

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی مازندران:
کمیته امداد به عنوان نهاد مردمی در
خدمت مردم است



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران اعلام کرد:
برگزاری رویداد ملی «یکصدا ایران»
در مرکز استان



مهربانترین مهربانان

زندگی ما حاصل انتخاب های ماست و ما در هر انتخاب بر سر دوراهی تاریکی و نور قرار می گیریم، این ما هستیم که مسئول صد در صدی انتخابهایمان هستیم نه خداوند... اما از آنجا که خداوند مهربانترین مهربانان است، دست هدایتگرش، درست در جایی که بر سر دوراهی های مشکلات سردرگم میشویم، به سراغمان میاید.

تصور کنید کسی که هر روزش را با دعا و مناجات و شکرگزاری آغاز میکند و نیت میکند که به عشق خدا به مخلوقاتش عشق بورزد، در این بین دچار مشکل مالی یا عاطفی شود، خداوند پیام و نشانه های خودش را برای او به هر طریقی ارسال میکند، با یک پیام رادیویی، یک کتاب، حرف یک دوست یا...

خدا همیشه و در هر مسیر کنار ماست این ما هستیم که گاهی نمیخواهیم کنار او باشیم.

او کسی است که بر بنده خود آیات روشن و روشنگر فرو می فرستد تا شما را از تاریکی ها به روشنی در آورد و همانا خداوند نسبت به شما رأفت و رحمت بسیار دارد.

جاذبه های متنوع گردشگری شرق گلستان درانتظار مسافران نوروزی

۴

بازارچه محصولات دستینه کالا

محصولات تولیدی معلولین و مهدجویان دستینه کالا

صنایع دستی | محصولات چرمی | سفال و چینی | دکوری و تزئینی | عروسک و کادوئی | هدایا عید نوروز

۱۲ الی ۱۸ اسفند ۱۴۰۲
شنبه جمعه
از ساعت ۱۰ الی ۱۸

ساری، کمربندی غربی، شرف آباد، خیابان امام رضا
اطلاعات بیشتر: ۰۹۱۱۹۵۲۲۰۲۲

فراخوان مناقصه عمومی

شهرداری بابلسر در نظر دارد فراخوان های ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.

- تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه خرید اقلام تاسیسات برقی به منظور روشنایی خیابان جدید الاحداث جنب پل شازده رودخانه و خیابان محبوبی و سطح شهر به شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۰۵۴۸۸۰۰۰۷۴

- تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه تکمیل مجموعه ورزشی واقع در خیابان بسیج ۷ و خیابان های سطح شهر به شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۰۵۴۸۸۰۰۰۷۵

مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
- آخرین مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۱/۰۷
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۰۱/۰۷

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار تشریفات مناقصه: واریز ضمانت شرکت در مناقصه معادل ۵ درصد مبلغ پایه به شماره حساب سپرده ۰۱۰۶۸۱۶۵۷۰۰۰۸ شهرداری نزد بانک ملی مرکزی بابلسر و یا ضمانتنامه بانکی معتبر و یا سایر ضمانتنامه های مقرر در ماده ۴، ۵ و ۶ آیین نامه ی تضمین معاملات دولتی به شماره ی ۱۳۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ هـ مورخه ۱۳۹۴/۹/۲۲

اطلاعات تماس و آدرس: خیابان طالقانی-شهرداری بابلسر ۰۱۱۳۵۲۵۶۹۸۲ شناسه آگهی: ۱۶۷۹۹۴۶

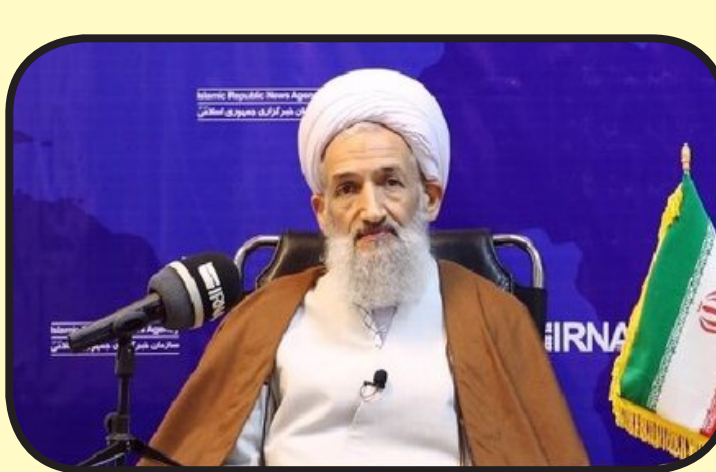
مجید صیادیان - شهردار بابلسر

نوبت اول

با حضور حدود یک میلیون ۸۰۰ هزار و ۸۱۵ نفر واجد شرایط و مشارکت

سامانه‌اسلامی

در کنار معنای ملی این جشن سیاسی، نتایج آرای مردم در حوزه‌های انتخابیه سر اسر کشور، نویددهنده شکل‌گیری مجلسی، عمدتاً با چهر‌های جدید است. به عبارت دیگر، انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی هم شگفتی‌های خاص خود را داشت. از جمله شگفتی‌های این دور، رای یابوران نامزددهایی است که عموماً از آگان با عنوان چهر‌های شناخته‌شده سیاسی یاد می‌شود و نخستین نماینده‌زن از مازندران را همی بهارستان ش‌ود.



نتیجه انتخابات مجلس خبرگان رهبری در مازندران اعلام شد

سناد انتخابات مازندران نتیجه نهایی شمارش آراء ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری در این استان را اعلام کرد که بر اساس آراء به ترتیب آیت‌الله محمدباقر محمدی لایپنی، آیت‌الله علی معلمی، آیت‌الله سید رحیم توکل و آیت‌الله سید صافق پیشمنزاری به عنوان نمایندگان این استان در مجلس خبرگان رهبری انتخاب شدند.
انتخابات ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری روز ۱۱ اسفند هواره با انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی برگزار شد که در مازندران از بین پنج نامزد شاخص، چهار نفر را بی مردم این حضور در این مجلس انتخاب شدند.

بر اساس آراء اعلام شده توسط سناد انتخابات مازندران، آیت‌الله محمدباقر محمدی لایپنی نماینده ولی فقیه در مازندران و امام جمعه مرکز استان با ۴۱۴ هزار و ۸۹۶ رأی منتخب اول مردم استان برای ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری شد.

آیت‌الله علی معلمی با ۳۶۷ هزار و ۳۹۶ رأی دومین نامزد منتخب مازندرانی‌ها برای حضور در این انتخابات است و برای سومین دوره پیاپی به مجلس خبرگان رهبری راه یافت.

آیت‌الله سید رحیم توکل نیز با ۳۲۱ هزار و ۴۴۴ رأی به عنوان سومین نامزد برگزیده مازندرانی‌ها در ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری حضور می‌یابد. توکل در دوره پنجم مجلس خبرگان رهبری نیز به عنوان یکی از چهار نماینده مازندران حضور داشت.

آیت‌الله سید صافق پیشمنزاری نیز با ۲۷۰ هزار و ۲۲۰ رأی چهارمین نماینده مازندرانی‌ها در ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری است. پیشمنزاری پس از درگذشت آیت‌الله نورالله طبرسی در انتخابات میان‌دوره‌ای پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری شرکت کرد و در رقابت با آیت‌الله محمدحسین گلی شیراز توانست با کسب ۵۹۱ هزار و ۲۸۱ رأی نماینده مازندرانی‌ها در مجلس خبرگان رهبری شود.

آیت‌الله صافق آملی لاریجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز ۲۲۲ هزار و ۲۶۷ رأی کسب کرد.

و پس از حضور در سه دوره این مجلس از جمع خبرگان رهبری خراج شد. آملی لاریجانی پس از درگذشت آیت‌الله هادی روحانی، سال ۱۳۸۰ در انتخابات میان‌دوره‌ای سومین دوره مجلس خبرگان رهبری به عنوان نامزد نمایندگی مازندرانی‌ها در این مجلس شرکت کرد و عضو مجلس خبرگان رهبری شد. وی در دوره‌های چهارم و پنجم این مجلس نیز نماینده مردم مازندران در مجلس خبرگان رهبری بود.



استاندار مازندران از حضور گسترده مردم استان در انتخابات قدرانی کرد

استاندار مازندران با انتشار بیانیه ای از حضور گسترده مردم این استان در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری قدرانی کرد. سید محمود حسینی پور در این بیانیه، ۱۱ اسفند را یکی از روزهای پر افتخار و عزت‌خواه مردم در نظام جمهوری اسلامی دانست و گفت: ملت بصیر و انقلابی ایران در بیش از چهار دهه از حیات گرانسنگ انقلاب همواره در تمامی صحنه ها، با دشمن شناسی و در ک موقعیت‌ها و بیابان‌ن حماسه همواره در راه راستی عزت و اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی و صیانت از آرمان‌های امام شهیدان (ره) و شهدای والا مقام ایران اسلامی رقم زده است.

وی اضافه کرد: انتخابات، یکی از مهم‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌ها و نمادهای حماسه حضور و مشارکت مردم در پیشبرد اهداف انقلاب و نظام است و ملت غیور و بزرگ ایران اسلامی در این عرصه نیز همیشه حماسه‌ساز بوده‌اند و با ایفای نقش و رسالت خود، موجب پاسی و نامیدی دشمنان نظام شدند.

استاندار مازندران گفته‌به لطف و فضل پروردگار، انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری با حضور شورانگیز مردم و مشارکت غالب طبقات فکری و سیاسی در سراسر مهن اسلامی و دیار علویان برگزار شد.

وی ادامه داد: وجود تمامی توطئه‌ها و جوسازی‌های ناجوانمردانه دشمنان قسم خورده نظام، که با همه ظرفیت‌ها سعی کردند مردم را نسبت به این انتخابات دلسرد کنند، در سایه هدایت‌ها و منویات دایهانه مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)، حماسه‌ای دیگر را در صحنهٔ زرین تاریخ انقلاب ثبت و ضبط کردند.

حسینی پور ضمن تشکر از تمامی فعالان و برگزار کنندگان انتخابات ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ بطور ویژه از مردم مؤمن، بصیر و بااقتدار مازندران برای حضور پرشکوهِ در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری قدرانی کرد.



حدود ۴۴ درصد مردم مازندران در انتخابات شرکت کردند

رئیس سناد انتخابات مازندران گفت که طبق بررسی‌های صورت گرفته حدود یک میلیون ۸۰۰ هزار ۸۱۵ نفر برابر با ۳۳٫۵ درصد از واجدان شرایط رای استان در انتخابات ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ شرکت کردند. به گزارش نقش قلم، مردم مازندران ۱۱ اسفند در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری آراء خود را در سه هزار و ۳۱۰ شعبه اخذ رأی شامل ۲ هزار و ۵۶۹ شعبه ثابت و ۴۴۱ شعبه سیار به صندوق‌های انتخابات انداختند.

طبق آمار رسمی در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری ۲ میلیون و ۴۷۸ هزار و ۲۴۴ مازندرانی واجد شرایط رأی‌دهی بودند.

