



سازمان آگهی های
نشریه طیب خوب
۰۹۳۹۴۷۴۱۷۸

۱. نوع بیماری نادر دیگر به لیست بیماری های نادر اضافه شد

صفحه ۳

بیمه های پایه کشور نمی توانند
افراد تحت پوشش خود
را راضی نگه دارند

جیب بیمار با یک سرماخوردگی حالی می شود

صفحه ۲

زالی، رئیس دانشگاه
علوم پزشکی شهید بهشتی:

عامل ۴۰ درصد مسموهیت ها تداخلات دارویی است

صفحه ۱۱

در سی و چهارمین کنگره
سالانه فیزیوتراپی ایران
عنوان شد

اختلالات حرکتی عامل ۸۰ درصد مشکلات سالمندان

صفحه ۲

حسین زاده، سرپرست
دادسرای ناحیه ۲۴ "ویژه
مبازه با مواد مخدر":

در کشور مافیای متادون وجود دارد

صفحه ۱۱

آذوغ، سرپرست اداره
داروخانه ها و شرکت های
پخش سازمان غذا و دارو:

دستور العمل عرضه اینترنتی دارو تا پایان سال ابلاغ خواهد شد

صفحه ۴



فضای مجازی
ایمن برای
کودکان

صفحه ۸



بدغذایی
و کم اشتها یی
تاکمبو دوزن

صفحه ۹



نیاز
به محبت
در کودکان

صفحه ۶

تامین داروی مردم مهمتر است یا واردات لوازم خانگی؟

برای واردات لوازم خانگی ارز داریم اما برای دارو نه!

در حالی تصمیم بر منوعیت واردات کالاهای خارجی گرفته شد و خصوصاً درباره دارو که جزو کالاهای اساسی و استراتژیک به شمار می‌رود تصمیم بر حمایت از تولید کنندگان داخلی بود اعلام آزاد شدن واردات لوازم خانگی چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

؟

جالب است زمانیکه کارشناسان از برآورد دو میلاری دارو از آزاد شدن واردات لوازم خانگی خبر داده اند، سید جیدر محمدی رئیس سازمان غذا و دارو از درخواست بودجه متمم ۸۵ هزار میلاری دارای سال جاری برای دارو و تجهیزات پزشکی داده، قرار است تا پایان امسال نیز به تدریج ارز ترجیحی تجهیزات پزشکی حذف و به ارز نیماهی تبدیل شود.

مسعود پژوهشکار عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس هم پیشتر با انتقاد از حذف ارز ترجیحی دارو گفت: مجلس مراعات نهادهای دامی، دارو و تجهیزات پزشکی را نکرد، تیجه همین می‌شود که می‌بینم.

حالی در حالی از آزادی واردات لوازم خانگی خبر میدهند که بدگفته پژوهشکار بازشناسن این تصمیم هم به این برمی‌گردد که آیا این ها ارز دارند؟ وقتی ارز نداریم، می‌خواهیم چه کنیم؟ این یک با و دوها چه معنی دارد؟ برای ارز نداریم اما برای واردات لوازم خانگی که تولید داخل هم کفای بازار را میدهد ارز داریم؟

گفتند است واردات لوازم خانگی از سال ۱۳۹۷ ممنوع شده است.

طبق مصوبه اولیه شورای هماهنگی سران سه قوه در سال ۱۳۹۷ و تمدید آن، منوعیت واردات لوازم خانگی تا پایان سال ۱۴۰۰ ادامه داشت، اما این تصمیم تاکنون به صورت سالانه تمدید شده است.

سلامت نیوز



ای کشور داشته باشد تا بیشتر متوجه عمق مسائل بشود! آیا واردات لوازم خانگی می‌تواند بر واردات دارو و شیرخشک ارجحیت داشته باشد؟

جزیران چنیات مصائبی که صفت دارو و مردم به واسطه مهین کش ممکن های یکشند باشد و به یکباره از آزاد شدن واردات لوازم خانگی بگوید؟ وزیر صفت واقعاً در جریان اتفاقاتی که در سنت دارو و تخصیص داده شود؟

جزیران است فرار دارد پیشنهاد می‌شود وی یک گردشی در دارو خانه

در حالی که مدت زیادی از بحران کمبود داروهای ساده مثل سرماخوردگی و کمبود سرم نگذشته و حتی هم اکنون نیز سیاری از بیماران بویزه بیماران خاص از جمله بیماران سرطانی، تالاسمی، هموفیلی و ... با مشکل کمبود دارو روپرور است و ممکن است خبر از آنها مدهد، چطور رفع شود، گفت که باید به سمتی حرکت کنیم که در عین رقابت پذیری کردن کالاهای ایرانی، برای مردم فراهم کیم و برای رقابت مجوز واردات لوازم خانگی بر واردات دارو و شیرخشک ارجحیت داشته باشد؟

جزیران چنگه خبری مبنی بر احتمال آزادی واردات لوازم خانگی خارجی منتشر شد. وزیر صنعت، معدن و تجارت در حاشیه ازدید از نماینده لوازم خانگی با این اینکه باید اتحادیه از بازار لوازم خانگی رفع شود، گفت که باید به سمتی حرکت کنیم که در عین رقابت پذیری کردن کالاهای ایرانی، با رعایت تعریفهای مناسب، ممکن است مجوز واردات لوازم خانگی صادر شود.

کارشناسان واردات لوازم خانگی را حداقل ۲ میلاری دلار آورد هرینه می‌گفتند سوالی که در این زمینه شد می‌آید این است که ارز واردات لوازم خانگی قرار است چگونه تامین شود؟ و مهتر اینکه در حالی که ارز دارو و تجهیزات پزشکی به سختی تامین می‌شود و کشور با بحران دارو دست و پنجه نرم می‌کند، در حالی که بحران کمبود داروهای ساده مثل سرماخوردگی و کمبود سرم را به سختی از سر گذراند این و اکنون نیز سیاری از بیماران بویزه بیماران خاص از جمله بیماران سرطانی، تالاسمی، هموفیلی و ... با مشکل کمبود دارو روپرور هستند. در حالی که بیماران پروانه ای ملاوه بر تحمل رنج خشم ن خود باید رنج کمبود پاسمن را هم به جان بخزند. در حالی که حتی کشور از تامین شیرخشک برای کودکان درمانده است

بیمه‌های پایه کشور نمی‌توانند افراد تحت پوشش خود را راضی نگه دارند

جب بیمار با یک سرماخوردگی خالی می‌شود



متوفانه بیمه‌های پایه در کشور آن طور که باید و شاید توانسته اند افراد تحت پوشش خود را از خدماتی که می‌دهند راضی نگه دارند. در صورتی که بیمه شدگان تامین اجتماعی سرمهی هر ماه مبلغی از حقوق و دستمزد خود را بابت بیمه پرداخت می‌کنند. مهر

شاید اگر یکی دو کلینیک شبانه روزی تامین اجتماعی در چین شهرستان هایی باشد خیلی به نفع مردم بیمه شد. حالا بینید یکی بیمه شده تامین اجتماعی چقدر حقوق می‌گیرد که اگر قرار باشد این قبیل هزینه های غیرقابل پیش بینی را فراموش کند جیب او تا پایان ماه خالی خواهد شد.

هزار تومان هزینه یک سرماخوردگی برای دو فرزند در چین همین کلینیک شبانه روزی بیمه شدگان تامین اجتماعی در چین هر روز ۴۰ هزار نفر جمعیت دارد که البته با شدید پزشک سرمایه های شدگان خالی می شود. اما فقط یک بیمارستان تامین اجتماعی دارد که توانسته رضایت بیمه شدگان را فراموش کند جیب او و خیلی از بیمه شدگان مجبور نهاده شدند. این شهروند گفت: دسترسی به مرکز ملکی تامین اجتماعی برای ساخته شدگان شهروندی از طبقه اولیه می خورد و چیران این طبقه شدگان شهروند می شوند.

باید این در حالی است که بیمه شدگان تامین اجتماعی از این حق برخوردار نشوند که در مرکز ملکی تامین اجتماعی رایگان خدمت بگیرند.

آمارها نشان می‌دهد بیشترین جمعیت بیمه شدگان کشور تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی بوده و اغلب آنها نیز از طبقه کارگر و مزدیگیر هستند. یعنی با کوچک ترین بیماری می‌گردند سرماخوردگی ته بیشتر خالی می‌شود و تزریقات حادثه های غیرقابل پیش بینی برای طبقه کارگر و مزدیگیر قدری سخت و دشوار است. آمارها نشان می‌دهد بیشترین جمعیت بیمه شدگان کشور تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی بوده و اغلب آنها نیز از طبقه کارگر و مزدیگیر هستند. یعنی با کوچک ترین بیماری می‌گردند سرماخوردگی ته بیشتر خالی می‌شود و تزریقات حادثه های غیرقابل پیش بینی برای طبقه کارگر و مزدیگیر قدری سخت و دشوار است.

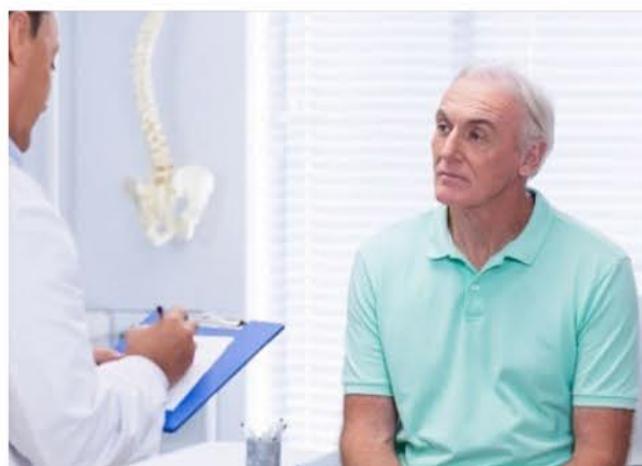
با شروع فصل پاییز و افزایش سرماخوردگی، آنفلوانزا می‌گردند که مدیریت سازمان تامین اجتماعی باید بازخواست و درخواست از مددگاری کلینیک های شبانه روزی افزایش می‌کند. این در مددگاری کلینیک های شبانه روزی افزایش یابد. این در حالی است که بیمه شدگان تامین اجتماعی از این حق برخوردار نشوند که در مرکز ملکی تامین اجتماعی رایگان خدمت بگیرند.

اما سوالی که مدیریت سازمان تامین اجتماعی باید بازخواست و درخواست از مددگاری کلینیک های تامین اجتماعی به انداده نیاز بیمه شدگان است. آیا یک بیمه شد تامین اجتماعی با طبقه کارگر و مزدیگیر که در مددگاری می‌گردند یک مسیر کوتاه به دارو بالغ بر ۲۳۰ هزار تومان شد و ۱۱۳ هزار تومان هزینه تزریقات سرم و آمپول شد. همین هزینه های برای هر یکی دیگر از فرزندان شد و در مجموع نزدیک به ۹۰۰ میلیون تریلیون تومان شد.

در سی و چهارمین کنگره سالانه فیزیوتراپی ایران عنوان شد

اختلالات حرکتی عامل ۸۰ درصد مشکلات سالمدان

توانبخشی پنجمین رکن سیاستهای ابلاغی سلامت



که هنوز به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است. متأسفانه عدم اجرای سیاستهای ابلاغی سلامت را متنوی نیستند. پس معلوم می‌شود که بول سلامت به درستی هزینه نشده است. گامهای اساسی در اجرا داشته اند. باید پاسخگو باشند.

به گزارش این زندگانی در پایان افروز: نقش هوش مصنوعی و سلامت دیجیتال باید در رشته فیزیوتراپی مورد توجه قرار بگیرد. مانند از دنیا عقب بیانم و می‌بایست به سمت پزشکی شخصی و همین طور، فیزیوتراپی هوشمند گام برداریم، فیزیوتراپیست های این رشته از این راه باید بتوانند به علم تله مدیسین پردازند و همچنین، نقش اینها در کاهش حادث ترافیکی نیز باید توجه شود.

مدرسه به مدت طولانی در وضعیت های غیر استاندارد بنشینید که چنین شرایطی اختلالات را افزایش داده است.

وی تصریح کرد: برای پیشگیری از بروز ناهنجاری های اسکلتی مانند انحراف جانبی سینه و قدرات، افزایش قوس پشتی، گردان دود و کسر داده باید تحت آموزش های ورزش با آموزش مراقبت از اضلاع، شده فیزیوتراپیست ها فرار بگیرند و بازگشت به کلاس های ورزش با آموزش مراقبت از اضلاع، مفاصل و سوتون فقرات تو سط این مخصوصاً اضلاع می‌گردند.

تمهیزات پزشکی، فیزیوتراپی و توانبخشی و وزشی در قالب تماشگاه حضور دارند. این کنگره تا ۲۲ آبان با برگزاری بیانیه شدند و می‌گردند از مخصوص اضلاع گردان، کم درد، سوتون فقرات و غیره تو سط مخصوصاً اضلاع گردانی برپا شدند.

محمدعلی محاسنی بنده دیر کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی نیز در این کنگره کنگره بایان اینکه مشکل تعریف های بیزشکی در حال تبدیل شدن به کلاس های حرفه بیزشکی در حرفه بیزشکی و طبایت را داشته است. بهروز دیگر حجم زیادی از آسیب های از مداخلات غیر مجاز شود، در حاشیه کنگره فیزیوتراپی ایران در تجهیزات نگرانی مازه از مهارجت های شغلی، بیشتر از مهارجت های جغرافیایی است.

وی اظهار کرد: خروج نبغان، یکی از معضلات جدی ما خواهد بود و آن دیر بینشیم. شاید برگردیم به آن سال هایی که از پزشکان خارجی استفاده می کردیم. بنابراین باید مراقبت کنیم تا سرمهایهای ملی به آسانی از کشور خارج نشوند، ارزان ترین کالایی که امروز در کشور قبل

دیر علمی سی و چهارمین کنگره سالانه فیزیوتراپی ایران نسبت به افرایش ۳۰ درصدی اختلالات اسکلتی و عضلانی در بین دانش آموزان ایرانی هشدار داد و گفت: دوران همه گیری کرونون و بی تحرکی این اختلالات را در دانش آموزان تشید کرده است. بهروز عطای را از چهارشنبه در گشایش سالانه فیزیوتراپی ایران در مرکز همایش های برج میلان گفت: اختلالات اسکلتی و عضلانی، همه سیستم بدن را در بر می گیرد و افراد مبتلا در درازمدت دچار عارضه های بیشتری می شوند.

