

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۲۳ اسفند ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۱۴۱ / صفحه ۲۵۰۰۰ تومان

## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

دوستان و خانواده؛ پشتیبان ما

در زمان‌های سخت



۲

چگونه روزه‌داری را به یک انتخاب معنادار

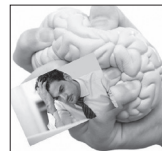
در بین نوجوانان تبدیل کنیم



۳

استرس خطری که بی صدا کلیه‌ها را

ناپودمی کند



۸



معاون استاندار گلستان:

## مدیریت قیمت مرغ و سیب زمینی

هستند تا تأمین اسکناس و نقدینگی برای مردم با هیچ مشکلی مواجه نشود. کیان‌مهر با اشاره به حضور حماسی مردم در خیابان‌ها و دفاع از نظام، گفت: ما شرمند مردم عزیز استان هستیم که هر شب در کف خیابان‌ها حضور می‌یابند و وظیفه ماست که بیش از پیش برای تأمین امنیت غذایی آن‌ها بکوشیم. وی تأکید کرد: جلسات روزانه با حضور مدیران صنعت، معدن و تجارت و جهاد کشاورزی برای رصد لحظه‌ای بازار برگزار می‌شود و مردم با خیال راحت به زندگی خود ادامه دهند و اجازه ندهند اختلال‌گران نظم بازار را به هم بریزند.

به کار خود ادامه می‌دهند و تمام تلاش ما بر این است که هیچ‌گونه نگرانی بابت تأمین مایحتاج عمومی برای مردم و مهمانان وجود نداشته باشد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با بیان اینکه مدیریت مصرف در شرایط کنونی کلیدی‌ترین راهکار برای عبور از بحران است، اظهار کرد: از شهروندان و خانواده‌ها تقاضا داریم با مدیریت مصرف و رعایت الگوی صحیح خرید، ما را در تأمین نیازهای همه یاری کنند. وی ادامه داد: بانک‌های گلستان نیز در آماده‌باش کامل قرار دارند و به صورت شیفت‌های متوالی مشغول کار

استاندار جهت تسهیل واردات نهاده‌ها و کالاهای اساسی اخذ شد. معاون اقتصادی استاندار تأکید کرد: تمام انبارهای استان دارای ذخایر کافی است و خوشبختانه هیچ‌گونه کمبودی در تأمین کالاهای اساسی وجود ندارد و زنجیره تأمین به خوبی در حال حرکت است. کیان‌مهر با اشاره به میزبانی گلستان از بیش از ۱۰۰ هزار نفر از هموطنان در مناطق مختلف استان، گفت: برای تأمین معیشت این میهمانان، آرد ترمیمی در شهرستان‌هایی که با افزایش جمعیت مواجه شدند، توزیع شده است. وی تصریح کرد: واحدهای تولیدی استان بدون وقفه

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان، با اشاره به وضعیت بازار و تأمین معیشت مردم در شرایط جنگی و بحرانی کنونی، گفت: جهش قیمتی که در روزهای گذشته در خصوص اقلامی همچون مرغ و سیب‌زمینی رخ داده بود، با اقدامات سریع، نظارت دقیق و توزیع هدفمند دستگاه‌های متولی مدیریت شد. به گزارش ایرنا، عبدالعلی کیان‌مهر ضمن تشریح اقدامات انجام شده برای پایداری بازار افزود: از مدت‌ها قبل و با پیش‌بینی چنین شرایطی، جلسات متعددی با فعالان اقتصادی و بازرگانان برگزار کردیم و اختیارات خوبی برای

# دوستان و خانواده؛ پشتیبان ما در زمان‌های سخت

دوستان می‌تواند به تبادل تجربیات و اطلاعات کمک کند. این گروه‌ها می‌توانند به صورت حضوری یا از طریق پیام‌رسان‌های ساده ایجاد شوند.

## ۴- استفاده از رسانه‌های اجتماعی:

اگرچه ممکن است دسترسی به اینترنت محدود باشد، اما در زمان‌هایی که امکان‌پذیر است، استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند موثر باشد. ارسال پیام‌ها، عکس‌ها و به‌روزرسانی‌ها می‌تواند حس نزدیکی را تقویت کند.

## ۵- برنامه‌ریزی برای ملاقات‌های منظم:

حتی در شرایط بحرانی، برنامه‌ریزی برای ملاقات‌های منظم با خانواده و دوستان می‌تواند به حفظ ارتباطات کمک کند. این ملاقات‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌های مشترک مانند پیاده‌روی، آشپزی یا بازی‌های گروهی باشند.

## ۶- تشویق به ابراز احساسات:

تشویق اعضای خانواده و دوستان به ابراز احساسات خود، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند به ایجاد فضایی امن برای گفتگو کمک کند. این امر باعث می‌شود که افراد احساس راحتی بیشتری در بیان نگرانی‌ها و نیازهای خود داشته باشند.

## ۷- ارائه کمک عملی:

در زمان بحران، ارائه کمک عملی به اعضای خانواده و دوستان نیز می‌تواند به حفظ ارتباطات کمک کند. این کمک‌ها می‌توانند شامل خرید مایحتاج، مراقبت از کودکان یا هر نوع حمایتی باشند که نیاز است. حفظ ارتباطات خانوادگی و اجتماعی در زمان بحران امری حیاتی است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. با استفاده از روش‌های سنتی، برگزاری جلسات خانوادگی، تشکیل گروه‌های حمایتی و تشویق به ابراز احساسات، می‌توانیم ارتباطات خود را در این شرایط دشوار حفظ کنیم. در نهایت، یادآوری این نکته که ما تنها نیستیم و حمایت دیگران همیشه در دسترس است، می‌تواند باعث افزایش امید و قوت قلب ما شود.



