گوناگون

ضرورت استفاده از فرصت‌های سرمایه‌گذاری برای ایجاد ارزش‌افزوده ویژه بازنشستگان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به نگاه این صندوق در استفاده حداکثری از فرصت‌های سرمایه‌گذاری برای ایجاد ارزش افزوده ویژه بازنشستگان به عنوان ذینفعان کلیدی صندوق و همچنین کاهش آنکه به بودجه دولت، از اعلام آمادگی صندوق بازنشستگی در جهت سرمایه‌گذاری در بخش‌های زودبازده از جمله در حوزه‌های معدنی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، نعمت‌الله ترکی روز شنبه در نشست امضای تفاهم‌نامه سه جانبه بین شرکت سرمایه‌گذاری آتیه صبا سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور و صندوق بازنشستگی کشوری با نگاه ویژه به مناطق هدف و کمتر توسعه‌یافته در بخش زمین‌شناسی، افزود: توسعه سرمایه‌گذاری‌ها در مناطق محروم و استان‌های کمتر توسعه‌یافته کشور از جمله سیستان و بلوچستان با نگاه ایجاد اشتغال پایدار در این مناطق، از سوی صندوق بازنشستگی دنبال می‌شود.

علیرضا شهیدی رئیس سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور نیز در این نشست، به ارائه گزارشی از اقدامات این سازمان در حوزه‌های بررسی‌های زمین‌شناسی و معدنی در سراسر کشور، اکتشافات و شناسایی پهنه‌های معدنی و توسعه آنها با همکاری مجموعه‌های دولتی پرداخت.

سیدرضا علیخانی، مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری آتیه صبا نیز در این جلسه با اشاره به سند راهبردی هلدینگ آتیه صبا در حوزه‌های فعالیتی، از اعلام آمادگی این هلدینگ برای انجام سرمایه‌گذاری در حوزه‌های معدنی، کافی و فلزی خبر داد.

وی تصریح کرد با هدف گسترش فعالیت‌های اقتصادی توسعه‌محور و در جهت محقق شدن شعار تعیین شده امسال یعنی «مهار تورم و رشد تولید» از سوی مقام معظم رهبری، در هلدینگ سرمایه‌گذاری آتیه صبا، سرمایه‌گذاری‌ها در حوزه‌های زودبازده در دستور کار قرار دارد. علیخانی ابراز امیدواری کرد که بستن چنین قراردادهایی به رشد و شکوفایی و توسعه حوزه معدنی کشور منجر شود.

تغذیه و نوشیدنی های مناسب فصل تابستان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص تغذیه و نوشیدنی‌های مناسب فصل تابستان، توصیه‌هایی داشت.

به گزارش پیام آشنا، منصور رضایی در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که مایعات مورد نیاز بدن هر فرد از چه راههایی تأمین می‌شود، گفت: مایعات مورد نیاز بدن از سه منبع تأمین می‌شود. اول مایعاتی هستند که حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کنند که شامل آب و چای و دوغ و انواع دیگر مایعات است. دسته دوم که ۴۰ درصد بقیه را تأمین می‌کند از مصرف مواد غذایی است که داخل آنها آب است، مانند کاهو، خیار و انواع میوه‌ها و سومین دسته مایعاتی است که از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ایجاد می‌شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: انسان برای دفع مواد زائد از بدن، از طریق ادرار و مدفوع، خلط، عرق، عطسه و غیره، این کار را انجام می‌دهد، بنابراین دفع، نیازمند محیط مایع است. در نتیجه، مواد غذایی آبدار را یکی از اساسی‌ترین مواد مصرفی انسان دانست و وی افزود: بدن انسان، ۶ نیاز پایه دارد که شامل کربوهیدرات‌ها، اندوخته چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح و مایعات است که یکی از این مایعات آب است.

رضایی تاکید کرد: مصرف آب با حجم زیاد در یک وعده، کار صحیحی نیست و باید مصرف آب با دفعات متناوب و حجم متعادل در طی شبانه روز انجام شود. عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی ادامه داد: اگر بدن سالم و سیستم دفعی خوبی داشته باشیم، با مصرف متناوب و به موقع آب، املاح اضافی به خوبی از بدن دفع می‌شوند و همچنین به اقرادی که مستعد ابتلاء به سنگ کلیه هستند، توصیه کرد: در هوای گرم تعداد دفعات آب خوردن خود را افزایش دهند.

