



رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم خبر داد

راه اندازی ۸۹ پروژه نیمه تمام صنعتی

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: اهداف طراحی شده در سال جهش تولید را مورد توجه قرار داد هشتاد و نه پروژه نیمه تمام صنعتی در هشت ماه سال جاری و گفت: بخش زیادی از این اهداف محقق شده است. وی افزود: راه اندازی شده است. محمود سیجانی در برنامه گفتگویی براساس پیش بینی‌ها ۱۸۰ پروژه نیمه تمام بایداره اندازی شود

رئیس روابط عمومی آموزش و پرورش استان قم:

امتحانات دانش آموزان غیر حضوری برگزار می شود

مدیر روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان قم:

تقاضای سکونت در شهر امیرکبیر برای قمی‌ها قابل تغییر است

مدیر روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان قم گفت: این شهر نیستند و می‌توانند در ثبت نام جدید، قم را به عنوان شهروندان این استان که در طرح اقدام ملی مسکن شهر امیر کبیر را برای سکونت انتخاب کرده‌اند، مجبور به سکونت در

تازه‌ترین خبر از تولید سریال حضرت معصومه (س)

شهردار قم اعلام کرد

تقاطع سه سطحه ولیعصر (عج) آماده بهره‌برداری کامل

شهردار قم با اشاره به افتتاح پروژه‌های کلان شهری به مناسبت روز قم، از افتتاح تقاطع غیر همسطح ولیعصر (عج) در آینده نزدیک خبر داد. دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد اظهار داشت: شهر مقدس قم دارای ارزش و جایگاه بسیار والا و چشم جهان به قم است. شهردار قم بیان اینکه حوزه‌های علمیه، مراجع و علما و تاریخ ۷ هزار ساله قم مورد توجه است، تصریح کرد: طلاب و دانشجویان بیش از ۱۰۰ کشور در قم مشغول فراگیری علوم هستند و در تلاشیم قم به عنوان پایتخت فرهنگی جهان اسلام معرفی شود. سقائیان نژاد با

استاندار قم:

شهرک عقیق ویژه انگشتر سازی احداث می‌شود

استاندار قم با اشاره به ظرفیت استان در زمینه انگشتر سازی گفت: زمینی در اتوبان قم تهران جنب نمایشگاه امین المللی قم ویژه صنف انگشتر سازها اختصاص می‌دهیم. سر مست اظهار داشت: طرح بلندمدت احداث شهرک عقیق ویژه انگشتر سازی مدنظر است. وی با اشاره به ظرفیت استان قم در زمینه انگشتر سازی افزود: زمینی در اتوبان قم تهران جنب نمایشگاه بین المللی قم ویژه صنف انگشتر سازی اختصاص می‌دهیم. استاندار قم بیان کرد: با توجه به اینکه اخیراً موفق شدیم قم را به عنوان شهر ملی



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی اصفهان قم خبر داد
تصویب تسهیلات جدید
برای مشاغل فرهنگی
شهری و روستایی



با حضور امام جمعه قم صورت گرفت

آغاز کاشت نهال در بوستان یادمان شهدای قم

عصر دیروز آیین کاشت نهال و آغاز عملیات اجرایی بوستان یادمان ۶۰۹۰ شهید استان قم برگزار شد. همزمان با ایام روز قم و در راستای برنامه‌های انگیزه ملی شهدای استان قم، آیین غرس ۶۰۹۰ نهال به یاد ۶۰۹۰ شهید استان قم و آغاز عملیات اجرایی بوستان یادمان شهدا با حضور شهردار قم و مدیران استانی و شهری برگزار شد. در این آیین آیت الله سعیدی امام جمعه قم در این آیین پس از کاشت نهال زیتون در این بوستان گفت: انجام این اقدام برای حفظ و پاسداری نام شهدا تجلی بی‌سندید است و انتظار می‌رود که سیره و روش زندگی شهدا هم در تمام زندگی مردم جریان پیدا کند. معاون خدمات شهری شهرداری قم نیز در این آیین گفت: در بوستان یادمان شهدای استان برای ۶۰۹۰ شهید استان نهال زیتون، انار و انجیر و