در انتخابات مجلس یازدهم و پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری نیز که ۲ اسفند ۱۳۹۸ برگزار شد، ۲ میلیون و ۴۳۳ هزار مازندرانی واجد شرایط حضور در انتخابات بودند که ۴۵۶٫۵ درصد مشارکت توسط مازنی‌ها ثبت شد و این استان در جدول تفکیک استانی مشارکت انتخابی روی پله هجدهم قرار گرفت. قاسم عزیز زاده گرچی در گفت‌گو با خبرنگاران ضمن قدرانی از حضور مردم، افزود: با توجه به پیش‌بینی‌های نادرستی که عده‌ای از دشمنان داشتند و مشارکت را بسیار کمتر اعلام کرده بودند، حضور مردم استان در انتخابات روز گذشته با همه مشکلات تقریباً خوب بود.

وی با اظهار این که مردم فهیم و آگاه مازندران هم‌فکند گذشته‌حسامه دیگری خلق کردند، تصریح کرد: مردم مازندران برگ دیگری از تقویم سیاسی استان را امروز ثبت کردند که به سهم خود از این بصیرت و حضور منادان مردم عزیزمان با وجود این‌که همه دشمنان ما بحیران تبلیغاتی علیه انتخابات داشتند

قدرانی کنیم. مردم ما با حضور پرشور پرشورشان بار دیگر توانستند اهداف دشمنان را خنثی و با این مشارکت خوبشان با رهبر انقلاب بیعت کردند.



«سید شمس‌الدین حسینی» برای دومین بار نماینده رامسر، تنکابن و عباس‌آباد

پرونده انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در حوزه انتخابیه رامسر، تنکابن و عباس‌آباد با انتخاب مجدد سید شمس‌الدین حسینی به عنوان نماینده این حوزه انتخابیه بسته شد.

سناد انتخابات کشور با تأیید نتیجه انتخابات حوزه انتخابیه غربی مازندران در شهرستان‌های رامسر، تنکابن و عباس‌آباد، سید شمس‌الدین حسینی را با کسب ۳۵ هزار و ۳۹۸ رأی از مجموع ۷۰ هزار و ۷۹۲ رأی مأخوذه صحیح به عنوان نامزد منتخب مردم این حوزه انتخابیه در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی معرفی کرد.

حسینی در انتخابات مجلس یازدهم نیز با کسب ۴۴ هزار و ۹۷۳ رأی به عنوان نماینده منتخب مردم رامسر، تنکابن و عباس‌آباد راهی بهارستان شده بود.

در این حوزه انتخابیه ۱۹ نامزد برای تصاحب کرسی مجلس رقابت داشتند که در نهایت سید شمس‌الدین با کسب ۶۴ درصد آرا پیروز انتخابات شد.

پس از حسینی، علی شمس با ۱۶ هزار و ۷۱۹ رأی در رتبه دوم انتخابات قرار گرفت.



کامران یولادی کرسی نمایندگی نوشهر، چالوس و کلاردشت در مجلس دوازدهم را کسب کرد.

کرسی نمایندگی حوزه انتخابیه نوشهر، چالوس و کلاردشت با ۲۷ هزار و ۳۳۲ رأی از مجموع ۹۳ هزار و ۱۶۷ رأی مأخوذه به کامران یولادی رسید. نتیجه انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در حوزه انتخابیه نوشهر، چالوس و کلاردشت بنا به اعلام سناد انتخابات کشور با تغییر نماینده از سوی مردم این حوزه همراه بود.

بیش از ۲۰۰ هزار نفر در این سه شهرستان واجد شرایط مشارکت انتخابی را داشتند که از این تعداد ۹۳ هزار و ۱۶۷ نفر آراء خود را در ۲۲۵ شعبه اخذ رأی به صندوق‌ها انداختند.

کامران یولادی در این حوزه انتخابیه در رقابت با محمدعلی حسینی بندی نماینده دوره مجلس یازدهم، رضا علیخانی معاون سابق امور عمرانی استانداری مازندران و ۲۲ نامزد دیگر، توانست با کسب ۲۷ هزار و ۳۴۲ رأی به عنوان منتخب مردم نوشهر، چالوس و کلاردشت راهی مجلس دوازدهم شود.



غلامرضا شریعی نماینده مردم شرق مازندران در

مجلس دوازدهم شد

غلامرضا شریعی نماینده مردم شرق مازندران در مجلس دوازدهم شد مردم شهرستان‌های نکا، بهشهر و گلگاه غلامرضا شریعی را برای دومین دوره پیاپی به عنوان نماینده خود در مجلس شورای اسلامی انتخاب کردند. نتایج شمارش آراء در حوزه انتخابیه شرقی مازندران شامل شهرستان‌های نکا، بهشهر و گلگاه پس از شمارش آرا و تأید شورای نگهبان اعلام شد و از بین ۳۱ نامزد تأیید شده در این حوزه، غلامرضا شریعی توانست با کسب بیشترین آراء از دیگر نماینده شرق استان در مجلس شورای اسلامی شود. شریعی که در یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی نیز نماینده مردم این حوزه انتخابیه بود، با کسب ۳۸ هزار و هفت رأی از مجموع ۱۱۳ هزار و ۲۳۲ مأخوذه برای دومین بار نماینده این حوزه انتخابیه شد. وی در انتخابات مجلس یازدهم ۵۷ هزار و ۹۴۵ رأی کسب کرده بود.



عبدالوحد فیاضی نماینده نور و محمودآباد در مجلس

دوازدهم شد

عبدالوحد فیاضی با کسب ۳۹ درصد آراء شرکت‌کنندگان انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در حوزه انتخابیه نور و محمودآباد نماینده مردم این ۲ شهرستان در مجلس شد و برای دومین بار به خانه ملت راه یافت. مردم شهرستان‌های نور و محمودآباد در انتخابات ۱۱ اسفند از بین ۲۸ نامزد حاضر در این رقابت انتخابی عبدالوحد فیاضی را به عنوان نماینده این حوزه انتخابیه برگزیدند.

فیاضی که در دوره نهم مجلس شورای اسلامی از همین حوزه انتخابیه با پایان دادن به هفت دوره پیاپی نمایندگی احمد ناطق‌نوری راهی مجلس شده بود، در انتخابات مجلس دوازدهم از مجموع ۷۹ هزار و ۷۵۳ رأی مأخوذه در ۲۴۴ شعبه اخذ رأی نسور و محمودآباد، ۳۳ هزار و ۶۹۰ رأی کسب کرد.

وی در نهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی با ۵۶ هزار و ۶۸۰ رأی و کسب ۲۷٫۴۱ درصد آرا نماینده مردم نور و محمودآباد شده بود.



علی‌اصغر باقرزاده پیروز انتخابات مجلس دوازدهم در

بایلسر و فریدونکنار شد

علی‌اصغر باقرزاده که در مجلس یازدهم نمایندگی مردم بایلسر و فریدونکنار را بر عهده داشت با کسب ۶۵ درصد آراء مردم این حوزه انتخابیه و پیروزی در انتخابات مجلس دوازدهم برای دومین دوره پیاپی به خانه ملت رسید.

واجدان شرایط مشارکت انتخابی در حوزه انتخابیه بایلسر و فریدونکنار در انتخابات ۱۱ اسفند از بین ۱۷ نامزد حضور در مجلس دوازدهم، علی‌اصغر باقرزاده را با ۴۳ هزار و ۲۸۸ رأی از مجموع ۶۴ هزار و ۷۲۶ رأی به عنوان نماینده این حوزه انتخابیه در بهارستان برگزیدند.

در حوزه انتخابیه بایلسر و فریدونکنار برای انتخابات ۱۱ اسفند، ۱۴۷ هزار و ۹۵۹ واجد شرایط رأی دامن بودند که با حضور ۶۴ هزار و ۷۲۶ نفر در ۱۲۶ شعبه اخذ رأی این حوزه انتخابیه، مشارکت حدود ۲۴ درصدی را ثبت کردند.

باقرزاده چهار سال پیش و در انتخابات مجلس یازدهم از ۶۴ هزار و ۳۹ رأی مأخوذه ۳۰ هزار و ۴۳۰ رأی کسب کرده بود و توانست با کنار زدن ولی‌الله نائوکاکی نماینده بایلسر و فریدونکنار در مجلس دهم، راهی خانه ملت شود.

انتخابات مجلس دوازدهم در حوزه انتخابیه قائمشهر به دور دوم کشیده شد

انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، جویبار، سیرمغ و سوادکوه شمالی به دلیل نرسیدن مجموع آراء نامزدهای برتر به حد نصاب یک‌پنجم مجموع آراء مأخوذه به دور دوم کشیده شد و طبق قانون چهار نامزد در رقابت انتخابی باقی ماندند. بنا به اعلام سناد انتخابات مازندران هیچ کدام از ۵۷ نامزد انتخابات مجلس دوازدهم در حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، جویبار، سیرمغ و سوادکوه شمالی موفق به کسب حد نصاب آرا نشدند.

بر اساس آمار رسمی اعلام شده سناد انتخابات مازندران پس از رقابت انتخابی بین نامزدهای حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، جویبار، سیرمغ و سوادکوه شمالی در نهایت عمران عباسی با ۳۶ هزار و ۷۸۹ رأی و مصطفی معلمی با ۲۲ هزار و ۶۱۵ رأی در رتبه‌های اول و دوم منتخبان مردم این پنج شهرستان قرار گرفتند.

اما تعداد آراء این ۲ نامزد به حد نصاب یک‌پنجم مجموع آراء مأخوذه نرسید و به استناد ماده ۱۰ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی، به اندازه ۲ برابر تعداد نمایندگان حوزه انتخابیه در چرخه رقابت انتخابی باقی ماندند تا در دور دوم سرنوش ۲ کرسی نمایندگی این حوزه انتخابیه مشخص شود. بر همین اساس نیز کمال علیپور با ۲۱ هزار و ۴۵۹ رأی و علی کسوری با ۱۸ هزار و ۸ رأی به عنوان نامزدهای سوم و چهارم مرحله نخست انتخابات در دور دوم با عمران عباسی و مصطفی معلمی رقابت خواهند کرد.

بر اساس ماده ۱۰ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی، چنانچه در مرحله اول برای یک یا چند نفر از داوطلبان حداقل یک‌پنجم آراء حاصل نگردید، انتخابات دورمرحله‌ای خواهد شد.

بدین معنی که از بین نامزدهایی که حداقل یک‌پنجم آراء را در مرحله اول به دست نیاوردند، فقط به تعداد ۲ برابر نمایندگان مورد نیاز از بین کسانی که بیشترین آراء را در مرحله اول داشتند، در انتخابات مرحله دوم شرکت می‌کنند و در صورتی که تعداد نامزدهای باقی‌مانده، کمتر از ۲ برابر باشد، تمام آنان در مرحله دوم انتخابات شرکت خواهند کرد.



