

یافته‌ها
ادامه از صفحه یک
۲. کاهش مصرف سدیم
مصرف نمک در سراسر جهان زیاد است. در بیشتر موارد، دلیل این موضوع مصرف غذاهای فرآوری شده و آماده است.
بسیاری از مطالعات مصرف زیاد نمک را با فشار خون بالا و حوادث قلبی از جمله سکته مغزی مرتبط می‌دانند.

۳. در رژیم غذایی خود غذاهای حاوی پتاسیمل بیشتری را قرار دهید

پتاسیم یک ماده معدنی مهم است. پتاسیم به بدن کمک می‌کند تا سدیم را از بین ببرد و فشار بر روی عروق خونی را کاهش می‌دهد. برای به دست آوردن تعادل بهتر پتاسیم و سدیم در رژیم غذایی خود، روی خوردن غذاهای کمتر فرآوری شده و غذاهای تازه و کامل بیشتر تمرکز کنید. غذاهایی که حاوی پتاسیم بالایی هستند عبار تند از: (الف) سبزیجات، به ویژه سبزیجات برگ‌دار، گوجه فرنگی، سیب‌زمینی و سیب‌زمینی شیرین. (ب) میوه شامل خربزه، موز، آووکادو، پرتقال وزردآلو. (ج) لبنیات مانند شیر و ماست. (د) ماهی تن و سالمون. (ه) آجیل و دانه‌ها. (و) لوبیا.

۴. مصرف کافئین را کاهش دهید

اگر تا به حال یک فنجان قهوه را قبل از بلند کردن یک فنجان نمک از میز نوشیده‌اید، باید بدانید که کافئین باعث افزایش فوری فشار خون می‌شود. با این حال، شواهد زیادی مبنی بر اینکه نوشیدن منظم کافئین می‌تواند باعث افزایش پایدار فشار خون شود، وجود ندارد. اگر فکر می‌کنید مصرف کافئین باعث بالا رفتن فشار خون تان می‌شود، مصرف آن را قطع کنید تا ببینید آیا مشکل حل می‌شود یا خیر.

۵. استرسان را کنترل کنید

گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش ممکن است به کاهش استرس کمک کند. استرس عامل اصلی فشار خون بالاست.

۶. شکلات تلخ یا کاکائو بخورید

شکلات تیسره و پیودر کاکائو سرشار از فلاونوئیدها هستند، این‌ها ترکیبات گیاهی هستند که باعث رقیق شدن رگ‌های خونی می‌شوند. با بررسی‌های انجام شده مشخص شد که کاکائو غنی از فلاونوئید چندین نشانگر سلامت قلب را در کوتاه‌مدت، از جمله کاهش فشار خون بهبود می‌بخشد.

بهتر است از پودر کاکائو غیرقلیایی استفاده کنید، که میزان فلاونوئید در آن‌ها زیاد است و قند اضافی ندارد.

۷. کاهش وزن

اگر اضافه‌وزن دارید، کاهش وزن می‌تواند تأثیر زیادی در سلامت قلب شما ایجاد کند. این روش به عنوان راه حلی مؤثر در درمان خانگی و طبیعی فشار خون بالا استفاده می‌شود. کاهش وزن می‌تواند به رگ‌های خونی شما کمک کند تا کار بهتری در انقباض و انقباض داشته باشند و باعث می‌شود که بطن چپ قلب بتواند خون را پمپاژ کند.

۸. سیگار نکشید
هر یک سیگار باعث افزایش جزئی و موقت فشار خون می‌شود. مواد شیمیایی موجود در دخانیات همچنین به عروق خونی آسیب می‌رسانند.

۹. مصرف شکر و کربوهیدرات تصفیه شده را حذف کنید

کربوهیدرات‌های تصفیه شده، به ویژه قند، ممکن است فشار خون را افزایش دهند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های کم کربوهیدرات به کاهش سطح فشار خون شما کمک می‌کند.

۱۰- مصرف انواع توت

یکی دیگر از درمان‌های خانگی و طبیعی فشار خون بالا مصرف توت است. توت‌ها سرشار از پلی‌فنول هستند که می‌تواند به کاهش فشار خون و خطر کلی بیماری قلبی کمک کند. شما باید در هنگام خوردن چای مصرف توت خشک شده را جایگزین قند و شیرینی جات کنید.

