

معاون اول رئیس جمهور در دیدار با مسئولان انجمن های علمی کشور:
دولت چهاردهم، دولتی دانشگاهی است



تنگر طبیعت به حامیان ظلم از آوارگان غزه تا آتش سوزی در آمریکا



خبر

مواد طبیعی که به سلامت قلب کمک می‌کنند

سپهرغرب، گروه سلامت؛ متخصصانی که سال‌هاست درباره ترکیبات گیاهی تحقیق می‌کنند، اکنون بیش از هر زمانی بر اهمیت «پلی فنول‌ها» برای کمک به سلامت انسان‌ها تاکید دارند.

نتایج مطالعات نشان داده است خوردن غذاهایی که سرشار از این ماده شیمیایی طبیعی هستند، فواید متعددی برای سلامت دارد از سلامت قلب و متابولیسم گرفته تا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر.

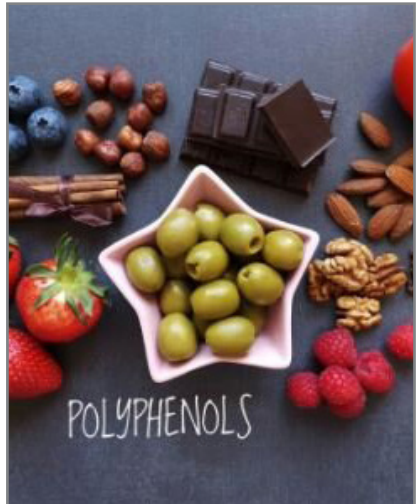
تحقیقاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف بیشتر پلی فنول‌ها می‌تواند علائم پیری پوست و اندازه دور کمر را کاهش دهد.

پلی فنول‌ها از خانواده (فیتونوترینت‌ها) هستند؛ مواد شیمیایی طبیعی موجود در گیاهان که به محافظت از آنها در طبیعت از جمله در برابر تهدیداتی مانند حشرات و اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کنند. بنابراین خوردن آنها باعث می‌شود که این مواد شیمیایی در محافظت از بدن ما نیز نقش موثری ایفا کنند.

این ماده شیمیایی در غلظت‌های بالا در میوه‌ها و سبزیجات بسیار پررنگ مانند چغندر، شاه توت، زیتون سیاه، گوجه‌فرنگی بسیار قرمز همچنین در سبزی‌های بسیار تیره و برگ‌دار یافت می‌شود. بنابراین فیتونوترینت‌ها و از جمله پلی فنول‌ها علاوه بر محافظت از گیاه، برای آنها رنگدانه‌های قوی نیز فراهم می‌کنند.

همین موضوع درباره طعم‌های قوی نیز صادق است؛ روغن زیتون‌های دارای طعم قوی همچنین چای، قهوه و شکلات تلخ منابع عالی پلی فنول هستند.

البته گروه فیتونوترینت‌ها بسیار گسترده است؛ (اسید الازئیک) در گردو و (کاتچین) در چای در همین گروه قرار دارند.



گاه نیز یک گیاه دارای ترکیبی از فیتونوترینت‌ها است، مثلاً در گوجه‌فرنگی ترکیبی از پلی فنول‌ها (فلاونوئیدها و فلاونون‌ها) و کاروتنوئیدها (لیکوپن، فیتونن و بتا کاروتن) وجود دارد.

به گزارش یورونیوز، آزمایشات نشان داده است که همه این مواد کارهای متفاوتی برای سلامت بدن انجام می‌دهند.

(فریکا آمانی)، متخصص تغذیه و پژوهشگر دانشکده بهداشت عمومی در امپریال کالج لندن می‌گوید: فلاونول‌ها موجود در کاکائو با کاهش خطر سکتته مغزی و حمله قلبی مرتبط هستند. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند روی متابولیسم بدن، کاهش اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی شما تأثیر مثبت بگذارد.

(دانیل دل ریو)، استاد تغذیه در دانشگاه پارما در ایتالیا نیز می‌گوید: مطالعات متعدد نشان دادند که مصرف بیشتر پلی فنول‌های غذایی با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط است. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد کسانی که رژیم غذایی غنی از پلی فنول داشتند، ۴۶ درصد کمتر از افرادی که کمتر این ماده غذایی را می‌خوردند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بودند.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف پلی فنول‌ها باعث افزایش جریان خون به مغز و کاهش التهاب در بدن می‌شود؛ به همین دلیل این تصور وجود دارد که آنها پتانسیل مبارزه با بیماری‌های عصبی را دارند.

با این حال، هنوز درک ما از نحوه عملکرد دقیق این ترکیبات کامل نیست. دانیل دل ریو می‌گوید: مکانیسم‌هایی که توسط آن‌ها در بدن ما کار می‌کنند همچنان در دست بررسی است. برخی پژوهشگران نیز از منظر نادرست به این موضوع نگاه می‌کنند و از این موضوع به چگونگی این ترکیبات به‌طور قابل توجهی توسط بدن ما تغییر می‌کنند، غافل می‌مانند. هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. پلی فنول‌ها از مسیر دیگری نیز می‌توانند برای ما مفید باشند، آنها با باکتری‌های روده ما تعامل دارند. دل ریو و همکارانش در دانشگاه پارما و دانشگاه گلاسکو نشان دادند که میکروبیوم‌های روده ما پلی فنول‌ها را به (متابولیت‌های کوچکتر و قابل جذب‌تر) تبدیل می‌کنند که به محافظت از بدن کمک می‌کنند.

ساخت نانوکیت برای تشخیص سریع حمله قلبی در آمبولانس‌ها

سپهرغرب، گروه سلامت؛ فناوری یکی از شرکت‌ها، کیت نانویی را برای تشخیص سریع حمله قلبی تولید کرده که به کادر درمان برای تشخیص زودهنگام حمله قلبی کمک می‌کند. معمولاً پس از وقوع سکتته قلبی، نشانگر تروپونین قلبی (cTnI) توسط ماهیچه آسیب دیده قلب به درون خون آزاد می‌شود. سطح این نشانگر ۶ تا ۱۰ روز پس از وقوع سکتته همچنان بالا می‌ماند، بنابراین به عنوان نشانگر جهت تشخیص سکتته قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمونه خون بیمار گرفته می‌شود و این نمونه برای انجام آزمایش به آزمایشگاه ارسال می‌شود که پس از چند ساعت نتیجه به پزشک اطلاع داده می‌شود. با توجه به اهمیت تشخیص سریع حمله قلبی، وجود تست‌های تشخیص سریع می‌تواند کمک شایانی به فرآیند نجات بیمار کند. از این رو یکی از شرکت‌های فناوری اقدام به تولید کیت‌های نانویی تشخیص تروپونین کرده که می‌تواند در مدت زمان بسیار کوتاهی میزان این نشانگر را در خون شناسایی کند و با این کار به پزشک در تشخیص سریع حمله قلبی کمک کند. چنین کیت‌های تشخیصی در شرایط خاص نظیر آمبولانس‌های اورژانس نقش حیاتی در نجات بیمار خواهند داشت. از این رو این شرکت تفاهم‌نامه همکاری با اورژانس تهران برای به‌کارگیری این کیت در آمبولانس‌ها امضاء کرده است.

فواید باورنکردنی کدو حلوائی

برای پیشگیری از چاقی مهم است.

اختلال نعوظ استفاده می‌شود.

روغن دانه کدو تنبل که از دانه‌ها ساخته می‌شود همچنین می‌تواند به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های مانند توکوفرول‌ها، اسیدهای چرب و فیتواسترول‌ها در برابر آسیب‌های پوستی و زخم‌هایی که دیر التیام می‌یابند، کمک کند.

