

عدد خیر

۸۰ درصد

بیماران مبتلا به صرع به گفته علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با خواب مناسب، کاهش استرس، اجتناب از گرسنگی و مصرف برخی مواد غذایی و همچنین مصرف بموقع و منظم دارو، طی ۲ تا ۵ سال به‌طور کلی بهبود پیدا می‌کنند.

۵ درصد

آمار اهدای خون در کشور براساس اعلام بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون ایران افزایش پیدا کرده و حالا متولیان این سازمان از مردم می‌خواهند که این روند را در ایام سرد سال هم ادامه دهند.

سلامت

ورزش‌هایی که شما را از دیابت خلاص می‌کنند

عبدالرحمن اهوازیان، دبیر شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران درباره ورزش‌های مؤثر در مدیریت و درمان دیابت، به‌ویژه دیابت نوع ۲ به همشهری گفت: «ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی تند، شنا یا دوچرخه‌سواری می‌توانند سطح قند خون را کاهش دهند و سلامت قلب و عروق را بهبود بخشند که این موضوع برای افراد مبتلا به دیابت بسیار حیاتی است زیرا آنها در معرض خطر بالای بیماری‌های قلبی قرار دارند.»

به گفته اهوازیان، تمرینات مقاومتی مانند وزنه‌برداری و تمرینات بدنسازی به افزایش توده عضلانی کمک می‌کند و باعث بهبود جذب گلوکز در بافت‌های عضلانی می‌شود که منجر به پایداری بیشتر سطح قند خون و سلامت متابولیکی است. البته علاوه بر کنترل قند خون، ورزش به مدیریت وزن هم کمک می‌کند که عامل مهمی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است.

ادعای غیرواقعی درباره روغن‌های خوراکی

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، در واکنش به تبلیغات روغن‌های خوراکی با ادعای کاهش فشار و چربی خون گفته روغن‌های خوراکی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و ویتامین‌های مختلف هستند که به سلامت عمومی کمک می‌کنند، اما به‌طور مستقیم در کاهش فشار یا چربی خون نقش ندارند.



چند بار آزمایش قند خون؟

علیرضا استقامتی، متخصص غدد، معتقد است دیابتی‌های بالای ۳۵ سال هر سال باید آزمایش قند خون بدهند. اگر نتیجه نرمال باشد، هر ۳ سال یک‌بار این آزمایش صورت می‌گیرد. البته افراد زیر ۳۵ سال دارای فشار و چربی خون بالا و بیماری قلبی و عروقی و... هم باید قند خود را کنترل کنند.

واکسن جدید برای بچه‌های ایران

راهنمایی برای کودکانی که باید واکسن روتایروس را تزریق کنند

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

واکسیناسیون سراسری روتایروس تا ۲ هفته آینده در کشور آغاز خواهد شد و دریافت‌کنندگان آن، کودکان

زیر یک سال هستند. تزریق واکسن روتایروس به‌صورت پابلوت در برخی مناطق کشور در حال انجام است، اما براساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده به‌زودی (هفته‌شم دوم آذرماه) وارد برنامه واکسیناسیون ملی می‌شود. روتایروس، یک ویروس بسیار مسری

چه کسانی تزریق کنند؟

کودکان زیر ۱۲ ماهه زمان تزریق روتایروس زمان واکسن پنوموکوک زیر ۲ ماهه؛ ۲، ۴، ۶ و ۱۲ ماهگی؛ ۳ دوز ۳ دوز کامل



روتایروس عمدتاً در کودکان زیر ۵ سال دیده می‌شود. البته بزرگسالان هم ممکن است مبتلا شوند، اما هر قدر سن بالاتر باشد، علائم و عوارض روتایروس کمتر دیده می‌شود و هر قدر سن کمتر باشد، علائم و عوارض این بیماری شدیدتر است. بهترین راه پیشگیری از آن هم رعایت بهداشت دست است.



واکسن روتایروس به همراه پنوموکوک، زمستان سال گذشته به برنامه واکسیناسیون کشوری اضافه شدند، اما به دلیل کمبود شدید هر دو واکسن و مشکلات مرتبط با واردات، دولت برنامه تزریق را با واکسن پنوموکوک و به صورت بسیار محدود از استان‌های جنوبی کشور آغاز کرد. بنظر خمیر، نخستین شهری بود که تزریق این واکسن در آن آغاز شد و علت آن هم محرومیت این شهر اعلام شد.