۱۱- تمرین‌های آرام‌بخش انجام دهید و نفس عمیق بکشید

نفس عمیق باعث کاهش استرس می‌شود. مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کنند، این به کاهش سرعت ضربان قلب و کاهش فشار خون کمک می‌کند. در یک مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد که طی ۳۰ ثانیه شش نفس عمیق بکشند یا به مدت ۳۰ ثانیه به راحتی بنشینند. کسانی که نفس عمیق می‌کشیدند فشار خونشان بیشتر از کسانی که فقط نشستست بودند پایین آمده بود.

منبع: www.medicalnewstoday.com

۶۰۰ زائر گمشده اربعین تحویل خانواده‌ها شد

ایسنا:مدیرکل بهزیستی ایلام از ساماندهی و تحویل ۶۰۰ زائر گمشده به خانواده‌هایشان توسط ستاد گمشدگان این اداره کل مستقر در مهران خبر داد. حسین نورعلیوند با اعلام این خبر، اظهار کرد: گزارش گمشدگی این تعداد زائر به ستاد گمشدگان بهزیستی مستقر در مرز مهران اعلام که توسط کارکنان و تیم اورژانس اجتماعی بهزیستی مستقر در مرز تحویل خانواده‌هایشان شدند و به منظور تسریع در روند ساماندهی گمشدگان علاوه بر ستاد گمشدگان در پایانه مرزی مهران یک پایگاه دیگر نیز در شهر مهران راه‌اندازی شده است.مدیرکل بهزیستی ایلام حمل زائران با ویلچر، اهدا ویلچر و عصا به صورت امانی و تعمیر ویلچر از دیگر خدمات این اداره کل به زائران در این مدت عنوان کرد.نورعلیوند از یخت و توزیع ۲۵۰ پرس غذا و میان وعده بین زائران حسینی در موب‌ک این اداره کل خبر داد.

جامعه Society	NasleFarda.net <p> 📠naslefardanews <p>📌naslfarda</p></p>
----------------------	---

می توان رفتارهای انسانی را در قبال حیوانات پررنگ تر کرد و به اصول سفارش شده بزرگانمان اهتمام ورزید؛

هیچ انسانی نمی‌دارد به حیوانی روا



رضا احمدی فعال محیط‌زیست

عظمت یک ملت و رشد اخلاقی آن‌ها را در نحوه رفتارشان با «حیوانات» می‌توان قضاوت کرد. «گاندی»

این مسئله یک ادعای پوچ و بی‌محتوا و ساده‌نگری است که «انسان» که «انسان» مغرب طبیعت و محیط‌زیست و ناسپاس به نعمت‌های بی‌کمران خداوند فکر کند که فقط از حق حیات و برخورداری از منابع طبیعی و خدادادی را دارد و بقیه موجودات زنده دیگر که عددشان بیش از جمع تمامی انسان‌هاست در این میان حقی و سهمی از این سفره گسترده و رایگان خدادادی را مطلق نداشته و ندارد، و به همین دلیل هم خودسرانه هر کاری را که نش‌نخواهد و هوشش تنها نماید در پهنه طبیعت و محیط‌زیست انجام می‌دهد و کسی هم جلودار او نیست.

این در حالی است که متأسفانه این روزها شاهد و ناظر «حیوان آزاری» و «حیوان کشی» و بعضاً قتل عام آن‌ها در برخی مناطق هستیم، درحالی‌که نیاکان و پدرو پسرینیان همین مردم «حیوان آزار» امروز همان طوری که در کتاب‌ها و ادبیات غنی و سرشار بجا مانده از آنان حکایت از آن دارد نسبت به آزار و اذیت حتی یک «مورچه» هم تر جیحا اقدام نمی‌کردند. گویند «شنبلی» عارف وارسته انبیای بزر گندم به آسیاب برده و آرد کرد و چون به خانه برگشت، انبان آرد را خالی کرد دید موری در میان آرد سرگردان بالا و پایین می‌رود خوی انسانی و مرام ستودنی این عارف مهران به سرگردانی مور راضی نشد لذا آن‌را در یک قوطی نهاده و باوجود بارش شددید باران مور را به آسیاب که خانه‌اش بود رسانید و سپس به خانه رانجام‌دهی.

هر گز هنگام حرکت دادن حیوانات مبادا بچه اشتری را به گوساله‌های و بره‌ای‌را از مادر جدا کنی و دقیق کن که هنگام

دوشیدن شیر آن‌ها سهمی هم در پستان مادرانشان برای بچه‌هایش باقی بگذاری.

حضرت ختمی مرتبت رسول گرامی که درود خدا بر او باد چنین فرموده است: هر حیوانی مانند پرند یا جز آن که به‌ناحق کشته شود در روز قیامت از قاتل خود شکایت خواهد کرد.

