

یادداشت

سرانجام دعوی گروهی در میدان میوه و

تره‌بار مرکزی تهران؛

۱۶ نفر دستگیر و ۳ مغازه پلمپ شد

فارس : رئیس پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری ۱۶ نفر از عاملان درگیری در میدان تره‌بار خیرداد، رئیس پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری ۱۶ نفر از عاملان اصلی درگیری در میدان تره بار جنوب تهران با اقدام به موقع پلیس خبر داد. سررهنگ جلیل موقوفه‌ای در واکنش به یک فقره درگیری در میدان تره بار جنوب تهران در خرداد ماه سال جاری و انتشار گسترده کلیپ این درگیری به تازگی در فضای مجازی، اظهار داشت: به محض وصول خبر تیمی از ماموران کلانتری ۱۵۲ خانی آباد رسیدگی به موضوع را بر عهده گرفته وسریعا به محل اعزام شده که به محض حضور در محل، درگیری تعدادی از کسبه و کارگران شاغل در محل را مشاهده و سریعا وارد عمل شدند، رئیس پلیس پیشگیری تهران با بیان اینکه عاملان درگیری با رویت و حضور پلیس به سرعت متواری شده و محل را ترک کردند ادامه داد: ماموران با همکاری پایگاه دهم پلیس امنیت سریعا در محل اقدامات قانونی لازم را انجام داده و در تحقیقات و پی جویی‌های انتظامی هویت و مشخصات عاملان اصلی درگیری را شناسایی کردند. وی افزود: بااخذ مجوز قضایی در یک عملیات منسجم و ضربتی ۱۶ نفر از عاملان اصلی درگیری دستگیر و سه باب مغازه به دستور قضائی پلمپ شد. سررهنگ موقوفه‌ای با بیان اینکه امنیت شهروندان خط قرمز پلیس است و با مخلان نظم و امنیت به جد برخورد خواهد شد خاطر نشان کرد: متهمان به مرجع قضائی معرفی و راهی زندان شدند.

هشدار رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس؛

۳۰ درصد از جمعیت کشور واکسن کرونا نزده‌اند

فعالیت‌ها به صورت مستمر ادامه داشته باشد هر چند هنوز بخش قابل توجهی از جامعه واکسن نزده و واکسیناسیون خودرا تکمیل نکرده‌اند.

وی افزود: در دوران همه‌گیری کرونا افزون بر ۳۰۰ نفر از نیروهای جامعه پزشکی در کشورمان به دلیل ابتلا به کرونا در حین خدمت، به شهادت رسیدند اما متأسفانه گاهی اوقات در جامعه نسبت به

پزشکان کم‌لطفی می‌شود، به‌خصوص وقتی که کرونا فروکش کرد علیه مدافعان سلامت و جامعه پزشکی حرف‌های بی‌ربط زیادی زده شد.

شهرداری عنوان کرد: در دوران کرونا از خراسان رضوی ۲۶ نفر از بهترین فعالان در عرصه سلامت به شهادت رسیدند که پرونده ۲۱ نفر آنان به عنوان شهید سلامت تأیید شده و پیگیر انجام دیگر پرونده‌ها هستیم.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمانی مجلس شورای اسلامی ادامه داد: قوت‌های زیادی در دولت گذشته و در دولت جدید برای به

جامعه Society	Nasiefarda.net
nasiefardanews	nasiefarda
	
<div><div> </div><div><div> </div></div></div>	
شنبه ۱ مرداد ۱۴۰۱	سال سی و یکم / شماره ۶۸۴۹
۲۳ جولای ۲۰۲۲ / ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۳	