تنظیم سلامت قلب و فشار خون

هر وعده یک فنجان کدو تنبل پخته شده حدود ۱۲ درصد یا بیشتر از نیاز روزانه شما به پتاسیم را تأمین می‌کند. پتاسیم یک الکترولیت است که بسیاری از بزرگسالان در رژیم غذایی خود فاقد آن هستند، با توجه به اینکه عمدتاً در سبزیجات و میوه‌هایی مانند موز، سیب زمینی، کدو حلوائی و آووکادو یافت می‌شود مصرف مقدار زیادی پتاسیم فوایدی مانند کاهش خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکتته مغزی را به همراه دارد. این با اثرات سدیم در رژیم غذایی شما مقابله می‌کند و به جلوگیری از فشار خون بالا کمک می‌کند. علاوه بر پتاسیم، کدو تنبل و تخمه کدو تنبل مواد مغذی دیگری از جمله فیبر و ویتامین C را برای سلامت قلب و



عروق فراهم می‌کنند.

تامین فیبر و سلامت متابولیک روده

مطالعات نشان داده اند که خوردن یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، به ویژه غذاهای سرشار

از آنتی‌اکسیدان و فیبر، به کاهش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌های مزمن از جمله سندرم متابولیک، چاقی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. فیبر با تسهیل دفع و جلوگیری از یبوست، به سلامت روده کمک می‌کند. همچنین باکتری‌های پروبیوتیک سالم را در روده تغذیه می‌کند و به رشد آنها کمک می‌کند و در عین حال به مدیریت سطح خون نیز کمک می‌کند. یکی دیگر از مزایای رژیم غذایی با فیبر بالا این است که به شما کمک می‌کند احساس سیری کنید، که به شما امکان می‌دهد کارهای دریافتی خود را راحت‌تر کنترل کنید و به طور بالقوه وزن خود را مدیریت کنید.

تامین منگنز و مس

افزودن کدو تنبل به رژیم غذایی برای سل امت استخوان‌ها مفید است زیرا منگنز به دفاع در برابر کاهش تراکم استخوان و شکستگی‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، منگنز دارای برخی خواص ضد التهابی است و سلامت شناختی، متابولیک و مفاصل نقش دارد. مس یکی دیگر از مواد معدنی موجود در کدو تنبل است که در کدو تنبل استفاده می‌شود. نقش‌های متعددی در کمک به تشکیل هموگلوبین و کلانژن در بدن دارد. مس همچنین به سنتز چندین آنزیم و پروتئین کمک می‌کند که در متابولیسم انرژی، سنتز DNA و تنفس نقش دارند.

تقویت سلامت ایمنی

کدو تنبل سرشار از ویتامین A و ویتامین C است که هر دو نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی سالم دارند. ویتامین A به تنظیم پاسخ‌های ایمنی کمک می‌کند، در حالی که ویتامین C تولید و عملکرد گلبول‌های سفید خون را تحریک می‌کند که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که مصرف کافی ویتامین C می‌تواند مدت و شدت سرماخوردگی‌ها را کاهش دهد، که این باعث می‌شود کدو تنبل انتخابی عالی برای فصل سرماخوردگی و آنفولانزا باشد.

محافظت از سلامت چشم

رنگ نارنجی درخشان کدو تنبل ناشی از سطح بالای بتاکاروتن آن است که پیش‌نیاز

بیش از شش هفته ادامه داشته باشد جدی گرفته شود.

وی توصیه کرد: افراد باید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت خود را متوقف کرده و با تغییر وضعیت بدن از فشار بر گردن جلوگیری کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی با بیان اینکه میز و صندلی کامپیوتر باید متناسب با قد کاربر تنظیم شود تا از خم شدن بیش از حد گردن جلوگیری شود، عنوان کرد: استفاده از گردن‌بندهای طبی، مصرف داروهای

و تصریح کرد: مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند، کارمندانی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنند و افرادی که به طور مداوم گردن خود را خم می‌کنند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

بصیری با بیان اینکه در مراحل اولیه بیماری، علائمی مانند درد گردن با انتشار به بازو یا دست، بی‌حسی و گزگز در انگشتان دیده می‌شود، خاطرنشان کرد: در صورت پیشرفت بیماری، کاهش قدرت عضلانی، تحلیل رفتن عضلات و حتی اختلالات حرکتی ممکن است رخ دهد؛ هرگونه درد گردنی که

بیماری را از مراحل قابل‌درمان به شرایط نیازمند جراحی تبدیل کند.

وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلایل ژنتیکی مستعد بیرون‌زدگی دیسک گردن هستند، افزود: در چنین شرایطی، حتی کوچک‌ترین فشار به گردن می‌تواند بیماری را تشدید کند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی همدان و فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی، نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن دانست

سپهرغرب، گروه سلامت؛

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی همدان، نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن دانست.



دکتر بصیری

دکتر زهرا بصیری نسبت به عوارض خود درمانی هشدار داد و تاکید کرد: روش‌هایی مانند قلعج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی ندارند و ممکن است

دکتر زهرا بصیری نسبت به عوارض خود درمانی هشدار داد و تاکید کرد: روش‌هایی مانند قلعج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی ندارند و ممکن است

استفاده مداوم از تلفن همراه همراه از عوامل افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن

موضعی یا خوراکی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند در درمان مؤثر باشد.

بصیری نسبت به عوارض خوددرمانی نیز هشدار داد و گفت: روش‌هایی مانند قلعج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی ندارند و ممکن است بیماری را از مراحل قابل‌درمان به شرایط نیازمند جراحی تبدیل کنند.

وی در پایان تصریح کرد: پیشگیری، اصلاح سبک زندگی و شناسایی زودهنگام علائم، کلید اصلی مقابله با دیسک گردن است؛ در موارد پیشرفته، مشورت با پزشک و انجام درمان‌های تخصصی ضروری است.

آشنایی با ویروس HMPV علائم و پیشگیری



ضعیفی دارند، مانند بیماران سرطانی یا افرادی که پیوند عضو دریافت کرده‌اند

تماس، رعایت آداب سرفه و عطسه، بقراری تهبویه مناسب.

چه گروه‌هایی پرخطر هستند؟

به گزارش سایت هلال احمر، برخی از گروه‌ها بیشتر در معرض خطر عفونت HMPV قرار دارند. این گروه‌ها شامل کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن تنفسی مانند آسم یا بیماری‌های ریوی، افرادی که سیستم ایمنی

افراد که دارای مشکلات زمینه‌ای تنفسی هستند.

راه انتقال

ویروس HMPV عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که در هنگام سرفه یا عطسه فرد آلوده منتشر می‌شود، منتقل می‌شود. همچنین تماس با سطوح آلوده به ویروس نیز می‌تواند عامل انتقال باشد.

ویروس اچ ام پی وی در مکان‌های شلوغ و بسته مانند مدارس، مهد کودک‌ها و بیمارستان‌ها و اماکن تجمعی راحت‌تر گسترش می‌یابد.

پیشگیری از ویروس HMPV

پیشگیری از عفونت HMPV (اچ ام پی وی) شامل رعایت نکات بهداشتی خصوصاً برای سالمندان و کودکان است. این نکات عبارتند از شستن دست‌ها به‌طور منظم و صحیح، استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ، خودداری از تماس نزدیک با افراد بیمار، ضد عفونی کردن سطوح در معرض

است که همانند آنفلوآنزا از طریق قطرات تنفسی یا تماس با سطوح آلوده پخش می‌شود.

علائم آن شامل سرفه، تب، گرفتگی بینی و خستگی است که حدود سه تا شش روز بعد از ورود ویروس به بدن ایجاد می‌شوند (دوره کمون). در حال حاضر هیچ واکسن یا درمان ضد ویروسی خاصی برای HMPV وجود ندارد اما این ویروس هنوز مشکل بهداشتی جدی در دنیا محسوب نمی‌شود. درمان در درجه اول شامل درمان علامتی است.

