گوناگون

سازمان تعزیرات حکومتی به «دولت من» پیوست

معاون وزیر دادگستری و رئیس سازمان تعزیرات حکومتی از اتصال میز خدمت الکترونیک این سازمان به درگاه خدمات الکترونیکی دولت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تعزیرات حکومتی، احمد اصلانو اظهار کرد: سازمان تعزیرات حکومتی با فراهم شدن زیرساخت‌های لازم و ایجاد میز خدمت الکترونیک به درگاه پنجره ملی خدمات دولت هوشمند به نشانی my.gov.ir متصل شد.

وی افزود: پیش از این شکایت و گزارش مردمی در سازمان تعزیرات حکومتی از طریق سامانه ۱۳۵ ثبت می‌شد اما با توجه به این نقص‌ها و استاد بالادستی برای ارائه خدمات الکترونیک، سطح ارائه خدمات سازمان تعزیرات حکومتی در قالب میز خدمت الکترونیک افزایش یافت.

اصلانو اضافه کرد: کاربران با اتصال به پنجره خدمات دولتی هنگام مراجعه به میز خدمت الکترونیک سازمان تعزیرات در صورت عضویت در دولت من به ثبت نام مجدد نیازی ندارند و با همان کاربری، هویت اولاً احراز می‌شود و می‌توانند خدمات درخواستی را از سازمان تعزیرات حکومتی دریافت کنند.

رئیس سازمان تعزیرات حکومتی با اشاره به ضرورت فراهم کردن زیرساخت‌ها برای ایجاد میز خدمت الکترونیک در این سازمان گفت: هماهنگی لغاتنامه‌ها به سازمان ثبت احوال و ثبت اسناد و املاک کشور به منظور خدمات استعلام و احراز هویت اشخاص حقیقی و حقوقی، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات به منظور صحت سنجی شماره تلفن همراه و شرکت پست برای استعلام کد پستی از مهم‌ترین اقدامات انجام شده است.

به گفته اصلانو اکنون میز خدمت الکترونیک سازمان تعزیرات حکومتی به نشانی tazirat۱۳۵.ir با قابلیت ابلاغ الکترونیکی آراء، دریافت برخط شکایات با قابلیت رهگیری، مشاهده پرونده‌های مرتبط با شخص و پرداخت الکترونیکی جرایم در مرحله آزمایشی، آماده ارائه خدمات به مراجعان است.

اصلانو افزود: پس از پایان مرحله آزمایشی در مرحله بعد با هدف افزایش امکانات این سامانه همچون اعتبارسنجی دو مرحله‌ای، اعتبار سنجی بیومتری، ایجاد امکان ثبت وکالت‌نامه، تجدیدنظر و وارخواهی فراهم خواهد شد.

وضعیت پاندمی کرونا در ایران قابل مقایسه با دنیا نیست

وزیر بهداشت با اشاره به روند واکسیناسیون در کشور، گفت: وضعیت کرونا در ایران، قابل مقایسه با سایر کشورهای دنیا نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر؛ بهرام عین‌اللهی، تقدیم ۳۰۰ شهید به کشور در اپیدمی کرونا را یکی از افتخارات مدگار نظام سلامت دانست و افزود: پس از دفاع مقدس پزشکان ما در خطوط مقدم و پشت جبهه حضور قابل توجهی داشتند و شهدای زیادی تقدیم نظام اسلامی کردند، در دوره کرونا نیز شاهد اوج فداکاری کادر سلامت با تقدیم ۳۰۰ شهید به نظام، کشور و مردم بودیم.

وی تصریح کرد: آثار مخرب ویروس کرونا در همه جای دنیا یکی بود ولی با واکسیناسیون گسترده که در ایران به همت کادر سلامت و مردم انجام شد، اکنون شاهدیم که وضعیت ایران با سایر کشورها قابل قیاس نیست. اتحاد و همدلی ملت در واکسیناسیون بی نظیر بود و به عکس برخی کشورها، هیچ بیماری در مراکز درمانی ما روی زمین نماند.

