

آیت الله محسن غرویان اعلام کرد:

رضایت مراجع و علما از عملکرد روحانی

عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه با تاکید بر اینکه مراجع و علما از عملکرد روحانی راضی هستند، گفت: آنگونه که از شواهد پیداست مراجع تقلید و علما به طور کلی از عملکرد روحانی از در زمینه‌های مختلف راضی هستند و نارضایتی ندارند. آیت الله محسن غرویان با اشاره به تفاوت قرائت حسن روحانی از اسلام با برخی روحانیون، اظهار داشت: حسن روحانی به عنوان یک عالم و دانشمند تحصیل کرده اسلامی که هم در حوزه درس خوانده است و هم در دانشگاه‌های داخلی و خارجی و با علم روز آشناست یک قرائتی از اسلام دارد که تفاوت‌های اساسی با قرائت برخی از آقایان در حوزه دارد. وی ادامه داد: باید دید میان این دو قرائت کدام برای اسلام و مردم مفیدتر است و به درد مردم می خورد و برای جامعه راه گشاست...

معاون فنی اداره کل محیط زیست استان قم عنوان کرد:

دریاچه نمک قم بحرانی ترین حوزه آبریز کشور

وزیر دفاع خبر داد:

دستیابی به موشک کروز دریایی مافوق صوت در آیندهای نزدیک

وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح گفت: در آینده نزدیک به موشک کروز دریایی با سرعت مافوق صوت دست پیدا خواهیم کرد و امروز در این زمینه پیشرفت‌های چشمگیری را داشته‌ایم. سردار حسین دهقان طی سخنانی ...

شهر دار قم خبر داد:

افتتاح ۱۱۴ پروژه عمران شهری در هفته دولت

نامه آیت الله مکارم شیرازی به پاپ

مسجد هسته مقاومت فرهنگی و پایگاه فعالیت اجتماعی است

رهبر معظم انقلاب، مساجد را پایگاه «اجتماع، مشورت، مقاومت، برنامه ریزی و حرکت اجتماعی و فرهنگی» خواندند و تاکید کردند: برای تشخیص تکلیف در قبال مسائل جاری باید با نگاهی کلان و فرهنگی، روند کلی حرکت جامعه را تحلیل و جریان‌شناسی کرد.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح دیروز (یکشنبه) در دیدار ائمه جماعات مساجد استان تهران، مساجد را پایگاه «اجتماع، مشورت، مقاومت، برنامه‌ریزی و حرکت اجتماعی و فرهنگی» خواندند و با اشاره به ضرورت تقویت ایمان دینی مردم به عنوان تکیه‌گاه اصلی انقلاب و نظام افزودند: برای تشخیص



رهبر معظم انقلاب در دیدار ائمه جماعات مساجد استان تهران:

تکلیف در قبال مسائل جاری باید با نگاهی کلان و فرهنگی، روند کلی حرکت جامعه را تحلیل و جریان‌شناسی کرد. رهبر انقلاب با یادآوری فلسفه تعیین روز جهانی مسجد افزودند: این روز اساساً انقلابی، با پافشاری و مطالبه‌جمهوری اسلامی و به علت آتش زدن مسجداً الاقصی به دست صهیونیستها و با هدف مقابله امت اسلام با رژیم صهیونیستی، در سازمان کنفرانس اسلامی تصویب شد و باید با همین نگاه، آن را مورد توجه قرار داد. حضرت آیت الله خامنه‌ای، تشکیل مسجد را از ابتکارات اسلام برای شکل دادن به اجتماعات و ارتباطات مردم بر محور «ذکر، نماز و توجه به خداوند» خواندند و افزودند: در تاریخ اسلام، مسجد مرکزی برای مشورت، همکاری و تصمیم‌گیری در مسائل مهم اجتماعی، سیاسی و نظامی بوده است...

آیت الله سعیدی در دیدار مدیر کل کمیته امداد قم

فقر فرهنگی در قم ریشه کن شود

تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها گفت: در شهر مقدس قم، به عنوان حرم اهل بیت (ع)، علاوه بر تلاش برای از بین بردن فقر مالی و مادی افراد، به فقر فرهنگی افراد نیز توجه و برای برطرف کردن آن تلاش شود. آیت الله سعیدی پیش از ظهر امروز در دیدار اکبر میرشکار، مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) قم در سالن محراب حرم مطهر گفت: تشکیل کمیته امداد امام خمینی (ره) اقدامی مبارک در نظام اسلامی بود که بنیان آن به خوبی و محکم بنا شد و امروز شاهد ثمرات گسترده آن هستیم. وی با بیان این که قم با دیگر مناطق کشور متفاوت است، گفت: قم از همان ابتدا مأوای شیعیان و محبان اهل بیت (ع) و محل تربیت فقها و مهندسان فرهنگی بود و با حضور حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها مرکز نشر معارف ناب اسلامی به سراسر گیتی شد. امروزه حضور هزاران طلبه علوم دینی از بیش از ۱۰۰ کشور جهان گواه این مسئله است...

