سایه

روزنامه سراسری

خواندنی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی
ورزشی، هنری، سیاسی، ادبی

صاحب‌امتیاز: **موسسه سایه سرافراز عشق**
مدیرمسئول: **علی اکبر بهبهانی** (مدیرعامل معاونی مطبوعات کشور)
قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر: **سروناز بهبهانی**
دبیر تحریریه: **مصطفی رفعت**
امور مالی: **طاهره میربرانی** صفحه آرایی: **مجتبی دهقانی**
امور آگهی‌ها: **خدیجه محمدی**
نشانی: خیابان ستارخان، خیابان شادمهر، بعد از چهارراه صالحیان، پلاک ۳۰۷
تلفن: ۱-۶۶۵۵۵۲۰۰ و ۶۶۵۵۵۱۶۰
نمابر: ۶۶۵۵۵۲۰۲
چاپ: امیرفاضل پارسیان
اخلاق حرفه‌ای روزنامه‌نگاری در سایت روزنامه
www.sayeh-news.com
Email: sayehnewspaper@gmail.com & sayeh.advertise@gmail.com
instagram.me/sayehnews

پنج‌شنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۳ | ۱۹ ذی‌القعده ۱۴۴۴ | ۸ ژوئن ۲۰۲۳ | سال بیستم | شماره ۲۸۰۳

راهکار تنظیم بازار محصولات کشاورزی چیست؟

بسیاری از دست اندرکاران بخش کشاورزی براین باورند که مشکلات نظام توزیع عامل اصلی اختلاف چندبرابری قیمت محصولات از مبدا تا بازار است که با حذف واسطه‌ها و دلالان شاهد تنظیم بازار خواهیم بود. علی‌رغم افزایش تولید محصولات کشاورزی در سال‌های گذشته، اما کماکان اختلاف قیمت از مبدا تا بازار به چندبرابر می‌رسد که این امر نشان می‌دهد عرضه و تقاضا نقشی در قیمت گذاری ندارد و تنها واسطه گران و دلالان عامل تعیین کننده قیمت در بازار هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که اختلاف قیمت از مزرعه تا مصرف کننده گاها بیه ۴ تا ۱۰ برابر می‌رسد که این امر اجحاف در حق مصرف‌کننده و تولیدکننده است و تنها سلف خران در مدت زمان کوتاهی سودهای هنگفتی بدست می‌آورند. بدین‌سان، وزیر امور کشاورزی با تاکید بر دستور حوزه غذا گفته بود: فرآیندی کلا اولین خط قرمز وزارت جهاد کشاورزی است. در سفره دیگر به خود احساس کنیم و دیگر دومین خط قرمز نرخ قیمت است. وزیر امور کشاورزی گفت: دنیا با ابزار در حق مصرف‌کننده و تولیدکننده است و تنها سلف خران در مدت زمان کوتاهی سودهای هنگفتی بدست می‌آورند. بدین‌سان، وزیر امور کشاورزی با تاکید بر دستور حوزه غذا گفته بود: فرآیندی کلا اولین خط قرمز وزارت جهاد کشاورزی است. در سفره دیگر به خود احساس کنیم و دیگر دومین خط قرمز نرخ قیمت است. وزیر امور کشاورزی گفت: دنیا با ابزار محسوب می‌شود که اولین نفر سخت‌ترین سؤالات درسی را حل می‌کند، بهترین کاردستی‌های مدرسه را می‌سازد. در مسابقات و المپیادهای علمی همیشه برتر است و... اما همیشه یک دانش آموزی بودبا معدلی متوسط و معمولی که در کنج کلاس می‌نشست، نه بهترین بود و نه بدترین! فقط معمولی بود همین. خیلی از ما با معمولی بودن بزرگ شدیم و هیچ وقت معنی جهان یک درصدیها و طعم خاص بودن را نچشیدیم! دنیای ناشناخته و شاید جذابی که این روزها با دنبال کردنشان در صفحات مجازی هر چه بیشتر به معمولی بودنمان پی می‌برسم. جهانی که دنیای «ترین»هاست و انگار برای ما معمولی‌ها جایی ندارد! و با این فرمول مخاطبش را نگه می‌دارد: اگر تشنه دیده شدن هستی یا بهترین باش یا بدترین...!

که از این سود ۵۰درصد هم به تولیدکننده نمی‌رسد. در حالیکه اختلاف قیمت منطقی یک کالا در مزرعه تا بازار۲۰ تا۵۰درصد است که در صورت تحقق این امر می‌توان به مهار تورم در بخش کشاورزی امیدوار بود.

قیمت‌گذاری دستوری عامل اصلی تنش و التهاب بازار محصولات کشاورزی

آقای ارسلان قاسمی، رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق تعاون گفت: قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی چند بارامتر دارد که باید مورد توجه قرار گیرد؛ چراکه کالاهای اساسی با قیمت گذاری دستوری دچار تنش و التهاب می‌شوند. بنابراین موضوع در خصوص بازار مرغ صدق می‌کند و نتیجه قیمت گذاری دستوری در مزرعه تا بازار چند برابر شده است که باید مورد توجه قرار بگیرد. بدین‌سان، وزیر امور کشاورزی با تاکید بر دستور حوزه غذا گفته بود: فرآیندی کلا اولین خط قرمز وزارت جهاد کشاورزی است. در سفره دیگر به خود احساس کنیم و دیگر دومین خط قرمز نرخ قیمت است. وزیر امور کشاورزی گفت: دنیا با ابزار محسوب می‌شود که اولین نفر سخت‌ترین سؤالات درسی را حل می‌کند، بهترین کاردستی‌های مدرسه را می‌سازد. در مسابقات و المپیادهای علمی همیشه برتر است و... اما همیشه یک دانش آموزی بودبا معدلی متوسط و معمولی که در کنج کلاس می‌نشست، نه بهترین بود و نه بدترین! فقط معمولی بود همین. خیلی از ما با معمولی بودن بزرگ شدیم و هیچ وقت معنی جهان یک درصدیها و طعم خاص بودن را نچشیدیم! دنیای ناشناخته و شاید جذابی که این روزها با دنبال کردنشان در صفحات مجازی هر چه بیشتر به معمولی بودنمان پی می‌برسم. جهانی که دنیای «ترین»هاست و انگار برای ما معمولی‌ها جایی ندارد! و با این فرمول مخاطبش را نگه می‌دارد: اگر تشنه دیده شدن هستی یا بهترین باش یا بدترین...!

من از معمولی بودن خسته‌ام!

یکی نوشته بود: «هیچ وقت نشد بهترین باشم. همیشه معمولی بودم و هستم. من از معمولی بودن خسته‌م و دلم می‌خواد حداقل به جا صفت «ترین» داشته باشم». احتمالاً شما هم در دوران کنکور به کسب بهترین رتبه در بهترین دانشگاه فکر کرده‌اید شاید هم عکسش دوره‌ای روی دیوار اتاقتان بوده، در دوران دانشگاه دوست داشتید بهترین باشید، در شغلی که دارید زبانزد و شناخته شده باشید خلاصه هر هر و فعالیتی که شروع می‌کنید مثل بمب سروصدا کند و بهترین باشد و... اما نکته جالب ماجرا اینجاست که اگر خاص بودن را شکل یک نمودار هرمی در نظر بگیریم تقریباً ۹۹ درصد ما آدم‌ها در وسط نمودار این ترینها قرار داریم، نه آنقدر فوق العاده هستیم و نه آنقدر افتضاح! ما معمولی هستیم و باید این را بپذیریم که گاهی درخشان‌ترین چیزها درست در معمولی‌ترین‌ها اتفاق می‌افتد.

از نقل معمولی تا رسانه برای آدمهای خاص!

یک جایی در سریال پایتخت، نقی معمولی دیالوگی داشت ماندگار که می‌گفت: «چرا وقتی می‌خواین بگین چیزی بده میگین معمولیه! مگه معمولی بده؟» واقعیت ماجرا این است که هر چه بیشتر می‌گذرد تصویری که رسانه‌ها از زندگی عادی و معمولی نشان می‌دهند از واقعیت فاصله گرفته و به سمت ایده‌آل گرایی می‌رود و دیگر خبری از آدمهای معمولی با زندگی ساده و دغدغه‌های مشترک نیست! رسانه و شبکه‌های اجتماعی که خیلی از ما وقتمان را در آن می‌گذرانیم، تصویری از یک انسان ایده‌آل و بی‌نقص و منحصر به فرد را نشان می‌دهد. انگار که دنیای «ترین»ها بازتاب و بازخورد زیادی می‌گیرد و برای ما معمولی‌ها جایی ندارد! اگر توجه کرده باشید در این دنیای مجازی ویدیو خوش آوازترین فرد یا برعکس فردی که با صدای گوش خراش قالش می‌خواند بیشترین بازدید را دارد و ما دائماً با این افکار بمباران می‌شویم که مهم‌ترین‌ها افرادی هستند که «ترین» داشته باشند! شاید همین لاکچری بودن و خاص بودن بخش زیادی از ذهن ما را به خودش درگیر کرده باشد! اما همچنان نیازترین انفاق و صداهای برای افراد، معمولی بوده یعنی سال‌ها از افراد به صورت اتفاقی برسید:ند زیباترین صدایی که شنیدین چه بود؟ فکر می‌کنید به این سؤال چه جایی داده‌اند؟ صدای خوریف پدری که هیچ نیست، احول‌بیرسی سلامه مادر و...

فرار از معمولی بودن...

گاهی فرار از معمولی بودن کار دستمان می‌دهد و در دام نوعی ایده‌آل گرایی که ناسالم و مخرب است اسیر می‌شویم، نگرشی که به کمتر از عالی و استاندارهای بسیار بالا راضی نمی‌شود و بطور وسواس گونه‌ای در استبداد «باید»ها زندگی می‌کند. او باید همانند ایده‌آل‌هایش باشد؛ بی‌عیب و ایده‌آل و در برابر هر نقص و اشتباهی احساس شرم و ناتوانی می‌کند. این رفتارها یا معیارهای بالای شخص و عملکرد واقعی افراد در تضاد است و همین موضوع خیلی از مشکلات روانشناختی مثل اضطراب، افسردگی، بی اشتهایی عصبی و اضطراب اجتماعیرا به وجود می‌آورد.

زندگی شستن یک بشقاب است

فرهنگ ایده‌آل‌گرایی تیغ دولبه ای است که هم می‌تواند انگیزه مثبت برای پیشرفت باشد و هم می‌تواند شوق و ذوق فراوان آدمهای معمولی را شهید کند. فرض کنید از کودکی به کشیدن نقاشی علاقه مند بودید و در روباهایتان تابلوهایی کشیده بودید که برای دیدن آن در نمایشگاه صف کشیده بودند! اما در واقعیت هنوز خیلی راه نرفته دارید و وجود هملاکسی‌هایی که عملکردشان خیلی بهتر از شماست. امید و انگیزه‌تان را نمی‌دزدد و به مرور رویاها کمرنگ و محو می‌شوند تا در نهایت دست از کشیدن نقاشی برمی‌دارید! همین مثال در رشته‌های ورزشی و هنری و درس و کلا زندگی هم تکرار می‌شود چرا که همیشه آدمهایی هستند که از نظر شما بهتر کار می‌کنند وشاید نابغه اند...

معمولی بودن، شجاعت می‌خواهد

زندگی کردن با شاخص‌های «ترین» و مقایسه با افراد دیگر، باعث شده تا ذتی که از کشیدن نقاشی، ورزش کردن و یا هر رشته و فعالیتی دیگر را که داشتیم را با دستهای خودمان خفه کنیم تا خالت معمولی بودن را تحمل نکنیم! دنیای ترینهایی که لازمه‌اش قربانی کردن خود زندگی است! اما حقیقت ماجرا این است معمولی بودن شجاعت می‌خواهد و «ترین»ها اغلب در هراس زندگی می‌کنند. ترس از سقوط به دنیای آدم معمولی‌ها و این ترس آنقدر قوی هست که می‌تواند حتی لذت زندگی نوشتن، درس خواندن، نقاشی کشیدن، ساز زدن، خوردن، نوشیدن و پوشیدن را از آنها بگیرد!

از دیرز، زندگی تا دکوفتن رژیم رسانه‌ای

به گزارش وب گاه تیمان، شاید درایـن بمباران رسانه‌ها و جهان که احاطه‌مان کرده، درک ایعاد زندگی و معمولی بودن کمی سخت به‌نظر برسد. اما شدنی‌ست. درک این مفهوم که انسانها کامل نیستند و هرکدام نقصهایی دارند، واقع‌بینی نسبت به ضعف انسانی‌مان، آگاهی از این ماجرا که اولا شدن و بهترین بودن در همه ابعاد زندگی غیرممکن است و معیارهای غیر واقع‌بینانه، از توان و ظرفیت فرد خارج و آزاردهنده‌ست. برای خلاص شدن از دنیای تحمیل، باید رژیم رسانه‌ای بگیریم. انتخاب کنیم و گزیده‌ها را ببینیم، روی آوردن به شدن سفره خانواده‌ها است، بنابراین وزارت جهاد کشاورزی به عنوان متولی تولید و امر تنظیم بازار با اتخاذ سیاست و برنامه‌ریزی مدون باید کمک کند تا فاصله قیمت را به حداقل برساند و استفاده از این فرصت دانسته باشند تا شاهد کوتاهی دست دلالان و واسطه‌ها باشیم. باتوجه‌به آنکه مشکلات نظام توزیع و اختلاف چندبرابری قیمت‌ها از مزرعه تا بازار منجر به کوچک شدن سفره خانوارها شده

آگهی ابلاغ رای کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی به

در اجرای تبصره ۵ ماده ۸ تصویب‌نامه شماره ۱۵۳۵۶/ت ۳۶۰۰۵ هـ هیات محترم وزیران بدینوسیله به کارفرمای محترم بیمانکاری مرتضی صالحی و کارفرمای محترم بیمانکاری زرّ بغوزیان، که فعلا مجهول المکان می‌باشند، ابلاغ می‌گردد آقای بهرام ذوالفقاری باکد شناسایی بیمه ۰۰۶۹۶۰۶۸۴۰ ادعای اشتغال در کارگاه‌های فوق‌الذکر با عناوین شغلی کارگر ساده، تعمیرکار برق کارخانه ، اپراتور و اپراتور برق و نیروگاه (پیمانکاری مرتضی صالحی) و برقکار (پیمکانکاری زرّ بغوزیان) داشته‌اند که کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره کل و اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی شغل مذکور را در زمره مشاغل سخت و زیان‌آور تایید نموده است لذا موضوع بدینوسیله در روزنامه درج می‌گردد تا خوانده در صورت اعتراض حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز کاری اعتراض خود را به اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس واقع در خیابان امام‌خمینی، کوچه شهید عظیمی‌زاده تحویل نمایند در صورت عدم اعتراض در مهلت قانونی رای مذکور قطعی و لازم‌الاجرا می‌باشد.

شناسه آگهی ۱۵۰۸۷۸۴ دبیرخانه مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس

آگهی ابلاغ رای کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی به

در اجرای تبصره ۵ ماده ۸ تصویب‌نامه شماره ۱۵۳۵۶/ت ۳۶۰۰۵ هـ هیات محترم وزیران بدینوسیله به کارفرمای محترم بیمانکاری مرتضی صالحی و کارفرمای محترم بیمانکاری زرّ بغوزیان، که فعلا مجهول المکان می‌باشند، ابلاغ می‌گردد آقای حمید مسعودی باکد شناسایی بیمه ۰۰۶۹۷۵۱۹۰۲ ادعای اشتغال در کارگاه‌های فوق‌الذکر با عناوین شغلی تعمیرکار خط داشته‌اند که کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره کل و اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی شغل مذکور را در زمره مشاغل سخت و زیان‌آور تایید نموده است لذا موضوع بدینوسیله در روزنامه درج می‌گردد تا خوانده در صورت اعتراض حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز کاری اعتراض خود را به اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس واقع در خیابان امام‌خمینی، کوچه شهید عظیمی‌زاده تحویل نمایند در صورت عدم اعتراض در مهلت قانونی رای مذکور قطعی و لازم‌الاجرا می‌باشد.

شناسه آگهی ۱۵۰۸۷۲۳ دبیرخانه مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۸۰۰۴۰۰۰۳۹ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نهبندان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم بتول هاشم‌زهی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۵ کدملی ۵۶۳۹۷۰۸۴۴۱ صادره از نهبندان در شندآباد یک قطعه زمین زراعی نیمه مشجر به مساحت ۱۲۱۴۲۸/۷۷ مترمربع مفروز و مجزی شده تحت پلاک شماره ۱۵۰ فرعی و قسمتی از ۱۵۱ فرعی از ۴ اصلی واقع در قسمتی از اراضی مستثنیات مزرعه سوقات اراضی مشهور به سرآس در خراسان جنوبی بخش ۵ حوزه ثبت ملک نهبندان خریداری مع‌الواسطه از ورثه معتمدی و محمدعلی تقوی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه کثیرالانتشار آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

شناسه آگهی: ۱۵۰۶۶۵۶

م الف ۱ سیدمهدی پروین محبی، رئیس ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک نهبندان

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۸۰۰۴۰۰۰۳۸ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نهبندان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بداله هاشم‌زئی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۳۶۴۷ کدملی ۵۶۳۹۲۵۷۱۹۹ صادره از نهبندان در شندآباد یک قطعه زمین زراعی مشتمل بر اعیان احداثی به مساحت ۲۹۸۷۳/۹۲ مترمربع مفروز و مجزی شده قسمتی از پلاک شماره پلاک ۱۵۲ فرعی از ۴ اصلی واقع در مزرعه سوفات اراضی مشهور به سرآس خراسان جنوبی بخش ۵ حوزه ثبت ملک نهبندان خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی ورثه حاجی محمد تقوی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه کثیرالانتشار آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

شناسه آگهی: ۱۵۰۶۶۵۶

م الف ۱ سیدمهدی پروین محبی، رئیس ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک نهبندان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی
عشق و دل فهمیدن

مفقودی

برگ سبز و سندکمپانی موتورسیکلت کبیر km200 مدل ۳۹۵۱ به شماره پلاک ایران ۷۷۶-۲۸۳۱۲ و شماره موتور 0198NCV210513 و شماره تنه NCV***200R9551472 به مالکیت ابوالفضل ربانی مفقود گردیده و ازدرجه اعتبار ساقط می باشد./س

رایگان
زنجیره امید
برچهره‌ی کودکی‌اش طرح لبخندی بکشیم
خدمات درمانی فوق‌تخصصی
به کودکان زیر ۱۸ سال در سه رشتهٔ قلب، ارتوپدی و ترمیمی
در حال ساخت تنها بیمارستان فوق تخصصی کودکان در جنوب شهر تهران
با روزانه ۳۰۰ تومان در #۵۴۰* ما را در ساختن این بیمارستان یاری کنید.
zanjirehomid
www.zanjirehomid.com

آگهی ابلاغ رای کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی به

در اجرای تبصره ۵ ماده ۸ تصویب‌نامه شماره ۱۵۳۵۶/ت ۳۶۰۰۵ هـ هیات محترم وزیران بدینوسیله به کارفرمای محترم بیمانکاری مرتضی صالحی و کارفرمای محترم بیمانکاری زرّ بغوزیان، که فعلا مجهول المکان می‌باشند، ابلاغ می‌گردد آقای علی کفاشی باکد شناسایی بیمه ۰۰۶۹۶۰۶۸۴۰ ادعای اشتغال در کارگاه‌های فوق‌الذکر با عناوین شغلی کارگر ساده، تعمیرکار برق کارخانه ، اپراتور و اپراتور برق و نیروگاه (پیمانکاری مرتضی صالحی) و برقکار (پیمکانکاری زرّ بغوزیان) داشته‌اند که کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره کل و اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی شغل مذکور را در زمره مشاغل سخت و زیان‌آور تایید نموده است لذا موضوع بدینوسیله در روزنامه درج می‌گردد تا خوانده در صورت اعتراض حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز کاری اعتراض خود را به اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس واقع در خیابان امام‌خمینی، کوچه شهید عظیمی‌زاده تحویل نمایند در صورت عدم اعتراض در مهلت قانونی رای مذکور قطعی و لازم‌الاجرا می‌باشد.

شناسه آگهی ۱۵۰۸۹۸۴ دبیرخانه مشاغل سخت و زیان‌آور استانی مستقر در اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس

آگهی دعوت سهامداران شرکت نمایشگاه‌های دائمی چهارفصل استان کهگیلویه و بویراحمد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۰۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۵۷۶۲۳ جهت تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت یا نمایندگان قانونی آنها (با در دست داشتن برگ نمایندگی) دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده که در ساعت **۹ صبح** روز **شنبه** تاریخ **۱۴۰۲/۰۳/۲۷** به آدرس: یاسوج، بلوار شهید قرنی، طبقه دوم بانک کشاورزی، واحد ۳، کدپستی ۷۵۹۱۶۷۹۴۹۲ با شماره تماس‌های دفتر شرکت نمایشگاه‌های دائمی چهارفصل استان کهگیلویه و بویراحمد ۰۷۴۳۳۳۴۷۴۹۱ و آقای جانی‌پور ۰۹۱۷۹۴۰۴۱۵۹ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- کاهش یا افزایش اعضا هیئت‌مدیره
۲- بقیه موارد که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.

هیئت‌مدیره شرکت

آگهی تجدیدحدوداختصاصی
حوزه‌ثبتی سبزوار

پیروانگهی تجدیدحدود قبلی که به موجب مقررات ماده۱۲ قانون ثبت منتشرگردیده اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده۱۵ آیین‌نامه قانون ثبت تجدیدحدود یک قسمت از املاک واقع در بخش ۳ سبزوار حوزه ثبتی این واحدبشرح زیرمی‌باشد:

بخش ۳ سبزوار- پلاک ۶- اصلی- اراضی کلوت

۲۲۲۷۲- فرعی جداشده/۹۷ فرعی- شنداک بکباب ساختمان- سجی ارشدی فر

تاریخ تحدید: **شنبه ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ ساعت ۸ صبح** انجام خواهد شد.

لذابه موجب ماده۱۴ قانون ثبت اسکان به صاحبان املاک مجاوربرین شماره‌های فوق‌الذکر بوسیله این آگهی اخطارمی‌گرددکه درروز و ساعت مقرر بلادرنجل حضور بهم رسانند. چنانچه هریک ازصاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها دروقوع مقررحاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک موردآگهی با حدود اظهارشده ازطرف مجاورین تحدید خواهد شد واعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی وبنر صاحبان اسکاک که در موقع مقررحاضر نبوده‌اند مطابق ماده۲ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواه دشد ودراجرای تبصره ۳ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده‌های معترض ثبتی معترضین می‌بایست ازتاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسکان به دادگاه دادخواست اعتراض خودرابه مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم وگواهی لازم ازمرجع مذکوراخذ وبه این اداره تسلیم نمایند در غیراینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه وگواهی عدم تقدیم دادخواست ازدریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را بارعایت مقررات ادامه می‌دهد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

م‌الف ۴۰۲/۸۳ علی آب‌باریکی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی دعوت سهامداران شرکت نمایشگاه‌های دائمی چهارفصل استان کهگیلویه و بویراحمد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۰۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۵۷۶۲۳ جهت تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت یا نمایندگان قانونی آنها (با در دست داشتن برگ نمایندگی) دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده که در ساعت **۹ صبح** روز **شنبه** تاریخ **۱۴۰۲/۰۳/۲۷** به آدرس: یاسوج، بلوار شهید قرنی، طبقه دوم بانک کشاورزی، واحد ۳، کدپستی ۷۵۹۱۶۷۹۴۹۲ با شماره تماس‌های دفتر شرکت نمایشگاه‌های دائمی چهارفصل استان کهگیلویه و بویراحمد ۰۷۴۳۳۳۴۷۴۹۱ و آقای جانی‌پور ۰۹۱۷۹۴۰۴۱۵۹ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضا هیئت‌مدیره ۲- انتخاب بازرسان

هیئت‌مدیره شرکت

آگهی فقدان سند مالکیت

نظریه اینکه آقای سیدعباس طیبی ثانی نماینده موسسه آبادانی دیارسردیدان به وکالت از عباسعلی کوشکی باستناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده ومدعی است سندمالکیت ۲۱۲۵۰۰ سهم مشاع از ۳۵۹۱۵۵۵ سهم شنداک زمین مزروعی پلاک ۴ فرعی ازم۱۹۲ اصلی واقع دربخش ۳ سبزوارکه متعلق به وی می‌باشد بعلت نقل مکان مفقود شده است با بررسی دفترمالک معلوم شد مالکیت فوق‌الذکرذیل شماره دفتر الکترونیک ۱۴۰۱۲۳۰۶۰۱۱۰۱۶۸۲۷ و سند بشماره چاپی ۸۵۰۵۸۹ سری ۱۴۰۰ و نام نامبرده ثبت وسند صادر و تسلیم شده است و ملک مزبور به موجب سند رهنی شماره ۱۴۰۰۱۲۳۱۰۰۲۸۹۱۱۷۲۹۲۸۹۱۱۷۲۵۲۶ محضربک سبزوار در رهن بانک کشاورزی می‌باشد و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا باستناد ماده۱۳ آئین‌نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی ومتذکر می‌گردد هرکس نسبت به عقد عدم دسترسی به سایر مالکین همجوار و به استناد ماده ۱۸ آئین‌نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ابلاغ می‌گردد که در تاریخ مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند بدیهی است عدم حضور مالکین همجوار مانع از انجام عملیات نقشه‌برداری نخواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

هادی نیکوفکر، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تربت جام

آگهی ابلاغ اخطاریه طول و متراژ ششدانگ پلاک ۲۰۴- اصلی واقع در اراضی شهر تربت‌جام بخش ۱۳ مشهد

بدینوسیله به مالکین مجاور پلاک‌های ۲۲ فرعی خواجه جلال و ۲۳ سالار براتعلی و ۹۸۱ سالار براتعلی و ۲۵ حیدر ابلاغ می‌گردد: نظر به اینکه ملک ششدانگ پلاک ۲۰۴- اصلی واقع در اراضی شهر تربت‌جام بخش ۱۳ مشهد تقاضای تنظیم صورت‌مجلس تعیین طول و متراژ ششدانگ پلاک مذکور را نموده است و مقرر گردیده نماینده و نقشه‌بردار این اداره در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/ ۳/۲۹ ساعت ۱۰ صبح جهت اجرای عملیات نقشه‌برداری به محل وقوع ملک عزیمت نمایند. بدینوسیله به علت عدم دسترسی به سایر مالکین همجوار و به استناد ماده ۱۸ آئین‌نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ابلاغ می‌گردد که در تاریخ مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند بدیهی است عدم حضور مالکین همجوار مانع از انجام عملیات نقشه‌برداری نخواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

م‌الف ۴۰۲/۸۵ علی آب‌باریکی، رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۰۵۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود صدیقی فرزند محمدعلی در شندآباد یک باب خانه به مساحت ۱۵۳ مترمربع قسمتی از پلاک بافیمانده ۷۹ اصلی بخش ۹ واقع در اسماعیل‌آباد – اشکذری ۱۶ میرزا دوستی ۸ قطعه هفتم سمت راست خریداری از ملک رسمی بانو بی‌بی میمنت حبیب‌اله محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. دصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه، اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم کنند. بدیهی‌است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض، طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۲

م‌الف ۸۸۸ بشیر پاشائی، رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۰۳۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدجواد نظافت یزدی فرزند محمد در شندآباد یک باب منزل به مساحت ۲۱۴/۵۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۶۵ اصلی بخش ۹ واقع در بلوار طبرسی خیابان المهدی ۱۷ پلاک ۲۹۱ خریداری از حسین علی سخاوتی محرز گردیده است لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. دصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه، اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم کنند. بدیهی‌است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض، طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۲

م‌الف ۸۹۰ بشیر پاشائی، رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۰۵۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد صدیقی فرزند محمدعلی در شندآباد یک باب خانه به مساحت ۱۵۳ مترمربع قسمتی از پلاک بافیمانده ۷۹ اصلی بخش ۹ واقع در اسماعیل‌آباد – اشکذری ۱۶ میرزا دوستی ۸ قطعه هشتم سمت راست خریداری از ملک رسمی بانو بی‌بی میمنت حبیب‌اله محرز گردیده است لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. دصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه، اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم کنند. بدیهی‌است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض، طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۲

م‌الف ۸۹۰ بشیر پاشائی، رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
اجرای آسفالت ریزی معابر سطح شهر سلماس بصورت دستمزدی
فراخوان شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ۲۰۰۲۰۵۷۶۳۰۰۰۰۰۵

شهرداری سلماس

شهرداری سلماس به استناد مصوبه ۱۶۸/۱۵ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ شورای محترم اسلامی شهر و نظریه کمیته انطباق به شماره ۱۶/۲۸۱۳ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ و بلامانع شورای شهر به شماره ۲۱۲/۱۵ نش مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ و در اجرای ماده ۴ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها و درخواست سرپرست محترم امور عمرانی شهرداری سلماس در نظر دارد **عملیات آسفالت‌ریزی معابر سطح شهر بصورت دستمزدی را از طریق مناقصه عمومی با شرایط مشروحه ذیل به شرکت‌های عمرانی ذیصلاح** واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه فرمائید. لازم به ذکر است که کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

نام مناقصه‌گزار: شهرداری سلماس

موضوع و محل مناقصه: آسفالت‌ریزی معابر سطح شهر بصورت دستمزدی **بمقدار ۳۳۰۰ تن.**

رشته پیمانکار شرکت‌کننده در مناقصه: رشته راه و باند دارای صلاحیت و ظرفیت کار.