اختلالات حرکتی عامل ۸۰ درصد مشکلات سالمدان دیر علمی سی و چهارمین کنگره سالانه فیزیوتراپی ایران با اشاره به اینکه مشکلات سالمدان اختلالات اسکلتی و عضلانی در بین دانش آموزان همیشه شدند و گفت: اظهار داشت: زندگی مانشی و کم تحرکی به خصوص در دوران همه گیری کرونون سبب تشید اختلالات حرکتی شده است. بهروز جمعیت ایران رو به سالمدانی پیش بینی را داشت و می‌گفت: این اختلالات اسکلتی و عضلانی، همه سیستم بدن را در جامعه های باشیم، سنجش عضلانی و اسکلتی نوآموزان امری ضروری است، در سنجش نوآموزان خلاصه فیزیوتراپیست مشاهده می شود که در صورت بی توجهی و درمان نکردن به موقع آن می تواند به ناتوانی حرکتی در بزرگسالی منجر شود.

لزوم آموزش نکات اسکلتی و عضلانی برای دانش آموز در ادامه پارسازی از تأثیرات نیز این چنین علمی فیزیوتراپی ایران نیز در این کنگره گفت: متأسفانه جای آموزش نکات اسکلتی و عضلانی برای دانش آموزان خالی بوده و شاهد افزایش آسیب های حرکتی در این زمینه هستیم، دانش آموزانی که در ۲ سال اخیر ساعت های متولی برای شرکت در کلاس های درس پای رایانه بودند، حالا باید کنیف سنگین مدرس را برای مسافتی طولانی حمل کنند و روی نیمکت های غیر استاندارد

ادراکی، مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر:

۱۰ نوع بیماری نادر دیگر به لیست بیماری‌های نادر اضافه شد

لزوم شناور شدن بودجه صندوق حمایت از بیماران خاص و صعبالعلاج

باشد. مشاوره‌های پیش از ازدواج و غربالگری‌های جین بارداری بسیار مهم است. با این اقدامات می‌توان تولید بیماران نادر را تحت کنترل قرارداد تا مدیریت علمی شاهد تولد سالم آنها باشیم تا هم او در طول زندگی رنج نکشد و هم اقتصاد جامعه و خانواده درگیر نشود.

وی افزود: توصیه ما این است که تا حد امکان اقدام به بارداری در سنین زیر ۳۵ سالگی انجام شود و همچنین مصرف دارو در دوره بارداری حتماً با مثمر پر بشکن باشد که تاثیری بر جنین نداشته باشد. اگر ساقه تولد فرزندی با بیماری نادر در خانواده وجودی وجود داشته باشد، حتماً باید تست‌های ژنتیک و منابه ژنتیک انجام دهنده که از ابتدا مانع برخورد بیماری‌ها شویم. باید شناسایی رها شود تا مثلاً کوکت به دوران مدرسه بررسد و بعد اقدامات مآغاز شود. از طرف غربالگری حتی باید پس از تولد هم ادامه باید: چون ممکن است کوکد متولد شود اما هنوز بیماری نادر خود را نشان به گزارش ایستاده بود. بنیاد بیماری‌های نادر در پایان در پایان اضافه کرد: در مرحله بعد در هنگام ورود به مردم رسمی هم می‌توان غربالگری و شناسایی بیماران را انجام داد تا کوکد که به بیمار پوشنش مشکوک هستم. در مرآجعه به بنیاد بیماری‌های نادر مورده بروی رایگان فرار گیرد تا اگر بیماری تشخیص داده شد، اقدامات نخواهد شد و ملاک وزارت بهداشت داروی تویید داخل باکیفیت است نه داروی تویید داخل هر کیفیتی چون بیماران مزمن قرار نیست یک دارو را فقط برای یکبار مصرف کنند و باید تا پایان عمرشان آن دارو را مصرف کنند و به همین دلیل کیفیت داروها و حفظ سلامت بیماران اهمیت زیادی دارد.

مدیرعامل اینجن تالاسمی ایران ادامه داد: وزیر بهداشت همچنین درباره صندوق بیماران خاص و صعبالعلاج گفت که این صندوق برای خدمت‌رسانی بهتر به بیماران و پوشش هزینه‌های جانی بیماران راهاندازی شده و نیازی این صندوق نیز با کمک اینجن‌ها اصلاح خواهد شد.

عرب در پایان گفت: وزیر بهداشت در زمینه پاسمندان بیماران EB هم گفت که وزارت بهداشت به دنبال تائین این پاسمنان است و این وزارت خانه خود را ملزم می‌داند که ذخیره مطابقی از این پاسمندان را برای بیماران در کشور ایجاد کند تا بیماران EB دغدغه‌ای از تأمین پاسمنان و درمان نداشته باشند، و نیز سازمان غذا و دارو هم در این نیشت ایجاد کرد که در زمینه تائین اردوهای بیماران تالاسمی و پاسمندان بیماران EB همه توان سازمان را بکار بستیم تا از وارد آمدن آسیب به بیماران جلوگیری شود. فنا



تا یک سال در نظر گرفته شود تا بیماران دغدغه‌ای برای تهیه داروهای موردنیاز خود نداشته باشند و دسترسی به این داروهای حتی برای یک روز هم قطع نشود.

وی افزود: از طرفی وزیر بهداشت درباره شرکت‌های تولید داخل هم گفت که کیفیت داروهای را رعایت نکنند هیچ مسامحه‌ای نخواهد شد و ملاک وزارت بهداشت داروی تویید داخل باکیفیت است نه داروی تویید داخل هر کیفیتی چون بیماران مزمن قرار نیست یک دارو را فقط برای یکبار مصرف کنند و باید تا پایان عمرشان آن دارو را مصرف کنند و به همین دلیل کیفیت داروها و حفظ سلامت بیماران اهمیت زیادی دارد.

مدیرعامل اینجن تالاسمی ایران ادامه داد: وزیر بهداشت همچنین درباره صندوق بیماران خاص و صعبالعلاج گفت که این صندوق برای خدمت‌رسانی بهتر به بیماران و پوشش هزینه‌های جانی بیماران راهاندازی شده و نیازی این صندوق نیز با کمک اینجن‌ها اصلاح خواهد شد.

مدیرعامل اینجن تالاسمی ایران درباره دیدار اخیر خود با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: وزیر بهداشت در این دیدار بر ایجاد ذخیره استراتژیک حتی تا یک ساله از داروهای بیماران تالاسمی تأکید کرد. یونس عرب گفت: وزیر بهداشت در این دیدار با اشاره به دغدغه‌های بیماران تالاسمی بر تداوم واردات داروهای بیماران تالاسمی تأکید کرد و حتی گفت که باید ذخیره‌ای استراتژیک از داروهای بیماران تالاسمی حتی لزوم شناور شدن بودجه صندوق حمایت از بیماران خاص و صعبالعلاج نادر اضافه شد که از هر کدام از این بیماری‌های نادر یک شنبه هفتم آبان ماه شکل شد و ۱۰ نوع بیماری نادر دیگر به لیست بیماری‌های نادر اضافه شد که از هر کدام از این بیماری‌های نادر نیز تاکنون یک بیمار شناسایی شده بود که این ۴۲ نوع بیماری نادر در ایران شناسایی شده بود که اکنون این آمار به ۴۲۲ بیماری نادر در ایران شناسایی شده بود که بزرگ‌ترین کمیسیون بیماری‌های نادر بیماری رسمیه در سال ۱۴۰۲ که این کمیسیون با حضور اعضای بنیاد بیماری‌های نادر و سایر متخصصین مربوطه روز یکشنبه هفتم آبان ماه شکل شد و ۱۰ نوع بیماری نادر دیگر به لیست بیماری‌های نادر اضافه شد که از هر کدام از این بیماری‌های نادر یک شنبه هفتم آبان ماه شکل شد و ۱۰ نوع بیماری نادر دیگر به لیست بیماری‌های نادر اضافه شد که از هر کدام از این بیماری‌های نادر نیز تاکنون یک بیمار شناسایی شده است، تا پیش از همین موضوعات صندوق باید اختیار شناسایی داشته باشد که قابل افزایش معمول و تامین مکرر باشد. متابفانه خوبی از بیماران نادر تاکنون با تشخیص‌های دیگر به دلایل غیر از بیماری نادر خود درمان دریافت می‌کرند و تاکنون ۶۵۰ میلیون نفر باشد. از این تعداد بیماران نادر در کشور ما حدود ۱.۵ تا ۲ میلیون نفر باشد. از این تعداد بیماری‌های نادر شناسایی شده تاکنون ۳۷ نوع بیماری نادر نشان دار شده و تحت پوشش قرار گرفته است اما لازم است به تحقیق ما این است که تعداد بیماران نادر در کشور ما نزدیک ۱۵ میلیون نفر باشد. از این تعداد بیماری‌های نادر شناسایی شده تاکنون ۳۷ نوع بیماری نادر نشان دار شده و تحت پوشش قرار گرفته است اما لازم است به سرعت تمام این بیماری‌ها تحت پوشش رفته و نشان دار شوند.

لزوم شناور شدن بودجه صندوق حمایت از بیماران خاص و صعبالعلاج وی بودجه صندوق بیماری‌های خاص و صعبالعلاج

تایید وزیر بهداشت بر ایجاد ذخیره استراتژیک داروهای بیماران تالاسمی

مدیرعامل اینجن تالاسمی ایران درباره دیدار اخیر خود با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: وزیر بهداشت در این دیدار بر ایجاد ذخیره استراتژیک حتی تا یک ساله از داروهای بیماران تالاسمی تأکید کرد. یونس عرب گفت: وزیر بهداشت در این دیدار با اشاره به دغدغه‌های بیماران تالاسمی بر تداوم واردات داروهای بیماران تالاسمی تأکید کرد و حتی گفت که باید ذخیره‌ای استراتژیک از داروهای بیماران تالاسمی حتی

باکلوا
پرندبرهه شیرینی خانگی

ELKAM
Since 2015

تبیین، ائل‌گای، کوی فردوس، فلکه باقجه‌بان - ۰۴۱۳۳۸۵۴۵۶۵

لیست اینجا

نحوش داروی حساب و کتاب شما

نرم افزار حسابداری تخصصی
تجهیزات پزشکی

مدیریت سیستم توزیع + گزارش‌های متنوع

فروش و پشتیبانی
۰۲۱ - ۰۶۶۰۶۷

اهدای ۶ دستگاه "ام آر آی" پیشرفته توسط ژاپن به ایران

بهداشت و دولت ژاپن نمونه‌ای از اثر مثبت همکاری‌های بین‌المللی بر

زیرساخت سلامت کشور محسوب می‌شود.

وی ضمن ابراز قدردانی از حمایت‌های دولت ژاپن در زمینه تقویت تاب آوری نظام سلامت کشور افزود، این دستگاه‌های ام آر آی قابلیت‌های تشخیصی نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران را به شکلی قابل توجه افزایش داده و مردم را از خدمات تشخیصی به موقع و دقیق برخوردار خواهد کرد. ما معتقدیم این پژوهه مشترک بین سازمان ژاپنی بهداشت و ژاپن اثربخش است. این اتفاق از جمله پناهگان افغانستانی ساکن در این مناطق محروم بر جا خواهد گذاشت.

کاروتوشی آیکاوآسا فری ژاپن در ایران نیز در این خصوص گفت: زمانی که ایران بیان میرم به واکسن کووید-۱۹ داشت، دولت ژاپن با اهدای ۴۳ میلیون دز واکسن از نظام سلامت این کشور پشتیبانی کرد. تامین تجهیزات پزشکی برای بیمارستان‌هایی که به افسار آسیب‌پذیر خدمات پزشکی ارائه می‌دهند نمونه دیگری از همکاری‌های ماست.

من باور دارم که این همکاری سلامت ملت ایران را ارتقا خواهد

بخشید.



پژوهه مذکور نه تنها تقطه عطفی در مسیر تحول نظام سلامت کشور به

شمار می‌رود، بلکه به شکلی بارز نشان می‌دهد که چطور می‌توان از

همکاری‌های بین‌المللی برای رفع نیازهای میرم نظام سلامت کشورها

بهره گرفت.

نصب این دستگاه‌های ام آر آی گامی مهم به سمت ارتقای خدمات سلامت و شناسایی زودهنگام بیماری‌ها بوده و در

نهایت به تحقق چشم‌انداز منطقه‌ای سلامت برای همه، از طریق

مشارکت همه‌کمک می‌کند. فارس

همایتی ارزشمند از نظام سلامت کشور به عمل خواهد آورد.

همجنبن کادر بهداشت و درمان این شش بیمارستان آزموش جامع در

ایران، در رابطه با این دستاوردهای تصویربرداری پیشرفته دریافت کرده‌اند

ژاپن نه تنها قابلیت‌های تصویربرداری پزشکی بیمارستان‌های هدف را

ارتقا بخشد، بلکه با تسهیل دسترسی به خدمات تشخیص دقیق

و شناسایی زودهنگام بیماری‌ها استفاده کنند. این امکانات جدید

پیامدهای بیماران را به شکل قابل توجهی بهبود خواهد بخشد و

نمایندگی سازمان جهانی بهداشت "WHO" در ایران امروز از پایان

پژوهه اهدای شش دستگاه ام آر آی "MRI" پیشرفت خودداری شده با

حمایت مالی دولت ژاپن که در بیمارستان‌های مناطق محروم کشور

نصب و راه اندازی شدند خبر داد. نمایندگی سازمان جهانی بهداشت

"WHO" در ایران امروز از پایان پژوهه اهدای شش دستگاه ام آر آی "MRI"

پیشرفت خودداری شده با حمایت مالی دولت ژاپن که در

بیمارستان‌های مناطق محروم کشور نصب و راه اندازی شدند خبر داد.

این پژوهه که پیشرفتی جسمانه‌گیر در تقویت ظرفیت تشخیصی و تاب

آوری نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران به شمار می‌رود، کیفیت

عمومی مرافق از بیماران را در این مناطق ارتقا خواهد داد.

