

عدد خیر

ارز مسافرتی یا معادل آن به دلار برای مسافران خروجی از کشور پرداخت می‌شود. شرط پرداخت اما ارائه درخواست گرفتن ارز مسافرتی حداکثر تا یک‌هفته قبل از تاریخ پرواز و داشتن بلیت مسافرت هوایی، رسید پرداخت عوارض خروج از کشور، گذرنامه، شناسنامه، کارت‌ملی و ویزای معتبر است.

۷۵۰۰ اتوبوس

آماده جابه‌جایی مسافران نوروزی هستند و با توجه به اعلام رئیس اتحادیه شرکت‌های تعاونی مسافربری، احتمال افزایش این عدد تا نوروز با بازگرداندن اتوبوس‌هایی که به بخش‌های دیگر ازجمله سفرهای درون‌شهری یا کارخانه‌ها جذب شده بودند، وجود دارد. همچنین احتمال دارد بلیت اتوبوس برای مسافران نوروزی ۲۵درصد گران شود.

خبرخوان

دستبر د به معبد بر دانشانه

یک دوستدار میراث فرهنگی از کمبود شدید نیرو برای حفاظت از آثار و محوطه‌های تاریخی مسجدسلیمان خبر داد. زینا صالحی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: متأسفانه برای حفاظت از محوطه‌های تاریخی نیروی انسانی کافی در اختیار میراث فرهنگی مسجدسلیمان قرار ندارد. وی گفت: کمبود نیرو گاهی باعث آسیب‌رسیدن به میراث تاریخی این شهرستان می‌شود؛ زیرا خلأهای حفاظتی چاقچاق آثار محوطه‌های تاریخی را به‌دنبال دارد. این دوستدار میراث فرهنگی همچنین با اشاره به معبد بردشانه در مسجدسلیمان بیان کرد: این معبد به‌دلیل اینکه خارج از محیط شهری قرار دارد همچنان مورد دستبرد است. صالحی افزود: گورستان‌های اطراف معبد بردشانه نیز به‌صورت مستمر غارت و حفاری غیرمجاز می‌شوند و کمبود نیروی حفاظت موجب تخریب گورستان‌های این اثر تاریخی شده است.معبد بردشانه بزرگ‌ترین نیایشگاه و آتشکده رویاز قوم پارس مربوط به دوره هخامنشیان است که در ۱۲اسفند۱۲۲۷ با شماره ۲۷۲ ثبت ملی شد.

تندرستی

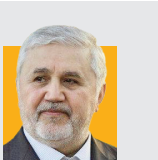
با کارشناس

یکتا فراهانی؛ روزنامه‌نگار

زانودرد را در خانه درمان کنید

زانودرد می‌تواند ناشی از صدمات، مشکلات مکانیکی و انواع آرتريت باشد و شناسایی و تشخیص علت درد هم حتماً باید تحت نظر پزشک انجام‌شود.اما نکته جالب اینجاست که گاهی برخی دردهای زانو را می‌توان در خانه هم درمان کرد. مصطفی شاه‌رضایی، فلوشیپ جراحی زانو در این باره به همشهری می‌گوید: «ولین قدم برای بهبود زانودرد، شناسایی علت اصلی آن است، اما درمان‌های خانگی ساده هم وجود دارند که می‌توانند در بهبود وضعیت زانوی شما مؤثر باشند.» به‌گفته این متخصص انجام ورزش‌هایی که برای تقویت قسمت بالایی ران‌ها مناسب است، می‌تواند به بهبود وضعیت مفصل زانو که یکی از شایع‌ترین علل ایجاد درد در زانوست، کمک کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و ورزش‌هایی مانند تانای چی و یوگام هم می‌توانند مفید باشند و تأکید می‌کند: «فعالیت بدنی منجر به بهبود سلامت بافت غضروفی می‌شود. یعنی چه فرد مبتلا به آرتروز باشد یا نه داشتن تحرک و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث تقویت عضلات شود که برای زانو هم مفید است. تقویت عضلات بالای ساق و عضلات چهار سر ران هم می‌تواند به محافظت از مفصل زانو کمک کند.»شاه‌رضایی با بیان اینکه یکی دیگر از دلایل بروز درد در ناحیه زانو، غلط‌نشدن و قرار گرفتن طولانی مدت در پوزیشن‌های ناصحیح است، ادامه می‌دهد: «اصلاح حالات نشستن می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به زانودرد مؤثر باشد. این آگاهی هم مهم است که صندلی‌های پایه کوتاه یا کاناپه‌هایی که در آنها فرو می‌روید هم فشار زیادی به زانو وارد می‌کنند. در صورت لزوم افراد می‌توانند از یک بالش استفاده کنند یا سطح صندلی خود را بالا ببرند تا وضعیت مناسبی برای نشستن ایجاد شود، بنابراین اهمیت زیادی دارد که همیشه وضعیت نشستن بررسی شود.»

