گوناگون

پرداخت معوقات متناسب سازی بازنشستگان آغاز شد

سازمان تامین اجتماعی اعلام کرد: پرداخت معوقات متناسب‌سازی همه بازنشستگان تامین اجتماعی آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، پرداخت معوقات متناسب‌سازی تمامی بازنشستگان و مستمری‌بگیران تامین اجتماعی در سراسر کشور از روز ۲۵ فروردین‌ماه آغاز شد.

بر اساس این گزارش، سازمان تامین اجتماعی اعلام کرده بود: مابه‌التفاوت متناسب‌سازی مستمری بازنشستگان از ساعات پایانی شب (یکشنبه ۲۴ فروردین) و در غیر این صورت در نهایت تا پایان روز دوشنبه (۲۵ فروردین) از طریق بانک‌های عامل به حساب ذی‌نفعان واریز خواهد شد. در این حالی است که پیش از این مدیر عامل سازمان تامین اجتماعی گفته بود معوقات متناسب‌سازی مربوط به هفت‌ماهه اول سال ۱۴۰۳ پس از کسر علی‌الحساب پرداخت شده در سه ماهه اول سال گذشته، طی روزهای ۲۳ و ۲۴ فروردین‌ماه پرداخت خواهد شد. سازمان تامین اجتماعی ۲۰ فروردین ماه امسال اعلام کرده بود که براساس رول هر ماه که حقوق بازنشستگان از ۲۰ فروردین پرداخت می‌شود این ماه به علت پرداخت مابه‌التفاوت متناسب‌سازی مستمری بازنشستگان در این زمان وجود نداشت از این رو پرداخت به روزهای ۳۰ و ۳۱ فروردین موکول شده است. بر پایه این گزارش، نحوه محاسبه معوقات متناسب‌سازی نیز به این صورت خواهد بود که مبلغ متناسب‌سازی ۱۴۰۳ به پایه مستمری افزوده‌شده و سپس افزایش ماده ۹۶ قانون تأمین اجتماعی بر مجموع آن اعمال و نهایتاً مبلغ متناسب‌سازی ۱۴۰۴ براساس جبران ۷۰ درصد از افت ضریب مستمری برقراری تعیین می‌شود. بر این اساس، پرداخت مستمری بازنشستگان در فروردین ماه به رول معمول و همانند سال گذشته است و افزایش سالانه مستمری‌ها پس از تصویب و ابلاغیه دولت در خصوص میزان و نحوه افزایش حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران اعمال خواهد شد.

۴ داروی جدید به فهرست رسمی دارویی کشور اضافه شد

دبیر کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی کشور، از اضافه شدن چهار داروی جدید با کاربردهای درمانی متنوع به فهرست رسمی دارویی ایران خبر داد و گفت: این داروها با تأییدیه‌های بین‌المللی و مزیت درمانی وارد فهرست شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی اعلام کرد: در بامداد و بیست و دومین جلسه کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی کشور در سازمان غذا و دارو از مجموع هفت مولکول مطرح‌شده، چهار داروی جدید با کاربرد در درمان ریفلاکس مقاوم به درمان، اختلالات جنسی، سرطان و بیماری پیوند علیه میزبان (GVHD) به فهرست رسمی دارویی کشور اضافه شده است که مورد از این داروها با درخواست تولیدکنندگان داخلی و پس از طی مراحل تحقیق و توسعه توسط شرکت‌های داروسازی ایرانی پیشنهاد شده‌اند. وی تأکید کرد: داروهای جدید علاوه بر دارا بودن تأییدیه‌های بین‌المللی، از منظر درمانی برای نظام سلامت ایران مزیت داشته و با قیمت هزینه‌اثربخش در فهرست دارویی کشور قرار گرفته‌اند. این داروها در ماه‌های آینده توسط تولیدکنندگان با وارد کنندگان مربوطه وارد بازار خواهند شد. یوسفی همچنین به بررسی درخواست دو دارو برای تغییر سطح دسترسی اشاره کرد و گفت: یکی از این داروها از فهرست داروهای بیمارستانی خارج شد و به فهرست عمومی انتقال یافت، اما با تغییر سطح دسترسی داروی دوم موافقت نشد. فهرست به‌روز شده دارویی کشور از طریق سامانه IRC قابل مشاهده است و اطلاعات مربوط به جلسات کارگروه در تارنمای رسمی سازمان غذا و دارو در دسترس قرار دارد.

