



### ساخت اولیه «کینه‌توسکوپ»

در چنین روزی در سال ۱۸۹۴ «توماس ادیسون» مهندس و مخترع آمریکایی، یک فیلم متحرک از عطر یک فرد ارائه می‌دهد. همان روز کارمندش، ویلیام کندی دیکسون، حق ثبت اختراع دستگاه نمایش فیلم سینمایی را دریافت کرد. اونوعی دستگاه نمایش فیلم اختراع کرده بود که پنج سال بعد به نام «کینه‌توسکوپ» مطرح شد.

## روزنامه سراسری

همراه با ۸ صفحه ضمیمه رایگان مازندران

یکشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۲ | ۲۳ جمادی الثانی ۱۴۲۵ | ۷ ژانویه ۲۰۲۴ | سال بیستم | شماره ۲۹۷۶ | صفحه ۱۵۰۰ تومان

رئیس مجلس:

### حکمرانی درست، مستلزم شفاف‌سازی و مردمی‌سازی است



رئیس مجلس گفت: «وقتی حرف از حکمرانی درست می‌زنیم، باید شفاف‌سازی، هوشمندسازی، مردمی‌سازی مورد توجه قرار گیرد که خروجی آن کارآمدسازی است». به گزارش مهر؛ محمدباقر قالیباف در افتتاحیه اجلاس سراسری اندیشکده‌های حکمرانی و قانونگذاری استانی، درباره اندیشکده‌های حکمرانی و قانونگذاری استانی، گفت: «این امر یکی از پایه‌های تحول است که مقام معظم رهبری هم بارها بر آن تأکید فرمودند. ما نمی‌توانیم در مجلس شورای اسلامی قانون‌گذاری کنیم؛ اما ذی‌نفعان آن قانون، در فرآیند بررسی و تصویب آن نقشی نداشته باشند». وی تأکید کرد: «هر موضوعی باید مردمی‌سازی شود و مردم باید به شکل واقعی درگیر موضوعات شوند».

### رئیس جمهوری:

# ملت ما اراده کرده در عرصه‌های مختلف اثرگذار باشد

در نظر سنجی Ipsos مطرح شد:

## سال ۲۰۲۴ بهتر از سال ۲۰۲۳!



مدیرعامل شرکت ملی گاز خیر داد؛ بهره‌مندی ۹۰ درصد روستاها از گاز طبیعی؛ تا پایان امسال

معاون بانک مرکزی هشدار داد؛ پول شویی و عرضه ارز قاچاق در برخی از پلتفرم‌ها

مدیرکل ورزش و جوانان استان لرستان خبر داد؛ احداث ۱۹ چمن مصنوعی در سطح شهرهای استان لرستان

یادداشت روز  
سخن‌مدیر مسئول  
آوتادو  
و مصرف آب در مراکش

### امضای تفاهمنامه همکاری بین استاندار مازندران و رئیس سازمان سینمایی

استاندار مازندران و معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی کشور، تفاهمنامه همکاری امضا کردند. این تفاهمنامه توسط سیدمحمد حسینی پور و محمد خزاعی که به مازندران سفر کرده است، در محل کار استاندار مازندران با هدف تقویت زیرساخت‌های مربوط به حوزه صنعت سینما و حمایت از هنرمندان به امضاء رسید. گسترش و توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌ها و ایجاد زیرساخت‌های سینمایی...



بهره‌برداری از ۵۰۰۰۰ تاکسی برقی؛ گام جدی دولت در کاهش آلودگی هوا



علی محبی؛ اجرای رتبه‌بندی معلمان کار بسیار بزرگی است

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

یک مؤسسه دولتی در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق واگذاری به شرکتهای واجد صلاحیت و دارای توانایی‌های لازم با جزئیات مندرج در اوراق شرایط مناقصه با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) بصورت الکترونیکی با شماره فراخوان به شرح ذیل تأمین نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۱	تأمین خدمات عمومی	۲۰۰۲۰۰۴۷۲۸۰۰۰۰۰۰۲	۶۹,۰۸۳,۰۰۰,۰۰۰
۲	تأمین خدمات فنی و ساختمان	۲۰۰۲۰۰۴۷۲۸۰۰۰۰۰۰۳	۲۳,۵۱۱,۰۰۰,۰۰۰

لذا از کلیه تأمین کنندگان واجد شرایط که دارای گواهینامه صلاحیت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمینه تأمین خدمات موضوع آگهی می‌باشند، جهت مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

زمان دریافت اوراق شرایط شرکت در مناقصه: از مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ لغایت مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت.

مهلت ارائه پیشنهاد: از مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ لغایت مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۴ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت.

زمان بازگشایی پیشنهاد قیمت: به شرح مندرج در اوراق شرایط شرکت در مناقصه.

نوع تضمین شرکت در مناقصه: به شرح مندرج در اوراق شرایط شرکت در مناقصه.

✓ برگزاری مناقصه صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.

✓ متقاضیان شرکت در مناقصه می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره (۱۴۵۶) تماس حاصل نمایند.

ضمناً اوراق شرایط شرکت در مناقصه بر روی سایت پایگاه ملی مناقصات (iets.mporg.ir) قابل دریافت می‌باشند.

شماره آگهی: ۱۶۳۶۳۴۴ م الف / ۳۹۰۰  
معاونت پشتیبانی

### آگهی مزایده عمومی استخر شهدای شهر قیامدشت

شهرداری قیامدشت در نظر دارد پروژه‌های مشروح ذیل را به استناد آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها از طریق مزایده به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	عنوان مزایده	مبلغ برآورد (ریال)	میزان سپرده شرکت در مزایده عمومی (ریال)
۱	واگذاری استخر شهدای شهر قیامدشت	۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰

لذا از متقاضیان و اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط که دارای فعالیت مرتبط با موضوعات فوق می‌باشند، بدینوسیله دعوت بعمل می‌آید جهت شرکت در مزایده مذکور مطابق شرح ذیل اقدام نمایند:

- نحوه دریافت اسناد مزایده: از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.
- آخرین مهلت ارسال و تحویل پیشنهادات و پاکات اسناد مزایده: به صورت الکترونیکی طبق تاریخ مندرج در سامانه ستاد باگذاری شود و فقط پاکت الف حاوی (تضمین سپرده شرکت در مزایده) و پاکت ب حاوی اسناد و مدارک شرکت و شرایط شرکت در مزایده تا پایان وقت اداری روز قبل از بازگشایی به صورت فیزیکی به دبیرخانه شهرداری واقع در بزرگراه امام رضا (ع) شهر قیامدشت، بلوار آزادی، تقاطع بلوار امام خمینی (ره) تحویل شود.
- زمان و محل بازگشایی پاکات اسناد مزایده: مطابق تاریخ و ساعت مندرج در سامانه ستاد در دفتر شهردار واقع در شهرداری قیامدشت می‌باشد.
- سپرده برنده دوم و سوم پس از تنظیم قرارداد با برنده اول مسترد خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- به پیشنهادات فاقد مدارک معتبر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- داشتن رزومه کافی الزامی می‌باشد در صورت عدم ارائه مستندات کافی پاکت پیشنهاد قیمت بازگشایی نخواهد گردید.
- سایر اطلاعات و جزئیات در متن اسناد مزایده در سامانه ستاد موجود می‌باشد و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۲۱-۲۳۵۹۰۰۷۲ داخلی ۱۱۱ تماس حاصل فرمائید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶  
حسین ترکاشوند، شهردار قیامدشت

### آگهی مزایده عمومی

شهرداری قیامدشت در نظر دارد پروژه‌های مشروح ذیل را به استناد آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها از طریق مزایده به بخش خصوصی واجد شرایط (متقاضیان حقیقی و حقوقی) واگذار نماید.

ردیف	عنوان مزایده	مبلغ برآورد (ریال)	میزان سپرده شرکت در مزایده عمومی (ریال)
۱	مزایده پسماند خشک (بازیافت زباله) شهر قیامدشت	۸,۷۱۲,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۵,۶۰۰,۰۰۰

لذا از بخش خصوصی واجد شرایط (متقاضیان حقیقی و حقوقی) که دارای فعالیت مرتبط با موضوعات فوق می‌باشند، بدینوسیله دعوت بعمل می‌آید جهت شرکت در مزایده مذکور مطابق شرح ذیل اقدام نمایند:

- نحوه دریافت اسناد مزایده: از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.
- آخرین مهلت ارسال و تحویل پیشنهادات و پاکات اسناد مزایده: به صورت الکترونیکی طبق تاریخ مندرج در سامانه ستاد باگذاری شود و فقط پاکت الف حاوی (تضمین سپرده شرکت در مزایده) و پاکت ب حاوی اسناد و مدارک شرکت و شرایط شرکت در مزایده تا پایان وقت اداری روز قبل از بازگشایی به دبیرخانه شهرداری واقع در بزرگراه امام رضا (ع) شهر قیامدشت، بلوار آزادی، تقاطع بلوار امام خمینی (ره) تحویل شود.
- زمان و محل بازگشایی پاکات اسناد مزایده: مطابق تاریخ و ساعت مندرج در سامانه ستاد در دفتر شهردار واقع در شهرداری قیامدشت می‌باشد.
- سپرده برنده دوم و سوم پس از تنظیم قرارداد با برنده اول مسترد خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- به پیشنهادات فاقد مدارک معتبر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- داشتن رزومه کافی الزامی می‌باشد در صورت عدم ارائه مستندات کافی پاکت پیشنهاد قیمت بازگشایی نخواهد گردید.
- سایر اطلاعات و جزئیات در متن اسناد مزایده در سامانه ستاد موجود می‌باشد و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۲۱-۲۳۵۹۰۰۷۲ داخلی ۱۱۱ تماس حاصل فرمائید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶  
حسین ترکاشوند، شهردار قیامدشت

### فراخوان ارزیابی کیفی مرحله دوم

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایران‌شهر) در نظر دارد پروژه ذیل را:

موضوع پروژه	محل اجرا	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	زمان بازگشایی پاکت‌ها	فهرست بهای برآورد اولیه
عملیات خاکی، زیرسازی، و آسفالت سرد محور فوج-تنگ سرخه به طول ۸ کیلومتر	شهرستان فوج	۲۲۲,۱۴۴,۸۳۲,۳۵۹	۱۴۰۲/۱۷-۸ ساعت ۱۱ صبح	راه و باند فرودگاه

به صورت مناقصه عمومی یک مرحله‌ای برگزار نماید لذا از کلیه شرکت‌های که شرایط لازم جهت اجرای پروژه مذکور دارند دعوت بعمل می‌آید اسناد ارزیابی توان اجرای کار از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت: از ساعت ۶ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ الی ۶ بعدازظهر مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

آخرین مهلت باگذاری اسناد در سایت جهت شرکت در مناقصه: ساعت ۶ بعدازظهر مورخ ۱۴۰۲/۱۷-۸

آدرس کارفرما: استان سیستان و بلوچستان، شهر ایران‌شهر، خیابان امام خمینی (ره)، اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایران‌شهر)

کد پستی: ۱۳۱۶۲-۹۹۱۶۹-۳۱-۳ تلفن: ۰۵۴-۳۷۲۲۲۰۸۵۱-۳

حداقل پایه مورد نیاز: ۵ راه

بر اساس بخشنامه شماره ۶۹۴۳۲ مورخ ۱۳۹۴/۴/۳ سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور موضوع: حداکثر ظرفیت کاری مجاز پیمانکاران

محل برگزاری جلسه مناقصه: دفتر مدیریت اداره کل

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

شناسه ۱۶۳۵۲۶ م الف / ۱۳۵۷

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایران‌شهر)



راز دورنگه‌داشتن کودکان

از بمباران خبری

در دنیایی که اطلاعات و رسانه همه ابعاد زندگی را در بر گرفته، دورنگه‌داشتن کودکان از «خیار بد» کار ساده‌ای نیست؛ کودک با شنیدن خبرهای ناگوار ازطریق تلویزیون و رادیو یا گفت‌وشنود بزرگ‌ترها آگاه می‌شود که حادثه‌ای رخ داده که می‌تواند ابعاد زندگی او و خانواده‌اش را تحت‌تأثیر قرار دهد. برای این مشکل رایج که از نظر روانی برای کودکان ونوجوانان آسیب‌زاست، روانشناسان راهکارهای کاربردی ارائه می‌دهند که مهم‌ترین آن توجه به سن تکاملی کودک است.
دراین رابطه فوق‌تخصص روان پزشکی کودک‌ونوجوان دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی بایان اینکه باید برای احساسات کودکان اعتبار قائل شد، هشدار داد: «کودکان را درمعرض اخبار مخصوصاً «خیار بد» و ناگوار قرار ندهید». دکتر امین ماهورام بالشاره‌به‌اینکه برای محافظت از روان کودکان در برابر اخبار ناخوشایند باید ابتدا به رده سنی کودک توجه داشته باشید، اظهار کرد: «تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت‌ها بین یک کودک و یک نوجوان در بحران‌ها وجود دارد». به‌گزارش ایرنا، وی افزود: «والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آسیب‌های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را درنظر داشت». عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی بالشاره‌به این‌که کودکی که کمتر از ۱۰سال سن دارد اگر درمعرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرد بیش از سایرین تحت‌تأثیر قرار خواهد گرفت، ادامه داد: «کودکان خود را در موقعیتی تصور می‌کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است». وی افزود: «خبار و اتفاقات ناگوار به‌شدت کودکان را هراسان می‌کند». وی بایان اینکه والدین باید کودک را مطمئن کنند که از او درهرشرایط و موقعیتی مراقبت می‌کنند عنوان کرد: «اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک

نمایند، احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن‌را معتبر بدانند». ایجاد زمینه‌گفت‌وگو با کودکان ونوجوان در زمان وقایع ناگوار و خبرهای ناراحت‌کننده راهکار مناسبی برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است
این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و گفت: «کودکان باید احساسی که به‌واسطه شنیدن اخبار ناگوار در آن‌ها ایجاد می‌شود را راحت با والدین خود درمیان بگذارند؛ درمورد نوجوانان نیز این‌موضوع صادق است». وی تأکید کرد: «یکی از روش‌هایی که کمک می‌کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان قدری کاهش یابد، دادن اخبار خوب است یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای ناخوشایند نیز به‌گوش بچه‌ها برسد». دادن توضیحاتی پیش می‌رویم به‌احتمال بسیار تا درباره اخبار ازسوی پدرومادر و درمورد کودکان کوچک‌تر و دسترسی محدود به اخبار از دیگر مواردی بود که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و گفت: «درمورد کودکان بزرگ‌تر ونوجوانان ندانستن ونپنهان‌کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می‌تواند مخرب و حتی باعث ایجاد انهام و نگرانی بیشتر هم شود». فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک‌ونوجوان دانشگاه شهید بهشتی ادامه فعالیت‌های طبیعی و روانه در بمباران خبرهای ناگوار را خواستار شد و افزود: «تعیید اجازه بهمیم اخبار ناخوشایند دل‌مشغولی غیرمعمولی بر آن کودک ایجاد کند، تاجایی‌که فرزند ما از کارهای روزمره بازماند. وقتی بچه‌ها کارهای روزمره را به‌روال سابق انجام دهند، از شدت تأثیر اخبار بد کاسته می‌شود». دکتر ماهورام بالشاره‌به‌اینکه با بالاتر رفتن سن کودک خوانا‌خواه‌نویس ابزاری که کودک دراختیار دارد از خبرها و اتفاقات ناراحت‌کننده مطلع می‌شود گفت: «با

الذرفتن سن کودکان به دلیل تکامل مغزی که در نوجوانی درحال شکل‌گیری ست، نوجوان بیشتر به‌سخت خبرها سوق داده شوند». وی تأکید کرد: «نوجوانان را با منابع خبری معتبر آشنا کنید و بر منابع رسانه‌ای که نوجوان ما اخبار را دریافت می‌کند نظارت داشته باشید». وی افزود: «محدودیت‌های سنی و هشدارهایی در رسانه‌های معتبر قید می‌شود که لازم است والدین ضمن نظارت بر نحوه رصد اخبار توسط فرزند خود اجازه مشاهده این تصاویر و اخبار را به او ندهند». این فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک‌ونوجوان گفت: «اگر کودکان به‌هرشکل یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوماً برای او یا خانواده رخ دهد». وی افزود: «اما این درمیان‌گذشتن مشکلات مالی با کودکان درست است یا تبعاتی جبران‌ناپذیر دارد؟ دکتر زیبا ایرانی، روانشناس کودک، عضو هیئت علمی دانشگاه و ایجادگر «مرکز تخصصی روانشناسی و مشاوره خانواده ایرانی» دراین باره گفت: «عالیبا روانشناسان معتقدند که بهتر است مسائل و مشکلات مالی با کودکان درمیان گذاشته نشود زیرا طرح مشکلات مالی در حدود و اختیارات کودک نیست و باعث تولید استرس و نگرانی در کودک می‌شود. حتی ممکن است در کودک باورهای غلطی درباره پول و مسائل مربوط به آن‌ها شکل بگیرد که این مسئله در بزرگ‌سالی مشکل‌ساز خواهد شد».

بیش از ۲۲میلیون‌دستگاه خودرو و موتورسیکلت در کشور تردد می‌کند که ۵۹درصد آن‌ها فرسوده‌اند؛ ازاین‌رو حجم زیادی آلودگی در هوا منتشر می‌کنند و دولت برای برون‌رفت از این مشکل، «رقی‌کردن خودروهای حمل‌ونقل عمومی» را در دستورکار قرار داد و مقرر شد، این طرح در کلان‌شهرهای تهران، مشهد، کرج، اصفهان، تبریز و شیراز به‌صورت آزمایشی اجرا شود.
شاید بهتر باشد طبیعت امروز را گلدوزی کنیم و قلاب بگیریم چون باین‌سرعتی که در تخریب محیط‌زیست پیش می‌رویم به‌احتمال بسیار تا چندسال دیگر اثری از همین میزان زیبایی هم باقی نخواهد ماند و همه به خاطره تبدیل می‌شوند.
تا چندسال پیش بهار کلان‌شهرها مشخص و باطراوت، تابستان گرم و لطیف، پاییز همراه با وزش یاد ملامد، مورمر بدن، تقای ردرختان برای ادامه سبزماندن و نهایتاً خش‌خش خش‌ریگ‌ها پای درختان و زمستان همراه با برف و یاروکردن پنبه‌های سفید از پشت‌پام‌ها و برف‌پنازی و شادی در کوچه‌وخیابان همراه بود اما به‌نظر می‌رسد همه این‌ها در گرده‌نمای قرار گرفته‌اند که نغمشان به‌هم خورده؛ چراکه دیگر نه بهاری داریم و نه زمستانی ...

شاید تا دوده‌گذشته با قدم‌زدن در خیابان کلان‌شهری مانند تهران و نگاه‌کردن به قله پیررف دماوند به فکرمان هم نمی‌رسید که روزی برسد دیگر برقی بر روی دماوند نباشد، حتی فکرش را هم نمی‌کردیم که روزی دیگر آسمان تهران را نبینیم اما امروز به‌محض راهور پاییز، هشدارها درباره آنباشت آلودگی، تعطیلی مدارس، فرمت‌زدن رنگ شهرها و صدای مداوم آژیر آمبولانس‌ها در سطح شهر به‌گوش می‌رسد، با فرارسیدن زمستان وضعیت هوا بد و بدتر می‌شود تاحدی‌که گاهی تعطیلی ادارات هم در دستورکار دولت قرار می‌گیرد، سؤال این‌است‌که چه شد به اینجا رسیدیم؟ کجای راه را اشتباه رفتیم که حالا باید تاوان به‌این‌سنگینی را بپردازیم؛ طوری‌که سالانه شاهد مرگ حدود ۶۰هزارنفر از هم‌وطنان خود به‌علت مواجه طولانی‌مدت با آلودگی هوا باشیم، با نگاهی اجمالی به‌روال عادی طبیعت می‌توان اشتباه‌های بشر را دریافت، طبیعت سال‌ها در مسیر طبیعی خود حرکت می‌کرد و هر مؤلفه زیستی در جای خود قرار داشت اما با افزایش جمعیت و توسعه شهرنشینی و صنعت نیاز به منابع موجود در طبیعت مانند آب‌و‌خاک افزایش یافت و به‌این‌ترتیب سفره‌های آب‌های زیرزمینی تخلیه شد که در جنگل‌ها از بین رفتند، تالاب‌ها خشک

شدند، کانون‌های گردوغبار شکل گرفتند، گونه‌های جانوری زیادی منقرض شدند، آفایش مهاجرت از روستاها به شهرها افزایش یافت و به‌مرور ذائقه مردم در روند زندگی تغییر کرد طوری‌که امروز کسی مایل نیست مسافتی حتی کوتاه را پیاده طی کند ازاین‌رو تعداد خودروها و درپیی‌آن مصرف سوخت‌های فسیلی افزایش یافت، دودکش صنایع یکی پس از دیگری به آسمان بلند شد، ساختمان‌ها و برج‌های سربه‌فیلک‌کنشیده چارگونه از هر کج‌جگ‌وباریکی سربزآوردند طوری‌که دیگر هوا دالالی برای جابجایی نداشت، این‌شده روزبه‌روز بر حجم آلودگی هوا اضافه‌شد و حالا امروز به جایی رسیدیم که برای نفس‌کشیدن باید شهر را تعطیل کنند چون دیگر توان اکولوژیک طبیعت تمام شده و قدرت خودپالایی را از دست داده است، حتی هوام خفه شده است.
حالا هرروز در خبرها افزایش غلظت آلوده‌ها در کلان‌شهرها را می‌شنویم و هرروز رنگ شهرها از نارنجی به قرمز و از قرمز به بنفش تغییر می‌کند، طبق آطلاعات ایستگاه‌های سنجش آلودگی هوا، از ابتدای اسمال تا ۱۲ دی، هوای تهران نرورز پاک، ۱۸۸روز قابل قبول، ۱۰۷روز ناسالم برای گروه‌های حساس و ۱۰روز ناسالم برای تمام گروه‌ها بوده است؛ قطعاً دراین‌روند مانند‌هر مسئله دیگری به‌دنبال مقصر می‌گردیم، کارشناسان مقصر را یافته‌اند و می‌گویند خودروها به‌ویژه خودروهای فرسوده و موتورسیکلت‌های کاربردوری مهم ردیف اول این‌وضعیت‌اند. طبق برآوردهای کارشناسان و نهادهای رسمی؛ هر موتورسیکلت کاربردوری فرسوده حدود ۱۲برابر یک خودروی یورو ۴ آلودگی ایجاد می‌کند، همچنین براساس اعلام پلیس راهور تهران بزرگ، اکنون حدود ۹۰درصد موتورسیکلت‌هایی که در سطح خیابان‌ها تردد می‌کنند، فرسوده‌اند و با وجود تعیین حداکثر ۱۲سال سن مفید برای این وسایل‌نقلیه، سن برخی موتورسیکلت‌ها حتی از ۳۰سال نیز عبور کرده؛ این یعنی حجم بسیاری آلودگی در هوا منتشر می‌شود.
آمارها و وزارت صمت نشان داده ۲۲میلیون و ۱۰۷هزار‌دستگاه خودرو و موتورسیکلت در کشور تردد می‌کند که ازاین‌تعداد ۱۳میلیون و ۵۱دستگاه فرسوده هستند. این آمار نشان می‌دهد ۵۹درصد این وسایل‌نقلیه فرسوده‌اند؛ نیز مینی‌بوس با ۸۶درصد، اتوبوس‌های درون‌شهری با ۸۲درصد، اتوبوس‌های شهرن‌برون با ۵۷درصد و تاکسی‌ها با ۴۸ درصد بیشترین سهم فرسودگی را به‌خود اختصاص داده‌اند. این‌درحالی‌ست‌که مصرف سوخت در وسایل‌نقلیه فرسوده چندین‌برابر وسیله‌نقلیه نوسن، همین‌مسئله موجب شده که در نیمه اول سال روزانه ۱۱۶میلیون‌لیتر و در



