

# ایستادن

روزنامه

سه شنبه ۱۳ تیر ماه ۱۴۰۲ | ۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۴ | ۴ جولای ۲۰۲۳ | شماره ۵۷۵۹ | سال بیست و ششم | ۵۰۰۰ تومان

معاون شهردار قم مطرح کرد:

## مدیریت پسماند قم الگوی زیست محیطی کلان شهرها

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری قم گفت: شهر کشور باشد. مهدی اصفهانیان مقدم در جلسه شورای فرآیندی که در شهر قم در حوزه مدیریت پسماند جریان دارد که می تواند به عنوان الگوی زیست محیطی برای تمام

چرا هنوز برخی متقاضیان به پیمانکار متصل نشده اند؛

گلایه متقاضیان مسکن ملی از بلاتکلیفی در پروژه ۵۶۰ هکتاری

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم خبر داد:

## پیش بینی ۲ هزار عنوان برنامه برای عید غدیر خم

۵۰ نقطه شهر قم در شب عید غدیر نورافشانی می شود

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم گفت: روزهای فرخنده و مبارک در حال برگزاری است. حجت الاسلام برای ایام دهه امامت و ولایت به ویژه عید غدیر خم ۲ هزار عنوان برنامه، مراسم و یادداشت در قم دیده شده، که طی این

رئیس شورای حفاظت آزمون سراسری:

ادعای فروش سؤالات آزمون سراسری کلاهبرداری و کذب است

سرلشکر موسوی: نیروی زمینی ارتش به فناوری های روز مجهز است



فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: امروز شاهد نیروی زمینی جدید، پویا و پوست اندازی شده و مجهز به فناوری روز با فرماندهان باتجربه و وادانش برای انجام مأموریت های محوله هستیم. امیر سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی در همایش سراسری فرماندهان...

رئیس قوه قضائیه: آزادی های مشروع در قانون توجه قوه قضائیه قرار گیرد



رئیس قوه قضائیه با اشاره به مقوله «تأمین آزادی های مشروع» که از جمله مسئولیت های ذاتی و قانونی قوه قضائیه و مورد تأکید رهبر معظم انقلاب است، گفت: در مقوله تأمین آزادی های مشروع هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ عملی نیاز به کار و تدقیق بیشتر...

رئیس جمهور: دولت سیزدهم خود را قادر به حل مسائل کشور می داند



رئیس جمهور در نشست مشترک هیات دولت و استانداران نکات مهمی را درباره ضرورت تلاش برای تحقق تحول مدنظر رهبر انقلاب، به کارگیری روش های ابتکاری در جذب سرمایه و افزایش بهره وری، ارائه گزارش اقدامات در موضوع مودلسازی، تجدیدنظر و اصلاح...



### آیت الله اعرافی در دیدار فرمانده انتظامی استان قم: قم، بین المللی ترین شهر جهان اسلام است

خدمت به قم، خدمت به ایران و جهان است

مدیر حج و زیارت استان قم:

**نخستین کاروان حاجیان قمی ۱۶ تیر به ایران باز می گردد**  
مدیر سازمان حج و زیارت استان قم از بازگشت نخستین کاروان حاجیان قمی از سرزمین وحی به ایران در ۱۶ تیرماه جاری خبر داد. سید حسین موسوی رابطی اظهار داشت: زائرانی که باز می گردند مدینه قبل بوده و پرواز آن ها از فرودگاه جده به فرودگاه امام خمینی (ره) در تهران انجام می شود. وی تعداد اعضای نخستین کاروان بازگشتی قم به ایران را ۳۷۰ نفر ذکر کرد و افزود: آخرین پرواز زائران ایرانی که آنان نیز مدینه قبل بودند روز ۲۹ تیرماه از جده به تهران انجام می شود که شامل ۱۸۵ نفر است. مدیر حج و زیارت استان قم گفت: نخستین گروه از حجاج این استان یامداد شنبه ششم خردادماه از طریق فرودگاه امام خمینی (ره) عازم...

