گزارش

منطقه آزاد سیستان در حال طی روال قانونی خود است

به گزارش «توسن»، استاندار سیستان و بلوچستان در دومین روز نشست با اصحاب رسانه در چابهار گفت: ارتباط با کشورهای همسایه در دستور کار استان قرار دارد دما با ۱۵ کشور همسایه هستیم و روابط با آنها به عنوان اولویت پیگیری می شود.در حال حاضر ارتباط با کشور پاکستان بسیار خوب و مناسب است و ما به دنبال افزایش و توسعه روابط تجاری و اقتصادی با کشورهای همسایه هستیم.

وی در ادامه بیان داشت : استان سیستان و بلوچستان اولین استان در کشور است که در آن کمیسیون توسعه روابط خارجی تشکیل شده و به طور جد آن کمیسیون و جلساتش پیگیری می شود.

به گزارش گدمه پرس به نقل از پورتال استانداری مهندس هاشمی در خصوص واحد های تولیدی تعطیل و نیمه فعال گفت:در استان افزایش اشتغال و میزان تولید صادرات ، احیاء و رونق دادن واحدهای تعطیل و نیمه فعال تولیدی در دستور کار قرار دارد.

وی درخصوص ریزگردهای منطقه نیز گفت: ریزگرد ها یک مشکل جدی در منطقه است و در این راستا سال گذشته ۲ میلیارد تومان بابت تهیه و توزیع مواد شوینده در بین مردم منطقه هزینه شده است .

وی اضافه کرد : برای تثبیت شن های روان که یک بحران بزرگ است یک میلیارد تومان اعتبار ملی و ۶ میلیارد تومان از اعتبارات استانی اختصاص داده شده است.

استاندار سیستان و بلوچستان در خصوص منطقه آزاد سیستان گفت: کار منطقه آزاد سیستان در حال انجام است و مرحله اول آن به تصویب رسیده است.

وی درباره کارخانه لاستیک سازی سیستان نیز ساختاری ایراد و گفت: کارخانه لاستیک سازی ۵۵ هزار تنی در سیستان مصوب شده و به زودی کار اجرایی آن آغاز خواهد شد.

وی افزود : بنیاد مستضعفان نیز در این منطقه فعال خواهد شد.

هاشمی ادامه داد: در منطقه سیستان میبایست رغبت سرمایه گزاری بخش خصوصی را ایجاد کنیم .

مهندس علی اوسط هاشمی در خصوص فعالیت رسانه نیز گفت : بایند ظرفیتها و پتانسیل های استان را شناسایی و به همگان معرفی و سرمایه گزاران را به این منطقه سوق داد.

منبع: گدمه پرس

رایزنی ها برای ثبت تالاب هامون در یونسکو درحال انجام است

به گزارش «توسن»، سعید محمودی از معرفی تالاب هامون به عنوان ذخیرگاه زیست کره مرزی و پارک صلح خبر داد و افزود: این تالاب مشترک میان کشورهای ایران و افغانستان است که در صورت معرفی به عنوان ذخیرگاه مرزی نگاه بین المللی به تالاب هامون بیشتر می شود.

وی تصریح کرد: برای حفاظت از تالاب بین المللی هامون سلسله اقدامات ملی، منطقه ای و بین المللی انجام شده و همچنان ادامه دارد که ثبت آن در یونسکو به عنوان ذخیرگاه زیست کره یکی از این فعالیت های در حال اجرا است.

*** سهولت پیگیری حق آبه هامون پس از ثبت به عنوان ذخیرگاه زیست کره مرزی

محمودی ادامه داد: با معرفی هامون به عنوان ذخیرگاه زیست کره مرزی بودجه های بین المللی برای مدیریت تالاب افزایش می یابد و موضوع حق آبه هامون با جدیت بیشتری دنبال می شود.

وی با اشاره به اینکه تالاب هامون زیست ایران و افغانستان است و با توجه به سابقه تاریخی و وابستگی مردم این دو کشور به این تالاب می تواند به عنوان پارک صلح معرفی شود، افزود: تاکنون مذاکراتی با اتحادیه جهانی حفاظت از محیط زیست، برنامه عمران سازمان ملل متحد (UNDP) و وزارت محیط زیست افغانستان داشته و به توافقاتی خوبی در این زمینه رسیده ایم.