علائم و نشانه‌ها

عفونت ناشی از HMPV می‌تواند طیف وسیعی از علائم را ایجاد کند. این علائم معمولاً شبیه به علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند و شامل سرفه، تب، آبریزش بینی، گلودرد، تنگی نفس و خستگی است. در برخی موارد، ویروس اچ ام پی وی می‌تواند به عفونت‌های جدی‌تری مانند برونشیت یا ذات‌الریه منجر شود، به ویژه در

سپهرغرب، گروه سلامت؛ هر چند شواهد نشان می‌دهد ویروس HMPV موسوم به ویروس جدید چینی، حداقل از ۶۰ سال قبل در دنیا بوده است اما

این ویروس اولین بار در سال ۲۰۰۱ در آزمایشگاهی در هلند شناسایی شد.

متابنوموویروس انسانی یا HMPV یک ویروس تنفسی است که علائمی مشابه سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد می‌کند. این ویروس در فصل پاییز و زمستان همانند بسیاری از ویروس‌های دیگر هر ساله افرادی را به بیماری شبیه سرماخوردگی مبتلا می‌کند و در برخی افراد بویژه اطفال ممکن است بیماری شدیدتری نیز ایجاد کند.

در حالی که این بیماری به‌طور کلی خفیف است، می‌تواند منجر به عوارض شدید مانند ذات‌الریه شود به ویژه در نوزادان، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

HMPV یک ویروس RNA تک رشته‌ای



متابنوموویروس انسانی

تحلیل

افزایش گرایش نسل جدید به عمل‌های زیبایی دندان

سپهرغرب، گروه سلامت؛ سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت گفت: متأسفانه در سال‌های اخیر، به‌ویژه در نسل Z، شاهد افزایش گرایش به درمان‌های زیبایی دندانپزشکی هستیم.



زهرا قربانی

زهرا قربانی در خصوص تأثیرات اعمال جراحی زیبایی دهان و دندان و رسانه‌ها بر روی جامعه اظهار کرد: متأسفانه، برخی از سلبریتی‌ها با انتشار تصاویر خود پس از انجام جراحی‌های زیبایی گران‌قیمت، به‌طور ناخودآگاه این احساس را در افراد ایجاد می‌کنند که برای زیبا و متناسب بودن، باید به استانداردهای خاصی برسند.

وی افزود: این امر باعث می‌شود که افراد به سمت خرید محصولات و خدماتی حرکت کنند که از نظر سلامتی ضروری نبوده و تنها به دلیل تبلیغات و فشار اجتماعی صورت می‌گیرد.

قربانی بیان کرد: اگرچه تعاریف زیبایی با گذر زمان تغییر کرده است، اما زیبایی طبیعی همچنان جایگاه خود را حفظ کرده و هیچ‌گاه نمی‌تواند از بین برود. متأسفانه در سال‌های اخیر، به‌ویژه در نسل Z، شاهد افزایش گرایش به درمان‌های زیبایی دندانپزشکی هستیم.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: باید پذیریم که همانطور که چهره، رنگ مو و رنگ چشم افراد یا یکدیگر متفاوت است، دندان‌های هر فرد نیز ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارند و این تفاوت‌ها طبیعی است.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت در ادامه به تأثیرات درمان‌های ارتودنسی و زیبایی دندان بر سلامت افراد اشاره کرد.

قربانی گفت: در برخی موارد، درمان‌های ارتودنسی برای بهبود کیفیت زندگی افراد، تأثیر مثبت بر جویند، صحبت کردن و افزایش اعتماد به نفس ضروری است.

این درمان‌ها بر اساس نیازهای پزشکی و توصیه دندانپزشک انجام می‌شوند.



وی ادامه داد: اما در مورد درمان‌های زیبایی دندان، همچون ونیر کامپوزیت یا لمینیت، که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است، باید بگویم که این درمان‌ها به‌طور عمومی توصیه نمی‌شوند.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: دندان‌های سالم، دارای مینای طبیعی و محافظت‌شده هستند و انجام درمان‌های زیبایی می‌تواند آسیب‌هایی به سلامت دندان‌ها وارد کند.

قربانی همچنین به خطرات احتمالی درمان‌های غیر استاندارد لمینت و کامپوزیت اشاره و تأکید کرد: در برخی موارد، افرادی که غیرمتخصص هستند، اقدام به انجام درمان‌های زیبایی با قیمت‌های پایین می‌کنند.

این درمان‌های غیر استاندارد می‌توانند باعث ایجاد سطوح ناصاف زبر لثه شوند که محل تجمع میکروب‌ها است و ممکن است به التهاب لثه و تحلیل استخوان منجر شود.

وی در پایان اضافه کرد که افراد باید پیش از انجام هرگونه درمان زیبایی دندان با دندانپزشکان متخصص مشورت کنند و سلامت دهان و دندان خود را در اولویت قرار دهند.

استفاده از آرد تافتون و بربری برای پخت نان سنگک ممنوع است

سپهرغرب، گروه سلامت؛ رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو گفت: هر نوع نان باید با آرد مختص به خود پخته شود. بر این اساس، استفاده از آردهای تافتون و بربری برای پخت سنگک ممنوع اعلام شده است. زهره پوراحمد اظهار کرد: سرانه روزانه مصرف نان ایرانیان ۳۱۰ گرم و سالانه ۱۱۷ کیلوگرم است. وی بیان کرد: هر نوع نان باید با آرد مختص به خود پخته شود. بر این اساس، استفاده از آردهای تافتون و بربری برای پخت سنگک ممنوع اعلام شده است. سالم‌تر از نان‌های سنتی هستند زیرا فرآیند تولید آن‌ها تحت نظارت مسئول فنی و کنترل کیفیت انجام می‌شود. پوراحمد تصریح کرد: باید به سمت تولید نان‌های غنی‌شده و سبوس‌دار با ریزمغذی‌هایی مانند فیبر، آهن و اسید فولیک حرکت کرد تا ارزش غذایی نان‌ها افزایش یابد.

فشار خون را با توصیه‌های طب ایرانی کنترل کنید



قلبی یا ریوی در آینده در طرز چشمگیری در این افراد افزایش پیدا خواهد کرد.

تغذیه مناسب برای بهبود فشارخون

علی‌میری تصریح کرد: برای کاهش فشار خون باید نکاتی را برای استفاده از مواد غذایی رعایت کرد. برای مثال مصرف ماهی به



زمانی که فرد برای درمان فشار خون به متخصص طب ایرانی مراجعه می‌کند، ابتدا فرد را به پزشک متخصص برای تشخیص دقیق‌تر ارجاع می‌دهیم اما متخصص طب ایرانی نیز از نظر وجود مواد زائد مضر در بدن، فرد را بررسی و در صورت نیاز این مواد زائد را از بدن فرد دفع می‌کند.

دلیل منبع عالی از چربی‌ها و امگا ۳ باعث کاهش التهاب، دارای ترکیبات منقبض کننده رگ‌های خونی است که فشار خون را کاهش می‌دهد، انار، کدوتیل، حبوباتی چون لوبیا، عدس، ماش، هویج، کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، دانه‌های کنار، بادام درختی، موز، کیوی و گیری فروت فشار خون را پایین آورده و بدن را در حالت متعادل نگه می‌دارند. همچنین استفاده از دمنوش‌های گیاهی نیز مانند پونه کوهی، استخودوس، سنبل تیبو، چای ترش و گل ساعتی که مکانیسم این گیاهان گشاد کننده رگ‌ها و عروق و آرام بخش بودن گیاهان فشارخون

کارشناس طب ایرانی اذعان کرد: بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا با ایجاد تغییرات در سبک زندگی می‌توانند فشار خون را تا درجه‌ای از محدوده سالم کاهش دهند. رعایت موارد کوچک اما تأثیرگذاری چون داشتن فعالیت بدنی در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه، پرهیز از استعمال دخانیات، کنار وی افزود: درمان فشار خون به کمک طب ایرانی به نکاتی اعم از سبک زندگی درست، رژیم غذایی متعادل بر حسب مزاج بیمار، داشتن ورزش روزانه، پرهیز از غذاهای فست‌فود، غذاهای پرنمک و به خصوص استرس بیمار بسیار توجه و اصلاح خواهد شد.