وزیر بهداشت اضافه کرد: در شروع کار دولت سیزدهم ۱۵ میلیون دوز واکسن تزریق شده بود و تا کنون ۱۵۵ میلیون دوز واکسن به مردم تزریق شده است، همه پایگاه‌ها، حسینیه‌ها و مساجد همانند دوران دفاع مقدس وارد میدان خدمت شدند و با مدیریت جهادی به واکسیناسیون کمک کردند.

وی ادامه داد: در یک روز بیش از یک میلیون و در یک هفته ۸ میلیون ۶۰۰ هزار دوز واکسن تزریق کردیم، واکسیناسیون موجب مصونیت جامعه از ویروس شد. آمار مرگ تا آذر ۱۴۰۰ حدود ۱۲۲ هزار فوتی بود و از آن زمان تا الان حدود ۲۰ هزار فوتی است.

وزیر بهداشت یادآور شد: در حالی که دنیا همچنان در آتش کرونا می سوزد، ایران وضعیت مناسبی دارد؛ به طوری که توانسته ایم با تهیه واکسن و استفاده از واکسن‌های تولید داخل جامعه را مصونیت بخشیم تا با رفع قرنطینه‌ها، کسب و کار اقتصادی رونق بگیرد.

تأیید ترکیب دو دارو برای درمان بیماری آسم

پس از تأیید سازمان غذا و داروی ایالات متحده، داروی Air-supra برای بزرگسالان مبتلا به آسم تایید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی‌نیوز، این دارو ترکیبی از آلبوترول (آگنیوست بتا ۲- آدرنوژیک) و بودزونید (یک کورتیکوستروئید) است.

این دارو برای درمان یا پیشگیری از انقباض برونش (مسیرهای هوایی باریک) و کاهش خطر حملات آسم در بیماران مبتلا به آسم ۱۸ ساله و بالاتر استفاده می‌شود.

این دارو همچنین اولین داروی تأیید شده در ایالات متحده است که حاوی کورتیکواستروئید استنشاقی است که به عنوان تسکین‌دهنده به جای کنترل‌کننده علائم آسم تأیید شده است.

آسم یک بیماری طولانی مدت است که در آن مجاری هوایی ملتهب و باریک شوند. فردی که دچار حمله آسم می‌شود ممکن است سرفه، خس خس سینه، احساس سفتی قفسه سینه و تنگی نفس داشته باشد.

قبل از تأیید، این سازمان، اثربخشی دارو را در کاهش حملات شدید آسم در یک مطالعه تصادفی با بیماران که آسم متوسط تا شدید داشتند، ارزیابی کرد.

بیماران شرکت‌کننده در این مطالعه به‌طور تصادفی از Air-supra یا فقط آلبوترول به تنهایی استفاده کردند. بیماران حداقل ۲۴ هفته تحت درمان قرار گرفتند.

محققان مشاهده کردند بیماران بزرگسال تحت درمان با Air-supra در مقایسه با افرادی که فقط از آلبوترول استفاده می‌کردند، ۲۸ درصد کاهش خطر حمله شدید آسم داشتند.

Airsupra از طریق دو استنشاق خوراکی دریافت می‌شود. طبق گفته سازمان غذا و دارو، بیماران نباید بیش از شش دوز در مجموع ۱۲ استنشاق، در یک دوره ۲۴ ساعته استفاده کنند. افرادی که دارای اختلالات قلبی عروقی، اختلالات تشنجی، برکاری نیروئید، دیابت و عوارض کتوئیدنیوز هستند باید با احتیاط از دارو استفاده کنند.

شایع‌ترین عوارض جانبی برای کسانی که Airsupra مصرف می‌کردند، سردرد، عفونت قارچی دهان، سرفه و مشکل در صحبت کردن بود.