تالاب هامون از سه دریاچه کوچک به نام های هامون پوزک (میانی)، هامون صابوری (شمالی) و هامون هیرمند تشکیل شده است که در زمان وفور آب به هم متصل می شوند و دریاچه هامون را تشکیل می دهند.

به گفته محمودی، امسال در هامون صابوری که از رودخانه فراح تغذیه می شود آب خوبی وارد کشور شده است.

وی با اشاره به آنکه هامون صابوری با انجام لایروبی، اقدامات اصلاحی و بندهای کنترل آب در کانون های گردوغبار مدیریت شده است، اظهار کرد: این اقدامات به گونه ای بود که در کمترین زمان ممکن آب به منظور افزایش پوشش گیاهی و کنترل گردوغبار به نقاط حساس هدایت شد.

محمودی با اعلام اینکه در مدیریت آب هامون صابوری ۱۰۰ درصد موفق حاصل شده است، افزود: اکنون در هامون صابوری آب وجود دارد و پوشش گیاهی خوبی در این منطقه مشاهده می شود، دامداران و کشاورزان در حال استفاده از منابع این تالاب هستند و به نوعی ذرات گردوغبار کنترل شده است.

*** دایک مرزی تالاب هامون تخریب شد

وی با اشاره به تخریب دایک مرزی (نوعی دیوار) هامون، گفت: اقدام به تخریب و بازگشایی حدود یک کیلومتر از دایک مرزی در قسمت هامون پوزک (شرق تالاب) در حال صورت گرفت که در ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته تنها کمتر از ۸۰ متر از دایک مرزی باز بود.

مدیرکل حفاظت محیط زیست سیستان و بلوچستان با بیان اینکه پس از تخریب و بازگشایی این بخش در مجموع حدود ۴.۵ کیلومتر از دایک مرزی باز شده است، افزود: لایروبی و تعریض کانال های اصلی منتهی به تالاب های بین المللی هامون از دیگر اقدامات صورت گرفته به منظور تسریع روند احیا بوده است.

*** انتقال آب در هامون و کنترل شدت گردوغبار منطقه

محمودی با اعلام اینکه امسال آب ورودی در بخش شرقی تالاب هامون یک سوم سال گذشته بود، افزود: با برنامه منسجم آب را به حساس ترین نقاط منتقل و به کنترل گردوغبار، چرخش اکولوژیکی آب تالاب و افزایش تولید گیاهی کمک موثری شد.

وی افزود: به دلیل مشترک بودن لوله انتقال آب از زهک به شهرستان هیرمند این لوله جوابگوی نیاز مردم نبوده و در فصل گرما مردم را با مشکل روبرو می کند.

از دیگر مشکلات کمبود آب حوزه هیرمند میتوان قطع کامل جریان آب رودخانه ها ،کانال ها و انهار سنتی منطقه که باعث تحمیل آب مصرفی کل دامهای منطقه به شبکه لوله کشی روستایی شده، گرمای بیش از حد هوا که باعث استفاده تعداد زیاد کولر های آبی در منطقه شده و افت شدید ولتاژ برق و قطع مکرر برق ایستگاههای پمپاژ و تصفیه خانه و حوادث متعدد در شبکه و فرسوده اتصال آب، باعث ایجاد اختلال و نارضایی های آبی می شود را اشاره کرد.

علیرضا خراسانی باقیتی رئیس اداره آب و فاضلاب شهرستان نیز در خصوص صرفه جویی در مصرف آب اظهار داشت : با توجه به بحران خشک سالی و کمبود آب شرب در منطقه سیستان به ویژه شهرستان هیرمند شهروندان عزیز در مصرف و بهینه آب به حد صرفه جویی کنند تا کسانی که در روستا های دور دست شمالی زندگی میکنند از این نعمت الهی بهرمند شوند .

وی خواستار ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب از طریق دهیاران شد و گفت: در عین حال ، ضروری است استفاده غیر اصولی از منابع آبی نیز کاهش یابد.