پیش ثبت‌نام مدارس غیردولتی بر اساس شهریه سال گذشته انجام شود

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تاکید بر الگوی ابلاغی تعیین شهریه مدارس و مراکز غیر دولتی، گفت: افزایش درصدی شهریه به صورت یکنواخت برای مدارس و مراکز غیردولتی ممنوع است و پیش ثبت‌نام در این مدارس باید بر اساس شهریه سال گذشته انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت های مردمی وزارت آموزش و پرورش، احمد محمودزاده روز دوشنبه با اشاره به ابلاغ الگوی تعیین شهریه مدارس و مراکز غیر دولتی، در ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ به استان‌ها افزود: هفت مورد اصلی در تعیین شهریه مدارس غیردولتی در نظر گرفته شده است که یکی از این موارد به تنهایی ۱۵۰ شاخص را در برمی‌گیرد و این موضوع نشان می‌دهد که تمامی جوانب در تعیین شهریه به دقت و موشکافانه لحاظ شده است.

شاخص‌های تعیین شهریه

وی با اشاره به شاخص‌های تعیین شهریه گفت: نرخ تورم، آمایش منطقه‌ای، فعالیت‌های آموزشی و پرورشی، دوره تحصیلی، فضا، امکانات، تجهیزات و نیروی انسانی از اصلی ترین شاخص های تعیین شهریه است که برای هر مدرسه و مرکز متفاوت است و شورای تعیین شهریه در مناطق و استان ها مسئولیت بررسی و رسیدگی به پیشنهادات مدارس در این زمینه را بر عهده دارند. محمودزاده با تاکید بر اینکه مطابق با ماده ۱۵ و ۱۶ قانون، تعیین شهریه به مدارس تفویض شده است، تصریح کرد: پس از اعلام شهریه پیشنهادی توسط مدارس، شورای تعیین شهریه در مناطق و استان‌ها بررسی دقیق مورد مورد، نظر به درخواست‌های موسسین پاسخ می‌دهند و پس از تصویب به مدارس ذیربط ابلاغ می‌شود.

پیش ثبت‌نام مدارس غیردولتی بر اساس شهریه سال گذشته باید انجام شود

محمودزاده خاطرنشان کرد: تفکیک شهریه از فوق برنامه های درسی و غیر درسی، فعالیت های آموزشگاهی، تغذیه، سرویس رفت و برگشت و لباس فرم مورد تاکید جدی است. معاون وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه افزایش درصدی شهریه به صورت یکنواخت برای مدارس و مراکز غیر دولتی ممنوع است، یادآور شد: اصل، با الگویی که به استان‌ها ابلاغ شده است شهریه هر مدرسه و مرکز متناسب با موضوعات تعیین شهریه مشخص می‌شود و با متخلفینی که به صورت ثابت و درصدی شهریه خود را افزایش دهند به شدت برخورد می‌شود. وی خاطرنشان کرد: مدارس و مراکزی که نسبت به فرایندهای مورد نظر اعتراض دارند می‌توانند با ثبت اعتراض خود و ارائه مستندات لازم در سامانه اقدام کنند که در اولین فرصت به اعتراضات پاسخ داده می‌شود.

زنان و خانواده

یک داروی جدید برای کاهش سرعت پیشرفت سرطان سینه

داروی جدیدی که روند پیشرفت یک نوع سرطان سینه درمان‌ناپذیر را کاهش می‌دهد، اکنون در دسترس مرکز ملی بهداشت و درمان انگلیس قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، آزمایش‌ها نشان داده است که داروی «کاپیواسرتیب» (capivasertib)، سرعت انتشار شایع‌ترین سرطان سینه درمان‌ناپذیر را کند می‌کند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، این دارو در ترکیب با درمان هورمونی موجود، مدت زمان توقف پیشرفت سلول‌های سرطانی را دو برابر می‌کند.

«لن هیوز»، یکی از بیماران که از فوریه سال جاری این دارو را مصرف می‌کند، می‌گوید: دیگر خودم را یک بیمار رو به مرگ نمی‌بینم. الن، اهل ولز شمالی در بریتانیا در سال ۲۰۰۸ به سرطان سینه مبتلا شد. هشت سال بعد، در ۴۶ سالگی در حالی که سه فرزند خردسال داشت، متوجه شد سرطانش برگشته و گسترش یافته است.

