

یک مدرسه در نزدیکی وزارت کشور و چند مدرسه دیگر در نزدیکی فرهنگسرای خاوران درگیر مسمومیت شدند

مسمومیت دانش آموزان بیخ گوش وزارت کشور!



رسمی در نقده، تبریز، قم، اردبیل، کرج، هفتکل خوزستان و شاهین‌شهر منتشر شده است. با این همه وزیر بهداشت در هفته جاری در جمع خبرنگاران درباره جمع‌بندی کلی کميته که به وزارت کشور اعلام شده، گفت: «بیش از ۹۰ درصد، در بدحالی دانش‌آموزان، هیچ نوع مسمومیتی دیده نمی‌شود و هیچ نوع سسمی وجود ندارد و مشکلی نیست، بلکه بیشتر ناشی از اضطراب و استرس بوده است. البته در درصد کمی از دانش‌آموزان نیز شیظنت‌هایی کرده بودند.» این در حالی است که او در هفته دوم اسفندماه سم بسیار خفیفی را عامل مسمومیت دانش‌آموزان معرفی کرده بود.

پنج ماه از انتشار اولین خبر مسمومیت‌دانش‌آموزان در مدارس می‌گذرد اما هنوز نه خبری از شناسایی عاملان این حوادث است

و نه کسی می‌داند دقیقاً چه چیزی

پای دانش‌آموزان قربانی این حوادث

روایت شاهدان عینی مسمومیت‌های دختران دانش‌آموز در منطقه ۱۵ تهران دیروز در شبکه‌های مجازی ویدیویی از منابع غیررسمی منتشر و دست به دست شد که از وقوع مسمومیت در یکی از مجتمع‌های آموزشی تهران خبر می‌داد. نکته قابل توجه درباره این ویدیو، مکان وقوع حادثه است. حادثه‌ای که در شبکه‌های مجازی به عنوان مسمومیت در یکی مدارس تهران معرفی شده، در فاصله ۲ کیلومتری وزارت کشور اتفاق افتاده است. وزیر کشور در هفته دوم اسفندماه پس از چهار ماه تکرار مسمومیت‌ها طی حکمی از سوی رئیس جمهور ماموریت یافت پرونده مسمویت‌ها را پیگیری و درباره آن اطلاع‌رسانی کند. حالا با شروع دوباره مسمومیت‌ها از آغاز سال جدید، وزارت کشور هنوز واکنشی نداده است. مسمومیت‌های سریالی دانش‌آموزان در مدارس دیگر مثل

یک ماه پیش در صدر اخبار رسانه‌ها نمی‌آیند اما این به معنای پایان این حملات نیست. برخی منابع غیررسمی دیروز در توییتر با انتشار ویدیویی از مسمومیت دانش‌آموزان مدرسه‌ای در نزدیکی وزارت کشور خبر دادند. شاهدان عینی در مدرسه‌ای دیگر در منطقه ۱۵ می‌گویند که «بویی شیرین شبیه بوی یک شوینده» باعث روانه شدن دانش‌آموزان به مراکز درمان شد. هفته گذشته هم خبر مسمومیت ۱۷۰ دانش‌آموز در ۱۲ مدرسه شاهین‌شهر به گوش رسید. البته فرماندار شهرستان شاهین‌شهر و میمه، محمدرضا کاظمی طبا در بیانیه‌ای علت مسمومیت دانش‌آموزان در مدارس این شهرستان را سهل‌انگاری شرکت گاز اعلام کرد. با وجود اینکه سخنگوی فراجا پیش از این از بازداشت ۱۱۰ نفر در ارتباط با موضوع مسمومیت‌ها خبر داده بود اما از شروع سال جدید تا لحظه تهیه این گزارش خبر مسمومیت‌های دیگری از منابع

برای مبارزه با افسردگی چه بخوریم؟

کمی سخت باشد. با این حال، برخی از این تغییرات کوچک در رژیم غذایی شما ممکن است به کاهش علائم شما کمک کند و تأثیر مثبتی بر زندگی روزمره شما داشته باشد.

