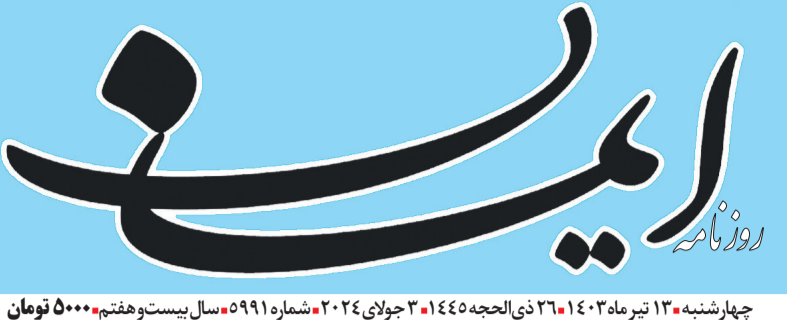




سیدمحمدخاتمی همه جمعه ۱۵ تیر ماه بیایند و کار ناتمام را تمام کنند



چهارشنبه ۱۳ تیر ماه ۱۴۰۳ • ۲۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ • ۳ جولای ۲۰۲۴ • شماره ۵۹۹۱ • سال بیست‌وهفتم • ۵۰۰۰ تومان



فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: هنر همواره مردم ایران در آوردگاه‌های مختلف انقلاب اسلامی، خاموش کردن صدا و در هم شکستن آرزوهای دشمن است. سردار سلامی در مراسم گرامیداشت چهلمین روز شهادت رئیس جمهور شهید آیت الله رئیسی در صحن پیامبر اعظم (ص) حرم رضوی مشهد

محمدرضا اسماعیلی مقدم نماینده اسبق قم در گفت و گویا «ایمان»:

رییس جمهور آینده محدود به یک جریان خاص نباشد

پزشکیان شخصیت معتدل، مردمی، صادق و پاک‌دستی است

صفحه ۷

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم تاکید کرد: **ضرورت اجرای طرح نظام ارجاع در استفاده بهینه از خدمات تخصصی**

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم به ۲ میلیون بار مراجعه بیمه‌شدگان به پزشکان عمومی، متخصص، فوق تخصص و دندانپزشکان مراکز درمانی این سازمان در سال ۱۴۰۲ خبر داد و گفت: بررسی‌های مختلف کارشناسی نشان می‌دهد که تنها بخشی از مراجعان به پزشکان متخصص و فوق تخصص مراکز درمانی، به خدمات تخصصی و

عضوهیات نمایندگان اتاق‌های بازرگانی ایران: **اقتصاد ایران نیاز به اندیشه‌های روز دارد**

عضوهیات نمایندگان اتاق‌های بازرگانی ایران گفت: پزشکیان تیمی از افراد متخصص در حوزه اقتصاد را در کنار خود دارند؛ اقتصاد ایران نیاز به اندیشه‌های روز دنیا دارد در حالی که هنوز اندیشه‌های چپ قدیمی است که در اقتصاد ما به کار گرفته می‌شود تا دخالت دولت در اقتصاد بیشتر باشد. مهرداد عبید، در گفت‌وگویی رویکرد خود را نسبت به جریان‌های

معاون فنی و عمرانی شهرداری قم خبر داد: **اختصاص ۸۲ درصد از بودجه به پروژه های عمرانی**

آیت الله سعیدی: **هیأت جای بدگویی از افراد نیست**

تولیت حرم مطهر بانوی کرامت بابیان اینکه هیأت جای بدگویی از افراد نیست گفت: یکی از رسالت‌های مهم همه ما به ویژه هیأت‌های مذهبی تبیین اخلاق اسلامی است؛ هیأت ها نقش مهمی در تبیین مسائل دارند و بسیاری از شبهات می

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران: **انتظار سازمان‌های مردم نهاد از رییس جمهور آینده**

مدیر کل استاندارد استان قم خبر داد: **توقف خط تولید واحدهای متخلف ساخت بتن**



مسعود پزشکیان

حاج قاسم خار چشم دشمنان است

آمریکا باید تمام تعهداتش را اجرا کند تا ما به برجام برگردیم

مردم شرایط را خودتان مقایسه کنند و رای دهید

ادامه دولت روحانی نیست؛ این تهمت است

امکان ندارد بگوییم قانون را اجرا نمی‌کنیم

صفحه ۱

اخبار

در پی واژگونی تانکر حامل مواد اسیدی صورت گرفت؛ **رفع انسداد محور قم-اراک در کمتر از ۳ ساعت**

