



سال دهم / شماره ۴۵۶ / یکشنبه ۱ تیر ماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

خبر سلامت

۲ دقیقه پیاده روی بعد از غذا ریسک دیابت را کاهش می دهد

محققان می گویند حتی یک پیاده روی کوتاه پس از صرف غذا می تواند به هضم غذا و کاهش قند خون کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، محققان می گویند یک پیاده روی ۲ دقیقه ای بعد از غذا خوردن می تواند به کاهش قند خون کمک کرده و خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. این نتایج متاآنالیز جدید از هفت مطالعه توسط محققان دانشگاه لیمریک در ایرلند است.

نتایج بررسی نشان می دهد که بهترین زمان برای پیاده روی در مدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از صرف غذا است. در این زمان، قند خون به طور معمول به اوج خود می رسد.

شرکت کنندگان در مطالعه به گروه های ایستاده و پیاده روی تقسیم شدند. قرار شد هر دو گروه طی یک روز ۲ تا ۵ دقیقه در هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فعالیت شرکت کنند. محققان گفتند حتی فقط چند دقیقه پیاده روی آهسته با شدت زیاد برای ایجاد افت قابل توجه در قند خون برای شرکت کنندگان در مطالعه کافی بود. نکته قابل توجه، پیاده روی پس از غذا با افزایش تدریجی تر و افت قند خون نسبت به نشستن یا حتی ایستادن همراه بود.



افراد مبتلا به چاقی در این مطالعه نتایج قابل توجهی در کاهش قند خون در حالت ایستاده بعد از غذا در مقایسه با نشستن تجربه کردند.

محققان همچنین اظهار داشتند که پیاده روی برای مدت زمان طولانی تر پس از غذا می تواند فواید دیگری هم داشته باشد. یک پیاده روی کوتاه و پرسرعت پس از غذا برای افرادی که دارای فشار خون بالا یا دیابت هستند مفید است.

به گفته «هیلی پرلوس»، متخصص تناسب اندام و متخصص روانشناسی ورزشی، «پیاده روی و ایستادن می تواند بر متابولیسم گلوکز تأثیر بگذارد. گلوکز پس از وعده های غذایی در جریان خون آزاد می شود و منجر به افزایش قند خون می شود. در حالی که افزایش جزئی قند غیرطبیعی نیست، اما حفظ سطح قند در مدیریت دیابت بسیار مهم است.»

وی توضیح داد: «با درگیری فعال عضلات در پیاده روی، عضلات شما گلوکز اضافی موجود در جریان خون را مصرف می کنند. جریان بهتر خون برای عضلات و اندام ها شما حیاتی است و در نتیجه یک سیستم عروقی سالم تر ایجاد می شود.»

پیاده روی بعد از شام همچنین سروتونین را آزاد می کند که به خواب بهتر کمک می کند، یک ذهنیت مثبت را تقویت می کند و حافظه را افزایش می دهد. به گفته محققان، سایر فواید پیاده روی بعد از صرف غذا شامل موارد زیر است:

- تنظیم حرکت روده
- بهینه سازی سیستم لنفاوی برای از بین بردن ضایعات لنفاوی
- افزایش جریان خون تازه به همه اندام ها
- انتشار «هورمون های شادکننده»، از جمله دوپامین، اکسی توسین، سروتونین و اندورفین های طبیعی / قاتلان درد که باعث کاهش هورمون های استرس در بدن می شود
- افزایش متابولیسم چربی با حفظ ضربان قلب با شدت کمتر، ضمن به حداقل رساندن تحریک کورتیزول
- با کاهش هورمون های استرس، شروع التهاب را کاهش می دهد.

یک عامل مهم در جلوگیری از کاهش وزن

نتیجه مطالعه گروهی از متخصصان انگلیسی نشان می دهد: نزدیکان افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، ممکن است آگاهانه یا نا آگاهانه این روند را مختل کنند. به گزارش ایسنا به نقل از یورونیوز، به گفته متخصصان در دانشگاه «ساری» (University of Surrey) اعضای خانواده و دوستان افرادی که برای کاهش وزن تلاش می کنند به اشکال مختلف از جمله کارشکنی، رفتارهای تغذیه ای و تبابی مانع از رسیدن آنها به هدف خود می شوند. «جین اوگدن» - سرپرست گروه مطالعاتی در دانشگاه ساری - می گوید: کاهش وزن اغلب منجر به تغییراتی می شود که از افزایش اعتماد به نفس تا تغییر ساز و کار اجتماعی در روابط را در بر می گیرد. بسیاری از افراد از این تغییرات خرسند نیستند و ممکن است آگاهانه یا به طور ناخودآگاه تلاش کنند تا کوشش های فرد برای کاهش وزن را ناکام بگذارند تا وضعیت به شکل فعلی باقی بماند. او تأکید می کند که بررسی

پلتفرم جدید آموزش بورس؛ بورس مدیا به‌زودی راه‌اندازی می‌شود

مدیرعامل شرکت اطلاع‌رسانی و آموزش بورس گفت: این شرکت به عنوان نهاد تخصصی آموزش بازار سرمایه، پلتفرم بورس‌مدیا را با هدف آموزش به عموم مردم راه‌اندازی می‌کند. به گزارش خبرنگار مهر، حسن محمدی، مدیرعامل شرکت اطلاع‌رسانی و آموزش بورس، از نزدیک بودن زمان راه‌اندازی پلتفرم «بورس‌مدیا» که ابزاری نوین برای آموزش بازار سرمایه با رویکرد رسانه‌ای و روایت‌محور است خبر داد.

وی در رابطه با چرایی راه‌اندازی این پلتفرم گفت: تجربه دو دهه فعالیت آموزشی این شرکت، همواره بر استفاده از زبان ساده برای ارتقای دانش مالی مردم استوار بوده؛ اما تحولات اخیر در سبک زندگی و رسانه‌های نوین، نیاز به ابزارهایی تازه را انتخاب‌ناپذیر ساخته است. مخاطب امروز به دنبال محتوای تصویری، تعاملی و مبتنی‌بر تجربه است؛ نه قالب‌های غیر انعطاف‌پذیر و رسمی گذشته. از این‌رو، بورس‌مدیا برای پاسخ به این تحول، طراحی شد تا آموزش مالی با زبانی رسانه‌ای و قابل‌درک برای عموم عرضه شود.

مدیرعامل شرکت اطلاع‌رسانی و آموزش بورس در خصوص ماهیت این پلتفرم، افزود: بورس‌مدیا یک سامانه جامع آموزش بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری، با هدف ارتقای سواد مالی در میان عموم مردم و فعالان بازار توسعه یافته و محتوای آن شامل ویدئوهای آموزشی، دوره‌های تخصصی، وبینارها، محتوای متنی، تعاملی و آزمون‌های مهارت‌محور است. هدف این پلتفرم آن است که مفاهیم گاه پیچیده بازار سرمایه را در قالب‌هایی متنوع، ساده و جذاب، به‌ویژه برای نسل جوان، ملموس و کارپذری کند.