زنان و خانواده

با «استعفای مادر» یا «برکناری دختر» دل مردم را شاد کنید

انتشار فیش حقوقی ۳۳ میلیونی دختر یکی از اعضای شورای شهر تهران و دریافتی ۲۶ میلیونی آن در چند روز اخیر صدای اعتراض زیادی را از قشرهای مختلف مردم بلند کرد. دست تا ماجرای فیش حقوقی زن خوبیها به نهه هشتادی‌ها هم برسد. اما سوال اینجاست وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد بهترین واکنش چیست و چطور می‌توان مردم را راضی کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ماجرا با انتشار یک عکس از فیش حقوقی از «فاطمه منصوریان» دختر «ترگس معدنی پور» عضو شورای شهر تهران شروع شد و بلافاصله به شکل وبرویسی در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد و با واکنش‌های متعددی از سوی سایر اقشار مختلف مردم از جمله کارمندان دولتی و اهالی فرهنگ و رسانه منتشر شد و با آخرین فیش‌های حقوقی‌شان مقایسه شد در لحظاتی که همه منتظر واکنش‌های مختلف از سوی مسئولین ذی‌ربط به خصوص «مهدی چمران» رئیس شورای اسلامی شهر تهران بودند و با دل‌خوش به توجیه و توضیحی از سوی مطلعین و شخص خود معدنی پور بودند، مهدی چمران در پاسخ به انتشار این فیش حقوقی از در توجیه وارد شد که اعضای شورای شهر می‌توانند افراد امین و معتمد خود را در دفتر خود به کار گیرند و خانم معدنی‌پور هم ترجیح داده‌اند که دخترشان را به کار بگیرند. این در حالی است که این فیش حقوقی و مزایا برای دختری درنظر گرفته شده که متولد دهه هشتاد و هنوز دانشجوست و این میزان دریافتی و اعداد و ارقام هیچ تناسبی با توانایی و جایگاه یک مسئول دفتر که ویژگی اصلی آن از منظر آقای چمران صرفا معتمد بودن است ندارد. این در حالیست که برخی منابع در شورای شهر می‌گویند مسئول دفتر خانم معدنی پور دخترشان نیست و حتی در این سمت هم قرار ندارد و به نظر می‌رسد در دبیرخانه مشغول به کار است.

با این حال آقای چمران برای این حقوق هم توجیهی دارند و گفته‌اند: «به دلیل اینکه رییس دفتر یک سری وظایف خاص دارد جایگاه بی بالاتر از یک کارمند است اما برلساس تصمیات گرفته شده فیش حقوقی این خانم ماه آینده اصلاح می شود و بر اساس جنولی که در شورا وجود دارد باید حقوق و مزایا دریافت کند.» و آقای چمران روی حقوق ۱۵ تا ۱۶ میلیونی صحه گذاشتند.

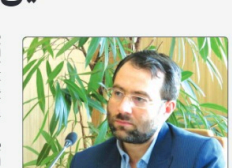
علاوه بر این نکته مغفول مانده ماجرا اینجاست که اساسا چرا باید یک عضو شورای شهر از قوام درجه یک خود برای یک مسئولیت استفاده کند، آیا هم دختر دانشجویی که سابقه کاری هم ندارد و اساسا اگر مسئولین مربوطه اگر این موضوع «رانت» نمی‌دانند، پس تعریف رانت در منظر آن‌ها چیست؟ آیا دختر خانم معدنی‌پور جز ورود مادر شانس دیگری برای چنین حقوق و مزایایی داشت یا فقط از این طریق می‌توانست این عدد را دریافت کند؟ خانم معدنی‌پور اگر جز دخترش فرد دیگری را امین خود برای دبیرخانه نمی‌داند اساسا چرا وارد چنین فضایی می‌شود؟ این در حالی است که رزومه ایشان نشان می‌دهد که شهردار منطقه هم بوده‌اند؛ آیا گزینه بهتری جز دخترشان در این جایگاه نداشته‌اند و تا این حد در اطراف ایشان شاهد دفترنویری لسانی مورد اعتماد هستیم؟