با حضور به موقع و سریع عوامل راهداری سلفچگان انسداد محور قم- اراک که به علت واژگون شدن یک دستگاه تانکر حامل مواد اسیدی ایجاد شده بود در کمتر از سه ساعت رفع شد. رئیس راهداری و حمل و نقل جاده ای سلفچگان با اعلام خبر واژگونی یک دستگاه تانکر حامل مواد خطرناک واسیدی در محور اراک قم بعد از گذراندن امام زاده جعفر و مسعود شده این محور گفت: سرعت زیاد و خواب آلودگی راننده تانکر باعث واژگون آن شده بود علاوه بر مسدود شدن محور به علت پارگی تانکر مواد اسیدی داخل تانکر نیز به بیرون نشت کرده بوده که با توجه به خطر تاک بودن این مواد عوامل راهداری در کمترین زمان ممکن در محل حادثه حضور پیدا و نسبت به مهار مواد اسیدی رها شده اقدام نمودند.

حامد قنبری در این خصوص اظهار داشت: بمظنور جلوگیری از گسترش مواد اسیدی در حاشیه جاده و خطرات زیست محیطی ناشی از آن ابتدا با حفر قنور گودان در مسیر مواد اسید نسبت به مهار مواد اسید اقدام و در نهایت کمتر از ۳ ساعت مسیر بازگشایی و ترافیک محور به حالت عادی بازگشت.

وی در پایان گفت: در این عملیات یک دستگاه لوادر /سه دستگاه کامیون و ۷ نفر از عوامل راهداری سلفچگان شرکت داشتند که در کمترین زمان ممکن نسبت به مهار مواد اسیدی و رفع انسداد محور اقدام نمودند.

تهمیدات دور دوم انتخابات ریاست جمهوری؛ برگزاری کارگاه آموزشی ۶۹۱ نماینده فرماندار قم

کارگاه آموزشی نمایندگان فرماندار قم در دور دوم انتخابات ریاست جمهوری در ۴ مرحله برگزار شد. فرماندار قم در حاشیه برگزاری این کارگاه آموزشی که در سالن معصومیه فرمانداری برگزار شد در گفت و گو با خبرنگاری صدا و سیما با بیان اینکه امروز ۶۹۱ نماینده فرماندار در ۴ مرحله آموزش‌های لازم برای برگزاری دور دوم انتخابات ریاست جمهوری را می‌گذرانند گفت: بررسی و رفع آسیب‌های دور نخست در مراحل مختلف فرایند، از عیاشی تا شامش از آراز جمله اهداف این جلسه است.

عیاشی تا شامش از آراز آمیولاری کرد: دور دوم انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری روز جمعه پانزدهم تیرماه با حضور گسترده واجدین شرایط به بهترین نحو برگزار شود.

جناب آقای علی شیرخانی

خبر درگذشت مادر عزیزتان موجب تاسف و تأثر اینجانب گردید، این مصیبت بزرگ را به جنابعالی و خانواده محترم متان تسلیت عرض نموده برای آن مرحومه علو درجات اخروی و برای شما و دیگر بازماندگان صبر و اجر مسئلت دارم.

روح‌الکرمانی

مسعود پزشکیان :

حاج قاسم خار چشم دشمنان است



نامزد چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری گفت: سردار بزرگ کشورمان سپهبد شهید قاسم سلیمانی را غرور ملی و خار چشم دشمنان می‌دانم. مسعود پزشکیان شامگاه سه‌شنبه ۱۲ تیرماه ۱۴۰۳ - در دومین مناظره انتخاباتی دور دوم آخرین مناظره در چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، با موضوع «اقتصادی» دیدگاه‌ها و برنامه‌های خود را برای دولت چهاردهم تشریح کرد.

پزشکیان گفت: در بحث هایی که در مناظره شب گذشته مطرح شد، ظاهراً تداعی شده که من خدمت سردار بزرگ ملی شهید قاسم سلیمانی طوری بی احترامی نسبت داشته‌ام؛ من ایشان را یک غرور ملی و خار چشم دشمنان می‌دانم، او الگویی است که جوانان ما بتوانند از آن استفاده کنند و راهش را ادامه دهند خیلی از مشکلات مملکت را بابتی که ایشان داشت می‌توانیم حل کنیم. وی گفت: شهید سلیمانی در خار چهرمان ظلم ستیز و در داخل به عنوان یار و یاور ستم‌دیدگان بود، فارغ از این که مذهبی یا غیر مذهبی، با حجاب یا بی حجاب بودند روحش شاد و یادش گرامی باد.