محمدی با اعلام این موضوع که شکل‌گیری بورس‌مدیا در پی تجربیات سسال‌های ۹۸ و ۹۹ و حضور گسترده مردم در بازار سرمایه بوده اظهار داشت: آن سال‌ها فقدان آموزش، موجب بروز رفتارهای هیجانی و گاه پرخطر در سرمایه‌گذاری شد. این وضعیت، نیاز به گسترش سواد مالی را از سطح نهادهای تخصصی به یکی از دغدغه‌های حاکمیتی بدل کرد. از آن زمان، اجماعی در میان نهادهای تصمیم‌ساز و آموزشی شکل گرفت که تنها با توسعه فرایگیر آموزش، می‌توان تاب‌آوری مالی جامعه را افزایش داد.

محمدی ادامه داد: تولید محتوا به‌تنهایی کافی نیست و نحوه ارائه آموزش، سطح تعامل و جذابیت آن برای مخاطب، اهمیت روزافزونی یافته است. به همین دلیل، بورس‌مدیا با بهره‌گیری از قالب‌های نوین مانند انیمیشن‌های مفهومی، موشن گرافیک، مستندهای کوتاه و حتی تولیدات نمایشی در قالب فیلم و سریال، تلاش دارد تجربه‌ای جدید در آموزش مالی ارائه دهد. پاکت‌سها و گفت‌وگوهای تخصصی نیز بخش مهمی از سبد محتوایی این پلتفرم را تشکیل می‌دهند. وی همچنین سه ویژگی متمایز این پلتفرم را چنین عنوان کرد: تنوع قالب‌های محتوایی، سادگی در انتقال مفاهیم، و اتکا بر دانش تخصصی اساتید و تحلیل‌گران معتبر بازار، ویژگی‌های متمایز کننده بورس‌مدیا است. محتوای این پلتفرم با هدف فیمیده شدن طراحی شده‌اند، نه صرفاً نمایش تخصص و این وجه تمایز اصلی آن با سایر محصولات آموزشی است.

بورس، به‌زودی بورس‌مدیا به‌صورت رسمی رونمایی و در سدترس عموم قرار خواهد گرفت. تمرکز فعلی تیم توسعه، بر تنوع‌بخشی محتوایی، بهینه‌سازی تجربه کاربری و فراهم‌سازی بستری حرفه‌ای و در عین حال ساده برای استفاده کاربران است.

محمدی در پایان، بورس‌مدیا را پلی میان مفاهیم پیچیده مالی و نیازهای واقعی مردم، با زبانی ساده، دقیق و قابل اعتماد معرفی کرد.

تقویت امنیت سایبری بانک‌ها به کاهش ریسک نقدبپنگی کمک می‌کند

یک کارشناس پولی و بانکی گفت:تقویت امنیت سایبری بانک‌ها به کاهش ریسک نقدبپنگی کمک می‌کند به گزارش خبرگزاری مهر، مصطفی حبیب‌الله؛ کارشناس گروه پولی و بانکی مرکز پژوهش‌های مجلس، با اشاره به اینکه در زمان جنگ ایران و اسرائیل شاهد حمله سایبری به کل شبکه بانکی بودیم گفت: از بین تمام بانک‌ها و بانک مرکزی دشمن تنها توانست دو

رشد مصرف، مشکلات تولید و سیاست‌های نادرست، ناترازی انرژی را به معضل بزرگی در ایران تبدیل کرده است. این گزارش چرایی ناترازی را با تکیه بر دیدگاه کارشناسان بررسی می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر در سال‌های اخیر ایران هر تابستان با خاموشی برق و هر زمستان با افت فشار یا قطع گاز مواجه بوده است. معادله ناترازی انرژی یعنی فاصله بین تولید و مصرف، ناترازی حالا یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصاد و جامعه ایران است؛ بحرانی که نه تنها سفره مردم، بلکه صنعت و صادرات کشور را نیز درگیر خود کرده است. اما چرا با وجود این حجم عظیم ذخایر نفت و گاز، و دسترسی فراوان به انرژی خورشیدی و بادی، کشور باید با ناترازی و بحران انرژی مواجه باشد؟ در ادامه به شش محور اساسی علل این بحران، هم‌از منظر عرضه و هم تقاضا، می‌پردازیم و راهکارهای پیشنهادی را از زبان یک متخصص تراز اول بررسی می‌کنیم.

نمودها و ابعاد بحرانی ناترازی انرژی

پیش از ورود به لایه‌های زیرین بحران، باید دانست که این مسئله محدود به خاموشی برق یا کمبود گاز خانگی نیست، بلکه شامل افزایش هزینه تولید، افت رقابت‌پذیری صنایع، تهدید امنیت انرژی، و ناکارآمدی شبکه عرضه و تقاضا در سطح کلان است.

آمارهای که بحران را روایت می‌کنند: الف) شدت مصرف انرژی ایران تا دو برابر میانگین جهانی و چهار برابر کشورهای پیشرفته است. ب) هدررفت انرژی در صنایع، شبکه‌های انتقال و خانگی، طبق برآوردها بالای ۳۰ درصد است. ج) سهم نیروگاه‌های فرسوده در سبد برق بیش از ۵۰ درصد، و راندمانی پایین‌تر از ۳۶ درصد دارند. د) هر سال نرخ رشد مصرف برق بیش از ۴ درصد و رشد مصرف گاز از مرز ۶ درصد گذشته است؛ این در حالی است که ظرفیت تولید به سختی همپای آن رشد می‌کند.

بخش اول: بررسی ریشه‌های ناترازی در تقاضا

۱. مصرف بی‌رویه و مدیریت‌نشده در همه بخش‌ها

فرهنگ مصرفی نادرست و نبود سیاست‌های کارآمد مدیریت مصرف باعث شده ایران به یکی از پرمصرف‌ترین کشورهای جهان بدل شود. بالاتر بودن سرانه مصرف خانگی برق، گاز و بنزین از میانگین‌های منطقه‌ای، تنها بخشی از داستان است. سهم عمده‌ای از این مصرف ناشی از یارانه‌های سنگین سوخت، قیمت پایین انرژی و نبود فرهنگ صرفه‌جویی است.

به عنوان مثال در دوران اوج مصرف برق (تابستان)، مجموع بار شبکه در برخی روزها تا نزدیکی ظرفیت کل نیروگاه‌های کشور پیش می‌رود و شبکه تاب‌آوری خود را از دست می‌دهد تا حدی که اخیراً موضوع قطع ۱۴ ساعته برق مطرح شده است.

۲. اتلاف انرژی در مصرف نهایی

بازده پایین تجهیزات خانگی و صنعتی، فقدان

استانداردهای کارآمد، و عایق‌بندی ضعیف ساختمان‌ها منجر به اتلاف میلیاردها کیلووات ساعت انرژی در سال می‌شود. بیش از ۴۵ درصد ساختمان‌های کشور بدون عایق حرارتی هستند و بسیاری از تجهیزات سرمایش و گرمایش، راندمانی پایین‌تر از استاندارد جهانی دارند. این اتلاف فقط هزینه اقتصادی ندارد، بلکه فشار بر شبکه و منابع را افزایش می‌دهد و ناترازی دائمی ایجاد می‌کند.