او می‌گوید که از طریق خدمات درمان خصوصی به داروی «کاپیواسرتیب» دسترسی پیدا کرده و این دارو نه‌تنها عمرش را طولانی‌تر کرده که به دلیل عوارض جانبی کمتر، کیفیت زندگی‌اش هم بهبود یافته است. این دارو همچنین درمان‌های تهاجمی‌تر و گسترده‌تر مانند شیمی‌درمانی را به تاخیر می‌اندازد. او می‌گوید که اغلب مردم ممکن است به آمار نگاه کنند و ببینند که در این روش درمانی، «اثربخشی از دو ماه به هشت ماه رسیده است اما موضوع صرفا این نیست. در مورد سرطان و در دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم در شش ماه کارهای بسیاری می‌توان کرد.

هیوز می‌گوید که این دارو به او امکان داده تا ازدواج دخترش را ببیند. او می‌افزاید فوق‌العاده است اگر بیماران بیشتری به این دارو دسترسی داشته باشند.

پروفسور «نیکلاس ترنر» از موسسه تحقیقات سرطان که مدیریت این مطالعه را برعهده داشت به اسکای نیوز گفت: این موفقیتی بزرگ برای علم پزشکی است. او تاکید کرد در آینده صدها بیمار از مزیت‌های این دارو بهره‌مند خواهند شد. او همچنین گفت: ما به داروهای جدید نیاز داریم تا به همراه درمان‌های موجود، اثربخشی و طول عمر بیماران را افزایش دهند.

وزیر بهداشت

مطالبات داروخانه‌ها تا یک ماه آینده پرداخت می‌شود

وزیر بهداشت ادامه داد: ماموریت‌های دانشگاه‌های علوم‌پزشکی در حوزه پزشکی فردمحور تعریف شده و باید در راستای این موضوع به دانشگاه‌های علوم پزشکی کمک کنیم.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از پرداخت مطالبات داروخانه‌ها و شرکت‌های دارویی از سازمان‌های بیمه‌گر تا یک ماه آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، محمد رضا ظفرقندی روز سه شنبه در حاشیه مراسم «اکوسیستم پزشکی فرد محور» که در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، افزود: وزارت بهداشت متابعی را از صندوق پیشرفت تامین کرده است و این متابع را تا یک ماه آینده به شرکت‌های دارویی و داروخانه‌ها اختصاص می‌دهیم.

وی اظهار کرد: تامین متابع از صندوق پیشرفت به چرخه دارویی و تجهیزات پزشکی کشور کمک فراوانی می‌کند و امیدواریم امسال داروخانه‌ها و شرکت‌های دارویی مطالبات خود را سریعتر دریافت کنند.

وزیر بهداشت تصریح کرد: حدود ۵۵ درصد مطالبات شرکت‌های دارویی اواخر سال گذشته پرداخت شد و چرخه دارویی کشور به خوبی در حرکت است.

ظفرقندی در ادامه با بیان اینکه متظور از پزشکی فردمحور این است که درمان‌ها، داروها، اعمال جراحی به یک هدف معطوف شود، افزود: پزشکی فردمحور یک درمان هدفمند و پیشگیرانه است. به طور مثال به جای درمان بیماران سکته‌های قلبی از ایجاد رسوبات درون رگ‌های قلب با آنژیوپلاستی که متجربه سکته قلبی می‌شوند، جلوگیری کنیم.

به گفته وی، این شیوه پیشگیرانه از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و در کاهش هزینه‌ها نقش دارد زیرا پیشگیری از بیماری‌ها از اهمیت فراوانی برخوردار است. به جای اینکه به مرحله سکته قلبی یا اینفارکت به سرطان برسیم و آسیب از بدن یا جانی را از دست دهیم می‌توان با پیشگیری از بیماری‌ها از بسیاری از هزینه‌ها جلوگیری کنیم.

