

## کم خواب‌ها هم دیابت می گیرند

تاکون تحقیقات زیادی درباره رابطه کم خوابی و افزایش عوارض قلبی-عروقی، ذهنی و مغزی انجام شده اما یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که کم‌خوابی بسا ابتلای افراد به دیابت نوع ۲م مرتبط است. این تحقیق جدید نشان می‌دهد، افرادی که به‌طور منظم ۵ساعت یا کمتر می‌خوابند در مقایسه با افرادی که مدت زمان خواب معمولی دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. همچنین افزایش مدت خواب روزانه به ۷ ساعت می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. دکتر پویا شفیع پور، پزشک خانواده و پزشک چاقی در کالیفرنیا درباره این نتایج گفته «وقتی به اندازه کافی طولانی نمی‌خوابید، سطح انسولین ممکن است کاهش پیدا کند، در نتیجه روز بعد بیشتر از حد معمول گرمنه می‌شوید و نیاز به مصرف غذای بیشتری دارید، این مسئله تعادل تغذیه‌ای را بر هم می‌زند و درازمدت می‌تواند ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد.»



### فروش دارو و لوازم آرایشی ۱۰برابر قیمت

سجاد اسماعیلی، سخنگوی سازمان غذا و دارو: مردم به هیچ عنوان برای تهیه دارو، مکمل، داروهای گیاهی و آرایشی و بهداشتی به شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی اعتماد نکنند چراکه توسط عده‌ای غیرمتخصص و سودجو با منافع شخصی صورت می‌گیرد که بعضا با ۱۰ برابر قیمت واقعی به فروش می‌رسند.

# نسخه پیشگیری از سرطان دست ماست

گفت‌وگو با غزاله حیدری، فلوشیپ طب سنتی که در کنار طب نوین، درد بیماران مبتلا به سرطان را کاهش می‌دهد



### جایگزین طب نوین نخواهد شد؟

به هیچ عنوان قرار نیست که طب مکمل یا سنتی جایگزین طب نوین شود، بلکه در کنار هم قرار می‌گیرند. دانش طب مکمل در اینجا با پژوهش و مطالعاتی که انجام می‌دهد، منجر به این می‌شود که به‌عنوان مثال پر تودرمانی، کمترین آسیب و عارضه را برای بیمار داشته باشد.

### رویکرد در جاهای دیگر دنیا هم

باب است؟ در خارج از ایران یک دهه است که رویکرد تلفیقی رخ داده و مراکز تلفیقی بخش‌های درمانی سرطان در بزرگ‌ترین بیمارستان‌ها تشکیل شده و در حال توسعه هستند. یکی از کشورهای پیشرو در این زمینه آمریکا است و کشورهای اروپایی هم روند صعودی در این باره دارند. در داخل ایران هم تلاش‌هایی در جریان است. ما هفت سالی است که در بیمارستان شهدای تجریش این خدمات را آغاز کرده‌ایم.

### چرا حالا این رویکرد را صرفا برای سرطان دنبال می‌کنید؟ بقیه بیماری‌ها چطور؟

درمان و کاهش عوارض سرطان جزو اهداف کلّی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود و ما در راستای همان اهداف انتخاب کردیم. بعد از چند سال دفتر طب ایرانی در وزارت بهداشت ایجاد شد و ما برای برابری این دانشگاه‌های علوم پزشکی مشخص کرد. برای دانشگاه ما در مان ناباوروی، اعمال پداوی و تغذیه انتخاب شد.

### واکنش بیمساران به این رویکرد

تلفیقی چه بود؟ کسانی که خدمات ما را دریافت کردند عوارض کمتر و آرامش بیشتری داشتند. این بررسی در کلیه بیماران مبتلا به سرطان انجام شد که به بیمارستان شهدای تجریش مراجعه می‌کردند. در درمان تلفیقی، طب سنتی چه راهکارهایی برای کاهش عوارض درمان سرطان دارد؟



### درمان رایگان برای یک تا ۲ میلیون کودک

سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: مصوبه درمان رایگان کودکان زیر ۷سال به مراکز درمانی ابلاغ شد و از این پس خدمات درمانی بستری و سرپایی برای یک تا ۲ میلیون کودک در بخش دولتی بدون دریافت هزینه ارائه خواهد شد. پیش‌تر درمان رایگان برحسب دهک خانواده کودکان ارائه می‌شد.

