

بیج انستاگرام: https://www.instagram.com/milad_larestan

حوادث و کشفیات:.....

تولد ۹نوزاد در آمبولانس طی پنج ماه در داراب و همدار مسئول اورژانس شهرستان

تولد ۹ نوزاد طی پنج ماه در آمبولانس‌های اورژانس داراب فارس از دیدگاه مسئول مرکز حوادث و فوریت‌های پزشکی این شهرستان نوعی ناهنجاری و نشانگر آن است که حضور در بیمارستان در وقت معین نبوده و خانواده‌ها باید برنامه‌ریزی بهتری داشته باشند تا جان مادر و فرزند به خطر نیفتد.هادی کشاورز ، افزود: در شرایطی که وضعیت زایمان بحرانی تشخیص داده شود به نزدیکترین پایگاه اورژانس ۱۱۵ به آدرس مورد نظر اطلاع داده می‌شود و اعزام آمبولانس صورت می‌گیرد که این اتفاق ۲۱ شهریور در داراب رخ داد.

وی ادامه داد: با توجه به شرایط خاص و بحرانی مادرباردار، او به داخل آمبولانس منتقل و در حین اعزام به مرکز درمانی، نوزاد در آمبولانس متولد شد.

مسئول فوریت های پزشکی داراب گفت:پس از انجام اقدامات درمانی و مراقبتی لازم توسط کارشناسان اورژانس ۱۱۵، هر دو نفر(مادر و نوزاد) برای دریافت اقدامات درمانی بیشتر به بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب منتقل و با حال عمومی مناسب به بخش زایشگاه تحویل داده شدند.

تولد نوزادهای عجول

سید حسین هاشمی متخصص زنان و زایمان گفت: تولد نوزادهای عجول در آمبولانس ها و مسیر بیمارستان امری طبیعی است و در همه جای دنیا اتفاق می افتد. معمولا به چند علت این اتفاق رخ می دهد که یکی از آنها تعداد زایمان بالای مادر و دیگری بازشدن دهانه رحم مادر زودتر از زمان مقرر است.بر اساس مطالعات درصدی از نوزادان به جای تولد در زمان طبیعی، قبل از موعد طبیعی متولد می شوند که این نوزادان در گروه نوزادان نارس قرار می گیرند.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: تولد زودرس در سه چهارم موارد مرگ و میر نوزادان و نیمی از موارد اختلالات نورولوژیک کودکان نقش دارد.با وجود پیشرفت‌های اخیر در مراقبت‌های مامایی و نوزادی، شیوع تولد‌های زودرس رو به افزایش است که بیشتر این موارد بین هفته‌های ۳۴ تا ۳۶ بارداری اتفاق می افتد و معمولا علل زایمان و تولد زودرس هنوز دقیقاً مشخص نیستند ولی احتمالا ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی مطرح هستند.این متخصص زنان و زایمان گفت: بیماری‌هایی نظیر واژینوز باکتریایی، عفونت‌های داخلی رحمی، عفونت‌های غیرزنانه، جراحی شکمی در مادر، اختلالات اندوکراین مادر، چندقلویی، طول سرویکس کوتاه‌تر از ۳ سانتی متر، سیگار، ناهنجاری‌های رحمی و جفت سرراهی در شروع زایمان در تولد زودرس مقصر شناخته شده‌اند.اگرچه تولد نوزادهای عجول را این متخصص،طبیعی می داند ولی در ضرب المثل رایج بین ایرانیان، به کسی که عجله دارد می گویند مگر هفت ماهه به دنیا آمده‌ای؟

دستگیری قاتل فراری پس از پنج سال در لار

رئیس پلیس شهرستان لارستان ، از دستگیری یک قاتل پس از ۵ سال فرار در این شهرستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی توضیح داد: بهمن‌ماه سال ۹۵ مردی ۳۵ ساله در بندرعباس به دلیل درگیری و مشاجره لفظی بر سر معامله مواد مخدر توسط فردی ۴۱ ساله با سلاح گرم به قتل می‌رسد و قاتل به سمت لارستان متواری می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از پلیس فارس، امجدی افزود: با ارجاع نیابت قضائی به لارستان موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس امنیت عمومی این شهرستان قرار گرفت و ماموران با انجام اقدامات فنی و تخصصی، از هویت قاتل مطلع شدند.

امجدی خاطرنشان کرد: کارآگاهان زنده پلیس لارستان در بررسی‌های فنی متوجه شدند که قاتل مورد نظر با هویت جعلی (علی‌اکبر)، به دلیل تصادف در یکی از بیمارستان‌های بندرعباس تحت مداوا است. فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه ماموران با اخذ نیابت قضائی به بندرعباس اعزام و با اقدامات تخصصی موفق شدند متهم را دستگیر کرده و به لارستان انتقال دهند، گفت: قاتل در بازجویی اولیه به جرم خود اقرار کرد. امجدی با اشاره به اینکه متهم برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شده است، بیان کرد: افرادی که بخواهند امنیت و آرامش شهروندان را به مخاطره بیندازند پلیس با آنان برخورد قانونی و سخت خواهد کرد.

دانشکده علوم پزشکی گراش : بخش کرونایی این شهرستان تعطیل شد



مسئول روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی گراش،گفت: بخش کرونای بیمارستان امیرالمومنین (ع) این شهرستان از جمعه ۱۹شهریور سال جاری تا عصر یکشنبه تعطیل و بدون پذیرش بیماران کووید ۱۹بود.

مهدی خوشبخت در گفت وگو با ایرنا اظهار داشت: این در حالی است که تا هفته پیش و با اوج گیری موج پنجم کرونا شمار بستری ها در این بخش بالای ۵۰ بیمار بود. تزریق منظم و پیگیرانه واکسن و رعایت پروتکل

های بهداشتی از سوی مردم مهمترین دلیل در کاهش میزان مبتلایان و تعطیلی بخش کرونای بیمارستان امیرالمومنین شهرستان گراش است.

خوشبخت ابراز داشت: شناسایی مبتلایان به کرونا در شهرستان گراش هم اینک به حدود سه نفر در روز رسیده است.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی گراش نیز گفت: واکسیناسیون تمام افراد ۱۸ سال به بالا در بخش های ارد، فداغ و تمام روستاها

۱۳ درصد از مدال های کسب شده پارالمپیک سهم فارس شد

مدیرکل ورزش و جوانان استان فارس، گفت: ۸ درصد از اعضای کاروان پارالمپیک از استان فارس بودند و ۱۳ درصد مدال های کسب شده نیز سهم فارس شد.به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار مهر، عباس حاجی زاده در آئین تجلیل از قهرمانان المپیک و پارالمپیک استان فارس بیان کرد: در استان فارس طی شش ماهه اخیر شاهد موفقیت‌های زیادی بودیم که از جمله این موفقیت‌ها می‌توان به قهرمانی تیم شهید شاملی کارزون، قهرمانی تیم فجر شهید سیاسی اشاره کرد. کسب بیش از ۳۲ مدال در مسابقات مختلف توسط ورزشکاران استان بود که مهم‌ترین



اساس الگوی کشت اعلامی از سوی سازمان جهاد کشاورزی اختصاص یابد. همتی گفت: قرارداد خرید تضمینی ۱۴ هزارمترمکعب آب، برای تقویت ظرفیت آبرسانی به روستاهای قشم منعقد شده است و تا پایان اسمال به بهره برداری می‌رسد. وی افزود: هشت طرح آب شیرین‌کن با سرمایه گذاری ۵۰۰ میلیارد تومانی بخش خصوصی نیز برای شیرین سازی آب و انتقال آن به شهرها و روستاها، به ظرفیت ۲۲ هزار و ۶۰۰ مترمکعب در حال اجراست.

استاندار هرمزگان، از مراحل نهایی عملیات اجرایی دو طرح فاضلاب در استان نیز خبر داد و گفت: دو طرح فاضلاب در بندرعباس و میناب با اعتبار ۱۱۰ میلیارد تومان در حال اجراست که طرح میناب با ظرفیت تصفیه روزانه بیش از ۱۵ هزار مترمکعب فاضلاب، در

مددجویان پشت نوبتی بهزیستی فارس به لیست مستمری بگیران می روند

حکرتی بیشترین فراوانی را در شاخص مستمری بگیر دارند. مدیرکل بهزیستی فارس یادآور شد: در راستای بهبود معیشت مددجویان طرح افزایش ۷۰درصدی مستمری مددجویان در سال ۱۴۰۰ اجرایی شده است.

کشفی‌نژاد با بیان اینکه بازتوانی مددجویان، خودکفایی و درآمدزایی ایشان اولویت بهزیستی است، گفت: مستمری افرادی‌که پس از دریافت وام کم‌بهره و حمایت بهزیستی با راه‌اندازی حرفه، دارای درآمد و مستقل می‌شوند بعد از مدتی قطع می‌شود که البته این به معنی قطع کامل خدمات رسانی به آنها نیست.



بالغ بر چهار میلیارد ریال، در سازمان اورژانس فارس راه اندازی شده است. دکتر مردیان از آمادگی این مرکز برای آموزش به تمام نیروهای تازه وارد در سراسر کشور خبر داد و گفت: آموزش صحیح و اصولی کارکنان مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ می‌تواند نقش بسزایی در بهبود کیفیت خدمات اورژانس پیش بیمارستانی داشته باشد و با توجه به تجربیات سودمند در آموزش نیروها به روش شبیه سازی، این مرکز آمادگی پذیرش و آموزش نیرو از سراسر کشور را دارد.

فعال سیاسی فارس:

دولت سیزدهم می تواند امید را به جامعه بازگرداند



فعال سیاسی استان فارس، اقدامات اخیر

دولت سیزدهم در جهت حل مشکلات اساسی کشور را گامی در جهت احیای امید در جامعه دانست و گفت: با وجود اینکه زمان زیادی از آغاز فعالیت دولت نمی گذرد اما شاهد موفقیت های قابل توجهی در این زمینه هستیم. علی رهایی، در گفت و گو با ایرنا افزود: تا قبل شروع فعالیت دولت سیزدهم در بحث تامین و تزریق واکسن کمبود بسیاری را در کشور شاهد بودیم و تزریق واکسن به دلیل نبود آن به طور منظم انجام نمی‌شد و حتی فعالیت برخی مراکز به طور موقت متوقف می‌شد.

رئیس جبهه پیشرفت، رفاه و عدالت استان فارس ادامه داد: با شروع فعالیت دولت سیزدهم اتفاقات بسیار خوبی در این زمینه افتاد و روند تزریق واکسن بیش از ۲ برابر شد به گونه‌ای که شاهد راه‌اندازی مراکز شبانه روزی تزریق واکسن هستیم. او اظهار داشت: در بحث سیمان هم که تا پیش از این شاهد افزایش چند برابری قیمت آن بودیم و اثراتی که این افزایش قیمت بر بازار مسکن و اجرای پروژه‌های عمرانی گذاشته بود، با اتخاذ برخی تصمیمات از جمله حذف دلالان و کوتاه کردن دست آنها، این بازار نیز به ثبات رسید و امروز شاهد بازگشت قیمت سیمان به قیمت قبل هستیم.

رهایی اضافه کرد: در بحث گمرک نیز با توجه به اینکه بسیاری از کالاهای اساسی و مورد نیاز مردم و کشور در گمرک دیو شده بود، دولت سیزدهم در این زمینه نیز با جدیت ورود کرد به نحوی که امروز با رفع موانع ترخیص کالا از گمرک شاهد رشد چند برابری ترخیص کالاهای اساسی هستیم.

رییس جبهه پیشرفت، رفاه و عدالت استان فارس با اشاره به دیدار اخیر هیات دولت با رهبر معظم انقلاب (ششم شهریور) افزود: یکی از مسائل اصلی مورد تأکید رهبر معظم انقلاب در این دیدار احیای امید در مردم و عمل به وعده‌ها

اعلام مدارک مورد نیاز و شرایط پیش ثبت نام اربعین



کمیته اعزام ستاد مرکزی اربعین حسینی (ع) در اطلاعیه‌ای شرایط پیش ثبت نام برای اعزام به پیاده روی اربعین را اعلام کرد.

