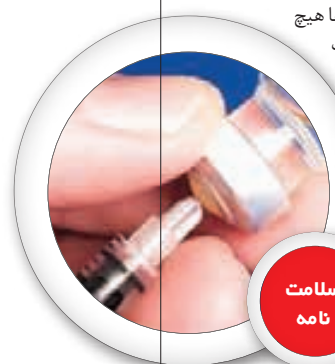


بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا

گروه اجتماعی- بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواسط شهریور و اوایل مهرماه است. بنا بر گفته محققان و کارشناسان برندهای مختلف واکسن‌ها هیچ تفاوتی زمینی نسبت به یکدیگر ندارند و در بازار ایران انواع مختلف واکسن آنفلوانزا اعم از هلندی، فرانسوی و روسی وجود دارد. به گفته «واشنگتن فرامانی»، رئیس اداره بپولویژیک سازمان غذا و دارو واکسن‌های مختلفی که در بازار کشور وجود دارند نسبت به هم تفاوتی ندارند و همه آن‌ها مسلح ایمنی لازم را ایجاد می‌کنند و عوارض‌شان شبیه به یکدیگر است. موارد آنفلوانزای گزارش شده همان موارد فصلی شامل H1N1 و H2N2 است که در این میان آنفلوانزای H1N1 از قدرت بیماری‌زایی بیشتری برخوردار است. ایمن‌سازی واکسن آنفلوانزا صرفاً علیه این سه نوع است و هیچ کارایی علیه بیماری سرماخوردگی و انواع آنفلوانزا ندارد. در بهترین شرایط بعد از تزریق واکسن، ۲ تا ۳ هفته طول می‌کشد تا ایمنی مناسب در فرد ایجاد شود.



سلامت نامه

رفع خستگی

گروه اجتماعی- گاهی این جمله مدام شنیده می‌شود

«همیشه خسته‌ام، چرا این‌های زیادی برای این احساس وجود دارد که برای تمام آن‌ها می‌توانید این روش‌های تأییدشده توسط متخصصان استفاده کنید».

خستگی برای همه به‌خصوص در سنین میانسالی اتفاق می‌افتد. بیشتر مردم از خستگی، اضطراب و عصبانیت گلایه می‌کنند و با این خستگی‌ها کشمکش دارند.

بهر است برای بررسی این موضوع چکاپ کامل انجام دهید. انجام تست سلامتی قبل از این که بیماری شروع شود، مشکل را نشان می‌دهد و پزشک می‌تواند دارو تجویز کند. خستگی می‌تواند ریشه در بیماری داشته باشد که انجام آزمایش برای فهم آن ضروری است. ورزش کردن آخرین چیزی

است که برای درمان خستگی به ذهن افراد می‌رسد، اما مطالعات متعددی پیرامون این که ورزش کردن سطح انرژی را بالا می‌برد انجام شده است. ورزش کردن نیروی فرد و کیفیت زندگی را بالا می‌برد و هم چنین باعث می‌شود قلب، کلیه و ماهیچه‌ها بهتر کار کنند و اعتماد به نفس شخص را بالا می‌برد. کم شدن آب بدن وقتی رخ می‌دهد که مایعات بدن از طریق تعریق و ادرار خارج شود، حتی تنفس هم باعث از دست دادن آب می‌شود. نوشیدن مکرر آب در طول روز خستگی را تسکین می‌دهد و هوشیاری را بالا می‌برد، حداقل ۹ تا ۱۷ لیوان در طول روز آب بخورید. خواب نامنظم و ناگهانی به تنهایی باعث خستگی می‌شود بلکه آسپ و خطر تصادف را بالا می‌برد. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند زود خوابید یعنی در واقع ۹ تا ۱۲ ساعت خواب شبانه داشته باشید و در طول روز چرت کوتاه ۳۰ دقیقه‌ای بکشد و بپای خوابی بر اثر خستگی است. مصرف روغن آملکا ۳ بار برای سلامت قلب مفید است و هوشیاری را بالا می‌برد هم چنین با خستگی مبارزه می‌کند. وعده‌های کوچک به جای سه وعده در طول روز داشته باشید. بعضی از بدن‌ها از ۵ الی ۶ وعده در طول روز غذا می‌خورند. اما بیشتر افراد همان ۳ وعده را در برنامه‌شان دارند. رفع خستگی مستلزم استفاده منظم از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی در طول روز است. مصرف همه غذاهای لوبیاو کربوهیدرات‌ها مسلح‌ند چون آن‌ها منظم می‌کند. فهمیدن ساعت فیزیولوژیک بدن تاثیر مثبتی روی سطح انرژی می‌گذارد.