شوخی -جدی‌های مردان پر حاشیه‌دنیای سیاست

حاشیه‌های پرنگ تراز متن

همیشه هستند چهره‌هایی که بدون توجه به حساب و کتاب‌های متکی بر عقلانیت برای پیشبرد اهداف نظام، حرکت در مسیر «حاشیه آفرینی» را انتخاب می‌کنند، روزی بر سر مسائل هستم‌ای، روزی دیگر بخاطر بر گزاری کنسرت و ... افرادی که با گفتن چند جمله، هزینۀ آفرینی‌ها و حاشیه‌های بسیاری را در سطح داخلی و خارجی رقم می‌زنند. مردم هنوز فراموش نکرده‌اند همین چند ماه گذشته را که هربار پیچ رادیو مجلس را باز می‌کردند فریادها و انتقادات گاه و بیگاه نمایندگانی از جنس پایداری چون قاضی پور یا حسینیان و ... را می‌شنیدند. افرادی که با تکیه به تربیون مجلس و شهرت حاصل از حضور در خانه ملت، خیلی سریع‌تر سخنان حاشیه‌سازشان در رسانه‌ها ثبت شد. کمی آنسو تر از سیاست پارلمانی، اما باز هم افرادی بوده‌اند که شاید با هربار شنیدن اسم شان چشم و گوش مخاطب تیز شده است گویی عادت کرده اند که مثلاً از سعید قاسمی، حمید روحانی، حسن عباسی حرف هایی بر حاشیه بشنوند. فرقی ندارد موضوع حرف خانواده هاشمی باشد یا مذاکرات هسته ای. در کنار این چهره‌ها افراد دست به قلمی همچون زیباکلام و حسین شریعتمداری نیز با نامه نگاری‌ها و ...

آگهی مناقصه عمومی — شماره ۸۱۵ ق ۹۵ (نوبت اول)

شرکت مخابرات استان قم

مناقصه گزار: شرکت مخابرات استان قم

موضوع مناقصه یک مرحله ای: سرویس و نگهداری تاسیسات الکتریکی

مکانیکی برودتی و حرارتی مراکز مخابراتی سطح استان

مهلت خرید اسناد: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۵/۶/۹

مهلت تحویل اسناد: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۵/۶/۲۱

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۱۹۸/۴۰۰/۰۰۰ ریال

تاریخ بازگشایی پاکت های الف و ب و ج: راس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۵/۶/۲۳

طریقه تهیه اسناد مناقصه:

روش اول: واریز مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال به حساب جام به شماره ۱۳۴۳۳۴۳۳۳۱ بانک ملت مرکزی قم و ارائه اصل فیش آن در ساعات اداری به دبیرخانه این شرکت واقع در بلوار ۱۵ خرداد، نرسیده به فلکه شهید محلاتی، طبقه اول - اتاق ۱۱۲

روش دوم: ارسال فیش واریز وجه فوق به همراه برگ در خواست به نمابر شماره ۳۷۲۳۱۰۰۰ که در این صورت اسناد به آدرس ذکرشده در برگ در خواست پست پیشتاز خواهد شد.