روزنه

ارائه روش جدیدی برای حمله به تومورهای سرطانی با نانوذرات

پژوهشگران مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT)، موفق به طراحی روشی نوین برای تولید انبوه نانوذرات پلیمری شدند که داروهای ضد سرطان را مستقیم به تومورها رسانده و از عوارض جانبی شیمی‌درمانی سنتی می‌کاهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، گروهی از محققان MIT به رهبری پروفسور پائولا هموند (Paula Hammond)، شیوه‌ای نوین برای تولید سریع و گسترده نانوذرات پوشیده‌شده با پلیمر معرفی کردند. این نانوذرات که حاوی داروهای درمانی هستند، قابلیت هدف‌گیری مستقیم تومورها را دارند و با آزادسازی کنترل‌شده دارو در محل، اثربخشی درمان سرطان، به‌ویژه سرطان تخمدان، را افزایش می‌دهند.

هموند در این‌باره گفت: ما طی سال‌های اخیر موفقیت‌های چشم‌گیری در مدل‌های حیوانی سرطان تخمدان داشته‌ایم. حالا برای تجاری‌سازی این نانوذرات، باید بتوانیم آن‌ها را در مقیاس صنعتی تولید کنیم.

طی یک دهه گذشته، تیم هموند از روشی به نام هموتازِ لایه به لایه» برای ساخت نانوذرات بهره برده است. این روش امکان ساختارهی دقیق نانوذرات را فراهم می‌کند، به‌طوری که لایه‌هایی از پلیمرهای دارای بار مثبت و منفی به‌صورت متناوب روی سطح ذرات قرار می‌گیرند. این لایه‌ها می‌توانند حامل دارو، عوامل هدف‌گیر یا مولکول‌های درمانی باشند.

روش سنتی هموتازِ لایه به لایه نیازمند مراحل زمان‌بر مانند سانتریفیوژ برای حذف پلیمرهای اضافی پس از هر لایه‌گذاری بود، روشی که به گفته پژوهشگران، برای تولید انبوه و استفاده بالینی مناسب نیست.

اگر چه در سال‌های اخیر یکی از دانشجویان دکتری آزمایشگاه هموند از روشی به نام فیلتراسیون جریان مماسی (Tangential Flow Filtration) برای تسهیل فرآیند بهره گرفت، اما این روش نیز محدودیت‌هایی در مقیاس تولید داشت.

MIT یک قدم به ورود به مرحله آزمایش بالینی انسان نزدیک‌تر شد. دستاوردی که می‌تواند درمان‌های سرطان را هدفمندتر، مؤثرتر و با عوارض جانبی کمتر کند.

ذرات اجازه می‌دهد تا از یک کانال بسیار باریک عبور کنند و در مسیر، لایه‌های پلیمری دقیقاً به میزان مورد نیاز به آن‌ها افزوده شود.

هموند در این رابطه گفت: مهم‌ترین نکته این است که ما نیاز به مراحل جداسازی پرهزینه و زمان‌بر را حذف کردیم. این یک گام کلیدی در مسیر تجاری‌سازی است.»

این فرآیند جدید با استانداردهای تولید صنعتی دارو (GMP) نیز همخوانی دارد و امکان تولید نانوذرات در شرایط بهداشتی و با کیفیت ثابت را فراهم می‌کند. جالب آن‌که همین نوع دستگاه میکروسیالی پیش‌تر در تولید واکسن‌های mRNA نیز مورد استفاده قرار گرفته است.

دکتر ایوان پیرز (Ivan Pires)، نویسنده اصلی این مقاله و پژوهشگر کنونی در بیمارستان بریگام و زنان، اظهار کرد: این فرآیند نه‌تنها خطای انسانی را کاهش می‌دهد، بلکه امکان انتقال سریع نوآوری‌های نانوذرای از آزمایشگاه به مرحله آزمایش بالینی را فراهم می‌سازد.

با این پیشرفت، نانوذرات طراحی‌شده توسط تیم MIT یک قدم به ورود به مرحله آزمایش بالینی انسان نزدیک‌تر شده‌اند. دستاوردی که می‌تواند درمان‌های سرطان را هدفمندتر، مؤثرتر و با عوارض جانبی کمتر کند.

