

## بحران خون به تهران رسید

سیدمنتظر شبر، مدیرکل انتقال خون استان تهران از کاهش مراجعات برای اهدای خون به دلیل سرما و آلودگی هوا خبر داده است. به گفته این مسئول، کاهش دما همواره از علل کاهش مراجعه برای اهدای خون است. طی روزهای اخیر هم که سرما با آلودگی هوا همراه شده، کاهش شدید مراجعه برای اهدای خون رقم خورده است. او تأکید می‌کند: «با توجه به شرایط جوی، مردم ترجیح می‌دهند از خانه‌های خود خارج نشوند و در منازل بمانند. حتی در رسانه‌ها هم مدام به مردم توصیه می‌شود که در شرایط آلودگی هوا از خانه خارج نشوند. به همین دلیل از هفته‌های گذشته با کاهش مراجعه برای اهدای خون مواجه شده‌ایم و این وضعیت همچنان ادامه دارد. با توجه به کاهش مراجعه برای اهدای خون، از مردم می‌خواهم نسبت به اهدای خون اقدام کنند.» شبر بیان کرده است: «در حال حاضر روزانه حدود هزار واحد خون در پایگاه‌های انتقال خون استان اهدا می‌شود. این در حالی است که ۱۶۰۰ واحد خونی در مراکز درمانی توزیع می‌شود.»

## چاقی ۶۰درصدی جمعیت ایران

به گفته مجید ولی‌زاده، رئیس مرکز تحقیقات چاقی ایران، اضافه‌وزن در ایرانی‌ها شیوع زیادی دارد و همه گروه‌های سنی تحت تأثیر چاقی هستند. به‌طوری که حدود ۱۶ درصد کودکان و نوجوانان و حدود ۶۰درصد افراد بالغ به چاقی و اضافه وزن دچار شده‌اند. او درباره آسب‌های ناشی از چاقی هم بیان می‌کند: «حدود ۲۲نوع سرطان از جمله سرطان‌های سینه و پروستات در اثر اضافه وزن و چاقی افزایش پیدا می‌کند. بیماری‌های گوارشی مانند سنگ کیسه صفرا، ریفلاکس و آسم می‌تواند به‌دلیل چاقی تشدید شود. با افزایش چاقی در سنین پایین بیماری‌های قلبی نیز افزایش پیدا می‌کند؛ از این‌رو داشتن برنامه تغذیه‌ای سالم و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان باید افزایش داشته باشد و مدارس، فضای فعالیت فیزیکی لازم را برای انجام فعالیت‌های بدنی جدی بگیرند و دانش‌آموزان را به ورزش تشویق کنند.» به گفته رئیس مرکز تحقیقات چاقی ایران، ۴۰ تا ۷۰درصد علل چاقی عوامل ژنتیک است و استرس‌های محیطی، کمبود تحرک و کم‌خوابی شیوع چاقی را افزایش داده است.

## تفاوت اضطراب و استرس



خیلی از افراد تصور می‌کنند که استرس و اضطراب تفاوتی با هم ندارند و حتی در گفت‌وگوهای روزمره هسان، این‌دورا به جای هم‌دیگر استفاده می‌کنند. اما روانشناسان می‌گویند: استرس و اضطراب به دلایل متعددی تفاوت‌های زیادی با هم دارند. ظهوا جریان، مشاور و روانشناس در این باره به همشهری می‌گوید: «بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی اضطراب و استرس مثل ضربان قلب، نفس‌های تند و کوتاه و تنش‌های عضلانی شبیه هم هستند ولی تفاوت‌هایی هم با یکدیگر دارند. مهم‌ترین تفاوت، منبع هر کدام است. مثلاً استرس، منبع بیرونی مشخصی دارد اما اضطراب، منبع بیرونی مشخصی ندارد و دلایل بروز آن برای فرد مبهم است. یعنی فرد از دلایل استرس خود آگاه است اما در مورد اضطراب نمی‌داند که چرا دچار اضطراب شده و ریشه آن چیست.»

## منبع نامشخص اضطراب

این روانشناس ادامه می‌دهد: «در اضطراب معمولاً منبعی که باعث آن می‌شود مشخص نیست و افراد دلشوره می‌گیرند اما علت آن برایشان واضح نیست. اما استرس معمولاً ناشی از یک منبع خارجی (مثل امتحان، کنکور، مصاحبه شغلی و…) است. معمولاً تنها به یک موقعیت و دلیل خاص مرتبط است. یعنی فرد به‌طور دقیق می‌داند که چه موضوعی باعث ایجاد استرس در او شده است.» به گفته این روانشناس، منبعی که باعث ایجاد استرس می‌شود منطقی‌تر است. در اضطراب افراد بیشتر اوقات به‌خاطر افکار خود دچار اضطراب می‌شوند که می‌تواند غیرمنطقی باشد.