دستگاه‌های ام آر آی پیشرفته ۵.۱ مذکور به شکلی راهبردی در

بیمارستان‌های دولتی تعیین شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و

آموزش پزشکی از جمله بیمارستان‌های کوثر در شهر سمنان، هاجر در

شهرکرد، امام علی "ع" در اندیمشک، شهیدای سلامت در نی‌ریز،

پاسنور در بهمن و ۱۲ فروردین در کهنه‌چوب این پژوهه با حمایت موقتی نصب و راه اندازی

شده‌اند. در چهارچوب این پژوهه با عنوان "پروژه تقویت ظرفیت نظام

سلامت در مقابله با بحران کوید-۱۹" در جمهوری اسلامی ایران "اکون

مناطق پیشتری در کشور به این فن اولی سیار مهیج‌برداری

پژوهشکی دسترسی پیدا کرده‌اند و دیگر نیازی به طی مسافت‌های

طلولی برای برخورداری از خدمات تشخیصی دقیق ندارند.

در راستای اجرای پژوهه یاد شده، به منظور تضمین این‌میطي و

محافظت از بیمارستان‌ها و معیط اطراف آنها، تمامی اماکن مورد

ارزیابی زیست‌محیطی دقیق قرار گرفته و هر نوع مشکل در این زمینه به

سرعت رفع شد تا از این طریق اطمینان حاصل شود که نصب دستگاه

ها مطابق با آخرین استانداردهای اجتماعی و زیست‌محیطی انجام

گرفته باشد.

همجنبن کادر بهداشت و درمان این شش بیمارستان آزموش جامع در

ایران، در رابطه با این دستاوردهای تصویربرداری پیشرفته دریافت کرده‌اند

تا توانند از تمامی قابلیت‌های این دستگاه‌ها در راستای تشخیص دقیق

و شناسایی زودهنگام بیماری‌ها استفاده کنند. این امکانات جدید

پیامدهای بیماران را به شکل قابل توجهی بهبود خواهد بخشد.



آروغ، سرپرست اداره داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش سازمان غذا و دارو:

دستور العمل عرضه اینترنتی دارو تا پایان سال ابلاغ خواهد شد

سرپرست اداره داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش سازمان غذا و دارو توضیحاتی داد و نکردم و این دستور العمل تا پایان سال ابلاغ خواهد شد.

سرپرست اداره داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش سازمان غذا و دارو ادامه داد: ما دستور العمل و آئین نامه مربوطه را آماده می‌کنیم تا آن موقع هر پانفرمی قرار باشد در حوزه دارو فعالیت داشته باشد مجوزهای لازم را می‌باشیم از ما بگیرد، در واقع دخالتی نماید داشته باشد، اما مستولیت حمل و شرافتی که بعد از داروخانه تحویل می‌گیرند تا به مصرف کننده نهایی می‌رسانند این مستولیت با پانفرم خواهد بود. آروغ در پایان گفت: سازمان غذا و دارو هیچ

حایاتی از هیچ صفت خاصی ندارد. او لویت سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت سلامت مردم است. تمام تلاش

و مأموریتی که می‌کنیم این است که در راستای سلامت مردم دارویی سالم دست مردم برسد و واقعاً شفیل در

دسترسی را با آن ادبیاتی که هر کسی هر دارویی را بخواهد می‌باشد این شکل نمی‌خواهیم، چون واقعاً دارو سه است

نیاید خیلی در دسترس باشد و اینکه سازمان غذا و دارو از هر سمت دچار همچهاری معتاد می‌شود خیلی هجمه‌های

مناسی نیست.

سرپرست اداره داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش سازمان غذا و دارو، در مورد فروش اینترنتی دارو توضیحاتی داد و گفت: ما هیچ مخالفتی مبنی بر عرضه اینترنتی دارو نداریم اما برخگاران استخضار داشته باشند ماده ۶

که می‌گویند مصوبات هیئت مقررات زدایی فرآوردهای سلامتی دارو من قانونی دارد، می‌گویند مصوبات هیئت

مقررات زدایی فرآوردهای سلامتی دارو اشاره کرد و گفت: در خصوص موضوع پانفرمها سه تا بندی که مصوبه هیئت مقررات

چالش‌های توزیع اینترنتی دارو اشاره کرد و گفت: در مکانی و زیر بهداشت با وزیر اقتصاد مبنی بر اینکه ما با

زیادی داشتند، چالش اصلی ما در واقع مصوبه اول بود که در مکانی و زیر بهداشت با وزیر اقتصاد مبنی بر مجوز دارد برای

بند یک در جلسه به هیچ عنوان موافق نبودیم، بند یک مبنی بر این است که در واقع هر کوکویی که مجوز دارد برای

توزیع دارو نیاز به مجوز جدیدی ندارد. در صورتی که در خصوص دارو هر تضمیمی قرار باشد گرفته شود باید با ساز

و کار و سیاستگذاری‌های وزارت بهداشت باشد و می‌باشد مجوزهای لازم و شاخص‌ها و استانداردهایی که مدنظر

وزارت بهداشت است صورت بگیرد وی ازدود: در واقع وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو معنی ندارند، فقط

تلاش سازمان غذا و دارو در راستای وظایف ذاتی است که دارد. اگر دو روز دیگر قرار باشد خدمه‌ای به سلامت

مردم وارد شود وزارت بهداشت باید پاسخگو باشد و مراقبت و جلوگیری کند. ما هیچ مخالفتی مبنی بر عرضه اینترنتی



مجهز به دستگاه‌های پیشرفته آزمایشگاهی و پرسنل مجرب با مسؤولیت فنی اساتید دانشکده پزشکی

- انجام تست‌های روتین عمومی و تخصصی بیوشیمی با دستگاه اتوآنالیزر هیتاچی
- تست غربالگری بیماری‌های مادرزادی جنین در سه ماهه اول و دوم و MOM با تعریف دولتی
- انجام آزمایشات پیش از بارداری و حین بارداری
- انجام آزمایش تخصصی HLA به روی PCR
- انجام آزمایش‌های تشخیص زودرس سرطان
- جوابدهی در اسرع وقت و ارسال نتایج آزمایشگاهی از طریق واتس‌اپ بدون نیاز به مراجعة

تبریز، خ آزادی، روبروی پمپ بنزین مارالان، کلینیک شیخ الرئیس، طبقه اول، آزمایشگاه شیخ الرئیس

۰۴۱-۳۳۵۹۱۱۵

چند خدمت پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت است؟

در سال ۱۴۰۱ بیمه سلامت بابت تعریف گذاری خدمات پرستاری بالغ بر ۱۳۰۰ هزاری کرده است

در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ خدمات پرستاری تحت پوشش از ۱۷ کد خدمت به ۲۷ کد خدمت افزایش یافته (رشد ۲۸ درصدی)

سامانه پاسخگویی نفسی

۱۶۶۶

روابط عمومی سازمان بیمه سلامت ایران

نگاه متخصص تغذیه

با تغذیه صحیح نیازی به مصرف مکمل برای ناخن نیست

دکتر کوروش جعفریان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

به طور کلی، سلامت ناخن ها شاخصی از سلامت عمومی بدن است. اگر فرد دچار سوء تغذیه باشد و کمبود ماده ای ضروری در بدن اتفاق بیفتد، ممکن است ظاهر آن باعث امتناع از خانه شده شود.

امروزه صحبت های زیادی در مردمه ناشی از این عوامل املاج در سلامت ناخن مطرح است اما مطالعات مختلف نشان می دهد اگر اصول تغذیه مطلوب رعایت گردد و به اندازه کافی مواد غذایی مورد نیاز بدن به مخصوص مواد غذایی ریز مقداری ها در رژیم روزانه گنجانده شود، به جرات می توان گفت که نیاز به استفاده از مکمل های غذایی نیست.

به عنوان مثال، اگر فردی دچار کمبود مرمن و یوتامین B12 است، طبیعتاً بر سلامت ناخن تأثیر ممکن است. کمبود این و یوتامین حتماً ضروری است.

همچنین رنگ پریدگی ناخن نیز می تواند ناشی از انواع کم خونی یا کم خونی فقر آهن باشد. اما لکته هم اینکه در کنار توجه به سلامت ناخن باید به عامل زمینه ای دقت داشت و حتماً برای رفع مشکل به پوشک مراجعه نمود چراکه معمولاً این کمبودها با عوارض جدی دیگری بر سلامت فرد نیز همراه است. به عبارتی این تغییرات ناخن نشانه هشدار بروز مشکل یا کمبودی در بدن است، بنابراین اگر اصول تغذیه صحیح و نوع غذایی رعایت گردد، غلات سوس دار و رژیم غذایی گنجانده شود و بروز نیز کاهش و حیوانی به اندازه کافی مصرف گردد، میرورها، سبزیجات و لیوانات در حد نیاز و کافیت بدن در برنامه تغذیه جای گیرد. جای نگرانی از کمبودهای غذایی برای ناخن هاست.

اما کمبود هر کدام از مواد غذایی می تواند با ظاهر در ناخن ها همراه باشد. مطالعات در زمینه تغذیه و یوتامین E یا الیتوکوفرول (پیش ساز و یوتامین C)، و یوتامین های A، سلیکون، آهن، روی، سلسیوم، B12، پیوتین و کالازن و سلامت ناخن انجام شده است. اما براساس تحقیقات اخیر، به نظر می دارد بیوتین و تاحدی سلیکون اثربخشی پیشتر دارد و بر مبنای شواهد علمی هنوز نمی توان ادعای کرد که مصرف بعضی از ترکیبات غذایی در سلامت ناخن تأثیر مستقیم داشته باشد.

بیوتین در حد ۰/۲۵ میلی گرم در روز و سلیکون در حد ۱۰ میلی گرم در روز برای بیوپد سلامت ناخن توصیه می شود.

در مورد سایر ترکیبات غذایی در مسروت کمبود، حتماً با رفع کمبود طبیعتاً عوارضی که بر ناخن ها دارد نیز برطرف می شود. در مجموع باید گفت اطلاعات در مورد ارتباط تغذیه و سلامت ناخن محدود است و مطالعات کمی در این زمینه صورت گرفته که امید است تحقیقات بیشتر در شناسایی سلامت ناخن کمک کننده باشد.

■



نگاه متخصص پوست

نگاه متخصص پوست

رعایت به داشت مهم ترین عامل پیشگیری از بیماری های عفنی و قارچی ناخن است

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

نگاه متخصص پوست

شیوه: شیوع بیماری های قارچی ناخن چگونه است؟

طی ماه های اخیر به دلیل کمبود داروهای ضدقارچ و مقاومت بالا قارچ ها به نوع داروها، با چالش غونت های قارچی در کشور مواجه هستیم. این مساله باشد توسط مسئولانه عنوان یک معضل بهداشتی جدی گرفته شود. غونت های قارچی شیوع بسیار بالایی در جامعه پیاپی کردند و داروهای ضدقارچ بسیار کمیاب و بسیار گران هستند به طوری که دسترسی عمومی بسیار محدود شده است.

نگاه متخصص پوست

شیوه: چه انداماتی در چهت پیشگیری از بیماری های عفنی و قارچی ناخن ضروری است؟

همانند همه بیماری های عفنی، اساس درمان پیشگیری است و جمله معروف پیشگیری بهتر از درمان در این زمینه نیز صدق می کند. طبیعتاً قارچ های میکروب ها باید از یک عامل نائزی به فرد منتقل شوند. بنابراین رعایت بهداشت فردی بسیار اهمیت دارد. از دسترسی کفش و جواب اشتکار پایی بزیر کردن و توجه به تمایل بیشتر افراد به شنا در تابستان تهمتاً این تکه هنگام حضور در استخر جدی گرفته شود و دیپای شخصی همراه باشد. افرادی که مبتلا به این بیماری ها می شوند تنها ممکن است باعث بدشکل ناخن و وسائل شخصی خود استفاده نمایند. ■

نگاه متخصص پوست

استفاده از کفش نامناسب و کوتاه کردن زیاد ناخن مهم ترین عامل فروختن ناخن در گوشت است

دکتر سیدمحمود داودی / دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

سعی کند به آرامی گوش فروخته در ناخن ها به سمت بیرون هدایت کند. اگر اجیانا هر روز و پیش از تغیر حالت ناخن به شایط کوتاه و ایجاد ناخن های این کار را انجام میدهد و صفحه ناخن را به سمت بیرون هدایت کند، معمولاً منکل شدید نمی شود.

در مورد افرادی که شکل زیبایی دارند و

علی رغم این اقدامات، ناخن مرتب داخل گوشت رشد می کند گاهی اوقات لازم است اقدامات جراحی انجام شود و تا حدودی شکل ناخن را اصلاح کرده که مانع از فروختن مکرر ناخن در گوشت شود. حتی ممکن است در موارد ناخن های به سیله جراحی یا بعضی داروهای خاص کشیده با حل شود و فرد برای اینکه درد و مشکل نداشته باشد مدتی را بدون ناخن سپری کند.

مصرف آنتی بیوتیک برای درمان ناخن فروخته در گوشت از لازم است

برای درمان ناخن فروخته در گوشت معمولاً درمان دارویی و معرف آنتی بیوتیک لازم است که توسط پزشک تجویز می شود. استفاده از سوهان ناخن و ساییدن کوتاه شود و در حالتی که لبه ناخن از قسمت گوششی از گوشت جلوتر است بهمیانه از استفاده از ناخن گیر کوتاه شود.

حتی بتر است بهمیانه از استفاده از ناخن گیر

کوتاه شود.

همچنین اگر فرمتو موجه کوتاه شود، که لبه آن حالت منحنی دارد، ناخن ها با

استفاده از سوهان ناخن و ساییدن کوتاه شود

غونت الرامی است.

اگر با بهبود عفونت و اقدامات ذکر شده

برای دراوردن گوشت ناخن کوتاه شود.

