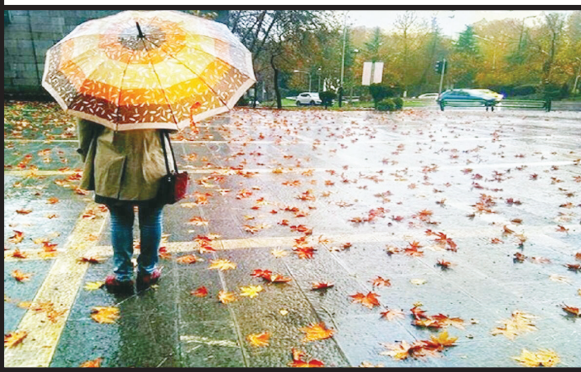


سامانه بارشی جدید سه‌شنبه وارد کشور می‌شود



پیش‌بینی کلی نقشه‌های همدیدی و آینده‌نگری سازمان هواشناسی نشان می‌دهد امروز دردر اکثر مناطق کشور جو آرام است و روز دوشنبه در شرق مازندران و مناطقی از شمال غرب بارش باران و وزش باد همراه با کاهش نسلی دما پیش‌بینی می‌شود و دریای خزر مواج است. به گزارش ایلنا، بر این اساس، روز سه‌شنبه با ورود سامانه بارشی به شمال غرب کشور بارنکی و رگبار باران در شمال غرب، غرب، دامنه‌های جنوبی البرز در استان‌های قزوین، البرز و تهران و غرب سواحل دریای خزر آغاز می‌شود، در مناطق سردسیر و مرتفع بارش‌ها به‌صورت برف است. روز چهارشنبه سامانه بارشی ضمن تشدید به جنوب غرب و مناطقی از مرکز کشور کشیده خواهد شد. لازم به ذکر از فردا یکشنبه تا اوایل سه‌شنبه در شهرهای صنعتی تهران، کرج، اراک، اصفهان افزایش غلظت آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود. در همین حال اداره کل هواشناسی استان تهران نیز اعلام کرد: طی ۵ روز آینده آسمان تهران کمی ابری تا نیمه همراه با وزش باد پیش‌بینی می‌شود. تا ظهر یکشنبه به دلیل عدم وزش باد و سکون نسبی جو در برخی ساعات به‌ویژه عصر و شب در مناطق پرتردد جنوب و مرکز استان کاهش کیفیت هوا و آنباشت آلاینده‌ها انتظار می‌رود.

در برخی ساعات عصر و شب یکشنبه وزش باد شدید در سطح استان و گاهی وزش باد خیلی شدید در نیمه جنوبی و مناطق مرکزی پیش‌بینی شده است. برای فردا همچنین افزایش نسبی دما و سه‌شنبه کاهش نسبی دما پیش‌بینی شده و دوشنبه شب تا سه‌شنبه افزایش ابر در نیمه شمالی و مناطقی غربی همراه با بارش پراکنده انتظار می‌رود.

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس:

زباله‌سوزی در تهران باید متوقف شود

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس از بررسی مجدد موضوع آلودگی هوای کشور و اهمال دستگاه‌های مرتبط در جلسه یکشنبه خبر داد. به گزارش ایرنا از فراکسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی، «سمیه رفیعی» با اشاره به قانون هوای پاک گفت: ۲۳ دستگاه در زمینه آلودگی هوا نقش دارند که مجلس برابر وظایف نظارتی خود بر عملکرد این دستگاه‌ها و نتایج اجرای قانون نظارت می‌کند.

وی افزود: فراکسیون محیط زیست مجلس در جلسه یکشنبه موضوع آلودگی هوا و میزان پیشرفت عمل به قانون را با حضور همه دستگاه‌های مرتبط بررسی می‌کند.

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس با تاکید بر اینکه یکی از دلایل مهم آلودگی هوای تهران موضوع آتش زدن زباله‌هاست، خاطرنشان‌کرد: بر اساس نظر کارشناسان زباله‌سوزی سهم قابل توجهی از منابع ثابت در آلودگی هوای تهران را به خود اختصاص می‌دهد.

وی افزود: با وجود برخی اقدامات انجام شده توسط دستگاه‌های مرتبط، هنوز موضوع زباله‌سوزی متوقف نشده است.

