خبر

عادت‌هایی که ارتقای شخصیت را به همراه دارد

دکتری تخصصی مشاوره گفت: آگاهی افراد از عادتی که ارتقای شخصیت را به دنبال دارد، ضروری است، زیرا سلامت روان را به همراه دارد و تاثیر بسزایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد خواهد داشت.

نوشین میر جهانیان در گفت‌وگو با ایمنا درباره اهمیت سلامت روان و آگاهی افراد از راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان و ارتقای عادات شخصیتی مثبت اظهار کرد: افراد مختلف در زندگی فردی و اجتماعی عادت‌های متفاوتی دارند که در زندگی آن‌ها اثرگذار است، در این بین بعضی عادات مفید بوده که باید تقویت و بعضی مخرب است که باید اصلاح شود.

او با بیان اینکه توجه به نکاتی که منجر به پیشرفت در روند زندگی و تقویت ارتباطات فردی و اجتماعی می‌شود، باید مورد توجه افراد قرار گیرد، افزود: افراد باید بدانند، عاداتی وجود دارد که باعث ارتقای شخصیت و در نهایت تقویت ارتباطات اجتماعی و فردی می‌شود و در روند زندگی نیز تأثیر مثبتی خواهد داشت، بنابراین مهم است که از این عادات آگاهی داشته باشیم.

دکتری تخصصی مشاوره با اشاره به اینکه بعضی عادت‌ها شخصیت و سلامت روان فرد را ارتقا می‌دهد و بهتر است افراد از آن آگاه شوند، گفت: سکوت آگاهانه و مطالعه هدفمند روزانه از عادات مفید است و به افراد توصیه می‌شود، هر روز حداقل ۱۵ دقیقه کتاب مطالعه کنند.

میرجهانیان اضافه کرد: تفکر صبحگاهی و نوشتن روزانه از جمله عادت‌هایی است که افراد می‌توانند هر روز پنج دقیقه را به این موضوع اختصاص دهند.دکتری تخصصی مشاوره خاطرنشان کرد: برخی افراد فرصت انجام بعضی از فعالیت‌هایی که مورد نظرشان است را ندارند، بنابراین اولویت‌بندی کارهای مهم سبب می‌شود، بتوانند تمام فعالیت‌های مدنظرشان را انجام دهند، همچنین استمرار این روند و انجام امور بر اساس اولویت‌بندی و با برنامه‌ریزی در نهایت ارتقای شخصیتی را برای افراد به همراه داردو گفت: در راستای داشتن عادات شخصیتی مثبت و ارتقای سلامت روان باید بدانیم مرزبندی با افراد همراه با احترام، مراقبت از کلام و به اندازه صحبت کردن سبب می‌شود، زمانی که افراد صحبت می‌کنند، دقیق‌تر و باتفکرتر باشد، البته تلاش برای حضور بدون حواس‌پرتی نیز از جمله عادات کمک‌کننده به ارتقای سلامت روان است.

دپوی ۳۰۰ میلیاردی لاستیک و قطعات خودرو در اصفهان

فرمانده انتظامی استان اصفهان گفت: مأموران پلیس امنیت اقتصادی در بازرسی از یک انبار در شهر اصفهان ۴ هزار قلم انواع لاستیک و قطعات خودرو به ارزش ۳۰۰ میلیارد ریال کشف شد.

به گزارش اصفهان امروز، سردار حمید علینقیان پور اظهار کرد: در راستای طرح مقابله با قاچاق کالا و ارز، مأموران پلیس امنیت اقتصادی فرماندهی انتظامی استان با اقدامات هوشمندانه پلیسی موفق به شناسایی انبار دپوی لاستیک و قطعات خودرو در شهر اصفهان شدندو ادامه داد: در این خصوص مأموران ضمن هماهنگی با مرجع قضائی از انبار مذکور بازرسی و در نتیجه موفق به کشف ۴ هزار قلم انواع لاستیک و قطعات خودرو شدند که با توجه به عدم ثبت انبار در سامانه جامع انبارها و حسب ماده ۶ مکرر ۲ و تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز اقلام مکشوفه قاچاق محسوب شد.فرمانده انتظامی استان اصفهان ارزش کالاهای مکشوفه را برابر اظهار نظر کارشناسان مربوطه بیش از ۳۰۰ میلیارد ریال اعلام و خاطر نشان کرد: در این رابطه یک متهم شناسایی که پس از تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به سازمان تعزیرات حکومتی معرفی شد.