مبلغ برآورد اولیه پیمان: ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/ ۳۳ ریال از محل اعتبارات داخلی شهرداری.

قیمت پیشنهادی: آسفالت‌ریزی به **مقدار ۳۳۰۰** تن اجرایی مطابق مشخصات پروژه به پیمان هیچگونه تعدیل و مابه‌التفاوت رفع و ایمان شامل نمی‌گردد)

شرایط اجرای پروژه: اجرای آسفالت توپکا (وزیه) بضخامت ۵cm و بستر (اصلاح) ۷cm خواهد بود.

نوع و مبلغ تضمین شرکت درمناقصه: مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۰ ریال (دو میلیارد و صد و پنجاه میلیون ریال معادل **۵ درصد** اعتبار تخصیص یافته بصورت ضمانت‌نامه بانکی یا اعتبار سه ماهه یا بصورت نقد (واریز بحساب ۰۱۶۳۸۳۸۷۰۰۰ سپرده شهرداری نزد بانک ملی شعبه مرکزی سلماس)

مدت اجرای قرارداد: چهار ماه بعد نقد قرارداد و ابلاغ تحویل زمین می‌باشد.

آخرین مهلت دریافت اسناد: ساعت **۱۳:۰۰ ظهر** روز **پنجشنبه** مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۲۵

آخرین مهلت قبول پیشنهادات: ساعت **۱۳:۰۰ ظهر** روز **دوشنبه** مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵

تاریخ گشایش پیشنهادها: ساعت **۱۳:۰۰ بعدازظهر** روز **دوشنبه** مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵

سپرده نفرات اول تا سوم با انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد. قبول شدگان بترتیب جهت عقد قرارداد دعوت خواهند شد و هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند به استناد ماده ۸ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها سپرده آنان به نفع حساب شهرداری ضبط خواهد شد.

شهرداری به استناد بند ۵ ماده ۵ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.

رعایت قانون منع مداخله کارکنان دولتی و کشوری مصوب ۲۷/۱۰/۱۳۳۷ مجلس و همچنین بند «و» ماده(۱۰) قانون نظام وظیفه عمومی برای کلیه متقاضیان الزامی می‌باشد.

سایر شرایط:

۱- کلیه هزینه‌های تشریفات و چاپ آگهی‌های مناقصه **بعهده برنده مناقصه** می‌باشد.
۲- مدت ارائه ضمانت‌نامه حسن اجرای تعهدات از تاریخ اعلام برنده شدن به مدت **۷ روز** می‌باشد پس از سپری شدن مدت فوق نسبت به ضبط ضمانت‌نامه شرکت درمناقصه اقدام و با برنده دوم عقد قرارداد خواهد شد.
۳- سایر شرایط تابع مقررات دولت جمهوری اسلامی و ضوابط معاونت برنامه‌ریزی استانداری در زمینه پیمانکاری می‌باشد.
۴- باتوجه به قانون مالیات بر ارزش افزوده، **ارائه گواهینامه موقت مالیات بر ارزش افزوده** به همراه سایر مدارک الزامی است.
۵- ارائه کپی برنامه‌تعدی از معاونت برنامه‌ریزی استانداری – کپی اساسنامه و مدارک ثبت شرکت (اگهی روزنامه یا آخرین تغییرات.
۶- هرگاه اطلاع حاصل شود که پیمانکاران یاقیم‌تهای یاگردانند طبق ماده ۵۶ **این نامه تشخیص صلاحیت** با آنان رفتار خواهد شد.
۷- مدت اعتبار قیمت‌ها از تاریخ افتتاح پاکت مناقصه **چهار ماه** می‌باشد.
۸- کلیه مراحل اجرای کار با **صورتجلسه ناظر و پیمانکار** انجام خواهد شد.
۹- شهرداری در کاهش یا افزایش سقف پیمان تا ۲۵ **درصد** مختار می‌باشد. پیمانکار حق هرگونه اعتراض را از خود سلب می‌نماید.
۱۰- پیمانکار مکلف به **نوع عملیات پس از اتمام پیمان** و ابلاغ به کار می‌باشد.
۱۱- پرداخت کلیه صورت وضعیت و قیمت‌ها به پیمانکار خواهد شد.
۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به قرارداد در اسناد مناقصه مندرج است.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از شرایط مناقصه با واحد نظرامور عمرانی شهرداری و یا سایت www.salmasli.ir سلماس مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷-۳۵۲۴۳۰۶ داخلی ۲۰۴ امور مالی تماس حاصل فرمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

م‌الف ۲۰۱

عبداله قنبری، شهرداری سلماس

پیوست در بارداری

همانطور که همه ما می دانیم بدن انسان در دوران بارداری دستخوش تغییرات بسیاری می گردد از جمله پیوست نیز یکی از مشکلات که این مشکل احتیاج به توجه و درمان خاصی دارد و امروز ما در این مقاله توصیه‌هایی مربوط به رفع پیوست بارداری و چگونگی برخورد با آن از منابع طب سنتی ایرانی را برای شما بانوان و همراهان همیشه این مجله گرد آوری کرده ایم، پس با ما همراه باشید.

چگونه‌می‌توانیم از پیوست در دوران بارداری جلوگیری کنیم؟

زینب معمور
محقق و پژوهشگر طب سنتی

همانطور که می‌دانیم حتماً باید در دوران بارداری از یک رژیم غذایی صحیح با وعده‌های غذایی کوچک با حجم کمتر و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایند، و همچنین حرکات ورزشی منظم و یا پیاده روی و خواب به موقع و مصرف به اندازه مایعات، مادران باردار عزیز را از این بیماری دور نگه می دارد و با انجام صحیح این موارد انشاء الله می‌توانند یک دوران بارداری صحیح و بدون مشکل را پشت سر بگذارند و از سایر عوارض پیوست در این دوران برحذر باشند.

شاخص قابل اندازه گیری جدید خون که می‌تواند خطر زوال شناختی را پیش‌بینی کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که آستروسیت ها، نوعی سلول مغزی، برای اتصال آمیلوئید بتا با مراحل اولیه پاتولوژی تاو مهم هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مدیکال نیوز تودی آستروسیت‌های واکنش‌پذیر، نوعی سلول مغزی، می‌توانند به دانشمندان کمک کنند تا بفهمند چرا برخی از افراد با شناختی سالم و رسوب آمیلوئید بتا در مغزشان، سایر علائم آلزایمر مانند پروتئین‌های تاو درهم را ایجاد نمی‌کنند.مطالعه‌ای با بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده، نشانگرهای زیستی را بررسی کرد و دریافت که آمیلوئید بتا تنها با افزایش سطح تاو در افرادی که علائم واکنش‌پذیری آستروسیت داشتند، مرتبط بود.یافته ها نشان می دهد که آستروسیت ها برای اتصال آمیلوئید-β با مراحل اولیه پاتولوژی تاو مهم هستند، که می تواند نحوه تعریف بیماری آلزایمر اولیه را تغییر دهد.

تجمع پلاک‌های آمیلوئید و پروتئین‌های تاو درهم در مغز مدت‌هاست که علت اصلی بیماری آلزایمر (AD) در نظر گرفته می‌شود.

بر همین اساس محققان روی توسعه دارو بر هدف قرار دادن آمیلوئید و تاو تمرکز کردند و نقش بالقوه سایر فرآیندهای مغزی مانند سیستم ایمنی عصبی را نادیده می گیرد.

اکنون، تحقیقات جدید دانشکده پزشکی دانشگاه پیتسبورگ نشان می‌دهد که آستروسیت‌ها که سلول‌های مغزی ستاره‌ای هستند، نقش مهمی در تعیین پیشرفت آلزایمر دارند.پیش از این نقش آستروسیت ها در ارتباطات عصبی نادیده گرفته شده بود زیرا سلول های گلیال مانند نورون ها الکتریسیته را هدایت نمی کنند. اما مطالعه دانشگاه پیتسبورگ این مفهوم را به چالش می کشد و نقش مهم آستروسیت ها را در سلامت و بیماری مغز روشن می کند.

آستروسیت های غیر طبیعی میتواند نشان دهنده آلزایمر باشد

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که اختلالات در فرآیندهای مغزی فراتر از بار آمیلوئید، مانند افزایش التهاب مغز، ممکن است نقش مهمی در شروع توالی پاتولوژیک مرگ نورونی داشته باشد که منجر به کاهش سریع شناختی در آلزایمر می‌شود.

در این مطالعه جدید، محققان آزمایش خون را بر روی ۱۰۰۰ شرکت‌کننده از سه مطالعه جداگانه که شامل افراد مسن از نظر شناختی سالم و با بدون تجمع آمیلوئید بود، انجام دادند.

آنها نمونه‌های خون را برای ارزیابی بیومارکرهای وا

وجود ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کشور

رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران با بیان اینکه امروزه تولید فرآورده‌های مکمل یکی از صنایع پر افتخار است و ۱۰۰ درصد نیاز دارویی را در داخل کشور خودمان داریم، گفت: امروز بر بیش از ۱۰۵ شرکت تولید کننده فرآورده‌های مکمل در داخل کشور سرمایه‌گذاری شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر عباس کبریایی‌زاده _ رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران در یازدهمین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی، گفت: آنچه که امروز در طب گیاهان دارویی، طب طبیعی و طب مکمل و فرآورده‌های مرتبط با آن داریم حاصل زحمات بزرگانی است که سال‌ها تلاش کردند. فرآورده‌های طب مکمل عمر کوتاه‌تری دارند و فرآورده‌های گیاهی عمر طولانی‌تری دارد.

وی افزود: فکر می‌کنم حدود سال‌های ۱۳۸۵ بود که تقریبا تا ۱۰۰ درصد نیاز بازار را فرآورده‌های دارویی وارداتی تشکیل می‌دادند اگرچه شرکت‌های داروسازی قدیمی وجود داشتند اما سهم کمی (۱۵ درصد) از بازار داشتند. خوشبختانه به همت صنعتگران و مساعدت سازمان غذا و دارو امروزه تولید فرآورده‌های مکمل یکی از صنایع پر افتخار است و ۱۰۰ درصد نیاز دارویی را در داخل کشور خودمان داریم. این میسر نمی‌شد اگر همدلی و همراهی بین دولت و صنعتگران وجود نمی‌داشت.

او تاکید کرد: در دوره کرونا ما نه تنها نیاز داخل را تامین کردیم که حتی صادرات قابل قبولی هم داشتیم.

کبریایی‌زاده بیان کرد: باید نقشه راه مقابل ما باشد امروز بر بیش از ۱۰۵ شرکت تولید کننده فرآورده‌های مکمل در داخل سرمایه‌گذاری شده است و خطوط تولید متعددی در اختیار داریم و به عبارتی یک صنعت رو به بلوغ در کشور شکل گرفته است و نیاز به استراتژی هدفمند داریم تا در آینده افتخار آفرین باشد. نگاه مسئولان ما در سایر نهادها باید در مسیری حرکت کند که بتواند آینده کشور را رقم بزند. سازمان بهداشت جهانی پیام حکمرانان خوب در نظام سلامت را اینگونه عنوان می‌کند که بتواند آینده بهتر و رفاه بیشتر برای جامعه خود رقم زند و در آینده شاهد صنعت پویا و کارآمدتر در بستری غیر مفسدانه باشیم.

به گزارش ایسنا، دکتر امیرحسین جمشیدی _ رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز در ادامه یازدهمین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی و دوازدهمین همایش طلای سبز فرآورده‌های طبیعی و طب مکمل، گفت: گیاهان دارویی صنعتی با عشق است که چندان دیدگاه مالی در آن مطرح نیست. در این رابطه قوانین و دستورالعمل‌های متعدد وجود دارد، اما به نظر می‌رسد باز هم جا برای کار در این زمینه وجود دارد.

وی افزود: حدود ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کشور وجود دارد و تا زمانی که اینها وارد گایدلاین‌ها نشود باید به تلاش خود ادامه دهیم. دوستان ما در سازمان غذا و دارو دارند با تمام توان تلاش می‌کنند و در کنار آن صنعت هم در حال رشد است. ما باید بتوانیم به چابک‌سازی سیستم کمک کنیم تا دوستان در سازمان فرسوده نشوند.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدرضا شمس اردکانی _ دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش‌بنیان گیاهان دارویی و طب سنتی معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری در ادامه یازدهمین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی و دوازدهمین همایش طلای سبز فرآورده‌های طبیعی و طب مکمل، گفت: هر نوع حمایت مادی و معنوی در راستای گسترش مسیر توسعه این صنعت ضروری است. بعید است کسی جایی را سراغ داشته باشد که الگوی توسعه را بدون علوم انسانی پیش برده باشد ولی متاسفانه در حوزه سلامت به اندازه کافی به علوم انسانی توجه نشده است.وی افزود: در تاریخچه فرآورده‌های گیاهی ایران جزو اولین کشورهایی است که به این موضوع ورود کرده‌ایم و حداقل ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد ایرانیان در این حوزه نقش داشتند. تا قبل از پیروزی انقلاب اسلامی در زمینه گیاهان دارویی کار خاصی انجام نشده بود و پس از آن با اینکه به این ظرفیت فکر شد، اما باز هم به حد اعلای توانمون نرسیدیم. ما از نظر تولید علم مقام چهارم را در حوزه طب سنتی داریم و باید از این ظرفیت علمی به درستی استفاده شود تا به این بازار ۵۰۰۰ میلیارد دلاری وارد شویم و سهم خوبی از آن داشته باشیم. این درحالی است که هیچ کشوری در دنیا پتانسیلی مشابه ما ندارد.

او بر همراهی بیشتر سازمان غذا و دارو تاکید کرد و گفت: یکی از راه‌های توسعه هم افزایی است. ما در معاونت علمی ریاست جمهوری به دنبال ایجاد کنسرسیوم در حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی هستیم و به جد از این موضوع حمایت مالی و معنوی خواهیم داشت.

چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟

وحید عرفانی
نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

زندگی موهبتی گرانبها، اعجاب‌انگیز و معجزه آسا است. نیجه می‌گوید: «زندگی یعنی بالا رفتن از سربالایی، نه پایین آمدن از آن کسی که پایین می‌آید، زندگی را می بازد و آن که بالا می‌رود، زندگی را متحرک تر و پر نشاط تر می سازد.» وقتی روحیه شما در اثر برخی گرفتار ی‌ها، تضعیف می‌شود و اوضاع بروفق مراد نیست لازم است با تلاش دوباره زندگی خود را سرشار از انرژی و امید کنید. خود را قوت ببخشید و باورهای مثبت خود را تقویت کنید. به این ترتیب راه حل‌های خلاقانه‌ای برای حل مشکلات شما پیدا می‌شود و می‌توان به انسان خود ساخته شدن، نزدیک شد و زندگی به کام شما می‌شود. آنتونی رابینز می‌گوید: «تنها چیزی که موجب خاطر جمعی انسان در زندگی می‌شود این است که بدانید هر روزی که می گذرد به طریقی پیشرفت کرده اید.» داشتن تلاش و پشتکار در انجام کارها، یکی از رموز خودساخته بودن وموفقیت است.کم کم باید باور کنید که چنانچه خودتان نخواهید، کسی نمی‌تواند به شما احساس حقارت بدهد. شما به جای اینکه یک قربانی باشید از مشکلات و منفی‌های زندگی برای رسیدن به پیروزی استفاده کنید. افراد خودساخته موفق، کسانی هستند که با تکیه بر استعدادهای درونی و استفاده از فرصت‌ها توانسته‌اند، موفق بشوند. مطالعه و توجه به رفتارها و ویژگی‌های افراد خود ساخته موفق باعث فراگرفتن درس‌های فراوانی می‌شود. آنها به خوبی شیوه و روش موفق زیستن را آموخته‌اند. افراد خود ساخته موفق در دنیا کم نیستند. آنها افرادی با اراده‌های پولادین، جسارتی تحسین‌آمیز و شجاع هستند که دروازه‌های موفقیت را به روی خود گشوده‌اند و نتایج تلاش‌های بی وقفه خود را در قالب دستاوردهایی شگفت‌انگیز مشاهده کرده‌اند.با الهام از افراد خود ساخته موفق می‌توانید انگیزه کافی برای تلاش کردن در مسیر اهداف خود را به دست آورید.

توصیه‌های مهم

- تا رسیدن به موفقیت ثابت قدم باشید. برای اینکه بتوانید هر رویایی را به واقعیت تبدیل کنید باید حتی با وجود شکست، اتفاقات غیرمنتظره و خبرهای بد، در راهتان ثابت قدم باشید و از اهدافتان دست نکشید.این خصوصیت تمام افراد خودساخته و موفق است.
- شجاع باشید.افراد خودساخته ،به خودشان اعتماد و اطمینان دارند، آرام و راحت هستند و حتی شاید گاهی مغرور به نظر برسند.
- بذر موفقیت بکارید. آگاهی موفقیت را در خود پرورش دهید. به خودتان تلقین کنید که قادر به انجام خیلی کارها و چیزهاستید.
- سعی کنید مثبت باشید.به دنبال نکات مثبت در زندگی و چیزهایی باشید که میساپسگزار آنها هستید از تغییر استقبال کنید.غیرممکن است بخواهید به موفقیت برسید و در عین حال بخواهید چیزی هم تغییر نکند. افراد موفق به جهان در حال تغییر نگاه می‌کنند و از این تغییر به نفع خود استفاده می‌کنند.
- کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید. عبارت« تجربه آموزنده ای است» را جایگزین عبارت « وحشتناک است» کنید. عبارت «من کاملا مسئول هستم» را جایگزین «اشتباه از من نیست» بسازید برای وقت خود برنامه ریزی کنید. کارهای خود را اولویت بندی کنید. با برنامه ریزی خوب، قدری وقت در بین کارها می ماند ذهن خود را پاک سازی کنید. برای این که فردی خودساخته وبا اعتماد به نفس بالایی باشید لازم است میان ذهن و جسم و روح خود تعادل برقرار نمایید.
- به خودتان ایمان داشته باشید. تنها، نبض این کلام استوار می‌تواند تمام توان تان را به تپش در آورد. اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یاس می شوند، از این حالت‌ها دوری کنید.
- شکست‌های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست‌ها به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می‌توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست.
- اندیشه‌های منفی رادور بریزید.همواره درحال جایگزینی اندیشه‌های مثبت به جای اندیشه‌های منفی باشید.
- نیروی ایمان به خدا را در خود پرورش دهید. ارتباط خودتان را با خداوند و وجدان درونی خود برقرار کنید و رضایت او را بخواهید، نه خوش آمدن دیگران را هدف داشته باشید.افراد خودساخته به شدت هدفمند هستند و همیشه بیشتر به هدف فکر می‌کنند تا به مشکلات. به نظر می‌رسد آنان با تعهد و تمرکز بر هدف قادرند ناممکن‌ها را ممکن سازند با مردم ارتباط برقرار کنید یک شبکه پشتیبانی خوب از همکاران ، دوستان و خانواده می‌تواند مشکلات کاری شما را کاهش دهد و به شما کمک کند مسائل را به روشی دیگر ببینید.
- انگیزه‌ای بالا داشته باشید. انگیزه ،یعنی هر آنچه برای کار به شما انرژی می‌دهد. برای دستیابی به موفقیت لازم است انگیزه داشته باشید تا برای رسیدن به هدف تان کار کنید.
- سرمشق و الگو داشته باشید. کسی را که تحسین می کنید و دوست دارید مثل او باشید به عنوان الگو انتخاب کنید. عکسی از خودتان و الگوی‌تان را جایی بگذارید که همیشه ببینید خیلی خود را با دیگران مقایسه نکنید. خیلی کارها وجود دارد که دیگران می‌توانند بهتر از شما انجام دهند، چنانچه دائما خودتان را با دیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خودتان احساس نارضایتی و نا امیدی کنید اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شوید، زودتر می‌توانید از میزان شدت آن بکاهید. از موقعیت‌های اضطراب انگیز دوری کنید.
- تا رسیدن به مقصد ادامه بدهید.تاوقتی کاری به موفقیت نرسیده،تمام نشده است.برای دست یابی به موفقیت باید عهد ببندید که کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.

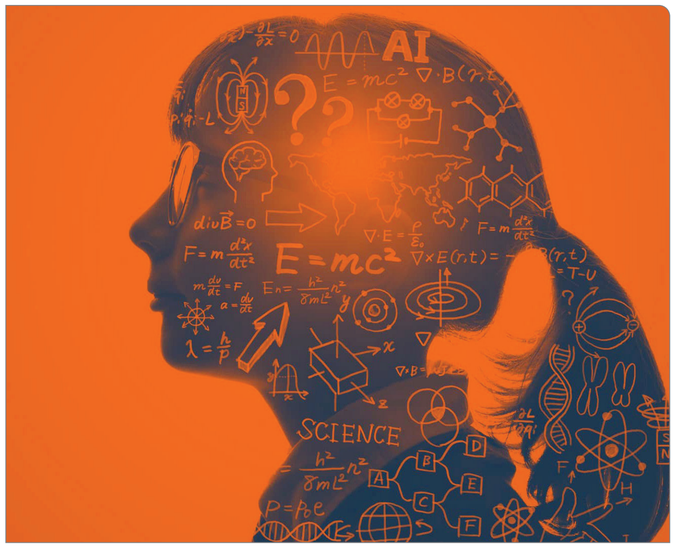
داستان دنباله‌دار کارت‌خوان مطب پزشکان

واریز ویزیت فقط به کارت!

