

استاندار قم اعلام کرد:

ممنوعیت برگزاری هرگونه مراسم تانیمه اردیبهشت

♦ فعالیت پاساژها تا ساعت ۱۸ از امروز بلامانع است

استاندار قم گفت: بر اساس مصوبه ستاد ملی مبارزه با کرونا هیچ مراسم و افطاری در اماکن مقدس و مساجد قم تا نیمه اردیبهشت ماه برگزار نمی‌شود. بهرام سرمرست ظهر شنبه پس از جلسه‌ای که با هیئت دولت و رئیس جمهور از طریق ویدئو کنفرانس برگزار کرد در گفت‌وگو با خبرنگاران با اشاره به برخی مصوبات این جلسه، گفت: حفظ شرایط قرنطینه خانگی و تعطیلی مشاغل پر ریسک همچنان ادامه دارد. وی با اشاره به تداوم تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز حوزوی و آموزشی تا اطلاع ثانوی، افزود:

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم:

پرونده مسکن مهر در قم بسته شده است

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار قم:

بانک‌های خصوصی با بخش‌های اقتصادی قم همکاری نمی‌کنند

اختیارات رئیس مجلس کاهش می‌یابد



مدیرعامل سابق سازمان انتقال خون: "کرونا" با اهدای خون منتقل نمی‌شود

مدیرعامل سابق سازمان انتقال خون با بیان اینکه انتقال خون در انتقال کرونا نقشی ندارد، گفت: در پاندمی‌ها، مصرف خون و فرآورده‌های آن به شدت افزایش می‌یابد، در حالیکه مراجعه اهداکنندگان خون به مراکز انتقال خون به شدت کاهش می‌یابد. بنابراین ضروری است کسانی که امکان و معیارهای اهدای خون را دارند، برای اهدای خون مراجعه کنند. دکتر علی اکبر پورفتح‌الله درباره احتمال ابتلا به کرونا از طریق اهدای خون، گفت: مطالعات انجام شده ثابت کرده است که انتقال و اهدای خون به هیچ عنوان

عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری‌های واگیر: داروی کرونا تا ۳ ماه آینده به بازار می‌آید

عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: داروی «رم دسیویر» (Remdesivir) که در گذشته برای درمان ابولا تولید شده بود، مراحل نهایی کارآزمایی بالینی را برای درمان کرونا طی می‌کند و احتمالاً تا سه ماه آینده به عنوان داروی درمان کووید ۱۹ به بازار دنیا معرفی می‌شود. مینو محرز افزود: داروی «رم دسیویر» یک داروی ضد ویروس و تولید یک شرکت آمریکایی است و در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹ در چین هم در درمان بیماران موثر بود. این دارو اکنون در اروپا



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قم:

سال گذشته مورد امنیتی شاخصی نداشتیم

مردم با بصیرت قم از آزمون حوادث سربلند بیرون آمدند

شهردار قم:

امسال فاز نخست متر و قم به بهره‌برداری می‌رسد

شهردار قم از افتتاح و بهره‌برداری فاز نخست مترو شهر قم تا پایان سال ۹۹ خبر داد. سید مرتضی سقاییان‌نژاد، سال ۹۹ را سال پر چالشی برای کشور و شهرداری‌های کشور دانست و اظهار داشت: با توجه به شرایط ایجاد شده در شیوع بیماری کرونا وظایف شهرداری‌ها افزایش پیدا کرده اما نمی‌توانیم وظایف ذاتی خود را کنار بگذاریم. وی حفظ شادابی و نشاط شهر را برای تقویت روحیه مردم لازم و ضروری خواند و افزود: با وجود اهمیت و اولویت انجام مأموریت‌های محول شده به شهرداری برای کنترل ویروس کرونا اما حفظ نشاط اجتماعی نیز برای تقویت روحیه

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای قم:

