

تصویر روز



تصویر تماشایی از برف در مرز تمرچین

در روزهای گذشته بارش برف در محوره‌های مواصلاتی پیرانشهر در آذربایجان غربی موجب شد ارتفاع برف در برخی از محورها به ۳۰ سانتی‌متر برسد. این تصاویر تماشایی در روزهای اخیر در مرز تمرچین این شهرستان گرفته شده است.



طبیعت برفی روستای دستکند میمند کرمان

روستای صخره‌ای و دستکند میمند از توابع بخش مرکزی شهر یابک کرمان یکی از نخستین سکونتگاه‌های بشر است. به‌دلیل موقعیت جغرافیایی خاص این منطقه بارش برف در آن بسیار نادر است.



آیین جاروکشی خادم‌ان مسجد جمکران

در آستانه نیمه شعبان و میلاد منجی عالم بشریت حضرت اباصالح‌المهدی (عج)، صبح جمعه ۱۰ بهمن ۱۴۰۴، مراسم جاروکشی صحن جامع امام مهدی (عج) در مسجد مقدس جمکران توسط خادم‌ان و برخی از هیئت‌های مذهبی برگزار شد.

تندرستی

هشدار کارشناس

تداخل خطرناک وارفارین با داروها

وارفارین یکی از داروهای پرکاربرد در پیشگیری از لخته‌شدن خون و سکنه‌های قلبی و مغزی است که به‌ویژه در سالمندان مبتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی، در پیچه‌های قلبی مصنوعی یا سابقه ترومبوز تجویز می‌شود. بااین حال، این دارو دارای پنجره درمانی باریک بوده و کوچک‌ترین تغییر در دوز یا تداخل دارویی می‌تواند منجر به عوارض جدی، به‌ویژه خون‌ریزی‌های خطرناک شود. دنا فیروزآباد، متخصص داروسازی بالینی مهم‌ترین چالش درمان با وارفارین را تداخل با آنتی‌بیوتیک‌ها عنوان می‌کند و می‌گوید: برخی آنتی‌بیوتیک‌های رایج می‌توانند با مهار متابولیسم کبدی وارفارین یا تغییر فلور طبیعی روده، اثر ضداغذایی آن را افزایش دهند. برخی مسکن‌های ضداالتهاب مانند ایبوپروفن و دیکلوفناک هم با افزایش خطر خون‌ریزی گوارشی، مصرف هم‌زمان با وارفارین را پرخطر می‌کنند. او تأکید می‌کند: بیماران مصرف‌کننده وارفارین باید پیش از شروع هر داروی جدید، حتی داروهایی بدون نسخه، آنتی‌بیوتیک‌ها یا مکمل‌های گیاهی، حتماً با داروساز یا پزشک مشورت کنند.

سبک زندگی

تغییر اجابت مزاج را جدی بگیرد

سرطان کولورکتال یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در سراسر جهان است که روند افزایشی در جوامع مختلف، از جمله ایران دارد. این بیماری که از سلول‌های سرطانی در روده بزرگ یا راست روده منشأ می‌گیرد، اغلب در ابتدا به‌صورت پولیپ‌های خوش‌خیم ظاهر می‌شود و در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، می‌تواند به مراحل تهاجمی و گسترش به سایر نقاط بدن منجر شود. وحید محمد کریمی، فوق تخصص خون و سرطان بالغین در این‌باره گفته بسیاری از بیماران در ابتدا هیچ علامتی ندارند اما علائمی از تغییر در الگوی اجابت مزاج اسهال یا یبوست طولانی مدت، وجود خون در مدفوع به رنگ روشن یا تیره، احساس درد یا گرفتگی مزمن در ناحیه شکم، کم‌خونی ناشی از فقر آهن، کاهش وزن بی‌دلیل، احساس دفع ناکامل و خستگی و ضعف مداوم به‌ویژه اگر برای مدت طولانی ادامه یابد، باید جدی گرفته شود و فرد به پزشک مراجعه کند.