ندارد و گاهی فرد مبتلا تا سال‌ها متوجه نشده که به فشارخون مبتلا شده است. اما به صورت کلی یک سری نشانه‌ها اعم از سردرد شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تاری دید، سرگیجه، ضربان قلب نامنظم، خون در ادرار و مشکل خواب می‌تواند از علل فشار خون بالا بوده و فرد اگر یک یا چند علامت را داشت باید به پزشک مراجعه کند تا در صورت ابتلاء به فشارخون بتواند هرچه سریع‌تر درمان را شروع کند.

وی ادامه داد: همچنین فشار خون بالا می‌تواند باعث آسیب رساننده و باعث تنگ شدن، پارگی یا نشت کردن آن‌ها می‌شود. لخته‌های خون در اثر فشار خون بالا می‌توانند در شریان‌های منتهی به مغز تشکیل شده، جریان خون را مسدود کرده و باعث سکته مغزی در فرد خواهند شد.

درمان فشار خون در طب ایرانی

علی‌میری افزود: زمانی که فرد برای درمان فشار خون به متخصص طب ایرانی مراجعه می‌کند، ابتدا فرد را به پزشک متخصص برای تشخیص دقیق‌تر ارجاع می‌دهیم اما متخصص طب ایرانی نیز از نظر وجود مواد زائد مضر در بدن، فرد را بررسی و در صورت نیاز این مواد زائد را از بدن فرد دفع می‌کند.

کوارش و رژیم غذایی فرد بررسی می‌شود و اگر دچار یبوست، نفخ معده، استرس، خواب دیر هنگام و نداشتن ورزش باشد، باید برای تغییر روش زندگی خود اقدام کند.

وی افزود: درمان فشار خون به کمک طب ایرانی به نکاتی اعم از سبک زندگی درست، رژیم غذایی متعادل بر حسب مزاج بیمار، داشتن ورزش روزانه، پرهیز از غذاهای فست‌فود، غذاهای پرنمک و به خصوص استرس بیمار بسیار توجه و اصلاح خواهد شد.

سپهرغرب، گروه سلامت؛ کارشناس طب ایرانی گفت: کسانی که دخانیات مصرف می‌کنند باید بدانند ابتلاء به فشار خون، بیماری‌های قلبی و ریوی در آینده به طرز چشمگیری در این افراد



فریبا علی‌پوری

افزایش پیدا خواهد کرد. فریبا علی‌میری در مورد فشار خون و علائم آن بیان کرد: فشار خون در واقع همان فشاری است که خون در زمان حرکت به دیواره عروق یا شریان وارد می‌کند و شریان‌ها خون را از قلب به سایر قسمت‌های بدن منتقل می‌کنند.

وی ادامه داد: اگرچه فشار خون در طول روز ممکن است به دلایل مختلفی بالا و پایین رود اما فشار خون بالای مزمن اغلب نشان از یک بیماری زمینه‌ای مانند مشکل قلبی یا کلیوی است. به طور معمول فشار خون سیستولیک (عدد اول یا عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون) نرمال در افراد جوان معادل ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد دوم یا عدد پایین در اندازه‌گیری فشار خون) نرمال معادل ۸۰ میلی‌متر جیوه است.

کارشناس طب ایرانی گفت: از نظر متخصصان اگر فشار خون بیمار به طور مداوم ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر باشد این وضعیت را به عنوان فشار خون بالا تشخیص داده و در صورت تشخیص فشار خون بالا فرد باید با تیم مراقبتی بهداشتی یا متخصصین در مورد درمان صحیح صحبت کند.

علائم فشار خون

علی‌میری مطرح کرد: فشارخون از آن دسته بیماری‌هایی است که علامت زیادی

زندگی اجتماعی در مقابل سگته مغزی و عفونت‌ها از انسان محافظت می‌کند

یافته‌ها اهمیت ارتباط اجتماعی در حفظ سلامتی ما را نشان می‌دهد.))
محققان ۱۷۵ پروتئین مرتبط با انزوای اجتماعی و ۲۶ پروتئین مرتبط با تنهایی را در خون شناسایی کردند.

به گفته محققان، بسیاری از این پروتئین‌ها در پاسخ به بیماری‌التهاب، عفونت ویروسی، پاسخ ایمنی و بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت تولید می‌شوند.

«چون شن»، محقق ارشد در گروه علوم اعصاب بالینی دانشگاه کمبریج، گفت: «ما می‌دانیم که انزوای اجتماعی و تنهایی با سلامت ضعیف‌تر مرتبط هستند، اما هرگز نفهمیدیم چرا.»

شن ادامه داد: «مطالعه ما تعدادی از پروتئین‌ها را برجسته کرده است که به نظر می‌رسد نقش کلیدی در این رابطه دارند، به‌ویژه سطوح برخی پروتئین‌ها به‌عنوان پیامد مستقیم تنهایی افزایش می‌یابد.»

برای این مطالعه، محققان پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌های خون بیش از ۴۰۰۰ نفر ۴۹ تا ۶۹ ساله را تجزیه و تحلیل کردند.

سپس پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌ها با سطوح انزوای اجتماعی و تنهایی هر فرد و همچنین سلامت کلی آنها مقایسه شد.

با بررسی دقیق‌تر، محققان پنج پروتئین

یافته‌ها اهمیت ارتباط اجتماعی در حفظ سلامتی ما را نشان می‌دهد.))
محققان ۱۷۵ پروتئین مرتبط با انزوای اجتماعی و ۲۶ پروتئین مرتبط با تنهایی را در خون شناسایی کردند.

به گفته محققان، بسیاری از این پروتئین‌ها در پاسخ به بیماری‌التهاب، عفونت ویروسی، پاسخ ایمنی و بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت تولید می‌شوند.

«چون شن»، محقق ارشد در گروه علوم اعصاب بالینی دانشگاه کمبریج، گفت: «ما می‌دانیم که انزوای اجتماعی و تنهایی با سلامت ضعیف‌تر مرتبط هستند، اما هرگز نفهمیدیم چرا.»

شن ادامه داد: «مطالعه ما تعدادی از پروتئین‌ها را برجسته کرده است که به نظر می‌رسد نقش کلیدی در این رابطه دارند، به‌ویژه سطوح برخی پروتئین‌ها به‌عنوان پیامد مستقیم تنهایی افزایش می‌یابد.»

برای این مطالعه، محققان پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌های خون بیش از ۴۰۰۰ نفر ۴۹ تا ۶۹ ساله را تجزیه و تحلیل کردند.

سپس پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌ها با سطوح انزوای اجتماعی و تنهایی هر فرد و همچنین سلامت کلی آنها مقایسه شد.