پیشتازی ایران در کنترل تنبلی‌چشم

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: تاکنون ۵۸ میلیون نفر از جمعیت کشور تحت غربالگری بینایی قرار گرفته‌اند و شیوع تنبلی چشم در ایران حدود ۱.۵ درصد است.

به گزارش ایمنا، سید جواد حسینی، از وضعیت ناترازی در ساختار سازمان بهزیستی خبر داد و اظهار کرد: خواستار مشارکت بیشتر مردم برای رفع این مشکلات هستم.او افزود: سازمان بهزیستی یکی از مظاهر عدالت اجتماعی و مولود انقلاب اسلامی است که اکنون با ۱۷۰ مأموریت در حوزه‌های مختلف اجتماعی فعالیت می‌کند همچنین، سالانه ۶۷ هزار تصادف منجر به معلولیت در کشور ثبت می‌شود.رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: تاکنون ۵۸ میلیون نفر از جمعیت کشور تحت غربالگری بینایی قرار گرفته‌اند و شیوع تنبلی چشم در ایران حدود ۱.۵ درصد است؛ در حالی‌که این میزان در جهان به چهار درصد می‌رسد

بحران فرونشست اصفهان با انتقال آب دریای عمان حل نمی‌شود

یک مقام مسئول گفت: انتقال آب از دریای عمان نه‌تنها بحران فرونشست اصفهان را حل نمی‌کند، بلکه با افزایش مصرف و رشد جمعیتی ناشی از تامین آب، احتمال تشدید پدیده فرونشست نیز وجود دارد.

علی بیت‌اللهی در گفتگو با مهر با اشاره به بحران فرونشست زمین در اصفهان، گفت: انتقال آب از دریای عمان نمی‌تواند به‌تنهایی راه‌حل مناسبی برای مقابله با این پدیده باشد.او افزود: اگر تنها از منظر جایگزینی منابع آب به این موضوع نگاه کنیم، ممکن است این انتقال درصد ناچیزی از نیاز آبخوان اصفهان را تأمین کند؛ اما موضوع بسیار پیچیده‌تر از این است. تجربه‌های قبلی نشان داده‌اند که تأمین آب از منابع دیگر، به جای کاهش بحران، معمولا منجر به خلق نیاز، توسعه جمعیت‌پذیری و افزایش تقاضای جدید برای آب می‌شود.بیت‌اللهی تصریح کرد: انتقال آب از دریای عمان ممکن است در نگاه اول برای صنایع یا برخی اهداف دیگر مفید به نظر برسد، اما از دیدگاه مقابله با فرونشست زمین، این راهکار نه‌تنها کمکی نخواهد کرد بلکه با افزایش مصرف و رشد جمعیتی ناشی از تأمین آب، احتمال تشدید پدیده فرونشست نیز وجود دارد.او با اشاره به تجربه مشابه در تهران گفت: در تهران هم در گذشته برای تأمین آب شرب، سدهایی ساخته شد و منابع جدیدی اختصاص یافت، اما نتیجه آن، افزایش جمعیت، توسعه بی‌رویه و در نهایت بازگشت مجدد به بحران کم‌آبی و برداشت بی‌رویه از چاه‌ها بود، چرخه‌ای باطل که باعث تشدید فرونشست زمین شد.این مقام مسئول تاکید کرد: باید رویکرد خود را از تأمین آب به سمت مدیریت مصرف آب تغییر دهیم. توسعه صنایع و شهرها باید در مناطقی انجام شود که ظرفیت تأمین پایدار آب را دارند، نه در فلات مرکزی که منابع آبی آن در حال اتمام است.

او افزود: به‌جای طراحی شبکه‌های گسترده برای انتقال آب شیرین‌شده به سراسر کشور، باید همانند شبکه گاز، برنامه توسعه‌ای معقول و مبتنی بر ظرفیت محیطی داشته باشیم. شبکه‌های انتقال آب در معرض مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت هستند و کوچک‌ترین حادثه می‌تواند خسارات گسترده‌ای به زندگی شهری، صنایع و کشاورزی وارد کند.

بیت‌اللهی گفت: برخلاف قطعی برق یا گاز که می‌توان تا چند ساعت با آن کنار آمد، نبود آب حتی در مدت‌زمان کوتاه، می‌تواند منجر به توقف کامل فعالیت‌ها و اختلال اساسی در زندگی شهری شود.