نماینده نردم تهران، ری، شمیرانات، اسلامشهر و پردیس در مجلس با اشاره به این که زباله‌سوزی به‌ویژه در فصول سرد سال موجب ورود حجم قابل توجهی آلودگی و مواد خطرناک و سمی به هوای پایتخت می‌شود، گفت: هر چند گشت‌های شبانه دستگاه‌های مسوول در این زمینه می‌تواند پیشگیرانه باشد، اما باید این موضوع به صورت ریشه‌ای حل شود.

به گفته وی، موضوع زباله‌سوزی مساله‌ای چندوجهی است که فقط یکی از آثار و نتایج آن ایجاد آلودگی خطرناک در تهران و کلان‌شهرها است.

بر نامه جدید بهزیستی برای اشتغال معلولان

معاون کارآفرینی و اشتغال سازمان بهزیستی کشور از اقدامات جدید این سازمان در خصوص طراحی زیرساخت‌های لازم جهت سطح‌بندی خدمات اشتغال و پیاده‌سازی نظام ارجاع معلولان خبر داد.

محسن ایروانی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه محدودیت‌های عملکردی و نگرش جامعه، ایجاد اشتغال برای جامعه هدف بهزیستی به ویژه افراد دارای معلولیت و نابینایان را بسیار سخت کرده است، گفت: از ۶ ماه گذشته اقداماتی برای طراحی زیرساخت‌های لازم جهت سطح‌بندی خدمات و پیاده‌سازی نظام ارجاع صورت گرفته است؛ این درحالیست که در گذشته افراد نیازمند به خدمات اشتغال، از طریق کارشناس اداره بهزیستی اشتغال شهرستان‌ها تقاضای خدمت می‌کردند، در صورتی که این خدمات باید از لایه‌های پایین‌تر انجام شود. وی با اشاره به فعالیت ۲۵۰ مرکز مثبت زندگی در سطح کشور، اظهار کرد: از آنجایی که این مراکز خدمات مدد‌کاری ارائه می‌دهند، در همین راستا به عنوان سطح اول ارائه خدمات اشتغال، سیستمی برای شناسایی، ارزیابی اولیه و نیازسنجی در لایه‌های اول طراحی شده است تا خدمات ساده‌تر در سطح اول به مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی ارائه شود. این کار به سنجش توانایی‌های افراد دارای معلولیت ۱۸ تا ۶۵ سال و تعیین مسیر شغلی افراد کمک می‌کند تا برای ایجاد اشتغال این افراد دچار خطا نشویم. معاون کارآفرینی و اشتغال سازمان بهزیستی ادامه داد: در سطح دوم ارائه خدمات، از طریق جذب ۵۰۰ تسهیلمگر شغلی، هدایت مسیر شغلی و پشتیبانی شغلی به مدت یکسال انجام خواهد شد؛ این اقدام در دست طراحی است و از هفته آینده آموزش و پذیرش تسهیلمگران شغلی شروع خواهد شد، به طوری‌که از ابتدای سال آینده سطح دوم ارائه خدمات اشتغال آغاز خواهد شد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده

موسسه غیر تجاری انجمن صنفی کار فرمائی کار یابی های غیر دولتی خار جی استان اصفهان

به شماره ثبت ۶۶۹۷ به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۳۵۱۶۸

بدین وسیله و کلیه اعضای انجمن صنفی کارفرمایی کار یابی های غیر دولتی خار جی استان اصفهان دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی و فوق العاده که راس ساعت ۱۰/۳۰ روز مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ درمحل اصفهان – خیابان توحید -تالار فرشچیان – ورودی A جنب سالن تئاتر رستوران فورسون برگزار می گردد، حضور به هم رسانید.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش عملکرد هیات مدیره، مالی و بازرس

۲- انتخابات اعضا هیات مدیره و بازرسان

۳-اصلاح ماده ۱۸ اساسنامه مبنی بر

آنفلوآنزا با توپ پر آمده است

خبری از ویروس جدید در ایران نیست



شاه علامت و بروس های

سرماخوردگی آب ریزش بینی،

عطسه و سرفه بوده اما حال

عمومی بیمار خوب است، در

حالی که در بیماری آنفلوآنزا

حال بیمار به خصوص در ۲۴ تا

۴۸ ساعت اول بد می شود



اتحادملت - گروه جامعه - ریحانه عبدالهی؛ این روزها بسیاری افراد با نشانه‌ها و عوارض بروز بیماری‌های تنفسی فصول سرد سال مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا روبرو شده‌اند و برخی نیز از ورود ویرس جدید به کشور دم می‌زنند. بی حالی و همراه با صدای آزار دهنده سرفه و عطسه خانه را در بر گرفته و پدر خانه و یکی از فرزندان نوجوان او با این علامت‌های مرسوم فصل سرد سال دست و پنجه نرم می‌کنند. کیسه پر از داروهای رنگ و وارنگ نیز در کنار رختخواب جا خوش کرده و مادر مدام ساعت استفاده از داروهای بیماران خانه را چک می‌کند تا از قلم نیفتد.