## بهره‌برداری از ۵۰۰۰۰ تاکسی برقی؛ گام جدی دولت در کاهش آلودگی هوا

نیمه دوم ۱۱۵میلیون‌لیتر بنزین مصرف کنیم درحالی‌که بنابر میزان جمعیت این‌عدد باید بین ۶۰ تا ۷۰میلیون‌لیتر باشد. براین‌مبنای سازمان حفاظت محیط‌زیست همواره بر ازرده‌خارج‌کردن خودروهای فرسوده تأکید می‌کند. رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط‌زیست گفته بود سال گذشته یک‌میلیون و ۴۷۰ خودروی نوسمراه وارد حوزه حمل‌ونقل شد و درهمان‌سال فقط ۴۰هزار و ۸۰۰ خودرو اسقاط و درنیمه اول سال فقط ۳۵هزار اسقاط شد.
داریوش گل‌علیزاده بالشاره‌به‌اینکه در تهران به‌علت ناکارآمدی حمل‌ونقل عمومی و توسعه‌نیافتن آن شاهد آلودگی هوا هستیم گفت: «اکنون ۲۴درصد تولید انرژی کشور وابسته به سوخت‌های فسیلی‌ست درحالی‌که یکی از راه‌های برون‌رفت از آلودگی هوا این‌است‌که وابستگی خود را به سوخت فسیلی کاهش دهیم که ازطریق توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر میسر است، حتی در ماده ۱۹ قانون هوای پاک اشاره شده که سالانه ۳۰درصد از توسعه بقی کشور از محل انرژی‌های تجدیدپذیر تأمین شود اما اکنون دراین‌سال‌ها کمتر از یک‌درصد ظرفیت انرژی تجدیدپذیر در کشور ایجاد شده است». همچنین علی‌سلاحه؛ رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفته بود که صندوق ملی محیط‌زیست تسهیلات خوبی برای ازرده‌خارج‌کردن خودروهای فرسوده به‌ویژه به تاکسی‌های فرسوده می‌دهد. دولت یک‌گام اساسی را دراین‌زمینه برداشت و وزارت صمت نیز خط تولید اتوبوس برقی در ایران خودرو دیزل را افتتاح کرد و با راه‌اندازی این خط، ۱۰۰۰ اتوبوس برقی وارد تهران می‌شود که ظرفیت بزرگی‌ست و با ورود خودروهای کلان‌شهرها‌ست. دراین‌میان وزارت کشور به‌توسعه امکان‌های آلودگی هوا کم خواهد شد؛ همگی اجماع دارند که راه برون‌رفت از آلودگی هوا برقی‌کردن خودروها به‌ویژه ناوگان حمل‌ونقل عمومی کشور با اولویت کلان‌شهرها‌ست. دراین‌میان وزارت کشور به‌عنوان یکی از مجریان اصلی اجرای قانون هوای پاک اقدامات خوبی درزمینه برقی‌کردن ناوگان حمل‌ونقل عمومی برداشته که معاون امور شهرداری‌های سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های ایران باره گفت: «آمارها نشان می‌دهد که سهم آلودگی خودروها در آلودگی بخش زیادی از ناوگان حمل‌ونقل عمومی حجم زیادی از آلودگی هوا کاسته خواهد شد». سید سجاد انوشه افزود: «باتوجه‌به استفاده خودروهای برقی از انرژی الکتریکی که ذخیره شهر در باتری‌ها که به‌صورت شارژ ششانه در ایستگاه‌های شارژ، تغذیه می‌شوند، با جایگزینی خودروهای بنزینی و گازوئیلی با خودروهای برقی، آلودگی ناشی از تردد آن‌ها که

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش:

اجرای رتبه‌بندی معلمان، کار بسیار بزرگی‌ست

«رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش‌وپرورش» از تدوین و آماده‌سازی آیین‌نامه جدید ارتقای رتبه‌بندی معلمان توسط این پژوهشگاه خبر داد و گفت که آیین‌نامه و شیوه‌نامه جدید جهت بررسی و تصویب دراختیار هیئت‌مسئیره وزارت آموزش‌وپرورش قرار گرفته است. علی‌محبی بالشاره به‌آیند استقرار و ارتقای رتبه‌بندی معلمان گفت: «رتبه‌بندی، مطالبه‌ای‌ست که در سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش که حدود ۱۱سال از تصویب آن گذشته، آمده است. دولت‌های قبلی به موضوع رتبه‌بندی به‌دلیل پیچیدگی و حجم بالای کار و پشتوانه زیاد مالی موردنیاز ورود نکردند. چه دولتی که سند در آن تصویب شد که حدود دوسال وقت داشت و چه دولت بعد که هشت‌سال زمان داشت و قول داد اما به‌این‌موضوع اصلاً ورود نکرد». به‌گزارش پانا؛ وی بایان اینکه دولت سیزدهم، اراده کرد و گفت که می‌خواهد رتبه‌بندی را اجرا کند، خاطرنشان کرد: «مجلس شورای اسلامی هم با تصویب قانون رتبه‌بندی، دولت را مکلف به اجرای آن کرد اما انجام‌رفتن آن به‌دلیل محدودیت قانونی و ضعف پیشینه تجربی در ایران و همچنین در دنیا با مشکلاتی مواجه شد. برعکس در رتبه‌بندی اساتید دانشگاه‌ها که پشتوانه بسیارقوی تجربه زیسته دنیا را داریم و در ایران هم بیش از ۱۰۰سال است که انجام می‌شود و همواره سیر تکاملی داشته در حوزه رتبه‌بندی این‌کار انجام نشده و کشور‌های دیگر خیلی با این‌سیک‌و‌ریز ورود پیدا نکرده‌اند». وی بایان اینکه یکی از محدودیت‌های قانونی اجرای رتبه‌بندی این‌کار انجام نشده و انجام می‌شد، افزود: «در آموزش عالی برای مراتب دانشگاهی، پشتوانه بین‌المللی هست و در داخل هم پشتوانه ساختاری وجود دارد و در هر دانشگاه، یک دفتر یا اداره‌کل امور اساتید و هیئت علمی وجود دارد که ارزشیابی و رتبه‌بندی اعضای هیئت‌علمی را انجام می‌دهند. با این پشتوانه جهانی و ساختاری طی بیش از ۱۰۰سال، کار رتبه‌بندی اساتید که صورت گرفته، جمع کل اعضای هیئت‌علمی در تمام این ۱۰۰سال به ۱۰۰هزارنفر نمی‌رسد. قانون رتبه‌بندی تصویب کرد که ظرف سه‌ماه برای بیش از ۹۰۰هزار معلم، بی‌پشتوانه ساختاری و تجربه زیسته انجام شود». رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش‌وپرورش بایان اینکه طبیعتاً

کار فوق‌العاده سختی بود، گفت: «ازنظر اقتصادی دولت سیزدهم در بدترین شرایط تحویل گرفته شد اما اراده کرد این‌کار بزرگ را انجام دهد. وایش ایستاد که بیش از ۵۰هزارمیلیاردتومان دراین‌زمینه هزینه کرد. به‌دلیل اینکه پیش‌بینی شده بود اجرای رتبه‌بندی، تبعاتی به‌دنبال داشته باشد، قانون مکلف کرد آیین‌نامه رتبه‌بندی نوشته‌شده بعد از دوسال بازنگری و ارائه شود». وی بایان اینکه آیین‌نامه قبلی برای مرحله استقرار طرح رتبه‌بندی و آیین‌نامه جدید مختص مرحله ارتقای طرح رتبه‌بندی‌ست، اظهار کرد: «پژوهشگاه مطالعات آموزش‌وپرورش در این‌میان همواره بخش‌هایی از وزارت آموزش‌وپرورش این آیین‌نامه را طراحی و اجرا کردند و انصافاً برای مرحله شروع، کار بسیاربزرگی را زدند». وی بایان اینکه اکنون رتبه‌بندی اجرا شده و به اعتراضات هم رسیدگی شده و تدوین آیین‌نامه ارتقا به پژوهشگاه محول شده که آن‌را انجام دادیم». خاطرنشان کرد: «آیین‌نامه ارتقا قرار است سه اتفاق را رقم بزند. اول؛ عمل به قانون که سند تحول بنیادین به ما تکلیف کرده است و باید عمل می‌کردیم، دوم؛ ارتقا‌یشتان و منزلت معلمان؛ یعنی شأن و جایگاه معلمان با رتبه‌بندی از حیث معیشتی ارتقا یابد و به نوعی ترمیم حقوق معلمان باشد. چون تا قبل ازآن حقوق معلمان به‌نسبت سایر کارکنان دولت خیلی پایین‌تر بود. سوم؛ ارتقای کیفیت نظام تعلیم‌وتربیت ازطریق ارتقای صلاحیت‌های حرفه‌ای معلمان است؛ یعنی ارزشیابی دقیق و علمی صورت بگیرد و رقابت علمی و تربیتی ایجاد کند و معلمان، کیفیت تدریس را با ارتقای صلاحیت حرفه‌ای خود ارتقا دهند تا بتوانند رتبه بگیرند». رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش‌وپرورش بایان اینکه پژوهشگران، اقدام سازنده‌ای با محوریت مذکور در دستورکار قرار داد، افزود: «اول اینکه لازم بود قانون و آیین‌نامه را دقیق آسیب‌شناسی و مشخص کنیم که اشکالات آیین‌نامه قبلی برای تحقق مأموریت‌ها چیست؛ ضمن تعریف پروژه تحقیقاتی با تمام متصدیان حوزه برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در دستگاه‌های مختلف در قوه مقننه و دولت و بخش‌های مختلف درون آموزش‌وپرورش، صاحب‌ه و نظارت‌شان گرفته و اشکالات قانون و آیین‌نامه و شیوه‌نامه احصا شد. یک پژوهش دیگر هم‌زمان با این‌کار تعریف کردیم که دنیا را رصد کنند و ببینند کشورهای مختلف برای ارزشیابی و ارتقای معلمان چه‌کار می‌کنند. ازطریق بررسی تطبیقی، یک مدلی را آوردند که در دنیا براساس این مدل آن‌ان کار می‌کنند و همچنین تحقیق دیگری هم تعریف کردیم که بروند وضعیت اجرای طرح رتبه‌بندی درعمل شامل فرآیند اجرا، چگونگی اجرا، چگونگی اطلاع‌رسانی، چگونگی باگذاری مدارک و بررسی و محاسبه رتبه و ... بررسی کنند پرسشنامه‌ای با بیش از ۱۰۰ سؤال برای پروژه طراحی؛ و شروع به آسیب‌شناسی مرحله استقرار کردیم و حدود ۶۰۰۰ معلم در کشور پرسشنامه را تکمیل کردند و توانستیم میزان رضایت معلمان و اشکالات مراحل مختلف رتبه‌بندی را احصا کنیم. بااستفاده از خروجی این سه مطالعه و پژوهش فوری که هر سه به‌طور موازی طی سه‌ماه انجام شد، آیین‌نامه و شیوه‌نامه جدید رتبه‌بندی را تدوین و آماده کردیم و به هیئت‌مسئیره وزارتخانه فرستادیم که در دست‌بررسی و تصویب است. ۱۰۰ چرخش اصلاحی مهم در آیین‌نامه جدید درنظر گرفته شده که دغدغه اصلی و اعتراضات درست معلمان را رفع می‌کند».



### تلاگرافی

- آنسیه خزلی؛ معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده از انعقاد تفاهم‌نامه با بانک قرض‌الحسنه مهر ایران به‌منظور ارائه تسهیلات ارزان و کم‌بهره به ۱۰۰۰ زن سرپرست خانوار خبر داد و گفت: «طبق این تفاهم‌نامه؛ این تسهیلات بابت مساعدت در رفع نیازهای ضروری و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و بدسرپرست، کارجو، کارآفرین و راه‌اندازی و توسعه مشاغل خانگی از محل منابع مازاد بانک برپایه واریزهای خیرخواهانه مشتريان در طرح همیاران مهر پرداخت می‌شود».

- فریده باغ‌علی‌شاهی؛ مدیرکل دفتر امور مراکز تخصصی و مراقبتی سازمان بهزیستی بالشاره‌به خدمات‌رسانی به سالمندان مجهول‌الهیوه گفت: «۳۸۶۲ سالمند با دستور قضائی در مراکز شبانه‌روزی سالمندان مقیم هستند».

- اعظم رضایی؛ معاون روابط عمومی و امور رسانه حفاظت محیط‌زیست گفت: «زنان در دنیا و در ایران از پیشگامان امر اطلاع‌رسانی در حوزه محیط‌زیست هستند. باتوجه‌به‌اینکه در سال‌های اخیر دشمن در حوزه‌های اجتماعی و محیط‌زیستی برنامه‌ریزی کرده و سعی در انحراف افکار عمومی دارد لذا تبیین به‌موقع و ارائه اخبار امیدآفرین نقش بسزایی در آگاهی بخشی و امیدآفرینی در جامعه دارد».

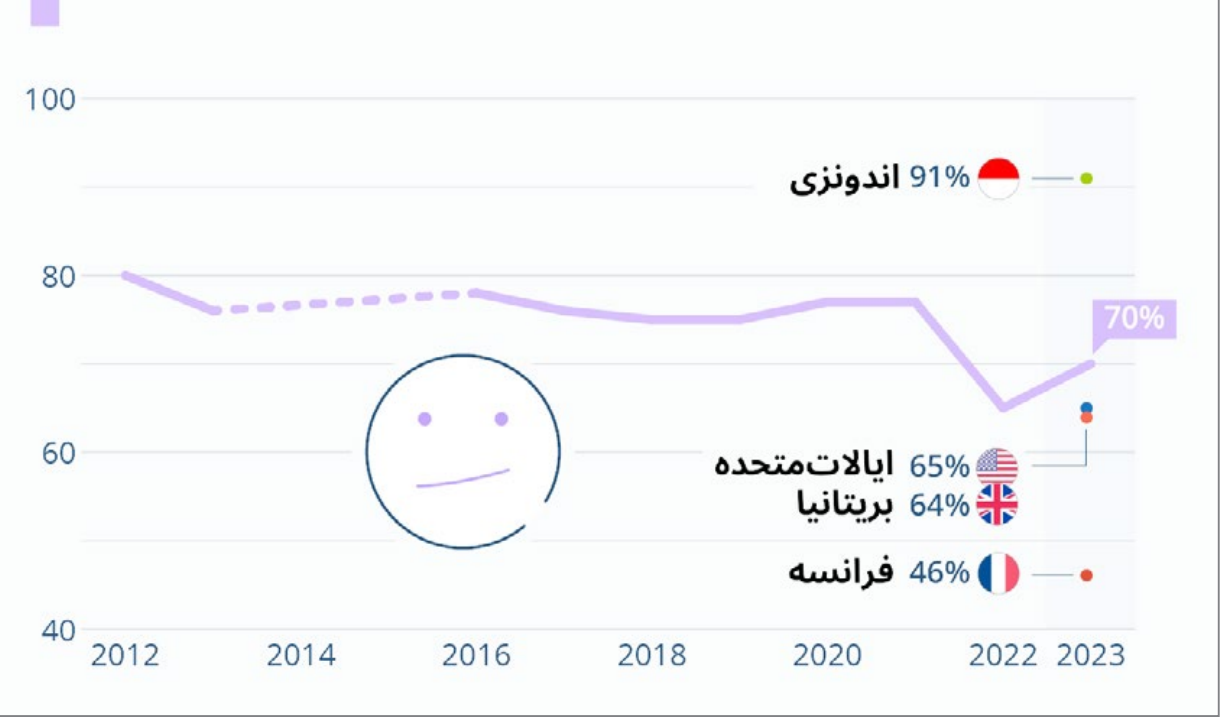
- سرهنک ابوالفضل خداینده؛ مدیر بحران ارتش گفت: «نیروهای چهارگانه ارتش کشور در شرایط وقوع حوادث و بحران‌ها به‌صورت خودجوش برای کمک به مردم حضور یافته و به امدادسانی و دیگر خدمات می‌پردازد».

- حجت‌الاسلام‌والمسلمین محمد موحدی آزاد، دادستان کل کشور به همه دادستان‌های عمومی و انقلاب سراسر کشور دستور داد تا با تولید، انتشار و باز نشر محتوای کذب و خلاف قانون و دارای وصف جرمانه در برخی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برقی قاطع داشته باشند.

### داده‌سا

نظرسنجی Ipsos از میزان خوش‌بینی مردم ۳۴ کشور نشان داد؛

## سال ۲۰۲۴ بهتر از سال ۲۰۲۳ خواهد بود!



91% اندونزی

65% ایالات متحده

64% بریتانیا

46% فرانسه

2012 2014 2016 2018 2020 2022 2023







**زنجیره امید**

**برچهره‌ی کودکی اش طرح لبخندی بکشیم**

خدمات درمانی فوق تخصصی  
به کودکان زیر ۱۸ سال در سه رشته قلب، ارتوپدی و ترمیمی  
در حال ساخت تنها بیمارستان فوق تخصصی کودکان در جنوب شهر تهران  
با روزانه ۳۰۰ تومان در \*۵۴۰# ما را در ساختن این بیمارستان یاری کنید.  
@zanjirehomid  
www.zanjirehomid.com

**آگهی مزایده فروش زمین (نوبت دوم)**

بدینوسیله به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند که شورای اسلامی آوزرمان در نظر دارد یک قطعه زمین به متراژ ۴۰۰ مترمربع (طول ۲۶ و عرض ۱۵ متر) واقع در روستای آوزرمان جنب ایستگاه آتش نشانی و پست بانک و کنار محور اصلی ملایر به نهانوند را از طریق مزایده به فروش برساند، لذا متقاضیان خرید می‌توانند درخواست کتبی خود را از مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ به دفتر دهیاری آوزرمان تحویل دهند و آخرین مهلت درخواست کتبی به دفتر دهیاری حداکثر ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی می‌باشد و به درخواست‌هایی که از این تاریخ به بعد تحویل داده شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. درخواست‌های کتبی در مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ ساعت ۱۲ در دفتر دهیاری بازرگشایی خواهد شد و تمامی درخواست‌کنندگان و یا نمایندگان آنها باید در روز و ساعت معین شده در محل پیشنهاد شده حضور داشته باشند و شورای اسلامی آوزرمان در رد یا قبول پیشنهاد آنها مختار می‌باشد.

**روابط عمومی شورای اسلامی و دهیاری آوزرمان**

**فراخوان مناقصه عمومی**

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان رضوی در نظر دارد مناقصات به شرح ذیل را از طریق سامانه الکترونیکی دولت برگزار نماید. تاریخ انتشار در سامانه ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ می‌باشد.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	شماره فراخوان در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد (ریال)
۱۴۰۲/۳۱/۳۵۲	تهیه و نصب تابلوهای اطلاعاتی و جمع‌آوری تابلوهای فرسوده و آسیب‌دیده در محور مشهد-نیشابور-سیزوار-کاهک (نوبت اول)	۲۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۵۵۲	۲/۱۰۴/۷۱۴/۹۲۳	۴۲/۰۹۴/۲۹۸/۴۵۴

مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۷:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴  
مهلت تحویل پاکات مناقصه: تا ساعت ۱۷:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴  
تاریخ و ساعت بازرگشایی پاکات مناقصه: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷  
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گذار: مشهد، انتهای خیابان فدائیان اسلام کدپستی ۹۱۷۳۶۹۵۳۴ - تلفن تماس ۰۵۱-۳۳۴۱۲۴۴-۸ و ۰۵۱-۳۳۴۳۵۸۸۸-۵۱  
محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (استاد) به نشانی www.setad.ir  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷  
شناسه ۱۶۲۵۲۷۶

**اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان رضوی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۹۰۸۵۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر رسمی در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلاعراض کلاسه ۳۱۲۱۲۰۸۶۱ تقاضای خاتم بهجت کاپوایی به شماره شناسنامه ۳۳۹ و کدملی ۳۱۲۱۲۰۸۶۱ صادره از گرگان فرزند یحیی در شش‌دانگ اعیانی یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده بانضمام چهار و نیم دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه که جهت یک و نیم دانگ آن قرارداد اوقاف تنظیم شده است بمساحت ۲۴۳ مترمربع از پلاک شماره ۱۲- اصلی واقع در اراضی قلمه حسن بخش چهار حوزه ثبت گرگان طبق رأی صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی مهدی فیوج آهنگر و قنبر سرائی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پیونده به این اداره تسلیم پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷  
شناسه ۱۶۲۴۰۴ مهدی شاه‌مهری، سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان، از طرف غلامرضا قاسمی

**مفقودی**

سند سواری هاج یک پژو 206TU3 مدل ۱۳۹۱ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۵-۶۲م۹۹۴ و شماره شاسی NAAP03ED6CJ577698 و شماره موتور ۱۴۱۹۱۰۸۵۷۰ به مالکیت خانم مهشید ناظری به شماره ملی ۰۸۱۳۶۰۳۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**شهری**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۳۱۹۰۸۵۲۱ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو کرمان تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای سیدعلی امیرپورسعید به شناسنامه شماره ۳۹۸۱۶۰۳۰۶ کدملی ۲۹۸۱۶۰۳۰۶ صادره کرمان فرزند سیدکمال در شش‌دانگ یکباب خانه مشتمل بر طبقه فوقانی به مساحت ۳۷۰۵ مترمربع پلاک شماره ۲۲۷ فرعی از ۲۸۳۳ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک یک فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک منطقه دو کرمان آدرس کرمان بزرگراه امام چهارراه نیکراد کوچه جنب تالار سرو خریداری از مالک رسمی فاطمه وایراندخت هرنیدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷  
شناسه ۱۶۲۵۶۰۴ محمود مهدی زاده، رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو کرمان



**۲ دومین جشنواره رسانه‌ای**  
با محوریت گردشگری و مدیریت شهری

**منطقه شمال**  
مازندران، گلستان، گیلان  
آذر ۱۴۰۲ - هجیرود

The 2 media festival  
**Northern region**

shomal.pressfestival.ir  
وب سایت رسمی جشنواره



**شرکت توزیع نیروی برق استان بهمدان**

**انرژی را سبز مصرف کنیم**

edch.ir

شهردار ایلام در دیدار با مشاور مدیرعامل شرکت نفت و گاز غرب کشور گفت: قانون ملاک همه ما و فصل الخطاب است و باید همه به استناد مواد و تبصره‌های آن امورات را انجام دهیم. افسین مظفری افزود: طبق قانون هر ملکی که ساخت می‌شود مالک آن باید نسبت اخذ شناسنامه ساختمان و همچنین پایان کار اقدام کند که هر چقدر این روند به تأخیر بیفتد مشمول پرداخت جریمه و عوارض خواهد بود. شهردار ایلام تصریح کرد: دو ملک از املاک شرکت نفت و گاز غرب در استان ایلام بدلیل عدم رعایت فرآیند قانونی ساخت، مشمول پرداخت عوارض و جریمه هستند که براساس رأی کمیسیون جلد صد شهرداری ایلام باید پلمب شوند. میدوارم جلسه امروز جلسه نهایی تعیین تکلیف این موضوع باشد و شرکت نفت و گاز نسبت به تسویه بدهی خود اقدام کند؛ در غیر این صورت اعمال قانون خواهد شد.