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان قم:

**قم، ظرفیت تولید سالانه هفت میلیون قطعه ماهی زینتی را دارد**  
رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان قم گفت: پرورش ماهیان زینتی در قم ظرفیت خوبی برای اشتغالزایی دارد و در همین رابطه شرایط تولید سالانه هفت میلیون قطعه ماهی زینتی را در این استان فراهم خواهیم کرد. محمد رضا حاجی رضا در گفت و گویی بیان داشت: برای موفقیت در اجرای این برنامه و تحقق اهداف آن، بسترهای لازم برای صادرات ماهیان زینتی تولید شده در استان به بازارهای هدف را ایجاد و با افزایش فرصت های کسب درآمد در حوزه پرورش ماهیان زینتی، شرایط خوبی را برای سرمایه گذاران در این بخش به وجود خواهیم آورد. وی با اشاره به این که بخش کشاورزی با توجه به نقش اساسی که در زمینه ارتقا...

**آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت صندوق غیردولتی پژوهش و فناوری کریمه استان قم (سهامی خاص)**

بشماره ثبت ۱۳۳۱۲ و به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۷۳۸۱۶۵

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت صندوق غیردولتی پژوهش و فناوری کریمه استان قم (سهامی خاص) یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می گردد که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده این شرکت که در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ ساعت ۱۴:۰۰ در محل شرکت صندوق غیردولتی پژوهش و فناوری کریمه استان قم به آدرس: قم، پردیسان، بلوار شهید مولوی، پارک علم و فناوری استان قم برگزار میگردد، حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:**  
انتخاب اعضای هیئت مدیره و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.

هیأت مدیره شرکت صندوق غیردولتی پژوهش و فناوری کریمه استان قم

**حسین بن علی**

**صلی الله علیه و آله یا ابا عبدالله الحسین (ع)**

**طرح جمع آوری ظروف کارکرده ویژه استفاده در مواکب**

به اطلاع عموم مردم و عاشقان سیدالشهدا (ع) می رساند

قرارگاه مردمی اربعین در نظر دارد جهت تامین ظروف پذیرایی زائرین اربعین حسینی، ظروف اضافی و کارکرده شما را جمع آوری نماید.

**قرارگاه مردمی اربعین**

کانال رسمی قرارگاه در پیام رسان اینستاگرام: **@hikarbala\_ir**

شماره تماس: **۰۲۵۳۲۹۳۲۶۰۵**

آیدی روابط عمومی: **@Admin0253**

**سرمقاله**

**وضعیت خشکسالی در ایران**

اینکه طی یک سال گذشته اکثر مناطق کشور سهیم بارشی خود را دریافت نکرده اند و آثار کمبارشی ها و کمبودها در طبیعت باقی می ماند، بارش هایی که کشور دریافت می کند، چرخه آب تجدیدپذیر را ایجاد می کند و موجب تقویت آب های زیرزمینی می شود اما در سه سال اخیر بر اثر خشکسالی هیچکدام از این جریان ها رخ نداد.

بارش هایی که کشور طی یکسال گذشته دریافت کرده است در مقایسه با میانگین ۳۰ سال گذشته نشان دهنده این است که برخی استان ها همچون بخش های مرکزی تا شمال فارس، بوشهر، استان یزد، مرکز تا غرب استان اصفهان، چهارمحال و بختیاری، خوزستان، ایلام، کرمانشاه، کردستان، جنوب آذربایجان غربی و لرستان تا حدود زیادی بارش های میانگین بلندمدت را دریافت کرده اند.

در برخی استان ها همچون کهگیلویه و بویر احمد و بوشهر طی یک سال و سه سال گذشته حتی بارش هایی بیش از میانگین سالانه ثبت شده است. جنوب سیستان و بلوچستان و شرق هرمزگان نیز وضعیت مطلوبی دارند و دلیل آن نیز محاسبه یکساله و همراه با بارش های سیل آسای تیر و مرداد است که در آن محدوده رخ داد اما در سال آبی جاری بارندگی ها حتی در این مناطق نیز در حد مطلوب نبوده است و استان های کرمان، هرمزگان، جنوب فارس، سیستان و بلوچستان و جنوب تا جنوب شرق کشور دچار خشکسالی متوسط تا شدید هستند.