در این اطلاعیه آمده است: «علیرغم زمان بسیار کوتاه باقی مانده تا ایام اربعین حسینی (ع)، تا این لحظه هیچ مجوز رسمی از سوی دولت عراق برای شرکت مشتاقان ایرانی در مراسم اربعین حسینی صادر نگردیده و دستورالعملی نیز برای صدور روادید ابلاغ نشده است؛ لذا با لحاظ فرصت اندک باقی مانده، کمیته اعزام ستاد مرکزی اربعین در نظر دارد به منظور آمادگی‌های لازم، به صورت غیر حضوری موقتا مبادرت به پیش ثبت نام از متقاضیان زیارت اربعین حسینی (ع) با شرایط زیر نماید:

نداشتن بیماری زمینه‌ای و تزریق هر دو دوز واکسن کرونا. (استعلام‌های لازم برای اخذ تایید تزریق هر دو دوز واکسن کرونا از وزارت بهداشت به صورت سیستمی انجام خواهد شد)

تأیید اطلاعات هویتی افراد با استعلام از سازمان ثبت احوال (مشخصات افراد در سامانه سماح نمایش داده می‌شود لذا چنانچه مغایرتی در اطلاعات مشاهده گردید می‌بایست از طریق اداره ثبت احوال محل سکونت نسبت به اصلاح آن اقدام گردد)

اتقاضای آن، عدم توجه به آن موجب عدم سودمند در آموزش نیروها به روش شبیه سازی، این مرکز آمادگی پذیرش و آموزش نیرو از سراسر کشور را دارد.

تکمیل موارد ستاره دار در سامانه الزامی است.باتوجه به بسته بودن مرزهای زمینی تشریف به عتبات عالیات جهت شرکت در مراسم اربعین صرفاً از طریق هوایی خواهد بود و داشتن گواهی نتیجه منفی آزمایش PCR برای مسافرت مورد نیاز می‌باشد. به منظور رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، پیش ثبت نام صرفا به صورت غیر حضوری خواهد بود»

علت لرزش موتور خودرو



در هنگام حرکت، ایستادن یا خاموش کردن اتومبیل اگر متوجه لرزش موتور خودرو می‌شوید، ممکن است که مشکلی در آن وجود داشته باشد و نیاز به تعمیر دارد. موتور خودرو در حین کار به طور طبیعی ارتعاشاتی دارد، اما شاید هنگام راه افتادن نیز لرزش داشته باشد که دز نتیجه مشکلات زیادی را برای خودرو ایجاد می‌کند و این موضوع به دلایل مختلف وابسته است.

علل ارتعاش موتور خودرو هنگام کار:

ارتعاش معمولاً در شروع حرکت خودرو رخ می‌دهد و هنگامی که موتور به دمای کارکرد مناسب رسید، از بین می‌رود؛ ممکن است در نتیجه فرآیند احتراق نامنظم ناشی از نقص در یکی از آپشاش‌ها رخ دهد

معیارهای خرید میز تلویزیون

دیگر گذشت آن دورانی که تلویزیون‌های سیاه و سفید یا ۱۴ اینچ در ساعت‌های خاصی فیلم و سریال نشان می‌دادند. تلویزیون در دنیای امروز به دلیل اهمیتی که پیدا کرده و کاربری‌های مختلفاش در سرگرم کردن اعضای خانواده، به یکی از اصلی‌ترین اجزای خانه تبدیل شده‌است. این روزها نه تنها خود تلویزیون که حتی میزش هم اهمیتی خاص در دکوراسیون دارد و برای خریدنش در بازار متنوع میز تلویزیون‌ها باید حسابی اطلاعات جمع کنید. اینجا چند



چگونه می‌توانید تلویزیون خود را به بهترین شکل نگهداری کنید؟



چگونه می‌توانید تلویزیون خود را به بهترین شکل نگهداری کنید؟

شما چگونه برای کودکان‌تان جشن می‌گیرید؟ مادرها برای برگزاری چنین مراسمی معمولاً برنامه ریزی‌های زیادی دارند. با این حال، مراسم تولد شما هم مثل همه به گرفتن کیک و فوت کردن شمع و کادو دادن خلاصه می‌شود یا برنامه دیگری برای آن دارید؟ مراسم تولد یکی از خاطره‌انگیزترین اتفاقاتی است که در زندگی هر شخص مخصوصاً کودکان رخ می‌دهد. اما شما به عنوان یک مادر چه کار می‌توانید بکنید تا مراسم تولد فرزندتان متفاوت باشد و سالیان سال، در ذهنش بماند به خصوص حالا که به خاطر شرایط کرونایی، دوره‌می‌ها هم کنسل شده است.

صبحانه جشن تولد

تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا باید همیشه مراسم تولد در عصر یا شب برگزار شود؟ بیایید یک‌بار ساختار شکنی کنید و مراسم تولد را هنگام صبح یا یک صبحانه هیجان‌انگیز بگیرید. پیشنهاد ما درست کردن خانوادگی، پن‌کیک همراه با تکه‌های میوه، شکلات، خامه و اسمارتیز است.

تولد بادکنکی

شب هنگامی که کودکان خواب است، اتاق او را از بادکنک پر کنید. تا وقتی صبح بیدار شود، متوجه لرزش اتاق می‌شود. شمع اسبب دیدن هنگام کار لرزش داشته باشد. شمع آسیب دیده باعث ایجاد لرزش و مصرف مقدار زیادی سوخت می‌شود. آسیب دیدگی سیم پیچ‌ها هنگام ایجاد مقاومت کافی جهت ایجاد جرقه مورد نیاز شمع‌ها در محفظه احتراق داخلی عدم توجه به نگهداری دوره‌ای فیلترهای آسیب دیده

علل لرزش موتور خودروو هنگام رانندگی:

نقص در رایانه‌اتومبیل به دلیل نشت آب به داخل آن باعث می‌شود موتور هنگام رانندگی بلرزد صدمه به شمع‌هایی که بر روند احتراق داخل موتور تأثیر می‌گذارد و باعث لرزش موتور می‌شود نقص در فیلتر هوا به دلیل ورود گرد و غبار و

گرفتگی آن

آسیب به موتور یا سیم پیچ‌های مهم برای احتراق داخلی و عملکرد خودرو
دمای پایین موتور و عدم‌دستیابی‌به‌دمای کار ایده آل باعث عدم‌عملکرد صحیح روغن موتور می‌شود
دلایل ارتعاش موتور خودرو هنگام پارک:
نصب نامناسب قطعات موتور
خرابی خط موتور باعث لرزش هنگام توقف و ایجاد صدای سوت می‌شود.
خرابی شمع
وجود ناخالصی‌ها و رسوبات زیاد در فیلتر تصفیه هوا
افزایش یا کاهش سطح سوخت خودرو

تعمیر ارتعاش موتور خودرو:

هنگامی که متوجه ارتعاش موتور خودرو می‌شوید باید بلافاصله خودرو را متوقف، موتور را بررسی کرده و قسمت آسیب دیده‌ای که منجر به این امر می‌شود را شناسایی کنید و اتومبیل را جهت تعمیر موتور نزد متخصصان ببرید. هر دوره باید به برنامه تعمیر و نگهداری خودرو پایبند باشید و به شکل مرتب بخش آسیب دیده را تعمیر کنید. قبل از رانندگی میزان سوخت خودرو را بررسی و اگر مقدار آن کم است باید فوراً آن را تامین کنید. برای تمیز کردن فیلتر بنزین به صورت دوره‌ای برنامه ریزی کنید تا گرد و غبار در آن جمع نشود. در صورت نیاز به تغییر شمع، فوراً آن را عوض کنید.

به سزا دارد. بهترین اندازه میز تلویزیون این است که از هر طرف ۳۰ سانتی‌متر بزرگ‌تر از تلویزیون باشد. برای اندازه‌گیری تلویزیون، به قطر آن توجه کنید. یعنی متر را از گوشه سمت راست بالای تلویزیون تا گوشه سمت چپ پایین تلویزیون بگذارید.

ارتفاع میز

وقتی روبه‌روی تلویزیون روی مبل می‌نشینید، باید صفحه نمایش در راستای دید شما باشد. درواقع تنظیم این ارتفاع به ارتفاع مبل شما هم بستگی دارد؛ به طوری که اگر ارتفاع مبل بیشتر باشد، بهتر است میز تلویزیون هم بلندتر باشد تا هم‌سطح با مبل‌ها قرار گیرد. ارتفاع باید به گونه‌ای باشد که وقتی روی مبل می‌نشینید، برای تماشای تلویزیون گردنتان را به بالا یا پایین خم نکنید تا موجب بروز آسیب به گردن شود اما از آنجا که اغلب افراد در مقابل تلویزیون از مبل‌های راحتی استفاده می‌کنند، مناسب‌ترین ارتفاع برای میز، ارتفاع ۵۰سانتی‌متری است.

کدام جنس؟

میز فلزی: این قبیل میزها هم سبک‌تر و هم محکم‌تر هستند اما از آنجا تنوع بالایی ندارند، طرفداران زیادی هم ندارند. اگر مبلمان‌تان پایه‌های فلزی دارد، می‌توانید میز تلویزیون‌تان را هم فلزی انتخاب کنید. در حال حاضر بیشتر میزهای فلزی، شامل میزهای استند یا ایستاده هستند که طبقه طبقه بوده و وسایل مختلفی از جمله دکوری را داخل آنها قرار دهید.

میز شیشه‌ای: میزهای شیشه‌ای معمولاً تلفیقی از شیشه و فلز هستند و به دلیل ظاهر براقشان، طرفداران خودش را دارد. میزهای شیشه‌ای به مراتب از میزهای چوبی

بهترین اندازه برای انتخاب و خرید مرغ



در فرهنگ مصرف مواد غذایی مردم کشور ما، اغلب دیده می‌شود که مرغ‌های درشت طرفداران بیشتری دارد؛ همین امر باعث می‌شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شود، اما مرغ‌هایی که به مدت طولانی‌تر پرورش می‌یابند و درشت‌تر می‌شوند مشکلاتی دارند. این در حالی است که مرغ‌های با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم است و مرغ‌های با دامنه وزنی حدود یک و شش دهم تا دو کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت و دارای درجه کیفی بالایی هستند.

بر خلاف باور برخی، در پرورش مرغ و طیور

ارزان‌تر هستند اما از مهم‌ترین معایب‌شان، می‌توان به احتمال شکسته شدن و وارد آمدن آسیب‌های جانبی و همچنین زیاد کثیف شدن و خاک گرفتن آن اشاره کرد. بهتر است قبل از خرید از نشکن بودن شیشه آن اطمینان حاصل کنید.

میزهای چوبی: متنوع‌ترین میزهای بازار که در قیمت‌های متفاوت و با توجه به سلیقه و بودجه مصرف‌کنندگان تولید می‌شوند. این میزها اگر از چوب طبیعی باشد قیمتی بالاتر دارند اما اغلب از جنس نئوپان یا ام‌دی‌اف هستند که با کشو یا کمدهای کوچک، فضاهای مناسبی برای قرار دادن وسایل مختلف داخل آنها ایجاد شده. اگر به دنبال دکوراسیون کلاسیک هستید، میزهای چوبی حکاکی شده، گزینه‌ای مناسب هستند. میزهای مدرن: در میان انواع میزهای تلویزیون، میزهای مدرن طرفداران زیادی دارد. این میزها از سادگی و جذابیت خاصی برخوردارند و نقش و نگار و طراحی زیادی روی آن صورت نگرفته و تنها از خطوط ساده افقی و عمودی در طراحی آن استفاده شده‌است. معمولاً جنس میزهای امروزی، فابریک‌گلاس یا ملامینه است. طرح‌های سنتی: مدل میزهایی که طرح سنتی دارند، اغلب از چوب‌های طبیعی و با رنگ‌های غلیظ طراحی می‌شوند. این سبک میز تلویزیون معمولاً ارتفاعی بلندتر داشته و اغلب به شکل کابینتی و کنسولی ساخته می‌شوند.

چه رنگی؟

رنگ میز را با دقت به رنگ دکوراسیون و دیگر وسایل خانه انتخاب کنید. از آنجا که میز تلویزیون در پذیرایی قرار می‌گیرد، در انتخاب رنگ آن حتماً به رنگ دیوار پشت تلویزیون و نیز رنگ دیگر وسایل از جمله مبلمان هم دقت

اشیایی که نباید در خودرو بماند

اسناد مهم

اگر اسناد مهم شخصی دارید، هرگز آنها را داخل ماشین قرار ندهید زیرا اگر گرم و یا دزدیده شوند، به دردسر خواهید افتاد.