غذاهایی که با افسردگی مبارزه می کنند

ترجیحات غذایی شما هر چه باشد، گزینه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانند فوایدی برای تقویت خلق و خو ارائه دهد. این بدان معنا نیست که باید عادات غذایی خود را اصلاح کنید و فقط این غذاها را مصرف کنید، اما آگاهی از اینکه کدام غذاها بر خلق و خوی شما تأثیر می گذارد

بدن ما با غذاهایی که می خوریم تعامل دارد و انتخاب هایی که هر روز انجام می دهیم می تواند بر توانایی بدن ما برای بهترین عملکرد تأثیر بگذارد. فراموش نکنید که غذاهای غنی از مواد مغذی زیادی وجود دارد که می‌تواند به سلامت مغز ما کمک کند.

یکی از جنبه های نادیده گرفته شده سلامت روان، تغذیه است، غذا نقش مهمی در سلامت جسمانی و همچنین سلامت روانی و عاطفی ما دارد. زمانی که با افسردگی دست و پنجه نرم می کنید، فکر کردن به خوردن غذاهای مناسب می تواند

کمکی سخت باشد. با این حال، برخی از این تغییرات کوچک در رژیم غذایی شما ممکن است به کاهش علائم شما کمک کند و تأثیر مثبتی بر زندگی روزمره شما داشته باشد.

ترجیحات غذایی شما هر چه باشد، گزینه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانند فوایدی برای تقویت خلق و خو ارائه دهد. این بدان معنا نیست که باید عادات غذایی خود را اصلاح کنید و فقط این غذاها را مصرف کنید، اما آگاهی از اینکه کدام غذاها بر خلق و خوی شما تأثیر می گذارد

برای سلامت مو، پوست و ناخن چه بخوریم؟

شامل بیش از ۱۷۰۰ بیمار بود، پیشنهاد کرد که یک رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از سبزیجات خام و گیاهان تازه و همچنین رژیم های غذایی سرشار از پروتئین و سویا ممکن است یک درمان مکمل مفید برای آلوپسی بدون زخم باشد.

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که زنانی که از رژیم‌های غذایی کم گلیسمی غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده، ویتامین‌های A و C و مواد معدنی مانند روی و منیزیم استفاده می‌کنند، ممکن است در دوران یائسگی ریزش مو کمتری داشته باشند.

بیشتر بدانید : چگونه بهترین ظاهر خود را داشته باشید

یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۹ روی دو زن ۳۹ و ۴۱ ساله نشان داد که محدود کردن مصرف مایه تن غنی از جیوه می تواند ریزش مو را در یائسگی زودرس معکوس کند.

یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد کمبود ریزمغذی‌ها در رژیم‌های غذایی فاقد بیوتین، ویتامین‌های A و C و روی می تواند بر سلامت مو تأثیر بگذارد.

سلامت پوست و ناخن

یک بررسی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی می تواند برای سلامت و عملکرد مانع پوست مفید بشد.

از سوی دیگر، یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ در مورد تغذیه و پوست نشان داد که تحقیقات

مطالعه منتشر شده (شامل بیش از ۱۵۰۰۰ شرکت کننده) را تجزیه و تحلیل کردند که

ارتباط بین مصرف مایه و خطر افسردگی را بررسی می کرد. این مطالعه که در مجله اپیدمیولوژی و سلامت جامعه منتشر شد، نشان داد افرادی که بیشترین مایه را مصرف می‌کنند کمتر احتمال دارد علائم افسردگی را تجربه کنند.

این یافته ها ثابت کرد که حتی آزمایش های بالینی بیشتری برای کشف نقش اسیدهای چرب امگا ۳ در افسردگی و سلامت روان مورد نیاز است.

آجیل

اگرچه سایر آجیل‌ها مانند بادام هندی، آجیل برزیلی و فندق برای تکمیل چربی‌های

سایر مسئولان بیش از این نهاد درباره مسمومیت‌ها اطلاع‌رسانی کرده‌اند.