تنها در حوزه غرب و جنوب غرب کشور، بارش های مناسبی ثبت شده است و در سایر مناطق و استان ها میزان بارش ها به شدت نامطلوب است. تنها مساحتی حدود یک ششم کشور شرایط مساعدی از نظر بارش را دارند اما غالب نقاط کشور وضعیت مناسبی ندارند. طی بازه زمانی ۹ تا ۹۹ ماه گذشته نیز استان سمنان، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، اردبیل و یازده سواحل دریای خزر، قسمت اعظم آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل و همیتطور استان های قزوین، همدان، قم، مرکزی، بخش اعظم اصفهان، نقاط بسیاری از یزد، کرمان، هرمزگان، نیمه جنوبی فارس و سیستان و بلوچستان و وضعیت خشکسالی متوسط تا بسیار شدید و در بسیاری از مناطق خشکسالی استثنایی را تجربه می کنند.

در یک بازه زمانی ۱۰ ساله نسبت به نرمال بلندمدت بارش لازم دریافت نشده این در حالیست که دما نیز بالاتر از حد نرمال و یا کمتر از حد نرمال بود. طی سال ۹۸ تا ۹۹ بارندگی های کشور در حد نرمال و یا حتی فراتر از نرمال بود ولی این بارندگی ها مقطعی بودند چرا که در غالب این بازه زمانی ۱۰ ساله، کشور شرایط خشکسالی داشته است.

طی سه ماه گذشته در حوزه زاگرس، مناطق شرقی زاگرس، شمال شرق کشور همچون جنوب شرق و شرق و دامنه های البرز خشکسالی متوسط، شدید تا بسیار شدید را تجربه کرده اند. طی شش ماه گذشته نیز نیمه شرقی کشور، جنوب، شمال شرق و مناطق مرکزی تا سواحل گیلان، مناطق شمالی آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی خشکسالی شدید تا بسیار شدید تجربه کرده اند.

اگر در یک دوره ۹ ماهه نیز میزان خشکسالی را بررسی کنیم همین وضعیت را می بینیم و به جز استان هایی که در دامنه های زاگرس واقع شدند همچون غرب اصفهان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد، خوزستان، کرمانشاه، لرستان، کردستان و جنوب آذربایجان غربی و بوشهر که بارش را از حدی نرمال و بیش از نرمال دریافت کردند، بخش های جنوبی، نیمه شرقی و تمام استان های واقع شده در دامنه های شمالی و جنوبی البرز همچون خراسان رضوی، شمال آذربایجان غربی، مرکز تا شمال آذربایجان غربی، اردبیل و آذربایجان شرقی همه دچار خشکسالی متوسط، شدید تا بسیار شدید بوده اند.

بارش در ۲۴ ماه اخیر در مقایسه با بارش های ۲۴ ماهه در ۳۰ سال گذشته، نشانگر این است که هیچ یک از استان ها و مناطق کشور، بارش های لازم را دریافت نکرده اند و تنها مناطق محدودی از کشور همچون چهارمحال بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد، بوشهر و غرب اصفهان شرایط نسبتاً مطلوبی داشته اند.

در بررسی یک دوره سه ساله و ۲۶ ماهه متوجه خشکسالی گسترده متوجه می شویم و همه نقاط کشور خشکسالی را تجربه کردند و در مقایسه با بازه زمانی سه ساله با میانگین ۳۰ ساله متوجه می شویم که خشکسالی متوسط و در غالب نقاط خشکسالی شدید تا بسیار شدید بر اکثر مناطق کشور حاکم است.

