افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه پارکینگ، ابتدای بولوار هجرت، روبه روی معاونت خدمات شهری، کوچه ۱۲-روزنامه افسانه
تلفن: ۸۷-۳۲۲۳۵۸۸۰ (۸ خط) * چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM
http://afsanehonline.com/aboutus.html

شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۰ * ۱۹ محرم۱۴۴۳ * ۲۸ آگوست ۲۰۲۱ * شماره ۴۵۱۴

اوقات شرعی شیراز

شهریور ۱۴۰۰	محرم ۱۴۴۳		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۷	۲۰	یکشنبه	۰۵:۱۲	۰۶:۳۵	۱۳:۰۰	۱۹:۲۵	۱۹:۴۲	۰۰:۱۹

دمای هوای شهرستان های فارس

	آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
▲	۳۰	۲۹	۲۸	۳۰	۴۰	۳۹	۳۷	۴۲	۳۷	۴۲	۴۱	۳۳
▼	۱۴	۱۲	۱۴	۱۶	۲۲	۲۴	۲۱	۲۳	۱۸	۲۵	۲۳	۱۸

چهره

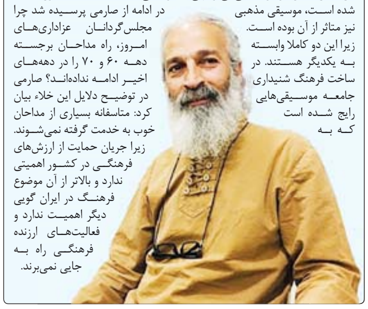
شهرام صارمی

فعالیت‌های ارزنده فرهنگی در ایران راه به جایی نمی‌برد

شهرام صارمی، خواننده و پژوهشگر موسیقی در برنامه «آهنگ» خانه هنرمندان ایران با موضوع نگاهی به موسیقی مذهبی ایران گفت: امروز مداحان خوب در آیین‌های عزاداری به خدمت گرفته نمی‌شوند و اساسا فعالیت‌های ارزنده فرهنگی در ایران راه به جایی نمی‌برد. وی ادامه داد: بهترین اجراکنندگان موسیقی مذهبی همگی از استادان طراز اول موسیقی ایران بوده‌اند. در نواحی ایران نیز موسیقی مذهبی با موسیقی منطقه ارتباط زیادی دارد. همچنین باید به ارتباط موسیقی دستگاهی و نواحی نیز توجه کنیم. موسیقی دستگاهی موجود در شهرهای بزرگ که به نوعی برابر با تعریف موسیقی شهری است بر اساس یک تدوین خلاقانه و هوشمند با ذائقه زیبایی شناسی و ملودی های مناطق توسط استادان بزرگ به ردیف موسیقی تبدیل شده است. در واقع ردیف از مناطق گرفته شده است و خود موسیقی نواحی نیز از این ردیف‌ها بهره می‌گیرد.

صارمی بیان کرد: آسیب‌شناسی موسیقی مذهبی به آسیب شناسی موسیقی دستگاهی و نواحی بر می‌گردد. هر قدر به این دو موسیقی بی‌توجهی شده است، موسیقی مذهبی نیز متاثر از آن بوده است زیرا این دو کاملا وابسته به یکدیگر هستند. در ساخت فرهنگ شنیداری جامعه موسیقی‌هایی رایج شده است که به ساخت نوحه‌ها هم ملودی و ریتم‌هایی متناسب با خود را معرفی کرده‌اند. متاسفانه موسیقی پاپ سبک و غیرفنی در مداحی‌ها رایج شده و نوحه‌های امروزی در بخش ترانه و متون نیز به سمت متون سطحی موسیقی پاپ رفته است. این هنرمند خاطر نشان کرد: نمی‌خواهم از واژه «مبتذل» استفاده کنم زیرا به سلیقه مخاطبان موسیقی احترام می‌گذارم. اما مگر غیر از این است که همه آثار سطحی موسیقی که در حال حاضر منتشر شده است، توسط مسئولان مجوز گرفته‌اند؟! تیتراژ سریال‌های قدیمی را با سریال‌های امروز مقایسه کنید. زمانی بزرگان آهنگسازی برای سریال‌ها موسیقی می‌ساختند اما حالا این بخش به چه سمتی حرکت کرده است؟! متاسفانه وضع جوری است که اگر یک نوحه‌خوان موسیقی اصیلی را بر اساس فنون دستگاهی بسازد و بخواند، شاید اساسا مورد توجه قرار نگیرد و روند «دیسکویی» به موسیقی مذهبی هم راه یافته و به نظرم برای آسیب‌شناسی این موضوع دیر شده است. خوانندگان موسیقی مذهبی باید توانا و تحصیلکرده با دانش ادبی و موسیقی باشند اما عملا اینطور نیست.