### مراجعه ۱۷۲۰ حاشیه‌نشین

### برای دریافت سند به اداره راه‌وشهرسازی

مدیرکل راه و شهرسازی ایلام گفت: ۱۷۲۰ حاشیه‌نشین برای دریافت سند به اداره راه‌وشهرسازی مراجعه کردند که از این تعداد ۱۱۰۰ پرونده تکمیل، ۸۰۰ فقره انعقاد قرارداد و ۲۶۰ سند نیز انتقال یافته است. فرشاد دوستی افزود: افرادی که خانه آن‌ها در سکونتگاه‌هاست غیررسمی‌ست برای دریافت خدمات شهری و دریافت تسهیلات نوسازی باید سند دریافت کنند. مدیرکل راه‌وشهرسازی ایلام گفت: پروژه‌های بازآفرینی شهر پروژه‌های مناسبی در استان از جمله پارک ۷ تیر، مرکز جامع اسپیددیگان، پارک سبزی آباد، کتابخانه بانرز انجام شده است. دوستی ادامه داد: همچنین پروژه‌هایی از جمله برج هنر، پایگاه جامع خدمات اجتماعی در محله بانرز و ... در دست اقدام است که در صورت تخصیص اعتبار تکمیل می‌شود. وی یادآور شد: خوشبختانه وضعیت پیشرفت پروژه‌های مسکن در استان مناسب است و پرداخت تسهیلات بانکی از سوی بانک‌های عامل استان نیز شتاب گرفته است. مدیرکل راه‌وشهرسازی ایلام افزود: زیرساخت‌های راه تأثیر بسیار زیادی در توسعه پایدار استان ایلام دارند. بر همین اساس بهبود زیرساخت‌های راه استان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. وی خاطرنشان کرد: تاکنون بیش از ۴۷ هزار نفر برای طرح نهضت ملی مسکن در استان ایلام ثبت‌نام کرده‌اند. ۲۳۱ هکتار زمین تاکنون در مجموع برای طرح نهضت ملی مسکن تأمین شده است.

### عرضه ذرت دان‌های تولید کنندگان در سامانه بازارگاه

رئیس سازمان جهاد کشاورزی ایلام گفت: مراکز خرید ذرت دان‌های در استان می‌توانند جهت دسترسی به این سامانه به مدیریت‌های جهاد کشاورزی مراجعه کنند. حشمت عزیزان افزود: باتوجه به برداشت ذرت دان‌های در استان و به منظور فروش آن با قیمت مناسب امکان دسترسی تولیدکنندگان و مراکز خرید (ذرت خشک‌کنی‌های استان) در سامانه بازارگاه فراهم شده است. سطح زیر کشت ذرت دان‌های در استان در سال زراعی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به میزان ۶۲۰۰ هکتار بوده و حدود ۴۳ هزار تن از این سطح برداشت شده است. عزیزان خاطرنشان کرد: سامانه بازارگاه یکی از سامانه‌های پرطرفدار در وزارت جهاد کشاورزی‌ست که جهت سهولت در خرید و فروش نهاده‌های دامی بستر لازم برای فروشندگان و خریداران فراهم کرده است.

### توزیع کود در فصل پاییز بین کشاورزان

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی ایلام گفت: از ابتدای مهر امسال و همزمان با آغاز سال زراعی جدید (اول مهر هرسال تا پایان شهریورماه سال بعد) و شروع کشت‌های پاییزه تا پایان آذرماه این میزان کود به متقاضیان بخش کشاورزی تحویل داده شد. سیامک بیگی افزود: این میزان کود شامل اوره، فسفات، سوپرفسفات تریپل، سولفات آمونیوم، کلروپتاسیم، سولفات پتاسیم گرانول، فسفات و کود آلی فسفات بود که بین کشاورزان شهرستان‌های ۱۲ گانه استان توزیع شده است. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی ایلام یادآور شد: کود اوره با ۱۹ هزار و ۱۴۱ هزار تن بیشترین مصرف و توزیع را در بین کشاورزان استان داشته و میزان توزیع کود فسفات معادل ۱۲ درصد یک‌هزار و ۱۹۰ بوده است. یکی تصریح کرد: مقدار کود توزیعی سوپرفسفات تریپل سه هزار و ۹۹۶ تن بوده و ۵۶۷ تن هم سولفات پتاسیم توزیع شد. کود کلروپتاسیم توزیعی بین کشاورزان ۵۹۲ تن و کود آلی فسفات گرانول هم ۱۵ تن بوده است. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان ایلام در پایان گفت: دهلران با ۱۲ هزار و ۲۰۰ تن بیشترین دریافت انواع کودها را داشته است.

### ایجاد زیرساخت‌های مورد نیاز در ناحیه صنفی

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی ایلام بایان اینکه همه زیرساخت‌های مورد نیاز در ناحیه صنفی ایلام ایجاد شده و زمینه برای حضور صنوف آلاینده فراهم است، گفت: دو واحد تولیدی از صنف جوشکاری با دریافت پایان کار ساختمانی آماده به مرحله تولید رسیده‌اند. موسی حاشی افزود: با پیگیری‌های انجام‌شده و رفع مشکلات زیرساختی در سال گذشته، ۵۰ فقره پروانه ساخت‌وساز در این ناحیه صادر و ۸۰ واحد صنفی زمین خود را تحویل گرفته‌اند. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی ایلام گفت: در این ناحیه زیرساخت‌های آب، برق، گاز و راه دسترسی با اعتباری بیش از ۲۰۰ میلیارد ریال تأمین شده است. حاشی با اشاره به اینکه ۴۲۰ واحد صنفی در این ناحیه پیش‌بینی شده که از این تعداد تاکنون ۲۶۷ قرارداد منعقد شده است، تصریح کرد: واحدهایی از صنف‌های جوشکاری، کابینت فلزی، کانال کولر، درب و پنجره آلومینیومی، درب و پنجره upvc، درودگر (نجار، mdf) در ناحیه صنفی تخصصی ایلام مستقر می‌شوند. وی بازرگشت آرامش به شهر و زیبا سازی آن، روان سازی ترافیک، کاهش حجم مراجعات روزمره مردم به مرکز شهر و نقاط پر تردد، ایجاد کارگاه‌های تخصصی، تسهیل در کسب و کار و توجه جدی و زیربنایی به بهداشت عمومی، صنفی و اجتماعی از مهمترین مزایای انتقال صنوف مزاحم و آلاینده به شهرک‌ها و نواحی صنفی عنوان کرد. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان در پایان گفت: ناحیه صنفی ایلام به مساحت ۱۲ هکتار به بهره‌برداری رسیده که هفت هکتار آن زمین صنفی و قابل واگذاری ست و از این میزان، ۴.۵ هکتار به متقاضیان واگذار شده است.

### قرزین

مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قزوین گفت: نصب جداکننده‌های بتنی و تابلوهای حاشیه نمابران، رفع نقص چراغ‌های راهنمایی و رانندگی، خط‌کشی محوری و بستن جتنا‌های، خط‌کشی گذرهای عرضی عابریباده، ایمن سازی محدوده مدارس، مرمت و نوسازی نقاط فلزی، نصب تابلوهای راهنمای مسیری و تابلوهای خطرنا برای آشناسازی از جمله اقداماتی ست که انجام شده است. احداث سرعت‌کاه‌های آسفالتی استاندارد، نصب تجهیزات ایمنی همچون کاشن تاگت و استوانه نیز از دیگر اقداماتی بود که در سال جاری برای نواحی منفصل شهری انجام شد.

– دادستان عمومی و انقلاب قزوین گفت: گزارش‌های دریافتی از شهرداری‌ها نشان می‌دهد که مقادیری از اموال عمومی متعلق به مردم در برابر شهرداری‌ها قرار دارد که تاکنون وضعیت آن‌ها پلاکتیف بوده و اقدام مؤثری برای تعیین تکلیف آن صورت نگرفته است. حسین رجعی افزود: به همین منظور با شهرداری‌های استان مکاتبه شده تا هرچه سریع‌تر نسبت به اطلاع‌رسانی از طریق رسانه‌های عمومی اقدام و نتیجه اقدامات را نیز به دادستانی اعلام کنند.

# احداث ۱۹ چمن مصنوعی در سطح شهرهای استان لرستان در دولت سیزدهم



### صرف ۳۰ میلیارد تومان

### اعتبار احداث چمن‌های مصنوعی

مدیرکل ورزش و جوانان لرستان بایان اینکه اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان برای این تعداد چمن صرف شده اظهار داشت: با صرف این اعتبار و بهره‌برداری از این تعداد چمن مصنوعی و تکمیل طرح‌های در دست‌ساخت، سرنه ورزشی استان نیز افزایش چشمگیری خواهد داشت. قیاسیان با اشاره به ابعاد چمن‌های احداث‌شده تصریح کرد: ابعاد این طرح‌ها در رومنگان و پل‌دختر هرکدام ۷۰۰ متر و در دیگر شهرها ۴۲ متر است. زمین چمن مصنوعی مینی‌فوتبال شهید محمد مدنی واقع در مجموعه ورزشی شهید سبزی پرور خرم‌آباد با حضور سید آرش قیاسیان مدیرکل ورزش و جوانان استان، خرم‌آباد در مساحت ۱۰۰۰ مترمربع و به بهره‌برداری رسید

### کلنگ زنی چمن مصنوعی

### مینی‌فوتبال روستای جلگه خلج

چمن مصنوعی مینی‌فوتبال روستای

### مدیرکل ورزش و جوانان استان لرستان خبر داد:

# احداث ۱۹ چمن مصنوعی در سطح شهرهای استان لرستان در دولت سیزدهم

بهره‌برداری خواهد رسید.

### افتتاح خانه والیبال خرم‌آباد

### باهمت اداره کل ورزش

مدیرکل ورزش و جوانان همچنین از افتتاح خانه والیبال شهرستان خرم‌آباد برای اولین بار خبر داد. بعد از روی کار آمدن قیاسیان به‌عنوان مدیرکل ورزش و جوانان استان جهت کشف استعداد‌های ناب ورزش استان و بالطبع توسعه پیشرفت هر چه بیشتر ورزش استان تلاش نمود و موفق شد تعداد بیشتری از هیئت‌های ورزشی استان و شهرستان‌ها را خانه‌دار کند که در همین راستا، مراسم افتتاح خانه والیبال خرم‌آباد با حضور سید آرش قیاسیان مدیرکل ورزش و جوانان استان و دیگر مسئولان اجرایی استان در سالن خانه والیبال واقع

جلگه خلج با حضور مسئولان اداره کل

ورزش و جوانان استان و شهرستان

پل‌دختر کلنگ‌زنی شد. در همین راستا

در مراسمی با حضور کاظمی نماینده

مردم پل‌دختر و معمولان در مجلس

شورای اسلامی، سید آرش قیاسیان

مدیرکل ورزش و جوانان لرستان،

محمودی رئیس اداره ورزش و جوانان

شهرستان پل‌دختر و جمعی از اهالی

روستای جلگه خلج کلنگ‌زنی کردند؛

پروژه ورزشی زمین چمن مصنوعی

مینی‌فوتبال این روستا به زمین زده

شد. مدیرکل ورزش و جوانان لرستان

در این مراسم، گفت: این پروژه با

زمینی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع از

اهالی این روستای به‌صورت رایگان

اهداء و با اعتباری بالغ بر دو میلیارد از

محل اعتبارات وزارت نفت با پیگیری

نماینده مردم پل‌دختر و معمولان در

مجلس شورای اسلامی احداث خواهد

شد. قیاسیان افزود: این پروژه باهدف

ترویج فرهنگ ورزش و غنی‌سازی اوقات

فراغت جوانان و توسعه ورزش روستایی

در بهمن‌ماه سال جاری به مرحله

### استاندار فارس:

## صندوق رأی، امانت مردم نزد ماست



### قاسم توانایی

استاندار فارس با اشاره به انتخابات پیش‌رو گفت: به همه فرمانداران و بخشداران تکلیف کرده‌ام که صندوق رأی، امانت مردم نزد ماست و هیچ‌کس حق ندارد با جانب‌داری و سوگیری از آن سوءاستفاده کند. محمدهادی ایمانی، در ارتباط تلفنی باگفت‌وگوی ویژه خبری شبکه یک از اهم اقدامات انجام‌شده در استان فارس برای افزایش مشارکت در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری سخن گفت. استاندار فارس با اشاره به اینکه بنا بر سیاست و اعتقاد دولت سیزدهم، طرفدار هر چه فرد و جناحی نیستیم، افزود: در انتخابات پیش‌رو دستگاه اجرایی کشور هیچ سوگیری و جناح‌بندی ندارد، دستگاه‌های اجرایی فارس با برگزیدگان کارآمد که در راستای انجام نظام جمهوری اسلامی ایران و مردم کار کنند همکار و هم‌افزایی خواهد داشت. وی، حل مشکلات و مسائل مزمن شده در استان و افزایش ارتباط مستقیم وی با واسطه با مردم راه‌روبر و وظایف ذاتی مسئولان، یکی از راه‌های افزایش مشارکت مردم در مسائل اجتماعی و سیاسی عنوان کرد و گفت: از

ابتدای مسئولیت به مجموعه مدیریتی استان و همه دستگاه‌های اجرایی فارس تأکید کرده‌ام پروژه‌های نیمه‌تمام و مزمن شده که بیش از پنج‌سال از عمر آن‌ها می‌گذرد را احصا و با اولویت نسبت به رفع آن اقدام کنند؛ همچنین بر برپایی متعدد میزهای خدمت باهدف ارتباط مستقیم مردم با خدمات و تسهیل فرآیندها، به‌ویژه در امور سفر به شهرستان‌های استان فارس، دیو می‌واسطه با مردم تأکید کرده‌ام. در دور دوم سفر به شهرستان‌های استان فارس، تلاش‌هایی نیز به‌عنوان بخش اندکی از اقدامات انجام‌شده برای افزایش و توسعه خدمات‌رسانی به مردم یاد کرد و گفت: در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی،

## بزرگاری یادواره شهدای برق منطقه‌ای خوزستان و سالگرد شهادت شهید حاج قاسم سلیمانی و شهید گمنام



### اقبال خانم جاسم نژاد

یادواره شهدای برق منطقه‌ای خوزستان و آیین بزرگداشت چهارمین سالگرد شهادت شهید حاج قاسم سلیمانی و اولین سالگرد شهید گمنام، در ساختمان امام رضاع برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای خوزستان؛ این مراسم در جوار یادمان شهدای ایلام با حضور مدیرعامل و کارکنان این شرکت، مدیرکل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس خوزستان، مدیران صنعت آب و برق خوزستان، خانواده معظم شهدا و برخی از مسئولان استانی برگزار شد و بیکر پاک و مطهر یک شهید گمنام نیز میهمان و زینت‌بخش این مراسم بود. علی اسدی، مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای خوزستان در این مراسم بایان اینکه شهدای گمنام به علت جایگاه و آرامتی که دارند گمنام نیستند؛ بلکه ما گمنام هستیم، بیان کرد؛ اینکه ما کجا بوده‌ایم و امروز به کجا رسیده‌ایم به برکت خون شهدایان است. وی بایان اینکه شهدایان از ما می‌خواهند هرکسی در جایگاهی که دارد بهترین عملکرد را داشته باشد و به مردم خدمت‌رسانی کند، افزود: بیک مصرف برق ۱۴۳۲ را در پیش داریم و تمام

تلاش کارکنان برق منطقه‌ای خوزستان این‌است‌که برق پایداری را تحویل مشترکان دهند. ایران اسلامی باید به خود افتخار کند که شیرمدانی تمام مقدس، حاج قاسم سلیمانی دارد که معیار غیرت و آزادی هستند و در دیگر کشورها هم به‌عنوان الگو شناخته می‌شوند. سردار پاسدار عبدالرضا مراد حاجی مدیرکل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس خوزستان در این مراسم گفت: شرکت برق منطقه‌ای خوزستان و مجموعه صنعت برق استان با مسئولیت‌شناسی برق پایداری را برای مردم در تابستانی که گذشت تأمین کرد که جای تشکر و قدرندی دارد. وی بایان اینکه ایران

### رونمایی از طرح «موتور هیدروجت هیبرید هایپرسونیک عمودپرواز» مخترع ایرانی



اختراع «موتور هیدروجت هیبرید هایپرسونیک عمودپرواز» توسط مسعود عرب‌عامری؛ دانش‌آموخته دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود انظر داوران ژنو شایسته مدال طلا شناخته شد با این اختراع مدال طلای جشنواره اختراعات سوئیس ۲۰۲۳ به نام کشور ایران ثبت شد. وی دانش‌آموخته مهندسی

عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود است و توانسته با اختراع «موتور هیدروجت هیبرید هایپرسونیک عمودپرواز» برای بار دوم مدال طلای جشنواره اختراعات سوئیس را این‌بار در سال ۲۰۲۳ کسب کند. عرب‌عامری گفت: عنوان اصلی ثبت شده این اختراع موتور هیدروجت هایبرید هایپرسونیک عمودپرواز است و توانست با نظر هیئت‌داوران مدال طلای سومین دوره مسابقات فدراسیون بین‌المللی مخترعین (IFIA) در ژنو سوئیس در سال ۲۰۲۳ را از آن کشور ما کند همچنین در صنعت ربات‌ها به‌خصوص مگا ربات‌های پروازی از آن استفاده می‌شود بخش توربینی این موتور گزینه‌ای مناسب در ایجاد گشتاور در نیروگاه‌ها و سایر صنایع حمل‌ونقل محسوب می‌شود و از مزایای موتور هیدروجت هیبرید هایپرسونیک عمودپرواز در مقایسه با دیگر موتورهای جت در تولید نیروی تراست در حالت برخاستن و نشست عمودی و عبور از سرعت صوت و دستیابی به بیش از پنج برابر آن است. این موتور سازگاری نسبتاً بیشتری با محیط‌زیست دارد و بهره‌مندی از تنوع در استفاده از سوخت‌ها از جمله هیدروژن می‌تواند تولید حداقل آلایندگی نسبت به نیروی تولیدی خروجی را به‌رمغان آورد. شایان ذکر است مسعود عرب‌عامری برنده دو دوره مدال طلای سوئیس در طراحی موتور جت و مدال نقره در طراحی سیستم بازیافت انرژی نیروگاه در سوئیس و مدال نقره نورنگر آلمان در دستگاه افزایش نیروی بسا، است. وی متولد شاهرود و دانش‌آموخته مهندسی عمران از دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود و مهندسی سخت‌افزار کامپیوتر از دانشگاه پیام‌نور است که با ۲۱ سال تجربه در زمینه تجهیزات امنیتی اماکن و الکترونیک خودرو اختراعات فراوانی در زمینه موتور جت و خودرویی هیدروژن‌سوز، الکترونیک، مکانیک، ماکرونیک، معماری، مهندسی پزشکی، صنعت خودرو، مهندسی عمران ساختمان، تأسیسات ساختمان، لوازم خانگی و تجهیزات برقی آرایشگاه و تجهیزات آزمایشگاهی به ثبت رسانده است. عرب‌عامری از سال ۱۳۸۵ تاکنون بیش از ۵۳ اختراع داخلی و بین‌المللی را ثبت و یا در سمت مشاور ایده‌ها را به اختراع تبدیل کرده است. آخرین اختراع او موتور هیدروجت هیبرید هایپرسونیک عمودپرواز است که در جشنواره اختراعات سوئیس ۲۰۲۳ توانست برای دومین بار مدال طلا را از آن خود و کشور عزیزمان کند.

### استاندار نیردیز خبر داد:

### تدوین فرهنگ عامه شهرستان‌های استان

استاندار بزد گفت: تدوین کتاب فرهنگ عامه شهرستان‌های استان به‌عنوان یکی از مأموریت‌های اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی مشخص شده و نسبت به باز نشر کتب چاپ شده و همچنین پژوهش و انتشار کتاب‌های جدید اقدام می‌شود. مهران فاطمی در آیین تکریم و تجلیل از آقای حاج جعفر شمس‌الدینی؛

معلم فرهنگستانه و مؤلف اثر ماندگار «راز شهری بر کرانه کویر» و تحلیل از معمم رضا لاکتری سرچشمه، معلم، نویسنده و پژوهشگر استان بزد که در محل مسجد جامع راز برگزار شد، افزود: استفاده و توجه به میراث معنوی گذشتگان باعث می‌شود آینده بهتری برایمان رقم زده شود و چراغ راهی برای اقدامات و برنامه‌ریزی‌هاست.

## رامهرمز

### محمدعلی بیهودنیوسفی

### بزرگاری همایش پیاده‌روی خانوادگی در روستای کهله یک



هیئت ورزش‌و استای و بومی محلی، اداره ورزش و جوانان و دهیاری روستای کهله یک شهرستان رامهرمز به‌مناسبت سالگرد شهادت سردار شهید حاج قاسم سلیمانی و حماسه ۹ دی همایش پیاده‌روی خانوادگی در روستای کهله یک را در روز جمعه هشتم ماه ۱۴۰۲ برگزار کرد. در این همایش بازی‌های بومی محلی در رشته‌های اکت، دارت، طباب کشی و دال پلان در بخش آقایان و طباب‌کشنی، دارت و هفت سنگ رقابتی در بخش بانوان برگزار شد و به نرات برتر جوایزی اهدا شد.

### هداران؛ قهرمان لیگ برتر و زنده‌بوداری کشور

فینال لیگ برتر و زنده‌بوداری باشگاه‌های کشور با بزرگاری مسابقات فوق سنگین به پایان خواهد رسید. فینال لیگ برتر و زنده‌بوداری باشگاه‌های کشور در دسته فوق سنگین برگزار و رضا دهدار ملی پوش باشگاه ملی حفاری ایران در دسته برتر از قهرمانی دست بردار نشد. در این دوره از مسابقات رقابت بسیار نزدیک و نفس‌گیری بین تیم‌های ملی حفاری، ذوب آهن و مناطق نفتخیز جنوب وجود داشت که در پایان رضا دهدار در حرکت یکدرب مدال طلا را به‌دست بیاورد و در حرکت دو ضرب نیز مجدداً به مدال طلا رسید و در مجموع با مهارت ویژه ۳۲۷۹۷ کیلویی توانست به مقام قهرمانی و طلای این دوره از مسابقات دست پیدا کند. نواب نصیر شلال؛ سرمربی تیم ملی و تعدادی از مسوولین کمیته فنی فدراسیون از نزدیک شاهد این رقابت‌ها بودند.

### کسب شش مدال طلا توسط وو شوکاران رامهرمز



مسابقات قهرمانی وو شو استان خوزستان به میزبانی باشگاه نفت امیدیه برگزار شد که وو شوکاران رامهرمی موفق به کسب شش مدال طلا در این مسابقات شدند. اسامی مدال آوران رامهرمی به شرح زیر است: علی ویسی، رضا بهمنی، اشکان عزیززاده، رسول بیننده، نوید بیننده، یاسین بیننده. در پایان این مسابقات تیم وو شو شهرستان رامهرمز به مقام دوم تیمی این مسابقات دست پیدا کرد.

### دستگیری سارقان مسلح خودرو در رامهرمز

فرمانده انتظامی رامهرمز از دستگیری سه سارق مسلح خودرو و کشف یک قبضه کلت کمربند در این شهرستان خبر داد. سرهنگ هدایت شهبازی گفت: در پی وقوع سه فقره سرقت خودرو بصورت مسلحانه، موضوع بصورت ویژه در دستور کار پلیس این شهرستان قرار گرفت. کارآگاهان پلیس با انجام اقدامات اطلاعاتی و بررسی‌های میدانی متهمان را در شهرستان‌های همجوار شناسایی و پس از هماهنگی با مرجع قضائی طی عملیات‌های غافلگیرانه، سارقان را در مخفیگاه‌هایشان دستگیر و یک قبضه اسلحه کلت کمربند به همراه مهمات مربوطه نیز کشف کردند. سرهنگ شهبازی افزود: در تحقیقات اطلاعاتی، متهمان به سه سرقت مسلحانه دستگاه خودرو در شهرستان رامهرمز اعتراف کردند. شهروندان ضمن توجه به هشدارهای پلیس که از طریق رسانه‌های جمعی و مجازی معتبر منتشر می‌شود، در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک مراتب را بدون فوت وقت از طریق تلفن ۱۱۰ جهت بررسی کارشناسی به پلیس اعلام کنند.