باید با توجه به خشکسالی دو دهه اخیر و کم آبی منطقه محروم هیرمند هر یک از ما، وظیفه داریم به سهم خود از آب حفاظت کنیم و ایبز از مهمترین رسالت بشریت در پاسداری از آب و منابع آب است.

منبع: ندای هیرمند

بحران آب؛ هشداری که باید جدی گرفته شود

به گزارش «توسن»، توجه به متکی بودن حیات سیستان به رودخانه هیرمند که بین دو کشور ایران و افغانستان مشترک می باشد، از سال ۱۳۱۰ هجری شمسی چندین قرارداد بین دولت های دو کشور در مورد تقسیم آب هیرمند منعقد شد که متاسفانه به دلیل بی ثباتی حکومت در افغانستان، چندین دوره شاهد قطع آب هیرمند به ایران و ایجاد خشکسالی های شدید بوده ایم، که اثرات زیانبار اقتصادی و اجتماعی زیادی را به همراه داشته است.

این شرایط به گونه ایست که در شهرستان هیرمند از اوایل فصل گرما آب آشامیدنی روستاهای شمالی منطقه قطع شده و تنها ۲ یا ۳ ساعت در روز به آن ها آب می رسد و برخی از این روستاها نیز با وجود داشتن شبکه لوله کشی به وسیله تانکر آب رسانی می شوند.

اردشیر اربازهبی بخشدار بخش قرقری شهرستان هیرمند در خصوص کم بود آب آشامیدنی اظهار داشت: بخش قرقری در شمال شهرستان واقع شده است و در دورترین نقطه از چاه نیمه ها و همه ساله به خصوص در فصل تابستان با مشکل کم آبی و افت فشار روبرو می شود.

به گزارش «توسن»، استاندار سیستان و بلوچستان و ضعیت کویری خشک و تقویت کننده مو و پوست است. حنا ریشه مو را سفت می کند. روش استفاده از حنا به صورت موضعی است البته هنگام استفاده از حنا باید به جنس مو توجه شود چون ممکن است به جنس مو آسیب وارد کند. برای جلوگیری از خشکی مو می توان آن را با مواد دیگری مانند روغن بنفشه و روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرد. بسته به شدت و ضعف و خشکی و چربی مو می توان حنا و هاهنای یک تا دو بار استفاده کرد.

برای مبارزه با ریزش مو از هندی‌ها کمک بگیرید

آمله یا آملا گیاهی هندی است که خواص بی‌شماری دارد. این میوه به صورت خوراکی هم موجود است و از مربای آن می‌توان استفاده کنید. آلرد آمله را به ریشه مو بمالید پیاز مو تقویت شده و تار موها سالم می‌ماند، ضمن آنکه از زود سفید شدن موها هم جلوگیری می‌کند. می‌توانید پودر آمله را با حنا مخلوط کنید و پس از خیساندن در حمام روی موها بمالید و بعد از چند ساعت بشویید. آملا به صورت شامپو هم در بازار وجود دارد و می توانید به راحتی آن را تهیه کنید.

مورد بزنید تا ریزش مو تگیرد

مورد یکی دیگر از گیاهانی است که می‌توان برای جلوگیری از ریزش مو استفاده کرد. دانه مورد را هم می‌توان پودر و یا مواد دیگری مانند حنا مخلوط کرد و به شکل موضعی استفاده کرد. یکی دیگر از روش‌های استفاده از مورد، مصرف روغن آن همراه حناست. به نسبت مساوی می‌توان مورد را پودر کرده و داخل روغن کنجد ریخت تا حالت خمیری به دست بیاید. قبل از استحمام می‌توان این خمیر را چند ساعت روی سر نگه داشت و بعد استحمام کرد.

منبع: عصرایران

خبر

۱۱ توصیه در پیشگیری از سرطان

به گزارش «توسن»، رضا امیری گفت: یکی از راههایی که می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک کند این است که تا حد امکان لاغر باشید البته بدون آنکه زیر وزن متعادل قرار گیرید حفظ وزن مناسب یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌توان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت انجام داد.