۳. رشد پرسرعت تقاضا و ضعف پیش‌بینی

با افزایش جمعیت و توسعه شهرنشینی، تقاضای انرژی، به‌ویژه برق و گاز، دائماً رو به افزایش است، اما نبود سیاست‌های بلندمدت برای پیش‌بینی این رشد یا کنترل آن، شبکه انرژی کشور را غافلگیر کرده است. پروژه‌های جدید مسکن (طرح نهضت ملی و...)، صنایع جدید فولاد و پتروشیمی در مناطق نامتوازن بدون توجه به زیرساخت انرژی قبلی، نمونه بارز عدم تناسب رشد مصرف و توسعه عرضه است.

بخش دوم: ناترازی در عرضه و ناکارآمدی تولید

۱. فرسودگی و کم‌بازدهی زیرساخت‌های تولید و انتقال

بخش مهمی از نیروگاه‌های ایران عمری بیش از ۲۰ سال دارند و راندمان بسیاری از آنها زیر ۲۴ درصد است. بسیاری از خطوط انتقال برق و شبکه گاز نیز فرسوده‌اند و تلفات شبکه برق بین ۱۰ تا ۱۵ درصد برآورد می‌شود. در نتیجه حجم بالای قطعی برق و افت فشار گاز در پیک مصرف تنها بخشی از اثرات این زیرساخت فرسوده هستند. فرسودگی سد راه افزایش ظرف

برنامه‌های توانیر برای پرداخت مطالبات پیمانکاران صنعت برق تا پایان سال

مدیرعامل شرکت توانیر در نشست پیگیری مطالبات شرکت‌های عضو سندیکای صنعت برق ایران از برنامه‌های توانیر برای پرداخت مطالبات پیمانکاران صنعت برق تا پایان امسال خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از توانیر، در نشست پیگیری مطالبات شرکت‌های عضو سندیکای صنعت برق ایران که با حضور مدیرعامل شرکت توانیر، مدیر کل دفتر وزارتی وزارت نیرو و دبیر سندیکای صنعت برق ایران برگزار شد، مصطفی رحبی مشهدی از برنامه‌های توانیر برای پرداخت مطالبات پیمانکاران صنعت برق تا پایان امسال خبر داد.

در این نشست، مدیرعامل شرکت توانیر با اشاره به کاهش درآمدهای توانیر طی سه ماه نخست امسال، ابراز امیدواری کرد که با کمک‌های نقدی و اعتباری دولت، افزایش درآمدهای برق ناشی از تحقق ماده ۳ قانون مانع‌زدایی از توسعه صنعت برق و همچنین تزییق ۶۰ هزار میلیارد تومان اوراق، آینده بهتری در راه خواهد بود.

وی همچنین قول داد که تا پایان سال ۱۴۰۴ تمامی مطالبات باقیمانده اعضای سندیکای صنعت برق (شرکت‌های کوچک و متوسط) مربوط به سال ۱۴۰۳ و سال‌های ماقبل را، تسویه‌حساب‌کنند

در ادامه، مهدی مسائلی دبیر سندیکا ضمن اعلام مجدد کوچک شدن کیک اقتصادی صنعت برق، بر لزوم حفظ اکوسیستم زنجیره تأمین صنعت برق تأکید کرد و ادعا داشت: تا زمانی که ۳ عنصر کلیدی زمان، مقدار و چگونگی پرداخت مطالبات بخش خصوصی دارای نظم و نظام مشخصی نشود، ادامه مسیر برای بخش خصوصی کوچک و متوسط، سخت، دشوار و تاحد غیرممکن خواهد شد. شرایط به گونه‌ای شده که از مرحله پایداری به تاب‌آوری رسیدن،

پذیرش دو اصل هزینه‌بر بودن شرکت‌داری و گران بودن تأمین سرمایه در گردش، از دیگر مطالب مطروحه توسط دبیر کل سندیکادر این جلسه بود.

همچنین در ادامه نمایندگان کمیته‌های تخصصی سندیکا شامل سازندگان، پیمانکاران و مشاوران به بیان مسائل خود از جمله اینکه شرکت‌های برق منطقه‌ای و شرکت‌های توزیع از پذیرش فاکتورها در سامانه مودیان با تیک «تسه» خودداری می‌کنند، پرداختند که در این زمینه مقرر شد جلسه مشترکی بین توانیر و سندیکا با سازمان امور مالیاتی کل کشور برگزار شود.

در بخش دیگری از این جلسه، نمایندگان معاونت هماهنگی توزیع و معاونت برنامه‌ریزی شرکت توانیر در خصوص موارد متنباه سخن گفتند و در پایان ماساله تابع‌جماعت مدیر کل دفتر وزارتی ضمن تأکید بر حفظ فعالان بخش خصوصی از شرکت توانیر خواست تا مطالبات بخش خصوصی را تادیه کند. وی تأکید کرد که در جلسات فی‌مابین توانیر با شرکت‌های توزیع و برق منطقه‌ای، دبیر کل سندیکا هم حضور پیدا کند تا بتواند موضوعات و مشکلات اعضا را از نزدیک به مسؤولان اجرایی شرکت‌ها منتقل کند.

رئاساس این گزارش، همچنین مقرر شد در آینده نزدیک جلسهای با موضوعات استراتژیک و زیربنایی بین سندیکا و مقام وزارت برگزار شود.

اعتماد مردم؛ سرمایه‌ای ارزشمند در جنگ ۱۲ روزه

یک مقام مسئول گفت که در شرایط جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر که کشور با چالش‌های گسترده‌ای مواجه شد، عملکرد بانک مرکزی در مدیریت فضای پولی و مالی فراتر از انتظار فعالان اقتصادی بود.

سهیل آل‌رسول، نایب رئیس کمیسیون خدمات فنی مهندسی و صنعت احداث اتاق بازرگانی ایران در گفتگو با خبرنگار مهر با تأکید بر مدیریت مؤثر بانک مرکزی در شرایط بحرانی گفت: در شرایط جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر که کشور با چالش‌های گسترده‌ای مواجه شد، عملکرد بانک مرکزی در مدیریت فضای پولی و مالی فراتر از انتظار فعالان اقتصادی بود. برخلاف پیش‌بینی‌ها مبنی بر نوسان قابل توجه در بازارها و افزایش نرخ ارز مشابه انتقادات بورس و همچنین باوجود حمله‌های سایبری و خراب‌سازی گسترده‌هک سامانه‌های بانکی، خدمات پولی و بانکی توانست به نحو مطلوبی ادامه یابد و مردم

تقویت مسیر تجارت تهران - مسقط در پرتو تعاملات پایدار سیاسی



مطلوب نرسیده است.

با وجود رشد مستمر در مبادلات تجاری میان ایران و عمان، سطح روابط اقتصادی دو کشور هنوز با ظرفیت‌های موجود فاصله زیادی دارد؛ موضوعی که فعالان اقتصادی آن را ناشی از موانع ساختاری می‌دانند.