## چه زمانی کرم ضد آفتاب استفاده کنیم؟



متخصص پوست، مو، زیبایی گفت: از آنجایی که نور ماوراء بنفش مهم و مضر است و در فصول زمستان نیز نور ماوراء بنفش می‌رسد، بنابراین استفاده از ضد آفتاب حتی در فصل زمستان و در آب و هوای ابری نیز توصیه می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سید مسعود داودی اظهار کرد: نور آفتاب از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است که شاید مضرترین قسمت آن اشعه ماوراء بنفش باشد و با توجه به اینکه لایه اوزون نازک شده است، ماوراء بنفش بیشتری نسبت به گذشته به سطح زمین می‌رسد. بنابراین آثار زیانبار آفتاب، نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است. کرم‌های ضد آفتاب، کرم‌هایی هستند که می‌توانند مقاومت پوست را در مقابل آفتاب افزایش بدهند و کارایی آن تا حدودی اشعه به خصوص ماوراء بنفش را فیلتر می‌کند که به پوست ما اصابت نکند.

داودی درباره طریقه مصرف صحیح ضد آفتاب اشاره کرد: ضد آفتاب باید به حد کافی روی پوست گسترش پیدا کند، میزانی که معمولاً توصیه می‌شود این است که به اندازه قاشق چایخوری باشد که روی کل صورت باید پخش شود. و همچنین در مورد اصول درست مصرف ضد آفتاب باید توجه خاصی به قسمت‌هایی که معمولاً نادیده گرفته می‌شود؛ مانند لاله‌های گوش، پشت گردن و پشت دست‌ها که بسته به شرایط مختلف که ممکن است تحت تأثیر آفتاب قرار بگیرد.

متخصص پوست، مو، زیبایی در برنامه «شیفت خلوت» رادیو جوان درباره دوام ضد آفتاب بیان کرد: ضد آفتاب معمولاً در شرایطی مثل استخر، تعریق، ورزش را در نظر بگیریم به حدود ۲ الی ۳ ساعت روی پوست دوام دارد. بعد از آنکه از هم گسیختگی پیدا می‌کند، دیگر تأثیر آنچنانی نخواهد داشت. بنابراین توصیه می‌شود ضد آفتاب را در حالی که در معرض نور خورشید هستیم، هر ۲ الی ۳ ساعت یکبار باید تمدید شود، اما اگر وارد فضای بسته می‌شویم، دیگر لازم نیست که تکرار شود.

داودی راجع به اینکه ضد آفتاب در تمام فصول سال باید استفاده شود، عنوان کرد: از آنجایی که نور ماوراء بنفش مهم و مضر است و در فصول زمستان نیز نور ماوراء بنفش می‌رسد، بنابراین استفاده از ضد آفتاب حتی در فصل زمستان و در آب و هوای ابری نیز توصیه می‌شود و چه بسا در فصل زمستان وقتی که برف روی زمین است، نور خورشید به برف که تابیده می‌شود، شاید ۸ برابر آفتاب معمولی، نور ماوراء بنفش در اثر انعکاس سطح و به پوست اصابت می‌کند و لسی‌موقعی که بازنگی صورت می‌گیرد، استفاده از ضد آفتاب ضرورتی ندارد.

این متخصص پوست، مو و زیبایی درباره آلرژی و حساسیت نسبت به ضد آفتاب توضیح داد: اصولاً آلرژی و حساسیت ممکن است به تدریج ایجاد شود، یعنی یک فرآورده‌ای را مدت‌ها استفاده می‌کردند، مشکلی نداشته است و همچنین به تدریج آلرژی ایجاد شود. کسانی که پوست حساسی دارند، راحت‌تر و سریع‌تر ممکن است دچار چنین آلرژی شوند و توصیه می‌شود این دسته از افراد از ضد آفتاب‌های مخصوص اطفال استفاده کنند.

وی ادامه داد: ضد آفتاب‌ها دو نوع هستند، انواع فیزیکی و شیمیایی و آن حساسیت‌ها و آلرژی‌ها بیشتر در انواع شیمیایی مشاهده می‌شود، بنابراین ضد آفتاب اطفال نیز جزء انواع فیزیکی است و قابل توصیه برای کسانی است که پوست حساسی دارند، می‌باشد.

متخصص پوست، مو و زیبایی توضیح داد: پوست آقایان تیره‌تر از پوست خانم هاست و نسبت به آفتاب مقاوم‌تر است. بعضی از شغل‌ها هستند که در معرض مستقیم آفتاب نیز هستند. مانند شغل کشاورزی، دام پروری یا شغل‌های مشابه این‌ها، حتماً لازم است از ضد آفتاب استفاده کنند. وی در پایان یادآور شد: همچنین افرادی که به عنوان تفریح به کوه نوردی و اسکی می‌روند، حتماً از ضد آفتاب استفاده کنند. لذا تابش بیش از حد آفتاب باعث آفتاب سوختگی می‌شود و در دراز مدت یعنی ۵ الی ۲۰ سال بعد می‌تواند باعث تغییرات مربوط به پیری پوست، چین و چروک عمیق، لکه‌های پوستی و همچنین سرطان‌های پوستی شود.

## توصیه‌های طب سنتی برای مقابله با آنفولانزا



مریم احمدوند  
پژوهشگر گیاهان دارویی



با مصرف برخی دمنوش‌ها می‌توانید خود را از ابتلا به انواع بیماری‌های فصل پاییز و زمستان در امان نگه دارید و مانع بیماری شوید. توصیه‌های طب سنتی در این زمینه را می‌بایست، جدی بگیرید.

ترشحات پشت حلق و گوش، می‌تواند ناشی از بیماری سوء مزاج سرد باشد. افرادی که در مناطق مرطوب زندگی می‌کنند، می‌توانند از درمان سیر برای رفع این مشکل استفاده کنند.

پر خوری و خوردن غذاهای متنوع در یک وعده غذایی، باعث حرارت‌های غریزی سلول‌های بدن شده، در نتیجه، می‌تواند سبب کم شدن انرژی سلول‌های بدن گردد که این سلول‌های پوشاننده مخاط تنفسی و حلق و دهان و بینی دچار اختلال عملکرد می‌شود.

آلرژی، نوعی عملکرد اختلال سلول‌های بدن برای پاسخگویی به یک عامل بیگانه است.

سه گروه مختلف قندها، پروتئین‌ها و چربی‌ها می‌توانند از علل بروز آلرژی شوند. قندها به علت دارا بودن مواد نگهدارنده و پروتئین‌ها به علت دارا بودن مواد نامناسب می‌توانند باعث اختلال عملکرد سلول‌های بدن شود؛ همچنین، روغن‌های صنعتی نیز به شدت برای سلول‌های ایمنی بدن مضر هستند.

اصلاح تغذیه، بهترین راه ممکن برای جلوگیری از بروز مشکلات ترشحات پشت حلق و گوش است. تغذیه مناسب می‌تواند تأثیر موثرتری نسبت به داروهای شیمیایی داشته باشد.

دمنوش‌های زنجبیل، دارچین، بابونه، نعنا پونه، نعنا آویشن، گل محمدی، نعنا و زعفران و جای سبزه‌جمله دمنوش‌های مفیدی هستند که برای درمان سنتی استفاده می‌شود.

امروز به جای چایی، دم نوش آویشن بخوریم.

### دمنوش آویشن + عسل



یکی از بهترین دمنوش‌ها برای فصل زمستان، ترکیب آویشن و عسل می‌باشد. این دمنوش، عفونت‌های بدن را از بین برده، بوی بد دهان را درمان می‌کند و آرامبخش و ضد استرس نیز می‌باشد.

### توصیه‌های طب سنتی برای مقابله با آنفولانزا:

قدم زدن آهسته، شروع فعالیت‌های محدود فیزیکی، استفاده از دم نوش عناب، شربت آب و عسل، لعاب به دانه و یا سه پستان، می‌تواند به میزان قابل توجهی روند بهبودی را سریع تر کند.

پاشویه با گیاه پنیرک و یا آبی که در آن کاهو خیسانده شده، مصرف استامینوفن و مایعات فراوان را برای کاهش تب در مبتلایان به کرونا و آنفولانزا ضروری است.

استفاده از دم نوش عناب، گل ختمی، لعاب به دانه و نشاسته را برای بهبود روند بیماری موثر است و مصرف روزانه آب سیب شیرین، شیربادام، حریره بادام، دمنوش عناب و شربت آب و عسل می‌تواند به میزان قابل توجهی به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک کند.

نباید سر و صورت، بینی و سینوس‌ها در معرض باد سرد قرار دهیم و در زمستان نیز با پوشاندن این نواحی، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی را به میزان قابل توجهی کم کنیم.

## روتین مراقبت از پوست برای پوست‌های چرب

به دنبال فرمولی باشید که پوست شما را خشک و خشن نکند و برای پوست‌های چرب توصیه می‌شود. افرادی که آلرژی پوستی دارند بهتر است از انواع بدون عطر تونر استفاده کنند.

مرحله ۳: سرم استفاده کنید  
سرم‌ها برای کمک به تسکین نگرانی‌های خاص پوستی طراحی شده‌اند. سرم نیاسینامید و ویتامین B۵، به شفاف‌تر و یکدست‌تر شدن پوست کمک می‌کند. اگر نگرانی اصلی شما کنترل بافت پوست و کوچک کردن منافذ است، به جای آن از سرم گلیکولیک اسید استفاده کنید. اگر روی درمان آکنه تمرکز کرده‌اید، سرم آکنه حاوی سالیسیلیک اسید گزینه مناسبی برای شما می‌تواند باشد.

ادامه در صفحه ۲

مرحله ۱: پوست خود را تمیز کنید

هر روز صبح صورت خود را بشویید تا هرگونه ناخالصی یا چربی اضافی که در طول شب ایجاد شده است پاک شود. هر چه آلودگی و باکتری بیشتر روی پوست شما باقی بماند، احتمال ایجاد جوش بیشتر می‌شود. با این حال، از صابون‌های خشن دوری کنید و یک شستشوی ملایم انجام دهید که چربی بیش از حد پوست شما را از بین نبرد. شوینده مناسب پوستتان را انتخاب کنید.

مرحله ۲: تونر استفاده کنید

استفاده از تونر یک راه عالی برای اطمینان از پاک شدن هرگونه آلودگی پوستی است زیرا هر چیزی را که پاک کننده شما به جا می‌گذارد را می‌گیرد. تونرها همچنین می‌توانند به نرمال کردن سطح pH پوست و بافت صاف پوست کمک کنند

اگر پوست چرب دارید و در طول روز چندین بار به دنبال کاغذهای بلاتینگ هستید، ممکن است بخواهید روال مراقبت از پوست خود را دوباره ارزیابی کنید. درحالی که محصولات خیلی سنگین می‌توانند پوست را چرب جلوه دهند، محصولات خیلی سبک وزن ممکن است به اندازه کافی آبرسان نباشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اسکین کر، مخصوصاً برای پوست‌های چرب، روتین مراقبت از پوست صبحگاهی راهی عالی برای از بین بردن چربی‌هایی است که ممکن است در هنگام خواب روی سطح پوست جمع شده باشند.

فقط با انجام چند مرحله ساده و با کمک کمی از محصولات بهداشتی، می‌توانید به مبارزه با پوست براق خود کمک کنید. روتین صبحگاهی مراقبت از پوست برای پوست‌های چرب



## پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب

تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها را که آرترواسکلروز نیز می‌نامند، یعنی سفت شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی دیواره رگ‌ها و سرخرگ‌ها؛ چنانچه رگ‌هایی که خون را از قلب به سلول‌ها و اندام‌های بدن می‌رسانند، مسدود شوند و خون نتواند به راحتی از آن‌ها عبور کند، فرد مبتلا به ناراحتی‌های خطرناک، مانند حمله قلبی و سکته قلبی می‌شود.

تصلب شرایین، با تجمع ذرات چربی در لایه داخلی دیواره سرخرگی آغاز می‌شود و برای بیماران قلبی بسیار خطرناک است. به عبارت دیگر، تصلب شرایین، علت اصلی بیماری‌های قلبی و سبب

سفتی عروق می‌شود و علت اصلی پرفشاری مزمن خون است.

علائم تصلب شرایین عبارتند از: خستگی شدید بعد از خوردن یک غذای سنگین، داشتن سردرد متمادی، فشار خون بالا، ناراحتی‌های قلبی و مغزی، درد پاها، درد در وسط قفس سینه، احساس ضعف، سوزش در پاها یا انگشتان. علل بروز تصلب شرایین عبارتند از: اعتیاد به سیگار و الکل، استرس و ناراحتی‌های روحی، استفاده بیش از حد چربی و به ویژه چربی‌های حیوانی، زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرینی (شکر، قند، شیرینی)، نداشتن فعالیت بدنی و ورزش نکردن و مصرف لبنیات پرچرب (شیر، ماست، دوغ و پنیر).

### توصیه‌های مهم

کمک گرفت. مصرف سیر، رگ‌ها را نرم و جوان نگه می‌دارد.

● مصرف نمک خوراکی تان را کاهش دهید. از افزودن نمک اضافی به غذاها، جلوگیری کنید. محدود کردن نمک خوراکی، در پیشگیری از بروز تصلب شرایین، موثر است.

عروق کوچک و رقیق نمودن خون دارد. جای سبز، برای بهبودی تصلب شرایین بسیار مفید است.

● از مصرف سویا غافل نشوید. مصرف سویا در برنامه غذایی روزانه، به درمان تصلب شرایین کمک می‌کند. ● سیر را امتحان کنید. از سیر می‌توان به عنوان درمان کمکی در پیشگیری از بروز تصلب شرایین

● توصیه‌های پزشک تان را جدی بگیرید.

● افراد با سابقه ی خانوادگی تصلب شرایین، مراقب باشند. سابقه ی خانوادگی در بروز زود هنگام تصلب شرایین، نشان دهنده ی افزایش احتمال تصلب شرایین یا افزایش استعداد بدن برای بروز زمینه‌های لازم جهت ابتلا به این بیماری است. اختلالات ژنتیکی و وراثتی در متابولیسم (سوخت و ساز) چربی‌ها نیز باعث افزایش حساسیت می‌گردد.

● فشار خون تان را کنترل کنید. به ویژه چنانچه سابقه ی خانوادگی فشار خون را دارید. فشار خون بالا می‌تواند فرآیند تصلب شرایین را افزایش دهد؛ زیرا نقش مهمی در بروز بیماری‌های مربوط به

تصلب شرایین دارد که در حالت عادی بودن فشار خون، احتمال چنین مشکلاتی بسیار کمتر است.

● از مصرف میوه و سبزی‌های تازه در برنامه غذایی روزانه غافل نشوید. خوردن سبزیجات از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. به طور کل، میوه، مانعی برای تصلب شرایین نیست. استفاده ی مناسب از میوه‌ها و سبزیجات، به طور منظم و مرتب در برنامه‌های غذایی، در کاهش ابتلا به آن، نقش به سزایی دارد.

● فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) مصرف نمایید. جو دوسر، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش)، سیب و گلابی سرشار از فیبر محلول هستند و به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک می‌کنند. مصرف منظم غذاهای فیبردار نیز به کاهش کلسترول بد خون (LDL)، در نتیجه، کاهش خطر تصلب شرایین کمک می‌کند.

● چای سبز مصرف کنید. چای، آثار نیرومندی برای به تأخیر انداختن پیشرفت تصلب شرایین و تقویت



## روش‌های آسان برای سفید کردن دندان در خانه

روغن نارگیل همچنین سرشار از اسید لوریک است که به دلیل توانایی آن در کاهش التهاب و کشتن باکتری‌ها شناخته شده است. چند مطالعه نشان داده‌اند که روغن کشتی روزانه باکتری‌های موجود در دهان را به همراه پلاک و التهاب لثه کاهش می‌دهد.

استرپتوکوک موتانس یکی از انواع اولیه باکتری‌های موجود در دهان است که باعث ایجاد پلاک و التهاب لثه می‌شود. یک مطالعه نشان داد که مصرف روزانه روغن نارگیل به طور قابل توجهی استرپتوکوک موتانس را پس از دو هفته کاهش داد و به اندازه یک دهانشویه ضد میکروبی موثر بود.

متأسفانه، هیچ مطالعه علمی ثابت نکرده است که روغن کشیدن دندان‌های شما را سفید می‌کند. با این حال، این یک تمرین ایمن است و ارزش امتحان کردن را دارد. بسیاری از مردم ادعا می‌کنند که دندان‌هایشان بعد از روغن کشیدن منظم سفیدتر و درخشان‌تر می‌شوند.

برای روغن کشتی، ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) روغن نارگیل را در دهان خود بریزید و روغن را فشار دهید و از طریق دندان‌های خود بکشید. روغن نارگیل در دمای اتاق جامد است، بنابراین ممکن است لازم باشد چند ثانیه صبر کنید تا ذوب شود. روغن کشتی را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. برخلاف بسیاری از روش‌های دیگر سفید کردن

چگونه دندان‌ها را به طور طبیعی سفید کنیم؟

۱. روغن کشتی را تمرین کنید  
روغن کشتی یک درمان سنتی است که منشأ آن هند است و به منظور بهبود بهداشت دهان و دندان و حذف سموم از بدن است. این عمل شامل چرخاندن روغن در اطراف دهان برای حذف باکتری‌ها است که می‌تواند به پلاک تبدیل شود و باعث زرد به نظر رسیدن دندان‌های شما شود.

روغن نارگیل یک انتخاب محبوب است زیرا طعم دلپذیری دارد و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

آیا سفیدی و درخشندگی دندان‌های مروریدی شما با لکه‌های سفید و خاکستری پوشانده شده است؟ خودتان می‌توانید به عنوان راهکار درمانی از خوردن برخی از غذاهای رنگ دار که باعث ایجاد لکه‌های رنگی بر روی دندان شود خودداری کنید. در این جا برخی از رازهایی که به داشتن دندان‌های مروریدی کمک می‌کند بیان می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، با مصرف برخی از نوشیدنی‌ها و غذاها دندان‌ها لکه دار می‌شوند و رنگ دندان‌ها به مرور تغییر رنگ می‌دهند.

چه چیزی باعث زرد به نظر رسیدن دندان‌ها می‌شود؟

عوامل متعددی باعث کدر شدن دندان‌ها و از دست دادن درخشش آنها می‌شوند. برخی غذاها می‌توانند مینای دندان شما را که بیرونی ترین لایه دندان شما است، لکه دار کنند. علاوه بر این، تجمع پلاک روی دندان‌های شما می‌تواند باعث زرد به نظر رسیدن آن‌ها شود. این نوع تغییر رنگ را معمولاً می‌توان با پاکسازی و سفید کننده‌های منظم درمان کرد.

با این حال، گاهی اوقات دندان‌ها زرد به نظر می‌رسند، زیرا مینای سخت فرسایش یافته و عاج زیرین نمایان می‌شود. عاج یک بافت استخوانی و زرد رنگ طبیعی است که در زیر مینای دندان قرار دارد



## روتین مراقبت از پوست برای پوست‌های چرب

ادامه از صفحه اول

مرحله ۴: از مرطوب کننده بدون روغن استفاده کنید پوست چرب همچنان نیاز به آبرسانی دارد. در واقع، محروم کردن پوست چرب از رطوبت می‌تواند منجر به تولید بیشتر روغن برای جبران از دست رفتن رطوبت شود. یک انتخاب خوب برای پوست چرب شما یک مرطوب کننده غیر کومدون زا و بدون چربی است که به سرعت جذب پوست شده و خشک می‌شود؛ پس از استفاده از این مرطوب کننده باید روی پوست احساس سبکی کنید.

مرحله ۵: کرم دور چشم را بمالید

پوست لطیف اطراف چشم بسیار نازک‌تر از بقیه قسمت‌های صورت است که آن را مستعد خشکی می‌کند (حتی اگر بقیه پوست‌تان چرب باشد). برای اینکه کمی TLC اضافی به ناحیه چشم خود بدهید، از یک کرم دور چشم سبک استفاده کنید.

مانند کرم‌های حاوی کافئین می‌توانند گزینه مناسبی برای شما باشند. با این حال اگر مشکل زمینه‌ای پوستی دارید قبل از استفاده از محصولات بهداشتی با پزشک مشورت کنید.

مرحله ۶: از SPF طیف گسترده استفاده کنید

قبل از آرایش کردن یا رفتن به خارج از منزل، هر روز از کرم ضد آفتاب به عنوان آخرین مرحله روتین خود استفاده کنید. ضد آفتاب به محافظت از پوست شما در برابر اشعه‌های مضر UV که می‌تواند باعث آسیب خورشید شود کمک می‌کند.

روتین عصرگاهی مراقبت از پوست برای پوست‌های چرب شما روز خود را پشت سر گذاشته‌اید و اکنون آماده می‌شوید تا آرام شوید و به رختخواب بروید. قبل از استراحت، پیروی از یک روال مراقبت از پوست در شب ضروری است تا مطمئن شوید که با جوش از خواب بیدار نمی‌شوید.

مرحله ۱: پوست خود را تمیز کنید

می‌توانید از همان پاک‌کننده‌ای که در صبح استفاده می‌کردید استفاده کنید. بعضی از شوینده‌ها هستند که برای استفاده در شب ساخته شده‌اند، می‌توانید آنها را نیز در نظر بگیرید. شوینده‌ها علاوه بر کثیفی و چربی اضافی به پاک کردن آرایش و نیز SPF کمک می‌کند.

مرحله ۲: مجدداً از تونر استفاده کنید

اطمینان از پاکیزگی پوست در شب نیز ضروری است. برای جذب چربی اضافی و جلوگیری از ظاهر شدن آکنه، از تونر استفاده کنید و پوست خود را کاملاً تمیز کنید.

مرحله ۳: از یک ماسک بر پایه خاک رس استفاده کنید یک یا دو بار در هفته یک ماسک خاک رس را در برنامه روزانه خود بگنجانید که می‌تواند به پاکسازی عمیق منافذ شما کمک کند. به دنبال فرمول‌هایی با خاک رس کائولن یا بنتونیت باشید زیرا می‌توانند به جذب چربی اضافی و مات شدن ظاهر پوست کمک کنند. ماسک شفاف کننده خاک رس به حفظ درخشندگی کمک می‌کند و همچنین لکه‌های پوستی را درمان می‌کند.

مرحله ۴: از رتینول استفاده کنید

رتینول یک ماده عالی برای گنجاندن در روتین مراقبت از پوست شبانه شما است زیرا می‌تواند به مبارزه با علائم پیری پوست و درمان آکنه کمک کند.

از آنجایی که رتینول بسیار قدرتمند است، مهم است که آهسته و آهسته و از درصد پایین استفاده کنید، تا زمانی که تحمل خود را افزایش دهید. اگر مشکل زمینه‌ای دارید قبل از مصرف رتینول را پزشک مشورت کنید.

مرحله ۵: پوست خود را آبرسانی کنید

به جای اینکه پوست خود را با همان کرم روز از برنامه صبحگاهی خود مرطوب کنید، به سراغ کرم شبی بروید که به گونه‌ای فرموله شده است که مغذی تر باشد و فواید ضد پیری یا روشن کنندگی بیشتری داشته باشد.

مرحله ۶: کرم دور چشم را بمالید

به عنوان آخرین گام در برنامه شبانه خود، ناحیه ظریف دور چشم خود را با کرم دور چشم مغذی آبرسانی کنید. کرم‌های دور چشم حاوی آووکادو محبوب هستند زیرا علاوه بر مزایای آبرسانی شدید، به کاهش ظاهر سیاهی دور چشم نیز کمک می‌کنند.

● از اسید چرب امگا ۳ در برنامه غذایی تان استفاده کنید. اسید چرب امگا ۳ در پیشگیری از بروز تصلب شرایین، نقش اساسی دارد.

● غذاهای سرشار از اسید فولیک بخورید. اسید فولیک، رگ‌ها را تمیز می‌کند و ساخت کلسترول خوب خون (HDL) را بالا می‌برد. اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نخود خشک، عصاره مخمر، کلم قرمز، کلم برگ، کلم بروکلی، چغندر، شلغم، دارای اسید فولیک هستند.

● با غذاهای پر چرب، خداحافظی نمایید. از مصرف غذاهای پر چرب، خودداری نمایید. مصرف چربی و منابع حیوانی، منجر به افزایش تصلب شرایین یا ایجاد لخته در عروق کرونر می‌گردد. کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها، در پیشگیری از بروز تصلب شرایین، بسیار موثر است.

