

# تندرستی

### عدد خیر

**۱۴/۳ درصد**

کاهش فوٲی‌ها را در تصادفات جاده‌ای نوروز امسال داشته‌ایم، به‌گفته سردار سیدتیمور حسینی، رئیس پلیس راهور، فراجا در مراسم تجلیل از خادمان سلامت نوروزی، مجروحان و مصدومان حوادث نیز در نوروز امسال رشد کاهشی داشته که نشان از یک کار جمعی و هوشمند بوده است.

**۳۳۴۵ پایگاه**

### خبر

اوزانس در سراسر کشور، در ایام نوروز سرگرم ارائه خدمات بودند. به‌گفته جعفر میعادفر، رئیس سازمان اوزانس کشور در همایش تجلیل از خادمان سلامت نوروزی، در نوروز امسال کاهش ۱۰درصدی مصدومان ترافیکی را داشتیم و در این مصدومان ترافیک ۸۰۰ مأموریت ترافیکی انجام شد و ۴۳ هزار مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافتند.

### خبر

## کار سخت در جوانی افسردگی در میانسانی

باور برخی از ما این است که در ایام جوانی باید سخت کار کنیم و حتی تا دیروقت درگیر کار و تلاش باشیم تا بتوانیم از مواهب آن، در میانسانی و کهنسالی سود ببریم. اما تحقیقات جدید، نشان داده است که برخلاف باورهای فرهنگ سختکوشی رایج در جهان، اگر قاعده کاری مناسبی در جوانی نداشته باشید، تبعات تلخ‌ش را در میانسانی تجربه خواهید کرد. اما چطور؟ براساس بررسی جدیدی که در پلاس وان نشر یافته، تا دیروقت کار کردن و عدم تعادل و نظم در برنامه‌های کاری و حتی شیفت‌های گردشی، می‌تواند در میانسانی باعث ابتلا به افسردگی و ضعف سلامت بشود. یعنی شما داریدسخت کار می‌کنید که نفعی برید، اما ضررش بسیار بیشتر است. در تحقیقی که نیمی از آن‌ها لگویی خواب ۷ هزار آمریکایی صورت گرفته، این نتیجه به‌دست آمده که فقط یک چهارم افراد شش‌کت‌کننده در این تحقیق در ساعات‌های منظم کار می‌کردند.

### هر اقلیمی مزاجی دارد

از نگاه طب ایرانی، سبک زندگی سالم اصولی شش‌گانه دارد که محیط یکی از آن‌هاست. به‌گفته دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، از منظر حکمای طب ایرانی هر اقلیمی مزاج خودش را دارد و اگر مزاج هر اقلیم را بدانیم، می‌توانیم برای زندگی یا سفر مکان بهتری را انتخاب کنیم.



**خبرهایی که نمی‌بینید**

# سنگ‌سازی در کلیه‌های ایرانی‌ها

سنگ‌ها از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در کشور با شیوع حدود ۵ درصد است

**گزارش** روزنامه‌نگار **مریم سرخوش**

هم برای سنگ کلیه انجام می‌شود.
ابتلا به سنگ کلیه جزو بیماری‌هایی است که به ژن ارتباط ندارد، اما ایرانی‌ها بیشتر از متوسط جهانی به آن مبتلایمی‌شوند؛ موضوعی که در بروز در بیست و هفتمین‌کنگره سالانه جامعه اورولوژی ایران مطرح شد. همچنین در باره اینکه چه عاملی بیشترین دلیل سنگ‌ساز شدن کلیه ایرانی‌هاست یا با کنترل ۲ بیماری بسیار رایج در کشور به راحتی می‌توان جلوی نارسایی کلیه‌ها و هزینه‌های قابل توجه به نظام سلامت را گرفت، صحبت شد. البته ایران در رشته جراحی‌های مختلف دستگاه و مجاری ادراری در سطح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی پیشگام است و بسیاری از جراحی‌های نوین این حوزه در کشور انجام می‌شود.