دست دوستی ایران به کشورهای منطقه

ثبات و امنیت منطقه‌ای خریدنی نیست و تنها همکاری کشورهای منطقه موجب برقراری صلح، ثبات و امنیت در منطقه می‌شود. پس دست دوستی ایران به سوی کشورهای منطقه خلیج فارس مانند گذشته باز است. در سال‌های پس از انقلاب اسلامی، روابط تهران و کشورهای منطقه خلیج فارس با فراز و نشیب زیادی همراه بوده و گاهی به کاهش سطح روابط دیپلماتیک ایران با تعدادی از آنها و قطع روابط با تعدادی دیگر منجر شده است. آخرین مورد از کاهش سطح روابط (ابوظهبی) و قطع روابط (ریاض و منامه) با برخی از کشورهای منطقه به سال ۱۳۹۴ بازمی‌گردد و علی‌رغم همه تلاش‌های مصالحه جویانه ایران، این وضعیت تا امروز تداوم داشته است. هر چند حمله تعدادی از عوامل خودسر در ایران به سفارت خانه و کنسولگری عربستان در تهران و مشهد بهانه‌ای در دستن ریاض و ابوظهبی برای قطع یا کاهش سطح روابط قرار داد، ولی تنش‌ها با این کشورها بخاطر مخالفت جدی آنها با روند رو به جلوی گفتگوهای هسته‌ای ایران با ۵+۱، آغاز شده بود. اعدام روحانی شیعه عربستانی و کشتار حجاج ایرانی به واسطه بی‌میلانی و سوء مدیریت عواملی ذریع سعودی در دو حادثه منا و سقوط جرقمیل، از عوامل دیگر این تنش بودند. البته هیچ اطمینانی وجود ندارد که خود ریاض یا دیگر دشمنان ایران در طراحی یا هدایت حملات انجام شده به سفارت و کنسول گری عربستان در ایران نقش ایفا نکرده باشند.

بعد از توافق ایران با کشورهای ۵+۱ تحت عنوان برنامه جامع اقدام مشترک (برجام)، ریاض و ابوظهبی در کنار رژیم صهیونیستی بیشترین تلاش را برای به بن بست رساندن آن آغاز کردند. این تلاش‌ها با روی کار آمدن ترامپ در آمریکا به ثمر رسید و رژیم تروریستی آمریکا با خروج غیر قانونی از برجام در اردیبهشت ۱۳۹۷ و نقض قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت سازمان ملل، سیاست فشار حداکثری علیه مردم ایران را در پیش گرفته، جنگ اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و درمانی علیه مردم کشورمان را تدارک دید. سیاستی که جنایت علیه بشریت به حساب می‌آید چرا که پاندمی کرونا هم موجب توقف آن نشد و برای ضربه زدن هر چه بیشتر به مردم ایران، از آن سوء استفاده شد. علاوه بر این هار ریاض و ابوظهبی با فراخوانی نیروهای بیگانه به منطقه خلیج فارس در مسیری ثباتی، ناامنی و به خطر افتادن صلح، گام برداشتند.

با وجود همه این خبیات‌ها، نگاه کشورمان به عملکرد کشورهای منطقه خلیج فارس، چون گذشته همراه با اغماض بوده است. ایران همیشه دست دوستی به سوی آنها دراز کرده و به دنبال ایجاد ترتیبات امنیتی منطقه‌ای با هدف رفع نگرانی‌های خود ساخته کشورهای منطقه و نتیجه ایجاد صلح، ثبات و امنیت در منطقه بوده است. ارایه پیشنهادها و مسالمت جویانه منتهی به ابتکار صلح هرمز یا طرح صلح امید، نشان از رویکرد دوستانه و حسن نیت ایران در قبال کشورهای عربی منطقه دارد. بر اساس باور جمهوری اسلامی ایران و اعلام رسمی این باور، ثبات و امنیت منطقه‌ای خریدنی نیست و تنها همکاری کشورهای منطقه موجب برقراری صلح، ثبات و امنیت در منطقه می‌شود. این در حالی است که کشورهای بیگانه بخاطر منافع اقتصادی، امنیتی و سیاسی خود مسیر دیگری را پیش روی ریاض و ابوظهبی گذاشته و با پیگیری و تشدید سیاست ایران هراسی، مانع از تفکر منطقی سران جبه طلب این کشورها شده‌اند. فروش کلان تسلیحات نظامی به کشورهای منطقه همراه با سود سرشار و سوء استفاده‌های امنیتی، تنها در سایه وجود تنش در منطقه امکان پذیر بوده است.