● میزان کلسترول خون تان (چربی خون) را کنترل کنید و در سطح مناسب نگه دارید. کلسترول نوعی چربی است که در پیدایش و گسترش تصلب شرایین، نقش مهمی دارد؛ زیرا، می‌تواند در دیواره ی رگ‌ها رسوب کند و همراه با دیگر عوامل، به تنگی و بسته شدن سرخرگ‌ها بیانجامد.

● با کنترل خشم، زندگی تان را شیرین نمایید!

بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که زندگی پر خاشنگر دارند، بیشتر در خطر ابتلا به عارضه تصلب شرایین هستند

● از خوردن انار غافل نشوید. انار، دارای خاصیت آنتی اکسیدان است و مانع بروز تصلب شرایین و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) شده و سبب کاهش فشار خون بالا و چربی می‌شود. پژوهشگران معتقدند، مصرف انار، مانع تصلب شرایین می‌شود.

● با ماهی آشتی کنید! ماهی، حاوی ترکیبات مفیدی است که در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.

● ورزش کنید. ورزش ایجاد تصلب شرایین را به تأخیر می‌اندازد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام، فعالیت‌های بدنی مناسبی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت.

● هرگز سیگار مصرف نکنید. چنان چه سیگار مصرف می‌کنید، هر چه زودتر آن را ترک کنید. نیکوتین موجود در سیگار، سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش نیاز قلب به اکسیژن می‌شود. ترک سیگار، یکی از توصیه‌های اکید پزشکان برای پیشگیری از بروز تصلب شرایین است.

● هندوانه بخورید. هندوانه، در رفع تصلب شرایین موثر است.



● مصرف کرفس را در برنامه غذایی خود فراموش نکنید

● وزن اضافی تان را کاهش دهید. ضروری است چنان چه اضافه وزن دارید، زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه، وزن بدن تان را به میزان متناسب با قد خود، کاهش دهید.

● موسیر مصرف کنید. متخصصان تغذیه معتقدند، و جود موسیر در غذاها، سبب تقویت معده می‌شود و به کنترل فشار خون و کاهش چربی‌های مضر خون کمک می‌کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. مصرف موسیر، رگ‌ها را نرم و جوان نگه می‌دارد.

● به همراه غذا، پیاز مصرف نمایید. مصرف پیاز در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.

● در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید. از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) و در صورت ابتلا، آن درمان نمایید. دیابت شیرین، یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند سبب بروز زمینه مناسب جهت ابتلا به تصلب شرایین گردد. بهتر است به صورت دوره‌ای، قند خون خود را کنترل کنید. کنترل دقیق قند خون، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های عروقی و به ویژه تصلب شرایین می‌تواند داشته باشد.

● مصرف نمک تان را کاهش دهید.

● گیلاس بخورید. خوردن گیلاس برای افرادی که تصلب شرایین دارند، مفید است.

● فشار خون تان را کنترل کنید؛ به ویژه چنان چه سابقه ی خانوادگی فشار خون بالا دارید. فشار خون بالا، می‌تواند فرآیند تصلب شرایین را افزایش دهد و نقش مهمی در بروز بیماری‌های مربوط به تصلب شرایین دارد که در حالت عادی بودن فشار خون، احتمال چنین مشکلاتی بسیار کمتر است.

● از مصرف زیاد گوشت قرمز خودداری کنید و بیشتر از منابع گیاهی تغذیه کنید.

● سیب بخورید. سیب، از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. پژوهشگران علوم پزشکی معتقدند، با مصرف میوه‌هایی همچون، سیب و انگور یا آب آن‌ها، می‌توان از تشکیل پلاک‌ها و بروز تصلب شرایین جلوگیری کرد.

● پرتقال بخورید. استفاده مداوم از پرتقال، در کاهش تصلب شرایین، سکنه قلبی و مغزی موثر است.

● توت فرنگی بخورید. توت فرنگی، دارای مقادیر فراوان کلسیم و فسفر است و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند

● انگور بخورید. انگور قرمز، از بروز تصلب شرایین و انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در انگور از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کنند.

است. یکی از راه های استفاده از پراکسید هیدروژن به عنوان دهانشویه قبل از مسواک زدن است. اطمینان حاصل کنید که از محلول ۱.۵٪ یا ۳٪ برای جلوگیری از عوارض جانبی استفاده می کنید.

رایج ترین غلظت پراکسید هیدروژن در داروخانه محلول ۳٪ است. به راحتی می توانید این غلظت را با مخلوط کردن مقادیر مساوی پراکسید و آب تا ۱.۵ درصد رقیق کنید.

راه دیگر استفاده از پراکسید هیدروژن مخلوط کردن آن با جوش شیرین برای تهیه خمیر دندان است. ۲ قاشق چایخوری (۱۰ میلی لیتر) پراکسید هیدروژن را با ۱ قاشق چایخوری (۶ گرم) جوش شیرین ترکیب کنید و به آرامی دندان های خود را با این مخلوط مسواک بزنید.

مخلوط کنید و دندان های خود را با خمیر مسواک بزنید. می توانید این کار را چند بار در هفته انجام دهید.

۳. از پراکسید هیدروژن استفاده کنید  
پراکسید هیدروژن یک عامل سفید کننده طبیعی است که باکتری های دهان شما را نیز از بین می برد. در واقع، مردم سال‌ها از پراکسید هیدروژن برای ضد عفونی کردن زخم‌ها استفاده می‌کنند، زیرا توانایی آن در کشتن باکتری‌ها را دارد.

بسیاری از محصولات سفید کننده تجاری حاوی پراکسید هیدروژن هستند، اگرچه غلظت آنها بسیار بیشتر از آنچه در خانه استفاده می کنید.

متأسفانه، هیچ مطالعه ای اثرات شستشو یا مسواک زدن تنها با پراکسید هیدروژن را بررسی نکرده است، اما چندین مطالعه خمیردندان های تجاری حاوی پراکسید را تجزیه و تحلیل کرده اند.

یک مطالعه نشان داد که خمیردندان حاوی مقدار بیشتری پراکسید هیدروژن در سفید کردن دندان‌ها بعد از ۱۲ هفته موثرتر از خمیردندان‌هایی است که حاوی مقدار کمتری هستند.

مطالعه دیگری نشان داد که خمیردندان حاوی پراکسید هیدروژن نسبت به سایر انواع خمیردندان - از جمله خمیردندان های حاوی زغال چوب و ساینده - در کاهش تغییر رنگ دندان ناشی از قهوه موثرتر است.

با این حال، سوالاتی در مورد ایمنی پراکسید هیدروژن وجود دارد. در حالی که غلظت های بسیار رقیق شده بی خطر به نظر می رسد، غلظت های قوی یا استفاده بیش از حد می تواند باعث تحریک لثه و حساسیت دندان شود. همچنین این نگرانی وجود دارد که دوزهای بالا ممکن است باعث سرطان شود، اما این مورد ثابت نشده

## چند بار در هفته حمام کنیم تا موهایمان نریزد؟

یک پزشک تعداد دفعات شستن مو در هفته را برای جلوگیری از ریزش مو توضیح داده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران از اکسپرس انسان روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهد و موهای جدید جایگزین آن‌ها می‌شود. با این حال، گاهی اوقات ریزش مو غیر طبیعی است و ممکن است باعث نگرانی شود.

در واقع، ریزش مو به ندرت نشانه‌ای از چیزی جدی است، اما می‌تواند از نظر روانی بر فرد تأثیر بگذارد. دکتر امیر خان، پزشک روس در گفتگو با شبکه ITV، تصریح کرده است که نحوه مراقبت از موها می‌تواند عاملی برای ریزش مو باشد.

این پزشک گفت: «ما حدود ۱۰۰۰۰۰ تار مو روی سرمان داریم و روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهیم؛ اما، چون رشد طبیعی مو وجود دارد، بنابراین به آن اهمیت نمی‌دهیم یا متوجه آن نمی‌شویم. اما برای برخی افراد ریزش مو می‌تواند واقعا استرس زا باشد. علائم و نشانه‌هایی که در این خصوص باید به آن‌ها توجه کنید عبارتند از: عقب نشینی خط مو، لکه‌های طاسی، خارش و التهاب پوست سر. همه این موارد می‌تواند نشان دهنده این باشد که شما بیش از حد معمول موهای خود را از دست می‌دهید.

علل احتمالی زیادی برای ریزش مو وجود دارد، به گونه‌ای که هورمون‌ها نقش زیادی در این روند دارند. در حالی که تأثیرگذاری بر برخی از عوامل ممکن است دشوار باشد، برخی دیگر به راحتی قابل تغییر هستند.

دکتر امیر خان با اشاره به اینکه نحوه شستن موهایمان ممکن است نقش مهمی در این زمینه داشته باشد، گفت: «کارهای ساده‌ای وجود دارد که همه ما می‌توانیم انجام دهیم - به این فکر کنید که چند بار موهای خود را می‌شوید. نباید بیش از یک بار در روز این کار را انجام دهید؛ چرا که شستن موها روغن‌های محافظ طبیعی آن را از بین می‌برد. در واقع متخصصان می‌گویند: نباید بیش از دو یا سه بار در هفته موهای خود را بشوید».

فاکتور مهم دیگر برای شستن موها دمای آب است بسیاری توصیه می‌کنند که موها را با آب سرد بشوید تا درخشندگی بی عیب و نقص داشته باشید. با این حال دکتر امیر خان توصیه کرد که از دمای زیاد استفاده نکنیم و توضیح داد: «از آب بسیار گرم و بسیار سرد باید پرهیز کرد که هر دو به مو آسیب می‌رسانند و می‌توانند یک بار دیگر چربی مو را از بین ببرند و آن را ضعیف کنند» و در آخر این که مراقبت از موهای شما نباید حاوی مقدار زیادی گرما یا مواد شیمیایی سنگین باشد. دکتر امیر خان می‌گوید: «تعداد دفعاتی که موهایتان را بشواری می‌کنید، حالت دادن به موها یا استفاده از مواد شیمیایی بسیار قوی روی موهایتان را محدود کنید».

استفاده از این خمیر خانگی را به چند بار در هفته محدود کنید، زیرا استفاده بیش از حد می‌تواند مینای دندان شما را فرسایش دهد.

۴. میوه و سبزیجات بخورید

رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات ممکن است هم برای بدن و هم برای دندان شما مفید باشد. در حالی که آنها جایگزینی برای مسواک زدن آنها نیستند، میوه ها و سبزیجات ترد و خام می‌توانند به پاک کردن پلاک هنگام جویدن کمک کنند. توت فرنگی و آناناس دو میوه ای هستند که ادعا می‌شود به سفید شدن دندان های شما کمک می‌کنند.

ادامه در صفحه ۴



## داروهای گیاهی خاص درمان کم خونی

کم خونی، به دلایل کمبود آهن، پروتئین و ویتامین ب (B) رخ می دهد. هر گاه، هموگلوبین خون کاهش یابد، اصطلاحاً به آن، کم خونی گفته می شود و کمی از رنگ قرمز خون، کاسته می شود. این بیماری، در کشور ما بسیار شایع است و در خانمها، شایع تر است. نوجوانان نیز در معرض کم خونی قرار می گیرند و اگر در زمان لازم، نسبت به بررسی این مورد اقدام نشود، اثرات جانبی ناخوشایندی به همراه خواهد داشت؛ پس، می بایست به دنبال راهی باشیم این مواد مورد نیاز را به بدن برسانیم. البته، داروهای گیاهی برای کم خونی به تعداد کافی وجود دارد.

**دکتر محمد علی یزدان**  
دکترای تخصصی  
طب سنتی



### چگونه متوجه کم خونی شویم؟

اگر همیشه احساس خستگی می کنید و حال خوبی برای انجام کارها ندارید.

اگر تمرکز کافی در کار خود ندارید.

اگر ناخنهایتان خیلی ضعیفند و با اولین برخورد صدمه می بینند.

اگر در مقابل بیماری های حتی کوچک، بدنتان به شدت ضعیف می شود.

این موارد، دلایل نسبتاً شایعی برای علائم کم خونی هست؛ البته، به طور ۱۰۰٪ نمی توان گفت، هر فردی زود خسته شود یا تمرکز کافی نداشته باشد، دچار کم خونی شده است. اما اگر این موارد، مورد تایید پزشک بود و پس از بررسی های لازم، مشکلی بابت کم خونی وجود داشت، در صورت نیاز، می بایست با متخصص طب سنتی، برای بهبودی کامل در ارتباط بود.

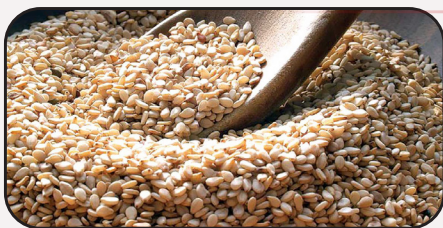
#### گزنه

گزنه، دارای مقادیر بسیاری آهن و ویتامین سی (C) است. استفاده ی آهن و ویتامین سی، در درمان کم خونی، بسیار مفید است و خوشبختانه، گیاه دارویی گزنه، حاوی این دو مورد است. البته، بهتر است برای تأثیر بیشتر آن، به صورت روزانه و به مدت چند هفته، مصرف شود. از دمنوش گزنه نیز، می توان استفاده نمود؛ کافیست چند عدد برگ گزنه ی (خشک) را کوبیده و به یک لیوان آب جوشیده، اضافه شود تا دم بکشد.



#### کنجد

کنجد، سرشار از آهن هست و برای درمان کم خونی (با کمک داروی گیاهی)، بسیار مفید است؛ البته نوع خاصی از کنجد به نام کنجد سیاه، بسیار برای کم خونی توصیه می شود. برای مصرف آن، می بایست ۲ قغ را در مقداری آب، به مدت ۲ تا ۳ ساعت خیسانده، سپس، آسیاب آن را با عسل مخلوط کرد و به صورت روزانه، تا ۲ مرتبه میل نمود.



## روش های آسان برای سفید کردن دندان در خانه

دندان ها بدنام هستند. این بدان معنا نیست که شما باید به طور کامل از آنها اجتناب کنید، اما باید مدت زمان تماس این مواد با دندان های خود را محدود کنید.

در صورت امکان، نوشیدنی هایی بنوشید که دندان ها را از نی لکه دار می کنند تا از تماس مستقیم با دندان های خود جلوگیری کنید.

علاوه بر این، تقریباً ۶۰ دقیقه پس از مصرف یکی از این غذاها یا نوشیدنی ها، دندان های خود را مسواک بزنید تا تأثیر آن ها بر رنگ دندان هایتان محدود شود.

علاوه بر این، از سیگار کشیدن و جویدن تنباکو خودداری کنید، زیرا هر دو می توانند باعث تغییر رنگ دندان شوند.

مصرف قند خود را محدود کنید

اگر می خواهید دندان های سفیدتری داشته باشید، مصرف قند خود را کاهش دهید. رژیم غذایی سرشار از قند از رشد استرپتوکوک موتانس، نوع اولیه باکتری که باعث ایجاد پلاک و التهاب لثه می شود، حمایت می کند.

هنگامی که یک غذای شیرین مصرف می کنید، حتماً دندان های خود را به سرعت مسواک بزنید.

مقدار زیادی کلسیم در رژیم غذایی خود دریافت کنید

برخی از تغییر رنگ دندان ها به دلیل فرسایش مینای دندان و نمایان شدن عاج زیرین که زرد است، ایجاد می شود. بنابراین،

دندان ها را سفید کنید. یک مطالعه نشان داد که ژل ساخته شده با بروملین، آنزیمی که در آناناس یافت می شود، می تواند در مقایسه با گروه کنترل به حذف لکه های دندان کمک کند. با این حال، شواهدی وجود ندارد که خوردن آناناس همان اثر را ایجاد کند.

۵. از ایجاد لکه دندان قبل از ایجاد آن جلوگیری کنید در حالی که با افزایش سن، دندان های شما به طور طبیعی زرد می شوند، برخی موارد می توانند به جلوگیری از ایجاد لکه روی دندان های شما کمک کنند.

قهوه، شراب قرمز، نوشابه و توت های تیره برای لکه کردن

ادامه از صفحه ۳

توت فرنگی

سفید کردن دندان ها با مخلوط توت فرنگی و جوش شیرین یک درمان طبیعی است که توسط افراد مشهور محبوب شده است. طرفداران این روش ادعا می کنند که اسید مالیک موجود در توت فرنگی تغییر رنگ روی دندان های شما را از بین می برد، در حالی که جوش شیرین لکه ها را از بین می برد.

با این حال، این درمان به طور کامل توسط علم پشتیبانی نشده است. در حالی که توت فرنگی ممکن است به لایه برداری دندان های شما کمک کند و آنها را سفیدتر نشان دهد، اما بعید است که به لکه های روی دندان شما نفوذ کند. یک مطالعه در

سال ۲۰۱۵ نشان داد که مخلوط توت فرنگی و جوش شیرین در مقایسه با محصولات سفید کننده تجاری، تغییر رنگ بسیار کمی در دندان ایجاد می کند. اگر تصمیم دارید این روش را امتحان کنید، استفاده از آن را به چند بار در هفته محدود کنید. علی غم مطالعات نشان می دهد که خمیر توت فرنگی و جوش شیرین تأثیر حداقلی بر مینای دندان دارند، استفاده بیش از حد می تواند باعث آسیب شود. برای استفاده از این درمان، یک توت فرنگی تازه را له کنید، آن را با جوش شیرین ترکیب کنید و مخلوط را روی دندان های خود بکشید.

آناناس

برخی ادعا می کنند که آناناس می تواند



## رشد موی تان را با این خوراکی ها بیشتر کنید

رشد سریع مو بستگی به عواملی مانند سن، سلامت، ژنتیک و رژیم غذایی دارد. یک رژیم غذایی بدون مواد مغذی مناسب می تواند منجر به ریزش مو شود؛ از سوی دیگر، یک رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی مناسب می تواند به رشد مو کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز، به نقل از فارس: بسیاری از افراد دوست دارند به خصوص با بالا رفتن سن، موهای قوی و سالم داشته باشند. برای رشد مو و تقویت آن اگر چه شما نمی توانید عواملی مانند سن و ژنتیک را تغییر دهید، اما می توانید رژیم غذایی خود را کنترل کنید. این موارد سبب رشد سریع مو می شود. جالب توجه است که موهای شما حدود ۱.۲۵ سانتی متر در ماه و ۱۵ سانتی متر در سال رشد می کنند. رشد سریع آن بستگی به عواملی مانند سن، سلامت، ژنتیک و رژیم غذایی دارد. در واقع یک رژیم غذایی بدون مواد مغذی مناسب می تواند منجر به ریزش مو شود. از سوی دیگر، یک رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی مناسب می تواند به رشد مو کمک کند، به ویژه اگر از ریزش موی ناشی از تغذیه نامناسب رنج می برید.

علائم ریزش مو

ریزش مو می تواند از طرق مختلف، بسته به علت آن ظاهر شود و می تواند به صورت تدریجی یا ناگهانی بوجود آید و بر پوست سر یا کل بدن فرد تأثیر گذارد. برخی از انواع ریزش مو موقتی و سایر انواع آن دائمی است. علائم و نشانه های ریزش مو می تواند شامل:

نازک شدن تدریجی بالای سر: این مورد شایع ترین نوع ریزش مو است که با افزایش سن بر مردان و زنان تأثیر گذار خواهد بود. در مردان، مو اغلب از ناحیه پیشانی عقب نشینی می کند.

سست شدن ناگهانی مو: یک شوک عاطفی یا فیزیکی می تواند باعث سست شدن مو شود. با شانه کردن و یا شستن مو یا حتی با کشیدن آرام مو مشتکی از مو ممکن است بریزد. این نوع ریزش مو معمولاً باعث نازک شدن کلی مو شده و طاسی تکهای را ایجاد نمی کند.

ریزش موی کل بدن: برخی شرایط و درمان های پزشکی مانند شیمی درمانی برای سرطان، می تواند باعث ریزش موی کل بدن شود که معمولاً مو دوباره رشد می کند.

۱. تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین و بیوتین بوده که این دو ماده مغذی برای رشد موها ضروری است. مصرف میزان کافی پروتئین برای رشد موها اهمیت دارد، زیرا فولیکول های مو بیشتر از پروتئین ساخته شده است. بیوتین نیز برای ساخت کراتین (پروتئین مو) ضروری است. تحقیقات نشان می دهد که مصرف بیوتین می تواند به بهبود رشد مو در افرادی با کمبود این ویتامین کمک کند. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی زینک و سلنیوم به حساب می آید که در حفظ سلامت مو موثر است.

۲. توت ها

توت ها سرشار از ترکیبات مفید و ویتامین هایی هستند که به رشد مو کمک می کنند. ویتامین C موجود در توت دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می تواند از فولیکول های مو در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کند. برای مثال ۱ فنجان توت فرنگی ۸۵ میلی گرم ویتامین C دارد که ۱۱۳ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین می کند. بدن همچنین از ویتامین C برای ساخت کلاژن استفاده می کند، به طوریکه این پروتئین از موها در برابر شکنندگی و نازکی محافظت می کند. ویتامین C در کمک به جذب آهن نیز نقش دارد. کمبود آهن باعث کم خونی و در نتیجه ریزش مو می شود.

۳. اسفناج

اسفناج از خانواده سبزیجات برگ سبز بوده که سرشار از مواد مغذی مفیدی مانند فولات، آهن، ویتامین A و ویتامین C برای کمک به رشد موها است. مطالعات نشان می دهد که ویتامین A برای رشد موها اهمیت دارد، اما مصرف میزان بالای این ویتامین منجر به ریزش مو خواهد شد. بنابراین بهتر است میزان ویتامین A مورد نیاز بدن را از مواد غذایی غنی از این ویتامین دریافت کنید. یک فنجان اسفناج تامین کننده ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. اسفناج همچنین منبع گیاهی از آهن محسوب شده که برای رشد موها ضروری است. آهن به سلول های قرمز خون برای حمل اکسیژن به سراسر بدن در جهت تقویت متابولیسم و رشد و ترمیم کمک می کند.

۴. ماهی چرب

ماهی های چرب مانند سالمون، شاه ماهی و خال مخالی منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود رشد موها محسوب می شوند. ماهی چرب همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، ویتامین D۳ و ویتامین های B برای حفظ سلامت و استحکام موهاست. مطالعات نشان می دهد که کمبود ویتامین D۳ با ریزش مو در ارتباط است.

۵. سیب زمینی

سیب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است، به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می کند. یک عدد سیب زمینی شیرین متوسط حاوی میزان کافی بتاکاروتن بوده که تامین کننده ۱۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A است.

۶. آووکادو

آووکادو منبعی از چربی های مفید محسوب می شود. آووکادو منبعی غنی از ویتامین E بوده که حامی رشد موها است. یک عدد آووکادو متوسط تامین کننده ۲۸ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان است و با خنثی کردن رادیکال های آزاد از استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند.

۷. دانه سویا

دانه سویا برای رشد موها مفید است. از دیگر مواد غذایی مفید در حفظ سلامت موها می توان به گوشت قرمز، انواع لوبیاها، صدف، مغزهای آجیل و دانه ها اشاره کرد.

### اسفناج



اسفناج، سرشار از آهن است و برای درمان کم خونی، مناسب است. ۱۰۰ گرم اسفناج تازه، حاوی ۲۵ درصد از مصرف روزانه ی آهن است که یکی از بالاترین میزان، در میان سبزیجات برگ سبز است. آهن، عنصری ضروری برای تولید گلبول های قرمز است و به عنوان عامل کمکی آنزیم های اکسیداسیون - احیا و سیتوکروم اکسیداز، عمل می کند. البته، ذکر این نکته ضروری است که آهن موجود در سبزیجات، از نوعی است که نسبت به منابع غذایی حیوانی، جذب کمتری دارد. برای این که بتوان از اسفناج استفاده بیشتری نمود، پیشنهاد می شود روزانه، ۲ بار، سوپ آن به مدت یک ماه، میل شود.

