



ثبت نام انتخابات شوراهای استان لرستان

آخرین وضعیت در مانگه فرهنگی الیگودرز از زبان نماینده مجلس



ایسنا/لرستان نماینده مردم الیگودرز در مجلس شورای اسلامی گفت: در مانگه فرهنگی الیگودرز آماده افتتاح است. محمد خدابخشی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در مانگه فرهنگی یکی از مطالبات مهم فرهنگیان الیگودرز بوده است که بالغ بر ۵۰۰۰ فرهنگی شاغل و بازنشسته و خانواده‌های آن‌ها و سایر شهروندان از آن استفاده خواهند کرد. وی تصریح کرد: رمانداری در مانگه کار دشواری است به دلیل اینکه در حال حاضر جز سیاست‌های وزارتخانه نیست. نماینده مردم الیگودرز در مجلس خاطر نشان کرد: با رایزنی‌های که انجام شده و تلاش آموزش و پرورش و وزارتخانه شاهد این هستیم که این در مانگه آماده افتتاح است. خدابخشی اضافه کرد: امیدواریم در مانگه فرهنگی الیگودرز تا قبل از شروع سال ۱۴۰۰ به بهره‌برداری برسد.

فرماندار الیگودرز:

مراکز تفریحی الیگودرز پذیرای گردشگر نیست



اظهار داشت: شبکه بهداشت باید از ظرفیت خبرنگاران و رسانه‌ها... ادامه خبر صفحه ۴

نعمتی با اشاره به تعطیلی امامزاده محمد بن حسن (ع) و سایر مراکز گردشگری الیگودرز، گفت: اضافه، اداره صنعت و شبکه بهداشت باید با جدیت با افرادی که پروتکل‌ها را جدی نمی‌گیرند برخورد کنند و آن‌ها را به دستگاه قضایی معرفی نمایند. به گزارش شبکه اطلاع رسانی راه دانا؛ به نقل از سفیرافلاک، ماشاءالله نعمتی ظهر امروز در جلسه ستاد مقابله با کرونا در الیگودرز با اشاره به شیوع کرونای انگلیسی در استان خوزستان و قرنطینه روستای گرچی در نزدیکی شهر الیگودرز،



شوراهای اسلامی در لرستان اظهار داشت: روز اول ۱۰۱ نفر کل ثبت نام کنندگان در سطح استان ۱۰۱ نفر بوده است. محمد تمینی در سخنانی با اشاره به آخرین وی تصریح کرد: از این تعداد پرونده ثبت نام

کتابخانه درجه یک الیگودرز افتتاح می‌شود



خرم‌آباد - ایرنا - فرماندار الیگودرز گفت: کتابخانه درجه یک این شهرستان در زمینی به مساحت یک هزار و ۷۰۰ متر مربع با زیر بنای یک هزار و ۲۰۰ متر مربع با اعتباری بیش از چهار میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان به زودی افتتاح می‌شود. به گزارش ایرنا ماشاءالله نعمتی روز دوشنبه در جلسه بررسی مشکلات کتابخانه‌های این شهرستان با بیان اینکه نقطه آغازین هر پیشرفتی در جوامع مطالعه و کتابخوانی است، اظهار داشت: با توجه به اینکه

فعالیت‌های فرهنگی از گستردگی بالایی برخوردار است، می‌بایست فعالیت‌های مهم حوزه کتاب و کتابخوانی در... ادامه خبر صفحه ۴

مدیرمسئول سرمقاله

اتحاد، رمز پیروزی

جامعه‌ی ایران اسلامی می‌تواند از گذشته‌های انقلاب درس بگیرد. در طول سال‌های پس از انقلاب و حتی در دوران پیروزی انقلاب اسلامی لحظاتی وجود دارد که همه‌ی اقشار مختلف مردم ایران دست در دست یکدیگر داشته و مشت‌ها را علیه طاغوتیان گره کردند تا به پیروزی رسیدند. تجربه‌ی سال‌های پس از انقلاب و دوران جنگ نشان داده است هر کجا مردم با هم یکدل و یک صدا بودند به آینده‌ی ایران و موفقیت‌هایش چشم‌دوخته بودند موفق شده و به پیروزی دست یافتند. اما آنجا که هر کس و هر گروه و جناح ساز خود را کوک می‌کردند و خواستند پیروزی‌ها را به نام خودشان تمام شود، با شکست همراه بوده ایم. آنجا که در راهپیمایی‌ها کارگر و کارمند، روحانی و غیر روحانی، مسوول و غیر مسوول دوش به دوش برای پیروزی به فرمان امام خمینی و به امید آینده‌ی درخشان برای ایران حضوری فعال داشتند و در آن مسیر کسی را بر کسی برتری نبود. چون همه به دنبال یک هدف خاص، آن هم ایرانی مستقل و آباد و آزاد بودند. به دنبال ایرانی بودند که سخنان ما بتواند بالای منبر یا تریبون حریفش را آزادانه بزنند بدون اینکه نگران آینده‌اش باشند. آن روزها اکثر فریب به اتفاق راهپیمایان قشر مستضعف و نیمه مرفه جامعه بودند. که در آرزوی ایرانی بهتر و زندگی مرفه‌تر بودند. دقیقاً تمام کسانی که در این سالها انقلاب و نظام را تنها نگذاشتند و در تمام برهه‌های حساس حامی نظام و انقلابشان بودند و در تمام انتخابات و راهپیمایی‌های مناسبیت دار شرکت کرده و دین خود را به نظام و ایران اسلامی ادا کردند. اما این اقشار به بازی گرفته نشدند یا کمتر به بازی گرفته شدند. اما وفادارترین اقشار به نظام این‌ها بوده و هستند. این‌ها کسانی هستند که به میهن خود عشق می‌ورزند و عاشق وطن خویش هستند. در این سال‌های پس از انقلاب عنوان‌هایی که افراد و سیاسیون کشور و روشنفکران جامعه با خود حمل می‌کردند پیوسته موجب شکاف در جامعه شده بودند و روز به روز از اتحاد و همدلی فاصله گرفته و هر کدام خود را به نوعی وارث انقلاب تصور کردند و دیگری را غاصب انقلاب می‌دانستند. پس از چهل و دو سال از عمر انقلاب و فراز و نشیب‌ها و تجربیات گذشته آیا زمان آن نرسیده که عنوان پوچ را کنار بگذاریم و مانند اعضای یک خانواده به فکر سلامت و شادابی و سرزندگی اعضای خانواده باشیم. آیا زمان آن نرسیده که اختلاف سلیقه مانع اختلافات اساسی ما در پیشرفت جامعه‌ی ایران نباشد. تصور می‌کنم امروز زمانی است که هر ایرانی باید فقط به رمز جغرافیایی ایران اسلامی بیندیشد و به پیشرفت و توسعه‌ی کشور نظر داشته باشد. امروز هر کس دل در گرو پیشرفت ایران داشته باشد وطن پرست و ایرانی است. دیگر فصل خودی و غیر خودی سپری شده و لازم است همه به آینده‌ی درخشان ایران بیندیشیم. چرا که تک تک ایرانیان اعضای یک خانواده به نام ایران هستند. اگر چه ممکن است در یک خانواده اعضای خانه اختلاف سلیقه داشته باشند اما حاضر نمی‌شوند بنیان خانواده به خاطر اختلاف سلیقه از هم گسسته و نابود شود. ناصر شاهعلی