روش سوم: مراجعه به سایت اینترنتی www.tcq.ir

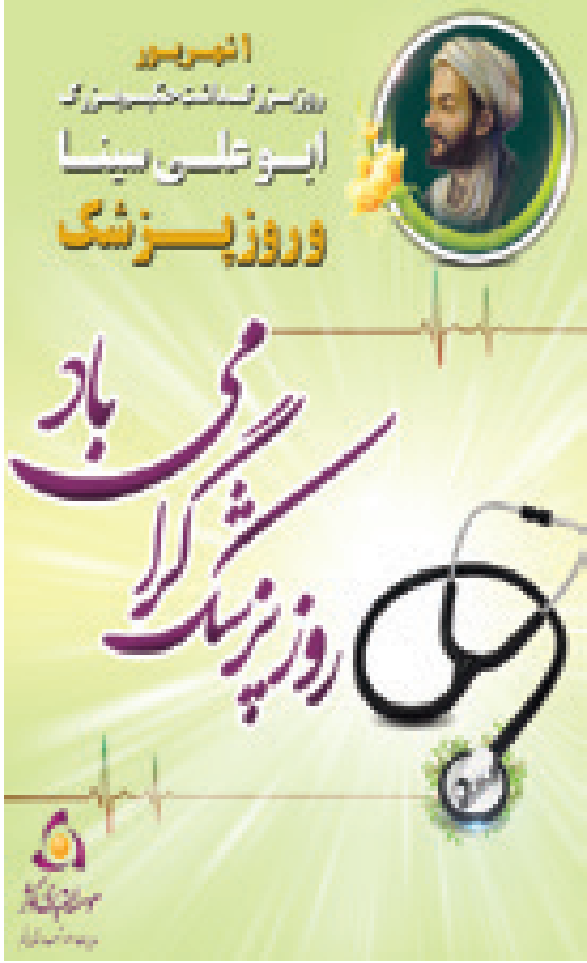
محل تحویل اسناد: دبیرخانه این شرکت به آدرس فوق می باشد.

متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۷۲۳۴۵۵۵ (واحد قراردادها) و ۳۷۲۳۰۹۸۴ (واحد تاسیسات) تماس حاصل و یا به آدرس اینترنتی ذیل مراجعه فرمایند. بدیهی است این شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

EMAIL:TADAROKAT@TCQ.IR

WWW.TCQ.IR

شرکت مخابرات استان قم



آگهی مناقصه عمومی

مناقصه شماره ۱۸۰۹۵ (نوبت دوم)

شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد مقدار ۸ تن ایلاف دانیل فلک را با شرایط ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی و از شرکت های واجد شرایط خریداری نماید .

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت تهیه اسناد و تحویل پلکات مناقصه برابر روش ذیل اقدام نمایند . - ارائه ضمانتنامه بانکی معادل ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال - ارائه سفته فعالیت - اسنادنامه روزنامه رسمی و مشخصات کامل اعضای هیئت مدیره -تاریخ دریافت اسناد مناقصه - ۵ روز از انتشار آگهی - آخرین مهلت ارسال پیشنهادات : ساعت ۱۵ روز سی ام از انتشار آگهی - بهای اوراق مناقصه : مبلغ ۴۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۴۶۵/۴۷ بانک سپه شعبه شهید چمران بنام شرکت توسعه منابع انرژی توان - محل تهیه اسناد و تحویل پیشنهادات : خیابان پاسداران ، میدان توپخانه، جنب بزرگراه شهید بابایی ، شرکت توسعه منابع انرژی توان ، معاونت بازرگانی ، شماره تماس : ۴۲۵۴-۵۴۴۳ - به پیشنهاد های فاقد سپرده و مهر و امضاء - مشروط و محدودش - دارای سپرده کمتر از میزان ضرر - چک شخصی و پیشنهادهایی که پس از انعقاد مهلت ضرر در آگهی واصل شوند - سفته تریپ اتر داده نخواهد شد - شرکت توسعه منابع انرژی توان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است .

۱۳۹۵/۴/۱۵ الف

دوشنبه — اول شهریورماه ۱۳۹۵ — سال نوزدهم — شماره ۴۰۸۰

بیشتر بدانیم

یک متخصص تغذیه:

خوراکی هایی که به جنگ تن به تن با استرس می روند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف برخی از غذاها با ایجاد بستری مناسب در میان هورمون های بدن کاهش استرس و آرامش را با خود به ارمغان می آورد. پیام فرحبخش متخصص تغذیه درباره مصرف مواد غذایی که موجب اضطراب می شوند اظهار کرد: مصرف نوشابه های انرژی زا، قند های ساده، مواد کافئین دار نظیر قهوه احساسی شبیه به اضطراب و تپش قلب در فرد به وجود آورده که چندان خوشایند و مطلوب نیست اما نمی توان آنرا به نوعی اضطراب واقعی تعبیر کرد.

وی ادامه داد: موادی که از قندهای ساده تشکیل می شوند نظیر شیرینی، شربت، چای شیرین به دلیل اینکه به سرعت قند خون را بالا برده و با همان شدت پایین می آورند و این نوسان به نوبه خود منجر به ورود انسولین به سلول های خونی شده و وضعیتی مشابه سرگیجه، سستی و افت قند خون و به دنبال آن تنش را در فرد به وجود می آورد. این متخصص تغذیه به بیان اینکه افراد افسرده تمایل بیش از حدی به غذا های شیرین دارند، افزود: مصرف شیرینی به علت افزایش میزان ترشحات سروتونین یا هورمون شادی در بدن، منجر به ایجاد نوعی حس آرامش می شود اما زیاده روی در آن می تواند خطر ابتلا به دیابت را نیز با خود به همراه آورد.