در ادامه از صارمی پرسیده شد چرا مجلس‌گردانان عزاداری‌های امروز، راه مداحان برجسته دهه ۶۰ و ۷۰ را در دهه‌های اخیر ادامه نداده‌اند؟ صارمی در توضیح دلایل این خلاء بیان کرد: متاسفانه بسیاری از مداحان خوب به خدمت گرفته نمی‌شوند. زیرا جریان حمایت از ارزش‌های فرهنگی در کشور اهمیتی ندارد و بالاتر از آن موضوع فرهنگ در ایران گویی دیگر اهمیت ندارد و فعالیت‌های ارزنده فرهنگی راه به جایی نمی‌برند.



رسانه

چرایی کم‌توجهی به توصیه‌های بهداشتی

*** اباذر اشتری در روزنامه آرمان نوشت:**

جامعه ایران و حتی بین الملل دچار خستگی اجتماعی شده‌اند. بسیاری در این دوران خود را قرنطینه کرده و به درستی به محل کار نرفته و حتی در منازل دچار اختلافات شده‌اند. بسیاری از افراد دچار افسردگی از شرایط قرنطینه شده‌اند. برنامه‌های صداوسیما نتوانسته مردم را قانع کند و سرگرمی دیگری در این شرایط وجود ندارد. مسائلی مانند اینها باعث خستگی اجتماعی شده است. اینکه فردی مبتلا به کرونا شود، شاید برای خود او مهم نباشد، اما همین موضوع امکان دارد باعث ابتلا و سپس فوت اطرافیان و خانواده او شود. موضوع دیگر، مولفه‌های سرمایه‌ای اجتماعی حاکمیت است. در چند سال گذشته، بحران سرمایه اجتماعی ایجاد و مشارکت اجتماعی کاهش یافته است. مشاهده می‌شود که مردم در رویدادها و اتفاقات اجتماعی، مشارکت کمتری انجام می‌دهند. حجم پرونده‌های قضائی نیز نشان می‌دهد که مشارکت جامعه در اتفاقات کاهش پیدا کرده است. یکی از دلایل این کاهش مشارکت، کم شدن اعتماد است. بسیاری از افراد از شبکه‌های ماهواره‌ای و تلگرام فیلتر شده استفاده کرده و اخبار را از شبکه‌های خارجی دریافت می‌کنند. این نشان می‌دهد که اعتماد کم شده و باید فکری به حال آن شود. در نتیجه وقتی توصیه‌هایی انجام می‌شود، مردم به آن توجه نمی‌کنند و حتی برعکس عمل می‌کنند. در کنار مسائل اقتصادی و خانوادگی، بحث کاهش اعتماد نیز مطرح است و عمل به توصیه‌ها کم می‌شود. این موضوع بار سنگینی به نظام سلامت وارد می‌کند و از طرف دیگر باعث جان باختن بسیاری از هموطنان می‌شود. مجموعه این مباحث نشان می‌دهد که در شرایط کنونی که بحران وجود دارد، در کنار توصیه‌ها باید اعمال فشارها انجام شود. این‌که حجم فشارها و محدودیت‌ها به موضوع اجتماعی و اقتصادی برگردد نیز باید جداگانه مورد بررسی قرار بگیرد. مناسب‌ترین محدودیت‌ها برای افراد متخلف می‌توانند محدودیت‌های اجتماعی یا اشتغال یا خروج از خانه یا جلوگیری از رانندگی باشد. هرچند در تعطیلی اخیر، اعمال محدودیت‌های تردد بین جاده‌ای توسط پلیس راهور و نیروی انتظامی قدرتمندتر از گذشته اجرائی شد، اما خیز پنجم کرونا تقریبا به قله رسیده و اگر میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در جامعه به سرعت بالا نرود، نمی‌توان به کاهش موارد بیماران سرپایی و بستری کرونا امیدوار بود.