حجم آب سدهای قم به ۲۹۱ میلیون متر مکعب رسید

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای قم گفت: حجم آب ذخیره شده در سدهای کوچری و ۱۵ خرداد به عنوان مهم‌ترین سدهای استان به بیش از ۲۹۱ میلیون متر مکعب رسید. احمد حاجی حسینی مسگر در گفت‌وگوی اظهار داشت: در حال حاضر حجم آب ذخیره شده در سد ۱۵ خرداد به بیش از ۱۰۲ میلیون متر مکعب و سد کوچری به حدود ۱۸۹ میلیون متر مکعب رسیده که رقم قابل توجهی است. وی بیان کرد: دو سد ۱۵ خرداد و کوچری در تامین آب مورد نیاز قم نقش اساسی را بر عهده دارند و به همین دلیل وضعیت مناسب ذخیره آب در آن‌ها برای مدیریت

«چه خوب است که یک رزمایش گسترده‌ای در کشور به وجود بیاید برای مواسات و همدلی و کمک مؤمنانه به نیازمندان و فقرا که این اگر اتفاق بیفتد، خاطره‌ی خوشی را از امسال، در ذهنها خواهد گذاشت»



کمکم مردم رزمایش اول بهر کمکم مؤمنان

شماره حساب بانک ملی
به نام قرارگاه مردمی کریمه (استان قم)

شماره حساب: ۱۰۹۰۹۵۷۵۷۰۰۶
شماره شبانه: ۵۰۰۱۷۰۰۰۰۰۰۱۰۹۰۹۵۷۵۷۰۰۶
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۷۵-۴۶۶۸-۱۳۵۵



شرکت مخابرات ایران
۱۳۰ سال
ارتقاء طرح خدمات

اطلاعیه

سرپرستان گرامی خانوار:

به استحضار می‌رساند تا هر زمان که مهلت ثبت نام وام یک میلیون تومانی تمدید شود، طرح اهدای سیم‌کارت رایگان توسط همراه اول نیز تمدید خواهد شد. همچنین با توجه به اولویت حفظ سلامت شهروندان، متقاضیان ضمن عدم مراجعه حضوری به دفاتر، میتوانند بصورت غیرحضوری از نشانی shop.mci.ir نسبت به ثبت نام اقدام فرمایند. سیم‌کارت‌های ثبت نام شده توسط شرکت پست در اسرع وقت تحویل خواهد شد.

کم خوابی پر خوری می آورد

خوب بخوابید تا کمتر شیرینی بخورید!



اگر می‌بینید زیاد شیرینی می‌خورید یا سراغ چربی‌های ناسالم می‌روید، ممکن است علت آن کمبود خواب باشد. این احتمال از یافته‌های مطالعه‌ای است که در نشریه‌ی انجمن قلب آمریکا منتشر شده است.

محققان به بررسی ارتباط معیارهای کیفیت خواب و الگوهای تغذیه‌ای در تقریباً ۵۰۰ زن پرداختند. چیزی که آن‌ها یافتند این بود که هر چه کیفیت خواب این افراد کمتر بود و هر چقدر کمتر می‌خوابیدند، بیشتر قند اضافی و چربی اشباع و کافئین مصرف می‌کردند. به گفته‌ی دانشمندان، این یافته‌ها بسیار مهم‌اند؛ زیرا خانم‌ها بیشتر مستعد چاقی و اختلالات خواب هستند که هر دومی توانسته‌اند ناشی از مصرف زیاد مواد غذایی باشند. غذاهایی که قند زیاد دارند و چربی‌های ناسالم نیز منجر به عوارضی برای سلامتی می‌شوند از جمله دیابت نوع دوم، بیماری قلبی و چاقی. در جامعه‌ی مدرن ما، بیشتر افراد ساعت‌های طولانی کار می‌کنند و شام را دیروقت می‌خورند و اهمیت خواب خوب و کافی اغلب دست‌کم گرفته می‌شود و به طور کلی سبک زندگی خیلی از افراد چندان سالم نیست.

مطالعه‌ی جدیدی که انجام شده به نقش پُررنگ و بسیار مهم خواب با کیفیت در کنترل وزن و پتانسیل آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی در زنان پرداخته است.