پیام تسلیت

جناب سرهنگ عبدالله انصاری

پاسدار بازنشسته، رزمنده و جانباز دوران دفاع مقدس

با نهایت تأثر فقدان عموی بزرگوارتان «کربلایی جواد انصاری» و فرزند دل‌بندتان، جوان ناکام خادم الرضا، «مهندس سجاد انصاری» موجب تألم اینجانبان گردید. برای روانشادان غفران و رحمت الهی و برای شما و سایر بستگان صبری زینبی آرزو مندیم.

برادران شاعلی، کاظمی، سرلک و توکلی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)

شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان

از کلیه اعضای تعاونی مسکن فرهنگیان دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۳۰ در محل تعاونی مسکن فرهنگیان حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱. تصمیم‌گیری در خصوص پروژه حسینی شرقی

شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان شهرستان الیگودرز

پیام تقدیر و تشکر

جناب دکتر روزبه بیاتی

سرکار خانم دکتر شکوهی

جناب آقای رضا ایرانشاهی (مدیریت محترم

داخلی بیمارستان)

پرستاران و کادر درمانی بیمارستان شهید ولیان

الیگودرز

بدینوسیله از زحمات ارزشمند و تلاشهای

صادقانه و حسن برخورد شما مدافعان سلامت در

مواجهه با بیماران تقدیر و تشکر می‌نماییم.

امیر حسین کاظمی، بانو و وابستگان

هشدار پلیس راهور

رانندگان محترم! هنگام گردش به راست یا گردش به چپ. چراغ راهنما را روشن کنید. تا رانندگان پشت سر شما از وضعیت حرکت آگاه شوند.

رانندگان محترم! همیشه بدانیم و بیندیشیم فرصت کم را با سرعت زیاد جبران نکنیم.

پلیس راهور فرماندهی انتظامی الیگودرز

گل‌های آپارتمانی

گل گندمی



گردآوری:مهندس محبوبه عباسی فرج‌زاده

بخش اول: گل گندمی گیاهی ارزان و راحت‌الرشد و زیبا از خانواده مارچوبه سانان است. نگهداری این گیاه در آپارتمان برای افراد مبتدی که تازه شروع به نگهداری گل و گیاه در منزل خود نموده اند، بسیار مناسب می باشد. ذکر این نکته ضروری است که گل گندمی با گل گندم کاملا متفاوت است. سر شاخه های آویز گیاه که برای تکثیر آن می باشد به علت آویزان بودن نمای جالب و قشنگی ایجاد کرده و زیبایی گل گندمی را دو چندان می کند.

« نیازهای اکولوژیک گیاه:

نور: این گل را در نزدیک پنجره و یا در نقطه ای از حیاط که سایه است قرار دهدید. آفتاب مستقیم برگ های گیاه رami سوزاند.

دما: این گیاه بیش از اندازه به هوای سرد مقاوم است و تا چیزی حدود دمای صفر درجه را هم تحمل می کند.

آبیاری: فاصله بین دو آبیاری باید به گونه باشد که خاک کاملا خشک شود.

رطوبت: اگر در روزهای تابستان درجه حرارت هوا بیش از یازده درجه سانتی گراد باشد نیاز است که غبار پاشی انجام شود.

تغذیه: گیاه را با استفاده از کودهای شیمیایی محلول در آب مخصوص گیاهان زینتی هر دو هفته یک بار مطابق دستور العمل، تغذیه کنید.

خاک مناسب: خاک و کودهای آماده به کاشت و یا خاک کمپوست بهترین خاک برای این گل می باشد.

تعویض گلدان: این گیاه رشد سریعی داشته و به همین علت باید تعویض گلدان به موقع صورت بگیرد.

پاک نمودن برگها: برای تمیزی برگ گل همان غبار پاشی کفایت می کند و هیچگاه از مواد براق کننده استفاده نکنید.

تکثیر: این گیاه تکثیر این گل می توانید بوتره را در بهار تقسیم کنید، از گیاهچه های کوچکی که بر انتهای شاخه های مسن تولید می شوند استفاده کنید و با ریشه دار کردن آنها عمل تکثیر را انجام دهید، یا هر دو سال یک بار گیاه را از خاک بیرون بیاورید و به چند قسمت به طوری که هر دسته حاوی ریشه باشد تقسیم کنید و هر قسمت را در یک گلدان مناسب که نه بیش از اندازه کوچک و نه بیش از اندازه بزرگ است بکارید.

تکثیر با گیاهچه ها: به تعداد گیاهچه های تولید شده، گلدان استکانی تهیه کنید و درون آن خاک بریزید و کنار گیاه مادری قرار دهید. سپس انتهای گیاهچه را درون گلدان بگذارید و روی آن کمی خاک بریزید و تا ریشه زدن گیاهچه ها صبر نمایید و سپس آنها را از گیاه مادری جدا نمایید.

«بیماری های گل گندمی و درمان آنها

اگر وسط گیاه از قاعده برگها پوسیده می شود، مربوط به آبیاری بیش از اندازه می باشد و لازم است تا قبل از تلف شدن گیاهی آبیاری را قطع نمایید. اگر برگها نرم و شفاف شده اند، بخاطر سردی هوای محیط است و لازم است که گیاه را به مکان گرم تری انتقال دهید.اگر نوک برگها قهوه ای شده است، علت یا تشنگی گیاه است که نیاز به آبیاری دارد و یا بخاطر نور مستقیم آفتاب می باشد که باید مکان گلدان را تغییر دهید.

معرفی کتاب

بوستان ایل

بوستان ایل به چاپ رسید

این کتاب مجموعه ای از

اطلاعات تاریخی، سیاسی،

فرهنگی، اجتماعی و قومی لری
به همت نویسنده ی توانا «نادر تاجمیری» به چاپ رسید.