### خرما



خرما، سرشار از مواد ویتامینی و پروتئینی است و همواره، یکی از موادی است که به عنوان جایگزین مواد غذایی نیز استفاده می شود. خرما در کاهش چربی بدن، بسیار تأثیر گذار هست. برای رفع ترشحات زیاد اسید معده و بوی بد دهان نیز، می توان از خرما استفاده نمود.

### افسننتین



این گیاه، در عطاری ها وجود دارد و متخصصان طب سنتی، آن را برای درمان کم خونی توصیه می کنند. ۵ گرم از این گیاه را در یک لیوان آب جوشیده، اضافه نموده تا دم بکشد، سپس، میل شود. برای آن که بتوان تأثیر بیشتری از افسنتین به دست آورد، پیشنهاد می شود، مقدار کافی از برگ افسنتین را در یک لیتر آب جوشیده اضافه نموده تا دم بکشد، سپس، آن را با عسل و قبل از وعده های غذایی ناهار و شام، میل نمود.

### شنبليله



یکی دیگر از گیاهانی که سرشار از آهن می باشد، گیاه شنبليله است. برای درمان کم خونی با شنبليله، هم از برگ و هم از تخم شنبليله، استفاده شود.

### گل ختمی



یکی از داروهای گیاهی برای کم خونی، گل ختمی است. این گیاه، حاوی مقدار زیادی آهن است و می تواند به رفع کم خونی، کمک کند. برای استفاده از آن می بایست در لیوانی، جوشانده ی شده گل ختمی را همراه با ۳ ق ق غ آب زرشک مخلوط کرد و پس از حل شدن کامل، میل نمود.

### مویز، گیاه استثنائی در رفع کم خونی



هر دوعاملی که سبب کم خونی می شود (آهن و ویتامین سی)، به صورت سرشار، در مویز وجود دارد. برای تأثیر گذاری بیشتر، توصیه می شود مقدار ۱۰ عدد مویز را در آب خیسانده و صبح روز بعد، قبل از میل صبحانه، از آن استفاده شود.

### جعفری، داروی گیاهی قوی برای کم خونی



اروپاییان، به دلیل سرشار بودن این گیاه از آهن و ویتامین سسی، در وعده های غذایی شان از سبزی جعفری، به خوبی استفاده می کنند. البته، این گیاه در کشور ما نیز به خوبی در وعده های غذایی استفاده می شود؛ به ویژه در شمال کشور، گیاه جعفری در بیشتر سفره ها وجود دارد. این گیاه برای درمان کم خونی با توجه به مقادیر زیاد اسید فولیک و آهن، توصیه می شود.

### یونجه



این گیاه برای رفع سموم بدن بسیار مفید است و برای درمان کم خونی نیز، می توان از این داروی گیاهی استفاده نمود. این گیاه، سرشار از ویتامین سی است و می تواند کمبود آهن فرد مبتلا به کم خونی را برطرف نماید. لازم به ذکر است، می توان از جوانه ها، دانه ها و پخته شده ی یونجه برای وعده های غذایی نیز استفاده نمود.

## دمنوش مؤثر چینی ها در برابر کرونا



زهر ا بشارت پور  
کارشناس پرستاری  
و معاونت درمان  
بیمارستان کاشانی اصفهان

در ماه های اخیر، چینی ها دمنوشی می خوردند که در مقاوم سازی سیستم ایمنی آنها و کاهش نرخ ابتلا به کرونا بسیار مؤثر بوده است. یک داروساز ایرانی مقیم چین، فرمول این دمنوش را از طریق همکاری اش در ایران به ما داده است که می خوانید: خوشبختانه همه مواد لازم این دمنوش در ایران موجود است.

### مواد لازم:

دارچین، زنجبیل، میخک، هل، آویشن، پونه گیاه پولکی، عناب، ریشه شیرین بیان، برگ کتیرا

### طرز تهیه:

ابتدا همه مواد به جز «برگ کتیرا» را دم کنید (به مدت ۴۰ دقیقه).

سپس از صافی رد کنید و «برگ کتیرا» را به آن اضافه کنید.

این دمنوش را می توانید با افزودن اندکی عسل و آب لیموی تازه میل کنید. (وقتی دمنوش داغ است، عسل اضافه نکنید. هنگامی عسل را بیفزایید که حرارت آن به حد نوشیدن کاهش یافته باشد).

میزان و زمان مصرف: تنها دو فنجان، صبح و عصر

توجه: این دمنوش برای پیشگیری است. برای درمان کرونا، به این دمنوش، یک قاشق «شکر تیغال» اضافه کنید.

### علامت ابتلا به ویروس کرونا جدید و راه های درمان ویروس کرونا

علامت بیماران مبتلا به ویروس کرونا جدید شامل تب، سرفه و تنگی نفس است. این علامت مشابه علامتی است که بیماران مبتلا به سارس از خود بروز می دادند علاوه بر شباهت هایی که این علامت با هم دارند، تفاوت هایی نیز در بین علامت این دو بیماری مشاهده می شود. به عنوان مثال، در بیماران مبتلا به ویروس جدید، التهاب دستگاه تنفسی فوقانی مانند آبریزش بینی، عطسه و گلو درد و همچنین مشکلات گوارشی که در مبتلایان به سارس وجود داشت، مشاهده نمی شود. تاکنون راه های درمانی مشخصی برای مبتلایان به این بیماری به دست نیامده است و اکثر کسانی که بیماریشان بهبود پیدا می کند، بدون هیچ درمان و داروی خاصی درمان می شوند. تنها کاری پزشکان در این مورد می توانند انجام دهند، این است که استراحت و مصرف داروهایی که علامت بیماری را بهبود می بخشند را تجویز می کنند.

استراحت، غذای گرم، مایعات گرم، سبزی و میوه تازه، نخوردن قند و شکر، خوردن سوپ داغ، هوای پاک

### بسته های سفید کننده دندان

بسته های خانگی سفید کننده دندان ها که حاوی دهنان شوی است می تواند لکه های سطحی را برطرف کند و رنگ دندان ها را به صورت طبیعی تغییر دهد. اگر فردی دندان های قهوه ای و کدری دارد این بسته های خانگی سفید کننده می تواند در کاهش لکه های قهوه ای که بر سطح دندان وجود دارد تأثیر بگذارد.

### نوار دندان

نوار های دندان که دندان ها را سفید می کنند باعث می شوند از شر تیرگی دندان ها راحت شوید. این نوارها بسیار نازک هستند و با لایه ای از ژل پوشیده شده است. نحوه استفاده از این نوارها به این صورت است که شما می توانید به مدت یک هفته یا بیشتر به مدت چند دقیقه این نوارهای حاوی ژل را بر روی

پوست میوه. گفته می ش مبنی بر اینکه استفاده از سرکه سیب به عنوان دهانشویه به سفید شدن دندان ها کمک می کند وجود ندارد. برعکس، مینای دندان را ضعیف می کند و ممکن است پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

طرفداران این روش ها ادعا می کنند که آنها دندان ها را به میزان قابل توجهی سفیدتر می کنند، اما هیچ مطالعه ای کارایی آنها را ارزیابی نکرده است. این همچنین به این معنی است که آنها برای عوارض جانبی هنگام استفاده روی دندان آزمایش نشده اند.

### مسواک برقی را امتحان کنید

بهترین راه برای سفید کردن دندان ها با از بین بردن لکه ها، خمیر دندان سفید کننده و مسواک برقی است. برای نتایج چشمگیرتر، بهترین روش سفید کردن دندان، یک سینی ژل سفید کننده سفارشی است. در حالی که بسیاری از مردم به دنبال درخشان ترین لیخندی هستند که می توانند به آن برسند اما دندان های سفیدتر در واقع برابر با دندان های سالم تر نیستند.

شما ممکن است خودتان قادر باشید تا از لکه های روی دندان و تیرگی و کدر شدن دندان ها رهایی یابید. انواع خمیر دندان ها می توانند کمک بسزایی در روشن تر شدن رنگ دندان ها کمک کند. حتی برخی از داروهای قدیمی می توانند کمک بسزایی در کاهش تیرگی دندان ها داشته باشد. این روزها محصولات مختلف سفید کننده در قفسه دارو خانه ها موجود است. خمیر دندان ها حاوی مواد شیمیایی هستند که به برداشتن لکه ها از سطح دندان کمک می کند. اگر لکه عمیقی وجود دارد شما می توانید به یک دندان پزشک مراجعه کنید. راه هایی وجود دارد که می توانید پس از زرد شدن دندان ها، از تعویض خمیر دندان و دهان شویه گرفته تا قرار ملاقات های بهداشتی دندان، به سفید شدن مجدد دندان ها کمک کنید.

هر کاری که برای تقویت مینای دندان انجام دهید، به سفید ماندن دندان هایتان کمک می کند. غذاهای غنی از کلسیم، مانند شیر، پنیر و کلم بروکلی ممکن است به محافظت از دندان در برابر فرسایش مینای دندان کمک کنند.

۶. ارزش مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را دست کم نگیرید در حالی که برخی از تغییر رنگ دندان ها به طور طبیعی با افزایش سن ایجاد می شود، این تا حد زیادی در نتیجه تجمع پلاک است. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن منظم می تواند با کاهش باکتری ها در دهان و جلوگیری از تجمع پلاک به دندان های شما کمک کند سفید بمانند.

خمیر دندان به آرامی لکه های روی دندان های شما را می مالد و نخ دندان باکتری هایی که منجر به ایجاد پلاک می شوند را از بین می برد (۲۵).

تمیز کردن منظم دندان همچنین می تواند به تمیز و سفید ماندن دندان های شما کمک کند.

### روش های دیگری که ثابت نشده اند

چند روش طبیعی دیگر برای سفید کردن دندان وجود دارد، اما هیچ مدرک علمی برای اثبات ایمن یا مؤثر بودن آنها وجود ندارد.

### برخی از روش های اثبات نشده عبارتند از:

زغال چوب فعال. ظاهراً مسواک زدن با زغال پودر شده سموم را از دهان بیرون می کشد و لکه ها را از روی دندان ها پاک می کند، اگرچه تحقیقات نشان می دهد که این احتمالی اثر است.

خاک رس کانولن. طرفداران این روش ادعا می کنند که مسواک زدن با خاک رس به حذف لکه ها از روی دندان ها کمک می کند.



# رژیم سمزدایی چیست؟

۴

## رژیم سمزدایی ۱۰ روزه

این رژیم، بیشتر جنبه برنندینگ دارد؛ چون، تقریباً با دیگر انواع رژیم‌های سمزدایی تفاوت چندانی ندارد. رژیم سمزدایی ۱۰ روزه، بدن را از حالت استپ وزنی (زمانی استپ وزن رخ می‌دهد که یک ماه پس از وزن کشی همچنان وزن شما ثابت بماند و هیچ تغییری نکند)، خارج می‌کند. افرادی که از چنین رژیم‌هایی استفاده می‌کنند، در هفته‌های ابتدایی، بسیار خوشحالند که وزنشان کاهش یافته، اما فراموش کرده‌اند که بیشتر این وزن از دست رفته، مربوط به آب بدن و ذخایر کربوهیدرات است.

## در رژیم سمزدایی کدام مواد سمی از بین می‌روند؟

رژیم‌های سمزدایی، به ندرت هدفشان از بین بردن نوع خاصی از سموم است و مکانیزم این رژیم‌ها، نامشخص است. در حقیقت، نتایج بسیار کم و ناچیزی برای اثبات حذف سموم توسط رژیم‌های سمزدا وجود دارد. بدن به وسیله کبد، صورت، ادرار و تعریق، خود را سمزدایی می‌کند. کبد، مواد سمی را از بین می‌برد، اما برخی از مواد سمی، آلاینده‌های آلی پایدار، فتالات، بیسفنول A و فلزات سنگین، به‌سادگی توسط این فرآیند، حذف نمی‌شوند.



رژیم سمزدایی یا سمزدا، معمولاً دوره کوتاه مدت رژیمی است که برای از بین بردن مواد سمی بدن طراحی شده است. این رژیم غذایی، شامل دوره‌هایی از روزه‌داری (به وسیله روزه بودن به اندام‌های بدن استراحت می‌دهد) به همراه برنامه غذایی محدود به میوه، سبزیجات، آب میوه و آب است. سمزدایی، گاهی با استفاده از گیاهان، انواع چای، مکمل‌ها و پاک‌کننده‌های روده، روده را برای از بین بردن مواد سمی تحریک می‌کند، سموم بدن را از طریق صورت، ادرار و تعریق از بین می‌برد، گردش خون را بهبود می‌بخشد، مواد مغذی سالم برای بدن را تامین می‌کند و به بهبود مشکلات مختلف سلامت، از جمله چاقی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های خودایمنی، التهاب، آلرژی، نفخ و خستگی مزمن کمک می‌کند.

شایع‌ترین راه‌های سمزدایی، روش‌هایی است از قبیل، روزه‌داری، روزه گرفتن به مدت ۱ تا ۳ روز، نوشیدن آب میوه و سبزیجات تازه، اسموتی، آب و چای، نوشیدن مایعات خاص مانند آب نمک یا آب لیمو، حذف کردن غذاهایی که مقدار زیادی فلزات سنگین، آلاینده و آلارژن دارند، مصرف مکمل یا گیاهان، پرهیز از تمام غذاهای حساسیت‌زا، استفاده از انواع ملین‌ها و پاک‌کننده‌های روده، ورزش کردن به صورت مرتب، حذف کامل الکل، قهوه، سیگار و قندهای تصفیه شده (رژیم‌های سمزدایی مختلف در شدت و مدت زمان متفاوت هستند).

## انواع رژیم‌های سمزدایی:

۱

### رژیم سمزدایی با چای

در این رژیم، افراد از ترکیب چندین نوع چای استفاده می‌کنند که همه آنها به دفع سموم بدن کمک می‌کند. پیشنهاد وسوسه‌انگیزی به نظر می‌رسد، اما اثبات علمی برای سمزدا بودن چای وجود ندارد.

۲

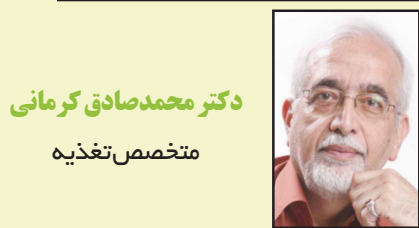
### رژیم سمزدایی سه روزه

در این رژیم، افراد با استفاده از چای و اسموتی، بدن را سمزدایی می‌کنند؛ البته، به غیر از مایعات، از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان نیز طی این سه روز استفاده می‌شود. چنین رژیمی، بیشتر به خاطر مقدار زیاد آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۳

### رژیم ۵ روزه سمزدایی

در رژیم، افراد از همان ابتدا قند را حذف می‌کنند و مصرف میوه و سبزیجات را بالا می‌برند. در این رژیم، پس از هر وعده غذایی، ۷ دقیقه پیاده روی توصیه می‌شود و در روزهای پایانی نیز باید کالری دریافتی را فقط از راه خوردن اسموتی تامین و گوشت را از رژیم حذف کرد.



دکتر محمدصادق کرمانی

متخصص تغذیه

## هر چه که لازم است درباره ضد آفتاب بدانیم

شروع تابستان زمان بسیار خوبی برای ارزیابی مجدد کرم های ضد آفتابی است که دارید. با این حال چه چیزی لازم است که درباره کرم های ضد آفتاب بدانیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، موثرترین راه برای جلوگیری از آسیب آفتاب به پوست دور ماندن از آفتاب است؛ اما دوری از آفتاب راهی وحشتناک برای گذراندن وقت است، به خصوص زمانی که پرتوهای خورشید تا حدی مسئول بهبود خلق و خوی شما هستند. بنابراین، بهترین چیزی که برای راهی که برای محافظت از سطح پوست و بسیاری از لایه‌های زیر آن داریم استفاده از ضد آفتاب است.

SPF چیست؟

فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF)، میزان انرژی خورشیدی مورد نیاز برای ایجاد آفتاب سوختگی را هنگام استفاده از کرم ضد آفتاب، در مقایسه با پوست محافظت نشده اندازه گیری می‌کند. یک کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰، در صورت استفاده طبق دستور آن، از رسیدن ۹۷ درصد اشعه UVB به پوست شما جلوگیری می‌کند. مهم است که به یاد داشته باشید در حالی که SPF های بالاتر محافظت بیشتری از پوست می‌کنند، اما بیشتر از ضد آفتاب هایی با SPF کمتر دوام نمی‌آورند، بنابراین باید آنها را به همان اندازه تمدید کنید.

چقدر باید به SPF توجه کنیم؟

Fayne Frey، متخصص پوست به ما یادآوری می‌کند که هیچ ضد آفتابی ۱۰۰٪ در جلوگیری از سوزش و آسیب پوستی موثر نیست. او همچنین خاطرنشان می‌کند که کرم ضد آفتاب «می‌تواند مدت زمانی که می‌توانید بیرون از خانه باشید را افزایش دهد».

در واقع مقدار زمانی که در بیرون سپری می‌شود (بدون اینکه آسیب جدی به پوست وارد شود) تا حدودی با SPF مرتبط است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که SPF ۱۰۰ در مقایسه با SPF ۵۰، تفاوت واقعی در محافظت از پوست شما در برابر آسیب و سوختگی ایجاد می‌کند. فوری اضافه می‌کند که SPF های بالاتر معمولاً چسبنده‌تر هستند، بنابراین برخی از افراد آن‌ها را دوست ندارند، اما این محافظت اضافی برای یک روز گردش در آفتاب ارزشش را دارد، حتی اگر نمی‌خواهید آن را روزانه استفاده کنید.

SPF ۳۰ حداقل میزان محافظتی است که توصیه می‌شود، فراموش نکنید که درجه های بالاتر گزینه های بهتری هستند. SPF ۳۰ بدون احساس چسبندگی پوست شما را در برابر آفتاب پوشش می‌دهد همچنین استفاده از آن راحت است.

UVA و UVB چگونه کار می‌کنند؟

نور خورشید انواع مختلفی از اشعه های نوری را ساطع می‌کند که دو مورد از آنها در درجه اول مسئول آسیب رساندن به پوست شما هستند: اشعه ماوراء بنفش (UVA) و ماوراء بنفش (UVB).

اشعه‌های UVB کوتاه‌تر هستند و نمی‌توانند به شیشه نفوذ کنند، اما آن‌هایی هستند که باعث آفتاب‌سوختگی می‌شوند. اشعه‌های UVA می‌توانند از شیشه عبور کنند، مودی‌تر هستند، زیرا روی پوست شما حتی در لایه های زیرین تأثیر می‌گذارند، حتی زمانی که نمی‌توانید سوزش آن را احساس کنید.

ادامه در صفحه ۷

# همه چیزهایی که باید قبل از تزریق بوتاکس بدانید

روز یا بیشتر در ماه سردرد دارند استفاده می‌شود. هنگامی که شما اغلب دچار سردردهای شدید می‌شوید، این وضعیت می‌گرن مزمن نامیده می‌شود. برای حفظ فواید، تقریباً هر سه ماه یکبار نیاز به درمان است.

مشکلات مشابه، تزریق بوتاکس همچنین می‌تواند به کاهش بی اختیاری ادرار ناشی از مثانه بیش فعال کمک کند.

چه نوع بوتاکسی برای شما مناسب است؟

اینکه کدام نوع بوتاکس برای شما مناسب است به نیاز و شرایط شما بستگی دارد. با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد بهترین درمان برای شما صحبت کنید.

اگر در چهار ماه گذشته هر نوع تزریق بوتاکس را انجام داده اید، به پزشک خود اطلاع دهید. همچنین در صورت مصرف داروهای رقیق کننده خون به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است لازم باشد چند روز قبل از تزریق، مصرف آنها را متوقف کنید تا خطر خونریزی یا کبودی کاهش یابد. در اسرع وقت با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی که این داروها را تجویز می‌کند صحبت کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ام اس ان، سم بوتولینوم نوع A یک نوروتوکسین (سم خاص دستگاه عصبی) تزریقی است که با نام های بوتاکس، دیسپورت، ژبوو، مسپورت و دها نام تجاری دیگر به بازار عرضه می‌شود.

بوتاکس اغلب برای درمان خطوط ریز و چین و چروک‌های صورت با شیوه فلج کردن عضلات زیر پوست استفاده می‌شود. این روش محبوب ترین عمل زیبایی در جهان است.

سم بوتولینوم - که اغلب با نام تجاری بوتاکس از آن یاد می‌شود - همیشه پاک کن جادویی برای خطوط ظریف و



تنبلی چشم. شایع ترین علت تنبلی چشم، عدم تعادل در ماهیچه هایی است که برای حرکت چشم استفاده می‌شود. تنبلی چشم را چشم های ضربدری یا چشم های نامرتب نیز می‌نامند.

تعریق. بوتاکس ممکن است برای شرایطی استفاده شود که در آن افراد حتی زمانی که گرم نیستند یا زیاد عرق نمی‌کنند، زیاد عرق می‌کنند. به آن تعریق بیش از حد یا هیپرهیدروزیس می‌گویند.

میگرن تزریق بوتاکس ممکن است به کاهش دفعات ابتلا به میگرن کمک کند. این درمان عمدتاً برای افرادی که ۱۵

ها استفاده می‌شود. این یک درمان نیست. نمونه هایی از شرایط پزشکی که ممکن است با تزریق بوتاکس درمان شوند عبارتند از:

اسپاسم گردن در وضعیت دردناک، عضلات گردن به شکلی کنترل نشده منقبض می‌شوند. این باعث می‌شود که سر بپیچد یا به یک موقعیت ناراحت کننده تبدیل شود. این بیماری همچنین دیستونی گردنی نامیده می‌شود.

سایر اسپاسم های عضلانی فلج مغزی و سایر شرایط سیستم عصبی می‌تواند باعث کشش اندام‌ها به سمت مرکز بدن شود. اسپاسم عضلانی نیز می‌تواند باعث انقباض چشم شود.

بوتاکس یکی از پدیده‌های پزشکی و بخصوص حیطة پزشکی زیبایی در دهه‌های اخیر است، آمپول معجزه‌گری که از یک سم خطرناک آمد و حالا پای ثابت بسیاری از مطب‌ها است، اما واقعا چقدر در مورد بوتاکس می‌دانید؟ به گزارش سلامت نیوز به نقل از مایوکلینیک بوتاکس تزریقاتی است که از سم برای جلوگیری از حرکت عضله برای مدت محدودی استفاده می‌کند. این شات‌ها اغلب برای صاف کردن چین و چروک های صورت استفاده می‌شود. آنها همچنین برای درمان اسپاسم گردن، تعریق، مثانه بیش فعال، تنبلی چشم و سایر بیماری‌ها استفاده می‌شوند.

تزریق بوتاکس نیز ممکن است به پیشگیری از میگرن کمک کند. داروی تزریق بوتاکس از همان سمی ساخته می‌شود که باعث ایجاد نوعی مسمومیت غذایی به نام بوتولیسم می‌شود. اما اشکال سم بوتولینوم تصفیه شده که توسط ارائه دهندگان خدمات بهداشتی دارای مجوز استفاده می‌شود، استانداردهای کنترل پزشکی را برآورده می‌کند.

این استانداردها توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده تایید شده است. به عنوان یک قاعده، سموم باکتریایی که برای اهداف پزشکی استفاده می‌شوند، در صورت استفاده صحیح مضر نیستند.

تزریق بوتاکس سیگنال‌های شیمیایی خاصی را از اعصاب که باعث انقباض ماهیچه‌ها می‌شوند، مسدود می‌کند. رایج ترین کاربرد این تزریق‌ها شل کردن ماهیچه‌های صورت است که باعث ایجاد خطوط اخم و سایر چین و چروک های صورت می‌شود.