## چرا مدام وسایل‌م را گم می‌کنم؟

خیلی از افراد تصور می‌کنند که گم کردن پیاپی کارت بانکی یا هر وسیله دیگری اختلالی روانی به شمار می‌آید و در ردیف اختلالات روانی می‌گنجد اما دکتر علیرضا تهریزی، روانشناس به همشهری می‌گوید: اینکه یک‌سری از افراد مدام وسایل خود را گم می‌کنند، یا جاجی می‌گذارند، یا نمی‌دانند آن را کجا گذاشته‌اند، دلایل مختلفی دارد و به خودی خود یک اختلال مستقل نیست. اما هر دلیلی هم که داشته باشد، حتما راهکار مربوط به‌خود را هم دارد. دکتر تهریزی در ادامه به چند دلیل اشاره می‌کند که رایج‌ترین دلایل برای معضل گم کردن اشیاء و وسایل محسوب می‌شوند.

### حافظه ضعیف

اگر حافظه فرد ضعیف باشد، یادش نمی‌ماند که اشیاء و وسایل خود را کجا گذاشته و همین باعث می‌شود وقتی به آن نیاز دارد، نتواند پیدایش کند. اگر مشکل فقط از ضعف حافظه باشد، با انجام تمرین‌هایی مثل کاردرمانی برای تقویت حافظه می‌توان مشکل را حل کرد. اما گاهی خود ضعف حافظه از اختلال اضطراب بالانشأت می‌گیرد.

### اضطراب شدید

خیلی از افراد وقتی اضطراب‌شان تشدید می‌شود، حافظه‌شان ضعیف می‌شود و برخی محتواها و مسائل را یادشان می‌رود. اضطراب هم دلایل خیلی زیادی دارد که هر کدام راهکارهای مربوط به‌خود را دارد؛ از ژنتیک تا مسائل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و...

### وسواس

می‌شود وسواس داشت ولی وسایل شخصی را هم گم کرد. البته حوزه وسواس هم خیلی گسترده است و نمی‌توان به راحتی درباره افراد مختلف صحبت کرد.

### بیش‌فعالی

گاهی گم کردن وسایل می‌تواند به بعضی اختلالات روانی ربط پیدا کند و ریشه در آن داشته باشد. مثلا یکی از نشانه‌های «بیش‌فعالی» گم کردن و جاگذاشتن وسایل است. برخلاف تصور خیلی از افراد که فکر می‌کنند بیش‌فعالی مخصوص دوران کودکی است، این اختلال اگر در کودکی بر طرف و درمان نشود، به بزرگسالی فرد هم کشیده می‌شود و با او می‌ماند.

### بیش از حد مورد حمایت قرار گرفتن

یک مورد دیگر در این زمینه که البته کمتر پیش می‌آید، این است که فرد سعی نمی‌کند چیزی‌ها را به‌خاطر بسیار د؛ چون همیشه کسی هست که او را ساپورت کند. مثلا کودکی که می‌داند هر بار که دفترش را در خانه جاگذارد، مادرش آن را برایش تا مدرسه می‌آورد و هیچ‌وقت با پیامدهای جا گذاشتن دفتر و کتابش مواجه نشده، پس لازم ندید که این مشکل را حل کند.



آتش‌سوزی در عرصه‌های جنگلی گیلان نسبت به سال گذشته کاهش پیدا کرده و از ابتدای سال تاکنون ۷۴ فقره آتش‌سوزی در عرصه‌های طبیعی گیلان رخ داده است. آتش‌سوزی‌های جنگلی به دلیل وزش باد گرم و خشک کف جنگل به همراه بی‌احتیاطی گردشگران رخ می‌هد.

زاگرس در معرض خشکیدگی کامل قرار گرفته و هیچ‌نهاد جدیدی ندارد و اغلب درختان آن کهنسال شده‌اند. به گفته محمد درویش، کارشناس محیط‌زیست، وسعت رویشگاه‌های جنگلی ایران به ۱۲ میلیون هکتار کاهش یافته است و ۸ میلیون هکتار جنگل را در ۱۰۰سال گذشته از دست داده‌ایم و وسعت رویشگاه زاگرس به ۶میلیون هکتار کاهش پیدا کرده است.

## آزادسازی ۸۰۰۰ هکتار از اراضی منابع طبیعی

فرمانده یگان‌های انتظامی و حفاظتی فراجا از رفع تعرض بیش از ۸۰۰۰ هکتار از اراضی منابع طبیعی کشور در سال جاری خبر داد. به گفته سردار رضا بنی‌اسدی‌فر، سال‌جاری ۷۹۵۶ حکم قضایی و ۱۶ هزار و ۵۳۹ فقره تخریب و رفع تصرف از اراضی ملی انجام شد که به ترتیب ۳ و ۶درصد بیشتر از سال گذشته است. به گزارش ایسنا، او گفت: در ۱۱ ماه گذشته بیش از ۱۶۰۰مورد اطفای حریق ظرفیت قرق‌های اختصاصی است که با پذیرفت که حاکی از رشد ۱۰۶درصدی آن است. بنی‌اسدی‌فر افزود: مبارزه با زمین‌خواری هم که مطالبه به حق مردم و مورد تأکید رهبری است، در دستور کار قرار دارد و سازمان منابع طبیعی همکاری خوبی در این زمینه داشته است و از شروع سال ۲۰۲۱ تا پایان بهمن‌ماه سال جاری ۸هزار و ۱۳هکتار به ارزش هزار و ۱۰میلیارد ریال از اراضی ملی رفع تعرض شده که افزایش ۲۹درصدی نسبت به سال قبل دارد.