پاسپورت یا شناسنامه

هرگز پاسپورت یا شناسنامه خود را هنگام سفر داخل ماشین نگه ندارید، زیرا اگر پاسپورت نداشته باشید شاید در یک کشور دیگر درگیر شوید و هویتتان دیگر مشخص نخواهد بود. پاسپورت جزء مهم ترین مدارکی است که نباید آن را از خودتان دور کنید.

کودک

بسیاری از خانم ها و آقایان عادت دارند که فرزند کوچک خود را به بهانه اینکه فقط چند دقیقه کار دارند، داخل ماشین می‌گذارند اما قرار دادن فرزندان داخل ماشین به تنهایی، عاملی برای خطر خواهد بود. جالب است بدانید که هر سال، ۳۹ کودک به دلیل گرمای داخل ماشین سکنه می‌کنند. اگر شیشه را پایین هم بدهید باز هوای داخل ماشین کثیف و آلوده است و آسیب جبران ناپذیری به فرزند شما وارد می‌کند و همچنین خطر درزیده شدن وجود دارد.

حبوان

بعضی از افراد پرنده نگه می‌دارند و عادت دارند که در مسیر آن‌ها را به خودشان همراه کنند اما نگه داشتن هیچ گونه حیوانی داخل ماشین توصیه نمی‌شود، زیرا گرمای آن نیز باعث آسیب به حیوان خواهد شد و فرقی ندارد که چه حیوانی باشد.

خوراکی

خوراکی مخصوصاً سبزیجات را داخل ماشین نگه ندارید. گرمای هوا باعث پلاسیده شدن آن ها می‌شود و خاصیتشان را از بین می‌برد.

گل و گیاه خاتکی

گل و گیاه خانگی هرگز نباید داخل ماشین نگه داشته شوند، زیرا اکسیژن در آن فضا کم است. دمای خودرو اصلاً برای گیاه مناسب نیست. پس حتماً مراقب باشید که بیش از یک ساعت داخل ماشین باقی نماند.

دلایل انتخاب اندازه مناسب برای مرغ

چربی کمتر یکی از دلایل انتخاب اندازه مناسب برای مرغ است، مرغ دارای اندازه مناسب، مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ‌های درشت مقادیر زیادی چربی دارند. به این ترتیب کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه شده و کاهش چربی محوطه بطنی مرغ را به همراه دارد.

یکی دیگر از دلایل انتخاب اندازه مناسب برای مرغ، قدرت خرید بیشتر است، علاوه بر کاهش چربی درون لاشه و قسمت‌های دور ریز مرغ، طعم لذیذ و خوشپخت بودن مرغ‌های سباز، تولید مرغ با وزن کمتر و لاشه سبک‌تر موجب افزایش توان خرید اقشار کم درآمد جامعه می‌شود.

آنتی بیوتیک‌ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می‌شود و کاهش سن کشتار و کوچک‌تر بودن اندازه مرغ، موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت‌ها می‌شود و می‌تواند در کاهش میزان باقیمانده آنتی بیوتیک در لاشه موثر باشد. کاهش اینتلا به بیماری‌های غیرواگیر ، از دیگر دلایل انتخاب اندازه مناسب برای مرغ است، چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی، اضافه وزن، چاقی و اختلال در چربی خون می‌شود.

کدام مدل میز؟

میزهای تلویزیونی که در بازار تولید می‌شوند، در انواع مختلف دیواری، میز تلویزیون استند یا ایستاده، میز کشویی و غیره در دسترس هستند که با توجه به دکوراسیونی که انتخاب می‌کنید می‌توانید از انواع کلاسیک یا مدرن انتخاب کرده و رنگ آن را هم با مبلمان‌تان ست کنید.

مدل کنسولی: از کاربردی‌ترین مدل‌های میز تلویزیون که با هر دکوراسیونی ست می‌شود. این مدل در قسمت جلو از کشوهای متعددی تشکیل شده و می‌توانید لوازم اضافی و حتی وسایل تلویزیون را در آن جای دهید.

مدل پارلی: این مدل جزو میزهای مدرن به حساب می‌آید. برخی از انواع میزهای پارلی قابلیت کوچک یا بزرگ‌تر شدن هم دارند و با توجه به فضا یا تلویزیونی که دارید، می‌توانید اندازه‌اش را تغییر دهید.

قفسه‌ای جلو باز: قفسه‌هایی که در این میز تعبیه شده در قسمت جلو بدون در و جلو باز هستند و به عنوان جای وسایل دکوری، لوازم

تلویزیون، دستگاه‌های پخش، بلندگو و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرند.

معلق یا شناور: این مدل، یکی از زیباترین

مدل‌های میزهای مدرن است که با فاصله از

تلویزیون روی دیوار نصب شده و از کف هم

فاصله دارد. این میزها به عنوان یکی از اجزای

دکوراتیو خانه هم مورد استفاده قرار می‌گیرند

که علاوه بر تلویزیون می‌توانید برای قرار گرفتن

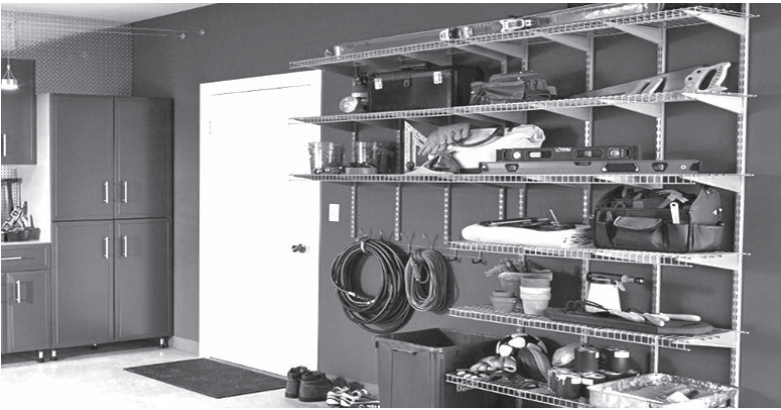
کتاب یا وسایل دکوری هم از آن استفاده کنید.

مدل کابینتی: این مدل میزها جایگاه‌های

مختلفی با در و بدون در دارند. کمدهای این

مدل با ابعاد مختلف، در کناره‌ها و پایین میز

تعبیه می‌شوند.



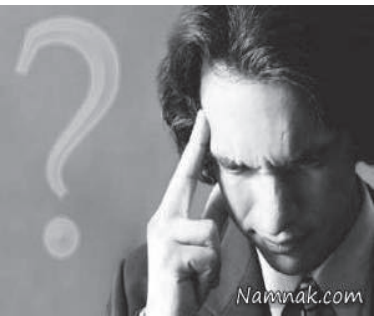
استفاده بهینه از فضای انباری

خانه خود ندارید، می‌توانید به سراغ نوع دیواری رگال‌ها بروید یا می‌توانید خودتان یک میله ساده را به دیوار جوش دهید و همه لباس‌ها را داخل کاور قرار داده و مرتب از رگال آویزان کنید. با این کار، هم لباس‌های شما تا سال بعد مرتب و سالم می‌مانند و هم انباری به هم ریخته و شلوغ به نظر نمی‌رسد.

فقط حواستان باشد که برای لباس‌ها حتماً کاور تهیه کنید تا پید و سایر جانوران به سراغشان نیاید و همچنین گرد و غبار آن‌ها را فرسوده و کهنه نکند. به این روش هم انبار شما مرتب می‌شود و هم لباس‌هایتان ظاهرشان تغییر نمی‌کند.

کمدهای قدیمی را نگه دارید!

اگر یک سرویس یا کمد جدید خریده‌اید به هیچ عنوان کمد قدیمی‌تان را دور نیندازید.کمدهای قدیمی یک وسیله طلایی برای استفاده بهینه از فضای انباری به شمار می‌آیند، چون می‌توانید لوازم اضافی خود را به شکل منظم داخل کمد و کشوهای آن قرار دهید. در این صورت لوازم شما بدون اینکه دیده شوند، فضای انباری را سامان داده‌اند و انباری ظاهر مرتبی به خود می‌گیرد. برای اینکه وسایلتان را به راحتی پیدا کنید، بر روی کشوهای کمد برچسب بزنید تا دسته‌بندی شوند و کار شما برای پیدا کردن وسایلتان راحت شود.



مرا به خاطر تکه‌دار

موقعیت خجالت‌آوری است؛ وقتی یک نفر در خیابان به شما سلام می‌کند و آشنایی می‌دهد و شما هیچ چیز یادتان نمی‌آید. می‌دانید آدمی و آشنایی قدیمی است، اما هرچه فکر می‌کنید، نامش به ذهنتان نمی‌آید و نمی‌دانید که کی و کجا با او دوستی داشتید. معمولاً این جور مواقع خجالت‌زده می‌شوید و نگران که چه بلایی سر حافظه‌تان آمده. نگران نباشید، این راهنما را بخوانید و از آن برای این لحظه‌های بحرانی استفاده کنید.

به چشم‌ها نگاه کنید

ظاهر افراد در طول سالیان تغییر می‌کند.

بعضی‌ها چاق و لاغر می‌شوند، پیر می‌شوند، فرم لباس‌هایشان عوض می‌شود و… اما تنها چیزی که در آنها تغییر نمی‌کند، حالت چشم‌ها و مردمک‌هاست. به چشم‌ها نگاه و آشنایی را در آن پیدا کنید. البته اگر شانس بیاورید و طرف مقابل عینک آفتابی به چشم نداشته باشد.

افراد را تعریف کنید

این یک راه‌حل پیشگیرانه عجیب و غریب است. برای افراد براساس اسم، لپچه، تن صدا، بلندی قد و تمام معیارهای ظاهری که مرور زمان آن را تغییر نمی‌دهد، در ذهن خودتان یک واژه انتخاب کنید. این واژه‌ها شبیه یک کد به شما کمک می‌کند در زمان مناسب، غریبگی نکنید و خجالت هم نکشید.

نام‌ها را بنویسید

یک راه‌حل پیشگیرانه دیگر؛ محققان ثابت کرده‌اند وقتی نام فردی را روی برگه می‌نویسید، او را بیشتر به خاطر می‌سپارید. نام افراد را روی برگه بنویسید و به آن نگاه کنید. با این راه‌حل، حافظه‌تان شبیه یک دفترچه تلفن کار می‌کند و شناسایی افراد در سال‌های دور راحت‌تر و بهتر می‌شود.

وقتی نام افراد را فراموش می‌کنید

تمرین کنید

برای تقویت حافظه باید تمرین کنید. در خانه تلویزیون را روشن و نام مجری‌ها، بازیگران سریال‌ها و فیلم‌ها را حفظ کنید. هرزمان که چهره آشنایی در تلویزیون دیدید، سعی کنید نامش را به یاد بیاورید. برای این تمرین زمان بگذارید و حوصله داشته باشید تا با افراد آشنا زندگی‌تان به مشکل برنخورید.

با استرس خداحافظی کنید

وقتی گرفتار استرس باشید، غدد شما کورتیزول ترشح می‌کند و باعث می‌شود بخشی از حافظه‌تان پاک شود. استرس را از خودتان دور و سعی کنید آرامش داشته باشید.

صبر کنید

برای شناسایی افراد به حافظه تان فشار نیاورید. وقتی کسی به شما سلام کرد و سرگرم گفت‌وگو شد، صبر کنید حرفی بزنند و از بین حرف‌هایش، نشانه و کدی از گذشته پیدا کنید. با حفظ آرامش، حافظه‌تان به کمکتان می‌آید و بالاخره راهی برای شناسایی پیدا می‌شود.

اگر شما یا کسی که دوستش دارید، با مشکلات افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، بهتر است که به فکر پیدا کردن یک راه حلی باشید. گاهی اوقات ما انسان ها با وجود اینکه شرایط خوبی در زندگی داریم اما دچار افسردگی می شویم و نمی دانیم علت چیست. اگر علت نفهمیم، قطعاً نمی توانیم کاری برای خودمان انجام دهیم.