### بیماری‌های مهم اورولوژی

برای مراقبت از کلیه‌ها و دستگاه ادراری ۲ رشته مهم وجود دارد؛ نفرولوژی مربوط به بخش داخلی کلیه و اورولوژی هم برای بیماری‌های مرتبط با دستگاه ادراری که در بخش سلامت، پیشگیری، کاهش خطرپذیری، همچنین درمان دخالت دارد. در این حوزه بیماری‌های مختلفی وجود دارد که بسیار مهم هستند، از جمله کاهش فعالیت کلیه و نارسایی این عضو، بیماری‌های مادرزادی، عفونت‌ها و سرطان‌های دستگاه ادراری مثل مثانه، پروستات و…

### این دو بیماری را به‌خاطر کلیه‌ها کنترل کنید

بسیاری از بیماری‌ها یا سایر فریالگری قابل پیشگیری و حتی درمان در همان مراحل اولیه هستند. این مسئله درباره کنترل بیماری‌های مرتبط با دستگاه ادراری هم اهمیت دارد چون بیماری مهم وجود دارد که می‌تواند باعث نارسایی کلیه شود؛ دیابت و فشار خون. اگر غربالگری به موقع درباره آنها انجام شود بسیاری از بیماری‌ها کاهش پیدا می‌کند. در صورت ابتلا هم اگر شرایط بیماران کنترل شود، منجر به نارسایی کلیه نخواهد بود. بیماری‌های کلیوی بار عظیمی برای دولت و نظام سلامت دارد، به‌ویژه در بحث دیالیزو پیوند.

### عامل مهم بروز سنگ

یکی از عوامل مهم شیوع سنگ کلیه در ایران درجه حرارت است، چون در منطقه نیمه خشک قرار گرفته، در استان‌هایی که گرم‌بیشتر است سنگ کلیه شیوع بیشتری دارد. یک سوم جراحی‌های اورولوژی برای سنگ کلیه، یک سوم مرتبط با سرطان‌ها و یک سوم هم سایر اعمال جراحی مرتبط با دستگاه ادراری است.

### همه بیمار می‌شوند

بیماری‌های مربوط به دستگاه ادراری به نوع بیماری بستگی دارد و دوتیوع آن در کشور ما مشابه دیگر کشورها شایع‌تر است. پروستات و سنگ کلیه، نکته مهم اینکه بیماری‌های کلیه همه طیف‌های جامعه را دربرمی‌گیرد از نوزادان تا سالمندان، یعنی از همه گروه‌های سنی به متخصصان این‌س حوزه مراجعه می‌کنند.

**عطاری‌ها نمی‌توانند دارو بفروشند**
<

یکی از رایج‌ترین سوؤال‌ها این است که عطاری‌ها چه چیزهایی را می‌توانند بفروشند. به‌گفته اداره کل امور فرآورده‌هایطبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذاودارو، محل عرضه هر نوع دارو عم از گیاهی، طبیعی، بیولوژیک و شیمیایی داروخانه‌ها هستند و عطاری‌ها فقط می‌توانند گیاهان دارویی مجاز را ارائه دهند.

### تغذیه وسلامت

## جایگزین‌های جادویی شکر

همه می‌دانیم که شکر چقدر برای ماضر دارد. اما اعتیاد به آن طوری است که به سختی می‌توانیم ترک‌ش کنیم. به‌نظر می‌رسد به‌جای ترک شکر، باید جایگزین‌هایی برای آن پیدا کنیم. اما چه جایگزین‌هایی؟ **دمنوش‌های گیاهی**: دمنوش‌های گیاهی مانند نعناع تند و بابونه، جایگزین‌های طبیعی و خوش طعمی برای نوشیدنی‌های شیرین هستند. این گزینه‌های بدون کافئین که در آب داغ غوطه‌ور شده‌اند، مایع خوراکی تسکین‌دهنده و آبرسانی‌ر ارائه می‌کنند.

**میوه دم شده در آب**: دم کردن تکه‌هایی از میوه‌های تازه مانند توت فرنگی، مرکبات یا خیار با آب شیرینی لطیف و طعمی طراوت‌بخش بدون هیچ‌گونه قند اضافه ارائه می‌کند. میوه دم شده در آب، آبرسان، کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که آن‌را به گزینه‌ای ایده آل برای صرف‌نظر از هوس به شکر تبدیل می‌کند.