یکی از دلایل اینکه کیفیت بد خواب می‌تواند منجر به پُر خوری شود این است که کمبود خواب باعث افزایش هورمون گرسنگی یا اشتها شده و سیگنال‌های

فرستنده‌ی پیام‌سیری را سرکوب می‌کند

خواب کمتر به معنی مصرف بیشتر غذای ناسالم است

تقریباً ۵۰۰ زن بین سنین ۲۰ تا ۷۶ سال از نظر الگوهای خواب و کیفیت و مقدار غذاهایی که می‌خورند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد با پرسشنامه‌هایی اعلام کردند که چطور و چه اندازه می‌خوابند و وضعیت تغذیه‌شان چگونه است. بیش از یک‌سوم این خانم‌ها معمولاً خواب بی‌کیفیت داشتند یا تا حدودی دچار مشکل بی‌خوابی بودند. تقریباً ۲۰ درصد آن‌ها هر شب کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیدند و نزدیک به ۲۵ درصدشان علاوه بر اینکه کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیدند، با مشکل بی‌خوابی نیز درگیر بودند. میانگین میزان خواب شبانه در میان این افراد، کمتر از ۷ ساعت بوده است.

به طور کلی زنانی که خوب نمی‌خوابیدند یا به اندازه کافی نمی‌خوابیدند، به طور متوسط ۵۰۰ تا ۸۰۰ کالری بیشتر مصرف می‌کردند. آن‌ها بیشتر از حد مجاز کالری دریافت می‌کردند و مصرف چربی اشباع‌شان بالا بود و ضمناً بیشتر قند افزوده و کافئین مصرف می‌کردند و از آن سو، کمتر غلات کامل و فیبر در رژیم غذایی‌شان وجود داشت. زنان جوان‌تری که کیفیت خوابشان خوب نبود نیز کمتر لیسینات مصرف می‌کردند.

ارتباط میان کیفیت پایین خواب و تغذیه‌ی ناسالم

یکی از دلایل اینکه کیفیت بد خواب می‌تواند منجر به پُر خوری شود این است که کمبود خواب باعث افزایش هورمون گرسنگی یا اشتها شده و سیگنال‌های

فرستنده‌ی پیام‌سیری را سرکوب می‌کند. قبلاً نشان داده شده بود وقتی که ما کمبود خواب داریم یا کیفیت خوابمان خوب نیست، هورمون‌ها می‌توانند گرسنگی را تحریک کنند. در واقع کیفیت پایین خواب باعث به هم خوردن تعادل میان هورمون‌های گرسنگی و سیری می‌شود.

میزان بی‌خوابی می‌تواند بر هیپوکامپوس مغز اثر بگذارد. هیپوکامپوس ناحیه‌ای از مغز است که مصرف غذا را کنترل می‌کند. اگر مصرف غذاهای شیرین و چرب منجر به فعالیت غیرعادی هیپوکامپوس شود، مقاومت در برابر هوس شیرینی و غذاهای ناسالم سخت‌تر خواهد شد. ما وقتی خسته هستیم احتمال اینکه تصمیم‌های منطقی در ارتباط با هیجان‌ات خود بگیریم کمتر است و بیشتر ممکن است انتخاب‌های ناسالم بکنیم.

دانشمندان می‌گویند خانم‌ها بیشتر مستعد چاقی و اختلالات خواب هستند که به فاکتورهای گوناگونی می‌توان آن‌ها را ربط داد، از جمله تغییرات هورمونی پیش و پس از بارداری. مراحل زندگی یک‌زن مانند بارداری، یائسگی و مسئولیت‌ها در قبال خانواده و چچه‌ها همگی می‌توانند استرس زیادی به او وارد کنند و باعث شوند به پُر خوری‌های عصبی روی بیاورد و دچار اختلالات خواب شود. یک توجیه ممکن دیگر برای ارتباط کیفیت خواب با عادت‌های ناسالم غذایی این است که خوردن مقدار زیادی غذا می‌تواند ناراحتی گوارشی ایجاد کرده و به خواب رفتن و در خواب ماندن را با مشکل روبرو کند.