## راهکارهایی برای حفظ ارتباطات خانوادگی و اجتماعی

### ۱- استفاده از روش‌های سنتی:

اگر دسترسی به اینترنت یا تلفن محدود است، استفاده از روش‌های سنتی مانند نوشتن نامه یا ارسال پیامک‌های کوتاه می‌تواند مفید باشد. این روش‌ها می‌توانند به عنوان ابزاری برای حفظ ارتباطات استفاده شوند.

### ۲- برگزاری جلسات خانوادگی:

در صورت امکان، برگزاری جلسات خانوادگی حضوری یا مجازی (در صورت دسترسی به اینترنت) می‌تواند به تقویت روابط کمک کند. این جلسات می‌توانند شامل بحث درباره وضعیت جاری، برنامه‌ریزی برای آینده یا صرف وقت با یکدیگر باشند.

### ۳- ایجاد گروه‌های حمایتی:

تشکیل گروه‌های حمایتی از اعضای خانواده و

با عزیزان می‌تواند حس آرامش و امنیت را فراهم آورد.

### ۲- تقویت روحیه:

ارتباط با دیگران می‌تواند روحیه افراد را تقویت کند. شنیدن داستان‌ها و تجربیات مثبت از دیگران می‌تواند امید را در دل‌ها زنده نگه دارد و انگیزه را افزایش دهد.

### ۳- انتقال اطلاعات:

در شرایط بحرانی، تبادل اطلاعات ضروری است. خانواده و دوستان می‌توانند اطلاعات مهمی درباره وضعیت جاری، منابع موجود و راهکارهای مقابله با بحران را به یکدیگر منتقل کنند.

### ۴- ایجاد حس تعلق:

برقراری ارتباط با دیگران احساس تعلق را تقویت می‌کند. این حس تعلق می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس کنند که در این شرایط تنها نیستند و دیگران نیز در کنارشان هستند.

در زمان‌های بحران، مانند بلایای طبیعی، بیماری‌های همه‌گیر یا شرایط اضطراری، ارتباطات خانوادگی و اجتماعی می‌تواند به عنوان یک منبع مهم حمایت و استقامت عمل کند. در این شرایط، احساس تنهایی و انزوا ممکن است افزایش یابد و ارتباط با خانواده و دوستان می‌تواند به کاهش این احساسات کمک کند. اما در مواقعی که دسترسی به اینترنت یا تلفن محدود است، حفظ این ارتباطات چالش‌برانگیز می‌شود. به گزارش ایرنازندگی، در دنیای امروز، افراد با چالش‌ها و بحران‌های متعددی روبرو هستند که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی روزمره آن‌ها بگذارد. در این شرایط سخت، ارتباطات انسانی به عنوان یک منبع حیاتی برای حمایت عاطفی و روانی شناخته می‌شود. خانواده و دوستان می‌توانند نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی و اضطراب ایفا کنند و با ایجاد فضایی امن و حمایتگر، به افراد کمک کنند تا از این دوران عبور کنند. ارتباطات مثبت نه تنها به تقویت روابط کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش تاب‌آوری فرد در برابر مشکلات نیز می‌شود. با پیشرفت فناوری، شکل ارتباطات نیز تغییر کرده است. امروزه، افراد می‌توانند به راحتی با نزدیکان خود از طریق پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی در تماس باشند، حتی اگر فاصله‌های جغرافیایی بین آن‌ها وجود داشته باشد. این ابزارها به ما این امکان را می‌دهند که در زمان‌های سخت، احساس نزدیکی و همبستگی را حفظ کنیم. در این گزارش، به بررسی اهمیت ارتباطات در دوران‌های دشوار و تأثیر آن بر سلامت روان افراد خواهیم پرداخت و راهکارهایی برای تقویت این ارتباطات ارائه خواهیم کرد.

## اهمیت برقراری ارتباط با خانواده و دوستان

### ۱- حمایت عاطفی:

در زمان‌های بحران، داشتن حمایت عاطفی از سوی خانواده و دوستان می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. صحبت کردن درباره احساسات و نگرانی‌ها

## آرامش اقتصادی بازار با تمهیدات پیش‌دستانه



کسبه و تلاش برای خدمات‌رسانی شایسته به مردم عزیز، موجب شده تا در کنار صحنه‌های نبرد، شاهد آرامش و ثبات در بازار استان باشیم و دشمن نتواند در جنگ ترکیبی به اهداف اقتصادی خود دست یابد.

استاندار و همراهی فعالان حوزه تولید، شرکت‌های پخش و تعیین‌کنندگان عمده کالا، جریان تامین و عرضه کالا در سطح بازار بدون هیچ گونه وقفه‌ای ادامه دارد. حسن‌زاده خاطر نشان کرد: حضور موثر

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گلستان با اشاره به لزوم همراهی مدیریت اقتصادی با دفاع رزمندگان در میدان، گفت: با برنامه‌ریزی دقیق و تقویت ذخایر استراتژیک از ماه‌های گذشته، مدیریت فضای اقتصادی استان در هفته اخیر و در اوج تنش‌ها، به خوبی انجام شده و شاهد ثبات در عرضه کالا و خدمات هستیم. به گزارش ایرنا، درویشعلی حسن‌زاده در تشریح اقدامات انجام شده برای پایداری بازار استان در شرایط حساس کنونی، اظهار کرد: در کنار دفاع جانانه نیروهای مسلح کشور، مدیریت فضای اقتصادی استان و کشور حائز اهمیت ویژه‌ای است که با تمهیداتی که از قبل پیش‌بینی شده بود، توانستیم شرایط را کنترل کنیم. وی با بیان اینکه از ماه‌های دی و بهمن، برنامه‌ریزی‌های لازم برای سازماندهی تولید، تقویت ذخایر و کالارسانی انجام شده بود، افزود: در طی هفته گذشته که کشور درگیر جنگ شد، حوزه اقتصادی گلستان با هوشمندی و سرعت عمل لازم، مدیریت فضای بازار را به عهده گرفت. وی افزود: با هماهنگی معاونت اقتصادی

