

سبک
زندگی

چگونه راحت به خواب رویم؟

به گفته یک پزشک متخصص طب سنتی، افرادی که مزاج بدن یا مغزشان گرم و خشک است، خواب‌های سبک و کوتاه دارند و کسانی که مزاج بدن و مغزشان مقداری رطوبت دارد یعنی سرد و تر است، خواب‌های عمیق و طولانی تری دارند. به گزارش خبرنگار آنلاین، دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار آنلاین می‌گوید: میزان خواب برای هر مزاجی تعریف شده است. کسانی که مزاج بدن و مغزشان مقداری رطوبت دارد یعنی سرد و تر است، خواب‌های عمیق و طولانی تری دارند. میزان خواب این افراد حداکثر باید ۱۰ ساعت باشد و افرادی که مزاج بدن یا مغزشان گرم و خشک است، خواب‌های سبک و کوتاه دارند، این افراد حداقل حدود ۶ ساعت لازم است بخوابند. افرادی که مزاج سرد و خشک دارند و مقداری خوابشان آشفته است و کابوس زیاد می‌بینند و قبل خواب، خیلی فکر و خیال می‌کنند، باید درمان شوند.

در وعده شام چه بخوریم؟

برای داشتن خوابی خوب فرد باید در اوایل شب شامی سبک میل کند و در همان ساعات ابتدایی شب به خواب رود. البته رعایت فاصله شام و خواب بسیار مهم است یعنی باید دو الی سه ساعت بین شام و خواب فاصله باشد. برای داشتن خواب خوب شبانه فرد نباید غذاهای سنگین و پر ادویه میل کند. سوپ کدو و چغندر، حریره بادام، فرنی و شیربرنج غذاهای خوبی برای وعده شام هستند و نباید در این وعده از مواد غذایی نفاخ مثل حبوبات استفاده کرد.

قبل خواب، این نواحی را با روغن ماساژ دهید

افراد قبل خواب نواحی شقیقه، داخل بینی و ناحیه ملاج را با روغن بنفشه، روغن بادام شیرین و روغن کدو روغن مالی کنند و ماساژ دهند تا خواب بهتری داشته باشند. در کل ماساژ بدن و ترواژش ناحیه سر برای داشتن خواب خوب بسیار موثر است. دوش گرفتن قبل از خواب با آب ولرم برای داشتن خواب آرام توصیه می‌شود. همچنین افراد می‌توانند از آب سیب و آب کاهو برای داشتن خواب راحت استفاده کنند. قبل خواب باید از دیدن فیلم‌های هیجان دار و برخوردهای خشن و عصبانی پرهیز شود.

چرت هم نزنید!

در طب سنتی، خواب روز، منع شده است و فقط برای عده ای از افراد چرت مختصر توصیه شده است. افرادی که مزاج گرم و خشک دارند در روزهای تابستان می‌توانند نیم ساعت چرت بزنند، اما برای بقیه مزاج‌ها خواب روز توصیه نمی‌شود. خواب روز از نگاه طب سنتی منجر به افزایش ترشحات پشت حلق، ضعیف شدن قوه مغز، بد شدن رنگ چهره و گاهی باعث اضطراب و تشویش می‌شود، بنابراین ما به افراد توصیه می‌کنیم بدن خود را عادت به خواب روز ندهند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۸۵۸۶۵

یکشنبه / ۲۵ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۵۲
۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۷ - ۱۶ نوامبر ۲۰۲۵
سال بیست و یکم / ۱۲ صفحه

ویترن

در یک نشست بررسی می‌شود

نقش سلبریتی‌ها در بازار کتاب

نشست «بررسی نقش سلبریتی‌ها در بازار کتاب» برگزار می‌شود. به گزارش ایستا، این نشست که به بررسی تأثیرگذاری چهره‌های شناخته‌شده بر اقتصاد و فضای فرهنگی بازار کتاب می‌پردازد با عنوان «خوانش یا نمایش» توسط معاونت پژوهشی دانشکده ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی با همکاری انجمن علمی مطالعات ارتباطی و شهر کتاب مرکزی، روز دوشنبه، ۲۶ آبان، از ساعت ۱۴ تا ۱۶ در کتابخانه دانشکده علوم ارتباطات برگزار می‌شود. پدرام الوندی، علی‌اصغر سیدآبادی و مرتضی کاردر، از فعالان حوزه رسانه و کتاب، سخنرانان این نشست هستند. همچنین دبیری نشست را بهارک محمودی و لیدا کاووسی بر عهده دارند. حسنا براتی، دبیر انجمن علمی مطالعات ارتباطی دانشگاه علامه طباطبائی، درباره هدف این رویداد به ایستا گفت: در این برنامه ابعاد گوناگون چهره‌های شاخص در عرصه تولید و ترویج کتاب را بررسی می‌کنیم، چرا که در سال‌های اخیر، ورود سلبریتی‌ها به بازار نشر با واکنش‌های متنوعی از سوی نویسندگان، ناشران و مخاطبان همراه بوده است؛ برخی آن را فرصتی برای گسترش دامنه مخاطبان کتاب و تقویت فرهنگ مطالعه می‌دانند و برخی دیگر آن را تهدیدی برای کیفیت آثار کشور تلقی می‌کنند. او در ادامه یادآوری کرد: واژه سلبریتی با بار معنایی منفی همراه شده است، اما لزوماً به این معنای منفی تعبیر نمی‌شود و شامل تمام چهره‌های شناخته‌شده می‌شود. براتی همچنین بیان کرد: در دنیای رسانه با چیزی تحت عنوان کتاب بلاگر مواجه هستیم و از طرف دیگر در کشور ما که رسانه مطالعه آن بسیار پایین است، معرفی کتاب توسط یک شخص معروف، آمار فروش را افزایش می‌دهد. برای مثال معرفی کتاب توسط سروش صحت در برنامه‌های اکنون و کتاب‌باز تأثیر بسیاری به همراه داشت. افراد دیگری همچون مه‌ران مدیری و هوتن شکیبا از این جمله افراد هستند که به واسطه کلام آنها، کتاب مورد نظر با فروش بالایی روبه‌رو شد.