با بررسی دقیق‌تر، محققان پنج پروتئین

هشدار سازمان غذا و دارو به مسئولین فنی شرکت‌های دارویی

کل متبوع اظهار کرد: گزارش‌هایی مبنی بر حضور غیرحضور برخی مسئولین فنی به دست ما رسیده که این اقدام نه‌تنها نقض قانون است، بلکه حرمت شغلی مسئولین فنی متبوع را نیز خدش‌دار می‌کند.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو در ادامه تأکید کرد: در صورت مشاهده هرگونه فعالیت غیرحضور مسئولین فنی در زنجیره تأمین دارو، از مرحله تولید تا عرضه، اقدامات قانونی سختگیرانه‌ای انجام خواهد شد. این اقدامات شامل سلب صلاحیت مسئول فنی خاطی از طریق ارجاع به کمیسیون تشخیص صلاحیت، تعلیق پروانه ساخت یا واردات مرتبط با آن مسئول فنی از طریق کمیسیون ساخت و ورود بازرگشت و ریکال تمامی فرآورده‌های ریلیز شده با امضای مسئول فنی غیرحضور به دلیل عدم اطمینان از کیفیت آن‌ها است.

عبدالهی‌اصل تأکید کرد: در مواردی که حضور مسئول فنی به‌طور موقت ممکن نیست، شرکت‌ها موظف به معرفی جانشین واجد شرایط هستند. مدیران عامل و مسئولین فنی شرکت‌های حوزه دارو مسئول مستقیم اجرای این مقررات بوده و تخلف از آن، عواقب جدی برای شرکت‌ها به دنبال خواهد داشت. وی خاطر نشان کرد: ارتقای در راستای حفظ سلامت عمومی و ارتقای کیفیت داروهای مصرفی کشور انجام می‌شود و هیچ‌گونه اغماضی در این خصوص وجود نخواهد داشت.

سپهرغرب، گروه سلامت؛ مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو به عدم حضور مسئولین فنی در شرکت‌های دارویی هشدار داد و گفت: مسئولین فنی در شرکت‌های تولید، واردات، توزیع و فوریته دارو نقش حرفه‌ای و جایگاه قانونی مهمی در تضمین کیفیت داروها دارند بنابراین باید این مسئولیت به‌طور کامل و حضوری انجام شود. وی با اشاره به گزارش‌های واصله به اداره



عبدالهی‌اصل

به گفته محققان، سطوح بالاتر ADM با افزایش خطر مرگ زودرس مرتبط است. همچنین به نظر می‌رسد این پروتئین‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، زوال عقل و سکته مغزی در افراد نقش داشته باشد.

به گفته محققان، افزایش ADM با کوچک‌تر شدن برخی مناطق کلیدی مغز نیز مرتبط است. این نواحی شامل اینسولا، مرکز مغز برای توانایی ما برای درک آنچه در محیط ما اتفاق می‌افتد، و دم چپ، که در پردازش احساسی، یادش و اجتماعی نقش دارد، است.

پروتئین دیگری، ASGRI، با کلسترول بالا و افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است. محققان در مقاله خود نوشتند: «ما کشف کردیم که ADM و ASGRI به شدت با طیف وسیعی از نشانگرهای بیوشیمیایی، همانولوژیکی و متابولیک، از جمله CRP (نشانه التهاب)، کلسترول و تری‌گلیسیرید مرتبط هستند.»

سایر پروتئین‌های شناسایی شده در ایجاد مقاومت به انسولین، سخت شدن شریان‌ها و پیشرفت سرطان نقش دارند.

طلای ناب سلامتی برای نوزاد و مادر

کاهش خطر کم‌خونی، سرطان‌های پستان و تخمدان، پوکی استخوان و ... همچنین مادرانی که به فرزند خود شیر می‌دهند از ارتباط عاطفی قوی‌تری با او برخوردارند، خواب بهتری دارند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

وی با بیان تفاوت‌های تغذیه با شیر مادر و شیر خشک اظهار داشت: شیر مادر به دلیل وجود سلول‌های زنده، آنتی‌بادی‌ها و عوامل ایمنی، نوزاد را در برابر بیماری‌هایی مانند اسهال، عفونت‌های تنفسی و گوش میانی محافظت می‌کند. همچنین، تغذیه با شیر مادر خطر چاقی، دیابت نوع ۲ و بسیاری از بیماری‌های دیگر را حتی تا سنین بزرگسالی کاهش می‌دهد.

مظلوم افزود: فواید شیر مادر فقط برای شیرخوار نیست؛ مادران شیرده نیز از مزایای بسیاری برخوردار می‌شوند، چرا

روهای ابتدایی، تغذیه مکرر با شیر مادر در وضعیت صحیح شیردهی برای پیشگیری از مشکلاتی مانند زردی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد ضروری و بسیار کمک کننده است.

وی با بیان تفاوت‌های تغذیه با شیر مادر و شیر خشک اظهار داشت: شیر مادر به دلیل وجود سلول‌های زنده، آنتی‌بادی‌ها و عوامل ایمنی، نوزاد را در برابر بیماری‌هایی مانند اسهال، عفونت‌های تنفسی و گوش میانی محافظت می‌کند. همچنین، تغذیه با شیر مادر خطر چاقی، دیابت نوع ۲ و بسیاری از بیماری‌های دیگر را حتی تا سنین بزرگسالی کاهش می‌دهد.

مظلوم افزود: فواید شیر مادر فقط برای شیرخوار نیست؛ مادران شیرده نیز از مزایای بسیاری برخوردار می‌شوند، چرا

ساعت اول، فواید بسیاری از جمله ایجاد ارتباط عاطفی مادر و نوزاد، شروع و تداوم شیردهی و کاهش خطر مرگ‌ومیر کودکان دارد. این اقدام می‌تواند سالانه از مرگ یک میلیون نوزاد جلوگیری کند.

مظلوم در ادامه به برخی باورهای غلط در جامعه اشاره کرد و گفت: برخی تصور می‌کنند که تغذیه با شیر مادر باعث زردی نوزاد می‌شود. این در حالی است که ماده بتاکاروتن موجود در آغوز که عامل رنگ زرد آن است، پیش‌ساز ویتامین A بوده و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و محافظت از نوزاد دارد. در واقع، عدم تغذیه صحیح با شیر مادر و تخلیه ناکافی شیر از پستان می‌تواند عامل زردی باشد.

با توجه به کوچک بودن حجم معده نوزاد و از طرف دیگر کم بودن حجم شیر مادر در

سپهرغرب، گروه سلامت؛ متخصص تغذیه نوزادان، به اهمیت تغذیه با شیر مادر برای رشد و سلامت نوزادان اشاره کرد و فواید آن از جمله کاهش خطر مرگ‌ومیر نوزادان و تقویت سیستم ایمنی نوزاد را توضیح داد.



مرجان مظلوم

مرجان مظلوم مربی کشوری مشاور شیردهی و ترویج تغذیه با شیر مادر تأکید کرد: تغذیه با شیر مادر از بدو تولد، بهترین و مناسب‌ترین انتخاب برای رشد و سلامت نوزاد است.

وی با اشاره به توصیه سازمان جهانی بهداشت گفت: تغذیه با شیر مادر، تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و اولین تغذیه از پستان مادر ظرف





مراستنی کتید

دوشنبه ۲۴ دی ماه ۱۴۰۳

سال سیزدهم | شماره ۳۰۴۱

حدیث

امام جعفر صادق (ع):

حَسْبُ النَّاسِ اِصْلَهِ مِنْ حَسَنِ اِيْمَانِ الْمِرَّةِ وَ سَلَامَةِ صِدْرِهِ.

اصل و ریشه حسن یقین، ایمان نیکوی شخصی و صفای باطنی اوست.

بهار ج ۷۵، ص ۱۹۶

www.sephrpress.ir

@sephrgharb

Email: sephrgharb.news@gmail.com

sephrgharb

ایران و جهان

معاون اول رئیس جمهور در دیدار با مسئولان انجمن‌های علمی کشور:

دولت چهاردهم دولتی دانشگاهی است

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: معاون اول رئیس جمهور با بیان اینکه دولت چهاردهم، دولتی دانشگاهی است و رئیس جمهور نیز بارها بر ضرورت بهره‌گیری از نظرات کارشناسان در دولت تاکید کرده است، گفت: دولت با چالش‌ها و مسائل فراوانی روبرو است و از انجمن‌ها و تشکل‌های علمی انتظار داریم با سرمایه ارزشمند علمی خود و تعبیه سازوکارهای لازم به دولت در حل مسائل کلان کشور راهکارهای لازم را ارائه کنند.