## ذخیره اضطراری دارو تضمین شده است

رییس دانشگاه علوم پزشکی گلستان، با بیان اینکه در شرایط حساس کنونی و با توجه به وقوع جنگ، سیستم درمانی استان در بالاترین سطح آماده‌باش قرار دارد، گفت: مخازن دارویی و ذخایر اضطراری دانشگاه برای مواقع بحرانی در وضعیت کاملاً مطلوب است و نگرانی بابت تأمین دارو برای مردم شریف استان وجود ندارد. به گزارش ایرنا، محسن ابراهیمی ضمن تشریح اقدامات انجام شده برای مقابله با بحران افزود: تیم‌های واکنش سریع در سطوح یک و دو پیش‌بینی و سازماندهی شده‌اند تا در صورت بروز هرگونه حادثه، به سرعت وارد عمل شوند. رییس دانشگاه علوم پزشکی گلستان با تأکید بر اینکه تمامی کادر سلامت اعم از پزشکان، پرستاران و بهروزان در آمادگی کامل به سر می‌برند، گفت: همکاران ما در روستاها و شهرهای کوچک و بیمارستان‌های استان، پای کار هستند و خدمات درمانی را به مردم ارائه می‌دهند. ابراهیمی اظهار کرد: با وجود شرایط جنگی، هیچ‌گونه مشکل خاصی در ارائه خدمات درمانی وجود ندارد و مردم با خیال راحت می‌توانند برای دریافت خدمات به مراکز درمانی مراجعه کنند.

# چگونه روزه‌داری را به یک انتخاب معنادار در بین نوجوانان تبدیل کنیم

روزه‌داری خودتان یا داستان‌های جذاب شخصیت‌های محبوب درباره رمضان، انگیزه نوجوان را تقویت می‌کند. غدیری پیشنهاد می‌کند: با زبان ساده و جذاب درباره فواید پزشکی روزه صحبت شود، مثل سم‌زدایی بدن، تقویت سیستم ایمنی و افزایش تمرکز، و همچنین فواید روان‌شناختی مانند تقویت اراده و کنترل خشم. او اضافه می‌کند: دادن مسئولیت‌های کوچک مثل چیدن سفره، خرید یا تهیه یک نوع غذا، باعث می‌شود نوجوان احساس ارزشمندی و مشارکت داشته باشد. همچنین هدیه‌های کوچک بدون مناسبت خاص یا مسابقات معنوی غیرمقایسه‌ای، می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. غدیری می‌گوید: اگر دوستان نوجوان روزه می‌گیرند، فرصت‌های حضور در افطاری‌های جمعی یا برنامه‌های مسجد فراهم کنید. فضایی شاد و دوستانه به‌طور طبیعی جذب نوجوان می‌کند. غدیری می‌گوید: فیلم‌ها و انیمیشن‌های مذهبی، پادکست‌های نوجوان‌پسند، موسیقی‌های معنوی و معرفی چهره‌های موفق که روزه‌دار بوده‌اند، نقش موثری در انگیزه‌بخشی دارند.



برای حفظ عزت نفس در برابر توصیه‌ها مقاومت می‌کند. او همچنین هشدار می‌دهد: برچسب‌هایی مانند «بی‌دین» یا «بی‌مسئولیت» اثر مخربی دارد و می‌تواند به پدیده «خودتحقق‌بخشی پیشگویی» منجر شود؛ یعنی نوجوان کم‌کم همان تصویری را که به او نسبت داده شده، می‌پذیرد و بازتولید می‌کند. غدیری تذکر دادن در حضور دیگران را از عمیق‌ترین آسیب‌های تربیتی می‌داند و می‌گوید: «یک تذکر در جمع می‌تواند سال‌ها رابطه عاطفی را تخریب کند. اصرار بر روزه کامل بدون توجه به شرایط جسمی، روحی و سنی نوجوان خطاست؛ زیرا برخی واقعاً توان روزه کامل را ندارند یا در شرایط استرس‌زا هستند. این پژوهشگر روان‌شناسی می‌گوید: اگر والدین روزه بگیرند اما بد اخلاق باشند، دروغ بگویند یا نسبت به نیازمندان بی‌تفاوت باشند، نوجوان نسبت به اثر تربیتی روزه بدبین می‌شود و می‌پرسد «پس این عبادت چه فایده‌ای دارد؟ او تنبیه‌هایی مانند کتک زدن، قهر کردن یا قطع ارتباط را بسیار مخرب می‌داند و تأکید می‌کند: این رفتارها امنیت عاطفی نوجوان را از بین می‌برد و فاصله او با خانواده و دین را افزایش می‌دهد. غدیری سرکوب پرسش‌های نوجوان با پاسخ‌هایی مانند «به تو ربطی ندارد» یا خطایی خطرناک می‌داند که زمینه‌پذیرش شبهات از منابع نامعتبر را فراهم می‌کند. او تأکید می‌کند: انتظار داشتن از نوجوان تازه‌مکلف مانند یک فرد بالغ چهل‌ساله، غیرواقع‌بینانه است و تربیت دینی باید متناسب با سن، توان و مرحله رشدی او تنظیم شود.