خواندنی

شناسایی مواد سمی هوا با کمک یک حسگر پوشیدنی

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود، نوعی حسگر پوشیدنی ابداع کرده‌اند که می‌تواند مواد سمی موجود در هوا را شناسایی کند.به نقل از گیزمگ، اگرچه حسگرهای پوشیدنی می‌توانند سموم موجود در هوای محیط اطراف کاربر خود را تشخیص دهند اما هر حسگر معمولا فقط می‌تواند تعداد کمی از این مواد را شناسایی کند. با وجود این، شاید یک حسگر جدید بسیار سودمند بتواند بیش از ۱۰۰ نوع از این مواد را به صورت همزمان تشخیص دهد.این حسگر موسوم به «+Xcel» که در استارتاپ «ایروتکت» (Airotect) وابسته به «دانشگاه ایالتی اکلاهما» (OSU) ابداع شده است، شکل و اندازه یک کارت اعتباری را دارد و به پیراهن یا کت کاربر متصل می‌شود. قرار است که نمونه‌های آینده این حسگر، در قالب ابزاری شبیه به خودکار عرضه شوند که در جیب پیراهن قرار می‌گیرد. حسگر +Xcel در شکل کنونی خود، سه لوله هوا را در بر دارد که با نوع متخلخلی از سیلیکا موسوم به «OSU-۶» پر شده است. این ماده با استفاده از «نیروی واندروالسی» (van der Waals force)، مولکول‌های ترکیب آلی فرار موجود در هوا را به منافذ خود متصل می‌کند.از آنجا که پیوندها فیزیکی هستند، ادعا می‌شود که OSU-۶، طیف وسیع تری از ترکیبات آلی فرار را نسبت به سایر فناوری‌های پوشیدنی به هم متصل می کند. علاوه بر این، انحنای تنگ منافذ آن، نیروی واندروالسی را افزایش می‌دهد و به مواد امکان می‌دهد تا پیوندهای محکم‌تری را ایجاد کنند. این حسگر در بررسی‌های آزمایشگاهی، تاکنون توانسته است بیش از ۱۰۰ ترکیب را تشخیص دهد.این فناوری در حال حاضر در تاسیسات کشاورزی، کارخانه‌های تولیدی و عملیات نظامی تحت بررسی قرار دارد و به زودی برای مصارف صنعتی و عمومی با قیمت ۷۵ دلار در دسترس خواهد بود.