وی افزود: تجمع چربی در دور کمر باعث می‌شود هورمون استروژن وارد جریان خون شده و سطح هورمون‌ها را افزایش دهد در نتیجه برای بدن مضر بوده و با سرطان‌های سینه، روده بزرگ، لوزالمعده و رحم ارتباط مستقیم دارد.

این متخصص آنکولوژی گفت: حداقل ۳۰ دقیقه در روز باید فعالیت بدنی داشت. این فعالیت‌ها خطر سرطان را کاهش می‌دهد و باعث تقویت سیستم ایمنی و سلامتی دستگاه گوارش خواهد شد.

امیری گفت: راه دیگر محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های قنددار و غذاهای فرآوری شده مثل پیتزا، شکلات، شیرینی و سرخ‌کردنی‌ها است. در مقابل مصرف سبزی، میوه، حبوبات و غلات خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. مصرف گوشت قرمز نیز باید محدود شود.

امیری گفت: مصرف زیاد نمک خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد و غذاهای آماده، سس، نان حتی خوراکی‌های شیرین مثل کلوچه‌ها حاوی نمک هستند و میزان نمک در روز نباید بیشتر از ۲.۴ گرم باشد.

به گزارش فارس، وی بر عدم مصرف سیگار و قلیان تاکید کرد و گفت: حفظ رژیم غذایی متعادل و متنوع، پرهیز از مصرف الکل، تغذیه نوزاد با شیر مادر به مدت ۶ ماه و توجه به توصیه‌های پیشگیری در زمینه تغذیه و حفظ وزن مناسب از دیگر راههای پیشگیری از ابتلا به سرطان است.

خبر

راز طول عمر خانم ها تا ۱۰۰ سالگی

به گزارش «توسن»، دانشمندان از مدت ها پیش مشاهداتی پیرامون تفاوت های زن و مرد در رابطه با طول عمر داشته اند. اما هیچ توضیح روشنی که نشان دهد چرا زنان بیشتر از مردان عمر می کنند وجود ندارد. پژوهشگران بر این باورند که در ادامه بحث سلول های بنیادی باید به تفاوت های کاهش ظرفیت احیاکنندگی این سلول ها در زنان و مردان بپردازند. این تحقیقات می تواند دریچه ای به روی اثر هورمون های جنسی مانند استروژن و تستوسترون و یا عوامل تاثیرگذار دیگر بر طول عمر بگشاید. از دیرباز تاثیر مستقیم استروژن روی سلول های بنیادی موش ماده، که شامل افزایش تعداد سلول های بنیادی خون (که در دوران بارداری بسیار مهم است) تا افزایش ظرفیت احیاءکنندگی سلولهای بنیادی مغز است، شناخته شده می باشد. آنچه که تاکنون به آن پرداخته نشده تاثیر آن بر طول عمر است. با این حال، مطالعات اخیر نشان داده است که مکمل های استروژن می‌تواند طول عمر موش های نر را افزایش دهند. هنوز برای درک چگونگی اثرات ژنتیکی روی طول عمر سلول های بنیادی در مردان و زنان تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. دانشمندان در این آزمایش مشاهده کردند تلومر موش نر - تلومر به بخش انتهایی کروموزوم‌های خطی اطلاق می‌شود- در مقایسه با موش ماده کوتاهتر بود که خود نشانه‌ای از عمر سلولی کوتاهتر است. اینطور به نظر می‌رسد که جنسیت نقش مهمی در طول عمر و تندرستی انسان ایفا می‌کند. بنابراین برای جستجوی روش هایی برای کاهش سرعت فرآیند پیری و حفظ ظرفیت احیاءکنندگی سلول های بنیادی، نباید این عامل موثر را فراموش کرد.

منبع: مهر

یادداشت

سیستان و بلوچستان بهشت خزندگان ایران

سعید محمودی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: گونه شاخص کوروکودیل پوزه کوتاه ایرانی فقط در جنوب سیستان و بلوچستان و انواع مارولک های ایرانی از خانواده های جکوئیده، آگاماها و لاسرتاها در این استان زیست می کنند.