حال اگر کمی بسا خود خلوت کنیم و لحظاتی در فکر و اندیشه برویم آیا به این نتیجه خواهیم رسید که ما پیرو واقعی این بزرگواران هستیم و بر خورد و رفتار ما با

گوترش به سران کشورهای هشدار داد

ایونا:دبیر کل سازمان ملل ضمن هشدار نسبت به اینکه جهان در «خطری بزرگ و جدی» قرار دارد، گفت، رهبرانی که برای نخستین بار در سه سال اخیر به صورت حضوری با یکدیگر دیدار می‌کنند باید با دگرگیری‌ها، فجایع مربوط به تغییر اقلیمی و افزایش فقر و نابرابری مقابله کرده و به تفرقه‌ها در بین قدرت‌های بزرگ که از زمان حمله روسیه به اوکراین وخیم‌تر شده، رسیدگی کنند.

«آنتونیو گوترش» دبیر کل سازمان ملل در جریان سخنرانی‌ها و اظهارات پیش از آغاز نشست رهبران جهان در مجمع عمومی سازمان ملل، نه تنها به وظیفه «خطیر» نجات زمین که «به معنای واقعی کلمه در آتش است» اشاره کرد، بلکه به مقابله با پاندمی کرونا نیز تاکید داشت، وی همچنین درباره آنچه از بین رفتن زمینه برای آموزش، بهداشت و حقوق زنان شده است.



عین‌زهرانی انسانی‌روا

از میان گول‌ولای بیرون می‌کشد دیگر نا و رمقی برایش باقی نمانده بود و اگر چند دقیقه تأخیر می‌شد قطعاً مرده بود. آیا این است پاداش و سپاس از او که به جبران زحماتش آدمیان هم نوعان او را این چنین قتل عام کنند و به روی مبارک هم نیاروند.

اگر آن زمانی که هزاران قطعه جوجه یخ‌فرشه ریخته و معدوم کردند در میان گودال‌های مسیبان قضیه برخورد قانونی می‌شد و آن‌ها را مورد بازخواست و اعمال قانون قرار می‌دادند امروز شاهد چنین فجایعی دلسوز و جان‌گاز نبودیم.

البته برای خاطر رعایت حق مطلب و حفظ جانب انصاف در این مقوله باید به مسکن است فردی با خود بگویید من چهار سال جراحی عمومی بخوانم، سه سال جراحی اطفال بخوانم که در این صورت هفت سال از عمرم می‌گذرد. در حالی‌که اگر پزشک عمومی بمانم، در این هفت سال می‌توانم شرایط بهتری برای خودم ایجاد کنم. در عین حال این رشته‌های پایه‌هایمانند بیپوشی، جراحی عمومی، رشته‌های داخلی و... نیز وجود دارد. به طوری‌که از آنجایی که وضعیت بازار کارشان با دریافتی‌هایشان متناسب ندارد، تمایل دانشجویان برای ورود به این رشته‌ها کمتر است؛ تا سرانجام بسیاری از رشته‌های بااصطلاح لوکس می‌روند یا فرد ترجیح می‌دهد تا با همان وضعیت پزشک عمومی کار کند و درآمد داشته باشد.

رییس‌زاده ادامه داد: نکته دیگر این است که دوران تحصیل در دوران زری‌دنتی و دوره فوق تخصصی مقداری دشوار شده است. باید توجه کرد که یک فرد در دوره تخصصی یا فوق تخصصی در سال‌های گذشته می‌توانست با همان کمک هزینه تحصیل یک زندگی را بچرخاند و بعد به عنوان یک متخصص توقع و انتظار مالی داوطلبانه در رابطه با درمان و مداوی این حیوانات آسیب‌دیده با مسئولان این آسایشگاه‌های مردمی همکاری نزدیک دارند. دارندگان این قبیل آسایشگاه‌ها فقط از مردم نیکوکار و خیر انظار کمک‌های پزشکی و دارویی دارند که خوشبختانه افراد روشن ضمیری و نیکوکار درراه تهیه و تأمین نیازمندی این‌ها همیشه پیش قدم بوده و داروها و لوازم مورد نیاز آنان را باهمت والای خود تأمین کرده و در اختیار آنان قرار می‌دهند.