همچنین اگر فرمتو موجه کوتاه شود، ممکن است در

نهاست برای درمان ناخن فروخته در گوشت،

ناخن کوتک یا کشیده می شود. ■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن ها غالباً ناشی از عادات اشتها زندگی روزمره است

دکتر محمد صادق کلانتری

ظاهر دارد و خوشابند نیست اما همینه نباید نگرانی از اینها به یک مشکل جدی داشت زیرا در بسیاری موارد، ضروری های مدام از ناخن ها حتی در حد خفیف حین انجام فعالیت های روزمره زمینه ساز شکنندگی ناخن ها می شود.

در کنار رعایت تغذیه صحیح برای حفظ استحکام ناخن ها،

کوتاه کردن ناخن ها به آرامی انجام

شود و ناخن گیر تیز باشد تا باعث کشیدگی ناخن ها نشود.

در استفاده از سوهان ناخن نیز نباید افراط

کرد و هر ۱۵ روز گفایت می کند.

روطی رسانی به ناخن های زیستیک این عوامل است. در ورزش و ناخن ها این ناخن های ایجاد می شود.

کوتاه کردن ناخن ها به آرامی انجام

شود و ناخن گیر تیز باشد تا باعث

کشیدگی ناخن ها نشود.

در استفاده از سوهان ناخن نیز نباید افراط

کرد. کسانی که عادت دارند ناخن ها را از اینها جدا کنند، زمانی که ناخن های اینها از ناخن های اینها جدا شود، استفاده از لک و ناخن مصنوعی فقط در همه ایها است منجر به ضعف شدن متابنانه ایها شود. متابنانه ایها کوتاه شوند و ناخن های زیر زیرا این ترکیبات به رشد و تقویت ناخن ها کمک می کنند. افزایش سیز نیز در متابنانه ایها ایجاد می شود که گرچه شاید در بروز تغییرات ناخن تایپر دارند. با رسیدن طولانی لک و ناخن های ایجاد شده و خطوط عمودی روی ناخن های ظاهر می شود.

از پا کشیده های غیرالکلی استفاده شود.

همچنین اقدامات زیبایی نظیر مانیکور،

پدیکور و ناخن مصنوعی به حداقل بررس

برها که ضررهای مکرر حقیقت در حد خفیف

بد تدریج بر ساختن ناخن آسیب می رساند. ■

نگاه متخصص پوست

با تغذیه صحیح نیازی به مصرف مکمل برای ناخن نیست

دکتر کوروش جعفریان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

■

نگاه متخصص پوست

میز گرد درباره بیماری های قارچی و عفونی ناخن

باحضور دکتر مجتبی امیری متخصص پوست، دکتر محمد صادق کلانتری

متخصص پوست و دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه

■

ناخن و مشکلاتش

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

نکنندگی ناخن های قارچی ناخن

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

■

نگاه متخصص پوست

کودکان و نوجوانان ممکن است با کدام اختلالات روان‌پزشکی مواجه شوند؟

طبقه‌بندی اختلالات روان‌پزشکی در دوران کودکی و نوجوانی

اختلاف یادگیری بیشتر بجهه‌ها در نوشن غلط
می‌نویسند تا اینکه جایینداز نان. اختلال رفتار
مقابله‌ای نیز یکی دیگر از اختلالات مربوط به
کودکان است. کودکان مبتلا به این اختلال، الگوهای
رفتاری مانند الگوهای منفی و بی‌اعتنایش دادن
را دارد. معمولاً خیلی زود از کوره درمی‌رود،
نسبت به درخواست‌ها و مقررات بزرگ‌سالان
بی‌اعتناست و نه تنها تواند دیگران همکاری داشته
باشد. اغلب خشمگین است. تحمل او بسیار کم
است و به عدم موجود معاهمت دیگران می‌شود.
اختلاف سلوک نیز از دیگر رفتارهای است
که کودک آن را با پرخاشگری نسبت به
مردم، آزار رساندن به حیوانات و تخریب
اموال دیگران، دزدی، نقض
مقررات، قانون‌شکنی
و دروغگویی نشان
■ می‌دهد.

مانند حیوانات، تاریکی، مشکلات خواب و علائم جسمانی مثل دل درد که از موارد دیگر شایع‌تر است. بینه تپش قلب، تعریق، سرد و ... هم از دیگر موارد اختلطابی هستند که در بسیاری از کودکان بیش فعال گزارش می‌شوند.
اختلال یادگیری در کودکان به چه صورت دیده می‌شود؟
اختلال یادگیری مانند اختلال در فهم ریاضیات و اختلال در خواندن و نوشتمن از اختلالات شایع همراه بیش فعالی است که جدا از مشکلات تحصیلی ناشی از کم توجهی و بی‌قدتی نیازمند درمان و روش‌های آموزشی ویژه‌است. بینه در

در کودکانی که اختلال
بیشفعالی دارند
سه جنبه بیوتوجهی،
پرتحرکی و رفتارهای
ناگاهانه مشاهده
می‌شود. در واقع این گونه رفتارها در
کودکان بیشفعال بیشتر و شدیدتر
از کودکان دیگر است. حدود ۳ تا
۵ درصد کودکان به این بیماری مبتلا
هستند و این اختلال معمولاً در
پسرها شایع‌تر از دختران است



66

دیده می شود. ضمن آنکه اختلال دو قطبی هم ممکن است همراه با پیش فعالی دیده شود که گاهی تفکیک علام آن از همدیگر دشوار است. در افسرده گی، کوکت تحریک پذیری می سوچله، کم تمکن و گوشه گیر می شود و همچنین از تعاملات های قبلی خود که در گذشته به آنها علاوه داشت لذت نمی بردا و از نظر تحصیلی هم افت می کند.

۱۰

رفتارهای ناگهانی تکانشکرگی در بجهه‌های پیش فعال زیاد است: یعنی عumoولاً وسط حرف دیگران می‌پرند یا بازی دیگران را قطع می‌کنند. نوبت را رعایت نمی‌کنند و تحمل انتقام کشیدن هم ندارند. بیشتر اوقات قبل از پایان سوال، جواب می‌دهند و بسیار بی‌توجه هستند. این کودکان غلب نمی‌توانند روی کارشان تمرکز کنند و خوبی روزه خواهشان پرت می‌شود. در حفظ توجه روی تکالیف و کارشان مشکل دارند و غلب هنگامی که با آنها صحبت می‌کنند گوش نمی‌دهند. عumoولاً هم از دستورات و قوانین بپروردی کنند، فراموشکار هستند و وسایل شان را کم

می کنند یا گامی کذارند.

علوو بر بیش فعالی چه مشکلات دیگری ممکن است برای کودکان به وجود بیاد؟ در بعضی از کودکان علوو بر اختلال بیش فعالی، بیماری های دیگری نیز ممکن است دیده شود. ضمن آنکه برای بهبود علائم بیش فعالی باید اختلال های همراه دیگر آن هم مورد توجه و مداخله مناسب قرار گیرند. به همین دلیل بیش گاهی پزشکان ناگفته رند از راه و راه های زیادی برای کنترل مجموعه علائم بیماری استفاده کنند. اختلالاتی مانند اختلال وسوسات اجباری هم در کودکان دیده می شود. اختلال وسوسات از اختلالات شایعی است که معمولاً همراه با اختلال بیش فعالی دیده می شود و امکان دارد به صورت حساسیت بیش از حدیه آنودگی و شست و شوی مکرر و طولانی مدت خود را نشان دهد. گاهی هم وسوسات، خود را به صورت کنندی در انجام فعالیت ها، تکالیف، توجه به جزئیات و رعایت بیش از حد نظم و ترتیب نشان می دهد یا شامل رفتارهای تکراری مثل شمردن چک کردن مرتب کردن و پرسیدن سوالات تکراری می شود. اختلال یکی، اختلال دیگری است که با پرش های ناگهانی عضلات حرکتی مثل پلک زدن، کج کردن بینی یا خارج کردن ناگهانی صدای هایی از کلو مانند سرفه یا صاف کردن صد و... مشخص می شود. بیشتر تیک ها به صورت حرکتی هستند. البته نوع و شکل آنها به مرور زمان تغییر می کند. اختلال خلقی هم اختلال مانند فرسدگی است که گاهی در نوجوانان

مشتد و این اختلال معمولاً در پسرها شایع تر است. اختلال است؛ البته اختلال بیش فعالی در پسرها بیشتر خود را با پر تحریر کی و تکانشگری نشان می دهد. همچنین در آینده احتمال برخوزانهای خشن و ضد اجتماعی بیش در آنها بیشتر است. بنابراین اختلال در اختلالها بیشتر خود را به صورت توجهی، نداشتن تمکن لازم و حواس پرتوی نشان می دهد که باعث می شود در آینده احتمال اختلال افسردگی، اضطراب و اختلال دو قطبی در آنها بیشتر باشد.

بله، ممکن است در بعضی کودکان بیشتر علایم برتر تحرکی و فضایل ای تاگهایی که بیشتر جنبه پیش‌فعالی دارد (همان نوعی که در پرسش‌ها شایع‌تر بود) باداشد. البته گاهی نیز این نشانه‌ها به صورت غالب باشند.

ترکیبی معنی هر دو علامت دیده می‌شود.

نشانه‌ها و علامت اختلالات کودکان

معمولًا از چه سنت شروع می‌شود؟

علامت و اختلالات کودکان معمولًا قبل از ۷ سالگی شروع می‌شود ولی برای اغلب کودکان در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می‌شود و همین دلیل برای ارزیابی ارجاع داده می‌شوند.

اما مساله مهم در تشخیص این است که کودک باید در دو محیط مجزا معنی هم خانه و هم در محیط دیگری مانند مدرسه علامت داشته باشد.

به همین خاطر والدین باید با این علامت‌ها و نشانه‌ها آشنا باشند تا بتوانند به موقع به متخصصین مراجعه کنند.

علامیم پیش‌فعالی در کودکان چیست؟

کودک بیش فعال اغلب فضایل ای شان می‌دهد که شاپدلت از کودکان دیگر است. به عنوان مثال معمولادست و پایش را تکان می‌دهد و نمی‌تواند بیکجا آرام و قرار داشته باشد. در کلاس درس از جایش بلند می‌شود و این سو و آنسو می‌دوشد. نتیجتاً موتوری در دورون بدن کودکان بیش فعال آنها را به حرکت دائمی و ادارم می‌کند. همچنین کودک پیش‌فعال اغلب در فعالیت‌هایی که لازمه آن حفظ رامش است مشکل دارد و زیاد حرف می‌زند. پیش‌بین از اندازه‌لنجیزی می‌کند و در ارتباط گرفتن با پیجه‌های دیگر مشکل دارد. اختلال در خواب مم در این گروه بیشتر دیده می‌شود.

■ **فراهانی**
اختلال روانی بین کودکان
بعنوان تغییرات جدی در
نحوه یادگیری، فرایانکنترل
احساسات کودکان تو صیف
ی شود که باعث پریشانی و مشکلاتی در
کذارندن روز می شود. از جمله اختلالات
و انبیزشکی دوران کودکی و نوجوانی
می توان به اضطراب، افسردگی، اختلال
افرامانی مقابله ای (ODD)، سلوک (CD)،
اختلال کمبود توجه، بیش فعالی (ADHD)،
سواس اچاری (OCD) و اختلال استرس
مس از سانحه (PTSD) اشاره کرد. با اگاهی

ز این موارد، بهموقع و بهتر می توان برای رمان کودکان و نوجوانان اقدام کرد، بنابراین نگاهی که کودکان در احساسات، عواطف و فشار خود مشکل دارند اقدام نسبت به شناخت آنها، مراجعه به متخصص و مشاور همچنین دریافت مراقبت های بهداشت روانی زم از اهمیت زیادی برخوردار خواهد بود. رای تشخیص اختلالات مربوط به کودکان نوجوانان و زمان گرفتن مشاوره بهموقع و مراجعه به متخصص با دکتر فاطمه قلی پور، متخصص اعصاب و روان گفت و گو کردام.

هزارگسالان و کودکان و نوجوانان مشترک است؟ غیر از اختلالات اضطرابی و سوساس و نسخردگی، اختلال خواب، اختلال خوردن و اختلال سایکوتیک که در کودک و نوجوان بزرگسال و سالمندان مشترک است؛ اختلال پیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD)، اختلالی است که در کودکان و بیش از زیبایی می‌شود. بین اختلال به صورت بی‌توجهی، پرتحرکی و ناکنایشگری مشاهده می‌شود و تأثیرات نامطلوبی را عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی کودکان نوجوانان دارد.

بروز اختلال پیش‌فعالی در نوجوانان

چه صورت است؟

کودکانی که اختلال پیش‌فعالی دارند سه جنبه ای را تجربه کرند که رفتارهای ناگهانی مشاهده شود. در واقع این گونه رفتارها در کودکان پیش‌فعال بیشتر و شدیدتر از کودکان دیگر است. حدود ۳ تا ۷ درصد کودکان به این بیماری مبتلا

رختخواب برای گوش دادن و صحبت با او بگذارید و به این ترتیب به او نشان دهید که همچنان برایش اهمیت قائل هستید.

یک تادو سالگی: در این سنین، کودک اعتماد به نفس خود را تقویت و تجربیات جدید را کشف و امتحان می‌کند. او در حال مستقل شدن است، اما هنوز نیاز زیادی به حمایت از دارد. برای مثال، عادات‌های مختلف به او احساس امنیت و اطمینان می‌دهند. به علاوه، زمانی را که با او سپری می‌کنید، به شما این امکان را می‌دهد تا محبت خود را به کودکان نشان دهید. به عنوان مثال، می‌توانید پس از حمام کردن، کودک خود را در حوله سنجیده و آنرا دست بخوردید. این امکان دهنده باقی می‌گیرد.

پروردگاری این مردم میراث پرور و دایمیش ساخته بودند. پس از آنکه پادشاهی پاپیانیه شد، این مردم میراث پرور و دایمیش ساخته بودند. پس از آنکه پادشاهی پاپیانیه شد، این مردم میراث پرور و دایمیش ساخته بودند. پس از آنکه پادشاهی پاپیانیه شد، این مردم میراث پرور و دایمیش ساخته بودند. پس از آنکه پادشاهی پاپیانیه شد، این مردم میراث پرور و دایمیش ساخته بودند.

