

محمد نورصالحی  
رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان:

### حضور مردم در صحنه به رغم همه مشکلات زمینه اصلی اقتدار نظام است

سید امیر سامع  
نایب‌رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان:

### افزایش ۱۸۰ میلیارد تومانی بودجه حلقه چهارم

علی صالحی  
سخن‌گوی شورای اسلامی شهر اصفهان:

### تصویب لایحه اصلاح و متمم بودجه پیشنهادی شهرداری در آبان

احمد شریقی، عضو هیئت‌رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان:

### قول و قرار که برای پمپاژ تونل سوم داده شد پیگیری شود

حجت‌الاسلام منوچهر مهری پور، رئیس کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر اصفهان:

### حمله نظامی به یمن نقض آشکار حاکمیت و تمامیت ارضی این کشور است

رسول میرباقری، رئیس کمیسیون عمران، معماری، شهرسازی و بافت تاریخی شورای اسلامی شهر اصفهان:

### شرکت‌های دانش بنیان ثروتمند نیستند و لازم است از آن‌ها حمایت شود

۱۰۰۰۹



## صهیونیست‌ها محبت مردم فلسطین را با جنایت پاسخ دادند

استفاد از اعظم ارامنه اصفهان و جنوب ایران ضمن محکومیت حادثه تروریستی کرمان از اقدامات مدیریت شهری اصفهان تقدیر کرد

استفاد از اعظم ارامنه اصفهان و جنوب ایران با اعضای شورای اسلامی شهر اصفهان در صحن علنی دیدار و گفت‌وگو کرد. سیدان کاشچیان در این دیدار گفت: عمل جنایت‌کارانه تروریستی در کرمان یک هدف داشت؛ آن هم ناآرام کردن کشور و ضربه به یگانگی و وحدت کشور بود. آن‌ها می‌خواستند عنصر اصلی کشور را که امنیت است، مورد هجوم قرار دهند. او به مناسبت آغاز سال نو میلادی با حضور در صحن علنی شورای اسلامی شهر اصفهان اظهار کرد: این دعوت نشان دهنده برادری و محبت شامست و حضور من در این جلسه، باعث خوش وقتی و افتخار است. استفاد از اعظم ارامنه اصفهان و جنوب ایران افزود: رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان به همزیستی و زندگی دوستانه اقوام و مذاهب مختلف اشاره کرد؛ من نیز مشابهت و تطبیقی در خصوص زندگی اقوام مختلف در یک کشور انجام می‌دهم. او اظهار کرد: زمانی که هیئت‌های خارجی به کلیسای وانک می‌آیند، از مردم می‌پرسند که چه احساسی به عنوان یک اقلیت در یک کشور اسلامی دارید. من صحبت آن‌ها را تصحیح می‌کنم و می‌گویم ما در این کشور اقلیت نیستیم و جزء لاینفک جمهوری اسلامی ایران هستیم. کاشچیان ادامه داد: از من می‌پرسند دلیل این صحبت چیست...

۰۹۰

## سلام ورزش اصفهان به پاریس

بانوان چراغ اول را روشن کردند

۰۷۰

## ۳۵ سال و تمام!

شورای نگهبان مصوبه افزایش سن بازنشستگی را تایید کرد؛ اجرای این مصوبه چه پیامدهایی دارد؟

۰۵۰

## آینده سینمای ایران در تاروپود هویت اصفهان

مدیر هفتمین المپیاد فیلم‌سازی نوجوانان ایران از برنامه‌های این دور از المپیاد برای آشنایی فیلم‌سازان نوجوان با فرهنگ و هویت اصفهان خبر داد

