



یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بر ضرورت پرهیز از درهم‌وبرهم خوری تأکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر کامران باقری لنگرانی درباره ضرورت رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای در مهمانی‌ها گفت: مهمانی و دیدوبازدید از سنت‌های خوب در کشور است که به خصوص در ماه رمضان و نوروز اتفاق می‌افتد. در مهمانی‌ها می‌بایست مراقبت کنیم

تا دچار آفات خوردن نشویم. «درهم و برهم خوردن» از موارد تلخی است که در این مهمانی‌ها رخ می‌دهد؛ به طور مثال، استفاده همزمان از غذاهای چرب و همراه با تنقلات و نوشابه‌های گازدار می‌تواند یک بمب گوارشی ایجاد کند و عوارض تلخ داشته باشد به ویژه اگر با پرخوری همواره شود.

او درباره توصیه‌های تغذیه‌ای اظهار کرد: ضمن رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری، می‌بایست در غذاخوردن نظم داشته‌باشیم. غذاخوردن را با فیبرها مانند سالاد، سبزیجات و میوه‌ها آغاز کنیم. اگر پس از مصرف فیبرها در نظر داریم غذای دیگر بخوریم، این غذا می‌بایست چرب، ادویه‌دار شدید و ترش نباشد.

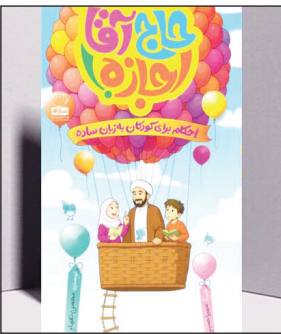
او تصریح کرد: نوشیدنی‌ها گازدار نه فقط مشکلاتی در بلندمدت ایجاد می‌کنند، بلکه در افرادی که رفلاکس یا بازگشت اسید معده به مری دارند، می‌تواند بازگشت اسید معده به مری را تشدید کند و سبب ایجاد نفخ شود.

لنگرانی با بیان اینکه «مصرف چای» در فرهنگ ایرانی رواج دارد، افزود: مصرف زیاد چای می‌تواند رفلاکس را تشدید کند. چای، حاوی «تائین» است که با پروتئین‌های ترکیب می‌شود و از جذب پروتئین‌های حیوانی و گیاهی جلوگیری می‌کند و جذب آهن را نیز مختل می‌کند. اگر این تاثیر به صورت مکرر باشد، می‌تواند جذب آهن را دچار اختلال کند و مشکلاتی همراه داشته باشد.

او گفت: رعایت ترتیب غذایی و پرهیز از پرخوری می‌تواند یک الگوی غذایی باشد؛ چرا که نه فقط از غذاهای سالم استفاده می‌کنیم، بلکه دچار عارضه نشویم.

## کتابخانه

### «حاج آقا اجازه» سوژه «ماه خدا» شد



پویش کتابخوانی «ماه خدا» با محوریت کتاب «حاج آقا اجازه» ویژه گروه سنی کودک آغاز شد.

به گزارش مهر، پویش «ماه خدا» با هدف ترویج مفاهیم دینی به زبان ساده و متناسب با مخاطب کودک، هم‌زمان با ایام معنوی ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود. این پویش با تمرکز بر کتاب «حاج آقا اجازه!» نوشته محسن نغمه، تلاش دارد آموزش احکام و معارف اعتقادی را در قالب‌هایی متناسب با دنیای امروز کودکان ارائه دهد.

کتاب «حاج آقا اجازه» با ساختاری پرسش‌پاسخی، به سؤالات واقعی و روزمره کودکان درباره احکام دینی پاسخ می‌دهد. مفاهیمی مانند تقلید، وضو، تیمم و غسل در این کتاب با لحنی صمیمی و آرام توضیح داده شده تا کودکان، به‌ویژه در سن تکلیف، بدون اضطراب و سردرگمی با احکام دینی آشنا شوند.

پویش کتابخوانی «ماه خدا» با محوریت کتاب «حاج آقا اجازه» ویژه گروه سنی کودک آغاز شد و شرکت‌کنندگان این پویش، علاوه بر بهره‌مندی از محتوای آموزشی و تربیتی کتاب، شانس دریافت کمک‌هزینه سفر به مشهد مقدس را خواهند داشت.