با شکست ترامپ در انتخابات اخیر آمریکا، به نظر می‌رسد پیوسته‌تر نرفت پراکن اوور بی‌خری دیگر از مقامات جنگ طلب آمریکا، آخرین تلاش‌های خود را برای تشدید ناامنی و بی‌ثباتی در منطقه می‌کنند. بنابر گزارش آکسیوس - در حالی که تنها ۱۰ هفته تا پایان دولت ترامپ باقی مانده، مقامات این دولت با هماهنگی تل آویو و چند کشور عربی حاشیه خلیج فارس در حال پیش برد طرحی برای اعمال رشته‌های طولانی از تحریم‌ها علیه ایران هستند. در این راستا، «الیوت آبرامز» نماینده دولت ترامپ در امور ایران سفر دوره‌ای خود را به منطقه با ورود به تل آویو آغاز کرده است. هر چند جمهوری اسلامی ایران آمادگی بر خورد با هرگونه ماجراجویی از جانب رژیم تروریستی آمریکا طی دوران باقی مانده از حاکمیت ترامپ با همراهی نتانیاهو، بن سلمان و بن زاید را دارد، ولی می‌داند که همراهی سران منطقه با بیگانگان هرگز به نفع آنها نخواهد بود. پیام‌تویتری دکتر طریف وزیر امور خارجه کشورمان ضمن گوشزد واقعیات ژئوپلیتیکی، بار دیگر نشان از حسن نیت دولت جمهوری اسلامی ایران در قبال کشورهای منطقه علی‌رغم سابقه تاریک آنان در برخورد با کشورهای منطقه است: «ترامپ رفت؛ ما و همسایگانمان ماندیم. تکیه به بیگانگان امنیت نمی‌آورد، بلکه امید را بر باد می‌دهد. دست‌ها خود را برای همکاری جهت تحقق منافع مشترک مردم و کشورهایمان دراز می‌کنیم، ما همه را به گفت‌وگو دعوت می‌کنیم، چون تنها راه پایان دادن به اختلافات و تنش‌هاست. همه با هم برای ساخت آینده‌ای بهتر برای منطقه‌مان.»

کارشناس روابط بین الملل

آیت الله سعیدی در دیدار با شهردار قم:

فضاهای در قم ایجاد شود که با هویت این شهر سازگار باشد



تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) با تأکید بر اینکه باید در هر کاری که در این شهر قرار است انجام دهیم، جنبه شایسته قم را در نظر بگیریم گفت: هر فضایی قرار است در قم ایجاد شود باید با هویت قم سازگار باشد در چنین شهری الگوی توسعه باید بومی باشد نه برگرفته از استان‌ها و شهرهای دیگر. وی با بیان اینکه باید قم بتواند برای دیگر شهرها هم الگوسازی کند، اضافه کرد: مسئله فرهنگ قم باید در دستور کار قرار بگیرد و نگذاریم که فرهنگ و معماری این شهر فراموش شود. تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) اظهار داشت: شهدای قم تنها به نظر گرفته و مسائل آن محسوب نمی‌شوند بلکه قم از ابتدای نهضت امام خمینی (ره) شهدای بسیاری تقدیم کرده که باید از اینها یاد شود. وی ادامه داد: باید شهدای پیش از انقلاب هم مورد تکریم قرار گرفته و مسائل آن برای مردم بازگو شوند تا ریشه‌های انقلاب اسلامی اینگونه بازگوشود.

وی گفت: برخی پروژه‌ها به زبان‌های میلیاردی در قم نیمه کاره مانده چرا که در ابتدای شکل گیری شایسته قم در نظر گرفته نشده است.

آیت الله سعیدی با اشاره به اینکه قم حرم اهل بیت (ع) و عش آل محمد (ص) است، افزود: در چنین شهری الگوی توسعه باید بومی باشد نه برگرفته از استان‌ها و شهرهای دیگر.

وی با بیان اینکه باید قم بتواند برای دیگر شهرها هم الگوسازی کند، اضافه کرد: مسئله فرهنگ قم باید در دستور کار قرار بگیرد و نگذاریم که فرهنگ و معماری این شهر فراموش شود. تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) اظهار داشت: شهدای قم تنها به نظر گرفته و مسائل آن محسوب نمی‌شوند بلکه قم از ابتدای نهضت امام خمینی (ره) شهدای بسیاری تقدیم کرده که باید از اینها یاد شود. وی ادامه داد: باید شهدای پیش از انقلاب هم مورد تکریم قرار گرفته و مسائل آن برای مردم بازگو شوند تا ریشه‌های انقلاب اسلامی اینگونه بازگوشود.