دلیل چیست؟

کمبود ویتامین D

تحقیقات نشان می دهد که بین سطح ویتامین D و افسردگی رابطه مستقیمی وجود دارد. بررسی ها نشان داد سطح ویتامین D در افرادی که علائم افسردگی داشتند، پایین تر از افراد دیگر است. کمبود ویتامین D با تغذیه و مدت زمانی که درمعرض نور آفتاب قرار می گیریم، ارتباط دارد. افراد دارای پوست تیره، بیشتر از دیگران با کمبود این ویتامین مواجه هستند.

به هم ریختگی هورمون ها

کم یا زیاد بودن برخی هورمون ها در بروز احساس ناراحتی و افسردگی تاثیر فراوان دارند. هورمون ها در چرخه ی قاعدگی، در دوران یائسگی و قبل از آن در نوسان هستند. تغییرات هورمونی منجر به نامتعادلی هورمونی می شود. به عبارت دیگر برخی نشانه های افسردگی کاملاً با شرایط و عملکرد هورمون ها در ارتباط است.

افسانه پوچ «همه چیز باید بی نقص باشد»

گرایی نمی‌گذارد ریسک کنند و جلوی بازیگوشی و تمایل آنها را به رویاپردازی می‌گیرد. این حالت، سبب افت توانایی خلاقیت و نوآوری انها می‌شود.

و اما راهکار ...

-این مشکل را بپذیرید و علت آن را در خود پیدا کنید:
اینکه بپذیرید این یک ویژگی شخصیتی است که با مرور زمان قابل حل شدن است گام بزرگی در راهی از این تله شخصیتی است. دانستن دلیل و ریشه اینکه چرا شما به فردی کمال‌گرا تبدیل شدید خودآگاهی و انگیزه شما را برای تغییر-کاهش می‌دهد.

-شناسایی باورها:
در کنار هر رفتار، یادداشت کنید که چرا باور دارید این عمل باید «بدون عیب و نقص» باشد برای مثال، تصور کنید هرگز کاری را به د ستیروز تان وا گذار پیدا نکنند، آن را آغاز نمی‌کند. این فرد به علت تعلل، معمولاً از کارهایش عقب می‌ماند و این روال بر اعتبار و روابط کاری او اثر می‌گذارد.

-تأثیر بر خلاقیت:کمال

اختلال در خوردن، افسردگی، میگرن، اضطراب، اختلالات شخصیت می‌شود. و همچنین می‌توانند منجر به کاهش بهروری، ایجاد استرس و آسیب به روابط بین فردی شود
-اعتماد به نفس:
کمال‌گرایان، ارزش فردی خودشان را وابسته به چیزی می‌دانند که در جستجوی رسیدن به آن هستند و باور دارند که دیگران نیز بر همین اساس، آنها را قضاوت می‌کنند. از آنجا که این افراد هرگز نمی‌توانند مطابق استانداردهایی که برای خودشان تعیین کرده‌اند، زندگی کنند، این وضعیت سبب می‌شود که آنها دائم خودشان را قربانی انتقادات و سرزنش‌های خودشان کنند.

-تعلل:
فرد کمال‌گرایی را در نظر بگیرید تا زمانی که راه کامل و بی‌عیب و نقص انجام یک پروژه را پیدا کنند، این فرد به علت تعلل، معمولاً از کارهایش عقب می‌ماند و این روال بر اعتبار و روابط کاری او اثر می‌گذارد.

پس از سانحه داشته و این موضوع را رسالت خود می‌داند.
تدچی معتقد است ایده رشد پسا حادثه‌ای مفهوم جدیدی را به همراه ندارد، حتماً اکثر شما جمله «آنچه تو را نمی‌کشد، باعث‌قوی‌تر شدنت می‌شود» را بارها و بارها در رسانه‌ها، فضای مجازی و یا شاید متن موسیقی‌ها شنیده‌اید، اما این مفهوم تنها در ۲۵ سال گذشته مورد بررسی و تحقیق علمی قرار گرفته واین‌بار حقیقتاًاز جایگاه علم به آن نگاه می‌شود.

رشد پس از سانحه

به لطف تحقیقات تدچی، می‌توان با قاطعیت گفت که دردها و رنج‌های بزرگ، حتی ضربه‌های روحی و آسیب‌های روانی می‌توانند شما را به سمت تغییرات مثبت بزرگی سوق دهند که می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. البته ناگفته نماند که این موضوع برای هرکسی صدق نمی‌کند. اما سوال اینجاست که چه چیزی افرادی که تجربه رشد و پیشرفت‌های بزرگ را از درد و رنج‌های خود دارند از سایرین متمایز می‌سازد؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید مکانیزم‌های بیشماري در نتیجه این تجربیات دخیل هستند که طرز فکر هر فرد در راس آن قرار دارد. توانایی هر شخص در پیدا کردن مسیر زندگی و دستیابی به موفقیت و پیشرفت‌های بزرگ از این طریق تا حد بسیار زیادی به درک او از تجربیات گذشته و حوادث تلخ بستگی دارد. استراتژی‌هایی که منجر به ایجاد رشد پسا سانحه می‌شوند در واقع همان تغییرات مثبت از موقعیت یا حادثه رخ داده، مثبت اندیشی و پذیرش شرایط بوجود آمده هستند.

همان‌طور که جمعی از محققان نیز معتقدند، ظاهراً این اتفاق و یا حادثه رخ داده نیست که باعث رشد پسا سانحه می‌شود بلکه درواقع این تجربه ذهنی از رویداد پیش آمده است که باعث پیشرفت شخصی فرد خواهد شد. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت: افرادی که با موفقیت هرچه بیشتر خودشان را از بدبختی نجات می‌دهند در واقع همان کسانی هستند که خودشان را با رویدادهای پیش آمده در زندگی تعریف نمی‌کنند بلکه به تجربه‌ای که موفق به کسب آن شدند توجه دارند.

سه شنبه ۱۴۰۰/۰۶/۲۳ - هفتم صفر المظفر ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۸۸

افسردگی بی دلیل با وجود داشتن زندگی خوب

شما نسبت به زندگی تان را دست کم می‌گیرد. تفکر منفی و انتقاد از خود سبب افزایش ناراحتی و افسردگی می‌شود. برای مقابله با منتقد درونی با این منتقد ذهنی گفت وگو کنید و به او بگویید که ساکت شود.

پذیرفته نشدن در روابط اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است بنابراین اگر در اجتماع نادیده گرفته‌شود مثلاً خانواده از او حمایت نکنند، دوستانشان آنها را فراموش کنند، این پذیرفته نشدن در روابط اجتماعی می‌تواند روی بخش هایی از مغز تأثیر بگذارد. احساس تنهایی و پذیرفته نشدن در گروه های اجتماعی ناراحتی و آسیب روحیه را به همراه دارد.

گاهی ترس از پذیرفته نشدن در گروه های اجتماعی سبب ترسیتنه می‌شود.

زندگی در گنجشک

کاملاً طبیعی است افرادی که احساس افسردگی دارند، مدام به اتفاقات تلخ گذشته فکر می‌کنند. آن‌ها حاضر نیستند از گذشته دست بردارند. احساس آن‌ها قابل درک است اما این که مدام بخواهیم به گذشته فکر کنیم، اشتباهات خود را مرور کنیم و پا حسرت اتفاقات خوب آن زمان را بخوریم، قطعاً می‌تواند عاملی برای افسردگی باشد؛ مخصوصاً اگر ضربه شدید در گذشته تجربه کرده باشیم که احتمال افسردگی را بالا می‌برد.

نگرش و طرز فکر
نگرش و طرز فکر تأثیر زیادی بر روحیه دارد. بسیاری از افراد فقط جنبه منفی را می‌بینند و به نوعی تنها نیمه خالی لیوان را می‌بینند، این افراد همیشه نا امید بوده و به مرور زمان دچار افسردگی خواهند شد.

برای داشتن روحیه خوب روی نیمه ی پر لیوان متمرکز شوید، به روزهای خوش زندگی و تجربیات شیرین قبلی ببیندیشید و برای ساختن آینده ای بهتر تلاش کنید.

اتفاق های دوران کودکی

اگر فرد در کودکی با اتفاق های استرس را مانند فقر، آزار جنسی و مرگ والدین روبرو شود، این اتفاقات ذهن او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب کاهش انعطاف پذیری قابلیت های شناختی خواهد شد. کاهش انعطاف پذیری و توانایی ارتباطی مغز از عوارض استرس طولانی در کودکی است.در این شرایط توانایی مغز در خروج از چرخه ی افکار منفی و فرد بیشتر دچار اضطراب می‌شود.

سرزنش و انتقاد

افرادی که دائماً در حال سرزنش خود هستند و خود را مقصر اصلی تمامی مشکلات می‌دانند، تنها به چاره‌های منفی فکر کرده و از اتفاق های مثبت لذت نمی‌برند چرا که فکر می‌کنند این لذت‌ها همیشگی نیست و لیاقت آنها را ندارند. منتقد درونی همیشه توانایی مسئولیت پذیری

دستیار شما هم می‌تواند آنها را انجام دهد. شما کاری را به او واگذار نمی‌کنید، زیرا باور دارید که او به‌دروستی آن کار را انجام نخواهد داد و این وجهه شما را خدشه‌دار خواهد کرد.
-افکار غیرمنطقی خود را اصلاح کنید و نسبت به خودتان ملایم و مهربان باشید:
برای تغییر افکار غیرمنطقی خود اول از همه باید آنها را شناسایی کنید. در مسیر درمان کمال‌گرایی بعد از شناسایی این افکار ناکارآمد باید با آنها مواجهه منطقی کنید. به عنوان مثال هرگاه این فکر در ذهن شما آمد که «من باید در آزمون نمره بیست بگیرم وگرنه آدم خنگی هستم » باید با خودتان بگویید که من همه تلاشم را کرده‌ام و هدفم کسب نتیجه خوب است و نه الزاماً نمره بیست. با تمرین و تکرار و روبرو کردن افکار غیرمنطقی خود با افکار سالم کم‌کم این سم مهلک از ذهن شما خارج می‌شود.

-به احساسات‌تان گوش دهید:
هر زمان که نسبت به کاری، احساس اضطراب، غم یا ترس می‌کنید، از خودتان بپرسید که آیا هدفم بیش از حد سطح بالا نیست؟ شاید احساسات‌تان به شما بگویند که برای رسیدن به یک هدف، غیرواقع‌بینانه به خودتان سخت می‌گیرید.اگر متوجه شدید که در حال خودتخریبی هستید.) به خودتان می‌گویید که به اندازه کافی خوب نیستید، دست از خودتخریبی بردارید. به یاد بیاورید که افکار شما روی روحیه و فعالیت‌های شما اثر می‌گذارند.

-پذیرید که انسان هستید و جایز‌الخطا:
ما انسان‌ها همگی ناکامل هستیم. آنکه کامل و بی‌نقص است خداوند است.فقط اوست که اشتباهی از او سر نمی‌زند. پس ما در مسیر زندگی‌مان حق اشتباه کردن داریم و این اصلاً

افکارت را به رختخواب نبر!

خواب مهیا شوید. به عنوان مثال مسواک زده، دستگاه‌های ارتباطی را خاموش کرده، تلفن منزل را از برق بیرون کشیده و داروهای ضروری را بخورید.

آرامش:
به هر شکلی که احساس آرامش بیشتری دارید، دراز بکشید. موسیقی یا فیلم ملایم و آرام بخشی را شنیده یا ببینید.

خواب:
به محض این‌که چشم‌های شما گرم شد، موسیقی یا فیلم را متوقف کرده و چشم‌ها را ببندید. حتی اگر چراغ اتاق روشن است برای خاموش کردن آن از جا بلند نشوید.

نفس‌ها را بشمارید تا خوابتان ببرد:
حتماً شنیده‌اید که برای کنترل استرس یا خشم به شیه خاصی باید نفس کشید اما شاید نشنیده باشید برای کسب آرامش و خواب هم شیوه نفس‌کشیدن خاصی وجود دارد.
باین دلیل که ضربان قلب به حد خاصی برسد تا بدن به سمت خواب برود. این روش، شمارش ۴/ ۷/ ۸ است. تا چهار شماره نفس بکشید. تا۷ بشمارید و نفس را حبس کنید و تا هشت شماره نفس را عمیق بیرون دهید. این کار را ۵ تا ۷ بار انجام دهید. به‌تدریج ضربان قلب شما آرام شده و بدن برای خواب و استراحت آماده می‌شود.