## انگیزه‌بخشی غیرمستقیم؛ کلیدعلاقه نوجوانان به روزه

غدیری تأکید می‌کند بهترین راهکار برای تشویق نوجوانان به روزه‌داری، روش‌های تدریجی، غیرمستقیم و مبتنی بر احترام و محبت است: چند هفته قبل از رمضان، می‌توان نوجوان را با روزه‌های کوتاه‌مدت یا نخوردن برخی خوراکی‌ها آشنا کرد تا بدن فرصت سازگاری داشته باشد. غدیری اضافه می‌کند: اگر نوجوان نتواند روزه کامل بگیرد، روزه تا ظهر یا آخر هفته هم ارزشمند است؛ مهم عادت کردن تدریجی است. این استاد دانشگاه تأکید می‌کند: خرید نذری، تزئین خانه، سفره افطار رنگین و مهمانی‌های دوستانه فضایی شاد ایجاد می‌کند. همچنین بازگو کردن خاطرات شیرین

دارند، ممکن است ناخودآگاه با ترک تکالیف دینی این خشم را تخلیه کنند و اگر تصویری سخت‌گیر و تنبیه‌گر از خدا در ذهن آن‌ها شکل گرفته باشد، به جای رابطه صمیمی، دچار ترس می‌شوند. این پژوهشگر روان‌شناسی نقش عوامل اجتماعی را بسیار تعیین‌کننده می‌داند و می‌گوید: تأثیر دوستان و همسالان در این سن گاهی از خانواده و مدرسه بیشتر است. اگر گروه دوستان روزه نگیرند یا آن را مسخره کنند، نوجوان برای هماهنگی با گروه ممکن است تمایل کمتری نشان دهد. او رفتار والدین را نیز مهم می‌داند و تأکید می‌کند: دوگانگی رفتاری یا فضای پرتنش خانوادگی می‌تواند نوجوان را از معنویت دور کند. به گفته غدیری، حضور گسترده نوجوانان در فضای مجازی و مواجهه با شبهات دینی یا رفتارهای نامناسب مدعیان دین نیز در شکل‌گیری تردیدها مؤثر است. او تأکید می‌کند: اگر روزه صرفاً به‌عنوان «گرسنگی کشیدن» معرفی شود و نه تمرینی برای خودسازی و همدلی اجتماعی، نوجوان انگیزه‌ای برای آن نمی‌بیند. همچنین احساس محرومیت اقتصادی یا تضعیف پیوندهای اجتماعی می‌تواند نوجوان را دچار سرگشتگی هویتی کرده و بی‌میلی به مناسک دینی را افزایش دهد.

## خطاهایی که دینداری را به میدان تقابل تبدیل می‌کند

غدیری تأکید می‌کند بسیاری از والدین با نیت خیر، ناخواسته مرتکب خطاهایی می‌شوند که نتیجه معکوس دارد و نوجوان را از دین و عبادت دورتر می‌کند: تهدیدهایی مانند «اگر روزه نگیری گوشی را می‌گیرم» یا «پول توجیبی‌ات را قطع می‌کنم» نوجوان را به لجبازی می‌کشاند و روزه را به میدان جنگ تبدیل می‌کند؛ در چنین شرایطی نوجوان به محض رفع اجبار، عبادت را کنار می‌گذارد. غدیری با استناد به حدیث امام محمدباقر(ع) که بر تمرین تدریجی روزه متناسب با توان کودک تأکید دارد، خاطرنشان می‌کند: تربیت دینی باید از کودکی و به‌تدریج شکل بگیرد، نه به‌صورت مواجهه ناگهانی در نوجوانی که ممکن است ذهن و بدن آن را پس بزند. این استاد دانشگاه مقایسه نوجوان با دیگران را خطایی جدی می‌داند و می‌گوید: جملاتی مانند «فلان فامیل بچه‌اش روزه می‌گیرد» احساس حقارت و خشم ایجاد می‌کند و نوجوان

نوجوانی، دوره‌ای سرشار از استقلال‌طلبی، تغییرات جسمی و جست‌وجوی هویت است. در این مرحله حساس، دینداری اگر با اجبار همراه شود، می‌تواند به مقاومت و بی‌میلی منجر گردد. اما چگونه می‌توان روزه‌داری را از یک تکلیف تحمیلی به تجربه‌ای انتخابی و معنادار تبدیل کرد؟ به گزارش ایران‌زندگی، رمضان، ماه مهربانی، همدلی و آرامش خانواده است؛ اما برای بسیاری از والدین و نوجوانان، آغاز این ماه می‌تواند با چالش‌های ویژه‌ای همراه باشد. نوجوانی که تازه به سن تکلیف رسیده، با تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کند و والدینی که می‌خواهند او را به روزه‌داری تشویق کنند، گاهی ناخواسته فشار و تنش ایجاد می‌کنند. آیا می‌توان علاقه به روزه را در نوجوانان ایجاد کرد، بدون آنکه رابطه عاطفی خانواده آسیب ببیند؟ در این گزارش، دکتر زینب غدیری، مشاور خانواده و پژوهشگر روان‌شناسی، از دلایل بی‌میلی نوجوانان، خطاهای تربیتی رایج و راهکارهای انگیزه‌بخشی و حل اختلافات مسالمت‌آمیز می‌گوید، تا خانواده‌ها بتوانند این ماه را به فرصتی برای رشد معنوی و نزدیکی بیشتر تبدیل کنند.

