

عدد خیر

۳۰ استان

۸ میلیون

تکته روز

مغزهای بزرگ زنگ نزنند

همه ما می دانیم که مغز چه اهمیتی دارد و بخش بزرگی از بیماری‌ها، از سوء کارکرد این عضو ناشی می‌شود. پس به این نسبت، باید درک کنیم که چقدر سالم و سرپا نگه داشتن این عضو، اهمیت دارد؛ چیزی که می‌تواند ما را در برابر بیماری‌هایی چون آلزایمر، حفظ کند. اما چطور باید مغزمان را سالم نگه داریم؟ «وب‌ام‌دی» (یکی از معتبرترین منابع اطلاعاتی مرتبط با بهداشت، سلامت و پزشکی) در این باره نکته‌هایی را مطرح کرده که شاید دانستن‌شان بد نباشد. مثل اینکه برای دوست‌یابی وقت بگذارد، اما چرا؟ خیلی ساده؛ شناخت افراد جدید می‌تواند مغزتان را تقویت کند. بیرون رفتن هم توصیه‌بعدی است؛ چرا که طبیعت آرام‌بخش است و می‌تواند استرس و اضطراب را حسابی کم کند. نکته بعدی آن است که گاهی روال عادی زندگی را به هم بریزید؛ مثلاً از مسیر جدیدی بروید یا غذای جدید تهیه کنید. یاد گرفتن مهارت‌های جدید، تمرکز در هر لحظه روی یک چیز، گوش سپردن به موسیقی، مدیتیشن، ورزش کردن و خنده، نکته‌های دیگری هستند که به این منظور توصیه می‌شوند.

هشدار نسبت به خطرات فروش اینترنتی دارو
شهرام کلانتری، رئیس انجمن داروسازان: در نامه‌ای به رئیس مجلس شورای اسلامی، نسبت به خطرات فروش اینترنتی دارو هشدار داده‌ایم. در این نامه نسبت به خطرات توزیع دارو از طریق اینترنت برای سلامت مردم و امنیت اطلاعات بیماران هشدار شده است.

اهمیت تولید آرد کامل و مصرف نان کامل
محمد اسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی: با توجه به شیوع بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با تغذیه از جمله چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، چربی خون بالا، بیوست، سرطان‌های دستگاه گوارش به‌ویژه سرطان کولون، یکی از اقدامات مهم برای سلامت مردم، تولید آرد کامل و تزویج مصرف‌نان کامل است.

مرگ قلبی دیگر پایان زندگی نیست

ایران پس از انگلیس، آمریکا و استرالیا به سومین روش پیوند عضو پس از مرگ کامل (مغزی و قلبی) مجهز شد

تحقق ۳ شیوه پیوند اعضا در ایران

- پس از مرگ قلبی، ابتدا اقدامات لازم برای احیای بیمار انجام و پس از احیای قلب، اعضای بیمار اهدا می‌شود. این پیوند پاییز سال گذشته در بیمارستان رسول اکرم، محقق شد و پزشکان ایرانی موفق شدند برای نخستین بار در خاورمیانه، عمل احیا و اهدای عضو پس از تأیید فوت فرد اهداکننده را در این مرکز درمانی انجام دهند.

مریم سرخوش گزارش
روزنامه‌نگار

تحقق ۳ شیوه پیوند اعضا در ایران

- مرگ مغزی که باید از سوی ۵ پزشک تأیید شود و سال‌هاست که در کشور در حال انجام است.

مسائز قلبی بسته و حتی ماسائز قلبی به مدت یک ساعت و ۴۰ دقیقه جواب نداد و با تلاش تیم رضایت‌گیر واحد فراهم‌آوری اعضا و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در نهایت خانواده این بیمار به اهدای عضو او رضایت دادند. با ورود تیم تخصصی جراحی قلب به بیمارستان، اقدامات برای آماده‌سازی برداشت اعضای این بیمار آغاز شد و پس از آن کبد و کلیه‌های این بیمار نیز به بیمارستان نیازمند عضو اهدا شدند. در حال حاضر با پیگیری‌های انجام‌شده، گریندان، شرایط مطلوبی دارند و با حال عمومی خوب از بیمارستان مرخص شدند. «این پزشک تأکید می‌کند: «این نخستین ارگان‌های اهدایی از طریق DCD کلاس ۲ است و پس از گذشت ۲ ماه از پیوند، گریندگان همچنان شرایط عالی و مساعدی دارند.»