**آیس تی سبزی**: آیس تی سبزی (جای سبزی سرد) یک نوشیدنی با طراوت و مغذی است که طعمی از شیرینی طبیعی و مواد تقویت‌کننده آنتی‌اکسیدان‌ر ارائه می‌دهد.

**آب نارگیل**: آب نارگیل کم‌کالری و عاری از قندهای اضافه شده، یک نوشیدنی با طراوت برای برطرف کردن هوس به شکر و در عین حال حمایت از هیدراتاسیون است.

**اسموتی‌های خانگی**: اسموتی‌های خانگی که با ترکیبی از میوه‌ها و سبزی‌ها درست می‌شوند و منبعی از پروتئین به‌حساب می‌آیند، گزینه‌های مغذی و رضایت‌بخشی برای کاهش میل به شکر هستند. مواد تشکیل‌دهنده اسموتی را با آب یا شیر بادام شیرین نشده مخلوط کنید تا یک خوراکی خوشمزه و سالم داشته باشید.

**لیموناد خانگی با استویا**: لیموناد خانگی شیرین شده با استویا (شیرین‌کننده طبیعی بدون کالری)، جایگزینی است که احساس گناه مصرف شکر را در شما بر نمی‌انگیزد.

**قهوه سرد با شیر بادام شیرین نشده**: قهوه سرد که با شیر بادام شیرین نشده سرو می‌شود، یک نوشیدنی خامه‌ای و رضایت‌بخش بدون قند‌ها و کالری‌های اضافه موجود در نوشیدنی‌های قهوه طعم‌دار با شکر است.

**نعناع و چای سبز**: این ترکیب ساده از چای سبز و برگ‌های نعناع، طعم‌های لطیفی را ایجاد می‌کند که مزه شیرینی به چای اضافه می‌کند.

**شیوع ۵%**

سنگ‌ها بیشترین دلیل بیماری مرتبط با دستگاه ادراری را تشکیل می‌دهند و شیوع آن حدود ۵ درصد در زنان و مردان است. تقریباً تمام اعمال جراحی مرتبط با آن هم در کشور دیگر به‌صورت باز انجام نمی‌شود. باوری در بیماران وجود دارد که تصور می‌کنند اگر جراحی بسته انجام شود، کامل نیست. چنین مسئله‌ای درست نیست و اگر پزشک متخصص تشخیصی به در مان بسته داشته باشد، به‌معنای همان درمان کامل است.



## زمان درمان کوتاه شده

تا همین چند سال گذشته که دستگاه سنگ‌شکن در کشور وجود نداشت، سنگ‌های کلیه یا ابزارهای اولیه جراحی می‌شدند و بیمار مجبور بود پس از عمل ۲ تا ۳ هفته بستری شود، اما امروزه با توجه به پیشرفت جراحی‌های کمتر تهاجمی این زمان به حداقل رسید و بیماران به سرعت به زندگی خود بر می‌گر‌دند. ۶۰ تا ۷۰ درصد عمل‌های جراحی‌های دستگاه ادراری و حتی سرطان‌های این حوزه در روش کم‌تر تهاجمی انجام می‌شود.



### عدد خیر

**۷۰ درصد**

خسارات سبیل یا اجرای عملیات آبخیزداری کاهش یافت.
حسن وحید، معاون آبخیزداری سازمان منابع طبیعی با اعلام این مطلب گفت: در برنامه ۲۰ میلیون هکتار عملیات آبخیزداری و آنچون‌داری باید انجام شود که براین اساس سالانه ۴ میلیون هکتار تحت اجرای این عملیات قرار می‌گیرد.

### خبرخوان

**۲۵ خودرو**

عملیاتی جدید، ۵۰۰ دوبروین و یک‌هزار کیسه‌خواب به محیط‌بانان کشور در استان‌های خراسان رضوی، آذربایجان غربی، مازندران، گلستان، فارس، چهارمحال و بختیاری، هرمزگان، تهران، سیستان و بلوچستان، بوشهر، گیلان، یزد، خراسان جنوبی، اردبیل، همدان، ایلام، سمنان، لرستان و قزوین اختصاص یافت.