این متخصص تغذیه، مصرف میوه کامل را بهتر از آبمیوه دانست زیرا در حالتی که میوه را آب بگیریم، فیبر آن را جدا کرده ایم و کیفیت آن را کاهش داده‌ایم زیرا فیبر موجود در میوه باعث نگه داشتن بیشتر آب و املاح در بدن می‌شود. وی در پاسخ به این سوال که آیا کودک ۴ ماهه در هوای گرم نیاز به نوشیدن آب دارد، گفت: تا سن ۶ ماهگی شیر مادر تنها نیاز کودک است (البته قطره D-A نیز توسط پزشک تجویز می‌گردد) اما در صورتی که احساس کردید کودک تشنه است، در حد یک قاشق چایخوری آب جوشیده سرد شده تمیز به او بنوشید.

غذاهای مملو از قندهای افزودنی احتمال سنگ کلیه را افزایش می‌دهند

محققان دریافتند کسانی که قندهای افزودنی زیادی در رژیم غذایی خود دارند، بیشتر احتمال دارد که سابقه سنگ کلیه داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که بیشترین مصرف قند را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین قند را مصرف می‌کردند، ۳۶ درصد بیشتر احتمال داشت که سنگ کلیه داشته باشند.

براساس گزارش بنیاد ملی کلیه، سنگ کلیه بیماری ای شایع است و حدود ۱۰ درصد از افراد را در برخی «وقع مبتلا می‌کند. اغلب، سنگ‌ها از طریق ادرار دفع می‌شوند. اما اگر یک سنگ بزرگ باعث انسداد ادرار یا درد غیرقابل تحمل شود، ممکن است پزشکان نیاز به برداشتن آن داشته باشند.

ادرار حاوی مواد معدنی محلول مختلف و مواد دیگر است. سنگ‌های کلیه زمانی تشکیل می‌شوند که ترکیب شیمیایی طبیعی ادرار به هم بخورد. ممکن است مقدار زیادی از یک ماده شیمیایی وجود داشته باشد یا مقدار دیگری از آن کافی نباشد یا مایع بسیار کمی در ادرار برای رقیق کردن آن وجود داشته باشد. در نتیجه کریستال‌ها شروع به تشکیل شدن می‌کنند و در توده سختی که سنگ کلیه است جمع می‌شوند. بیشتر این سنگ‌ها حاوی کلسیم هستند؛ واقعیتی که ارتباط چندانی با کلسیم در رژیم غذایی ندارد.

با این حال عادات غذایی در تشکیل سنگ کلیه اهمیت دارند. توصیه‌های کلی قدیمی در مورد پیشگیری از سنگ کلیه شامل نوشیدن آب فراوان (برای افزایش حجم ادرار) محدود کردن مصرف سدیم، زیرا باعث می‌شود کلیه‌ها کلسیم بیشتری را از طریق ادرار دفع کنند و کاهش مصرف پروتئین‌های حیوانی به دلیل تأثیرشان بر ترکیب شیمیایی ادرار.

محققان کالج پزشکی شمال سیچوان در چین با بررسی ۲۸۳۰۰ بزرگسال ۲۰ ساله و بالاتر که بخشی از این مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ بودند، دریافتند افرادی که حداقل ۲۵ درصد کالری روزانه خود را از قندهای افزودنی دریافت می‌کردند، ۸۸ درصد بیشتر احتمال داشت که سابقه سنگ کلیه را گزارش کنند.

زنان و خانواده

یوگا برای مغز زنان مسن معجزه می کند

تحقیقات جدید نشان می دهد که یک نوع ملایم یوگا ممکن است یک روش مداخله زودهنگام ایده آل برای زنان مسن در معرض خطر بیماری آلزایمر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در یک مطالعه کوچک که شامل کوندالینی یوگا بود، شرکت کنندگان گزارش دادند که اثرات کاهش استرس آن منجر به حافظه کارآمدتر می‌شود.