۰۴۰

### اطلاعیه منطقه ۱۴ شهرداری اصفهان (نوبت دوم)

نظر به اینکه تمامی شش دانگ یک قطعه زمین زراعی و یک حلقه چاه به پلاک ثبتی ۴۳/۱۰۶۸ بخش ۱۸ ثبت اصفهان بانضمام کلیه حقوق متصوره متعلق به وراثت مرحوم مرتضی داودی (آقایان مصطفی، محسن، مسعود و خانم‌ها مریم و صدیقه همگی داودی) در طرح عمرانی معاونت حمل و نقل (پایانه شمال شرق) قرار گرفته و این طرح در اولویت اجرایی قرار گرفته و هیئت کارشناسان رسمی دادگستری ضمن بازدید از محل نسبت به ارزیابی آن اقدام و نظریه شماره ۴۵۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ کارشناسان رسمی دادگستری صادر نمودند. لذا باتوجه به ضرورت اجرای طرح و برابر ماده ۸ لایحه قانونی نحوه خرید و تملک اراضی و املاک برای اجرای طرح‌های عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۵۸/۱۱/۱۷ بدینوسیله به نامبرده فوق و کلیه مدعیان احتمالی ابلاغ می‌گردد حداکثر ظرف مدت پانزده روز پس از نشر این آگهی جهت انجام معامله طبق نظریه کارشناسی به شهرداری منطقه ۱۴ واقع در خیابان زینبیه اقدام نمایند. بدیهی است در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد.

# آیند پرونده

در جستجوی مجرای یک قتل

## یکشنبه و پنجشنبه هر هفته ساعت ۲۱

### برای شنیدن پادکست بارکد زیر را اسکن کنید

صفحه‌نویسی  
گروه رسانه‌ای

### «آگهی مزایده»

سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان در نظر دارد دو واحد دفترکار شهرک کارگاهی امیرکبیر واقع در خیابان امام خمینی، کیلومتر ۸ جاده اصفهان-تهران، خیابان عطاالملک با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۵۹۷۶۰۰۰۰۴، دو واحد مسکونی واقع در اصفهان، خیابان علاءامینی شرقی، مجتمع پارسیان ۴ و اصفهان، خیابان گلستان، کوی تابان، مجتمع عقیق با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۵۹۷۶۰۰۰۰۰۴۱، سرقفلی تعدادی از واحدهای مجتمع خواروبار و خشکبار و مواد غذایی اصفهان به نشانی اصفهان، کیلومتر ۶ جاده اصفهان-تهران، جنب میدان مرکزی میوه و تره بار با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۵۹۷۶۰۰۰۰۰۴۲ و سرقفلی تعدادی از غرفات تالار ۲۵ میدان مرکزی میوه و تره بار اصفهان به نشانی اصفهان، کیلومتر ۶ جاده اصفهان-تهران، نائین با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۵۹۷۶۰۰۰۰۰۴۳ را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴ ساعت ۱۰:۰۰  
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ ساعت ۱۲:۰۰

زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ ساعت ۱۰:۰۰  
زمان اعلام برنده: ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ ساعت ۱۰:۰۰

- ارائه اصل سپرده شرکت در مزایده طی فیش بانکی یا ضمانت نامه بانکی به میزان و شرح مندرج در اسناد مزایده الزامی است.
- سازمان در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است در این صورت سپرده‌ها مسترد خواهد شد.
- شرکت در مزایده به منزله قبول تمام شروط و مقررات می‌باشد.
- شرایط و نحوه واگذاری و مشخصات کاملاً در اسناد مزایده اعلام گردیده که پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به همراه سایر مدارک و مستندات اعلامی ارسال نمایند.

**ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:**

- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می‌باشد.
- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.
- علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند:

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۵۶  
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استان‌ها، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش "ثبت نام / پروفایل مزایده‌گر" موجود است.

سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی شهرداری اصفهان

### مناقشه عمومی یک مرحله‌ای فراخوان ۲۰۰۲۱۰۱۷۳۶۰۰۰۰۱۰

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان در نظر دارد فراخوان خرید تبلت صنعتی مدل Samsung Galaxy Tab Active ۳ (smt5۷۵) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

نوع تضمین و سایر شروط در شرایط شرکت در مناقشه مشخص می‌باشد.

- آدرس دستگاه: اصفهان - میدان بزرگمهر - ابتدای خیابان سلمان فارسی - سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان
- اطلاعات تماس: ۰۲۰-۳۹-۰۱۳۳۲۴۶۶۲۰ داخلی ۲۲۰ و ۰۹۱۳۳۱۵۰۴۱۶

ابراهیم مطلبی مدیر عامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان



عباس حاج رسولی ها، رئیس کمیسیون سرمایه‌گذاری اقتصادی و گردشگری شورای اسلامی شهر اصفهان:

## ظرفیت‌های اصفهان در حوزه دانش بنیان‌ها و هوش مصنوعی مورد توجه قرار گیرد

رئیس کمیسیون سرمایه‌گذاری، اقتصادی و گردشگری شورای اسلامی شهر اصفهان با اشاره به ظرفیت اصفهان در دانش بنیان‌ها و هوش مصنوعی گفت: ظرفیت‌های بسیاری در این حوزه وجود دارد که از آن استفاده لازم صورت نمی‌گیرد. عباس حاج رسولی ها در نطق میان دستور صدو هفدهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان اظهار کرد: اصل ششم قانون اساسی تأکید می‌کند که همه تصمیم‌ها و اداره امور به اتکای آرای عمومی است...