آمریکا باید تمام تعهداتش را اجرا کند تا ما به برجام برگردیم

پزشکیان در پاسخ به سوال مجری درباره قانون راهبردی مجلس مانع خروج بازگشت آمریکا به برجام شد، با توجه به این قانون پس از خروج آمریکا از برجام مصوب شد و اجرای تعهدات ایران را به اجرای تعهدات طرف مقابل موقوف کرد علت مخالفت شما با این قانون چیست گفت: اینکه گفته شده قانون را قبول نداریم به هیچ وجه درست نیست. ما از اول گفتیم چارچوب قانون اجرا می‌کنیم. از اول گفتیم سیاست‌های کلی رهبری و مسیری را که داریم می‌رویم طی خواهیم کرد بنابراین امکان دارد چیزی که قانون است بخوایم بگوییم اجرا نخواهیم کرد چرا که قدم اول کار اشتباه می‌شود.

نامزد چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری بیان کرد: یکی از بحث‌هایی که در قانون راهبردی وجود دارد این است که آمریکا باید تمام تعهداتش را انجام دهد تا ما دوباره برگردیم بنابراین یکی از مشکلاتی است که باید با مجلس، شورای امنیت و سیاست‌گذاران مملکت صحبت کنیم و راه حل برون رفت را با این پیشنهادی که هست چگونه می‌شود حل کرد. طبیعتاً با کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی در مجلس، سیاست خارجی و شورای امنیت صحبت می‌کنیم و به یک زبان و نگاه مشترک در این زمینه برسیم. آیا با این روند خواهیم توانست به آن اهداف برسیم یا خیر.

هیچ وقت قرار نیست تمام تحریم‌ها را لغو کنیم

این نامزد انتخابات ریاست جمهوری گفت: هیچ وقت قرار نیست تمام تحریم‌ها را لغو کنیم بلکه باید ببینیم ما چه می‌دهیم و آنها چه می‌دهند. ابتدا باید ببینیم می‌خواهیم مشکلات با دنیا را حل کنیم یا خیر و بعد گزینه‌ها را بررسی کنیم. باید آنچه که منجر به پویایی کشور می‌شود و به مصلحت کشور است را در دستور کار قرار دهیم و متخصصان باید راه برون رفت از این بن بست‌ها را پیدا کنن. به اعتقاد من باید از این بن بست‌ها خارج شویم.

پزشکیان بیان کرد: می‌دانید آنترانیتو یعنی چه؟ من می‌گویم با آنترانیتوها و گزینه‌های روم.

پزشکیان گفت: گفت‌وگو راه حل دارد؛ بعد از مذاکرات شما ایران تحریم شده است.

پزشکیان گفت: شما برنامه دارید؟ من اگر دروغ می‌گویم من راحکامه کنید، اگر جلیلی دروغ می‌گوید، محاکمه‌اش کنید.

پزشکیان گفت: شما پشت پرده بودید دولت در سایه بودید، آنچه که برادرمان می‌گوید این آمار غلط است. روندی که پولی به جامعه آمده است با درصد رشد فرق می‌کند. چیزی که دیروز من به شما نشان دادم پولی است که دولت چاپ کرده است. اینکه ما چقدر پول مملکت را اضافه کردیم در این دوره آمارش معلوم است. زندگی مردم نیز معلوم است.

داشتن فقط «یک گزینه» ممکن است منجر به شکست شود

پزشکیان در پاسخ به سوال مجری مبنی بر اینکه اگر آمریکایی‌ها به تعهدات عمل نکردند با این وجود به تعهداتان عمل می‌کنید؟ گفت: این که تعهدات عمل نکنند ما به تعهدات عمل کنیم اینگونه نیست. ما وقتی وارد گفت‌وگو می‌شویم اصولاً اگر با

