

اعلام تولیدی‌های مجاز فرم مدارس در خوزستان



حجاب و پوشش استفاده کنند. وی در پایان یادآور شد: والدین در صورت مشاهده هر نوع تخلف از

به گزارش سر آغاز: مدیرکل آموزش و پرورش خوزستان از ممنوعیت تغییر رنگ و فرم لباس دانش‌آموزان در سال تحصیلی جدید خبر داد و گفت: این خصوص مدارس دولتی و غیرانتفاعی تفاوتی ندارند. مسعود حمیدی‌نژاد در خصوص نحوه تهیه پوشاک دانش‌آموزان اظهار کرد: تصمیم‌گیری درباره لباس فرم با انجمن اولیا و مربیان و شورای مدرسه است؛ به مدارس اعلام شده که تغییر رنگ و فرم لباس ممنوع است و در این خصوص مدارس دولتی و غیرانتفاعی تفاوتی ندارند. وی ادامه داد: تولیدی‌های مجاز دوخت لباس از سوی

اهدای ۱۰۰ هزار واحد خون از سوی داوطلبان هلال احمر در کمتر از ۳ ماه

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر از اهدای بیش از ۱۰۰ هزار واحد خون در طول ۸۵ روز گذشته از سوی داوطلبان این جمعیت خبر داد. وحید سلیمی در این‌باره گفت: بیش از ۳۳ هزار نفر از داوطلبان و جوانان نوع‌دوست جمعیت هلال احمر در سراسر کشور، در بازه زمانی روز جهانی صلیب سرخ و هفته هلال احمر تا سالروز تأسیس سازمان انتقال خون و روز اهدای خون، در قالب طرح‌های مشترک حمایت ماندگار و قرار مهربانی و با شعار «اهدای خون، اهدای زندگی» به بیماران و نیازمندان فرآورده‌های خونی، ۱۰۱ هزار واحد خون سالم اهدا کردند. وی افزود: از میان داوطلبان زن و مرد مشارکت‌کننده در این طرح بشردوستانه، برخی از اعضا برای اولین بار خون اهدا کردند. همچنین در میان داوطلبان، افرادی به عنوان اهداکننده خون با سابقه و افرادی نیز اهداکننده مستمر خون حضور دارند.

توزیع واکسن آنفلوآنزا در داروخانه‌های هلال احمر

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر از توزیع واکسن آنفلوآنزا در داروخانه‌های این جمعیت در آستانه فصل سرما خبر داد. دکتر علیرضا عسکری با اشاره به تأمین واکسن آنفلوآنزا از سوی سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر گفت: واکسن‌های موجود شامل واکسی گریپ، اینفلووک و فلوگارد است و در داروخانه مرکزی شبانه‌روزی هلال احمر واقع در خیابان طالقانی و داروخانه مرکزی شماره ۲ هلال احمر واقع در تهرانپارس توزیع می‌شود. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی درباره تمهیدات در نظر گرفته شده برای توزیع واکسن آنفلوآنزا در پایان شهریور و ابتدای مهرماه سال جاری گفت: سازمان تدارکات پزشکی پس از طی فرآیندهای لازم برای واردات واکسن آنفلوآنزا بر اساس برنامه توزیع که از سوی سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت ارائه می‌شود؛ نسبت به تأمین و توزیع آن در داروخانه‌های هلال احمر اقدام کرده است و از آنجا که تأمین داروهای خاص برای بیماران امری حیاتی است، در هر شرایطی نیازهای دارویی مردم را در اولویت نخست قرار می‌دهد.

