

سیب

شناسایی مزاج برای کاهش آسیب‌های آلودگی هوا



پژوهشگر طب ایرانی گفت: برای کاهش صدمات ناشی از آلودگی هوا افراد مزاج خود را شناسایی کرده و تا حد امکان سبک زندگی خود را بر پایه آن تنظیم کنند. به گزارش جام جم آنلاین، دکتر سید مهدی میرغضنفری مشاور توسعه طب ایرانی در نیروهای مسلح با بیان این‌که در طب ایرانی شش اصل ضروری برای داشتن زندگی سالم داریم که بنیان بهداشت در طب سنتی را تشکیل می‌دهند؛ گفت: یکی از مهم‌ترین آن، آب و هوا و ارتباط آن با مزاج افراد است و توصیه ما این است که افراد مزاج خود را شناسایی کرده و تا حد امکان سبک زندگی خود را بر پایه آن قرار بدهند.وی افزود: منظور از مزاج خصوصیات جسمی و روحی هر فرد است که در دیدگاه طب ایرانی چند نوع است و با کلماتی همچون گرم، سرد، خشک وتر شناخته می‌شود، اگر افراد بتوانند بر مبنای مزاج خود محل زندگی خود را انتخاب کنند، کمتر به بیماری دچار می‌شوند.میرغضنفری با بیان این‌که امروز آلودگی هوا در کلان شهرها به معضل جدی تبدیل شده و سلامت افراد را تهدید می‌کند؛ گفت: برای کاهش صدمات ناشی از آلودگی هوا، می‌توان با توجه به مزاج افراد توصیه‌هایی بر مبنای اصلاح سبک زندگی داشت.این پزشک و متخصص فیزیولوژی در ادامه به برخی از راهکارهای مؤثر در کاهش اثرات آلودگی هوا اشاره کرد و گفت: در روزهایی که هوا آلوده است تا حد امکان از منزل بیرون نروید و غذاهای سبک میل کنید چرا که در شرایط آلودگی هوا، به دلیل ضعیف‌تر شدن سیستم گوارش بدن، غذاهای سنگین و پرچرب به خوبی هضم نمی‌شود و خون ارسالی به ریه‌ها کاهش یافته و در نهایت سبب افزایش مشکلات تنفسی می‌شود. همچنین افراد اگر مبتلا به یبوست هستند باید آن را درمان کنند، زیرا یبوست دلیل اصلی تجمع سموم در بدن است و به آلودگی هوا اضافه شده و سبب ضعف و بدحالی افراد می‌شود.میرغضنفری افزود: افراد به خصوص کسانی که دارای مزاج خشک هستند روزانه مایعات بیشتری مصرف کنند. این مایعات می‌تواند آب میوه‌ها از جمله آب لیمو شیرین، پرتقال، گریپ فروت، سیب و هویج باشد. افرادی که مشکلات ریوی، آسم یا برونشیت دارند می‌توانند دمنوش‌های برگ آویشن، گل بابونه، برگ مرزنجوش، برگه ناخنک را به صورت جداگانه با کمی عسل و لیمو ترش تازه مصرف کنند. همچنین می‌توانند با آن‌ها بخور بدهند. این دمنوش‌ها خلط آور هستند و باعث باز شدن مجاری هوایی می‌شوند.او اظهار کرد: اگر شخص با هیچ یک از این دمنوش‌ها مشکلی نداشت، می‌تواند با هم ترکیب کرده و در دو لیوان آب بجوشاند و سپس میل کند. به خاطر داشته باشید که در ترکیب، از هر گیاه یک قاشق غذا خوری استفاده کنید.

آگهی

رونوشت آگهی حصر وراثت آقای مصطفی گله گیران دارای شناسنامه شماره ۲۴۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۱/۱۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادرون عیسی گله گیران به شناسنامه ۱۸ در تاریخ ۱۳۰۲/۱۲/۱۴ در اقامتگاه دائمی خود بدردو زندگی گفته و ورثه حین آن مرحوم منحصر است به شرح ذیل:
۱- مصطفی فرزند: عیسی ش ملی: ۵۲۹۹۸۳۷۰۸ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۵۳/۰۷/۰۱ نسبت: فرزند
۲- نصرت بلوچ فرزند: خانجان ش ملی: ۵۲۹۹۷۸۲۰۸۱ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۲۷/۰۱/۱۰ نسبت: همسر
۳- مرتضی گله گیران فرزند: عیسی ش ملی: ۵۲۹۹۵۰۰۵۴۳ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۶۴/۰۴/۲۰ نسبت: فرزند
۴- رقیه گله گیران فرزند: عیسی ش ملی: ۵۲۹۹۸۵۶۵۳۹ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۵۹/۰۷/۰۱ نسبت: فرزند
۵- فاطمه گله گیران فرزند: عیسی ش ملی: ۵۲۹۹۸۴۰۰۳۹ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۵۴/۱۰/۰۱ نسبت: فرزند
۶- عسمت گله گیران فرزند: عیسی ش ملی: ۵۲۹۹۸۴۶۱۳۴ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۵۷/۰۵/۰۲ نسبت: فرزند
اینک با تشریفات قضاماتی درخواست مذبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
شماره: ۱۱ م الف