به گزارش خبرنگار مهر، در حالی که روابط سیاسی ایران و عمان در سال‌های اخیر در بالاترین سطح خود قرار دارد، اما به ادعای بسیاری از کارشناسان، سطح مناسبات تجاری و اقتصادی میان دو کشور هنوز با ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل موجود فاصله‌ای معنادار دارد. سفر اخیر رئیس‌جمهور اسلامی ایران به مسقط و دیدار با فعالان اقتصادی عمانی بار دیگر بر اهمیت توسعه این روابط تأکید کرد.

در حاشیه این سفر، جمال رازقی، رئیس اتاق بازرگانی مشترک ایران و عمان در دیدار رئیس جمهوری اسلامی ایران با فعالان اقتصادی عمان تأکید کرد که «دو کشور ایران و عمان دوستی عمیقی با هم دارند که سالیان متمادی ادامه داشته و دارد ولی متأسفانه و علی‌رغم مراودات سیاسی بسیار صمیمانه، این موضوع منجر به رشد مناسب روابط تجاری فی‌مابین نشده است».

رشد‌های مقطعی، اما ناکافی

مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور نیز در حاشیه این سفر اعلام کرده است که «به سلطان عمان گفتیم ما بسیاری از تبادلات خود را می‌توانیم از طریق عمان انجام دهیم و اگر بستر لازم فراهم شود، حجم تجارت ایران و عمان به ۲۰ تا ۳۰ میلیارد دلار خواهد رسید».

بر اساس آمار رسمی، مبادلات تجاری میان ایران و عمان در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. در سال ۱۴۰۱، این روابط با رشد ۶۰ درصدی همراه بود. در سال ۱۴۰۲ نیز جهش ۴۰ درصدی به ثبت رسید و در سال منتهی به بهار ۱۴۰۴، رشد قابل توجه دیگر رقم خورد.

بررسی جزئیات آخرین آمار تجارت میان دو کشور نیز حکایت از آن دارد که در سال ۱۴۰۳، ایران حدود ۶ میلیون تن کالا به ارزش ۱،۵۴۸ میلیارد دلار به عمان صادر کرده که نسبت به سال قبل از آن ۷.۹۴ درصد رشد داشته است. در مقابل، واردات از عمان با ۷۷۶ هزار تن به ارزش ۷۸۵ میلیون دلار، نسبت به سال ۱۴۰۲، ۹.۱۷ درصد کاهش یافته است. سهم عمان از تجارت خارجی ایران در سال ۱۴۰۳، ۲.۶۸ درصد از صادرات و ۱.۰۸ درصد از واردات کشور را تشکیل داده است.

با این حال، همان‌گونه که جمال رازقی اشاره کرد: «روابط تجاری فی‌مابین، هنوز به یک هشتم روابط تجاری ما با یکی از کشورهای حاشیه خلیج فارس نرسیده است.»

این سخن اشار‌ای مستقیم به مقایسه‌ای نگران‌کننده است؛ جایی که علی‌رغم اشتراکات فرهنگی، همسایگی و روابط سیاسی گرم، میزان مبادلات اقتصادی هنوز به سطح

وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به افزایش واردات گندم و جو به دلیل خشکسالی‌ها، گفت: نهاده‌های دامی تا پایان امسال با نرخ قبلی ۲۸۵۰۰ تومان عرضه خواهد شد. به گزارش خبرنگار مهر، غلامرضا نوری قزلیجه عصر پنجشنبه در نشست با فعالان اقتصادی، دامداران و گلخانه‌داران استان اصفهان که در اتاق بازرگانی اصفهان برگزار شد، اظهار کرد: در این جلسه نکات مهمی مطرح شد که در خصوص آنها بررسی‌های لازم انجام و دستورال‌ت مقتضی نیز صادر می‌شود.

وی با بیان اینکه دولت با جدیت پیگیر مسائل کشاورزی است، افزود: رئیس‌جمهوری شخصاً این موضوع را دنبال می‌کنند.

وزیر جهاد کشاورزی خاطر‌نشان کرد: برای تسریع در امور اختیارات بیشتری به استانداران

روزهای آرام بازار طلا؛ بهترین فرصت خرید یا فروش؟

هر گرم طلای ۱۸ عیار امروز ۷ خرداد، با افزایش ۳۷ هزار تومانی به قیمت ۶ میلیون و ۴۹۷ هزار تومان معامله می‌شود و هر قطعه سکه امامی به قیمت ۷۳ میلیون و ۴۱۰ هزار تومان در حال معامله است. به گزارش خبرنگار مهر، امروز چهارشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۴ در پی ثبات نرخ دلار در بازار غیررسمی و قیمت جهانی اونس طلا، بازار طلای داخلی نیز در وضعیتی نسبتاً باثبات قرار گرفته است و در شرایطی که نوسانات ارزی کنترل شده و اونس جهانی نیز تغییر محسوسی نداشته، قیمت طلا و سکه در بازار طلای ایران در روز جاری با نوسانات محدودی همراه بوده است.

وضعیت قیمت طلای خام

در بازار امروز، طلای ۱۸ عیار با افزایش ۰.۵۷ درصدی به ۶ میلیون و ۴۹۷ هزار تومان در هر گرم رسید. این در حالی‌ست که کمترین قیمت ثبت‌شده در طول روز ۶ میلیون و ۴۵۹ هزار تومان و بیشترین قیمت ۶ میلیون و ۵۱۵ هزار تومان بود.

طلای ۲۴ عیار نیز با همین درصد رشد، اکنون ۸ میلیون و ۶۶۲ هزار تومان معامله می‌شود. این در حالی‌ست که قیمت طلای دست‌دوم به ۶ میلیون و ۴۱۰ هزار تومان رسیده که نشان‌دهنده افزایش ۳۴۶ هزار تومانی نسبت به روز گذشته است.

قیمت مثقال و طلای آب‌شده

طلای مثقالی نیز روند افزایشی داشت و با رشد ۰.۵۴ درصدی به ۲۸ میلیون و ۱۳۱ هزار تومان رسید.

در بازار آب‌شده، قیمت آب‌شده نقدی با افزایش حدود ۱۴۸ هزار تومانی به ۲۸ میلیون و ۱۳۱ هزار تومان رسید.

نکته قابل توجه اما افزایش قابل توجه حباب آب‌شده است که با رشد ۵.۶۶ درصدی، به ۵۸۸ هزار تومان رسید.

بازار سکه

در بازار سکه، سکه امامی با افزایش ۰.۳۴ درصدی به ۷۳ میلیون و ۴۱۰ هزار تومان رسید. نوسان روزانه این سکه بین ۷۳ میلیون و ۲۳۰ هزار تومان تا ۷۳ میلیون و ۵۶۰ هزار تومان بود. سکه بهار آزادی برخلاف سکه امامی، کاهش جزئی ۰.۰۳ درصدی را تجربه کرد و به ۶۷ میلیون و ۸۹۰ هزار تومان رسید.