امیدواریم ما هم از آن دسته مردمی باشیم که ضمن مهربانی با همه حیوانات دست این افراد عزیز را با صمیم قلب بفشاریم و به‌قول معروف بسه آواز تش زده تا بلکه بتواند برای آدمیان ناسپاس از قدر شناسش منشأ و مصدر خدمتی باشد و هنگامی که بعد از پایان مأموریتش مرئی مربوطه او را چندی پیش هم کشتار جمعی تعداد زیادی از سگ‌های بی‌سرپرست که در پناهگاهی محصور در منطقه گندک شهر داوندان استان تهران صورت گرفته که ضمن مسدود کردن معبر و راه گریز آن‌ها با شلیک مستقیم گلوله‌های ساجمه‌ای در صبحگاه سوم مردادماه سال جاری توسط افرادی که از قبل برای این کار برنامه‌ریزی شده بوده انجام شده است سپس به‌وسیله ماشین آتش‌نشانی خون‌های به زمین ریخته شده شستشو گردیده و جسد‌های بی‌جان آن‌همه سگ را در گودال‌هایی ریخته و با خاک محل مسدود و مستور کرده‌اند تا مثلاً به‌زعم آن‌ها کسی متوجه این فجایع نشود خاطر نشان می‌سازد که اغلب این سگ‌های معدوم شده قبلاً عقیم

سلامت

رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی؛

واریانتهای جدید کرونا برای اواخر پاییز دورخیز کرده‌اند!

هشت ماهه اول ۲۰۲۲ بیش از یک میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به کرونا جان خود را از دست داده‌اند.

عضو هیأت علمی دانشسگاه‌انتشار و سوء برداشت از برخی اخبار در شبکه‌های اجتماعی را مورد انتقاد قرار داد و افزود: در کشورمان حتی به روزهای صفر کرونایی هم رسیده‌ام ولی متأسفانه اعلام‌اخبار پایان کرونا

منجر به کاهش رعایت پروتکل‌ها و یا در برخی موارد عدم واکسیناسیون شد. رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه با بیان اینکه افزایش موارد مبتلا به کرونا با کاهش رعایت پروتکل‌ها دور از تصور نیست، خاطر نشان کرد: سازمان بهداشت جهانی پیش فرض‌هایی را اعلام کرده است؛ به این شکل که صد درصد افراد با سن بالا و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و جمعیتی بالغ بر ۷۰ درصد در برابر بیماری واکسینه شوند. ناجی با تاکید بر اینکه اعلام‌سازمان جهانی بهداشت به معنی پایان

پادداشت

رییس کل سازمان نظام پزشکی

هشدار داد،

رواج پزشکی لوکس!

رییس کل سازمان نظام پزشکی ضمن هشدار نسبت به عدم اقبال پزشکان برای ورود به برخی رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی به دلیل عدم تناسب پرداختی‌ها با میزان سختی کار، تاکید کرد: رشته‌هایی که در معرض ریسک هستند را باید به صورت خاص ببینیم و شرایط‌شان را تسهیل کنیم؛ در غیر این صورت تمایل برای ورود به این رشته‌ها کاهش یافته و دچار مشکل می‌شویم.

دکتر محمد رییس‌زاده با اشاره به وضعیت برخی رشته‌های پزشکی که متقاضی برای آن‌ها وجود ندارد و ممکن است در آینده دچار مشکل شوند، گفت: در حوزه رشته‌های تخصصی رشته‌هایی مانند جراحی اطفال، جراحی قلب اطفال و... متقاضی کمی برایشان وجود دارد. در حالی‌که این‌ها رشته‌های سنگینی هستند. باید توجه کرد که کار در این رشته‌ها سنگین و طول دوره تحصیل در آن‌ها نیز بسیار سنگین است. همچنین بایدکه وزارت بهداشت در بحث سقف گذاری برای کارآنها تمهیداتی اندیشیده و وضعیت مقداری بهبود یافته است، اما همچنان پرداختی‌ها متناسب با میزان سختی کار در این رشته‌ها نیست و طرح‌هایی مانند قاصدک، مالیات پلکانی و سقف‌گذاری برای کارانه‌ها، باعث می‌شود که پزشک متناسب با زحمتی که می‌کشد و متناسب با سنگینی عمل‌ها دریافتی نداشته باشد.