آقای چمران و برخی افراد فعال در شهرداری می‌گویند که این حقوق با معوقه‌است و به شکل عادی این میزان نخواهد بود. گرچه عددی هم که آقای چمران برای این جایگاه تعیین کرده عدد عجیبی است که این روزها حتی با حقوق پاسداران و نظامیان مقایسه می‌شود که وقعا تاسفبار است. اما خانم معدنی پور فیش حقوقی دیگری هم از دخترشان منتشر کنند که این معوقه را اثبات کند. آیا استخدام شدگان رانتی در شورای شهر که با حضور یکی از اقوام به بهانه «مورد اعتماد بودن» جذب می‌شوند، بعد از پایان دوره اقوام درجه یک خود باز هم خواهند ماند یا رابطه استخدامی‌شان با شهرداری و شورا قطع می‌شود؟ خلاصه اوضاع از چه قرار است؟ آیا دفاع شورای شهرهای از این ماجرا این ابهام و شائبه را ایجاد نمی‌کند که نمونه مشابه معدنی پورها باز هم وجود داشته باشد اما مخفی و دور از چشم رسانه‌ها مانده‌است؟

بیائید یک گام عقب‌تر برویم و آنچه در این روزها رخ داده را مرور کنیم. یک فیش حقوقی منتشر شده و یک رابطه استخدامی بر مساله کشف شده که موجب خشم افکارعمومی شده است. مادر این دختر ترجیح می‌دهد سکوت کند تا به خیال خودش با سکوت همه چیز فراموش شود. مشاور رسانه‌ای ابن مادر بجای سکوت دفاع می‌کند و برای توجیه این فیش و این استخدام، مردم را به قلون حواله می‌دهد. رئیس شورای شهر و هرکدام از اعضای شورای شهر که حرف زدند؛ به جای آنکه اصل این خطا را بپذیرند تلاش کردند آن را قانونی و عادی جلوه دهند. بنون اینکه ذره‌ای برایشان مهم باشد این دفاع بی‌اساس و پنهان شدن پشت قوانین به تنها خشم مردم را کم نمی‌کند بلکه از مشروعیت قانون در نگاه افکارعمومی نیز می‌کاهد. ای کاش بجای آنکه سرمایه‌اجتماعی را خرج این مادر و دختر کنیم؛ این مادر و دختر را خرج ترمیم سرمایه اجتماعی کرده و با یک استعفا و با برکناری دل مردم را شاد کنیم تا این ماجرا تبدیل به یک رویه شده و از این به بعد در موارد مشابه باید بگیریم چگونه به رانت‌ها و سوءاستفاده‌ها واکنش صحیح نشان دهیم.

رئیس سازمان غذا و دارو خبر داد:

تأمین اسپری های تنفسی از مسیر تولید و واردات



معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه انواع اسپری‌هایی تنفسی ترکیبی در بازار موجود و قابل جایگزینی با اسپری‌های تک ماده‌موثره هستند، گفت: علاوه بر پیگیری تولید داخلی اسپری‌هایی تنفسی، واردات لازم تا رفع نیاز بازار در دستور کار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ودا؛ حیدر محمدی اظهار کرد: اسپری‌های تنفسی مانند سالبوتامول و فلوتیکازون جزو اسپری‌هایی هستند که یک ماده‌موثره در آنها به کار رفته است و برخی اسپری‌ها به منظور افزایش اثربخشی، ترکیبی از ۲ ماده موثره هستند که طبق نظر پزشک معالج قابل جایگزینی با اسپری‌های موجودهستند.