شهردار قم اعلام کرد

تقاطع سه سطحه ولیعصر (عج) آماده بهره‌برداری کامل

شهردار قم نیز در این دیدار با اشاره به افتتاح

اخبار

دبیر ستاد کنگره شهدای استان قم:

باید از فرصت‌ها در معرفی شهیدان و مقام آنها استفاده کنیم

دبیر ستاد کنگره شهدای استان قم گفت: فرهنگ خدمت به شهداء باید در بین مسئولان و مدیران نهادینه شود.

احمد حاجی‌زاده عصر دیروز در آیین غرس نهال ۶۰۹۰ شهید استان قم در بوستان یادمان شهدا اظهار داشت: باید اعجاز نفس قدسی امام خمینی (ره) را در تربیت فرزندی دید که در راه انقلاب مجاهدت کرد و به شهادت رسیدند. دبیر ستاد کنگره شهدای استان قم افزود: ما در قبال شهیدان و خانواده شهدا مسئول هستیم، به ویژه مادرانی که با گذشت و ایثار فرزندان خود را راهی جبهه‌ها کردند و با شکیبایی و صبوری پذیرای مقام شهادت آنها شدند. وی تصریح کرد: بسیاری از جوانانی که روزهای قبل از انقلاب اردر کرده بودند در مسیر شهادت قدم برداشتند و این اعجاز واقعی امام خمینی (ره) است. حاجی‌زاده بیان کرد: خدا را شکر می‌کنیم که در نظام اسلامی مسئولانی حضور دارند که نسبت به صیانت از نام و یاد شهیدان تلاش می‌کنند از جمله همت شورای اسلامی و شهرداری قم در تکریم یاد و خاطره شهیدان ارزشمند است و از ابتدای شکل گیری کنگره پای کار بودند. وی خاطرنشان کرد: امروز هر یک از مسئولان و مدیران و دستگاه‌های اجرایی و نهادها و اصناف به نیابت از شهدای قم نهالی را غرس می‌کنند تا این فرهنگ زیبا نهادینه شود. دبیر ستاد کنگره شهدای استان قم عنوان کرد: یک سال از تشکیل کنگره گذشته است و مدیرانی با حضور ما همیشه قوت قلب ما بوده‌اند، فرهنگ خدمت به شهیدان باید در بین مسئولان و مدیران نهادینه شود. وی اظهار داشت: شهیدان خون خود را برای نهال انقلاب ریختند و ما امروز در ختی به نامشان غرس می‌کنیم هر چند نمی‌توانیم ایثار و فداکاری آنها را جبران کنیم و تنها به صورت نمادین می‌خواهیم نمادهایی از فرهنگ ایثار و شهادت داشته باشیم. حاجی‌زاده تصریح کرد: بسیاری از جوانان که جنگ را درک کرده‌اند می‌توانند این نمادهای ایثار و شهادت را که با نام شهیدان مزین شده است ببینند و ما نیز به مقام شهیدان ادای دین کنیم. وی گفت: برنامه جامع مدیریت شهری قم و شهرداری برای گرامیداشت یاد شهیدان در دست اجراست و این اقدامات تکیه‌ها ما در ترویج فرهنگ شهادت است. دبیر ستاد کنگره شهدای استان قم بیان کرد: دشمن به دنبال تحریک سیره شهادت و ما باید از فرصت‌ها در معرفی شهیدان و مقام آنها استفاده کنیم.

معاون آموزش و پرورش استان قم مطرح کرد

حضور بیش از ۹۰ درصد از دانش آموزان قمی در سامانه شاد

معاون آموزش و پرورش استان قم گفت: سامانه شاد با امکان تکرار مطالب، فرصت یادگیری بهتر را برای دانش آموزان فراهم کرده، در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد از دانش آموزان استان از سامانه شاد استفاده می‌کنند.

غلامحسین احمدوند با اشاره به پیشرفت روز افزون برنامه شاد با تأکید بر استفاده از این سامانه در یادگیری بهتر دانش آموزان اظهار داشت: تا به امروز تعداد هزار و ۵۰۵ مدیر آموزشگاه به همراه ۱۵ هزار و ۳۴۲ همکار فرهنگی، از مجموع ۱۶ هزار و ۳۲۷ معلم در سامانه شاد احراز هویت شده‌اند.