محمدرضا عارف در نشست با مسئولان انجمن‌های علمی کشور که با حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، نمایندگان انجمن‌های علمی و دانشمندان برجسته کشور و نمایندگان دستگاه‌های امر برگزار شد، تصریح کرد: انجمن‌های علمی به ویژه در پایش برنامه هفتم توسعه، تحقق رشد ۸ درصدی و حل نازاری‌ها به دولت کمک کنند.

عارف با تاکید بر حل مسائل مرتبط با ثبت شرکت‌های انجمن‌های علمی با همکاری قوه قضاییه و همچنین روند تأیید صلاحیت اساتید فعال این انجمن‌ها، در خصوص حل مشکلات مالیاتی این انجمن‌ها ادامه داد: نگاه دولت چهاردهم این است که تشکل‌های علمی در راستای فعالیت‌های غیرانتفاعی معاف از مالیات باشند و اگر نیاز به اصلاح و بازنویسی قوانین وجود دارد با هماهنگی و همکاری سازمان مالیاتی این مسئله حل شود.

معاون اول رئیس جمهور با تاکید بر اینکه انجمن‌های علمی مشاوران دولت چهاردهم هستند، تصریح کرد: از انجمن‌های علمی می‌خواهیم که پس از ابلاغ مصوبات دولتی نظرات کارشناسانه خود را به دولت ارائه کنند و دولت نیز بلافاصله بر اساس این نگاه کارشناسی دانشگاهی و اساتید برجسته علمی، اصلاحات لازم را به عمل خواهد آورد.

وی با بیان اینکه نیاز به نگاه و حضور انجمن‌های علمی در همه بخش‌های کشور داریم، تصریح کرد: کشور در گذر از چالش‌های اجتماعی به ویژه شکاف نسلی است و باید دید انجمن‌های علمی چقدر برای حل این مسائل ورود و به دولت کمک کرده‌اند و با حضور این انجمن‌های علمی در کنار دولت، در خدمت مردم باشیم و اگر بنا است مسئله‌ای با رویکرد علمی حل شود قطعا دولت قوت قلب برای اجرا خواهد داشت.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به اهمیت فعالیت انجمن‌های علمی دانشجویی افزود: در گذشته مجموعه‌های جوان و علمی دانشجویی در دانشگاه‌ها به وجود آمد که بسیار موثر و فعال بودند و گاهی به دلیل برخوردهای غیرمنطقی و سلیقه‌ای دانشگاه‌ها، جوانان علاقه‌مند به کار تشکیلاتی رها شده‌اند و انجمن‌های علمی باید برای میدان دادن به جوانان دانشمند و فعال کردن آنان برای حل مشکلات کشور ورود کنند.

عارف درباره لزوم تکریم نخبگان و برجستگان علمی تاکید کرد: امروز جوانان الگوی علمی ندارند و به دلایل برخوردهای سلیقه‌ای، الگوسوزی در دانشگاه‌ها و مراکز علمی و پژوهشی شده است که باید اقدام ارزشمند خوب و تاثیرگذار تکریم نخبگان برجسته علمی کشور را تا زمانی که این دانشمندان در قید حیات هستند، انجام دهیم.

وی با اشاره به پدیده مهاجرت دانشمندان جوان طی سال‌های گذشته و با بیان اینکه به جای تقبیح مهاجرت آنان، رابطه‌شان را با ایران حفظ کنیم، تاکید کرد: جوانان دانشمند و نخبه که از کشور مهاجرت کرده‌اند، هنوز نگاه به ایران دارند و باید ارتباط آنها با ایران را حفظ کرده و مشورق‌های لازم را ارائه کنیم و همچنین برای جلوگیری از مهاجرت جوانان برجسته و اساتید دانشگاهی جوان با کمک وزارت علوم، مسائل اولیه مسکن و معیشت آنان برطرف شود که البته وزارت علوم دولت چهاردهم برنامه‌های بسیار خوب برای اساتید جوان در نظر گرفته است که در آینده اعلام می‌کنیم.

وی افزود: گاهی این جوانان فکر می‌کنند که با قهر سیاسی و اجتماعی روبرو هستند و تمامی پل‌های پشت سر آنها خراب شده است که باید با برگزاری کنفرانس‌ها و کارگاه‌های علمی از آنان برای بهره‌گیری از نظرات علمی و کارشناسی استفاده کرد تا برای حضور پررنگ آنها نیز زمینه‌سازی شود.

عارف از وزارت علوم خواست تا با ساماندهی انجمن‌های علمی زمینه‌های حضور آنان در تصمیم‌گیری‌های دولت ایجاد شود. معاون اول رئیس جمهور همچنین در این جلسه دستور داد تا مشکلات این انجمن‌ها از جمله مالیاتی، بودجه‌ای و اختصاص مکان مناسب با تشکیلات کارگروهی با حضور معاونان وزارتخانه‌های علوم و بهداشت و معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و سایر دستگاه‌های ذیربط حل شود. همچنین در این نشست نمایندگان انجمن‌های علمی به تشریح مشکلات خود از جمله برخوردار بودن از مکان مستقل برای استقرار و فعالیت، مشکلات مرتبط با امور مالیاتی، ناکافی بودن منابع مالی، طولانی بودن فرایند تأیید صلاحیت منتخبان انجمن‌های علمی پرداختند.



وچدان حقیقی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: آتش سوزی در آمریکا را باید تلنگر طبیعت به حامیان ظلم بدانیم چرا که آن‌ها بی هیچ خط قرمزی آتش به جان مردم می‌اندازند و امروز آتش به جان خودشان افتاده است. خمیرمایه (ایالات متحده آمریکا) با خشونت، قتل، غارت و بدعهدی شکل گرفته است، اگر به نوشتارهای دوران ورود اروپایی‌ها به قاره آمریکا دقت کنید خواهید دید که (آتش افروزی) جزوی جداناپذیر از ماهیت و هویت اروپایی‌های آمریکایی بوده است، آتشی که به مانند آبی که آن چوپان به شیر گوسفندان می‌بست و روزی سیلی شد و گوسفندان را با خود برد برای آمریکایی‌ها نیز روز به روز گسترده شد و تبدیل به آتشی خانمان سوز شد که نه اولین حریق گستره آمریکا است و نه آخرین حریق گسترده برای آن‌ها.

بدون شک، مخرب‌ترین آتش برای ایالات متحده آمریکا (حکمرانان طمع کار) این کشور هستند که گام به گام آمریکا را به سوی افول و فروپاشی کامل هدایت می‌کنند.

خون، آتش، درد و مرگ تنها دستاورد حکمرانان آمریکایی

حکمرانی آمریکا تاکنون در دست سیاستمدارانی بوده است که به جای توجه به خواست‌های عینی و حقیقی مردم آمریکا به دنبال ماجراجویی‌های غیر منطقی در نقاط دیگری از جهان بوده‌اند.

بین ویتنام تا آمریکا یک اقیانوس بزرگ فاصله وجود دارد و عملاً این دو کشور هیچ قربانی به هم ندارند، اما بر اثر جنایت سردمداران آمریکا بیش از یک میلیون نفر انسان از طرف‌های درگیر جان خود را از دست دادند و طبق منابع آمریکایی‌ها ۵۰۰ هزار تن بمب بر سر مردم ویتنام خالی کردند.