معمولاً هرگاه بارندگی ها در منطقه ای کم می شود، دما نیز افزایش می یابد و در نتیجه رطوبت خاک کاهش می یابد، در صورت طولانی شدن بازه زمانی کمبارشی ها تأثیرات آن را در آب های زیرزمینی و حتی آب های سطحی می بینیم. در این شرایط بیابان زایی رخ می دهد و درختان کهنسال خشک می شوند. سفره های زیرزمینی به شدت افت می کنند و ریشه درختان دیگر به آب دسترسی پیدا نمی کند این درحالیست که ایران به طور کلی یک کشور گرم و خشک محسوب می شود و تنها مناطق محدودی از آن در شرایط معتدل و نرمال قرار دارد.

از نظر کلی هوای کشور گرم تر شده است و این گرمایش در تمام دنیا همچنان ادامه دارد و حتی تمام جهان را نیز نگران کرده است.

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی

**روزگار را در دست خود بگیرید**

**اطعام روز عید غدیر خم**

حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه

**در ثواب اطعام روز غدیر شریک شوید**

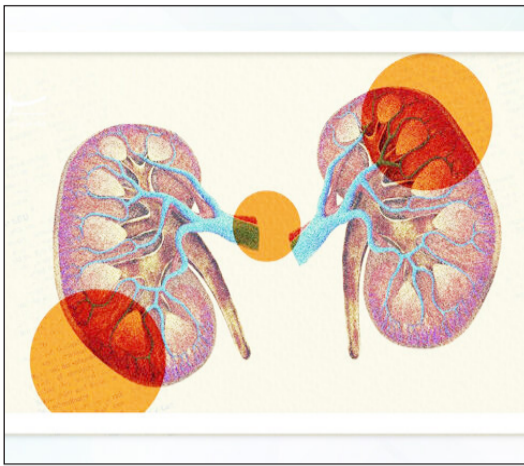
شماره کارت واریز هدیه های نقدی شما: **۶۰۰۰ ۲۳۱۳ ۶۲۸۰**

شبکه های اجتماعی: **@astanqom**  
Nazr.amfm.ir



چگونه متخصصان پوست به بیماران مبتلا به بیماری کلیوی کمک می‌کنند

## نشانه های بیماری کلیوی که بر روی پوست ظاهر می شوند



**• توارهای سفیدی روی ناخن (ناخن های Muehrcke)**  
از آنجایی که ناخن‌های شما چیزهای زیادی در مورد سلامتی شما نشان می‌دهند، در صورت مشاهده هرگونه تغییر در ناخن‌های دست یا پا به پزشک مراجعه کنید.

**تورم**  
کلیه‌های شما مایعات و نمک اضافی را از بدن شما خارج می‌کنند. وقتی دیگر نمی‌توانند این کار را انجام دهند، مایعات و نمک در بدن شما جمع می‌شود و تورم ایجاد می‌کند. شما این تورم را در موارد زیر مشاهده کنید:

**• پاها • مچ پا • دست ها • صورت**

**کهیر**  
هنگامی که کلیه‌ها نتوانند موادماد را از بدن شما خارج کنند، ممکن است بثورات ایجاد شود. بثورات در افرادی که در مرحله نهایی بیماری کلیوی دارند، برجستگی‌های کوچک، گنبدی شکل و بسیار خارش دار ایجاد می‌کند.

با از بین رفتن این برجستگی‌ها، برآمدگی‌های جدید می‌توانند شکل بگیرند. گاهی اوقات، برجستگی‌های کوچک به هم می‌پیوندند و لکه‌های خشن و برجسته ایجاد می‌کنند.

**تاول**  
برخی از افرادی که در مرحله نهایی بیماری کلیوی دارند، تاول‌هایی بر روی مناطق مختلف بدنشان مشاهده می‌کنند؛ تاول‌ها باز می‌شوند، خشک می‌شوند و پوسته پوسته می‌شوند. همانطور که آنها از بین می‌روند، زخم‌ها و تاول‌های جدیدی ظاهر می‌شوند. منطبق‌که تاول مشاهده می‌شود عبارتند از:

**• دست‌ها • صورت • پا**

**توده در شکم**  
این می‌تواند نشانه سرطان کلیه باشد. سرطان کلیه در مراحل اولیه خود به ندرت علائمی ایجاد می‌کند. هنگامی که سرطان پیشرفت می‌کند، می‌تواند باعث ایجاد توده در موارد زیر شود:

**• در پهلو • شکم • پایین کمر**

کلیه وظایف مختلفی را در بدن بر عهده دارد؛ کلیه در هم‌ایستایی کل بدن، تعادل اسید-باز، غلظت‌های الکترولیتی، حجم مایعات برون‌سولوی، و فشار خون، مشارکت می‌کند. نشانه‌های بیماری کلیوی در برخی شرایط ممکن است بر روی پوست دیده بشوند.