قیمت نیم‌سکه بدون تغییر نسبت به روز گذشته روی ۴۲ میلیون و ۱۶۰ هزار تومان باقی ماند، همچنین ربع‌سکه با همین روند ثابت روی ۲۴ میلیون و ۲۶۰ هزار تومان ایستاد. سکه گرمی تنها سکه‌ای بود که رشد نه چندان چشمگیر ۰.۷۴ درصدی را ثبت کرد و به ۱۳ میلیون و ۶۳۰ هزار تومان رسید.

وضعیت حباب سکه‌ها

نوسانات در بخش حباب سکه نسبتاً شدیدتر بود. حباب سکه امامی با کاهش ۰.۵۳ درصدی به ۸ میلیون و ۶۵۲ هزار تومان رسید، اما بیشترین کاهش مربوط به حباب سکه بهار آزادی با افت ۳۲۱ هزار تومانی بود که اکنون ۳ میلیون و ۱۹۲ هزار تومان است.

حباب نیم‌سکه نیز با کاهش ۱.۵۴ درصدی به ۹ میلیون و ۸۰۵ هزار تومان رسید. ربع‌سکه با حباب ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومانی، افت نزدیک به یک درصدی را تجربه کرد.

تنها حباب افزایشی امروز، متعلق به سکه گرمی بود که با رشد ۶۳ هزار تومانی به ۵ میلیون و ۶۵۵ هزار تومان رسید.

با توجه به ثبات نرخ دلار و عدم نوسان چشمگیر در قیمت جهانی طلا، بازار داخلی نیز با آرامشی نسبی همراه بوده است. رشد قیمت در طلا و برخی سکه‌ها بیشتر ناشی از افزایش تقاضای خُرد است تا تغییرات بنیادی در بازار.

در آگوست ۲۰۲۰ میلادی رئیس جمهور چین کمپین «بشقاب خود را پاک کنید» را اراندازی و در ادامه قانون مبارزه با ضایعات مواد غذایی را در آوریل ۲۰۲۱ معرفی کرد. به گزارش خبرنگار مهر، حسین شیرزاد، تحلیلگر توسعه بخش کشاورزی در یادداشتی اختصاصی درباره چگونگی تأمین و تضمین امنیت غذایی در چین با جمعیتی بالغ بر یک میلیارد و ۴۰۹ میلیون نفر برای خبرگزاری مهر نوشت، تعهد چین به ایجاد سرمایه انسانی و ایجاد نهادهای آموزشی خود از زمان نابودی سرمایه‌های انسانی در زمان وقوع انقلاب فرهنگی فوق العاده بوده است.

پویایی نیروی کار

نخستین وام‌ها و اعتباراتی که چین پس از عضویت در بانک جهانی در سال ۱۹۸۰ از بانک جهانی درخواست کرد، در حمایت از دانشگاه‌ها برای بازسازی سرمایه انسانی و نهادی تخریب‌شده در طول انقلاب فرهنگی بود.

جذابیت زندگی شهری، همراه با وعده دستمزدهای بهتر، باعث شده است که بسیاری از افراد چینی بخش کشاورزی را برای مشاغل شهری ترک کنند. مشاغل مهاجران در مراکز شهری دستمزد بالاتر و چشم‌اندازهای ظاهرا بهتری را برای نسل‌های آینده ارائه می‌دهند. بخش‌هایی مانند حمل و نقل و نیز لجستیک که تأثیرات زیادی بر بخش کشاورزی دارند نیز با چالش‌های نیروی کار مواجه هستند.

این کشور تا پایان سال ۲۰۲۳ با کمبود ۴ میلیون راننده کامیون مواجه شد، موضوعی که همچنین تشدید می‌شود زیرا جمعیت در سن کار در این کشور شروع به کاهش است و مردم به دنبال مشاغل یقه سفید بیشتری هستند. با کاهش نرخ زاد و ولد و افزایش سن جمعیت، افراد جوان کمتری برای جایگزینی نیروی کار سالخورده در سسترس هستند و این امر کمبود نیروی کار را در بخش‌هایی مانند کشاورزی، حمل و نقل و تدارکات تشدیدمی‌کند.

تشیو یق به کشاورزی

دولت چین از اوایل دهه ۲۰۰۰ با لغو مالیات کشاورزی ۲۶۰۰ ساله (مشابه مالیات بر دارایی مدرن) اقداماتی را برای سودآورتر کردن کشاورزی و اقتصادی کردن آن انجام داده است. از آن زمان، مقامات مرکزی به کاهش یا حذف مالیات بر کشاورزی، با هدف کاهش فشارهای مالی بر کشاورزان ادامه دادند. در سال ۲۰۰۶، دولت یک قیمت حمایتی برای گندم نیز معرفی کرد؛ به این ترتیب زمانی که قیمت‌های بازار به کمتر از حداقل قیمت تعیین‌شده سالانه کاهش می‌یابد، دولت متعهد می‌شود که گندم را با قیمت حمایتی از کشاورزان خریداری کند. این امر سطح درآمدی را برای کشاورزان تضمین کرده و ادامه کشت این محصول اصلی را تشویق می‌کند. موفقیت استراتژی حمایت از گندم در تولید غلات چین به کمک پارمترهای قیمتی نشان داده است که تولید بین اوایل دهه ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۰ افزایش یافته و در ادامه دولت ابتکارانی را برای تقویت مستقیم درآمد کشاورز ارائه کرده است. در آوریل ۲۰۲۳، دولت چین ۱۰ میلیارد یوان (تقریباً ۱.۳۸ میلیارد دلار) را به عنوان یارانه مالی برای کشاورزان اختصاص داد. با این حال، با وجود این تلاش‌ها، جذب نسل‌های جوان به حرفه کشاورزی همچنان یک چالش است. مطالعات ۲۰۱۹ نشان می‌دهد پیری جمعیت در مناطق روستایی همچنان بر بهره‌وری کشاورزی و بر دستمزد کشاورزی تأثیر منفی گذاشته است.

از فناوری تا بهره‌وری

چشم‌انداز کشاورزی چین به طور منحصر به فردی با رواج مزارع خانوادگی کوچک پراکنده در سراسر کشور، به جای مدل‌های بزرگ کشاورزی کارخانه‌ای در بسیاری از کشورهای توسعه یافته مشخص می‌شود. در حالی که این مدل سنگ بنای اقتصاد چین است و برای میلیون‌ها نفر اشتغال ایجاد می‌کند، ماهیت پراکنده مزارع، انتشار فناوری‌های جدید کشاورزی را پیچیده می‌کند و هماهنگی بین کشاورزان، استانداردهاسازی شیوه‌ها و بازاریابی مؤثر را دشوار می‌کند. برای بر کردن این شکاف، چین پلنفرم فناوری و آموزش ملی کشاورزی را در سال ۲۰۱۵ راه‌اندازی کرد. این پلنفرم دیجیتال به اشتراک گذاری دانش و یادگیری مستقل را در بین کارگران کشاورزی ترویج می