وی با اشاره به مشکلات مطرح شده از سوی والدین نسبت به برنامه شاد گفت: تأمین پهنای باند در برنامه بر عهده وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات گذاشته شده که برنامه‌ها باند در اختیار این برنامه، جایگویی حجم بالای کاربرد در ساعت‌های مختلف روز به‌طور هم‌زمان نیست.

این مسئول آموزشی با اشاره به رایگان شدن اینترنت مصرفی شاد افزود: البته شرایط ارتباطی نسبت به روزهای گذشته بسیار بهتر شده که درصدد رفع پاره‌ای از مسائل و مشکلات این برنامه هستیم، امروز مطالب تمام دروس مقاطع مختلف در قسمت محتوی رسمی سامانه بازگاری شده و قابل استفاده دانش آموزان است.

پیشگیری بهتر است یا درمان؟

چه کنیم که سرما نخوریم؟



در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد.

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده نموده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود. ابتلا به سرماخوردگی ممکن است در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده صورت پذیرد و گاهی عواملی مانند سرما، استرس و خستگی می‌توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرماخوردگی هفتمه در مجرای تنفسی مناسب کند.

سرماخوردگی‌ها معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند. آب‌ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ گردد. گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی حالی، خستگی، بی‌تابی، بی‌اشتهایی، گاه‌ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است.

عوامل مؤثر در بروز سرماخوردگی:

ویروس‌های سرماخوردگی پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه‌های تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است. بنابراین:

- دست دادن، روبرویی، عطسه و سرفه در محل‌های عمومی باعث انتقال آن می‌شود.

- رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است.

- از دیگر علل افزایش بروز سرماخوردگی در فصل سرما حضور در مکان‌های

فوق تخصص بیماری‌های عفونی:

باید هر سرماخوردگی را کرونا در نظر بگیریم

فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: اکنون که در مرحله سونامی کووید ۱۹ قرار داریم و شدت شیوع بیماری بیشتر شده، باید هر سرماخوردگی را کرونا در نظر بگیریم.

مخسن ابراهیم‌زاده فوق تخصص بیماری‌های عفونی درباره اعدادی که در زیر تست‌های بی‌سی‌آز ذکر می‌شود، اظهار کرد: در واقع عددی که جلوی حروف سی‌تی‌اسکن ذکر شده نسبت معکوس با تعداد تکثیر و تعداد ویروس دارد، یعنی هر چه عدد پایین‌تر باشد فرد در مرحله حادتری از بیماری به سر می‌برد و در مرحله ابتدای بیماری است و شدت تکثیر ویروس بالاتر است، لذا این فرد به لحاظ انتقال ویروس باید بیشتر تحت مراقبت قرار گیرد، هر چه این عدد پایین‌تر باشد پرتاب ویروس نیز بیشتر است.

او ادامه داد: در حال حاضر که ما در مرحله سونامی کرونا قرار داریم و شدت شیوع بیماری بیشتر شده باید هر سرماخوردگی را کرونا در نظر بگیریم، بعضی‌ها می‌گویند ما هر سال این موقع اینفلورمی می‌شویم، باید این تفکر را کنار گذاشت، البته در بسیاری از موارد نیاز به تست و آزمایش نیست و علائم بیماری روشن است.

ابراهیم‌زاده افزود: همچنین پزشکان نیز نباید سریع بیماران را برای تست به مراکز درمانی بفرستند، چراکه بیماری دوقفاز ویروسی و التهابی دارد که در فاز اول شبیه همه بیماری‌های ویروسی است با این تفاوت که به بیمار می‌گویم درمان علامتی است و اگر فرد شاغل باشد پزشک باید استعلاجی بنویسد تا اگر بیماری به سمت نزول رفت که هیچ، اما اگر علائم تنفسی شد و شدت پیدا کرد، ضعف و گلودرد و علائم گوارشی دیده شد بیمار دوباره مراجعه کند، اما لزومی به انجام تست نیست.