بیشتر بدانیم

ششپدر تدارک دیده می‌شد. کوچه و پس کوچه‌های شهر شام او را صدا می‌زدند. عاشقانش از مدت‌ها پیش خود را مهیای آمدن این روزها کرده اند تا مانند هر سال عزاداری‌اش را با شکوه تر از گذشته بر پا کنند و با زنده کردن خاطره و شادان‌هایش ادامه دهنده راهش باشند. آن‌ها از هیچ کمک‌های برای چه بهتر برگزار کردن مراسم عزاداری سالار خود را چگونه برای پذیرایی از مهمانان و عزاداران امام حسین (ع) آماده می‌کردند تا این رو با دقت آن‌ها را زیر نظر داشتند و به مراسم عزاداری از آن‌ها می‌خواستند تا به من هم کاری برای انجام دادن بدهند، بسیار ذوق و شوق داشتند تا توانم از خانه بیرون بروم و در عزاداری امام حسین (ع) شرکت کنم.

شهرودندی کهشنال که هنوز یاد و خاطره آن روزها از ذهن ترفته است، به هیجان غیر قابل وصف خود در دوره نوجوانی برای پذیرایی از مهمانان حسینی اشاره می‌کند و می‌گوید: آن روزها که نوجوانی پیش نودوم یا پندهم به مسجد محله مان می‌رفتند، «دروازه گران»، نام داشت می‌رفتند. آن کار دیده بودم که بزرگ‌ترهای مسجد خود را چگونه برای پذیرایی از مهمانان و عزاداران امام حسین (ع) آماده می‌کردند تا این رو با دقت آن‌ها را زیر نظر داشتند و به مراسم عزاداری از آن‌ها می‌خواستند تا به من هم کاری برای انجام دادن بدهند، تا توانم در عزاداری امام حسین (ع) شرکت کنم.

شهرودندی کهشنال که هنوز یاد و خاطره آن روزها از ذهن ترفته است، به هیجان غیر قابل وصف خود در دوره نوجوانی برای پذیرایی از مهمانان حسینی اشاره می‌کند و می‌گوید: آن روزها که نوجوانی پیش نودوم یا پندهم به مسجد محله مان می‌رفتند، «دروازه گران»، نام داشت می‌رفتند. آن کار دیده بودم که بزرگ‌ترهای مسجد خود را چگونه برای پذیرایی از مهمانان و عزاداران امام حسین (ع) آماده می‌کردند تا این رو با دقت آن‌ها را زیر نظر داشتند و به مراسم عزاداری از آن‌ها می‌خواستند تا به من هم کاری برای انجام دادن بدهند، تا توانم در عزاداری امام حسین (ع) شرکت کنم.

از مجموعه‌های حلیم تا «اولیاخوان‌ها»

شام غریبان آن روزها



شام غریبان آن روزها

استفاده می‌شد یک تنه بر دوش می‌گرفتند و می‌چرخاندند.

وی به مرام آن‌هایی که در هیئت‌های مذهبی فعالیت می‌کردند هم اشاره می‌کند و می‌گوید: بیشتر آن‌هایی که به این هیئت‌ها می‌آمدند، سعی می‌کردند مرام جوانمردی و گذشت را در پیش بگیرند و تا جایی که در توان داشتند از ضعیفان دستگیری می‌کردند تا به این شیوه راه امام حسین (ع) را ادامه دهند.

یکی از شهروندان کهشنال که دوره جوانی خود را در قدیمی‌ترین هیئت‌های مذهبی به‌طور جدی سپری کرده است، بیان می‌کند: در زمان قدیم و حدود ۶۰ سال پیش از یک ماه مانده به محرم، از اهالی هر منطقه دعوت می‌شد تا دور هم جمع شوند و نظرخواهی می‌شد که برای برپایی دهه محرم چکار کنند و اگر فردی می‌خواست، به هیئت کمک مالی می‌کرد، سپس اگر حسینی به تعمیرات یا نظافت نیاز داشت این کار را انجام می‌دادند و کتیبه‌های عزاداری را به در دیوار حسینی نصب و خود را مهیا می‌کردند.