## زمان استرس کوتاه تر است

جریان با اشاره به اینکه استرس مدت کوتاه‌تری تجربه می‌شود اما اضطراب در مدت‌زمان طولانی‌تری با افراد می‌ماند، بیان می‌کند: «واکنش بدن به استرس شامل افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول است. این واکنش در کوتاه‌مدت اتفاق‌آبرای فرد مفید است. اما اثرات اضطراب شامل نگرانی دائمی، افکار وسواسی و ترس‌های غیرمنطقی است که ممکن است حتی بدون تهدید خارجی رخ دهد و بر عملکرد روزمره تأثیر بگذارد.»

## اضطراب تأیر کرد منفی دارد

او تأکید می‌کند: «استرس در سطح معتدل، می‌تواند مفید باشد و فرد را برای انجام کارها و حل مسائل برانگیزد. همچنین موقت است و چون دلیل مشخص دارد، زود از بین می‌رود. اما اضطراب معمولاً هیچ فایده‌ای ندارد و اغلب به مشکلات روانی و کاهش عملکردهای مفید منجر می‌شود.»

## هر سال ۱۵۰هزار بیمار جدید مبتلا به سرطان

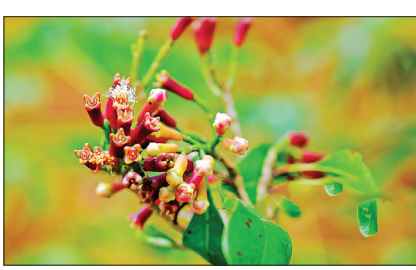
محمود تاجیک رستمی، جانشین اداره بهداشت و درمان ستاد کل نیروهای مسلح از افزایش سالانه ۱۵۰هزار بیمار مبتلا به سرطان در کشور خبر داد و گفت: سن بیماری‌های قلبی هم در کشور کاهش یافته و به ۳۵سال رسیده است. در آینده هم چالش سالمندی داریم و این افراد در حوزه درمان نیاز به کمک دارند.



## پشه اجیبیتی وارد کشور شد

ابراهیم کریمی، مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان از ورود پشه آندس از نوع اجیبیتی به جنوب کشور خبر داد و گفت: این پشه آلوده در چهار استانقرار پیدا کرده و طی ۰روز گذشته بیماران در این محدوده افزایش پیدا کرده‌اند. هم‌ویرمگ پشه آندس چندبرابر کروناست و باید هشدارها را در نظر گرفت.

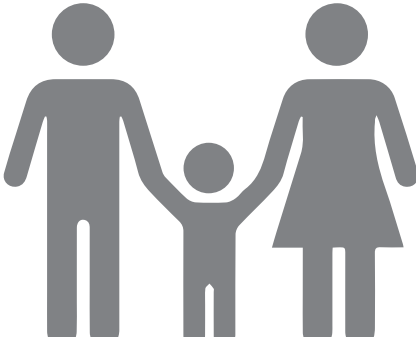
## خاصیت دندانپزشکی یک گیاه سنتی



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که عصاره گیاه میخک می‌تواند در مهار رشد باکتری بی‌هوازی «نتروکوکوس فیکالیس» که باعث عفونت ریشه دندان می‌شود، مؤثر باشد. باکتری‌های موجود در کانال ریشه دندان، عامل اصلی بروز عفونت‌های ریشه دندان هستند و مشخص شده در میان باکتری‌های ایجادکننده این نوع عفونت، باکتری‌های بی‌هوازی نسبت به سایر باکتری‌ها شایع‌تر است. گیاه میخک هم حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام «اوزول» است که به عنوان مسکن موضعی در پزشکی و به‌ویژه دندانپزشکی سنتی استفاده می‌شود. برگ‌های میخک، همیشه سبز و دائمی و یکی از منابع مهم گیاهی تر کیببات فنلی مختلف است. با توجه به ویژگی‌های گیاه میخک، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شیراز با انجام یک مطالعه، خاصیت ضد میکروبی عصاره این گیاه را مورد بررسی قرار داده‌اند و این مطالعات نشان داد که عصاره آبی میخک در غلظت ۱۲۵ میلی‌گرم در میلی‌لیتر و بالاتر و عصاره هیدروالکلی میخک در غلظت ۲۰۵ میلی‌گرم در میلی‌لیتر و بالاتر دارای اثر بازدارنده رشد علیه آنتر و کوکوس فکالیس است. این محققان تأکید کرده‌اند که می‌توان با خلص کردن مواد مؤثره موجود در این گیاه، برای ساخت شست‌وشو دهنده با عوارض جانبی کمتر و طعم مطبوع‌تر از آن استفاده کرد که از لحاظ اقتصادی هم مقرون به صرفه است.