این اثر حاوی اسنادی قابل

قبول است. بوستان ایل در

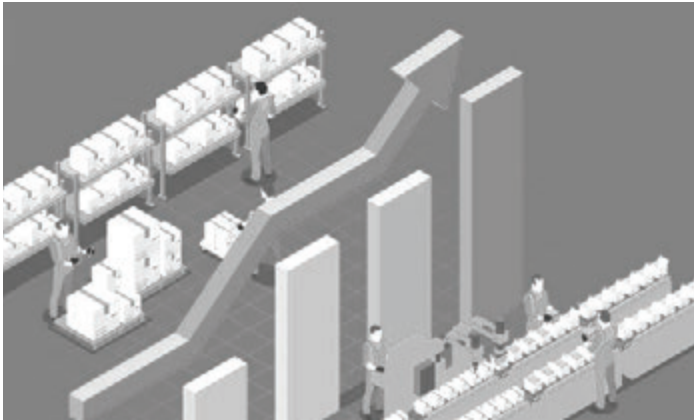
۵۰۳ صفحه در انتشارات شیدا

سیب در ۳۰۰۰ نسخه چاپ شده است.

بخش دوم:

حتی برخی از این‌ها با پیگیری رهبر معظم انقلاب به قانون تبدیل شده است. مثلاً به اندازه تورم، قدرت خرید کارگر هر ساله حفظ بشود که این جزو قوانین است. ولی آنچه که ما مشکل داریم، نظام اجرایی و سیستم تصمیم‌سازی است که این‌ها به اجراه نزدیک نمی‌شوند. وارد شدن ملاحظات کارگر در تصمیم‌سازی کشور و اینکه صدای گویای کارگران و ملاحظات واقعی کف میدان در تصمیم‌سازی و سیاست‌گذاری کلان ما رعایت بشود، یک واقعیت است. و این تاکیدات و پیگیری‌های مکرر ایشان در سخنرانی‌ها و فرمایش‌هایشان در سال‌های قبل در روز جهانی کارگر تکرار شده است. ولی وضعیت فعلی ما به لحاظ قانون کار و مقررات حاکم بر حوزه کارگری و کارفرمایی به آن نقطه‌ی مطلوب نرسیده است. به‌عنوان مثال فرض کنید که قانون کار به حوزه کارگران شاغل ما یک حمایت‌هایی برساند، اما همین قانون کار به کارگرانی که شاغل نباشند یا بیکار باشند، به کارفرمایان حمایت لازم را نمی‌رساند. انتظار ما این است که قانون کار ما که مصوب دهه‌ی شصت است، با سیاست‌های اخیر اقتصاد مقاومتی و با شرایط و تحولات جدید دنیا، تحولی در مسیر جدید اقتصادی کشور پیدا کند. و ما این رهبر انقلاب در سخنرانی با مجموعه‌های تولیدی تعریف مسوسوی از مفهوم «جهش تولید» ارائه کردند. به‌نظر شما مهم‌ترین مؤلفه‌های این تعریف چیست؟

ایشان را تأمین کند. ببینید همه‌ی کارگران از کمبود



یا پایین بودن دستمزدها اعتراض دارند و به حق است. چون دستمزد عادلانه همان است که در سیاست‌های اقتصاد مقاومتی در بند پنجم به سهم‌بری عادلانه‌ی عوامل تولید اشاره کرده است. اما دستمزد کم ناشی از این است که مهارت‌ها و آموزش‌ها و بهره‌وری کارگر از سوی نظام تولید و نظام کارآفرینی ما به اندازه کافی مورد توجه واقع نشده است. بنابر این کارگری که مولدیتش پایین باشد، طبیعی است که دستمزدش هم پایین باشد.

تعمیر مسوسوی از مفهوم «جهش تولید» ارائه کردند. به‌نظر شما مهم‌ترین مؤلفه‌های این تعریف چیست؟

ایشان در این صحبتشان سعی کردند اصلاع

مهمترین راهبرد تحقق «جهش تولید» چیست؟

ببینید عبور از مدار ۴۵۰ کیلومتر به مدار ۳۶ هزار کیلومتر، یعنی یک تفکر و یک حرکت جهشی که ممکن است سریان این ایده و خواسته به سایر عرصه‌های کشور وارد بشود. و رهبر انقلاب نیز در حال نهادهی کردن این گفتمان هستند. اما در این جریان مجدداً بر روی چند نکته‌ی مهم تأکید کردند که قبلاً هم در فرمایش‌های دیگر ایشان بود. اولین نکته مردم‌سالاری دینی است. ببینید نظام جمهوری اسلامی توانسته است مردم‌سالاری دینی را در عرصه‌ی سیاسی، عرصه‌ی نظامی و عرصه‌ی امنیتی محقق کند. اما مردم‌سالاری دینی در عرصه‌ی اقتصادی بارها مورد تأکید ایشان واقع شده است. سیاست‌های اصل ۴۴ و همین‌طور اقتصاد مقاومتی و مقوله‌ی جهش کیفی در کنار جهش کمی بارها و بارها مورد تأکید رهبر انقلاب بوده است. عدمای صرفاً به جهش‌های کمی فکر می‌کنند، ولی رهبر انقلاب به جهش‌های کیفی اشاره خاصی کردند. و ما باید عرصه‌های نو و تحول را در این جهش دخیل بدانیم. این‌ها نشان‌دهنده یک منظومه‌ای از خواسته‌های رهبر معظم انقلاب است که در یک آسیب‌شناسی و در یک راه‌گذار از این مشکلات و مسائل به‌نظر می‌رسد که بهترین تأکید و انتخاب نقطه‌ی بسیار اساسی و اهرمی است. همین‌طور که ایشان سیستم ایمنی و بدن را مثال زدند، تولید و «جهش تولید» هم می‌تواند کشور را به اقتدار برساند.

ادامه دارد...

روشهایی برای رهایی از حس گناه



باید سعی کند بداند به چه علتی چه موجه چه غیرموجه این حس را دارد. در حقیقت فرد باید ریشه و دلیل اصلی اینکه همیشه خودش را مقصر می‌داند را بشناسد. مثلاً اگر به علت رفتار ناشایست و آزردهنده با کسی احساس گناه می‌کنید، بدانید که می‌توانید از این شمیمانی به عنوان فرصتی در جهت رشد و بالندگی خود کمک بگیرید. مثلاً اگر از توهین کردن به دوست خود احساس گناه می‌کنید، بدانید که این آشفتگی درونی زنگ خطری است تا رفتار اشتباهتان را اصلاح کنید.