شماممکن است در زمان‌های مختلف به محبت یکی از والدین نیاز داشته باشد. به یاد داشته باشید که باید او را آزاد بگذارید چون این بخشی از نیاز او به تأیید است.
سه تا پنج سالگی: در این سنین کودک همچنان به نوازش نیاز دارد، اما مستقل شده است و بیشتر از هر زمان دیگری از حضور سایر کودکان شاد می‌شود. جورج طرابلیسی، استاد دانشکده عتماد به نفس
تأثیر مثبت دارد.
متش دارند و
امهای

روانشناسی در دانشگاه‌ها اول می‌گوید باید به محابی و دستی های کودک احترام بگذارد و او را مجبور به بوسه یا در آغوش گرفتن نکنید. نباید نگران باشید، چون کودک به محض این که احساس نیاز کند، به سمت شما خواهد آمد. شما می‌توانید محبت خود را به روش‌های دیگری نیز نشان دهید. مثلًا با او بازی کنید، تشویقش کنید یا به او پیگویید و دوستش دارید. در رختخواب اوراد آغوش، بگیرید و هر شب لحظاتی، را در

نیاز به محبت در کودکان!

در آنچو شکر قفقن، بوسیدن گونه ملخ خد
نگاهی مهران و محبت آمیز و در واقع
دریافت محبت برای فرزندش ماسیار
ضروری است. محبت کردند به کودک
علاوه بر اینکه به او آرامش می‌دهد، باعث شکل کیری
شکنندگانی می‌شود که بازیگر و کمک می‌کنند.
تست معنی ام مشهده به بازیگر و تسبیحه قدر
شبکه‌های عصبی مرتبط با هوشیاری
و فنی کودک در شرایط دشوار
تمرسکش پیشتر شدمی کنند. به باور
من گیرد، شبکه‌های عصبی مرتبط
با زمان داشت زمانی که کودک در مر

محبیت یشتر، عزت نفس بالاتر
منگامی که کودک محبت دریافت می‌کند، احساس دوست داشته شدن خواهد داشت و این احساس به شکل گیری هر چه بهتر عزت نفس وی کمک بزرگی خواهد کرد. در آغوش گرفن کودک، تسلی دادن وی و گوش دادن به او، حال روحی اش را خوب می‌کند، و این اطمینان خاطر می‌دد و به او کمک می‌کند تا با ذنبیای پر امداش ارتباط بهتری داشته باشد.
کودک برای رشد خوب نیاز به دریافت محبت دارد و وقتی هنوز نوزادی بیش نیست، کاملاً به والدین خود وابسته است و محبت را از طریق ملاقات‌های شبانه‌روزی والدین دریافت می‌کند. روانشناسان بر این باورند که حساس بودن به نیازهای کودک، باسخ سریع به کریمه‌های او،

عتماد به نفس
تأثیر مثبت دارد.
مشتمل دارند و

در آگوش گرفتن و بوسیدن پی احساسی خوبی به مغز ارسال می کنند، بنابراین وقتی کوکد آگوش را گرفته می شوند، دلایل می فهمد که او را درست دارند و پایش ارزش قاتل هستند. او احساس امنیت می کند و به تدریج عزت نقشش تقویت می شود و این همان چیزی است که کوکد شما برای کشف محیط اطرافش و یادگیری هر چه بیشتر، نیاز دارد.

محبّت برای مغز خوب است
برای رشد خوب، مغز نیاز به تحریک دارد، بنابراین وقتی به کودک خود نگاه می‌کنید، او را نوازش می‌کنید و به آرامی با او صحبت می‌کنید، این یک سوی عشق و محبت پاک خود را به او نشان می‌دهید و از سوی دیگر به شکل گیری مغزوی کمک می‌کنید. به عنوان مثال، ناسیمه منطبق با حافظه، یادگیری و تنظیم احساسات در کودکی که محبت زیادی در یافته می‌کند، رشد بهتر و چشمگیر تر



تایستان و مشکل گزیدگی پشه‌ها

چه بوهایی پشه‌هارا به سوی پوست ماجذب می‌کنند؟

چه بوهای پشه‌هارا به سوی پوست ماجذب می‌کنند؟

که در وضعیت شیمیایی بدن به وجود می‌آورند
هم در بین آنها بگسان نیست.
پشه‌های بسترهای سویی بوی اسیدهای کربوکسیلیک
(از جمله اسید بوئنیریک) جذب می‌شوند که در
پنیرهای بودارهای بافت می‌شود. همین اسیدهای
کربوکسیلیک توسط پوست انسان هم به وجود می‌
آیند، در حالی که خود مالا انسانها به راحتی وجود
آن را شننچه می‌دهم، از طرف دیگر، پشهها
از بوی اکالپیتوول که در گیاهان بافت می‌شود،
فراری هستند. اگر میزان گیاهان و سبزیجات
دارای اکالپیتوول در رویم غذای انسانها زیاد
باشد و غلظت این ماده در بدن افزایش یابد،
پشهها نیز از پوست ما دوری می‌کنند.

محافظت از بوسټ در باور پشه
با توجه به این که حدود ۳۶۰۰ نوع پشه در سراسر جهان شناسایی شده‌اند، محققان همچنان به مطالعات پیشتر و دقیق‌تر نیاز دارند تا بتوانند بگویند که دفعیقاً کمک چه چیزهایی می‌توانیم پشهها را از بوسټ خودمان دور کنیم. با این حال، روئین‌های مرادیت شخصی می‌توانند چیزهایی را که بسیاری از انسان‌ها و گستردگی‌های بر شکل گیری ترکیبات شیمیایی طبعی بوسټ داشته باشند و درنهایت از همین طریق هم می‌توانند جذبیت پوست را برای پشهها کاهش یا افزایش بدهند. در درجه اول بهتر است از هر چیزی مابالون و شوینده‌هایی که شدیداً مطرور هستند و غلط است ترکیبات برگرفته از گل‌ها و گیاهان در آنها زیاد است، دوری کنید. ضمن این که باید از قرارگیر فتن در مکان‌ها و محیط‌هایی که میزان خسرو پشه‌ها در آنها زیاد است، خودداری کنید. کاهی اوقات در بعضی از اقلیم‌های جغرافیایی بهتر است فعالیت‌های بیرون از خانه را در فصل تابستان فقط به عصر یا اوایل شب اختصاص بدهید یا این که فقط در ایوان‌های سرپوشیده فعالیت بدی داشته باشید. سعی کنید لباس‌های آستین‌بلند اما نازک و خنک بیوشید تا پشه‌ها بمراحتی توانند به این شمامادرستی پیدا کنند. اگر هم خواهید از اسپری‌های دفع کننده حشرات مثل DEET یا عصاره اکالیپتوس استفاده کنید، حتماً انواع استاندارد آنها را تهیه کنید. ■

cnn and health
منع:

چه چیزهایی پشه‌ها را به سوی بوسټ جذب می‌کنند؟

حدود ۲۰ درصد انسان‌ها و اسطهای براز ادرصد انتقال بیماری‌ها مرتبط با پشه‌ها و حشرات هستند. با در نظر گرفتن این واقعیت باید شد، در بافت این نکته‌برای بعضی از محققان سیار مهم است که چه چیزهایی پشه‌ها را به سوی بوسټ بعضی افراد هدایت می‌کنند؟

ترکیبات شیمیایی فرازی که توسط بوسټ شکل می‌گیرند، در فواصل نزدیکتر می‌توانند نقش مهمی در جذب پشه‌ها داشته باشند و همین نکته است که در واقع نشان می‌دهد چرا بوسټ بعضی افراد را پشه‌ها جذبیت بیشتری دارند. این ترکیبات شیمیایی فراز درنهایت بوی منحصر به فرد مر انسان را به وجود می‌آورند، در حالی که نوع و میزان شکل گیری آنها به عواملی مثل زنگیک، سن، جنسیت، متابولیسم، رژیم غذایی، روئین‌های مرادیت شخصی و میکروبیوم بوسټ بستگی دارد.

ساختران شیمیایی صابون‌ها و شوینده‌ها نیز اساساً پیچیدگی‌های خاص دارد. هر کدام از این محصولات می‌تواند فرمول بندی شیمیایی خاص و متفاوتی داشته باشد. در حالی که تغییراتی



گرفته شده از نارگیل دارای اثرات دفع کننده مناسبی برای مبارزه با پشه هایی است که ذاتاً به مکیدن خون تعابی دارند، بنابراین اگر هر تاسیستان با مشکل گردی گکی توسعه همراه مواجه می شوید و از این مشکل رنج می برد، بهتر است که از شوینده های برپایه ترکیبات نارگیل استفاده کنید. البته اگر در تاسیستان به معیطه هایی سفر می کید که تعداد پشه ها شدیداً در آنها زیاد است یا میزان شیوع بیماری های مرطبه با نیش حشرات در آن معیطه ها قابل توجه است، صابون ها و شوینده های معمولی حاوی ترکیبات نارگیل دیگر نمی توانند به شما کمک کنند. در این شرایط باید از محصولات دفع کننده حشرات کمک بگیرید، در حالی که مدت زمان اثربخشی همین محصولات هم متغیر است.

بهترین دفع کننده پشه ها و حشرات، همچنان DEET است، اما گزنه هایی مانند پیکاریدین (picaridin) هم در دسترس قرار دارند. اگر

میتویند که ترکیب limonen دفع کردن پشه ها به بعضی از صابون های مخصوص شوید، امداد این تحقیق شخص شد که وجود ترکیب limonen نه تنها لایر دفع کننده ندارد، بلکه زیاد بودن میزان آن در بعضی از شوینده های صابون ها حتی جاذبیت پوست را برای پشه ها نشتر می کند. با این حال، این محققان می گویند وجود ترکیبات نارگیل در شوینده یا صابون دفع پشه ها کمک می کند.

تر و نیکار درباره این نکته می گویند: «ما به نتیجه رسیدیم که ظرفیت صابون ها و شوینده ها برای دفع پشه ها به زیاد بودن میزان بعضی از ترکیبات شیمیایی بستگی دارد، بلکه برقراری تناسب مطلوب بین مجموعه های از کیمیات شیمیایی وابسته است».

گفته دکتر ویناگر، «مطالعات مختلفی تا امروز نشان داده اند که ترکیبات شیمیایی

استخراج قند از شهد آنها استفاده می‌کنند. با توجه به همین ارتباط، محققان می‌گویند که افزودن ترکیبات شیمیایی گرفته شده از کل‌ها و گیاهان به صابون‌ها و شوینده‌ها باعث می‌شود که پشه‌ها بیشتر از حالت عادی به سوی پوست انسان‌ها جذب شوند.

دکتر ویناگر می‌گوید: «نکته شگفت‌انگیز در یافته‌های انسانی ما، اهمیت تعامل بین مواد شیمیایی مختلف با خصوصیات پویایی و طبیعی بدن مر فرد تعامل دارند و روی آن گروه از ترکیبات شیمیایی بدن تاثیر می‌گذارند که مستقیماً نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند. دکتر کلمنت ویناگر، استاد یورشیمی بر ویرجینیا تک و سرپرست نیم تحقیقاتی کی گوید که صابون‌ها عموماً با کمک مواد شیمیایی معطر می‌شوند، در حالی که این مواد شدیداً جدا بایت پوست بعضی از انسان‌هارا برای پشه‌ها افراشی می‌دهند، درحالی که بعضی از صابون‌ها و شوینده‌های نیز به هیچ‌چنین ویژگی خاصی ندارند».

■ ترجمه: یوسف صالحی

یکی از مشکلاتی که در فصل تابستان شدیداً بعضی افراد را آزار می‌دهد، آسیب‌های پوستی در اثر نیش شنجه است. بعضی افراد ممکن است پوشش‌ها سریعاً مسوی بپوش آنها جذب می‌شوند، در حالی که بعضی دیگر معقدند که پشه‌ها از پوست آنها فراری هستند اما واقعیّه بودهای می‌تواند شنجه‌ها را به مسوی بپوش ما جذب کند یکی از طالعات جدید در همین زمینه نشان می‌دهد که نوع صابون یا شوینده‌ای که هر کدام از مانسان‌ها را شستن بدن خود استفاده می‌کنیم، می‌تواند حتماً کریزدگی توسعه‌شناور افزایش دهد.

ز بوی طبیعی بدن تا تو کیبات
معطر صابون‌ها و شوینده‌ها
شیش پشه‌های متواند باعث تحریکات و خار
متوسطی شود، در حالی که اگر مدت زمان فعال
شده‌های مکیدان خون از طریق پوست افزایش
ایجاد و طولانی شود، خطر ابتلا به بیماری
مختلف را هم نمی‌توان نادیده گرفت، بنابراین
که تصور من کنید که پشه‌های مخصوصی به سوی
جذب می‌شوند، وقتی رسیده است که همه
یشهای این مشکل را پیدا و از تعاس باعوه
جذب کننده‌ای که پشه‌های را به سمت پوش
آنرازند، دوری کنند.
حقوقان اویر جینیا تک هم با در نظر داش
تمین مسائل، این موضوع را بررسی کردند
که آیا بعضی از صابون‌ها شوینده‌های متوا
اعث جاذب باقی بنشه هاشوند یا نه؟ یافته
هایی آنها نشان می‌دهد که شوینده‌ها از راه
مختلفی با خصوصیات بوبیانی و طبیعی بر
سر فرد تعامل دارند و روی آن گروه
ترکیبات شیمیایی بدن تاثیر می‌کنند.
نشهه‌ها مستقیماً سبب به آنها واکنش نش
دند. دکتر کلمت ویناگر، استاد بیوشی
می‌گوید که صابون‌ها عموماً با کمک
سیمیابی معطر می‌شوند، در حالی که این
سیمیابی عمدتاً را روابط خوش و دلذیل کرک
و، طبیعت گرفته می‌شوند. پشه‌ها نیز از در
ساطع شده، توسط گیاهان برای یافتن کل که

آیا اسپری و لوسيون ضدآفتاب به اندازه کرم ضدآفتاب اثربخشی دارد؟

در دسترس هستند و می‌توان چنین محصولاتی را در تمامی داروخانه‌ها پیدا کرد، بنابراین لوگویون‌ها علی‌رغم گران‌تر بودن، بدليل دسترسی آسان، بیشتر ممکن است از آنها استفاده شود.