## ایجاد انگیزه در نوجوانان به روزه‌داری

دکتر زینب غدیری، مشاور خانواده و پژوهشگر روان‌شناسی، معتقد است بی‌میلی نوجوانان به روزه‌داری را باید در سه دسته اصلی از عوامل جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی بررسی کرد و تأکید می‌کند این عوامل اغلب در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند. او می‌گوید: نوجوانان در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع بدن، به کالری و آب بیشتری نیاز دارند و کم‌آبی برای آن‌ها آزاردهنده‌تر است. برخی نوجوانان با مشکلاتی مانند سردردهای میگرنی، کم‌خونی، افت فشار خون یا بیماری‌های گوارشی مانند رفلاکس و زخم معده مواجه‌اند که روزه‌داری را برایشان دشوار یا حتی خطرناک می‌کند. غدیری همچنین به مصرف دارو اشاره می‌کند و می‌گوید: نوجوانانی که به‌ویژه داروهای اعصاب و روان مصرف می‌کنند، ممکن است نتوانند زمان مصرف دارو را تغییر دهند. او تأکید می‌کند: الگوی خواب نوجوانان به‌طور طبیعی دیرتر از بزرگسالان است و بیدار شدن برای سحر برای بسیاری از آن‌ها دشوار است، به‌ویژه زمانی که به دلیل بازی‌های شبانه یا استفاده از فضای مجازی دچار اختلال خواب شده‌اند. این استاد دانشگاه مهم‌ترین ویژگی دوران نوجوانی را استقلال‌طلبی می‌داند و توضیح می‌دهد: اگر نوجوان احساس کند روزه‌داری یک «تکلیف تحمیلی» است، ممکن است برای اثبات استقلال خود در برابر آن مقاومت کند؛ مقاومتی که گاهی ناخودآگاه رخ می‌دهد. او با اشاره به شرایط اجتماعی اخیر می‌گوید: جامعه درگیر نوعی اندوه جمعی است و برخی نوجوانان درگیر تجربه‌های تلخ و اخبار نگران‌کننده بوده‌اند که نیازمند تحلیل جداگانه است، اما باید در فضای تربیتی امسال مورد توجه قرار گیرد. غدیری می‌افزاید: نوجوانانی که عزت‌نفس پایینی دارند، ممکن است برای جلب تأیید همسالان رفتار متفاوتی از خانواده نشان دهند و با پیوستن به گروه‌ها هویت مشتق‌شده پیدا کنند. به گفته او، بر اساس برخی آمارها بخش قابل توجهی از نوجوانان اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند و فشارهای تحصیلی، نگرانی از آینده و مشکلات خانوادگی می‌تواند انگیزه عبادت را کاهش دهد. او همچنین تأکید می‌کند: نوجوانانی که خشم فروخورده







**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض عیسی کاملی شماره ملی ۰۶۵۰۹۲۰۰۱۵ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۱۴۹ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی بمساحت ۷۳۸۳۸۰ مترمربع از پلاک شماره ۳۸- اصلی واقع در اراضی سیاهتلو بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۲۱۳۷۷۹۹

**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف**

۱-شهربانو زندی نظامی توسیرکائی کد ملی ۰۰۳۹۳۹۲۰۹۷ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۴۷۳ در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۳۳۷،۱۵ مترمربع از پلاک شماره ۸۹- اصلی واقع در اراضی خرگوش تپه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان ۲- شهربانو زندی نظامی توسیرکائی کد ملی ۰۰۳۹۳۹۳۰۹۷ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۴۷۵ در ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۳۳۸،۷۰ مترمربع از پلاک شماره ۸۹- اصلی واقع در اراضی خرگوش تپه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان ۳- شهربانو زندی نظامی توسیرکائی کد ملی ۰۰۳۹۳۹۳۰۹۷ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۴۷۴ در آن احداث بنا شده است بمساحت ۳۳۵،۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۸۹- اصلی واقع در اراضی خرگوش تپه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۲۱۳۷۹۳۶

فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض سیدمحمسن حسینی بشماره ملی ۲۱۲۱۷۰۴۱۳۲ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۲۲۱ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی بمساحت ۹۳۴،۷۵ مترمربع از پلاک شماره ۶۵- اصلی واقع در اراضی کمال آباد سادات بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۲۱۳۸۰۶۶

**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کیمیا حاجی احمدی کد ملی ۲۱۲۲۵۳۴۸۱ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۶۰۹ در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است و اعظم پانیزی کد ملی ۲۱۲۲۲۵۳۷۱۱ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۶۱۰ در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است و آسیه بیگم حسینی کد ملی ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۶۱۲ متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۶۱۲ در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است بمساحت ۹۸ از پلاک ۰ فرعی از ۲- اصلی واقع در اراضی یله باغ بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از بهرام امین نژاد تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۲۱۳۸۰۶۹

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی اصلاحی شماره ۱۴۰۴۰۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۵۸۵۳ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم عصمت آچاک فرزند نبی به شناسنامه شماره ۴۸۲۰۳۳۳۹۵۲ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۰۱،۹۹ مترمربع مغرور و مجزا شده از پلاک ثبتی ۳۵۰ فرعی از ۱۹۹- اصلی و پلاک پیاپیمنه ۱۹۹- اصلی واقع در قریه کومه بخش ۹ شهرستان کاله خریداری بلاواسطه از مالک رسمی آقای / خانم عطاخان عطاپی و غلامحسین نوری محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله

۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ بهمین سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله- م الف ۱۳۴۰۵

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۰۶۰۳۱۲۰۱۲۰۰۵۷۹۰ مورخه ۱۴۰۴.۱۱.۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم سحر فتحیه فرزند محمداکظم به شناسنامه شماره ۲۰۲۶ کد ملی ۰۰۲۶۲۷۲۲۶۶ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۶،۷۰ مترمربع مغرور و مجزا شده از پلاک ۲۷۳ فرعی از ۲۱۳- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاله خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای / خانم محمداقا فتحیه محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ بهمین سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله - م الف ۱۳۴۰۳

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**

۱- تحدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۸۸،۳۵ مترمربع دارای پلاک ۱۳۷۹ فرعی از ۶ اصلی واقع در اراضی نصرآباد بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای سیدشعب میرزائی زاده فرزند سیدسلیمان و سیدرضا میرزائی زاده فرزند سیدسلیمان (هر کدام مالک سه دانگ مشاع از ششدانگ مورد ثبت) ۲- تحدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۹،۴۵ مترمربع دارای پلاک ۱۳۸۰ فرعی از ۶ اصلی واقع در اراضی نصرآباد بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای سیدشعب میرزائی زاده فرزند سیدسلیمان و میرزائی زاده فرزند سیدسلیمان (هر کدام مالک سه دانگ مشاع از ششدانگ مورد ثبت) در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۲ آدرس گرگان، اراضی زراعی نصرآباد کدپستی ۴۹۱۱۱۱۱۱۱۱ به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به حدود یا حقوق ارتقائی حقی برای خود قائل است می تواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود اعتراض خود را کنیا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار شنبه: مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- شناسه آگهی ۲۱۴۴۳۵۸