برخی از نشانه‌های بیماری کلیوی می‌تواند بر روی پوست شما ظاهر شوند؛ با این حال علائم هشدار دهنده اولیه به ندرت روی پوست ظاهر می‌شوند و باید علائم زمینه‌ای دیگری را نیز در نظر بگیرید. با این حال، با پیشرفت بیماری، ممکن است یکی یا چند مورد از موارد زیر ایجاد شود:

پوست بسیار خشک  
پوست بسیار خشک در افرادی که در مرحله نهایی بیماری کلیوی هستند و نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه دارند، شایع است. نشانه‌های آن عبارتند از:

- پوست خشن که پوسته پوسته می‌شود
- پوستی که احساس سفتی می‌کند و به راحتی ترک می‌خورد
- پوستی که روی آن فلس‌هایی شبیه فلس‌های ماهی ایجاد می‌شود.

**خارش پوست**  
خارش شدید پوست یکی از علائم شایع بیماری کلیوی پیشرفته است. خارش می‌تواند هم تحریک کننده باشد و هم زندگی را به شکل اساسی تحت تاثیر خودش قرار دهد. پوست شما ممکن است در تمام مدت (یا بیشتر اوقات) خارش داشته باشد.

برخی افراد در یک ناحیه از پوست خود خارش دارند. خارش همچنین می‌تواند در بیشتر بدن شما پخش شود.

**آثار خراش و سایر علائم خراشیدگی**  
وقتی اغلب پوست خود را خراش می‌دهید، روی پوست شما تاثیر می‌گذارد. اگر به نظر می‌رسد هیچ چیزی خارش را تسکین نمی‌دهد، ممکن است بخواهید به متخصص پوست مراجعه کنید. برخی از افرادی که در مرحله نهایی بیماری کلیوی دارند، از روش درمانی به نام فتوتراپی UVB استفاده می‌کنند تا علائم خود را کاهش دهند. علائم خراشیدگی پوست عبارتند از:

- خونریزی پوست یا زخم شدن
- پوست ضخیم و چرمی شکل (Lichen simplex Chronicus)
- برجستگی‌های سفت و بسیار خارش دار (ندولاریس پرورریگو)

**تغییر رنگ پوست**  
وقتی کلیه‌ها اینطور که باید کار نمی‌کنند، سموم در بدن شما جمع می‌کند. این تجمع می‌تواند باعث تغییر رنگ در پوست شود و ممکن است یکی از موارد زیر را مشاهده کنید:

- رنگ خاکستری • رنگ مایل به زرد • مناطقی از پوست تیره رنگ می‌شود
- پوست مایل به زرد و ضخیم یا برجستگی‌ها و خطوط عمیق
- کیست‌ها و لکه‌هایی که شبیه جوش‌های سرسفید هستند

دو مورد اخیر زمانی ایجاد می‌شوند که شما برای مدت طولانی خارش پوست داشته باشید و اغلب پوستتان را خراشیده‌اید.