خبر کوتاه

وجود مشکلات دهان و دندان در مادر باردار، باعث تولد زودرس نوزاد می شود

عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: بر اساس تحقیقات انجام شده اگر مادر باردار دچار مشکلات لثه، دهان و دندان باشد، این موضوع منجر به تولد زودرس نوزاد می شود.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، حسین حصاری، دکترای تخصصی سلامت دهان و دندان و عضو فرهنگستان علوم پزشکی با اشاره به اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان در سنین کودکی، بیان داشت: مراقبت یعنی از قبل از تولد این موضوع برای یک نوزاد تعریف می شود و بعد از آن این نوزاد توسط مادر و سیستم بهداشتی مراقبت می شود، در نتیجه مجموعه دندان ها همینطور است و مراقبت می خواهد. این موضوع باید از قبل از تولد شروع شود و مادر محیط دهان و دندان سالمی داشته باشد و در غیر این صورت فرزند او آسیب می بیند. وی ادامه داد: این آسیب ها ممکن است قبل از تولد به صورت تولد زودرس خود را نشان دهد. اگر مادر دچار مشکلات لثه و دهان و دندان زیاد باشد، نشان داده شده که منجر به تولد زودرس نوزاد می شود. بعد از تولد نیز اگر مراقبت لازم از دندان و دهان نوزاد صورت نگیرد، منجر به مشکلات دهان و دندان شده و این مشکل از یک تا دو سالگی می تواند شروع شود

این دکتر دندانپزشک گفت: شاخص پوسیدگی در کودکان سه ساله بین کودکان ایرانی بین یک و هفت دهم تا دو دندان خراب است، چرا که نمی توانیم دندان کودکان زیر ۳ و ۴ سال پر کنیم، بنابراین اگر زیر ۳ سالگی دو دندان خراب در کودکان داریم، نشان می دهد که این حالت از ابتدای رویش دندان ها ایجاد شده است. متأسفانه این وضعیت از ۳ تا ۶ سالگی وجود داشته و میزان پوسیدگی سه برابر افزایش پیدا می کند، به طوری که در کودکان ۶ ساله به طور میانگین ۶ دندان پوسیده داریم. وی خاطرنشان کرد: دندان های دائمی در سنین ۶ تا ۷ سالگی در کودکان این سن ۲ تا ۳ دهم دندان پوسیده وجود دارد که این میزان در سن ۹ سالگی به یک دندان خراب و در سن ۱۲ سالگی به ۲ دندان دائمی تبدیل می شود، در نتیجه این حالت نشان می دهد که مراقبت لازم وجود نداشته و سیستم بهداشتی و والدین نمی توان از دندان های کودکان مراقبت های لازم را داشته باشد.

کدام زنان پسرزا هستند؟



برترین ها: تاثیر مواد غذایی در تعیین جنسیت جنین نقش قابل توجهی دارند تا حدی که متخصصان طب مدرن و طب سنتی برای پسردار شدن یا دختردار شدن توصیه های غذایی زیادی دارند.

نظرات مختلفی درزمینه پسر شدن جنین وجود دارد اما یک نکته اشتراک استفاده از تغذیه کامل در زنان پسرزا است که در این بخش به آن می پردازیم

توصیه های طب سنتی برای زنان پسرزا

نکته اول برای پسرشدن جنین
متخصصان طب سنتی برای زنان پسرزا به این نتیجه رسیده اند که:تعیین جنسیت جنین بسته به نوع لقاح و ترکیب گامت جنسی X زن یا گامت جنسی X یا Y مرد شامل دو نوع XX (دختر) و XY (پسر) است همچنین برای تعیین جنسیت باید شرایطی فراهم شود که بتوان نوع لقاح را تحت تاثیر قرار داد

نکته دوم برای پسرشدن جنین

یکی از عوامل مهمی که در این زمینه می تواند نقش مؤثری داشته باشد، نوع تغذیه مادر است ، همچنین زنایی که تغذیه کامل تری دارند،امکان پسردار شدن در آنها بیشتر است

رژیم غذایی تعیین جنسیت وزنان پسرزا

طبق مطالعات صورت گرفته نقش تغذیه در تعیین جنسیت جنین ۷۵ تا ۸۰ درصد به اثبات رسیده است و زنایی که قصد بارداری دارند باید دو ماه قبل از بارداری رژیم غذایی خود را شروع کنند. رژیم غذایی موجب تغییر یونی محیط درونی و محیط رحم و تغییر تمایل غشای «ووال» به اس

فواید شگفت انگیز دوش آب سرد در روزهای گرم



می‌خوانیم.

برترین‌ها: اگر یک دوش آب داغ اولین چیزی است که هر روز صبح، بعد از بیدار شدن از خواب تمایل دارید انجام دهید، شما تنها نیستید. اما چرا همیشه زمان خستگی‌ها با این جمله مواجه می‌شویم: «یک دوش آب گرم بگیر تا سرحال بشی»، و کمتر راجع به فواید دوش گرفتن با آب سرد صحبت می‌شود؟

بعضی از ما عادت داریم که به زیر دوش آب سرد برویم و بعضی دیگر از احساس سبکی خاصی که زیر دوش آب گرم تجربه می‌کنیم لذت می‌بریم. البته بسیاری از ما به صورت غریزی احساس می‌کنیم که دوش آب سرد می‌تواند تنش و استرس ما را کم کند. شاید به همین دلیل است که به محض دیدن دوستی که عصبی یا خسته است، اکثر ما دوش آب سرد را برای او تجویز می‌کنیم.

تاثیر دوش آب سرد بر جسم و روح

در حال حاضر در حال سیری کردن گرم‌ترین روزهای سال هستیم و با توجه به قطعی گسترده و مکرر برق و نبود کولر و وسایل سرمایشی که باعث تعریق بیشتر بدن می‌شود، نیاز به دوش گرفتن در روز بیشتر شده است. در روزهای گرم مخصوصا در تابستان دوش گرفتن با آب خنک و سرد بسیار لذت بخش است و در این میان حمام آب سرد فوایدی نیز برای بدن و سلامتی ما دارد. در این مطلب چند مورد از فواید دوش آب سرد را با هم

سفید یا به هر رنگ دیگری مشاهده کردید، باید نگران بهداشت دهان و دندانانتان باشید و با استفاده منظم از مسواک و نخ دندان و دهان شویه باید سطح بهداشت دهانتان را بالا ببرید. با این وجود ممکن است این نشانه را مواردی مانند خشکی دهان، تب، استعمال الکل و دخانیات، تنفس از راه دهان و مصرف آنتی بیوتیک هم باعث شود.

سفیدی سطح زبان در برخی موارد ممکن است نشانه‌ای باشد از ضعف سیستم ایمنی بدنتان یا کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی. سفیدی زبان اگر با علائمی مانند درد و احساس داغ شدن همراه بود حتما درباره آن با یک متخصص مشورت کنید.

در مواردی هم سفیدی زبان ممکن است به دلیل شرایطی به نام برفک دهانی به وجود آمده باشد. این شرایط که کاندیدیازیس هم نامیده می‌شود به دلیل تجمع قارچ‌هایی به نام کاندیدا ایجاد می‌شود. اگرانیسم‌هایی که به صورت عادی روی زبان ما وجود دارند و گاهی به دلیل زیاد شدن تعداد و حجم آنها باعث سفیدی زبان می‌شوند.