مسئولیت سنگین مجلس دواز دهم

با این همه آمار اولیه از درصد مشارکت اگرچه در مقایسه با برخی ادوار پرشمارتک پیشین انتخابات مطلوب غایی نبود و تا حدودی از شرایط و مشکلات برجامی مانده تأثیر پذیرفته بود، اما در نوع خود پیروزی دیگری برای ملت ایران و باطن‌السری در برابر همه توطئه‌ها و خدعه‌هایی بود که در سال‌های اخیر و به‌ویژه در یک سال گذشته طرح‌پریزی و انجام شده بود. آرای مردم نشان داد همچنان به حل مشکلات پیش روی کشور از مسیر انتخابات معتقدند و تغییر در ترکیب کارگزاران سیاسی مشخصاً در مجلس شورای اسلامی به عنوان عالی‌ترین نهاد قانونگذاری و نظارت کشور را راهکاری مؤثر برای بگیری مطالبات خود می‌دانند و در عین حال به سینه مخالفان و معاندان رست د می‌گویند. امید است نمایندگان مجلس دوازدهم با تمرکز بر مسائل اولویت‌دار و اهتمام به گره‌گشایی از امر معیشت و معضلات اقتصادی مردم به‌خوبی آن را پاسخ گویند.

اگر شما هم وقتی در

شرایط مهم و پر اضطراب قرار

می‌گیرید؛ بدون اینکه متوجه

شوید شروع به کندن موهای

سر خود می‌کنید و اگر با دقت

نگاه کنید، متوجه می‌شوید

که حجم موهای یک سمت از

سرتان باسمت دیگر متفاوت

است؛ شاید به اختلال کندن

مو مبتلا هستید.

به گزارش نقش قلم، تریکوتیلومانیا یا اختلال کندن مو یک اختلال روانی است که در آن، فرد برخلاف تلاش برای متوقف کردن این عمل، میل مکرر به کندن موهای سر، آبرو و صورت خود دارد؛ به گونه‌ای که کندن موها از کف سر گاهی موجب تاسی در بخش‌هایی از آن می‌شود. اختلال کندن مو

حنا اعرابی، روان شناس در باره اختلال کندن مو می‌گوید: کندن مو اختلالی است که ریشه روانی دارد و کسانی که به آن مبتلا هستند ممکن است سعی کنند در مقابل خواسته خود برای کندن مو؛ به ویژه هنگام استرس و تلاش برای داشتن تمرکز مقاومت کنند، اما نمی‌توانند آن را متوقف کنند. بسیاری از نوجوانانی که در تله کندن مو گرفتار می‌شوند، اغلب از این مشکل خجالت می‌کشند اما

بهتر است بدانید شما تنها نیستید و افراد زیادی از این مشکل خسته شده‌اند و به دنبال راهی برای حل آن هستند. شاید گیری عادت کندن مو خود را در شرایطی خاص می‌کنند، آسان نباشد، اما توجه داشته باشنیم بعضی نوجوان‌ها و حتی بزرگسالان برای کنترل شرایط موجود خودشان، اقدامات متفاوتی انجام می‌دهند که یکی از آن‌ها کندن مو است.

کندن مو رفتاری است که به یک عادت قوی تبدیل و منجر به کاهش تنش در فرد می‌شود.

عوامل مؤثر در عادت به کندن مو به گفته این روان‌شناس در شرایطی که فرد خود را تحت یک فشار بیرونی می‌بیند و تلاش می‌کند بر

عواملی که تحت کنترل او نیست، تسلط پیدا کند (مانند روزهای پراضطراب امتحان، زمان‌هایی که تنش زیادی احساس می‌کند و …) عمل کندن مو را برای کاهش تنش‌های درونی خود انجام می‌دهد و سعی می‌کند که از این طریق، به آرامش نسبی برسد. اما با گذشتن زمان، رفتار او به عادت تبدیل شده و ممکن است حتی در موقعیت‌های بدون چالش هم مثل تماشای فیلم سریال مورد علاقه یا مطالعه کتاب خصوصاً وقتی بداند هیچ کس او را تماشا نمی‌کند یا سرزنشی در کار نیست این کار را انجام دهد.

تأثیر کندن مو بر زندگی فرد

اعرابی می‌گوید: ممکن است هنگامی که فرد در حال انجام کارهایش است، مثلاً نوجوان در حال درس خواندن یا تماشای یک فیلم است، بدون این که متوجه باشد حجم زیادی از موهای خود را بکشد

اگر مدام موهایتان را می‌کنید، بخوانید



و پس از اتمام فعالیت، به موهایی که اطرافش ریخته شده دقت کند و تازه متوجه کاری که کرده است بشود. گاهی این نوع از کندن مو می‌تواند با عوارضی مانند عفونت‌های پوستی، ریزش موی شدید یا کچلی موضعی همراه باشد.

در بعضی موارد کندن مو مشکلات متعدد و حتی هزینه زمانی و مالی به فرد تحیمل می‌کند و در واقع باعث کاهش کارایی او خواهد شد.

ممکن است گاهی نیز، مورد تمسخر اطرافیان قرار بگیرند که منجر به احساس تنهایی یا خود کم بینی و سرزنش شود. همچنین اعضای خانواده به خصوص پدر و مادر نوجوانان نگران وضعیت فرزند خود خواهند شد و در واقع به نوعی تلاش می‌کنند به هر روشی شده بتوانند جلوی کندن موی او را بگیرند که همین موضوع هم گاهی منجر به تنش خواهد شد.

بروز قارچ در ناخن کاشت شده را جدی بگیرید

ادامه داد: توصیه‌ایکید این است که حتما برای دریافت خدمات زیبایی ناخن به مراکز معتبری که مسایل بهداشتی را رعایت می‌کنند مراجعه کنید.

وی هشدار داد: افرادی که ناخن می‌کارند نباید این مواد را بیش از سه‌ ماه روی دست یا پای خود داشته باشند و بین هر دوره کاشت ناخن بین یک تا دو ماه زمان تنفس برای ناخن را در نظر داشته باشند. دکتر انصاری به علامت‌های ایجاد قارچ ناخن اشاره کرد و ادامه داد: عفونت‌های قارچی ناخن با توجه به عوامل ایجاد کننده می‌تواند متفاوت باشد. علاوه بر تغییر رنگ، شکل و بدبویی ناخن‌ها که از بارزترین نشانه‌های ابتلا به این عفونت‌هاست، ممکن است بافت اطراف ناخن هم درگیر این عفونت‌ها شود، تاجایی که منجر به قرمزی، تورم و دردناکی بافت اطراف شود.

به گفته متخصص قارچ‌شناسی دانشگاه، برخلاف قارچ‌های مخمری قارچ‌های رشته‌ای هم از شایع‌ترین عوامل بیماری قارچی ناخن هستند، این قارچ‌ها بیشتر ناخن‌های پا را درگیر می‌کنند و دردناک هم نیستند. بدشکلی، ضخیم شدن یا شکنندگی ناخن‌ها از نشانه‌های این عفونت است.

وی با بیان اینکه عفونت‌های قارچی ناخن هم در افراد سالم و هم در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ایجاد می‌شود عنوان کرد: در افراد سالم بدون بیماری زمینه‌ای رطوبت زیاد، رعایت نکردن بهداشت، ضربه و یا تروما می‌تواند باعث ایجاد قارچ شود.

دکتر انصاری ادامه داد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل انواع سرطان‌ها، دیابت و

یا دچار مشکلاتی در سیستم ایمنی هستند و یا حتی سالمندان مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی هستند. دکترای تخصصی قارچ‌شناسی دانشگاه در پاسخ به این سوال که آیا قارچ‌ها مسری هستند؟ گفت: با توجه به این که عوامل ایجاد کننده بسیاری از عفونت‌های قارچی ناخن‌ها هم متفاوت است، برخی عفونت‌های قارچی قابلیت سرایت دارند و زمانی که فردی را آلوده می‌کنند توانایی زنده ماندن تا بیش از یکسال را هم دارند بنابر این ضایعات ناخن و یا پوست آلوده این افراد اگر در محیط باشد می‌تواند سایرین را به عفونت قارچی مبتلا کند.

وی با اشاره به اینکه درمان عفونت‌های قارچی ناخن طولانی مدت و پیچیده است تأکید کرد: شناس بیشتر با کسانی است که درمان را زودتر و به موقع پیگیری می‌کنند.

دکتر انصاری در ادامه گفت: درمان قطعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود و اقداماتی که به صورت فردی مثل ضدعفونی کردن، خشک، کوتاه کردن و تمیز نگه داشتن انجام می‌شود، صرفا پیشگیرانه‌است.

عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه عفونت‌های قارچی ناخن‌ها به کندی رشد می‌کند ادامه داد: بافت ناخن معمولا به درمان داروهای ضد قارچی سخت پاسخ می‌دهد بنابراین باید به محض مشاهده در تغییر شکل، رنگ، دردناک شدن، بوی بد و ضخامت ناخن‌ها برای درمان اقدام کرد. وی با تأکید بر اینکه کراتین موجود در ناخن منبع اصلی تغذیه قارچ‌هاست، مصرف مکمل‌های دارویی را

پزشکی – اجتماعی

روش رها شدن از عادت کندن مو

به گفته این روان‌شناس برای تغییر این عادت، لازم است زمان کافی را به خود اختصاص دهید و مهارت مناسب برای غلبه بر کندن مو را بیاموزید. اولین قدمی که می‌توانید در این خصوص بردارید این است که نسبت به کشیدن موهای خود آگاه شوید و ببذیرید چنین مشکلی دارید که باید از آن رها شوید. سپس برای ترک این عادت اقداماتی انجام دهید.

البته فراموش نکنید ترک عادت به کندن مو هم مانند هر عادت دیگری آسان نیست و نیاز به صبر و حوصله زیادی دارد. سعی کنید به کار خود آگاه باشید و حتی زمان‌هایی که موهای خود را می‌کنید در دفترچه‌ای یادداشت بردارید.

این کار کمک می‌کند شما نسبت به وضعیت خود در شرایط مختلف، بیشتر آگاه باشید. در شرایطی که توجه شما نسبت به کندن مو باشد، انجام جایگزین کردن یک فعالیت مناسب راحت‌تر خواهد شد.

رهایی از تنش با جایگزین کردن اعرابی می‌گوید: توجه داشته باشید هر زمان نسبت به کندن موهای خود آگاه شدید، فعالیتی انجام دهید که نیاز به استفاده از دستانتان داشته باشد مانند نقاشی کشیدن یا استفاده از توپ‌های فشاری. این کار کمک می‌کند بتوانید تنش‌شی را که از درون احساس می‌کنید به روشی دیگر که آسیمی به جسم نمی‌رساند، تخلیه کنید.

البته ترس از قضاوت شدن هم یکی از عواملی است که شما را آزار می‌دهد. بنابراین شاید غلبه بر این ترس به آسانی ممکن نباشد بنابراین بهتر است در چنین شرایطی از روان شناسان و متخصصان کمک بگیرید که بدون هیچ سرزنش یا قضاوتی می‌توانند به شما کمک کنند./بهداشت نیوز

پزشکی

خبر

تشخیص سریع و دقیق آبله میمونی با کمک نانوحفره

محققان با ترکیب سامانه کریسپر و فناوری نانوحفره موفق به ارائه روشی برای تشخیص سریع و دقیق ویروس شدند.

به گزارش نقش قلم،سازمان بهداشت جهانی (WHO) فقط آزمایش واکنش زنجیره‌ای پلیمرز (PCR) مبتنی بر آزمایشگاه را برای MPOX توصیه می‌کند، ویروسی که با عنوان -Monkey pox یا آبله میمون شناخته می‌شود.