و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۰۹۸،۶۲ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۴-محمددوردی تبریز بشماره ملی ۴۹۷۹۴۵۳۰۲۳ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۳۵۷،۳۳ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۵-رحمان اسماعیلی بشماره ملی ۴۹۷۹۲۵۹۶۰۱ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۸۸۸،۰۱ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۶-حسن بابک امیری بشماره ملی ۴۸۶۹۰۶۲۶۵۸ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۰۸،۱۱ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۷-ایل امان کرکز بشماره ملی ۲۰۳۱۷۱۳۷۳۳ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۳۵۰،۸۳ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۸-محمدعلی نظری سرخوناکلاته بشماره ملی ۲۱۲۲۱۲۱۶۲۹ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۷۷۴،۹۲ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳- اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۱۹-حسن بابک امیری بشماره ملی ۴۸۶۹۰۶۲۶۵۸ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۵۳،۷۳ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۱۲.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۲.۲۳ سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نوبیان- شناسه آگهی ۲۱۳۳۹۱۶

**آگهی گروهی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا بشرح زیر به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. ۱-حسن بابک امیری بشماره ملی ۴۸۶۹۰۶۲۶۵۸ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۸۵،۴۷ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲-لیلا لکزائی غلامان بشماره ملی ۲۱۲۰۷۰۱۷۰۹ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۴۵۳،۸۸ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۳-محمدرضا نوده شریفی بشماره ملی ۲۱۲۲۱۳۳۸۰۴ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۸۱۱،۷۵ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳-اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۴-محمدعلی نظری سرخوناکلاته بشماره ملی ۲۱۲۲۱۲۱۶۲۹ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۲۷۰،۸۱ مترمربع ازپلاک شماره ۱۵۳- اصلی واقع درراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۵-حسن نظری سرخوناکلاته بشماره ملی ۲۱۲۲۲۸۴۵۳۷ در ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۷۱۹،۹۲ مترمربع ازپلاک

## انواع نوشیدنی‌های ماه رمضان برای رفع تشنگی

می‌دارد. ترکیب آن با عسل طبیعی، نوشیدنی‌ای انرژی‌زا و ضد عطش می‌سازد. بهتر است این نوشیدنی را در افطار مصرف کرده و تا سحر چند بار بنوشید تا رطوبت بدن حفظ شود.

### ۸- آب نارگیل طبیعی

آب نارگیل منبع ابرسانی طبیعی است و دارای الکترولیت‌هایی مثل پتاسیم و منیزیم است. نوشیدن آن در وعده سحر به پایداری سطح آب بدن کمک می‌کند. اگر در دسترس است، آب نارگیل تازه یکی از مواد طلایی ضدخشکی در روزهای روزه‌داری محسوب می‌شود.

### ۹- شربت خرفه و عرق کاسنی

ترکیب عرق کاسنی با عرق خرفه خاصیت ضدحرارتی، تصفیه‌کننده خون و ضد عطش دارد. این نوشیدنی باعث کاهش التهاب و حرارت درونی بدن و حفظ رطوبت سلولی می‌شود. مصرفش در سحر یا میان افطار تا خواب، برای افرادی که زود دچار تشنگی می‌شوند، بسیار مؤثر است.

### ۱۰- اسموتی خیار و ماست

اگر به دنبال نوشیدنی مغذی‌تر هستید، اسموتی خیار و ماست را امتحان کنید. با مخلوط کردن خیار پوست‌کنده، ماست کم‌چرب، کمی نعنا و چند قطعه یخ، اسموتی‌ای تهیه می‌شود که هم خنک است، هم روند هضم غذا را آسان‌تر می‌کند و هم مانع از احساس عطش در طول روز می‌شود.

### نکات طلایی برای جلوگیری از تشنگی در ماه رمضان

از مصرف خوراکی‌های شور و تند در وعده سحر خودداری کنید. میان وعده‌ی شبانه‌ی سبک شامل میوه‌های آب‌دار مثل هندوانه، خربزه و خیار اضافه کنید. نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از افطار باعث نفخ و کاهش جذب آب می‌شود؛ بهتر است آب را نیم‌سرد و به آرامی بنوشید. از نوشیدنی‌های گازدار یا شکر مصنوعی‌دار پرهیز کنید چون باعث دفع سریع‌تر آب بدن می‌شوند. نوشیدنی‌های گیاهی را در ظروف سفالی یا شیشه‌ای نگهداری کنید تا طعم و خواصشان حفظ شود. رمضان زمانی برای رسیدن به تعادل روح و جسم است. با انتخاب هوشمندانه نوشیدنی‌های طبیعی و دوری از گزینه‌های صنعتی، می‌توان احساس تشنگی را به حداقل رساند و روزه‌داری را سبک‌تر تجربه کرد. این ده نوشیدنی ضمن حفظ سلامت و آب بدن، باعث آرامش، انرژی بیشتر و نشاط معنوی در طول این ماه می‌شوند.



عطش دارد. ترکیب عرق بیلمشک با آب سرد و کمی شکر یا عسل نوشیدنی‌ای سبک و لطیف ایجاد می‌کند که باعث کاهش حرارت بدن و جلوگیری از تبخیر سریع آب بدن در طول روز می‌شود. نوشیدن آن به‌صورت خنک در سحر یا پس از افطار توصیه می‌شود.

### ۵- شربت گلاب

گلاب از پرطرفدارترین عرقیات سنتی است که علاوه بر خاصیت ضدگرمازدگی، باعث رفع خستگی و افزایش نشاط می‌شود. ترکیب گلاب، آب سرد و قطعات یخ نوشیدنی‌ای خنک و مطبوع ایجاد می‌کند. نوشیدن گلاب برای تقویت قلب، کاهش اضطراب و رفع گرمی بدن بسیار مفید است. حتی بوییدن آن در زمان افطار باعث آرامش ذهن و تمدد اعصاب می‌شود.

