

تغذیه

چطور دوباره گر سنه نشویم؟

یک سؤال مهم این است که چرا برخی افراد پس از خوردن یک وعده غذایی سالم دوباره گر سنه می‌شوند و هوس خوردن تنقلات دارند. بررسی‌های علمی نشان داده که چه فاکتورهایی در بروز حس گرسنگی کاذب مؤثر است.

چربی‌های ناسالم می‌توانند شما را بلافاصله بعد از غذا خوردن گرسنه کنند.

اگر سبزیجات و پروتئین می‌خورید و کربوهیدرات‌های پیچیده را نادیده می‌گیرید، ممکن است بدن شما همچنان هوس غذاهای پرانرژی داشته باشد.

زمانی که سریع غذا می‌خورید، مغزتان متوجه سیری شما نمی‌شود.

پروتئین به تعادل قند خون کمک می‌کند و باعث جلوگیری از هوس خوردن میان‌وعده می‌شود.

قبل از دوباره خوردن بعد از یک وعده غذایی، بررسی کنید که واقعا گرسنه‌اید یا فقط بی‌قرارید. پیاده‌روی و نفس عمیق می‌تواند این حس را برطرف کند.

منبع: [www.healthline.com](#)

هشدار متخصصان

دلایل سکنه مغزی زیر ۵۰سال

محققان در مجله سکنه گزارش داده‌اند عوامل خطر غیر سنتی در بروز سکنه مغزی در افراد زیر ۵۰سال مؤثر هستند. محققان برای این مطالعه داده‌های بیش از ۱۰۰۰ نفر در اروپا را که بین ۱۸ تا ۴۹ سال داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. حدود نیمی از آنها دچار سکنه ایسکمیک(ناشی از لخته) شده بودند که هیچ توضیحی برای آن وجود نداشت. دکتر یو کا پوتالا، سر پرست بخش سکنه مغزی در بیمارستان دانشگاه هلسنیکی فنلاند در این باره گفته: «ما از نقش عوامل خطرناک که اغلب در نظر گرفته نمی‌شوند و در بروز سکنه مغزی در بزرگسالان جوان‌تر نقش دارند، شگفت‌زده شدیم.» به گفته محققان، عوامل خطر سنتی عبارتند از: فشار خون بالا، دیابت، کلسترول بالا، سیگار، بیماری قلبی، چاقی، رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی، مصرف الکل، استرس و افسردگی. عوامل غیرسنتی هم میگرد، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های کبدی، اختلالات خونی، بیماری‌های خودایمنی و سرطان هستند.

تغییر در پرداخت یارانه دارو و شیرخشک

مهدی رضایی، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بیمه سلامت ایران از تغییر یارانه دارو و شیرخشک خبر داده و گفته تا سال ۱۴۰۳ به‌صورت ماهانه حساب و عملکرد داروخانه‌ها استخراج و به سازمان هدفمندی یارانه‌ها برای پرداخت ارسال می‌شد که بنا به اظهارات سازمان برنامه و بودجه در سال جاری نحوه پرداخت آن تغییر خواهد کرد.

گزارش پروانه پندبی روزنامه‌نگار

خیلی از مردم گلابه می‌کنند که وقتی نزد پزشک می‌روند، معاینه کامل نمی‌شوند و پزشک بدون انجام معاینه و حتی بدون گرفتن شرح حال کامل، فوری و با عجله برای آنها دارو می‌نویسد یا آنها را به رادیولوژی، سونوگرافی و...ارجاع می‌دهد. این گروه می‌گویند پزشکان چه در سطح پزشک عمومی و چه در سطح متخصص و فوق تخصص، آنها را جدی نمی‌گیرند و وقت زیادی برایشان نمی‌گذارند؛ موضوعی که می‌تواند اعتماد آنها را به جامعه پزشکی کاهش دهد. آیا این ادعا واقعیت دارد؟ اساسا معاینه کامل پزشکی چه خصوصیت‌هایی دارد و بیماران چه انتظاراتی می‌توانند از پزشکان از این بابت داشته باشند؟ در این‌باره، با دکتر احسان شا پیسته، پزشک عمومی به گفت‌وگو نشستیم. ایم که نکته‌های جالبی را با ما در میان گذاشته است.

به پزشک اعتماد کنید

۱ اینکه خیلی از افراد روی موضوع

معاینه پزشکی حساس و متوقع هستند، گاهی توقع بجایی است، اما باید ببینیم کجا باید این توقع را داشته باشیم! در ضمن لازم است تاحدی به تخصص و مهارت پزشک هم اعتماد داشته باشیم.

