

رئیس سازمان آتش‌نشانی اهواز عنوان کرد

نردبان آتش‌نشانی اهواز کامل باز نمی‌شود

رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اهواز با اشاره به استفاده از نردبان ۳۲ متری با قدمت ۳۱ ساله در این سازمان، خواستار تامین اعتبار خرید نردبان ۵۶ متری برای کاربرد در حوادث شهر اهواز شد.
ابراهیم قنبری ، با اشاره به وجود ساختمان‌های بلند مرتبه در اهواز اظهار کرد: سازمان آتش‌نشانی اهواز تنها یک نردبان امداد و نجات ۳۲ متری با قدمت ۳۱ ساله دارد که تنها ۲۱ تا ۲۲ متر باز می‌شود و قابل استفاده است،وی افزود:

واکنش ستادکل نیروهای مسلح به «کاهش مدت سربازی»

کاهش مدت خدمت سربازی، شایعه‌ای که در میان سربازان مطرح شده بود، در یکی از رسانه‌ها نیز بازنشر شده و اعلام شد که «ستاد کل نیروهای مسلح در مدت زمان خدمت سربازی بازنگری کرده است و بر همین اساس پس از ابلاغ به سازمان نظام وظیفه عمومی فراجامدت زمان خدمت سربازی کاهش خواهد یافت.»
درپی اعلام این خبر، امیر غلامرضا رحیمی پور، رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستادکل نیروهای مسلح به ایسنا گفت که چنین تصمیمی صحت ندارد و تا به این لحظه ستادکل نیروهای مسلحی تصمیمی درمورد

رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستادکل نیروهای مسلح تصمیم‌گیری و ابلاغ برای کاهش مدت خدمت سربازی را تکذیب کرد.

روز گذشته بود که یکی از رسانه‌ها در خبری بدون منبع و صرفا با اتکا به شنیده‌ها اعلام کرد که «مدت زمان خدمت سربازی در سال ۱۴۰۲ کاهش خواهد یافت.» این شایعه‌ای بود که از چند ماه قبل در میان برخی از سربازان نیز مطرح شده اما هربار پیگیری‌های ایسنا از منابع رسمی مرتبط با سربازی چنین تصمیمی را تایید نمی‌کرد.

حالا در تازه‌ترین خبرهای مرتبط با

اهدای خون تهدیدکننده سلامتی روزه‌داران نیست

مدیرکل انتقال خون اصفهان با تأکید به اینکه شرایط سلامتی روزه‌داران با بررسی‌های پزشکی قبل از اهدای خون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، گفت: مرکز اهدای خون خواجو در ایام ماه رمضان بعد از افطار از ساعت ۲۰ تا نیمه‌شب، آماده خدمت‌رسانی و دریافت خون اهداکنندگان است.

علی فتوحی ، با اشاره به اینکه نیاز به خون و فرآورده‌های خونی روزه‌پور در حال افزایش است، اظهار کرد: مردم روزه‌دار استان از عمل نیک اهدای خون در ماه رمضان غافل نشوند و این اقدام

چگونه بدون مصرف دارو با آنفلوآنزا مقابله کنیم؟

رضوی هرساله در فصل آنفلوآنزا شاهد تعداد زیادی از افراد هستند که سرفه می‌کنند و در حال مقابله با تب و آبریزش بینی هستند. بعد از این موارد آنان سردردهای مکرر را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود افراد همیشه احساس تنبلی داشته باشند و داروهای تسکین دهنده ساده‌ترین راه برای از بین بردن علائم هستند اما این داروها عوارضی از جمله سرگیجه به همراه دارند.

اگر نمی‌توانید سرفه یا آبریزش بینی خود را متوقف کنید و از مصرف دارو بیزارید، در اینجا چند درمان خانگی ارائه شده است که می‌توانند شرایط شما را بهبود ببخشند.