فعال‌سازی واحدهای راکد تولیدی استان در اولویت است

منوچهر حبیبی، استاندار کرمانشاه: فعال‌سازی واحدهای راکد تولیدی یکی از نیازهای جدی استان و در اولویت است. این واحدها علاوه بر نقش در حوزه تولید و اشتغال‌زایی، کارکرد چندگانه دارند و فعال‌سازی آنها می‌تواند تأثیر مثبتی بر اقتصاد منطقه داشته باشد.



یک سکناس ویژه

آنچه برای کارگردان این مستند در جریان تحقیقات میدانی پر رنگ شده، اعتماد مردم به بزرگان شهر برای نجات از بلای گرد و خاک با ایده اجرای یک جنگل دست‌کاشت است. حامد سعادت می‌گوید: «جنگل قائم» به واسطه حضور و همکاری همه مردم کرمان شکل گرفت. سکناس ویژه فیلم هم قصه شبی را نشان می‌دهد که شهین اطهری، شخصیت اصلی مستند، گوشواره‌هایش را برای ساخت جنگل اهدا می‌کند. همان شب همه زنان کرمان بخشی از طلای خود را برای ساخت جنگل اهدا می‌کنند و طبق مستندها، ارزش مادی آن از تمام کمک‌خیران، بازاریاران و تاجران کرمان بیشتر بود. «این کارگردان ادامه می‌دهد: «مردم بذکاج را در خانه به نهال تبدیل می‌کردند و پنجشنبه که به زیارت اهل قبور می‌رفتند، پای کوه نهال می‌کاشتند. حفظ و نگهداری جنگل هم از همان زمان برعهده شهرداری کرمان است.»



تصاویری از ریتخت صحه ساخت مستند جنگل قائم»

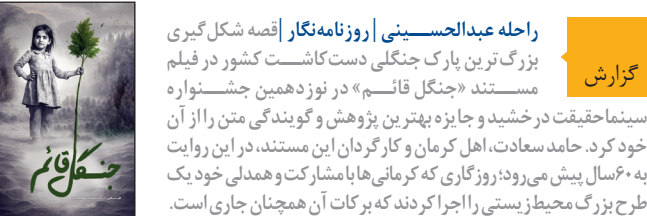
جنگل قائم در آینه اعداد

۱۳۴۳
سال آغاز درختکاری

وسعت
۳۰۰
هکتار

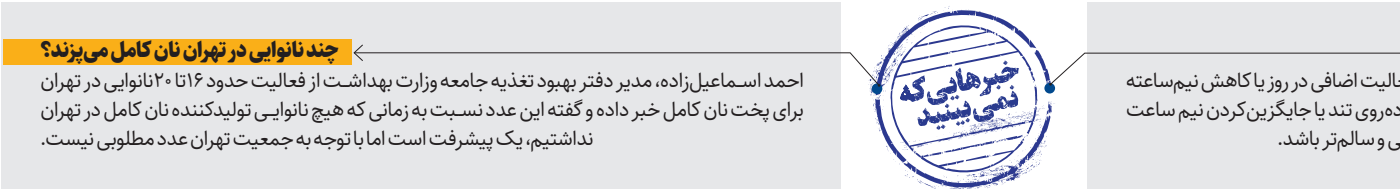
تعداد درخت
۵۰۰
هزار اصله

گونه درختان
کاج، سرو، نارون



حفظ شهر از هجوم گردوغبار

گردوغبار از نیمه پاییز تا اوایل بهار امان کرمانی‌ها را بریده بود. در چشم‌به‌هم‌زدنی هجوم گردوغبار چنان آسمان را گرفته که شهر تاریک و چراغ خیابان‌ها و خانه‌ها روشن شده بود. این، شروع قصه سال ۱۳۴۳ است که موجب انتشار فراخوانی در مسجد جامع شهر کرمان برای ایجاد جنگل دست‌کاشت و حفاظت شهر از هجوم گرد و خاک شد. روایت تاریخی این فراخوان، پس از ۶۱ سال دستمایه فیلم «جنگل قائم» شده است؛ قصه‌ای