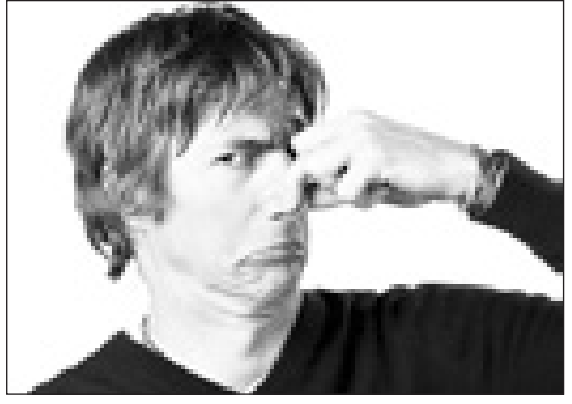
وی تصریح کرد: قرار دادن منابع امکا ۲، انواع سبزی های تازه و میوه های نارنجی در سبد غذایی به ترتیب می تواند نیاز روزانه بدن به آنتی اکسیدان ها ویتامین ث را برآورده کند. از سوی دیگر مصرف انواع مغزا به ویژه بادام تلخ و گردو بهترین گزینه برای تقویت حافظه و افزایش آن به شمار می رود.

فرحبخش یاد آور شد میزان ترکیبات آنتی اکسیدانی در میوههای نظیر انار، الیالو، انگور قرمز، توت قرمز، آب پرتقال و سبزیجاتی چون گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، سیر، کلم بروکلی بیشتر است عملی که می تواند به واسطه این مزیت برخی مشکلات عصبی همچون استرس را از طریق ایجاد آرامش روحی درمان کند.

بوی بد دهان ناشی از بیماری یا کثیفی دهان

یک دندان پزشک گفت:بوی بد دهان افراد همیشه ناشی از کثیفی دهان نیست علت را می توان در جای دیگری جستجو کرد.

اکبر فاضل استاد دانشکده دندان پزشکی دانشگاه تهران در خصوص ارتباط بوی دهان با بیماری افراد، اظهار داشت : همیشه بوی بد دهان ناشی از کثیفی دندان یا باقی مانده غذاها در بین دندان ها نیست گاهی اوقات با تمام رسیدگی ها، اما باز هم بوی بد دهان باقی می ماند که مشکل را باید جای دیگری جستجو کرد.وی در مورد بوی بد دهان ناشی از عوامل دهانی گفت: پوسیدگی دندان، استعمال دخانیات، باکتری های تجمع یافته بر روی سطح زبان موجب بد بویی دهان می شود. فاضل افزود: مشکل دیگر بد بویی دهان ممکن است در اثر عوامل سیستمیک مانند دیابت، عفونت های لته ای، روکش های نامناسب دندانلی و بیماری هایی نظیر گوش، حلق و بینی، التهاب سینوس ها، لوزه ها و ریه ها پس از عفونت های دهان و دندان باشد.وی توصیه کرد: در صورت بروز این مشکل، بیمار ابتدا به دندان پزشک و پس از برطرف شدن عوامل دهانی چنانچه بازهم بوی بد دهان احساس شده، به متخصصین گوش، حلق و بینی و گوارش مراجعه کنند.



علم- فناوری

فیلتر های هوا با فناوری نانو به تولید رسید



یک شرکت ایرانی موفق به تولید فیلترهای هوا با کارایی بالا شد. در تولید این فیلتر هااز فناوری نانو استفاده شده است.

فیلتر یا پالایه معمولی، وسیله‌ای است که مایع عبور مواد زائد موجود در یک سیال مانند هوا، آب یا روغن می‌شود. فیلتر هوا وسیله‌ای متشکل از الیاف است که ذرات جامد مانند گرد و غبار، آلودگی و باکتری را از هوا پاک می‌کند.