سخت و آسان، از پی‌هی به:
همان شکلی که در رختخواب دراز کشیده‌اید — بهتر است به پشت بخوابید — از سر شروع کرده و به‌تدریج ماهیچه‌ها را منقبض و منبسط کنید. این کار را تا آخرین ماهیچه پاها انجام دهید. این کار کمک می‌کند اضطراب‌تان کاهش یافته و از طرفی بدن روی کاری دیگری جز فکر کردن، متمرکز شود. خواب را رها کنید: اگر با همه تلاش‌ها و تمهیدات، بازهم در حال کلنجار با افکار و روان‌تان هستید از رختخواب بیرون بیایید. چراغ اتاق را روشن کنید. کاری انجام دهید که باعث کاهش اضطراب و استرس شما شود به عنوان مثال، اگر پازل دارید شروع به ساختن پازل کنید، نقاشی کنید (منظور هر نوع خط‌خطی روی کاغذ) بنویسید، راه بروید و… این کارها

ویژگی پدی نیست. زمانی که به درمان کمال گرایی بپردازید و به عنوان یک انسان حق اشتباه کردن برای خود قائل شوید به راحتی خطاها و اشتباهات خود را می‌پذیرید و راه تالش سالم و مناسب را اتخاذ نموده و به راحتی سختی‌ها را پشت سر می‌گذارید تا به اهداف خود برسید.

-هدف‌های واقع‌بینانه انتخاب کنید:

باید در زندگی هدف‌هایی را انتخاب کرد که متناسب با شرایط، امکانات و توانایی‌های شما باشد. هر چه بیشتر هدف‌های دور از دسترس در زندگی انتخاب کنیم، امکان شکست خوردن و در نتیجه ناکامی و افسردگی ما در زندگی بیشتر خواهد بود.

-قوانین شخصی‌تان را دوباره تنظیم کنید:
قوانینی مانند «من هرگز نباید اشتباه کنم» تا «رو می‌ز ناهارخوری هرگز نباید خرده نان بریزد» متغیر هستند. اگرچه داشتن استانداردهای فردی بالا خوب است، اما این استانداردها زمانی سالم هستند که انعطاف‌پذیر و مفید باشند، نه طاقت‌فرسا و غیرواقعی! یک قانون زندگی‌تان را که سخت، غیرمنصفانه و بیهوده است، شناسایی کنید. سپس، آن را به‌گونه‌ای مفید، انعطاف‌پذیر و منصفانه تغییر دهید.

-آرام و خودخوش باشید:
معمولاً برای این افراد ، آرام‌بودن و داشتن خلاقیت کار سختی است. این دو نه تنها لازمه یک زندگی سالم هستند، بلکه می‌توانند سبب افزایش بهره وری و رفاه شما شوند. در محل کار، به طور منظم لحظاتی را به قدم زدن در اطراف یا تنفس عمیق اختصاص دهید.

فاطمه ترکاشوند- درمانگر خانواده

باعث تغییر شرایط بدن و انحراف فکر می‌شود.
با آینه حرف بزنید:
بله! همین حالا رویه‌روی آینه بنشینید. فکر‌ها را آهسته‌آهسته بگویید و به خودتان در آینه نگاه کنید. ممکن است گریه کنید، بخندید و حال عجیب و ناشناخته‌ای را تجربه کنید اما اشکالی ندارد. همه این حالت‌ها به شما کمک می‌کند تا ذهن را تخلیه کنید.

تغییر مکان، خوب است:
می‌توانید زیرانداز و روانداز و بالش‌تان را برداشته و از اتاق یا رختخواب خودتان به نقطه دیگری از خانه بروید. به عنوان مثال به اتاق نشیمن بروید. همان‌جا دراز بکشید. در مکان جدید به دنبال سرگرمی باشید. به پنجره و آسمان نگاه کنید. این تغییرات می‌توانند ذهن را منحرف کرده و به بازگشت خواب کمک کند.

کمک بگیرد تا بخوابید:
اگر با انجام راهکارهایی که به آن اشاره شد، بازهم خواب به چشم شما نیامد، حتماً به روانپزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید. شاید نیاز به دوره دارودرمانی یا گفت‌وگو با مشاور برای برطرف شدن مشکل هجوم افکار داشته باشید.

نگرانی، زمان دارد

زمان نگرانی را برنامه‌ریزی کنید. معمولاً فکرهای وحشتناک و اضطراب‌آور، شب‌ها از ما سراغ می‌گیرند. شاید چون سکوت شب فرصت خوبی برای خزش آرام فکرها در مغز است. به این راهکارها توجه کنید:

گپ بزنید:
از ۲ ساعت قبل از زمان خواب، سعی کنید از صحبت با دیگران بپرهیزید، به‌ویژه دوستانی که علاقه به گپ شبانه و آوارکردن نگرانی‌ها دارند.

بنویسید:
نگرانی‌هایی را که ناگهان به فکر شما هجوم می‌آورند، روی کاغذ بنویسید. آنها را جایی بگذارید تا فردا صبح، اول از همه به آنها رسیدگی کنید.

به روز بسپارید:
رازی در صبح نهفته است، چون می‌تواند اضطراب و غم را از جسم و روان بزداید. شاید دلیل آن نور آفتاب و روشنی است. بنابراین برای فکرکردن به مسائل و حل‌آنها، صبح بهترین زمان ممکن است.

خطرات خوابیدن در روشنائی



قرار بگیرد، میزان تولید هورمون ملاتونین بیش از ۵۰ درصد کاهش پیدا می کند.

قرار گرفتن در معرض نورهای مصنوعی در هنگام خواب هم چنین می تواند خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها را افزایش دهد.

به همین دلیل این تحقیقات می تواند هشداري برای کارمندانی باشد که به صورت شبفتی کار می کنند و در هنگام شب در معرض نورهای مصنوعی قرار دارند.

تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا تاثیر هورمون ملاتونین و نقش آن در بروز بیماری های مختلف مشخص شود. اما به هر حال بهتر است بعد از غروب خورشید، میزان قرار گرفتن در معرض نورهای مصنوعی تا حد ممکن کاهش پیدا کند.

خوابیدن در تاریکی باعث کاهش ابتلا به سرطان

سینه می شود

بسیاری از افراد علاقه دارند که شب ها در محیطی نیمه روشن و با انواع چراغ خواب بخوابند، اما پژوهشگران می گویند نتایج تحقیقات نشان داده است که خوابیدن در تاریکی مطلق می تواند برای

سلامتی بدن مفید باشد.

تحقیقات نشان می دهد خوابیدن در اتاق روشن و دیر خوابیدن در شب می تواند عوامل اصلی

ابتلا به سرطان سینه باشد.

کارشناسان بر این باورند که عامل اصلی ابتلا به سرطان، عوامل ارثی، استعمال دخانیات، نوشیدنی های الکلی، رژیم، دارو و برخی عوامل مرتبط به زاد و ولد است، اما تحقیق اخیر نشان داد دلیل اصلی ابتلا به سرطان سینه، خوابیدن در اتاق پر نور در شب است.

براساس این تحقیق، پرستاران و کارمندانی که شب کار هستند، تا ۶۰ درصد بیش از زنان دیگر به سرطان سینه مبتلا می شوند.

تحقیقات نشان داده است که این مشکل، به علت تفاوت مقدار ملاتونین در افراد می باشد.

بعد از غروب آفتاب، هوا رو به تاریکی می رود و باعث می شود که هیپوتالاموس، ملاتونین را آزاد کند. ملاتونین وقتی آزاد شد، به خواب می رویم. هنگامی که در برابر نور قرار داریم، هورمون ملاتونین کم می شود. این هورمون هم بر خواب ما اثر می گذارد و هم از سرطان جلوگیری می کند.

ملاتونین باعث کاهش رشد سلول های سرطانی می گردد. بنابراین اتاق خواب خود را تاریک کنید و مطمئن باشید که ملاتونین ترشح می شود.

خوابیدن در روشنائی سبب افسردگی و ضعف حافظه می شود

روانپزشکان تاکید کردند کسانی که شب با چراغ روشن می خوابند، روز بعد معمولا با حالت‌های بدخلقی و افسردگی دست به گریبان می‌شوند. حتی نور حاصل از صفحه تلویزیون روشن و یا چراغ خواب هم می‌تواند روی سلامت روانی افراد تاثیر نامطلوبی داشته باشد و این حالت را تشدید کند.

تماس با نور به هنگام خواب در واقع سبب بروز تغییرات و تفاوت‌هایی در ساختار منطقی‌ای از مغز موسوم به هیپوکامپ می‌شود. هیپوکامپ نقش کلیدی در رابطه با اختلالات افسردگی ایفا می‌کند. بنابراین تغییرات در هیپوکامپ بسیار حائز اهمیت است.

محققان تاکید کردند لازم است که خواب شبانه همراه با خاموش کردن کامل لامپ ها و حتی دستگاه رایانه باشد تا انسان در معرض ابتلا به بیماری های عدیده به ویژه افسردگی و ضعف حافظه قرار نگیرد.

محققان گفتند قرار گرفتن در معرض نور برای مدت طولانی در شب یا هنگام خواب، انسان را با خطرات سلامتی زیادی روبه‌رو می‌کند، زیرا این وضعیت، سطح هورمون کورتیزول را در بدن بالا می‌برد و برخی تغییرات فیزیولوژیک را ایجاد می‌کند که در نهایت به بالا رفتن احتمال ابتلا به افسردگی و کاهش سطح عملکرد ادراکی نظیر حافظه، تمرکز و نظایر این منجر می‌شود.

ملاتونین هورمونی است که در هنگام شب در مغز انسان ترشح می شود. این هورمون چرخه خواب و بیداری هر فرد را تنظیم می کند. محققان تاکید کردند ضعف عملکرد ادراکی، مشکلات این افراد را زیاد می‌کند و آنها را در معرض دشواری آموختن و مشکلاتی در آموزش قرار می‌دهد.

خطرات نور مصنوعی در هنگام خواب

قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در بین غروب خورشید تا زمان خواب روی کیفیت خواب تاثیرگذار است و می تواند خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا را افزایش دهد.

در این تحقیقات، دانشمندان تحقیقاتی را روی ۱۱۶ فرد بین ۱۸ تا ۳۰ سال انجام دادند. این افراد ۵ روز متوالی قبل از خواب در برابر نور قرار گرفتند. از این افراد در فاصله های زمانی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نمونه خونی گرفته شد تا میزان هورمون ملاتونین موجود در خون آن ها اندازه گیری شود.

ملاتونین هورمونی است که در هنگام شب در مغز انسان ترشح می شود. این هورمون چرخه خواب و بیداری هر فرد را تنظیم می کند. تحقیقات نشان داده است که ملاتونین نقش مهمی در تنظیم فشار خون و دمای بدن دارد. این تحقیقات نشان داد قرار گرفتن در معرض نور قبل از خواب، زمان تولید هورمون ملاتونین را نزدیک به ۹۰ دقیقه کوتاه تر می کند.

تحقیقات نشان می دهد خوابیدن در اتاق روشن و دیر خوابیدن در شب می تواند عوامل اصلی ابتلا به سرطان سینه باشد. هم چنین اگر یک فرد در ساعات خواب خود در معرض نورهای مصنوعی

و بسیاری از افراد در غذاها از آن استفاده نمی‌کنند. یکی دیگر از داروهایی که برای درمان بی خوابی می‌توان از آن کمک گرفت، تخم کدو حلوائی است. تخم کدو حلوائی برای افرادی که صفاوی مزاج هستند و بی خوابی‌های شبانه دارند، مفید است. برای استفاده از تخم کدو حلوائی باید آن را کوبید و توی توری ریخت، سپس توری را داخل آب در حال جوش گذاشت و بعد از گذشت چند دقیقه آن را بیرون آورد. بعد

از آن باید توری را فشرد تا شیره تخم کدو حلوائی بیرون بیاید، شیره تخم کدو حلوائی را باید داخل شیر و عسل ریخت و نوشید. خیلی افراد با خاصیت آرام بخش و خواب آور بهار نارنج آشنایی دارند و از آن برای رفع مشکل بی خوابی استفاده می‌کنند. بهار نارنج را می‌توان به شکل دم نوش، شربت یا عرق استفاده کرد.