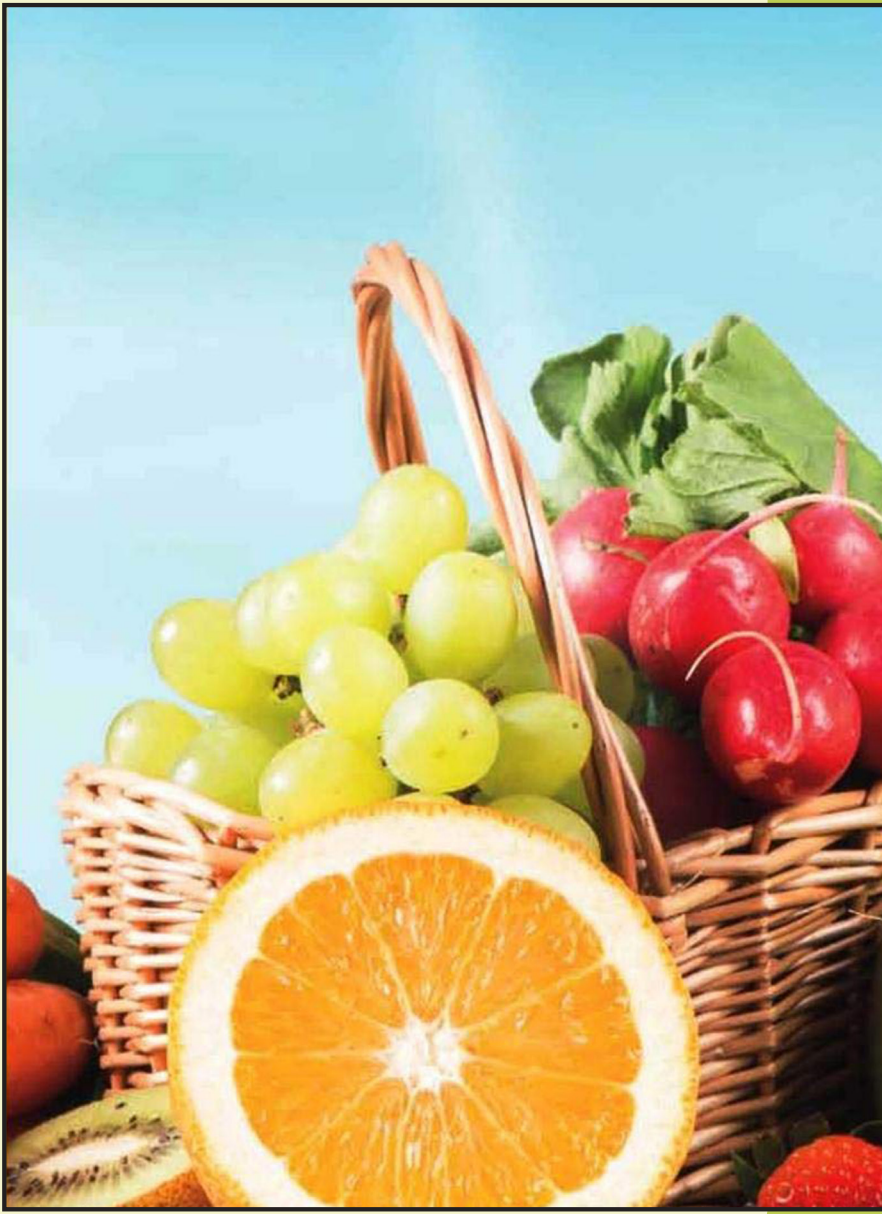
تزریق بوتاکس همچنین برای کاهش علائم برخی از بیماری‌ها

### رژیم سمزدایی چقدر موثر است؟

برخی افراد، در طول این رژیم و بعد از آن، تمرکز و انرژی بیشتری دارند. با این حال، این بهبود در سلامت، ممکن است به دلیل حذف غذاهای فرآوری شده، الکل و دیگر مواد ناسالم از رژیم غذایی باشد. ممکن است ویتامین‌ها و مواد معدنی که قبلاً کمبودشان را داشتید، از این رژیم دریافت کنید. از طرف دیگر، برخی افراد نیز در طول فرآیند سمزدایی، به شدت احساس ناخوشایندی داشتند.

### تاثیر رژیم سمزدایی بر کاهش وزن

تحقیقات علمی کمی به تاثیر رژیم سمزدایی بر کاهش وزن پرداخته‌اند. برخی افراد، ممکن است به سرعت وزن کم کنند، اما این تاثیر، بیشتر به دلیل از دست دادن مایعات و ذخایر کربوهیدرات به جای چربی است. معمولاً وزن کم‌شده بلافاصله پس از اتمام دوره رژیم، بازمی‌گردد. اخیراً پژوهشی به نام «رژیم سمزدایی لیمو» روی خانم‌های کره ای که اضافه وزن داشتند انجام شد. در این پژوهش، رژیم سمزدایی لیمو به صورت چشم‌گیری وزن بدن، BMI، درصد چربی، نسبت میان‌تنه به ران، دور کمر، شاخص‌های التهاب، مقاومت به انسولین و گردش سطح لپتین را کاهش داد. اگر رژیم سمزدایی شامل محدودیت شدید کالری باشد سبب کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک می‌شود، اما انتظار نداشته باشید به کاهش وزن در طولانی مدت کمک کند.



### رژیم سمزدایی، روزه‌داری کوتاه مدت و استرس

انواع رژیم‌های سم‌زدا، تاثیر مشابهی با روزه‌داری کوتاه مدت یا متناوب دارند. روزه‌داری کوتاه مدت، به بهبود شاخص بیماری‌های مختلف از جمله حساسیت به لپتین و انسولین در بعضی از افراد کمک می‌کند، اما این آثار، در افراد، متفاوت است. پژوهش روی خانم‌ها نشان داده است که روزه‌ی ۴۸ ساعته و یا دوره‌ی سه هفته‌ای برای کاهش کالری دریافتی سبب افزایش سطح هورمون استرس می‌شود. علاوه بر اینها، گرفتن رژیم‌هایی که فوق العاده کم کالری هستند برای بدن تجربه‌ای پراسترس به حساب می‌آیند؛ چون باید در برابر وسوسه‌ها و احساس گرسنگی شدید مقاومت کند.

### مزایای بالقوه رژیم سمزدایی

برخی از جنبه‌های رژیم سمزدایی که برای سلامت مفید هستند، عبارتند از، پرهیز از منابع خوراکی دارای فلزات سنگین و آلودگی کاهش چربی اضافی، ورزش مرتب و تعریق بیشتر، مصرف غذاهای کامل، مغذی و سالم، پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری‌شده، نوشیدن آب و چای سبز، محدود کردن استرس، ایجاد آرامش و خواب مناسب که دنبال کردن این راهکارها، به صورت کلی، با بهبود سلامت در ارتباط هستند.

### عوارض جانبی رژیم سمزدایی

قبل از پیروی از هرگونه رژیم سم‌زدا، باید عوارض جانبی احتمالی آن را در نظر بگیرید.

#### ۱

#### محدود شدن شدید کالری

برخی از رژیم‌های سم‌زدا، محدودیت شدید کالری را توصیه می‌کنند. روزه‌داری بلند مدت یا محدود کردن کالری دریافتی، سبب احساس خستگی، تحریک پذیری و بوی بد دهان می‌شود. از دیگر عوارض رژیم سم‌زدایی و روزه‌داری طولانی مدت، کمبود انرژی، فقر ویتامین و مواد معدنی و همچنین عدم تعادل الکترولیت است. علاوه بر این، روش‌های پاک کردن روده، گاهی در طول سم‌زدایی سبب کم آبی بدن، گرفتگی، نفخ، حالت تهوع و استفراغ می‌شود.

#### ۲

#### اووردوز کردن

در برخی از رژیم‌های سم‌زدا، خطر اووردوز مکمل‌ها، ملین‌ها، دیورتیک‌ها و حتی آب وجود دارد. در رژیم سم‌زدایی، تنظیم و نظارتی بر برنامه غذایی نیست و بسیاری از غذاها و مکمل‌های سم‌زدا، ممکن است اصلاً پایه علمی نداشته باشند. در بدترین حالت، مقدار مواد تشکیل دهنده روی برچسب محصولات سم‌زدا، ممکن است اشتباه باشد؛ این موضوع، خطر اووردوز کردن را افزایش می‌دهد.

### رژیم سمزدا برای چه کسانی خطرناک است؟

برخی افراد، بدون تجویز پزشک نباید از رژیم‌های سم‌زدایی و رژیم‌هایی با کالری محدود استفاده کنند. این افراد، شامل کودکان، نوجوانان، سالمندان، افراد مبتلا به سوء‌تغذیه، خانم‌های باردار و شیرده، افراد دارای مشکل قند خون، مانند، دیابتی‌ها یا کسانی که از اختلال تغذیه رنج می‌برند، می‌شود. بدن، مرتب در معرض مواد سمی است؛ با این‌حال، بیشتر اوقات، بدن بدون کمک اضافی این سموم را دفع می‌کند. رژیم‌های سم‌زدایی، با این که وسوسه برانگیز هستند، هیچ ارتباطی با از بین بردن سموم بدن ندارند و تنها غذاهای ناسالم را از رژیم حذف می‌کنند. رویکرد هوشمندانه این است که سالم غذا بخورید و سبک زندگی خود را بهبود ببخشید.

چین و چروک مانند آنچه امروز می شناسید نبود. در واقع، یک چشم‌پزشک به نام جین کاروترز برای اولین بار با پتانسیل صاف‌کنندگی آن در حین درمان یک بیمار برای اسپاسم چشم در دهه ۱۹۸۰ برخورد کرد. هنگامی که او متوجه خطوط اخم کمتر در صورت بیمارش به عنوان یک عارضه جانبی خوشحال کننده شد، این خیر خوب را به همسر متخصص پوست خود منتقل کرد و این گونه کاربرد زیبایی بوتاکس شکل گرفت. حالا ۳۰ سال گذشته و بوتاکس به قدری رایج شده است طبق اعلام انجمن جراحان پلاستیک آمریکا، با ۴.۵ میلیون درمان تنها در سال ۲۰۲۰، محبوب ترین روش زیبایی کم تهاجمی در ایالات متحده است.

با این حال، اگر تا به حال در مورد فواید و عوارض بوتاکس – از جمله گزینه های تزریق، قیمت و خطرات احتمالی – فکر نکرده اید، این راهنمای خود را در نظر بگیرید.

بوتاکس از چه چیزی ساخته شده است؟

سم بوتولینوم نوع A دقیقاً چیست؟ دیوید شافر، جراح پلاستیک در نیویورک، می‌گوید: از نظر علمی، این یک مولکول طبیعی است که از یک کشت باکتری به دست می‌آید که توسط «یک سری از رسوب‌های اسیدی به یک مجتمع کریستالی حاوی سم و سایر پروتئین‌ها» خالص شده و مشخص شده که به طور موقت ماهیچه های صورت را فلج می‌کند»، با آنطور که متخصص پوست داوالم بهانوسالی، می‌گوید، «در اصل سیگنال های عصبی به عضلات زیر پوست را مسدود می‌کند و از انقباضات و حرکت در یک موضع جلوگیری می‌کند.»

فواید بوتاکس چیست؟

اصلی‌ترین کاربرد بوتاکس تزریقی، توانایی آن در نرم

### هر چه که لازم است درباره ضد آفتاب بدانیم

ادامه از صفحه۶

به همین دلیل، باید مطمئن شوید که روی برچسب ضدآفتابتان عبارت «طیف وسیع»، «محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش/UVA/UVB» یا «چند طیفی» نوشته شده باشد. «طیف گسترده» اصطلاحی است که اغلب می بینید زیرا توسط سازمان غذا و دارو (FDA) تنظیم می‌شود.Monique Chheda. متخصص پوست در واشنگتن، می‌افزاید که «معمولاً دو ماده‌ای که پوششی در برابر UVA ایجاد می‌کنند، آووبنزون و اکسید روی هستند، بنابراین شما قطعاً می‌خواهید مطمئن شوید که ضدآفتابتان یکی از این موارد را دارد.»

تفاوت بین ضد آفتاب های فیزیکی و شیمیایی چیست؟ اصطلاحات «فیزیکی» (یا معدنی) و «شیمیایی» را که برای توصیف ضدآفتاب ها استفاده می شود، خواهید شنید. این اصطلاحات به مواد فعال مورد استفاده در این ضدآفتاب ها اشاره دارد.

تغییر نام فیزیکی در مقابل شیمیایی

از آنجایی که اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم از نظر فنی مواد شیمیایی هستند، در واقع بهتر است که ضد آفتاب معدنی را به عنوان «غیر آلی» و شیمیایی را به عنوان «آرگانیک» معرفی کنیم. همچنین تنها ۵ تا ۱۰ درصد تفاوت در نحوه عملکرد این مواد وجود دارد، زیرا هر دو نوع اشعه UV را جذب می‌کنند.تنها دو ماده معدنی ضد آفتاب توسط FDA تایید شده است: اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم.تصور می‌شود که کرم‌های ضدآفتاب معدنی یک سد محافظ بر روی سطح پوست شما ایجاد می‌کند که اشعه‌های UV را منعکس و از بدن شما پراکنده می‌کند. با این حال، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که کرم های ضد آفتاب غیر آلی در واقع با جذب ۹۵ درصد از اشعه ها از پوست محافظت می‌کنند.

ضد آفتاب شیمیایی (آرگانیک)

تمام مواد فعالی که روی یا تیتانیوم نیستند، ترکیبات شیمیایی ضد آفتاب محسوب می‌شوند. ضدآفتاب های شیمیایی به جای ایجاد سدی در بالای پوست، مانند لوسیون جذب پوست شما می‌شوند. این مواد فعال یک واکنش شیمیایی ایجاد می‌کنند که نور UV را به گرما تبدیل می‌کند تا به پوست آسیب نرساند.فراموش نکنید که هنگام انتخاب یک ضد آفتاب کاملاً معدنی، باید به دنبال ضد آفتابی با حداقل غلظت ۱۰٪ اکسید روی باشید.تا پوشش وسیع طیف های مختلف را داشته باشد.چه بعدازظهر را زیر آفتاب می‌گذرانید یا نه، مطمئن شوید که به اندازه کافی از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنید. یک فرد معمولی با لباس شنا به یک اونس کامل برای پوشاندن تمام نواحی در معرض نور خورشید از جمله صورت، هر ۲ ساعت یک بار نیاز دارد.اگر یک روز با خانواده خود در ساحل هستید (مثلاً ۶ ساعت زیر نور آفتاب) هر فرد حداقل به یک بطری ۳ اونس ضد آفتاب نیاز دارد. فراموش نکنید که هر ذره پوشش در میزان استفاده از ضدآفتاب شما تفاوت ایجاد می‌کند.رنگ پوست شما نباید تعیین کند که چه مقدار ضد آفتاب استفاده می‌کنید. همه، صرف نظر از رنگ پوست، باید مقدار کافی از کرم ضد آفتاب استفاده کنند تا از محافظت کامل اطمینان حاصل شود. نرخ بقای سرطان پوست در افراد رنگین پوست پایین تر است که ممکن است به دلیل نابرابری در مراقبت های غربالگری یا اعتقاد باشد که پوست های تیره تر نیازی به ضد آفتاب ندارند.

کرم های ضد آفتاب برای جذب شدن به پوست به زمان نیاز دارند بنابراین قبل از اینکه از خانه خارج شوید ضدآفتاب بزیند. استفاده از این محصولات ضد آفتاب پانزده یا بیست دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه و قرار گرفتن زیر اشعه ماوراء بنفش اجباری است.

در میزان مصرفی ضدآفتاب خود حساسست به خرج ندهید. آن را به آرامی روی پوست خود بمالید و منتظر بمانید تا کاملاً جذب شود. استفاده از کرم ضد آفتاب در سراسر بدن لازم و ضروری است. هر گز گردن، بازوها، پاها، گوش ها و غیره را فراموش نکنید. اگر می‌خواهید از لب های خود محافظت کنید، می‌توانید از ضد آفتاب لب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب استفاده کنید.

اگر بیشتر روز در داخل خانه باشم آیا باید از ضدآفتاب استفاده کنم؟ حتی اگر بعدازظهر را بیرون از خانه نمی‌گذرانید، باز هم احتمال دارد که از طریق پنجره یا با نگاه کردن به بیرون با اشعه UV تماس بگیرید. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست و علائم پیری پوست مانند چین و چروک، پریگممانتاسیون و لکه های تیره را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. همیشه کرم ضد آفتاب را همراه خود داشته باشید. اگر بیرون هستید هر ۲ ساعت یکبار آن را مجددا مصرف کنید. ضد آفتابی که در ابتدا استفاده می‌کردید می‌تواند در طول روز کمتر بشود یا پاک بشود. همچنین حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا ضد آفتاب عمل کند.

آیا بین ضد آفتاب صورت و بدن تفاوتی وجود دارد؟

در مورد محافظت در برابر آفتاب، تنها تفاوت واقعی بین ضد آفتاب صورت و بدن اندازه بطری است که در آن فروخته می‌شود؛ با این حال، صورت شما اغلب حساس‌تر از بقیه اعضای بدن است، بنابراین بسیاری از افراد کرم ضد آفتاب سبک وزن و بدون چربی را ترجیح می‌دهند که به‌طور خاص برای صورت، به‌ویژه برای استفاده روزمره، فرموله شده باشد. این نوع کرم ضد آفتاب، کمتر باعث مسدود شدن منافذ، ایجاد جوش یا تحریک پوستی می‌شوند.

همچنین باید از استفاده از اسپری ضدآفتاب روی صورت خود اجتناب کنید زیرا استنشاق آنها بی خطر نیست. اگر کرم های ضدآفتاب در دسترس شما نیستند، ابتدا اسپری ضد آفتاب را روی دست خود اسپری کنید و سپس آن را روی صورت یا بدن خود بمالید. **ادامه در صفحه ۸**

## هر چه که لازم است درباره ضد آفتاب بدانیم

ادامه از صفحه ۷

آیا کودکان باید از ضد آفتاب های متفاوتی نسبت به بزرگسالان استفاده کنند؟ برای نوزادان و کودکان و همچنین افرادی که پوست حساسی دارند، متخصصان پوست کرم های ضد آفتاب فیزیکی (معدنی) را توصیه می کنند، زیرا احتمال ایجاد بثورات یا سایر واکنش های آلرژیک در آنها بسیار کمتر است.

آیا باید نگران مواد مضر کرم ضد آفتاب باشیم؟ همه متخصصان پوستی که با آنها صحبت کردیم تأکید کردند که مواد فعال موجود در ضد آفتاب به شدت توسط FDA برای ایمنی آزمایش شده است. اما آنها موافق هستند که جاذب های شیمیایی بیشتر باعث تحریک پوست می شوند، بنابراین اگر به بیماری پوستی مانند آگزما یا روزاسه مبتلا هستید یا مستعد واکنش های آلرژیک هستید، از ضد آفتاب هایی استفاده کنید که از اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم استفاده می کنند. ضد آفتاب های عطری همچنین برای بسیاری از افراد آزاردهنده هستند، بنابراین یک ضد آفتاب فیزیکی (معدنی) که بدون عطر و ضد حساسیت باشد گزینه ایده آلی برای آنها است.

آیا کرم ضد آفتاب صخره های مرجانی را می کشد؟ در ماه مه ۲۰۱۸، هاوایی مواد شیمیایی ضد آفتاب اکسی بنزون و اکتینوکسالات را که دانشمندان معتقدند در سفید شدن صخره های مرجانی نقش دارند، ممنوع کرد. این قانون در سال ۲۰۲۱ اجرایی شد. به طور کلی، این ایده بدی نیست که ضد آفتاب های ایمن برای صخره ها را انتخاب کنید که حاوی اکسی بنزون یا اکتینوکسالات نیستند؛ با این حال، همه ضد آفتاب های معدنی کاملاً شفاف نیستند. بسیاری از ضد آفتاب های معدنی حاوی ذرات میکروسکوپی اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم هستند که به آنها نانوذرات می گویند. تحقیقات اخیر نشان می دهد که این نانوذرات ممکن است برای صخره های مرجانی نیز مضر باشند.

چگونه می توانیم ضد آفتاب مناسب برای نوع پوستمان انتخاب کنیم؟ صدها مورد برای انتخاب دارید. می توانید با اصول اولیه شروع کنید: طیف وسیع و SPF حداقل ۳۰ را انتخاب کنید. سپس، عواملی را در نظر بگیرید که برای شما مهم هستند، مانند اینکه آیا مشکل پوستی دارید و اینکه آیا ترجیح می دهید از اسپری استفاده کنید یا کرم. کرم های سبک وزن، گزینه خوبی برای افرادی با پوست حساس و یا مستعد آکنه است. آنها همچنین ممکن است خاصیت مرطوب کنندگی داشته باشند.

اسپری ضد آفتاب یا کرم؟ مقداری ضد آفتاب بهتر از عدم استفاده از ضد آفتاب است. اما همه ضد آفتاب ها به یک اندازه از پوست شما محافظت نمی کنند. کرم های ضد آفتاب معمولاً بیشترین پوشش را ایجاد می کنند، زیرا به راحتی از یک بطری ریخته و به طور گسترده روی پوست پخش می شوند. تا زمانی که بتوانید به راحتی ضد آفتاب را روی پوست خود پخش کنید، می توانید از هر گزینه ای استفاده کنید. با این حال فراموش نکنید که کرم های ضد آفتاب همچنین حاوی محافظ ترین و کم ضررتین مواد مانند اکسید روی هستند. اسپری ضد آفتاب به طور کلی ایده خوبی نیست. بیشتر اسپری ضد آفتابی که از بطری خارج می شود با پوست شما تماس پیدا نمی کند زیرا به واسطه جریان هوای سبک یا باد در هوا پراکنده می شود. این بدان معنی است که بیشتر پوست شما از محافظت کافی در برابر اشعه ماوراء بنفش برخوردار نمی شود و باید مرتباً آن را دوباره استفاده کنید. بسیاری از اسپری های ضد آفتاب نیز هنگام استفاده، مواد شیمیایی سمی و ذرات معلق در هوا آزاد می کنند. آنها می توانند نانو ذراتی تولید کنند که تنفس آنها خطرناک است و همچنین اگر در نزدیکی شعله های آتش استفاده شوند، ممکن است خطر آتش سوزی داشته باشند.

آیا کرم ضد آفتاب منقضی می شود؟ تاریخ انقضا اکثر کرم های ضد آفتاب در ظروفشان درج شده است. مواد تشکیل دهنده کرم ضد آفتاب به مرور زمان تجزیه می شوند، بنابراین عاقلانه است که از ضد آفتابی که تاریخ انقضای آن گذشته است استفاده نکنید تا مطمئن شوید که پوشش محافظتی کافی دارید. همه ضد آفتاب ها تاریخ انقضا ندارند. اما این لزوماً به این معنی نیست که آنها هرگز منقضی نمی شوند، FDA به تولید کنندگان کرم های ضد آفتاب اجازه می دهد تا زمانی که ثابت شده است که محصول برای بیش از ۳ سال پایدار می ماند، از ذکر تاریخ انقضا خودداری کنند. بنابراین اگر ضد آفتاب شما دارای تاریخ انقضا نیست، تاریخ خرید آن را یادداشت کنید و پس از ۳ سال آن را دور بیندازید تا با ضد آفتاب کمتر موثر، ریسک غیر ضروری نکنید.

آیا کرم ضد آفتاب مصرف ویتامین D را محدود می کند؟ مدتهاست که گفته شده است که کرم ضد آفتاب می تواند میزان ویتامین D دریافتی بدن شما را خورشید را محدود کند، زیرا تا حد زیادی مانع از رسیدن نور خورشید به پوست شما می شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان می دهد که کرم های ضد آفتاب با SPF بالاتر از ۵۰ می توانند ویتامین D جذب شده از طریق پوست را تا ۹۲.۵٪ کاهش دهند. اما این مطالعه همچنین نشان داد که سطح ویتامین D خون تنها ۷ تا ۱۳ درصد کاهش یافته است. این نشان می دهد که بدن شما احتمالاً راه های دیگری برای جبران قرار گرفتن در معرض ویتامین D که از نور خورشید دریافت نمی کنید پیدا می کند.

