

گزارش «کرمان امروز» از آغاز به کار نمایشگاه نقاشی «زهرارسا» در گالری ارغوان کرمان و فرصتی غنیمت برای دیدن زیبایی در این اوضاع نازیباي کرونا زده:

فرصتی برای نوازش چشم



شماره ۱۰ بلوار شهید صدوقی (جاده تهران) است و مخاطبان برای بازدید از نمایشگاه خانم زهرارسا از ساعت ۱۷ تا ۲۰ می توانند به این گالری مراجعه کنند. بدیهی است که بازدید از گالری‌های هنری برای عموم رایگان است.

و علاقمندان می توانند دنبال کننده آن باشند. به امید خداوند در آینده ای نه چندان دور باز شاهد نمایشگاه‌های بیشتر با مجموعه‌های زیباتر و قوی تر از ایشان خواهیم بود.



به آبیسترت، رئالیسم و سبک های سنتی و معاصر نام برد، همچنین بیشتر انواع کارها رنگ روغن، مداد رنگی و سیاه قلم می‌باشند. آثار این هنرمند خوش ذوق را می توانید در حساب کاربری صفحه اینستاگرام ایشان با عنوان @Zahrasasa مشاهده کنید و هنرمندان

زهرارسا، فارغ التحصیل رشته میکروبیولوژی و در آزمایشگاه مشغول به کار می باشد. همچنین در کنار نقاشی، عضو تیم دو و میدانی کرمان نیز می‌باشد. این نمایشگاه که اولین نمایشگاه ایشان است شامل ۲۰ اثر بسیار زیبا است. از جمله سبک‌های کار شده در این مجموعه می‌توان

گزارش و عکس:
 ترگس بامری



با خبر شدیم که نمایشگاه نقاشی «زهرارسا» از چهارشنبه ۲۸ مهرماه در گالری ارغوان شهر کرمان گشایش یافته است و مخاطبان تا پنجشنبه هفته جاری ۱۶ آبان ماه می توانند در بازدید از این نمایشگاه نقاشی از آثار بسیار زیبای این بانوی هنرمند لذت ببرند. زهرارسا متولد ۱۳۷۳ در شهر کرمان و فعالیت هنری خود در زمینه نقاشی را از دوران کودکی آغاز کرده است. وی در تکمیل پاسخ به زمان شروع فعالیت هنری خود عنوان کرد: از دوران کودکی نقاشی را دوست داشتم و زمان زیادی را صرف این هنر می کردم و همواره در مسابقات نقاشی مدارس شرکت می کردم و خداراشکر در این عرصه لوح و مقام‌های متعددی کسب کردم. وی در ادامه گفت: «معمولا به جزئیات زیاد توجه می کنم و یک هفته نهایت دو هفته با توجه به نوع کار و میزان شلوغی کار زمان مورد نظر برای آماده شدن یک اثر می باشد. به نظر بنده در این شرایط کرونایی و دور ماندن از زیبایی‌ها و برنامه های مفرح، مردم می‌توانند از این فرصت استفاده کرده و برای پر کردن اوقات فراغت خود و همچنین ثبت لحظاتی زیبا در خاطرشان از گالری‌ها بازدید کنند»

یادداشتی به مناسبت هفته وحدت

وحدت در نگاه پیامبر(ص)

نبی مکرم و رسول اعظم اسلام(ص) مهم‌ترین نقطه ایجاد وحدت است... دنیای اسلامی می‌تواند در این نقطه به هم پیوند بخورد؛ این‌جا، جایی است که عواطف همه مسلمانان در آن جا متمرکز می‌شود؛ این، کانون عشق و محبت و دنیای اسلام است. مسوولان فرهنگی، نویسندگان و علما باید از طرح مسایل اختلاف‌آفرین و تفرقه‌افکن بپرهیزند. هم سنی و هم شیعه، همه باید روی این نقطه اتحاد تکیه کنند و توقع از علما و زیدگان و نخبگان سیاسی است که اهمیت اتحاد مسلمانان را بفهمند و توطئه دشمنان را برای شکستن این اتحاد و هم‌دلی بفهمند». (بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در سالروز میلاد پیامبر اعظم (ص) ۱۳۸۵.۱.۲۷)