دکتر «علن لاورنسکی» محقق اصلی در این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «زنان تمایل دارند یوگا را با آمادگی بیشتری نسبت به مردان انجام دهند.» کوندالینی یوگا شامل آواز خواندن، تمرینات تنفسی، مدیتیشن و وضعیت‌های ملایم با هدف افزایش آگاهی در ذهن و بدن است. تحقیقات علمی قبلی نشان داده است که یوگا می‌تواند به تنظیم فشار خون و افزایش تناسب قلبی تنفسی کمک کند، همچنین برای هیپوکامپ یا ناحیه‌ای در مغز که با حافظه مرتبط است، مفید است.

در این مطالعه، دانشمندان اثرات کندالینی یوگا در مقابل تمرین تقویت حافظه (MET) را بر روی هیپوکامپ در ۲۲ زن عمدتاً در دهه ۶۰ بررسی کردند. همه آنها کاهش عملکرد حافظه را گزارش کرده بودند و همچنین دارای یک یا چند عامل خطر قلبی عروقی، مانند حمله قلبی اخیر و دیابت بودند که احتمال ابتلاء به آلزایمر را افزایش می‌دهند.

هر دو گروه یوگا و MET یک جلسه تمرین در هفته علاوه بر تمارین روزانه یا جلسات تمرینی در خانه، در مجموع ۱۲ هفته داشتند. محققان با استفاده از اسکن MRI، شرکت کنندگان را قبل و بعد از دوره ۱۲ هفته‌ای مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که یوگا ممکن است برای ناحیه هیپوکامپ تحت تأثیر استرس مفید باشد. آنها همچنین در مقایسه با شرکت کنندگانی که MET انجام دادند، شاهد افزایش بیشتری در اتصال در منطقه بودند که ممکن است مزایای عصبی طولانی مدت این تمرین را نشان دهد.

با این حال، مشخص شد شرکت‌کنندگانی که MET انجام دادند، نسبت به شرکت‌کنندگان یوگا در مورد ادغام اطلاعات از حواس در حافظه‌شان، بهبود بیشتری در مغزشان داشتند که طبق این مطالعه، می‌تواند از حافظه پشتیبانی کند. چندین مطالعه دیگر نشان داده اند که ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلاء به زوال عقل را تا حدود ۳۰ درصد و به طور خاص بیماری آلزایمر را تا حدود ۴۵ درصد کاهش دهد. لاورنسکی گفت: «شرکت کنندگان او که یوگا تمرین می‌کردند، متوجه تفاوت در زندگی روزمره خود می‌شوند.»

وی افزود: «آنها معمولاً می‌گویند که استرس کمتری دارند و احساس می‌کنند که حافظه آنها کارآمدتر است و بهتر می‌توانند با استرس‌های روزانه کنار بیایند.»

زنان برای دریافت گذرنامه ویژه اربعین نیاز به اجازه همسر دارند؟

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا در مورد اینکه آیا زنان برای دریافت گذرنامه ویژه اربعین به اجازه همسر نیاز دارند یا نه، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سردار علی نوالفدر رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه آیا زنان برای دریافت گذرنامه ویژه اربعین احتیاجی به اجازه همسر دارند یا خیر، اظهار کرد: طبق قانون زنان متأهل برای دریافت گذرنامه باید اجازه محضری همسر را هم همراه با سایر مدارک ارائه دهند.

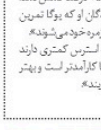
وی افزود: درست است که پلیس دریافت گذرنامه ویژه اربعین را تسهیل کرده است اما این امر به معنی آن نیست که اجازه همسر از مدارک دریافت گذرنامه ویژه اربعین برای زنان حذف شده باشد.

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا خاطرنشان کرد: در نتیجه تمامی زنان متأهل برای دریافت گذرنامه ویژه اربعین باید اجازه همسر را هم داشته باشند.

نوالفدر ادامه داد: اما نکته مهم این است که برای دریافت گذرنامه ویژه اربعین احتیاجی به «اجازه محضری» همسران نیست و زنان می‌توانند به همراه شوهران خود به ادارات پلیس گذرنامه مراجعه کنند و همان جا زوجیت آنها توسط مامور مورد نظر تایید و اجازه همسر اخذ شود.