چگونه بهتر بخوابید؟

برای اینکه الگوهای خوابتان را درست کنید، خیلی خوب است که اول ارتباط بین خواب و تغذیه را درک کنید و بدانید کمبود خواب چگونه می‌تواند باعث شود بیشتر از حد نیازتان غذا بخورید. ضمناً لازم است بررسی کنید چرا دچار مشکلات خواب هستید. می‌توانید این مسئله را با پزشک مطرح کنید و در صورت نیاز از رفتاردرمانی شناختی برای درمان ریشه‌ی مشکلات خواب خود کمک بگیرید و بی‌خوابی‌تان رافع کنید.

نکته‌ی مهم دیگر، پایبند بودن به بهداشت خواب است که شامل تاریک و خنک بودن اتاق خواب و عدم وجود نورهای اضافی در آن می‌شود. مانند نور آبی ناشی از کامپیوتر. همچنین می‌توانید یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب برای خود در نظر بگیرید که می‌تواند شامل مدیتیشن، حمام گرم و کنار گذاشتن ابزارهای الکترونیکی از دو ساعت پیش از خواب بشود.

یک رژیم غذایی سالم‌تر می‌تواند کیفیت خوابتان را بهبود بدهد. از آنجایی که زنانی که دچار مشکل بی‌خوابی هستند در معرض مصرف مقدار زیاد غذا هستند، یکی از راه‌های پیشگیری از دریافت کالری اضافی این است که غذاهای سبک‌تری را انتخاب کنند تا در عین اینکه حجم بیشتری غذا می‌خورند، دریافت کالری‌شان از حد نیاز فراتر نرود و احساس سیری کنند. غذاهایی که کالری کمتری دارند؛ اما به دلیل داشتن فیبر یا میزان ریزمغذی‌شان سیرکننده هستند؛ مانند: میوه و سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، گوشت بدون چربی و ماهی.

«خواب» اصلاً مقوله‌ای تجملاتی نیست و نیاز حیاتی بشر و بخشی از یک سبک زندگی سالم است. اگر تا امروز اهمیتی به کیفیت خواب خود نمی‌دادید بهتر است اکنون آن را در لیست اولویت‌های خود بگذارید و هیچ شیی خود را از یک خواب خوب و کافی محروم نکنید.

توصیه‌ها و هشدارها

فواید هیدراته نگه داشتن بدن در زمان قرنطینه‌خاکنی

از آنجایی که بیماری کووید-۱۹ همچنان به گسترش مرگبار خود در سراسر جهان ادامه می‌دهد، حفظ سلامت و فعالیت روزانه برای حصول اطمینان از این که خطر ابتلای ما به عفونت کاهش می‌یابد، اهمیت دارد.

در کنار یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، آبرسانی منظم به بدن با مصرف آب و نوشیدنی‌های مفید دیگر، مانند چای‌های شیرین نشده، مورد دیگری است که برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد. حدود ۷۵ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است. همچنین، افراد بسیاری به واسطه قرنطینه‌خاکنی فعلی و فعالیت کمتر ممکن است توجه کمتری به هیدراته نگه داشتن بدن خود داشته باشند که با گذشت زمان می‌تواند به پوست دهیدراته، بیماری‌ها و مشکلات سلامت ناخواسته‌ی دیگر منجر شود.

تأمین آب مورد نیاز بدن محافظت کامل در برابر ویروس را تضمین نمی‌کند اما برای سلامت کلی و بهزیستی انسان در بلندمدت اهمیت دارد. در ادامه با برخی فواید هیدراته نگه داشتن بدن در زمان قرنطینه‌خاکنی از کروناویروس جدید بیشتر آشنا می‌شویم.

پرهیز از کم‌آبی بدن

کم‌آبی بدن می‌تواند اثر منفی بر سلامت قلبی عروقی، عملکرد کلیه‌ها، تعادل الکترولیتی، و دیگر عملکردهای بدن داشته باشد. تأمین آب مورد نیاز بدن راه حلی آشکار برای پرهیز از این شرایط است. برای هیدراته نگه داشتن بدن نه تنها باید مصرف مایعات مفید مانند آب و چای گیاهان دارویی را مد نظر قرار دهید، بلکه میزان مصرف برای حفظ تعادل در بدن نیز اهمیت دارد. اگر چه میزان آب مورد نیاز از فردی به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد، مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز برای بزرگسالان هدف خوبی است. کودکان به مصرف ۵ تا ۶ فنجان مایعات در روز و نوجوانان ممکن است به بیش از ۱۰ فنجان نیاز داشته باشند.