بدون دارو از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنید

رضوی یوگا ممکن است راهی بدون دارو باشد که زنان به کمک آن می‌توانند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کنند. یوگا نه تنها راهی عالی برای ورزش است بلکه می‌تواند به جلوگیری از زوال شناختی نیز کمک کند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا آمریکا (UCLA) دریافتند که کندالینی یوگا، شکلی آرام از یوگا که بر تنفس، مدیتیشن و تجسم ذهنی تأکید دارد، برای زنان مسنی که دچار کاهش حافظه شدند و در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند، نویدبخش است. گروهی از دانشمندان موسسه Semel دانشگاه کالیفرنیا در علوم اعصاب و رفتار انسانی از یک نوع تخصصی ام‌ار‌ای (MRI) برای ارزیابی فعالیت در مناطق خاصی از مغز استفاده کردند. آنان دریافتند که یوگا کندالینی، ارتباطات را در ناحیه‌ای از مغز که در برابر استرس آسیب‌پذیر و با کاهش حافظه مرتبط است، تقویت می‌کند. محققان تأثیرات یوگای کندالینی را با تمرین تقویت حافظه (MET) مقایسه کردند. تمرین تقویت حافظه، استاندارد طلایی شناخته شده است که حافظه را از طریق تکنیک‌های ارتباط کلامی و بصری تقویت می‌کند. هیپوکامپ که برای یادگیری و حافظه حیاتی است، نقطه کانونی بود. روانپزشک هلن لاورتسکی می‌گوید: «به نظر می‌رسد که آموزش یوگای کندالینی اتصال هیپوکامپ مرتبط با استرس را بهتر قرار می‌دهد، در حالی که تمرین تقویت حافظه ممکن است زیرمناطق یکپارچگی حسی هیپوکامپ را بهتر هدف قرار دهد و از قابلیت اطمینان بهتر حافظه پشتیبانی کند». نکته کلیدی این است که این مطالعه به حمایت از فواید یوگا برای سلامت مغز، به ویژه برای زنانی که استرس درک شده و اختلال ذهنی دارند، اضافه می‌کند. این شکل ملایم یوگا که بیشتر بر روی تنفس و درگیری ذهنی تمرکز می‌کند تا حرکت، مانند سایر اشکال یوگا، برای افراد مسن که ممکن است محدودیت‌های فیزیکی داشته باشند، ایده‌آل است.



شدن تنفس، سختی تنفس یا تنفس سریع، درد سینه، گیجی یا سرگیجه ناگهانی و استفراغ مداوم باید به پزشک مراجعه شود.



وی افزود: مثلاً اگر قرار است از آلمان‌ها در فضای سبز استفاده شود باید در منطقه‌ای که شاید ساکنان از نظر مالی شرایطشان به گونه‌ای است که نمی‌توانند به باشگاه بروند یا تفریحات با هزینه‌های خصوصی داشته باشند، آلمان‌هایی برای رفع نیازهای ورزشی و تفریحی استفاده شود. وی با تأکید بر لزوم بازنگری در مورد وضعیت فضای سبز احوال بیان کرد: باید پارک‌ها و فضای سبز دچار مشکل احیا شوند یعنی در مرحله نخست به جای توسعه باید این پارک‌ها و فضای سبز بازنگری شوند و از توسعه بی‌رویه بدون مطالعات کارشناسی پرهیز شود تا به مشکلات شهری فضای سبز دامن زده نشود.

واندانا ماتور، یک پزشک متخصص و محقق زیست پزشکی در منطقه خلیج است که در آموزش پزشکی آموخته بود که اضافه وزن مضر است. با توجه به اینکه از هر سه بزرگسال آمریکایی حدود یک نفر واجد شرایط اضافه وزن هستند اما چاق نیستند، این دو تصمیم گرفتند نزدیک به ۲۰۰ پزشک مراقبت‌های اولیه در سراسر ایالات‌متحده در مورد چگونگی مشاهده خطرات مرگومیر برای این گروه را بررسی کنند.