فرد اگر متوجه شود که علت عذاب وجدان و

احساس گناه او توهین به دوستش بوده، سعی می‌کند که دوباره آن را تکرار نکند. اما گاهی این حس بی‌دلیل است و باید برای شناخت وجودی

آن به روان‌شناس مراجعه کنید. شاید شما تله‌های

از **اشتباهات خود درس بگیرید:** اشتباهات ما معلمان ما هستند. برای رهایی از احساس گناه، فرد باید از خطاهای خود درس بگیرد. احساس گناه درواقع به ما یادآوری می‌کند که می‌تواند از تجربه تلخی که پشت سر گذاشته درس بگیرد تا همان اشتباهات را دوباره تکرار نکند. مثلاً اگر با کسی توهین‌آمیز رفتار کرده‌اید و اکنون احساس گناه می‌کنید، بدانید که این احساس گناه یک پیام دارد و آن این است که باید ضمن عذرخواهی از شخص مورد نظر، حواس‌تان را جمع کنید تا از این به بعد هر کلمه زشت و ناپسندی از دهان‌تان خارج نشود. اما اگر فرد هیچ خطایی مرتکب نشده و بی‌علت احساس گناه می‌کند، عملاً خطایی وجود ندارد که از عواقفش درس بگیرد. در چنین مواردی، چون رفتار ناشایستی از فرد سر زده است، نیازی به اصلاح رفتار وجود ندارد.

خودت لولیت اول خودت باش: بهتر است فرد برای رهایی از احساس گناه، خودش را در اولویت قرار دهد و بیشتر به خودش توجه کند. مراقبت از خود باعث می‌شود که فرد احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند و رفته‌رفته احساس گناه را از زندگی‌اش حذف کند. پس بهتر است فرد در برنامه‌ها و افکار خود، اول از هر چیز خود را در اولویت قرار دهد. حتی گاهی اولویت دادن خود باعث می‌شود که احساس گناه کاذمان کنترل شود و نسبت به این حس تعادل برقرار کنیم.

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

غرور چیست و آیا خوب است یا بد؟



«فواید غرور مثبت

۱. برخورداری از استانداردهای والا: غرور مثبت، موجب می‌شود که شما احساس ارزشمندی کنید. اگر بتوانید میزان مطلوبی از این احساس را در خود ایجاد کنید، خواهید توانست معیارهای مثبت و پیش‌برنده‌ای در زندگی خود ایجاد کنید که شما را به سمت موفقیت و بهتر شدن سوق خواهد داد. فردی که به‌اندازه غرور است، هرگز اجازه نمی‌دهد که کیفیت کار او پایین آید؛ چرا که او دوست دارد همواره خوب و عالی بماند.

۲. افزایش احساس مسئولیت پذیری: افرادی که از سطح متعادلی از غرور برخوردار هستند، با احساس مسئولیت‌پذیری بیشتری اقدام به انجام فعالیت‌ها می‌کنند؛ چرا که تنها در این صورت است که می‌توانند به موفقیت‌های بیشتر دست یابند و این عزت نفس بدست آمده را حفظ کنند. غرور این افراد، آن‌ها را از بی‌دقتی در کارهایشان باز می‌دارد.

روانشناسی کودک

چگونه سر کودکم داد نرم؟



بخش اول: یکی از محصولات جانبی که کرونا با خود به زندگی ما آورده، پدر و مادرهای عصبانی است. پدر و مادریهایی که تنش‌های و مشکلات روزانه خود را تاب می‌آورند و همه را یکجا با داد زدن سر کودک خود تخلیه می‌کنند. در این بین کودکان هر روزه با ترس و تحقیرهای والدین خود روزهای کودکی خود را پشت سر می‌گذارند. در ادامه با مواردی که موجب این داد زدن‌ها می‌شود، عوارضی که بر کودکان و بزرگسالی آنها دارد و روش‌های مقابله با این رفتار ناهنجار، شما را همراهی می‌کند.

چرا عصبانی هستیم؟

ممکن است مشکلات اقتصادی که ناخواسته با ورود کرونا در جامعه به وجود آمدند علت اصلی عصبانیت ما باشد. این مشکل می‌تواند بر روابط خانوادگی و زناشویی اثر بگذارد و ما را بی حوصله و مضطرب کند. این خلق تنگ به کنش‌ها به سرعت و با خشم پاسخ می‌دهد. اگر این کنشگر رییس باشد مجبوریم خود را ملایم‌تر نشان دهیم ولی این اجبار را در مقابل کودکان خود نمی‌بینیم. عصبانیت «پنهان» می‌تواند شامل مشکلات اقتصادی، اختلاف طبقات اجتماعی، تبعیض جنسیت، مشکلات خانوادگی، مشکلات زناشویی و گردهای روانی باشد. علت عصبانیت «پیدا» ممکن است دعوای لفظی، کنیف شدن لباس‌هایمان، گم کردن کلیدهای خانه و از این قبیل موارد باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که عصبانیت‌های پنهان اغلب پایدارتر هستند ولی عصبانیت‌های پیدا، تکانه‌ای و شدیدتر عمل می‌کنند.

داد زدن‌های ما برای کودکان چطور معنا می‌شود؟

الف) کودکان درک کاملی از موضوعات و مشغله‌های روزانه ما ندارند و مجبور هم نیستند که این موضوعات را به این زودی در زندگی خود حس کنند. بنابراین آنها متوجه نیستند وقتی شما عصبانی هستید از سر و کول‌تان بالا نروند و برای درخواست یک بستنی جلوی خودشان را بگیرند. شیرینی ایام کودکی به همین روزهای بی خبری خلاصه می‌شود. روزهایی که ما هیچ چیزی را بلد نیستیم. اشتباهات در زندگی کودکان معنایی ندارد و اگر کاری را اشتباه انجام می‌دهند بدانید که ضروری از بد یا غلط بودن آن ندارند. پس باید به آنها درست و غلط بودن را یاد داد. نحوه یاد دادن این رفتارها همان تربیتی است که برخی والدین آن را به خوبی و برخی به بدترین شکل ممکن به جای می‌آورند.

منبع: گروه سبک زندگی سیمرغ/ ادامه دارد...

دکوراسیون

ست کردن کوسن با مبل

بخش اول: ست کردن طرح و رنگ کوسن مبل با پرده یکی از ایده های جدید و جذاب دکوراسیونی است که حسایی منزل تان را زیبا می کند. ست کردن رنگ کوسن با رنگ میلمان و کاپیه یکی از جذاب ترین و سرگرم کننده ترین کارهاست. اینکه چه طرح و رنگ کوسنی به میلمان شما می خورد بیش از همه به سلیقه شما و سایر اعضای خانواده و نیز علاقه و ارتباط برقرار کردن درست و اصولی با رنگ ها برمی گردد. با این همه برای هماهنگی بیشتر و زیباتر شدن فضای خانه، هماهنگی میان رنگ ها اهمیت زیادی دارد.