مرور چند اتفاق و دیدگاه درباره رفتارهای که درشان هیچکس نیست؛

گشت ارشاد ۴: خوراک جور کردن برای دشمن یا بستر سازی برای جذب



امین رضایی /گروه جامعه news@nasiefarda.net

مدتی است ماجرای گشت ارشاد در برخی شهرها خیرساز شده.از شیوه برخی برخوردها گرفته تا فیلم‌ها و کلیپ‌هایی که برای رسانه‌های آن طرف آبی ارسال می‌شود. بدتر اینکه در برخی موارد این روشنگری‌ها به برخی خوش نمی‌آید و از ایسن ماجرا پل می‌زنند به محدودیت‌های فضای مجازی و بهتر اینکه در برخی موارد هم رفتارهای نیروهای افراطی با برخورد‌های حرفه‌ای پلیش همراه است،از عذرخواهی و دلجویی گرفته تا توبیخ نیروی خطا کار. فقط صد حدیف و افسوس که یادمان می‌رودر هبر معظم انقلاب درباره نحوه برخورد بازانان بد حجاب می‌فرمایند: ما هم نقص داریم، او هم نقص دارد؛ با این نگاه و با این روحیه برخورد کنید.

البته انسان نهی از منکر هم می‌کند؛ نهی از منکر با زبان خوش، نه با ایجاد نفرت. بیایید باور کنیم «یه روز خوب میاد» و بیایید کاری کنیم که هر سربازی دیدیم یه گل بدیم بپش!

رئیس بازرسی فاتب: در خصوص سوء مدیریت صورت گرفته با سر تیم گشت پلیس برخورد انضباطی شد

سردار حمید خروش رئیس بازرسی فاتب با اشاره به ماجرای مواجهه گشتت پلیس با یک شهروند که تصاویری از آن در فضای مجازی منتشر شد، گفت: در پی این واقعه که در یکی از میدانی غرب تهران رخ داد، سریعا موضوع توسط کارشناسان بازرسی مورد بررسی قرار گرفت و در خصوص سوء مدیریت صورت گرفته با سر تیم گشت پلیس برخورد انضباطی شد.

انگاری نموده‌است.

رئیس کمیته امنیت کمیسیون امور داخلی: بر خورد گشت ار شاد تبدیل به موضوعی امنیتی شده‌است

رئیس کمیته امنیت کمیسیون شوراها و امور داخلی مجلس شورای اسلامی، در گفت و گو با عصر ایران با اشاره به برخورد‌های چند روزه گذشته گشت ارشاد با زنان، گفت: ما اگر راجع به گشت ارشاد انتقادی داریم به معنی این نیست که موافق بدحجابی، بی حجابی و زیر سؤال بردن یکی از مهمترین مسائل دینی مان هستیم مسئله حجاب در اسلام مورد تأکید قرار گرفته‌است و ما به آن معتقد هستیم اما اینکه ما بخواهیم این مسئله را صرفا با حضور گشت ارشاد و به صورت سلبی پیش ببریم تجربه نشان داده‌است که موفق نخواهیم بود.

کارگیری کادر بهداشت و درمان داده شد که به رغم پیگیری‌های صورت گرفته با کمال تأسف هیچ کدام از آنها عملیاتی نشد. امروز بسیاری از مناطق محروم دچار کمبود پزشک شده‌اند و یک عده در نهادهای دیگر به‌ویژه از جمله شورای عالی انقلاب فرهنگی با زیاد کردن تعداد دانشجویان، می‌خواهند این مشکل را حل کنند در حالی که مشکلات سلامت مردم با افزایش تعداد حل نخواهد شد ما باید حرمت‌ها را پاس بداریم و جایگاه طبابت را حفظ کنیم، و گر نه هر چه پزشک تربیت کنیم از آن طرف تحویل کشور‌های دیگر خواهیم داد.