وقاسم مهری‌آباد ادهم می‌دهد: در کل به‌طور دور سال‌های بسیار دور مرسوم بود که از عزاداران با حلیم پذیرایی می‌شد البته فقط هیئت آذربایجانی‌ها و مشهدی‌های مقیم به‌طور

از این امر مستثنی بودند و آذربایجانی‌های با زعمان قدیم که شبیه‌خوانی می‌کردند هم خبر

در زمان قدیم و حدود ۶۰ سال پیش از یک ماه مانده به محرم، از اهالی هر منطقه دعوت می‌شد تا دور هم جمع شوند، نظرخواهی می‌شد که برای برپایی دهه محرم چکار کنند و اگر فردی می‌خواست، به هیئت کمک مالی می‌کرد، سپس اگر حسینی به تعمیرات یا نظافت نیاز داشت این کار را انجام می‌دادند.



شام غریبان آن روزها

رژیم غذایی سالم

گروه اجتماعی- محققان بر این باورند که تغذیه مناسب می‌تواند تا ۳۰ درصد از ابتلا به سرطان را پیشگیری کند. مطالعات نشان داده است که مصرف برخی مواد غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان پیوند خورده است که از آن جمله می‌توان به توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و سبزیجات اشاره کرد. در مقابل، برخی مواد غذایی مانند گوشت‌های فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. غذاهایی که حاوی کالری زیادی در هر لقمه هستند، اما چندان مغذی محسوب نمی‌شوند (مانند پیتزا و سبب زمینی سرخ شده) مواد غذایی با تراکم انرژی بالا و غذاهای حاوی مواد مغذی در هر لقمه و کالری کم گمان می‌کنند. سبزیجات، میوه‌ها و لوبیاها) مواد غذایی با تراکم انرژی پایین هستند.

نکته



شام غریبان آن روزها

مسئولیت دادن به کودکان

علوی- مسئولیت دادن به کودکان، علاوه بر آموختن مستقل بودن و خودساختگی، حس اعتماد به نفس را بالا می‌برد و والدین این نکته مهم را در نظر داشته باشند که فرزندان باید از کودکی با مسئولیت‌پذیری آشنا شوند. والدین با کمک فرزندان در خانه می‌توانند کارهای خانه را زودتر انجام دهند و به گذراندن وقت با یکدیگر بپردازند. خانواده‌هایی پر جمعیت به کمک اعضای خانواده برای نظافت خانه نیاز دارند. کودکان می‌توانند در تمیز کردن اتاق‌شان کمک و وسایل خود را جابه‌جا کنند. آن‌ها می‌توانند لباس‌های کثیف خود را داخل سبد لباس بپزند تا پس از آن، والدین برای شستن لباس‌ها اقدام کنند. این که فرزندان ثاب به شما کمک کنند هیچ مشکلی ندارد بلکه شما این کار به آن‌ها در رشد‌شان کمک می‌کنید. حتی می‌توانید به آن‌ها اجازه آبیاری گیاهان را بدهید زیرا مشکلی برای آن‌ها ایجاد نخواهد کرد. کمک خواستن از کودکان برای انجام کارهای منزل به رشد فکری و جسمی آن‌ها کمک می‌کند.

خاتونه



شام غریبان آن روزها

ضد پیری زودرس

گروه اجتماعی- گیاه «رزماری» توانایی افزایش حافظه، بهبود خلق و خو، کاهش التهاب، تسکین درد، حفاظت از سیستم ایمنی بدن، تحریک گردش خون، سم زدایی بدن، محافظت از بدن در مقابل عفونت‌های باکتریایی، جلوگیری از پیری زودرس و التیام بیماری‌های پوستی را دارد.

رزماری علاوه بر داشتن بو و طعم خاص، دارای مزایای بسیاری برای سلامتی است، به بهبود حافظه و افزایش موش و تمرکز کمک می‌کند و همچنین برای تحریک فعالیت‌های شناختی در دوران کهنسالی بسیار مفید است. در افرادی که از اختلالات شناختی رنج می‌برند مصرف رزماری می‌تواند مفید باشد.