۴. اگر شما هم جزو آن کوکه از افرادی هستید که بدليل پوشش سفیدی که با استفاده از لوسوین ضدآفات شکل می گیرد، از به کار گیری این محصولات دوری می کنید، یک خبر خوب برای شماره اول افروم بندی لوسوینها و کرم های ضدآفات قدیمه، حاوی ترکیبات مانند دی اکسید تیتانیوم یا اکسید زینک بود. این ترکیبات پوشش سفیدی روز پوست به وجود می آوردن و خوشبختانه که برای همه افراد خوشایند نبودند. خوشبختانه کمپانی های تولید کننده محصولات ضدآفات در یکی دو دهه اخیر از مواد میکرونزیه برای جلوگیری از ایجاد رینگ سفید استفاده کردند و ضدآفات های بدون رینگ، برزنge یا همزرنگ با پوست را به بازار عرضه کردند، بنابراین افراد دارای پوست حساس یا طرفداران لوسوینها و کرم های ضدآفات می توانند بدون تگرایی از سفید شدن پوست از حد پوست خودشان، از این محصولات استفاده کنند.

آیا می توان به طور همزمان از لوسیون و آسپری ضد آفتاب استفاده کرد؟
به گفته متخصصان پوست و مو، معمولاً افرادی که مستعد الزلزای بی ثورات پوستی هستند، باید با اختیاط از محصولات پوستی جدید استفاده نکنند. با این حال، استفاده هم مان از کرها، لم سسنهای راسی، های

مشهد سرمهز را مرمی، سوسیله و اسپری خواهیم داشت. به گفته
ضدآفتاب ممنوعیت خاصی ندارد. همین دلیل است که در صورت
متخصصان پوست و مو، گرمها و لوسیون‌های
ضدآفتاب می‌توانند بهترین پوشش دهی
را روی پوست به وجود بیاورند و به
همین دلیل هم بهتر است که در صورت
امکان از همین محصولات برای
پوشش دهی منظم پوست صورت،
گردن و پشت دست‌ها کمک
بگیرید، اما اگر جزو آقایان کم موه
هستید یا می‌خواهید که گاهی کنار
دریا آفتاب بگیرید، استفاده از اسپری
ضدآفتاب به عنوان یک محصول با
کاربری ساده‌تر می‌تواند گزینه خوبی

لوسیون ضدآفاتاب، این است که شما به مسدگی می توانید میزان پوشش دهی آن روی پوست را متوجه شوید و هیچ قسمتی از پوست را هم بدون ضدآفاتاب رها نکنید. با این حال، استفاده از لوسیون ضدآفاتاب برای بعضی از قسمت های بدن (مخصوصاً پوست سر در آقایان کم مو) کمی دشوار است. در چنین شرایطی، استفاده از اسپری ضدآفاتاب می تواند جایگزین لوسیون ضدآفاتاب شود.

2. نکته دیگر درباره لوسیون های ضدآفاتاب این است که برخلاف اسپری های ضدآفاتاب، احتمال استنشاق آنها و تحریک ریه ها در اثر مصروفشان وجود ندارد. علاوه بر این، لوسیون های ضدآفاتاب حاوی ترکیبات مرطوب کننده و گاهی ترکیبات ضدبیرونی مانند آسید میکلورونیک هستند. به همین دلیل هم در موارد زیادی، افراد دارای پوست خشک یا حساس ترچیج می دهند که همواره از لوسیون های ضدآفاتاب یا حتی کرم های ضدآفاتاب به جای اسپری ها استفاده کنند.

۳.۴ اهل استفاده منظم از انواع محصولات ضدآفات باشید، حتی‌ام دانید که لوسیون‌های ضدآفات نسبت به اسپری‌ها معمولاً محصولات کرگانتری هستند. اما در مقایسه با اسپری‌ها، لوسیون‌ها رایج‌تر و بیشتر

A photograph showing a small bottle of Solene Sunscreen Lotion with SPF 30 and a pair of dark sunglasses resting on a light-colored surface.

لوسیون های ضدآفات برای مدت زمان طولانی تری باقی می ماند، اما اسپری های ضدآفات باید برای دفعات بیشتری در طول روز استفاده شوند تا توانند اثر بخش مطلوبی بوجود بیاورند.

۳. اگر بخواهیم که خوبی ها و بدی های اسپری های ضدآفات رادر کنار مدمدیگر بگذاریم، باید به این نکته هم اشاره کنیم که بعضی از ترکیبات شیمیایی موجود در اسپری های ضدآفات می توانند در گروهی از افراد مثل افراد دارای پوست حساس، باعث ایجاد درماتیت تمامی آرژیک و درماتیت تمامی فتوآلرژیک شوند. معمولاً بعضی افراد دارای پوست خشک به ترکیباتی مانند اکتلی متوكسی سیستانات، اکتوکریلن و اکسی بنزون که در تولید اسپری های ضدآفات به کار می روند، حساسیت دارند. از این رو اگر پوست شما هم حساس است یا در اثر استفاده از اسپری ضدآفات پار آرژی پوستی شده باشد، بلا فاصله باید استفاده از اسپری ضدآفات را کنار بگذارد و به

جهندهای مثبت و منفی لوسيون ضدآفات
۱. لوسيون ضدآفات معموله آن گوهه از محصولات ضدآفات گفته می شود که پوشش نسبتاً سفیدی روی پوست به وجود می آورند و فرمول های پیشرفته تری نسبت به محصولات قدیم دارند، ب: گ: ب: م: ب

کرمه‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب می‌توانند
بیترین پوشش‌دهی را روی پوست به وجود
بیاورند و به همین دلیل هم بهتر است
که در صورت امکان از همین محصولات
برای پوشش‌دهی منظم پوست صورت،
گردن و پشت دست‌ها کمک بگیرید.
اما اگر جزو آگلیان کمپو هستید یا
می‌خواهید گاهی کنار دریا آفتاب
بگیرید، استفاده از اسپری ضدآفتاب
بهمتوان یک محصول با کاربری ساده‌تر
می‌تواند گزینه خوبی برای شما باشد

تصمیم گرفته اید که از اسپری های ضدآفات بجهات
کرم های ضدآفات استفاده کنید، بهتر است که ابتدا
متخصصان پوست و مو درباره این جایه هایی مشورت
داشته باشید تا بدانید که دقیقاً چه میزان از اسپری
برای شما مناسب است و باید در طول روز چندبار
از این اسپری ها استفاده کید.

ممکن است که عدم وجود چربی در این اسپیری ها پخش کردن یکنواخت آنها روی پوست را سخت تر کند. به عبارت ساده تر، در مواردی که شما بپرسید از خانه مستبین و محصول را روی پوست اسپیری می کنید، ترکیبات اصلی ضدآفات قبل از ماساژ داده آنها روی پوست به واسطه وزش باز این بین مر روند به همین دلیل هم متخصصان توصیه می کنند که این

امپیری های ضد اثبات در فضاهای سرپوشیده و دو از باد کولر یا پنکه استفاده کنید یا این که ابتدا محصول را کف دست خودتان امپیری کنید و سپس ترکیبات ضد اثبات را روی پوست صورت یا بدن ماساژ بدهید.
۲. نکته بعدی درباره امپیری های ضد اثبات، این است که افراد سیساری چنین محصولاتی را بدغایل کاربری ساده آنها انتخاب می کنند، اما ممکن است که شیوه استفاده آنها از محصول صحیح نباشد و بعضی از نقاط پوستانش را در نهایت به خوبی پوشش ندهند. این روند اگر می خواهید که امپیری ضد اثبات به انداز کرم ضد اثبات دارای اثربخشی محفوظی برای پوست باشد، باید دقت کنید که تمامی قسمت های پوست خود را به خوبی با امپیری پوشانید. توجه به این نکته در فرم مراقبت که اثربخشی محفوظی که داشت

وقتی درباره محافظت از پوست در برابر پرتوهای مضر آفات داد روزهای گرم تابستانی صحبت می کنیم، اولین چیزی که به ذهن می رسد، استفاده از کرم های ضدآفات است. با این حال در سال های اخیر، اسپری ها و لوسيون های ضدآفات زیبادی به بازار آمدند که طرفدار خاص خودشان را دارند. مخصوصاً پوست و مو این باورند که کرم های ضدآفات در صورتی موثر هستند که در حجم کافی و به طور منظم استفاده شوند. اما آیا اسپری های ضدآفات می توانند راهی سریع تر و ساده تر برای استفاده از ضدآفاتها باشند؟ آیا اسپری ضدآفات می تواند از پوست ما در برابر پرتوهای مضر آفات محافظت کند؟ در ادامه این مقاله، پاسخ هایی برای

همین سوالات را دنبال خواهیم کرد.

آیا استفاده از اسپری ضدآفات مجاز است

اسپری های ضدآفات بدلیل این که کاربرد آسانی دارند، بیشتر مورد توجه افرادی قرار می کنند و من خواهند لب دریا یا کنار استخر آفتاب بگیرند حوصله ندارند که تمام بدن شان را با گمک گرم های ضدآفات ماساژ بدهند. از طرف دیگر، سیاری ای کارمندان یا کسانی که ساعات طولانی را در گرمای تابستان ببرون از خانه سپری می کنند، ترجیح می دهند که از اسپری های ضدآفات به جای کرم های ضدآفات استفاده کنند، زیرا روش استفاده از این محصولات سیار ساده تر است. حالا شاید این سوال برایتان مضر شود که آیا استفاده از اسپری و لوسيون ضدآفات می تواند مند استفاده از کرم های ضدآفات واقع کارآمد و اینم باشد؟

متخصصان پوست و مو بر این باورند که تا زمانی که شما بدروستی از اسپری ها یا لوسيون های ضدآفات استفاده کنید و محصولات دارای SPF مناسب و تهیه کنید، قطعاً می توانید از تاثیر محافظتی آنها در برابر پرتوهای مضر آفتاب بهره مند شویید. از طرف دیگر، سیار مهم است که برای بهره مندی از تاثی مطلوب این محصولات، حتماً پوست خودتان را حسنه، مانند آنچه در اینجا ذکر شده است، اگر متناسب

نگاه متخصص داخلی و فوق متخصص گوارش

حال تهوع کودکان را جدی بگیرید!

دکتر ایرج خسرو نیا / رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران

حالات تهوع در کودکان می‌توانند به دلیل مشکلات معده‌ای سروده‌ای (کاستروانتریت)، مسمومیت غذایی، پُرخوری، بدخوردی، برخاکس معده‌ی مری یا مشکلات خود اینمی‌باشند. گاهی اوقات چه مها توجهی به نوع خورد و خوراک خودشان ندارند و چندین ماده غذایی را در فواصل زمانی کوتاه و پشت‌سرهم مصرف می‌کنند. همین مساله می‌تواند باعث بروز حالت تهوع در کودکان شود. گاهی هم بجهه‌ها به صورت تلقینی و براز اجتناب از خوردن بعضی مواد غذایی اعلام می‌کنند که حالت تهوع یا دل درد دارند. حالا شاید این سوال برای والدین مطرح شود که در چه شرایط باید حالت تهوع کودکان را جدی بگیرند.

اگر حالت تهوع پیشتر از ۲۲ ساعت طول کشید، همراه با استفراغ بود یا این که کودک را در چارچوبی خواب آودگی، مشکلات تنفسی یا بی حالی شدید کرد، باید بالا قابلیت به پزشک مراجعه کنید. از طرف دیگر، اگر کودک برای دفعات زیادی اعلام کرد که بعد از خوردن مواد غذایی مختلف دچار حالت تهوع می‌شود، باز هم باید به پزشک مراجعه کنید. گاهی ممکن است که کودکان نسبت به مواد غذایی مختلفی، عدم تحمل غذایی یا حتی حساسیت داشته باشند، در حالی که همین مساله باعث شکل گیری حالت تهوع در کودکان می‌شود. از طرف دیگر، گاهی هم پوشیدن لباس‌هایی با کمر تنگ مانند شلوارهای کش دار تنگ می‌تواند به دلیل سیستم گوارش کودکان فشار بیاورد و آنها را دچار حالت تهوع کند.

بنابراین، اگر کودک شما مدام دچار حالت تهوع می‌شود، باید به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت کودک از همه نظر تحت بررسی قرار بگیرد. گاهی هم اصلاح‌گویی غذایی روزانه و ایجاد نظم در برنامه غذایی باعث بهبود عملکرد می‌شود. گاهی نیز کودکان در اثر کبود آب بین دچار حالت تهوع می‌شوند. درین شرایطی، آبرسانی به بدن آنها با مصرف آب ساده، میوه‌ها و سبزی‌ها درنهایت مشکل تهوع آنها را برطرف می‌کند. بنابراین، در مواجهه با حالت تهوع کودکان، در درجه اول باید علت اصلی مشکل را با کمک پزشکان بیدار کرد تا بتوان بهترین روند درمانی را برای کودکان در نظر گرفت. ■



«میز گرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه **یاسمین صدری** باحضور **دکتر محمد حسن انتظاری** متخصص تغذیه و **دکتر ایرج خسرو نیا** متخصص داخلی

از بدغذایی و کم اشتها به کم بود وزن در کودک

در «میز گرد تغذیه» این شماره میزان مادر یاسمین صدری هستیم که نسبت به بدغذایی و مشکلات فرزندشان در غذا خوردن شکایت دارند. در ادامه این مطلب پیشتر با شرایط یاسمین آشنا می‌شویم

ندا احمدلو

مادر یاسمین که از بدغذایی فرزندش شکایت دارد، می‌گوید:

یاسمین با خوردن هر غذایی دچار حالت تهوع می‌شود!

میرخ: خانم صدری! ابتدا کمی درباره شرایط عمومی یاسمین برای ما توضیح می‌دهید؟
یاسمین شاهزاده‌ای سعی کرده‌ایم که با راه‌های تشویقی می‌خورد شامل ماقارونی، نوول، کللت، بیز، کباب تابه‌ای و سلاط الولیه می‌شود. غیر از این غذایی، یاسمین تقریباً با تمام غذایی دیگر مشکل ندارد.