این تیم در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا CRISPR را برای مقابله با چالش تسریع و ساده‌سازی تشخیص ویروسی به کار برد. محققان یک توالی ژنتیکی را با یک گزارشگر ترکیب کرده تا آبله میمونی را هدف قرار دهد. RNA CRISPR قابل برنامه‌ریزی را به هدف و آنزیم Cas۱۲a متصل می‌کند. CRISPR و PR Cas۱۲a گزارشگر را به قطعات کوچک تقسیم می‌کند تا بتوان با حسگرهای نانوحفره‌ای آن را تشخیص داد.

دانشمندان از تقویت پلیمرز نوترکیب (RPA) برای افزایش بهره‌فرآیند استفاده کردند و از این طریق دیگر نیاز به مقادیر زیاد انرژی و نیروی کار نبود، بنابراین روش PCR می‌تواند برای آزمایش POC مناسب باشد. این فرآیند در مدت زمان ۲۰ دقیقه جواب می‌دهد و حد تشخیص آن ۱۹ کپی برای سیستم واکنش ۵۰ میکرولیتری است. این میزان حد تشخیص بسیار کمتر از میزانی است که سازمان بهداشت جهانی تعیین کرده است.

احسان احمد، از محققان این پروژه می‌گوید: ۳۲ تا ۵۵ دقیقه طول می‌کشد تا بسته به بار ویروسی، هدف را تشخیص دهید.

به نقل از ستاد ناو، سازمان بهداشت جهانی ۴۰ دقیقه یا کمتر را برای انجام آزمون مناسب می‌داند. نیاز به آزمایش جدید MPOX طی ۱۸ ماه گذشته در آمریکا کاهش یافته است و به نظر می‌رسد که روند ابتلا به این بیماری در حال کاهش است. طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، به صورت میانگین هفته‌ای یک بار بیمار جدیدی شناسایی می‌شود. در حالی که بحران MPOX کاهش یافته است، این فناوری برای سایر عوامل بیماری‌زانیز قابل استفاده است.

آیا جوشاندن آب میکروپلاستیک‌های آن را ازبین می‌برد؟



نتایج پژوهش جدید نشان داد که جوشاندن و فیلترت کردن آب می‌تواند ما را از شر میکروپلاستیک‌هاخالص کند.

به گزارش نقش قلم، نتایج حاکی از این است که جوشاندن و سپس فیلتر کردن آب لوله‌کشی می‌تواند تا ۹۰ درصد میکروپلاستیک‌ها را از بین ببرد.

ذرات کوچک پلاستیک که بزرگتر از یک دانه شن نیستند، در هر گوشه از کره زمین، از کف دریا تا ابرهای شناور بر فراز کوه‌ها یافت می‌شوند. لاستیک‌های ماشین، زاکت‌های پشمی و هزاران اقلام پلاستیکی دیگر، میکروپلاستیک‌ها و حتی نانوپلاستیک‌های کوچکتر دارند که وارد غذا، آب آشامیدنی و هوای تنفسی ما می‌شوند.

دانشمندان میکروپلاستیک‌ها را در خون، شیر مادر و در ریه‌های افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند نیز پیدا کرده‌اند که همه این اکتشافات نگران‌کننده هستند، زیرا میکروپلاستیک‌ها به سلول‌های انسان نیز آسیب می‌رسانند.

برای پژوهش جدید، دانشمندان چین به دنبال راهی ارزان و آسان برای حذف میکروپلاستیک‌ها از آب لوله‌کشی بودند. آنان میکروپلاستیک‌ها را به آب نرم و سخت اضافه کردند و آن را به مدت ۵ دقیقه جوشاندند و نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشت.

هنگامی که آب سخت غنی از مواد معدنی جوشانده می‌شود، کربنات کلسیم تولید می‌کند که پوسته‌ای گچی در قابلمه‌ها و کتری‌های چای تشکیل می‌دهد.

دانشمندان دریافتند که تکه‌های کوچک کربنات کلسیم ذرات پلاستیک را به دام می‌اندازد. این تکه‌های کربنات کلسیم به اندازه‌ای بزرگ هستند که می‌توان آن‌ها را با ریختن آب از طریق فیلتر قهوه جدا کرد.ایسنا

برای پیشگیری از روند کاهش قارچ‌ها بی‌اثر عنوان کرد.

دکتر انصاری ادامه داد: افرادی که مدام ناخن سروکار دارند باید توجه داشته باشند که مدام ناخن هایشان خیس نباشد و مرتبا دست و ناخن خود را خشک و تمیز کنند. همچنین اگر برای کاشت ناخن به سالن‌های زیبایی مراجعه می‌کنید مراکزى را انتخاب کنید که نسبت به رعایت اصول بهداشتی این مراکز مطمئن هستید. دکترای تخصصی قارچ‌شناسی دانشگاه در ادامه با اشاره به اینکه معمولا عمل ایجاد قارچ در ناخن پا بسته بودن کفش، تنگ بودن و یا ضربه‌هایی است که در ناخن‌ها خصوصا در ناخن بزرگ پا ایجاد می‌شود، ادامه داد: رطوبت و فشاری که کفش به پا وارد می‌کند محیط را برای رشد قارچ فراهم می‌کند. وی با بیان اینکه اگر درمان عفونت‌های قارچی جدی گرفته نشود، این عفونت ادامه دار و منجر به جدا شدن ناخن می‌شود، افزود: ناخن جدید که در مبتلایان به عفونت قارچی رشد می‌کند، همچنان عفونی است و حتما باید درمان‌های ضد قارچ برای آن انجام شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه نسبت به استفاده خودسرانه داروهای ضدقارچ هشدار داد و افزود: ناخن‌های پا به این دلیل که رشد کندتری دارند، درمان طولانی‌تری (بین سه تا شش ماه) نیاز دارند./بهداشت نیوز

نوآوری در سلامت زنان سودآور است؟

بر اساس نتایج تحقیق اخیر، میزان حاملگی‌های ناخواسته در جهان طی ۳۰ سال گذشته کاهش یافته است. با این حال، تغییرات زیادی در این کاهش وجود دارد و برخی از بزرگترین اختلافات بین بارداری برنامه‌ریزی شده و برنامه‌ریزی نشده در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد.

پد پلاستیکی برای تشخیص از دست‌دادن خون پس از زایمان آمار شگفت‌انگیز دیگری که وضعیت سلامت زنان را نشان می‌دهد این است که سالانه ۷۰ هزار مادر جدید پس از زایمان خونریزی می‌کنند و از بین می‌روند. سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد که خونریزی پس از زایمان عامل اصلی مرگ‌ومیر مادران در سراسر جهان است.

یک کارآزمایی بالینی با ترکیب پرده پلاستیکی با مجموعه‌ای از مداخلات خونریزی پس از زایمان توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی در چهار کشور آفریقایی منجر به کاهش ۶۰ درصدی در میزان خونریزی شدید زنان شد.

اقدامات ساده‌ای مانند موارد فوق در میان بسیاری

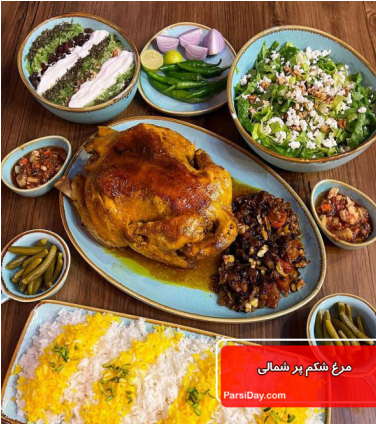
را نشان می‌دهد در ذیل آمده است که تحقیقات می‌تواند با آگاهی و بودجه بیشتر، به کاهش شکاف کمک کند. واکسن HPV سرطان دهانه رحم، چهارمین سرطان شایع در زنان سراسر جهان است. بر اساس داده‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیش از ۲۰۰ هزار مورد جدید و ۴۴۲ هزار مرگ در سال ۲۰۲۰ ثبت شده است. از هر ۱۰ مورد این مرگ‌ها حدود ۹ مورد در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق افتاده است.

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که علت اکثر سرطان‌های دهانه رحم، عفونت مکرر با ویروس پاپیلوماى انسانی (HPV) است که یک بیماری مقاربتی دسته‌بندی می‌شود. یکی از راه‌های موثر برای پیشگیری از عفونت و سرطان دهانه رحم و سایر سرطان‌های مرتبط با HPV واکسیناسیون بین سنین ۹ تا ۱۴ سالگی است. اگر هر زن و یا دختر واکسن را تزریق کند سالانه از ۲۵۰ هزار مرگ جلوگیری خواهد شد.

راه‌های تنظیم خانواده

زنان بیشتر از مردان عمر خود را با سلامت ضعیف می‌گذرانند، در نتیجه هر سال ۷۵ میلیون سال از زندگی زنان از بین می‌رود و پرداختن به این شکاف می‌تواند یک تریلیون دلار سود اقتصادی جهانی تا سال ۲۰۴۰ به همراه داشته باشد که بیشتر این پتانسیل از سوی زنان در سن کار حاصل می‌شود. به گزارش نقش قلم، این یافته‌های گزارش جدید مجمع جهانی اقتصاد و مک‌کینزی است که شکاف سلامت زنان را کاهش می‌دهد و فرصت یک تریلیون دلاری برای بهبود زندگی و اقتصاد فراهم کرده است. در پاسخ به یافته‌های این گزارش، مجمع جهانی اقتصاد «اتحاد جهانی برای سلامت زنان» را ارائه کرده است تا شکاف سلامت زنان را پر کند. هدف این اتحاد نه تنها بهبود زندگی میلیاردها نفر است، بلکه بر اساس شواهدی مبنی بر اینکه سلامت بهتر با رفاه اقتصادی مرتبط است، به جوامع و اقتصادها به‌عنوان یک کل نیز سود می‌رساند. تا به امروز، ۴۲ سازمان به اتحاد جدید ملحق شده‌اند و ۵۵ میلیون دلار برای بهبود سلامت زنان تعهد شده است. برخی از نوآوری‌هایی که تأثیر تغییر سلامت زنان

طرز تهیه مرغ شکم پر شمالی بارب انار لذیذ و مجلسی در فر و قابلمه



مرغ شکم پر یکی از غذا های بسیار مجلسی و شیک است که شما می توانید این بار به روش شمالی این غذای عالی را تهیه کنید. شما می توانید مرغ شکم پر شمالی را با برنج زعفرانی و انواع دورچین تهیه کنید. شما می توانید مرغ شکم پر را در قابلمه یا فر به دلخواه تهیه کنید و از طعم بی نظیر یک غذای سنتی ایرانی برای مهمانی ها لذت ببرید. برای تهیه مرغ شکم پر از مرغ ریز استفاده کنید تا هم لذیذ تر باشد و هم بهتر پخته شود.