به‌گفته این استاد دانشگاه، انتخاب کفش راحت، مناسب و حمایتی باطنی نیز موضوع مهمی برای پیشگیری از زانودرد یا کاهش دردهای مربوط به زانوست. از کفش‌هایی که قوس‌های شکسته دارند، خودداری کنید چون ممکن است باعث ایجاد نیروی غیرطبیعی و ساییدگی روی زانو شوند.اجتناب از نشستن طولانی مدت و دوره‌های بلند بدون حرکت هم موضوع مهمی است که حتماً باید به آن توجه داشته باشید.او تأکید می‌کند: «به‌طور کلی استراحت، استفاده از یخ، بالا نگه‌داشتن پا و بالا بردن از ارتفاع زانو ممکن است به درمان خانگی زانودرد که ناشی از آسیب بافت نرم، مانند رگ‌های خونی است کمک کند. کنار گذاشتن فعالیتی که باعث بروز زانودرد شده هم مؤثر است. همچنین استراحت می‌تواند خطر آسیب بیشتر را کاهش دهد.»



پیشنهادی برای تدوین سند ملی صنایع دستی

علی دارابی، معاون میراث فرهنگی، به‌عنوان یکی از سیاست‌های حاکم بر تدوین «سند ملی صنایع دستی»، می‌توان بحث مرجعیت‌یابی صنایع دستی را مدنظر قرار داد و سپس موضوعات و مسائلی که پیرامون آن مرتبط با سایر دستگاه‌های فرهنگی است نیز در سند آورده شود.

نهال‌هایی که رهبری کاشتنند

مقام معظم رهبری به مناسبت روز درخت‌کاری ۳ نهال سرو، انجیلی و زیتون غرس کردند



عکس: khameineir.ir

گزارش

زهرا رفیعی

روزنامه‌نگار

حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح دیروز ۱۳صه نهال همزمان با روز درخت‌کاری غرس کردند. ایشان در سخنانی به مناسبت روز درخت‌کاری، کاشت درخت را سرس‌مایه‌گذاری با صرفه و پرسود خواندند و افزودند: درخت‌داری ثمرات زیادی همچون افزایش اکسیژن هوا و مقابله با آلاینده‌هاست؛ بنابراین سرمایه‌گذاری پرسود است. به‌خصوص در شرایط زندگی ماشینی امروز که متأسفانه آلاینده‌ها افزایش پیدا کرده‌اند. ایشان اهتمام اسلام را بر ارتباط انسان با طبیعت و مراقبت از طبیعت یادآور شدند و با اشاره به غرس ۳صه درخت برای نشان دادن اهتمام بیشتر به درخت‌کاری، با اشاره به کاشت یک درخت زیتون ابراز داشتند: برای اعلام همبستگی و همدلی با مردم مظلوم و بسیار مقاوم فلسطین، یکی از درخت‌ها که امروز کاشته شد، زیتون بود و این اقدام برای ابراز سلام به آنها بود تا بگویم همواره و در کاشت درخت نیز به یاد مردم فلسطین هستیم.اما نهال‌هایی که رهبری غرس کردند چه ویژگی‌هایی دارند؟