ساده‌ترین راه‌ها برای پاکیزه نگاه داشتن زبان کدام است؟
همان‌گونه که به شما وعده داده بودیم در ادامه قرار است راه‌های ساده و کم‌خرجی را با هم مرور کنیم که نه تنها سطح زبان شما را از سموم و باکتری‌ها و قارچ‌های مضر پاک می‌کند بلکه سطح سلامت لثه، دندان و به طور کلی دهان شما را در حد قابل توجهی افزایش می‌دهد.

سیر

عجیب است، نه؟ هرچه باشد ما به این ایده که سیر باعث بوی بد دهان می‌شود عادت کرده‌ایم. از این باور عامیانه که عبور کنیم باید بدانید مصرف سیر به ویژه به صورت خام، تاثیر فراوانی در از بین بردن باکتری‌های مضر موجود در دهان و روی سطح زبانتان خواهد داشت و سفیدی سطح زبانتان را هم از بین می‌برد.

اندام‌های بدن را در پی دارد.

تخلیه سیستم لنفاوی

دوش آب سرد به تقویت فعالیت سیستم لنفاوی که وظیفه خروج مواد زائد از سلول‌ها را بر عه

با چند ترفند برای سریع خوابیدن آشنا شوید



آرگا: همه ما در طی زندگی ممکن است بعضی از شب‌ها دچار بی‌خوابی شویم، اگر این بی‌خوابی‌های شبانه مداوم شود قطعا در زندگی روزمره ما اختلالاتی به وجود می‌آید، خوشبختانه امروزه روش‌های مختلف زیادی برای خواب سریع بیان شده است که تعداد زیادی از آنها بر پایه علمی می‌باشند. در این جا چندین ترفند برای سریع خوابیدن را به شما معرفی می‌کنیم. اگر شما فردی هستید که شب‌ها به سختی می‌خوابید احتمالا جزء آن دسته افرادی می‌باشید که به بی‌خوابی ثانویه مبتلا هستند. بهتر است برای حل مشکل خواب خود روش‌های زیر را مطالعه کنید.

روش نظامی

برترین‌ها: شب شام بخوریم یا نه؟ یکی از پر بحث‌ترین سوالات تاریخ بشریت که هنوز عده زیادی به جواب قانع کننده‌ای برای آن نرسیده‌اند. اما واقعیت این است که نخوردن شام شب برای سلامت بدن مضر است. اما آیا شما مجاز هستید برای شام شب هر نوع غذا و خوراکی بخورید؟ قطعا پاسخ منفی است. برای انتخاب شام شب بیشتر از دو وعده اصلی دیگر باید محتاط باشید و غذاهای مناسب شام شب را انتخاب کنید.

شما می‌توانید ۹ نمونه از بهترین غذاها برای شام که ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب هستند و البته بدترین غذاها برای شام را در این مطلب بخوانید.

بهترین غذاها برای وعده شام

۱- پنیر کم چرب از بهترین وعده‌های شام به عقیده دانشمندان دانشگاه‌هاروارد پرخوری کردن در وعده شام بیشتر از گرسنگی برای خواب شبانه و سلامت بدن مضر و مختل کننده است. به همین خاطر دانشمندان اصرار دارند که وعده شام شب را سبک برگزار کنید. برای مثال چند برش پنیر کم چرب بخورید که هم هوس شام خوردن و گرسنه نخوابیدن را رفع کند و هم هضم آن برای معده سخت و سنگین نباشد. پنیر کم چرب از جمله ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب است. همچنین شما می‌توانید برای شب از غذاهای سبک به با پنیر درست می‌شوند استفاده کنید.

۲- ماست یونانی؛ ساده‌ترین و بهترین شام شب

طبق گفته متخصصان تغذیه ماست یونانی ساده‌ترین و بهترین شام شب است. ماست یونانی سرشار از پروتئین است و چربی کمی دارد و پروتئین هم فقط باعث احساس سیری در شما می‌شود. پروتئین به بدن کمک می‌کند کالری بیشتری در طول شبانه‌روز بسوزانید و به تناسب اندام برسید.

۳- بیسکویت رژیمی و کراکر؛ حاوی کربوهیدرات

پیچیده بیسکویت و کراکرهایی که از گندم کامل تهیه می‌شوند از جمله بهترین غذاها برا شام هستند که برای رفع گرسنگی شبانه مناسبند. این خوراکی‌ها که از گندم کامل تهیه شده‌اند. حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده‌اند که به کندی هضم شده و مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارند.طعم کراکر و بیسکویت را می‌توانید با پنیر و میوه‌هایی مثل انگور خوشمزه‌تر کنید.

۴- **پاپ کورن یک وعده غذایی کامل برای شام** به توصیه متخصصان تغذیه اگر شب‌ها دوست دارید اسنک و هله هوله بخورید و از سوی دیگر دغدغه سالم بودن این اسنک را دارید «پاپ کورن بدون نمک» بخورید. این هله هوله تناسب اندام شما را به هم نمی‌ریزد. اگر پاپ کورن بدون نمک طعم مورد علاقه شما نیست به جای نمک به آن مقداری فلفل سیاه یا پودر سیر اضافه کنید.

۵- **تخم مرغ یک وعده غذای مقوی و خوشمزه** یکی از ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب تخم مرغ است. هر عدد تخم‌مرغ آب‌پز فقط ۷۵ کالری دارد و برای یک شام سبک و سالم عالی است.

خبر کوتاه

نوشیدن آب، راهکار کلیدی برای نجات از عوارض گرمای شدید

این روزها موج گرمای شدید و رکوردهای دمایی جدید منجر به بروز عوارض جدی برای سلامت جسمی و روانی در بسیاری از افراد در نقاط مختلف جهان شده است.

به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در این شرایط رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌تواند به کاهش عوارض نامطلوب گرما کمک کند.

وقتی بیش از حد گرم می‌شویم، چگونه بدن‌مان خنک می‌ماند؟

عرق می‌کنیم، این تبخیر آب ناشی از تعریق است که به خنک شدن ما کمک می‌کند. بر اساس یک بررسی جالب در مورد عرق که در یک مجله علمی به نام Temperature انجام شده است، وقتی بدن از مایعات برای کمک به ادامه فعالیت غدد عرق استفاده می‌کند، ممکن است ما دچار کم آبی شویم.

گرم‌زدگی - وضعیتی که بر اثر گرم شدن بیش از حد بدن ایجاد می‌شود - خطرناک است. کمبود شدید مایعات حتی می‌تواند باعث از کار افتادن اندام‌های اصلی بدن هم شود.

طبق گزارش سازمان زمین شناسی ایالات متحده، حدود ۶۰ درصد وزن بدن ما آب است. علاوه بر عرق، آب اساساً شامل تمام مایعات بدن ما از جمله بزاق، خون، ادرار و مایعی است که از مفاصل ما محافظت می‌کند. به طور متوسط، زنان به حدود ۹ فنجان مایعات در روز و مردان به ۱۳ فنجان مایعات نیاز دارند.