وی افزود: مشکل تامین برخی از اسپری‌های تنفسی مربوط به تامین گاز مخصوص مورد نیاز است که به منظور تامین اسپری‌های تنفسی (سالبوتامول و فلوتیکازون) که حاوی تک ماده‌موثر هستند، رفع موانع تولید داخل در حال پیگیری بوده و به‌زودی از طریق واردات نیز تأمین خواهد شد.

رئیس سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: هیچ محدودیتی در تأمین اسپری‌های ترکیبی وجود ندارد؛ این اسپری‌ها به وفور در داروخانه‌ها موجود است و قابلیت جایگزینی با سایر اسپری‌های دارای عملکرد مشابه را در صورت تایید پزشک معالج دارند.

محمدی در مورد تأمین آنتی بیوتیک‌ها گفت: علیرغم افزایش چند برابری مصرف این داروها طی ماه های اخیر، میزان تامین نیز چندین برابر ماه‌های گذشته سرعت پیدا کرده است و از طرفی واردات سرم نیز همچنان در دستور کار قرار دارد تا تأمین دارو تضمین شود.

دریچه

تعطیلی مدارس آخرین راهکارِ حل مشکلات باشد

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با اشاره به تداوم آموزش غیرحضوری مدارس در شماری از استان‌های کشور گفت: درخواستم از مسئولان به ویژه استانداران این است که غیرحضوری شدن مدارس، آخرین راهکار برای حل مسائل و مشکلاتمان باشد؛ چه برای آلودگی هوا؛ چه سرما و یا سایر موضوعات.

به گزارش پیام آشنا، محمدمهدی کاظمی با حضور در شبکه اول سیما درباره جبران عقب‌ماندگی‌های ناشی از تعطیلی مدارس و آموزش غیرحضوری گفت: ۲۶ ماه آموزش غیرحضوری به علت کرونا داشتیم. پیش از دوره کرونا و در دوره پساکرونا نتایج ناشی از تعطیلی مدارس به دلایل مختلف را بررسی کرده بودیم و تبعات آن را می‌دانستیم.

وی افزود: متاسفانه در دوران کرونا افت تحصیلی در دانش‌آموزان همه دنیا مشهود بود. در فروردین که به آموزش حضوری برگشتیم ارزشیابی و تحلیل‌های ما نشان می‌داد که وضعیت حساس و نامناسب است.

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه برنامه‌ریزی‌های لازم برای جبران این افت انجام و در تابستان دوره‌ای تحت عنوان تثبیت و تعمیق یادگیری به اجرا درآمد اظهار کرد: این دوره اجرا و بخشی از این افت یادگیری جبران شد، اما قطعا این شرایط با ما خواهد بود. دانش آموزی که نوسال اول ورود خود به دبیرستان از در سیستم غیرحضوری درس خوانده طبیعتا این افت در سال‌های آتی نیز همراه دانش‌آموزان باقی می‌ماند.

کاظمی ادامه داد: باید از ظرفیت نوبت بعدازظهر مدارس و روزهای پنجشنبه و دیگر روش‌ها برای جبران افت یادگیری استفاده کنیم. اما در اینجا درخواستم از مسئولین به ویژه استانداران این است که غیرحضوری شدن مدارس، آخرین راهکار برای حل مسائل و مشکلات‌مان باشد؛ چه برای آلودگی هوا چه سرما و یا سایر موضوعات.

وی تاکید کرد که رشد اجتماعی در کنار رشد علمی دانش‌آموزان یک مسئله بسیار مهم در نظام تعلیم و تربیت است که جبران آن نیز به راحتی اتفاق نمی‌افتد. ما زمان کمی داریم و طبق قانون مجلس شورای اسلامی زمان آموزش قطعی مدارس از اول مهر تا اول خرداد تعیین شده است. بنابراین اولویت اول این است که بحث تعطیلی و غیرحضوری شدن مدارس را نداشته باشیم.

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد: برای جبران این موضوع برنامه‌هایی چون تعمیق یادگیری که در تابستان اجرا کرده بودیم را با محوریت مدرسه و برنامه‌ریزی توسط شورای مدرسه خواهیم داشت تا زمینه جبران افت تحصیلی را فراهم کنیم.