او با انتقاد از سیاست انتقال بین‌حوضه‌ای آب اظهار کرد: توسعه پایدار ایجاب می‌کند که از این نوع انتقال‌ها تا حد ممکن پرهیز شود و به جای آن، توسعه صنعتی و شهری به سمت سواحل جنوبی و مناطقی که منابع آبی مناسب‌تری دارند، هدایت شود.

رئیس بخش زلزله‌شناسی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی همچنین درباره کاهش بارش‌ها در کشور گفت: براساس مطالعاتی که انجام داده‌ام، به‌طور متوسط کاهش ۲۰ درصدی حجم نزولات جوی نسبت به میانگین بلندمدت در اصفهان ثبت شده است. البته این نرخ بسته به سال‌های مختلف نوسان دارد، اما روند کلی کاهشی بین ۱۵ تا ۲۰ درصد بوده است.

او افزود: علاوه بر کاهش میزان بارش، نوع نزولات جوی نیز تغییر کرده است. در گذشته، بارش‌ها به‌صورت برف در ارتفاعات بود که امکان تغذیه تدریجی سفره‌های آب زیرزمینی را فراهم می‌کرد، اما اکنون اغلب به شکل باران‌های شدید و کوتاه‌مدت است که فرصت نفوذ به خاک و تغذیه آبخوان را نمی‌دهد.

بیت‌اللهی تأکید کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که پوشش برفی ارتفاعات اطراف زاینده‌رود به حدود ۱۰ درصد کاهش یافته و با تبدیل بارش برف به باران، ظرفیت ذخیره‌سازی طبیعی نیز به شدت افت کرده است. این تغییر اقلیم، نیاز به بازنگری جدی در سیاست‌های آبی کشور را دوچندان کرده است.

او گفت: استفاده از خطوط انتقالی که از گسل‌های فعال عبور می‌کنند و نیاز به پمپاژ دائم دارند، ریسک بسیار بالایی دارد و نمی‌تواند پاسخگوی توسعه‌ای پایدار و ایمن در مناطق خشک و کم‌آب باشد. بنابراین، مدیریت مصرف، تمرکززدایی از صنایع و بازآرایی توسعه منطقه‌ای بر اساس ظرفیت آبی، تنها راهکار مقابله با بحران فرونشست و کم‌آبی است.

نسخه‌ای از طبیعت برای درمان بیماری‌های روان‌تنی

طب سنتی با نگاهی کل‌نگر، بیماری‌های روان‌تنی را نتیجه برهم خوردن تعادل مزاجی می‌داند و برای درمان آن‌ها از ترکیبی از اصلاح تغذیه، گیاهان دارویی، روش‌هایی مانند حجامت و فصد و سبک زندگی سالم بهره می‌گیرد که این رویکرد باعث آرام‌سازی ذهن، تقویت اعصاب و بازگرداندن تعادل جسم و روان می‌شود.

به گزارش ایمنا، بیماری‌های روان‌تنی به عنوان اختلالاتی شناخته می‌شود که منشأ آن‌ها در روان است، اما تأثیرات آن در جسم ظاهر می‌شود و برخلاف طب نوین که بیشتر به علائم جسمی و روانی به‌صورت جداگانه نگاه می‌کند، طب سنتی دیدگاهی کل‌نگر دارد و جسم و روان را دو وجه از یک کل می‌داند؛ در این دیدگاه، برهم خوردن تعادل مزاجی می‌تواند روان و جسم را دچار اختلال کند و درمان باید بر بازگرداندن این تعادل متمرکز باشد.

یکی از پایه‌های درمان در طب سنتی، شناخت مزاج فرد است؛ مزاج‌ها شامل صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی است که هر یک ویژگی‌های روانی و جسمی خاصی دارد، به عنوان مثال افراد سوداوی بیشتر مستعد افسردگی، وسواس و اضطراب هستند، در حالی که افراد صفراوی ممکن است دچار بی‌قراری، عصبانیت و بی‌خوابی شوند و درمان بیماری‌های روان‌تنی در طب سنتی با اصلاح مزاج آغاز می‌شود که شامل تغییر در تغذیه، سبک زندگی و استفاده از گیاهان دارویی مناسب است.