فوق تخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه علائم کرونا ویروس تا اردیبهشت با همه‌پوشانی داشت، اما در حال حاضر علائم آن تغییر کرده است، بیان کرد: یعنی فاز ویروسی و التهابی ابتلا به کرونا در آن ابتدا نزدیک به هم بود و تکلیف بیمار همان اوایل مشخص می‌شد. اگر سی‌تی‌اسکن می‌دادیم سریع به تشخیص می‌رسیدیم که البته انجام سی‌تی‌اسکن هم محدودیت داشته و عوارض زیادی دارد، اما الان متأسفانه این‌طور نیست و گاهی تا اینکه بیماری وارد فاز دوم شود سی‌تی‌اسکن هم علامتی مشخص نمی‌کند. در حال حاضر ممکن است تا ۱۴ روز بدن درگیری التهابی را نشان ندهد، برخی از همکاران از همان اول سی‌تی‌اسکن را به بیمار تحمیل می‌کنند، در حالیکه سی‌تی‌اسکن باید بعد از هفته اول باشد. نکته مهم این است که اگر بیماران تا قبل از روز هشتم به پزشک مراجعه نکنند وبعد از اینکه التهاب‌ها به ویژه در ریه آغاز شد سراغ درمان بیایند ممکن است کار به وخامت بکشد.

ابراهیم‌زاده با تأکید بر اینکه اکنون یکی از روش‌های تشخیص ما این است که فرد کرونایی یا با علائم سرماخوردگی در خانه دارید یا نه، اظهار کرد: افرادی که دچار بی‌حالی هستند به ویژه افراد مسن حتما باید در روزهای اول به پزشک مراجعه کنند. مانسبت به افراد مسن خیلی محتاطیم، چراکه این خصوصیت این جهش هاست که اولاً بسیار مسری است و دوم بیماری خوشه‌ای شده، اما علائم در افراد یک خانواده ممکن است فرق کند.

او ادامه داد: اما افراد مسن را باید از همان ابتدا زیرنظر داشت، چراکه در فاز دوم بیماری برق‌آسا رشد می‌کند، مسئله دیگر این است که داروهای مرحله دوم عموماً برای افرادی که قند بالا دارند خطرناک است و قندشان را بالاتر می‌برد؛ لذا باید این افراد به‌لحاظ تریق انسولین در بیمارستان تحت معالجه قرار گیرند. فوق تخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه عمر ویروس در محیط افزایش پیدا کرده است، عنوان کرد: حتما در محیط‌های کوچک از ماسک مناسب استفاده کرده و زمان کمتری را در محیط‌ها بسته سبزی کنید. برای اتاق و فضاهای بسته از تهویه مناسب استفاده کنید.

ابراهیم‌زاده همچنین در خصوص ساخت واکنس‌های جدید کرونا، اظهار کرد: در این مدت واکنس‌های بسیاری برای کرونا ارائه شد، اما به دلیل جهش ویروس اثر واکنس‌ها کاهش پیدا کرده است، زیرا آنتی‌ژن ویروس عوض شده، اما این واکنس قرار است تا آخر سال میلادی عرضه شود. البته باید تمام سال ۲۰۲۱ را حتی با وجود تزریق واکنس با همان اقدامات پیشگیرانه پیش برویم و نمی‌توانیم بلافاصله به زندگی قبلی برگردیم.

توصیه‌ها و هشدارها

۵ محرک طبیعی برای افزایش انرژی بدن



جینسینگ قرمز یکی از بهترین محرک‌های طبیعی است که سطوح انرژی و همچنین سلامت بدن را تقویت می‌کند. بعضی روزها ممکن است با احساس خستگی و نیاز به انرژی بیشتر برای ادامه فعالیت‌های خود در طول روز مواجه شوید. مکمل‌های مختلفی در بازار وجود دارند که تحقق این هدف را نوید می‌دهند، اما گاهی اوقات نتایج دلخواه کسب نمی‌شوند. این در شرایطی است که برای افزایش سطوح انرژی خود می‌توانید استفاده از برخی محرک‌های طبیعی را نیز مد نظر قرار دهید. به نقل از "استپ تو هلت محرک‌های طبیعی بسیاری وجود دارند که شاید در خانه خود نیز آنها را داشته باشید. در ادامه با برخی از این تقویت‌کننده طبیعی سطوح انرژی بیشتر آشنا می‌شویم.

رزماری

بنابر مقاله ای که در نشریه Scripta Ethnologicalمنتشر شد، رزماری از خواص محرک پرخوردار است. پس در صورت احساس خستگی می‌توانید نوشیدن دمنوش رزماری را مد نظر قرار دهید. این نوشیدنی می‌تواند به افزایش سطوح انرژی شما کمک کند.