چه اتفاقی افتاد؟

این بار بوی شیرین تهوع‌آور حدود ساعت ۱۰ صبح سه‌شنبه، در هنرستان دخترانه ابرار، در منطقه ۱۵ تهران پیچید. یک مسمومیت دیگر برای دانش‌آموزان دختر. خاله یکی از دانش‌آموزان مسموم‌شده به نام «ف» این حادثه را برای «پسام ما» روایت می‌کند: «حدود ساعت ۱۱ در محل کارم بودم که خواهرزاده‌ام تماس گرفت. پرسیدیم خوبی؟ قطع شد. دوباره زنگ زد و این بار دوستش از پشت گوشی گفت حال «ف» بد شده. سریع ماشین گرفتم و خودم را به مدرسه رساندم. اما هیچ اتفاقی برای کادر مدرسه نیفتاد. این هنرستان حدوداً ۳۰۰ دانش‌آموز دارد. فضای مدرسه متشنج بود. بعضی بچه‌ها استفرغ کردند. دیوار به دیوار هنرستان ابرار، دبیرستان شهدای مکه است که آنها هم مسموم شده بودند. از کلابتسری ۱۲۲ نبرد مامور آمده بود. ناگهان دم مدرسه با یک آقای کت و شلواری غریبه درگیری فیزیکی و لفظی پیش آمد. آمبولانس به تعداد کافی نبود و تجهیزات به‌اندازه نداشت. تعدادی از بچه‌ها را بردند بیمارستان فیروزآبادی. گفتند برای بستری دختران مسموم جای کافی نداریم و تعدادی دیگر را به بیمارستان امام‌حسین بردند. درمانگاه دیگری به نام فاطمه زهرا هم پر از دختران مسموم بود.»

«ف»دقایقی پس از ترخیص از بیمارستان به «پیام ما» می‌گوید شقیقه‌ها، ریه و قفسه سینش‌اش هنوز درد می‌کند. «ما ترخیص شدیم. یکی از بچه‌ها خیلی حالش بد بود و سرفه شدید می‌کرد. او را در بیمارستان نگه داشتند» او و دانش‌آموزان دیگر ترسیده بودند و می‌خواستند از مدرسه بیرون بروند اما درها را بستند و نگذاشتند.

دست شد که از وقوع مسمومیت در یکی از مجتمع‌های آموزشی تهران خبر می‌داد. نکته قابل توجه درباره این ویدیو، مکان وقوع حادثه است.

حادثه‌ای که در شبکه‌های مجازی به عنوان مسمومیت در یکی مدارس تهران معرفی شده، در فاصله ۲ کیلومتری وزارت کشور اتفاق افتاده است. وزیر کشور در هفته دوم اسفندماه پس از چهار ماه تکرار مسمومیت‌ها طی حکمی از سوی رئیس جمهور ماموریت یافت پرونده مسمویت‌ها را پیگیری

و درباره آن اطلاع‌رسانی کند. حالا با شروع دوباره مسمومیت‌ها از آغاز سال جدید، وزارت کشور هنوز واکنشی نداده است. احمد وحیدی روز آغاز ماموریتش درباره مسمومیت‌ها گفته بود که «بیش از ۹۰ درصد بر اثر عوامل خارجی نبود و بر اثر استرس بوده است.» تا امروز هم اطلاع‌رسانی ویژه‌ای از سوی وزارت کشور اتفاق نیفتاده و وزیر بهداشت، فراجا، نمایندگان مجلس و

او و دیگر دختران مسموم اکسیژن وصل کردند. خاله «ف» هم همانجا حالش بد شد و به او هم ماسک اکسیژن دادند. «خواباندم روی تخت. نمی‌توانستم درست نفس بکشم. سرگیجه داشتم و سرفه‌های شدید می‌کردم. ریه و نایم می‌سوخت.

