



امروز شما



فروردین

پیشنهادات تازه‌ای مطرح می‌شود که باید هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار داد و سپس تصمیم گرفت. به آینده اگر فکر کنی می‌توانی تصمیمات بهتری گرفته و نسبت به آنها اطمینان بیشتری داشته باشی.

اردیبهشت

پیش از شنیدن یا شنیدن چه قضایاتی می‌توان داشت؟ باید ابتدا حرف‌های او را خوب و کامل بشنوی، بعد در مورد او و این موضوع قضاوت کنی.

خرداد

کدورت‌هایی در زندگی خصوصی‌ات وجود دارد که باید هرچه سریع‌تر آنها را رفع کنی. بی‌توجهی تو به برخی مسائل عاطفی دوست یا همسرت را می‌رنجانند. باید بیشتر مراقب رفتارت باشی.

تیر

در دوست داشتن نمی‌توان فقط به منافع خود فکر کرد. نمی‌گویم حتماً در این‌باره باید خود را قربانی کرد اما باید رفتاری در پیش گرفت که دوستی‌ها شفاف‌تر و عمیق‌تر شود. در دلت جایی برای دیگری باز کن.

مرداد

تو باید دوباره به سوی او بگردی. البته این یک پیشنهاد است و تصمیم نهایی با توست. به هر حال اگر احساس می‌کنی او همان کسی که تو همیشه آرزویش را می‌کردی، برای بازگشت هیچ بهانه‌ای نباید بیآوری.

شهریور

تا زمانی که احساسات را بیان نکنی، او نخواهد فهمید که در درون و قلب تو چه می‌گذرد. باید عشق و علاقه را بدون تعارف و ملاحظه تار کرد.

حافظیه، تخت جمشید، آرامگاه سعدی، عالی قاپو و سعدآباد، بنا بر اعلام وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، پربازدیدترین مجموعه‌های تاریخی در تعطیلات نوروز ۱۴۰۱ بوده‌اند.

به گزارش ایسنا، طبق اطلاعاتی که مرتضی ادیب‌زاده مدیرکل امور موزه‌ها و اموال منقول داده است، بیشترین بازدیدهای نوروزی مربوط به «حافظیه» است و پس از آن به ترتیب، «تخت جمشید»، «آرامگاه سعدی»، «عالی‌قاپو»، «سعدآباد» و ... بیشترین تعداد بازدیدکننده را داشته‌اند.

ادیب‌زاده اضافه کرد: بیش از ۵ میلیون و ۴۰۰ هزار بازدیدکننده تا پایان روز سیزدهم فروردین‌ماه ۱۴۰۱ ثبت شده است که استان‌های فارس، اصفهان و تهران به ترتیب، بیشترین بازدیدکننده از مجموعه‌های فرهنگی تاریخی و موزه‌ها را داشته‌اند.

به گفته سید مؤید محسن‌نژاد سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس، «حافظیه» در نوروز حدود ۴۲۰ هزار بازدیدکننده داشته و میانگین، روزانه پذیرای بیش از ۲۰ هزار نفر بوده است. جمعیت بازدیدکنندگان حافظیه در نوروز آن ایچاد کرد. آرامگاه حافظ فقط در لحظه تحویل سال حدود ۴۰ هزار بازدیدکننده داشت.

«تخت‌جمشید» که در جایگاه دوم پربازدیدترین مجموعه‌های تاریخی ایستاده، در تعطیلات نوروز حدود ۲۸۵ بازدیدکننده داشته و حدود ۲۵۰ هزار بازدید هم از «آرامگاه سعدی» صورت گرفته است.

اما در استان اصفهان که به گفته علیرضا ایزدی، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آن، در تعطیلات نوروز حدود

هزمانی ماه رمضان با فصل گرم سال، روزه‌داری را سخت و پرمشقت کرده است اما با رعایت برخی نکات می‌توان در برابر تشنگی و عطش این ماه پربرکت مقابله کرد. یک کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: به یقین آب بهترین نوع نوشیدنی است و جایگزینی برای آن وجود ندارد، روزانه یک لیتر و نیم آب نیاز هر فرد بالغ است؛ بنابراین بهتر است روزه‌داران در فاصله میان افطار تا سحر به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنند تا کمبود آب بدن آن‌ها جبران شود.

آذر حسن‌پور توصیه کرد همراه با آب آشامیدنی برخی از عناصر سالم نظیر برگ‌های نعناع، زنجبیل رنده شده و یا لیموی برش داده شده اضافه شود این کار سبب کاهش عطش خواهد شد.