### ۶- دوغ خانگی بدون نمک

یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای جلوگیری از تشنگی، دوغ خانگی است که بدون نمک تهیه شود. نمک زیاد در دوغ‌های صنعتی باعث افزایش عطش می‌شود اما دوغ تهیه‌شده از ماست، آب، پودر نعنا و کمی گلاب می‌تواند تعادل آب و الکترولیت بدن را حفظ کند. مصرف آن در وعده سحر توصیه می‌شود.

### ۷- خیسانده‌ی تخم شربتی و عسل

تخم شربتی پس از خیساندن در آب، زله‌ای می‌شود که آب‌رایی ملتم طولانی در معده نگه

احساس تشنگی یکی از چالش‌های اصلی روزه‌داران است، به‌ویژه در روزهای طولانی یا زمان‌هایی که فرد فعالیت زیادی دارد. اما تغذیه درست و نوشیدنی‌های مناسب بین افطار و سحر می‌توانند نقش مهمی در حفظ آب بدن و جلوگیری از عطش ایفا کنند. به گزارش ایرنا زندگی، ماه رمضان فرصت بازسازی جسم و روح است، اما در کنار عبادت، حفظ انرژی و آب بدن اهمیت زیادی دارد. انتخاب نوشیدنی‌های طبیعی به جای نوشابه‌ها یا نوشیدنی‌های صنعتی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر احساس سبک‌بودن، سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از خشکی پوست و عطش داشته باشد. نوشیدنی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، ترکیبی از طب سنتی ایرانی و دانش تغذیه مدرن هستند، و با مصرف آن‌ها در وعده‌های افطار و سحر، روزه‌داری برایتان آسان‌تر می‌شود.

### ۱- شربت خاکشیر و آب‌لبیمو

ترکیب خاکشیر شسته با آب‌لبیمو تازه، کمی شکر یا عسل و چند قطعه یخ، یک نوشیدنی معجزه‌آسا برای روزه‌داران است. خاکشیر خاصیت خنک‌کنندگی، ضدگرمازدگی، تنظیم‌کنندگی حرارت بدن و پاک‌کنندگی معده دارد. افزودن تخم شربتی نیز آب بدن را برای ساعات طولانی‌تر حفظ می‌کند. اگر به طعم ترش علاقه ندارید، می‌توانید به جای آب‌لبیمو، عرق بیلمشک یا گلاب استفاده کنید.

### ۲- شربت آب‌لبیمو خانگی

شربت آب‌لبیمو نه تنها تشنگی را رفع بلکه به خاطر وجود ویتامین C، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. ترکیب ساده‌ی آب‌لبیمو تازه، آب سرد و کمی شکر یا عسل کافی است. این نوشیدنی به‌ویژه هنگام سحر توصیه می‌شود زیرا از کاهش آب بدن در ساعات روز جلوگیری می‌کند. افزودن چند برگ نعنا تازه به این شربت، خاصیت خنک‌کنندگی آن را دوچندان می‌کند.

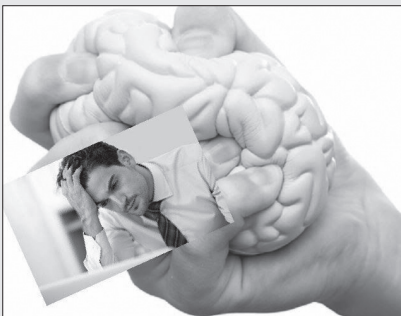
### ۳- شربت خیار و سکنجبین

این نوشیدنی سنتی ایرانی، یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای گرم رمضان است. کافی است چند خیار را رنده کنید و با سکنجبین، آب سرد یخ و چند قطره آب‌لبیمو ترکیب کنید. خیار حاوی مقدار زیادی آب و فیبر است و باعث حفظ رطوبت بدن می‌شود. سکنجبین نیز با تعادل بین شیرینی و ترشی به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. ترکیب آن نه تنها عطش را از بین می‌برد بلکه طراوت و انرژی تازه‌ای به روزه‌دار می‌دهد.

### ۴- شربت بیلمشک

عرق بیلمشک از گیاهی معطر تهیه می‌شود که خاصیت آرام‌بخش، ضدخستگی و ضد

## استرس خطری که بی صدا کلیه‌ها را نابود می‌کند



کلیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که از قبل مشکلات کلیوی دارند، این التهاب می‌تواند روند پیشرفت بیماری را سریع‌تر کند و باعث شود عملکرد کلیه‌ها زودتر کاهش یابد.

### اثر غیرمستقیم استرس بر کلیه‌ها

پزشکان تأکید می‌کنند استرس فقط از مسیرهای فیزیولوژیک به کلیه‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه از طریق تغییر سبک زندگی نیز نقش مهمی در این روند دارد. افرادی که تحت فشار روانی قرار دارند، بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند، کمتر تحرک دارند و گاهی به مصرف غذاهای پرچرب یا ناسالم روی می‌آورند. برخی نیز ممکن است مصرف سیگار را افزایش دهند یا مصرف آب کافی را فراموش کنند. هر یک از این عوامل به‌تنهایی می‌تواند سلامت کلیه‌ها را تهدید کند و وقتی چند عامل در کنار هم قرار بگیرند، خطر بیشتر می‌شود.

### چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

متخصصان معتقدند همه افراد باید استرس را جدی بگیرند، اما برخی گروه‌ها نیاز به مراقبت بیشتری دارند. افرادی که فشار خون بالا دارند، مبتلایان به دیابت، کسانی که سابقه بیماری کلیوی در خانواده دارند یا کسانی که به دلیل شرایط شغلی یا خانوادگی در معرض استرس‌های مداوم هستند، در صورت کنترل نکردن فشارهای روانی ممکن است بیشتر در معرض آسیب قرار بگیرند. برای این افراد، مدیریت استرس نه تنها یک توصیه عمومی برای آرامش روانی، بلکه بخشی از مراقبت از سلامت جسمی به‌شمار می‌رود.