مجید نادراصلی، رئیس کمیسیون ویژه آب و مناطق کم‌برخوردار شورای اسلامی شهر اصفهان:

## در خصوص دریافت عوارض ارزش افزوده کم‌کاری شده است

رئیس کمیسیون ویژه آب و مناطق کم‌برخوردار شورای اسلامی شهر اصفهان گفت: عوارض ارزش افزوده فرصتی بود که می‌شد در خصوص آن کار بیشتری انجام شود و معتمد در این حوزه‌ها کم‌کاری صورت گرفته است. مجید نادراصلی با تشکر از همکاران شهرداری و کمیسیون‌های شورا که نزدیک به یک ماه صدها ساعت برای اصلاح بودجه شهرداری وقت گذاشتند، اظهار کرد: اصلاحیه‌های روی بودجه باید به سمع و نظر مردم برسد...

محمد رضا فلاح، عضو شورای اسلامی شهر اصفهان:

## مردم از شهرداری اجرای طرح پارک حاشیه‌ای را مطالبه کنند

عضو شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه طرح پارک حاشیه‌ای با هدف سرو سامان دادن به خیابان‌های شهر است، گفت: مردم از شهرداری اجرای طرح پارک حاشیه‌ای را مطالبه کنند. از معاونت حمل و نقل و ترافیک نیز می‌خواهم با توجه به اینکه مجوز طرح هم وجود دارد از آن استفاده کرده و طرح را اجرا کنند. محمد رضا فلاح اظهار کرد: هفته گذشته مطلبی در خصوص طرح پارک حاشیه‌ای بیان کردم، برخی تصور کردند...

۱۰۰۹



سخن‌گوی شورای اسلامی شهر اصفهان، اهم مصوبات صدو هفدهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان را تشریح کرد:

## تصویب لایحه اصلاح و متمم بودجه پیشنهادی شهرداری در آبان

عکس‌ها از دست راست

### گزارش تصویری جلسه علنی صدو هفدهمین نشست شورای اسلامی شهر اصفهان













◄ ملا علی نوری ◄ ◄ میرزا ابوالقاسم قمی ◄  
 ◄ آقا محمد یزد آبادی ◄ ◄ ملا مهدی نراقی ◄  
 ◄ حاج محمد ابراهیم کلباسی ◄

◄ سید صدرالدین کاشف زفولی ◄



◄ آقا نجفی اصفهانی ◄ ◄ سید علی شوشتری ◄ ◄ شیخ مرتضی انصاری ◄

◄ شیخ محمد بهاری ◄ ◄ ملا حسینقلی همدانی ◄ ◄ سید احمد کربلایی ◄

◄ سید جمال کلپایگانی ◄ ◄ سید علی قاضی ◄ ◄ شیخ محمد حسین غروی اصفهانی ◄

◄ شیخ حسن صافی اصفهانی ◄ ◄ شیخ محمد تقی بهجت ◄ ◄ شیخ محمد حسین غروی اصفهانی ◄



◄ علامه سید محمد حسین طباطبایی ◄ ◄ سید محمد حسن الهی طباطبایی ◄ ◄ شیخ عباس قوچانی ◄ ◄ سید هاشم حداد ◄

◄ حسین مظاهری ◄ ◄ علامه حسن زاده آملی ◄ ◄ شیخ محمد علی ناصری ◄ ◄ سید محمد حسین طهرانی ◄

◄ علی پهلوانی تهرانی ◄ ◄ حاج حسن شرکت ◄

# سلسله عرفای شیعه

◄ عبداللہ جوادی آملی ◄

◄ عزیز اللہ خوشوقت ◄







چرا آب یخ مصرف نکنیم؟



بنابه دید طب سنتی، آب یخ باعث سردی معده می‌شود. وقتی معده سرد شد، توان ذوب چربی‌های سطحی‌ها را ندارد؛ در نتیجه لایه‌های چربی اضافه می‌شود و چربی جلوی شکم که باعث افزایش حجم شکم می‌شود، به وجود می‌آید؛ علاوه بر این، مصرف آب یخ باعث بروز بیماری‌هایی مثل کبد چرب، بزرگی شکم، نفخ معده و در نهایت زخم معده می‌شود. توجه داشته باشید که می‌توان به خود عادت داد از آب سرد یا ولرم استفاده کرد و لزومی به مصرف آب یخ نباشد.