آمریکایی‌ها در منطقه غرب آسیا دنبال چه می‌گشتند که عامل جان باختن بی‌گناهان زیادی در ایران و افغانستان و عراق شدند.

نقش آمریکا در ایجاد و تشکیل داعش هم که بحران‌های امنیتی و انسانی دهه‌های گذشته را به وجود آورد کاملاً مشهود بود.

آمریکا امروز مسئول مستقیم خون حدود ۵۰ هزار مرد، زن و کودک جان‌باخته در غزه و سرزمین‌های اشغالی است از این رو به تعبیر رهبر معظم انقلاب «وقتی ظلم و جنایت از حد گذشت، وقتی درنده‌خوئی به نهایت رسید، باید منتظر طوفان بود.»

طوفانی که عامل آن خود آن‌ها هستند و باید منتظر بدتر از این‌ها هم باشند.

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: یک کارشناس صنعت هوایی با بیان اینکه فرودگاه‌های کشور مدل کسب و تجاری ندارند، گفت: در مورد احداث فرودگاه‌ها مسیر نادرستی پیش گرفته‌ایم و همه فرودگاه‌ها شبیه به هم و بزرگ ساخته شده‌اند، در حالی‌که لازم نیست همه فرودگاه‌ها بزرگ باشند. فرودگاه می‌تواند بسته به کارکرد و به اندازه هوایی‌های آنکون نیز می‌توانیم با راهکارهایی فرودگاه‌های کم‌تقاضا را احیا و اقتصادی کرد.

آن‌طور که برخی کارشناسان صنعت هوایی می‌گویند در کشور و در برخی استان‌ها فرودگاه‌هایی ساخته شده که تعداد پروازهای آن بسیار کم بوده یا در مناسبت‌های خاص استفاده می‌شوند و تنها چند روز در سال کاربرد دارند، اما هزینه نگهداری آن‌ها بسیار زیاد است و کل سال باید برای حفظ استانداردهایشان هزینه کرد.

کارشناسان معتقدند در مورد احداث فرودگاه‌ها مسیر نادرستی پیش گرفته‌ایم و همه فرودگاه‌ها شبیه به هم و بزرگ ساخته شده‌اند، در حالی‌که همه فرودگاه‌ها لازم نیست بزرگ و شبیه مهرآباد باشند. فرودگاه می‌تواند بسته به کارکرد و به اندازه هوایی‌های آن، کوچک و بزرگ باشد.

در همین راستا، حمید غوابش - کارشناس صنعت هوایی - در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه از ابتدای انقلاب برداشت اشتباهی از مدهای حمل و نقل شده بود که روش‌های حمل و نقل عامل توسعه شهرها هستند، اظهار کرد: تصور این بود که احداث زیرساخت حمل و نقل به خودی خود عامل توسعه است و فرودگاه نیز از این امر مستثنی نیست و هرچایی فرودگاه بسازیم حتماً توسعه پدید خواهد آمد که البته این موضوع برداشت کاملاً نادرستی از

آتش سوزی آمریکا بعد از تهدید ترامپ مبنی بر به آتش کشیدن منطقه غرب آسیا در صورت آزاد نشدن گروگان‌های اسرائیلی به وقوع پیوست؛ این آتش سوزی نشان داد که خدا از کدخدا بزرگ‌تر است و وعده الهی مبنی بر انتقام از مجرمان بسیار نزدیک است.

قدرت آمریکا توهمی بیش نیست محمد رضا وجدان حقیقی، فعال سیاسی و اجتماعی استان هرمزگان در گفتگو با خبرنگار مهر، آتش‌سوزی‌های اخیر در آمریکا را نه تنها یک فاجعه زیست‌محیطی بلکه نمایانگر ناکارآمدی ساختارهای دولتی این کشور دانست و گفت: بحران آتش سوزی و واکنش آمریکایی‌ها در مواجهه با بحران نشان داد که قدرت آمریکا توهمی بیش نیست و ابرقدرت بودن آمریکا متأثر از نگاه غرب‌گرایانه برخی جریان‌های سیاسی و اجتماعی است که در سراسر دنیا از جمله کشور ما نیز وجود دارد.

وی با اشاره به بیانات رهبر معظم انقلاب مبنی بر افول آمریکا، گفت: آمریکایی‌ها هزینه‌های زیادی را برای جنگ افروزی در نقاط مختلف دنیا پرداخت کرده‌اند ولی امیدواریم این آتش سوزی کمی آن‌ها را به خود مشغول کند و به فکر توسعه زیرساخت‌های اجتماعی خودشان باشند، تصاویری که از ضعف در تجهیزات آتش‌نشان‌ها منتشر شد، هیچ مطابقتی با چهره‌ای که سینما و رسانه از آمریکا ساخته بود نداشت.

زمانی برای سوال مردم آمریکا از سیاستمداران

وجدان حقیقی گفت: ما با آمریکایی روبرو هستیم که بالغ بر ۴۰ میلیارد دلار تسلیحات در اختیار رژیم صهیونیستی قرار داده است تا آن کودکان و زنان بی‌دفاع غزه را به خاک و خون بکشد، در چنین شرایطی بهتر نیست مردم آمریکا این سوال را نخست از خود و سپس از سیاستمداران‌شان بپرسند که اولویت آمریکا کجاست؟ رسیدگی به خدمات اجتماعی، توسعه زیرساخت‌ها یا ماجراجویی و جنایت در غزه و یمن و سوریه؟ شعله‌های آتش در آمریکا باید موجب بیداری مردم جهت جلوگیری از ادامه جنایات رهبران‌شان شود.

این فعال سیاسی و اجتماعی همچنین به ناتوانی مژمن دولت آمریکا در مدیریت بحران‌ها اشاره کرد و ادامه داد: مسئله جنایتکار بودن آمریکا محدود به یک حزب یا دوره خاص نیست و ریشه‌های عمیق‌تری در ساختار سیاسی و اقتصادی این کشور دارد، دموکرات‌ها و جمهوری خواهان متأسفانه برای جنایت و کشتار مردان و زنان بی‌گناه و حمایت از



فرزندان نشان را در زیر بمباران از دست داده‌اند.

فرزندان نشان را در زیر بمباران از دست داده‌اند، بازتاب عمیق‌ترین رنج‌های بشری هستند، حمایت بی‌حد و مرز آمریکا از رژیم صهیونیستی نه تنها مردم مظلوم فلسطین را در این رنج‌ها غوطه‌ور کرده، بلکه افکار عمومی جهان را علیه سیاست‌های این کشور برانگیخته است.

نقش آمریکا در ایجاد و تشکیل داعش هم که بحران‌های امنیتی و انسانی دهه‌های گذشته را به وجود آورد کاملاً مشهود بود.

آمریکا امروز مسئول مستقیم خون حدود ۵۰ هزار مرد، زن و کودک جان‌باخته در غزه و سرزمین‌های اشغالی است از این رو به تعبیر رهبر معظم انقلاب «وقتی ظلم و جنایت از حد گذشت، وقتی درنده‌خوئی به نهایت رسید، باید منتظر طوفان بود.»

جنایتکاران با هم رقابت دارند.

آتش‌سوزی‌های آمریکا؛ انعکاس صدای مظلومیت غزه و عدالت الهی

محمدامین عالی‌پور احمدی، فعال رسانه‌ای استان هرمزگان در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: آتش‌سوزی‌های مهیب و ویرانگر ایالات متحده در روزهای اخیر، فراتر از یک بحران طبیعی، نمادی از تلنگر الهی برای بازنگری در سیاست‌های جهانی به‌ویژه در برابر مظلومیت مردم فلسطین است.

فعال رسانه‌ای استان هرمزگان، در این باره گفت: این حوادث می‌تواند نشانه‌ای باشد از اجرای عدالت الهی در برابر ظلم‌های آشکار به مردم بی‌دفاع غزه، به‌ویژه کودکان و زنان بی‌گناهی که قربانی سیاست‌های استکباری و اشغال‌گرانه شده‌اند.