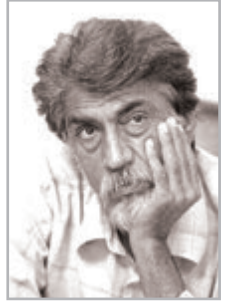
زمانی که می خواهید کوسن یا بالش ها را چینید، بهتر است از یک ترتیب خاص پیروی کنید. وقتی بالش های کوچک و بزرگ با طرح ها و نقش های مختلف روی هم چیده شود، دکوراسیون خانه نامنظم و شلوغ به نظر می رسد. داشتن یک ترتیب منظم می تواند به ست کردن کوسن با مبل کمک بسیاری کند. وجود تعداد زیادی کوسن روی مبل ممکن است فضا را برای راحت بودن بگیرد. سعی کنید از تعداد متناسب کوسن در سایزهای مختلف ست کردن کوسن با مبل استفاده کنید.

ست کردن کوسن رنگی با مبل خنثی

برای مبل های که رنگ خنثی دارد دست شما برای انتخاب رنگ کوسن باز است. برای این منظور شما به راحتی می توانید از کوسن‌های رنگی با هر جنس پارچه‌ای بهره ببرید. به عنوان مثال اگر مبل شما خاکستری است، می توانید از کوسن پشمی یا کوسن ساده نهایت استفاده را ببرید. این سبک چیدمان برای علاقه مندان به دکوراسیون های مدرن بهترین گزینه انتخابی به شمار می رود.

منبع: بخش دکوراسیون بیوتوه/ ادامه دارد...

تشریح معاصر



حرف‌های ما هنوز ناتمام

تا نگاه می کنی :

وقت رفتن است

باز هم همان حکایت همیشگی!

پیش از آن که با خبر شوی

لحظه‌ی عزیزمت تو ناگزیر می شود

آی

ای دریغ و حسرت همیشگی

ناگهان

چقدر زود

دیر می شود!

« قیصر امین پور »

ماجرای مرا پایانی نبود

اگر عطر تو

از صندلی بر نمی‌خواست

دستم را نمی گرفت

و

به خیابانم نمی‌برد.

« محمد شمس لنگرودی »

.....

.... هوا بد است

تو با کدام باد میروی

چه ابریره‌ای گرفته سینه تو را

که با هزار سال بارش شبانه روز هم

دل تو وا نمی شود

تو از هزاره های دور آمدی

در این درازنای خون فشان

به هر قدم نشان نقش پای توست...

« هوشنگ ابتهاج »

.....

موج عشق تو اگر شعله به دل‌ها بکشد

رود را از چگر کوه به دریا بکشد

گیسوان تو شبیه‌است به شب اما نه

شب که اینقدر نباید به درازا بکشد

خودشناسی قدم اول عاشق شدن است

وای بر یوسف اگر ناز زلیخا بکشد

عقل یکدل شده با عشق، فقط می‌ترسم

هم به حاشا بکشد هم به تماشای بکشد

زخمی کینه‌ی من این تو و این سینه‌ی من

من خودم خواستم‌ام کار به اینجا بکشد

یکی از ما دو نفر کشته به دست دگری‌است

وای اگر کار من و عشق به فردا بکشد

« فاضل نظری »

.....

عمری مرا به حسرت دیدن گذاشتی

بین رسیدن و نرسیدن گذاشتی

یک آسمان پرندگی ام دادی و مرا

در تنگنای از تو پریدن گذاشتی

وقتی که آب و دانه برایم نریختی

امروز از همیشه پشیمان تر آمدی

دنیال من بنای دودین گذاشتی

من نیستیم... نگاه کن این باغ سوخته

تاوان آتشی ست که روشن گذاشتی

گیرم هنوز تشنه حرف توام ولی

گوشی مگر برای شنیدن گذاشتی؟

آلوجه های چشم تو مثل گذشته اند

اما برای من دل چین گذاشتی؟

حالا برو برو که تو این نان تلخ را

در سفره ای به سادگی من گذاشتی

« مهدی فرجی »

.....

عشق‌های می‌برند

رنگ‌ها رنگ دگر می‌گیرند

و فقط خاطره‌هاست

که چه شیرین و چه تلخ

دست ناخورده به جا می‌مانند...

« اخوان ثالث »

.....

شبی با نغمه ی ساز دل تنگ

به سوی آرزو یا شور و اهنگ

گذر کردم چو از هنگامه ی شب

زدم بر پرده ی راز از سحر چنگ

« ابراهیم منقبتی »

معشوقه ای که هر روز عوض می شود...



مترجم: زنده یاد علی شاه علی
نوشته شده در: ۸۳/۶/۱

بخش دوم: کسی سلام می کند برمی

گردم. همان دختر است. چقدر او را دوست

دارم! آفتاب توی صورتش سفید است. چشم

را می زند. کوچک به نظر می رسد. می گوید

که می خواهد چیزی به من بگوید. پرسید: می

توانم با شما قدم بزنم؟ یادم نیست چه گفته

ام! اما یقیناً تأیید کرده ام. من پرتم. خوادم

نیست. او خجالتی است. توی لباسش آب رفته

است. کله اش تکان می خورد. دو کتاب قطور

را با دو دست جلوی شکمش گرفته است.

(ظرفشویی پر از ظرف است. می روم و

کنار او می ایستم. ظرفهای پربروز صبح هم

هست. بعد از این دیگر ظرف کثیف در کار

نیست. ذوق میکنم و لبخند می زنم)

او دارد حرف می زند. خوادم پرت است.

ساختمانها را نگاه می کنم. یکی دو بار حرف

زده ام. اما یادم نیست. شاید حرفهایم را از

او پرسیدم. ستم را می پرسد. راستش را می

گویم: ۲۵. لبخند می زند. آب از باز می کنم.

بعد از چند لحظه آب از دوش می پرد بیرون.

سیخ می ایستم زیر دوش. سرم را می شویم.