مواد لازم

مرغ: ۱ عدد وزن یک و نیم کیلو
گردوی آسیاب شده: ۱ پیمانه سرخالی
پیاز: ۱ عدد رنده شده
سیر: ۱ حبه رنده شده
آلو: ۸ عدد
رب از گیل یا رب آلوچه: ۱ ق
غذا خوری
رب انار: ۱ ق
غذا خوری
روغن و کره: به مقدار لازم
زعفران غلیظ دمکرده: ۱ ق
غذا خوری

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به

مقدار لازم

طرز تهیه مرغ شکم پر شمالی
مرحله اول: آماده سازی مرغ

مرغ را که بهتر است با پوست باشد،تمیز شسته و به مدت یک شبانه روز در آب و نمک قرار داده و در ظرف را بیسته و در یخچال استراحت دهید. مرغ را پس از یک شبانه روز از آب نمک خارج کرده و خشک کرده و با نمک و فلفل سیاه مزه‌دار کرده و کنار دستمان قرار دهید. برای یک عدد مرغ ۲ ق غذا خوری نمک کافی می باشد. حتما مرغ باید کامل داخل آب باشد.

مرحله دوم: تهیه مواد میانی

پیاز رنده شده را در تابه ریخته و تفت دهید تا آب پیاز کشیده شود و کمی روغن ریخته و تفت داده تا پیاز سبک شود و سیر را افزوده و تفت داده و گردوی خرد شده و سبزی خردشده را افزوده و تفت داده و رب از گیسل یا آلوچه و رب انسار را افزوده و آلوی خیس خورده را افزوده و اگر طعم غذا را ترش دوست دارید،یک قاشق غذاخوری آبغوره افزوده و همزده و این مواد را داخل شکم مرغ پر کرده و شکم مرغ را دوخته و یا با خلال دندان شکم مرغ را ببندید.

مرحله سوم: پخت مرغ شکم پر شمالی
داخل تابه ی مورد نظر را با کره کاملا چرب کرده و یک عدد سیب‌زمینی یا هویج را برش زده و داخل تابه قرار داده و مرغ را روی سبزیجات قرار داده و با زعفران تمام سطح مرغ را مزه‌دار کرده و روی قالب را فویل کشیده و داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجهی سانتی‌گراد به مدت ۱ ساعت قرار دهید تا مرغ آب انداخته و پخته شود و سپس فویل را برداشته و یک ساعت هم بدون فویل مرغ را داخل فر بپزید تا زمانی که پخته و کاملا طلایی شود و در طول مدت زمان پخت، هر یک ربع با کره و زعفران سطح مرغ را آغشته کنید. اگر می خواهید بدون فر این مرغ را تهیه کنید باید یک سس تهیه کنید برای این کار یک پیاز را سرخ کنید و ۲ ق غذا خوری رب بزیند و تفت دهید و کمی زعفران بزیند و ۲ لیوان آب اضافه کنید و مرغ را از قبل سرخ کنید و داخل سس قرار دهید و بگذارید برای ۱.۵ الی ۲ ساعت با حرارت کم پخته شود. نوش جان

فوت و فن های دستور پخت مرغ شکم پرشمالی
استفاده از کره و زعفران حین پخت باعث خوشرنگ شدن مرغ می شود.
به دلخواه سبزی معطر شمالی نیز می توانید در مواد میانی استفاده کنید.
می توانید از ادویه دلخواه استفاده کنید.

طب سنتی

منفرقه

فواید و خواص آوو کادو

آوو کادو یا گلابی تمساح میوه ای است که در مناطق گرمسیر وجود دارد. آوو کادو به رنگ سبز تیره است و هسته‌ای بزرگ دارد. این میوه دارای چربی های سالم می باشد.

آوو کادو، میوه ای به شکل گلابی و با پوستی به رنگ سبز بسیار تیره یا حتی سیاه و هسته ای نسبتا بزرگ است که خاستگاه آن مناطق گرمسیری است. این میوه کرم دار، روغنی که به گلابی تمساح و همچنین میوه کره ای معروف است، سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است. این میوه در بیشتر رستوران های زنجیره ای، به صورت سالاد یا دسر و با ادویه های گوناگون سرو می شود.

طبع آوو کادو

طبع آوو کادو سرد می باشد.

آوو کادو چه خواصی دارد؟

مبارزه با سرطان

شواهد علمی نشان می دهد که آوو کادو می‌تواند از سرطان جلوگیری کند. همچنین پزشکان به بعضی از بیماران سرطانی توصیه می کنند که آوو کادو استفاده کنند تا میزان سلول های سالم در بدن شان افزایش پیدا کند. مطالعات صورت گرفته نشان می دهد که ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی موجود در آوو کادو، احتمال ابتلا به سرطان های دهان، پوست و پروستات را کاهش می دهد. به علاوه ترکیبات موجود در آوو کادو، عوارض جانبی شیمی درمانی را کاهش می دهد.

جلوگیری از سرطان

محافظت از بینایی

آوو کادو نه تنها باعث جذب آنتی اکسیدان مواد غذایی دیگر می شود، بلکه خودش هم به اندازه کافی آنتی اکسیدان دارد و در نتیجه می تواند عملی برای بهبود بینایی در افراد باشد.

مراقبت از دهان و دندان

مصرف آوو کادو باعث می شود که تنفس شما بهبود پیدا کند. همچنین دهان خوشبو داشته باشید و از طرفی تولید اسید های داخل دهان را منظم می کند که باعث محافظت از سلامت دهان و دندان می شود.

دارای پتاسیم بیشتری نسبت به موز

پتاسیم یک ماده معدنی است که باید به بدن برسد تا عملکرد کافی و سالم داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد که ۱۰۰ گرم آوو کادو؛ ۱۴ درصد پتاسیم دارد که میزان بیشتری نسبت به موز است.

مناسب برای خانم های باردار

تحقیقات نشان می دهد که آوو کادو برای

کشور های غربی است که البته آوو کادو و چربی سالم موجود در آن تا حد زیادی از این مشکل جلوگیری می کند. آوو کادو حاوی ترکیباتی به نام **ASU** است که سنتز کلاژن را افزایش می دهد و سبب کاهش درد آرتروز و استئو آرتريت می شود.

کاهش درد آرتروز

رساندن مواد مغذی به بدن

آوو کادو یکی از بهترین میوه هایی است که می توانید از طریق آن ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی مختلف را به بدن خود برسانید.

محافظت از سلامت استخوان

آوو کادو حاوی کاروتنوئید است که خطر ابتلا به مشکلات غضروفی را کم می کند و عملی برای جلوگیری از پوکی استخوان است و مصرف آن سلامت استخوان های شما را تضمین خواهد کرد.

احساس سیری و کمک به کاهش وزن

این میوه خوشمزه یک میوه سیر کننده هم محسوب می شود و بعلاوه این که کالری بالایی هم ندارد و در نتیجه برای افرادی که می خواهند وزن خود را کم کنند، گزینه مناسبی است. طیف مناسب و باکیفیت چربی های مفید ریزمغذی ها و فیبرهای آوو کادو به بدن تان کمک می کند تا میزان هورمون هایی را که به رشد عضلات و چربی سوزی کمک می کنند بالا ببرد.

محافظت از چشم در برابر بیماری

همانطور که بالاتر هم اشاره کردیم، آوو کادو ماده ای برای جذب آنتی اکسیدان است و در نتیجه می تواند از سلامت چشم شما محافظت کند و فواید زیادی برای چشم در طولانی مدت

دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲ ۱۴۰۲ سال چهل و سوم • شماره ۶۹۶۰



بهبودروحیه

آوو کادو سرشار از فولات است که خانواده ویتامین های ب محسوب می شوند و وجود آن در رژیم غذایی باعث می شود که بدن شما به اندازه کافی سروتونین و دوپامین تولید کند که باعث بهبود وضعیت روحی خواهد شد.

کاهش خطر افسردگی

غذا هایی که حاوی فولات هستند، خطر افسردگی را در افراد کاهش می دهند و می توانند جریان خون را بهبود ببخشند و مواد مغذی بیشتری به مغز برسانند.

کاهش خطر افسردگی

مناسب برای بانوان

آواکادو سرشار از اسید اولئیک است. این ماده یکی از بزرگ ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان محسوب می شود.

ضد پیری

مصرف آوو کادو عاملی برای جلوگیری از پیری زودرس است. ترکیبات پیچیده موجود در آن می تواند علایم پیری را در صورت و بدن کاهش دهد.

مناسب برای پوست

اگر بسه دنبال اقدامات طبیعی برای زیبایی خود هستید، حتما نام آوو کادو را زیاد شنیده اید. آوو کادو به دلیل چربی خوبی که دارد، از پوست محافظت می کند و مانع پیری زودرس می شود و یک لایه مرطوب روی پوست ایجاد می کند که محافظتی عمل خواهد کرد. میوه ی آوو کادو پوست را ابرسانی و نرم کرده و سلولهای مرده پوست را بدون ایجاد آسیب و سوزش پاکسازی می کند.

داشته باشد. آوو کادو منبع فوق العاده ی لوتئین است. این کاروتنوئید مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند و از ابتلا به بیماری های مربوط به چشم پیشگیری به عمل می آورد. کاروتنوئید لوتئیین موجود در آواکادو، در برابر ماکولار دژنراسیون (از بین رفتن لکه زرد) و آب مروارید از چشم محافظت می کند.

محافظت از چشم

مناسب برای معده و روده

موادمغذی و آنزیم های موجود در آواکادو، جداره های ملتهب مخاطسی در معده و روده کوچک را التیام می بخشد.

رفع مشکلات کیسه صفرا

آواکادو میوه ای است که حاوی همه مواد غذایی و داروی خوبی برای رفع مشکلات کیسه صفرا می باشد.

کاهش عفونت‌های باکتریایی

ویتامین **A** موجود در آوو کادو مقاومت بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی به طرز معجزه آسایی افزایش می دهد.

سرشار از فیبر

فیبر سرشار از مواد مغذی است که باید به بدن برسد و باعث می شود که شما در طولانی مدت احساس سیری داشته باشید و از طرفی باعث بهبود عملکرد بدن در تمام جنبه ها می شود. آوو کادو هم سرشار از فیبر است.

مزایای آوو کادو

بهبودرخم

زمانی که آوو کادو را می خورید، مواد مختلف موجود در آن باعث می شود که بدن برای اشیاء نمونه‌اند. این مجموعه از مجسمه‌ها، کتیبه‌ها، موزاییک‌ها، برنز، جواهرات و سفال شامل آثار هنری یونان و روم باستان است.

موزه هنر اسلامی پرگامون

این بخش از موزه در سال ۱۹۰۴ افتتاح شد و پس از جایجایی به طبقه بالایی بال جنوبی ساختمان پرگامون، در سال ۱۹۲۲ مورد استفاده

موزه پرگامون: سفری در دل تاریخ و هنر باستان

قرار گرفت. این بخش به نمایش اشیاء هنر اسلامی از جمله جواهرات، سفال، و معماری می‌پردازد.

موزه خاورمیانه پرگامون

نمایشگاه موزه خاورمیانه اشیاء آشوری، سومری، و بابلی را به نمایش می‌گذارد. همچنین، تاج و تخت نبوکدنصر دوم نیز در این بخش به نمایش گذاشته شده است.