خواهرزاده‌ام هم در دم و بازدم مشکل داشت.» او و «ف» پس از ترخیص از بیمارستان هنوز سرگیجه دارند. «آنجا

بسه جز خواهرزاده‌ام، ۱۵ دانش‌آموز دختر دیگر هم بود. آزمایش گرفتند اما نمی‌خواستند نتیجه‌اش را بدهند. با هزار سختی و کمک از یک آشنا، موفق شدم نتیجه را بگیرم.»

دوربین بود اما فیلمی ثبت نشد
مادر دانش‌آموز مسموم‌شده می‌گوید مدرسه دوربین داشته و از مسئولان مدرسه خواسته‌اند که فیلم را در اختیارشان قرار دهند اما مسئولان مدرسه گفته‌اند که فیلمی ثبت نشده و مسئولیت نپذیرفته‌اند. «عجیب است که این تعداد دانش‌آموز مسموم شده‌اند اما هیچ اتفاقی برای کادر مدرسه نیفتاد. این هنرستان حدوداً ۳۰۰ دانش‌آموز دارد. فضای مدرسه متشنج بود. بعضی بچه‌ها استفرغ کردند. دیوار به دیوار هنرستان ابرار، دبیرستان شهدای مکه است که آنها هم مسموم شده بودند. از کلابتسری ۱۲۲ نبرد مامور آمده بود. ناگهان دم مدرسه با یک آقای کت و شلواری غریبه درگیری فیزیکی و لفظی پیش آمد. آمبولانس به تعداد کافی نبود و تجهیزات به‌اندازه نداشت. تعدادی از بچه‌ها را بردند بیمارستان فیروزآبادی. گفتند برای بستری دختران مسموم جای کافی نداریم و تعدادی دیگر را به بیمارستان امام‌حسین بردند. درمانگاه دیگری به نام فاطمه زهرا هم پر از دختران مسموم بود.»

«ف»دقایقی پس از ترخیص از بیمارستان به «پیام ما» می‌گوید شقیقه‌ها، ریه و قفسه سینش‌اش هنوز درد می‌کند. «ما ترخیص شدیم. یکی از بچه‌ها خیلی حالش بد بود و سرفه شدید می‌کرد. او را در بیمارستان نگه داشتند» او و دانش‌آموزان دیگر ترسیده بودند و می‌خواستند از مدرسه بیرون بروند اما درها را بستند و نگذاشتند.



۲۶ درصد کمتر است. آنها دریافتند بزرگسالانی که آجیل و به ویژه گردو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد سطوح بالاتری از خوش‌بینی، انرژی، امید، تمرکز و علاقه بیشتری به فعالیت‌ها دارند.

عالی پروتئین برای کمک به حفظ سطح قند خون در تعادل سالم است.یک مطالعه نشان داد که نمرات افسردگی در میان افرادی که حدود ۴/۱ فنجان گردو در روز مصرف می‌کنند،

امگا ۳ مفید هستند، اما به نظر می‌رسد گردو در این دسته مهم ترین است.

گردو برای حمایت از سلامت کلی مغز شناخته شده است، زیرا یکی از بالاترین منابع گیاهی امگا ۳ و منبع

عالی پروتئین برای کمک به حفظ سطح قند خون در تعادل سالم است.یک مطالعه نشان داد که نمرات افسردگی در میان افرادی که حدود ۴/۱ فنجان گردو در روز مصرف می‌کنند،



۵ میلی گرم ویتامین E است. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که خوردن میوه ها و سبزیجات با سلامت پوست مرتبط است و اشاره کرد که مصرف ویتامین C معمولاً با

مصرف محصولات آن مرتبط است. این بررسی همچنین شامل مطالعاتی بود که نشان می‌داد ویتامین C می‌تواند به تولید کلاژن و کاهش ظاهر چین و چروک کمک کند.

با این حال، این بررسی به طور قطعی اعلام نکرد که این ماده مغذی می تواند با پیری مبارزه کند.