## بالاخره شکر بخوریم یا نخوریم؟

شکر تأمین‌کننده اصلی انرژی برای بدن است. با این حال، مشکلات سلامتی مهم‌تری از جمله چاقی، دیابت و بیماری قلبی، پوسیدگی دندان را در صورت مصرف بی‌رویه و زیاد رقم می‌زند. دانستن میزان قابل‌قبول مصرف قندوشکر در رژیم غذایی روزانه به حفظ سلامت و تندرستی کلی کمک می‌کند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) و انجمن قلب آمریکا (AHA) دستورالعمل‌هایی را برای مصرف روزانه قند ارائه کرده‌اند. علاوه بر اینکه باید مراقب قند پنهان در خوراکی‌هایی که روزانه مصرف می‌شود هم بود و آن را از این توصیه کم کرد.



<b>زنان:</b>	<b>کودکان:</b>	<b>مردان:</b>
بیش از ۶قاشق چایخوری بدون قند افزوده)	کمتر از ۶قاشق چایخوری قند افزوده روزانه، براساس سن و کالری مورد نیاز توصیه می‌شود).	بیش از ۹قاشق چایخوری بدون قند افزوده)

## معجزات خنده برای سلامت

خنده یک رفتار مسری است؛ به این معنی که ممکن است پس از دیدن گروهی از مردم که با هم می‌خندند، بی‌اختیار شما هم بخندید. خنده یک احساس اجتماعی است و باعث حفظ پیوندهای اجتماعی می‌شود. همچنین یک درمان طبیعی برای سلامت روان است و به شرایط سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. بد نیست که با خواندن این مطلب کوتاه از معجزات خنده برای سلامت مطلع شوید.

با خندیدن یا لیخند زدن، اکسیژن دریافتی خود را افزایش می‌دهید که منجر به ترشح مواد شیمیایی مانند اندورفین می‌شود که اغلب به عنوان هورمون شادی مطرح است. خنده به شما احساس لذت و آرامش ذهن می‌دهد و همچنین به کاهش تنش و استرس و سطح کورتیزول یا آدرنالین که هورمون استرس محسوب می‌شوند کمک می‌کند. کاهش سطح کورتیزول باعث کاهش استرس روانی و کاهش فشار خون می‌شود. خنده همچنین جریان خون را به قلب افزایش می‌دهد که به محافظت در برابر حملات قلبی و مشکلات قلبی و عروقی کمک می‌کند و حتی منجر به کالری‌سوزی هم می‌شود.

به گفته دکتر پراوین گوپتا، مدیر اصلی و رئیس بخش اعصاب بیمارستان فور تیس، خنده واقعا یک داروی قدرتمند است. از تباط را تقویت و واکنش‌های جسمی و عاطفی سالمی را در افراد ایجاد می‌کند و با تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت خلق و خو و کاهش درد، باعث کاهش اثرات مضر استرس می‌شود.

## صبرمان در آلودگی تمام می‌شود

نیم‌نگاهی به تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم هوای آلوده بر روان شهروندان



برنامه‌های کوتاه‌مدت و درازمدتی را که هنوز اجرا نشده، به‌طور کامل اجرا کنند. از سوی دیگر ما هم می‌توانیم راهکارهای فردی را در زمان آلودگی هوا اجرایی کنیم. ما به‌عنوان یک فرد از وضعیتی که در آن قرار داریم باید آگاه باشیم، یعنی بدانیم نه‌تنها مشکلات اقتصادی بلکه آلودگی هوا هم می‌تواند باعث پرخاشگری شود. باید متوجه این مسئله باشیم که به‌دلیل آلودگی هواست که نسبت به روزهای دیگر قدری کم‌طافت شده‌ایم. امکان دارد در این وضعیت به اشتباه فردی پای شما را لگد کند که به‌دلیل تأثیرات آلودگی هوا ممکن است شما واکنش نسبتاً شدیدی از خود نشان دهید، درحالی‌که اگر هوا آلوده نباشد و وضعیت مناسب‌تر و عادی‌تری داشته باشد، شما نیز بی‌شک واکنش عادی‌تری وجود از خود در قبال این اتفاق نشان می‌دهید. در واقع باید متوجه این مسئله باشیم که اکنون در وضعیت آب و هوایی نامناسبی هستیم که می‌تواند بر خلق و خوی‌مان تأثیر بگذارد، اما اگر همین اتفاق در وضعیت مناسب‌تر آب و هوایی با یک روستا یا شهری که آب و هوای مناسبی داشت رخ می‌داد، امکان داشت ما واکنش شدید و پرخاشجویانه‌ای از خود نشان ندهیم.