قدمهایم کوچک است. پاهایش را تندتندی

یادداشتهای من

« جایگاه عدد هفت »

هفت شهزاده را ز هفت اقلیم در کنار آورد چو دُرّ بتیم

بخش ۳۰:

« نظامی »



و انت گوید بر هفتم فلک / جوی آب و باغ و ناز
و عرعراست (ناصر خسرو)

هفت قراه: پس از تحصیل دین از هفت مردان/
پس از تأویل وحی از هفت قراه (خاقانی)

هفت گنج: بر خط دشتش که هنوز چمن در
اوست / هفت گنج شایگان خواهیم فشانند
(خاقانی)

هفت گوهران: این هفت گوهران گدازان را/
سقراط باز بست به هفت اختر (ناصر خسرو)

هفت مردان: «پس از تحصیل دین از هفت
مردان / پس از تأویل وحی از هفت قراه»
(خاقانی)

«هن آن هشتم هفت مردان که هم / که بر
سروشست جفا می گریزم» (خاقانی)

هفت گنبد: «هر گنبدی بر این صفت پیکر / هفت

هفت ستاره نسبت می دهد که در هفت میر

خواهد آمد. (میر جلال الدین کزازی)

هفت مدبر: ای هفت مدبر که در این پرده

سرائید / تا چند چو رفتند دگر باره برآید (دیوان

ناصر خسرو)

هفت نقطه: همواره بر آن خط هفت نقطه/
گردان و پس یکدگر روانست (دیوان ناصر

خسرو/ص ۱۹۰)

هفت میر: « سقراط هفت میر نهاد این را

تدبیر ساز و کار کن و رهبر

سبز است ماه و گفت کزو روید

در خاک ملح و سیم به سنگ اندر

مربخ زاید آهن بدخو را

وز آفتاب گفت که زاید زر

برجیس گفت مادر از زیراست

مس را همیشه زهره بود مادر

سیماب دختر عطارد را

کیوان چو مادر است و سرب دختر

این هفت گوهران گدازان را

سقراط باز بست به هفت اختر

(ناصر خسرو/ص ۲۷ و ۲۸)

هم‌اتاقی/ش / ادامه دارد...

مرد روزهای سخت مقاوم بمان و دلت را به خدا بسپار



انگار با همه سنگینی این حوادث باید تسلیم
بود و سپرد به ایزد دانا...

و اما تو حالا رسالتی سنگین تر داری

مرد صبور و باخلاق، تو باید مقاوم بمانی،

برای خانواده ات، قبیله ات، و دوستان که

همیشه بدرستی تو را لگو دیده اند و می

دانم تو از دل این امواج سهمگین و این

آزمون سخت الهی که شرایط این بیماری

کشنده سختی آن را مضاعف کرده است، با

توکلت و با ایمان ساخت و با عنایت خاصه

پروردگار رحمن و رحیم ات همچون همه

تلخ کامیهای گذشته سرلند بیرون خواهی

آمد که به قول حضرت مولانا، چون غفور

است و رحیم این ترس چیست.

دوست دیرینه ات غلامحسین شاه

علی (خرسند)

هم باورهایت را به تو یاد اور می شوم و می

دانم که توکل ات و صبوری ات همچون

گذشته تو را از این مرحله تلخ سلامت به

پیش خواهد برد...

عبدالله عزیز الان که سپیده صبح است و

برایت مینویسم، سجاد نجیب و باخلاق در

بین ما نیست ولی میدانم بدون شک وقتی

خدای مهربان او را به تو عطا کرد، سجده

شکر بجا آوردی و سجاد پا به عرصه وجود

گذاشت و مایه مباهات تو ودوستان گردید

و زمان زیادی نگذشت که تو به تنهایی در

غربت تهران دیگران را آماده می کردی که

از مرگ سهمگین پدر نازنینت با خبر شوند،

تو چون سربازی فداکار دلسوزانه در کنار

صالح عزیز بودی و سوختن همچو شمع

اش را به تماشای نشستی، تو اولین نفر بودی

که در آن غروب تلخ افسرده دردناک ترین

داغ دل فامیل و هجران علی عزیز را مویه

کردی، و تو درغم فرهاد عزیز سنگ صبور

همسر داغدارت شدی و حالا که دو داغ

توآمان خانواده ات را بی رحمانه درآغوش

گرفت، و انگار تو آفریده شدی برای اینکه

روز به روز در کشاکش دهر و گذر ایام قوت

قلب و سنگ صبور قبیله باشی و اما امروز

که ابراهیم وار شاهد عروج اسماعیل ات می

شوی انگار تمام قبیله ام نمی توانند تو را

از این بی قراری تلخ و این آزمون کشنده

رهایی دهند، نه اینکه نمی توانند، نمیشود و

خواص چای عناب



بافتوه دارویی وجود دارد. مانند هر نوع

چای گیاهی، فقط از چای عناب به میزان

متوسط استفاده کنید. تحقیقات متناقض در

مورد ایمنی این چای برای زنان باردار منجر

به توصیه ای کلی برای خودداری از مصرف

آن شده است.

اگر دیابتی هستید، این چای می تواند قند

خون شما را خطرناک کاهش دهد، بنابراین

بخش سلامت بیتوته



بخش سوم و پایانی:

دستور العمل دمنوش عناب

برای تهیه چای عناب یک قوری بزرگ را

پر از آب کرده و روی حرارت بگذارید، عناب

ها، زنجبیل و دارچین را به آن اضافه کنید

و بگذارید آب به جوش بیاید. حالا شعله را

کم کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم به

کلی از گل‌های

گلستان

* باب سوم: «در فضیلت قناعت» *
(حکایت ۹)

حاتم طائی را گفتند: از تو بزرگ همت تر در جهان دیده ای

یا شنیده ای؟ گفت: بلی، روزی چهل شتر قربان کرده بودم.

امرای عرب راه پس به گوشه ی صحرايي به حاجتی برون

رفته بودم. خار کنی را دیدم پشته فراهم آورده.گفتمش: به

مهمانی حاتم چرا نروی که خلقي بر سماط او گرد آمده اند.

گفت: هر که نان از عمل خویش خورد

منت حاتم طائی نبرد

من او را به همت و جوانمردی از خود برتر دیدم.

نکته‌های ناب از زبان بزرگان

هر بار تردید کردی، مطمئن باش که شکست

خواهی خورد.

«ناپلئون بناپارت»

اگر مظلوم واقعی شوی خود را تسلی ندهی زیرا بدبخت

واقعی ظالم است نه شما.

«سامرست موام»

با گذشت ترین مردم کسی است که دارای قدرت

انتقام باشد ولی عفو کند.

« امام حسین (ع) »

آتچه وعده کردی وفا کن تا حلیز دو فضیلت کردی:

جود و صدق.

« اقبال طون »

داستان کوتاه و خواندنی

ناشنوا باش!

چند نفری از پل رودخانه ای عبور می کردند که ناگهان دو تا از

آنها به داخل آب افتادند... بقیه افراد در کنار رودخانه جمع شدند و

وقتی دیدند که چقدر شدت آب زیاد است، به آن دو نفر گفتند که

چاره ای نیست! شما به زودی خواهید مرد.

آن دو مرد این حرف ها را نادیده گرفتند و کوشیدند که از آب

بیرون بیایند اما همراهان آنها دائما به آنها می گفتند که دست از

تلاش بردارید. شما خواهید مرد!

پس از مدتی یکی از دو نفر دست از تلاش برداشت و جریان آب

او را با خود برد. اما شخص دیگر همچنان با حداکثر توانش برای

بیرون آمدن از آب تلاش می کرد...