### رهاسازی آب هیرمند به‌سمت ایران

محمدرضا علیمرادی، مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان سیستان‌وبلوچستان: افغانستان رهاسازی آب هیرمند به‌سمت ایران را آغاز کرد. اما این رهاسازی براساس معاهده‌آبی ایران و افغانستان نیست، بلکه ناشی از باز شدن دریچه‌های سد کماخان است تا به‌جای بیابان گودزره آب به‌سمت ایران بیاید.

# دفاع صنعتی از گونه‌های در خطر انقراض

فعالیت صنایع برای حفاظت از گونه‌های حیات‌وحش در دولت سیزدهم تسهیل شد



### گزارش زهرا رفیعی

روزنامه‌نگار

مسئولیت اجتماعی بخش خصوصی در حفاظت از محیط‌زیست شکل‌های مختلف دارد. برخی در ساخت آبنشخور کمک می‌کنند و برخی در هزینه حفاظت از گونه در زیستگاه مشارکت می‌کنند. حالا شرکت صنعتی در تفاهمنامه‌ای برای حفاظت از خرس‌سیاه، گوزن زرد، گسور ایرانی و قرقاول با پیش‌گذاشته‌اند.

### حسن اکبری، معاون محیط طبیعی

سازمان حفاظت محیط‌زیست، یک لایحه و ۳آیین‌نامه در دولت و مجلس مطرح شد که اکنون یک آیین‌نامه تصویب و یک آیین‌نامه دیگر در شرف تصویب است. سازمان حفاظت محیط‌زیست به تنهایی نمی‌تواند از عرصه‌های تحت مدیریتش حفاظت کند و نیاز به مشارکت مردم در حفاظت است. هرچه خانواده محیط‌زیست برای حفاظت از حیات وحش و طبیعت بزرگ‌تر شود، بسیار ارزشمند است. هم‌اکنون برخی از مناطق با کمک صنعتگران و حتی شکارچیان حفاظت می‌شود.

**غلامرضا ابدالی، مدیرکل دفتر حیات وحش سازمان حفاظت محیط‌زیست:** همکاری بخش خصوصی برای حفاظت محیط‌زیست سال‌هاست در قالب تفاهمنامه‌های مختلف در حال اجراست. یکی از مهم‌ترین روش‌ها، استفاده از ظرفیت قرق‌های اختصاصی است که با سرمایه‌گذاری ۱۴میلیارد تومانی تاکنون توانسته برای صدها نفر شغل ایجاد کند. تفاهمنامه‌های پرورش گوزن زرد ایرانی با شرکت کشت و صنعت کارون خوزستان، مرکز بازوحشی‌سازی گونه‌های حیات وحش با گل‌گهر سیرجان، پرورش آهو و پرورش قرقاول با شرکت گلوک پاریز کرمان نیز به تازگی امضا شده است.



### تیمار و بازوحشی‌سازی خرس سیاه

گل‌گهر سیرجان قرار است مرکز قرنطینه و بازوحشی‌سازی برای حیات وحش ایجاد کند. این شرکت مشخصا برای توله‌های خرس سیاه است که در سال‌های اخیر توسط متخلفان از طبیعت جداسازی شده‌اند. خرس‌های سیاه در محوطه فنس کشی ۵۰۰هکتاری تیمار و بازوحشی‌سازی خواهند شد. هیچ مطالعه جدیدی از سرشماری جمعیت این گونه وجود ندارد.



### جمعیت پشتیبان برای حفظ قرقاول

گونه قرقاول در طبیعت ۸۰۰۶بال است و خلوص ژنتیک این گونه برای سازمان حفاظت محیط‌زیست اهمیت دارد. هدف از امضای تفاهمنامه سازمان محیط‌زیست با شرکت کروک پاریز کرمان، ایجاد جمعیت پشتیبان برای آن است. وقتی جمعیت گونه در اسارت مطلوب شد، بخشی از آن در جنگل‌های شمال رهاسازی می‌شود. مطالعات ژنتیک نشان می‌دهد قرقاول خالص در سرخس، میانکاله و تالش زندگی می‌کنند.