است که این‌ها نگذاشتند پول زیاد شود و روند مشکل ندارد پس چرا مردم گرفتار شدند؟ چرا بازنشسته‌ها دم مجلس می‌آیند و این‌ها تکلیف می‌زنند؟ مگر نگفتند اشتغال دوبرابر خواهد شد؟ مگر نگفتند سال یک میلیون مسکن ساخته می‌شود؟ مگر قرار نبود تورم را تک رقمی کنند؟ پدر مردم با این تورم ۴۰ درصدی در می‌آید. این نامزد ریاست جمهوری گفت: بعد می‌گویند ما بلدیم و برنامه داریم، برنامه را با آقای رئیسی می‌دادید! مردم زمان آقای خاتمی وضعیت شما بهتر بود یا نبود؟ بدانید این آدم‌هایی که با این نگاه می‌گویند شما بلد نیستید کل بلد بودن این‌ها این است که در شورای امنیت رئیس بوده است! چند تا کاغذ را امضای کرده است. آدمی که مدیریت نکرده است و حتی یک اداره را اداره نکرده است، حالا آمده است و برای مملکت می‌گوید من برنامه دارم.

وی افزود: دیروز سوال پرسیدم آیا دولت رئیسی برنامه داشت یا نداشت. اگر دولت رئیسی برنامه داشت پس این برنامه که شما آورده‌اید چه است؟ از این طرف می‌گویند شما قانون را اجرا نمی‌کنید و از طرف دیگر می‌گویند ما برنامه داریم، و در ضمن لطف کنید بگویید برنامه‌شان چه است؟

وی افزود: همین امروز نزدیک ۱۵۰ اقتصاددان امضا کردند و از روند کاری ما دفاع کردند. این‌ها به عده هستند و نشستند در جایی به نام دولت سایه و برای همه چیز تصمیم می‌گیرند و بعد می‌گویند ما اله می‌کنیم. در تئوری آدم می‌تواند هر حرفی بزند، شما دولت آقای خاتمی را مقایسه کن با حرف‌هایی که الان می‌زنی. پزشکیان گفت: مردم شما اگر می‌خواهی رای دهنی این حرف‌ها را که گروهی می‌نشینند تصور می‌کنند دنیا را می‌توانند درست کنند. گفتگو راه حل دارد شما در تمام گفتگو‌هایی که در این مملکت رفتی انجام دادی پشت سرش قطعاً من علیه کشور انجام شده است. همان شهید سلیمانی به شما می‌گوید که مملکت را قفل کردید.

تهمت می‌زند که من ادامه دهنده راه روحانی و دولت ایشان هستم

پزشکیان در بخش سوم سخنان خود اظهار کرد: این می‌خواهد رییس جمهور مملکت شود. جلوی دیگن مردم تهمت می‌زند که من ادامه دهنده راه روحانی و دولت ایشان هستم. جلوی مردم به افرادی که نیستند تهمت می‌زند و حاضر به گفتگوی رودررو نیست. مردم بدانند این روند و نگاه یعنی این.

وی ادامه داد: شب گذشته دو مسیر و تفاوت‌ها را دیدید. سیاست‌گذاری بالا و گروهی محدود بود. سیاست‌گذاری با مشارکت و خرد جمعی. من برنامه ریزی از بالا و آمارنه را قبول ندارم بلکه باید با مشارکت دستگاه‌های دولتی بخش خصوصی کارگران و اندیشکده‌ها، برنامه ریزی پشت درهای بسته و جمع محدود در دولت سایه زندگی مردم را بهتر نخواهد کرد.

گام اصلی در بهبود معیشت و پیشرفت کشور رفع تحریم و تعامل با جهان است

این نامزد انتخابات ریاست جمهوری خاطرنشان کرد: من به این شیوه پایان خواهم داد. گام اصلی در بهبود معیشت و پیشرفت کشور رفع تحریم و تعامل با جهان است من با سرعت اقدام خواهد کرد، اما معطل نخواهم ماند. همه مشکلات به دلیل تحریم‌ها نیست.

FATF را قبول نخواهند کرد اما می‌خواهند با دنیا رابطه بگیرند

پزشکیان اظهار داشت: لطفاً ایشان (جلیلی) بگویند برنامه‌شان چیست؟ می‌خواهید من ۱۰۰۰ تا کتاب در زمینه برنامه بیارم؟ همین دیروز نزدیک به ۱۵۰ اقتصاددان امضا کردند و از روند کاری ما و دولت ما و آنچه که دادیم دفاع کردند. نامزد چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری تصریح کرد: اینها یک عده هستند که در جایی به اسم دولت سایه نشستند و اند برای همه چیز تصمیم می‌گیرند و بعد می‌گویند ما فلان کار را می‌کنیم. اگر کنار بایستید و این حرف‌ها را بزنید که مالیات ندارد، در تئوری هر حرفی را می‌توان بیان کرد. شما دولت آقای خاتمی را با حرف‌هایی که الان می‌زنید مقایسه کنید و مردم خودشان قضاوت کنند. وی خطاب به مردم گفت: اگر شما می‌خواهید رای بدهید این حرف‌ها را که یک گروهی می‌نشینند تصور می‌کنند که می‌توانند دنیا را درست کنند و در مورد تحریم‌ها هم قرار است زمانی که آنها کوتاه نیابند اینها هم کوتاه نیابند. FATF را هم با این روند قبول نخواهند کرد و بعد هم می‌گویند ما با دنیا رابطه داریم.