گیاهان دارویی نقش مهمی در آرام‌سازی روان و تقویت اعصاب دارد و گیاهانی مانند سنبل‌الطیب، گل گاوزبان، بادرنجبویه و اسطوخودوس از جمله داروهای طبیعی است که در طب سنتی برای درمان اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب توصیه می‌شود، این گیاهان به طور معمول با طبع گرم و تر، به تعادل مزاج‌های سرد و خشک کمک می‌کند و باعث آرامش ذهن و بدن می‌شود و مصرف آن‌ها به‌صورت دمنوش، روغن یا رایحه‌درمانی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی داشته باشد.

در کنار گیاهان دارویی، اصلاح تغذیه نیز بخش مهمی از درمان است؛ طب سنتی توصیه می‌کند که افراد بر اساس مزاج خود غذا بخورند تا از بروز اختلالات روان‌تنی جلوگیری شود، به عنوان مثال فرد سوداوی باید از غذاهای گرم و تر استفاده و از غذاهای سرد و خشک پرهیز کند و این اصلاح تغذیه‌ای نه‌تنها به تعادل جسمی کمک می‌کند، بلکه خلق‌وخو و حالات روانی فرد را نیز متعادل می‌سازد.

روش‌هایی مانند حجامت، فصد، ماساژ با روغن‌های گیاهی و استفاده از بخورات نیز در طب سنتی برای درمان بیماری‌های روان‌تنی کاربرد دارد و این روش‌ها با پاک‌سازی بدن از مواد زائد، بهبود گردش خون و آرام‌سازی اعصاب، به کاهش علائم روانی و جسمی کمک می‌کند، البته این درمان‌ها باید با توجه به شرایط فرد و تحت نظر متخصص انجام شود تا نتیجه مطلوبی داشته باشد. به طور کلی، طب سنتی بر اصلاح سبک زندگی تأکید دارد و خواب منظم، ورزش سبک، پرهیز از استرس، خلوت‌گزینی، مراقبه و ارتباط با طبیعت از جمله توصیه‌هایی است که به تعادل روانی کمک می‌کند.

با توجه به نقش طب سنتی در درمان بیماری‌های روان‌تنی، دیدگاه طب سنتی نسبت به این موضوع، تأثیر مزاج بر خلق‌وخو و بیماری‌های روان‌تنی، استفاده از گیاهان دارویی، پیشگیری و درمان بیماری‌های روان‌تنی از طریق تغذیه مناسب و درمان‌های مکمل، ایمنا با بهنام یوسفیان، پزشک و متخصص طب سنتی گفت‌وگویی داشته که شرح آن را در ادامه می‌خوانید.

بیماری‌های روان‌تنی در طب سنتی چگونه تعریف می‌شود و چه تفاوتی با طب نوین دارد؟

در طب سنتی، بیماری‌های روان‌تنی به اختلالاتی گفته می‌شود که منشأ آن‌ها در روان یا ذهن است، اما تأثیرات آن در جسم ظاهر می‌شود؛ این دیدگاه با طب نوین شباهت‌هایی دارد، اما در طب سنتی، ارتباط بین روان و جسم بسیار عمیق‌تر و مبتنی بر مزاج‌ها و تعادل اخلاط چهارگانه شامل صفرا، دم، بلغم و سودا است.

در طب نوین، بیماری‌های روان‌تنی به طور معمول با استرس، اضطراب، افسردگی یا اختلالات روانی مرتبط است که باعث بروز علائم جسمی مانند دردهای مزمن، مشکلات گوارشی یا سردرد می‌شود، اما در طب سنتی، این علائم به‌عنوان نشانه‌ای از برهم خوردن تعادل مزاجی فرد تلقی می‌شود و درمان آن‌ها نیازمند اصلاح مزاج و سبک زندگی است. طب سنتی به جای تمرکز صرف بر علائم جسمی، به ریشه‌های روانی و مزاجی بیماری توجه دارد؛ به عنوان مثال فردی با مزاج سوداوی ممکن است بیشتر مستعد افسردگی و وسواس باشد و درمان او شامل گرم کردن مزاج، استفاده از گیاهان آرام‌بخش و اصلاح تغذیه است.

تفاوت مهم دیگر این است که طب سنتی درمان را فردمحور می‌بیند، نه بیماری‌محور، در واقع دو فرد با علائم مشابه ممکن است درمان‌های متفاوتی بسته به مزاج، سن، فصل و شرایط زندگی خود دریافت کنند.