**تغییر شکل ناخن**  
بیماری کلیوی می‌تواند ظاهر ناخن‌های دست، پا یا هر دو را تحت تاثیر قرار دهد. افرادی که بیماری کلیوی پیشرفته دارند ممکن است دچار موارد زیر شوند:

- رنگ سفید در قسمت بالای یک یا چند ناخن و رنگ معمولی تا قهوه‌ای مایل به قرمز در زیر ناخن
- ناخن‌های رنگ پریده

### توصیه‌ها و هشدارها

یافته محققان دانمارکی؛

## هورمون درمانی ریسک زوال عقل را در زنان افزایش می‌دهد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که برای کاهش علائم یائسگی از هورمون درمانی استفاده می‌کنند، ممکن است در آینده با خطر زوال عقل مواجه شوند. به گفته محققان، خطر ابتلا به زوال عقل یا بیماری آلزایمر در زنانی که تحت درمان با استروژن- پروژستین قرار گرفتند، در مقایسه با زنانی که هرگز هورمون درمانی نکرده بودند، ۲۴ درصد بیشتر بود.

دکتر «نلسان پورهادی»، محقق ارشد مرکز تحقیقات زوال عقل دانمارک، گفت: «این خطر حتی در زنان یائسه‌ای که طبق توصیه فعلی، در سنین پایین‌تر و برای دوره‌های کوتاه، از هورمون درمانی استفاده کردند، وجود داشت.» پورهادی گفت: «برای روشن شدن اینکه آیا می‌توان انتظار داشت که ارتباط مداوم بین هورمون درمانی یائسگی و زوال عقل، حتی در مصرف کنندگان کوتاه مدت در حوالی سن یائسگی، وجود داشته باشد، به تحقیقات بیشتری نیاز است.»

به گفته محققان، بیماری آلزایمر در زنان دو برابر مردان شایع است و بنابراین هر چیزی که به طور بالقوه خطر زوال عقل آنها را افزایش دهد مورد توجه محققان است.

برای این مطالعه، پورهادی و همکارانش از داده‌های نزدیک به ۵۶۰۰ مورد زوال عقل در زنان دانمارکی ۵۰ تا ۶۰ ساله بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند.

آنها سپس این موارد را با تقریباً ۵۶۰۰ زن سالم تقریباً هم سن مقایسه کردند. هیچ یک از زنان سابقه قبلی زوال عقل نداشتند و هیچ دلیل پزشکی نداشتند که نتوانند از درمان هورمونی استفاده کنند.

نتایج نشان می‌دهد که استفاده از درمان استروژن-پروژسترون یا خطر بالاتر زوال عقل، حتی در زنانی که در سن ۵۵ سالگی و کمتر تحت درمان قرار گرفته‌اند، مرتبط است.

علاوه بر این، هر چه زنان برای مدت طولانی‌تری تحت هورمون درمانی قرار داشتند، خطر افزایش می‌یافت.

یافته محققان استرالیایی؛

## ویتامین D برای سلامت قلب افراد مسن مفید است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی و سایر بیماری‌های قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. «راشل نیل»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات پزشکی QIMR استرالیایی، می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد که تحقیق بیشتر در مورد فواید احتمالی ویتامین D در حوادث قلبی عروقی، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به این رویداد هستند، ممکن است ضروری باشد.»

نیل در ادامه افزود: «شواهد مفید برای افرادی که از استاتین‌های کاهش دهنده کلسترول یا سایر داروهای قلبی استفاده می‌کنند، قوی‌تر بود.»

او گفت: «این کارآزمایی، شواهدی از سودمندی برای افرادی که داروهای برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی یا کلسترول بالا مصرف می‌کردند نشان داد و ویتامین D میزان حمله قلبی را کاهش داد.» وی افزود: «با این حال، یافته‌ها قطعی نیستند. به طور کلی، ما هیچ اثر آماری قابل توجهی از ویتامین D بر روی حوادث قلبی عروقی مهم مانند سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد یا حمله قلبی، یا درمان عروق مسدود شده در قلب پیدا نکردیم.» نیل گفت: «مصرف دوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی عروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید حتماً با مشورت پزشک‌شان این کار را انجام دهند.»