خلاصه ! این روزها با سرد شدن هوا شاهد ابتلای بیماران افرادی به بیماری‌های تنفسی و نشانه‌های بیماری‌های مختلف ویروسی از جمله آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی هستیم.

وضعیتی که این روزها در بسیاری مراکز درمانی و مطب‌ها روبرو هستیم افراد در صف نوبت ویزیت و نسخه و دستا‌نی است که در داروخانه‌ها سرگرم دریافت داروهای خود هستند و متنازلی که اگر وارد آنها شوید با صدای سرفه‌های آزار دهنده و عطسه و بی حالی و ... افراد مختلف

روبرو می‌شوید. از طرف دیگر، با اقول و کم رنگ شدن ویروس کرونا در کشور بسیاری مردم از استفاده از ماسک و انجام اصول بهداشتی و آداب مرسوم دید و بازدید و... خود داری می‌کنند و همین عامل نیز در بروز و ابتلای بیشتر افراد به واسطه تماس با بیماران مبتلا به بیمارهای ویروسی زیاد تر شده است.

مسعود مردانی، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره شیوع بیماری‌های تنفسی در کشور، بیان داشت: حدود ۴ سال کرونا با تماس با مردم بود و بسیاری بهداشت را خوب رعایت می‌کردند و ماسک زده و فاصله‌اجتماعی را رعایت کردند.

وی ادامه داد: به دنبال این حالت، عفونت ویروسی و تنفسی کم شد و بعد از کاهش کرونا ویروس‌های تنفسی دیگری که ظرف ۳ و ۴ سال طغیان وار تظاهر پیدا می‌کنند.

این استاد بیماری‌های عفونی ابراز داشت: از اواخر شهریور افزایش موارد جدید به کرونا مانند امیکرون را داشتیم اما بعد امیکرون روبه افول گذاشت و بعد آنفلوآنزا هم گیر شد؛ چون

علتش این بود که تعداد زیادی از مردم واکسن این بیماری را نزنده‌اند و ما با اپیدمی آنفلوآنزا از مهر ماه روبرو هستیم.

مردانی متذکر شد:هم اکنون موارد ابتلا به آنفلوآنزا زیاد شده؛ به خصوص در افراد بالای ۶۰ سال، بیماران قلبی، ریوی، روماتیسمی، سرطانی و رادیوتراپی می‌شوند این ابتلا بیشتر است و این شرایط ادامه پیدا کرد.

ویروس‌های مختلف فعال شدند

وی تصریح کرد:بعد متوجه شدیم ویروس‌های دیگری هستند که ایجاد عفونت دستگاه‌های تنفسی می‌کنند؛ مانند آدنو ویروس و متنو ویروس و ویروس‌های دیگر که اینها همگی ویروس‌هایی بودند که قبلا نیز وجود داشتند اما اکنون به خاطر کم بودن موارد ابتلا به کرونا، نقش برجسته‌تری پیدا کردند.

این استاد عفونی خاطرنشان کرد:متأسفانه چون اکنون مردم ماسک نمی‌زنند و در مجامع مختلف حضور پیدا می‌کنند و حتی مثلاً در مجالس ختم ربوبوسی و دست می‌دهند، همه این‌ها باعث انتقال بیماری می‌شود.

بیماران ماسک بزنند

مردانی بیان داشت:برای افراد دارای علامت یا

فرهنگ وبجامعه

۴

اگر یکی از اعضای خانواده دچار علامت است زدن ماسک برای بقیه افراد و خود فرد ضروری است و اگر فردی علامتی داشت باید از رفتن به سرکار یا حضور در مجامع مختلف خودداری کند؛چون عمده عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفس فوقانی خود محدود شونده هستند و با استراحت و خوردن استامینوفن و قرص سرماخوردگی خوب می‌شوند.

ویروس جدیدی وارد کشور نشده است

وی اضافه کرد:البته بسیاری افراد که سرفه می‌کنند ممکن است آلرژیک باشند و ایجاد عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی، آلرژی آنها را تشدید کند اما اینکه ویروس جدیدی وارد کشور شده باشد اصلا این طور نیست.