مزاج افراد چه تأثیری در بروز بیماری‌های روان‌تنی دارد؟

مزاج در طب سنتی یکی از پایه‌های اصلی شناخت شخصیت، سلامت و بیماری است؛ هر فرد دارای مزاجی خاص است که ترکیبی از گرمی، سردی، خشکی و تری است و این مزاج‌ها تأثیر مستقیمی بر واکنش‌های روانی و جسمی فرد دارند و می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های روان‌تنی شود.

به عنوان مثال، افراد با مزاج سوداوی (سرد و خشک) به طور معمول تفکر زیاد، وسواس، اضطراب و افسردگی دارند و این افراد بیشتر در معرض بیماری‌های روان‌تنی هستند، چراکه ذهن آنها دائم درگیر است و بدن آنها واکنش‌های منفی نشان می‌دهد، اما در مقابل، افراد دموی (گرم و تر) به طور معمول خوش‌خلق‌تر و پرانرژی‌تر هستند و کمتر دچار اختلالات روان‌تنی می‌شوند. درمان بیماری‌های روان‌تنی در طب سنتی به طور معمول با اصلاح مزاج آغاز می‌شود و برای فرد سوداوی، استفاده از غذاهای گرم و تر، گیاهان آرام‌بخش مانند سنبل‌الطیب و گل گاوزبان و پرهیز از غذاهای سرد و خشک توصیه می‌شود، همچنین داشتن سبک زندگی آرام‌تر و دوری از استرس برای این افراد ضروری است. شناخت مزاج نه‌تنها در درمان، بلکه در پیشگیری از بیماری‌های روان‌تنی نیز نقش دارد و اگر فردی مزاج خود را بشناسد، می‌تواند با تغذیه، خواب، ورزش و رفتار مناسب، از بروز اختلالات روان‌تنی جلوگیری کند.

کدام گیاهان دارویی در طب سنتی برای درمان اضطراب و افسردگی توصیه می‌شود؟

طب سنتی ایران مجموعه‌ای غنی از گیاهان دارویی دارد که برای درمان اضطراب، افسردگی و اختلالات روان‌تنی استفاده می‌شود که این گیاهان به طور معمول خاصیت آرام‌بخش، تقویت‌کننده اعصاب و متعادل‌کننده مزاج دارد.

یکی از معروف‌ترین این گیاهان، سنبل‌الطیب است که خاصیت آرام‌بخش دارد و برای درمان بی‌خوابی، اضطراب و تپش قلب ناشی از استرس استفاده می‌شود، گل گاوزبان نیز با طبع گرم و تر، برای افراد سوداوی بسیار مفید است و به کاهش افسردگی و افزایش نشاط کمک می‌کند. اسطوخودوس یکی دیگر از گیاهان مؤثر است که هم در رایحه‌درمانی و هم به‌صورت دمنوش کاربرد دارد و این گیاه باعث آرامش ذهن، کاهش تنش‌های عصبی و بهبود خلق‌وخو می‌شود و بادرنجبویه نیز برای تقویت قلب و اعصاب و کاهش اضطراب توصیه می‌شود. استفاده از این گیاهان باید با توجه به مزاج فرد، شدت علائم و شرایط جسمی انجام شود و در طب سنتی، ترکیب گیاهان با رژیم غذایی مناسب و اصلاح سبک زندگی، تأثیر درمانی آن‌ها را چند برابر می‌کند.

آیا اصلاح تغذیه بر اساس مزاج می‌تواند در کاهش علائم روان‌تنی مؤثر باشد؟

اصلاح تغذیه یکی از پایه‌های درمان در طب سنتی است و تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان و جسم دارد، در واقع هر مزاج نیاز به نوع خاصی از تغذیه دارد تا تعادل اخلاط حفظ شود و علائم روان‌تنی کاهش یابد.

افراد سوداوی باید از غذاهای گرم و تر مانند خورشت‌های چرب، آش‌های مقوی، خرما، عسل و مغزها استفاده و از غذاهای سرد و خشک مانند ماست، دوغ، عدس و گوشت گاو پرهیز کنند و این تغییرات تغذیه‌ای می‌تواند به کاهش افسردگی، اضطراب و وسواس کمک کند.

افراد بلغمی (سرد و تر) باید از غذاهای گرم و خشک مانند ادویه‌جات، گوشت گوسفند، و مواد محرک استفاده و از بی‌حالی، خواب‌آلودگی و کندی ذهن رهایی پیدا کنند و در مقابل، افراد صفراوی (گرم و خشک) باید از غذاهای خنک‌کننده مثل خیار، هندوانه و لبنیات استفاده کنند تا از عصبانیت و بی‌قراری جلوگیری شود. تغذیه در طب سنتی نه‌تنها برای درمان، بلکه برای پیشگیری از بیماری‌های روان‌تنی نیز اهمیت دارد و وقتی بدن در تعادل مزاجی باشد، ذهن نیز آرام‌تر و متعادل‌تر عمل می‌کند.