گزارش جدید از وضعیت مجروحان

۵۵۰ مصدوم در مراکز درمانی بستری و تحت درمان هستند و ۱۳ هزار عمل جراحی انجام شده است



گروه تندرستی | با گذشت روزها از حوادث و ناآرامی‌های اخیر، تازه‌ترین آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که همچنان حدود ۵۵۰ مصدوم در بخش‌های مختلف مراکز درمانی بستری و تحت درمان هستند؛ آماري که در کنار رایگان شدن خدمات درمانی و رضایت عمومی از عملکرد بیمارستان‌ها، یکی از بزرگ‌ترین عملیات‌های درمانی سال‌های اخیر را به‌دلیل حضور گروهک‌های تروریستی در میان مردم، تغییر مسیر اعتراض‌ها و آسیب‌های جدی به سلامت و جان مردم رقم زد. سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت در گزارشی به بازدهی‌های میدانی خود از بیمارستان‌های تهران اشاره کرد و گفت: «بخش عمده‌ای از مجروحان بهبود یافته و ترخیص شده‌اند. اما تعدادی همچنان تحت عمل‌های جراحی سنگین هستند.» البته وزارت بهداشت همچنان از عدم‌راجعه برخی مجروحان و مصدومان نگران است و حتی عباس عبادی، معاون پرستاری وزیر بهداشت هم در این‌باره به این‌لنا گفت: «مجروحان می‌توانند بدون اعلام نام واقعی خود به مراکز درمانی مراجعه کنند و خدمات بگیرند، چون تا تأخیر درمان ممکن است زخم‌های عفونی و منجر به جراحی‌های پیچیده و عوارض ناخواسته شود.»



به گفته معاون درمان وزارت بهداشت، کادر درمان با تعهد حرفه‌ای و اخلاقی، با دقت و جدیت به تمامی مجروحان رسیدگی کرده و تلاش شده هیچ کوتاهی در درمان این بیماران صورت نگیرد. «در بازدهی‌هایی که از مراکز مختلف درمانی داشتم، رضایت کامل بیماران و همراهان آنها از نحوه رسیدگی اعلام شد و حتی یک مورد اعتراض نیز مشاهده نشد. گزارش‌های تیم‌های نظارتی محسوس و نامحسوس وزارت بهداشت هم این رضایت را تأیید می‌کند. درمان مجروحان کاملاً خارج از مباحث سیاسی و اجتماعی است و وظیفه حرفه‌ای و انسانی ما محسوب می‌شود.» رضوی تأکید کرد: «تمام خدمات درمانی بدون توجه به هویت، جنسیت، مذهب یا گرایش افراد و به‌صورت کاملاً برابر ارائه شده و در صورت مشاهده هر گونه قصور، مردم می‌توانند از طریق سامانه ۱۹۰ موضوع را گزارش کنند.»



سند مالکیت کاخ آپادانا و موزه میراث فرهنگی شوش اهدا شد

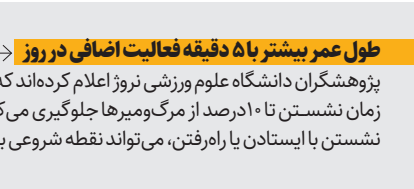
۱۱۲ کاوش باستان‌شناسی در یک سال

محمد ابراهیم زارعی، رئیس پژوهشگاه میراث‌فرهنگی و گردشگری گفت: از دی ۱۴۰۳ تا آذر ۱۴۰۴ ۱۱۲،۱۴۰ مجوز شامل ۱۳ مجوز بررسی و شناسایی، ۲ مجوز کاوش و بررسی نجات‌بخشی، ۲۶ مجوز کاوش، ۶۶ مجوز گمانه‌زنی و لایه‌نگاری و ۵ مجوز کاوش آموزشی دانشگاه‌ها صادر شده است.