ده‌رئیس در مسیر تحول؛ از شهرداری محلی تا نقش آفرینی ملی

گزارشی ویژه روزنامه ابتکار از حرکت نوین مدیریت شهری در سیستان و بلوچستان



عمرانی را تسریع کند. مهندس فیروزی در ادامه از انتخاب خود به‌عنوان عضو هیأت مؤسس اتحادیه شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور خبر داد و بیان داشت: در انتخابات برگزارشده در تهران با حضور ۶۴ شهردار از سراسر کشور، افتخار داشتم به‌عنوان نماینده استان سیستان و بلوچستان در هیأت مؤسس انتخاب شوم. این مسئولیت فرصتی است تا مطالبات شهرداری‌های استان در سطح ملی پیگیری شود. شهردار ده‌رئیس در پایان با قدرانی از اعتماد و همراهی مردم اظهار داشت: توسعه پایدار بدون مشارکت مردم معنا ندارد. در ده‌رئیس باور داریم که هر تصمیم باید به اقدام منجر شود؛ اقدامی در مسیر آبادانی، رفاه و امید.

تبلیغات محیطی و بهبود سیمای شهر در دستور کار قرار گرفته است. مهندس فیروزی با اشاره به اقدامات شهرداری در حوزه یعنی اظهار داشت: به‌منظور افزایش آمادگی نیروهای امدادی، یک دستگاه خودروی آتش‌نشانی مجهز به تجهیزات به‌روز به ناوگان شهرداری اضافه شده است. ارتقای سطح ایمنی شهروندان از اولویت‌های اصلی مدیریت شهری ده‌رئیس است، شهردار ده‌رئیس همچنین از نشست هم‌اندیشی با بخشدار ایرندگان، بنیاد مسکن و دهیاران منطقه خبر داد و اظهار داشت: توسعه زمانی محقق می‌شود که همه نهادهای محلی با هماهنگی و تعامل در یک مسیر مشترک حرکت کنند. ده‌رئیس تلاش دارد با ایجاد این هم‌افزایی، روند خدمات‌رسانی و اجرای طرح‌های

مهندس فیروزی برگزاری دوره‌های آموزشی و نشست‌های تخصصی برای شهرداران را از اهداف مهم اتحادیه دانست و گفت: این نشست‌ها می‌تواند زمینه رشد مدیریتی و فکری مدیران شهری را فراهم کند و مسیر توسعه در سطح استان را منسجم‌تر سازد. وی در ادامه به تشریح بخشی از پروژه‌های عمرانی ده‌رئیس پرداخت و گفت: در ماه‌های اخیر عملیات قیرپاشی و آماده‌سازی معابر در بلوار زنده‌یاد محمد یاسین دادگانی، میدان بسیج فرهنگی، میدان کارآفرین و خیابان بسیج آغاز شده و با هدف بهسازی معابر و تسهیل تردد شهروندان در حال اجراست. شهردار ده‌رئیس افزود: در حوزه زیباسازی شهری نیز، نصب استندهای تبلیغاتی جدید برای ساماندهی

شهرداری‌های استان است. در شرایطی که اغلب شهرها با مشکلات مشترک اقتصادی و ساختاری مواجه‌اند، چنین تشکلی می‌تواند به‌عنوان بازوی مشورتی دفتر امور شهری عمل کند. وی افزود: در نشست اخیر اتحادیه که با حضور داوود صفایی‌کشتگر، مدیرکل دفتر امور شهری و شوراهای استانداری برگزار شد، موضوعاتی چون ظرفیت‌های قانونی، تعامل سازنده با دفتر امور شهری و پیگیری مسائل مشترک شهرداری‌ها بررسی شد. شهردار ده‌رئیس با اشاره به تنوع فرهنگی و اقلیمی سیستان و بلوچستان گفت: مدیریت شهری در چنین استانی باید بر پایه شناخت واقعیت‌های بومی و بهره‌گیری از تجربه‌های موفق دیگر شهرها انجام شود. برنامه‌ریزی علمی و پرهیز از دوباره‌کاری، کلید موفقیت مدیریت شهری است.

به گزارش خبرنگار روزنامه ابتکار از زاهدان، شهر ده‌رئیس در ماه‌های اخیر با اجرای مجموعه‌ای از طرح‌های عمرانی، خدماتی و مدیریتی، به یکی از شهرهای پیشرو استان سیستان و بلوچستان در زمینه تحول شهری تبدیل شده است. مهندس بشیر احمد فیروزی، شهردار ده‌رئیس و رئیس اتحادیه شهرداران استان، در گفت‌وگویی با خبرنگار ابتکار، با تشریح آخرین فعالیت‌ها و برنامه‌های شهرداری، از برگزاری نخستین نشست اتحادیه شهرداران استان با محور توسعه و تعامل خیر داد و این رویداد را سرازاری برای انسجام‌بخشی به مدیریت شهری استان دانست. مهندس فیروزی با تأکید بر اهمیت تشکیل اتحادیه شهرداران گفت: این اتحادیه یک نیاز اساسی برای همگرایی، هم‌فکری و انتقال تجربه میان