عطر و بوی رزماری می‌تواند به تنهایی به خلق و خو بهبود بخشد، ذهن را پاک سازی کند و استرس را کاهش دهد. در افرادی که دچار اضطراب مزمن و یا عدم تمرکز می‌باشند، بعد از استنشاق استرس هستند، مصرف رزماری می‌تواند مفید باشد. ترکیبات فعال در رزماره آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی هستند.

بورک برنج و مرغ

مواد لازم: برنج یک پیمانه، پیاز، سینه مرغ نصف یک عدد، نماع تازه (سماطوری شده) نصف پیمانه، جعفری (سماطوری شده) یک پیمانه، نمک و فلفل به میزان لازم، سفیده تخم مرغ یک عدد، خیر بوکناک مثلی، پودر سوخاری و روغن مایع به میزان لازم، تخم مرغ ۲ عدد.

طرز تهیه: برنج را از قبل به صورت کته تهیه می‌کنیم. مرغ را به همراه یک عدد پیاز (درشت خردشده)، مقداری نمک و کمی آب روی حرارت می‌گذاریم تا به جوش آید سپس حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم تا مرغ بپزد و مقدار کمی آب در آن باقی‌ماند. بعد از پختن مرغ، آب را کش می‌کنیم، آب آن را کنار می‌گذاریم و مرغ را کتلایش رویش می‌کنیم.

داخل کاسه‌ای برنج کته، مرغ پخته شده، نماع، جعفری، نمک، فلفل و سفیده تخم مرغ را با هم مخلوط می‌کنیم.

هر برش خمیر را روی سطح می‌زنیم می‌کنیم. داخل هر برش یک قاشق غذاخوری پز از مواد قرار می‌دهیم و آن را از رول می‌کنیم. سپس لبه آن را آب می‌زنیم و می‌چسبانیم. رول‌های آماده را ابتدا درون تخم‌مرغ (با چنگال در حد مخلوط شدن زرده و سفیده) را به هم می‌زنیم و بعد در پودر سوخاری می‌غلتانیم و در روغن به‌طور شاور سرخ و با دانه‌های سبزی می‌کنیم.

آشپزی



مشاوره حقوقی



استثنا کارفرما از اجرای رای هیئت حل اختلاف

علوی- خاندان کار عزیز روزنامه خراسان شمالی می‌توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را در کارشناسان جویا بشویم. در این شماره بنویس... داور: وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

در صورت استثنا کارفرما از اجرای رای هیئت حل اختلاف کارگر چه اقدام قانونی می‌تواند انجام دهد؟

اگر کارگری با مراجعه به هیئت تشخیص حل اختلاف اداره کار، تعاون و رفاه اجتماعی موفق به اثبات ادعای خود در مطالع حقوق شد و کارفرما از اجرای آن خودداری کرد، کارگر می‌تواند درخواست صدور اجرائیه را به شعب حقوقی دادگستری محل صدور رای اداره کار تقدیم کند تا پس از صدور اجرائیه و ابلاغ حقوق کارگر توسط اجرای احکام مدنی دادگستری وصول شود. همچنین کارگر می‌تواند در صورت استثنا کارفرما از اجرای رای مراجع هیئت تشخیص و حل اختلاف اداره کار مطابق ماده ۱۸۰ قانون کار علیه کارفرما اعلام شکایت کتبی کند و در این صورت کارفرما علاوه بر پرداخت حقوق کارگر با توجه به شرایط و امکانات خاصی به جریمه نقدی از ۲۰۰ تا ۲۰۰۰ برابر حداقل مزد روزانه کارگر محکوم خواهد شد.

آجایی های آقامنی لاله:

الاجتماعی:

ساخت و آماده سازی مجتمع ۴۰۰۰۰۰ مترمربع در منطقه فضایی سبز در محله مجتمع با چشم انداز بسیار زیبا و دید چشمی به زمینه گذراندن فرصتی خاطره انگیز با حضور خانگی را همیشه در ذهن خانگی خواهد ماند.

شماره تماس: ۰۵۸ - ۳۲ ۲۶ ۴۲ ۸۴

با خرید هر تخته پتو لیلیان ۳۰۰۰۰ تومان تخفیف بگیرید.

جایزه ویژه فروشگاه لاله یک دستگاه خودروی براند

<https://t.me/alehcomplex>

آدرس: میدان دفاع به سمت دانشگاه مقابل تر میمال / دهکده مقاومت بسیج