کاظمی به برگزاری نوبت اول کنکور ۱۴۰۲ در روزهای ۲۹ و ۳۰ دی ماه گفت: همیشه نقدهایی به کنکور وارد بوده و معتقدیم به نظام آموزشی جهت دهنده است و موجب شده بود دانش‌آموزان به سمت محفوظات و تسترنی سوق پیدا کنند که اختلالاتی در امر آموزش ایجاد کرده بود.

وی افزود: مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌تواند کمک کند یادگیری عمیق‌تر شود و به شکل بهتری به مفاهیم بپردازیم. تاثیر سولق تحصیلی در حال حاضر ۴۰ درصد است و تا سه سال آینده به ۶۰ درصد خواهد رسید. امیدوارم همه دست اندرکاران که می‌توانند پشتیبان آموزش و پرورش باشند کمک کنند تا در اجرای این مصوبه به نحو احسن عمل کنیم.

توصیه‌های طب ایرانی برای زمستان

زمستان امسال برخلاف چند سال قبل با کاهش چشمگیر دمای هوا به‌ویژه در برخی مناطق کشور مواجه هستیم؛ موضوعی که فعالیت‌های روزمره بسیاری را دستخوش تغییر کرده است؛ اما چگونه می‌توان با رعایت اصولی ساده در تغذیه و سبک زندگی، عوارض این فصل برای سلامتی را به حداقل رساند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، زمستان طبی نزد حکمای پیشین، زمانی است که مردم به سبب سردی هوا محتاج به پوشش بیشتر بوده و حیوانات صحرایی و کوهی در شکاف کوه‌ها و غارها پنهان می‌شوند و بسیاری از انواع حشرات از بین می‌روند. به دلیل تابش آفتاب به صورت مایل به زمین و بارش برف و باران طبع فصل زمستان «سرد و تر» است.

این فصل برای افراد با غلبه صفرا مناسب‌تر است ولی برای افراد با غلبه سردی و تری یا بلغم و افراد ساخورده مناسب نیست. در فرسه نظام طب ایرانی، طب هندی و طب چینی این بلو وجود دارد که در فصل زمستان نسبت به سایر فصول سموم و مواد زائد بیشتر از دیگر فصول سال در بدن انباشته می‌شوند.

اثرات فصل زمستان بر بدن انسان

به دلیل سردی هوا و بسته شدن منافذ پوستی در سرو بدن، حرارت میل به درون پیدا میکند و گویی حرارت غریزی و قوای بدنی در این فصل تقویت می‌شود.

به دلیل غلبه سرما بر بیشتر بخش‌های بدن، اخلاط غلیظ و ساکن می‌شوند.

با کم شدن حرکات تحلیل برنده رطوبات و زیاد شدن خواب، مواد زائد در بدن افزایش می‌یابند.

زمستان موجب افزایش تولید بلغم و امراض بلغمی است و با مصرف غذاهای غلیظ، سرد و مرطوب در زمستان احتمال ابتلا به نزله و زکام افزایش می‌یابد؛ البته این امر بیشتر در افرادی که ضعف گوارش دارند، اتفاق می‌افتد. اگر تولید این رطوبت‌ها در بدن افزایش یابد سرفه، سینه درد، درد پهلو، انواع ناراحتی‌ها، عفونت در چشم، تورم حلق، بیماری‌های عصبی و سردرد مزمن پدید می‌آید که حتی ممکن است در مواردی به سکته و صرع منتهی شود. در زمستان رسوب مقدار دراریش از رسوب مقدار ادرار در تابستان است.

اثر نهایی زمستان بر افرادی که تدابیر این فصل را رعایت کنند این است که هضم بهتری خواهند داشت و گوشت و خون بدن‌شان در این فصل زیاد می‌شود اما اگر برخوری کنند و ورزش و تحرک بدنی کافی نداشته باشند ممکن است افزایش غلظت خون به حدی برسد که به بدن آسیب برساند.