نقش حجامت و فصد در درمان اختلالات روان‌تنی چیست؟

حجامت و فصد از روش‌های مهم در طب سنتی برای پاک‌سازی بدن از مواد زائد و تعادل اخلاط به شمار می‌رود که این روش‌ها علاوه بر اثرات جسمی، تأثیرات روانی قابل توجهی نیز به همراه خواهد داشت و در درمان بیماری‌های روان‌تنی کاربرد دارد.

حجامت، به‌ویژه حجامت عام (بین دو کتف)، باعث کاهش غلظت خون، بهبود گردش خون و آرامش اعصاب می‌شود و بسیاری از افراد پس از حجامت احساس سبکی، آرامش و کاهش اضطراب دارند و این روش برای افراد سوداوی و بلغمی که دچار افسردگی یا بی‌حالی هستند، بسیار مفید است.

فصد نیز با خارج کردن خون از رگ‌های خاص، به کاهش فشار روانی و جسمی کمک می‌کند، البته این روش باید تحت نظر متخصص انجام شود و برای همه افراد مناسب نیست؛ در طب سنتی، زمان انجام حجامت و فصد (مانند فصل بهار یا روزهای خاص قمری) نیز اهمیت دارد. اگرچه این روش‌ها درمان قطعی برای اختلالات روان‌تنی نیست، اما در کنار اصلاح تغذیه، گیاهان دارویی و سبک زندگی، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود علائم داشته باشد.

چگونه طب سنتی به تعادل بین جسم و روان کمک می‌کند؟

طب سنتی ایران بر پایه تعادل بنا شده است و این تعادل بین اخلاط، مزاج، تغذیه، خواب، حرکت و حتی افکار باید برقرار باشد و این دیدگاه جامع باعث می‌شود که درمان نه‌تنها جسمی، بلکه روانی نیز باشد. درمان‌های طب سنتی به طور معمول شامل اصلاح مزاج، تغذیه مناسب، استفاده از گیاهان دارویی، حجامت، ماساژ، رایحه‌درمانی و توصیه‌های رفتاری است که این روش‌ها به صورت همزمان روی جسم و روان اثر می‌گذارد و باعث آرامش، نشاط و تعادل فرد می‌شود.

به عنوان مثال، فردی که دچار اضطراب است، ممکن است مزاج سوداوی داشته باشد و طب سنتی با گرم کردن مزاج، استفاده از گیاهان آرام‌بخش، پرهیز از غذاهای سرد و خشک و توصیه به ورزش سبک و خواب منظم، به تعادل روانی او کمک می‌کند.

این رویکرد کل‌نگر باعث می‌شود که فرد نه‌تنها علائم بیماری را درمان کند، بلکه سبک زندگی سالم‌تری داشته باشد و از بروز مجدد بیماری جلوگیری شود.

خبر

گرمازدگی؛ تهدیدی جدی در روزهای داغ تابستان

یک متخصص طب اورژانس به تشریح علائم وضعیت خطرناک گرمازدگی و راه‌های پیشگیری از آن پرداخت و گفت: آگاهی و اقدامات ساده می‌توانند جان افراد را نجات دهند.

فرهاد حیدری در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اینکه با افزایش دما و بالا رفتن شاخص گرمای هوا به بالای ۹۰ درصد، افراد در معرض خطر گرمازدگی قرار می‌گیرند، اظهار کرد: این وضعیت به‌دلیل از دست دادن مایعات و نمک‌های موجود در عرق ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به بروز علائم مختلفی شود.

او افزود: در مراحل ابتدایی، فرد ممکن است احساس سرگیجه، ضعف و گیجی کند و با شدت گرفتن علائم و تعریق بیشتر، فرد ممکن است دچار سرگیجه و بیهوشی شود. در موارد حادتر، سردرد شدید، گرفتگی عضلات، تهوع و رنگ‌پریدگی نیز ممکن است بروز کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: اوج علائم گرمازدگی می‌تواند به حالت‌هایی مانند کرامپ‌های عضلانی خفیف تا سکته مغزی ناشی از گرما منجر شود که در این حالت فرد ممکن است به کما برود و هوشیاری خود را از دست بدهد.