گوارشی در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان است. امیری با بیان اینکه برخی از علائم آنفلوآنزا ممکن است بیش از یک هفته طول بکشند، بیان کرد: علائم در بعضی از افراد به ویژه افرادی که قبلاً واکسینه شده‌اند یا در پی ابتلای قبلی به بیماری مقداری ایمنی دارند، خفیف‌تر است. مدیرگروه بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت خوزستان در خصوص زمان مراجعه به پزشک، گفت: بیماری آنفلوآنزا معمولاً با استراحت در منزل، نوشیدن

دستور کار خود قرار دهند. رئیس دانشکده کشاورزی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: برای داشتن فضای سبز با کارایی بهتر باید پیمانکاران و کارگزاران تخصص لازم را داشته باشند که متأسفانه نقطه ضعف بزرگی در این خصوص در خوزستان داریم در حالی که در جاهای دیگر شرکت‌های پیمانکاری بزرگی وجود دارد که کاملاً تخصصی هستند و از دانش علمی و عملی بسیار خوبی برخوردارند. وی در خصوص چگونگی بهبود فضای سبز افزود: به منظور بهبود فضای سبز باید مرحله به مرحله چند کار انجام شود؛ نخست باید بر اساس نیاز آبی و شرایط خاک، مناطق مختلف پایش شوند تا در کنار گیاهان بومی، گیاهان سازگار با این مناطق انتخاب و کشت شوند که برای این کار باید مطالعات انجام شود و شتاب زده کار نشود. خالقی بیان کرد: در مرحله دوم باید تا حد امکان گیاهان پوششی دارای نیاز آبی کم، استفاده شوند. رئیس دانشکده کشاورزی دانشگاه شهید چمران اهواز افزود: در مجموع

آنفلوآنزا؛ از علائم تا واکسن

ویروس آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است. وی گفت: افراد مبتلا به آنفلوآنزا به طور معمول تعدادی از علائم را حداقل به مدت سه تا هشت روز نشان می‌دهند که این علائم شامل تب و لرز، سرفه، ناراحتی گلو، آب ریزش از بینی یا گرفتگی بینی، درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی، تهوع، استفراغ و اسهال هستند. البته علائم

چرا اهواز فضای سبز مطلوبی ندارد؟

به گزارش سر آغاز: رئیس دانشکده کشاورزی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: باید پارک‌ها و فضای سبز دچار مشکل احیا شوند یعنی در مرحله نخست به جای توسعه باید این پارک‌ها و فضای سبز بازنگری شوند و از توسعه بی‌رویه بدون مطالعات کارشناسی پرهیز شود تا به مشکلات شهری فضای سبز دامن زده نشود. دکتر اسماعیل خالقی با اشاره به وضعیت فضای سبز اهواز اظهار کرد: مدیریت فضای سبز مناطق گرمسیر بسیار سخت است زیرا در مقایسه با مناطق خوش آب و هوا، پدیده‌های متعددی بر فضای سبز مناطق گرمسیر حاکم است. وی افزود: در مناطق گرمسیری و عمدتاً خوزستان و اهواز تنش‌های محیطی از جمله شوری آب، قلیایی بودن خاک و گرما بر مدیریت فضای سبز اثر می‌گذارد در نتیجه مدیریت فضای سبز در این مناطق سخت است. از سوی دیگر گیاهان مستعد این شرایط

پزشکان در مورد خطرات اضافه وزن هشدار می‌دهند

رضوی دکتر مایا ماتور، کارشناس آمار پزشکی استنفورد آمریکا، بر اساس نشانه‌هایی که از فرهنگ عامه و راهنمایی‌های بهداشت عمومی دریافت کرده بود، همیشه فرض می‌کرد که اضافه وزن باعث کاهش طول عمر می‌شود اما پس از آگاهی از تحقیقاتی که نشان می‌داد، امید به زندگی در میان افراد دارای اضافه وزن، کسانی که شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۲۹.۹ دارند، به‌طور کلی کوتاه‌تر

گرفته می‌شوند، با شاخص توده بدنی بالای ۳۰ یا بالاتر صدق نمی‌کند. البته نتایج تجزیه و تحلیل سال ۲۰۱۶ تا حدود ۲۴۰ تحقیق نشان داد که بین اضافه وزن و مرگومیر بیشتر، ارتباط وجود دارد اما تأثیر آن اندک است. ماتور احساس می‌کرد که هر دو تحقیق دارای مشکلات روش‌شناختی مانند عدم کنترل درست عواملی مانند رژیم غذایی