۲ بحث معاینه هم به دانش و مهارت

پزشک برمی‌گردد، هم شرح حال بیمار (که می‌تواند آنقدر کامل باشد که پزشک نیازی به معاینه حسن نکند)، هم تفاوت تخصص‌ها و هم بیماری‌ای که به‌خاطر آن مراجعه کرده‌اید.

۳ پیشرفت تکنولوژی و تمرکز بر

روش‌های تشخیصی مدرن را هم نباید نادیده گرفت. خیلی از پزشکان

به جای معاینه فیزیکی، بیشتر به نتایج

آزمایش‌ها، تصویربرداری (مثل MRI یا سونوگرافی) و ابزارهای تشخیصی وابسته‌اند. این می‌تواند باعث شود که معاینه بالینی کم‌رنگ‌تر شود.

۴ البته منکر این نیستم که عده‌ای

از همکاران، معاینه کردن را اصلا جدی نمی‌گیرند، یا با دقت به حرف‌های بیمار گوش نمی‌دهند یا خود را ملزم نمی‌بینند که به سوالات بیمار پاسخ دهند یا مثلا دیر به مطب می‌آیند و مراجعین را منتظر می‌گذارند.

۵ البته باز تأکید می‌کنم

تفاوت‌های تخصصی، خیلی مهم است؛ مثلا شما نمی‌توانید از متخصص

خبرهایی که نمی‌بینید

کم‌فروشی در مطب

برخی بیماران از جدی گرفته نشدن معاینه‌های بالینی توسط پزشکان گله دارند



دلایل معالجه کوتاه پزشکان

- عدم نیاز متخصص به معاینه کامل به دلیل دانش و تجربه
- گرفتن شرح حال و آزمایش‌ها
- کمبود زمان
- فشار کاری
- حجم بالای بیماران
- پایین بودن تعرفه‌های پزشکی

بخشی از معاینات کامل پزشکی

- گرفتن شرح حال
- سوال درباره علائم فعلی
- سابقه بیماری‌ها
- داروهای مصرفی
- سابقه خانوادگی
- بررسی ظاهر بیمار
- بررسی سیک زندگی (مثل رژیم غذایی، ورزش، سیگار)

۱۶ درصد تماس‌های اورژانس، مزاحمت بود

براساس اعلام اورژانس استان تهران، در هفته گذشته ۶۳ هزار و ۶۶۵ تماس با این مرکز برقرار شده که ۹۹۷۷ تماس (معادل ۱۵.۹ درصد کل تماس‌ها) مزاحمت بوده است. از مجموع مأموریت‌های ثبت شده هم ۳۴۳۹ مورد حوادث ترافیکی (۱۶.۲ درصد) و ۱۷۷۴۰ مورد (۸۳.۸ درصد) حوادث غیرترافیکی بوده است.

سلامت روان

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

این کارها افسردگی را کاهش می‌دهد



به باور متخصصان یکی از راه‌های کاهش افسردگی انجام کارهای خانه است که می‌تواند تا چند ساعت افکار منفی را از ذهن دور کند؛ نکته‌ای که اصغر کیهان‌نیا، روانشناس هم آن را تأیید می‌کند و درباره اهمیت تحرک در کاهش افسردگی به همشهری می‌گوید: «یکی از ویژگی‌های انسان افسرده این است که برای بهبود وضع خود گامی بر نمی‌دارد. روانشناسان توصیه می‌کنند فرد افسرده باید تحرک داشته باشد. تحرک موجب ترشح آندورفین مغز می‌شود. این هورمون موجب نشاط و سرزندگی است. بنابراین فرد افسرده اگر حرکت کند و به‌خصوص این حرکت در فضای باز مانند پارک باشد، خیلی به بهبود روحیه وی کمک می‌کند.»

چرا کارهای خانه؟

کیهان‌نیا درباره کارهای خانه و نقش آنها در کاهش افسردگی می‌گوید: «کارهای منزل به‌دلیل اینکه باعث تمیزی خانه می‌شود روحیه فرد را بهتر می‌کند و این شامل مردان هم می‌شود. ما اعتقاد داریم مردی که در خانه کار می‌کند، نه تنها به همسر خود احترام گذاشته بلکه به‌خود هم احترام می‌گذارد. بنابراین هم زنان و هم مردانی که دچار افسردگی هستند باید تحرک داشته باشند. ما اعتقاد داریم افرادی که تحرک دارند تنفس بهتری دارند و به همین دلیل تغذیه بهتری خواهند داشت که در نتیجه منجر به تخلیه بهتری نیز می‌شود.» به تأکید این روانشناس، افراد افسرده به‌دلیل اینکه اغلب داروهای زیادی می‌خورند در تغذیه و اجابت مزاج دچار مشکل می‌شوند. اما اگر تحرک داشته باشند این دو مشکل برطرف می‌شوند.