طرح‌های آینده موزه پرگامون

جزیره موزه در حال برنامه‌ریزی برای گسترش و اتصال موزه پرگامون به سایر موزه‌های جزیره از جمله موزه Neues و Bodemuseum. به‌منظور ایجاد یک مرکز بازدیدکننده جدید است. این طرح‌ها با هدف ارائه تجربه فرهنگی یکپارچه‌تر و جذاب‌تر برای بازدیدکنندگان صورت گرفته‌اند.

تا سال ۲۰۲۳، موزه پرگامون به دلیل بازسازی برخی از اجزای خود بسته شده است. بازگشایی موزه در سال ۲۰۲۷ پیش‌بینی شده است. این پروژه نه تنها به بازسازی ساختمان بلکه به توسعه و بهبود نمایشگاه‌ها نیز متمرکز است.

به‌طور کلی، موزه پرگامون با نگاهی به گذشته، نقدهای هنری و باستان‌شناسی را در دل شهر برلین به تصویر می‌کشد و با طراحی‌ها و طرح‌های آینده خود، به عنوان یک نقطه علاقه و جاذبه فرهنگی برجسته در جهان موزه‌ها حضور دارد.

موزه پرگامون در اکتبر ۲۰۲۳ برای بازدیدکنندگان بسته شده است و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۷ یا ۲۰۴۳ به دلیل انجام کارهای بازسازی جامع بسته بماند.



ساختمان موجود به اندازه کافی بزرگ نیست تا گنجینه‌های هنری و باستان‌شناسی را که تحت نظارت آلمان کاوش می‌شوند، جای دهد. ویلهلم فون بود، مدیر موزه قیصر-فریدریش، به همراه آلفرد مسل، طرح ساخت یک موزه جدید را در نزدیکی آن آغاز کرد.

ساخت و ساز تا افتتاح موزه پرگامون

ساختمان بزرگ سه بال موزه پرگامون در سال ۱۹۱۰ آغاز و در سال ۱۹۳۰ به بهره‌برداری گذاشته شد. این ساختمان که بر اساس نقشه‌های

شده است. این موزه که از سال ۱۹۱۰ تا ۱۹۳۰

به دستور امپراتور ویلهلم دوم ساخته شد، به‌عنوان یکی از بخش‌های مجموعه جزیره موزه در سال ۱۹۹۹ به عنوان یک پدیده معماری و اجتماعی در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شد.

زمان نخستین تفکر برای احداث موزه

آغازین تفکر در مورد ساخت موزه پرگامون به زمان افتتاح موزه قیصر-فریدریش در جزیره موزه (آکنون Bodemuseum) در سال

۱۹۰۴ بازمی‌گردد. این موزه نشان داد که



موزه پرگامون یکی از جواهرات فرهنگی در قلب تاریخ برلین است. در این مقاله از بیتوته به کاوش در ساختمان فراگیر این موزه، باستان‌شناسی هنری و تأثیر آن بر تکامل مفهوم موزه‌های پر‌دازیم.

موزه پرگامون

موزه پرگامون، که به آلمانی با نام **Per-gamonmuseum** شناخته می‌شود، یکی از ساختمان‌های تاریخی و فرهنگی مهم در جزیره موزه در مرکز تاریخی شهر برلین واقع

روزنامه **نخستین قدم**، **دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۳۵۲** ■ **سال چهل و سوم** ■ شماره **۶۹۶**

گزارش
<p>بهمن ماه امسال بود که تقی عسگری تولد ۱۰۰ سالگی‌اش را با شیرجه‌های رویایی قبل از آغاز مسابقات جهانی شیرجه در دوحه از سکوی یک متر، جشن گرفت و مایه بهت رسانه‌های جهان شد. مردی که عاشق «بنایی» بوده و به گفته خودش صدای فوق‌العاده‌ای در دوران جوانی داشته که چیزی کم از صدای همایون شجریان نبوده است. برایمان با لهجه شیرین تجربی‌شی صحبت کرد و یاد‌دانگ از صدایش، آواز خواند. برای همسرش گریه و تأکید کرد که با وجود مهاجرت فرزندان‌ش از ایران هرگز فکر رفتن به ذهنش خطور نکرده است.</p> <p>اسطوره شیرجه ایران:خوشحالم از اینکه هنوز زنده هستم و در فدراسیون شنا شیرجه و واترپلو حضور دارم و برای نسل جوان و فرزندان این مرز و بوم در استان‌هافعالیت می‌کنم.</p> <p>در حال حاضر چند سال سن دارید؟۹۹ یا ۱۰۰ سال؟</p>

به تاریخ میلادی متولد ۱۹۲۴ هستم و به تاریخ شمسی ۱۳۰۳. البته در بهمن ماه به دنیا آمدم ولی آن زمان شناسنامه‌ها روز و ماه نداشت و بعدا وادارم کردند که باید حتما روز و ماه در آن ذکر شود و ما نیز در شناسنامه ابتدای فروردین ماه ۱۳۰۳ را درج کردیم. پس در واقع وارد ۱۰۰ سالگی ششده‌ایم، رزرو می‌کنیم همیشه سلامت باشمید و ورزش ایران به بهترین شکل از گوهری چون شما استفاده کند. از خودتان بگویید. در چه خانواده‌ای به دنیا آمدید؟

بسنده در یکی از باغات تجریش به دنیا آمد، پدرم باغدار بود البته خودش باغبان نبود و در واقع سرایدار باغ بود و من آنجا به دنیا آمدم. ما چهار برادر بودیم. بنده از همه آن‌ها کوچکتر بودم. از آن چهار فرزند فقط من زنده هستم.

از چند سالگی ورزش را آغاز کردید و آیا از همان ابتدا به ورزش‌های آبی علاقمند بودید یا اینکه در طول زمان علاقه و استعداد خود را در رشته شیرجه کشف کردید؟

در بچگی بسبب‌بار فسال و پر تحرک بودم و در مدرسه همواره نمره ورزش‌م ۲۰ بود چرا که دائما ما بچه محل‌های خود جفتک چار کش بازی می‌کردیم و بسا آن‌ها از درخت بالا می‌رفتیم و گردو می‌چیدیم و در مجسموع بدنم خیلی پر تلاش بودم. در محل ما حوضی وجود داشت و در آن حوض ظرف می‌شستند و وضو می‌گرفتند. در این حوض شنا کردن را تنهایی و بدون کمک یاد گرفتیم. آن قدر هر روز می‌رفتیم و می‌آمدیم تا یاد گرفتیم و برای اینکه بهتر یاد بگیرم، استخری در محله ما وجود داشت که تابستان‌ها، بچه محل‌ها جمع می‌شدند و آنجا شنا می‌کردند. آنجام شنا را به این ترتیب کامل یاد گرفتیم. یک تکه چوب سفید کوچک تبریزی چون سبکت‌تر از آب است با یک کلفتی خاصی و به طول ۵۰، ۶۰ سانتی‌متر زیر بغل خود می‌گرفتم تا پایین آب نرم و بعد از آن پا می‌زدم، مثل وسایلی که الان وجود دارد و به این ترتیب شنا را یاد گرفتیم.

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری

تقی عسگری



خاطرات شیرین شیرجه‌رو ۱۰۰ ساله ایرانی

تقی عسگری؛ اسطوره شیرجه ایران، گوهری که به تازگی در ۱۰۵ سالگی کشف شد و مورد توجه نه تنها مردم ایران بلکه تمامی مردم جهان قرار گرفت؛ آن شب تمام دنیا به او زل زدند، حیرت زده شدند و انگشت به دهان ماندند.

بزن. این اقدام برای من بسیار ارزشمند بود و روحیه مرا عوض کرد. هفته‌ای دو روز جمعه‌ها و یکشنبه‌ها می‌رفتم. آن زمان یکشنبه‌ها منتقین در ایران حضور داشتند و ارتش آن‌ها می‌آمد و از آن استخر استفاده می‌کردند. تعدادی از آن‌ها را می‌دیدم که از ارتفاع بالا شیرجه‌های قشنگی می‌زدند که نوع دیگری بود و با شیرجه‌های ما فرق داشت. شیرجه‌های آن‌ها نیز روی روحیه من خیلی اثر گذاشت و به خودم گفتم باید این گونه شیرجه بزنم. یک تخته چوبی هم در ارتفاع یک متر بود که حالت فنری داشت و به هر حال چندین شیرجه می‌زدم. مربی شیرجه‌ای به نام امیرعلایی وجود داشت و یک مربی شنا مرا به او معرفی کرد و گفت این جوان چند شیرجه خوب بلد است و می‌تواند شیرجه روی خوبی شود. همان شیرجه‌ها را که یاد گرفته بودم، زدم. پرسید این شیرجه‌ها را کجا یاد گرفته‌ای؟ گفتم همینجا؛ هفته پیش آمدم برای اولین بار و این دومین مرتبه است. او هم مرا تشویق کرد و گفت هر روز بیا. گفتم کار می‌کنم و نمی‌توانم هر روز بیایم. خلاصه اینکه دو روز در هفته می‌رفتم و آن زمان شاگرد بنا و تقریبا ۱۴ ساله بودم.

جمعه‌ها تعطیل بودیم و یکشنبه‌ها به هر بهانه‌ای خود را به استخر می‌رساندم. صبح سر کار می‌رفتم و پس از ناهار نشان می‌دادم که دل درد دارم و مثل مار به خود می‌پیچیدم. صاحب کارم نیز می‌گفت به خانه برو و استراحت کن و مادرت هر چه بخواهی به تو می‌دهد. من هم دولا از محل کار بیرون می‌زدم. این سبب من آن سمت را ناگه این شیرجه‌ها را کس می‌نبیند و به سرعت به سمت منزل می‌رفتم و مایو خود را بر می‌داشتم و یکشنبه‌ها به استخر می‌رفتم تا شیرجه‌های زیبای سربازان منتقین را تماشا کنم. در آن استخر رسم بر این بود که وقتی یک فصل تابستان تمام می‌شد مسابقات شیرجه را بر گزار و جایزی اهداء می‌کردند اما چون این استخر معروف و در تهران شناخته شده بود اعلام کردند که قرار است مسابقات برگزار شود. جمعه‌ها شیرجه روهای تهرانی می‌آمدند و ما با آن‌ها آشنا شدیم. دو روز بعد مسابقات انجام شد و به من گفتمند باید شرکت کنی. گفتم خوب بلد نیستم! گفتند همین‌هایی را که یاد گرفته‌ای انجام بده. طبق آنچه اعلام کرده بودند باید چند حرکت را انجام می‌دادیم چون قانونی نبود و جنبه تشویقی داشت. خوشبختانه در سکو علی‌رغم اینکه شیرجه‌روهای تهرانی آمده بودند اول شدم و به من یک جام دادند و برایم نور علی نور شد. شیرجه‌روهای تهرانی به من آدرس دادند و گفتند بیا تهران چرا که اینجا دایو خوب با ارتفاعات مختلفی دارد و مثل منظره خطرناک نیست که به لبه استخر عمود باشد و می‌توان راحت با اطمینان خاطر شیرجه زد. گفتم تهران نیامده‌ام. گفتند انوبوس سوار می‌شوی و زمانی که به تهران رسیدی دروازه دولت پیاده شو. گفتند آنجا که پیاده شدی روی خود را به سمت کوه شمشیران بچرخان و صاف بالا بیا و سمت راست و دیوار طولانی همراه با نرده دارد نامش امجدیه است. با تردید سوار اتوبوس و دروازه دولت پیاده شدم و کوه شمشیران را پیدا کردم و از خیابان پهن خاکی به سمت امجدیه رفتم و در را پیدا کردم و بلیت خریدم و داخل شدم.