در حال حاضر، واکسن پنوموکوک از واکسن‌هایی است که به‌صورت سراسری در کشور تزریق می‌شود و تزریق آن از بهمن پارسال شروع شده. تزریق این واکسن به کودکان زیر ۵ سال از سال ۲۰۱۰ در دنیا توصیه شده، اما در ایران حدود ۶ سال تلاش شد تا مسئولان بتوانند ۲ واکسن روتایروس و پنوموکوک را به برنامه واکسیناسیون کشوری اضافه کنند.



کودکان باید از بدو تولد تا ۶ سالگی، ۷ واکسن به صورت اجباری دریافت می‌کنند که با اضافه شدن این دو واکسن، تعداد واکسن‌های اجباری کودکان به ۸ و کودکان زیر یک‌سال به ۹ واکسن رسیده است.

میزان سرایت ویروس روتایروس در کودکان تاحدی بالا و علائم آن در خیلی از کودکان به قدری آزاردهنده و پرخطر است که توصیه سازمان جهانی بهداشت نیز این است که کودکان حتماً این واکسن را دریافت کنند

مهم‌ترین علائم روتایروس

- اسهال آبکی طولانی
- تب
- استفراغ
- گاهی شکم‌درد

کودگانی که نباید واکسن بزنند

دکتر آمیتیس رضانی، دبیر انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی: اگر کودکی در حال حاضر از ۶ ماهگی گذشته یا ۱۲ ماهگی را پشت سر گذاشته، لازم نیست واکسن بزند. چون در این صورت می‌تواند فقط یک یا ۲ دوز را دریافت کند که طبیعتاً اثر بخشی واکسن کامل را ندارد. چون دوره کامل این دو واکسن «۳ دوز» است؛ «۳ دوز روتایروس (خوراکی) و ۳ دوز پنوموکوک (تزریقی)».

بررسی دلیل فوت محیط‌بان همدانی

سرهنگ جمشید محبت‌خانی، فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست: علت فوت محیط‌بان منطقه حفاظت‌شده آلماباغ حین خدمت توسط پزشکی قانونی در دست بررسی است. اعیان‌علی عنایت‌نوری، محیط‌بان منطقه حفاظت‌شده آلماباغ استان همدان حین خدمت و در پاسگاه محیط‌بانی دارفانی ارواح گشت.

لاشه قاتل کوتوله در ساحل قشم

محققان در حال بررسی دلیل حضور نهنگ قاتل کوله در آب‌های قشم هستند

امواج خلیج فارس، لاشه نهنگ کوله را به آب‌های جزیره قشم آورد. نهنگ قاتل کوتوله از آبزیان خجالتی دریاهاست. بر خلاف نهنگ‌های بزرگ جثه قاتل معمولی، جثه کوچک‌تر دارد، به ندرت در پهنه‌های آبی دیده می‌شود و به همین دلیل، دانشمندان لقب «روح اقیانوس» را به آن داده‌اند. این نهنگ‌ها البته «فیتق‌باز» هم هستند؛ وقتی یک نهنگ قاتل کوتوله آسیب ببیند، اعضای گروه سعی بر کمک کردن به عضو آسیب‌دیده دارند. این ویژگی اجتماعی و هوشمندی‌شان باعث شده که جذاب و شگفت‌انگیز به نظر برسند. نهنگ‌های کوتوله اغلب با دلفین‌ها یا دیگر نهنگ‌های کوچک اشتباه گرفته می‌شوند. سر گرد دارند و بیشتر شبیه «نهنگ‌های خلیان» هستند تا آنکه شباهت بیشتری با آرکاها (نهنگ قاتل) داشته باشند. حتی گاه در طبیعت با انواع ماهی، ماهی مرکب و دلفین‌های کوچک اشتباه گرفته و شکار می‌شوند.