تب ناگهانی و بدن درد شاه علامت آنفلوآنزاست
استاد بیماری‌های عفونی با اشاره به علائم آنفلوآنزا، اظهار داشت: این علائم شامل بروز تب ناگهانی به طوری که فردی که هیچ مشکلی نداشته ناگهان با تب شدید روبرو می‌شود و بدن درد داشته و تب فرد به ۳۹ تا ۴۰ درجه در ۲۴ ساعت اول می‌رسد و بعد افول می‌کند.

مردانی یادآور شد:بدن درد و سردرد از جمله علائم دیگر آنفلوآنزاست؛ضمن اینکه برخلاف سرماخوردگی که نشانه‌اش آبریزش بینی است این حالت در مبتلایان به آنفلوآنزا کمتر دیده می‌شود.

این افراد در معرض ابتلای بیشتر به آنفلوآنزا هستند

وی تاکید کرد:زنان باردار، بیماران قلبی، ریوی، سرطانی، افراد بالای ۶۰ سال، افرادی که شیمی درمانی و رادیو تراپی می‌کنند، بیشتر به آنفلوآنزا دچار می‌شوند؛ضمن اینکه برخلاف کرونا که مدت طولانی تری طول می‌کشد آنفلوآنزا ظرف ۴ تا ۵ روز خوب می‌شود.

آب ریزش بینی و عطسه شاه علامت سرماخوردگی است

استاد عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه شاه علامت ویروس‌های سرماخوردگی آب ریزش بینی، عطسه و سرفه بوده اما حال عمومی بیمار خوب است، گفت:در بیماری آنفلوآنزا حال بیمار به خصوص در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بد می‌شود.

مردانی با بیان اینکه ظهور و بروز ناگهانی تب در یک فرد سالم همراه با بدن درد و سردرد از نشانه‌های عمده آنفلوآنزاست، ادامه داد:افراد در معرض خطر مانند زنان باردار، افراد بالای ۶۵ سال و بیماران قلبی و ربوی و واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

به ارقام نجومی فکر کنید

خسارت اقتصادی دو بیماری خاموش در ایران

امروزه ، شیوع بیماری های غیرواگیر خیلی خطرناک تر از بیماری های واگیردار است؛ و در این بین، دیابت و پرفشاری خون، زمینه ساز افزایش سایر بیماری های غیرواگیر و هزینه بر هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، برای اینکه به اهمیت دو بیماری خاموش و در عین حال کشنده و هزینه بر بی ببریم؛ بهتر است به آمارهای رسمی وزارت بهداشت رجوع کنیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد، ۸۳ درصد از بار بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آن، بر اثر بیماری‌های غیرواگیر مانند پرفشاری خون و دیابت است. همچنین، ۲۳ درصد از افراد بالای ۱۸ سال در کشور فشارخون دارند و این در حالی است که ۶۰ درصد آنها از فشارخون خود بی خبرند.

بر اساس همین آمارها، ۱۴ درصد از افراد جامعه مبتلا به دیابت هستند و ۵۰ درصد آنها نمی‌دانند که دیابت دارند و سالانه ۳۰ هزار مرگ به علت دیابت در کشور اتفاق می‌افتد.

بنابر آمارهای رسمی وزارت بهداشت، هر سال ۳۰۰ هزار نفر در کشور به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند. سازمان بیمه سلامت ایران اعلام کرد: متقورمین به عنوان پرمصرف‌ترین دارو در سامانه نسخه الکترونیک بیمه سلامت ثبت شده است. بر همین اساس، در ۶ ماه اول سال ۱۴۰۲، تعداد ۱۱۹ میلیون و ۵۰۵ هزار و ۸۵۰ قرص متفورمین تجویز شده است. امیرحسین حبیبیان معاون مرکز آمار و فناوری اطلاعات سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیشترین داروهای تجویزی و مصرفی در کشور، داروهای دیابت است. وی افزود: در بازه زمانی فروردین تا نیمه شهریور ۱۴۰۲، انسولین پر هزینه‌ترین داروی تجویزی بوده که بالغ بر ۳۸۰ میلیارد تومان هزینه داشته است.

در همین حال، فرشید عابدی معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت، با اعلام اینکه ۱۴ درصد از جمعیت بالای ۱۰ سال کشور

۸ راهکار برای سم‌زدایی بدن در روزهای آلوده

حتی در صورت رعایت سبک زندگی سالم، ممکن است باز هم احساس بی‌قراری، سردرد یا عدم انرژی کافی داشته باشیم؛ این وضعیت می‌تواند به معنای عدم سم‌زدایی کامل بدن باشد.