ایستگاه

این حرف باد هوا نیست

احترام برومند همزمان با سالروز درگذشت داود رشیدی و خبرهایی که درباره حذف رشته هنرهای نمایشی از هنرستان سوره منتشر شده، می‌گوید: هنرمندانی با کسوت داود رشیدی در سال‌های زندگی خود حرف‌هایی زده‌اند که به عنوان تجربه می‌تواند در این روزهای سخت پیشنهاددهنده مسیری تازه باشد و ای کاش مسئولان هنری برای تصمیم‌گیری‌های خود از مشورت با هنرمندان با سابقه و باتجربه بهره ببرند.صبح جمعه پنجم شهریور سال ۱۳۹۵ در روزهایی که جشنواره نمایش‌هایی آیینی و سنتی به دبیری مرضیه برومند برپا می‌شد، خبر رسید که بازیگر کهنه‌کار تئاتر، سینما و تلویزیون داود رشیدی در سن هشتاد و سه سالگی از دنیا رفته و هنر ایران یکی از چهره‌های ماندگار بازیگری خود را از دست داده است. در این پنج سال احترام برومند بیشتر از قبل به بهشت زهرا سر زده تا در قطعه هنرمندان بر سر مزار همسرش برود. او صبح روز جمعه پنج شهریور ۱۴۰۰ هم به بهشت زهرا رفته ولی این محل را در روزهای سیاه کرونایی متفاوت‌تر از همیشه دیده است.برومند با آرزوی اینکه هر چه سریع‌تر واکسیناسیون سراسری انجام شود تا آمار مبتلایان و قربانیان کرونا کاهش یابد، می‌گوید: امروز به خاطر سالگرد فوت آقای رشیدی به بهشت زهرا رفتم و چون پیش‌بینی می‌کردم که ممکن است شلوغ باشد، صبح خیلی زود رفتم و عجیب است که در همان صبح زود، دیدم بهشت زهرا غلغله است و باعث تاسف است که کاملا حس می‌کردی چقدر عزیزان مردم از دست رفته‌اند. من روز تولد آقای رشیدی یعنی ۲۵ تیر هم به بهشت زهرا رفته بودم ولی صحنه‌ای که امروز دیدم خیلی متفاوت‌تر بود.او اضافه می‌کند: شلوغی بهشت زهرا در فاصله حدود یک ماه و نیم نشان از بدتر شدن وضع کرونا در کشور دارد و ادامه این شرایط کار را سخت‌تر هم می‌کند، چون خیلی از مشاغل با مشکل فعالیت مواجه شده و زندگی معیشتی و نیز روحی مردم تحت تاثیر قرار گرفته است. این هنرمند با اشاره به وضع هنرمندان تئاتر ادامه می‌دهد: به نظرم در این یک سال و اندی، بعد از کادر درمان که دچار بیشترین صدمه و آسیب شدند، تئاتری‌ها قرار دارند که برخلاف بسیاری از مشاغل دیگر که کم و بیش به‌راه بودند، با تعطیلی تقریبا کامل مواجه شدند و گروه‌ها نتوانستند کار خود را به اجرا برسانند. در این بین اهالی سینما اگرچه با سالن‌های کم تماشاگر روبه رو شدند ولی برای بیشتر اهالی این حوزه شبکه نمایش خانگی جایگزین شد.