وی با بیان اینکه تا امروز ۴۳ هزار جلد گذرنامه ویژه اربعین چاپ شده است، گفت: حذف اجازه محضری مردان برای زنان و تبدیل آن به اجازه حضوری آنها در ادارات پلیس گذرنامه از جمله اقدامات پلیس برای تسهیل کردن دریافت گذرنامه ویژه اربعین است.

منیمال
هایی برای زندگی



خسته،
خسته،
از راه‌کوره‌های تردید
می‌آیم.
چون آینه‌ای از تو لبریزم.

احمد شاملو
از کتاب هوای تازه
انتشارات نگاه

@ Minimalha
@ Minimalha Have Barayeh Zendegi
@ Minimalhaa
@ MinimalHaveBarayeZendegi

تازه های سلامت

دیابت با این علامت خود را نشان می دهد

برای مدیریت و درمان همه بیماری‌ها شما باید اطلاعات کافی راجع به آن بیماری داشته باشید؛ دیابت هم جزء بیماری‌هایی است که با داشتن آگاهی می‌توانید آن را کنترل کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماناک، یکی بیماری‌ها که افراد زیادی را در دنیا درگیر کرده، دیابت است. اطلاع و آگاهی کافی از علائم آن اهمیت بسیار زیادی دارد تا شما بتوانید شرایط را بهتر مدیریت کنید. در این قسمت در این باره توضیح مفصلی خواهیم داد.

دقیقا اینجاست که شما علائم را متوجه می‌شوید

دیابت نوع یک که معمولاً در کودکان ایجاد می‌شود، می‌تواند به سرعت پیشرفت کند و علائم خودش را در عرض چند هفته یا چند ماه نشان دهد اما در دیابت نوع ۲ که مستقیما تحت تاثیر رژیم و سبک زندگی است، علائم دیرتر خودشان را نشان می‌دهند و ممکن است که شما در وهله اول متوجه نشوید که دیابت دارید.

علائم دیابت نوع ۲ معمولاً چند سال طول می‌کشد تا بهبود پیدا کند و تشخیص آن گاه راحتی نیست و بعضی از افراد هیچ علامتی را متوجه نمی‌شوند. دیابت نوع دو معمولا در سنین جوانی اتفاق می‌افتد اما باز هم احتمال این که کودکان به آن مبتلا شوند؛ وجود دارد و هیچ چیز غیر ممکن نیست.

حتی دیابت خفیف هم می تواند خطرناک باشد

قند خون بالا ممکن است علائم مشهودی نداشته باشد. حتی افزایش خفیف قند خون به عصب کلیه و عروق آسیب وارد می‌کند و هرچقدر سطح قند خون بالاتر باشد و مدت زمان طولانی بگذرد و شما به سراغ درمانی نروید، وضعیت بدتر خواهد شد.

علائم رایج ابتلا به دیابت

برخی از علائم دیابت عبارتند از:

تکرر ادرار

افرادی که به دیابت مبتلا هستند، ممکن است بیشتر از حد معمول به دستشویی بروند یا حتی نصف شب از خواب بیدار شوند و بخوابند که به دستشویی بروند. علت این است که سطح قند خون در بدن آن ها بالاست و خروجی ادرار بیش از حد طبیعی است و ادرار آنها حالت کف آلود دارد و ممکن است بوی شیرین یا بویی شبیه به میوه بدهد.

افزایش تشنگی

ادرار مکرر باعث کم آبی بدن می‌شود و یک احساس تشنگی مداوم را به همراه دارد. افزایش سطح قند خون باعث می‌شود که آب اضافی از بدن بیرون برود و فرد مدام احساس تشنگی کند و هرچه قدر آب می‌خورد، سیراب نشود.