بیرونی ها فریاد میزدند که دست از تلاش بردار اما او با توان

بیشتری تلاش می کرد و بالا خره از آب خارج شد. وقتی از

رودخانه بیرون آمد، معلوم شد که مرد ناشنواست. در واقع او تمام

این مدت فکر می کرده که دیگران او را تشویق می کنند!

این جمله شعار امروز ماست: ناشنوا باش وقتی همه از محال بودن

آرزوهایت سخن می گویند.



نشریه اشترانکوه به منظور حفظ ضرب‌المثل‌های محلی و ثبت و ضبط آنها

بنا دارد در هر شماره تعدادی از این ضرب‌المثل‌ها را در نشریه چاپ کند.

لذا از علاقه‌مندان به فرهنگ و هنر الیگودرز تقاضا

آشترانکوه

سال بیستم، شماره ۵۷۱ - پنج شنبه، ۱۴ اسفند ماه ۱۳۹۹

مرکز نظارت همگانی نیروی انتظامی با تلفن: ۱۹۷

آماده دریافت انتقاد. پیشنهاد. شکایت و تقدیر شما هموطنان از عملکرد پلیس

دوهفته نامه اشترانکوه / اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، هنری

مدیر مسوول و صاحب امتیاز: ناصر شاه علی

سردبیر: غلامحسین شاه علی (خرسند) مدیر اجرایی: صالحه شاعلی

اینگودرز: ابتدای طالقانی شمالی، کوچه روزنامه کیهان، تلفن: ۴۳۳۲۹۹۳۷ فاکس: ۴۳۳۳۱۲۳۷

مقالات و مطالب چاپ شده بیانگر دیدگاه نشریه نمی باشد.

همدان: بلوار ارتش، چاپخانه پیام رسانه تلفن: ۸۱۳۸۲۷۴۰۸۲

اخبار استان و شهرستان

ثبت نام انتخابات شوراهای استان لرستان

ادامه خبر از صفحه ۱:

ازنا ۵ نفر، در سلسله یک نفر، در چگتی ۳ نفر، در دلفان ۵ نفر، در خرم آباد ۲۲ نفر ثبت نام قطعی شده اند، خاطر نشان کرد: در رومشکان تاکنون ثبت

مراکز تفریحی الیگودرز پذیرای گردشگر نیست

فرماندار الیگودرز:

فرماندار الیگودرز با اشاره به ضرورت اجرای مصوبات ستاد بحران کرونا، عنوان کرد: از کادر درمان و پرستاران شهرستان تقدیر و تشکر می کنیم، بسیاری از دستگاهها در یک سال اخیر پای کار بودند و زحمت کشیدند اگر موضوعی مطرح می شود از سر دلسوزی است و نمی خواهیم انگیزه را از پرسنل شبکه بهداشت باید با جدیت با افرادی که پروتکلها را جدی نمی گیرند برخورد کنند و آن ها را به دستگاه قضایی معرفی نمایند.

کتابخانه درجه یک الیگودرز افتتاح می شود

دارای نواقص جزئی می باشد که پیمانکار این پروژه در اسرع وقت نسبت به رفع نواقص جهت افتتاح اقدام نماید. وی افزود: شهرداری الیگودرز در اولین فرصت نسبت به بهینه شدن معبر نظیر اسفالت، اصلاح و لایروبی کانال دفع فاضلاب جنب کتابخانه اقدام نماید.

ادامه خبر از صفحه ۱:

... شهرستان اولویت بندی شده تا در جلسات انجمن کتابخانه های عمومی در طول سال مورد بررسی قرار گیرد. وی بیان کرد: انتظار داریم اعضای انجمن و سایر فرهیختگان شهرستان در راستای رفع موانع و مشکلات کتاب و کتابخوانی، با بیان راهکارهای علمی و عملی در جهت ترویج هرچه بیشتر مطالعه مفید، همکاری داشته باشند.

نمایش آرش و جادوگران تورانی در الیگودرز به روی صحنه رفت

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی الیگودرز نمایش آرش و جادوگران تورانی به کارگردانی مرتضی آذرفرعی روز جمعه ۱۵ اسفند با حضور علاقه مندان به نمایش با رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی در تالار فرهنگی هنری سیمرخ الیگودرز به روی صحنه رفت.

آرش که پیکریش نبود به دستور می فرمایند که فقط تو تیر می توانی بیاتنازی و به ناچار... قرار است آرش با تیری که پرتاب می کند مرز ایران و توران را مشخص نماید. اما جادوگرانی که مامورند از طرف پادشاه توران با تیرنگ موانعی بر سر راهش قرار می دهند تا او را از رسیدن به هدفش باز دارند. اما آرش به کمک سیمرخ از جادوی جادوگران رها شده و ... وی همچنین در مورد شیوه و سبک اجرایی این نمایش از چندین توضیح داد که این نمایش صحنه ایی و تک سوبه با سبک سمبولیسم به اجرا می رسد. اما آدم های نمایش هر کدام ضمن بازی در نقش مردمان ایران به شکل کاملا سمبولیک خود موانعی می شوند در راه رسیدن آرش و درام را شکل می دهند.

اهداء بافت و نسوج پیوندی دختر جوان الیگودرزی به بیماران نیازمند

به گزارش نیوز الیگودرز: در اقدامی خدایسندهانه بافت و نسوج پیوندی دختر جوان ۲۵ ساله الیگودرزی به ۳۰ بیمار نیاز مند اهدا شد.

خانواده وی در اقدامی خدایسندهانه و قابل تحسین بافت و نسوج پیوندی وی را به بیماران نیازمند اهدا نمودند. این اقدام خدایسندهانه می تواند به بیش از ۳۰ بیمار نیاز مند به پیوند بافت و نسوج حیات دوباره ببخشد.

اهدای اعضای بدن دانش آموز الیگودرزی به بیماران نیازمند

ایسنا/لرستان مسئول پیوند اعضا دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: در اقدامی خدایسندهانه، اعضای بدن ریحانه خسروی، دانش آموز ۱۴ ساله الیگودرزی به بیماران نیازمند اهدا شد.

خود را از دست می دهد و در هر ۱۲ ساعت یک نفر نیازمند پیوند عضو نجات پیدا می کند. امانی تصریح کرد: کلیه از اصلی ترین اعضای بیماران است به طوری که بیش از ۶۰۰ بیمار دیالیزی استان همچنان چشم به راه پیوند اعضا هستند و در هفته چهار روز و هر بار سه تا چهار ساعت را برای دیالیز می گذرانند. مسئول واحد پیوند عضو دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیان کرد: امسال شش پیوند عضو در استان انجام شده است. به طور معمول هشت ارگان هر فرد دچار مرگ مغزی قابل پیوند است که این رقم در

۱۰ میوه ممنوعه برای چاق ها!!!