احترام برومند به برخی گفته‌های زنده‌یاد رشیدی اشاره می‌کند و می‌گوید: همین چند روز قبل که یکی از مصاحبه‌های آقای رشیدی را مرور می کردم، دیدم که چقدر او بر ماجرای تئاترهای خیابانی و اجرا در فضای باز تاکید داشته و می‌شد که در این دوران کرونایی این کار را جدی انجام می‌دادند و در برخی نقاط که شرایط و امکاناتش موجود است، به اجرای تئاتر می‌پرداختند. من تا جایی که اطلاع دارم چنین مکان‌هایی در تهران هست و پیش‌تر هم صحبت‌هایی برای ایجاد چند مرکز تئاتری مطرح شده بود و حتی یک بار به همراه آقای رشیدی برای بازدید رفته بودیم ولی اصلا معلوم نیست آن طرح‌ها به چه سرانجامی رسیدند.وی با یادآوری اجرای اولین تئاتر داود رشیدی در ژنو در یک مکان باز شبیه آنچه یونانی‌های قدیم داشتند، ادامه می‌دهد: داود همیشه پیشنهاد اجرا در محیط باز را در نظر داشت و اگرچه در تهران هم چنین فضاهایی وجود دارد، متاسفانه به درستی از آن‌ها استفاده نشده است. البته هنرمندانی مثل داود رشیدی اگر الان هم زنده بودند به دلیل سن و سال بالا، خودشان نمی‌توانستند پیش‌رو باشند ولی حرف‌هایی زده‌اند که نباید باد هوا تلقی شود، باید یک جایی از این تجارب استفاده شود. من وقتی بعضی از این مصاحبه‌های قدیمی را می‌خوانم می‌بینم که خیلی جاها راهنمایی‌های خوبی به جوانان و به خصوص مسئولان شده ولی هیچ توجهی به آنچه از پس سال‌ها تجربه مطرح شده، نمی‌شود.برومند می گوید: یکَ مسئله‌ای که آقای رشیدی همیشه از آن گله‌مند بود نگاه تحقیرآمیز مسئولان به هنر و به ویژه تئاتر بود که هر چند وقت یک بار به شکلی پررنگ یا کمرنگ مطرح می‌شد و هنوز هم می‌شود. این همیشه باعث تاسف بوده به خصوص الان که می‌شنویم رشته نمایش از هنرستان دخترانه سوره حذف شده است. از این خبرها و اتفاق‌ها بوی خوبی به مشام نمی‌رسد و متاسفانه وضع ما در کشورمان به جز کرونا که مسئله همه دنیاست، مرتب دستخوش تغییرات سلیقه‌ای می‌شود. آقای رشیدی بارها درباره استعداد زیاد نسل جدید بازیگران نسبت به دوره خودشان صحبت و از آن‌ها تقدیر می‌کرد پس چرا حالا باید در ذوق آن‌ها زده شود؟ چرا این نسل باید سرخورده شود؟ افسوس که توجه نمی‌کنیم همه مشکلات مردم، مالی و اقتصادی نیست و گاهی همین تصمیم‌ها تاثیر بدتری بر روح و روان جامعه وارد می‌کند. وی می‌گوید: یکی از آرزوهای من این است که مسئولان هنری از بین هنرمندان باسابقه و باتجربه افرادی را به عنوان مشاور خود انتخاب کنند تا شاهد چنین چیزهایی نباشیم. در موارد مشابه، آقای رشیدی همواره تاکید داشت که «صنوف می‌توانند درخواست کننده باشند و در پیشبرد هنر و سیاست‌گذاری‌ها آنها کمک کنند، نباید بگذاریم همه چیز و همه کس را دولت تعیین کند.» او در یکی از مصاحبه‌های خود تاکید کرده بود: «مهمترین اشکال در سیاست‌گذاری و عملکرد کسانی است که مقوله تئاتر برای آن‌ها از درجه اهمیت پایینی برخوردار است و این را می‌توان در نوع نگاه آن‌ها به تئاتر به عنوان بچه یتیم هنر مملکت، تخصیص بودجه حقارت آمیز به آن و کمبود فضا و سالن برای اجرا و تمرین به سادگی فهمید.» احترام برومند در پایان درباره مراسمی که در چند سال گذشته به یاد و نام داود رشیدی با اهدای نشان داود رشیدی به چند هنرمند برگزار می‌شد، هم می‌گوید: وضع کرونایی مانع شده حال و حوصله‌ای در شرایط فعلی باقی بماند که این مراسم را برگزار کنیم. سال قبل به انتشار یک ویدیو و تقدیم نمادین آن به تئاتری‌ها و صحنه های خالی اکتفا کردیم ولی امسال شرایط به دلایل متعدد سخت‌تر شد. هدف ما بر این بود که این نشان بیشتر جنبه فرهنگی داشته باشد و به دلیل شرایط کرونایی در یکی دو سال گذشته نتوانستیم آن را آن گونه که مدنظرمان بود برگزار کنیم، ضمن اینکه هنوز نتوانستم به لحاظ تامین منابع مالی به شرایط مناسب برسیم هرچند پیشنهادهایی در این باره مطرح شده و امیدوارم بتوانم این کار را پیش ببرم تا این جایزه فرهنگی همچنان به راه خود ادامه دهد. بیش از آن امیدوارم اوضاع و احوال مردم در حدی مساعد و مناسب باشد که انگیزه و ذوق و شوق برپایی مراسم گوناگون و جشنواره‌ها وجود داشته باشد.

فناوری

سلاح جنگی آمریکا قدرت تکلم را از افراد می‌گیرد

نیروی دریایی ایالت متحده آمریکا در حال کار بر روی سلاحی غیر کشنده است که توانایی ارتباط برقرار کردن افراد را مختل می‌کند. این سیستم اختلاگر صوت دستی(AHAD) صدای سوژه را با میکروفن دوربرد خود ضبط می‌کند سپس آن را تقویت کرده و به صورت دو صوت مجزا بازپخش می‌کند. یکی از صوت‌ها به طور همزمان و دیگری با چند صد میلی‌ثانیه تاخیر از صوت اصلی منتشر می‌شوند.با این کار صدای فرد به خودش باز می‌گردد و در نتیجه تمرکز فرد از بین رفته و تلاش برای ادامه صحبت با مشکل مواجه می‌شود.این اصوات برای سایرین قابل شنیدن نیستند بنابراین به نظر می‌رسد که فرد بدون هیچ دلیل مشخصی دچار مشکل در صحبت کردن شده است.