پرهیز از ابتلا به بیماری

جد از هیدراته نگه داشتن بدن، نوشیدن مایعات به میزان کافی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. هیدراته نگه داشتن بدن حتی در زمان بیماری اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. اگر با مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و حالت تهوع مواجه هستید، نوشیدن مایعات به میزان کافی در روز اهمیت بیشتری دارد. مشکلات گوارشی از جمله دلایل اصلی کم‌آبی بدن بین کودکان است.

حفظ سلامت پوست

کم‌آبی بدن می‌تواند کشسانی پوست را کاهش دهد، از این رو، موجب خشکی و زبری آن شود. هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند به بهبود شرایط پوست کمک کند.

پیشگیری از بی‌بوست

تأمین آب مورد نیاز بدن عاملی کلیدی برای پیشگیری از بی‌بوست، به ویژه بین کودکان است. مصرف ناکافی مایعات در طول روز یکی از دلایل اصلی ابتلا به بی‌بوست در کودکان است. اگر چه فیبر و انتخاب‌های غذایی می‌تواند احتمال ابتلا به بی‌بوست را کاهش دهند، مصرف مایعات به میزان کافی در طول روز نیز اهمیت دارد.

خنک نگه داشتن بدن

تأمین آب مورد نیاز بدن می‌تواند به خنک نگه داشتن آن کمک کند زیرا به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. این شرایط به ویژه زمانی که ورزش می‌کنید، اهمیت دارد زیرا کم‌آبی بدن می‌تواند موجب احساس خستگی در میانه جلسه تمرینی شما شده و در نتیجه، تمرینات ورزشی خانگی خود را زودتر از آنچه برنامه ریزی کرده اید، متوقف کند.

اینفوگراف

چگونه در محیط اداری از ابتلا به کرونا جلوگیری کنیم؟

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط کار در محیط‌های اداری

از مواجهه چهره به چهره در محل کار خودداری و بیشتر از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات استفاده کنید

در محیط کار حتماً فاصله یک و نیم متری از سایر همکاران را رعایت کنید

برای تمیز کردن میز، صندلی و سایر وسایل ترجیحاً دستمال مخصوص به خود یا دستمال‌های یکبار مصرف استفاده کنید

از لبوان و فلاسک شخصی استفاده کنید و از رفتن به آبدارخانه برای نوشیدن جای بپرهیزید

برای کاهش تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها، آن‌ها را در حالت نیمه باز قرار دهید

برای حفظ سلامت خود و دیگران فاصله اجتماعی را رعایت کنیم

هنگام ورود به اتاق همکاران از ماسک استفاده کنید و در صورت مرطوب شدن آن را تعویض نمایید

قبل و بعد از ساعت ورود و خروج خود حتماً از پد الکلی استفاده کنید

در محیط کار از خودکار شخصی استفاده کنید و آن را در اختیار سایرین قرار ندهید

برای کار با لوازم خود از دستکش استفاده کنید، همچنین برای ارتباط با همکاران از محافظ‌های بلاستیکی یا شیشه‌ای کمک بگیرید

خواص والک



والک؛ سبزی کوهی بهاری

خواص

تقویت سیستم ایمنی بدن	ضد انعقاد خون و ضدسکته	درمان کرم‌های لوله‌ای روده	ضد سرطان معده و پروستات
ضد اسهال	ضد باکتری و ضد قارچ	تصفیه خون	رفع سرگیجه
ضد آسم و برطرف کننده برونشیت		تسکین بیماری‌های روماتیسمی و آرتروز	

احتیاط

این گونه گیاهان را بدون شناسایی کامل نباید مصرف کرد	در دوران بارداری و شیردهی منع مصرف دارد	کسانی که وارفارین و آسپیرین مصرف می‌کنند مراقب باشند	در برخی افراد موجب تشدید زخم معده و آلرژی می‌شود
---	---	--	--