مدیریت کاهش سرعت سفیدی مو



اگر سفید شدن موهایتان به علت کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی نباشد یا بیماری و مشکل جسمانی خاصی در کار نباشد، امکان اینکه بتوانید از سفید شدن باقی موهایتان پیشگیری کنید. اندک خواهد بود؛ با این حال، اقداماتی وجود دارد که شاید در کم‌تر کردن سرعت سفیدی موها اثرگذار باشند:

- مدیریت استرس؛** هورمون‌های استرس می‌توانند تولید ملانین در فولیکول‌های مو را متوقف کنند.
- دوری از آلودگی‌ها؛** دوری از آلودگی‌ها و مواد شیمیایی از مصادیق زندگی سالمی است که برای پیشگیری از سفیدی مو مؤثر است.
- کنترل وزن؛** داشتن وزن معادل می‌تواند زندگی سالم‌تری برایتان به ارمغان بیاورد و روی موهایتان اثر مثبت بگذارد.
- پوشاندن موها؛** محافظت از موها در مقابل تابش نور خورشید و سوز و سرمای شدید، با پوشش کلاه از کارهای مفیدی است که می‌توان مدنظر داشت.
- تکثیر سلول‌ها؛** برهیز از سیگار و به‌طور کلی هر نوع دخانیات موهای شما را از خطر سفیدی زودرس در امان می‌دارد.
- کنترل تیروئید؛** کم‌کاری تیروئید از جمله بیماری‌هایی است که منجر به سفیدی مومی‌شود؛ بنابراین درمان آن به پیشگیری از ریزش و سفیدی مو کمک زیادی می‌کند.

زمان مناسب استحمام



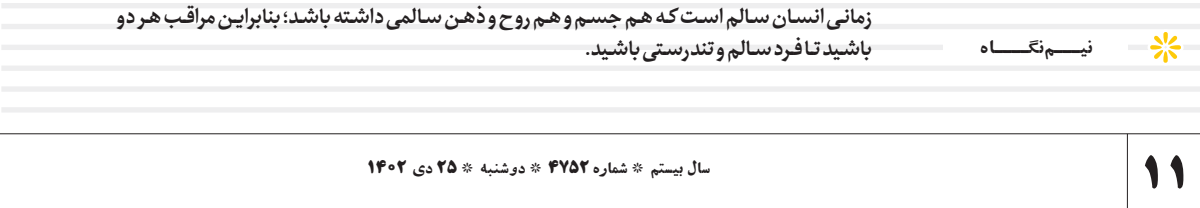
زمانی استحمام کنید که نه گرسنه‌اید و نه سیر! در این باره سیدمحمد موسوی، محقق طب سنتی، چنین می‌گوید: ناشتا و باشکم خالی حمام رفتن سبب خشکی مزاج می‌شود و تن را لغرو ناتوان می‌کند. حمام رفتن یا شکم تازه سیر شده نیز موجب چاق شدن می‌شود؛ زیرا مواد غذایی به سطح تن روی می‌آورد؛ اما ممکن است در اندام‌هایی مانند کبد و معده راه‌بندان‌هایی رخ دهد؛ چراکه غذا‌های ناپخته بر اثر هوای حمام به سوی این اندام‌ها روی می‌آورد. با این اوصاف، توجه داشته باشید که قبل از گرسنگی و بعد از اولین هضم بهترین زمان حمام است. در این حالت وزن به اعتدال می‌رسد.