### نشانه‌هایی که باید جدی گرفته شوند

کلیه‌ها معمولاً تا زمانی که آسیب قابل توجهی نبینند، علائم واضحی ایجاد نمی‌کنند. با این حال، برخی نشانه‌ها می‌توانند زنگ خطر باشند؛ نشانه‌هایی مانند خستگی مداوم،

### فشار خون بالا، مهم‌ترین مسیر آسیب به کلیه‌ها

پزشکان یکی از اصلی‌ترین ارتباط‌های میان استرس و بیماری‌های کلیوی را افزایش فشار خون می‌دانند. فشار خون بالا به‌تدریج به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند و این آسیب در رگ‌های بسیار ظریف کلیه‌ها شدیدتر است. وقتی این رگ‌ها دچار آسیب شوند، توانایی کلیه در فیلتر کردن خون کاهش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی مواد زائدی که باید از بدن دفع شوند، ممکن است در خون باقی بمانند و به مرور مشکلات بیشتری ایجاد کنند. از سوی دیگر، اختلال در عملکرد کلیه می‌تواند باعث افزایش بیشتر فشار خون شده و یک چرخه معیوب شکل بگیرد. چنانچه این چرخه کنترل نشود، به بیماری‌های جدی‌تر منجر خواهد شد.

### هورمون‌ها چه نقشی در این میان دارند؟

استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را برای مدت طولانی بالا نگه می‌دارد. بالا بودن این هورمون می‌تواند تعادل نمک و مایعات بدن را برهم بزند و باعث احتباس مایعات شود. این وضعیت فشار بر سیستم گردش خون را بالا برده و موجب بالا رفتن میزان فشار بر کلیه‌ها می‌شود. افزون بر این، تغییرات هورمونی ناشی از استرس می‌تواند بر متابولیسم بدن، سطح قند خون و حتی عملکرد سیستم ایمنی اثر بگذارد. مجموعه این تغییرات، شرایطی ایجاد می‌کند که کلیه‌ها باید در محیطی پر تنش و ناپایدار فعالیت کنند.

### التهاب پیامد خاموش استرس

یکی از اثراتی که کمتر به آن توجه می‌شود، افزایش التهاب در بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد استرس طولانی‌مدت می‌تواند سطح التهاب عمومی بدن را بالا ببرد. این التهاب اگر ادامه پیدا کند، به مرور زمان بافت‌های مختلف از جمله بافت

استرس را بیشتر با بی‌خوابی، سردرد یا خستگی ذهنی می‌شناسیم، اما به گفته پزشکان، فشارهای روانی طولانی‌مدت می‌توانند عملکرد اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار داده و به خطر بیندازد. به گزارش ایرنا زندگی، بر اساس مطالب منتشرشده در منابع پزشکی و آموزشی مرتبط با سلامت کلیه در سایت‌های kidney و nohospitals، استرس مزمن فقط یک مسئله روانی نیست. استرس واکنش‌های پیچیده‌ای در بدن ایجاد می‌کند که به‌تدریج بر قلب، عروق و کلیه‌ها اثر می‌گذارد. کلیه‌ها برای انجام وظیفه خود به جریان خون پایدار، فشار خون متعادل و تعادل دقیق هورمون‌ها نیاز دارند. هنگامی که بدن برای مدت طولانی در وضعیت تنش و هشدار باقی می‌ماند، همین عوامل حیاتی دچار نوسان می‌شوند و این نوسان‌ها می‌توانند زمینه‌ساز آسیب‌های تدریجی باشند، آسیب‌هایی که گاهی تا مدت‌ها علامت مشخصی ندارند.

### وقتی بدن در وضعیت هشدار دائمی می‌ماند

استرس در اصل واکنش طبیعی بدن به خطر است. در چنین شرایطی هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شوند تا بدن را برای واکنش سریع آماده کنند. این واکنش در کوتاه‌مدت مفید است، اما وقتی استرس به یک وضعیت طولانی تبدیل می‌شود، همین سازوکار مفید می‌تواند به عامل آسیب تبدیل شود. افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تغییر در نحوه توزیع جریان خون از جمله پیامدهای استرس مزمن است. این تغییرات اگر ادامه پیدا کنند، بر رگ‌های ظریف کلیه فشار وارد می‌کنند، رگ‌هایی که وظیفه اصلی تصفیه خون را بر عهده دارند و به فشارهای مداوم حساس هستند.

ورم دست و پا، تغییر در میزان یا رنگ ادرار، یا افزایش فشار خون از جمله این عوامل هستند. پزشکان توصیه می‌کنند در صورت مشاهده چنین علائمی، به‌ویژه اگر فرد در معرض استرس‌های شدید قرار دارد، بررسی پزشکی به تأخیر نیفتد.

### آرامش، بخشی از مراقبت از کلیه‌ها

کارشناسان سلامت معتقدند همان‌طور که تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی برای کلیه‌ها ضروری است، مدیریت استرس نیز باید به عنوان بخشی از مراقبت روزمره در نظر گرفته شود. فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، کاهش مصرف نمک، گفت‌وگو با دوستان یا اعضای خانواده و اختصاص زمانی برای استراحت ذهنی از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند. کلیه‌ها اندام‌هایی هستند که بی‌وقفه کار می‌کنند و معمولاً تا زمانی که آسیب جدی نبینند، صلابتی از خود بلند نمی‌کنند. شاید به همین دلیل است که پزشکان می‌گویند توجه به سلامت روان، تنها به معنای داشتن ذهنی آرام نیست بلکه راهی برای محافظت از اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها می‌باشد.