کوله پستی که آمار وسایل تان را دارد

محققان موفق به طراحی و ساخت یک کوله پستی شدند که با بلوتوث کار کرده و بر وسایل شخصی کاربران نظارت می‌کند. این کوله پستی که Kifit نام دارد، دارای قفل بلوتوثی بوده و نظارت دقیقی بر روی وسایل شما دارد به طوری‌که در صورت کم شدن یک وسیله فوراً به شما اطلاع خواهد داد. سیستم قفل این کوله پستی شامل سه بخش است، یک بند محکم کمربند مانند، یک چفت و یک دستگیره قفل شده. برای قفل کردن این کیف، کالیفست تا چفت فلزی را از یک محفظه مخفی در پوشش کوله پستی قرار دارد را بکشید و آن را به کمربند متصل کنید هنگامی که چفت کیف به دستگیره آن متصل شده و قفل می‌شود، زپب آن دیگر باز نخواهد شد. این کوله پستی به یک اپلیکیشن متصل بوده و وقتی که حضور گوشی شما در نزدیکی خود احساس کند، به طور خودکار قفل گشایی خواهد شد. شما همچنین می‌توانید از طریق این اپلیکیشن باز کنید.

اگر گوشی شما در دسترس نباشد می‌تواند از طریق "کد

داروهای گیاهی را از داروخانه بخرد

بازار مکاره عطاری ها و کش وقوس داروخانه های گیاهی



حدود ۱۵ هزار عطاری در کشور وجود دارد که به نیاز مردم به خرید انواع دارو و عرقیات گیاهی پاسخ می دهند و اخیرا هم در اقدامی جالب، بسیاری از افراد با گذراندن دوره های طب سنتی کوتاه مدت در مکان های مختلف از محیط دانشگاهی گرفته تا موسسات فنی و حرفه ای با انجمن ها، توصیه های دارویی و طب سنتی را هم به مردم ارائه می کنند.

امروز کمتر محله ای یافت می شود که یک عطاری هم آنجا نباشد؛ رشد قارچ گونه عطاری ها موجب تعجب برخی از مردم شده است و بازارهایی این عطاری ها حتی به آرایشگاه های زنانه هم کشیده شده و صاحبان این آرایشگاه ها، عطاری یا محصول خاص گیاهی را برای کاربردهای مختلف بطور مثال تقویت رشد مو به مشتریان سفارش می کنند.

سال های سال فروشندگان عطاری ها عموما پیرمرد ها و سالخورده گانی با محاسن سفید بودند که برخی از آنان نیز حقیقتا در طب سنتی سر رشته داشتند اما اکنون کلاس های آموزشی مختلف طب سنتی، توجه خوبی برای افرادی که سابقه کار عطاری ندارند یا سنشان کم است، شده و آنان هم به جرگه مدعیان طب سنتی در کشور پیوسته اند و در مواردی نیز حتی کارشان از توصیه صرف گذشته و برای درهای مختلف از چاقی و لاغری تا اعتیاد و سرطان، نسخه می پیچند. برخی دیگر از عطاری هایز داروهای می فروشند که در تخصص آنها نیست، شرایط نگهداشت بسیاری از گیاهان دارویی نیز به نظر می رسد مطلوب نیست چراکه بسیاری از داروهای گیاهی به صورت قه ای و روپاز نگهداری می شوند. برخی از عطاری ها نیز اقدام به عرضه محصولات مانند روغن کوسه، روغن مار یا روغن کله مورچه می کنند که اصلا از وزارت بهداشت مجوز ندارند.سته بندی های غیرمجاز گیاهان دارویی، فروش غیرمجاز دارو، فروش داروهای غیرمجاز چاقی، تهیه و توزیع معجون ها و داروهای کپسوله شده غیرمجاز و نیز دخالت در عرضه دران بود که وزارت بهداشت را بر آن داشت تا در سال ۱۳۹۱، آیین نامه داروخانه های گیاهی را تصویب کند تا در این داروخانه ها فقط و فقط گیاهان دارویی و داروهای گیاهی مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به فروش برسد اما از همان سال تاکنون، اما و اگر ها و انتقادهای فراوانی به تأسیس این داروخانه ها شد، این انتقادها به ویژه در نیمه اول امسال که وزارت بهداشت تصمیم جدی به راه اندازی این داروخانه ها گرفت، شدت یافت.

****چرا به داروخانه های گیاهی انتقاد می شود؟**

انتقال جریان برق با باتری خاک!

محققان سازمان تحقیقات نیروی دریایی آمریکا با استفاده از باتری های ترایخه برای اولین بار جریان برق را بدون نیاز به سیم فلزی رسانا انتقال دادند.

با توجه به افزایش روزافزون تولید تجهیزات الکترونیکی انجام برخی از پروژه ها می برای کاهش مقیاس مدارهای الکترونیکی در کنار افزایش سرعت انتقال اطلاعات امری ضروری به نظر می رسد.

دکتر درک لاولی، متخصص میکروپزشناسی از دانشگاه ماساچوست و سرپرست تیم مطالعاتی مرکز ONR عنوان کرد:نسل جدید نانوسیم بیولوژیک کاملاً رسانا بوده و هزاران برابر نازک تر از موی انسان است.