زیتون، گیاه بومی میان‌رودان

زیتون ۲۰گونه متفاوت و برگ‌های همیشه‌سبز دارد. این گیاه، بومی میان‌رودان است ولی از سوریه تا استرالیا پراکنش دارد. این گیاه که از هزاران سال پیش توسط انسان اهلی شد، در اقتصاد جوامع تأثیرگذار بوده است. روایت‌های متفاوت نشان می‌دهد که این گیاه از دوهزار سال پیش در رودبار ایران کاشته شده‌است. معروف‌ترین گونه شناخته شده این گیاه، زیتون اروپایی نام دارد که از دوران باستان، روغن و نیز میوه آن کاربرد خوراکی داشته‌است. این گیاه رشد آهسته‌ای دارد، در برابر خشکسالی بسیار مقاوم است و بلندی آن به ندرت به ۱۵متر ارتفاع می‌رسد.

انجیلی؛بازمانده از دوره سوم زمین‌شناسی

درخت انجیلی که به آن درخت آهن نیز گفته می‌شود، گونه‌های بومی آن در جنگل‌های جلگه‌ای آستارا تا گرگان پراکنده است. برگ‌های آن در پاییز به رنگ‌های متنوع زرد، حنایی، سرخ، ارغوانی، جگری و نظایر آن درمی‌آید و زینت‌بخش جنگل‌های شمال در فصل خزان است. انجیلی، بوم‌زاد جنگل‌های شمال ایران است و در ارتفاعات نیمه شمالی کوه‌های البرز پراکنش دارد و بازمانده دوران سوم زمین‌شناسی است. از تقاع درخت انجیلی به ۲۵متر می‌رسد. انجیلی در آفتاب یا سایه محدود و با خاکی که زهکشی مناسب دارد رشد می‌کند. این گیاه در برابر کم‌آبی بسیار مقاوم است.

سرو لاوسون؛ کاج طلایی محبوب

سرو لاوسون درختچه همیشه‌سبزی است که بومی آمریکای شمالی است. شته و پروانه شاخه‌خوار آفتش هستند. یکی از ۲۷سده‌های سرویان است. هر چه بزرگ‌تر شود به خشکی خاک مقاوم‌تر می‌شود. به همین دلیل در نواحی شمال کشور شادابی و رشد بهتری دارد. در برابر سرما و خشکسالی مقاوم است. در طول ۲۰سال و در شرایط مطلوب به بلندی ۶متر و قطر ۲/۵متر می‌رسد. نیاز به آفتاب زیاد دارد. گیاهی تزئینی است و از محبوب‌ترین نهال‌های مخروطی است. در طول سال شاخ و برگ سببز و طلایی دارد. با اوضاع اغلب مناطق کشور سازگار است و هرس پذیری بالایی دارد.



مطالبات دارویار را پرداخت کنید

فرشته میرزاآزاده، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو؛ بوجه جدید یارانه مابه‌التفاوت نرخ ارز دارو (طرح دارویار) از سوی سازمان هدفمندی یارانه پرداخت شده و دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی باید از این محل مطالبات شرکت‌های پخش و تأمین‌کننده دارو را مستقیماً پرداخت کنند.

عددخیر	کودک ۳ تا ۶ سال در منطقه شمال‌غرب کشور تحت غربالگری چشم قرار می‌گیرند. براساس اعلام یاسر اشراقی، معاون اجتماعی بنیاد ۱۵خرداد پیش از این هم، کمک‌هزینه خرید عینک به ۹۲۳کودک مبتلا به تبیلی چشم در استان‌های زنجان، اردبیل، آذربایجان شرقی و غربی اهدا شد.
۲۸۵ هزار	میلیارد تومان بوجه اجرای برنامه سلامت خانواده در کشور است و به‌گفته بهرام‌عین‌اللهی، وزیر بهداشت اگر تخصیص این بوجه انجام شود، وزارت بهداشت می‌تواند از خانواده‌ها برای بهبود سلامت جامعه استفاده کند. برنامه سلامت خانواده اکنون در ۹۵شهر در حال اجراست.