مشاور عالی وزیر بهداشت

نیمی از مردم دنیا از طب مکمل و سنتی استفاده می کنند

مشاور عالی وزیر بهداشت گفت: در بسیاری از کشورهای جهان ۵۰ درصد مردم در دنیا از طب مکمل و سنتی استفاده می‌کنند در عین حال هر محصول سنتی سالم یا مفید نیست و باید نسبت به استفاده نامناسب از محصولات گیاهی به عارض آن توجه داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی جعفریان روز سه‌شنبه در آیین اختتامیه چهارمین جشنواره طب ایرانی اظهار کرد: طب سنتی واقعیت جهان امروز است و در بسیاری از کشورهای جهان ۵۰ درصد مردم به نوعی از طب مکمل و سنتی استفاده می‌کنند. وی افزود: از دید وزارت بهداشت هر اقدامی صورت می‌گیرد برای ارتقای کمیت و دسترسی و افزایش کیفیت و برقراری عدالت باشد و در حوزه طب ایرانی نیز همین اقدامات انجام می‌شود. جعفریان با بیان اینکه هر چیز سنتی سالم یا مفید نیست، نسبت به استفاده نامناسب از محصولات گیاهی هشدار داد و گفت: استفاده نامناسب از محصولات گیاهی خطرات زیادی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. وی ادامه داد: زمینه‌های رشد زیادی در حوزه طب ایرانی، گیاهان دارویی، داروهای گیاهی داریم که البته شاه پسند تحقق آن تولید شواهد علمی در این زمینه است. جعفریان بر لزوم استفاده از فناوری در حوزه تولید محصول و مبتنی بر شواهد علمی تاکید کرد و گفت: امیدواریم وقتی به جشنواره دهم می‌رسیم بتوانیم ادعاهای علمی بزرگ را به جهان ارائه دهیم.

طب ایرانی؛ مولفه فرهنگی و تمدنی

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه طب ایرانی را مولفه فرهنگی و تمدنی می‌شناسیم، افزود: طب ایرانی در حوزه سلامت اثرگذار است و در دل دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در دانشکده‌های طب ایرانی و مکمل مسیر آموزشی را پیش می‌بریم. نفیسه حسینی یکتا یادآور شد: از سال ۸۶ قطار طب ایرانی آهنگ جدیدی گرفت و فعالیت خود را گسترش داد. وی ادامه داد: در حوزه ادغام طب ایرانی در حوزه سلامت، ادغام در آموزش را داریم و دو واحد نیز برای هفت رشته دانشگاهی تدریس می‌شود.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت تأکید کرد: آموزش های سبک زندگی با طب ایرانی، حضور متخصصان طب ایرانی در کلینیک‌های ناباروری، ارائه مشاوره در برخی از بیمارستان‌ها مسیری است که در حوزه طب ایرانی در حال اجرا است. به گفته حسینی یکتا، برنامه‌های متعددی با گروه‌های هدف دانش‌آموزی، از دیگر فعالیت‌های این دفتر است.

انعقاد تفاهم‌نامه با بنیاد علم

دبیر ستاد علوم و فناوری‌های گیاهان دارویی و طب سنتی نیز در این آیین گفت: افق ها و برنامه های در حوزه طب ایرانی مشخص شده و هفته پیش تفاهم‌نامه‌ای با بنیاد علم در حوزه طب ایرانی منعقد شده است. دامون رزمجویی با اشاره به حمایت از پایان‌نامه هایی که زیربنای طب ایرانی دارند، افزود: برای نخستین‌بار دانشجویانی که دانشجوی دکترای تخصصی طب ایرانی هستند؛ برای حمایت مالی از پایان نامه‌هایی که زیربنای طب ایرانی دارند؛ معرفی کردیم. به گفته دبیر ستاد علوم و فناوری‌های گیاهان دارویی و طب سنتی، فراخوان حوزه فناورانه و طب ایرانی نیز در تابستان آینده منتشر و مبلغ ۶ میلیارد تومان در این حوزه حمایت می‌شود.

رزمجویی، ضرورت حمایت از تجاری سازی محصولات فناورانه در حوزه طب ایرانی را از دیگر برنامه‌ها عنوان کرد و گفت: نبود داروهای هدفمند با مطالعه قوی در این حوزه از جمله ضعف‌های این حوزه بود و با اینکه مجوز تعداد زیادی از داروها دریافت شده اما تعداد کمی از داروها در حوزه درمانی استفاده می‌شود یعنی داروهای مجوز گرفته اند اما تولید نشده‌اند. وی، بر حمایت از محصولات پاراکلینیکی تاکید کرد و از متخصصان طب ایرانی خواست در حوزه ابزارها و کیت های تشخیصی مزاج ورود کنند.