حیدری اضافه کرد: افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند شامل سالمندان، کودکان و خانم‌های باردار هستند که به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی نمی‌توانند به خوبی با گرما سازگار شوند.

او توضیح داد: اگر فردی علائم گرمازدگی را تجربه کرد، باید بلافاصله از محیطی که در آن دچار گرمازدگی شده، خارج شود. اگر فرد در حال انجام فعالیت بدنی است، باید فورا فعالیت را متوقف کند. حتما باید مایعات بنوشد، اما نوشیدنی‌های کافئین‌دار باید اجتناب شوند.متخصص طب اورژانس با بیان اینکه اگر لباس تنگ یا گرمی به تن دارد، باید آن را تعویض کند و اگر در منزل است، می‌تواند از دوش سرد استفاده کند یا از پنکه و بخار آب سرد بهره ببرد، تصریح کرد: در اکثر موارد با این اقدامات ساده علائم بهبود پیدا می‌کند، اما اگر علائم ادامه پیدا کرد حتما باید با اورژانس تماس گرفته شود تا فرد به مراکز درمانی انتقال پیدا کند. حیدری یادآور شد: افراد سالمند، بانوان باردار، مبتلایان به دیابت و فشار خون باید در روزهای گرم از منزل خارج نشوند و فعالیت‌های ورزشی خود را در ساعاتی که تابش مستقیم نور خورشید نیست انجام دهند. بهتر است در صورت نیاز به خروج از منزل حتما یک همراه داشته باشند تا در صورت بروز علائم اقدامات اولیه درمانی انجام شود. او تأکید کرد: پیشگیری از گرمازدگی بسیار مهم است و باید از قرار گرفتن در معرض شرایط گرم جلوگیری کرد تا نیازی به اقدامات درمانی نباشد.

نجات اصفهان در گرو اتخاذ تصمیمات سخت است

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان اصفهان با تاکید بر لزوم تصمیم‌گیری‌های دشوار برای عبور از بحران‌های زیست محیطی این استان گفت: تصمیم سخت نیاز به آدم‌های بزرگ دارد و باید با هم افزایی و تغییر مسیر سیاست‌گذاری‌ها، وضعیت استان را تثبیت و بهبود ببخشیم.داریوش گل‌علیزاده در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: اگر قرار باشد همچنان در مسیر گذشته حرکت کنیم نه تنها مشکلی حل نخواهد شد، بلکه وضعیت موجود نیز تشدید می‌شود.او افزود: باید بپذیریم که استان اصفهان مجموعه‌ای از چالش‌های زیست محیطی را در خود جای داده و برای حل آن‌ها نیازمند تغییر در برنامه‌ها هستیم. گل‌علیزاده با اشاره به لزوم بازنگری در رویکردهای توسعه‌ای افزود: در تلاشیم با همراهی دستگاه‌های مسوول، برنامه توسعه استان را با توجه به چالش‌های محیط زیستی به گونه ای تدوین کنیم که دست‌کم عامل تشدید بحران‌ها نباشد و در گام بعد، شرایط تثبیت و سپس بهبود یابد.مدیرکل حفاظت محیط زیست اصفهان با اشاره به جایگاه ویژه این استان در سطح ملی خاطرنشان کرد: بخش بزرگی از صنایع کشور در اصفهان مستقر هستند و این استان به کل کشور خدمات می‌دهد؛ بنابراین باید متناسب با این کارکرد ملی، توجه ویژه‌ای نیز به آن شود.

سهم معلمان از مزایای صندوق ذخیره فرهنگیان افزایش می‌یابد

مسئول صندوق ذخیره فرهنگیان استان اصفهان گفت: ارتقای سهم فرهنگیان از مزایای این صندوق در دستور کار است. به گزارش مهر، محمدرضا ناظم‌زاده در اجلاس مدیران و رؤسای آموزش‌وپرورش نواحی و مناطق استان اصفهان، به تبیین جایگاه و اهمیت صندوق ذخیره فرهنگیان پرداخت و اظهار کرد: صندوق ذخیره، یک بنگاه اقتصادی شفاف و سودده است که نقش مهمی در ارتقای معیشت فرهنگیان دارد؛ این صندوق، دارای هلدینگ‌های اقتصادی معتبر و درآمدزا است و برخلاف برخی شبهات، عملکردی قابل دفاع دارد؛ در دوره جدید مدیریتی با اعتماد مدیرکل، تلاش داریم با حمایت شما مدیران، زمینه ارتقای سهم فرهنگیان از مزایای این صندوق را بیش از پیش فراهم کنیم.