باتربورس

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که

چگونه از سکنه مغزی جلوگیری کنیم؟

پزشکان می‌گویند با «انتخاب سبک زندگی سالم و کنترل عوامل خطر» می‌توان از بروز سکنه مغزی پیشگیری کرد.
سایت اطلاع‌رسانی «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده» (CDC) بااین مقدمه به چند توصیه مهم و کاربردی برای پیشگیری از بروز سکنه مغزی پرداخته است:

*** سبک زندگی سالم**

از طریق تغییر سبک زندگی می‌توان از بروز بسیاری از موارد سکنه مغزی پیشگیری کرد.
بـا بی‌تحریک، تغذیه

قنبری با تأکید بر لزوم کمک صنایع و

شرکت‌های مستقر در خوزستان برای تامین اعتبار خرید نردبان ۵۶ متری بیان کرد: میدان‌های نفتی بسیاری در اطراف شهر اهواز وجود دارند و بیش از ۱۰ تا ۱۵ دکل فعال در داخل شهر داریم. لوله‌کشی‌های زیرزمینی و لوله‌های گاز شهری نیز در این شهر وجود دارد که علاوه بر اتفاقات متعدد شهری، خدمات‌رسانی در زمان بروز حادثه در این مکان‌ها نیز توسط سازمان آتش‌نشانی انجام می‌شود و این



شرایط، همکاری صنایع و نفت در تهیه تجهیزات آتش‌نشانی برای شهر اهواز را

ضروری می‌کند.



خواهند کرد. همچنین برای سربازان بومی و غیربومی که در مناطق «درگیر سربازی خود را بگذرانند در صورت بومی بودن در آن منطقه ۲۱ ماه و در صورت غیر بومی بودن به میزان ۱۸ ماه خدمت

است. سربازانی که در مناطق «منیتی غیر درگیر یا بد آب و هوا» دوره خدمت

نیروهای مسلح مدت خدمت سربازی در مناطق «عادی» برای سرباز بومی ۲۴

ماه و برای مشمول غیر بومی ۲۱ ماه

استان به‌گونه‌ای تنظیم شده است که افراد روزه‌دار و افرادی که روزه نیستند بتوانند به مراکز اهدای خون مراجعه کنند، اما اهدای خون آنها نباید با

آخرین وعده‌غذایی آنها بیشتر از چهار ساعت فاصله داشته باشد.

فتوحی با اشاره به اینکه اهدای مستمر خون نیاز دائم و همیشگی مراکز و پایگاه‌های انتقال خون استان است، گفت: حدود ۴۶ درصد خون‌گیری در استان اصفهان رشد پیدا کرده است، سال گذشته ۱۷۰ هزار نفر به مراکز اهدای خون استان مراجعه کردند و ۱۴۰ هزار نفر موفق به اهدای خون شدند.وی همچنین از کارکنان سازمان‌ها، اداره‌ها،

تنش عضلانی را آزاد می‌کند و درد را تسکین می‌دهد.

فیلتر هوا

تصفیه‌کننده‌های هوا در طول همه‌گیری کووید-۱۹ لظحات بسیار خوبی ایجاد کردند تا بتوانند هوا را از ویروس‌های مضر پاک کنند. همانطور که می‌دانیم، آنفلوآنزا از طریق قطرات آلوده افراد بیمار پخش می‌شود بنابراین داشتن یک فیلتر هوا با عملکرد بالا در خانه می‌تواند با میکروب‌هایی که در هوا حرکت می‌کنند مقابله کند و شدت گرده‌های

بیماری‌زا را در محل زندگی به حداقل برساند.

سوپ مرغ

مصرف یک کاسه سوپ مرغ گرم و سرشار از پروتئین یکی از راه‌های عالی برای غلبه بر آنفلوآنزااست. علاوه بر این، استنشاق بخار نیز می‌تواند در رفع گرفتگی بینی معجزه کند. اگر چه

*** مغزی را کاهش دهد**

محدود کردن نمک (سدیم) در رژیم غذایی می‌تواند فشار خون شما را نیز کاهش دهد. کلسترول بالا و فشار خون بالا دو عارضه شایعی هستند که احتمال سکنه مغزی را افزایش می‌دهند.

*** حفظ وزن سالم**

اضافه وزن یا چاقی خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. برای تعیین اینکه آیا وزن شما در محدوده سالم است یا خیر، پزشکان اغلب شاخص توده بدنی (BMI) شما را محاسبه می‌کنند. پزشکان همچنین گاهی اوقات از روش اندازه‌گیری دور کمر و باسن برای محاسبه چربی اضافی بدن استفاده می‌کنند.

دکتر مارک کوشنیک، نویسنده اول این مطالعه، توضیح داد که کلید جذب این افراد، درآمد بسیار بالا بود.