روی افکار منفی تمرکز نکنید

این متخصص درباره دلایل تأثیر کارهای خانه بر کاهش افسردگی این توضیح را می‌دهد که یکی از ویژگی‌های منفی افرادی که دچار افسردگی هستند، تمرکز روی افکار منفی، ناامیدی‌ها و دیدن زشتی‌هاست و اینکه همه چیز را تارک می‌بینند؛ به همین دلیل فردی که به کار و امور خانه می‌پردازد، تمرکزش روی انجام آن کار (به‌عنوان مثال ظرف‌شستن یا جارو کردن) است در نتیجه دچار افکار منفی ناامیدکننده نخواهد شد.

تنوع زیستی

نتیجه مداخلات غیر کارشناسی در طبیعت ایران

طبیعت ایران در ده‌های اخیر از مداخلات انسانی، به‌ویژه معرفی گونه‌های بیگانه، آسیب‌های جدی دیده است. نمونه‌هایی چون کهور آمریکایی برای تثبیت شن‌های روان، گیاه آژولا برای غذای دام، قزل‌الای رنگین‌کمانی برای توسعه ازی پروری و ماهی تیلاپیا نشان می‌دهند که بدون ارزیابی‌های زیست‌محیطی دقیق، هر گونه ورود گونه‌های غیر بومی می‌تواند ساختار اکوسیستم‌های کشور را تغییر دهد. مسئول این تصمیم‌ها عمدتاً وزارت جهاد کشاورزی بوده است.

چنین تجربیاتی، اهمیت اجرای دقیق «کنوانسیون تنوع زیستی» (CBD) را برجسته می‌کند؛ کنوانسیونی که ایران از سال ۱۳۷۵ به آن پیوسته است، اما انتخاب نهاد مرجع ملی برای اجرای این کنوانسیون در کشور، با چالش‌هایی همراه بوده است. ابتدا وزارت امور خارجه به‌عنوان مرجع معرفی شد که تناسب چندانی با ماهیت فنی کنوانسیون نداشت. سپس این مسئولیت به وزارت جهاد کشاورزی واگذار شد که هدف اصلی‌اش افزایش تولیدات کشاورزی و شیلات است. این تغییر باعث شد تا برخی پروژه‌های توسعه‌محور، مانند معرفی گونه‌های مهاجم و تخریب زیستگاه‌ها، بر خلاف اهداف کنوانسیون پیش برود. در مقابل، سازمان حفاظت محیط‌زیست با مأموریت ذاتی حفاظت از تنوع زیستی و سابقه اجرای پروژه‌های حفاظتی، توانسته نقش مؤثرتری در چارچوب کنوانسیون ایفا کند.

در بیش از ۸۳ درصد کشورهای عضو کنوانسیون، نهادهای تخصصی محیط‌زیستی به‌عنوان مرجع ملی انتخاب شده‌اند، زیرا رویکرد بی‌طرفانه و علمی دارند و می‌توانند تعادل میان حفاظت، بهره‌برداری خردمندانه و مشارکت جوامع محلی را برقرار کنند. دلایل عدم تناسب وزارت جهاد کشاورزی برای این مرجعیت عبارت‌ند از: ماهیت تولیدمحور این وزارتخانه که با اصول حفاظت در تضاد است، آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های توسعه‌ای مانند رواج مونو کالچر و معرفی گونه‌های مهاجم، محدودیت ساختاری در نظارت بر کل تنوع زیستی کشور و تضاد منافع ناشی از بهره‌بردار بودن منابع زیستی. در مقابل، سازمان حفاظت محیط‌زیست مسئول قانونی پایش و حفاظت از تنوع زیستی است، توان هماهنگی بین‌بخشی دارد و متعهد به ایجاد همکاری میان نهادهای علمی و اجرایی کشور در راستای اهداف کنوانسیون است.