تخم مرغ

دوربرنج می‌گوید پروتئین بخشی ضروری از یک رژیم غذایی سالم برای سلامت مو است.

دوربرنج می‌گوید: «موهای ما از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است، بنابراین رژیم غذایی تاکافی از پروتئین ممکن است مو را شکننده کند.»یک تخم مرغ بسیار بزرگ دارای تقریباً هفت گرم پروتئین است.

جامعه

۵
دوشنبه ۴ دیبِهشت ماه ۱۴۰۲
سال دوازدهم
شماره۱۶۲۸

۵
ساله شدن قراردادهای اجاره برای ساماندهی بازار مسکن

پژوهشگر بازار مسکن با بیان این‌که به ۵ ساله شدن مشروط قراردادهای اجاره بازار مسکن، التهابات این بخش کاهش و بار کنترل می‌شود خواستار همکاری دستگاه‌های ذی‌ربط برای اجرای این برنامه شد.

فردینو شیری در گفت‌وگو با تحریریه اظهار کرد: با هماهنگی دولت، مجلس و قوه قضاییه به‌راحتی می‌توان با تصویب فوری قانون ۵ ساله شدن قراردادهای اجاره، بازار مسکن را ساماندهی کرد.

وی با بیان این‌که در این قانون باید شروطی گنجانده شود، ادامه داد: مهم‌ترین شرط خوش‌حساب بودن مستاجران است. در این صورت امکان تمدید قراردادهای اجاره با افزایش معقول سالانه نرخ اجاره امکان پذیر شده و از التهابات سالانه این بخش کاسته خواهد شد.

وی د پاسخ به این پرسش که مالک اختیار ملک خود را داشته و این مسئله در واقع دخالت در اموال دیگران است، گفت: در اکثر زمینه ها هر چند سال یکبار قوانین متناسب با شرایط حال جامعه تغییرات دارد مثل افزایش جریمه های رانندگی، تغییر قانون مهریه . . . قانون مالک و مستاجر نیز برای چند دهه قبل است بروزرسانی نشده است.

ابیان این‌که شاهد شرایط اسفابری در اجاره نشینی هستیم، افزود: دولت در حوزه نان، مواد غذایی، دارو حمایت هایی دارد و سوسپسید پرداخت می‌کند، اهمیت مسکن هم کمتر از نان و غذا نیست و لازم است قوانین مربوط به مالک و مستاجر مورد بازنگری سریع قرار گیرد.

پیشنهاد پلیس راهور به شرکت‌های بیمه

رئیس پلیس راهور فراجا از شرکت‌های بیمه خواست که با هزینه کردن در جهت کاهش تصادفات رانندگی، میزان پرداختی‌های خود برای جبران خسارات مالی - جانی تصادفات را کاهش دهند.سردار سید کمال هادیانفر درباره راهکارهای کاهش خسارات جانی و مالی تصادفات رانندگی در کشور گفت: تاکید زیادی داریم که همه دستگاه‌ها با تمام وجود و امکانات پای کار بایند و معتقدم این اقدام تا حد زیادی انجام شده اما این امر منافع است چراکه منابع ما مستهلک شده است. وی یکی از بخش‌های موثر در تامین منابع را شرکت‌های بیمه اعلام و اظهار کرد: بیمه ها سالانه بیش از ۲۵ هزار میلیارد خسارت تصادفات را پرداخت می کنند که رقم بالایی است، این درحالیست که اگر مثلا ۳۰ درصد آن را برای دستگاه‌هایی مانند اورژانس، هلال احمر، پلیس راهور و ... که در تصادفات نقش دارند سرمایه گذاری کنند، در نهایت با پیشگیری از وقوع تصادفات میزان پرداختی خودشان نیز کاهش پیدا می‌کند. هادیانفر افزود: اعلام آمادگی می‌کنیم که بنشینیم و وقت زیادی را برای دیه فرد فوت شده، دیه مجروحان و ... پرداخت کند، یک سوم آن را سرمایه گذاری کنند، آن وقت ما به ازای یک سوم دیه هر فرد فوت شده که شرکت‌های بیمه پرداخت می‌کنند، می‌توانیم ۲۰ کشته کمتر بدهیم. این یک اقدام خوب است و در واقع بیمه‌ها با پرداخت یک سوم دیه یک فونی در تصادفات دیه کامل حدود ۲۰ نفر را پرداخت نخواهند کرد. رئیس پلیس راهور فراجا افزود، واقعا نمی‌دانم چرا شرکت‌های بیمه این کار را که در واقع سرمایه‌گذاری برای خودشان و جامعه است، انجام نمی‌دهند.وی هزینه کردن کردن برای کاهش تصادفات را عین سرمایه‌گذاری و سود دانست و گفت: این یک سرمایه گذاری برای کشور است و اتلاف و هدر رفتن سرمایه نیست. امیدوارم که ظرفیت‌های پنهان و آشکار برای کاهش تصادفات رانندگی در کشور فعال شوند.