وی ادامه داد: تمساح پوزه کوتاه ایرانی در منطقه بلوچستان با نام بلوچی (گاندو) شناخته می شود و زیستگاه اصلی آن رودخانه های باهوکلات، سرباز، کاجو قصرقند و کیکشور است.

وی تصریح کرد: همه خانواده مارولک های ایرانی یبی خطر هستند و تهدیدی برای جان انسان ها به حساب نمی آیند.

وی اظهار داشت: از نظر خانواده مارها نیز گونه های بسیار ارزشمندی از جمله انواع مار افعی در سیستان و بلوچستان زیست می کنند.

وی گفت: حدود ۳۷ گونه از مجموع ۷۶ گونه مار سمی و غیر سمی شناسایی شده در کشور، در نقاط مختلف این استان مشاهده شده اند.

مدیرکل حفاظت محیط زیست سیستان و بلوچستان افزود: اخیرا نیز گونه مار افعی سیاه در استان کشف و به بانک ژن کشور معرفی شده است.

محمودی اظهار داشت: سیستان و بلوچستان با پکس از استان تنوع اقلیمی زیستگاه مناسبی برای زندگی گونه های مختلف خزندگان از جمله تمساح پوزه کوتاه، سوسمار باغ هندی، لاک پشت مهیزدار شرقی، افعی شاخدار، سنجاقک، لاک پشت عقابی، مار جغدی و مارمولک دونده، بیابانی است.

وی با اشاره به تلاش اداره کل محیط زیست سیستان و بلوچستان در حفاظت از گونه های مختلف جانوری گفت: ماموران پاسگان حفاظت محیط زیست استان روز گذشته با همکاری مردم محلی روستاهای اطراف زابل موفق به نجات یک بزمجه از داخل چاه آب شدند.

گونه های جانوری و گیاهی استان در ۱۳ منطقه شامل پناهگاه حیات وحش، مناطق حفاظت شده، آثار طبیعی ملی و مناطق شکار ممنوع زیست می کنند.

حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار هکتار از گستره سیستان و بلوچستان به عنوان منطقه حفاظت شده تحت نظارت اداره کل حفاظت محیط زیست قرار دارد.

درمان ریزش مو با طب سنتی

اگر ریزش مو دارید می‌توانید این بار براساس توصیه‌های طب سنتی از ترکیبات شیمیایی فاصله بگیرید و برای تقویت موهای‌تان سراغ طب سنتی بروید تا با استفاده از گیاهان دارویی مهایی بدون ریزش مو و زیبا داشته باشید.

این روزها بازار استفاده از گیاهان مختلف برای تقویت موی سر و پیشگیری از ریزش مو حسابی داغ است. خیلی‌ها ترجیح می‌دهند به جای استفاده از انواع لوسیون‌ها و شامپوهایی که درست نمی‌دانند از چه مواد شیمیایی تشکیل شده سراغ گیاهانی بروند که صدها سال است خواص مفید آن بر موی سر به اثبات رسیده است.

کدام‌یک از شما حداقل برای یک‌بار هم که شده توصیه به استفاده از حنا را از یکی از بزرگ‌ترهای فامیل نشنیده‌اید؟ حتما دور و برتان مادربزرگ یا بزرگی از فامیل را دارید که خودش همیشه موهایش را با گیاهان طبیعی تقویت کرده و با حنایی که به سر زده موهای قرمز و باقه‌اش جلوه‌ای دیگر پیدا کرده است. از این رو می‌توانید این بار براساس توصیه‌های طب سنتی از ترکیبات شیمیایی فاصله بگیرید و برای تقویت موهای‌تان سراغ طب سنتی بروید.