۳ از پرخاشگری در وضعیت آلودگی هوا انجام دهید. آگاهی نسبت به وضعیت روحی خود در آن موقعیت خاصی است که در آن قرار داریم و اینکه بدانیم رفتاری که می‌خواهیم نسبت به فرد دیگری از خود بروز دهیم ناشی از آلودگی هوا و وجود گاز و ذرات ریز داخل هواست که باعث شده به‌دلیل اینکه در این وضعیت اکسیژن و خون کمتری به مغزمان برسد و تحمل ما کمتر بشود.

## تحقیقات خارجی چه می‌گویند

قرار گرفتن در معرض سطوح بالای آلودگی هوا باعث حملات آسم، بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر مشکلات سلامتی در افراد می‌شود. تحقیقاتی که در این‌باره در دانشکده بهداشت عمومی و دانشگاه ایالتی کلرادو انجام گرفته نشان می‌دهد که تنفس هوای آلوده حتی برای یک روز احتمالاً باعث می‌شود افراد پر خاشگرتر و خشن‌تر شوند. یافته‌های آنها در مجله اپیدمیولوژی منتشر شده است.

## نتایج این مطالعه نشان داد

- افزایش سطح آلودگی روزانه هوا خطر رفتارهای جنایی خشونت‌آمیز را تشدید می‌کند.
- آلودگی هوا خطر بروز جرائم غیرخشونت‌آمیز را افزایش نمی‌دهد؛ جرائمی که شامل زور، تهدید یا جراحات نمی‌شود (مانند سرقت آموال).
- خطر رفتار خشونت‌آمیز حتی در غلظت‌های کم آلودگی که معمولاً برای تنفس افراد، ایمن در نظر گرفته می‌شود، افزایش می‌یابد.

## آلودگی‌های اضطراب‌زا

نتایج تحقیقاتی که در گذشته انجام شده نشان داده که آلودگی هوا موجب افزایش احساس اضطراب در انسان‌ها می‌شود. اضطراب هم رابطه مستقیمی با رفتارهای غیراخلاقی دارد. معمولاً اضطراب را عامل اصلی برخی از بی‌اخلاقی‌ها می‌دانند. آلودگی هوا، اضطراب را افزایش می‌دهد و در نهایت، منجر به انجام کارهای مجرمانه و رفتارهای غیر اخلاقی می‌شود.

## آلودگی‌هایی که ما را به هم می‌ریزد

علائم جسمی هم بر پرخاشگری می‌تواند تأثیر گذار باشد. قاعدتا زمانی که فردی از خانه بیرون می‌رود و به‌دلیل آلودگی هوا دچار تنگی نفس، سرافه‌های متعدد، سردرد، آبریزش بینی و قرمزی چشم می‌شود روی رفتارش هم تأثیر می‌گذارد. آلودگی هوا هم مستقیم روی رفتار افراد تأثیر گذار است و هم غیر مستقیم.

## یلدای سالم

## نکاتی درباره خوراکی‌هایی که در طولانی‌ترین شب سال مصرف می‌شوند

## نکته روز

شب یلدا، به‌عنوان یکی از کهن‌ترین آیین‌های ایرانی با خوراکی‌های رنگارنگ و متنوعی همراه است. هر یک از این خوراکی‌ها، علاوه بر لذت‌بخشی، فواید بسیار ارزشمندی هم برای سلامت بدن دارند. با این حال، برای بهره‌مندی از خواص بی‌نظیر آنها و پیشگیری از اضافه‌وزن و بیماری‌های مزمن، رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری است که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

## آجیل شور نخورید

بهتر است آجیل‌های خام و تفت‌داده نشده را به مقدار کم استفاده کنید. آجیل را از مراکز معتبر تهیه و به رنگ، طعم

## چند توصیه مهم:

- به دلیل مصرف تنقلات مختلف، شام سبکی میل کنید.
- از غذاهای چرب، سرخ‌شده و پر نمک پرهیز و همراه شام، سبزی و سالاد مصرف کنید.
- افراد دیابتی در مصرف باسلوق که حاوی قند زیادی است، احتیاط کنند.
- پر خوری در شب یلدا می‌تواند علاوه بر سوء هاضمه، به دلیل انرژی اضافی منجر به اضافه‌وزن و چاقی شود.