افزایش گرسنگی یا کاهش وزن بدون دلیل

همزمان که دیابت باعث افزایش گلوکز در خون می‌شود، ممکن است سلول‌ها را از استفاده از گلوکز برای انرژی مسدود کند که دو نتیجه دارد یکی این که شما مدام احساس گرسنگی می‌کنید و عضلات تان با مشکل تامین انرژی و سوخت بدن مواجه می‌شود یا این که چربی سوزی برای انرژی زیاد انجام می‌شود و شما بدون دلیل ودون اینکه خودتان تلاش کنید، کاهش وزن پیدا می‌کنید.

گزگز و سوزش دست و پا

افزایش سطح قند خون به عصب‌های بدن آسیب وارد می‌کند و باعث نوروپاتی دیابتی می‌شود که دست، پا و بازوها را درگیر می‌کند و باعث سوزش، بی حسی، افزایش حساسیت و درد در نواحی مختلف بدن می‌شود و علائم آن هنگام شب بدتر خواهد شد.

تاری دید

تاری دید یا دوبینی نشان دهنده مشکلات حاصل از دیابت است، زیرا دیابت باعث می‌شود که رگ‌های خونی داخل چشم نشتی داشته باشند و رگ‌های خونی جدید غیر طبیعی رشد کنند که همین؛ باعث مشکلات بینایی می‌شود و ممکن است وضعیت را برای چشم‌های فرد خیلی سخت و دشوار کند.

بوش

نان در تنور داغ کم‌فروشی و گرانفروشی

با سپرده شدن اختیار تنظیم بازار نان به استان‌ها، حالا شاهد افزایش قیمت نان، هستیم؛ نانوایی‌های آزادپز زودتر از همه سراغ افزایش قیمت رفتند تا مدیریت بازار را به دست گیرند. سپرده شدن تصمیم‌گیری از مرکز به استان‌ها، اولین بار ۱۲ تیرماه از سوی محمد جلال، سخنگوی طرح هوشمندسازی یارانه آرد و نان، مطرح شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، با سپرده شدن اختیار تنظیم بازار نان به استان‌ها، حالا شاهد افزایش قیمت نان هستیم؛ نانوایی‌های آزادپز زودتر از همه سراغ افزایش قیمت رفتند تا مدیریت بازار را به دست گیرند. سپرده شدن تصمیم‌گیری از مرکز به استان‌ها، اولین بار ۱۲ تیرماه از سوی محمد جلال، سخنگوی طرح هوشمندسازی یارانه آرد و نان، مطرح شد.

بر این اساس در هر استان یک کارگروه آرد و نان وجود دارد که حالا مسئول تنظیم قیمت نان است. در این میان، اتحادیه‌های نانوایی‌های سنتی به جام‌جم اعلام کردند که هنوز از سوی دولت ابلاغ‌نامه‌ای برای اعمال افزایش قیمت نان دریافت نکرده‌اند. در این مورد، محمد سلیمانی، رئیس اتحادیه نانوایان سنگکی تهران به جام‌جم اعلام کرد: «هنوز در مورد افزایش قیمت نان دستورالعملی از سوی وزارت کشور ابلاغ نشده و نانوایان باید نان را با قیمت مصوب به مردم عرضه کنند.»

به نظر می‌رسد استان‌ها را، در حال تصمیم‌گیری برای بهای نان هستند آن‌هم با یک هدف خاص، یعنی آنچه پوشش زیان واحدهای نانوایی به منظور «مقابله با کم‌فروشی» می‌خوانند. در طیفی که پشت افزایش قیمت نان باشد، حالا بررسی در حال عرضه با قیمت ۷۵۰۰ تومان و سنگک در حال عرضه با قیمت ۹۰۰۰ تومان است. تلاشون هم با بهای ۴۰۰۰ تومان، ارزش گذاری شده است. گفته می‌شود تعداد ۱۳ استان برای قیمت نان تصمیم گرفته‌اند از جمله استان گلستان و خراسان رضوی، تاکید بر افزایش ۴۰ درصدی قیمت نان از این جهت باید مورد توجه قرار گیرد که دولت به واسطه هوشمند سازی آرد که از سال گذشته به اجرا گذاشته شده بود، ۴۰ درصد قیمت نان را در پایان هر روز یک شکل باره به حساب نانوایان واریز می‌کند. در نتیجه پیش از اعمال افزایش قیمت، قاعدتا نانوایی‌ها باید باره آن را دریافت کرده باشند اما اگر همین امروز برای خرید نان مراجعه کنید، متوجه می‌شوید که بسیاری از این واحدها با مشکل دسترسی به آرد مواجه هستند، حتی واحدهای آزادپز که از باره آرد، بی‌بهره هستند هم در دسترسی به آرد در بازار آزاد، مشکل دارند.