کتاب

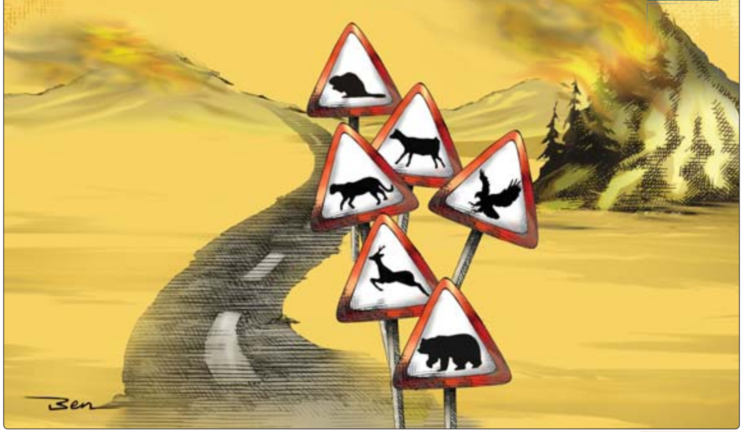
اتاقی از آن خود

«اتاقی از آن خود» اثری از ویرجینیا وولف با ترجمه صفورا نوربخش درباره مسئله «زن و داستان» است که در ابتدا در قالب دو سخنرانی در حضور زنان دانشجو در کمبریج برگزار شد اما بعد از آن ذهن وولف همچنان درگیر این موضوع بود. راوی کتاب زیاد روی اسم خود حساس نیست چرا که به اعتقاد او این مسئله هیچ اهمیتی ندارد. او می‌گویند می‌توانید «مرا مری بیتون، مری سیتون، مری کامایکل یا هر نامی که دوست دارید بنامید.» چیزی که مهم است سرنوشت زن و اتفاقاتی است که بر او گذشته است. در ابتدا کتاب با تصویر مری در محوطه یک دانشگاه خیالی آغاز می‌شود و مشکلاتی که این حضور ساده در دانشگاه برای او ایجاد می‌کند.

چراغ زرد

طرح: بنیامین آل علی

زیستگاه سوخته



چراغ قرمز

وزارت بهداشت اجازه ورود واکسن را نداد

کانال تلگرامی برنا در پستی با عنوان «صحبت‌های شنیده‌نشده لاریجانی در ایام انتخابات ریاست‌جمهوری» از قول وی نوشت: «وزارت بهداشت، اجازه ورود واکسن را نداد» این کانال به نقل از علی لاریجانی نوشت: «حدود مردادماه سال گذشته (۱۳۹۹) بود که دیدم وضع کرونا خراب است و با این که مسئولیتی نداشتم با طرف چینی مذاکره کردم که واکسن بفرستند. قرار شد ۱۸ میلیون واکسن با قیمت ارزان بفرستند که مسئولان وزارت بهداشت تعلل کردند و این کار انجام نشد.»

باید صبر می کردید

علم الهدی گفت: عده‌ای از خلاء میان دو دولت استفاده کرده و قیمت اجناس را دو برابر کرده‌اند و مردم در مقابل این سرعت و تراکم فوتی‌های کرونا این مشکل را نیز دیدند. وقتی دیدید مردم محتاجند جنس را گران کردید؟ این افسانه‌ای که ملاک نرخ‌گذاری را عرضه و تقاضا قرار دادند با اقتصاد شرک‌آمیز سرمایه‌داری متناسب است. نباید در سطح ملی خودرو و لبنیات را بالا ببرید؛ این پول و سودی که می‌کنید به فرموده امام صادق(ع)، پلیدی و نجاست است. باید صبر می‌کردید این دولت تشکیل می‌شد تا قیمت نهاده‌ها عادلانه شود.