پزشکیان خطاب به اقتصاددانان و کارخانه‌داران عنوان کرد: خداوکیلی اگر راست می‌گویند روز جمعه به این‌ها رای بدهید و همه چیز تمام شود.

یک گزینه وارد شویم این گزینه که اگر قبول نکنند خود به خود قطع می‌شود. آیا در کشور تصمیم بر این داریم یا یک گزینه وارد گفت‌وگو شویم یا گزینه دیگری در دست داشته باشیم که بخوایم حرف مان را عزت، حکمت و مصلحتی که رهبری اشاره کرده اند را در اختیار داشته باشیم تا بتوانیم اجرا کنیم؛ همیشه یک گزینه ممکن است منجر به شکست شود. حاکمیت و مدیریتی و سیاستی می‌تواند موفق باشد که گزینه‌های مختلف در اختیار داشته باشد.

هیچ دولتی درون قفس نتوانسته به رشد و توسعه برسد

پزشکیان گفت: هیچ حاکمیتی و دولتی در طول تاریخ در درون قفس نتوانسته به رشد و توسعه برسد و ما جمهوری برای شکوفایی اول با کشورهای همسایه و منطقه تعاملات و تبادلات پیدا کنیم و بعد با کشورهای که در دنیا زندگی می‌کنند، لازم است در این کار از کارشناسان و نخبگانی که در کشور هستند استفاده کنیم، هماهنگی و تعامل داشته باشیم و در نتیجه چارچوب‌های قانونی که این مسیر را تصحیح کند و به طرف آن حرکت کنیم.

نامزد انتخابات ریاست جمهوری در پاسخ به این مجری که با این نکاتی که گفتید می‌توانید تمام تحریم‌ها را لغو کنید، اظهار داشت: هیچ وقت قرار نیست که تمام تحریم‌ها را لغو کنیم یا نکنیم. گفت‌وگو و مذاکره است و در آن بستگی دارد آنها چه می‌دهند و ما چه می‌دهیم. این چیزی نیست که صد در صد می‌رویم و تمام مسائل را حل خواهیم کرد.

وی بیان کرد: ما می‌خواهیم ما مشکلاتمان را با دنیا حل کنیم یا خیر؟ اگر می‌خواهیم حل کنیم باید گزینه‌های مورد نظر را در اختیار داشته باشیم. آن چیزی که مصلحت جامعه باشد و رشد و پویایی کشور در آن را در اختیار داشته باشیم که این را کارشناسان داخلی باید در بیاورند. کارشناسان باید راه برون رفت از این مساله را در بیاورند تا از بن بست بیرون بیاییم. من معتقدم که از بن بست باید بیرون بیاییم تا بتوانیم مشکلات را حل کنیم.

مردم شما با پولتان می‌توانید بروید نان، خانه و گوشت بخیرید؟

وی افزود: مردم شما با پولتان می‌توانید بروید نان، خانه و گوشت بخیرید؟ چطور

توصیه‌ها و هشدارها

میوه‌ای مفید برای کاهش «کلسترول بد»



بر اساس یک مطالعه جدید، گلابی به دلیل دارا بودن مقدار بالایی از نوعی آنتی‌اکسیدان خاص موسوم به «کوترستین» برای کاهش سطح کلسترول بد بسیار مفید است.

تا به حال مطالعات زیادی در مورد نقش فیبرهای گلابی به عنوان کاهشنده کلسترول خون وجود داشته است اما مطالعه جدیدی که در مجله «غذا، علم و تغذیه» منتشر شده است بیان می‌کند که گلابی حاوی ۲ میلی‌گرم آنتی‌اکسیدان «کوترستین» است و وجود میزان بالای این آنتی‌اکسیدان می‌تواند به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد را کاهش دهد.