بروز تخلفات نانوایی‌ها

به گفته محمد سلیمانی، رئیس اتحادیه نانوایان سنگکی، سهمیه آرد نانوایان هر ۱۰ روز یکبار کمتر می‌شود به طوری که فقط در استان تهران ۵۰ تا ۶۰ درصد سهمیه واحدهای سنگکی کاسته شده است. حالا کاهش ارزش نان بر حسب کیفیت آرد به یک چالش برای سیاست‌گذار تبدیل شده است در حالی که طرح هوشمندسازی آرد در ذات خود چنین بنایی را نداشت. در واقع، دولت قصد داشت عرضه آرد را از شبکه تجاری تخصیص به سمت شبکه هوشمند تخصیص هدایت کند اما وجود ابراد در طرح مانع کارایی آن شده است. بر اساس ارزیابی این نهاد پژوهشی «دولت در اجرای تغییر در شیوه پرداخت باره نان، برنامه شفاف و مشخصی را اعلام نکرد».

البته سفرخبی بودن آرد هم که تا پیش از هوشمندسازی توزیع آرد در سال ۱۴۰۱ اجرایی می‌شد هم کارایی لازم را نداشت، اما آن زمان رقتجایی که از بابت توزیع آرد خلق می‌شد، بین واحدهای نان فلتزی، نان سنتی و صنایع غذایی توزیع می‌شد. در آن زمان، آرد برای واحدهای سنتی که از باره استفاده می‌کردند ۸۱۵ تومان تمام می‌شد. فلتزی‌ها و صنایع غذایی هم آرد را با قیمت ۱۲۴۰ تومان و ۲۷۰۰ تومان تحویل می‌گرفتند؛ در حالی که قیمت گندم ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان بود. حالا هر آرد کیلویی هزار تومان، در کیسه‌های ۴۰ کیلوگرمی، به بهای ۴۰ هزار تومان توزیع می‌شود. بنا بر اعلام نماینده‌گان مجلس، هر کیسه آرد خارج از شبکه رسمی ۶۰۰ هزار تومان ارزشگذاری می‌شود.

آرد یارانه‌ای در شبکه غیررسمی برای مصارف صنعتی و نه تبدیل‌شدن به نان همچنان جذاب است. این در شرایطی است که دولت به تازگی بهای خرید گندم را از ۱۳ هزار و ۵۰۰ تومان به ۱۵ هزار تومان افزایش داده است؛ در حالی که بنیاد ملی گندمکاران قیمت ۱۷ هزار تومان را منطقی می‌داند. به هر شکل، تورم بهای آرد حالا فراتر از بهای عامل تولید آن یعنی گندم رفته است. کشاورزان از قیمت خرید گندم رضایت ندارند و نانوایان از بهای آرد و کمبودش در شبکه رسمی، مردم هم از گرانی نان ناراضی هستند. دلیلش هم بروضح است: همین آرد، اگر به ۱۰ عدد نان از سه نوع سنگک، بربری و تافتون تبدیل شود به ترتیب ۹۰ هزار تومان، ۷۵ هزار تومان و ۴۰ هزار تومان قیمت دارد.

هزینه‌های جانبی، عامل اصلی گرانی نان

عضو کمیسیون برنامه‌وبودجه مجلس گفت: در شرایط کنونی و با توجه به افزایش هزینه‌های جانبی، برخی نانوایان مجبور به افزایش قیمت نان شده‌اند. جعفر قادری افزود: بخش عمده‌ای از قیمت نان مربوط به آرد و گندم است. قیمت آرد و گندم نیز توسط دولت افزایش نیافته بلکه هزینه‌های جانبی از جمله هزینه آب، برق و... اضافه شده و طبیعی است با توجه به افزایش این هزینه‌ها اگر تغییری در قیمت نان صورت نگیرد نانوایی‌ها ناچار به تعطیلی کسب و کار خود می‌شوند.