وی در ادامه افزود:استفاده از سیم رسانای بیولوژیک در وسایل نوین الکترونیکی نه تنها وزن و مقیاس تراشه ها را کاهش، بلکه سرعت پردازش اطلاعات را نیز به طور چشمگیری افزایش می دهد.

محققان برای دستیابی به دانش تولید نانوسیم های بیولوژیک با باتری های مختلف موجود در خاک را مورد بررسی قرار دادند. سرانجام پس از تحقیقات بسیار با باتری Geobacter برای تولید نانورشته های پروتئینی رسانا بیان اکسیدان انتخاب شد. زئوپاکتر در حالت طبیعی مقداری الکتریسیته برای حیات خود تولید می کند، اما این جریان برای انسان کارایی ندارد و تنها با الکترود قفل تشخیص است.

دکتر درک لاولی با همکاری تیمی زده از متخصصان ژنتیک توانست ذخیره ژنی زئوپاکتر را برای تولید نانورشته های رسانا بهینه سازی کند. در نتیجه میزان رسانایی نانو رشته های بیولوژیک تا ۲۰۰۰ برابر افزایش یافت و همچنین دوام آنها نیز در مقایسه با رشته های طبیعی باکتری بهبود یافت.

نانو رشته های پروتئینی تولید شده توسط زئوپاکتر ترایخه حدود ۱/۵ نانومتر قطر دارند، برای درک اندازه این رشته ها بهتر است بدانید که یک نانومتر معادل یک میلیار دیم یک متر است.

اثر ورزش «تای چی» روی سلولهای بنیادی

محققان تایلوانی اثر ورزش «تای چی» روی سلول های بنیادی را رمز سلامتی ورزشکاران این رشته می دانند.

محققان تایلوانی یک دلیل ممکن برای این که پزشکان ورزش هنرهای رزمی «تای چی» را عامل سلامتی می داند شناسایی کرده اند.

این ورزش به سلول های بنیادی جان و انرژی تازه می بخشد. در این مطالعه آن ها دریافته اند که «تای چی» می تواند تعداد سلول های بنیادی را در ورزشکاران این حرفه افزایش دهد.

دکتر لی هسین یونگ، از دانشگاه پزشکی پکن در چین می گوید که مردم و عموم سال هاست بر این باورند که تای چی برای بدن خوب است و ورزشکاران معتقدند که این ورزش می تواند به آن ها زندگی سالم تر و طولانی تری اعطا کند.

در این مطالعه محققان ۶۰ فرد را به سه گروه تقسیم بندی کردند: دو گروه از آن ها به تای چی و پیاده روی سریع می پرداختند و گروه سوم هم ورزشی را انجام نمی دادند. آن ها دریافتند که ورزشکارانی که به تای چی می پردازند تعداد سلول های بنیادی شان سه تا پنج برابر عادی است.

تمرین های منظم تای چی موجب می شود که عملکرد قلبی و سلول های عصبی مغزی افراد تقویت شود و بتوانند هیجانات خود را کنترل کرده و مهار کنند و این می تواند به شرایط ذهنی و بدنی آن ها کمک کند.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

یک مشاور خانواده:

در ازدواج با این افراد احتیاط لازم را کنید

یک مشاور خانواده گفت: اختلالات شخصیتی در زندگی مشترک ریشه در کودکی افراد دارد.

سمیه شاه مرادی دکترای مشاور خانواده، اظهار داشت: خود شیفتگی در روان شناسی تحت عنوان اختلال شخصیتی مطرح می شود که تنها خمیرمایه شخصیت فرد مشکل دارد.

شاه مرادی درباره عکس العمل های که این افراد از خود بروز می دهند گفت : این بیماران هم دلی ضعیفی دارند، نمی توانند خودشان را جای هر کسی بگذارند و دارای اشتغالات ذهنی زیادی مانند شهرت و زیبایی هستند.

وی با بیان این که افراد خودشیفته در جهت رسیدن به اهدافشان دیگران را مورد بهره کشی قرار می دهند ادامه داد: این افراد حس حسادت زیادی نسبت به اشخاص دیگر دارند و احساس خاص بودن می کنند به طوری که معتقدند فقط توسط آدم های خاص در کم می شوند.