کلسترول یک لیپید ضروری برای بدن است و باید نوع خوب آن را از نوع بدش تشخیص دهیم. این لیپید ازادانه در خون گردش می‌کند و دو پروتئین مسئول انتقال آن در بدن هستند: یکی لیپوپروتئین‌های با چگالی بالا (HDL) که به آن کلسترول خوب گفته می‌شود و دیگری لیپوپروتئین‌های با چگالی کم (LDL) که معروف به کلسترول بد هستند.

جمع بالای آنتی‌اکسیدان مفید کوترستین به ویژه روی پوست گلابی اثربخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود. لیپوپروتئین با چگالی بالا یا همان کلسترول خوب از تشکیل پلاک روی دیواره رگ‌ها جلوگیری می‌کند و کلسترول اضافی انباشته شده در اندام‌ها را به کبد می‌رساند تا بتوان آن را از بدن براند. اما لیپوپروتئین با چگالی کم، کلسترول اضافی را در اندام‌های مختلف توزیع می‌کند و باعث رسوب لیپید روی دیواره‌های رگ‌ها و در نتیجه ظاهر شدن پلاک یا همان رسوبات چربی می‌شود.

به گفته متخصصان، کوترستین می‌تواند کلسترول بد را بدون کاهش کلسترول خوب کاهش دهد. مزیت دیگر این آنتی‌اکسیدان کاهش دادن «پروتئین‌های واکنشی سی» است که در التهابات مختلف و بیماری‌های قلبی دخیل هستند.

چه نوع گلابی بخوریم؟

به گزارش یورونیوز، گلابی‌های ب‌دوسته تابستانه و زمستانه تقسیم می‌شوند. نوع تابستانه آن از ماه ژوئیه تا آوریل در دسترس است و آن‌هایی که در پاییز و زمستان به بازار می‌آیند در فصل سپتامبر برداشت می‌شوند و اغلب پوست سخت‌تر و ضخیم‌تری نسبت به تابستان دارند.

بیش از ۵۰۰ گونه از گلابی در سراسر جهان وجود دارد. کوترستین می‌تواند کلسترول بد را بدون کاهش کلسترول خوب کاهش دهد؛ نکته مهم در مصرف گلابی‌ها آن است که متخصصان، مصرف گلابی‌های قرمزتر را در کاهش سطح کلسترول بد بیشتر توصیه می‌کنند.

جمع بالای آنتی‌اکسیدان مفید کوترستین به ویژه روی پوست گلابی اثربخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود. بنابراین اگر چربی شکمی دارید، با خوردن روزانه یک گلابی می‌توانید سطح کلسترول بد خون خود را کاهش دهید.

خونریزی زیر ملتحمه چشم چیست؟

دلایل پارگی رگ در چشم و توصیه‌های درمانی



می‌تواند وحشت‌انگیز باشد که در آینه نگاه کنید و لکه‌های قرمز در چشمتان ببینید. این اتفاق که به آن خونریزی زیر ملتحمه می‌گویند برخلاف ظاهر ترسناکی که دارد به‌ندرت خطرناک بوده و معمولاً خودش در عرض یکی دو روز برطرف می‌شود.

خونریزی زیر ملتحمه زمانی است که یک رگ ریز دقیقاً در زیر لایه شفاف ملتحمه چشم پاره می‌شود. خون بین صلیبه و لایه شفاف ملتحمه جمع ده و لکه‌های به رنگ قرمز روشن در چشم می‌اندازد که ظاهر ناخوشایندی دارد.

بعضی افراد ممکن است در حالتی که خونریزی زیر ملتحمه رخ می‌دهد کمی احساس خارش داشته باشند و عده‌ای نیز اصلاً چیزی احساس نکنند و فقط وقتی در آینه نگاه می‌کنند متوجه این خونریزی شوند.

خونریزی زیر ملتحمه دقیقاً مثل کبودی روی پوست است و نیازی به درمان ندارد. این عارضه در عرض ۷ تا ۱۰ روز برطرف می‌شود؛ اما ممکن است تا ۳ هفته نیز طول بکشد و از قرمز به رنگ صورتی یا قهوه‌ای روشن و یا زرد رسیده و در نهایت کاملاً پاک شود.

خونریزی زیر ملتحمه معمولاً درد ندارد اما می‌تواند به‌طور کلی حساسیتی در اطراف چشم ایجاد کند. همچنین ممکن است وقتی پلک می‌زنید کمی احساس ناراحتی کنید که به‌خاطر اختلال در پرده اشکی است. قطره اشک مصنوعی می‌تواند این احساس ناراحتی را تسکین دهد.