وی افزود: این مجموعه داده‌ها به ما اجازه می‌دهد تا برای اولین بار آزمایش کنیم که آیا دستمزدهای بسیار بالا نشان‌دهنده هوش بالا هستند یا خیر.

برای انجام این کار، ما به داده‌های درآمدی قابل اعتمادی نیاز داشتیم که کل ظرفیت دستمزد را پوشش دهد. داده‌های نظرسنجی معمولاً درآمد‌های بالا را از دست می‌دهند اما ثبت داده‌های افرادی که پرداخت بیشتری داشتند باهوش‌تر نبودند، در واقع از کسانی که می‌کنند.

جامعه

سه‌شنبه ۲۲ فروردین ماه ۱۴۰۲

سال دوازدهم

شماره ۱۶۲۲

۱۳ اصل سنده برای سبک زندگی سالم

انتخاب‌های سالم همیشه آسان نیست، پیدا کردن زمان و انرژی برای ورزش منظم یا تهیه وعده‌های غذایی سالم می‌تواند سخت باشد؛ با این حال تلاش‌های شما از بسیاری جهات و تا آخر عمر نتیجه خواهد داد.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر غزاله اسلاملان _ متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به این‌که رژیم‌های غیر علمی ابزاری برای دستیابی به تناسب اندام نیست، توصیه کرد: مدام رژیم گرفتن را فراموش کنید و برای تضمین سلامت خود سبک زندگ سالمی داشته باشید.

***** سیگار نکشید.

***** با واکسن ایمن شوید.

***** از مصرف اسیدهای چرب ترانس پرهیز کنید.

***** روغن‌های مایع گیاهی را جایگزین روغن‌های نباتی جامد کنید.

***** مواد غذایی تازه استفاده کنید.

***** مصرف مواد غذایی شیرین را به حداقل برسانید.

***** نمکدان را از سفره غذا حذف کنید.

***** در رستوران، غذاهای سالم انتخاب کنید.

***** الکل نوشید.

***** مایعات سالم بنوشید.

***** به سلامت خواب اهمیت دهید.

***** ورزش مداوم و مفرح انجام دهید.

***** چک‌آپ‌های دوره‌ای را فراموش نکنید.

قبل از تمرین ورزشی بادام بخورید

رضوی ممکن است مواد پروتئینی، اسموتی میوه‌ای یا ترکیب پنیر و کرارک میان وعده مورد علاقه شما باشد و کمک کند تا برای تمرین ورزشی آماده شوید یا بعد از ورزش ریکاوری کنید. به نقل از هلت، برای برخی افراد، میان وعده غذایی ممکن است شامل مشتی دانه باشد که مطمئنا منطقی است. به هر حال، دانه‌ها سرشار از مواد مغذی مختلف از جمله کلسیم، آهن، منیزیم و غیره هستند، در نتیجه آنها را به یک دارایی برای رژیم سلامت ما تبدیل می‌کند به ویژه بادام یکی از مواردی است که باید آن را انتخاب کنید.

نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که این دانه‌های قدرتمند با پیشگیری از سرطان، سلامت استخوان، سلامت قلب و تنظیم قند خون و فواید دیگر سلامت مرتبط هستند.

ممکن است در نظر داشته باشید یک روال تمرینی جدید را امتحان کنید و در مورد آماده‌سازی خود قبل از زمان تمرین با خوردن مقداری بادام فکر کنید.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۳، ارتباط بین مصرف روزهانه بادام به مدت چهار هفته و بهبود ریکاوری عضلات پس از ورزش را نشان داد.

طی چهار هفته، به ۶۴ بزرگسال ۳۰ تا ۶۵ ساله به‌طور روزهانه غلات یا ۵۷ گرم بادام به عنوان مکمل رژیم غذایی داده شد. وعده‌ها به نصف تقسیم شدند و نیمی از بادام با غلات برای صبحانه و نیمی دیگر بعد از ظهر مصرف می‌شدند همچنین هیچ یک از شرکت‌کنندگان به‌طور معمول در تمرینات مقاومتی شرکت نکردند.

در پایان چهار هفته، شرکت‌کنندگان در یک چالش ورزشی غیرعادی ۹۰ دقیقه‌ای شرکت کردند که شامل پرش‌های عمودی، تمرینات پرس روی نیمکت، فعالیت‌های قدرتی پشت پا و موارد دیگر بود. آسیب قابل توجه عضلانی، التهاب، اختلالات خلقی، کاهش قدرت و تأخیر در درد عضلانی از جمله عوارض گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان بود.