بهار نارنج گیاهی است که می‌تواند برای افرادی که به مشکل بی خوابی و افسردگی به صورت هم زمان مبتلا هستند، مناسب باشد. درواقع این گیاه بیشتر مناسب سوداوی مزاج هاست. برای درست کردن دم نوش بهار نارنج، کافی است ۱۵ گرم از آن را داخل قوری ریخت و ۱۰ تا ۳۰ دقیقه دم کرد و پس از صاف کردن نوشید.

یکی از نکاتی که افراد باید به آن توجه کافی داشته باشند، نداشتن استرس و تنش‌های عصبی هنگام خواب است.

اگر افراد دچار تنش و استرس باشند دچار اختلال خواب می‌شوند و این مسئله در افرادی که دچار خشکی مغز هستند با شدت بیشتری اتفاق می‌افتد.

هم چنین در ورزش کردن باید اعتدال را رعایت کرد، چون ورزش شدید می‌تواند با وجود خستگی زیاد، برای افراد ایجاد بی خوابی کند، درواقع ورزش شدید و استرس باعث از بین رفتن بلغم و رطوبت می‌شود که همین مسئله می‌تواند باعث ایجاد بی خوابی شود. افرادی که با مشکل بی خوابی

مواجه هستند باید طی روز زیاد آب بنوشند تا رطوبت در بدن شان بالا برود.

غذاهایی که می‌توانند رطوبت بدن را بالا ببرند باید در برنامه غذایی این دسته از افراد قرار بگیرند. البته نوشیدن آب یا مایعات نباید در ساعت‌های پایانی شب باشد، چون باعث ابتلا به تکرر ادرار و در نهایت بی خوابی می‌شود. کاهو، گشنیز، کدو حلوائی و گل گاوزبان می‌توانند رطوبت بدن را تا مینم کنند. به همین دلیل افراد باید به اندازه کافی از این گیاهان استفاده کنند.

بالا بردن رطوبت مغز برای رفع اختلال خواب نباید خیلی زیاد باشد. به این دلیل که فرد دچار خرابی آلودگی و کسالت خواهد شد. استفاده از غذاهای تند که حاوی ادویه‌های مختلف به ویژه فلفل هستند، می‌توانند منجر به بی خوابی شوند، چون گرمی و خشکی را در بدن افزایش می‌دهند.

گیاهانی که مثل یک قرص خواب عمل می‌کنند



بی خوابی در این دسته از افراد می‌شود. افراد سوداوی مزاج در زمستان و سرما بیشتر با مشکل بی خوابی مواجه می‌شوند در حالی که بی خوابی در تابستان و هوای گرم مختص افراد صفاوی مزاج است.

پرخوری و یائسگی می‌تواند بی خوابی این دسته از افراد را تشدید کند. برای رفع بی خوابی می‌توان یک نوع سوپ درست کرد؛ برای درست کردن این سوپ باید از جو، لپه و برنج استفاده کرد. هم چنین می‌توان در این سوپ، کدو حلوائی و یکی، دو برگ کاهو ریخت و به محتوایت سوپ باید گشنیز، هویج و شیر نیز اضافه کرد. خوردن این سوپ که روش پخت آن مانند سایر سوپ هاست، می‌تواند به درمان بی خوابی کمک کند.

استفاده از سبزی ترخون در درمان بی خوابی افرادی سوداوی مزاج موثر است. این دسته از افراد می‌توانند ترخون را خشک کنند و روی غذاهای خود بریزند و بخورند.

سنبل الطیب یکی از گیاهانی است که در درمان بی خوابی می‌توان از آن کمک گرفت. این گیاه تاثیر فوق العاده‌ای در درمان بی خوابی می‌تواند داشته باشد، به شرط آن که

از نوع تازه گیاه استفاده شود. برای این منظور باید تکه‌های ریشه سنبل الطیب را در قوری، به همراه ۲ لیوان آب جوش ریخت و پس از ۲-۳ دقیقه جوشیدن آن را دم کرد. جوشیدن یک جرعه از این دم نوش خواب عمیقی را برای فرد ایجاد می‌کند.

اکثر ریشه‌های سنبل الطیب که در عطاری‌ها به فروش می‌رسند، تازه نیستند و به همین دلیل تاثیر چندانی در درمان بی خوابی ندارند. برای بهره گیری از خاصیت خواب آآور این گیاه، باید آن را به صورت مستقیم و تازه مصرف کرد. سنبل الطیب برای افراد سوداوی که با مشکل بی خوابی مواجه هستند، گزینه بسیار خوبی محسوب می‌شود.

درمانی گیاهی می‌توانند جایگزین بهتری برای داروهای شیمیایی باشند، چون بیشتر داروهای شیمیای که برای خواب استفاده می‌شود، می‌تواند باعث وابستگی فرد شود،

اختلال در خواب شبانه می‌تواند حسابی برای ما دردسر ساز شود و آرامش مان را در طول روز از بین ببرد.

بسیاری از تصادفات مرگ باری که در سطح جاده‌ها اتفاق می‌افتد، به دلیل خواب ناکافی است. هر فرد با توجه به نیاز بدنش باید خواب کافی در شب داشته باشد که در این خصوص بسیاری از پزشکان خواب کافی را هشت ساعت می‌دانند.

رفع اختلالات خواب با کمک گیاهان دارویی بدن در صورت نداشتن خواب کافی شبانه با مشکلات زیادی مواجه و عملکرد مناسب مغز دچار مشکل می‌شود. افرادی که معمولا در شب به اندازه کافی نمی‌خوابند یا با اختلال خواب مواجه هستند، بیش از سایرین پرخاشگر خواهند شد و توانایی انجام کارهای روزانه خود را ندارند. ولی واقعا برای بی خوابی‌های شبانه چه کاری می‌توان انجام داد؟ «دکتر سعید صانعی» پزشک و مشاور درمان‌های گیاهی و طب سنتی، روش‌ها و درمان‌های گیاهی را به شما معرفی می‌کند تا بدون هیچ دغدغهای بخوابید.

چرا نمی خوابی؟

دلیل بی خوابی از دیدگاه طب سنتی به خشکی مغز باز می‌گردد؛ وقتی مغز به اندازه کافی رطوبت نداشته باشد، بی خوابی ایجاد می‌شود. خشکی مغز می‌تواند همراه با گرمی یا همراه با سردی باشد. بی خوابی که به دلیل خشکی و گرمی ایجاد می‌شود، به این شکل است که فرد در ابتدا نمی‌تواند به راحتی به خواب برود و نزدیک سحر احساس خواب برای فرد ایجاد می‌شود.

این دسته از افراد معمولا تا ساعت ۳-۲ بامداد برای خوابیدن با مشکل مواجه هستند و صبح‌ها نمی‌توانند از خواب بیدار شوند و به جای خواب شبانه، تا ظهر می‌خوابند. افرادی که به دلیل خشکی و گرمی نمی‌خوابند، شب‌ها در کنار تخت خواب خود آب می‌گذارند تا مدام از آن بنوشند. این دسته از افراد در هوای سرد و مرطوب به راحتی می‌خوابند.

گروه دوم در اثر خشکی و سردی دچار بی خوابی می‌شوند به این شکل که حدود ۲-۳ ساعت می‌خوابند، سپس بیدار می‌شوند و دیگر امکان خوابیدن برای شان وجود ندارد. این دسته از افراد معمولا کابوس‌های وحشتناک می‌بینند. خوردن قهوه و چای می‌تواند مشکلات این دسته از افراد را تشدید کند. افرادی که مشکلات خواب دارند، خسته هستند، ولی به دلیل وجود صفرا و سودا در بدن شان نمی‌توانند به راحتی بخوابند.

گیاهی که شما را بی هوش می‌کند!

افرادی که به خشکی مغز مبتلا هستند، باید دمای اتاقی را که می‌خواهد در آن بخوابند متعادل کنند، چون گرما و سرمای زیاد باعث

« کووید درازمدت» چیست؟



– نداشتن تمرکز (که اصطلاحا به آن «مه مغزی» می‌گویند)
– از دست دادن حس بویایی و چشایی
– تنگی نفس
– درد مفصل
– درد قفسه سینه

علاوه بر اینها بیماران ممکن است دچار مشکلات خواب، اضطراب، مشکلات گوارشی، تب، درد عضلانی، افسردگی، سردرد و تپش قلب هم بشوند. در موارد نادری کووید درازمدت ممکن است اندام‌های معینی را دچار خود کند و از جمله باعث التهاب عضله قلب، مشکلات ریوی، مشکلات کلیوی، ریزش مو، دانه‌های پوستی و مشکلات حافظه شود. یک نکته جالب این است که افرادی که واکسن کرونا را زده‌اند، اگر هم در مواردی در دچار عفونت شوند، کمتر دچار علائم ادامه‌یابنده آن به صورت «کووید درازمدت» می‌شوند.

در حال حاضر درمانی اختصاصی برای کووید درازمدت وجود ندارد. در مواردی مانند خستگی و تپش قلب تغییرات سبک زندگی یا تجویز برخی از داروها ممکن است کمک‌کننده باشد.

آیا شکلات، باعث جوش زدن می شود؟

مصرف می کردند تا مشخص کنند آیا شکلات و دوز کلی دارو آکنه را تحت تأثیر قرار می دهد یا خیر.

این مطالعه نشان داد که بین میزان کاکائو مصرف شده و افزایش علائم آکنه رابطه مثبت وجود داشته است.

یک مطالعه مشابه در یک مجله دیگر نشان داد که پس از خوردن ۲۵ گرم شکلات تلخ ۹۹ درصد در هر روز ، ۲۵ مرد مستعد آکنه پس از دو هفته آکنه بیشتری داشتند و پس از چهار هفته این تغییرات هنوز هم وجود داشتند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که فقط ۴۸ ساعت پس از خوردن شکلات، دانشجویان دانشگاه دچار آکنه نسبت به همسن و سالان خود که مقدار قابل توجهی آبنبات پاستیلی خورده بودند، ضایعات جدیدتری داشتند.

با این حال، برخی مطالعات دیگر رابطه میان مصرف شکلات و بروز آکنه را رد می کنند. با این حال، یک مطالعه سال ۲۰۱۲ که از ۴۴ جوان خواست که یک دفترچه یادداشت غذایی سه روزه تهیه کنند، هیچ ارتباطی بین مصرف شکلات و بروز آکنه پیدا نکرد بنابراین، برای تأیید یافته ها و تعیین اینکه چه ترکیبی در شکلات ممکن است به طور بالقوه باعث افزایش التهاب و وخامت علائم شود، به تحقیقات بیشتر، به نمونه های بزرگتر و متنوع تری نیاز دارد.

تاثیر شکلات بر انسولین نیز به عنوان عامل موثر احتمالی روی آکنه مطرح شده است. یک مطالعه استرالیایی در سال ۲۰۰۳ نشان داد که شرکت کنندگانی که غذایی که با پودر کاکائو خوش طعم شده اند را می خوردند پاسخ انسولین بالاتری نسبت به گروه کنترل که همان غذا را بدون کاکائو می خوردند داشتند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ سطح انسولین و گلوکز خون در ۲۴۳ شرکت کننده مستعد آکنه و ۱۵۶ بزرگسال سالم را مورد بررسی

از سال ۱۹۶۹، شکلات به عنوان یک عامل موثر در ایجاد آکنه مورد مطالعه قرار گرفته است. اما آیا چربی، شکر یا حتی مواد شیمیایی که برای تهیه این خوراکی خوشمزه استفاده شده اند می تواند علت جوش زدن پوست شما باشند؟ این چیزی است که علم مشخص می کند.

در گذشته، مطالعات به دلیل مواد اضافی

موجود در شکلات – مانند شیر و شکر – که این موارد می توانند روی پوست نیز تأثیر بگذارند، کنار گذاشته شده اند.

مطالعات اولیه در مورد شکلات و آکنه در واقع از تکه های شکلات و تکه های کنترل شده (آب نبات های پر از شکر، غالباً با قند حتی بیشتر از مدل های شکلاتی) استفاده می کرد.

این ناسازگاری ها منجر به نتایج متناقض و روش های شبه برانگیز مطالعه شد که همه اینها باعث شد بحث شکلات و جوش زدن هنوز پابرجا باشد بنابراین جای تعجب نیست که چرا پس از دهه ها تحقیق هنوز پاسخ روشنی در این باره وجود ندارد.