وی با اشاره به مفهوم "چوب خدا صدا



فرزندان نشان را در زیر بمباران از دست داده‌اند.

فرزندان نشان را در زیر بمباران از دست داده‌اند، بازتاب عمیق‌ترین رنج‌های بشری هستند، حمایت بی‌حد و مرز آمریکا از رژیم صهیونیستی نه تنها مردم مظلوم فلسطین را در این رنج‌ها غوطه‌ور کرده، بلکه افکار عمومی جهان را علیه سیاست‌های این کشور برانگیخته است.

نقش آمریکا در ایجاد و تشکیل داعش هم که بحران‌های امنیتی و انسانی دهه‌های گذشته را به وجود آورد کاملاً مشهود بود.

آمریکا امروز مسئول مستقیم خون حدود ۵۰ هزار مرد، زن و کودک جان‌باخته در غزه و سرزمین‌های اشغالی است از این رو به تعبیر رهبر معظم انقلاب «وقتی ظلم و جنایت از حد گذشت، وقتی درنده‌خوئی به نهایت رسید، باید منتظر طوفان بود.»

جنایتکاران با هم رقابت دارند.

آتش‌سوزی‌های آمریکا؛ انعکاس صدای مظلومیت غزه و عدالت الهی

محمدامین عالی‌پور احمدی، فعال رسانه‌ای استان هرمزگان در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: آتش‌سوزی‌های مهیب و ویرانگر ایالات متحده در روزهای اخیر، فراتر از یک بحران طبیعی، نمادی از تلنگر الهی برای بازنگری در سیاست‌های جهانی به‌ویژه در برابر مظلومیت مردم فلسطین است.

فعال رسانه‌ای استان هرمزگان، در این باره گفت: این حوادث می‌تواند نشانه‌ای باشد از اجرای عدالت الهی در برابر ظلم‌های آشکار به مردم بی‌دفاع غزه، به‌ویژه کودکان و زنان بی‌گناهی که قربانی سیاست‌های استکباری و اشغال‌گرانه شده‌اند.

وی با اشاره به مفهوم "چوب خدا صدا

چند راهکار برای احیای فرودگاه‌های کم‌تقاضا

نقطه‌ای به صرفه نیست و در مناطقی به صرفه است که صنایع وابسته به آن وجود داشته باشد که نیازمند تسهیل و تسریع در حمل و نقل باشد. مثلاً صنعت گردشگری در بسیاری از موارد برای حمل و نقل هوایی ارزش افزوده ایجاد می‌کند.

به گفته وی، مطالعات در خصوص احداث فرودگاه باید قبل از احداث آن صورت گیرد.

بسیاری از نمایندگان مجلس به دنبال احداث فرودگاه در شهرهای خود هستند بدون آنکه توجیهی برای آن داشته باشند تا این فرودگاه بتواند برای منطقه دستاوردی داشته باشد.

فرودگاه‌های کشور مدل کسب و تجاری ندارند

غوابش در ادامه به ارائه راهکارهایی برای فعال سازی فرودگاه‌های کوچک اشاره کرد و گفت: فرودگاه‌ها می‌توانند خدمات غیر هوانوردی ارائه دهد. فرودگاه‌ها امکان بسیار زیادی دارند.

از امنیت قابل توجه ای برخوردارند. با شهر در تعامل هستند و اغلب جاده دسترسی مناسبی به مرکز شهر دارند. این موارد مزایایی است که می‌توانیم از آنها استفاده کنیم. برای مثال امنیت بالای فرودگاه می‌تواند آنجا را مکانی مناسب برای صندوق امانات کند. تجهیزات بسیاری در فرودگاه‌ها وجود دارند. قانون و مقرراتی دارد و این موارد می‌تواند فرودگاه را به یک مرکز آموزش برای فهم دانشجووان از طریق تورهایی بازدید تبدیل کند. برای اینکه این فرصت‌ها را شخصی دهیم باید برای هر فرودگاه برنامه کسب و کار ویژه خود داشته باشیم. درحال حاضر فرودگاه‌های ما هیچ‌کدام مدل کسب و کار خودشان را ندارند که براساس آن فعالیتی صورت گیرد. این نارس بزرگی برای امکان تجاری سازی فرودگاه‌ها است.

باید نگاه راهبردی جدیدی به زیرساخت‌های حمل و نقل هوایی داشت، عنوان کرد: باید در مالکیت، مدیریت و شیوه بهره‌برداری فرودگاه‌ها بازنگری کنیم. در بسیاری از نقاط می‌توان مالکیت فرودگاه‌ها را از تمرکز در شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری کشور خارج و به استانداردها و شهرداری‌ها سپرد و خدمات غیر هوانوردی را در آنها توسعه داد. در بسیاری از فرودگاه‌های دنیا این اتفاق افتاده است.

فرودگاه‌ها در صنعت گردشگری نقش مهمی ایفا می‌کنند. اگر بتوانیم فرودگاه‌ها را در چرخه گردشگری قرار دهیم آنها هم می‌توانند تقاضا پیدا کنند.

وی با اشاره به اینکه حمل و نقل هوایی تقاضای مستقیم ندارد و تقاضای دیگری باعث می‌شود که از حمل و نقل هوایی استفاده کنید، اظهار کرد: وقتی بلیت هواپیما خریداری می‌کنید به قصد بازدید از مکان یا کسی در مقصد است، در نتیجه سوار هواپیما شدن به خودی خود تقاضایی ندارد و تقاضای حمل و نقل هوایی کاملاً اشتقاقی است؛ لذا صنعت گردشگری می‌تواند عامل مهمی برای افزایش تقاضا در صنعت حمل و نقل هوایی باشد.

غوابش با اشاره به کاهش تقاضا در برخی مسیرها، گفت: تقاضای حمل و نقل هوایی برای بسیاری از مقاصد زیاد نیست، زیرا دسترسی به آنها از طریق حمل و نقل زمینی راحت‌تر و ارزان‌تر است. ممکن است مبادی وجود داشته باشد که مردم اساساً قدرت خریدشان برای استفاده از این روش حمل و نقل نیز پاسخگو نباشد و روش‌های حمل و نقل دیگری ترجیح داده شوند.

صنعت گردشگری برای صنعت هوایی ارزش افزوده ایجاد می‌کند

این کارشناس صنعت هوایی در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توان یک فرودگاه را اقتصادی کرد، اظهار کرد: احداث فرودگاه در هر

نقش فرودگاه‌ها در توسعه شهری است.

ساخت فرودگاه نیازمند توجه به پتانسیل‌های منطقه است

وی افزود: برای ساخت فرودگاه باید به جغرافیای حمل و نقل هر منطقه توجه کنیم؛ یعنی اینکه هر منطقه چه پتانسیلی دارد و متناسب با آن زیرساخت‌های حمل و نقل را احداث و توسعه دهیم. ساخت فرودگاه به امید اینکه عامل توسعه باشد، برداشت اشتباهی است و همین امر باعث شده در کشور با تعداد زیادی فرودگاه مواجه شویم که تقاضایی نداشته باشند یا تقاضای آنها بسیار اندک باشد.

ملا در برخی مناطق اگر به جای ساخت فرودگاه جاده فرعی و اصلی یا حتی ریل احداث می‌کردیم بهتر می‌توانست پاسخگوی نیاز آن منطقه باشد.

این کارشناس صنعت هوایی با بیان اینکه باید در مالکیت و شیوه بهره‌برداری بازنگری کنیم

این کارشناس صنعت هوایی با بیان اینکه



فرودگاه‌ها باید در مالکیت و شیوه بهره‌برداری بازنگری کنیم