همچنین به یاد داشته باشید که مایعات شامل آب، قهوه، چای، شیر، آب میوه و سبزیجات و سایر نوشیدنی‌ها است. بهتر است از نوشیدنی‌های مملو از شکر نیز خودداری کنید.

متخصصان اظهار کرده‌اند: ادرار خود را بررسی کنید. اگر تیره است، مصرف مایعات خود را افزایش دهید. همچنین از دیگر نشانه‌های کم آبی بدن می‌توان به خستگی، سرگیجه و گیجی اشاره کرد.

هنگامی که ما به شدت عرق می‌کنیم، بدن ما بیشتر آب و نمک (سدیم و کلرید) و همچنین مقدار کمی پتاسیم، کلسیم، آهن و سایر مواد مغذی را از دست می‌دهد.

بر اساس گفته‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، مهم‌ترین راه برای پیشگیری از گرم‌زدگی، نوشیدن مایعات کافی است. منتظر نمانید تا تشنه شوید. تشنگی به تنهایی نشانگر کاهش سطح مایعات در بدن است.

هنگام کار در گرما نیز توصیه می‌شود که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشیم. همچنین سعی کنید آب را در فواصل زمانی مختلف بنوشید و از مصرف یکباره مقادیر زیادی آب بپرهیزید.

به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، آب اضافی اگر غلظت نمک در خون را رقیق کند که می‌تواند باعث متورم شدن سلول‌های مغز شود، کشنده است.

آب تغییر آب و هوا بر افزایش خطر بروز سکنه مغزی تأثیر می‌گذارد؟

آب و هوا و دما بر وقوع سکنه مغزی تأثیر می‌گذارد. آب و هوای خیلی خیلی گرم یا خیلی خیلی سرد در این زمینه تأثیرگذار است.

دکتر «رابرت براون»، متخصص مغز و اعصاب مرکز تخصصی «مایو کلینیک» در آمریکا می‌گوید: افزایش خطر سکنه مغزی ممکن است با تأثیر گرما، رطوبت و سرمای شدید بر بدن مرتبط باشد. عواملی مرتبط با فشار خون و حتی برخی از عوامل مربوط به برخی بیماری‌های قلبی ممکن است در این زمینه دخیل باشند.

سکنه مغزی یک اورژانس پزشکی است. هرچه سریعتر درمان شوید، شانس بهبودی شما بیشتر است. تعدادی از درمان‌ها در زمان بروز علائم مرتبط با سکنه مغ

خبر کوتاه

پیامدهای گرما برای سلامت روان

طی روزهای اخیر موج گرمای طاقث فرسا بیشتر نقاط جهان از جمله آمریکا و اروپا را دربر گرفته و باعث ثبت رکوردهای دمایی کم‌سابقه‌ای شده است. به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، هنگامی که در تابستان گرمای هوا تشدید می‌شود، علاوه بر جسم ما، سلامت روان‌مان نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد.

دکتر «رابرت برایت»، روان‌پزشک «مایو کلینیک» در این باره می‌گوید: داده‌های مطالعه‌ای روی بیش از دو میلیون نفر نشان می‌دهد که میزان مراجعه افراد برای دریافت خدمات مرتبط به سلامت روان یا میزان بروز مشکلات سلامت روان در دوره‌های گرمای شدید افزایش می‌یابد.

داده‌های این مطالعه نشان داد که میزان مراجعات برای سوء مصرف مواد، اضطراب، اختلالات خلقی و حتی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی به علایم بیماری‌شان در روزهای گرم تشدید شده بود، افزایش یافته است.

– گرما و احساسات

یک عارضه جانبی رایج گرمای شدید تحریک پذیری است که می‌تواند از ناراحتی فیزیکی و اختلال در الگوهای خواب ناشی شود. خستگی ناشی از تعریق، کار در گرما و کمبود خواب با کیفیت می‌توانند باعث ایجاد استرس در افراد شود.

دکتر برایت می‌گوید افراد ممکن است به دلیل گرما تحریک پذیر شوند. این وضعیت می‌تواند بر خلق و خو و همچنین احساسات افراد تاثیرگذار باشد. این متخصص توصیه می‌کند که افراد در زمانی که تحریک پذیر هستند این موضوع را در ذهن داشته باشند که دیگران هم به دلیل گرما در چنین وضعیتی هستند و درک متقابل می‌تواند به مقابله با چالش‌های روزمره کمک کند.

– گرما و داروهای روانپزشکی

برخی از داروها می‌توانند خطر مسائل مربوط به گرما را از دیدگاه روانپزشکی و پزشکی افزایش دهند. به عنوان مثال، دیورتیک‌ها یا داروهای ادرارآور می‌توانند باعث افزایش برون‌ده ادرار شده و منجر به کم آبی بدن، تغییر وضعیت ذهنی و مه مغزی شوند. همچنین داروهایی که برای سلامت روان برای بیماری‌هایی مانند اسکیزوفرنی یا دوقطبی استفاده می‌شوند نیز می‌توانند تنظیم گرما و توانایی شما برای احساس گرمای بیش از حد را تغییر دهند.

کم آبی همچنین می‌تواند بر سطوح برخی از داروها مانند لیتیموم در خون تأثیر بگذارد که در نهایت غلظت دارو در خون افزایش یافته و به طور بالقوه می‌تواند عاملی برای مسمومیت شود. به گفته دکتر برایت، اگر دچار کم آبی بدن شوید، سطح لیتیموم شما می‌تواند به میزان قابل توجهی افزایش یابد که این امر می‌تواند منجر به آریتمی قلبی، کما، تشنج و حتی مرگ شود. نوشیدن زیاد آب و خنک ماندن می‌تواند به کاهش این خطرات کمک کند. در همین حال متخصصان توصیه می‌کنند که اگر افراد با انجام این راهکارهای ساده نتوانستند این مشکلات را برطرف کنند، بهترین راهکار مراجعه به یک متخصص سلامت روان و دریافت کمک از وی است.

دمای بسیار بالا کار یا ورزش ایمن در بیرون از منزل را غیرممکن می‌کند، بیماری‌های قلبی و ریوی را تشدید کرده و آلودگی هوا را بدتر می‌کند. گرما به ویژه برای افرادی که در فضای باز کار می‌کنند و برای نوزادان و افراد مسن خطرناک است. با این حال هنگامی که گرما با رطوبت ترکیب شود به مراتب کشنده‌تر می‌شود.

تغییرات اقلیمی نقش مهمی را در گرمایش زمین ایفا می‌کند. در همین حال عامل مهم دیگر بازگشت پیش بینی شده پدیده آب و هوایی ال نینو است. سازمان جهانی هواشناسی (WMO) می‌گوید این ترکیب قرار است دمای جهانی را به رکورد جدیدی در پنج سال آینده برساند در حالی که کارشناسان آب و هوایی اظهار کرده‌اند که این اتفاق می‌تواند در سال جاری میلادی یا سال آینده میلادی (۲۰۲