استفاده نادرست از تلفن همراه و فشار مضاعف به مهره‌ها



استفاده از تلفن همراه روز به روز بیشتر می‌شود؛ این در حالی است که توجهی به مهره‌های گردن و ستون فقرات که بر اثر کاربرد نادرست و طولانی مدت است، نمی‌شود. دکتر داریوش الیاس‌پور، متخصص طب فیزیکی و توان بخشی، در این زمینه توضیح می‌دهد: وقتی از تلفن همراه به عنوان وسیله‌ای برای مطالعه استفاده شود، دچار مشکلات زیادی می‌شوید؛ زیرا معمولاً در این حالت گوشی را جلوی خود نگاه داشته‌و به مدت طولانی سرتان را به سمت پایین خم می‌کنید. وقتی سر شما به سمت پایین خم می‌شود، نیرویی که به مهره‌های ستون فقرات وارد می‌گردد، می‌آورد می‌شود، دو یا سه برابر زمانی است که مستقیم رویه جلو نگاه می‌کنید. بنا به این‌که فشار وارده به صورت نامتوازن به دیسک‌ها وارد می‌شود و جهت این فشار به سمت عقب است، دیسک‌ها از ناحیه عقب و ناحیه پشت ستون فقرات دچار بیرون‌زدگی و آسیب می‌شوند.

دچار بیرون‌زدگی از بروز آسیب، گوشی را در مقابل صورت خود قرار دهید و از خم کردن سر خود به سمت پایین اجتناب کنید؛ ضمناً استراحت و کشش کردن در فواصل زمانی مناسب می‌تواند سلامت دیسک‌ها را حفظ کند.



جسم سالم در ذهن سالم

همگام با دکتر الهه حاج صادقی در سلسله نشست‌های «خوب بمان»



لیلاکلانی دبیرگروه سلامت

دبیر برگزار شد. در این رابطه است. ما را دنبال کنید تا پاسخ خود را بیابید.

زمانی انسان سالم است که هم جسم و هم روح و ذهن سالمی داشته باشد؛ بنابراین مراقب هر دو باشید. توجه داشته باشید که انسان از سه لایه و به عبارت دیگر سه بخش تشکیل شده است: اول بدن، دوم روح انتری و سوم نفس او. نفس هر فردی عبارت است از: خشم، اضطراب و هر آنچه از افکار

سرچشمه می‌گیرد و روی آن تأثیر می‌گذارد. سته ضروری نیز مهم است که شامل هوا، سکون، اعراض نفسانی، خوراکی، رنگ‌ها، عطرها و... است. از این همه، اعراض نفسانی مثل غم، خشم، استرس، اضطراب و... مهم‌تر است؛ چون هر چیزی تأثیر درازمدتی دارد؛ اما اعراض نفسانی سریع روی انسان اثر می‌گذارد؛ مثلاً سریع از موضوعی خوشحال یا غمگین می‌شوید یا یک‌دفعه از چیزی می‌ترسید. اگر بتوانید این‌ها را کنترل کنید، سالم هستید.

بیماری‌های جسمی ناشی از روح و ذهن

ما هر روز با اعراض نفسانی در ارتباط هستیم. آنچه در ذهن و افکار و روحيات ما می‌گذرد، بر جسم نیز تأثیر می‌گذارد؛ از جمله اینکه با عصبانیت، سریع حرارت بدن، به خصوص کبد بالای رود و این عضو دچار اختلال می‌شود. استرس و هم‌وغم (ترس و امید) نیز منجر به کبد چرب می‌شود؛ خشم پنهفته هم باعث ایجاد سنگ صفرا می‌شود. حرف‌های ناگفته و غم زیاد موجب کم‌کاری

تیروئید می‌شود؛ یعنی می‌خواهید حرفتان را بزنید؛ اما می‌ترسید و نمی‌زنید؛ کینه نیز قلب را هدف قرار می‌دهد و شما را دچار ناراحتی‌های قلبی می‌کند. بیماری دیابت نیز بر اثر خودخوری بروز می‌کند و... حتی رنگ، بر روح و ذهن اثر می‌گذارد؛ مثلاً مشکی پوشیدن دائمی، کلیه را دچار مشکل می‌کند؛ بنابراین اگر مجبور به پوشش با رنگ مشکی هستید، حداقل لباسی که زیر آن پوشیده‌اید و لایه یقه با استین از زیر لباس مشکی رنگ روشن داشته باشد یا شال، روسری، دستمال گردن و... و رنگ روشن باشد. باید بدانید که خواه ناخواه در زندگی اعراض نفسانی که شامل غم و شادی و استرس و آرامش و... است، وجود دارد. آنچه مهم است، اینکه آن‌ها را تعدیل و به عبارت دیگر کنترل کنید. در واقع باید ذهنتان را پاک‌سازی کنید تا از جسم سالمی برخوردار شوید.