عبدالباقی پیرکان- رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف شهرستان دیلم
۱۴۰۱۰۱۰۰۵۵
برگ اجرائیه مشخصات محکوم له: نام و نام خانوادگی: عبدالرحیم روغنی نام پدر: غلامحسین آدرس: دیلم- خیابان شریعتی- طلای ناب مشخصات محکوم علیه: نام و نام خانوادگی: ناصر رسولی نژاد نام پدر: حداد شماره ملی: ۴۲۳۱۴۴۹۹۰۳ آدرس: مجهول امکان محکوم به:

حسب دادنامه شماره ۴۰۰/۳۸ محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ بیست و سه میلیون ریال (۳۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال) بابت اصل خواسته و پرداخت خسارات تأخیر تأخیر تأخیر از تاریخ سر رسید چک لغایت اجرای مفاد حکم به انضمام هزینه دادرسی و سایر خسارات دادرسی در حق محکوم له- فلذا ظرف مهلت مقرر اقدام شود در غیر اینصورت طبق مقررات اقدام خواهد شد.

شماره: ۱۰ م الف

مهدی بهشتیان- قاضی شورا- شعبه دوم شورای حل اختلاف دیلم

۱۴۰۱۰۱۰۰۵۴

۶۴ میلیون ایرانی یک دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

بر اساس اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، تا کنون ۶۴ میلیون و ۹۶ هزار نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را تزریق کرده اند.

به گزارش جام جم آنلاین، تا کنون ۶۴ میلیون و ۹۶ هزار و ۱۷۵ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۱۹۰ هزار و ۷۲۵ نفر دوز دوم و ۲۶ میلیون و ۵۷۱ هزار و ۹۲۸ نفر، دوز سوم

واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند.

تاثیر کرونای خفیف بر ناباروری مردان



گروهی از محققان در یافته‌های اخیرشان اظهار کرده‌اند حتی ابتلا به کووید-۱۹ متوسط یا خفیف نیز ممکن است توانایی باروری در مردان را مختل کند. به گزارش جام‌جم آنلاین، بسیاری از افرادی که از بیماری کووید-۱۹ بهبود می‌یابند، علائم طولانی مدت ناشی از این بیماری مانند مه مغزی یا مشکلات قلبی را تجربه می‌کنند. اخیرا شواهد بسیاری نشان می‌دهد که این ویروس حتی می‌تواند توانایی باروری را نیز مختل کند.محققان هندی اخیرا در مطالعه‌ای که یافته‌های آن در مجله "ACS Omega" منتشر شده است، سطح پروتئین را در اسپرم مردانی که از چنگ بیماری کووید-۱۹ رهایی یافته و بهبود

سلامت روان

چرا حفظ امنیت روانی کودک مهم است؟



فیزیکی نیاز دارند که تاثیرات عاطفی مفیدی به همراه دارد اما این نوازش برای کودکان به لحاظ روانی، عاطفی و جسمی دارای اهمیت بسیار خاصی است. در صورتی که

سلامت

راه نجات مبتلایان به آسم در اوج ریزگردها

حد کافی به اقدامات درمانی پاسخ نمی‌دهد و ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز داشته باشد.این حملات ممکن است طی چند روز پیشرفت کنند یا ناگهانی روی دهند و شدت آن از خفیف تا تهدیدکننده حیات متفاوت است.
شاخصه‌های تشدید آسم عبارتند از: مشکل تنفسی قابل‌توجه، اضطراب، استرس و اختلال عملکرد خانواده تعیین می‌شود.عوامل روان‌شناختی شامل محرک‌های تنش‌زای محیطی، عوامل شخصیتی و تاثیرگذارنده‌های اجتماعی هستند که از راه تاثیرشان بر پاسخ‌های فیزیولوژیک در بدن و همچنین رفتارهای مرتبط با سلامت باعث بیماری می‌شوند. آسم پایدار نوعی حملت حاد آسم است که به

عسل‌آوریه بیام

سلامت

گزارش

دبیر کمیته کشوری کرونا:

تکمیل واکسیناسیون برای گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال ضروری است



دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: تاکید کمیته علمی کشوری کرونا در این شرایط که شاهد بازگشایی مدارس و دانشگاه ها هستیم، تکمیل واکسیناسیون دانشجویان و دانش آموزان به ویژه در گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال است.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر حمیدرضا جماعتی افزود: خوشبختانه میزان واکسیناسیون گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال به میزان قابل توجهی رسیده اما تاکید ما بر تکمیل واکسیناسیون کرونا است. وی اظهار داشت: دیروز شصت و پنجمین جلسه کمیته علمی و اولین نشست در سال جدید برگزار و آخرین گزارش ها از تغییرات جدید کرونا در کشورهای مختلف بررسی شد. بر اساس مطالعات، تقریبا در تمامی کشورهای دنیا به استثنای چند کشور، روند نزولی کرونا وجود دارد.