رزمجویی با اشاره به بحث درمان نیز تاکید کرد: به ندرت می‌بینیم که پارک های علم و صنعت در این حوزه تشکیل شود و با ارتقای کیفی پارک های علم و فناوری می توانیم از پتانسیل نخبگان در این حوزه بهره‌مند شویم. وی، ایجاد مراکز نوآوری و خانه های خلاقیت در حوزه این طب را از دیگر از برنامه ها برای حمایت از طب ایرانی عنوان کرد.

ثبت‌نام یکهزار و ۷۶۵ نفر در این دوره از جشنواره

استاد دانشگاه علوم‌پزشکی تهران و دبیر علمی چهارمین جشنواره طب ایرانی، اظهار کرد: جشنواره با شعار «ادغام طب ایرانی در نظام سلامت»، کار خود را آغاز و اقدامات شاخصی در این حوزه انجام شده است. روجا رحیمی افزود: «حال خوب با خوب به هنگام» شعار بخش دانش آموزی جشنواره بود، چرا که خواب در طب ایرانی، یکی از ۶ اصل سلامتی محسوب می‌شود. رحیمی گفت: در این جشنواره ۱۷۶۵ نفر ثبت نام کرده و بیشترین شرکت کننده در بخش دانش آموزی و فرهنگ و هنر بوده است. به گفته وی، این جشنواره ۶۵ درصد در بخش دانش آموزی، ۱۳ درصد در بخش علمی، ۱۶ درصد در بخش فرهنگ و هنر و ۶ درصد در بخش ویژه جشنواره شرکت کردند. رحیمی یادآمر شد: این جشنواره ۳۴ برگزیده در بخش دانش آموزی، ۱۳ برگزیده در بخش علمی، ۴ برگزیده در بخش فرهنگ و هنر، داشته است.

بر اساس این گزارش، اختتامیه چهارمین جشنواره طب ایرانی در مرکز آموزشی تحقیقاتی و قلب و عروق شهید رجایی برگزار و از برگزیدگان این جشنواره تقدیر شد.

تازه های سلامت

ارتباط بین مزاج و شخصیت؛ همه چیز درباره سردترین طبع بدن

سرد مزاجی یکی از دسته‌بندی‌ها و خصوصیات مهم در طب ایرانی است که به افرادی اطلاق می‌شود که بدنشان در برابر سرما و هوای سرد بیشتر از حد معمول آسیب می‌بیند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه معینی متخصص طب ایرانی، در رابطه با طبع و مزاج‌ها در طب ایرانی و بررسی شخصیت شناسی هر طبع و مزاج توضیحاتی داد و گفت: سردمزاجی یکی از دسته‌بندی‌ها و خصوصیات مهم در طب ایرانی است که به افرادی اطلاق می‌شود که بدنشان در برابر سرما و هوای سرد بیشتر از حد معمول آسیب می‌بیند. وی ادامه داد: افرادی که طبعشان سرد است به طور معمول استخوان بندی ظریف و مفاصل آن‌ها بدون برجستگی است، کسانی که طبع سردی دارند اعمال، رفتار و گفتار بسیار آرام، تن صدای پایین و کم انرژی و آرام هستند. معینی اظهار کرد: از نظر رطوبت و خشکی بدن نیز افرادی که پایه بدنی‌شان رطوبت دارد، از نظر وزنی پرتر بوده و استعداد چاقی دارند، اما افرادی که بدن‌های خشکی دارند افرادی هستند که بسیار لاغر هستند که اگر سرما همراه با رطوبت باشد اغلب بدنشان پر و چاق است و اگر فردی سردی همراه با خشکی باشد این‌ها بسیار ظریف جثه‌هستند.

ویژگی‌های افراد بلغمی

وی ادامه داد: افرادی که سرد و تر یا به اصطلاح بلغم هستند، افرادی بسیار آرام، دنبال هیجان نیستند و قابل اعتماد هستند. همچنین اگر با آنشخاصی که این مزاج را دارند، مواجه شوید، از همان نگاه اول می‌توانید به این نتیجه برسید که با آنشخاصی خجالتی روبه‌رو هستید.