وحدت جهان اسلام

جهان استیکار امروز علیه دیانت اسلام موضع واحد کینه توزانه ای اختیار کرده اند، به طوری که بی در پی با نشر اکاذیب و توهین به اسلام و خاندان پیامبر اکرم(ص) سعی در تفرقه افکنی میان مسلمانان جهان دارند. در این برهه حساس، لزوم وحدت میان مسلمانان بیش از پیش احساس می شود و دولت های اسلامی نباید اجازه دهند، دشمنان اسلام با تفرقه افکنی، امت واحد اسلام را از همدگر جدا و متفرق سازند. از این رو هفته وحدت فرصت مناسبی است تا با همدلی و وحدت کلمه توطئه های دشمنان را نقش بر آب کرد.

بعد از آن همه تلاش و کوششی که جهت استقرار پایه های حکومت اسلامی متحمل شدند، توانستند مردمان آن عصر را تحت لوای اسلام در آورند. بنابراین پیامبر(ص) در این برهه از زمان با اجرای برنامه عقد اخوت و برادری میان مسلمانان برای تحقق این مهم اقدام کردند و هر مسلمانی با مسلمان دیگر پیمان برادری بستند و بدین ترتیب، بنیان اتحاد مستحکم شد. پیامبر(ص) اسوه کامل در همه ابعاد زندگی است و قرآن کریم نیز با تاکید بر این موضوع که «قطعاً برای شما در پیروی از آنان سرمشقی نیکوست. آنچه را فرستاده به شما داد آن را بگیرید و از آن چه شما را بازداشت باز ایستید.» سوره حشر/ آیه ۷

گفتار، کردار، سیره و سلوک آن حضرت(ص)، آموزنده، راه‌گشا و هدایت‌گر است: «مسلمانی که شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند» (احزاب/۲۱). پس بر همه حق جوینان و عاقبت اندیشان است که در تمام امور از ایشان پیروی کنند و در سیرت به سیره وی در آیند و در حکمت، به قرآن و سنت آن حضرت درآویزند تا زنجیره وحدت امت، گسسته نگردد و امت اسلامی، امت سرشار از شایستگی و فضیلت شود. حضرت آیت الله خامنه ای مقام معظم رهبری در این باره فرمودند: «امروز روز اتحاد دنیای اسلام است. وجود مقدس

به قلم مهران تجلی



با تعمق و بررسی منابع اسلامی که در طول سده ها و اعصار توسط محدثین و رجال حدیثی فریقین در دسترس همگان قرار گرفته است، اتحاد و وحدت مسلمانان در آن از جایگاه رفیع و با عظمتی برخوردار است و رفتار و گفتار رسول مکرم اسلام(ص) و ائمه معصومین(ع) گواه بر این ادعاست. وحدت امت اسلامی از اصول و ارزش های مورد تاکید پیامبر خدا(ص) بوده است، از دیدگاه آن حضرت(ص) عزت و اقتدار همه جانبه مسلمانان در پرتو وحدت و همبستگی در برابر دشمنان مشترک است. ایشان وحدت امت اسلامی را از راهبردهای اقتدار امت اسلامی در همه دوران ها دانسته و برای تحقق آن تلاش فراوانی کرده اند، به گونه ای که شکوه جامعه اسلامی در عصر رسول خدا(ص) بازخورد راه کارهای آرایه شده آن بزرگوار بوده است. افزون بر گفتارهای آخرین پیامبر خدا ضرورت، اهمیت و فواید وحدت از سیره سیاسی، اجتماعی و فرهنگی پیامبر(ص) به دست می آید که آن حضرت(ص) بنیانگذار وحدت امت اسلامی در جامعه عربی آن زمان بوده است.