میرخ: آیا شما هیچ وقت سعی نکرده‌اید که او را به خوردن غذایی دیگر علاقه‌مند کنید؟
خواهی! من و پدرش خیلی سعی کرده‌ایم که با راه‌های تشویقی مختلف، یا حتی گاهی با زور، طعم غذایی دیگر را به او پیش‌نماییم تا نظرش نسبت به غذایی‌ها متفاوت تغییر کند. اما بجزیم تا شاید با مصرف مکمل اشتها، حجم و تنوع غذایی متساقته نیز این را بین خود دارد. این حالت تهوع و دل دردهای او به قدری

حاضر هم نسبت به غذایی‌خیلی محدودی از خود علاقه نشان می‌دهد. برای همین هم من مجبور هستم که مدام غذایی تکراری برای او کمتر و کمتر شد و در حال

نمکاری برای او تهیه کنم.

میرخ: منظورتان از محدود بودن تنوع غذایی یاسمین چیست؟
منظورم این است که یاسمین تقریباً نسبت به تعداد زیادی از



نگاه متخصص تغذیه

توصیه دکتر محمد حسن انتظاری به مادر یاسمین:

به نظر می‌رسد که حالت تهوع یاسمین، تلقینی است!

علاوه بر افزایش ارزش تغذیه‌ای غذای کودکان، میزان فیبر، ویتامین‌ها و املاح دریافتی آنها را هم در طول روز بالا می‌برد.

میرخ: توصیه شما برای میان‌وعده کودکان لاغر یا بدغذایی است؟

بجهه‌ها هر چقدر هم که بدغذا باشند، باز هم به مصرف نوشیدنی‌های مختلف علاوه زیادی نشان اشتها آور دسته‌بندی می‌شوند. به همین دلیل هم مصرف آنها همراه با وعده‌های غذایی اصلی یا قبل از غذا، اشتها و چهچه را برای خدا خوردن بیشتر می‌کند

“

گردو را بعد از آماده شدن کامل ماقارونی به غذای فرزندتان اضافه کنید، او به هیچ وجه منوجه نمی‌شود که این ماده غذایی ارزشمند هم در غذایش وجود دارد، اما با همین کار ساده دروغ از ریز غذایی‌های پیشتری دریافت می‌کند. از طرف دیگر، شما می‌توانید انواع غذایانه‌ای ارزشمند مانند مغز اتفاق‌گراند، هندوانه، پسته، افزایش ارزش برای فرزندتان در نظر بگیرید. چهچه را برای خود نمایش دهید و از آنها این روزهای شنیدنی می‌شوند. باز هم به خوردن این غذایانه‌ها از اینها می‌تواند در جمیع میان‌وعده کودکان لاغر یا بدغذایی باشد.

میرخ: توصیه آخر شما به مادر یاسمین چیست؟
تخم مرغ می‌تواند یک دیگر از مواد غذایی ارزشمند باشد که مصرف آن به کودکانی مانند یاسمین توصیه می‌شود. معمولاً بجهه‌ها علاوه زیادی به تخم مرغ آب پز دارند. مادر یاسمین می‌تواند از اصلی کاهش دهد. از طرف دیگر، شما می‌توانید بزرگ‌نمایی پوره انواع سبزیجات مانند هویج، کدو حلوایی، کدو سبز، تخم مرغ را آب پز کند و آن را بدون همراه خاصیت به عنوان میان‌وعده یا خوراکی تشویقی به فرزندش بدهد. تخم مرغ آب پز زرنه شده می‌تواند به طور نامحسوس به غذایانه مختلف و پوشاندن طعم آنها با ادویه‌ها یا چاشنی‌های قوی مانند آلبیومی تازه، هم اضافه شود.

میرخ: کمی پیشتر درباره این موضوع توضیح می‌دهید؟
برای افزایش ارزش تغذیه‌ای غذایی کودکان لاغر می‌توانید بعضی از مواد غذایی با کالری بالا و ارزش تغذیه‌ای غذایی مصرفی این کودکان در حجم پایین است که می‌تواند در تامین ریز غذایی‌ها مورد نیاز روزانه‌شان بسیار موثر باشد.



میرخ: آقای دکترا با توجه به صحبت‌های مادر یاسمین، نظر شما درباره شرایط این کودک چیست؟

اویلن و مهم‌ترین نکته‌ای که باید درباره یاسمین مانند بعضی دیگر از بجهه‌های تک‌فرزند در نظر داشته باشیم، این است که گاهی توجه و نگرانی پیش از حد و الدین نسبت به شرایط‌هایی در چه جای جلد توجه دارد که خود روزه‌دهد. وقتی که صحبت‌های خانم صدری را می‌توانیم، حس می‌کنیم که شاید یاسمین مشکل گوارشی داشته باشد و به همین دلیل هم بعد از خوردن غذایی‌ها می‌شوند. با این حال در میان‌وعده کودکان از خود تهوع می‌شوند. با این حال در ادامه باید موضع مواجه شدم که یاسمین تقریباً نهاده شده باشد. اگر یاسمین تهوع دارد، که دوست ندارد، دچار دل درد یا حالت تهوع می‌شوند. با این حال در ادامه باید نوول یا سلاط الولیه را مصرف کند. اگر یاسمین واقعه مشکل گوارشی داشته باشد، بعدهی و چه نمی‌توانست غذایی‌ها مانند ماقارون و نوول که هضم سخت تری دارد را مصرف کند. به همین دلیل هم به نظر میرسد که دل دردهای را با حالت تهوع مایه یاسمین پیشتر حالت تلقینی دارد یا برای جلد توجه والدین است. از این‌رو، اویلن توصیه به والدین یاسمین، این است که با یک متخصص تغذیه یا اطفال مشورت کنند تا راه‌های اصولی برای گنجاندن غذایی‌ها متنوع در رژیم غذایی او را یاد بگیرند.

میرخ: آیا محدود بودن تنوع غذایی در رژیم کودکان می‌تواند بر رشد قدی مادر یا وزن آنها تاثیر گذارد باشد؟
قطعاً همین طور است! هر چند که رشد قدی و وزن کودکان در کنار عوامل ژنتیکی به تغذیه آنها هم بستگی دارد، اما والدین کودکانی مانند یاسمین باید این نکته را هم در نظر بگیرند که علاوه بر رشد قدی با وزنی، دریافت ریز غذایی‌های کافی در سینه کودکی هم از اهمیت بسیار بالایی برخوردار

شهری‌سازی کوهستان‌های اطراف شهرهای بزرگ را تهدید می‌کند

شهری‌سازی خطری است که کوهستان‌های تزدیک شهرهار اتهادید می‌کند. از حدود یک سال قبل فعلان حفاظت از کوهستان به این نتیجه رسیده‌اند که طرحی را برای حفظ چشم‌انداز کوهستانی مجاور شهرها. به شوراهای شهرها ارائه کنند. مثالی ملموس درباره این اقدامات، کوه مسنه در تزدیک شهر اصفهان است، کوهی که از قاعده در شهر پیوندی تاریخی دارد



سه سال قبل یک خط تله مسیز دیگر از ولنجک تا چشممه ایجاد شد. الان صحبت از دو خطه شدن تله کابین است. آلان روی قله توچال موتورسیکلت و موتورکراس می بینید.

موتورسیکلت‌سواری یا موتورکراس به خود خود ایرادی ندارند، اما این نوع وسایل نقلمه را باید از مناطق حساس دور و در مناطقی دورتر محدودشان کرد. این مناطق در حال حاضر در اطراف شهر وجود دارند، مانند شهران، اما توچالی که از نظر من مای سعادتی بر بالای شهر تهران است که بالهایش را بر شهر ما گشوده است، نباید محل هنرمندانی موتورسیکلت‌ها باشد. این یعنی شما ماشینیسم بیمار شهر تهران را تا نوک قله برداید.

به طور مخصوص، ساخته شدن خط دوم تله کابین ضریب سختی به کرهستانهای اطراف تهران است. با این کار، محیط طبیعی را مردم دریغ می کنیم و طبیعت را برای کسانی تخریب می کنیم که می خواهند با آسانترین روش ممکن از کوه بالا بروند. اکثریت مردم تهران از توچال توقع اسکی ندارند و می خواهند از محیط طبیعی آن لذت ببرند. طرفداران اسکی در صد بسیار کمی را تشکیل می دهند. بیش از ۴۰ درصد از مردم می خواهند گردشگری طبیعی کنند، یعنی در محیط طبیعی و بدون هیاهو قدم بزنند. شاید تهیک اقلیت محدود یک درصدی از مردم از منافع مصنوعی کردن محیط‌های طبیعی بهره‌مند شوند. ■

طیبیعت را از بین برده است، هر چند سنتگینی هم روی
دست شهر گذاشته است. در صورتی که همین محیط
طبیعی بدون دستکاری می تواند بهترین خدمات را
در اختیار شهروندان بگذارد.

بعد از تاسیسات چه می شود؟

با ایجاد تاسیسات در کوهستانها، فرهنگ مردم از
محیط‌های طبیعی و گذراندن اوقات فراغت در طبیعت
هم تغیر پیدا می کند و تقدیرستی ایجاد می شود.
جاهد که می سازید، باید آسفالت شود، موارد اینچنین
در نظر گرفته شود. پس اب رستوران‌ها باید جایی دفع
شود که بتردید محل دفع کوهستان است. در صورتی
که اگر این روند طی نمی شد، طبیعت خیلی بهتر و
کم هر چند تر خود را تمیم کرد، خواسته ما، فعالان
حفظات از کوهستان، آن است که این اقدامات باید
متوقف شوند. تله‌کالین اصولاً نباید ساخته می شد،

■ عباس محمدی مدیر گروه دیدهبان کوچک‌سازی اجمعن کوکورزدان ایران
نوه صفحه در نزدیکی شهر اصفهان است، کوکورز

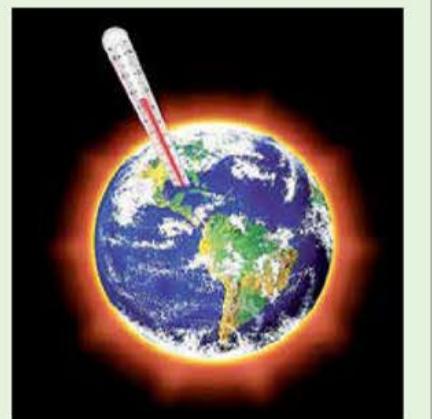
مهم ارتفاع که با شهر پیوندی تاریخی دارد. بی تردید، هر سه شهر اصفهان، مهم ترین جاذبه گردشگری ایران است. هر تردشگری از هر جای دنیا به کشور ما می آید، به ایران می آید حتی اسری به اصفهان می نزد. در میدان شمس چهان، از جذاب ترین دیدنی های شهر اصفهان، به باقی است، چشم انداز زیبای کوه صوفه در جنوب را بینید و به نظر من همین کوه از چشم اندازهای رونگز طبیعی است که هویت شهر اصفهان را شکل ماده است. هم مشاهد بوده، در گذشته های دور درج دیدنی شهر بوده. یک مجموعه قلعه از این نوته تا منطقه کلام‌آفشار جهت حفاظت شهر وجود الشاست، است، یعنی دیدنی اصفهان از روی همه ای قاعق بر این کوه های انجام می شده است. بر فراز کوه سفنه قلعه ای قدیمی به نام شاهدز است که آثار آن تا حدود زیادی حفظ شده است.

حد سال قبل شهرداران مختلفی که در اصفهان مخفی سوسیولیت را بر عهده گرفته اند با این تصور که مکانات تاریخی را گسترش دهنده برای این کوه که ملک کاپیون و جاده ماشین روساخته اند که تا قله می رود.

بن تن تله کاپیون اول چشم انداز طبیعی و تاریخی منطقه ای محدود شکرده است و دوم پایه های این تله کاپیون رسپسواری جاها از جمله رسکله در کنار دیوار تاریخی شاهدز ساخته شده است. در امتداد جاده ای پایین تا الا، عداد زیبایی رستوران و تجهیزات دیگر شهری ساخته شده که باعث شده اند فضای کوه به کلی به شهری شود. مجموعه آنچه گفتم و پارک سازی به پوشش اشتباه و پر مصرف آب، گذشته از اینکه محیط



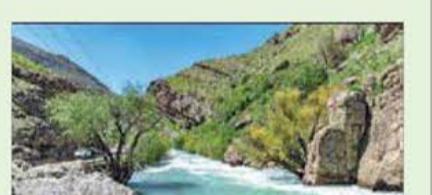
تالاب‌های مازندران در چند سال گذشته با گلیگیه مهاجم روبرو شده‌اند که با توجه به قدرت تکنیک آن، سطح آب را به صورت کامل می‌پوشاند و به مرور، خشک شدن پهنه‌های آبی را به دنبال دارد. نام بزرخ تالاب‌ها امروزه برگرفته از این گلیگه مهاجم است، همانند تالاب «سینبل آبی آغوزین». این سری ایجاد باعث شده که زنگ خطر برای تالاب‌ها به صدا در آید.



رکورد میانگین گرمای زمین شکسته شد: سازمان جهانی هواشناسی: ژوئن ۲۰۲۳ که ۱ روز پیش به پایان رسید، گرفته‌ترین ماه تاریخی بود. گرمای در ماه کوئنی (ژوئن) ادامه بافته است که معمولاً گرمترین ماه سال است. این تغییرات می‌توانند آثار محرّکی در نسبت‌های کره زمین را تغییر دهند.



حدود ۸۰ کیلومتر از آزاد راه تهران - مشهد، محدوده شهرستان
میامی، محل تردد و زیستگاه بوز پلنگ آسیایی است. از سال ۱۳۸۹
تا کنون ۱۰ بوز پلنگ آسیایی در این جاده بر اثر برخورد با خودرو
کشته شده‌اند. حدود ۵۰ کیلومتر از این معور ترازینه محل عبور
اصلی بوز پلنگ آسیایی است که فقط شش کیلومتر آن با فس کشی
ایمن شده است. نبود روشنایی لازم و تکمیل نشدن فس کشی،
جانشینی از ترازینه، تقدیر از حیات و محیط زیست که داشت.