### خبرخوان

## خسارت ۷۰ میلیاردی آلودگی‌های نفتی به خاک خوزستان

معاون محیط‌زیست انسانی خوزستان با بیان اینکه نشت نفت از خطوط لوله و پسماند، بیشترین آلاینده‌های خاک در استان خوزستان هستند، گفت: برای کاهش آلودگی ناشی از نفت، پیگیری قضایی در حال انجام است و میزان خسارت اقتصادی آلودگی نفتی خاک در استان خوزستان، از سال ۹۸ تا پایان سال گذشته ۰۷ میلیارد تومان محاسبه شده است که باید از سوی صنایع نفتی آلاینده وصول شود.
فراه‌قلی نژاد گفت: در مرحله بعدی بیشترین آلاینده خاک، پسماند است. بیشتر محل‌های دفن پسماند در خوزستان غیراستاندارد هستند و موجب آلودگی خاک شده‌اند. برای پیشگیری از آلودگی بیشتر خاک در بی‌نشت نفت در خوزستان، در خواست کرده‌ایم برنامه‌های مدیریت بحران برای جلوگیری از نشت نفت از خطوط اجرا شود.
با اجرای این برنامه توسط برخی از صنایع نفتی، کمی شاهد کاهش این آلودگی‌ها بودیم، اما این برنامه‌ها باید به‌دقت اجرا شوند.

### کم‌کاری آموزش و پرورش در زمینه محیط‌زیست

نورالله مرادی، معاون سازمان محیط‌زیست: وزارت آموزش و پرورش در حوزه محیط‌زیست و توسعه فرهنگ حفاظت کم‌کاری کرده است.
آموزش و پرورش انطور که باید در زمینه ورود مفاهیم محیط‌زیستی به کتاب‌های درسی عمل نکرده است.

# سعدآباد پر حاشیه

گزارش همشهری از اتفاقاتی که در ماه‌های اخیر، سعدآباد را در فضای مجازی وایرال کرد

### گزارش

### محمد پارکانی

روزنامه‌نگار

**موزه ظروف سلطنتی** سعدآباد به دستور رضاخان برای دخترش اشرف در ۲۶۰۰ مترمربع احداث شد. اشرف در سال ۱۳۵۰ بنا را به سبک فرانسوی باز طراحی کرد. سال ۱۳۷۴ موزه ظروف سلطنتی در آن افتتاح شد. سال ۱۳۸۵ موزه صنایع دستی در آن افتتاح و سال ۱۳۸۹ بار دیگر به موزه ظروف سلطنتی تبدیل شد.



عکس همشهری احداث طاقی

### ارزش موزه ظروف سلطنتی

**شیرین شعبانی**، مدیر سابق **موزه ظر و ظروف سلطنتی سعدآباد**، موزه ظروف سلطنتی دومین موزه سعدآباد به لحاظ تعداد آثار است. بیش از ۸۰ هزار شیء در مخازن و این موزه وجود دارد. ظروف موزه متعلق به دوره قاجار، پهلوی اول و دوم و ظروف اهدایی است. ظروف دوره قاجار شامل ظروف نقره یا بارو کش نقره و ظروف دارای روکش ضخیم طلا در دوره‌های بعد هستند. ظروف جشن‌های ۲۵۰۰ ساله نیز در این مخازن وجود دارد. میان این ظروف آثاری هست که تنها یک عدد از آنها در جهان وجود دارد و قابل قیمت‌گذاری نیستند. یک مخزن از آثار گنجینه موزه ظروف سلطنتی سعدآباد در سالن خلیج فارس و همان سالنی است که دچار آّب‌گرفتگی شد. مخزن موجود در این سالن به‌دلیل آّب‌گرفتگی دچار رطوبت شدید شده و ممکن است آثار موجود در آن آسیب ببینند؛ در حالی که ۸ سال زحمت کشیده شده است تا ۸۰ هزار شیء ارزشمند این مجموعه ساماندهی شوند.

مخازن مهم مجموعه در آن داده بود، دچار آسیب و پلمب کرد. اما ماجرا چه بود؟ بارش‌های اواخر فروردین‌ماه و خرابی منبع انبساط آّب پشت‌بام موزه ظروف سلطنتی سعدآباد، موجب نشتی هزاران لیتر آّب به نشت دیوارها و بنای موزه شد.