علاقه‌مندان برای تهیه کتاب و شرکت در پویش «ماه خدا» می‌توانند عدد ۷ را به سامانه ۳۰۰۰۹۱۳۳ پیامک کنند یا به کتاب‌فروشی‌های سراسر کشور مراجعه کنند.

## کوناگون

شنبه ۹ اسفند ۱۴۰۴  
شماره ۲۱۵۵  
۱۰ رمضان ۱۴۴۷  
۲۸ فوریه ۲۰۲۶

## افزایش ۵۰ درصدی مراجعه بع داروخانه‌ها در ماه پایانی سال

# ماراتن دارو در آستانه نوروز



بحران اصلی نه در خط تولید، بلکه در «لجستیک» نهفته است. سیستم توزیع دارو در ایران هنوز نتوانسته است خود را با ساختار تعطیلات نوروزی سازگار کند. وقتی انبار شرکت‌های پخش بزرگ از ۲۸ اسفند تا ۵ فروردین نیمه تعطیل می‌شوند، بار اصلی درمان کشور بر دوش چند داروخانه شبانه‌روزی محدود می‌افتد

بخشی از این ترافیک حضوری به فضای مجازی منتقل شود. نوروز ۱۴۰۵ می‌تواند نقطه عطفی برای اصلاح زنجیره تأمین دارو باشد. دیتوکس و خانه‌تکانی واقعی، باید در ساختارهای مدیریتی ما اتفاق بیفتد تا «حق دسترسی به درمان» فدای تقویم و تعطیلات نشود. سلامتی، تعطیلی‌بردار نیست و نبض سبز داروخانه‌ها باید در تمام دقایق سال، بدون لکنت و با اطمینان خاطر بتپد.

سال نو، زمانی مبارک خواهد بود که هیچ پدری در نیمه‌شب عید، درمانده‌ی یک جعبه قرص در خیابان‌های خلوت شهر نباشد.

که گاهی خشم ناشی از کمبود دارو را بر سر آنها خالی می‌کنند. یکی از تکنسین‌های داروخانه می‌گوید: «سخت‌ترین لحظه برای ما زمانی است که باید به چشمان نگران یک همراه بیمار خیره شویم و بگوییم: موجود نداریم؛ بعد از تعطیلات بباید».

### پنجره‌ای به سوی راهکار

با این حال، در سال ۱۴۰۴ کورس‌های امیدی هم دیده می‌شود. گسترش «پلتفرم‌های نوبت‌دهی و رزرو دارو» و فعال شدن «کشیک‌های لجستیک هوشمند» در برخی استان‌ها، باعث شده تا

خرید انبار حجیم روبرو هستند. اینجاست که «اقتصاد سلامت» با «امنیت روانی» اصطکاک پیدا می‌کند. کارشناسان معتقدند تا زمانی که نقدینگی داروخانه‌ها در پی‌چم‌طلب‌های بیمه‌ای گیر باشد، آن‌ها توان انبارسازی برای روزهای بحرانی عید را نخواهند داشت.

### فرشنگان خسته در پشت شیشه‌ها

اما در این ماراتن، نباید از خستگی مغرط کادر درمان غافل شد. داروسازانی که باید در لحظه تحویل سال، به جای سفره هفت‌سین، روبروی نسخه‌های الکترونیکی و بیمارانی عصبانی باشند

در حالی که بوی بهارنارنج و صدای ماهی‌های قرمز، خیابان‌های شهر را پر کرده است، در گوشه‌های دیگر، نوری سبز و ممتد از تابلوی داروخانه‌های شبانه‌روزی، حکایت از ماراتنی نفس‌گیر دارد. اسفند ۱۴۰۴ برای بسیاری از ایرانیان، نه فصل خرید لباس نو، که فصل «تأمین بقا» در قفسه‌های داروخانه‌هاست. با نزدیک شدن به تعطیلات طولانی نوروز، ترس از اختلال در شبکه توزیع، تقاضای داروهای حیاتی را به شکلی تصاعدی بالا برده است.