پراکندگی کاوش‌ها در کشور	
بررسی و شناسایی	سرچهان (استان فارس)
نجات بخشی	دشت‌بام (خراسان شمالی)
خط انتقال آب سد	محوطه میمه
کاوش‌ها	

حریره در کیش
تیپه چغاگلان در مهران
دستکند در نفرش
گورستان چالی در سفز
غار اسپهبد خورشید در مازندران
غار قمری در خرم‌آباد
غار غلعه‌کرد در قزوین
ربع رشیدی در تبریز
اوجان در آذربایجان شرقی
سلطانیه در زنجان
کمر زین در اصفهان
هگمتانه در همدان

گمانه‌زنی و لایه‌نگاری
قلعه فلک‌الافلاک
محوطه قسطنی لار الموت
تیپه چغاگلوند
پردیس تخت جمشید
تیپه خبیر روانسر
بندر سیراف
کاوش آموزشی
نوش‌آباد کاشان
مشکین‌تیپه بوبین زهرا
چشمه‌علی شهری
تیپه صادق سیستان و بلوچستان
پیرزال سیستان و بلوچستان



طول عمر بیشتر با ۵ دقیقه فعالیت اضافی در روز

کاهش استرس با «ذهن آبی»

اتفاقات ناگوار یکی از عوامل آسیب‌رسیدن به سلامت روان و بروز استرس است و باعث خستگی ذهنی هم می‌شود. به همین دلیل محققان همواره به‌دنبال راه‌های مؤثر و کم‌هزینه برای حمایت از سلامت مغز هستند؛ اما اخیراً یک عنصر طبیعی توجه محافل علمی را به‌خود جلب کرده است: آب. «نظریه ذهن آبی» مبتنی بر آب که با شواهدی از علوم اعصاب، روانشناسی و سلامت محیط‌زیست پشتیبانی می‌شود، نشان می‌دهد که چگونه آب می‌تواند به بازسازی مغز، کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو کمک کند.

نظریه ذهن آبی از سوی والاس جی. نیکولز، زیست‌شناس ابداع شد که آن را به‌عنوان یک حالت ذهنی سطح پایین، آرام اما متمرکز که افراد در آب تجربه می‌کنند، معرفی می‌کند. این نظریه نشان می‌دهد که قرار گرفتن در آب، روی آب، زیر آب یا صرفاً نزدیک آب، وضعیت مغز را به حالت ملایم مراقبه و ترمیمی تغییر می‌دهد. به گفته نیکولز، نظریه ذهن آبی در مقابل «ذهن قرمز» که نشان‌دهنده استرس و «ذهن خاکستری» که نشان‌دهنده اضطراب است، قرار دارد.

آنچه علم از ذهن آبی می‌گوید

براساس گزارش ساینس دایرکت، آب دارای فیزپولوژی بازبایی استرس است و تماشا کردن یا نزدیک‌بودن به آن، نشانگرهای فیزپولوژیکی استرس را کاهش و فعالیت پاراسمپاتیکی را افزایش می‌دهد؛ همچنین ضربان قلب، فشار خون و کورتیزول را پایین می‌آورد. در برخی مطالعات آزمایشگاهی هم نشان داده شده که قرار گرفتن در معرض آب برای مدت کوتاه، حتی کمتر از ۲ دقیقه، باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

راهکار اجرای تنوری ذهن آبی

اگر شما کسی هستید که در نزدیکی منبع آب زندگی می‌کنید، احتمال زیادی وجود دارد که این اثرات را ناخودآگاه تجربه کرده باشید. قدم‌زدن و شنا کردن (تحت نظر مربی) می‌تواند اثرات آرامش‌بخشی داشته باشد. حتی برای کسانی که به‌طور منظم به منابع آب طبیعی دسترسی ندارند، قرار گرفتن در معرض آب در استخر یا وان حمام نیز می‌تواند مفید باشد. تماشای آب در رودخانه یا دریا، گوش‌دادن به صدای دریا یا باران، یا گذراندن چند دقیقه آرام در نزدیکی یک فواره می‌تواند حس آرامش و تنظیم مجدد ذهنی را به همراه داشته باشد. گنجاندن این لحظات در زندگی روزمره ممکن است به مقابله با استرس، بهبود تمرکز و حمایت از تعادل عاطفی در دنیایی که به‌طور فزاینده‌بیش از حد تحریک می‌شود، کمک کند.