تا سال‌های گذشته که اصلاً کارت‌های بانکی و کارت‌خوان وجود نداشت، همه بیماران و مراجعان به مطب پزشکان، هزینه‌های درمانی یا ویزیت خود را به‌صورت نقد پرداخت می‌کردند؛ اما چندین سال است که بسیاری از مردم حتی پول نقد در کیف یا جیب خود ندارند و همه خرید خود را ازطریق کارت‌های بانکی انجام می‌دهند. هزینه‌های درمانی و ویزیت پزشکان دیگر مانند گذشته نیست که با رقم‌های پایین قابل پرداخت باشد؛ اکنون برای یک پزشک عمومی باید ۶۰هزارتومان ویزیت پرداخت کرد؛ اما بسیاری از مطب‌های پزشکان طلب واریز ویزیت ازطریق کارت به کارت را دارند. این روزها برخی از منشی‌های پزشکان آبلته به دستور پزشک، برگه‌هایی بزرگ با این مضمون «ویزیت فقط کارت به کارت شود» و شماره‌حساب خود پزشک یا منشی در مطب نصب کرده‌اند و مراجعان و بیماران اجبار به پرداخت ویزیت به این شماره را دارند. به‌موجب بند (ی) تبصره (۶) قانون بودجه سال ۱۳۹۸ و تبصره (۲) ماده (۱۶۹) قانون مالیات‌های مستقیم، همه صاحبان حرف و مشاغل پزشکی، بیرابزشکی، داروسازی و دامپزشکی که مجوز فعالیت آن‌ها توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان نظام پزشکی ایران یا سازمان نظام دامپزشکی و سازمان دامپزشکی ایران صادر می‌شود، مکلف شدند در چهارچوب آیین‌نامه تبصره (۲) ماده (۱۶۹) قانون مالیات‌های مستقیم نسبت به نصب، راه‌اندازی و استفاده از یابانه فروشگاهی از ابتدای سال ۱۳۹۸ اقدام کنند. براین‌اساس، همه صاحبان حرف و مشاغل یادشده مکلف بودند حداکثر تا تاریخ ۲۳ مرداد ۹۸ برای ثبت درخواست تخصیص شماره شناسه یابانه فروشگاهی (کارت‌خوان) به درگاه عملیات الکترونیکی سازمان امور مالیاتی کشور به‌نشانی https://tax.gov.ir مراجعه و مبادرت به ثبت مشخصات دستگاه کارت‌خوان خود می‌کردند؛ اما اکنون سازمان بازرسی کل کشور هم به این موضوع ورود کرده است که نباید پرداخت ویزیت ازسوی پزشکان کارت به کارت درخواست شود؛ زیرا یک مسئله غیرقانونی‌ست. رئیس سازمان بازرسی کل کشور دریافت حق ویزیت یا تعرفه خدمات درمانی به‌صورت نقدی یا کارت به کارت را مغایر با قانون خواند و گفت: در قانون یابانه‌های فروشگاهی و سامانه مؤدیان هم جزای نقدی درنظر گرفته شده و هم در مراحل بعدی مجازات سنگین‌تری اعمال می‌شود. ذبیح‌الله خدایان اظهار داشت: ازجمله مصادیق یابانه‌های فروشگاهی، کارت‌خوان‌هایی‌ست که در مطب‌ها و مراکز درمانی نصب شده است و تعرفه خدمات درمانی باید ازاین‌طریق دریافت شود؛ ولی مشاهده می‌شود که وقتی افراد برای دریافت خدمت به این مراکز مراجعه می‌کنند به بهانه‌های مختلف آن‌ها را وادار می‌کنند که یا به‌صورت نقدی و یا به‌صورت کارت به کارت، حق ویزیت یا تعرفه خدمات درمانی را پرداخت کنند. این اقدام، مغایر قانون است و وزارت بهداشت و سازمان نظام امور مالیاتی باید بر این عمل نظارت کنند که چنانچه کسانی این قانون را رعایت نکنند، آن‌ها را به مراجع ذیصلاح معرفی کنند؛ زیرا به‌موجب قانون اگر پزشکان یا مراکز درمانی از کارت‌خوان استفاده نکنند، مجازات دارد. رئیس سابق سازمان امور مالیاتی کشور نیز بیش‌تر اعلام کرده بود که ۲۶۰۰ فعال اقتصادی فاقد دستگاه کارت‌خوان یا گزارش مردمی شناسایی شده است که در سال ۱۴۰۱ اسامی بیش از ۵۶۰۰ پزشک فاقد دستگاه کارت‌خوان که براساس گزارش‌های مردمی شناسایی شده بودند، از حیث برخورد انتظامی به سازمان نظام پزشکی اعلام شد. داود منظور بااشاره‌به مطالبات مردمی درباره محرومیت‌های مالیاتی پزشکان فاقد دستگاه کارت‌خوان، اضافه کرد: این گروه از پزشکان از تسهیلات مالیات مقطوع موضوع تبصره ماده (۱۰۰) قانون مالیات‌های مستقیم محروم می‌شوند. معاون سابق فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی درباره این موضوع که برخی از پزشکان از دستگاه کارت‌خوان استفاده نمی‌کنند، پیش‌تر گفت: نصب دستگاه کارت‌خوان به‌معنای یک تکلیف برای همه پزشکان است تا ازاین‌طریق بیماران در هنگام مراجعه به مطب پزشکان با روش آسان‌تری ویزیت خود به پزشکان را پرداخت کنند. علی سالاریان تصریح کرد: وظیفه هرکسی و حتی پزشکان است که نه به‌خاطر قانون بلکه به‌دلیل اینکه حق‌وحقوق بیمار را حفظ کند امکانات رفاهی را برای افرادی همچون بیماران فراهم کنند. اگر پزشکی هم تخلفی دراین‌ارتباط و استفاده نکردن از دستگاه کارت‌خوان برای دریافت ویزیت از افراد مراجعه‌کننده یا بیماران داشته باشد، به‌طورقطع با آن‌ها برخورد می‌شود. باوجوداینکه برخی از پزشکان در مطب خود کارت‌خوان هم دارند؛ اما منشی مطب بیماران و مراجعان را به پرداخت الکترونیکی ویزیت ترغیب می‌کنند. این اقدام ازسوی برخی مراجعان یا بیماران هم مطلوب‌تر می‌شود؛ اما این شرط برای معاینه ازسوی پزشک گذاشته شده است. اگرچه ازسوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان نظام پزشکی و سازمان بازرسی کل کشور موضوع کارت به کارت یا پرداخت وجه نقد باید ویزیت مغایر قانون دانسته شده است؛ اما همچنان برخی از پزشکان این روش را برای پرداخت ویزیت قبول دارند. درصورتی‌که بیمار وجه نقد باید ویزیت پرداخت کند همان مبلغ را برای ویزیت به پزشک پرداخت می‌کند؛ اما این شرط برای معاینه به‌کارت هزینه اضافه انتقال پول را هم متحمل خواهد شد. معاون انتظامی سازمان نظام پزشکی نیز پیش‌تر دراین‌باره گفت: درمورد دستگاه کارت‌خوان قانون می‌گوید که همه مطب‌ها حداقل باید یک دستگاه فعال کارت‌خوان برای رفاه حال بیماران مراجعه‌کننده داشته باشند. محمدرضا حدرمند افزود: این اقدام آن‌ها باعث می‌شود تا مردم بتوانند از آن دستگاه برای پرداخت ویزیت خود استفاده کنند و انتظار ما از همه پزشکان در مطب‌ها این‌است‌که این دستگاه را به‌صورت فعال داشته باشند. اگر موردی از تخلف پزشکان در استفاده نکردن از دستگاه پرداخت الکترونیک وجود دارد، مردم حتماً به سازمان نظام پزشکی گزارش دهند تا در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به برخورد و پیگیری اقدام شود. وی خاطرنشان کرد: درصورتی‌که از طرف شاکیان خصوصی یا دولتی یا خود مردم شکایتی مبنی بر تخلف پزشکان به سازمان نظام پزشکی گزارش شود، به‌طور یقین برخورد انتظامی خواهد شد. درصورتی‌که برخی پزشکان کارت‌خوان داشته باشند اما مردم یا وادار به کارت به کارت یا پول نقد کند، حتماً ازنظر انتظامی برای بازدارنده و مجازات انتظامی برای او در نظر گرفته می‌شود. براساس آمار موجود تا پیش از انقلاب ۱۴ یا ۱۶ هزار پزشک در کشور فعالیت داشت؛ اما جمعیت پزشکان ما اکنون ۱۲برابر شده و سرانه پزشک به جمعیت بیش از ۵.۵برابر است، همچنین تعداد دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های ایران شامل ۵۰هزار دانشجوی پزشکی و ۱۵هزار دانشجوی تخصصی و فوق‌تخصصی‌ست.

مهناز بیرانوند/ ایرنا

آیا ما باید به نابغه زمان خود مبدل شویم؟



مهرداد نازری*
mehrdad_nazery@yahoo.com

همه‌چیز برای من از روزی آغاز شد که معنای «تفاوت» را فهمیدم؛ اما به‌یاد ندارم که این اصطلاح را برای اولین‌بار در کجا و چگونه شنیده و یاد گرفتم؛ اما این لغتی بود که در ذهن من معنادار بود و تلاش می‌کردم به‌نوعی تفاوت خود را نسبت به سایرین پیدا کنم. بعدها متوجه شدم که بسیاری از پدر و مادرها تلاش می‌کنند تحت‌عنوان برچسب «هوش» تفاوت و تمایز فرزندشان را از سایرین اعلام کنند. این مسئله تفاوت داشتن یا یافتن، ما به مرحله ظهور برسد؛ اما آیا همه انسان‌هایی که بر روی کره زمین زندگی می‌کنند دططول زندگی‌شان می‌توانند، استعدادهای خود را محقق نمایند؟ آیا تحقق استعدادها به معنای رسیدن به موفقیت است و اساساً فلسفه زندگی بر چه اساسی بنا شده است؟ وقتی در زندگی سرنوشت این‌همه تفاوت به معنای ساختارهای اقتصادی و طبقاتی وجود دارد، چگونه می‌توان مؤلفه‌ی استعداد و توانمندی و بالا بردن شکوفایی یک فرد را به‌سادگی جشن گرفت؟ آیا مدرسه‌ها می‌توانند در تحقق چنین شرایطی موفق باشند؟ دراحال حاضر چه مدرسه‌ها و چه مراکز آموزشی حرفه‌ای در یک رقابت و سیزر نابرابر تلاش می‌کنند تا دانش‌آموزان و والدین آن‌ها را ترغیب نمایند که ما وارد به مدرسه، راه رسیدن به موفقیت را برای سایرین می‌توانیم رچسب‌هایی است که موضوع توجه کرد که جوهر حرکت در هر انسانی برای ایجاد تغییر وجود دارد و فقط کافی است ما این جوهره‌ها را شناسایی نماییم. شاید بهترین فردی که می‌تواند به ما در موفقیت کمک نماید خود فرد نمی‌توان آن‌ها را نابغه نامید؟ آیا نابغه موضوعی‌ست که می‌تواند بسیاری از چالش‌ها را پاسخ گویند؟ اما چگونه فرد می‌تواند در برابر خود قرار گیرد؟ این آن چیزی‌ست که شاید با نگاه اکثانی رمانی‌ست که فرد برای اولین‌بار جلوی آینه می‌ایستد و پس‌از آن وقتی جلوی آینه به‌صورت بارها این روند را تکرار می‌کند با خود فکر می‌کند که او کیست و چگونه می‌تواند در زندگی راهی را بیابید. برای من پاسخ به این سؤالات چندان ساده نیست؛ اما یک تجربه‌ای از دوران کودکی‌ام وجود دارد؛ تا حد تمامی تفاوت برای من برنگ‌تر شود و آن داستان پسرعمه من است که به‌شکل جنون‌آمیزی از خوشبختی و خیالی آسوده بهره‌مند است. پدر او می‌گوید: «من هرباره که داوود را می‌بینم با خود فکر می‌کنم که چگونه یک فرد می‌تواند تا حد بد حدون استرس در زندگی خود رها و بدون دغدغه زندگی کند». داستان خاصی که در تجربه هنرپیشی یا تو برای من پیش آمد مربوط می‌شود به روزی که او تصمیم گرفت یک تن ماهی را گرم نماید. او برای این کار تن ماهی را مستقیم بر روی اجاق‌گاز فرار داد و بعدازآن به‌همراه من برای تماشای تلویزیون به اتاق دیگر رفت. وقتی‌که ما مشغول تماشای تلویزیون شدیم، هر دو فراموش کردیم که تن ماهی بر روی اجاق است و بعد از مدتی صدای انفجار وحشتناکی از آشپزخانه به گوش رسید. پدر داوود با شنیدن صدا، سراسیمه از اتاق دیگر به سمت ما آمد و گفت چه خبر شده است؟ و پسرعمه خونسرد و آسان‌گیر من با نگاهی همراه با لبخند به پدرش گفت: «به‌نظرم می‌آید که تن ماهی منفجر شد!» و وقتی به آشپزخانه رفتیم با صحنه وحشتناکی از پخش‌وپلا شدن تکه‌های تن ماهی به سقف و درودیوار آشپزخانه روبه‌رو شدیم. این تجربه اگرچه پدر و مادر داوود را ناراحت کرد اما برای من یک درس بزرگ را به همراه داشت و آن اینکه ما نباید از خوشبخت بودن در مواقع بحرانی غافل شویم. راستش بعدازاین جریان من به زندگی مرفاهی‌ها توجه کردم. مرفاهی وقتی‌که روی آب راه می‌رود به‌نظر نمی‌رسد که در زیر آب چه دست و پایی می‌زند؛ اما او با سرعت در حال دست‌وپا زدن است و تلاش می‌کند تا حرکت کند، اما در روی آب آنچه دیده می‌شود، خونسردی و آرامی‌ست که در او پدیدار است. به‌نظر می‌رسد که داوود از یک ویژگی خاص بهره‌مند بود و آن اینکه توانسته بود در برابر مصائب زندگی‌اش در برابر خود قرار گیرد و در آینه خود، هر راه را بدون دغدغه و تشویش طی نماید. چگونگی راه‌های زندگی یکی از رموز موفقیت است. دروافع برای اینکه بتوانیم در مسیر تلاش صحیح خود حرکت کنیم باید بتوانیم پله‌های زندگی را یک‌به‌یک بپیماییم. این پله‌ها الزاماً روندهای چسبان و همسراز و همراه با ما نیست و چه‌بسا که بعضی‌اوقات در عبور از این پله‌ها صفحه‌های بسیار سختی مواجه می‌شویم که فرد باید بتواند از آن‌ها نیز عبور نماید. حال اینجا ممکن است این سؤال مطرح شود که آیا یک فرد نابغه از من چیزی که باعث تفاوت یک نابغه از سایرین می‌شود برچسب‌هایی است که جامعه بر آن‌ها می‌زند و به آن‌ها این امکان را می‌دهد که از منابع جامعه بیشتر استفاده کنند. اگر این امکان وجود داشت که شهروندان عادی بتوانند از منابع جامعه استفاده کنند؟ باید نابغه‌ها استفاده کنند شاید ما با یک تحول اساسی‌تر روبه‌رو می‌شدیم. اینکه افراد نمی‌توانند همه از منابع جامعه بهره‌مند شوند خود موضوع مهمی‌ست. بهره‌مندی مسائل مختلف از منابع جامعه می‌تواند دراین‌زمینه تأثیرگذار باشد؛ البته کسی در اینکه دایسون، یا «ایشتین» یا «تونارد دوینچی» افرادی نابغه و متفاوتی بودند، شکی ندارد؛ اما اینجا باید به آن توجه کرد این‌است‌که آن‌ها در چه جو و شرایطی توانستند به چنین موقعیتی دست یابند و آیا این موفقیت برای افرادی عادی جامعه وجود دارد؟ تا چه حد ما می‌توانیم تشخیص دهیم که در جامعه افرادی در حال رشد یک نابغه زندگی می‌کنند؟ اما ما آن‌ها را نمی‌شناسیم. این ندانستن و نشناختن پدر را می‌گوید: «من هرباره که داوود را می‌بینم با خود فکر می‌کنم که چگونه یک فرد می‌تواند تا حد بد حدون استرس در زندگی خود رها و بدون دغدغه زندگی کند». داستان خاصی که در تجربه هنرپیشی یا تو برای من پیش آمد مربوط می‌شود به روزی که او تصمیم گرفت یک تن ماهی را گرم نماید. او برای این کار تن ماهی را مستقیم بر روی اجاق‌گاز فرار داد و بعدازآن به‌همراه من برای تماشای تلویزیون به اتاق دیگر رفت. وقتی‌که ما مشغول تماشای تلویزیون شدیم، هر دو فراموش کردیم که تن ماهی بر روی اجاق است و بعد از مدتی صدای انفجار وحشتناکی از آشپزخانه به گوش رسید. پدر داوود با شنیدن صدا، سراسیمه از اتاق دیگر به سمت ما آمد و گفت چه خبر شده است؟ و پسرعمه خونسرد و آسان‌گیر من با نگاهی همراه با لبخند به پدرش گفت: «به‌نظرم می‌آید که تن ماهی منفجر شد!» و وقتی به آشپزخانه رفتیم با صحنه وحشتناکی از پخش‌وپلا شدن تکه‌های تن ماهی به سقف و درودیوار آشپزخانه روبه‌رو شدیم. این تجربه اگرچه پدر و مادر داوود را ناراحت کرد اما برای من یک درس بزرگ را به همراه داشت و آن اینکه ما نباید از خوشبخت بودن در مواقع بحرانی غافل شویم. راستش بعدازاین جریان من به زندگی مرفاهی‌ها توجه کردم. مرفاهی وقتی‌که روی آب راه می‌رود به‌نظر نمی‌رسد که در زیر آب چه دست و پایی می‌زند؛ اما او با سرعت در حال دست‌وپا زدن است و تلاش می‌کند تا حرکت کند، اما در روی آب آنچه دیده می‌شود، خونسردی و آرامی‌ست که در او پدیدار است. به‌نظر می‌رسد که داوود از یک ویژگی خاص بهره‌مند بود و آن اینکه توانسته بود در برابر مصائب زندگی‌اش در برابر خود قرار گیرد و در آینه خود، هر راه را بدون دغدغه و تشویش طی نماید. چگونگی راه‌های زندگی یکی از رموز موفقیت است. دروافع برای اینکه بتوانیم در مسیر تلاش صحیح خود حرکت کنیم باید بتوانیم پله‌های زندگی را یک‌به‌یک بپیماییم. این پله‌ها الزاماً روندهای چسبان و همسراز و همراه با ما نیست و چه‌بسا که بعضی‌اوقات در عبور از این پله‌ها صفحه‌های بسیار سختی مواجه می‌شویم که فرد باید بتواند از آن‌ها نیز عبور نماید. حال اینجا ممکن است این سؤال مطرح شود که آیا یک فرد نابغه از من چیزی که باعث تفاوت یک نابغه از سایرین می‌شود برچسب‌هایی است که جامعه بر آن‌ها می‌زند و به آن‌ها این امکان را می‌دهد که از منابع جامعه بیشتر استفاده کنند. اگر این امکان وجود داشت که شهروندان عادی بتوانند از منابع جامعه استفاده کنند؟ باید نابغه‌ها استفاده کنند شاید ما با یک تحول اساسی‌تر روبه‌رو می‌شدیم. اینکه افراد نمی‌توانند همه از منابع جامعه بهره‌مند شوند خود موضوع مهمی‌ست. بهره‌مندی مسائل مختلف از منابع جامعه می‌تواند دراین‌زمینه تأثیرگذار باشد؛ البته کسی در اینکه دایسون، یا «ایشتین» یا «تونارد دوینچی» افرادی نابغه و متفاوتی بودند، شکی ندارد؛ اما اینجا باید به آن توجه کرد این‌است‌که آن‌ها در چه جو و شرایطی توانستند به چنین موقعیتی دست یابند و آیا این موفقیت برای افرادی عادی جامعه وجود دارد؟ تا چه حد ما می‌توانیم تشخیص دهیم که در جامعه افرادی در حال رشد یک نابغه زندگی می‌کنند؟ اما ما آن‌ها را نمی‌شناسیم. این ندانستن و نشناختن

*عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد و مدیر گروه جامعه‌شناسی ادبیات انجمن جامعه‌شناسی ایران

اینفوگرافیک

سرطان؛ دومین عامل مرگ‌ومیر در جهان

سایه مصطفی رفعت
mrafat0@gmail.com

در سال ۲۰۲۰، بیش از ۱۸میلیون نفر ابتلاء به نوعی از سرطان تشخیص داده شدند؛ ازاین‌تعداد، ۹.۳میلیون‌مورد در مردان و ۸.۸میلیون‌مورد در زنان بوده است. طبق گزارش «مؤسسه ملی سرطان» (NCI) مستقر در ایالات‌متحده؛ بیش از ۱۰۰ نوع مختلف سرطان وجود دارد. سرطان تقریباً در هرجایی از بدن؛ ازجمله استخوان‌ها، اندام‌ها و بوست می‌تواند شروع شود. انواع سرطان معمولاً از روی اندام‌ها یا بافت‌هایی که منشأ آن‌ها هستند، نام‌گذاری می‌شوند. براساس گزارش «سازمان بهداشت جهانی» (WHO)؛ دو نوع شایع سرطان در سراسر جهان، سرطان سینه و ریه هستند که به‌ترتیب ۱۲.۵ و ۱۲.۲درصد از کل تعداد سرطان‌های جدید تشخیص داده‌شده در سال ۲۰۲۰ را شامل می‌شوند. سرطان ریه، شایع‌ترین نوع سرطان در بین مردان است که ۱۵.۴درصد از کل تشخیص‌های جدید سرطان در سال ۲۰۲۰ را شامل می‌شود. در بین زنان، سرطان سینه شایع‌ترین است و حدود یک‌چهارم (۲۵.۸درصد) از کل موارد جدید در سال ۲۰۲۰ را تشکیل می‌دهد. باید دانست که همه سرطان‌ها باعث مرگ نمی‌شوند؛ بااین‌حال، شناسایی و درمان سرطان دراسرع‌وقت بسیارمهم است. وقتی سرطان به‌موقع شناسایی شود، احتمال بیشتری دارد که به درمان پاسخ دهد و نیز می‌تواند منجر به شانس بیشتری برای بقا شود. علاوه‌براین، «غربالگری»، روشی مؤثر برای شناسایی سلول‌های غیرطبیعی قبل از تبدیل‌شدن به سرطان است. چندین آزمایش غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان و کاهش احتمال مرگ «ناشی از آن سرطان» نشان داده شده است. برپایه گزارش «مؤسسه سنجش و ارزیابی سلامت» (IHME)؛ در سال ۲۰۱۹، بیش از ۱۰میلیون‌نفر در سراسر جهان براثر سرطان جانشان را از دست دادند و این دوافیع، دومین عامل مرگ پس از بیماری‌های قلبی-عروقی‌ست. تقریباً نیمی (۴۶درصد) از تمام افرادی‌که دراثر سرطان جانشان را از دست می‌دهند، ۷۰ساله یا بالاتر هستند. طبق گزارش «سازمان جهانی بهداشت»؛ شایع‌ترین علت مرگ ناشی از سرطان، «سرطان ریه» است که در سال ۲۰۲۰، باعث مرگ ۱.۸میلیون‌نفر در جهان شد. دومین علت شایع، «سرطان روده بزرگ» (۹۳۵۱۷۳مورد) و پس‌ازآن، «سرطان کبد» (۸۳۰۱۸۰مورد) و «سرطان معده» (۷۶۸۷۹۳مورد) است. «سازمان جهانی بهداشت» گفته: حدود یک‌سوم «مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان» به‌دلیل مصرف دخانیات، شاخص توده بدنی بالا، مصرف الکل، مصرف کم میوه و سبزی‌ها و عدم‌فعالیت بدنی‌ست. براساس گزارش «صندوق بین‌المللی تحقیقات سرطان» (WCRF)؛ در سال ۲۰۲۰، تعداد ۱۸،۰۹۴،۷۱۶مورد سرطان در جهان تشخیص داده شده است. نرخ استانداردشده سنی برای همه سرطان‌های تشخیص‌داده‌شده در سال ۲۰۲۰، عدد ۱۹۰مورد در هر ۱۰۰هزارنفر بود؛ که برای مردان (۲۰۶.۹ در هر ۱۰۰هزار) بیشتر از زنان (۱۷۸.۱ در ۱۰۰هزار) بود. در سال ۲۰۲۰، بال

دولت و بخش‌خصوصی به دنبال برقراری توازن در ناترازی برق

در نشستی که با حضور رئیس اتاق تهران و جمعی از مسوولان انجمن‌ها و تشکل‌های صنعت برق در محل اتاق بازرگانی تهران برگزار شد، پس از بررسی دلایل بروز ناترازی برق در کشور و بیان برآورد و خسارات احتمالی به صنایع از ادامه روند فعلی در تولید و توزیع برق، فعالان بخش خصوصی در صنعت برق، راهکارهایی را برای رفع مشکلات موجود پیشنهاد کردند.

این در حالی بود که در این جلسه، از وزارت نیرو نیز مدیرکل دفتر راهبری و نظارت بر انتقال و توزیع برق این وزارتخانه حضور داشت و وی، تنها راهکار حل‌وفصل ناترازی برق در کشور را بهینه‌سازی مصرف عنوان کرد. به گزارش روابط‌عمومی اتاق تهران، در حالی طی روزهای گذشته، مصرف روزانه برق در کشور از مرز ۷۲هزار مگاوات عبور کرد که به گفته مقامات وزارت نیرو، میزان ناترازی برق در کشور ۱۵هزار مگاوات است. پیام باقری، عضو هیات‌نمایندگان اتاق تهران و نایب‌رئیس اتاق ایران، در این جلسه پیش‌بینی کرد که میزان مصرف برق در کشور فراتر از رقم فعلی خواهد بود و یادآور شد که پیک مصرف طی سال گذشته، ۶۹هزار مگاوات بود. او ریشه ناترازی در برق را که به پیشی‌گرفتن مصرف از تولید دامن زده است فقدان سرمایه‌گذاری در این بخش عنوان کرد و گفت: برای مواجهه با نرخ رشد ۵ تا ۶درصدی ناترازی برق در کشور، باید برای احداث نیروگاه‌ها در راستای تولید ۵هزار مگاوات برق در سال برنامه‌ریزی کرد که این میزان نیز به سرمایه‌گذاری دست‌کم ۵میلیارد دلاری نیاز دارد. باقری همچنین فرسودگی نیروگاه‌ها و تجهیزات صنعت برق کشور را گوشزد کرد و با اشاره به اینکه میزان تلفات در بخش توزیع، حدود ۱۱درصد است، تصریح کرد که منابع درآمدی دولت کفاف سرمایه‌گذاری جدید در صنعت برق را نمی‌دهد، این در حالی است که بخش‌خصوصی نیز به دلیل مدل‌های ناکارآمد مالی و عدم‌اطمینان از بازگشت سرمایه، رغبت و تمایلی برای سرمایه‌گذاری در این بخش ندارد.

او وجود پیچیدگی در معادلات مالی را از جمله عواملی عنوان کرد که به سرمایه‌گذاری بخش‌خصوصی در بهینه‌سازی مصرف نمی‌انجامد، از این رو تاکید کرد که برای ایجاد توازن در برق کشور و پایان‌دهی به نابسامانی‌ها در این بخش، دولت باید شرایط سرمایه‌گذاری در صنعت برق را شفاف و قابل اطمینان کند. در همین خصوص، حمیدرضا صالحی، دیگر عضو هیات نمایندگان اتاق تهران، تصریح کرد که وزارت نیرو باید برنامه شفاف خود در حوزه برق را اعلام کند تا بخش‌خصوصی براساس برنامه‌های اعلامی دولت، راهکارها و راه‌حل‌های عملیاتی ارائه دهد.

سوءهاضمه

دکتر محمدعلی زارعیان
پزشک و دستیار تخصصی طب سنتی

سبک نادرست زندگی، عادات ناسالم تغذیه‌ای و آداب غذایی ناصحیح، از اصلی‌ترین عواملی هستند که می‌تواند فرد را دچار اختلالاتی در هضم و مبتلا به سوءهاضمه کند. در برخی موارد، افراد دچار سوءهاضمه، متوجه مشکل شان می‌شوند و به دنبال راهی برای اصلاح سبک غذایی و درمان این عارضه هستند. اما، افرادی نیز هستند که می‌خواهند بدانند علائم نامطلوب گوارشی که گهگاه یا به طور دائم برایشان پیش می‌آید، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلای آنان به سوءهاضمه باشد یا خیر. سوءهاضمه، علائم و نشانه‌هایی دارد که چنان چه پس از صرف غذا، یک یا چند مورد از آن‌ها در فرد بروز کند، نشان می‌دهد فرد به این عارضه مبتلاست.