شرایط گیرندگان مساعد است
سام زراعتیان نژاددوانی، سرپرست واحد فراهم‌آوری و نسوج پیوندی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره جزئیات این عمل پیوند جدید می‌گوید: «نخستین اهدای پس از مرگ قلبی در طبقه‌بندی مستریخت کلاس ۲، پس از زحمات تیم تخصصی OPU و تیم پیوند بیمارستان فیروزگر به‌طور موفقیت‌آمیز انجام شد و در نهایت اعضای اهداکننده به گیرندگان پیوند رسید.»
به گفته این پزشک، اهداکننده یک خانم ۳۸ساله بود که در بیمارستان فیروزگر دچار ایست قلبی مقاوم به درمان شد که به

آغاز مطالعات ساخت ۸۵ کیلومتر از راه‌های ارتباطی آذربایجان غربی
حامد طالعی، رئیس اداره فنی و امور مهندسان مشاور اداره کل راه و شهرسازی آذربایجان غربی: مطالعات احداث ۸۵ کیلومتر دیگر از محورهای ارتباطی استان آغاز شد. ۵۵ کیلومتر از این میزان مسیر مربوط به شروع مطالعات کنارگذر خوی و بازنگری مطالعات کنارگذرهای پیرانشهر و شاهین دژ است.



تولید سالانه ۸ هزار تن گوشت توسط عشایر ایلام
جوادخانزادی، مدیرکل امور عشایر ایلام: ۷۰ درصد دام سبک استان در اختیار جامعه عشایری است و سالانه ۸ هزار تن گوشت تولید می‌کنند. ۳۱ درصد محصولات پروتئینی استان از دام عشایری تولید می‌شود. ارزش اقتصادی تولیدات و محصولات عشایر استان بیش از ۳۵ هزار میلیارد ریال است.

زنان ایران سفیران اهدای خون

پوشش مهر فاطمی از ۱۳دی با شعار «بانوی ایرانی، نبض زندگی و اهدای خون» میزبان زنان است

برگزاری است. پوشش مهر فاطمی» از روز شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) شروع شده و قرار است تا روز ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) ادامه داشته باشد. به گفته سخنگوی سازمان انتقال خون کشور، همه ساله با فرارسیدن فصل سرما و شیوع بیماری‌های فصلی میزان مراجعه مردم به مراکز اهدای خون کاهش پیدا می‌کند. بشیر حاجی‌بیگی به همشهری می‌گوید: «با برگزاری پوشش‌های مختلف اهدای خون

استان‌های رکورددار

در برخی استان‌ها مانند لرستان، کردستان، خراسان شمالی و سیستان و بلوچستان زنان استقبال بیشتری از اهدای خون نشان می‌دهند. حاجی‌بیگی تأکید می‌کند: «آمار اهدای خون زنان این استان‌ها نیز هر یک کمتر از ۱۰ درصد است. در واقع آمار بالایی ندارند. جالب اینکه در استان‌های غربی کشور زنان اقبال بیشتری به اهدای خون نشان می‌دهند که این رویکرد را نیز ما در ۳۰۲سال اخیر شاهد هستیم.»

همچنین کامبیز مهدی‌زاده، مدیرکل انتقال خون خراسان جنوبی با اشاره به برگزاری پوشش اهدای خون مهر فاطمی در این استان، می‌گوید: «معتقد هستیم که اگر مادر و زن خانواده به جمع اهداکنندگان خون بیوندند، بی‌شک در بین دیگر اعضای خانواده نیز ترویج‌دهنده این امر خواهد بود.»

کیان دهراب‌پور، مدیرکل انتقال خون استان اصفهان نیز با اشاره به فعالیت گسترده این استان در پوشش مهر فاطمی تأکید می‌کند: «باور داریم که اگر یک زن در خانواده به جمع اهداکنندگان خون بیوندند بر فرهنگسازی این عمل انسان‌دوستانه در بین دیگر اعضای خانواده و جامعه نیز اثرگذار خواهد بود.»