آگهی فقدان سند مالکیت

۱۲۵۵ – ۱ – شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۰۲۲۵۳۰۰۰۴۷۵ نظر به اینکه سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی شماره ۸۷۷ فرعی از ۱۶۵ –اصلی واقع در بخش ۹ اصفهان ذیل ثبت ۱۶۰۳ در صفحه ۵۸۴ دفتر املاک جلد ۱۰ باغبهادران به نام آقای علی شمسی مورکانی فرزند نوروز به شماره شناسنامه ۲۳ حوزه دو باغبادران تحت شماره چاپی دفترچه ای ۳۲۵۷۶۶ سری الف سال ۸۰ ثبت و صادر و تسلیم گردیده است سپس نامبرده با ارائه درخواست کتبی به شماره وارده: ۱۴۰۴۲۱۷۰۲۲۵۳۰۰۱۴۴۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ به انضمام دو برگ استشهادیه محلی که امضاء شهود آن ذیل شماره ۳۶۳۱۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ و شناسه یکتا ۱۴۰۴۰۲۱۵۰۱۸۴۰۰۰۲۰۸ به گواهی دفترخانه ۱۸۸ باغبهادران استان اصفهان رسیده است مدعی است که سند مالکیت آن مفقود گردیده است و درخواست صدور المثني سند مالکیت ملک فوق را نموده است؛ لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتباً ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثني طبق مقررات خواهد شد. اکبر خدابخشی– سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک باغبهادران ۱۹۶۷۳۷۶/م الف

آگهی فقدان سند مالکیت

۱۲۵۴ – ۱ – خانم قدسی غفاری قهرودی به استناد دو برگ استشهادیه محلی که هویت و امضاء شهود رسما گواهی شده مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۱۸۹.۳۵ متر مربع به شماره ۳۶۰۷ فرعی مجزی شده از ۴۹ اصلی واقع در بخش یک حوزه ثبتی قمصر به نام قدسی غفاری قهرودی ثبت و سند مالکیت به سریال ۰۱۶۲۹۷ ج صادر و تسلیم نامبرده گردیده که در اثر جابجایی مفقود شده است چون درخواست المثنی سند مالکیت نموده و طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت وسند معامله تسلیم نماید تا مراتب صورتمجلس و اصل سند به ارائه کننده مسترد گردد اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثني سند مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۴/۲۸ نرجس نوش آبادی مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قمصر شناسه: ۱۹۶۷۰۱۹

آگهی فقدان سند مالکیت

۱۲۴۸ – ۱ – شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۰۲۰۳۳۰۰۱۱۱۹ نظر به اینکه سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان زمین مزروعی به شماره پلاک ثبتی ۲۲۱ فرعی از ۱– اصلی واقع در روستای طار جزء بخش ۱۱ حوزه ثبتی نطنز در صفحه ۱۳۴ دفتر ۵۶ املاک به شماره چاپی ۷۲۴۱۶۶ به نام خانم پروانه امیری فرزند سید عزیز ثبت صادر و تسلیم گردیده است و سپس نامبرده برابر وارده شماره ۱۴۰۳۲۱۷۰۲۰۳۳۰۰۳۹۲۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵ منضم به ۲ برگ استشهادیه که امضاء شهود آن ذیل شناسه یکتا ۱۴۰۴۰۲۱۵۵۸۸۴۰۰۰۱۰۱ و رمز تصدیق ۲۱۰۰۲۴ به تایید دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷ نطنز رسیده است مدعی مفقود شدن سند مالکیت مرقوم در اثر جابه جایی میباشند و درخواست سند مالکیت المثنی ملک فوق را نموده اند. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ رحمت اله شاهدی– مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نطنز ۱۹۶۴۴۵۳/م الف

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۹۳۴ فرعی از ۱۴۱ –اصلی واقع در باغستان پایین طرق جزء بخش ۱۱ نطنز

۱۲۵۳ – ۱ – شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۰۲۰۳۳۰۰۱۱۸۰ چون تمامی ششدانگ قطعه زمین مزروعی پلاک ثبتی ۹۳۴ فرعی از ۱۴۱ –اصلی واقع در باغستان پاین طرق جز بخش ۱۱ نط