نویسنندگان یک مقاله در سال ۲۰۱۹ به تحقیقاتی که بین سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۷ در مورد تعامل ضد آفتاب با اشعه های فرابنفش منتشر شده بود، نگاه کردند. آنها دریافتند که شواهد کمی مبنی بر اینکه استفاده از کرم ضد آفتاب مصرف ویتامین D را محدود می کند وجود دارد؛ به خصوص به این دلیل که بیشتر مطالعات از نور UV مصنوعی استفاده کرده اند که رفتار بسیار متفاوتی با نور UV تولید شده توسط خورشید دارد. محققان همچنین هشدار دادند که نگرانی در مورد مصرف ویتامین D نباید از نگرانی در مورد سرطان پوست ناشی از قرار گرفتن در معرض مستقیم اشعه ماوراء بنفش منحرف شود. خطر ابتلا به سرطان پوست بسیار بیشتر از خطر کاهش مصرف ویتامین D است.

## درمان مسمومیت ها با دارچین

موز بخورید. عرق نعناع، درمان موثری برای رفع عفونت های معده ناشی از مسمومیت است. درمان خونریزی بینی با آب یخ خونریزی بینی به دلایلی مختلف رخ می دهد اما نباید شما را خیلی نگران کند.

ساده ترین عامل بند آوردن خون بینی، فشار نوک انگشت سبابه به قسمت گوشت بینی است. این کار را پانزده دقیقه با فشار ادامه دهید تا خون بند بیاید زیرا مبدأ خونریزی یهای بینی در همین قسمت است.

آب خیلی یخ در سوراخ بینی بچکانید یا آب یخ را بنوشید.

خوردن ماست ترش کمک کننده است.

نشستن در آب بسیار سرد هم می تواند موثر باشد.



مسمومیت غذایی یکی از عارضه های شایعی است که هنگام سفر بسیار اتفاق می افتد. اما در جاده و هنگام سفر باید به دنبال درمان هایی بود که نیاز به امکانات و شرایط خاصی نداشته باشند و راحت انجام شوند بنابراین اگر مسموم شدید:

کمی مخلوط آب ولرم و آب لیمو بنوشید و برنامه ی غذایی خود را به سوپ و مایعات محدود کنید.

مصرف دارچین در غذا یا نوشیدن چای آن سه بار در روز توصیه می شود. برای رفع حالت تهوع، بین دندان ها میخک قرار دهید.

۲ تا ۳ عدد برگ ریحان در ماست بریزید و میل کنید.

هنگام مسمومیت غذایی، میزان پتاسیم به طور خطرناکی افت پیدا می کند بنابراین

## درمان خارش بدن با روغن نارگیل

خارش بدن بر اثر گزیدگی حشرات یا برخی از حساسیت ها به وجود می آید که بسیار ناراحت کننده است اما برخی از مواد طبیعی به رفع خارش کمک می کنند. مخلوط مساوی از روغن نارگیل و آب لیمو التهاب و خارش شدید را کاهش می دهد.

این مخلوط را در شیشه بریزید و روی موضع اسپری کنید. این روغن خاصیت ضد ویروسی و ضد قارچی دارد و برابر بسیاری از عفونت ها موثر است.

دو پیمانه جو دوسر را به آب ولرم حمام اضافه کنید و ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.



## درمان اسهال و استفراغ با جوش شیرین

اسهال و استفراغ بیماری شایعی است اما با استفاده از برخی گیاهان دارویی قابل درمان است.

یک قاشق چایخوری نمک را در ۴ فنجان آب فیلتر شده حل کنید سپس ۲ قاشق غذاخوری به آن شکر اضافه کنید و در فواصل زمانی کوتاه بنوشید. یک تکه کوچک ریشه ی زنجبیل تازه یا کپسول زنجبیل را برای درمان اسهال و استفراغ بچوید.

آنتی اسید طبیعی جوش شیرین برای کاهش استفراغ و اسهال مناسب است. نصف قاشق چای خوری جوش شیرین را با نصف قاشق چای خوری نمک و چهار قاشق غذاخوری شکر در یک لیتر آب مخلوط کنید و دو بار در روز بخورید آن را درمان کرد.



کندید و دو بار در روز بنوشید. ۱۰ تا ۱۵ برگ ریحان را در یک فنجان آب جوش بریزید و وقتی دم کشید بنوشید.

نعنا ضد میکروب و ضد اسپاسم است که به تسکین گاز، نفخ، ناراحتی معده، تهوع و گرفتگی معده و روده کمک می کند. می توانید چند برگ نعنا را برای آرام کردن معده مثل آدامس بجوید. موز دارای پتاسیم و منیزیم یعنی دو الکترولیت مهم مورد نیاز برای کارکرد صحیح دستگاه گوارش است. چند تکه موز را در یک فنجان ماست خرد کنید

و سه بار در روز بخورید آن را درمان کرد.

## درمان دندان درد با زنجبیل

دندان درد یکی از ناراحت بهایی است که معمولاً همه ی افراد حداقل یک بار آن را تجربه کرده اند. درد دندان معمولاً به سختی آرام می شود اما می توان با مواد طبیعی به طور موقت آن را از بین برد. زنجبیل مانند آسپرین عمل می کند و یک مسکن فعال محسوب می شود. اگر پودر زنجبیل را با آب مخلوط کنید برای تسکین درد دندان بسیار موثر است. پنبه ای را به این خمیر آغشته کنید، آن را فشار دهید تا آب اضافی خارج شود و سپس روی دندان دردناک بگذارید. زنجبیل، پوست آن قسمت را تحریک کرده و خون را به سمت پوست می کشاند و التهاب را کم می کند. می توانید سیر له شده را با مقداری نمک و کره ی بادام زمینی مخلوط کنید و آن را روی دندان ها فشار دهید. این مخلوط باید ۳۰ دقیقه روی دندان بماند.



## همه چیزهایی که باید قبل از تزریق بوتاکس بدانید

درد، تورم یا کبودی در محل تزریق. سردرد یا علائم شبیه آنفولانزا. افتادگی پلک یا ابروهای کج. لبخند کج یا آب دهان. اشک یا خشکی چشم. عفونت در محل تزریق.

به ندرت، دارو ممکن است به نقاطی از بدن که قرار نیست برود پخش شود. در آنجا می تواند علائم ایجاد کند. اگر ساعت ها یا هفته ها پس از انجام هر یک از علائم زیر را داشتید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

ضعف عضلانی.

مشکلات بینایی

مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن.

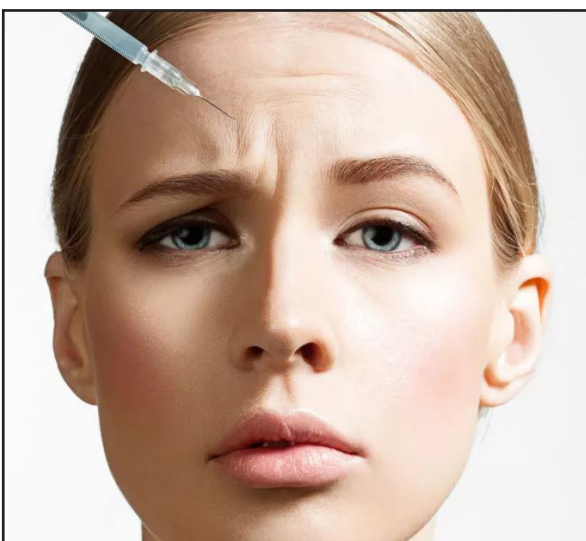
مشکلات تنفسی.

واکنش آلرژیک.

از دست دادن کنترل مثانه.

به عنوان یک قاعده، ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی بوتاکس را در صورت بارداری یا شیردهی توصیه نمی کنند.

تزریق بوتاکس معمولاً زمانی بی خطر است که تحت مراقبت یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مجاز و ماهر هستید. این روش می تواند منجر به نتایج ناخواسته شود یا حتی اگر اشتباه انجام شود باعث آسیب شود. عوارض جانبی احتمالی و نتایج ناخواسته عبارتند از:



ادامه از صفحه ۷

عوارض جانبی بوتاکس

به طور خاص در مورد بوتاکس، تعدادی از عوامل می توانند منجر به عوارض جانبی نامطلوب شوند، از فردی که سوزن را در دست گرفته تا محل تزریق. شایع ترین عوارض جانبی شامل تورم و کبودی است که معمولاً پس از ۲۴ ساعت فروکش می کند.

عوارض کمتر رایج: پتوز که از افتادگی وحشتناک پلک یا احساس سنگینی در اطراف چشم یا ناحیه ابرو متغیر است و معمولاً زمانی اتفاق می افتد که تزریق نادرست انجام شود.

دکتر شفر می گوید: «زمانی که تزریق ها خیلی نزدیک به چشم باشند، دارو می تواند به طور موقت ماهیچه های بالابرنده پلک را ضعیف کند یا عضلات پیشانی را منبسط کند که هر دو منجر به پتوز ابرو شود.»

(توصیه مهم: بهترین راه کاهش هر گونه عارضه جانبی، مراجعه به یک پزشک متبحر است. هرگز به افرادی که پزشک نیستند و شماره نظام پزشکی ندارند اعتماد نکنید.)

## روزنامه سراسری

خواندنی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی

ورزشی، هنری، سیاسی، ادبی

برگزیدگان دریافت نشان مشهد مشخص شدند؛

## نشان مشهدالرضا(ع)

# بر شانه‌های خادمان فرهنگ و هویت مشهد



شهید و فرزند شهید و مادر شهید چهر نامزد دیگر دریافت این جایزه بودند.

**کارگروه بهداشت، درمان و محیط زیست** نامزدهای دریافت نشان مشهد در حوزه بهداشت، درمان و سلامت اعلام شد و با انتخاب هیئت داوران جایزه نشان مشهد در این بخش به حبیب‌الله عدالتیان اهدا شد. عدالتیان جزو خیرین با سابقه حوزه سلامت و مؤسس اورژانس عدالیان است. علی اصغر فراسیایی؛ مؤسس بیمارستان امید و مؤسس مهمانسرای همراهان بیمار، عبدالله بهرامی؛ عضو شورای خیرین شهاری و مشاور کنگنه در ساخت چندین بیمارستان و مرکز درمانی، حمید مستشاری؛ نایب رئیس شورای خیرین شهاری و فعال در حوزه احداث پروژه‌های عام‌المنفعه بهداشت و درمان و رضا هاتفی؛ مؤسس بیمارستان خاتم انبیا به‌عنوان اولین مرکز تخصصی چشم در مشهد دیگر نامزدهای دریافت نشان مشهد در این بخش بودند.

### سایه فهیمه صدیقی

اولین رویداد نشان مشهد با معرفی افراد برتر برگزار و افراد شاخص در هشت حوزه معرفی شدند. اولین رویداد اهدای نشان مشهد با حضور مدیران کشوری، لشکری و استانی در مشهد مقدس برگزار شد. در این مراسم که در سالن همایش شهدای سلامت برگزار شد، افراد برتر در هشت حوزه معرفی و با اهدای نشان و دیپلم افتخار از آنها تقدیر به عمل آمد.

### کارگروه علمی و فناوری

نامزدهای دریافت نشان مشهد در حوزه علمی و فناوری ارائه شد که با انتخاب هیئت داوران، جایزه نشان مشهد در این بخش به دلیل تلاش‌های بسیار در تربیت شاگردان علوم دینی به آیت‌الله سید حسن مرتضوی اهدا شد. علی رواقی؛ چهره ماندگار ادبیات فارسی و محمد علی طهرانچی؛ بنیانگذار نرم افزار کاردوی تقویم باد شد و نامزد دیگر دریافت این نشان بودند.

### کارگروه ایثار، شهادت و مقاومت

نامزدهای دریافت نشان مشهد در حوزه ایثار، شهادت و مقاومت اعلام شد و با انتخاب هیئت داوران، جایزه نشان مشهد در این بخش به آقای غلامحسین صفایی؛ جانباز جنگ تحمیلی اهدا شد. غلامحسین صفایی؛ طراح اجتماع منتظران ظهور بوده و نویسنده چهار عنوان کتاب در حوزه دفاع مقدس است. احمد منصور؛ مجری برتر نقاشی‌های دیواری فاخر در مشهد و کشور، امین بهنام؛ طراح و مجری پارک موضوعی جبهه همین نزدیکی، عباس آرتیجان؛ مدیر اجرایی انجمن راویان فتح رضوی و مریم کارگر؛ همسر شهید، خواهر

### کارگروه اجتماعی

نامزدهای دریافت نشان در حوزه اجتماعی اعلام شد و با انتخاب هیئت داوران جایزه نشان مشهد به آسایشگاه معلولین فیاض بخش اهدا شد. حمایت و توانمندسازی اقشار آسیب‌پذیر، کاهش آسیب‌های جسمانی و روانی ناشی از انواع معلولیت‌های جسمی و حرکتی از جمله مهم‌ترین فعالیت‌های این مرکز در سال‌های اخیر بوده است. عباس منتظری با راه‌اندازی مرکز مبلغین ویژه زنانیان و حمایت از خانواده زندانیان، رضا حمیدی؛ خیر واقف مدارس فدایی و حرفه‌ای و ایجادکننده مرکز کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی شهرک شهید رجایی و محمد رضا توکلی؛ عضو ستاد و

### کارگروه زبانت و خدمات زائر

نامزدهای دریافت نشان در حوزه زیارت و خدمات زائر اعلام شد و بنا به نظر هیئت داوران در این بخش به تمامی نامزدها نشان سیمین مسهدالرضا(ع) اهدا شد. جمعیت خدمتکاران زائران پیاده امام رضا به‌عنوان اولین مجموعه خدمت‌رسان برای زائران پیاده دهه آخر صفر، علی محمد بردارن افتخاری به‌منظور فعال‌سازی نوجوانان محلات برای خدمت بر زائران نیازمند در حاشیه شهر، مجتمع فرهنگی میقان الرضا(ع) به‌منظور خدمت‌رسانی جامع به زائران امام رضاع(ع) در مبادی ورودی شهر در طول سال و اتحادیه خشک‌شویی و لباسشویی مشهد

## امضای تفاهمنامه همکاری

# بین استاندار مازندران و رئیس سازمان سینمایی کشور



### سایه عباسعلی کوشکی

استاندار مازندران و معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی کشور، امروز چهارشنبه تفاهمنامه همکاری امضا کردند. این تفاهمنامه روز چهارشنبه توسط سید محمود حسینی پور و محمد خزاعی که به مازندران سفر کرده است در محل کار استاندار مازندران با هدف تقویت زیرساخت‌های مربوط به حوزه صنعت سینما و حمایت از هنرمندان به امضا رسید. گسترش و توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌ها و ایجاد زیرساخت‌های سینمایی و بهره‌گیری از قابلیت‌ها، امکانات و ظرفیت‌های فرهنگی، هنری، اجتماعی و اقتصادی استان‌ها از اهداف این تفاهمنامه همکاری است. به امضای استاندار مازندران و رئیس سازمان سینمایی رسید. ارتقاء و تعالی هنر فاخر سینما و تصویر، غنی‌سازی جریان تولید سینمایی ایران بر اساس اولویت‌های سند تحول دولت مردمی و سند تحول وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، حمایت از تولیدات و آموزش‌های سینمایی در استان‌ها و شهرستان‌ها و همچنین ایجاد فرصت مناسب برای هنرمندان و جوانان علاقه‌مند

نیروی‌های اشتغال‌رورس و آلمان بازمی‌گردد و در این مدت فراز و فرودهای بسیاری را چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی تجربه کرد. امروزه برخلاف سده قبل مازندران با تغییر چهره علاوه بر تغییرات جمعیتی، سالانه به واسطه ورود حدود ۳۰ میلیون گردشگر بیش از گذشته نیازمند فضای فرهنگی و هنری همچون سینما، تئاتر و از این

تحریریه روزنامه سایه در مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها  
zakbarbaba54@gmail.com | آدیو پستی  
sayehqazvin@gmail.com | علی‌بهبانی  
zahooneews@gmail.com | سید حسن اصلین‌پناه  
mehrtalaban@gmail.com | سید حسین اصلین‌پناه  
Shirazimohsen40@gmail.com | سید حسن شریزاد  
sedghifahime@yahoo.com | فهیمه دفی  
amir361a@yahoo.com | ذریل قالی‌نوب  
naghmestabad@gmail.com | نغمه‌ستاد  
faraz\_kavir@yahoo.com | فاضل کمال  
sayeh.news.sari@gmail.com | سایه ساری  
arash.murady@gmail.com | آرش مرادی  
mona.mohamadi6440@gmail.com | منامحمدی  
koshyarmohamadi1358@gmail.com | کوشیار محمدی  
Hamid.salmaani@gmail.com | حمیدالمانی  
khabarvarzeshi\_lorestan@yahoo.com | سید محمد موسوی  
press.nasirmanesh@gmail.com | علیرضا نصیرمنش  
ninyazmand66@yahoo.com | نینا یازماند  
yaservatanpor@yahoo.com | یاسر وطن‌پور

## شهرستان ری

### سایه محسن شیوازی نژاد

**تعیین تکلیف اراضی مجاور دانشگاه قیامدشت**  
رئیس کمیسیون معماری و شهرسازی شورای اسلامی شهر قیامدشت از ارائه طرح‌های پیشنهادی این کمیسیون به صحن علنی شورا در آینده نزدیک خبر داد و گفت: در صورت تصویب طرح پیشنهادی و موافقت استانداری تهران، اراضی مجاور دانشگاه پس از سال‌ها انتظار از بالاترین سطح خارج می‌شوند.

حسین سبحانی افزود: خوشبختانه با تلاش شهردار و حوزه معماری و شهرسازی شهرداری قیامدشت و پس از ساعت‌ها کار کارشناسی اعضای شورای شهر با مشاورین مربوطه، مطلوب‌ترین وضعیت سرانه برای اراضی مجاور دانشگاه تعریف شده که در صورت اخذ موافقت‌های قانونی از مراجع ذیصلاح، شاهد رونق ساخت‌وساز در ضلع شمال شرقی شهر خواهد بود.

### انجام موفق آزمایش خودراه‌انداز یک واحد تولید برق

سرپرست معاونت تولید نیروگاه برق ری گفت: آزمایش خود راه‌انداز واحد (بلک استارت) ۱۶ گیگاوات این نیروگاه با حضور نمایندگان دیسپاچینگ کشور، زنجان، حوزه تهران، برق منطقه‌ای تهران و شرکت متانیر و همکاری معاونت‌های تولید، تعمیرات و نگهداری و معاونت فنی و مهندسی نیروگاه ری با موفقیت انجام شد. محمد محمدی گفت: در این آزمون بعد از توقف کلیه واحدهای گروه هیتاجی، باس بار ۸۲، ۸۵ و خط ۳۰ کیلوولت شماره ۸۳۷ اسلش مشهر، از مدار خارج شدند. این مسئول خاطر نشان کرد: سپس واحد ۱۶ گیگاواتی از واحدهای هفت‌گانه دارای قابلیت خود راه‌اندازی نیروگاه ری شد و باس‌های داخلی و خط ۸۳۷ تحت تأسیس قرار گرفت و در آخر جهت تکمیل تست واحد ۱۷ گیگاواتی نیز راه‌اندازی و با تأیید نمایندگان دیسپاچینگ کشور عملیات آزمون بلک استارت (خود راه‌انداز) نیروگاه ری با موفقیت انجام شد.

## خراسان شمالی

### سایه فریبا محمدی

**نشست مدیرعامل شرکت گاز با کارکنان اداره گاز مانه و سملقان**



مهندس سید محمود هاشمی؛ مدیر عامل شرکت گاز استان به‌همراه مدیر بهره‌برداری، رئیس بهره‌برداری شهرستان‌های استان، رئیس روابط عمومی با کارکنان اداره گاز شهرستان سملقان دیدار و گفت‌وگو کرد. مهندس هاشمی از کارکنان خدمت‌داده اداره گاز سملقان خواست با حداکثر توان در ارائه هرچه بهتر خدمات به مشترکین و متقاضیان پیش‌رو باشند. مدیرعامل شرکت گاز خراسان شمالی در بخش دیگری از سخنان خود بانا کبیر افزایش خدمات رسانی به مردم شریف استان گفت: تلاش می‌کنیم با تقویت ارتباطات مؤثر درون سازمانی، مشارکت کلیه کارکنان به‌عنوان بزرگ‌ترین سرمایه این شرکت، افزایش مهارت و توانایی آنان را فراهم آوریم و بهترین خدمت یعنی گاز پایدار را تحویل آنان دهیم. در این نشست صمیمی، کارکنان اداره گاز شهرستان به طرح درخواست‌های خود پرداخته و پیشنهادات و نقطه نظرات مناسبی را مطرح کردند. در پایان مدیرعامل شرکت گاز استان از زحمات و تلاش‌های لاسلوانه کارکنان اداره گاز شهرستان مانه و سملقان در راستای خدمات‌رسانی مطلوب به شهروندان و همچنین تلاش موفق کارکنان که منجر به جلوگیری از قطع گاز بخش خانگی در سال گذشته شد، تقدیر کرد.

### کارگروه اقتصادی در بخش هشتم

نامزدهای دریافت نشان در حوزه اقتصادی در بخش هشتم اعلام شد و با نظر هیئت داوران علی‌اکبر حسین‌علی‌زاده به‌دلیل سرمایه‌گذاری در مناطق کم‌برخوردار و اشتغال‌زایی برای جوانان نشان سیمین مسهدالرضا(ع) را دریافت کرد.

### دیدار مدیرعامل شرکت گاز با امام جمعه آشنخانه



مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان شمالی در راستای ترویج فرهنگ مصرف بهینه با شروع فصل سرد سال با امام جمعه آشنخانه دیدار و گفت‌وگو کرد. هاشمی ضمن اشاره به تکمیل گازرسانی به کلیه روستاها و آبادی‌های دارای سکنه و دارای کد روستایی از نعمت گاز طبیعی، بر لزوم استفاده از همه ظرفیت‌ها در سطح شهرستان در ترویج فرهنگ مصرف بهینه در بین مردم تأکید کرد و گفت: استفاده از تریبون نمازجمعه فرصت مناسبی است تا در زمینه فرهنگ مصرف بهینه صحبت شود و مردم را باتوجه به تأکیدات قرآن و اسلام در زمینه مصرف صحیح و بهینه به ویژه در بخش انرژی راهنمایی نمایند. در ادامه حجت‌الاسلام شریعتی‌نژاد؛ امام‌جمعه آشنخانه ضمن تشکر از مدیریت جهادی شرکت گاز در گازرسانی به روستاها و صنایع شهرستان سملقان بر لزوم انتشار ترویج فرهنگ مصرف بهینه گاز در فصل سرد سال توسط ائمه جماعات تأکید کرد.

### برگزاری ستاد بزرگداشت حکیم نظامی

حجت‌الاسلام والمسلمین سرشته؛ معاون فرهنگی و رسانه‌ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، در جلسه ستاد بزرگداشت حکیم نظامی گفت: یکی از شاخص‌های متمایز فرهنگ و تمدن ایران اسلامی وجود مفاخر بزرگان است که در نشر دانش و فرهنگ چه در کشور و چه در فراسوی مرزهای آن نقش بی‌بدیلی داشته‌اند. وی حکیم نظامی را از بنیانگذاران توانای شعر فارسی دانست و افزود: آثار او مخزن زیبایی، حکمت و معرفت است. عباس سرشته هدف از تشکیل ستاد استانی را زمینه‌سازی و برنامه‌ریزی برای مشارکت حداکثری مردم در بزرگداشت این شاعر بلندآوازه ایرانی دانست. وی اظهار امیدواری کرد: با مشارکت دستگاه‌های اجرایی و موسسات، مراکز و انجمن‌های فرهنگی هنری بتوان برنامه‌های متنوعی را در هفته بزرگداشت نظامی برگزار کرد.