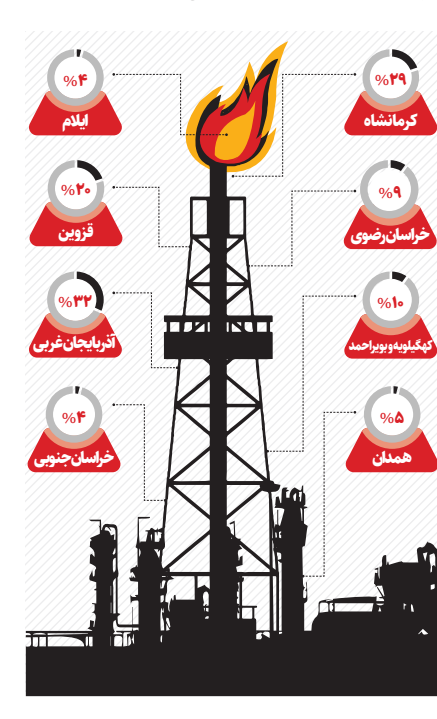
سلامت روان

مهاجرت با روان ما چه می‌کند؟

مهاجرت و دوری می‌تواند به‌عنوان یکی از آسیب‌های اجتماعی مشکلات زیادی به دنبال داشته باشد؛ از جمله مشکلات روانشناختی. دکتر حمیده نقیبی، روان‌درمانگر و استاد دانشگاه درباره پدیده مهاجرت می‌گوید: این امر اتفاق جدیدی نیست که فقط این روزها شاهد آن باشیم. این فکر که می‌توان جای بهتری برای زندگی یافت همیشه و از قدیم‌الایام همراه آدمیان بوده و در طول تاریخ بشر هم به شیوه‌های متفاوت جریان داشته است. مهاجرت پدیده پیچیده‌ای است که با زمان، فرهنگ و شرایط اقتصادی در ارتباط است و افرادی که مهاجرت می‌کنند به امید زندگی بهتر دست به این انتخاب می‌زنند. آنها ریسک جدایی از خانواده، وطن و دلبستگی‌هایشان را به جان می‌خرند تا در جایی که به آن تعلق ندارند زندگی بهتری را رقم بزنند، اما در پس این تصمیم فرآیند که از سر ناامیدی و ناچاری تبدیل به یک انتخاب جمعی شده است، بدون در نظر گرفتن موفقیت یا عدم موفقیت حاصل از این تصمیم، چه بلایی بر سر روان آنان که می‌روند و آنان که می‌مانند می‌آید؟ به گفته این استاد دانشگاه، از لحظه‌ای که فرد نخستین افکار برای مهاجرت از ذهنش می‌گذرد، سوگرایی شروع می‌شود هم برای خود فرد و هم برای اطرافیان. این فرآیند به تدریج با احساس ممتد و ادامه‌داری از فقدان و از دست دادن همراه می‌شود. اما در اوج از دست‌دادن نیز فکر به‌دست آوردن زندگی بهتر در جایی ناشناخته باعث می‌شود تدریجاً و اضطراب‌ها پس‌رانده شوند و بعد از اینکه مهاجرت با موفقیت پشت‌سر گذاشته شد، به محض ورود به مقصد جدید و رفتن به سمت برنامه‌های ذهنی پیش‌بینی شده، یکی‌یکی به هوشیاری باز می‌گردند. دکتر نقیبی می‌گوید بعد از مهاجرت، تصورات شیرین مهاجرت در مقصد با چالش‌های سخت‌تر نام‌تنبهایی و دانستگی همراه می‌شود. از طرفی، فاصله مکانی و عدم دسترسی راحت به خانواده، اضطراب از دست دادن عزیزان را نیز نمایان می‌کند. فشارهای تحمل‌شده محیط جدید و شوک فرهنگی آن، همچنین ورود به محدوده زبانی بیگانه، فرد را در معرض مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب قرار می‌دهد. به‌گفته این روان‌درمانگر، مهاجرت برای افرادی که عزیزانشان را بدرقه می‌کنند نیز به تجربه‌ای مثل مرگ می‌ماند؛ مرگ او در جهان آنها و متولد شدنش در جهانی جدید و این به نوبه خود اضطراب‌آور و سوگ‌آور است. سوگ به معنای غم، اندوه، مصیبت، ماتم و عزادار برابر مرگ است و هرگونه فقدان‌نوعی مرگ محسوب می‌شود؛ چه از بین رفتن یک رابطه بر اثر مهاجرت باشد و چه از دست دادن شغل، فاصله جغرافیایی از خانواده یا هر چیزی که فرد، دلبسته آن است و بخشی از هویتش را می‌سازد.

افزایش مصرف گاز در استان‌ها

مستولان ۸ استان از افزایش مصرف گاز خبر داده‌اند



عکس خیر

یادمان «بایس کبود»



اهالی روستای فتح‌آباد در شهرستان خفر از ۱۵۰ سال پیش تاکنون آیینی را در شب شهادت حضرت زهرا(س) برگزار می‌کنند؛ شب شهادت روی پشت‌بام می‌روند و ذکر یا زهرا(س) سر می‌دهند و با استفاده از چوب و برگ نخل، کتل (تابوت) سرسبته‌ای ساخته و در کوچه‌های قلعه همراه با روضه و عزاداری می‌گردانند. حالا یادمانی که براساس این آیین و بالگو گرفتن از وقایع تاریخی در کوچه‌پس‌کوچه‌های روستا به تصویر کشیده، به‌عنوان یک اثر فرهنگی ناملموس ثبت ملی شده است.