مهم‌ترین عوامل بروز سوءهاضمه

- حرکات سریع، شدید یا قوی پس از صرف غذا، مانند، دویدن یا ورزش و فعالیت سنگین
- مصرف هم زمان چند نوع غذا در یک وعده
- غذا خوردن هنگام سیری و پری
- تغذیه در شرایط روحی نامناسب (مواقعی که فرد، غمگین، عصبانی یا مضطرب است)
- استحمام با فاصله ی کم پس از خوردن غذا
- خوب نجویدن غذا
- خوردن سالاد شیرازی و ماست و خیار، همراه غذا
- مصرف غذا بیش از گنجایش معده
- نوشیدن آب بیش از میزان نیاز همراه با غذا (البته، نوشیدن مقداری آب همراه با غذا، در گرم مزاجان و افرادی که معده ی گرمی دارند، مجاز است)، می‌تواند ازجمله مواردی باشد که در طولانی مدت، فرد را دچار ضعف در هضم و سوءهاضمه می‌کند

چه کنیم تا دچار این عوارض سوءهاضمه نشویم؟

مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکته برای پیشگیری از بروز سوءهاضمه، این است که هرگزو تا وقتی کاملا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید، حتی اگر وقت صبحانه، ناهار و شام رسیده باشد. یعنی، غذا را طبق عادت نخورید. بلکه، منطبق بر اشتهای واقعی خود بخورید و فراموش نکنید، اشتهای کاذب، ملاک خوردن غذا نیست.

چگونه متوجه اشتهای کاذب یا واقعی شویم؟

معمولا، تا دو ساعت پس از صرف یک وعده ی غذای کامل، نباید احساس گرسنگی و اشتهای واقعی به خوردن غذا داشته باشیم، مگر این که همراه غذا، چیزی خورده باشیم که مانع توقف غذا در معده شده باشد، مانند، خوردن میوه‌های آبکی یا نوشیدنی‌های شیرین و گازدارکه می‌تواند در کمتر از دو ساعت، فرد را دچار اشتهای کاذب کند. روش تشخیص اشتهای کاذب، این است که با خوردن کمترین میزان غذا رفع می‌شود. اما، اشتهای واقعی، نیازمند صرف یک وعده ی غذای کامل است. البته، این نکته را به یاد داشته باشید که بروز اشتهای واقعی با فواصل کم، در برخی افراد گرم مزاج که علائم آزاردهنده ی گوارشی نداشته باشند، می‌تواند طبیعی باشد.

چرا برخی افراد هضم قوی‌تری دارند؟

حجم و نوع غذا، باید متناسب با قدرت هضم فرد در نظر گرفته شود. افرادی که معده و گوارش قوی تر یا فعالیت‌های سنگین بدنی دارند، حجم بیشتر و وعده‌های سنگین‌تر را راحت‌تر تحمل می‌کنند، ولی افراد ضعیف و کم تحرک، با خوردن وعده‌های سنگین

مثلث طلایی توریسم هند

هند در هفته گذشته توانست با گذر از چین، عنوان پرجمعیت‌ترین کشور جهان را از آن خود کند. هندوستان، کشور رنگ‌ها و تضادهاست. سفر به شبه‌قاره هند تنها محدود به جغرافیای طبیعی و بازدید از معماری این کشور نیست؛ آشنایی با فرهنگ و رسومی که نظیرش را در هیچ کجا نمی‌توان یافت بخش جدایی‌ناپذیری از این سفر است.

هزاران سنت منحصربه‌فرد که ترکیبی از چند فرهنگ هزارساله است، نظام سلسله‌مراتبی اجتماعی، ادیان و فلاسفه، تنوع زبان گفتاری، جشن‌ها، فستیوال‌های موسیقی و رقص محلی، سینما و هنرهای رزمی، سبک آشپزی و تنوع غذایی و... از جاذبه‌های این کشور است که سالانه تعداد زیادی گردشگر را از سراسر جهان جذب خود می‌کند. در همین راستا انواع تورهای گردشگری برای این مقصد برگزار می‌شود که می‌توانید متناسب با علاقه و همین‌طور بودجه و زمان در دسترس یکی از آنها را خریداری کنید. اما اگر قصد دارید خودتان برنامه سفرتان را طرح‌ریزی کنید و مواجهه مستقیم با مردم این کشور داشته باشید ادامه این مطلب با ارائه راهکارهایی عملی که حاصل تجربه شخصی نگارنده در سفر به این سرزمین است به بهینه‌سازی برنامه سفرتان کمک می‌کند.

برای سفر به این کشور مانند هر مقصد دیگری پیش از هر اقدامی باید برای دریافت ویزای گردشگری ورود به هندوستان اقدام کرد. ویزای گردشگری هند در حال حاضر به صورت حضوری انجام می‌شود. البته انجام پروسه صدور ویزا را می‌توان به آژانس‌های گردشگری که در این زمینه فعال هستند سپرد و تنها برای انگشت‌نگاری به مرکز ویزای هند مراجعه کرد. اگر خودتان می‌خواهید تمام مراحل را انجام دهید با مراجعه به سایت سفارت هند در ایران و مرکزی که به همین منظور هست نسبت به تکمیل فرم‌های آنلاین و کتبی اقدام کنید. عکس موردنیاز برای ارائه به مرکز ویزای هند باید در قطع ۵ در ۵ پشت‌زمینه سفید و مربوط به ۶ ماه اخیر باشد.

هزینه صدور ویزای توریستی هندوستان برای یک‌بار ورود به این کشور در اسفند ماه ۱۴۰۱ برابر با ۱۰۰ دلار بابت ویزا و مبلغی در حدود یک میلیون تومان بابت کارمزد صدور ویزاست که به صورت نقدی در محل دریافت می‌شود. پس از دریافت ویزا نوبت به خرید بلیت می‌رسد. خوشبختانه سایت‌ها و اپلیکیشن‌های زیادی در حال حاضر برای یافتن بهترین پرواز وجود دارد که بسیاری از آنها به زبان فارسی نیز در دسترس هستند. البته مانند صدور ویزا می‌توان پروسه خرید بلیت را هم به آژانس‌های گردشگری سپرد. از سوی دیگر در هند تعداد زیادی فرودگاه بین‌المللی وجود دارد که با توجه به مقصد مورد نظر و برنامه سفر می‌توان بهترین انتخاب را از میان گزینه‌های متعدد انجام داد. دو خط هواپیمایی ایرانی ماهان و ایران ایر نیز پروازهای مستقیم به مقصد دهلی و بمبئی را در برنامه پرواز هفتگی خود جای داده‌اند که با مراجعه به سایت این دو هواپیمایی می‌توان از زمان دقیق آن اطلاع یافت. پروازهای خطوط هواپیمایی خارجی با داشتن حداقل یک توقف در فرودگاه‌های دبی، شارجه و... به مقصد هندوستان صورت می‌گیرد.

تهیه بیمه مسافرتی از مواردی است که ریسک سفر را برای شما پایین می‌آورد. تعدادی از اپراتورهای داخلی بیمه با اتصال به سرویس‌های بین‌المللی شرایط بیمه بین‌المللی را برای مسافران ایرانی فراهم کرده‌اند. با اندکی جست‌وجو در اینترنت یا مشاوره با این کارشناسان بیمه می‌توان بهترین طرح را متناسب با نوع سفر انتخاب و خریداری کرد.

هندوستان کشور بسیار پهناوری است؛ با داشتن مساحت ۳ میلیون و ۴۰۲هزار و ۸۷۳ کیلومترمربع تقریبا دو برابر ایران وسعت دارد. این کشور شامل ۲۵ ایالت است که تحت نظارت حکومت فدرالی مرکزی هندوستان اداره می‌شوند. واحد پول هند روپیه است و زبان رسمی مردم هندی، بنگالی، تلوگو، مراتی، تامیل و اردو است که البته در تمامی ایالت‌ها انگلیسی رواج دارد و در سفر به هند از این نظر مشکلی وجود ندارد. چرا که تمامی تابلوها، علائم و عبارات حداقل به دو زبان نوشته شده‌اند. ارز رایج این کشور روپیه است. به این معنی که شما برای انجام امور روتین روزمره، خریدها و سفارش‌های خود به روپیه نیاز دارید. برای تهیه روپیه معمولا در فرودگاه‌های بین‌المللی و مراکز سطح شهر صرافی‌های مجاز می‌توان یافت که ارز شما را به نرخ روز به روپیه تبدیل می‌کنند.

از نکات مهم سفر بدون تور تهیه سیم‌کارت است تا امکان دستیابی به اینترنت و در دسترس بودن در هر مکانی فراهم باشد. اپراتورهای vi , gi, airtel از معروف‌ترین اپراتورهای تلفن هند هستند که تقریبا در تمام نقاط این کشور آنتن‌دهی دارند. در فرودگاه یا سطح شهر می‌توانید با مراجعه به یکی از دفاتر سیم‌کارت را تهیه کنید. قیمت این سیم‌کارت با توجه به طرح انتخابی (مربوط به میزان مکالمه و اینترنت در دسترس) از ۵۰۰

پیوست در بارداری از دیدگاه طب سنتی ایرانی

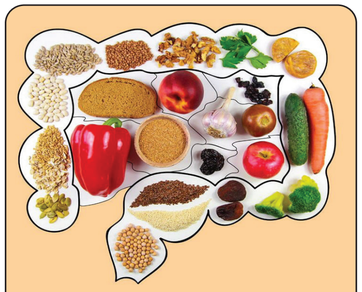
قبل از هر سخنی به جرأت می‌توان گفت، که ریشهٔ بسیاری از مشکلات در بارداری از قبیل درد و گرفتگی عضلات پایین شکم، سنگینی و ورم بدن، نفخ و بی اشتهایی، ریفلاکس و ترش کردن معده و تهوع و همچنین فشار خون بالا در دوران بارداری، همگی به پیوست یعنی عدم دفع راحت، و نرم مدفوع بر می گردد، بدین معنی که وقتی مواد زائد بدن به خوبی و راحتی نتوانند از دستگاه گوارش و مجاری گوارشی تخلیه و دفع شوند، مشکلاتی از این قبیل که در بالا ذکر شدن را برای مادر باردار در برخواهد داشت. پس در نتیجه بایستی توجه بسیار ویژه ای به رفع پیوست در طول دوره بارداری به ویژه در سه ماه آخر بارداری داشت و از آنجایی که بروز پیوست عوارض متعددی را در مادر و جنین به همراه دارد، لذا تنظیم برنامهٔ غذایی روزانه و نحوه زندگی صحیح برای مقابله با این مشکل ضروری است، به همین دلیل طب سنتی توجه خاص و رویکرد جامعی به دوران بارداری دارد و براین باور است که رفع پیوست و استفاده از ملینات در صورت نیاز و همچنین پیشگیری از این بیماری در دوران بارداری عوارض بسیاری زیادی را در این دوران کاهش خواهد داد. و نکته مهم این است که مادران باردار باید توجه داشته باشند که اگر دچار مشکلات جدی گوارشی در بارداری هستند، هرچه سریعتر برای حفظ سلامت خود و جنینشان با متخصص در ارتباط باشند و از خود درمانی در این دوران پرهیز نمایند.

علل بروز پیوست بارداری

- عدم تحرک کافی
- تغییرات هورمونی در زنان هنگام بارداری
- کمتر خوردن و کمتر نوشیدن در اوایل بارداری به دلیل ویار و حالت تهوع
- مصرف مکمل‌های آهن
- رژیم غذایی نادرست
- فشار رحم بر دستگاه گوارش
- استرس‌ها و اضطراب‌ها بخصوص در اوایل بارداری

علائم پیوست بارداری چیست؟

احساس نفخ و بزرگ شدن شکم، درد و گرفتگی عضلات پایین شکم، کارکردن روده و دفع اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته، مدفوع سفت، خونریزی مقعدی در بعضی از موارد هنگامی که پیوست همراه با هموروئید یا شقاق باشد.



توصیه‌های طب سنتی

باید عرض کرد که توصیه‌های طب سنتی برای رفع پیوست بارداری به چند دسته تقسیم می‌شوند که شامل: توصیه‌های غذایی مانند مصرف انواع سوپ‌های مقوی و تاحدودی چرب و مصرف مایعات به اندازهٔ کافی و همچنین، توصیه‌هایی در مورد مصرف انواع داروهای ملین مانند استفاده از دمنوش گل سرخ و یا اسفرزه و همچنین راه کارهایی غیر خوراکی مانند پیاده روی ملایم در طی روز و خواب به موقع و کافی و دوری از تنش‌های عصبی و استرس و پرهیز از غذاهای قابض می‌باشد و در ضمن باید به این موضوع توجه کامل شود که برای رفع پیوست بارداری حتماً باید مزاج دارو و مزاج پایه فرد در نظر گرفته شود، یعنی بهتر است افراد با مزاج سرد از خوراکی‌های با مزاج گرم و افراد با مزاج گرم از خوراکی‌های بامزاج سرد استفاده کنند.

راهکارهای مبارزه با پیوست بارداری

پیوست در زمان بارداری بسیار نگران کننده نیست و با بعضی از روش‌های خانگی به راحتی قابل درمان می‌باشد و یکی از مفیدترین و کاربردیترین این روش‌ها مصرف روزانه غذاهای غنی از فیبر می‌باشد یعنی شما باید در رژیم غذائیتان از میوه‌ها و سبزیجات برگ سبز و تازه و همچنین دانه‌های کامل و لوبیا بیشتر از قبل استفاده نمائید که این غذاهای فیبردار، علاوه بر این که به درمان شما کمک می‌کند، ویتامینها و آنتی اکسیدانهای مورد نیاز بدن شمارا نیز تأمین می‌کنند. و همچنین باید نان جو و سبوس دار را جایگزین نان سفید کنید و نیز مصرف مایعات به اندازه کافی و ورزشهای ملایم و پی در پی در طی روز و خواب به موقع و دوری از استرسها و استفاده از داروهای ملین البته تحت نظر پزشک معالجتان، که همگی این موارد باهم به بهبود گوارش شما و رفع مشکلتات کمک خواهند کرد.

منع مواد غذائی

مادران باردار باید سعی کنند از محصولاتی که از آرد تصفیه شده، تهیه شده اند مثل: نان سفید، انواع شیرینی‌ها و کیک‌ها و همچنین ماکارانی و پاستا و غذهای سرخ شده کمتر استفاده کنندبه دلیل اینکه این نوع مواد غذایی از فیبر و مواد مغذی کمتری برخوردار هستند.

حرف پایانی

در انتها باید متذکر شویم که همهٔ نرم کننده‌های گوارشی حتی انواع گیاهی یا خانگی، حتماً باید با نظر پزشک در حین بارداری مورد استفاده واقع شوند که مشکلی برای مادر و جنین نداشته باشند، و باید بدانید اگر پیوست در بارداری درمان نشود عوارضی مانند سردرد، نفخ و احساس سنگینی و ورم و همچنین التهاب رحمی در زنان باردار به همراه خواهد داشت، پس باید هرچه سریعتر برای درمان اقدام نمود. امید است در این مقاله توانسته باشیم به تمامی سئوالات شما عزیزان پاسخ داده باشیم.

غذاهای مضر برای افراد سرد مزاج

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف غذاهای سرد مثل ماست و ترشی در افراد سرد مزاج موجب ابتلا به بیماری‌هایی نظیر درد استخوان‌ها یا ضعف و بی‌حالی می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ احمد میرحافظ متخصص طب سنتی در خصوص استفاده بیش از حد مواد غذایی با طبع سرد و مضرات آن اظهار کرد: کسانی که بدنی با طبع سرد دارند بهتر است مراقب خورد و خوراک خود باشند، دقت به خواص سردی و گرمی غذا یکی از مسائل مهمی است که باعث ادامه بهتر زندگی می‌شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه افراد گرم مزاج به مصرف مواد غذای سرد تمایل دارند گفت: در صورت مصرف بیش از اندازه غذاهای گرم مثل شکلات، عسل و خرما بدن دچار التهاب و گر گرفتگی می‌شود.

وی ادامه داد: بدن افرادی که سرد مزاج هستند، با مصرف غذاهای سرد مثل ماست و ترشی دچار بیماری‌هایی نظیر درد استخوان‌ها یا ضعف و بی‌حالی می‌شود و به همین دلیل باید در مصرف مواد غذایی حد تعادل را رعایت کنند.

میر حافظ با اشاره به اینکه مصرف بیش از اندازه غذاهای سرد و خشک مضر است، بیان کرد: مواد غذایی سرد مانند گوشت گاو، غذاهای مانده و کنسرو شده و همچنین عدس به دلیل طبع سرد و خشک آن مضر است و توصیه می‌شود در کنار مواد غذایی سرد چاشنی‌هایی با طبع گرم هم استفاده شود، مصرف عدسی به همراه گلپر و دارچین موجب تعادل خون می‌شود.

ادامه در صفحه ۶

علائم بروز یائسگی زودرس کدامند؟

متخصص طب سنتی گفت: یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز یائسگی زودرس، استرس و اضطراب‌های روزمره است؛ لذا لازم است که افراد به خصوص دختران جوانی که در سنین بارداری به سر می‌برند از انواع عرقیجات از جمله بیدمشک استفاده کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، محبوبه ابریشم‌کار، متخصص طب سنتی در شبکه دو سیما گفت: یائسگی یا نارسایی تخمدان روندی طبیعی است که هر خانمی آن را طی می‌کند. نگرانی که امروزه وجود دارد بروز علائم نارسایی زودرس و رخداد آن در سنین پایین‌تر از حد معمول است.

وی افزود: افرادی که قبل از چهل سال به شرایطی برسند که سیکل ماهانه آنها چندین دور اتفاق نیافتد، دچار نارسایی تخمدان هستند. این موضوع اگر قبل از سی سالگی اتفاق بیفتد، یک مشکل اساسی بوده که به ویژگی‌های ژنتیکی فرد برمی‌گردد.

ابریشم‌کار اظهار داشت: به تعویق افتادن سیکل قاعدگی برای سه دوره در حوالی ۴۰ تا ۴۵ سال، نشان از یائسگی زودرس است. لذا در صورت بروز چنین اتفاقی عزیزان باید قبل از یک سال برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

وی اضافه کرد: طبع ما در طول زندگی از گرمی در کودکی، به گرمی و خشکی در بزرگسالی و در نهایت سردی و خشکی در پیری می‌رسد. یائسگی نیز به واسطه غلبه سودا یا طبع سرد صورت می‌گیرد.

ابریشم‌کار اظهار کرد: غذاهای کنسروی، فست‌فودها و غذاهای دیرهضم مانند ماکارونی و لازانیا، زمینه را برای بالا بردن غلظت خون و کم‌خونی مهیا کرده و طبع انسان را به سمت سردی می‌برد؛ لذا افراد می‌توانند با استفاده از غذاهایی که منجر به خون سازی می‌شوند، از بروز یائسگی زودرس جلوگیری کنند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز یائسگی زودرس، استرس و اضطراب‌های روزمره است؛ لذا لازم است که افراد، به خصوص دختران جوانی که در سنین بارداری به سر می‌برند، از انواع عرقیجات از جمله بیدمشک استفاده کنند. همچنین دمنوش پونه و فالوده سیب از دیگر موارد موثر هستند.

ابریشم‌کار اظهار داشت: شیره انگور، زرده تخم مرغ عسلی و گوشت بره، از مواردی هستند که می‌توانند منجر به خونسازی شوند؛ لذا پیشنهاد ما این است که افراد با مصرف چنین مواردی بدن خود را از حرکت به سمت طبع گرم باز دارند. همچنین اضافه کردن مقدار مناسبی از انواع مرباها به وعده صبحانه می‌تواند مفید واقع شود.

اضافه کرد و در چند مرحله آن را در طول روز نوشید.

وی ابراز داشت: مایعات باید در ظروف دهان گشاد باشد. نباید مایعات را با نی بنوشیم. هرچقدر دهانه ظرف گشادتر باشد و در هنگام نوشیدن لب‌هاتر شود و چشم ما آب را ببیند تشنگی زودتر برطرف می‌شود.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه سردی غذاها دو حالت بالقوه و بالفعل دارد، گفت: بستنی و آب سرد بالفعل سرد هستند و ظاهر سرد هم دارند، اما لبنیات، گوجه و خیار، ترشی و سرکه، گوشت گوساله و گاو، انواع ماکارونی و پاستا، فست‌فودها، غذاهای یخ‌زده و مانده عمدتا بالقوه سرد هستند.

خوش‌طینت اظهار داشت: اصلی‌ترین راهکار برای جلوگیری از سردی معده اصلاح مزاج است. خوردن آب و عسل به صورت ناشتا بسیار مفید است. عسل را می‌توان در آب جوش هم حل کرد. هر فردی مزاج خاص خود را دارد و باید در خوردن غذاها، تعدیل مزاج رعایت شود.وی متذکر شد: شربت جوشانده زیره کرمان، گل قند با بذر انیسون، شربت زنیان، دمنوش بابونه یا آویشن به همراه نبات یا لیموترش به درمان کمک می‌کند. نعناع به صورت برگ و عرق و چای به همراه عسل توصیه می‌شود؛ چون نعناع طبعی سرد دارد.این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: ترکیب یک قسمت سیاهدانه نیم‌کوب‌شده و سه برابر عسل هر ۱۲ ساعت یکبار به مقدار یک قاشق مربا‌خوری توصیه می‌شود. روغن‌مالی شکم و معده با روغن بابونه، زیتون، کنجد و سیاهدانه نیز مفید است.

خوش‌طینت یادآور شد: بادکش گرم شکم و پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم مثل تخم مرغ سفت، گوشت گاو و گوساله، کله پاچه و حلیم هم توصیه می‌شود. بهترین غذا برای افراد دچار سوء هاضمه نخوداب یا همان آبگوشت خودمان بدون رب به همراه دارچین است.

رخداد سالانه تا ۸هزار مرگ مغزی در کشور

رییس واحد فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درمورد فعالیت این واحد گفت: این واحد از سال ۱۳۸۳ با هدف نجات جان بیماران نیازمند به عضو در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری شروع به کار کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر مجتبی مخبر دزفولی با اشاره به ۶ میلیون تهرانی اهداکننده عضو در این مرکز بیان کرد: از همان آغاز کار تاکنون در این مرکز بیش از ۲۲۰۰ اهدای عضو از بیمار مرگ مغزی انجام شد که با اهدای ۱۹۲۹ کبد، ۳۶۲۹ کلیه، ۴۶۷ قلب، ۱۰۴ ریه، ۶۰ پانکراس، درمجموع ۶۱۸۹ بیمار در لیست انتظار با پیوند جانی دوباره یافتند.

وی در مورد فعالیت درمانی سال ۱۴۰۱ و ضمن تشکر از خانواده‌های جان‌آفرینان اعلام کرد: در این سال، تعداد ۱۱۵ اهدای عضو از بیماران مرگ مغزی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده که نتیجه آن فراهم‌آوری ۲۵۱ عضو پیوندی در بازه گسترده سنی از چهار سال تا ۶۸ سال بوده است.

دزفولی درباره تنوع فعالیت‌های انجام گرفته در این واحد اظهار کرد: این واحد افزون بر انجام رسالت اصلی خود یعنی درمان و اهدای عضو، بخش‌های مختلفی از جمله آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و فناوری دارد.

دکتر مخبر در مورد احتمال رخ دادن وضعیت مرگ مغزی در طول زندگی افزود: مرگ مغزی یکی از معیارهای قطعی مرگ است که با آمار یک درصد رخ می‌دهد.

رییس واحد فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با ذکر این مطلب که سالانه ۵ تا ۸ هزار مورد مرگ مغزی در ایران اتفاق می‌افتد، اضافه کرد: برای رسیدن به نقطه مطلوب و نجات جان بیماران نیازمند به دریافت عضو، افزون بر تلاش این واحد، همکاری و همیاری بسیاری از دستگاه‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی و عموم جامعه ضروری است.

وی به هدف‌گذاری ۲۵ اهداکننده به ازای هر یک‌میلیون جمعیت در سال ۱۴۰۲، در عین حال یکی از مهم‌ترین مسایل اهدای اعضا و نسوج پیوندی را ناآگاهی عموم جامعه، حتی کادر درمان از فرایند آن دانست و اذعان داشت: اهدای عضو از بیمار مرگ مغزی مراحلی دارد که متأسفانه ناآگاهی از آن گاهی باورهای غلطی را ازجمله خرید و فروش اعضا، تغییر شکل و تکه تکه شدن بدن پس از اهدای عضو در جامعه گسترش می‌دهد.

مخبر در ادامه با اشاره به تاریخچه تشکیل واحدهای فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی بیان کرد: با تلاش و پیگیری دکتر ایرج فاضل و گرفتن استفتا از امام خمینی (ره) در ۳۱ اردیبهشت‌ماه ۱۳۶۸، فعالیت این واحدها آغاز شد.

وی ضمن بیان شیوه تأسیس واحد فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآوری کرد: این واحد واقع در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری با هدف ارج نهادن به بینش و پیشتازی امام راحل (ره) در پاسخ به استفتای مذکور، وجاهت شرعی پیدا کرد.

رییس واحد فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر لزوم نام‌گذاری روزی با نام «اهدای عضو، اهدای زندگی» افزود: در اجرای مسؤولیت اجتماعی و حفظ سرمایه انسانی، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین اقدامات برای ترویج فرهنگ اهدای عضو بیماران مرگ مغزی لزوم نام‌گذاری روزی در تقویم ملی کشور برای این مهم است.

مخبر با اشاره تاریخچه نامگذاری روز ۳۱ اردیبهشت ماه به نام «روز ملی اهدای عضو» گفت: با پیگیری‌های انجام‌شده در نهایت در جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی و با دفاع دکتر ولایتی از این پیشنهاد، روز ۳۱ اردیبهشت روز ملی اهدای عضو اعلام و در تقویم رسمی کشور نیز ثبت شد.

در پایان دکتر مخبر با معرفی سایت www.ehda.ir به برگزاری دوره‌های آموزشی برای کادر درمانی در بیمارستان‌های مختلف، صدور کارت اهدای عضو برای متقاضیان، برگزاری غرفه‌های اطلاع‌رسانی در مورد اهدای عضو در نقاط مختلف کشور، اطلاع‌رسانی در شبکه‌های اجتماعی مختلف، حضور در صدا و سیما و نشست‌های علمی و فرهنگی متنوع به منظور ارتقای فرهنگ اهدای عضو اشاره کرد.