بخش دوم و پایانی: بر اساس مطالعات و تحقیقات انجام شده، میوه های خشک دارای ریز مغذی های چندین برابری نسبت به میوه های تازه هستند. پس اگر تا به حال با جادوی میوه های خشک آشنا نبوده اید، باید به شما بگوییم که غنی از ویتامین، قند طبیعی، پروتئین سالم و چربی مفید هستند.

۱. موز، ۲. آووکادو، ۳. گوشت نارگیل، ۴. انبه، ۵. خرما، ۶. آلو خشک، ۷. زردآلو خشک، ۸. انجیر خشک، ۹. کشمش، ۱۰. مویز. این ده موردی که نام بردیم میوه های ممنوعه برای افراد چاق هستند.

بنابراین کسانی که از اضافه وزن رنج می برند، بهتر است که از این میوه ها به میزان کم و کنترل شده استفاده نمایند. منبع: بخش سلامت بیتوته

نکته هایی برای جلوگیری از ورود ویروس کرونا به آشپزخانه

خطر نشوید. در فضای عمومی، احتمال آلودگی این اسفنج به انواع عوامل بیماریزا بیشتر است. کمی مایع ظرفشویی را کف دست ریخته و با همان ظرف بشویید و یا اینکه اسفنج شخصی در محل کار داشته باشید. راهکار دیگر این است که در محل کار، ظرفهای غذا را نشسته و آن را به منزل ببرید. اسفنج را خشک نگه دارید: هرچه اسفنج خشکتر باشد، احتمال آلودگی آن کمتر است. بنابراین حتماً آن را در ظرف مناسب نگهداری اسفنج بگذارید؛ به شکلی که آب داخل آن تجمع نکند. اسفنج را هر روز ضدعفونی کنید: هر روز در پایان کارهای روزانه، اسفنج را به مدت یک تا دو دقیقه داخل ماکروویو بگذارید. **حداکثر یک ماه از اسفنج ها استفاده کنید:** حداکثر زمان مناسب برای استفاده از اسفنج در آشپزخانه منزل، یک ماه است. **نکته:** اگر در منزل فردی است که مبتلا به کرونا شده، علاوه بر جدا کردن همه وسایل او، اسفنجی جداگانه برای شستن ظرفهای او در نظر بگیرید. پس از شستن ظرفهای او، اسفنج را نیز بشویید. سپس داخل ماکروویو بگذارید تا ضدعفونی شود و بعد آن را داخل کیسه فریزر و داخل ظرفهای او بگذارید. منبع: هفته نامه آتیه نو

رازهای رسیدن به انضباط شخصی و موفقیت

بخش دوم و پایانی:

۳. منتظر کسب احساس رضایت نباشید! همانطور که در ابتدای مطلب به آن اشاره شد، رسیدن به انضباط شخصی بدون تغییر امکانپذیر نیست. همه افراد خود انضباط روزی از زندگی عادی خود دست کشیدند، سختی تغییر را تحمل کردند و سپس به آنچه می باید تبدیل شدند. بیایید کمی تخصصی تر به «بهدا تغییر و تحول» نگاه کنیم؛ چارلز دایک، نویسنده کتاب «قدرت عادت» در کتاب خود اینگونه توضیح می دهد که: رفتار و عادات ما روی قسمتی از مغز بنام هسته های قاعدی: قسمتی از مغز که با احساسات، صفات و خصوصیات فردی و حافظه در ارتباط است) تاثیر می گذارد، این در صورتی است که تصمیماتی که ما اتخاذ می کنیم در جای دیگری یعنی در قشر پیش پیشانی ایجاد می شوند.
۴. پاداش خودتان را فراموش نکنید!! اگر هدفی را برای خودتان مشخص کرده اید، حتماً لازم نیست تا انتها، مسیر را بدون توقف طی کنید، نه اصلاً...! اگر قصد کاهش وزن داشته اید و حالا برنامه خود را به مدت یک ماه مو به مو پیش برده اید هیچ اشکالی ندارد که یک وعده از یک روز را دلی از در بیاروید؛ یا حتی اگر در حال صرفه جویی و پس انداز هستید هیچ اشکالی ندارد بعد از پیشبرد برنامه خود بعد از یک بازه زمانی، جایزهای برای خودتان

۵ فنجان سبز برای متوقف کردن ویروس ها

بخش دوم و پایانی:

- « شیرین بیان، فنجان چهارم
- شاید اسم «شیرین بیان» که به آن «مهک» هم می گویند را بیشتر برای درمان مشکلات معده شنیده اید. اما این داروی گیاهی، یکی دیگر از گیاهانی است که برای مقابله با ویروس ها از آن کمک می گیرند. این گیاه در طب چینی، از دیرباز کاربرد دارد. «گلیسرینین»، «لیکریپتینین» و «گلبریدین» سه ترکیب مهم ضد ویروس هستند که در شیرین بیان وجود دارد. نوشیدن دمنوش یا عصاره این گیاه، سیستم ایمنی بدن را در مقابل فعالیت ویروس های عامل ایبزا، عامل تبخال (هربس) و ویروس سندرم تنفسی ناشی از ویروس کرونا مقاوم می کند.
- طرز تهیه دمنوش: در یک لیوان آب جوش

آب ماست را دور نریزید!

ایسنا/لرستان استادیار پژوهش مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان گفت: آب ماست حاوی کلسیم و ویتامین های محلول در آب موجود در شیر شامل ویتامین های گروه B، پروتئین، چربی و برخی از املاح دیگر شیر بوده و بسیار مفید است و نباید دور ریخته شود. بهروز یاراحمدی در گفتگو با ایسنا با اشاره به اینکه ماست در مقایسه با شیر به دلیل افزودن باکتری های مفید مقدار بیشتری کلسیم و پروتئین دارد، اظهار کرد: ماست یکی از فرآورده های تخمیری شیر است که در اثر افزودن مایه ماست به شیر و پختن آن در شرایط خاص حاصل می شود. وی ادامه داد: ماهیت مایه ماست از باکتری های استرپتوکوکوس ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریکوس است که به عنوان استارتر یا آغازگر در تولید فرآورده های تخمیر شده مثل ماست استفاده می شوند. یاراحمدی عنوان کرد: ماست در مقایسه با شیر به دلیل افزودن باکتری های مفید مقدار بیشتری کلسیم و پروتئین دارد. استادیار پژوهش مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان بیان کرد: آب ماست حاوی کلسیم و ویتامین های محلول در آب موجود در شیر شامل ویتامین های گروه B، پروتئین، چربی و برخی از املاح دیگر شیر بوده و بسیار مفید است و نباید دور ریخته شود. وی تصریح کرد: شیر در صورت مصرف مستمر،