**بی‌توجهی به یک هشدار**
اسفندماه سال گذشته نامه هشدار فروری در

**سیاهه آلاینده‌های کشور**
ایرج حسینی، معاون محیط‌زیست انسانی: به‌روزرسانی سیاهه انتشار آلاینده‌های هوا و تدوین برنامه عملیاتی کاهش آلودگی هوای کلانشهرها در دستور کار سال ۱۴۰۳ سازمان قرار گرفته است. همچنین برنامه از رده خارج کردن خودروهای فرسوده با اولویت حمل‌ونقل عمومی و موتورسیکلت در سال جدید اجرا خواهد شد.

### سوزه روز

## رئیس سازمان محیط‌زیست: چه اتفاقی برای عوارض آلایندگی می‌افتد؟

رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: ما بعد از دستگاه سیاست خارج به بالاترین میزان مناسبات را در عرصه بین‌المللی با کشورهای مختلف دنیا داریم و به همین دلیل مبتنی بسر پدیده‌های نوظهور در حال برنامه‌ریزی برای محیط‌زیست کشور هستیم.

علی سلاجقه در نشست هم‌اندیشی شورای عالی استان‌ها و سازمان حفاظت محیط‌زیست با اشاره به اهمیت روز زمین پاک گفت: عوارض آلایندگی در واقع مالیاتی است که باید صرف آن عارضه‌ای شود که محیط‌زیست را تحت تأثیر قرار داده، اما ظاهراً اینگونه نیست؛ عوارض گرفته می‌شود، اما سؤال این است که برای آن چه اتفاقی می‌افتد؛ چون مشکل محیط‌زیستی از این راه حل نمی‌شود. از ابتدای دولت سیزدهم درخواست کردیم تا ۲۰ درصد عوارض آلایندگی به صندوق ملی محیط‌زیست واریز شود تا برای رفع عوارض آلایندگی در زمینه‌های مختلف هزینه شود، اما کار به جایی نرسید و باید به این مسئله توجه بیشتری شود. ۲سال پیش عوارض آلایندگی یکی از استان‌ها ۵هزار میلیارد تومان شد، اما سؤال این است که کجا هزینه شده است؟ شورای عالی استان‌ها پتانسیل بالایی در زمینه حفظ محیط‌زیست دارد و اگر بتوانیم از ظرفیت‌های نهفته کشور در این زمینه استفاده کنیم، دستاورد خوبی خواهد بود.

سلاجقه اضافه کرد: کلیدواژه‌های زیادی در زمینه محیط‌زیست داریم، اما در شناساندن آنها به دنیا غفلت کرده‌ایم. در دنیا کشور‌های معدودی در زمینه محیط‌زیست قانون متقن دارند؛ یکی از آنها ایران است که اصل ۵۰ قانون اساسی را دارد، اما چرا در عمل انطور که باید موفق نبوده‌ایم؟ سلاجقه اضافه کرد: رهبر معظم انقلاب به‌خوبی به مقوله هم‌عنوان مثال یک پروژه ۳۰سال است که در حال اجراست. این مسئله درجه یک است. رئیس‌جمهوری هم همواره بر حفظ محیط‌زیست در روند توسعه تأکید دارند؛ بنابراین در این زمینه غنی هستیم.

وی گفت: سال‌ها ۱۱ کلان‌پروژه در کشور رها شده بود. از سال ۱۳۷۲ تا شروع این دولت این تعداد پروژه با تکلیف بود؛ هم سرمایه‌گذار و هم مجری سرگردان بودند، اما با برگزاری جلسات متعدد و فشرده تمام آنها را تعیین تکلیف کردیم؛ به‌عنوان مثال یک پروژه ۳۰سال است که در حال اجراست. این برای مردم خوشایند نیست باید تمام اینها ساماندهی شوند. نمی‌توان توسعه را متوقف کرد، اما باید توسعه همراه با حفظ محیط‌زیست اتفاق بیفتد که همان توسعه پایدار است.