جلبک اسپیرولینا و خواص بی شمار آن

مهناز آزاد
کارشناس پوست و زیبایی

دوستان عزیزم مدتی است که کم سعادت بوده ام و بخاطر مشغله کاری و گذراندن دوره phd نتوانستم مقاله ای ارائه بدهم. از این پس تصمیم دارم بر اساس مقالات جدید علمی پژوهشی برای شما عزیزان مطالب را جمع اوری و درج نمایم، لذا از شما تقاضا دارم در صورت هر گونه ابهامی لطفا با من در ارتباط باشید تا شما را راهنمایی کنم و مرجع اصلی مطلب را در اختیار شما قرار دهم. از آنجا که تمام موجودات زنده به نوعی برای ما انسان‌ها فایده دارند مقاله این شماره را به جلبک اسپرولینا اختصاص دادم.

چون مطالب برگرفته از مقالات جدید دنیاست بنابراین باید تا حد امکان کامل گفته شود تا حق مطلب ادا شود لذا خواهشمندم حوصله به خرج دهید و تمام مطلب را مطالعه کنید. امیدوارم مفید واقع شود.

اسپیرولینا spirulina گونه ای جلبک سبز آبی از شاخه سیانو باکترها می‌باشد و شامل سه گونه است. در آب‌های مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری که دارای آب شور یا قلیایی بوده و سرشار از کربنات یا بی کربنات است رشد می‌کنند. در آفریقا و آسیا و آمریکا یافت و تولید میشوند. غذای جانوران و انسان است و به عنوان مکمل غذایی در صنعت داروسازی به شکل قرص یا دارو کارایی دارد.

برای تولید مصنوعی این جلبک هم تلاش زیادی صورت گرفته و شرکت‌هایی بدین منظور فعالیت می‌کنند. این جلبک‌ها باکتری‌های رشته‌ای و معلق در آب هستند و ساختاری مارپیچی و استوانه ای دارند و در PH=8/5 و دمای حدود ۳۰ درجه سانتیگراد رشد می‌کنند.

بهترین آنتی‌هیستامین‌های طبیعی کدامند؟

بیشتر مردم با نام داروی آنتی هیستامین آشنا هستند و احتمالاً بسیاری از ما بنا به عللی همچون سرماخوردگی، آبریزش بینی و یا حساسیت‌های گوناگون با دستور پزشک و یا حتی بدون آن از این دارو استفاده کرده‌ایم. نام این دارو که ترکیبی از دو کلمه «آنتی» به معنای ضد و «هیستامین» که نوعی ترکیب ارژی زاست؛ نیز بیان‌گر کارکرد آن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرارو، علاوه‌بر داروهای آنتی هیستامین گیاهان و میوه‌هایی نیز وجود دارند که عملکرد داروهای آنتی هیستامین را دارند و می‌توان از آن‌ها به عنوان جایگزینی برای این نوع داروها استفاده کرد. مهم‌ترین آنتی هیستامین‌های طبیعی عبارت‌اند از:

۱. گزنه: گزنه که معمولاً به عنوان چای مصرف می‌شود، یک آنتی هیستامین قوی و تثبیت کننده مغزی است.

۲. اویشن: آویشن یک گیاه غنی از مواد مغذی است و سطح بالایی از ویتامین C دارد که با فلاونوئید ترکیب می‌شود و به سمت سلول‌های مغز می‌روند. همین‌طور دارای مزایای ضد میکروبی است.

۳. ترخون: ترخون بوی خوشی دارد و یکی از بالاترین منابع غذایی آنتی اکسیدانی در میان گیاهان دارویی محسوب می‌شود. یک مطالعه نشان داده است که این سیستم سلول‌های مغزی را تثبیت می‌کند.

۴. بابونه: بابونه اغلب به عنوان چای استفاده می‌شود. گل‌های تازه آن در دسترس هستند و ترجیح داده می‌شود که خشک شوند. یک مطالعه نشان داده است که بابونه مانع از آزاد شدن هیستامین از سلول‌های مغزی می‌شود.

۵. ریحان: ریحان شیرینی طبیعی دارد؛ همچنین یک آداپتوژن با خواص ضد آنافیلاکتیک، آنتی هیستامین و خواص ثابت شده در ثبات سلولی مغز است.

۶. نعناع: گفته شده است که فلاتونیدهای موجود در نعناع اثر مهاری قوی بر هیستامین‌های آزاد شده از سلول‌های مغز را دارند؛ به‌ویژه برای ارژی موثر است.

۷. زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای است که رنگ غذا را بهتر می‌کند. این چاشنی دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است. مطالعه‌ای نشان داد که این چاشنی فعالیت سلولی مغزی را هم مهار می‌کند.

۸. دانه و روغن زیره سیاه: طعم آن کمی تند و شبیه به پونه است. به عنوان آنتی هیستامین و آنتی اکسیدان عمل می‌کند و از لایه مخاطی معده محافظت می‌کند؛ همچنین می‌تواند از دانه یا روغنش استفاده کرد.

وضعیت قرمز منابع آبی

شروع فصل گرما و افزایش تبخیر آب از سدها، درحالی رخ داده که وضعیت بارشی کشور بهتر از دوره مشابه گذشته بوده و تقریبا ۲۰میلی‌متر بر میانگین میزان بارش‌های کشور افزوده شده؛ اما این میانگین نسبت به دوره درازمدت نیم‌قرن، کاهش قابل‌توجهی داشته است و شاهد افت تقریبا ۳۴میلی‌متری بوده‌ایم. از سوی دیگر اوضاع بعضی از سدها رو به بحرانی شدن می‌رود و وضعیت سدهای مهم (شرب-کشاورزی) از ابتدای سال آبی جاری (ابتدای مهرماه) تا هفدهم تیرماه بیانگر این است که ۱۲سد از ۷۴سد کشور کمتر از ۲۰درصد آب دارند.

همچنین حجم آب موجود در سدهای کشور در مقایسه با سال گذشته ۲۰درصد افزایش داشته و میزان ورودی آب به سدهای کشور تا هفدهم تیرماه در مقایسه با سال گذشته ۲۹درصد افزایش یافته است. میزان خروجی از مخازن سدهای کشور نیز در این تاریخ در قیاس با سال گذشته بیانگر افزایش ۱۳درصدی است. نکته دیگر اینکه میزان پرشدگی مخازن سدهای کشور به ۶۰درصد رسیده است. با توجه به این آمار، پژوهشگر مرکز پژوهش‌های مجلس نیز در گفت‌وگو با «دنیای‌اقتصاد» تاکید داشت چشم‌انداز مطلوب این است که ۴۰ تا ۶۰درصد منابع آب تجدیدپذیر را مصرف کنیم؛ اما اکنون به طور متوسط بیش از ۸۵درصد منابع تجدیدپذیر را مصرف کرده و ضمن وارد کردن خسارت‌های برگشت‌ناپذیر به منابع آب، به‌ویژه نابودی آبخوان‌ها، محیط‌زیست را نیز تحت‌تاثیرات بسیار منفی قرار داده‌ایم.

فراز و فرود آب‌های پشت سد

براساس آمار استخراجی از جداول منتشرشده در «ایسنا»، مجموع ۱۳سد دریاچه ارومیه، با ۹۰۶میلیون مترمکعب و ۵۴درصد پرشدگی نسبت به بازه زمانی سال گذشته با کاهش ۱۰درصدی مواجه شده‌اند؛ سد زاینده‌رود اصفهان با ۶۱۴میلیون مترمکعب و ۵۰درصد پرشدگی، نسبت به بازه زمانی سال گذشته افزایش ۸۵درصدی را در موجودی مخزن خود داشته است و مجموع ۵سد تهران با ۵۷۹میلیون مترمکعب و ۳۱درصد پرشدگی در بازه زمانی مهر تا تیرماه، نسبت به سال آبی قبل‌تر، با ۵درصد کاهش مواجه شده‌اند.

همچنین در خراسان‌رضوی سد دوستی با موجودی مخزن ۱۲۳میلیون مترمکعب، ۱۰درصد پرشدگی در این بازه زمانی داشته و نسبت به سال گذشته کاهش ۵۷درصدی را به خود دیده است. از سوی دیگر سد طرق با ۵میلیون مترمکعب، تنها با ۱۴درصد پرشدگی، نسبت به سال گذشته در میزان پرشدگی خود کاهش ۵۰درصدی داشته است.

در استان خوزستان، زنجیره سدهای کارون با ۱۰۹۷۳میلیون مترمکعب موجودی مخزن، ۸۹درصد پرشدگی را ثبت کردند که نسبت به سال گذشته رشد ۲۵درصدی را در آنها شاهد هستیم. سد دز با موجودی مخزن ۲۴۳۴میلیون مترمکعب، تغییراتی در میزان پرشدگی خود در بازه مهرماه ۱۴۰۱ تا تیرماه ۱۴۰۲ نداشت زیرا سد به طور کامل پر شده است؛ اما نسبت به سال گذشته، ۲۴درصد رشد را به خود دید. سد کرخه نیز با ۲۲۰۰میلیون مترمکعب و ۴۲درصد پرشدگی، ۱۳۹درصد نسبت به سال گذشته رشد داشته است. سد چره هم با موجودی آب ۲۱۲میلیون مترمکعبی، ۸۲درصد پرشدگی را با اختلاف ۹۲درصدی نسبت به سال گذشته به خود دید. همچنین سد مارون با ۱۱۲۸میلیون مترمکعب موجودی، ۹۸درصد پرشدگی با اختلاف ۵۵درصدی نسبت به سال گذشته داشته است. در حوزه سدهای قمرود، سد کوچری با ۱۸۸میلیون مترمکعب آب و ۷۷درصد پرشدگی، آمار قابل قبولی به خود دیده و نسبت به سال گذشته ۴۳درصد رشد داشته است. سد ۱۵خرداد اما با ۴۱میلیون مترمکعب آب و میزان پرشدگی ۲۱درصدی، با ۲۸درصد کاهش نسبت به سال گذشته مواجه شده است. در استان اردبیل، سد یامچی با ۲۴میلیون مترمکعب، ۳۰درصد پرشدگی را به‌رغم کاهش ۱۰درصدی نسبت به سال قبل به خود دیده است. سد سبلان نیز با ۳۰میلیون مترمکعب، با وجود کاهش ۲۷درصدی نسبت به سال گذشته،۲۷درصد پرشدگی داشته است.

در استان آذربایجان‌شرقی، سد ارس با ۷۵۲میلیون مترمکعب موجودی و ۶۰درصد پرشدگی، ۱۲درصد کاهش مخزن را نسبت به سال گذشته تجربه کرده است. سد خداآفرین اما با ۱۷۲میلیون مترمکعب آب، ۱۱درصد پرشدگی را تجربه کرده اما با کاهش ۱۷درصدی در مخزن خود نسبت به سال گذشته مواجه شده است. همچنین سد ستارخان با ۲۸میلیون مترمکعب موجودی، ۲۲درصد پرشدگی داشته که نسبت به سال گذشته با کاهش ۲۳درصدی مواجه شده است.

در استان آذربایجان‌غربی، سد شهید قنبری با ۱۲میلیون مترمکعب موجودی و ۴۸درصد پرشدگی، رشد ۳درصدی در موجودی مخزن خود نسبت به سال گذشته داشته است. سد بارون در همین استان با ۳۳میلیون مترمکعب و ۱۹درصد پرشدگی، نسبت به سال گذشته ۳۵درصد کاهش داشته است. سد آغ‌چای نیز با ۸۷میلیون مترمکعب‌موجودی، ۴۱درصد پرشدگی داشته و نسبت به سال قبل، ۳۵درصد کاهش را به خود دیده است.

ادامه در صفحه ۸

علل، نشانه‌ها و راهکارهای رهایی و درمان بیماری افسردگی

سودابه بساک نژاد
استاد گروه روانشناسی
دانشگاه شهید چمران اهواز

بیش از ۴۰۰ سال پیش، درمتون اولیه ی پزشکی، از افسردگی، با نام «مالیخولیا» یاد شده است و افراد غمگین و بدون انگیزه برای فعالیت و نشاط را شامل می شده است. در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، معانی متفاوتی برای افسردگی ذکر شده است و گاهی، افسردگی را مترادف با دوری گزینی و غمگینی و گاهی، آن را نشانه‌ای از بلوغ و پختگی افراد قلمداد می‌کر. بنابراین، افسردگی، واژه‌ای است که می‌تواند متاثر از عوامل زیستی، فرهنگی و اجتماعی، به شکل‌های مختلف تعریف شود، ولی، تظاهر ظاهری آن، در همه ی موارد، یکسان است.

نشانه‌های افسردگی

محققان بهداشت روان، معتقدند، افسردگی با نشانه‌های ظاهری‌مانند غمگینی، خستگی، بی انگیزگی، دوری گزینی، بی اشتهایی، بی خوابی و میل به مرگ مشخص می‌شود.افراد افسرده، تمایلی به انجام فعالیت لذت بخش و با نشاط ندارند و حتی ممکن است از بهداشت فردی خود نیز،غافل شوند؛ افسردگی، شدت و ضعف دارد و در طول یک روز یا یک ماه، در افراد مختلف، نوسان دارد.

علل بروز افسردگی

عوامل مختلف زیستی و اجتماعی در بروز افسردگی، نقش به سزایی دارد و بر اساس یافته‌های متخصصان، افرادی که در سابقه ی خانوادگی آن‌ها، بیمار افسرده وجود داشته باشد با احتمال بیشتری، در آینده به این بیماری مبتلا می‌شوند و احتمال مصرف دارو برای کنترل بیماری، بیشتر است.

از عوامل بروز افسردگی می‌توان به بیکاری، تک فرزند بودن، مشکلات اقتصادی و خانوادگی، داشتن پدر سخت گیر، زندگی در شرایط جغرافیایی و آب و هوایی سخت و نداشتن امکانات رفاه عمومی، اشاره نمود.

شرایط سنی و جنسیتی بروز افسردگی

افسردگی، می‌تواند در شرایط مختلف سنی و جنسیتی، به دلایل مختلف، بروز کند. براساس گزارش انجمن روان پزشکان، زنان بیش از مردان در معرض افسردگی قرار دارند؛ زیرا، احساساتی ترند و زیر بلر استرس و مسوولیت‌های خانوادگی مختلفی قرار دارند.در ایران، گزارش دقیق آماری از افسردگی ارایه نشده است. اما، برخی گزارش‌های غیررسمی، توصیف می‌کنند مردان در ایران، بیشتر از زنان به افسردگی مبتلا می‌شوند و پاسخ‌های متناقضی درباره ی شیوع افسردگی در زنان و مردان، در شکل بروز افسردگی، وجود دارد؛ برای مثال، برخی معتقدند در خوزستان، افسردگی بیشتر به شکل دردهای جسمانی، از جمله سردرد مکرر، خود را بروز می‌دهد و در برخی مناطق دیگر، شکل بروز افسردگی، با خشونت و خشم همراه است.

افسردگی در کودکان و سالمندان

بروز افسردگی در کودکان و سالمندان، متفاوت است و در کودکان، با بروز رفتارهای ناسازگار و بدخلقی یا عصبانیت همراه است وسالمندان نیز، تنهایی و زندگی بدون فرزندان با عنوان سندرم آشیانه ی خالی، افسردگی را به شکل غمگینی ابراز می‌کنند.

افسردگی در دوران کرونا

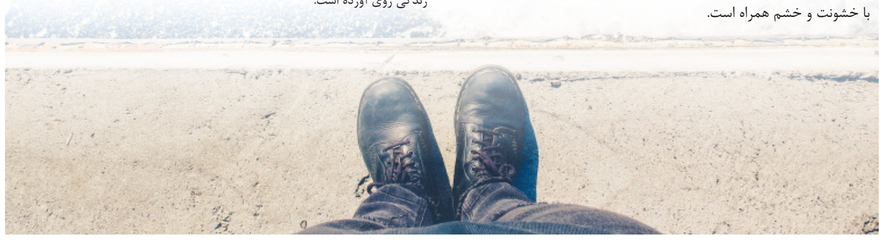
یکی از علل مهم در بروز افسردگی، شکل گیری بیماری‌هایی، به ویژه سخت علاج است، به گونه‌ای که در دوران همه‌گیری کرونا، بارزترین علامت پس از بهبودی در بیماران نجات یافته، افسردگی است.

راهکارهای درمان افسردگی

افسردگی با سابقه‌ی زیستی و در شرایطی که علامت‌های افسردگی شدت دارد، بیشتر نیاز به مصرف دارو دارد و با کنترل شرایط بیوشیمیایی بدن، علامت‌های افسردگی کاهش می‌یابد. به طور کلی، تغییر در سبک زندگی و با بهتر شدن شرایط محیطی، می‌توان افسردگی را کاهش داد؛ ورزش کردن به صورت پیاده روی روزانه، در محیط باز یا در پارک‌ها و به صورت حرفه‌ای، روی آوردن به انجام کارهای هنری مانند، نواختن موسیقی یا نقاشی و خیاطی، بسیار موثر است.

به عقیده ی متخصصان، مردان و زنانی که بیشتر در معرض بیماری افسردگی قرار دارند، لازم است درباره ی احساسات و مشکلات خود، صحبت کنند و دورهمی کوچک هفتگی را برای خود، تنظیم کنند. البته گاهی، گفت وگو با مشاور و روانپزشک، برای کاهش دردهای درونی مفید است؛ همچنین، لازم است والدین هنگام بروز افسردگی در کودکشان، با یک روانشناس مشورت کنند.

آگاهی از اطلاعات مفید درباره ی عوامل بروز افسردگی، به افراد کمک کند این بیماری را در خود شناسایی کنند و به درمان آن یا راه‌های پیشنهادی برای کاهش آن، روی آورند. زندگی در زمان حال و کاهش تفکرات تکراری گذشته، می‌تواند مفید باشد؛ رویکردهای نوین، در درمان افسردگی، به سمت مهربان بودن با خود و پذیرش زمان حال و تغییر سبک زندگی روی آورده است.



پیشرفت ۴۰درصدی جهاد آب رسانی

عملیات آبرسانی به روستاهای فاقد آب شرب بهداشتی و پایدار در سطح ملی ۴۰درصد پیشرفت داشته است و از ۱۰هزار و ۸۳۹کیلومتر خط انتقال و ۱۰هزار و ۹۸کیلومتر شبکه توزیعی که باید برای تکمیل فاز اول این طرح اجرا شود، تاکنون اجرای ۳۰۰۱کیلومتر خط انتقال و ۲۶۲۴کیلومتر شبکه توزیع نهایی شده است.

از جمله طرح‌های ملی و مهم وزارت نیرو در حوزه تامین آب پایدار برای مناطق محروم در ۳۱استان کشور باید به طرح جهاد آبرسانی اشاره کرد، پروژه‌ای چهارساله که از ابتدای سال ۱۴۰۱ وارد فاز عملیاتی شده و در کمتر از ۱۵ماه ۴۰درصد پیشرفت داشته است.براساس گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو (پاون)، هدف‌گذاری ابتدایی این پروژه آبرسانی به ۱۰هزار روستای دارای تنش آبی بود؛ اما با نظر مشیت هیات‌دولت تعداد روستاهای هدف این پروژه به ۱۶هزار روستا افزایش یافت.در این بین استان سیستان و بلوچستان با ۱۷۵۱روستا بیشترین تعداد روستاهای هدف را به خود اختصاص داده است. بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد در حال حاضر آبرسانی به حدود ۳هزار روستا از ۱۰هزار روستای فاز اول نهایی شده و عملیات آبرسانی به دیگر روستاها نیز با سرعت و قدرت در حال اجراست.به طور کلی و در فاز اول اجرای این طرح باید ۵۴۰۶لیتر بر ثانیه آب برای روستاهای هدف تامین شود که تاکنون عملیات تامین ۱۱۸۷لیتر بر ثانیه آب به پایان رسیده است.

بید، گیاه وداروییِ مفید، جایگزین کورتیزون برای درمان رماتیسم حاد

دکترفرزین غریب
دکترای سنگ درمانی
در آیورودا و طب مکمل

دانشمندان، در سال ۱۹۴۶ میلادی، با تحقیقات متعددی بر روی مبتلایان به رماتیسم، دریافتند قسمت قشر غدد فوق کلیه ضخیم شده و عملکرد آن تا اندازه ای دچار وقفه شده است. بنابراین، تصمیم گرفتند از جایی که درد شروع شـــده است، در رفع آن بکوشند. براساس این تحقیقات، کندال و هنش در سال ۱۹۴۷، ترشح قسمت قشر غدد فوق کلیه که بعدها به نام کورتیزون معروف شد را در اقسام رماتیسم تجویز کردند. اما داروی مزبور، بسیار گران قیمت بود و برای معالجهٔ کامل یک بیمار و برای تهیه کورتیزون، در طول یک سال، می بایست ۱۴۰۰۰ حیوان کشته می شد و این امر، تقریبا غیرعملی بود. به همین علت، سرانجام دانشمندان با تجسس و تحقیق بسیار، به ساخت کورتیزون مصنوعی دست یافتند.

برخی از دانشـــمندان نیز درصـــدد تولید کورتیزون از گیاهان یا ســـایر مواد موجود در طبیعـــت برآمدنـــد و پس از جســـت و جوی بســـیار، گیاهی حـــاوی کورتیزون را در منطقهٔ لیبریا یافتند، ولی چون اساســـاً از یـــک قرن به این طـــرف، فکر غلطی در دِماغ بشـــر جای گیر شده است و حتی اگر مفیدتریـــن و مؤثرترین مواد دارویی نیز در یک گیاه یافت شـــود، باز هم متوســـل به ســـاختن این داروها از طریق شیمیایی در آزمایشگاه می‌شـــوند؛ بنابراین، به گیاهان حـــاوی کورتیزون چندان اعتنایی نشـــد و پـــس از تهیه کورتیزون مصنوعی، رشـــتهٔ تحقیقات در گیاهان رها شد.

شـــکی نیســـت، خوردن گیاهی که حاوی کورتیزون یا موادی باشـــد کـــه غدد فوق کلیـــه را وادار به ترشـــح کورتیـــزون کند، برخوردن کورتیزونی که به روش مصنوعی در لابراتوارها ساخته می‌شود، ارجح است؛ زیرا، ساختمان و تشـــکیلات مواد مختلف موجود در یک گیاه، به گونه ای است که با طبیعت بدن انسان، سازگارتر بوده و اثرات مواد مؤثر موجود در آن گیاه برای معالجهٔ بیماری‌ها، به مراتب بهتر از شرایطی است که مواد مزبور را از آن گیاه اســـتخراج و به تنهایی مصرف کنند.

گیاهانی در طبیعت یافت می‌شـــود که به علت وجود کورتیزون در آن‌ها، برای معالجهٔ انواع رماتیسم حاد و مزمن مفیدند. یکی از آن‌ها بید است، که به عربی آن را (خلاف) و به زبان فرانسوی (سول) و به لاتین آن را (ســـالیکس) گویند و یک نوع از آن که به بید سفید معروف است، دارای خواص ضد رماتیسم است.

گیاه بید، حاوی کورتیزون مفید در درمان رماتیسم

بید، خاصیت ضد التهابـــی دارد و ورم را از بین می برد. کورتیزون و آســـپیرین نیز، به واســـطهٔ خواص ضدالتهابی، در معالجهٔ رماتیســـم و التهاب مفاصل مفید و تاثیر گذارند. سالیســـیلات دوسود، بهترین داروی معالج رماتیســـم اســـت و آسپرین نیز که نام شـــیمیایی آن، اسید اســـتیل سالیسیلیک و یکی از مشتقات سالیسیلات دوســـود است، اثری شبیه به سالیسیلات دوسود دارد. نکته قابل توجه، این است که تاکنون هیچ دارویی پیدا نشده است که به اندازهٔ ترکیبات مزبور در معالجهٔ رماتیسم مؤثر واقع شود. سالیسیلات دوسود، منشأ طبیعی دارد و از ماده ای به نام سالیسین که در سال ۱۸۳۰ میلادی، شخصی به نام لروکس، از پوســـت بید استخراج کرد، گرفته شـــده اســـت. قرن‌ها پیش از این، پزشکان ایرانی از خواص ضد التهابی پوســـت بیـــد آگاه بودند و از آن برای معالجهٔ رماتیســـم به کار می بردند؛ پزشـــکان اروپایی نیز، به پیروی از پزشکان ایرانی، پوست بید را تا اوایل قرن بیســـتم، بـــرای همین منظور تجویز می کردند. در کتاب پزشکی نامه (ناظم الاطبا، سال ۱۸۹۹ میلادی)، در شـــرح خواص پوست بید آمده است: «در دفع رماتیسم مفصلی حاد، چون در هر دو یا سه یا چهار ساعت فاصله، ۲ گرم استعمال نمایند قوی الاثر است.» شکی نیست، منافع و فواید پوست بید درمعالجهٔ رماتیســـم، به مراتب بر سالیســـیلات دوسود و آســـپرین و یا کورتیزون ترجیح دارد، ولی تبلیغات قوی مؤســـسات دارویـــی، در ایجاد حسّ تجدد

افزایش حجم آب و خروجی سدها

حجـــم آب موجود در ســـدهای کشـــور در ایـــن مدت به ۲۹میلیارد و ۴۶۰میلیون مترمکعب رســـید که در مقایســـه با سال گذشته ۲۰درصد افزایش داشـــته است. همچنین میزان ورودی آب به سدهای کشور تا هفدهم تیرماه معادل ۳۶میلیارد و ۲۲۰میلیون مترمکعب بوده که این عدد در مقایســـه با سال گذشـــته که عددی معادل ۲۸میلیارد و ۱۸۰میلیون مترمکعب بوده، ۲۹درصد افزایش داشته است.

میزان خروجـــی از مخازن ســـدهای کشـــور در این تاریخ ۲۵میلیـــارد و ۸۱۰میلیون مترمکعب ثبت شـــده که این عدد در قیاس با ســـال گذشـــته که عـــددی معـــادل ۲۲میلیارد و ۸۴۰میلیون مترمکعب بوده، بیانگر افزایش ۱۳درصدی اســـت. میزان پرشدگی مخازن سدهای کشور نیز به ۶۰درصد رسیده اســـت. همچنین ارتفاع کل ریزش‌های جوی کشور معادل ۸/ ۲۰۴میلی‌متر بوده که این مقدار بارندگی نســـبت به میانگین دوره مشـــابه درازمدت ۲/ ۲۳۸میلی‌متـــر ۱۴درصد کاهش و نســـبت به دوره مشابه سال آبی گذشـــته که عددی معادل ۹/ ۱۸۵میلی‌متر بوده است ۱۰درصد افزایش نشان می‌دهد.