قاتل کوله چگونه کشته شد؟

شاهمراد جعفری، رئیس اداره محیط‌زیست شهرستان قشم: نهنگ کوتوله‌ای به وزن ۲۰۰ کیلوگرم و به طول ۲ متر و ۲۵ سانتی‌متر در فاصله ۵۰۰ متری ساحل روستای نقاشه جزیره قشم پیدا شد. به نظر می‌رسد این گونه بر اثر خونریزی داخلی یا نظایر آن تلف شده باشد. از آنجا که پستاندارانی همچون نهنگ در اعماق دریا زیست می‌کنند و مرگومیر آنها بیشتر دور از ساحل صورت می‌گیرد و پس از چند روز لاشه‌شان به ساحل می‌رسد، تشخیص علت مرگ نهنگ قاتل کوچک نظیر همین گونه‌ای که در ساحل قشم پیدا شده بسیار سخت است. به دلیل نبود امکانات دریایی خاص، امکان پایش اعماق دریا و کشف اجساد آنها وجود ندارد. باید توجه داشت که تمامی گونه‌های پستانداران دریایی موجود در خلیج فارس و دریای عمان اعم از نهنگ‌ها و دلفین‌ها گونه‌های در معرض خطر انقراض جهانی معرفی شده‌اند.

وضعیت حفاظتی

در طبقه «اطلاعات ناکافی» قرار دارد. به دلیل زندگی در اعماق اقیانوس‌ها به نظر می‌رسد خطرات انسانی مانند شکار و آلودگی، تهدید جدی برای این گونه نباشد، اما آلودگی پلاستیکی و تغییر اقلیم تأثیر غیر مستقیم بر جمعیت آن دارد.

ویژگی‌ها و مشخصات ظاهری

- ۲.۵ متر طول و ۲۵۰ کیلوگرم وزن
- رنگ بدن خاکستری تیره تا سیاه
- از ماهیان و دلفین‌های کوچک تغذیه می‌کند
- گروهی زندگی می‌کند
- به ندرت به انسان نزدیک می‌شود



زیستگاه نهنگ قاتل کوتوله مناطق عمیق بیش از ۵۰۰ متر در آب‌های گرمسیری و نیمه گرمسیری اقیانوس‌های اطلس، هند و آرام

- آلودگی‌های شیمیایی
- گیر افتادن در تور صیادان
- خفه شدن یا بلعیدن زباله
- گم کردن مسیر
- مانور نظامی و برخورد با کشتی‌ها
- تشعشعات زیردریایی‌ها
- تغییر اقلیم

تشریح و قدر دانی

جهان را چنین است ساز و نهاد  
که جز مرگ را کس ز مادر نژاد

شرکت شما بزرگواران در مجالس ترحیم

دکتر فرزین غفوری

سبب تسلی خاطر افسردگان گردید. پیام‌های مهر آفرینتان از غم دل بکاست و گل نوشته‌های عطاینتان به جای ایشان در چشم ما نشست. حضور استاید گرانقدر نظیر آقایان دکتر حداد عادل و کمیما قلم موجب شادی روح تازه درگذشته و به مهر ملحق گشته و افتخار فیض نزدیکی و همراهان را فراهم کرد. همچنین همراهی عزیزان مسافر از زنگان اعم از خانواده و اشایان مرهمی بسر الام و موجب دلگرمی بازماندگان شد. هر آنچه در مجلس دیده و شنیده شد، سرشار از عطر و نور انسانیت و یادآور نوشته‌های فراموش ناشدنی‌شان شد. ضمن اظهار تشکر، سپاس و آرزوی توفیق چنانچه اظہار مراتب بندی در موقعیت فعلی میسر نگرده، با اعلام تعذر و عجز، تقبل پوزش و بخشش مورد استدعا است. ناگفته نماند کلیه زحمات مجالس بر عهده دو برادر کوچکتر و شایسته و همسران لایقشان بود، انشاء که روزگار بچرخد به کام دلشان

ای کاش که جای آرمیدن بودی  
یا این ره دور را رسیدن بودی  
کاش از پی صد هزار سال از دل خاک  
چون سبزه امید بر میدمن بودی

محمود، علیرضا و فرشاد غفوری  
۲۲ آبان ماه ۱۴۰۳

با همشهری در مترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تبلیغات بدنه قطار  
تبلیغات درون واگن‌ها  
پذیرش آگهی ۰۱۸۱۹