نمونه‌های خون نشان داد که بلافاصله پس از تمرین، سطح چربی مفید معروف به لیپوپروتئین (DHOME-۱۲،۱۳) در شرکت‌کنندگانی که هر روز بادام مصرف کرده بودند در مقایسه با افراد گروه کنترل، ۶۹ درصد بیشتر بود. تحقیقات نشان داده است که بین لیپوکتین و بهبود سلامت متابولیک و سطح انرژی در انسان، به ویژه پس از ورزش، ارتباط وجود دارد.

برعکس، سطح نوع دیگری از مولکول معروف به اسید ۱۰، ۹-دی هیدروکسی-۱۲-اکتادسنونیک که تصور می‌شود به‌طور بالقوه مانع ریکاوری عضلات پس از ورزش می‌شود در میان شرکت‌کنندگان گروه کنترل بلافاصله پس از چالش ورزشی ۴۰ درصد بیشتر از مقایسه با کسانی بود که بادام خورده بودند. بنابراین دانشمندان چگونه این رابطه بالقوه بین بادام و ریکاوری عضلات را توضیح می‌دهند؟ تا حدی، پاسخ ممکن است در ارائه مواد مغذی منحصر به فرد بادام باشد. از این گذشته، بادام سرشار از پروتئین، فیبر، مواد معدنی، ویتامین E و غیره است با این حال، این همه چیز نیست.

دکتر دیوید سی نیمن، نویسنده مقاله گفت: پوست قهوه‌ای بادام حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به روده بزرگ می‌رسد و به کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

متخصصان پیشنهاد کردند: با تلاش ترکیبی از مواد مغذی و پلی‌فنول‌های موجود در پوشش پوست بادام، ممکن است پس از ورزش شدید، ریکاوری سریع‌تر عضلات را برای ما فراهم کند.

بدون دارو آلرژی را تسکین دهید

۸ راهکار فوری برای درمان آلرژی بهاری

آلرژی های بهاری می‌توانند آزاردهنده باشند، و بسیاری از مبتلایان – اما نه همه – برای مبارزه با علائم خود به سراغ داروهای مصنوعی می‌روند.اما قبل از آن این راهها را امتحان کنید تا به بهتر شدن اوضاع کمک کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت دی دکتر جو رید، متخصص آلرژی، آسم و ایمونولوژی می‌گوید: «این آلرژی‌ها باعث علائم ناخوشایندنی مانند آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم و احتقان بینی می‌شود.البته می‌توانید داروهای مصنوعی مختلفی برای آلــرژی مصرف کنید، اما بسیاری از مبتلایان ترجیح می‌دهند از داروهای طبیعی استفاده کنند.با توجه به چندین مطالعه علمی، گیاهی که به نام باتربور شناخته می‌شود، یکی از گزینه‌ها است. در یکی، محققان سوئیدی در اناس مطالعات دانشمندان ژاپنی، چای سبز حاوی ماده‌ای است که می‌تواند برخی از واکنش‌های آلرژیک در بدن را مسدود کند. ممکن است عطسه و خارش چشم را کاهش دهد.



کمی کمتر از آنان درآمد داشتند هوش پابین‌تری ثبت کردند.پردرآمدها ادعا می‌کنند که دستمزد آنان با استعداد بیشترشان توجیه می‌شود اما نتایج این مطالعه متفاوت است، حداقل تا آنجا که هوش یک ویژگی مفید در مشاغل پردرآمد است.

آیا افراد پولدار ضریب هوشی بالایی دارند؟

قدرت نفوذ

آنچه نتایج نشان داد این است که برای اکثر مردم، حقوق منعکس‌کننده توانایی‌های شناختی است. در سطوح دستمزد «عادی»، افراد باهوش‌تر به‌طور متوسط دستمزد بیشتری دریافت می‌کنند.

این رابطه فقط در سطوح بالاتر شکست خورد، در این مورد، دستمزد سالانه ۶۰هزار یورو بود. بالاتر از این سطح، افرادی که پرداخت بیشتری داشتند باهوش‌تر نبودند، در واقع از کسانی که

* پرهیز از الکل

از نوشیدن الکل خودداری کنید چرا که