سروردا

www.nasiefarda.net

یافته‌ها

آیا استرس می تواند منجر به استرس شود؟

قطعی ترین بله را پاسخ بدانید

پریساجمعی /گروه ترجمه news@nasiefarda.net



میگرن باعث درد تپنده و تیر کشنده در یک یا هر دو طرف سر می‌شود. درد اغلب در اطراف شقیقه‌ها یا پشت یک چشم احساس می‌شود، و ممکن است از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت به طول بی‌انجامد. میگرن علائم دیگری نیز دارد، از جمله تهوع، استفراغ و حساسیت به نور که در طول میگرن رایج است. میگرن با سردرد فرق دارد. علت سردرد و میگرن مشخص نیست اما می‌توان استرس را به عنوان یک عامل برای میگرن و سردرد در نظر گرفت. از هر ۵ نفر که مبتلا به میگرن هستند، ۴ نفر استرس را به عنوان یک محرک توصیف می‌کنند. آرامش پس از یک دوره استرس زیاد نیز به عنوان یک محرک برای میگرن در نظر گرفته می‌شود. خوب، رابطه بین سردرد و میگرن چیست؟ ما در این مقاله قصد داریم در مورد تحقیقات، علائم و راه کارهای مقابله‌ای با میگرن و سردرد توضیح دهیم. به منظور کمک به درمان و مدیریت این شرایط چالش برانگیز، ما به شما داروهای قابل اعتماد، تکنیک‌های مقابله‌ای و توصیه‌های تخصصی را معرفی می‌کنیم. تحقیقات دقیق میگرد نامشخص است، اما محققان براین باورند که ممکن است میگرن ناشی از تغییرات در سطوح مواد شیمیایی خاص مغز، مانند سروتونین باشد. سروتونین به تنظیم درد کمک می‌کند. طی یک تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۴، افراد مبتلا به میگرن که در یک روز کاهش استرس را تجربه کرده بودند، روز بعد بیشتر در معرض ابتلا به میگرن قرار داشتند. محققان بر این باورند که آرامش پس از استرس زیاد، یکی از مهمترین عوامل میگرن است و بیشتر از خود استرس عامل میگرن است.

علائم استرس و میگرن

قطعا قبل از تجربه علائم میگرن، علائم استرس را تجربه خواهید کرد. علائم رایج استرس عبارتند از: معده درد، تنش عضلانی، کج خلقی، خستگی، درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع، ناراحتی و افسردگی، عدم تمایل به برقراری رابطه جنسی. علائم میگرن ممکن است یک یا دو روز قبل از میگرن اصلی شروع شوند. این مرحله پرودروم نامیده می‌شود. علائم ایسن مرحله عبارت‌ند‌از: خستگی، هوس‌های غذایی، تغییرات خلق و خوی، سفتی گردن، بیوست، خمیازه کشیدن مکرر.

بعضی افراد میگرن را با اورا یا هاله تجربه می‌کنند که پس از مرحله پرودروم رخ می‌دهد. هاله باعث اختلالات بینایی می‌شود. در بعضی از افراد، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات حسی، گفتاری و حرکتی شود، از جمله: دیدن چراغ‌های چشمک زن، نقاط روشن، یا اشکال، سوزش در صورت، بازوها یا پاها، مشکل در گفتار، از دست دادن موقت بینایی. هنگامی که سردرد شروع می‌شود، مرحله حمله نامیده می‌شود. در صورت درمان نشدن، علائم مرحله حمله می‌توانند از چند ساعت تا چند روز به طول بی‌انجامند. شدت علائم در هر فردی متفاوت است. علائم عبارت‌ند‌از: حساسیت به صدا و نور، افزایش حساسیت به بوها و لمس، درد تیز کشنده در یک یا هر دو طرف سر، شقیقه‌ها، و یا در جلو یا عقب سر، حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه، احساس ضعف و بی حالی، مرحله نهایی، فاز پس از حمله نامیده می‌شود. این مرحله می‌تواند باعث تغییرات خلقی شود، که می‌تواند از لذت آنی و احساس شادی زیاد تا احساس خستگی و درماندگی متغیر باشد.

همچنین ممکن است سردرد مبهم را تجربه کنید. این علائم معمولا حدود ۲۴ ساعت طول می‌کشند.