جینسینگقرمز

جینسینگ قرمز یک محصول انرژی‌زا است که به طور گسترده توسط ورزشکاران استفاده می‌شود. جینسینگ قرمز یکی از بهترین محرک‌های طبیعی است که سطوح انرژی و همچنین سلامت بدن را تقویت می‌کند. مصرف دمنوش جینسینگ قرمز یکی از گزینه‌های توصیه‌شده وراحتی است که می‌توانید برای بهره‌مندی از فواید آن در زمینه افزایش سطوح انرژی بدن و رفع خستگی مد نظر قرار دهید.

گوارانا

میوه گوارانا بومی آمازون است وبنابر مطالعه‌ای که در نشریهVita منتشر شد، سرشار از ویتامین‌های مختلف و کافئین است. از این رو، هنگامی که با احساس خستگی مواجه هستید، گوارانا می‌تواند محرک خوبی برای افزایش سطوح انرژی باشد. پودر گوارانا گزینه‌ای است که می‌توانید به راحتی از آن استفاده کنید. شما می‌توانید این پودر را به ماست، آبمیوه یا اسموتی‌ها اضافه کنید.

پرباماته

چای پرباماته اخیراً بسیار محبوب شده و افراد بسیاری نوشیدن آن را آغاز کرده اند. افراد پس از نوشیدن این چای حال خوبی را تجربه می‌کنند. شما می‌توانید این محرک طبیعی را به صورت دمنوش مصرف کنید. با توجه به مطالعه‌ای که در نشریه Anaes de la Facultad de Medicina de la Republica Uruguay de la Universidad منتشر شد، پرباماته حاوی کافئین است و می‌تواند به افزایش سطوح انرژی کمک کند.

گینکوبیلوبا

گینکوبیلوبا به واسطه خواص خود برای حافظه‌با اختلالات تمرکز شناخته‌شده است و مطالعه‌ای که در نشریه Medicina Naturistaمنتشر شد به این مورد اشاره دارد. همچنین، گینکوبیلوبا حاوی کافئین است، از این رو، می‌تواند در افزایش سطوح انرژی بدن مؤثر عمل کند. دمنوش گینکوبیلوبا یکی از بهترین گزینه‌ها برای استفاده از این گیاه است. شما می‌توانید محصولات آماده استفاده را خریداری کرده یا دمنوش را با استفاده از برگ‌های گینکوبیلوبا آماده کنید. مکمل‌های گینکوبیلوبا نیز در دسترس هستند.

نکته‌های بیشتر

برای افزایش سطوح انرژی خود می‌توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

رژیم غذایی خود را تغییر دهید: مصرف وعده‌های غذایی بزرگ ممکن است دلیل احساس خستگی شما باشد. مصرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر با تکرر بیشتر در طول روز را مد نظر قرار دهید. زمانی که احساس می‌کنید سیر شده اید از غذا خوردن دست بکشید و میوه‌ها و سبزیجات بیشتری را در رژیم غذایی خود جای دهید. ورزش کنید: فعالیت بدنی حتی در قالب ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه یکی از بهترین محرک‌های طبیعی برای افزایش انرژی بدن است. فقط باید در این مسیر ثابت قدم باشید. روابط اجتماعی خود را تقویت کنید: برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند به افزایش انرژی بدن کمک کند. اما اگر خود را در خانه حبس کنید، خستگی یکی از پیامدهای احتمالی خواهد بود.

متخصص تغذیه‌عنوان کرد؛

کورتون‌ها عامل تخریب استخوان‌ها

استادیار گروه تحقیقات تغذیه صنایع غذایی کشور، گفت: تجربه نشان داده عادات غذایی همراه با کاهش دریافت کلسیم به مدت طولانی، منجر به کاهش تراکم استخوان شده و ریسک شکستگی استخوان را بالا می‌برد.