### واکنش محیط‌زیست به ورود خودروهای برقی به تهران

علی سلاجقه، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست: از هر اقدامی که منجر به کاهش آلودگی کلانشهرها شود ازجمله واردات خودرو برقی و برقی‌سازی حمل‌ونقل عمومی حمایت می‌کنیم. توسعه خودروهای برقی مصرف سوخت را کاهش و کشور را به سمت صرفه‌جویی هدایت می‌کند.

## صدر سند برای بستر رودخانه‌ها مغایر با قانون است

رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور گفت: بستر رودخانه‌ها و آبراه‌ها به هیچ وجه نباید به نام وزارت نیرو یا شرکت‌های آب منطقه‌ای زیرمجموعه آن یا هیچ شخص حقیقی و حقوقی دیگری سند بخورد و تمام دعواهایی که اخیرا بعضی از این شرکت‌ها در این زمینه در مراجع قضایی مطرح کرده‌اند، از نظر سازمان منابع طبیعی از اساس فاقد وجاهت قانونی است.

عباسعلی نوبخت به ایلنا گفت: حریم و بستر تمام رودخانه‌ها به‌عنوان اموال عمومی، قابلیت‌تمکک خصوصی ندارند. در ماده ۲۶ قانون مدنی تأکید شده که اموال منقول و غیرمنقولی که دولت به‌عنوان مصالح عمومی و منافع ملی تحت تصرف دارد و همچنین اموالی که بر اساس مصالح عمومی به ایالت، ولایت، شهر یا ناحیه خاصی اختصاص یافته است، قابل‌تمکک خصوصی نیست و این موضوع قطعا درباره حریم و بستر تمام رودخانه‌ها و آبراهه‌های کشور صدق می‌کند. او با تأکید بر اینکه بستر رودخانه‌ها و آبراهه‌ها به هیچ وجه نباید به نام وزارت نیرو یا شرکت‌های آب منطقه‌ای زیرمجموعه آن یا هیچ شخص حقیقی و حقوقی دیگری سند بخورد، گفت: براساس مواد ۱ و ۲ قانون آب و نحوه ملی شدن آن، تمام آب‌های جاری در رودخانه، نهرهای طبیعی، دره‌ها، جویبارها و بستر نهرهای طبیعی و رودخانه‌ها اعم از اینکه آب دائمی یا فصلی داشته باشند، متعلق به دولت است. همچنین براساس ماده ۲ قانون توزیع عادلانه آب، بستر نهرهای طبیعی، کانال‌های عمومی، رودخانه‌های فصلی و دائمی و مسیل‌ها و بستر مرداب‌ها و برکه‌های طبیعی در اختیار حکومت جمهوری اسلامی ایران است و حکم تبصره ۱ این ماده صریح کرده که تنها اختیار تعیین پهنای حریم و بستر رودخانه، نهر طبیعی، مسیل، مرداب و برکه طبیعی در هر محل، برعهده وزارت نیرو است.

گفتنی است، بر اساس قانون، حریم و بسترهای رودخانه‌ها عنوان ثروت‌ها و اموال عمومی در اختیار حکومت جمهوری اسلامی ایران قرار دارد و توسط اشخاص حقیقی و حقوقی قابل‌تمکک نیستند و حتی وزارت نیرو به‌عنوان یک شخص حقوقی حقوق عمومی، حق‌تمکک بر حریم و بستر رودخانه‌ها، نهرهای طبیعی و مسیل‌ها را ندارد، چه برسد به شرکت‌های آب منطقه‌ای که سهمای خاص هستند و اشخاص حقوقی حقوق خصوصی محسوب می‌شوند که به تازگی دنبال دریافت سند مالکیت برای حریم و بستر رودخانه‌ها هستند.



### تکثیر بدون برداشت گوزن زرد

کشت و صنعت کارون براساس تفاهم با سازمان حفاظت محیط‌زیست با پرداخت هزینه فنس کشی، اقدام به پرورش و تکثیر گوزن زرد ایرانی کند. این‌گونه به‌شدت در معرض انقراض است. حیات وحش تکثیر شده بدون هیچ‌گونه بهره‌برداری و صرفا به‌منظور اجرای مسئولیت‌های اجتماعی این شرکت، تماما در جنگل‌های دز رهاسازی می‌شوند. جمعیت این گونه در اسارت و طبیعت هم‌اکنون ۲۶۰۰اس است.



### حفاظت از آهوی ایرانی رها شده در طبیعت

قرار است آهوی ایرانی براساس تفاهم با سازمان حفاظت محیط‌زیست توسط شرکت کروک پاریز کرمان در اسارت تکثیر شود. ۵۰درصد از جمعیت تکثیر شده در دشت‌های پاریز رهاسازی خواهد شد. وظیفه حفاظت از آهوهای رهاسازی شده برعهده این شرکت است. ۲عدد موتوسیکلت و یک کانکس محیط‌بانی نیز در اختیار یگان حفاظت قرار خواهد گرفت.