نمک و ادویه زیاد ممنوع

وی بر لزوم پرهیز از مصرف نمک زیاد در وعده سحری بیان کرد: نمک یکی از مواد غذایی که نیاز بدن برای نوشیدن آب را افزایش می‌دهد؛ بنابراین به روزه‌داران توصیه می‌شود از مصرف مقدار زیاد نمک در غذاهای خود خودداری کرده و به جای مصرف زیاد نمک در سالاد، با اضافه کردن لیموی تازه طعم و مزه آن را افزایش دهند. این کارشناس تغذیه اضافه کرد: نه تنها نمک بلکه غذاهایی که دارای مقادیر قفل و یا ادویه‌های دیگر است، نیاز بدن را برای نوشیدن آب افزایش می‌دهد. به این شکل که هنگام خوردن غذاهای پر ادویه آب موجود در دهان، حلق و معده افراد جذب شده و باعث کم آبی بدن می‌شود؛ بنابراین به روزه‌داران توصیه می‌شود از مصرف غذاهای پر ادویه و تند به ویژه در وعده سحر خودداری کنند.

میوه و سبزیجات دارای مقادیر زیادی آب و فیبر هستند

حسن‌پور تصریح کرد: میوه و سبزیجات حاوی مقادیر زیادی آب و فیبر هستند که برای مدت زمان طولانی در روده‌ها باقی می‌مانند؛ بنابراین به روزه‌داران توصیه می‌شود هنگام شب و در وعده‌های غذایی پیش از سحر به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنند تا از تشنگی آن‌ها در طول روز جلوگیری شود.

وی عنوان کرد: مصرف میوه‌های آب دار مانند هندوانه و خربزه در فاصله افطار و سحر سبب تأمین مایعات بدن می‌شوند. همچنین خیار، کرفس، تربیچ، گوجه‌فرنگی، اسفناج و عناب نیز گزینه‌های خوبی برای روزه‌داران هستند.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: قرار نگرگرفتن در گرما و نور مستقیم خورشید، انجام ندادن فعالیت‌های ورزشی شدید در معرض نور خورشید، ترک سیگار قبل از ماه مبارک و یا به حداقل رساندن مصرف آن، کم کردن مصرف قهوه و چای پررنگ و گاهی

پربازدیدترین‌های نوروز اعلام شد



هفت و نیم میلیون بازدید را ثبت کرده است، کاخ «عالی قاپو» که یکی از پربازدیدترین مجموعه‌های تاریخی بود فقط در یک روز ۱۵ هزار بازدیدکننده داشته است. این بنای تاریخی تا روز هفتم فروردین‌ماه بیش از ۵۰ هزار بازدیدکننده داشت. ازدحام جمعیت بدون درنظر گرفتن ظرفیت تحمل در این بنای صفوی، واکنش‌های بسیاری از فعالان و دوستداران میراث فرهنگی را برانگیخت.

کاخ سعدآباد هم به عنوان پنجمین مجموعه پربازدید در نوروز ۱۴۰۱ اعلام کرد که فقط در روز دوازدهم فروردین‌ماه ۴۸ هزار بازدید را ثبت کرده است. این مجموعه با ۱۳ کاخ موزه فعال، از روز اول تا پایان یازدهم فروردین ۷۱۶ هزار ۶۲۱ بازدید داشته است که کاخ ملت، موزه اتومبیل هلی سلطنتی، کاخ سبز و موزه پوشاک سلطنتی بیشترین بازدیدکننده را داشته‌اند.

نظر برخی کارشناسان موزه و میراث فرهنگی که به شمار زیاد بازدیدکنندگان بدون درنظر گرفتن ظرفیت تحمل بناهای تاریخی انتقادهایی وارد کردند، بر این بود که برخی مجموعه‌های تاریخی بدون درنظر گرفتن استانداردها بنا و ظرفیت تحمل، دنبال ثبت بازدیدها و رکوردشکنی در آمارهای نوروزی بودند.

راه‌های مقابله با عطش در ماه رمضان



استفاده از قرص مسکن در وعده سحری برای کاهش سر درد توصیه می‌شود.

سردردهای میگرنی در ماه رمضان

حسن‌پور درخصوص شدت یافتن سردردهای میگرنی در ماه رمضان گفت: برخی از کم‌خوری و کم‌خوابی یا خوابیدن بیش از اندازه باعث بروز سردرد میگرنی می‌شود؛ این دسته از بیماران باید در ماه رمضان نظم غذایی و خواب خود را به خوبی رعایت کنند. وی خاطر نشان کرد: به افراد مبتلا به میگرن توصیه می‌شود پیش از روزه‌داری با پزشک خود مشورت کنند و با اصول روزه گرفتن آشنا شوند چرا که رعایت این نکات موجب پیشگیری از بروز سردرد و علائم آن می‌شود.

این کارشناس تغذیه تأکید کرد: برخی از زنان در ماه رمضان برای گرفتن همه روزه‌های خود از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند. مصرف این قرص‌ها برای افراد مبتلا به میگرن می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ زیرا سردردها را به شدت افزایش می‌دهد.