علت اصلی ایجاد آکنه با خوردن شکلات

برخی تحقیقات نشان می دهد که شکلات ممکن است آکنه موجود را تشدید کرده و یا باعث ایجاد ترشحات جدید در پوست مستعد آکنه شود. یک مطالعه ۲۰۱۳ بر روی سلول های آزمایشگاهی نشان می دهد که شکلات ممکن است با تشدید واکنش سیستم ایمنی بدن نسبت به دو باکتری عامل آکنه، شدت و دفعات بروز آکنه را افزایش دهد. با این حال، این واکنش روی انسان ثابت نشده است.

مطالعه کوچکی کنترل-دارونما، دو سو کور دیگری در سال ۲۰۱۴، ۱۴ مرد مستعد آکنه را مورد بررسی قرار دادند که کیسول هایی با کاکائو شیرین نشده ۱۰۰ درصد، یا پودر ژلاتین یا ترکیبی از این دو مورد پر شده را



های غربی مانند نان، کلوچه و غلات وجود دارند، نمی باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ در مجله Academy of Nutrition and Dietetics نشان می دهد که غذاهای پر کربوهیدرات و سرشار از شکر (مانند نان شیرینی حلقوی یا نان بیگل، برنج سفید و کیک شکلاتی) ممکن است با بروز آکنه و شدت آن مرتبط بوده باشد.

آیا مصرف شکلات روی پوست شما تأثیر خواهد گذاشت؟

آیا لازم است هوس های شبانه برای خوردن شکلات کنار بگذارید و شکلات های پنهان شده در میز کار خود را برای داشتن پوستی شفاف تر دور بریزید؟ نه لازم نیست.

اینکه آیا خوردن شکلات روی آکنه تأثیر می گذارد یا خیر به خود فرد برمی گردد. علیرغم دهه ها تحقیق، منبع معتبری کمی برای اثبات اینکه آیا مواد غذایی مشخصی مانند شکلات مستقیماً باعث بروز آکنه می شوند یا خیر، وجود دارد.

اما این موضوع بدان معنا نیست که رژیم غذایی هیچ تأثیری در بروز آکنه ندارد. به احتمال زیاد قند موجود در شکلات تخته ای یا کاپ کیک تان نسبت به خود کاکائو مقصر جوش های جدید یا آکنه های عمیق تر هستند.

پیامبر مهربانی ها (ص)

هرگاه خداوند عزوجل، بنده ای را دوست بدارد، بلا را سخت بر سر او سرازیر می کند و آن را سخت بر او می بارد. پس چون بنده دعا کند، جبرئیل می گوید : «پروردگارا! حاجتش را برآورم؟» اما خداوند متعال می گوید: «او را رها کن که من دوست دارم صدایش را بشنوم» و چون دعا کند، خداوند عز و جل می گوید: «بنده ام، لَبیک! به عَزَمَتِ سوگند که هرچه از من بخواهی، به تو عطا می کنم و هرچه دعاء کنی، اجابت می نمایم، [بدین معنا که] یا آن را زود برایت برمی آورم و یا بهتر از آن را برایت ذخیره می کنم».

الفردوس

بسم ا... بگو و برخیز

روزی خانمی مسیحی دختر فلجی را از لبنان به سوریه آورده بود زیرا پزشکان لبنان از معالجه دختر فلجش نا امید شده و به اصطلاح او را جواب کرده بودند. زن با دختر فلج خود نزدیک حرم مطهر حضرت رقیه (علیها السلام) منزل می گیرد تا در آنجا برای معالجه فرزندش به پزشک دمشقی مراجعه نماید تا این که روز عاشورا فرامیرسد و او می بیند که مردم دسته دسته به طرف محلی که حرم مطهر حضرت رقیه (علیها السلام) در آنجاست می روند، از مردم شام می پرسد: اینجا چه خبر است؟ می گویند: اینجا حرم دختر امام حسین (ع) است او نیز دختر فلج خود را در منزل تنها گذاشته و درب خانه را می بندد و به حرم حضرت می رود و به حضرتش متوسل می شود و گریه می کند تا به حدی که غش نموده و بی هوش برزمین می افتد در آن حال کسی به او می گوید: بلند شو و به منزل برو چون دخـرت تنها است و خداوند او را شفا داده است. زن برخاسته و به طرف منزل حرکت می کند وقتی که به خانه می رسد درب منزل را می زند ناگهان با کمال تعجب می بیند که دخترش درب را باز می کند!



مادر جویای وضع دخترش می شود و احوال او را می پرسد دختر در جواب مادر می گوید: وقتی شما رفتید دختری به نام رقیه وارد اتاق شده و به من گفت: بلند شو تا با هم بازی کنیم من گفتم: نمی توانم چون فلج شده ام آن دختر گفت: بگو بسم ا... الرحمن الرحیم تا بلند شوی و سپس دستم را گرفت و من بلند شدم و دیدم که تمام بدنم سالم است. او داشت با من صحبت می کرد که شما درب را زدید. آن دختر (حضرت رقیه) به من گفت: مادرت آمد. سرانجام مادر مسیحی با دیدن این کرامت از دختر امام حسین (ع) مسلمان شد

داستان هایی از بسم ا... الرحمن الرحیم
–به نقل از: سحاب رحمت ۷۷۷

مسلمان شدن قاتل پیامبر (ص) و غیب گویی امام حسن مجتبی (ع) در کودکی



را منع فرمود.

اعرابی گفت: تو گمان می‌کنی پیامبری؟ نشانه و دلیل نبوت تو چیست؟

رسول خدا (ص) فرمودند: اگر دوست داشته باشی عضوی از اعضاء من به تو خبر دهد تا برهانم کامل‌تر شود.

اعرابی پرسید: مگر عضو می‌تواند سخن بگوید؟

پیامبر (ص) فرمود: آری،ای حسن! برخیز. آن مرد امام حسن (ع) را به خاطر کودکیش کوچک شمرد و گفت: پیامبر فرزند کوچکی را می‌آورد و بلند می‌کند تا با من تکلم کند. پیامبر (ص) فرمود: تو او را به آنچه اراده کرده‌ای دانا خواهی یافت.

امام حسن (ع) شروع به تکلم کرد و فرمود: آرام باش‌ای اعرابی! تو از انسان کنـدذهـن و

او بیزار است، لذا خون‌خواهی ندارد و تو خواستی او را یکشی و نیزه ات را برداشتی، ولی راه بر تو سخت شد، در عین حال از تصمیم خود منصرف نشدی و در حال ترس و واهمه به سوی ما آمدی. من به تو از سفرت خبر می‌دهم که در شی‌ی صاف و بدون ابر خارج شدی، ناگهان یاد شدیدی وزیدن گرفت و تاریکی شب بیشتر شد و باران شروع به باریدن کرد و تو با دل‌تنگی تمام باقی ماندی و ستاره‌ای در آسمان نمی‌دیدی تا بواسطه آن راه را پیدا کنی... مرد عرب با تعجب گفت‌ای کودک! این خبرها را از کجا گفتی؟ تو از تاریکی و سیاهی قلب من پرده برداشتی گویا تو مرا نظاره کرده بودی و از حالات من چیزی بر تو مخفی نیست؛ چنان که گویی این علم غیب است.

سپس آن مرد به دست امام حسن (ع) مسلمان شد و رسول گرامی اسلام (ص) مقداری قرآن به او آموخت و او از پیامبر (ص) اجازه گرفت و به سوی قوم و قبیله خود بازگشت و عده‌ای را به دین اسلام وارد کرد.

بعد از آن، هر موقع که امام حسن (ع) را می‌دیدند، خطاب به ایشان می‌گفتند: همانا به امام حسن (ع) نعمتی عطا شده که به احدی داده نشده است.

(مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۳۳۳- ۳۳۵)



قرآن آینه بهشت و جهنم



اگر کتابی بود که عکس اشیاء را نشان می داد، آن کتاب همین قرآن است که بهشت و جهنم را نشان می دهد، با این همه ما این گونه بی تفاوت هستیم و به دنیا دل بسته ایم. ای کاش ما به التفاوت چیزی بود که ارزش جدا شدن از حق و پیوستن به باطل را داشت. ...دنيا و مقاماتش چه ارزش دارد؟ خدا می داند که صاحبان مقامات معنوی در اوقات خلوت و مناجات چه حالی دارند، خاموشی فکر چگونه آن‌ها را در اثر مشاهده ی انوار الهی می سوزاند ولو در مدت کوتاه!

آیت ... بهجت ره

شرح مختصری از زندگی امام حسن مجتبی (ع)



از خلافت تا صلح

پس از شهادت امام علی (ع) مردم برای بیعت به سوی امام حسن (ع) شتافتند و جمعیت کثیری با امام بیعت کردند، آن حضرت بر منبر رفت و به ایراد خطبه پرداخت. با پایان خطبه، عید... بن عباس مردم را به بیعت فرا خواند. امام حسن بیعت عراقیان را با این شرط قبول کرد که با هرکسی که قصد جنگ داشت، بجنگند و با هرکسی که صلح کرد، صلح کنند. برخی، که آماده جنگ با معاویه بودند، از این سخنرانی برداشت کردند که امام حسن قصد صلح دارد. آنان به سوی امام حسین شتافتند؛ اما آن حضرت خود را مطیع برادر دانست. آنان سپس بازگشتند و با امام حسن بیعت کردند. بدین ترتیب مسلمانان در سرزمین‌های مختلف، چون عراق، حجاز و ایران خلافت حسن بن علی را به رسمیت شناختند. در این میان منطقه شام که به شدت تحت نفوذ معاویه و پارانـش بود در شمار بیعت‌کنندگان قرار نداشت. بر اساس برخی گزارش‌ها امام حسن (ع) نزدیک به پنجاه روز یا بیشتر، پس از شهادت پدر و بیعت مردم، در زمینه جنگ یا صلح هیچ اقدامی نکرد. نخستین اقدام امام پس از بیعت، افزایش صد درصدی مستمری جنگجویان بود.

صلح امام

مهمترین حادثه در زندگی امام حسن علیه‌السلام جریان صلح معاویه با آن حضرت است. تحلیل این حادثه ضروری به نظر می‌رسد زیرا خود امام صلحش را حجتی بر آیندگان می‌داند؛ یعنی بر اساس عملکرد حضرت، وظیفه انسان نیز در شرایط مشابه با آن زمان، صلح و مصالحه است. بررسی مقدمات و شرایط و عللی که صلح را ایجاب کرد و دقت در کیفیت وقوع صلح و مواد صلحنامه و موشکافی نتایج شیرین صلح برای جناح حق و ضربه‌های سهمگین آن بر جناح باطل به‌خوبی روشن می‌کند که صلح آن حضرت در حقیقت انقلاب سیزی بود که زمینه انقلاب سرخ حسینی را فراهم ساخت و این نرمش قهرمانانه در کنار آن جنبش ظلم‌ستیزانه، پایه‌ریز انقلاب علمی امام باقر علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام در عصر طلایی خلأ انتقال قدرت از بنی‌امیه به بنی‌عباس گشت و به این ترتیب، اسلام ناب محمدی که در تشیع جلوه‌گر بود، نهال خود را آبیاری نمود و به درخت تنومندی تبدیل کرد.

امام پس از صلح تا شهادت

تمامی تلاش امام حسن (ع) پس از قبول صلح این بود که فواید مورد نظرش را از صلح به نتیجه برساند و بر این اساس در تمام این مدت به حفظ نیروهای کیفی و خالص، بازسازی نیروهای خسته و وارده و تفسیر صحیح اسلام پرداخت. عملکرد دشمن‌شکن حضرت پس از صلح چنان قدرتمند بود که معاویه را به فکر شهادت آن حضرت انداخت.



خداوند عزّو جَلّ فرمود:

یابن آدم؛ اِرض بما اتیتک، تکن من ازهد النَّاس.

یابن آدم؛ اِعْمَل بما افترضت علیک، تکن من اُعبد النَّاس.

یابن آدم؛ اجتنب ممّا حرّمت علیک تکن من اورع النَّاس.

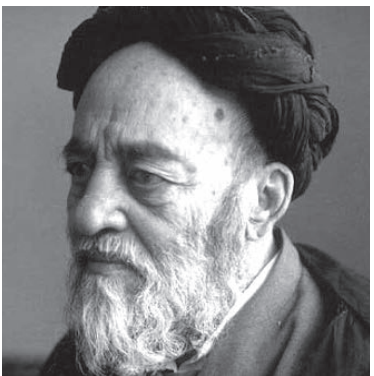
ای فرزند آدم! به آنچه‌که به تو دادم راضی باش، از زاهدترین مردم خواهی شد.