چگونه می‌توان از شر میگرن ناشی از استرس خلاص شد؟

برای درمان میگرن و جلوگیری از حملات آینده می‌توان از دارو استفاده کرد. در صورتی که استرس عامل میگرن باشد، پیدا کردن راهایی برای کاهش سطح استرس می‌تواند به استناد به حملات آینده کمک کند.

داروها

داروهایی که برای از بین بردن درد میگرن استفاده می‌شوند عبارت‌ند‌از: مسکن‌های بدون نسخه، مانند ایبوپروفن (Advil, Motrin) یا استامینوفن (Tylenol)، داروهای میگرن بدون نسخه که استامینوفن، اسپیرین و کافئین را ترکیب می‌کنند، مانند Excedrin Migraine، تربپتان، مانند سوماترپبتان (Axeft)، آلموترپبتان (Axert)، و ریزاترپبتان (Maxal)، ارگوت، که ترکیبی از ارگوتامین و کافئین است، مانند Cafergot و Migergot. مواد افیونی یا اپیوئید مانند کدین؛ در صورتی که همراه با میگرن، دچار تهوع و استفراغ شوید، داروهای ضد تهوع برای شما تجویز می‌شود. کورتیکواستروئیدها گاهی اوقات برای درمان میگرن‌های شدید، همراه با داروهای دیگر استفاده می‌شوند. اما به دلیل داشتن عوارض جانبی، برای استفاده مداوم توصیه نمی‌شوند. در صورت داشتن شرایط زیر، ممکن است داروهای پیشگیرانه برای شما تجویز شود: در طول ۱ ماه حداقل چهار حمله به طولی بی‌انجامند. یا مصرف داروهای مسکن تسکین نمی‌یابید. به مدت طولانی هاله یا کرختی را تجربه می‌کنید. داروهای پیشگیرانه روزانه یا ماهانه برای کاهش دفعات، طول و شدت میگرن استفاده می‌شوند.

اگر استرس علت میگرن باشد، باید به دنبال از بین بردن منبع استرس باشید. به منظور کاهش دفعات میگرن و یادمان علائم می‌توانید از داروها و اقدامات خود مراقبتی استفاده کنید.

منبع: <https://www.healthline.com>

گزارش

ضرورت توجه به ساماندهی سواحل آزادشده پیش از هر زمان است

اینجای تابستان: فصل غرق شدگی!



هر ساله غرق‌شدگی شماری از هموطنان را به کام مرگ می‌کشاند و در این بین شمار قربانیان در رودخانه‌ها بیشتر از دریا و در سواحل غیرسالم‌سازی بیشتر از طرح سالم‌سازی است و تابستان امسال هم با آزادسازی سواحل و گرمای هوا احتمال دارد به دلیل نبود نظارت و ایمنی کمتر در این مناطق شاهد غرق‌شدگی بیشتر باشیم.
دوسال و اندی بود که با شیوع کرونا تعداد مسافرت‌ها کاهش پیدا کرده بود و به دنبال آن هم شاهد کاهش اندکی از آمار غرق‌شدگی‌ها بودیم، مسافران به هر بهانه‌ای و با هر تعطیلی چندروزه یا تعطیلات پایان هفته راهی سفر می‌شوند و بیشترین حجم سفر و ترددها در این گونه زمان‌ها مربوط به استان تهران و آن هم به مقصد شهرهای شمالی است و نه تنها شاهد ترافیک سنگین در این محورها، بلکه شاهد ازدحام مسافر در اماکن گردشگری طبیعی و تاریخی هستیم و سواحل دریا و حاشیه‌های رودخانه‌ها از پر رفت و آمدترین نقاط در این زمان‌ها محسوب می‌شوند.