متخصص طب ایرانی اظهار کرد: افرادی با مزاج بلغمی ترجیح می‌دهند زندگی آرامی را با محوریت خانه و خانواده داشته باشند، آن‌ها در گیر دنیای اطراف خود نمی‌شوند. این افراد خیلی وفادارند و رفتار طرف مقابل را تحمل می‌کنند اما زمانی که رابطه‌شان را با کسی قطع می‌کنند، هیچ‌وقت به آن رابطه بر نمی‌گردند. معینی متذکر شد: مردان دارای مزاج سرد اندامی درشت و مایل به چاق دارند. پوست این افراد می‌تواند سفید یا گندمی باشد. در لمس پوست سردی و خشکی احساس می‌شود. این افراد موی چندان پرپشتی ندارند و کسالت در چهره آن‌ها قابل مشاهده است. مردان بلغمی به رنگ‌هایی چون آبی و سبز تمایل بیشتری دارند و در انتخاب لباس بیشتر این دو رنگ را برمی‌گزینند. این مردان همچنین آرام و صبور بوده و زیاد قوی نیستند وی اذعان کرد: زنان بلغمی مزاج چندین مشخصه مهم دارند. این بانوان نیز از هیکلی درشت و پوستی سفید رنگ برخوردارند. پوست آن‌ها خشک و مستعد آکنه و جوش است. به دلیل حساسیت زیاد به سرما، سرماخوردگی در فصل زمستان بسیار برای آن‌ها آذیت کننده است. این بانوان همچنین تمایل بسیار زیادی به خواب داشته و ساعت‌های طولانی استراحت می‌کنند، بنابراین از بیدار شدن از خواب در طول روز کسل و بی‌انرژی هستند.

ویژگی‌های خلقی افراد سوداوی

متخصص طب ایرانی در ادامه گفت: افرادی که مزاج سرد و خشک دارند به شدت درون‌گرا، دارای وسواس‌های فکری و رزیبنی بیش از حد، ناتوانی‌های جنسی، بی حوصله شدن، ناامیدی، بی حالی، گوشه‌گیری و انزوا، یبوست، بی‌اشتهایی و لاغری، نیاز ناگهانی به گریه کردن بی دلیل، حساسیت بالا، کهیر پوست و وجود درد در بدن بدون دلیل می‌شود.

ویژگی‌های ظاهری افراد سوداوی

معینی مطرح کرد: بیشتر افراد سوداوی مزاج، رنگ پوست تیره‌ای دارند و ممکن است لکه‌های تیره رنگی در پوست آنها ظاهر شود. پوست آن‌ها نسبت به سایر هم‌سن و هم‌جنسان خود خشک‌تر است، موهای سر کم‌پشت آنها موهای بدن زیاد دارند، اغلب این افراد اندام لاغر و تکیده‌ای دارند، معمولا صورت و چانه کشیده‌تری نسبت به نُرم جامعه داشته و همچنین اشتهای کاذب و ریزه‌خوار هستند.

مواد غذایی مناسب برای افراد سرد مزاج

متخصص طب ایرانی اذعان کرد: افراد با طبع سرد، به دلیل مزاج سرد بدنشان نسبت به افراد گرم مزاج متفاوت‌تر و حساس‌تر به مواد غذایی، واکنش نشان می‌دهند. سردمزاج‌ها معمولا دارای علائمی مانند احساس سرمای بیشتر، خستگی زودرس، ضعف عمومی، کاهش انرژی و حتی گاهی افسردگی و اضطراب هستند؛ این افراد باید از مصرف بیش از حد خوراکی‌های سرد پرهیز کرده و خوراکی‌های گرم را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

وی هشدار داد: نکته قابل توجه برای افراد سوداوی این است که از ادویه‌های گرم استفاده نکنند؛ زیرا این ادویه‌ها درسته که حرارت بدنشان را بالا می‌برد اما از جهت خشکی بدن را بیشتر کرده و بدنشان به آن ادویه گرم واکنش نشان می‌دهد؛ این افراد بیشتر از خوراکی مانند شیر برنج، سوپ جو که رطوبت بدنشان را بالا می‌برد استفاده کنند. معینی در پایان خاطر نشان کرد: آشنایی با مزاج‌ها چقدر آگاه‌کننده است که نسبت به شخصیت افراد تا حدودی آشنا شوید؛ اگر در زندگی این دانش را داشته باشید و در روابط بین فردی و اجتماعی بسیار کمک کننده است.