علت خونریزی زیر ملتحمه چشم چیست؟

در بیشتر موارد، خونریزی زیر ملتحمه خودبه‌خود و بدون دلیل خاصی رخ می‌دهد؛ اما احتمال این اتفاق در افراد بالای ۵۰ سال بیشتر است.

علت‌های معمول پارگی رگ در چشم:

- عرق‌های شدید
- زخم قدرتمند
- فشار به چشم

• استفراغ

• محکم مالیدن چشم

• تروما، مثلاً یک شیء خارجی در چشم

خونریزی زیر ملتحمه برای هر کسی می‌تواند روی بدهد؛ اما در افرادی که بیماری‌های مربوط به رگ دارند بیشتر است، مثلاً فشار خون بالا یا دیابت و یا افرادی که عوارض خونی دارند. در این شرایط، رگ‌های خونی حساس‌تر شده و در نتیجه بیشتر مستعد پارگی‌اند.

کسانی که داروهایی مصرف می‌کنند؛ مانند قویق‌کننده‌های خون (آسپرین و وارفارین ...) و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی ممکن است بیشتر در معرض خونریزی زیر ملتحمه باشند.

خونریزی زیر ملتحمه می‌تواند در اثر ترومایی رخ بدهد که یک وضعیت اورژانسی پزشکی می‌باشد. اگر در اثر آسیب به سر دچار خونریزی زیر ملتحمه شدید باید زودتر به پزشک مراجعه کنید.

خونریزی زیر ملتحمه می‌تواند در اثر سرفه و عطسه محکم و یا فشار استفراغ نیز رخ بدهد. این حرکات موقتاً فشار داخل رگ‌ها را بالا می‌برند و منجر به پارگی یکی از این مویرگ‌های ظریف می‌شوند. اگر چشمتان را بمالید یا چیز سنگینی بلند کنید باز هم ممکن است خونریزی زیر ملتحمه رخ بدهد. ضمناً وقوع این حالت بعد از جراحی چشم نیز غیرمعمول نیست.

اگر دچار خونریزی زیر ملتحمه شدید چه باید بکنید؟

خونسرد باشید

هر چند دیدن لکه خون در چشم اصلاً خوشایند نیست؛ اما باید خونسردی خود را حفظ کرده و آرام باشید؛ چون به احتمال زیاد مشکل خاصی وجود ندارد.

خونریزی زیر ملتحمه می‌تواند در اثر سرفه و عطسه محکم و یا فشار استفراغ نیز رخ بدهد. این حرکات موقتاً فشار داخل رگ‌ها را بالا می‌برند و منجر به پارگی یکی از این مویرگ‌های ظریف می‌شوند. اگر چشمتان را بمالید یا چیز

یک متخصص تغذیه پاسخ می‌دهد؛

خاصیت برنج کته بیشتر است یا آبکش؟



متخصص تغذیه با اشاره به یک باور غلط درباره تفاوت برنج کته و برنج آبکش گفت: از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

یکی از سوالات پر تکرار در مورد پخت برنج این است که آیا پخت برنج به صورت آبکش بهتر است یا کته؟ تفکر رایجی که در مورد نوع پخت برنج در بین اکثر افراد جامعه وجود دارد، این است که زمانی که وزن مشخصی از یک برنج، به صورت کته پخته می‌شود، انرژی حاصل از آن، نسبت به زمانی که همین برنج به صورت آبکش پخته شود، بیشتر است. در این خصوص می‌توان گفت که ذات برنج، نشاسته است که شستن زیاد و یا آبکش کردن برنج نیز تأثیری بر میزان نشاسته برنج نخواهد داشت؛ بنابراین در اصل، بین برنج کته و برنج آبکش، تفاوتی از لحاظ میزان انرژی و چاق‌کنندگی وجود ندارد. توجه داشته باشید

که با مصرف برنج، بخش عمده‌ای از نیاز بدن به ویتامین‌های گروه B تأمین می‌شود؛ اما این ویتامین‌ها از نوع ویتامین‌های محلول در آب هستند و در هنگام آبکش کردن برنج، از بین می‌روند؛ بنابراین از این لحاظ که پخت برنج به روش کته موجب حفظ ویتامین‌های گروه B در آن می‌شود، می‌توان گفت که مصرف برنج کته بهتر از برنج آبکش است.