دیدم سمت چپ من استخری وجود دارد اما هرچه نگاه کردم دیدم سکوی شیرجه ندارد. از چند نفر پرس و جو کردم و استخر اصلی را پیدا کردم. سه نفر بودیم که مقابل در ورودی قرار گرفتیم، یکی از آن‌ها کارت داشت. گفت ابتدا باید از استخر پایین تایید شوئید و کارت بگیرید. دیگری گفت امتحان داده‌ام و قرار است برایم کارت صادر شود. من هم دقیقا حرف نفر دوم را زدم و اولین بار دروغ گفتم (با خنده) و امبدوارم هیچ کس در زندگی خود دروغ نگوید. باید بگویسم در زندگی خود خیلی صادقانه و روراست زندگی کردم. لخت شدم و دیدم دایو ۱۰

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تقی عسگری در مسابقات جهانی شیرجه

تق

تجلیل از مسئول روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی مازندران ساری در همایش مدیران روابط عمومی های مازندران

در همایش مدیران روابط عمومی مازندران، از مسئول روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران ساری به عنوان مدیر برتر روابط عمومی معرفی و تقدیر شد. به گزارش نقش قلم؛ در همایشی که به منظور تجلیل از روابط عمومی های برتر استان برگزار گردید، با اهدای لوح تقدیر و تندیس همایش از سیده فاطمه میرمحمدی به دلیل اهتمام در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی و ارزیابی عملکرد در سال ۱۴۰۲ به عنوان مدیر برتر

بازدید کاروان راهیان نور منطقه ۹ عملیات انتقال گاز از مناطق عملیاتی جنوب کشور



کاروان راهیان نور منطقه ۹ عملیات انتقال گاز از مناطق عملیاتی جنوب کشور بازدید کردند. به گزارش نقش قلم، کاروان راهیان نور منطقه ۹ عملیات انتقال گاز ویژه کارکنان و خانواده های آنان با حضور در مناطق عملیاتی جنوب کشور از یادمان های ۸ سال دفاع مقدس بازدید کردند.

آیین بدرقه زائران قبل از حرکت به سوی سرزمین نور با حضور مدیر و فرمانده پایگاه بسیج جوادالامنه منطقه ۹ برگزار شد.

کاروان راهیان نور منطقه ۹ در اولین مقصد از این سفر نورانی همزمان با میلاد باسعادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان، با حضور در معراج شهدای اهواز در یادگان شهید محمودوند، پیکر مطهر ۳۴ شهید تازه تفحص شده از مناطق عملیاتی را زیارت کردند.

زائران راهیان نور این منطقه در ادامه بازدیدها از پالایشگاه نفت آبادان، موزه دفاع مقدس شهر آبادان، یادمان اروند (منطقه عملیاتی والفجر)، یادمان شلمچه، یادمان بیت المقدس و یادمان طلایه بازدید کردند.

این کاروان در مسیر برگشت از سرزمین نور همزمان با نیمه شعبان ولادت با سعادت حضرت مهدی (عج)، بانوی کرامت حضرت معصومه (س) را زیارت کردند.

معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای مازندران: محور کندوان ۱۰ شبانه روز مسدود است



معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استاند از انسداد محور کندوان به منظور اجرای عملیات نصب گالری بتنی پیش ساخته در محدوده کمزرد خبر داد و گفت: این محور از ساعت ۷ صبح ۱۳ اسفند تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ۲۳ اسفند ماه به صورت ۲۴ ساعت مسدود است. به گزارش نقش قلم، محسن محمدنژاد گفت: برابر هماهنگی های بعمل آمده با مسئولان پلیس فراجا و همچنین ادارات کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان های البرز و مازندران این مسیر در زمان یاد شده به طور شبانه روزی به روی مسافران بسته می شود.

وی گفت: محور کرج - چالوس جزو یکی از شبکه های ارتباطی اصلی پایتخت کشور به خطه شمال کشور استان گیلان و خطه غربی مازندران است که به علت برخورداری از مناظر طبیعی شگفت انگیز، جاذبه های تاریخی و کوتاه بودن بعد مسافت در تمامی فصول به ویژه ایام نوروز با استقبال چشمگیر مسافران و گردشگران داخلی و خارجی همراه است.

وی ادامه داد: محور کرج - چالوس حدود ۱۶۰ کیلومتر طول دارد که حدود ۸۰ کیلومتر مربوط در حوزه استان مازندران است.

محسن محمدنژاد ادامه داد: در زمان انسداد این محور، کاربران عزیز جاده ای می توانند از محورهای هراز و سوادکوه به عنوان محور جایگزین تردد نمایند.

وی ادامه داد: کاربران جاده ای و مسافرین محترم جهت کسب اطلاع از آخرین شرایط ترافیکی و جوی محورها و همچنین اطلاع از انسدادها و یا محدودیت های احتمالی موجود در سطح جاده های استان می توانند در هر ساعت شبانه روز با شماره تلفن گویای ۱۴۱ تماس حاصل فرمایند. همچنین سایت WWW.141.IR و اپلیکیشن تلفن همراه ۱۴۱ نیز تمامی اطلاعات لازم را در اختیار کاربران محترم قرار می دهد.

روابط عمومی معرفی و تقدیر شد. در بخشی از متن لوح تقدیر اهدایی استاندار مازندران آمده است: "تحقق ایران قوی به عنوان راهبر دولت مردمی و انقلابی سیزدهم، نیازمند الگوی مدیریت جهادی است و روابط عمومی ها نقش اثر گذاری در تبیین این الگو، تقویت تفکر جهادی و همچنین جهاد تبیین در گام دوم انقلاب اسلامی دارند.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی مازندران: کمیته امداد به عنوان نهاد مردمی در خدمت مردم است



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی مازندران اعلام کرد: کمیته امداد به عنوان نهاد مردمی در خدمت مردم است.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی مازندران گفت: استان مازندران انقلاب محله ها در حال شکل گیری است؛ روزی هزار نفر در شهرستان آمل شکل گرفت الان هزاران سنگر در روستاها در قالب کمک های مومنانه در حال شکل گیری است. محمدرضا معافی مدیرکل کمیته امداد امام خمینی مازندران امروز در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: به عنوان خادمان ایتم در کمیته امداد در حال خدمت هستیم و به مردم خودمان افتخار می کنیم.

به گزارش نقش قلم، وی با بیان اینکه مازندران ها در یک روز ۸ میلیارد تومان کمک کردند، افزود: برای کمک مومنانه کمیته امداد امام خمینی مازندران به مرز هزار میلیارد تومان رسید که این یک معجزه و جنبش بزرگ در قالب کمک مومنانه است.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی مازندران با اعلام اینکه کمیته امداد به عنوان نهاد مردمی در خدمت مردم است، اضافه کرد: ملت ما ثابت کردند به آیه قرآن محمدی دارند عمل می کنند معافی با تقدیر از عظمت ملت ایران، یادآور شد: در حال حاضر انقلابی در محله های استان داریم مشاهده می کنیم.

وی با اشاره به اینکه در استان مازندران انقلاب محله ها در حال شکل گیری است، تصریح کرد: روزی هزار نفر در شهرستان آمل شکل گرفت الان هزاران سنگر در روستاها در قالب کمک های مومنانه در حال شکل گیری است. با تاکید بر اینکه نیازی ترین که اکنون در کمیته امداد احساس می کنیم مساله مسکن است، بیان کرد: ۱۱ هزار و ۵۰۰ خانوار مستاجر داریم که از این بین ۵۰ هزار سرپرست خانواری که خانم و مستاجر هستند و در این بخش واقعا باید کمک کنیم.

معافی با اشاره به اینکه در حوزه مسکن وام قرض الحسنه از اهمیت بسزایی برخوردار است، یادآور امیدواریم با این کمک ها شاهد اتفاقات خوبی در حوزه احسان و نیکوکاری باشیم.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حسن شیرزاد

سردبیر: سمانه اسلامی

صفحه آرا: آناه اسدی راد

چاپ: تکتم

تلفن: ۰۱۱۳۳۳۴۰۷۹۷ - شماره: ۰۹۱۱۹-۵۷۶۵۸

آدرس: ساری: بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان معلی - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱

naghshghalamnews.ir

اینتا: https://eitaa.com/cheshmetoseae

چشم قلم

روزنامه اجتماعی ساری و مازندران

گیلان - گلستان - مازندران

دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲ | ۴ مارس ۲۰۲۴ | ۲۳ شعبان ۱۴۴۵ | سال چهارم و دوم - شماره ۶۹۶

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران اعلام کرد: برگزاری رویداد ملی «یکصدا ایران» در مرکز استان



رویداد هنری آموزشی - تعاملی «یکصدا ایران» روز ۱۴ اسفندماه جاری ساعت ۱۶ در ترک محله (۷۵دستگاه) و روز ۱۵ اسفندماه جاری ساعت ۱۶ در ذغال چال ساری برگزار می شود.

به گزارش نقش قلم، احسان آهنگر در گفت و گویی ضمن تحسین همت والای شهروندان شریف دیار علویان به ویژه اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه این خطه از شمال کشور برای ثبت حضور در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری با بیان اینکه با توجه به هدفمند بودن حوزه فرهنگ و هنر تلاش داریم در راستای عدالت فرهنگی و آموزشی رویداد ملی «یکصدا ایران» در مرکز استان برگزار شود، اظهار کرد: «یکصدا ایران» یک رویداد آموزشی تعاملی است که در راستای گسترش فرهنگ و هنر بومی، شناسایی ظرفیت های فرهنگی، شناسایی فعالان و کنشگران، تشکیل کارگروه های محلی و اجرای برنامه های در راستای کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی در استان های مختلف کشور در حال اجراست.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران با بیان اینکه این رویداد کاری مشترک از دفتر برنامه ریزی و آموزش های هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی وزارتخانه و کارگروه حاشیه نشینی وزارت کشور است، افزود: «یکصدا ایران» در مازندران به همت دستگاه فرهنگ و هنر استان، ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد و قرارگاه جبهه فرهنگی و اجتماعی انقلاب اجرایی خواهد شد.

وی، هویت و سبک زندگی اسلامی ایرانی، امید آفرینی، تحکیم بنیان خانواده، ایجاد نشاط اجتماعی و مشارکت های مردمی، پیشگیری از آسیب های اجتماعی و همبستگی و انسجام اجتماعی را از جمله محورهای این رویداد برشمرد و گفت: این رویداد در مازندران به صورت اجرای برنامه های هنری محیطی مانند نمایش محیطی - تعاملی با رویکرد ظرفیت شناسی و استعدادیابی هنری در مناطق هدف تدارک دیده شده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران افزود: اجرای نمایش خیابانی «شهروند قرآن» به کارگردانی محمدجواد رحمانی الاشتی، استندآپ کمدی «امیر گلستانی»، شعبده بازی «فلامرز باشتی» و نقالی از جمله برنامه های رویداد «یکصدا ایران» است.