در زمستان به دلیل کاهش میزان تابش آفتاب در طول روز امکان بروز افسردگی در برخی افراد مستعد، بیشتر می‌شود.

تدابیر مهم برای فصل زمستان

از مصرف غذاهای سرد و تر بویژه در شب‌ها پرهیز کنید. (مخصوصا اگر علائم غلبه سردی و تری یا بلغم دارید)

از غذاهای گرمی‌بخش مصرف کنید. البته بدیهی است که مقدار غذاها در هر فرد به تناسب مزاج او متناسب است. در زمستان بدن نیاز بیشتری به غذا و بویژه گوشت دارد و ویژه آنکه با دارچین، زیره و رازیانه همراه شود زیرا حرارت غریزی زمستان و هضم در این فصل قوی است و عمل گوارش برای معده آسان‌تر است. اما اگر زمستان گرم‌تر از حد مورد نظر باشد یا بارندگی کمی رخ دهد باید در مصرف میزان غذا دقت کرد.

سایر مواد گرم و خشکی که برای تغذیه زمستان مناسب هستند نیز شامل کرد، عسل، بادام، تخم شربتی، پسته، یونه، پیاز، دنبه، ترب، ترد، جعفری، چای خرنل، خرما، دارچین، خرمالو، ریحان، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنبال، زیتون، زیره سیاه، سیر، شنبلیله، فلفل، فندق، کرفس، مویز، کلم، گردو، گل سرخ، لیمه، مرزه، موسیر، مومیا، عسل، نارگیل، نخود، نعناع، عرق بهارنارنج، هل و... است.

نوشیدنی‌ها و غذاها را به صورت گرم مصرف کنید و از مصرف یخ جدا خودداری کنید.

در دنیای امروز انواع و اقسام میوه‌ها در فصل زمستان در دسترس است اما، مصرف میوه‌های تابستانی که سرد و مرطوب هستند مانند هندوانه، خیار، گوجه فرنگی و... در زمستان موجب بروز عوارض و بیماری خواهد شد؛ بنابراین بیشتر از میوه‌های گرم، خشک و خشکبار استفاده کنید. حتی مصرف زیاد میوه‌هایی مثل برتقال و نارنگی که رطوبت زیادی دارند برخلاف آنچه تصور می‌شود؛ بویژه در افرادی که معده‌های سرد و تر دارند باعث افزایش احتمال بروز سرماخوردگی و نزله خواهد بود.

به افراد تهسال توصیه می‌شود در زمستان لجبر را خیسانده و مصرف کنند زیرا برای تنظیم مزاج‌شان خوب است. در زمستان پس از استحمام نباید به طور ناگهانی در معرض هوای خارج از خانه قرار بگیرید.

در این فصل از خوابیدن در روز پرهیز کنید زیرا باعث ایجاد بیماری‌های رطوبتی و نزله می‌شود. تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روز هستند.

بهترین زمان ورزش در فصل زمستان آخر روز است، البته منظورمان روز طبیعی یعنی زمان غروب خورشید که حدودا ۴ یا ۵ بعد از ظهر است. کسانی که در بدن‌شان رطوبت زیادی دارند در این فصل باید ورزش سنگین انجام دهند تا از پیدایش و انباشت اخلاط در بدن جلوگیری کنند.

در زمستان باید از فصد، حجامت و اسهال و استفراغ قوی خودداری کنید؛ اما در زمان مورد نیاز با تشخیص پزشک ماهر می‌توان از مسهل‌های ضعیف یا متوسط و با فصد به قدر نیاز بهره جست.