سمیرا ربیعی، استادیار و دکتری تخصصی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن بررسی سلامت برنج از نظر تغذیه‌ای و بهداشتی در خصوص این که برنج آبکش سالم‌تر است یا کته توضیح داد: ربیعی با بیان این موضوع که سلامت برنج باید از دو بعد تغذیه‌ای و بهداشتی مورد بررسی قرار گیرد گفت: برنج، بخش عمده‌ای از نیاز بدن به ویتامین‌های گروه B را تأمین می‌کند. این ویتامین‌ها که محلول در آب هستند؛ بنابراین در هنگام آبکش کردن برنج از بین می‌روند. وی افزود: با توجه به این که پخت برنج به صورت کته باعث حفظ ویتامین‌های گروه B آن می‌شود؛ بنابراین از نظر حفظ ویتامین‌های گروه B مصرف کته بهتر از برنج آبکش است. ربیعی در ادامه به وجود یک باور غلط در خصوص چاق‌کنندگی کته و برنج آبکش اشاره کرد و گفت: بسیاری افراد تصور می‌کنند انرژی حاصل از کته در وزن مساوی از برنج آبکش بیشتر است. وی ذات برنج را نشاسته عنوان کرد و افزود: با توجه به این مطلب شستن زیادتر یا آبکش کردن برنج، تأثیری بر میزان نشاسته آن ندارد. بنابراین از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد. این دکتری تخصصی علوم تغذیه آلودگی یا فواید آرسنیک را یکی از موارد آلودگی‌های محیطی برنج برشمرد و گفت: آلودگی آب و خاک و همچنین نزدیک بودن مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه در تجمع این آلودگی در برنج موثر هستند.

وی آلودگی با آرسنیک را یکی از آلودگی‌های شایع در برنج عنوان کرد و افزود: آرسنیک یکی از سمی‌ترین عناصر جهان و به‌طور جدی کشنده است. ربیعی یادآور شد که آرسنیک در اکثر مواد غذایی به مقدار بسیار اندک یافت می‌شود اما میزان آن در حدی نیست که تهدیدی برای سلامتی محسوب شود. وی با اشاره به این که برنج بیش از هر ماده دیگری توانایی ذخیره آرسنیک را دارد خاطرنشان کرد که نگرانی بسیاری در خصوص آلودگی برنج با آرسنیک وجود دارد. به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، اثر سمی آرسنیک ۱۰۰ هزار برابر سیانور است و این در حالی است که آرسنیک و تمام ترکیبات آن، به عنوان آفت‌کش استفاده می‌شوند. مهم‌ترین عوارض مسمومیت با

مطالعات نشان می‌دهد؛

جایگزین‌های گوشت برای قلب سالم‌تر هستند

با این حال، محققان تنوع گسترده‌ای را در ارزش غذایی جایگزین‌های گوشت، مانند میزان سدیم و چربی‌های اشباع موجود در آنها پیدا کردند.

اکثر جایگزین‌های گوشت بسیار فرآوری‌شده هستند و چنین غذاهایی دارای فیبر کم و سرشار از نمک، شکر و مواد افزودنی هستند.

اما اور استدلال کرد که همه غذاهای فوق فرآوری‌شده برای قلب مضر نیستند.

اور گفت: «به خودی خود، فرآوری لزوماً چیز بدی نیست. درست است که این گوشت‌های گیاهی بسیار فرآوری‌شده‌اند، اما نه به این معنا که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع‌شده یا کربوهیدرات‌های خاصی باشند که با پیامدهای نامطلوب همراه هستند.»

اور گفت که در مرحله بعدی به یک کارآزمایی تصادفی در مورد حمله قلبی و سکنه مغزی در افرادی که جایگزین‌های گوشت می‌خورند در مقایسه با گوشت خوراکی معمولی، نیاز است.

فواید تعریق برای سلامتی

فواید تعریق برای سلامتی

افزایش گردش خون

تقویت سلامت قلب

کاهش درد مزمّن

دفع سموم از بدن



بهبود سیستم لنفاوی



تقویت سیستم ایمنی



کمک به کاهش وزن



بازکردن منافذ پوست



درخشان کردن پوست



کمک به ریکاوری عضله



تعریق زیاد می‌تواند نشانه‌ی یک عارضه یا بیماری مثل دیابت یا پارکینسون باشد. اگر تعریق بر زندگی روزانه‌تان اثر منفی گذاشته یا باعث بروز مشکلات پوستی مانند آگزما شده باید به پزشک مراجعه کنید