شاه مرادی تصریح کرد: این بیماران بسیار رفتارهای پر رخت و غرورآمیزی دارند و همیشه با بالا به افراد نگاه می کنند.وی یکی از فاکتورهای بیماران خود شیفته را بخصوص در سنین جوانی، شیک پوشی آنها دانست و عنوان کرد: اینها جزء بدترین مورد های ازدواج هستند که احتمال خیانت و طلاق در این ازدواج ها بسیار بالا است و در زندگی مشترک آدم های بسیار متوقعی هستند این مشاور خانواده با بیان این موضوع که، بسیاری از اختلالات شخصیتی ریشه در کودکی دارد گفت: درمان این افراد زمان بسیار زیادی را به خود اختصاص می دهد، که در بعضی موارد درمان امکان پذیر نیست و فقط تنها می توان آن را تعدیل کرد.

وی ادامه داد: زیر بنای اکثر اختلالات شخصیتی احساس حقارت افراد و احساس اعتماد به نفس کاذب آنها است، بنابراین بیماری خود را نمی پذیرند و اقدام به درمان نمی کنند، چرا که اولین گام در درمان این است که فرد بیماری خود را بپذیرد و در صد اقدام بآید. شاه مرادی در پایان یاد آور شد در اکثر مواقع، افرادی که دارای اختلال شخصیتی و خود شیفتگی هستند، در آشنایی های اولیه پیش از ازدواج اعتماد به نفس بالای آنها باعث جلب فرد مقابل می شود، بنابراین اگر مرد انتخابی شما برای ازدواج اعتماد به نفس بالایی داشت ابتدا احتیاط و سپس مشاوره بگیرید.

یک متخصص طب سنتی :

با مصرف این گیاه دیگر نگران ناخن هایتان نباشید

یک متخصص طب سنتی گفت: خلم های که همواره در آرزوی داشتن ناخن های بلند و محکم هستند روغن این گیاه را فراموش نکنند.

جلال الدین حسینی متخصص طب سنتی بیان کرد: گیاه «دب اسب» در ایران و کشورهای اروپایی و آسیای شرقی و جنوب شرقی مانند چین و ژاپن می روید و ساقه و برگ های این گیاه مورد استفاده قرار می گیرد. وی با اشاره به اینکه گیاه دم اسبی تاثیر چشمگیری در تسکین سرفه های برونشیتی دارد اظهار داشت: بخور دم گیاه دم اسب در بهبود بیماری های تنفسی مانند آسم نیز مفید است این متخصص طب سنتی افزود: مصرف روزانه ۲ استکان دمنوش دم اسبی به افراد دارای سوء هاضمه توصیه می شود. علاوه بر آن نوشیدن هر ۱۲ ساعت ۱ لیوان دمنوش غلظت دم اسبی همراه با پنیرک در استفاده از در درمان کیست های تخمدان و سینه دارد.وی با بیان اینکه استفاده موضعی از روغن دم اسبی سبب طراوت و شادابی پوست می شوده عنوان کرد: روغن دم اسبی نقش موثری در تقویت و استحکام ناخن ها نیز دارد.حسینی یادآور شد از زبادی برای مصرف گیاه دم اسبی باید از هر ۲ هفته استفاده مداوم ۱ هفته استراحت کنند سپس روند استفاده از گیاه را ادامه دهند. متخصص طب سنتی ضمن تاکید بر مصرف برگ های سبز گیاه دم اسبی برای بهره مندی هر چه بیشتر از خواص دارویی گیاه توصیه کرد: زنان باردار و شیرده مجاز به استفاده از این گیاه نیستند.حسینی در ادامه گفت: افراد می توانند برای کاهش خورخوری های رجم و روده ۲۰ قاشق غذاخوری از گیاه دم اسبی را به مدت ۲۰ دقیقه دم کنند سپس محلول صاف شده آن را مورد استفاده قرار دهند.وی تصریح کرد: استفاده موضعی از مخلوط پودر شده گیاه دم اسبی همراه با زردچوبه، خرما و دنبه نیز سبب کاهش التهابات مفصلی در مبتلایان به روماتیسم و آرتروز می شود.

یک متخصص پوست و مو:

اگر از تیرگی آرنج و زانوی رنج می برید این نکات را رعایت کنید

یک متخصص پوست و مو گفت: درمان قطعی برای از بین بردن تیرگی نواحی آرنج و زانو وجود نداشته و تنها می توان با رعایت نکات بهداشتی و استفاده از گرم های مرطوب کننده از بروز آن پیشگیری کرد.