خانواده و آسیب های روانی موجود در جامعه

که در نفر از اعضای خانواده بر علیه یک نفر متحد می شوند؛ برای مثال، مادر و پدر بر علیه پدر متحد می شوند و جبهه ائتلافی را به وجود می آورند.

این جامعه شناس گفت: در خانواده سالم نظام ارزشی مشترک برقرار است. این نظام ممکن است مذهبی، سیاسی، اقتصادی و یا شامل همه موارد باشد. در این نوع خانواده اعضا مراقب و همدل یکدیگر هستند و به یکدیگر احترام می گذارند و هم زمان از نظر شخصیتی استقلال خود را حفظ می کنند.

وی گفت: در خانواده های سالم طیف گسترده ای از احساسات مجال بروز می یابند؛ مثلاً احساسات محبت آمیز همان گونه ابراز می گردند که احساسات متعارض و غمگین. در این خانواده ها مکانی برای مجادله و مشاجره وجود دارد. مجادله ها به سوسوی پلایش و راه حل سوق داده می شوند و همچون آتش زیر خاکستر باقی نمی مانند.

وی افزود: خانواده ناسالم خانوادگی است که قادر به تأمین نیازهای تکاملی، حل مشکلات و تعارض های خود نبوده و کارکردهایش مختل می باشد.

وی ادامه داد: با توجه به چنین مسئله، خانواده آسیب زا یا مسئله دار در اثر ازدواج های ناموفق به وجود می آید و ازدواج های ناسالم نیز توسط افراد ناسالم و مشکل دار شکل می گیرد. از آن جهت که افراد مسئله دار همواره مترصد ازدواج با شبیه خود هستند (همسان همسری) فرآیند چندندلسی از خانواده های مسئله دار به وجود می آید و این نظام مختل نسل به نسل انتقال می یابد. در این نظام، مرزها نامشخص و مبهم است، اعضای خانواده استقلال رای ندارند، تناقض ها فراوان دیده می شود، ابراز آزادانه احساسات دچار مشکل می باشد، الگوی ارتباط هرج و مرج است و بحث و گفتگو به کلی تعطیل می باشد. این خانواده ها در حل مشکلات با دشواری های زیادی مواجه هستند.

وی گفت: به طور کلی، این گونه خانواده ها دارای اختیار و قدرت بسیار نامشخص، غیر شفاف و نامؤثر هستند و ارتباطات نیز حاکی از ناراضیاتی است. روحیه افراد پایین و به سمت افسردگی گرایش دارد. نظام خانواده بیسته و اعضای آن دچار سردی عاطفی و از هم گسستگی می باشند. در بعضی از این نوع خانواده ها مرزها بسیار خشک و افراد نسبت به یکدیگر بی تفاوت می باشند یا ممکن است مرزها به هم تنیده باشد. عشق و محبت در این مکان ها به صورت مشروط است و حریم شخصی افراد محترم شمرده نمی شود، آستانه تحمل بسیار پایین و کشمکش و تنش بسیار بالاست. مشکلات توسط اعضا نادیده انگاشته می شود و اعضا در صدد یاری رساندن و یا کمک خواستن از یکدیگر نیستند و به نظر می رسد که نشانه های مرضی از یک عضو به عضو دیگر منتقل می شود.

وی تصریح کرد: ویژگی های این خانواده در یک ترسیم کلی عبارتند از: اضطراب زیاد، تداخل مرزها، مقررات مبهم و پنهان، فقدان آزادی و روابط متقابل اشتباه. مشخصات خانواده های ناسالم، انکار: این قبیل خانواده ها مشکل خود را انکار می کنند. به همین دلیل، مسائل آنان هیچ گاه حل نمی شود. خلأ صمیمیت: صمیمیت از میان اعضا رخت برسته است. نقش های بدون انعطاف: اجبار و الزام در این خانواده ها سرسام آور است. فرزندان حقایق خود را به خاطر فرزند بودن از دست می دهند. مرزهای نامشخص و همه افراد به جای یکدیگر احساس می کنند، تصمیم می گیرند، فکر می کنند و حتی عمل می کنند. فدا شدن نیازهای فردی افراد اعضای فراموش شده هستند. نیازهای آنان برآورده نمی شود، تقریباً اعضا همیشه خشمگین و افسرده هستند. ارتباط نادرست: اعضا یا در تقابل با یکدیگر هستند و یا اینکه با هم توافق کرده اند که با یکدیگر مخالفت نکنند درگیر بو جود می آید. مرموزسازی یا پنهان کاری از جمله مواردی که خانواده را به حالت منجمد نگه می دارد مرموز بودن و ریاکار بودن است. در این شرایط، همه اعضا از برخی مسائل آگاه هستند، اما تظاهر به ندانستن می کنند. لاباشگاه خبرنگاران جوان



یک جامعه شناس گفت: خانواده، واژه ای پرمعناست که وقتی به آن فکر می کنیم موجی از احساس و عاطفه را در ما بر می انگیزد.

امان الله قرایی مقدم جامعه شناس گفت: در فرهنگ اسلامی، خانواده به مانند دژی استوار و نهادی مقدس، بیشترین مسئولیت را در رشد و تحول، تربیت و تعالی و سعادت انسان بر عهده دارد. اساس تشکیل خانواده و ازدواج در نظام الهی رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر، پیعودن راه رشد، نیل به کمال انسانی و تقرب به ذات حق است و نقطه بحرانی این انتقال نقش، شروع دوره زناشویی است.

وی افزود: بدون تردید، خانواده های لجام گسیخته و سست و درگیر در جامعه ما آسیب پذیری را پدید می آورند. جامعه های که در آن نشانی از خانواده سالم یافت نشود میزان طلاق روز به روز بالا می رود و ازدواج های مطلوب و برنامه ریزی شده کمتر صورت می گیرد. به طور کلی، ریشه بسیاری از کجروی های اجتماعی را باید در خانواده جستجو کرد.

وی گفت: آیا خانواده تا این حد مؤثر است؟ مسلم است که جواب مثبت می باشد، ولی پرسش اصلی این است که ویژگی یک خانواده سالم چیست و چگونه می توان از بروز مشکلات در خانواده جلوگیری نمود؟ در حالی که در خانواده های مشکل دار وقتی مشکلی رخ می دهد آن را به گردن یکدیگر می اندازند و در آخر یک نفر که ضعیف تر است و نمی تواند از خود دفاع کند باید بار همه گناهان و مشکلات را به دوش بکشد. معمولاً این فرد است که نشانه های بیماری را بروز می دهد و برچسب بیماری می خورد و به اصطلاح بلاگردان خانواده است. خانواده های سالم با شیوه های رفتاری ناموفق حل مشکلات را رها ساخته و به جستجوی استراتژی های نو و خلاق می پردازند، در حالی که خانواده های مشکل دار به انکار مشکل می پردازند و یا سعی می کنند آن را بر اساس منطق روزمره و شیوه های ناکارآمد و هیجانی حل کنند.

وی به نمونه هایی از خانواده های سالم اشاره کرد و گفت: در خانواده سالم در خواست ها و موضوعات به شکل مبهم و چندپهلوی مطرح نمی شوند، بلکه به شیوه ای واضح بیان می گردند. خصومت و کشمکش میان اعضا در خانواده انکار نمی شود، بلکه درباره آن بحث و گفتگو می شود. هر فرد قادر به درگیر کردن خود با نظرات دیگران است، هر چند متفاوت و مخالف نظر خود او باشند. فرد امیدوار ترس ها و انتظارات خود را از افراد دیگر خانواده مطرح می نماید.

قرایی مقدم ادامه داد: در خانواده های سالم نوعی سازماندهی و سلسه مراتب انعطاف پذیر در مرزهای بین نسلی والدین و فرزندان حاکم است، اما در خانواده های مشکل دار اغتشاش در مرزهای بین نسلی توأم با اضمحلال سازماندهی و شکل گیری مثلث های بیمارگون مشاهده می شود. منظور از مثلث بیمارگون این است

طول دوره سرماخوردگی را کوتاه کنید

اینفوگرافیک: طلا امیری

با اینکه سرمافاکتور مستقیم بروز سرماخوردگی نیست، اما شما را مستعد بیماری می کند. عواملی مانند خستگی، اضطراب و استرس روحی، انرژی های بیینی و کلودنیز از مواردی هستند که به بروز سرماخوردگی کمک می کنند. معمولاً درمان کامل سرماخوردگی حدود ۷ روز طول می کشد اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی مان را تغییر ندهیم می توانیم سریع بهبود این بیماری ویروسی را سریع تر کنیم.

سوپ مرغ بخورید

این نوع سوپ حاوی ماده ای به نام سیستین است که می تواند به بهبود مخاط و گرفتگی گلو کمک کند. همچنین خوردن آن می تواند از التهاب ریه ها بکاهد. بنابراین توصیه می شود در طول هفته یک بار در برنامه غذایی افراد قرار بگیرد.

به اندازه کافی بخوابید

وقتی می خوابید و با استراحت می کنید، در واقع به بدن شما اجازه می دهید که همه انرژی خود را برای مبارزه با سرماخوردگی به کار ببرد. خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما افزایش یابد و همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی استفاده کند. بنابراین حداقل ۸ ساعت در شب بخوابید و علاوه بر آن در طول روز هم حتما چند خواب کوتاه داشته باشید.

مرکبات و توت ها را به رژیم غذایی بیفزایید

این را بدانید که ویتامین C، جنوی سرماخوردگی را نمی گیرد، اما خوردن میوه های که سرشار از این ویتامین هستند، به شما کمک می کند تا هر چه سریع تر بهبود یابید. همزمان این دست از میوه ها اندکی خاصیت ضد حساسیت دارند که به کاهش ناراحتی های تنفسی نیز کمک می کنند. این میوه ها شامل مرکبات مثل پرتقال، لیمو ترش و انواع توت ها می باشد.

مایعات بیشتری بنوشید

زمانی که شما سرماخورده هستید، بهتر است با نوشیدن زیاد مایعات مانند چای ها و دمنوش های مناسب و همچنین آبمیوه های طبیعی به مبارزه با بیماری بروید. مشروبات الکلی وضع را بدتر و رگ های کوچک را گشاد می کند. این موضوع منجر به ایجاد حس گرفتگی در سینوس ها می شود و توان بدن برای مبارزه با عفونت کم می شود.

گوشت قرمز یا غذاهای دریایی

گوشت قرمز کم چرب و همچنین غذاهای دریایی مصرف کنید، این دسته از مواد غذایی را به خاطر میزان پروتئین موجود در آنها انتخاب کنید و به خاطر داشته باشید که آنها منابع غنی روی هستند پس بنابراین به شما کمک می کنند تا دچار بیماری سرماخوردگی نشوید.

قهوه بنوشید

از مصرف نوشیدنی های مثل قهوه و جای سیاه غلیظ خودداری کنید. زیرا این نوشیدنی ها به جای آنکه به بدن شما آب رسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند. در عوض نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند که سموم و مواد زاید را سریع تر دفع کند و باعث می شود که خون و سلول های شما به خوبی کار کنند.