ترفندهای پاک‌سازی ذهن

- لیسست روزمره‌ای داشته باشید:** کارهای روزانه‌تان را بنویسید و آن را اولویت‌بندی کنید.
- خاطره‌هایتان را بنویسید:** دفتری برای نوشتن خاطره‌هایتان داشته باشید و در آن هر چیزی را که نمی‌توانید بر زبان آورید، بنویسید؛ به این ترتیب تخلیه ذهنی انجام داده‌اید؛ در واقع باین عمل، سبک خواهید شد؛ حتی قدیمی‌ها می‌گفتند درد دل را بنویس و درآب بینداز!
- هیچ وقت وقفه ذهنی نداشته باشید:** همیشه حرکت ذهنی داشته باشید؛ مثلاً به انجام یوگا، مدیتیشن، حل جدول یا مطالعه و گوش دادن به موسیقی بپردازید.
- تمرکزتان روی یک کار نباشد:** تنها روی یک کار تمرکز نکنید تا از کارهای مهم دیگر عقب‌نیفتد.
- ورزش کنید:** به انجام فعالیت بدنی و ورزش روزمره اهمیت دهید و البته مطابق با توانایی بدنتان ورزش کنید.
- افراد را که دوست دارید، در وجودتان تقویت کنید:** اگر در زندگی به

مراحل روغن‌گیری زیتون و خواص آن



**فواید روغن زیتون، یکی از مفیدترین روغن‌های گیاهی است؛ اما به شرطی که فرایند تولید آن سالم و خالص باشد. ایمان براتی، یکی از تولیدکنندگان روغن زیتون است که به صورت طبیعی این گیاه را تولید و عرضه می‌کند؛ از همین رو درباره مراحل تولید و تهیه و نیز راه تشخیص اصلی بودن و خواص آن نظر او را جویا شدیم.**

**مراحل روغن‌گیری زیتون**

مراحل روغن‌گیری زیتون به ترتیب عبارت‌اند از: بوجاری، شست و شو، آب‌کشی، چرخ شدن، یک ساعت هم زدن و در نهایت روغن‌گیری توسط بدنتان از لحاظ نرمی و انعطاف پذیری بهتر شود؛ اما برای آسان‌تر کردن این فرایند، می‌توانید روغن‌گیری را با دست انجام دهید. روغن‌گیری با دستگاه‌های پرس امکان‌پذیر نیست و تنها روغن غیرخوراکی به شما تحویل می‌دهد.

**روغن‌های تشخیص روغن زیتون**

مراحل روغن‌گیری زیتون به ترتیب عبارت‌اند از: بوجاری، شست و شو، آب‌کشی، چرخ شدن، یک ساعت هم زدن و در نهایت روغن‌گیری توسط بدنتان از لحاظ نرمی و انعطاف پذیری بهتر شود؛ اما برای آسان‌تر کردن این فرایند، می‌توانید روغن‌گیری را با دست انجام دهید. روغن‌گیری با دستگاه‌های پرس امکان‌پذیر نیست و تنها روغن غیرخوراکی به شما تحویل می‌دهد.

مؤثرترین درمان سندرم پای بی‌قرار



**بیماران ذکر می‌کنند، بیشتر بیماران نمی‌توانند به خواب بروند یا مکرراً از خواب بیدار می‌شوند. این نشانه‌ها با حرکت دادن پاها بهتر شده و موقع استراحت بدتر می‌شود. گاهی به دنبال این بیماری، پزشک در پاها بلافاصله پس از به خواب رفتن یا در طی خواب رخ می‌دهد. ضمناً غلظت جرم‌ها در عروق اقدام تحتانی بالا می‌رود و باعث بروز غلبه خون یا گیرکردن خون در عروق و نهایتاً واریس می‌شود. در مرحله پیشرفته این جرم‌ها در عروق رسوب می‌کند و باعث پای بی‌قرار می‌شود؛ هرچند در مرحله اولیه و همان زمان که تجمع خون اتفاق می‌افتد، بی‌قراری ایجاد می‌شود و زمانی بدتر می‌شود که سودا به آن اضافه شود.**

**علائم بیماری سندرم پای بی‌قرار**

این بیماری، نوعی اختلال حرکتی و اختلال خواب است. افراد دچار این بیماری به سختی می‌توانند مشکل حسی مبهم در عمق پای‌های خود را توصیف کنند. این بیماران نیاز مبرمی به حرکت دادن پاهایشان دارند. احساس کشیدگی، سوزش، گزگز، احساس کاذب حرکت مایع یا حرکت مورچه در ساق پاها مواردی هستند که