مریم امینی، افزود: سلول‌های استخوانی بدن در شکل طبیعی خود شبیه لانه‌های زنبور است اما در این بیماری حالت سوراخ‌سوراخ پیدا می‌کند، مقدار زیادی از استخوان بدن می‌رود و استخوان سازی کاهش پیدا می‌کند. استخوان‌ها رفته رفته ضعیف شده و با کوچک‌ترین ضربه و حتی عطسه و سرفه نیز شکسته می‌شود. وی عوامل پوکی استخوان را ژنی، جنسیت، سن، نژاد و مصرف کورتون دانست و بیان کرد: احتمال شیوع این بیماری در زنان بیشتر است و هر چه سن بالا رود، به مراتب پوکی استخوان افزایش می‌کند و همچنین در نژاد سفید و آسیایی ریسک پوکی استخوان بالاتر است. این متخصص تغذیه افزود: در صورتی که والدین یا خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان باشند، شیوع بیماری در فرد بالاتر است. البته ابتلای این بیماری به جثه و هورمون‌های افراد نیز بستگی دارد. امینی اظهار داشت: وقتی هورمون‌های بدن بخصوص استروژن کاهش پیدا می‌کنند، استخوان‌ها ضعیف می‌شوند. و به همین دلیل اگر زنان بعد از یائسگی از خود مراقبت نکنند، در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. این بیماری در مردان تدریجی است. استادیار گروه تحقیقات تغذیه‌انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای ای صنایع غذایی کشور با بیان اینکه هورمون تیروئید از عوامل دیگر پوکی استخوان است که ترشح بیش از حد آن موجب شکستگی استخوانی می‌شود، تصریح کرد: مصرف زیاد الکل می‌تواند به استخوان‌ها ضربه‌وارد کند و همچنین مصرف دخانیات ریسک بیماری را بالا می‌برد. امینی در ادامه کورتون‌ها را عامل تخریب استخوان‌ها دانست که برای درمان برخی بیماری‌ها مصرف می‌شود.

وی به علایم پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: این بیماری در مراحل اولیه، علامتی ندارد اما اگر استخوان‌ها به مرور ضعیف‌تر شود، کم‌ردد ناشی از شکستن مهره‌های ریز در بدن، کوتاه تر شدن قد، قوز شدن خمیدگی و شکستگی‌ها سریع ظاهر می‌شود. یعنی استخوان با کوچک‌ترین ضربه استخوان فرد شکسته می‌شود. امینی درباره رژیم غذایی جهت پیشگیری از پوکی استخوان گفت: به طور کلی شیوه زندگی نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری دارد چون که زندگی بی‌تحرك باعث تشدید پوکی استخوان می‌شود و توصیه می‌کنیم ورزش‌هایی همچون پیاده روی، دویدن، ورزش‌های قدرتی و ورزش‌های ورزشیایی که وزن بدن را تحمل می‌کند انجام بدهیم تا حدودی از بیماری پیشگیری شود. استادیار گروه تحقیقات تغذیه‌انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای صنایع غذایی کشور با اشاره به اینکه بر اساس تجربیات، عادات غذایی همراه با کاهش کلسیم به مدت طولانی، منجر به کاهش تراکم استخوان می‌شود و ریسک شکستگی استخوان را بالا می‌رود، اظهار داشت: ویتامین D نقش جذب کلسیم را دارد و توصیه می‌شود از سن ۵۰ سال به بالا این ویتامین را به همراه مصرف لبنیات کم چرب، سبزی‌های برگ‌ی شکل سبز تیره، کنسرو ساردین، محصولات سویا برای افراد گیاهخوار و در صورت نیاز به شکل مکمل دارویی دریافت کنند.

راهکارهایی برای اصلاح رفتار کودک لوس

راهکارهایی برای

اصلاح رفتار کودک لوس

محدودیت ساده و واضح تعیین کنید

شرایطی را فراهم کنید که کودک نتواند هر برداشتی که دوست دارد از گفتار شما داشته باشد. همیشه نسبت به آنچه وضع می‌کنید ، نگاهی طولانی مدت داشته و نسبت به حرفی که زده‌اید، پایبند باشید.

به التماس‌های کودک توجهی نکنید

اگر یک‌بار به خواسته التماس‌گونه کودک گوش کنید ، در واقع راه را به او نشان داده‌اید تا بتواند دفعات بعدی نیز با متوسل شدن به همین استراتژی به خواسته‌هایش برسد.

از او دلیل بخواهید

اگر کودک تمایل به انجام کاری دارد که شما نظر مشخصی درباره آن ندارید و مطمئن نیستید که بپذیرید یا نه ، از او بخواهید که دلیل قانع‌کننده‌ای برایتان بیاورد.

کودک را به تحرك وادارید

خواسته‌های کودک را سریع برآورده نکنید. شرایط را طوری فراهم کنید کودک برای به دست آوردن آنچه دوست دارد تلاش کند.