چرا بی کم شدن تمایل به برخی رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی

وی افزود: بر همین اساس هم کسی تمایل ندارد وارد این رشته‌ها شود. به عنوان مثال حفظ جانب انصاف در این مقوله باید به مسکن است فردی با خود بگویید من چهار سال جراحی عمومی بخوانم، سه سال جراحی اطفال بخوانم که در این صورت هفت سال از عمرم می‌گذرد. در حالی‌که اگر پزشک عمومی بمانم، در این هفت سال می‌توانم شرایط بهتری برای خودم ایجاد کنم. در عین حال این رشته‌های پایه‌هایمانند بیپوشی، جراحی عمومی، رشته‌های داخلی و... نیز وجود دارد. به طوری‌که از آنجایی که وضعیت بازار کارشان با دریافتی‌هایشان متناسب ندارد، تمایل دانشجویان برای ورود به این رشته‌ها کمتر است؛ تا سرانجام بسیاری از رشته‌های بااصطلاح لوکس می‌روند یا فرد ترجیح می‌دهد تا با همان وضعیت پزشک عمومی کار کند و درآمد داشته باشد.

رییس‌زاده ادامه داد: نکته دیگر این است که دوران تحصیل در دوران زری‌دنتی و دوره فوق تخصصی مقداری دشوار شده است. باید توجه کرد که یک فرد در دوره تخصصی یا فوق تخصصی در سال‌های گذشته می‌توانست با همان کمک هزینه تحصیل یک زندگی را بچرخاند و بعد به عنوان یک متخصص توقع و انتظار مالی داوطلبانه در رابطه با درمان و مداوی این حیوانات آسیب‌دیده با مسئولان این آسایشگاه‌های مردمی همکاری نزدیک دارند. دارندگان این قبیل آسایشگاه‌ها فقط از مردم نیکوکار و خیر انظار کمک‌های پزشکی و دارویی دارند که خوشبختانه افراد روشن ضمیری و نیکوکار درراه تهیه و تأمین نیازمندی این‌ها همیشه پیش قدم بوده و داروها و لوازم مورد نیاز آنان را باهمت والای خود تأمین کرده و در اختیار آنان قرار می‌دهند.

خطر اعزام بیمار به خارج از کشور

یا ورود پزشکان خارجی به ایران

وی با بیان اینکه باید این رشته‌ها را به صورت خاص بررسی کنیم، گفت:البته وزارت بهداشت دارد تسهیلاتی را ایجاد می‌کند و تلاش‌شان را انجام می‌دهند، اما رشته‌هایی که در معرض ریسک هستند را باید به صورت خاص ببینیم

و شرایط‌شان را تسهیل کنیم تا دانشجویان رغبت بیشتری برای ورود به این رشته‌ها داشته باشند. باید توجه کرد که در غیر این صورت تمایل برای ورود به این رشته‌ها کاهش یافته و دچار مشکل می‌شویم. به عنوان مثال وقتی جراح اطفال نداشته باشید، مجبور هستید که بیمار را برای انجام جراحی به خارج از کشور اعزام کنید که هزینه‌ای ۱۰ برابر ایران دارد یا اینکه پزشک خارجی بیابورید که در این صورت باز هم باید پول آنچنانی بپردازید. باید به دلار پول دهید و هزینه‌ها چندین برابر می‌شود.

رییس‌زاده تاکید کرد: اگر خدایی نکرده قرار باشد مردم‌مان را برای درمان به خارج از کشور اعزام کنیم، هزینه‌های درمانی به طور میانگین ۱۰ برابر هزینه‌های داخل کشور است. به عنوان مثال یک عمل قلب باز در کشور ما هر عددی که باشد، اگر خدایی نکرده مجبور شویم که

بیمار را در همین کشورهای اطراف و منطقه عمل کنیم، هزینه‌اش به طور میانگین ۱۰ برابر می‌شود. یعنی اگر یک عمل قلب باز در کشور ما ۴۰ میلیون یا ۱۰۰ میلیون انجام شود که آن را هم بیمه تقبل می‌کند، در کشورهای منطقه ۱۰ برابر و حدود یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان است. ما نمی‌خواهیم به این وضعیت برسیم. باید در این رشته‌ها بررسی انجام شده و تمهیداتی انجام شود که از البته وزارت بهداشت هم دارد تمهیداتی می‌اندیشد و ما هم باید هشدارها را بدهیم که مسئولان حساس شده و به فکر چاره باشند.



با نزدیک شدن توفان استوایی «فیونا» به پرتوریکو، صاحبان قایق‌ها، قایق‌های خود را به مکانی امن‌تر در داخل یک جنگل حرا برداند.

منبع: یورونیوز



فعالان محیط زیست مصری در حال ساخت یک هرم از بطری‌های جمع شده‌از رودخانه نیل.

منبع: رویترز