به آنچه‌که به تو واجب کردم عمل کن، از عابدترین مردم خواهی شد.

از آنچه‌که بر تو حرام کردم دور کن، از متقی‌ترین مردم خواهی شد.

(بهارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۳۶، روایت ۳، باب ۲۱)

شرایط قرار گرفتن در زمره اهل معرفت



مرحوم علامه طباطبائی (ره) می فرمایند: گوشه‌نشینی، ملازم با معرفت و یا موجب آن نیست ولی کسی که می‌خواهد اهل معرفت شود باید معاشرتش را مخصوصاً با اهل غفلت و اهل دنیا کم کند و فرش هر مجلسی نباشد و کار شبانه روزی او در مجالس بیهوده صرف نشود و از معاشرتهای بی‌فایده و بی مغز تا می‌تواند اجتناب نماید و طوری نشود که با همه و در هر مجلسی حاضر شود. هم چنین برای کسی که می‌خواهد اهل معرفت شود لازم است در خوردن حتی حلال میانه‌رو باشد و افراط نکند و شکمو و پرخور نباشد بلکه تا گرسنه نشده سر سفره حاضر نشود و تا اشتها دارد دست از غذا خوردن بردارد و از لحاظ خواب و سخن گفتن نیز باید حد اعتدال را مراعات نماید.
در محضر علامه طباطبائی ص ۳۶۵



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و سوم	۵:۲۰	۶:۳۷	۱۲:۴۸	۱۸:۵۹	۱۹:۱۵

(طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۲۳ / ۰۶ / ۱۴۰۰ - هفتم صفر المظفر ۱۴۴۳ - ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۸ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

ابلاغ هفت مصوبه بر زمین مانده شورای عالی انقلاب فرهنگی

توسط رئیس جمهور



و «اصلاح و تکمیل آیین نامه کمسیون فرهنگی تربیت بدنی و ورزش کشور» است و از جمله مهم ترین مصوباتی است که از سوی رئیس جمهوری به دستگاه‌های اجرایی ابلاغ شد. به گزارش ایرنا، آیت ا. رئیس رییس شورای عالی انقلاب فرهنگی، مصوبه «فرهنگ سنی یا قیاب آموزش ۲۰۳۰» در جلسه ۷۹۶ مورخ ۲۳ خرداد ۱۳۹۶ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده بود و برای اجرا ابلاغ کرد. متن مصوبه «فرهنگ سنی یا قیاب آموزش ۲۰۳۰» از اعضای ریاست جمهوری و

رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی به
شرح ذیل است:
مجلس شورای اسلامی
هیأت وزیران
نهاد ریاست جمهوری
وزارت آموزش و پرورش
دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: «فراقت مصوبه مهمی است. شورای اجمله (فوق) در اسفند ۱۳۸۰ که مدتها بر زمین مانده بود از سوی رئیس جمهوری و رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی برای اجرا به دستگاههای مربوطه ابلاغ شد. به گزارش گروه دانشگاه و آموزش ایرنا، مهدی سعیدزاد اعلام افزود: هفت مصوبه مهم است. شورای مدتی ابلاغ نشده بود. رئیس که آیت الله سید ابراهیم رئیسی جمهوری و رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی برای اجرا به دستگاههای مربوطه ابلاغ کرد.

وی در یک گفت و گوی تلویزیونی تصریح کرد: این مصوبات شامل «لغو اجرای سند ۲۰۳۰»، «بنیاد ایرانشناسی»، «قانون تشکیل هیأت امنای دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی و پژوهشی»، «تأسیس گروه برنامه‌ریزی مراکز و موسسه‌های آموزشی و پژوهشی خاص»

ثبت ملی بیمارستان امام سجاد(ع) لار



تاریخی «بیمارستان امام سجاد لار» واقع در شهرستان لارستان، بخش مرکزی، شهر جدید لار، خیابان ابن سینا به شماره ۱۹۶ مورخ ۹۸/۰۶/۲۴ در فهرست آثار واجد ارزش تاریخی-فرهنگی به ثبت رسیده است، ابلاغ می‌شود. اثر مذکور تحت حفاظت و نظارت این وزارت قرار دارد و هرگونه دخل و تصرف، توسعه و مرمت یا بازسازی در صورت تأیید و نظارت این وزارت ممکن خواهد بود»



صدور مجوز پرداخت شش هزار میلیارد ریال به پروژه‌های راهسازی جنوب فارس

میلیارد ریال نیز برای پروژه لار- لامرد
زیادی راکد و متوقف شده نیز انجام
شاره به میزان اعتبار تخصیص یافته گفت:
پروژه های مهم راهسازی در شهرستان
جنوب فارس در سال ۱۳۹۹ نسبت به
بوده سه برابر رشد داشته است.
پروژه های اساسی و اولویت دار اداره
راهسازی لرستان و مسئولان و مقامات
استان فارس و حوزه وزارت راه و
را تکمیل و بهره برداری از طرح چهار
محور لار- جهرم - بندرعباس دانست
م اینک کل این محور در قالب پنج فاز
راست.

بیان اینکه هم اینک چهار شرکت و در قالب پنج قطعه در این طرح ملی الیت هستند، گفت: قطعه اول حد فاصل زرین دشت- تونل وحدت به طول هفت با تعهد شرکت پیمانکاری زیدون کوش بر است که میانگین پیشرفت فیزیکی این

مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، گفت: مجوزهای لازم و موافقت اصولی در زمینه پرداخت ۶ هزار میلیارد ریال برای شتاب بخشی طرح‌های راهسازی در حوزه جنوب استان فارس داده شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، حسن شبانی در جمع خبرنگاران اظهار داشت: از میزان ۶ هزارمیلیارد ریال برای طرح های راهسازی جنوب استان فارس، ۲ هزارمیلیارد ریال آن برای پروژه چهار خطه لار- چهرم - بندرعباس، سه هزار میلیارد ریال برای محور لارمد- خنج و همچنین هزار میلیارد ریال برای طرح راهسازی لار- لامرد است.

وی با اشاره به مبلغ ۲ هزار میلیارد ریال محور لار- جهرم- بندرعباس، گفت: مجوز لازم از سوی سازمان برنامه و بودجه، موافقت اصولی وزارت راه و شهرسازی و بانک مرکزی نیز دریافت شده و قرار است که تا پایان شهریور امسال این مبلغ از طریق بانک ملی پرداخت شود.

شبانى نژاد گفت: همچنين همين مجوزها نيز براى مبلغ سه هزار ميليارد ريال محور لامرد- خنج و

مدارس استان فارس در نیمه اول سال تحصیلی غیر حضوری می شود



معاون پژوهش برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش فارس، گفت: بر اساس پیش‌بینی‌ها مرحله اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ آموزش و پرورش و دانش‌آموزان وارد کرده بنابراین سیاست وزارت آموزش و پرورش برای سال جدید بازگشایی مدارس به‌صورت حضوری در صورت مهیا بودن شرایط جامعه است.

کلاری با ابراز تأسف از اینکه تاکنون ۳۷ نفر از کارکنان آموزش و اداری آموزش و پرورش فارس قربانی کرونا نشده‌اند، ابراز امیدواری کرد که همراه با مدرسان دیگر جمعیت هدف در فراموشی و آموزش‌های غیردولتی واکسینه شوند.

وی گفت: آموزش و پرورش فارس در به‌عنوان پیشروترین اداره کل در کشور، واکسیناسیون آموزگاران را در ابتدای مردادماه ۱۴۰۰ با تزریق واکسن به ۲۴ هزار نفر آغاز و پیش‌بینی می‌شود تا پایان شهریورماه واکسیناسیون به اتمام برسد.

معاون پژوهش برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش فارس، گفت: ر اساس پیش‌بینی‌ها مرحله اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ غیرحضوری است و در صورت اتمام راه‌سازی بسترهای مناسب نیمه دوم تحصیل را برای دانش‌آموزان حضوری می‌شود.

میلادلاستان، گزارش
محسن کلاری، در گفت‌وگو با
خبرنگار تسنیم، با تشریح اینکه
اکسیناسیون آموزگاران از ابتدای
بردماده آغاز شده است، اظهار
داشت: پیش‌بینی‌شده تا پایان
شهریور تمامی فرهنگیان دو روز
اکسن کرونا دریافت کنند تا
توانند سال تحصیلی را آغاز کنند.

ی با بیان اینکه در صورت نداشتن کارکارت واکسن اجازه فعالیت در مدارس به آموزگاران داده نمی‌شود، گفت: بر اساس پیش‌بینی‌ها هر حله اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ غیرحضور است و در صورت فراهم‌سازی بسترهای مناسب نیمه دوم تحصیل را برای دانش‌آموزان حضوری می‌شود.



شبهانی گفت: حدود ۳۰ کیلومتر از سمت لار به بندرعباس نیز به مناصف رفته اما در عین حال معتقد است که این قطعه پشرفر فیزیکی مناسبی برای احداث و پیماتکار نیز رغبت چندانی به افزایش کمبود اعتبار برای شتاب بخشی اجرای طرح ندارد.

مدیرکل راه و شهرسازی لرستان همچنین میزان اعتبار پیش بینی شده برای اجرای این ۳۰ کیلومتر افزایش بر ۴۰۰ میلیارد تومان عنوان کرد.

مادر پنج قلوهای لارستانی نام پنج زن آل عبا را
برای فرزندان خود انتخاب کرد



جسمانی نوزادان نیز گفت: ۳ نفر از آنها در بخش نوزادان و ۲ نفر نیز در بخش NICU تحت مراقبت هستند.

را نداریم و در باغ تا پنج ماهگی برای گذران زندگی مشغول آبیاری درختان بوده است.

وی خواستار حمایت مالی از سوی مسئولان و خیرین شد و بیان کرد: به جهت عدم تمکن مالی حتی برای انجام سونوگرافی مجبور به قرض پول از آشنایان بودم و اکنون از کمترین وسایلی مورد نیاز در منزل برخوردار است.

این مادر با بیان اینکه خانواده‌اش نیاز شدید به کمک مالی دارند، اضافه کرد: برای تهیه شیر و پوشاک نوزادان تازه متولد شده نیاز به حمایت دارد.

یک مادر اهل روستای فرشته‌جان بخش جویم لارستان که به تازگی صاحب نوزادان پنج قلو شده است، نام پنج تن آل عبا را برای فرزندان خود انتخاب کرد. به گزارش میلاد لارستان، در روزهای اخیر، خبر تولد پنج قلوها در یکی از بیمارستان‌های شیراز بسیار خبرساز شد. در فضای مجازی دست‌به‌دست شد.

مادر جوان ۲۹ ساله لارستانی در دومین فرزندآوری خود صاحب چهار پسر و یک دختر شده است. برای اطلاع از وضعیت جسمانی نوزادان و آشنایی بیشتر با این خانواده، خبرنگار میلدا لارستان گفت‌وگویی با منیژه عرب‌فیروزی، مادر این پنج قلوها، انجام داده است که در زیر می‌خوانیم:

این مادر ضمن شکرگذاری از خداوند متعال بدلیل تولد این پنج قلوها با بیان اینکه در دومین زایمان خود صاحب این پنج قلوها شده‌ام اظهار داشت: فرزند نخست من یک پسر ۱۲ ساله است.

ی با اشاره به اینکه از هفت هفتگی متوجه شده که پنج نوزاد را وضع حمل می‌کند و این در حالی است که تولد چند قلو در بین اقوام و خانواده آنها سابقه نداشته، افزود: نوزادان تازه متولد شده زودرس بوده و در ۳۱ هفتگی با به دنیا گذاشته‌اند.

عرب‌فیروزی، درخصوص وضعیت



این اداره سیاست‌گزاری کرد.
قاسمی افزود: روزهای فردیکشنیه،
سه شنبه و پنجشنبه به اتفاق
کانشان اداره تعاون و کار لار
در او حضور می یابند و امور
مربوطه شامل: روابط کار، بازرسی
کار، اشتغال، مشکلات کاری و
کارفرمایی و حوزه تعاون را پیگیری
و سازماندهی خواهند کرد.
این مسئول از برگزاری کارگروه

استان صادر می شود بررسی شد.