روزه خود را با یک نوشیدنی افطار کنید

وی با اشاره به اینکه بهترین گزینه‌ها برای باز کردن روزه چای، شیر گرم و آب جوش هستند، خاطر نشان کرد: سعی کنید همیشه روزه خود را با یک نوشیدنی افطار کنید و مایعات به سرعت قوای بدن را به آن باز می‌گرداند. همچنین دستگاه گوارش را آماده برای دریافت مواد غذایی می‌کند.

این کارشناس تغذیه تأکید کرد: از نوشیدنی‌های سرد و تگرگی استفاده نکنید. تحقیقات پزشکی نشان داده است که نوشیدنی‌های سرد بعد از مدت طولانی که هیچ چیزی نخورده‌اید می‌تواند دستگاه گوارش و اندام‌های داخلی بدن را دچار مشکلات گوناگون کند.

حسن‌پور در ادامه چند نوشیدنی مفید برای روزه‌داران را معرفی کرد: شربت آلبیومو، شربت خاکشیر و تخم شربتی، عرق کاسنی، شربت سکنجبین، دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات و مخلوط زردآلویی تازه همراه با عسل.



مشکل مالی ندارم ولی کار نکتم می‌میرم



رضا فیاضی بازیگر پیشکسوت عرصه تئاتر، سینما و تلویزیون که معتقد است سال ۱۴۰۰ علی‌رغم دشواری‌هایش، سال خوشایندی به لحاظ کاری برایش بوده، بزرگ‌ترین آرزویش در سال جدید برای مردم کشورش، حل مشکلات معیشتی سرزمینش و پایان جنگ در جهان می‌خواند.

فیاضی که سال ۱۴۰۰ تقریباً از بازیگران پرکار تلویزیون شناخته شد، در گفت و گویی با ایلنا درباره اینکه سالی که گذشت به لحاظ کاری برایش چگونه بود و تمرکز بیشتر روی چه کاری بود؟ خاطر نشان کرد: امسال به لحاظ موقعیت‌هایی که داشتم شخصاً برابرم سال خوبی بود. بعد از اینکه درگیر کرونا شدم، از کیش به تهران برگشتم.

همانطور که می‌دانید به مدت پنج سال آتجا زندگی کردم، کتابفروشی‌ام را اداره می‌کردم و تدریس می‌کردم اما بعد از ابتلا به کرونا دیگر نتوانستم بمانم و به تهران برگشتم. بعد از بازگشت از کیش تمام تمرکز من روی کار گذاشتم و الان خدا را شکر جزو پرکارترین بازیگران تلویزیون شده‌ام. طبیعتاً این اتفاقات برایم خوشایند است.

سال ۱۴۰۰ برابرم خوشایند بود

وی همچنین اظهار کرد: یکی از اتفاقات خوبی که سال گذشته برایم افتاد این بود که به همراه آقای عنایت پخش برابری بزرگداشت گرفتند و خیلی خوشحال شدم. همچنین شبکه مستند، مستندی از زندگی‌ام در سال گذشته ساخت که این هم از اتفاقات خوب زندگی‌ام بود.

از دو کتاب صوتی داستانش هم در فرهنگسرای رسانه رونمایی شد و در کنار همه این اتفاقات خوشایند، کارهای بازیگری زیادی برای تلویزیون و شبکه نمایش خانگی داشتم که خیلی خوب بودند ولی در کل بیشتر تمرکز روی نوشتن بود و بازیگری در تلویزیون بود و حجم کاری بسیار بالایی داشتم اما در عین حال آسیب‌هایی هم داشتم. در کل ۱۴۰۰ برابرم سال درستی بود.

فیاضی همچنین درباره اینکه طی این دو سال، دورا کرونا را چطور سپری کرد؟ اینگونه گفت: همانطور که مطلع هستید من خودم سال گذشته علی‌رغم اینکه واکنش هم زده بودم، درگیر این بیماری شدم و حدود یک ماه واقعاً اذیت شدم. زمانی که سریال «خانه پرتغالی‌ها» را بازی می‌کردم مدتی کار تعطیل شد، راستش نمی‌دانم از کجا کرونا گرفتم، در کیش یا پروژه «خانه پرتغالی‌ها»، اما خدا را شکر می‌کنم که به خیر گذشت و خداوند مرا کمک کرد. امیدوارم در سال جدید شاهد پایان کرونا باشیم.

مشکل مالی ندارم ولی کار نکتم می‌میرم

رضا فیاضی در پایان گفت: بیشترین دغدغه و عقلم، کار برای بچه‌هاست. اساساً کار در حوزه کودکان را خیلی دوست دارم و خیلی برایم ارزشمند است. امیدوارم ما در سال جدید برای کودکان کارهای بهتر و بیشتری داشته باشیم.

عکس روز:



روستای پلکانی قلات جهرم

شهروند عکاس

عکس‌های حرفه‌ای خود را با کیفیت مطلوب به آدرس ایمیل روزنامه طلوع ارسال

toloudaily@gmail.com

کنید تا در روزنامه درج گردد