پیگیری	وزارت بهداشت می‌تواند از خانواده‌ها برای بهبود سلامت جامعه استفاده کند. برنامه سلامت خانواده اکنون در ۹۵شهر در حال اجراست.
--------	--

جنجال توزیع متادون

رئیس کانون کشوری پزشکان در مانگر اعتیاد معتقد است که عرضه داروهای مخدر از سوی داروخانه‌خطراتی همچون اعتیاد داروخانه‌ای را به همراه خواهد داشت. علی غلامی در توضیح بیشتر این مسئله گفته ترامادول در داروخانه‌ها توزیع شد و ۲۴درصد از جوانان نخستین تجربه اعتیادشان در مصرف این دارو بود، حالا نگرانیم که با توزیع متادون در داروخانه‌ها و دسترسی آسان و ارزان این اتفاق تکرار شود.او از درآمدزایی ۳هزار میلیارد تومانی معاونت‌های غذا و دارو و وزارت بهداشت برای فروش متادون به مراکز درمان اعتیاد هم خبر می‌دهد و می‌گوید: «قرار است توزیع متادون را به ۴۰۰داروخانه منتخب واگذار کنند که این انتخاب با وجود ۱۸هزار داروخانه هم جای سؤال دارد. هر چند که طبق کنوانسیون جهانی ۱۹۶۱ که ایران نیز عضوان است، تعهد شده که داروهای تحت کنترل باید در محلی که پزشک، پرستار و تجهیزات احیا موجود است استفاده شود که داروخانه هیچ شباهتی با آن ندارد.»



خون اهدا کنید و یک شب اقامت رایگان در اصفهان بگیرید

حمیدرضا محققیان، مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان اصفهان؛ به‌همت اداره کل میراث‌فرهنگی و جامعه هتلداران استان اصفهان، گردشگرانی که در بازه زمانی ۱۵ الی ۱۸اسفندماه جاری خون اهدا کنند، می‌توانند در هتل‌ها و مراکز اقامتی اصفهان یک شب به‌صورت رایگان اقامت داشته باشند.

گزارش روز

گردشگری سلامت سامان می‌گیرد؟

از سامانه جامع گردشگری سلامت ایران در روزهای پایانی اسفندماه سال جاری رونمایی می‌شود و فعالان این حوزه را پس از ۱۵سال از شکل‌گیری گردشگری سلامت در ایران امیدوار کرده است که بتواند دست دلانان گردشگری سلامت را از این صنعت پولساز ایران کوتاه کند. در همین رابطه رئیس انجمن حرفه‌ای گردشگری سلامت خراسان‌رضوی از رونمایی سامانه جامع گردشگری سلامت در روزهای پایانی اسفند۱۴۰۲ خبر داده و گفته است: یکی از مواردی که روزنه امید را در میان فعالان گردشگری سلامت ایجاد کرده این است که پس از ۱۵سال وزارت بهداشت به همراه وزارت گردشگری و وزارت امور خارجه به این نتیجه رسیده‌اند که سامانه جامع گردشگری سلامت را راه‌اندازی کنند. وزارت گردشگری برای این موضوع چندسال پای کار آمده بود، اما به دلایل مختلفی راه‌اندازی آن به تعویق می‌افتاد. تست آزمایشی آن در سال ۹۸انجام شد، اما همکاری مطلوبی میان این سه وزارت‌تخانه وجود نداشت. حسین نیکونام در این زمینه به ایسنا گفت: در حال حاضر در دولت جدید با پیگیری‌هایی که دفتر معاون اول رئیس‌جمهور داشت، از خردادماه سال گذشته چشمی در این ماهنگی‌ها اتفاق افتاده است و دستگاه‌ها پای کار آمده‌اند. در حال حاضر سامانه وزارت بهداشت بالا آمده و در حال انجام تست‌های امنیتی سامانه هستیم. وزارت گردشگری نیز در حال تکمیل سرویس‌های خود با وزارت امور خارجه است.