مسیر تردد زمینی به ارمنستان بسته شد

آنطور که روح اله لطیفی، سخنگوی گمرک ایران اعلام کرده است بر اساس اخبار واصله از برخی رانندگان سواری ورودی از سمت ارمنستان، جاده گوریس _ قاپان به سمت ارمنستان توسط نیروهای کشور آذربایجان مسدود شد.اعلام وی حاکی از آن است که گفته شده، مذاکره مسئولین ایروان با باکو در این خصوص روز پنجشنبه انجام شده است.

ارسال پیام و درج آگهی تبریک و تاج گل ممنوع

سید احسان خاندوزی وزیر اقتصاد دولت دولت سیزدهم در نخست دستور خود به به دستگاه های تابعه، بانک ها، بیمه ها و شرکت های دولتی هر گونه ارسال پیام، درج آگهی تبریک و تاج گل را ممنوع اعلام کرد. وی تاکید کرد به منظور پرهیز از هرگونه هزینه غیرضرور و کاهش مکاتبات زائد درون و برون وزارتخانه ای در چارچوب تقویت و توجه به اصول انضباط مالی مطلقا از ارسال هرگونه پیام تبریک، تاج گل و سایر اقدامات مشابه از جمله درج آگهی تبریک به هرشکل در رسانه ها و غیر آن اجتناب کنند.

سلامت

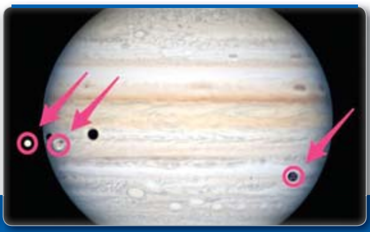
راه های تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با کرونا

علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در خصوص تغذیه مناسب برای مقابله با بیماری کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: مسئله بسیار مهم در خصوص مقابله با ویروس کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن رعایت رژیم غذایی مناسب و رعایت بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای است که از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند.از جمله ادویه‌ها و گیاهان دارویی که می‌توانند تقویت کننده سیستم ایمنی بدن باشند می‌توان به آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، مرزنجوش، گل گاو زبان، بابونه، زعفران، هل، رزماری اشاره کرد. مصرف دمنوش بارهنگ که در زخم‌های ریوی و بیماری سل مؤثر است و بالنگو که برای افزایش مقاومت بدن مفید است در کنار سبزیجاتی مانند چغندر، کدو حلوایی، کلم قمی، کدو سبز، کرفس، هویج، زردک، ریحان، نعنا، پونه و نخود سبز در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر هستند.مصرف سیاه دانه در تمام افراد در کنار عسل، سرکه و دانه کتیرا همچنین مصرف توت خشک در صورت عدم منع مصرف ۵ تا ۱۰ عدد روزانه، انجیر خیس شده در آب، آناناس، برگه زردآلو، فالوده سیب، عناب، مرکبات، سیب، شلغم و استفاده از جو و برنج در انواع سوپ و آش در زمان شیوع ویروس کرونا توصیه می‌شود.

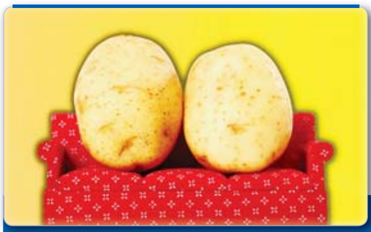
AFSANEHONLINE
WWW.AFSANEHONLINE.COM
AFSANEHONLINE
افسانه را آنلاین بخوانید

بیش از یک میلیون ویدئو در شبکه اجتماعی یوتیوب شناسایی شده که اطلاعات دروغ و جعلی در مورد ویروس کرونا را منتشر می‌کرده اند

یک شرکت ایتالیایی قصد دارد یک آسمان‌خراش را در چین بنا کند که علاوه بر دارا بودن فضای اداری، به پرورش گیاهان و محصولات غذایی نیز اختصاص داده خواهد شد



گذر قمرهای سیاره مشتری از میان زمین و این سیاره پدیده رایجی است اما این بار طی پدیده‌ای نادر سه قمر به طور همزمان بر مشتری سایه انداخته‌اند



دانشمندان دریافته‌اند که استفاده از پروتئین‌های مرتبط با چاقی در انسان می‌تواند محصولاتی را ایجاد کند که ۵۰ درصد بیشتر رشد کنند