تورم آرد فراتر از گندم

از تفاوت رقمی که نماینده‌گان اعلام کرده‌اند با قیمت آرد صنعتی می‌توان دریافت که آرد ۶۰۰ هزار تومانی برای شبکه صنعتی جذابیت بیشتری دارد. چرا که صنعتی‌ها باید آرد را ۵۰ هزار تومان خریداری کنند. بر این اساس، هم هشدار داد و گفت: ممکن است سیستم سرمایشی منزل خراب شود و السلند هم به دلیل شرایطی که دارد به درستی متوجه گرمای هوا نشود و دچار گرمازدگی شود. باید مراقب باشیم و هرچند ساعت یکبار به این افراد سر بزنیم. وی افزود: در زمان گرمازدگی انسان شروع به تعریق می‌کند که همزمان با این اتفاق آب و املاحی همچون نمک از بدن دفع می‌شود. تمام واکنش‌های بدن و عملکرد سلول به سلول ما وابسته به سطح سدیم و پتاسیم بدن است که حتی تغییرات اندک در آن، بدن را دچار علائم شدیدی خواهد کرد پس باید مراقب باشیم در جایگزین کردن مایعات همراه با آب، نمک هم مصرف شود. راه ساده این است که از پودر ORS، دوغ، شربت آلبالو و... در کنار آب استفاده کنیم. او در پاسخ به این سوال که در شرایط گرمازدگی اما روزی چند لیوان آب باید نوشیده شود؟ گفت: باید ۶ تا ۸ لیوان آب در هر روز برای تابستان در شرایطی که در منزل باشیم، مناسب است. مصرف مایعات فراوان تنها برای برخی بیماران قلبی محدودیت دارد که پزشک معالج آنها قطعا به آنها هشدار داده است. درصورت خروج از منزل نیز به میزانی که تعریق می‌کنیم باید مایعات بیشتری مصرف کنیم.

قیمت‌های جدید غیررسمی نان‌های سنتی و قیمت‌های قبلی

سنگک	قیمت جدید ۹۰۰۰		قیمت قبلی ۲۵۰۰
بربری	قیمت جدید ۷۵۰۰		قیمت قبلی ۲۵۰۰
تافتون	قیمت جدید ۴۰۰۰		قیمت قبلی ۷۰۰

خطرات کاهش سطح املاح در بدن

تابستان روزی چند لیوان آب بنوشیم؟

معاون آموزش همگانی، مهارتی و اعتبارسنجی سازمان پرورش کشور درباره خطرات کاهش سطح املاح در بدن به دنبال روز گرمازدگی هشدار داد و گفت: تمام واکنش‌های بدن و عملکرد سلول به سلول ما وابسته به سطح سدیم و پتاسیم بدن است که حتی تغییرات اندک در آن، بدن را دچار علائم شدیدی خواهد کرد؛ پس باید مراقب باشیم در جایگزین کردن مایعات همراه با آب، نمک هم مصرف شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن نوری با اشاره به اینکه گرمازدگی زمانی اتفاق می‌افتد که فیزیولوژی بدن انسان قابلیت سازگاری با دمای بالا را نداشته باشد، تصریح کرد: به عنوان مثال مردم در کشورهای اروپایی با تجربه گرمای نه چندان زیاد دچار مشکلات سلامتی می‌شوند که این به علت نسازگاری بدن آنها با شرایط جدید است و در مورد مردم ما هم افزایش دمای بی‌سابقه و موج گرما می‌تواند مشکل آفرین باشد.