او افزود: خوش‌بینانه بخواهم بگویم، در چند روز پایانی اسفندماه شاهد رونمایی از سامانه جامع دشگری سلامت به‌صورت متمرکز در وزارت بهداشت و وزارت گردشگری خواهیم بود. نیکونام تصریح کرد: اگر این اتفاق رخ دهد، آمارهای ما از نسوی وزارت بهداشت و گردشگری دقیق‌تر می‌شود که در توسعه بازار به ما کمک و ضعف‌ها و نقص‌های ما را نمایان خواهد کرد. از طرفی با شفاف‌سازی‌ای که این سامانه ایجاد می‌کند، عملاً به حمایت از فعالان قانونی گردشگری سلامت کمک و باافراد سودجو نیز برخورد خواهد شد. این فعال گردشگری سلامت ادامه داد: در حال حاضر بیشترین آسیب را مداخله‌گران غیرمجاز به گردشگری سلامت وارد می‌کنند؛ از جمله دلالاتی که در این حوزه فعالیت می‌کردند و متأسفانه برخی از آنها رفتار متصفانه‌ای نداشتند و هزینه درمان را چند برابر کرده بودند؛ به‌گونه‌ای که هزینه درمان بیمار عراقی در ایران از هزینه‌اش در ترکیه بیشتر می‌شد، اما عملاً سودی که عاید بیمارستان‌ها و مراکز درمانی ما می‌شد، نصف هزینه ترکیه بود.

بازگشت ایرانیان به قهوه

خوب و بد قهوه خوردن به بهانه اینکه مصرف آن در ایران ۴برابر شده است

گزارش

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار

نوشیدنی‌های کافئین‌دار نظیر قهوه، چای و نوشابه در کشور ما نیز مانند بسیاری از دیگر کشورهای دنیا بسیار محبوب هستند. نشان به این نشان که حسام ربیعی، رئیس انجمن قهوه ایران به تازگی از افزایش مصرف داخلی این نوشیدنی خبر داده و گفته، میزان واردات دانه قهوه سبز در سال ۱۳۹۸معادل ۸هزار تن بوده، اما این رقم در سال ۱۴۰۱به ۳۳هزار تن رسیده است. این آمار نشان از افزایش ۴برابری مصرف قهوه در ایران در سال‌های اخیر دارد. اما درباره خوب و بد قهوه‌خوری برای سلامت بدن چه می‌دانیم؟

چرا کافئین در کاهش وزن مؤثر است؟

به‌گزارش هلث‌لاین، دکتر استیون فیوره، جراح او توبد درباره نتایج تحقیقی ژنتیک در ساره قهوه گفت کافئین ممکن است از طریق مکانیسم‌های مختلف از بدن در برابر چاقی و بیماری‌های مفصلی محافظت کند. او افزود: کافئین به‌عنوان محرک سیستم عصبی مرکزی شناخته شده است که می‌تواند متابولیسم (سوخت‌وساز) را افزایش داده و باعث تجزیه به سلول‌های چربی شود. این افزایش سرعت متابولیسم می‌تواند به‌طور بالقوه به مدیریت وزن و کاهش خطر چاقی کمک کند.فیوره همچنین به توانایی کافئین در افزایش عملکرد فیزیکی و استقامت در طول ورزش اشاره کرد. ردا الماردی، متخصص تغذیه نیز گفت: مصرف کافئین با کاهش احساس گرسنگی و افزایش احساس سیری مرتبط است. این می‌تواند منجر به کاهش کالری دریافتی شود در جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مفید باشد.به‌گفته فیوره، در نهایت وقتی صحبت از بیماری‌های مفصلی می‌شود، کافئین دارای خواص ضدالتهابی خاصی است که می‌تواند به تسکین علائم آرتريت کمک کند.

۴۰۰میلی‌گرم	حداکثر پیشنهادی مصرف روزانه قهوه	۸۰۰۰ تن	واردات قهوه در ۱۳۹۸
۴فنجان قهوه	حداکثر استاندارد مصرف روزانه قهوه	۳۳۰۰۰ تن	واردات قهوه در ۱۴۰۱
۴خطر سومصرف قهوه	اضطراب، بی‌خوابی، مشکل گوارشی و افزایش ضربان قلب		