هر ساله غرق‌شدگی شماری از هموطنان را به کام مرگ می‌کشاند، آن‌هایی که یا فن شنا را نمی‌دانند، یا اینکه می‌دانند و مغلوب اعتماد به نفس کاذب خود می‌شوند. غفلت و بی‌توجهی به اصول ایمنی چه در هنگام سفر و چه در زمان تفریح می‌تواند حوادث دلخراشی را رقم بزند و نیاز است که مردم، گردشگران و مسئولان ذیربط بیش از هر زمان دیگر هوشیار باشند و تدابیر لازم را به کار گیرند تا شاهد این چنین حوادثی در حداقل آمار ممکن باشیم.
یکی از دلایلی که امسال نگرانی‌ها برای غرق‌شدگی در فصل گرم سال را افزایش می‌دهد، آزادسازی سواحل دریاهاست که دسترسی گردشگران و مسافران را به سواحل افزایش می‌دهد و احتمالا با این افزایش در پی بی‌احتیاطی شاید غرق‌شدگی‌هایی نیز به همراه داشته باشد.

از کل تلفات غرق‌شدگی در سال گذشته (۱۴۰۰)، هزار و ۹ نفر مرد و ۱۵۷ نفر زن بودند. در این مدت استان‌های مازندران ۱،۴۷۷، خوزستان با ۱۲۵ و گیلان با ۹۱ فوتی بیشترین آمار تلفات غرق‌شدگی را داشته‌اند.

مطابق سال‌های پیش در سال ۱۴۰۰ نیز بیشترین آمار تلفات غرق‌شدگی در رودخانه‌ها ثبت شده‌است، در این سال ۲۱۶ نفر در رودخانه‌ها جان خود را از دست داده‌اند که این رقم ۲۷.۱ درصد کل آمار غرق‌شدگی در سال گذشته است.

پس از رودخانه‌ها، بیشترین آمار متوفیات غرق‌شدگی مربوط به دریا با ۲۰۱ فوتی است که از این تعداد ۱۸۵ نفر در مناطق غیرمجاز و ۱۶ نفر در مناطق ایمن سازی شده جان باخته‌اند. استخر کشاورزی با ۱۸۷، استخر شنا با ۱۰۹، دریاچه مصنوعی و سد با ۱۰۱، کانال با ۹۴، حوض و حوضچه با ۳۳، چاه با ۲۸ و دریاچه طبیعی با ۲۴ فوتی به ترتیب بیشترین تلفات غرق‌شدگی را در سال گذشته داشته‌اند. ۶۸ نفر نیز در سایر مکان‌های آبی جان خود را از داده‌اند. نکته قابل توجه در این آمار افزایش ۵۱.۴ درصدی متوفیات غرق‌شدگی در استخرهای شنا نسبت به سال قبل از آن است، در سال ۱۴۰۰، ۱۰۹ نفر در استخرهای شنا جان باخته‌اند در حالیکه این رقم در سال پیش از آن ۷۲ نفر بود. این رشد آماری لزوم نظارت بیشتر بر استخرهای شنا، وجود مربیان حرفه‌ای و نجات‌غریق و نیز ارتقای ایمنی در این مکان‌ها را دو چندان می‌کند.

پس از رودخانه‌ها، بیشترین آمار متوفیات غرق‌شدگی مربوط به دریا با ۲۰۱ فوتی است که از این تعداد ۱۸۵ نفر در مناطق غیرمجاز و ۱۶ نفر در مناطق ایمن سازی شده جان باخته‌اند.

بر اساس گزارش پزشکی قانونی، بیشترین تلفات غرق‌شدگی مربوط به فصل تابستان و ماه‌های گرم سال است، در سال گذشته نیز بیشترین آمار کشته‌های غرق‌شدگی با ۱۸۹ فوتی مربوط به ماه تیر است.

در فصل تابستان علاوه بر اینکه حجم سفرها افزایش می‌یابد، تمایل به شنا و آب‌تنی هم به دلیل گرم بودن هوا بیشتر می‌شود که در صورت بی‌توجهی به نکات ایمنی می‌تواند زمینه‌ساز بروز حوادث جبران‌ناپذیری شود به نحوی که در تابستان ۱۴۰۰، ۴۸۲ نفر بر اثر غرق‌شدگی جان باختند.