جماعتی تاکید کرد: در فرانسه، هنگ کنگ، استرالیا و کانادا بعد از یک بیماری دوباره روند کرونا و ابتلا به این بیماری افزایش یافته است. در ایران نیز در یکی دو هفته اخیر، شاهد افزایش حدود ۲۰ درصدی میزان مراجعات به درمانگاه ها و بخش سربایی هستیم و ممکن است که در یکی دو هفته آینده، شاهد روند رو به افزایش بستری و یکی دو هفته بعد از آن، افزایش میزان مرگ و میر باشیم اما این پیش بینی ها هنوز دقیق نیست و باید یکی دو هفته دیگر، روند بیماری و افزایش موارد سربایی را پیگیری و رصد کنیم.

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا یادآور شد: اخیرا دو سویه جدید «XD» (ترکیبی از ویروس دلتا و امیکرون) و «XE» (ترکیبی از زیرسویه BA۱ و BA۲) شناسایی شده است. تا کنون ۱۶ نفر مبتلا به سویه XD در دنیا گزارش شده و مورد رصد سازمان جهانی بهداشت قرار دارد. حدود ۶۰۰ مورد ابتلا به سویه XE در انگلستان گزارش شده است اما فعلا جای نگرانی نیست چراکه گزارش هایی از این سویه های جدید در سایر کشورها هنوز ارائه نشده است.

وی ادامه داد: در این شرایط لازم است رعایت پروتکل های بهداشتی در مدارس از سوی مدیران و عوامل مدارس از جمله استفاده از ماسک، شستشوی مداوم دست ها، حفظ فاصله فیزیکی و تهویه مناسب هوا کلاس ها مرتبا پیگیری شود. از سوی دیگر دانش آموزانی که علائم عفونی و تب دارند نباید به مدرسه بروند و اگر تشخیص داده نشده و یا در مدرسه دچار علائم شده، مدیران مدارس به دانش آموزان اجازه دهند که به منزل بروند و دوره قرنطینه دانش آموزان در منزل سپری شود.

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا تصریح کرد: در جلسه روز گذشته، عوارض ناشی از کرونا به صورت حاد و مزمن به ویژه در بیماری دیابت بررسی شد. در مطالعات نشان داده شده که عفونت کرونا در حالت حاد، خفیف و در افراد بدون علامت و دارای تست پی سی آر مثبت، می تواند درصدی از بیماران

کرونایی را به دیابت مبتلا کند. وی افزود:در مطالعات مختلف نشان داده که مبتلایان به کووید۱۹ حدود ۱۵ درصد دچار دیابت شده اند و افرادی که اصلا دیابت نداشته اند در طولانی مدت تا یکسال بعد از ابتلا به کرونا، تا حتی ۴۰ درصد نیز به دیابت مبتلا شده اند بنابراین افرادی که به کرونا مبتلا می شوند، حتما به پزشکان معتمد و متخصص مراجعه کنند و از نظر دیابت، مورد بررسی قرار گیرند چراکه حتی تا یکسال بعد هم امکان ابتلا به دیابت در این افراد وجود دارد.به گفته جماعتی، دیابت ممکن است با علائم زیادی، بروز نکند و ممکن است با افزایش قند و عوارض ناشی از آن در سیستم های مختلف بدن بدون سر و صدا، مشاهده شود و در مراحل اولیه با تست های تخصصی و نظر پزشکان متخصص، دیابت تشخیص داده می شود.وی تاکید کرد: هر مراسم و گردهمایی در شرایط کرونا بهتر است برگزار نشود اما اگر ضروری است، با رعایت پروتکل های بهداشتی باشد تا کمترین عوارض را در انتشار بیماری کرونا داشته باشد.

کودکان را در بلایای مختلف همچون سیل، زلزله،جنگ... شاهد هستیم متأسفانه گاهی والدین به‌دلیل تاب‌آوری پایین و اضطراب بالایی که دارند کودکان را به طرق مختلف در معرض اضطراب قرار می‌دهند و حتی به بهانه مسؤولیت‌پذیرشدن کودک... با او مثل بزرگسال رفتار می‌کنند؛ مثل پدری که عنوان می‌کند «کودک پنج‌ساله من دائم نگران است چرا من کارم را در دست داده‌ام». در اینجا اولین سوالی که به ذهن می‌آید این است که چرا کودک در جریان جزئیات مشکلات قرار گرفته است. یک قانون کلی وجود دارد و آن این است، هرچیزی که دلبستگی عاطفی کودک را به والدین و مراقب اصلی کمرنگ کند یا از بین ببرد برای کودک ضرر دارد. کودکان باید حس امنیت را لحظه به لحظه دریافت کنند و در یک محیط امن تربیت شوند. اما وقتی بسیاری از والدین آموزش های لازم و حتی یک کتاب مفید در این زمینه مطالعه نکرده‌اند چطور این مهم را به‌ر انجام خواهند رسانند؟پایدامن باشد رسیدن به حال خوب در زندگی به تلاش نیاز دارد.

ببینی و دهان) این افراد از آلودگی پاک شود.