وی با اشاره به اینکه گرمازدگی در برخی گروه‌های سنی و برخی گروه‌های جامعه بیشتر است، بیان کرد: مثلا پرخطرترین گروه مادران باردار هستند؛ چرا که حجم زیادی از خون و مایعات بدن‌شان صرف نگهداری از جنین می‌شود و بدن می‌خواهد جنین را در شرایط خوبی نگه دارد که با این اتفاق مادر در خطر بیشتری قرار می‌گیرد. گروه دوم در خطر، اطفال هستند زیرا نسبت آب به کل وزن بدن در آنها بیشتر از بزرگسالان است و این سبب می‌شود احتمال گرمازدگی افزایش یابد. او گروه پرخطر بعدی در معرض گرمازدگی را سالمندان معرفی کرد و افزود: در این گروه به دلیل وجود بیماری زمینه‌ای و مصرف داروهای خاص، ممکن است برخی در درک دمایی دچار اختلال شوند و این سبب می‌شود دچار گرمازدگی شوند. سایر افراد هم به دلیل شکنگیری موج گرما به یکباره، قادر به سازگاری نیست و این سبب می‌شود در خطر گرمازدگی باشند؛ هرچند که این خطر نسبت به سایر گروه‌ها کمتر است.

نوری به علائم گرمازدگی اشاره کرد و گفت: ضایعات پوستی، عرق ریزشدن، گرفتگی عضلات، اسیاب عضلات و رخ می‌دهد و نشان از پیشرفت گرمازدگی دارد. در این شرایط باید کاری کنیم که از ادامه ماجرا جلوگیری کنیم. گرمازدگی شدید به صورت خستگی، تب بی‌حالی، تهوع، استفراغ، سردرد، سرگیجه، خواب آلودگی، افت سطح هوشیاری، تشنج و در نهایت مرگ شود. وی توصیه کرد: از مردم می‌خواهیم تا جای ممکن از منزل خارج نشوند و در محیط‌های خنک بمانند و ترجیحا زیر نورآفتاب فعالیت نکنند. در صورتی که مجبور به حضور در بیرون از منزل هستند نیز حتما از مایعات کافی استفاده کنند. اکیدا توصیه می‌کنیم خانواده‌ها اجازه ندهند فرزندان‌شان در ساعات اوج گرما در کوچه و خیابان تردد کنند.

هشدار ماندن کودکان در خودروی در بسته در تابستان

او نسبت به ماندن کودکان در خودروی در بسته و فاقد تهویه در هوای گرم تابستان هشدار داد و تاکید کرد: متاسفانه این اتفاق چندین بار رخ داده است که خانواده کودکشان را در خودرو تنها گذاشته و حتی برای مدت کوتاهی رفتند و پس از بازگشت متوجه شدند که کودک به دلیل گرمازدگی جان خود را از دست داده است. این موارد به سادگی قابل پیشگیری است و خانواده‌ها باید آگاه باشند.

معاونت آموزش همگانی، مهارتی و اعتبارسنجی سازمان پرورش کشور نسبت به تهیه راهکار برای سالمندان در منزل هم هشدار داد و گفت: ممکن است سیستم سرمایشی منزل خراب شود و السلند هم به دلیل شرایطی که دارد به درستی متوجه گرمای هوا نشود و دچار گرمازدگی شود. باید مراقب باشیم و هرچند ساعت یکبار به این افراد سر بزنیم. وی افزود: در زمان گرمازدگی انسان شروع به تعریق می‌کند که همزمان با این اتفاق آب و املاحی همچون نمک از بدن دفع می‌شود. تمام واکنش‌های بدن و عملکرد سلول به سلول ما وابسته به سطح سدیم و پتاسیم بدن است که حتی تغییرات اندک در آن، بدن را دچار علائم شدیدی خواهد کرد پس باید مراقب باشیم در جایگزین کردن مایعات همراه با آب، نمک هم مصرف شود. راه ساده این است که از پودر ORS، دوغ، شربت آلبالو و... در کنار آب استفاده کنیم. او در پاسخ به این سوال که در شرایط گرمازدگی اما روزی چند لیوان آب باید نوشیده شود؟ گفت: باید ۶ تا ۸ لیوان آب در هر روز برای تابستان در شرایطی که در منزل باشیم، مناسب است. مصرف مایعات فراوان تنها برای برخی بیماران قلبی محدودیت دارد که پزشک معالج آنها قطعا به آنها هشدار داده است. درصورت خروج از منزل نیز به میزانی که تعریق می‌کنیم باید مایعات بیشتری مصرف کنیم.

اهدای خون، اهدای زندگی