وضعیت بارش‌ها در سال‌جاری

در سال آبی جاری، اســـتان‌های اصفهان با ۱۵۴، لرستان با ۶۰۱، یـــزد با ۱۰۴، چهارمحال و بختیاری با ۷۵۲، خوزســـتان با ۴۱۱، بوشـــهر با ۳۰۵، کهگیلویه و بویراحمد با ۷۵۲ و ایلام با ۴۱۵میلی‌متر، روند بهتری نســـبت به ســـال گذشـــته خود داشته‌اند؛ اما اســـتان‌های خراســـان‌رضوی با ۹۹، هرمزگان با ۱۰۱، سیستان و بلوچستان با ۶۶ و قزوین با ۲۱۸میلی‌متر، روند کاهشی قابل‌توجهی نسبت به سال گذشته در میزان بارش‌های خود داشـــته‌اند. همچنین اســـتان تهران با وجود افزایش چند میلی‌متری نسبت به سال گذشته در میزان بارش خود، شاهد روند کاهشـــی در درازمدت و نیم‌قرن اخیر بوده اســـت که این زنگ خطری برای میزان آب‌های جاری و ذخیره‌شـــده پایتخت محسوب می‌شـــود. با این حال در آمار کلی کشور، شاهد رشد ۱۰درصدی میزان بارش‌ها بودیم که سال آبی جاری را به میزان بارش ۲۰۴میلی‌متری رساند.

کاهش مصرف کشاورزی و افزایش بهره‌وری؛ راه‌حل بحران آب

مراد اســـدی، پژوهشـــگر مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اســـلامی در گفت‌وگو با «دنیای‌اقتصاد» در پاســـخ به اینکه آیا اکنون وضعیت آبی کشـــور خوب است یا خیر، گفت: باید اشاره کرد که ناهمگنی بارش در کشـــور به وقوع شـــرایط متفاوت از منظر منابع آب منجر شـــده و برای کل کشور نمی‌توان تحلیل واحـــدی ارائه کرد. بنابراین به صورت جزئی می‌توان با توجه به وضعیت ســـدهای مختلف، اهم موارد را به شرح ذیل بیان کرد. استان‌های خراســـان‌رضوی، هرمزگان و سیستان و بلوچستان، کمترین میزان بارش را نســـبت به بلندمدت داشته‌اند. شرایط خشکســـالی در مناطق واقع در فلات مرکزی، غرب و شـــمال غرب کشور و اســـتان‌های شمالی نیز حاکم بوده، اما شدت آن در غرب کشـــور به‌نسبت کمتر است. اما مناطق واقع در جنوب غرب کشور دارای شرایط ترســـالی هستند و میزان بارش‌های رخداده در (اگرس مرکزی (سرچشمه رودخانه‌های کارون، دز و زاینده‌رود) از وضعیت مطلوبی برخوردار است. به همین سبب بســـیاری از رودخانه‌های مهم جنوب غرب کشـــور و رودخانه زاینده‌رود، از ابتدای ســـال آبی تاکنون آورده به‌نســـبت بهتری داشته‌اند. با توجه به وضعیت سدهای کشور، حجم آب مخازن سدهای بزرگ کشـــور از جمله در اســـتان‌های جنوب غربی، حوضه دریاچه ارومیه و غرب کشور از وضعیت به‌نسبت مطلوبی برخوردارند. به همین سبب انتظار می‌رود در فصل آتی، به‌رغم افزایش نسبی دما، نه‌تنها تنش آب شرب در این مناطق کمتر باشد، بلکه نیازهای مصارف کشاورزی نیز تا حد مطلوبی تامین شود. از بین مخازن مهم کشور، در استان سیستان و بلوچستان، وضعیت چاه‌نیمه‌ها که وابســـته به منابـــع آب ورودی رودخانه مرزی و مشـــترک هیرمند هستند، در شرایط بحرانی قرار دارد و با توجه به پتانســـیل ضعیف منطقه برای بهره‌برداری از منابع آب زیرزمینی، وقوع بحران آب شرب محسوس است. همچنین وضعیت ســـدهای واقع در استان گلســـتان بسیار نگران‌کننده است و با توجه به کاهش بارش‌های این استان، علاوه بر ناتوانی در تامین نیازهای بخش کشـــاورزی، وقوع تنش آب شرب نیز مورد انتظار است. با توجه به وقوع خشکسالی در فلات مرکزی و شرق کشـــور و افت حجم آب ســـدهای واقع در استان‌های خراسان‌رضوی، خراسان جنوبی و جنوب استان فارس، کاهش سهم آب‌های سطحی در تامین نیازهای شرب، افزایش برداشت از منابع آب زیرزمینی و وقوع تنش آب شـــرب در این مناطق بسیار محتمل است.

ادامه در صفحه ۵

ترندهای سفر در ۲۰۲۳

باوجود چالش‌های گسترده بر سر راه صنعت گردشگری، سال ۲۰۲۳ با در پیش گرفتن سه روند، مسیر بهبودی این بخش را هموار کرده و به سطح پیش از کرونا نزدیک‌تر خواهد شد که در این راستا، «بازگشت چین»، «افزودن ارزش‌هایی بر سفر» و «کربن صفر» برترین روندها در این بهبودی و بازگشت خواهند بود.

سفرها با نرخ رشد به سرعت در حال حرکت هستند، زیرا پس از همه‌گیری کرونا، صنعت گردشگری با بهبود خود، در حال پیشروی است، اما با وجود این، اکنون با چالش‌های بزرگ ناشی از بحران هزینه‌های زندگی مواجه است. برای گذر از آخرین توفان، مقاصد ساحلی به‌عنوان برندهای مسافرتی از محصولات و خدمات گردشگری مبتنی بر ارزش بهره می‌برند و بیشتر مصرف‌کنندگانی که به دنبال تجربه‌های سفر تحول‌آفرین هستند، جذب آن می‌شوند. در عین حال، گردشگری به عنوان یک بخش مهم با بحران وجودی در قلب خود مواجه است. به شدت کربن تولید کرده و وابسته به مقاصد شکننده است، بنابراین نیاز به تلاش جمعی رو به رشدی برای به حداقل رساندن اثرات منفی بر محیط‌زیست و ایجاد تفکر مشترک میان جوامع محلی دارد.

از این رو، شرکت بین‌المللی یورومانیتور (Euromonitor International) سه روند تاثیرگذار در بهبود و بازگشت گردشگری در سال ۲۰۲۳ را مورد بررسی قرار داده است.

چین؛ کاتالیزور بهبود کامل در گردشگری

پس از سه سال طولانی، بالاخره سفر و گردشگری در موقعیتی قـــرار گرفت که هر تکه از پازل در جای خود قرار بگیرد. آخرین محدودیت‌های سفر عمدتا در مناطقی مانند آسیا و اقیانوسیه برداشته شده است، در حالی که چین از ۸ ژانویه ۲۰۲۳ به روی گردشگری بین‌المللی باز شد و منبع مهمی از تقاضا را آزاد کرد. بر اســـاس مدل پیش‌بینی سفر یورومانیتورکه در سه ماه اول ۲۰۲۳ به‌روز شـــد، انتظار می‌رود هزینه‌های گردشگری ورودی جهان در سال ۲۰۲۳ به ۸۳درصد از ســـطح اوج خود برسد و تا ســـال ۲۰۲۴ به شکوه کامل بازگردد.

یورومانیتور انتظار دارد در سه ماه اول سال ۲۰۲۳ بـــا افزایش موارد کوویـــد-۱۹ در داخـــل و افزایش تنش‌های ژئوپلیتیک در خارج از کشور، با بازگرداندن محدودیت‌های ســـفر در نقاط مختلـــف، «بهبودی

هشدار وزارت بهداشت درباره مراجعه به افراد فاقد صلاحیت در حوزه طب ایرانی

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با هشدار نسبت به خطرات مراجعه به افراد فاقد صلاحیت در حـــوزه طب ایرانی، گفت: عده‌ای که پزشـــک نیســـتند، در این حوزه دخالت کرده و موجب مرگ عده‌ای شده‌اند؛ لذا با قوه قضائیه وارد گفتگو شدیم تا ضمن تقویت عوامل بازدارندگی، حقوق آسیب دیدگان را نیز استیفا کنیم.

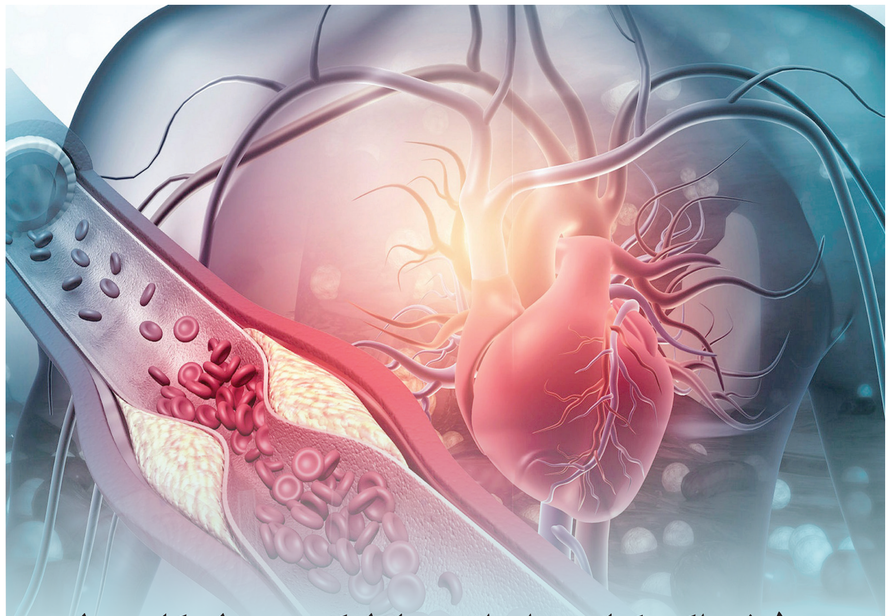
به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر حسین رضایی‌زاده - معاون تعالی دفتر طب ایرانی درباره برگزاری اولین جلسه شورای سیاست گذاری طب ایرانی و مکمل سازمان نظام پزشکی گفت: شورای سیاستگذاری پیرو تشـــکیل دبیرخانه طب ایرانی و مکمل در سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی تشکیل شد.

وی افزود: توجه سازمان نظام پزشکی به موضوع طب ایرانی و مکمل به عنوان یک نیاز واقعی و عمومی مردم و جامعه برای اولین بار بود که اتفاق افتاد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی خاطرنشان کرد: مسائلی که پیرامون آموزش و پژوهش و حواشـــی صنفی که در جامعه وجود دارد نیازمند ساماندهی و هدایت و مدیریت بود که خوشبختانه با همکاری نهادهای ذیربط و وزارت بهداشت دبیرخانه‌ای در سازمان نظام پزشکی به عنوان دبیرخانه طب ایرانی و مکمل تشکیل شد.

رضایی‌زاده که در یک برنامه رادیویی صحبت می‌کرد، با بیان اینکه از کمیســـیون بهداشـــت مجلس، پزشکی قانونی، قوه قضائیـــه و انجمن‌های علمی مرتبط با طب ایرانـــی و طب‌های مکمل در این دبیرخانه حضور دارند افزود: این دبیرخانه اولین جلســـه را به شکل رسمی در ســـه حوزه آموزشی، پژوهشـــی و خدمات صنفی برای تعیین اولویت‌هایی که در این زمینه وجود دارد، تشکیل داد. قرار بر این است که خدمات مورد نیاز مردم در این زمینه به صورت علمی و منطقی حمایت شـــود تا مردم دسترسی آسان‌تری داشته باشند و سوء استفاده‌هایی که بعضا از سلامت مردم در این زمینه می‌شد نیز به حداقل ممکن برسد.

معاون تعالی دفتر طـــب ایرانی با بیان اینکه ما مردم را نســـبت به خطرات و مراجعات غیرعلمی به افراد فاقد صلاحیـــت در زمینه طب ایرانی و مکمل آگاه می‌کنیم، گفت: خیلی از افراد که پزشک نیستند و اجازه دخالت در امر درمان را ندارند در این حوزه دخالت کرده و حتی موجب مرگ عده‌ای شدند لذا با قوه قضائیه وارد گفتگو شدیم تا ضمن تقویت عوامل بازدارندگی حقوق آسیب دیدگان را نیز استیفا کنیم.



۵ خوراکی گیاهی را برای متعادل کردن سطح کلسترول

دکتر محمدترابی نراقی
متخصص میکروب شناسی پزشکی
و عضو انجمن میکروب شناسان
و زیست شناسان کشور

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با کاهش یک واحد سطح ای دی ال خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی ۱ تا ۲ درصد کمتر می‌شود.

لوبیا: تمام انواع لوبیا منابع خوبی از فیبر محلول محسوب می‌شوند و مطالعات نشـــان می‌دهد که مصرف یک دوم فنجان پخته شده از این حبوبات در روز می‌تواند به میزان ۸ درصد کلسترول ال دی ال را کاهش دهد.

سیب: تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن یک سیب در روز یا حتی دو سیب، می‌تواند خطر اکسیداسیون کلسترول ال دی ال را کاهش دهد

آجیل و دانه‌ها: گردو، بادام، پســـته، تخمه کدو، دانه چیا و... همگی منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های اشـــباع نشده برای سلامت قلب هستند ضمن این که منابع خوبی از مواد معدنی و فیبر بعلاوه ویتامین‌ها نیز محسوب می‌شوند.

جو دو سر: سبوس جوی دو سر حاوی بتا گلوتان، فیبر محلول در آب است که به منجر به کاهش ال دی ال در گردش خون می‌شود.

گریپ فروت: خوردن فقط یک عدد گریپ فروت در روز و ادامه آن به مدت یک ماه منجر به کاهش سطح کلسترول به میزان ۲۰ درصد می‌شود.

در هنـــگام ورزش کردن به دلیل فعالیت بدنی بالا بیرون زدگی رگ‌های بدن کاملا طبیعی اســـت و نشان دهنده عملکرد طبیعی قلب و عروق است.

به دلیل این که افراد لاغر چربی کمی در زیر پوست خود نسبت به افراد با وزن نرمال دارند، رگ‌های آنها حالت بیرون زدگی پیدا می‌کند.

در افراد ســـالمند به دلیل این که پوست خاصیت کشســـانی خود را از دســـت داده است و چربی زیر پوست آنها تحلیل رفته است، رگ‌های بدن برجسته می‌شـــوند. در برخی از بیماری‌هـــا مانند بیماری ویتیلیگو که ملائین پوســـت کم اســـت نیز رگ‌ها برجسته و نمایان می‌شوند.

برجستگی رگ‌ها یک عامل ژنتیکی نیز هست.

در روزهـــای گرم نیز به دلیل این که فعالیت عروق افزایش می یابد رگ‌ها در سطح پوست شما نمایان می‌شوند.

یکی دیگر از دلایلی که باعث برجســـتگی و بیرون زدگی رگ‌های بدن می‌شود، بر هم خوردن تعادل هورمون‌هـــای بدن اســـت، مانند شـــرایطی که در یائســـگی برای خانمها اتفاق می افتـــد. در بارداری نیز به دلیل متسع شدن رگ‌ها و افزایش ۲۰ تا ۴۰ درصدی حجم خون در گردش باعث نمایان شدن رگ‌ها می‌شود.

دمنوش‌هایی برای حمله به چربی خون

دمنوش زنجبیل

کارایی زنجبیل در بهبود سطوح کلسترول تقریبا برابر با داروی آتورواستاتین است.

دمنوش آویشن

به گفته محققان طب ســـنتی نوشیدن دمنوش آویشن نقش موثری در دفع رطوبت و بلغم از بدن و کاهش چربی‌خون دارد.

دمنوش شوید

گیاه پرخاصیت تخم شـــوید رو درون آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشونید.

دمنوش برگ کاسنی

کاسنی برای دفع ســـموم بدن، پاکسازی کبد و کاهش کلسترول خون موثره.

دم‌کرده زنیان و عناب

محققان طب ســـنتی توصیه می‌کنن افراد برای کاهش چربی خون از این دمنوش استفاده کنند.

دمنوش خارمریم

بـــرای کاهـــش کلســـترول خون، یک قاشـــق چای‌خوری دانه‌های خار مریم رو در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه بدید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشه، بعد از صافی رد کرده و میل کنید.

قبل از رابطه جنسی غذا بخوریم یا بعد از آن؟

رابطه جنســـی نباید پس از صرف یک وعده غذایی سنگین باشد. باید از انجام آن با شکم پر خودداری کنید. همچنین، معده شما نباید خالی باشد.

بهترین زمان برای رابطه جنسی بعد از شام چه زمانی است؟

مهم نیســـت که چه چیزی می خورید، دکتر گوستاو توصیه می کنـــد قبل از پریدن به رختخواب، یک ســـاعت صبر کنید تا غذا هضم شودحل شـــود. او می‌گوید: «هر زمان کمتر از آن ممکن است باعث شود که هنوز مقدار زیادی غذا در شکم شما باقی بماند».

آیا بعد از رابطه جنسی باید غذا بخوریم؟

خوردن بعد از رابطه جنسی برای کمک به افزایش روحیه شما و حفظ آرامش بیشـــتر شما مهم است. با این حال، غذای بعد از رابطه جنسی نباید به غذاهای ناسالم محدود شود، رابطه جنسی می تواند احساس خستگی یا رضایت شدید را در شما ایجاد کند و برای همین خوردن یک وعده غذای سالم مفید است.

قبل از رابطه جنسی چه بنوشم؟

در اینجا نوشـــیدنی هایی برای افزایش میل جنســـی به طور طبیعی آورده شده است

چای سبز نه تنها یک نوشیدنی شگفت انگیز برای کاهش وزن است، بلکه می تواند میل جنسی شما را نیز افزایش دهد.

قهـــوه همانطور که همه ما می دانیم قهوه یک تقویت کننده خلق و خو است!

شیرموز .

آب انار.

آیا قبل از رابطه جنسی میتوانم آب بنوشم؟

نوشـــیدن آب کافی مـــی تواند در ســـطوح مختلف از جمله عملکرد جنسی به فرد کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد. آب به تولید مایع پیش انزال کمک می کند - مایع شـــفافی کـــه به عنوان روان کننده طبیعی مجرای ادرار عمل می کند و هر گونه اســـیدی را که می تواند به اسپرم آسیب برساند خنثی می کند-. نوشـــیدن آب کافی به شما کمک می کند تا مقدار بیشـــتری از این مایع را تولید کنید و کیفیت رابطه جنســـی را بهبود می بخشد.

بهترین زمان برای داشتن رابطه جنسی ،قبل یا بعد از غذا؟

به گزارش ســـلامت نیوز، دکتر محمد علی زارعیان افزود: در طب ســـنتی پس از ورود غذا به بدن، دو فرآیند هضم معدی و کبدی انجام می شـــود. هضم کبدی پس از هضم معدی است و بهترین زمان برای شـــروع روابط جنسی پس از هضم کبدی یا حدود ۲ تا ۳ ساعت پس از صرف غذاست.

این متخصص تصریح کرد: خوردن شـــام در ساعات ابتدایی شب و حتی نزدیک غروب و برقراری روابط ۲ تا ۳ ساعت بعد از آن موجب می شود که همسران زمان کافی برای خوابی عمیق و طولانی و بازیابی انرژی از دست رفته را داشته باشند و بهترین وقت برقراری روابط زناشویی زمانی است که بدن از نظر حرارت، برودت، رطوبت و یبوســـت در حد اعتدال باشـــد تا بدون تکلف اسباب تهیج فراهم شود.

به گفته وی برقراری رابطه زناشویی در حالت گرسنگی بدتر از حالت سیری و پری معده است و در نتیجه در حالت گرسنگی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

دکتر زارعیان با تاکید بر اینکه به سبب فعالیت بدنی، جذب مواد خوراکی در زمان برقراری روابط جنســـی بیش از هر زمان دیگری خواهد بود گفت: باید از مصرف نوشـــیدنی های سرد و تماس با هوای ســـرد قبل و بعد از رابطه اجتناب کرد و خوردن لقمه ای کمی چرب و شیرین توصیه می شود.

بـــه گفته این متخصص، به دلایل علمی بـــرای مردان رابطه زناشویی هر سه شبانه روز یک بار مقدور خواهد بود.

اتوتروف هستند و بدون نیاز به کربن و سایر موجودات، غذای خود را می سازند. جهت رشد و پرورش آن باید موادی مانند نیترات پتاسیم و بی کربنات سدیم و فسفات پتاسیم و نمک دریایی و سولفات آهن به آب اضافه شود.

اسپیرولینای خشک شده سرشار از پروتئین است و بین ۵۱ تا ۷۰ درصد پروتئین دارد، همچنین این جلبک دارای ۲۴ درصد کربوهیدرات و ۸ درصد چربی و ۵ درصد آب به همراه ویتامین و مواد معدنی می‌باشد.

این جلبک توسط توسط سازمان فضایی امریکا (ناسا) به عنوان super food نام گذاری شده و این سازمان در تلاش است تا به وسیله آن برای فضانوردان جیره غذایی کامل فراهم کند. این جلبک باعث افزایش کارایی بدن شده و در کوتاه مدت بدن را احیاء و تقویت می‌کند.

این جلبک سرشار از مواد مغذی است که تاثیر شگرفی بر بدن، پوست و مو دارد. خواص مختلف آن بدین شرح است:

۱) جلبک اسپیرولینا منبع فوق العاده‌ای از آنتی اکسیدان است. جزء فعال انتی اکسیدانی به نام فیکوسیانین دارد که مختص جلبک‌های سبز آبی می‌باشد و با رادیکال‌های آزاد ناشی از استرس و نور آفتاب مبارزه می کند و مانع از تولید مولکولهای التهابی می‌شود.

۲) صدمه اکسیداتیو ناشی از ورزش عامل اصلی خستگی عضلانی می‌باشد که این جلبک می‌تواند مانع از خستگی سریع شده و قدرت عضلانی را بهبود بخشد.

۳) کم خونی در افراد مسن گاهی منجر به احساس خستگی می‌شود و این ناشی از کاهش عملکرد هموگلوبین خون است که مصرف جلبک به شکل خوراکی می‌تواند موثر واقع شود.

۴) جلبک اسپیرولینا حاوی بتا کاروتن است و این امر می‌تواند در درمان پسوریازیس (بیماری پوستی و یک بیماری خود ایمنی است) و ترمیم سلول‌های پوستی کمک کند.

۵) این جلبک با داشتن آنتی اکسیدان‌های فراوان که دارد باعث دفع سموم گشته و مانع از رشد بیش از حد آکنه می‌شود و حتی در درمان جوش موثر است.

۶) دارای اسید آمینه ضروری است که برای سلامت پوست مفید است.

۷) سرشار از مواد مغذی است و دارای ویتامین‌های B۱۲، A، E، کلسیم و آهن و فسفر است که برای درخشان کردن و سلامتی چهره مهم است.

۸) این جلبک حاوی تیروزین، توکوفرول و سلنیوم است که خواص ضد پیری دارد و در درمان گودی زیر چشم و تیرگی‌های آن موثر می‌باشد.

ماسک‌های مختلف درمانی با جلبک اسپیرولینا

۱) ماسک برای پوست چرب با منافذ باز

یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب هم بزنید به آن یک قاشق چایخوری آبلیمو و یک قاشق چایخوری پودر جلبک اضافه کنید و روی پوست ماسک کنید. ۲۰ دقیقه روی پوست بماند بعد با آب ولرم بشویید.

۲) ماسک ضد آکنه

یک قاشق غذاخوری پودر جلبک را با یک قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری آبلیمو یا روغن tea tree مخلوط کنید و ۲۰ دقیقه روی جوش قرار دهید و بعد با آب ولرم بشویید.

۳) ماسک برای پوست خشک

یک عدد زرده تخم مرغ را با یک قاشق غذاخوری پودر جلبک مخلوط کنید و سپس یک قاشق غذاخوری آرد برنج را با یک قاشق غذاخوری ماست مخلوط کرده و به مخلوط اول اضافه کنید. ۲۰ دقیقه روی پوست باشد و بعد با اب ولرم بشویید.

۴) ماسک ابرسان

یک قاشق غذاخوری پودر جو پرک را با یک قاشق چایخوری پودر جلبک مخلوط کرده و یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین و یک قاشق چایخوری عسل هم اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و بعد با آب ولرم بشویید.

۵) ماسک جوانساز

نصف میوه آووکادو را به همراه یک قاشق چایخوری عسل و ۳ گرم پودر جلبک مخلوط کنید استراحت کنید و روی چشم حلقه‌های خیار بگذارید و بعد از ۲۵ دقیقه آن را ابتدا با آب گرم و بعد با آب سرد بشویید

۶) ماسک شاداب کننده

نصف قاشق چایخوری پودر جلبک را با یک قاشق چایخوری ماست مخلوط کنید و بعد یک قاشق چایخوری عسل و روغن نعنا یا کندر اضافه کنید. روی پوست قرار دهید و دو دقیقه ماساژ دهید و بعد از ۲۵ دقیقه ابتدا با آب ولرم و بعد با آب سرد بشویید. بهترین زمان برای استفاده کردن از این ماسک بعد از استحمام است.

خواص جلبک برای مو

۱) بسیاری از خانم‌ها و آقایانی که از کم پشتی مو رنج می برند، اسپیرولینا می تواند به این افراد کمک کند زیرا سرشار از ویتامین A و بتا کاروتن می‌باشد.

۲) عواملی مثل استرس و مواد شیمیایی می‌توانند تا حد زیادی روی مو تاثیر بگذارد و باعث کدر شدن و شکنندگی موها شود که جلبک به عنوان ماسک مو موثر است.

۳) جلبک همچنین پوست سر را محکم نگه می دارد و به تقویت موهای خشک کمک می‌کند و موها را نرم می نماید.

۴) چون جلبک حاوی اسیدهای چرب مختلف است به تغذیه مو و پوست سر و رفع شوره نیز کمک شایانی مینماید.

۵) گاهی ریزش مو بر اثر کم خونی است و چون جلبک حاوی آهن است می‌تواند درمان کننده ریزش مو ناشی از کمبود آهن باشد.

تاثیر سقط جنین بر بارداری آینده

دکتر رقیه پورعلی
جراح و متخصص بیماری‌های زنان، زایمان و نازایی

بسیاری از زنانی که تصمیم به سقط جنین دارند، هنوز مایلند در آینده صاحب فرزند شوند، اما آیا سقط جنین بر بارداری آینده، تأثیر دارد؟

در بیشتر موارد، سقط جنین، بر باروری تأثیری ندارد و چند هفته پس از آن، حتی چنانچه هنوز فرد دوره‌ی ماهانه نداشته باشد نیز، می‌تواند باردار شود. البته، بستگی دارد فرد، قبل از وقوع سقط جنین، در هفته‌ی چند بارداری بوده باشد.