به گزارش پرنا؛ مشاهدات میدانی نشان می‌دهد که از نیمه اسفند، مراجعات به داروخانه‌های شبانه‌روزی بیش از ۵۰ درصد افزایش یافته است. اما این شلوغی، لزوماً به معنای افزایش بیماری نیست؛ بلکه ناشی از «اضطراب تأمین» است. بیماری که نیاز به انسولین یا داروهای کنترل فشار خون دارد، ترجیح می‌دهد به جای سهمیه یک‌ماهه، با اصرار و التماس، ذخیره سه ماهه را تهیه کند. دکتر امین صادقی، داروساز، می‌گوید: «اما با پدیده انبار کردن خانگی مواجهیم. مردم می‌ترسند که در پانزده روز ابتدایی فروردین، شرکت‌های پخش به خواب زمستانی بروند و جان عزیزانشان به خطر بیفتد.»

### گره کور توزیع در تعطیلات

بحران اصلی نه در خط تولید، بلکه در «لجستیک» نهفته است. سیستم توزیع دارو در ایران هنوز نتوانسته است خود را با ساختار تعطیلات نوروزی سازگار کند. وقتی انبار شرکت‌های پخش بزرگ از ۲۸ اسفند تا ۵ فروردین نیمه‌تعطیل می‌شوند، بار اصلی درمان کشور بر دوش چند داروخانه شبانه‌روزی محدود می‌افتد که آن‌ها هم با چالش نقدینگی برای

## زنگ خطر عادی‌سازی مصرف مواد در سریال‌های نمایش خانگی



آسیب اجتماعی را فراهم کند.

مسعود نویدی‌مقدم، روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه، با اشاره به نمایش مصرف مواد مخدر در برخی فیلم‌ها و سریال‌های شبکه نمایش خانگی، این موضوع را یکی از چالش‌های جدی میان متخصصان، هنرمندان و نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای دانست و نسبت به پیامدهای آن برای نسل نوجوان و جوان هشدار داد.

وی با تأکید بر لزوم تفکیک میان «بازنمایی انتقادی» و «عادی‌سازی مصرف» اظهار کرد: باید میان آثاری که سقوط شخصیت بر اثر اعتیاد را با نگاه آسیب‌شناسانه روایت می‌کنند و آثاری که ناخواسته مصرف مواد را امری عادی جلوه می‌دهند، تفاوت قائل شد. به گفته او، نهادهای مجوزدهنده نیز در ارزیابی آثار باید این مرزبندی را به‌صورت جدی مدنظر قرار دهند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه با اشاره به نقش نهادهای نظارتی تصریح کرد: استفاده از نظر کارشناسان حوزه اعتیاد در فرآیند تولید و پخش آثار نمایشی ضروری است و اعمال

روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه با انتقاد از نحوه بازنمایی مصرف مواد مخدر در برخی تولیدات شبکه نمایش خانگی تأکید کرد: نمایش این صحنه‌ها تنها زمانی قابل دفاع است که با رویکردی انتقادی و هشداردهنده همراه باشد؛ در غیر این صورت، می‌تواند نگرش و رفتار نوجوانان و جوانان را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه عادی‌سازی این

## اینفوگراف

هنرمند: جواد تکجو

## داستان مصور

### هزینه‌های خانوار



### ماه پایانی زمستان ۱۴۰۴ از نظر بارشی چگونه است؟

ماه پایانی زمستان امسال ۱۴۰۴ در حالی روزهای خود را سپری می‌کند که میزان بارش‌های آن نسبت به دوره بلندمدت پنج درصد کاهش دارد

### میزان بارش‌ها در کشور

در مقایسه با دوره بلندمدت

(۱۳۷/۶ میلیمتر)

۵٪ عصب‌ماندگی

رشد نسبت به مشابه سال گذشته

۶۹٪ افزایش

۱۳۰/۴ میلیمتر

بارش از ابتدای سال آبی تا اول اسفند

۱۳۰/۴ میلیمتر

### ۷ استان با بارش منفی



### تهران رکورددار کم‌بارشی

در مقایسه با دوره بلندمدت

(۱۴۳ میلیمتر)

۴۷٪ عصب‌ماندگی

بارش نسبت به سال گذشته

۸۵/۱ میلیمتر

۷۶/۳ میلیمتر