از نخستین اقدامات رسول مکرم اسلام(ص) بعد از تشکیل حکومت اسلامی در مدینه به منظور تقویت بنیه آن ایجاد روحیه وحدت و یگانگی میان مسلمانان بود. بنابراین ایشان

همه چیز در رابطه با پوکی استخوان

می‌کند شامل پروتئین، منیزیم، ویتامین K و روی است.

ورزش و راه درمان پوکی استخوان

ورزش به ویژه انواع تمرینات استقامتی که بر مینای تحمل وزن بدن یا وزنه، انجام می‌شود هم در تقویت استخوان‌ها موثر است.

- برخی از این ورزش‌ها عبارت‌اند از:
- بالا رفتن از پله‌ها
- پرس پا
- اسکوات
- استفاده از دمبل
- استفاده از کش ورزشی
- استفاده از دستگاه‌های بدن‌سازی

حرکات ورزشی تقویت کننده استخوان‌ها از جمله راهکارها برای پیشگیری از پوکی استخوان است. البته هم اکنون هیچ درمانی که بتواند پوکی استخوان را کاملاً برطرف کند، وجود ندارد.

رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به پوکی استخوان علاوه بر برنامه درمانی، یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان کمک کند. برای حفظ سلامت استخوان‌ها، باید مواد غذایی خاصی را در رژیم روزانه خود بگنجانید. مهم‌ترین این موارد، کلسیم و ویتامین D است. بدن شما برای حفظ استخوان‌های قوی به کلسیم و برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. دیگر مواد مغذی که سلامت استخوان را تقویت

- ناتوانی در محکم گرفتن اشیای مختلف
- ضعیف و شکننده شدن ناخن‌ها
- کم‌درد یا گردن درد یا کاهش قد

اگر علائمی ندارید اما سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارید، حتماً برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

عوامل تاثیر گذار روی پوکی استخوان

مهم‌ترین عوامل خطر پوکی استخوان افزایش سن و یائسگی، ژنتیک، داشتن سابقه خانوادگی، تغذیه نامناسب، نداشتن فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، وزن کم بدن و استخوان‌بندی نامناسب است.

چند پیشنهاد برای پیشگیری از پوکی استخوان تغییر سبک زندگی، افزایش دریافت کلسیم و ویتامین D از طریق رژیم غذایی و مکمل‌ها و همچنین انجام

افراد مبتلا به پوکی استخوان حتی هنگام انجام فعالیت‌های معمول مانند ایستادن یا راه رفتن، در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند.

با نازک و ضعیف شدن استخوان‌ها، خطر شکستگی استخوان بسیار افزایش می‌یابد تا جایی که فرد در اثر زمین خوردن‌های ساده یا حتی در اثر عطسه یا سرفه شدید، ممکن است دچار شکستگی استخوان شود.

استخوان‌های آسیب پذیر

بیشترین آسیب‌دیدگی در دنده‌ها، باسن، استخوان‌های مچ و ستون فقرات است. این مساله باعث می‌شود توانایی فرد کاهش یابد.

نشانه های پوکی استخوان

- عقب رفتن لته‌ها

استخوان در واقع چارچوب بدن است که ماهیچه، رگ و به عبارتی بافت‌های بدن روی آن سوار است و تصورش را بکنید اگر روزی استخوان نداشته باشیم، ظاهرمان به چه شکلی در می‌آید. از آن جا که استخوان‌ها در معرض دیدمان نیستند، خیلی دیر متوجه پوکی آن‌ها می‌شویم.

یک بیماری خاموش در مردان و زنان

از ۳۰ سالگی پیشرفت پوکی استخوان بیشتر می‌شود و از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کند. تخمین زده می‌شود در جهان در هر ۳ ثانیه یک شکستگی اتفاق می‌افتد.

شکستن استخوان فقط با یک عطسه!