چه مدت بعد از سقط جنین می‌توانید باردار شوید؟

بعد از سقط جنین، چرخه ی قاعدگی دوباره فعال می‌شود. به طور معمول، تخمک گذاری، هنگامی که یک تخمک از تخمدان آزاد می‌شود، در روز چهاردهم چرخه ی قاعدگی ۲۸ روزه اتفاق می‌افتد. این، بدان معناست که احتمالاً فقط دو هفته پس از سقط جنین، تخمک گذاری انجام می‌شود. به عبارت دیگر، اگر رابطه ی جنسی محافظت نشده، فقط دو هفته پس از جراحی صورت گیرد، حتی اگر هنوز دوره‌ای نیز اتفاق نیافتاده باشد، از نظر جسمی، امکان بارداری مجدد فراهم است. با این حال، همه ی افراد، چرخه ی ۲۸ روزه ندارند. بنابراین، زمان دقیق می‌تواند متفاوت باشد. برخی افراد، به طور طبیعی، چرخه قاعدگی کمتری دارند. این، بدان معناست که ممکن است آن‌ها فقط هشت روز پس از جراحی، تخمک گذاری داشته باشند و حتی زودتر باردار شوند. این که قبل از تخمک گذاری، چه مدت زمان می‌گذرد نیز، بستگی به آن دارد که طول بارداری قبل از سقط جنین، تا چه حد بوده است. هورمون‌های بارداری، می‌تواند چند هفته پس از انجام جراحی در بدن بماند و با این کار، تخمک گذاری و قاعدگی به تعویق می‌افتد.

علائم بارداری به دنبال سقط جنین

علائم بارداری به دنبال سقط جنین، مشابه علائم هر بارداری دیگری خواهد بود که شامل موارد زیر می‌شود: ۱. پستان درد‌ناک ۲. حساسیت به بو و مزه‌ها ۳. حالت تهوع یا استفراغ ۴. خستگی ۵. عقب افتادن دوره ی ماهیانه

چه مدت بعد از سقط جنین می‌توان باردار شد؟!

اگر در طی شش هفته از سقط جنین، دوره ماهانه‌ای نداشته اید، آزمایش بارداری را در خانه انجام دهید. اگر نتایج مثبت است، با پزشک خود تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند آزمایش خون را برای تعیین بارداری یا هورمون‌های بارداری باقیمانده از بارداری قبلی را تشخیص دهند.

چه مدت باید منتظر بارداری بعد از سقط جنین باشید؟

پزشکان توصیه می کنند، پس از سقط جنین، حداقل یک تا دو هفته رابطه ی جنسی صورت نگیرد تا خطر عفونت کم شود. تصمیم به بارداری مجدد پس از سقط جنین، در نهایت تصمیمی است که باید با مشورت پزشک صورت گیرد. در گذشته، پزشکان توصیه می‌نمودند، قبل از تلاش مجدد برای بارداری، حداقل سه ماه صبر کرد، اما حالا دیگر این موضوع مطرح نیست و چنان چه فردی از نظر روحی، عاطفی و جسمی آمادگی بارداری مجدد را داشته باشد، دیگر نیازی به انتظار نیست. با این حال، اگر به دنبال سقط جنین، در عوارضی برای فرد به وجود آمده باشد یا از نظر عاطفی آمادگی وجود نداشته باشد، عاقلانه است تا زمان احساس بهتر، صبر پیشه کرد.

غذایی، دچار مشکلاتی در هضم غذا می‌شوند.با افزایش سن، قدرت هضم غذا نیز کاهش می‌یابد؛ بر این اساس، همه ی افراد سالمند، باید به غذاهای کم حجم، زودهضم، سبک و خون‌ساز، روی آورند و فهرست غذاهای مورد علاقه‌شان را با افزایش سن، تغییر دهند و به تدریج، غذاهای بد هضم و سنگین را از لیست خارج یا در انتهای لیست، قرار دهند.

نحوه ی پخت در سرعت هضم غذا تاثیر دارد

افراد، براساس نوع مزاج یا سوءمزاجی که دارند، باید روش پخت مناسب را برگزینند تا دچار سوءهاضمه نشوند. یک راه ساده در تشخیص روش پخت مناسب غذا، این است که پس از خوردن آن غذا، هیچ‌گونه احساس ناراحتی، از جمله، سنگین شدن معده و نفخ در فرد، بروز نکند. به یاد داشته باشید، غذاهایی که دیرهضم هستند، باید در فرآیندی طولانی‌تر پخته شده تا راحت‌تر هضم شوند. ضمن این که توجه داشته باشید، غذاهای خمیری، بر اثر مداومت در مصرف، ضعیف کننده ی گوارش هستند.

توصیه‌هایی برای هضم بهتر

- خوردن غذاهای لذیذ و متنوع
- پرهیز از مصرف غذاهایی که مطابق میل نباشد
- غذاها را با ادویه جات سالم، به طعم دلخواه درآورید
- رعایت تنوع غذایی، در روزهای مختلف هفته (رعایت تنوع غذایی، به معنای مصرف غذاهای متنوع در یک وعده نیست؛ چرا که این کار،سبب اختلال در هضم می‌شود.)

علائم فرد دچار سوءهاضمه

اگر پس از خوردن غذا، احساس سنگینی در سر یا کتف‌ها وجود داشته باشد، معده سنگین و نفاخ شود، آروغ، سکسکه، احساس لرزش یا کشیدگی در معده ایجاد گردد، مدت زمان ماندن غذا در معده به تناسب نوع آن طولانی باشد، خواب پس از صرف غذا، ناآرام و بیدار شدن از خواب، به راحتی انجام نشود یا پس از خواب، ورم در پلک چشم‌ها قابل مشاهده باشد، نشانگر آن است فرد نتوانسته است غذا را به خوبی هضم کند و دچار اختلالاتی در گوارش غذاست.

آداب موثر در هضم غذا

- معده، برای هضم، شیره‌های گوارشی ترشح می‌کند که برای عملکرد فرایند هضم غذا نیازمند فضاست؛ در نتیجه، معده ی خود را از غذا انباشته نکنید و تا قبل از پری معده، دست از غذا بکشید
- لقمه‌ها را کوچک بردارید؛ زیرا، با لقمه ی بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد شد
- برای ترشح بهتر شیره ی گوارشی، به مزه، بو و قوام غذا توجه کنید و از آن لذت ببرید
- پس از این که لقمه را داخل دهان گذاشتید و مشغول جویدن شدید، بلافاصله به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید
- بهترین زمان بلع لقمه، زمانی است که به طور کامل، جویده و به مایع نسبتا رقیقی تبدیل شده باشد

روش طب سنتی برای رفع عطش

متخصص طب سنتی گفت: وجه تمایز عطش صادق و عطش کاذب، این است که ما می‌توانیم عطش صادق را با نوشیدن میزانی آب برطرف کنیم، اما عطش کاذب چنین نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مریم مشهدی، متخصص طب سنتی در استودیوی سلام تهران، گفت: ما در طب سنتی برای همه کلمات، معنای تخصصی مختص به خود را داریم. عطش نیز در طب سنتی موقعیتی تعریف می‌شود که طبیعت بیدار و هوشمند بدن احساس نیاز به یک ماده رطب خنک داشته باشد.

وی افزود: در طب نوین، عطش به دو نوع طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می‌شود. اگر فرد از ابتدای زندگی خود همواره آب زیاد نوشیده باشد و در صورت عدم نوشیدن آب احساس عطش شدید کند، این عطش از نوع طبیعی است. در مقابل اگر تغییر بارزی در میزان تشنگی و نیاز به آب صورت بگیرد، این عطش غیر طبیعی است.

این متخصص طب سنتی اظهار داشت: عواملی متعددی در عطش تاثیرگذارند. از جمله این دلایل می‌توان به بیماری یا شرایط بدی خاص مانند ابتلا به دیابت یا استفاده از غذاهای خشک و کم رطوبت مانند ماکارونی، پیتزا یا ماهی شور اشاره کرد. وجه تمایز عطش صادق و عطش کاذب، این است که ما می‌توانیم عطش صادق را با نوشیدن میزانی آب برطرف کنیم. اما عطش کاذب چنین نیست.

وی اضافه کرد: از دیدگاه طب سنتی، خنک کردن آن با یخ بسیار مضر است. لذا لازم است که بعد از خوردن غذا و برای رفع تشنگی، از آبی استفاده شود که برای مدتی در یخچال گذاشته شده و به میزان معقولی خنک شده است.

مشهدی گفت: در طب سنتی برای عطش مفرط و واضح، دلایل مختلفی ذکر شده است. سوء مزاج‌ها و مشکلاتی که در کلیه‌ها، معده و کبد وجود دارد از دسته این علل هستند. لذا در مواجهه با افراد دارای این مشکل، با انجام آزمایش‌های متعدد و بررسی سبک زندگی آنها، مشکل را برطرف می‌کنیم.

طرح ۳۵هزار مگاواتی دولت

مدیرکل دفتر راهبری و نظارت بر انتقال و توزیع برق وزارت نیرو در این جلسه، با ارائه برخی آمار و مستندات مربوط به وضعیت تولید و توزیع برق در کشور، به افزایش ۳۲درصدی شدت مصرف انرژی در کشور در پایان برنامه ششم توسعه نسبت به ابتدای شروع برنامه پنجم، اشاره کرد و با بیان اینکه، شدت انرژی برق طی دهه گذشته باید به نصف کاهش می‌یافت، تنها راه نجات از وضعیت موجود را این موضوع دانست که شیب سقوط اقتصاد برق، اصلاح شود.عبدالصاحب ارجمند، سیس به برنامه‌های وزارت نیرو برای رفع ناترازی برق در کشور اشاره و احداث نیروگاه‌ها برای تولید ۳۵هزار مگاوات در سال را از جمله این برنامه‌ها عنوان کرد و در این باره، افزود: طبق این برنامه، صنایع بزرگ کشور باید نسبت به احداث نیروگاهی با ظرفیت ۱۰هزار مگاوات اقدام کنند که در حال حاضر، قرارداد ۵هزار مگاوات آن منعقد شده است. از محل تجدیدپذیرها هم ۱۰هزار مگاوات دیگر باید تامین شود و ۱۵هزار مگاوات باقی‌مانده نیز قرار است از محل نیروگاه‌های برق حرارتی که تحت مدیریت وزارت نیرو است، تولید و تامین شود. او همچنین با بیان اینکه ظرفیت بهینه‌سازی بخش مصرف برق، رقمی معادل ۳۰هزار مگاوات است، افزود: با اجرای برنامه‌های بهینه‌سازی مصرف و همچنین احداث نیروگاه‌ها و طرح‌های جدید، علاوه بر تامین برق موردنیاز کشور، ۲۵هزار مگاوات ظرفیت مازاد برای صادرات تا سال ۱۴۱۰ ایجاد می‌شود. ارجمند در عین حال، میزان سرمایه‌گذاری موردنیاز برای صنعت برق در کشور را ۷۴میلیارد دلار اعلام کرد.

تاکید بر اصلاح نظام قیمت‌گذاری برق

همچنین در این جلسه، ابراهیم خوش‌گفتار، رئیس سندیکای شرکت‌های تولیدکننده صنعت برق، عدم‌اجرای قوانین مصوب از سوی وزارت نیرو را عامل اصلی بروز مشکلات کنونی در صنعت برق کشور عنوان کرد و با تاکید بر اینکه برای حل مشکلات این بخش نیازی به تصویب قوانین جدید نیست، گفت: برای عبور از معضل ناترازی در برق، باید نظام قیمت‌گذاری خرید برق از نیروگاه‌ها اصلاح شود و وزارت نیرو از تجارت برق دست کشیده و اجازه داده شود تا نیروگاه‌های تازه‌تاسیس به صورت مستقیم برق تولیدی را به صنایع بفروشند.او با اشاره به مطالبه ۱۰۰هزار میلیارد تومانی نیروگاه‌ها از دولت، افزود: پرداخت مطالبات تولیدکنندگان برق باید در اولویت قرار گیرد و در عین حال، مشکلات مربوط به بازپرداخت وام‌های ارزی دریافتی نیروگاه‌ها از صندوق توسعه ملی، به‌سرعت رفع شود.

ضرورت ایجاد نهاد تنظیم‌گر انرژی

علی نقوی، مدیرعامل بورس انرژی نیز در این نشست، در سخنانی بر تلاش برای ایجاد نهاد تنظیم‌گر حوزه انرژی در کشور تاکید کرد و با بیان اینکه اتاق بازرگانی این خواسته را برای گنجانده شدن در سند برنامه هفتم توسعه مطالبه کند، افزود: از جمله راهکارها برای ساماندهی وضعیت برق کشور، انحصارزدایی در صادرات برق است و این انحصار باید از شرکت توانیر گرفته شود و باید اجازه داد بخش‌خصوصی در صادرات این بخش ورود کند. او تصریح کرد که سرمایه‌گذاری روی بهینه‌سازی مصرف برق هنگامی توجیه‌پذیر خواهد بود که برق به‌عنوان یک کالا محسوب شده و قیمت آن واقعی شود. محمود کریمی، عضو هیات‌مدیره انجمن ساتکا نیز در سخنانی، ایجاد شرایط راحت و مقررات ویژه برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی روی سقف واحدهای تولیدی در نواحی و شرکت‌های صنعتی را راهکار اجرایی حل بخش بزرگی از مشکلات مربوط به ناترازی‌ها در برق اعلام کرد. در پایان این جلسه و پس از شور و مشورت نمایندگان صنعت برق، مقرر شد راهکارهای پیشنهادی بخش خصوصی از سوی اتاق تهران در اختیار دولت قرار گرفته و برای اجرای آن نیز مطالبه جدی صورت گیرد. در عین حال، طی نشست با نمایندگان مجلس و همچنین دعوت از وزیر نیرو به حضور در اتاق تهران، برنامه‌های عملیاتی بخش خصوصی در صنعت برق، مطرح و کمک به اجرای آن مطالبه شود.

۹. سبوس برنج سیاه: باور بر این است که برنج سیاه فایده‌های بسیاری دارد. محققان یافته‌اند که یک رژیم غذایی حاوی برنج سیاه التهاب را کاهش می‌دهد و از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می‌کند.

۱۰. جوانه نخود فرنگی: جوانه نخود فرنگی دارای میزان بالایی از دی آمین اکسیداز است (آنزیمی که هیستامین سلولی اضافی را پایین می‌آورد). همه خانواده باقالی‌ها دارای DAO هستند؛ اما این ماده به طور خاص در نخود فرنگی، عدس و جوانه‌های‌شان بیشتر است.

۱۱. پیاز: پیاز بسیار مقوی و حاوی مواد پروبیوتیکی است. پیاز برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین، تثبیت سلول‌های مغز و حتی کم شدن سطح هیستامین اضافی در پلاسمای خون موثر واقع می‌شود.

۱۲. سیر: سیر مانند پیاز بسیار مقوی و غنی از آنتی اکسیدان است و برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین از سلول‌های مغزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱۳. انار: انار می‌تواند برای توقف آبریزش بینی موثر باشد. این میوه حاوی پلی‌فنول‌ها مانند تانن‌ها و آنتوسیانین‌ها هستند و نسبت به چای سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارند. بررسی‌ها نشان داده است که انار به عنوان تثبیت کننده سلول‌های مغزی هم عمل می‌کند.

۱۴. هلو: هلو یک میوه تابستانی شیرین و آبدار است. مطالعه‌ای نشان داده است که از التهاب ناشی از الرژی سلولی هم جلوگیری می‌کند.

۱۵. سیب: سیب‌ها غنی از یک نوع ماده مغذی نیستند، بلکه غنی از فلاونوئیدها و پلی فنل‌ها هستند و میزان آنتی اکسیدان‌هایش بیشتر از چای سبز است. مطالعه‌ای نشان داده است که این میوه هیستامین را از سلول‌های مغزی آزاد می‌کند.

نقش تغذیه در ناباروری

رییس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه خوراکی‌هایی وجود دارند که در صورت مصرف بیش از حد باعث ناباروری در زن و مرد می‌شوند، تاکید کرد: افرادی که مزاج سردی دارند باید از مصرف خوراکی‌هایی که مزاد سرد و خشک دارند خصوصا ترشیجات بیشتر از دیگران خودداری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر مژگان تن ساز - رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت توجه به تغذیه و نقش آن در باروری گفت: خوراکی‌هایی وجود دارد که در صورت مصرف بیش از حد باعث ناباروری در زن و مرد می شود، افرادی که مزاج سردی دارند باید از خوراکی هایی که مزاد سرد و خشک دارند خصوصاً ترشیجات بیشتر از دیگران خودداری کنند چرا که مضر عصب است و سبب پایین آمدن قدرت باروری می‌شود. وی افزود: دخترها در سن بلوغ خیلی به مصرف ترشیجات تمایل پیدا می کنند و ممکن است در آینده دچار کم کاری تخمدانها و ناباروری شوند؛ به همین دلیل بهتر است که از همان دوران بلوغ در مصرف خوراکی ها دقت داشته باشند. حتی آقایان هم در صورتی که مزاج سردی دارند بایستی در مصرف سردی‌ها خصوصا ترشیجات دقت داشته باشند.تن‌ساز با اشاره به تاکید حکمای طب سنتی از جمله ابن سینا بر مواقع ممنوعه نوشیدن آب سرد و اهمیت آن، تصریح کرد: در مواقعی که بدن گرم است و حرارتی در بدن وجود دارد، اگر آب نوشیده شود قدرت باروری پایین می‌آید از جمله صبح ناشتا، بلافاصله بعد از حمام، بلافاصله بعد از ورزش، بلافاصله بعد از غذا خوردن یا بین غذا و یا به طورکلی زمانی که فرد فعالیتی انجام داده، بلکه باید کمی صبر کند تا حرارت بدن پایین بیاید. یعنی بعد از فعالیت نباید آب یخ بخورد چون باعث سرد شدن مزاج بدنه می‌شود.رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: ناباروری تنها مختص سرد مزاج‌ها نیست، بلکه گرم مزاج‌ها هم ممکن است به علت افزایش گرمی دچار این مشکل شوند.بنابر اعلام وزارت بهداشت، این پزشک و متخصص طب ایرانی مصرف قست فودها را مضر دانست و گفت: قست فودها با همان مکانیزمی که می‌توانند عملکرد اعضای رئیسه بدن مانند قلب و کبد را مختل کنند و چربی را بالا ببرند، به دلیل چربی و مواد نگه دارنده می‌توانند خون‌رسانی به رحم و تخمدان‌ها را نیز دچار اختلال کنند؛ زیرا قلبی که نمی‌تواند به خوبی خون را پمپاژ کند به سایر اعضای بدن نیز نمی‌تواند به خوبی خونرسانی کند و وقتی خون کمتری به رحم یا بیضه‌ها برسد قاعدتا اسپرم و تخمک خوبی تولید نخواهد شد و مزاج آن عضو هم دچار سردی و اختلال خواهد شد و قدرت نگهداری جنین کاهش پیدا می‌کندوی در پایان تاکید کرد: سبک زندگی نقش مهمی در انواع بیماری‌ها از جمله ناباروری دارد. کم‌ترین آن چاقی است که حاصل سبک زندگی غلط است و ما می‌بینیم بسیاری از زوجینی که دچار چاقی هستند با چند کیلو کم کردن وزن مشکل‌شان برطرف می‌شود بدون اینکه هیچ درمان جدی دیگری را انجام دهند؛ بنابراین اصلاح سبک زندگی و تحرک صحیح و تغذیه نامناسب نقش مهمی در باروری زوجین دارد.

تا ۱۰۰۰ روپیه متغیر است. (روپیه در زمان این سفر تقریبا معادل ۶۰۰ تومان بوده است.)

اگرا؛ شهر عشق

دومین شهر از این مثلث طلایی اگرا، شهر عشق است. تاج‌محل اولین جایی است که با شنیدن اسم هند متصور می‌شویم. تاج‌محل از عجایب هفت‌گانه جدید جهان، میعادگاه عشقی جاودان است.

بنایی که در قرن هفدهم توسط شاه‌جهان پادشاه گورکانی به یاد همسر محبوب ایرانی‌اش ممتازمحل در حاشیه رود یامونا ساخته شد. اهمیت تاج‌محل در شکوه بنایی عظیم با سنگ مرمرین و تقارن بی‌همتای آن است که این اثر را به یکی از پربازدیدترین جاذبه‌های گردشگری در سطح دنیا تبدیل کرده است. معماری تاج‌محل تلفیقی از معماری ایرانی و گورکانی که از مقبره‌ای باشکوه و ایوانی بزرگ در مرکز، احاطه شده با باغ و حوض به سبک ایرانی است. این بنای شگفت‌انگیز در ۲۴۰کیلومتری دهلی قرار دارد و با سه ساعت رانندگی می‌توان به آن رسید. اتوبوس و قطار از دیگر راه‌های دسترسی به اگرا هستند که حدود ۴ تا ۵ ساعت زمان نیاز دارد. بهترین زمان بازدید از تاج‌محل ابتدای صبح است، به طوری که با طلوع آفتاب شاهد انعکاس این بنای باشکوه بر روی رود یامونا باشیم. البته هرچقدر زودتر برسیم کمتر در صف تهیه بلیت معطل می‌شویم. ساعت بازدید از تاج محل از ۶ صبح تا ۶ عصر است و حداقل سه ساعت زمان برای بازدید نیاز است. قلعه سرخ از دیگر مکان‌های دیدنی اگراست. قلعه اگرا یا اگره یا لال قلعه در شمال تاج‌محل واقع شده است.

دهلی، شهری که ۱۰ بار ویران شد

مثلث طلایی توریسم هند شامل سه شهر دهلی، آگرا و جیپور در قسمت شمالی هند واقع شده است. سالانه گردشگران زیادی برای بازدید از این سه شهر به هندوستان وارد می‌شوند. دهلی بزرگ‌ترین و محبوب‌ترین شهر هند، شامل دو بخش دهلی نو و دهلی کهنه است. دهلی نو بخش جدیدتر دهلی است که مرکز و پایتخت سیاسی هند است. دهلی دومین کلان‌شهر هند واقع در نیمه شمالی این کشور و ساحل رود یامونا تماما روی جلگه رود گنگ واقع شده است. این شهر با قدمتی بیش از ۵هزار سال جزو قدیمی‌ترین شهرهای جهان محسوب می‌شود. دهلی تاکنون بیش از ۱۰ بار ویران و از نو ساخته شده است.

جیپور؛ پاریس هند

سومین شهر مثلث طلایی گردشگری هند جیپور است. جیپور که به پاریس هند شهرت دارد در فاصله ۲۴۰کیلومتری آگرا قرار دارد و از طریق جاده و خط آهن به راحتی قابل دسترس است.

جیپور، مرکز ایالت راجستان، به شهر صورتی معروف است.

قلعه آمبر، قصر هوا محل، قلعه نهارگر، رصدخانه جانترمانتار، کاخ شهر و... از جمله مناطق دیدنی جیپور هستند. مرکز جیپور که محل قرارگیری بسیاری از جاذبه‌های توریستی این شهر است به بازار قدیمی دسترسی دارد.

ورزش درمـــانی حافظ سلامت بدن

موسسه ماد ایرانیان

بسیاری از مردم به اشتباه فکر می‌کنند تمرین‌های ورزشی باعث بزرگی قلب یا شش‌ها می‌شود؛ با این حال مقدار هوای درون شش‌های یک فرد بزرگسال، موروثی است و غیلی قابل تغییر نیست. اندازه‌ی قلب در اثر ورزش بزرگ نمی‌شود بلکه اگر این اتفاق بیفتد، نشانه‌ی مشکل قبلی است. آن‌چه در ورزش اتفاق می‌افتد، موثرترکردن کار شش‌ها، قلب، خون و عضلات است.

همه‌ی فعالیت‌های انسان بستگی به عضلات و حرکت آن‌ها دارد. انرژی این کار از تغذیه‌ی قند و به طور غیرمستقیم، چربی‌ها در بافت‌های ماهیچه‌ای به رست می‌آید. مقدار انرژی که در آن‌ها تولید می‌شود، به این بستگی دارد که چه مقدار اکسیژن از طریق هیرلن خون به سلول‌های ماهیچه می‌رسد.

اگر یک سری ماهیچه‌ها را به طور مداوم حرکت رهیم، مثل بالا بردن بازوها در هر ثانیه به روی سر، به زوری دردناک می‌شوند. دلیلش این است که ما اکسیژن قابل دسترس را استفاده کرده‌ایم و بالا ماهیچه‌ها، برون اکسیژن کار می‌کنند. بدون اکسیژن می‌توان انرژی تولید کرد اما این روند باعث تولید اسید لاکتیک در ماهیچه‌ها و گرفتگی دردناک آن‌ها می‌شود.

ورزش درمانی چیست؟

پیشگیری و درمان بیماری از طریق ورزش‌های مخصوص را ورزش درمانی می‌گویند.

اساس ورزش درمانی

ورزش باعث می‌شود اکسیژن کافی از خون به ماهیچه‌ها منتقل شود و در نتیجه فرد ورزشکار بیشتر از دیگران می‌تواند کار کند. مقدار زیاد اکسیژن بستگی به افزایش حمل آن در خون دارد. این ظرفیت که با مبادله‌ی زیاد اکسیژن زیاد می‌شود، در شش‌ها اتفاق می‌افتد و باعث خروج موثرتر دی‌اکسیدکربن است. ماهیچه‌ها نیز اکسیژن را بهتر از خون دریافت می‌کنند زیرا پرورش بدنی، تعداد میتوکندری ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد که بخش‌های میکروسکوپی سلول هستند و اکسیژن و قند را به انرژی تبدیل می‌کنند.

در نتیجه ماهیچه‌ها قادر به کار بیشتری هستند و نیازی به سخت کارکردن مثل گذشته نیست. این ماهیچه می‌تواند بیشتر کار کند و انرژی بیشتری پیش از تولید اسید لاکتیک و گرفتگی ایجاد کند.

قلب یک ماهیچه‌ی عمده است. یکی از تاثیرات ورزش، پرورش ماهیچه‌ی قلب همراه با ماهیچه‌های دیگر است.