به گزارش ایسنا، عوامل مختلفی ممکن است سبب تجمع سموم در بدن ما شوند که این روزها آلودگی هوا یکی از عوامل مهم است اما اصلی‌ترین علائم عدم حذف سموم در بدن خود را با بی‌خوابی، آکنه، خستگی مداوم، درد عضلات، یبوست، سردرد، افزایش وزن و در نهایت افسردگی نشان می‌دهد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اما می‌توان با برداشتن گام‌های ساده در خانه، سموم را از بدن حذف کرد.

۸ راهکار برای حذف سموم از بدن شامل موارد زیر است:

_ کاهش مصرف قند: یک راه برای سم‌زدایی بدن کاهش مصرف قند است. به جای این که به طور مرتب به دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند

شکلات تیره (۷۰ درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. گزینیه‌های سالم دیگر شامل نکه‌های میوه است. قندهای طبیعی نیاز شما به شیرینی‌های پرضرر را کاهش می‌دهد. دارچین را نیز می‌توانید به جای قند به غذاها اضافه کنید.

مصرف دارچین به کنترل قندخون کمک می‌کند.

_ نوشیدن آب: تک تک سلول‌های بدن برای بقا نیاز به آب دارند. روز خود را با نوشیدن آب و اضافه کردن چند قطره لیموی تازه به آن شروع کنید. این کار نه تنها فرایند هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به سم‌زدایی از کبد نیز می‌شود.

_ تحرک کافی: ورزش منظم نوعی سم‌زدایی از بدن است و منجر به بهبود گردش خون، بهبود فرایند هضم، کاهش استرس، تقویت مفاصل و حفظ سلامت کلد بدن می‌شود.

_ مصرف سبزیجات تیره رنگ: این سبزیجات از قبیل اسفناج، برگ چغندر، خردل و... برای کمک به جلوگیری از برخی شرایط بهداشتی از جمله دیابت، سنگ کیسه

صفرآ، مشکلات کلیوی و سلامت کبد از گذشته مفید بوده‌اند. سبزیجات تیره رنگ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش یبوست نیز مفیدند ضمن این که خواص ضد پیری دارند. ترکیبات یافت شده در سبزیجات تیره رنگ به واسطه سطوح بالای فیبر، آب و منیزیم موجود در آنها منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان، تعادل هورمونی و کاهش وزن می‌شود.

_ اضافه کردن جعفری به رژیم غذایی: جعفری یک ضد عفونی کننده عالی و ادرارآور است. این سبزی معطر و البته پرترفکار عملکرد کلیه‌ها را تحریک می‌کند و نقش مهمی در دفع سموم بدن دارد. به غذاهایتان مثل سالادها، پاستاها، سوپ و غیره جعفری اضافه کنید. اگر یک دوره سم‌زدایی جدی را شروع کرده‌اید آب جعفری فوق العاده است.

_ نوشیدن چای سبز: برای سم‌زدایی، چای سبز بنوشید. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان و حاوی ریزمغذی‌هایی مثل پلی فنول است. این نوع چای متابولیسم را بالا می‌برد

و سبب کاهش وزن می‌شود.

_ خواب کافی: در واقع وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابید، در فرآیند طبیعی سم‌زدایی بدن اختلال ایجاد می‌کنید. به همین دلیل باید از بیداری بیش از حد در شب بپرهیزید و شب‌ها به موقع بخوابید. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، بدن شما نیاز به تخلیه سموم دارد. تاخیر دفع در هنگام صبح، سبب بازگشت سموم به بدن می‌شود.

_ پرهیز از غذاهای آماده: مواد غذایی صنعتی و فرآورده‌های غذایی فاقد مواد مغذی و حاوی افزودنی‌های مضر مانند مواد نگهدارنده، مواد شیمیایی، نمک و چربی هستند. از مصرف آردهای تصفیه شده، قند زیاد، نوشیدنی‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین بپرهیزید. مصرف میوه، سبزیجات تازه، دانه‌های کامل و گوشت‌های تازه را در اولویت برنامه غذایی خود قرار دهید. سیب، لیمو، جوانه کلم بروکلی، لوبیا، ماش، سبزیجات خام دیگر و ... همگی به سم‌زدایی از بدن کمک می‌کنند. به این موارد می‌توان آب میوه‌های ارگانیک را نیز اضافه کرد.