نشانه‌های مقاومت بدن به انسولین چیست؟

بدن شما می‌تواند سال‌ها در برابر انسولین مقاوم باشد، بدون این که بدانید. مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و البته نشانه‌های مشخصی ندارد. برای همین، پزشک باید سطح قند خون شما را به طور مرتب بررسی کند. انجمن دیابت آمریکا تخمین می‌زند که ۵۰ درصد از کسانی که مبتلا به این عارضه هستند و یا در مرحله پیش دیابت قرار دارند، در صورت عدم تغییر در شیوه زندگی، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند.

انسولین هورمونی است که به گلوکز موجود در گردش خون (قند خون) کمک می‌کند تا به بافت‌های بدن وارد شده و در آن جابرای تبدیل شدن به انرژی ذخیره شود. انسولین در واکنش مستقیم به افزایش میزان گلوکز در خون و از غده پانکراس ترشح می‌شود. اگر میزان طبیعی انسولین نتواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد و آن را در بافت‌ها ذخیره کند تا بعدها به صورت انرژی در بدن آزاد شود، غده پانکراس انسولین بیشتری ترشح می‌کند.بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اگر چه در برخی از افراد این ترشدند کارآیی دارد اما در برخی دیگران این میزان اضافی انسولین باز هم قادر نیست گلوکز را به بافت‌ها وارد کرده و برای تبدیل شدن به شکل انرژی در آنها ذخیره کند. به این ترتیب این افراد همزمان هم گلوکز و هم انسولین بالایی در خونشان دارند. چاقی شکمی، چاقی و به طور خاص چاقی شکمی، یکی از علائم زمینه‌ای مقاومت به انسولین است. در واقع چربی شکمی منجر به اختلال در تحمل گلوکز می‌شود. یک رژیم غذایی سالم در کنار ورزش که به کاهش چاقی شکمی کمک می‌کند، خود راهی برای مبارزه با سندرم مقاومت به انسولین است. ابتلا به آکنه: در مبتلایان به سندرم مقاومت به انسولین، سیوم و چربی پوست بیش از حد تولید می‌شود و به صورت آکنه خود را نشان می‌دهد. این در حالی است که رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات منجر به وخیم‌تر شدن این وضعیت خواهد شد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه و گوشت بدون چربی در کنار مصرف کمتر قند می‌تواند یک راه مبارزه با این علامت سندرم مقاومت به انسولین باشد. سندرم تخمدان پلی کیستیک: بسیاری از زنانی که از سندرم تخمدان پلی کیستیک رنج می‌برند، سطوح بالای انسولین در خونشان وجود دارد و باعث شده تخمدان آنها تستوسترون و دیگر هورمون‌ها را بیش از حد تولید کند. دوره‌های نامنظم قاعدگی ورشد کیست‌های دردناک در تخمدان از نشانه‌های سندرم تخمدان پلی کیستیک است. کنترل سطح انسولین می‌تواند به کنترل علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک و جلوگیری از مشکلات باروری کمک کند.