کار قلب، رساندن خون به تمام بدن است؛ ابتدا به شش‌ها که اکسیژن جذب می‌کنند و سپس بازگشت به قلب برای رساندن خون به اعضا و بافت‌ها. مثلا مقدار خون رسیده به ساق پاها در یک دقیقه بستگی به میزان تکرار ضربان قلب و مقدار خون خارج شده با هر تپش دارد. ورزش، ماهیچه‌ی قلب را قابل ارتجاع‌تر می‌کند، بنابراین در هر ضربه بهتر کار می‌کند و خون بیشتری به خارج می‌فرستد و این یعنی ضربان کمتری برای تامین مقدار مساوی خون حاوی اکسیژن برای پاها لازم است و در نهایت قلب می‌تواند آرام‌تر کار کند. بعد از چند هفته تمرین، ضربان قلب و به دنبال آن، میزان نبض شما کم می‌شود. یعنی میزان نبض ۶۵ ضربه در دقیقه، به ۶۰ ضربه یا کمتر و حتی در ورزشکاران به ۴۰ ضربه هم می‌رسد. این کار بسیار موثر قلب به این معناست که وقتی ماهیچه‌های شما سخت کار می‌کنند، مثل سوار اتوبوس شدن یا بالا رفتن از پله‌ها، میزان نبض شما بیشتر از قبل نشود.

روش انجام دادن ورزش درمانی

امروزه بسیاری از افراد برای کاهش وزن و تناسب اندام، تمرین و ورزش می‌کنند. ورزش مکرر، کار قلب را افزایش می‌دهد و مصرف اکسیژن را بالا می‌برد. این شکل از ورزش «ایروبیک» است اما همه‌ی تمرین‌ها این طور نیستند. مردم دوست دارند وزنه‌ی سنگینی بلند کنند تا ماهیچه‌ها بزرگ شوند. در زمان کوتاه، تلاش زیادی انجام می‌دهند که تاثیر کمی در پرورش قلب دارد و گاهی هر دو را با هم انجام می‌دهند؛ وزنه برای قدرت و ورزش برای بالا بردن تاثیر قلب. اما باید فرق بین این دو به خصوص برای افراد میانسال را بشناسیم.

برداشتن بار سنگین باعث کار بیشتر ماهیچه‌ها می‌شود و به رگ‌های خونی فشار وارد می‌آورد که باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. کسانی که تمرین وزنه‌برداری می‌کنند باید به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند.

افرادی که بعد از سال‌ها تصمیم به ورزش کردن می‌گیرند، حتما باید به پزشک مراجعه کنند و مطابق توصیه‌های پزشک شروع به انجام حرکات ورزشی بهترین توصیه، یافتن شکلی از ورزش است که دوست داشته باشید و بتوانید به راحتی آن را انجام دهید. اگر تناسب اندام ندارید، ابتدا باید کارهای فیزیکی را وارد زندگی روزانه‌ی خود کنید. اگر این کار را شروع کردید با شادابی آن را انجام دهید.

در فروشگاه‌ها و مطب‌ها به جای استفاده از آسانسور یا پلکان متحرک، از پله‌ها بالا بروید. برای رفتن به فروشگاه به جای رانندگی یا سوار شدن به اتوبوس و تاکسی، پیاده بروید یا این‌که یک ایستگاه زودتر از مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه‌ی راه را پیاده بروید.

در روزهای تعطیل به جای یک جا نشستن، قدم بزنید یا باغبانی کنید. وقتی آماده‌ی ورزش روزانه می‌شوید، کار را آرام شروع کنید و به خود فشار نیاورید. فقط اگر یک ورزشکار حرفه‌ای هستید و زندگی‌تان به برد بستگی دارد، فشار و درد مجاز است.

ناحیه‌ی پرورش

میزان افزایش ارتجاع قلب و جذب بیشتر اکسیژن در ماهیچه‌ها اساس برنامه‌های ورزشی است. چنین برنامه‌هایی سعی دارند که کار بدن را به ماکزیمم جذب اکسیژن برسانند. این نسبت جذب به نسبت کار قلب و براساس آن به نبض مربوط می‌شود که به راحتی سنجیده می‌شود و بیان می‌کند آیا به اندازه‌ی کافی در پرورش قلب و سایر ماهیچه‌ها کارکرده‌اید یا نه. این میزان را با اندازه‌گیری نبض خود بلافاصله بعد از تمام شدن ورزش بسنجید. راحت‌ترین کار، گرفتن نبض در ۱۵ ثانیه و ضرب در عدد ۴ است تا مقدار آن را در دقیقه به دست آورید. اگر در طول دقیقه، نبض خود را بگیرید گمراه کننده خواهد بود، زیرا این میزان به سرعت در طول یک دقیقه پایین می‌آید.

هر فعالیتی مقداری انرژی مصرف می‌کند اما بیشتر آن برای ایجاد تاثیر پرورش کافی نیست. ورزش‌هایی که از گروه‌های ماهیچه‌ای زیاد استفاده می‌کنند مثل بازوها و ساق پا، مانند دویدن، دوچرخه‌سواری، اسکی یا قایق‌رانی، آن‌هایی هستند که تاثیر ورزشی دارند و تناسب اندام را افزایش می‌دهند.

ورزش باعث می‌شود اکسیژن کافی در خون به ماهیچه‌ها منتقل شود و در نتیجه ضرد ورزشکار بیشتر از دیگران می‌تواند کار کند. مقدار زیاد اکسیژن بستگی به اضرایش حمل آن در خون دارد. این ظرفیت که با مبادله‌ی زیاد اکسیژن زیاد می‌شود، در شش‌ها اتفاق می‌افتد و باعث خروج موثرتر دی‌اکسیدکربن است.

بایدها و نبایدهای ورزشی

■ اگر از فشار خون، گیجی، بیماری قلبی، دیابت، درد پشت یا ورم مفاصل رنج می‌برید با پزشک خود مشورت کنید.

■ در ابتدا بیش از ۲۰ دقیقه ورزش نکنید. اگر نمی‌توانید این زمان را تنظیم کنید، کار خود را به آرامی انجام دهید. ورزش را قطع و استراحت کنید.

■ همیشه باید بتوانید در هنگام ورزش مکالمه کنید.

■ اگر خسته، بیمار یا تب‌دار هستید، ورزش نکنید.

■ بعد از هر وعده‌ی غذا و پیش از انجام ورزش، دو ساعت صبر کنید.

■ اگر تنش یا استرس دارید، ورزش‌های رقابتی را انتخاب نکنید.

■ پیش از ورزش دشوار، خود را گرم کنید تا خطر کشش ماهیچه یا رباط‌ها را کاهش دهد.

■ لباس گشاد و راحت برای ورزش بپوشید؛ اگر امکان داشت لباس ورزشی‌تان را از جنس پنبه انتخاب کنید، زیرا جذب بهتری نسبت به فابریک‌های مصنوعی دارند و جریان هوا را راحت‌تر می‌سازند.

■ کفش راحت و خوش‌ساخت برای ورزش بخرید که شما را از صدمه دیدن حفاظت کند.

■ دویدن و راه رفتن معمول‌ترین شکل ورزش هستند. شما این کار را کم و بیش در همه جا می‌توانید انجام دهید و به هیچ تجهیزاتی غیر از کفش دو خوب نیاز ندارید؛ اما خطر ترافیک و آلودگی هوا هم می‌تواند کسالت‌آور باشد. همچنین دویدن روی جاده‌ی سخت، مشکلات عضلانی مانند کشیدگی و گاهی مشکل زانو ایجاد می‌کند.

■ دومین ورزش معمول ایروبیک است. این ورزش شامل حرکاتی با موسیقی حتی به تنهایی است. نوارهای ورزشی هم اکنون در دسترس هستند یا می‌توانند با یک معلم در گروه انجام شود.

■ امروزه ارزش قدم زدن آشکار شده است. بسیاری از پزشکان به بیماران، راه رفتن را به جای سوار شدن به اتوبوس و اتومبیل توصیه می‌کنند. اما متخصصان ورزشی به این نکته که راه رفتن قلب را پرورش می‌دهد، شک دارند.

راه رفتن همچنین از بسیاری از مشکلات که با ورزش‌های انرژتیک ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند. با این حال، برای انعطاف‌پذیری مفصل‌ها و ماهیچه‌ها کار زیادی نمی‌تواند انجام دهد، بنابراین باید با ورزش‌های کششی مانند کشش زردپی یا ماهیچه‌های ساق پا ترکیب شود.

برای کشش زردپی از کمر خم شوید و پشت ساق‌ها را با دست‌های‌تان بگیرید و این حالت را ۱۰ ثانیه حفظ و آن را ۵ بار تکرار کنید. برای کشش ساق پا ۴۶ سانتی‌متر دور از یک دیوار بایستید و دست خود را روی آن قرار دهید، درحالی که لگن خود را به جلو می‌دهید ۳ تا ۵ بار این کار را تکرار کنید.

غذاهای مضر برای افراد سرد مزاج

ادامه از صفحه۵

علائم مصرف بیش از حد غذاهای گرم

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه مصرف متعادل غذاهای گرم باعث بهبود جریان خون و نگهداری گرمای بدن می‌شوند افزود: از علائم مصرف بیش از حد غذاهای گرم می‌توان به جوش، تب، پیوست، بالا رفتن فشارخون، عطش زیاد، افسردگی، سردرد، بی‌قراری و سرگیجه اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه مصرف بیش از حد غذاهای سرد، باعث به وجود آمدن برخی بیماری‌ها در بدن می‌شود عنوان کرد: مصرف زیاد غذاهای سرد باعث ورم مفصل، تکرر ادرار، گرفتگی عضله، ترشح زیاد بزاق، دل درد، نفخ شکم، روماتیسم، اسهال، اضطراب، خستگی و درد ماهیچه می‌شود.

میر حافظ با بر تصریح اینکه اغلب میوه‌ها و سبزی‌ها طبع سرد و غذاهای با منشأ حیوانی طبع گرم‌تری دارند گفت: برخی افراد طبیعت سرد دارند و با خوردن بیش از حد مواد غذایی سرد مثل ماهی، بدن آن‌ها ضعف می‌کند و دچار سستی مفاصل، کندی حرکت، خواب آلودگی یا کم حوصلگی می‌شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه هر ماده غذایی که وارد بدن می‌شود بسته به مزاج فرد، موجب تولید اخلاط چهارگانه (صفرا، دم، بلغم و سودا) می‌شود گفت: باید مشخص شود بدن افراد در کدام یک از مزاج‌های چهارگانه صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی قرار دارد و برای این کار لازم است بدانند علائم هر یک از این مزاج‌ها چیست و بیشتر علائم کدام یک از این مزاج‌ها با آن‌ها تطابق دارد.

تغییر رنگ صورت بیان کننده نوع مزاج افراد

وی با اشاره به اینکه در تشخیص مزاج افراد تغییر رنگ صورت آن‌ها بیان کننده نوع مزاج است تصریح کرد: مزاج افراد دم، گرم و تر و رنگ چهره آنها قرمز و پرخون است، مزاج بلغمی سرد و تر چهره این افراد سفید و پوست آنها نرم و سرد است، مزاج صفراوی گرم و خشک است و سفیدی چشم آنان به زردی می‌زند، مزاج افراد سودا سرد و خشک است و رنگ پوست آن‌ها تیره و سفیدی چشم آن‌ها سفید تیره است.

میرحافظ یادآور شد: در ارتباط با چهار مزاج اصلی لازم است بدانیم که غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می‌کنند. غذاهای مانده، شور و بیات، نمک سود، سودا را زیاد می‌کنند و غذاهای سردی‌بخش مثل لبنیات، ترشی و سرکه بلغم را زیاد می‌کنند که رعایت سردی و گرمی غذاها برای افراد با توجه به طبع سرد یا گرم آن‌ها اهمیت دارد.

بازنگری در شاخص‌های ایمنی غذای کودکان

مدیرکل اداره فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت ایمنی غذا، گفت: سازمان سال قبل سال خوبی از لحاظ تعیین ضوابط ایمنی غذایی داشت که کم سابقه بود؛ به طوری که برای اولین بار تمام سمومی که در کشور ثبت شد و یا سمومی که برای کالاهای استراتژیک استفاده می‌شد، تعیین حد شده و به سازمان‌های مربوطه ابلاغ شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر خدائیان - مدیرکل اداره فراورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در همایش روز جهانی ایمنی غذایی، گفت: سالانه بیش از ۲۵۰ هزارنفر به جمعیت جهان اضافه می‌شوند و ۸۲۰ میلیون نفر روزانه با گرسنگی به خواب می‌روند. بیش از یک میلیارد نفر کمبود ویتامین D و بیش از ۴ میلیارد نفر کمبود آهن دارند. حدود ۲۲ درصد از کودکان زیر ۵ سال به دلیل فقر غذایی دچار کوتاه قدی هستند.

وی افزود: تخمین زده می‌شود که در سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت جهان به بیش از ۹ میلیارد نفر می‌رسد و اگر بخواهیم غذای ۵۰ سال آینده را تامین کنیم بایستی غذایی به اندازه ۱۰ هزارسال قبل تولید کنیم و این نشان می‌دهد که در عصر جدید، چالش جدی برای تامین و امنیت غذایی داریم. امنیت غذایی در ارزش‌های بنیادی ما جایگاه ویژه دارد و سازمان ملل متحد هم سال ۲۰۰۴ در بیش از ۱۶۰ کشور اعلام کرد که غذا دیگر کالا نیست، بلکه حقوق است. امنیت غذایی یعنی غذا به اندازه کافی در دسترس، ایمن و مغذی باشد. یکی از ارکان یک حکمرانی خوب در کشورها تامین غذا است. یکی از ارکان اساسی امنیت غذا، ایمنی غذاست که اگر ایمن نباشد ما ایمن زندگی نمی‌کنیم.

مدیرکل اداره فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: ایمنی غذا در سلامت نقش دارد و باید سلامت آن تامین شود. شعار امسال روز جهانی ایمنی غذا «معیارهای غذایی می‌توانند نجات‌بخش جان‌ها باشند» است. برای تعریف معیار امنیت غذایی باید زحمت بکشیم چراکه بیش از ۲۰۰ بیماری از طریق غذا به انسان منتقل می‌شود و سالانه بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به دلیل غذا بیمار می‌شوند و مرگ و میر حاصل از بیماری غذایی ۴۲۰ هزار مورد است و بیش از ۴۰ درصد جمعیت کودکان زیر ۵ سال (۹ درصد جمعیت جهان) توسط غذا بیمار می‌شوند.

خدائیان اظهار کرد: هزینه‌ای که کشورهای کم درآمد و یا با درآمد متوسط برای ایمنی غذا میکنند بیش از یکصد میلیارد دلار است و باید درخصوص معیارها سعی و تلاش کنیم. سازمان غذا و دارو سال قبل سال خوبی از لحاظ تعیین ضوابط ایمنی غذایی داشت که کم سابقه بود. برای اولین بار تمام سمومی که در کشور ثبت شد و یا سمومی که برای کالاهای استراتژیک استفاده می‌شد، تعیین حد شدند و بیش از ۱۷ هزار mrl تعیین و تدوین و به سازمان‌های مربوطه ابلاغ شد. سال قبل ضوابط برخی شاخص‌ها در غذاهای کودکان از جمله شیرخشک بازنگری شد.

وی افزود: ۶ کلای استراتژیک مانند برنج، چای، گندم و... و. در حوزه مصرف غذای انسان داریم که از مبادی ورودی توسط معاونت‌های غذا و دارو رصد، پایش و نظارت می‌شوند؛ درحالی که در مورد سایر محصولات مسئولین فنی همکار ما نظارت می‌کنند؛ اما برای کالاهای استراتژیک راسا ورود کرده‌ایم. میانگین زمان نمونه‌برداری و صدور مجوز ترخیص این محصولات سال قبل بعضا بالای یک ماه بود اما اکنون این مدت به کمتر از یک روز رسیده است. از طرفی در مبادی ورود محصولات رخداد تاریختگی را هم بررسی می‌کنیم. مجوز ترخیص کالای اساسی در سال قبل تعداد ۷۰۳۸ مورد بود.

وی افزود: یکی از وظایف ما پایش سموم کشاورزی، آفت کش‌ها و فلزات سنگین است و در سال قبل ۲۵مورد از این فرآورده‌ها را به لحاظ آفت کش بررسی کردیم که ۶۴۰۰ نمونه در کل کشور برداشته شد. برنامه عملیاتی خوبی اجرا می‌شود که یکی از کارها مدیریت بیماری های غیرواگیر است. در دهه ۸۰ اسیدهای چرب ترانس که برای انسان ایجاد مشکل می‌کند ۴۵ درصد بود که الان به زیر ۲ درصد رسیده است.خدائیان در خاتمه بیان کرد: در زمینه نظارت نیز در سال ۱۴۰۰ حدود ۲۰ هزار مورد بازرسی مواد غذایی و در سال ۱۴۰۱ حدود ۵۴ هزار مورد بازرسی داشتیم.

۳ علت مهم ناباروری زوجین از دیدگاه طب سنتی

یک متخصص طب سنتی، نداشتن سبک زندگی سالم، کم خوابی و چاقی زوجین را از جمله علل مهم درشیوع ناباروری برشمرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، الهام اختری،متخصص طب سنتی با بیان اینکه پایه و اساس طب‌ایرانی بر اصلاح سبک زندگی بنا شده است و توصیه‌هایی در جهت ارتقای سلامت زوجین قبل از باردار دارد،گفت: دستورات حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی دارای شش بخش عمده است و آنچه در زندگی امروز تا حدود زیادی قابل مدیریت است نحوه خوردن و آشامیدن افراد، ورزش روزانه و خواب است.

وی افزود: امروزه مبحث آب و هوا آن چنان پیچیده شده است که به نظر می‌رسد تا حدود زیادی مدیریت آن از دست زوجی که قصد بارداری دارند خارج شده است. به طور کلی زوجین باید توجه ویژه‌ای به دستورات سبک زندگی سالم داشته باشند که در کاهش شیوع ناباروری بسیار موثر است.

این عضو هیأت علمی با اشاره به اینکه خواب یکی از اساسی‌ترین مباحث برای زوجین جهت حفظ قدرت باروری در سنین جوانی است، تصریح کرد: شب بیداری از جمله مشکلاتی است که فرد را دچار ضعف اعضای اصلی، کاهش حافظه، چاقی شکمی، بدی رنگ و رو و ... می‌کند. عادت به بیداری تا نیمه شب و سپس خوابیدن تا نزدیک ظهر دردسرساز می‌شود و افراد را در دراز مدت از دایره صحت خارج می‌کند. توصیه اکید به خانواده‌ها رعایت خواب خوب در ساعت مناسب در سال‌های کودکی و نوجوانی و جوانی است.

اختری در ادامه با بیان بایدها و نبایدهایی درباره عادات غذایی و مضرات افزایش وزن بیان کرد: سبک خوردن و سبک نوشیدن آن چنان با ادامه سلامتی افراد گره خورده است که از جمله مهم‌ترین ارکان حفظ سلامتی نحوه خوردن و آشامیدن است.

وی تصریح کرد: در طب سنتی درهم خوری و روی هم خوردن بسیار نهی شده است و از عوامل مهم ضعف اعضای اصلی بدن برشمرده شده است. ساده‌ترین و مشخص‌ترین عارضه این نوع خوردن چاقی است و چاقی از عوامل شایع ضعف اسپرم و تخمک در زوج است. زوج چاق در معرض ناباروری هستند و چاقی ارتباط تنگاتنگی با افزایش شیوع ناباروری دارد.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به چاقی تدریجی برخی زوجین پس از ازدواج، بیان کرد؛ باید نسبت به عوارض این افزایش وزن هوشیار بود. بیمارانی که به درمانگاه طب سنتی با شکایت ناباروری مراجعه می‌کنند و مثلا عنوان می‌شود که ۱۰ سال، ۳ سال، ۷ سال است در حال درمان هستند و اضافه وزن قابل توجهی نیز دارند؛ اولین موردی که به ذهن پزشک می‌رسد این جمله است که در این سال‌ها چرا برای اضافه وزن خود کاری نکرده‌اند.

اختری رکن دیگر حفظ قدرت باروری را ورزش عنوان کرد و افزود: زوجی که پرخوری نمی‌کنند، در ساعات مشخصی از روز و هفته به پیاده‌روی، بازی‌های دو نفره یا چند نفره مثل بدمینتون و والیبال می‌پردازند و کوه‌پیمایی می‌کنند از گزند آفات باروری در امان خواهند بودوی با تاکید بر اهمیت پیشگیری در طب ایرانی عنوان کرد: حواس‌مان باشد که اصول حفظ سلامتی از نگاه طب سنتی ایرانی همین چیزهایی است که هر لحظه با آن‌ها سروکار داریم و آنچنان به ما نزدیک هستند و در تار و پود زندگی ما سرشته شده‌اند که یادمان می‌رود و غافل می‌مانیم که تاثیر این موارد در طب پیشگیری آن چنان ارزشمند است که در دفتر کار هیچ پزشکی و در قفسه‌های هیچ داروخانه‌ای پیدایشان نخواهیم کرد.

۶ راهکار طب سنتی برای مقابله از گرمازدگی

یک متخصص طب سنتی ایرانی به بیان توصیه‌هایی برای پیشگیری از گرمازدگی پرداخت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، علیرضا عباسیان در خصوص راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی گفت: راهکارهای مقابله با گرمازدگی به ۲ دسته شامل راهکارهایی برای افرادسالم و برای افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای هستند، تقسیم می‌شود، همچنین راهکارهای مقابله با گرمازدگی شامل راهکاریی برای پیشگیری از گرمازدگی و راهکارهایی برای درمان آن است.

وی ادامه داد: افراد سالم برای پیشگیری از گرمازدگی باید پیش‌بینی‌های لازم را داشته باشند و هنگامی که قصد طی کردن مسیری را دارند باید در نظر داشته باشند که تا چه اندازه در معرض آفتاب و محیط‌های گرم قرار می‌گیرند و به ویژه اگر در خارج از شهر از جمله محیط‌های بیابانی و جاده حضور دارند باید از وضعیت سفرشان پیش‌بینی مناسبی داشته باشند.

عباسیان ضمن اشاره به اینکه این پیش‌بینی‌ها باید کمی بدبینانه باشد و برای مثال برای مسیری که به طور معمول ۵ ساعته طی می‌شود باید ۸ ساعت تدابیر اندیشیده شود ادامه داد: ساده‌ترین راهکار برای پیشگیری از گرمازدگی استفاده از آب و املاح است که در دسترس‌ترین املاح نمک است چرا که ما در مواجهه با گرما آب و املاح بدنمان را با تعریق از دست می‌دهیم و اگر بتوانیم این کمبودها را جبران کنیم می‌توانیم بخش عمده‌ای از مشکلاتی که به سبب گرمازدگی ایجاد می‌شود را رفع می‌کنیم.

این متخصص طب سنتی ایرانی با بیان اینکه مشکل دیگری که در گرما با آن مواجه می‌شویم بالا رفتن دمای بدن است، افزود: درست است که قرار گرفتن در سایه و استفاده کولر می‌تواند از بالا رفتن دمای بدن جلوگیری کند، اما از آنجایی که تعریق سبب خنک شدن بدن می‌شود تامین آب و املاح مورد نیاز بدن مشکل افزایش دمای بدن را هم رفع می‌کند، اما اگر آب و املاح مورد نیاز بدن تامین نشود دمای بدن هم افزایش پیدا می‌کند و ممکن است فرد دچار هایپرترمی و گرمازدگی شود.

عباسیان با تاکید بر اینکه همه افراد باید هنگام خروج از منزل و در شرایطی که قصد طی کردن مسیری در خارج و یا داخل شهر را دارند آب و کمی نمک به همراه داشته باشند و برای تامین آب و املاح مورد نیاز بدنشان از آن استفاده کنند، اظهار کرد: مصرف مایعات شیرین برای افرادی که قصد پیشگیری از گرمازدگی را دارند و یا دچار این عارضه شده‌اند چندان توصیه نمی‌شود مگر اینکه مایعات ترش و شیرین باشد که در اصطلاح طب سنتی ایرانی به آن سکنجبین گفته می‌شود، به همین دلیل محلول خنک و رقیق سکنجبین را توصیه می‌کنیم که از ریختن حدود ۳ قاشق سکنجبین رقیق در آب درست می‌شود.

وی با اشاره به اینکه استفاده از تمام شربت‌های ترش و شیرین نظیر شربت غوره، شربت آبلیمو و تاحدودی شربت آلبالو توصیه می‌شود، توضیح داد: مصرف شربت‌های شیرین نظیر شربت عسل و یا شربت شکر ساده توصیه نمی‌شود چرا که ممکن است بیماری‌هایی نظیر دیابت را تشدید کند.

این متخصص طب سنتی ایرانی ضمن بیان اینکه یکسری از گیاهان با طبع خنکی که دارند می‌توانند به اصلاح مزاج و کاهش حرارت بدن فرد کمک کنند، عنوان کرد: از جمله ساده‌ترین این گیاهان خیار، کاهو و درصد کمتری هندوانه است و برای تهیه آن می‌توان خیار را رنده کرد و به همراه سکنجبین به صورت شربت سکنجبین و خیار مصرف کرد، با توجه به اینکه بافت‌های خیار آب را به خوبی در خود نگه می‌دارد هنگامی که وارد دستگاه گوارش می‌شوند مانع خروج سریع آب به سرعت به شکل عرق یا ادرار از بدن می‌شوند و به همین دلیل و آب به تدریج وارد چرخه بدن می‌شود و از گرمازدگی جلوگیری می‌کند.

عباسیان ضمن اشاره به اینکه استفاده از هندوانه به افراد سالم توصیه می‌شود چرا که درصد قند بالایی دارد، متذکر شد: تدابیر گرمازدگی برای افراد بیمار بسته به نوع بیماریشان متفاوت است، برای مثال به بیماران مبتلا به دیابت نباید نوشیدنی‌های شیرین و یا حتی نوشیدنی‌های ترش و شیرین داده شود و لازم است یک متخصص به بیماران قلبی و کلیوی در مواجهه با گرمازدگی کمک کندوی با بیان اینکه گیاهان مفید دیگر که تقریبا می‌توان برای همه افراد مورد استفاده قرار گیرد گیاه خرفه است به ویژه اگر این گیاه در آب و ماست و یا دوغ خیسانده و سپس در دهان نگه داشته شود می‌تواند از گرمازدگی پیشگیری کند، گفت: راهکار دیگر عدم مصرف مواد غذای حاوی ادویه‌جات تند است، هنگامی که فردی قصد طی کردن مسیری در زمان گرمای هوا را دارد نباید طی آن روز و شب قبلش ادویه‌جات تند استفاده کند و در مقابل می‌توانند از ادویه‌جات ترش مزه نظیر گردلیمو و یا گرد غوره و یا ادویه‌جاتی که طبع سرد دارند مثل تخم گشنیز و سماق برای مزه‌دار کردن غذا استفاده کند.