تدابیر طب ایرانی برای فعالیت‌های خارج از خانه در روزهای سرد و برفی

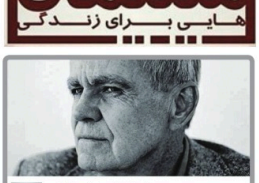
بهتر است افراد به قدر اشتها غذای گرم بخورند و پس از اینکه حرارت غذا در بدن‌شان منتشر شد، حرکت کنند

باید هنگام خروج از منزل، بینی، دهان، سر و گردن را با شال و کلاه بپوشند.

برای افرادی که سرمایی‌تر هستند می‌توان توصیه کرد پیش از خارج شدن از منزل غذایی که در آن مغز گردو، سیر، پیاز و روغن باشد بخورند و با پیش از حرکت کمی فلفل با سکنجبین عسلی بخورند که دفع ضرر سرما کند.

پس از بازگشت به خانه نباید ناگهان نزدیک بخاری یا گرمای زیاد بروید بلکه اول باید هوای اتاقی که در آن ساکن هستید گرم شود و پس از تسکین شدت سرما، به بخاری نزدیک شوید.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه‌های سلامت

اسید اوریک را ریسک ضربان نامنظم قلب مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سطح بالای اسید اوریک در میانسالی ممکن است به طور قابل توجهی خطر ابتلا به نوع جدی ضربان نامنظم قلب را در دهه‌های بعدی عمر افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه نشان می‌دهد که اسید اوریک ممکن است نقش مهمی در ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان نامنظم قلب که می‌تواند منجر به لخته شدن خون، سکته مغزی، نارسایی قلبی و سایر عوارض قلبی شود، داشته باشد.

«موزو دینگ»، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، گفت: افرادی که سطح اسید اوریک بالایی دارند ممکن است از معاینات منظم قلبی عروقی برای تسهیل تشخیص زودهنگام فیبریلاسیون دهلیزی تازه شروع شده بهره ببرند.

اسید اوریک یک ماده شیمیایی است که با تجزیه پورین‌ها توسط بدن تولید می‌شود و به مقدار زیاد در گلبل، به ویژه آبجو، و مواد غذایی مانند گوشت قرمز و برخی از انواع غذاهای دریایی مانند ساردین و صدف یافت می‌شود. اسید اوریک بیشتر به دلیل ارتباط آن با نقرس، یک نوع درد تک آرتریت، و سنگ کلیه شناخته شده است. اما مطالعات سطح بالای اسید اوریک را با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی هم مرتبط دانسته اند.

در این مطالعه، محققان ۳۳۹۶۰۴ شرکت کننده از سوئد را به طور متوسط به مدت ۲۶ سال دنبال کردند. شرکت کنندگانی که از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۶ از جذب شدند، ۳۰ تا ۶۰ سال سن داشتند و در زمان ثبت نام فاقد بیماری قلبی عروقی بودند. اسید اوریک حداقل یک بار با استفاده از آزمایش خون اندازه گیری شد. سپس شرکت کنندگان به گروه‌هایی تقسیم شدند. وسطح اسید اوریک را از پایین‌ترین به بالاترین رتبه‌بندی کردند.

این مطالعه نشان داد که با افزایش سطح اسید اوریک، خطر فیبریلاسیون دهلیزی افزایش یافت. به طور کلی، افرادی که بالاترین سطح اسید اوریک را داشتند، ۴۵ درصد بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند، با خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی روبرو بودند.

افزایش سطح اسید اوریک خطر فیبریلاسیون دهلیزی را حتی در میان شرکت کنندگانی که در طول دوره پیگیری به فشار خون بالا، دیابت، بیماری عروق کرونر قلب یا نارسایی قلبی مبتلا نشده بودند، افزایش داد.

دینگ گفت: این بدان معناست که اسید اوریک نه تنها ممکن است از طریق مکانیسم‌های متابولیک قلبی برای افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی عمل کند، بلکه ممکن است از طریق مکانیسم‌های دیگر تأثیر مستقیمی بر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی داشته باشد.