برای این مطالعه، محققان به‌طور تصادفی به بیش از ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ ساله ۶۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند. محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی عروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۹ درصد کمتر از افرادی است که دارونما مصرف می‌کردند. در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، میزان حملات قلبی ۱۹ درصد کمتر بود. با این حال، هیچ تفاوتی در میزان سکته مغزی در دو گروه مشاهده شد. محققان خاطرنشان کردند که اثر ویتامین D در میان افرادی که از استاتین‌ها یا سایر داروهای قلبی عروقی استفاده می‌کردند قوی‌تر به نظر می‌رسید، اما این یافته از نظر آماری معنی‌دار نبود.

متخصص طب سنتی مطرح کرد:

## نوشتنی خاص برای مقابله با گرمادگی

متخصص طب سنتی گفت: نوشتنی‌های خنک به‌ویژه خاکشیر برای از بین بردن گرمادگی بسیار مفید هستند.

مریم مشهدی، پزشک و دکتری تخصصی طب سنتی گفت: گرمادگی معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که تعریق به میزان زیادی صورت بگیرد و حرارت بدن بیش از حد معمول بالا می‌رود. با افزایش دمای بدن، گرمادگی در سطوح مختلفی رخ می‌دهد و بعضاً باعث بیهووشی نیز می‌شود. وی افزود: در موارد بسیار شدید حتی مرگ در اثر گرمادگی نیز امکان پذیر است. این موضوع ارتباط مستقیمی با طبع و مزاج افراد نیز دارد. بعضی‌ها طبعاً در برابر گرما تاب‌آوری کمتری دارند، در صورتی که عده‌ای دیگر در مواجهه با آفتاب و گرمای شدید، واکنش به خصوصی از خود نشان نمی‌دهند. مشهدی اظهار داشت: علائم گرمادگی در حالت خفیف عبارت است از بی‌حالی، ضعف، تشنگی و افزایش ضربان قلب. در حالت شدید، ضربان قلب ضعیف می‌شود، سرگیجه، تهوع و کاهش فشار خون صورت می‌گیرد. در چنین حالتی نیاز به مراجعه به پزشک است. وی افزود: برای جلوگیری از گرمادگی خفیف، لازم است که خود را تا حد امکان در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهیم. در مواردی استفاده از کمپرس یخ در برخی قسمت‌های بدن که خطرناک نیست، توصیه می‌شود. همچنین نوشیدنی‌های خنک، به خصوص خاکشیر نیز در از بین بردن گرمادگی بسیار موثر هستند. مشهدی همچنین گفت: شربت‌های میوه‌های تابستانی مانند آلبالو و هندوانه به کاهش دمای بدن، کمک شایانی می‌کند. البته که در استفاده از این شربت‌ها، بهتر است طبیعی بودن را تا حد امکان در نظر داشته باشیم. به کارگیری روغن کدو و بنفشه و ماساژ آنها روی سطح بدن می‌تواند در مواجهه با گرمادگی کمک کننده باشند.

### اینفوگرافه

برای پیشگیری از سرطان معده چه کنیم؟

# برای پیشگیری از سرطان معده چه کنیم؟

اگرچه تضمینی برای پیشگیری کامل از سرطان معده وجود ندارد، اما می‌توان با تغییراتی در سبک زندگی خطر ابتلا به آن را کاهش داد

<p><b>قند و شکر کمتر مصرف کنید</b></p>	<p><b>بیشتر غذاهای گیاهی و فیبر در دریا بخورید</b></p>	<p><b>وزنتان را در محدوده سالم حفظ کنید</b></p>
<p><b>در صورت ابتلا به عفونت هلیکوباکتریلوری، آن را درمان کنید</b></p>	<p><b>از مصرف بیش از حد گوشت قرمز، تریشی و شورها پرهیزید</b></p>	<p><b>استرستان را با ورزش، عبادت، تنفس عمیق و... کاهش دهید</b></p>
<p><b>سیگار نکشید و از دود سیگار دیگران هم دوری کنید</b></p>	<p><b>رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی تازه داشته باشید</b></p>	<p><b>غذاهای دودی، کنسروی و فرآوری شده را محدود کنید</b></p>

با مشاهده کاهش وزن بی دلیل همراه با علائم زیر به پزشک مراجعه کنید



کارشناس، مریم مزاحیان