رودخانه کرج سنددار شد؛ رئیس کل دادگستری استان البرز؛ بالاگاه
همه دستگاه‌های اسدالکوت و رودخانه کرج به نام دولت صادر شد.
اسداد مالکوت رودخانه، شامل بستر و حرم تمام سیر و رودخانه کرج
از حد فاصل سه راهی درین تابع فردیس به طول ۷۴ کیلومتر و



روستای دولاب - سنتنگ؛ روستای دولاب با معماری پلکانی بسیار منظمی، در فاصله ۴۲ کیلومتری جنوب شهرستان سنتنگ

تنيش آپا د

تنش آبی در جهان، آیا راهی وجود دارد؟

نخمنیم می‌زنند.^{۷۰} در صد جمعیت جنوب صحرای افریقا به آب آشامیدنی دسترسی ندارند. **چرا ان اتفاق عی افتاده؟** دلایل بروز این بحران را می‌توان در چند موضع خلاصه کرد: نامرخص فری رویه واقعیت این است که الکترو مصرف آب در زندگی روزمره اغلب مردم تغییر کرده است. مصرف فری رویه دیرباره نوع پرورش محصولات کشاورزی هم صدق می‌کند. در ایران نزدیک به ۹۰ درصد آب مصرفی آب کشاورزی است که به دلیل نظام ناکارامد آبیاری مقدار قابل توجه آن هدر می‌روند.

الودگی: حتی همین آب موجود را هم به واسطه الودگی های مختلف نمی‌توان استفاده کرد. الودگی های شیمیایی مانند الودگی آب های جاری با انواع سموم شیمیایی، آفت کش ها و محصولات بهداشتی و انواع پلاستیک ها بنای آلاینده آب های موجود در کره زمین مستند.

تفییرات آب و هوایی: میزان استفاده ماز آب هر روز در حال افزایش است، اما کرم شدن کرمه زمین به این معنی است که کمیده فصل آب به وجود م آید.

دستیابی به آب و همچنان که در اینجا بحث شد، دسترسی بروز حقوق پسر به در سراسر جهان بازمان ممل متحد ن در حال حاضر به آب کافی برای تأمین نیازهای خود است. در من مشکل هستند.

بعضی از این ناشایه باشید.

ایرانیان واقعیت است.

به بهداشتی سالم تسبیت را مردم در نهادنده که نهادنده سیاستیانی دارد: نهادنده ای از وجود دارد و بروجود بودجه هم از آن گلایه هاد ند.

آیا در معرض خطر غریب الوقوع
ممل مرتب هشدار می‌هد که
جهانی آب کاملاً از کنترل بشر خود
به آب سالم و امکانات پهاداشتی
حساب می‌آیند، اما میلیاردها انسان
از دسترسی به این دو محرومند
می‌گویند، ۱۴٪ درصد جمعیت جهان
در نتش آبی به سر میرند، یعنی
نوشیدن، شستشو و کشاورزی
ایران هم در نقاط مختلفی گرفتار
تصور کنید به آب آشامیدنی دست
این برای بیش از یک چهارم مردم
حدود نیمی از مردم زندگی به امکان
دسترسی ندارند. طبیعتاً بذرخوران
کشورهای در حال توسعه تجربه
خود را با تغییرات اقلیمی سازگار
برای حل مشکل اکثر در رهبران
نه فناوری به روزی را دارا هستند.
مسائل است که ادان، کش، ها و همه

گزارش سبز

Digitized by srujanika@gmail.com

گرفته، مزروعه‌های پرورش انواع حشرات در سراسر جهان در حال تاسیس است پرورش حشره‌این مزیت را دارد که آب بسیار کمتر نسبت به گونه‌های جانوری مصرف می‌کند.

در سال ۲۰۱۳، در کنفرانس بین المللی در مورد استفاده از جنگل‌ها برای امنیت غذایی و تغذیه، سازمان غذا و کشاورزی ممل متحده (فائز)، اعلامیای با عنوان «حشرات خوردنی؛ چشم‌انداز آینده برای غذا و امنیت غذایی» منتشر کرد که در آن نقش حشرات در ایمنی غذایی انسان تشریح شده بود.

(الهام شریفی) «دکترای تحصیلی اصلاح بنیات (زنیک) و بهترادی گیاهی» دانشکده تغذیه و علوم غذایی، می‌نویسد، «ابنایه‌گزارش‌های مختلف، اغلب حشرات دارای مقادیر بالایی از پروتئین‌ها و زیرمغذی‌های مهم هستند و به نسبت غذاهای سنتی، از محیط اطراف کمتر آسیب می‌بینند. به علاوه، امکان پرورش آن‌ها از طریق بسیمانده‌ها هم وجود دارد. اما موافع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی زیادی در راه استفاده از حشرات به عنوان یک منبع غذایی وجود دارد».

وزرا به فکر تغذیه است که هم آسان بهای ایجاد کافی دارند. مرخصی از حشرات بورده شده‌اند.

عنوان منبع مواد می‌مردم آمریکایی و افریقا است.

شورهای اطراف م مردم به دلیل نداند، با خوردن ...

بدم جهان به منابع فر صفت غذایی ح شده‌اند.

ری، تایمین غذا، جمعیت و نیاز، شرمه‌خواری موردن توجه قرار

بهران‌های آبی و فرسایش خاک
از منابعی مانند حشرات اندامت
به دست می‌آیند و هم از زیست-
تخدم، لاروها، شفیره و بزرگ‌سما
از پیش از تاریخ توسط انسان‌ها
تا امروز نیز خودن حشرات
معدنی و پرتوینی از عادت‌های غیر
شمالی و مرکزی و جنوبی، شرق
در گذشته‌های نه چندان دور در
ما یا در کشور ما در موقعی
خشکسالی دچار گرسنگی می‌
حشرات می‌توانسته‌اند زنده بهم
امروزه با توجه به نیاز روزافزون
غذایی پایدار، حشرات به عنوان
بالقوه برای تأمین غذای آن‌ها
به دلیل افزایش قیمت پرتوینی جو
فشارهای زیست محیطی، افزایش
روزافزون به پرتوین در طبقه متوجه
در روزگار ما موضوعی است



سرهای گذاری می سروصدای چین در اقتصاد سیز: چنین فعالانه از دستور کار ۲۰۳۰ ساعت ممل نوسه باید باری بروری می کند، در مورد تهدی خود را در ترویج نوسه سر زاید قدم می ماند و بهره گیری از سکه های زندگانی و مدل های دش ساز گارا معنی دلخواست رساند از سرعت می بخشند. در هزاره از زیری باشد، چنین در نوبت سرمه ۷۰ درصدی در روشن تولید زیری باشد و از شکورهای مانند ایالات متحده ۱۴٪ درصدی و بزریل ۷٪ درصدی با فاصله بسیار جلوتر است. ان کشور کافون جهانی تولید تجهیزات افزایی باشد محاسب می شود.

زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

عامل ۴۰ درصد مسمومیت‌ها، تداخلات دارویی است

توزیع ۱۵۰ نوع داروی بدون نسخه در داروخانه



پوشیدنی هوش مصنوعی می‌تواند حالت‌های مختلف بیمار را بررسی کرده و مثلاً کاهش ضربان قلب، فشار خون و ... مشخص می‌کند، سال‌گذشته ۲۵۰ هزار مسمومیت داشتیم، داروهای آرام بخش، مخدو و آنتی بیوپتیک‌ها از جمله زردیک اولین دارو با کمک هوش مصنوعی وارد بازار شد.

پیچشی عصبی آمدۀ که دنیای دارویی آن استفاده می‌کند. الان در دنیای امروزی ۵۰ تریلیون داده‌های دیجیتالی در حال چرخش است، ضمن اینکه کل داده مورد بررسی قرار دهد، هوش مصنوعی نمی‌تواند ای دیجیتالی هر دو سال دوباره می‌شود، هوش مصنوعی تهائی کمکیار پزشک هستند و اصلاح جای پزشک را نمی‌گیرند.

به زودی اولین دارو با کمک هوش مصنوعی وارد بازار شد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: در آینده زردیک اولین دارو با کمک هوش مصنوعی وارد بازار شود که مربوط به فیروز روی است، ستر دارو، ساخت دارو و پیش‌بینی اثر بخشی دارو و ... از جمله فواید هوش مصنوعی است، با آمدن میکرو ربات‌های دارویی زردیک با تعلیق زیادی در داروها از جمله داروهای سطانی و ام اس ایجاد می‌شود.

مجهزهای مرکز توزیع متادون ماهی ۲۰۰ میلیون تومان اجاره داده می‌شود. روح الله حسین زاده صبح امروز در مرکز ترک اعتیاد سروش گفت: در سال ۹۲ هزار معتمدان متاجهار داشتیم در تهران داشتیم ولی امسال به پیش از ۲۵ هزار تا ۳۰ هزار نفر رسیده است، پلیس معتمدان متاجهار دستگیر و ۲۵ هزار نفر آنها به کمپ‌های آزاد معرفی شدند. وی افزود: از اول دی ماه سال ۱۴۰۰ تاکنون حدود ۵۱ هزار معتمدان متاجهار دستگیر و ۲۵ هزار نفر آنها به ترک اعتیاد معرفی شدند. مافیا پشت برده مواد مخدر است، نمی‌شود گفت که در کشور مافیا می‌متادون نیست هرآنکه کسانی که معتماد می‌شوند از اول شیشه و هروئین نمی‌کشند بلکه می‌متادون مصرف می‌کنند و بعد رو به مصرف ماده مخدر شیشه می‌آورند. تا با متادون می‌آورند، که درست همان مسمومیت در مراکز MMT "مراکز نگهداری با متادون" عرضه می‌شود، ایران ۵۰ میلیون جمعیت دارد و ۹ هزار مرکز MMT در کشور می‌باشد که این آمار زیاد است و باید این مراکز توزیع می‌شود.

به گزارش تیم سرپرست دادسرای ناحیه ۲۴ "بیژه مبارزه با مواد مخدر" به این ترتیب می‌گفت: چرا شیر خشک در داروخانه‌ها تقسیم می‌شود ولی متادون با یک کارت ملی قابل دریافت نیست؟ چرا وزارت بهداشت هیچ نظارتی بر توزیع متادون در کشور ندارد؟ وزیر بهداشت توزیع متادون را ساماندهی کند و توزیع متادون در داروخانه‌ها با کارت ملی انجام شود. در همین تهران آمار بکیرید بسیند که دسترسی به متادون در عرض چند دقیقه انجام می‌شود؛ مافیا می‌تواند در کشور وجود دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تداخلات دارویی را عامل ۴۰ درصد مسمومیت‌ها دانست و گفت:

مسومیت‌های دارویی سومین علت خطاهای پزشکی و ۱۰ علت اصلی مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه بشمار می‌رود، با افزایش سن شناس استفاده همزمان چند دارو بالای رود، آگر بیماری چهار دارو مصرف کند با اضافه شدن داروی پنجم میزان بروز تداخلات دارویی ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. تداخلات دارویی علت عمله بستری شدن افراد در بیمارستان است و زمان بستری در مراکز درمانی را افزایش می‌دهد. علیرضا زالی در نشست خبری "رویداد ملی هوش مصنوعی و سلامت" با محور تشخیص تداخلات دارویی گفت: ایرانیان آن توسط بیمار آگاهی پیدا می‌کند و از افراد در مصرف خودسرانه دارو، مشکل اقتصادی است که نمی‌تواند سلامت ایرانیان تکمیل شود پزشک بهشی تصریح کرد:

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حال این تکمیل می‌باشد. میزان این توزیع ۱۵۰ نوع داروی بدون نسخه زالی با این اینکه حدود ۱۵۰ نوع داروی بدون نسخه در داروخانه همراه است. میزان آن توسط بیمار آگاهی پیدا می‌کند و از همه‌ترین مسائل پزشکی است و سومین علت مرگ مسمومیت دارویی مربوط به تداخلات دارویی است. وی افزود: بالا رفتن سر عاملی در تداخلات دارویی است و ۱۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال در آمریکا دچار تداخلات دارویی هستند. آگر بیماری ۵ دارو همزمان دارد مصرف کند دارویی هستند و یکی از عوامل مصرف کند دارویی است و یکی از عوامل بستری در بیمارستان همین موضوع است و آگر علت بستری تداخل دارویی باشد بنی سه تا یک هفته شایعترین مسمومیت دارویی نیز بالاست و مصرف خودسرانه دارو هستند و یکی از عل خودسرانه

حسین زاده، سرپرست دادسرای ناحیه ۲۴ "بیژه مبارزه با مواد مخدر":

در کشور مافیا می‌تواند وجود دارد

مجوزهای مرکز توزیع متادون ماهی ۲۰۰ میلیون تومان اجاره داده می‌شود

سرپرست دادسرای ناحیه ۲۴ گفت: چرا شیر خشک در داروخانه‌ها تقسیم می‌شود ولی متادون با یک کارت ملی قابل دریافت نیست؟ چرا وزارت بهداشت هیچ نظارتی بر توزیع متادون در کشور ندارد؟ وزیر بهداشت توزیع متادون را ساماندهی کند و توزیع متادون در داروخانه‌ها با کارت ملی انجام شود. در همین تهران آمار بکیرید بسیند که دسترسی به متادون در عرض چند دقیقه انجام می‌شود؛ مافیا می‌تواند در کشور وجود دارد.

فروش ویژه

(کیوسک غیر نقدی)

به دلایل مختلف و خصوصاً مدیریت مالیاتی و انجام تراکنش‌های غیر نقدی خرید این نوع دستگاه‌ها نیز برای اکثر مشاغل مناسب می‌باشد.

دستگاه کش لس مناسب چه مکانهای است

- کلینیک‌های و مطب‌ها
- فروشگاه‌ها
- رستوران‌ها و فست فودها
- درمانگاه‌ها
- داروخانه‌ها
- شرکت‌های خدماتی
- شرکت‌های فروشندۀ مواد غذایی



کدام عملیات بالکنی (ا ب) دستگاه‌های کش لس می‌توان انجام داد:

- انتقال وجه
- دریافت مانده حساب
- خرید شارژ تلفن همراه
- پرداخت قبوض
- پرداخت اقساط تسهیلات
- مشاهده چند گردش آخر حساب
- پرداخت های خاص سازمانی و ...

www.Radannam.com

با ما تماس بکیرید: ۰۹۱۰۱۴۳-۳۳۳۶۰۱-۰۱
۰۹۱۲۰۹۲۷۸۷۳-۰۱-۰۹۸۷۹۶۰۱-۰۱