امیر هوشنگ احساسی متخصص پوست و مو : گفت: تیرگی پوست آرنج و زانو بیماری به حساب نمی آید و در اثر ضخیم شدن پوست به وجود می آید. وی در راستای روند درمانی این تیرگی ها اظهار داشت: درمان به صورت کامل وجود ندارد و استفاده از کرم های مختلف و لیزر تا حدودی می تواند تیرگی ها را از بین ببرد. احساسی تصریح کرد: اصطکاک مداوم، تماس با نور خورشید یا حتی خشکی پوست باعث پدید آمدن تیرگی های آرنج و زانو می شود.

عدم رعایت بهداشت وی ادامه داد: عدم رعایت بهداشت و تجمع سلول های مرده در نواحی آرنج و زانو می تواند یکی از علل تیرگی پوست این نواحی مخصوصا در کودکان باشد.

احساسی تاکید کرد: آرنج و زانو نواحی هستند که بیشتر در معرض تماس با محیط و اصطکاک با وسایلی مانند مبل، فرش، میز قرار می گیرند و این آسیب های مداوم سبب افزایش ضخامت پوست در این نواحی و تیره شدن آنها می شود.

نشستن بر زانو و لم دادن روی آرنج وی خاطر نشان کرد: فشار و اصطکاک ناشی از نشستن بر زانو و لم دادن روی آرنج باعث افزایش ضخامت و تیرگی این نواحی می شود.

تماس زیاد با نور آفتاب این متخصص پوست و مو گفت: رنگ طبیعی پوست به سه عامل همو گلوبین، کاروتنوید و ملانین وابسته است. ملانین ماده ای است که توسط سلول هایی به نام ملانوسیت در پوست تولید می شود و افزایش سلول های رنگدانه ساز با تغییر رنگ و ایجاد کله های پوست همراه است. احساسی ادامه داد: بیماری ها و اختلالات ژنتیکی، بیماری های سوخت و ساز سلولی، هورمونی و التهابی، عفونت های موضعی پوست، کمبود ویتامین و سوء تغذیه نیزمی تواند از عوامل تغییر رنگ در پوست افراد باشد. وی تصریح کرد: کسانی که در تماس زیاد نور آفتاب هستند به دلیل افزایش تولید ملانین، با پوستی تیره مواجه می شوند، خشکی پوست

احساسی خشکی پوست را از عوامل اصلی تیرگی پوست دانست و بیان داشت: همزمان غدد چربی ناحیه آرنج و زانو کمتر از سایر نواحی بدن است و به همین علت احتمال خشکی و در نتیجه تیرگی پوست افزایش می یابد. وی تصریح کرد: بروز بیماری های دیگر از جمله سندرم ادیسون، سندرم تخمدان پلی کیستیک و تغییرات هورمونی که در بارداری رخ می دهد، از علل تیرگی پوست آرنج و زانو است. احساسی یاد آور شد: فرد همی مرطوب کننده وژل های روشن کننده (حاوی عناصری چون: اسید لاکتیک، عصاره شیرین بیان، روغن گل یاچای عصاره گریپ فروت و …) در بهبود تیرگی ها نقش به سزایی دارند اما باعث از بین رفتن کامل آنها نمی شوند.

تحقیقات نشان می دهد:

کنترل فشار خون راهکار نجات بیماران کلیوی

طبق یافته های تحقیقاتی، شیوه دقیق کنترل فشارخون می تواند ریسک احتمالی مرگ زودهنگام در افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی را کاهش دهد.

به گزارش مهر، سبک زندگی و فشارخون بالایی تواند عوارض منفی متعددی بر سلامت در حالیکه حفظ رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی می تواند به کنترل فشارخون شما کمک کند، در بلندمدت هم می تواند ریسک بیماری کلیوی را کاهش دهد.

یافته های محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد داشتن فشار خون کمتر از ۹۰/۱۴۰ mm Hg ایمن و مطمئن بوده و با حفظ در مقابل مرگ زودهنگام مرتبط است. در این مطالعه، تیم تحقیق شرکت کنندگان در دو آزمایش تکمیل شده در مورد کاهش فشارخون را مورد مطالعه قرار دادند.

علاوه بر فشارخون فاکتورهای پر خطر دیگری در بروز بیماری کلیوی نقش دارند:

۱. دیابت

۲. بیماری قلبی

۳. چاقی

۴. الککل

۵. سیگار کشیدن

۶. مصرف ص یا اورژود مواد

۷. سابقه خانوادگی بیماری کلیوی

۸. بعد از عبور از دهه ۳۰ زندگی، به ازای هر دهه افزایش سن عملکرد کلیه ها ۱۰ درصد کاهش می یابد.

۹. مردان بیش از زنان در معرض ریسک این بیماری هستند.