کشورهای عضو اکو نیازمند اقدام جدی در گردشگری هستند

سیدرضا صالحی‌امیری، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی؛ انجام اقدامات جدی چون ایجاد برند گردشگری، ارتقای حمل‌ونقل منطقه‌ای، تسهیل صدور رواید، تعریف بسته‌های سفر ترکیبی، شناسایی مسیرهای ریلی، جاده‌ای و دریایی گردشگری و ارتقای تصویر بین‌المللی منطقه کشورهای اکو ضروری است.



ایران رتبه سوم گردشگران ورودی به ترکیه را دارد

مهمت نوری ارسوی، وزیر فرهنگ و گردشگری ترکیه؛ ایران در رتبه سوم گردشگری ورودی ترکیه است و وزیر میراث فرهنگی گردشگری ایران هم پیشنهاد طراحی و صدور کارت بانکی مشترکی بین ایران و ترکیه را مطرح کرده است تا گردشگران ایرانی بدون حمل پول نقد از خدمات گردشگری در ترکیه بهره‌مند شوند.



تخریب میانکاله ادامه دارد

دستور ۲ رئیس‌جمهور هم ساخت پتروشیمی را متوقف نکرد

گزارش زهرا رفیعی روزنامه‌نگار

با وجود دستور مستقیم رئیس‌جمهور مبنی بر تعطیلی فعالیت پتروشیمی میانکاله، هنوز ماشین‌آلات سنگین، در حال تخریب زمین‌های مرئی هستند و متخلف، مدعی است که هنوز دستور قضایی به آنها داده نشده است. روز چهارشنبه در آخرین جلسه هیأت دولت، دستور توقف فعالیت پتروشیمی میانکاله برای چندمین بار صادر شد. این بار مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور، در میانه جلسه هیأت دولت تلفنی با استاندار مازندران صحبت کرد و از او خواست به این تخریب پایان دهد.

ماجرای ساخت پتروشیمی در

نزدیکی تالاب بین‌المللی میانکاله از اسفندسال ۱۳۹۹ شروع شد. البته این طرح پیش از انقلاب در حد پیشنهاد ورد آن مطرح شده بود ولی وزیر نفت دولت حسن روحانی این طرح را در آخرین روزهای سال ۱۳۹۹ به تصویب رساند ولی کلنگش یک سال بعد در دولت ابراهیم رئیسی زده شد. از آن زمان تا به امروز بارها بین مقامات اجرایی، قضایی و نظارتی در دولت، قوه قضاییه و سازمان حفاظت محیط‌زیست و مجلس در مورد این پروژه مناقشه وجود داشته است. آخرین تصمیم پس از روی کار آمدن دولت چهاردهم، توقف پروژه و بازگرداندن ۹۰ هکتار از اراضی مر تعسی درجه یک به سازمان معماری حسین امانت و شهرداری سازمان منابع طبیعی و سازمان امور اراضی از این تصمیم سر باز می‌زنند و هر یک تسوپ را در زمین دیگری می‌اندازد. حالا هم که مسئولان پتروشیمی میانکاله از دستورات حکومتی سر باز می‌زنند و همچنان بلدوزرهایشان مشغول کارند.

خطری که از بیخ گوش میانکاله رد شد

براساس بدهای ۴ و ۵ مصوبه دولت روحانی در سال ۱۳۹۹ قرار بود یا هدف ایجاد زیرساخت‌های لازم برای رفع نیاز صنایع پایین‌دستی پتروشیمی، ایجاد اشتغال پایدار با رویکرد آمایش سرزمینی از طریق اجرای طرح‌های پیشران صنعت پتروشیمی «پارک اختصاصی تولید پروپیلن از گاز طبیعی» در منطقه امیرآباد به گنجایش سالانه ۴۰۰ هزار تن راندازی شود. به این منظور «خطوط انتقال پروپیلن به طول حدود (۲۰۰) کیلومتر از امیرآباد به دامغان به‌منظور دسترسی به بزرگراه و راه‌آهن احداث شود.

ساخت سوله به جای پتروشیمی

۲۰ فروردین ۱۴۰۴ فعالان محیط‌زیست در میانکاله خبر دادند که بیش از ۴۰ دستگاه تریلی حامل قطعات سوله و غلنت‌وارد مرع ملی حسین‌آباد و لمرز شدند تا ساخت‌وساز آغاز شود، اما با پیگیری سازمان محیط‌زیست، برای مدتی کوتاه این اقدام متوقف شد و اکنون با وجود دستور رئیس‌جمهور پیمانکار مشغول کار است.