اول باید علت ریزش مو را پیدا کرد

از آنجا که طب سنتی یک طب کل‌نگر است درباره ریزش مو به دنبال علت‌های بروز این مشکل می‌گردد و دقیقا براساس تشخیص درمان‌های متفاوتی اعمال می‌کند. طبق همین دیدگاه طب سنتی در از دیدگاه طب سنتی گرم هستند و از نظر تغذیه ارزش بالایی دارند، باید مورد استفاده قرار گیرد. اصلاح رژیم غذایی می‌تواند در رویش و استحکام مو موثر باشد. یکی دیگر از عواملی که ممکن است ریزش مو را موجب شود، استرس و حالات روحی- روانی قرد است. اما پیش از هر چیز باید وضعیت کلی بدن بررسی شود تا علت مشکل به دلیل بیماری خاصی بروز کرده است یا اختلال در پوست و مو باعث ریزش مو شده است.

برای پیشگیری از ریزش مو سرتان را شیرین کنید

شاید باورتان نشود اما عسل خواص فراوانی در جلوگیری از ریزش مو دارد. قندی که در عسل وجود دارد آب مو را نگه داشته و باعث حفظ رطوبت مو می‌شود. می‌توانید قبل از استحمام مقداری عسل را با روغن زیتون مخلوط کرده و نیم‌ساعت روی موها بمالید. همچنین می‌توانید روغن بادام تلخ و عسل را با هم مخلوط کنید و روی سرتان بمالید. به این ترتیب موهای‌تان پرپشت می‌شود.

این گیاه را مثل آب نبات بخورید تا از ریزش مو در امان بمانید

هلیله سیاه، گیاهی است معروف به اکسیر طول عمر که بومی کشور هند است و برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله ریزش مو استفاده می‌شود. این گیاه مانع از سفید شدن موها هم می‌شود. می‌توانید یک دانه هلیله کابلی را زیر زبان گذاشته و مانند آب نبات آن را استفاده کنید. روغن هلیله را هم می‌توان روی موها مالید و بعد استحمام کرد.

سرتان را گرم کنید تا ریزش مو تگیرد

یکی از گیاهانی که در کتب طب سنتی به تاثیر آن در پیشگیری از ریزش مو اشاره شده، مصطکی است. این گیاه برای تقویت مو بسیار خوب است. از نظر طبیعت این صمغ گرم و خشک، محلول و مقوی است. می‌توانید پودر مصطکی را با مورد یا حنا مخلوط کرده و روی سر استفاده کنید. مصطکی روغن‌هایی هم دارد که می‌توان روی سر گذاشت و بعد از چند ساعت سر را شست. علاوه بر این گیاه، پوسته سبز گردو را هم می‌توان به‌تنهایی و هم داخل حنا یا مورد استفاده کرد. جالب اینجاست که پوسته گردو، گاهی اوقات رنگ مشکی هم به مو می‌دهد. کافی است پودر آن را با آب مخلوط کنید و روی سر قرار دهید.

برای پیشگیری از ریزش مو ریشه را سفت کنید

برای جلوگیری از ریزش مو می‌توان از ترکیب حنا، مورد و سدر استفاده کرد که ریشه مو را محکم می‌کند. حنا، مورد و سدر را به صورت ترکیبی می‌توان استفاده کرد اما برای اینکه حنا به سر رنگ ندهد بهتر است ۵۰ گرم حنا را با ۱۵۰ گرم سدر و ۱۵۰ گرم مورد ترکیب کرد. به این ترتیب در صورتی که موهای سفید داشته باشید این میزان استفاده از حنا آنها را قرمز نمی‌کند. این سه گیاه اثر ضدالتهابی دارند و از آنجا که افرادی که ریزش مو دارند معمولا پوست سرشان ملتهب است، این گیاهان در کاهش این التهاب موثر است.

حنا در پیشگیری از ریزش مو معجزه می‌کند

حنا و روغن حنا از جمله مواد گیاهی است که می‌تواند در تقویت مو بسیار موثر باشد. حنا ریشه مو را سفت می‌کند و تقویت‌کننده مو و پوست است. حنا ریشه مو را سفت می‌کند. روش استفاده از حنا به صورت موضعی است البته هنگام استفاده از حنا باید به جنس مو توجه شود چون ممکن است به جنس مو آسیب وارد کند. برای جلوگیری از خشکی مو می‌توان آن را با مواد دیگری مانند روغن بنفشه و روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرد. بسته به‌شدت و ضعف و خشکی و چربی مو می‌توان حنا را هفته‌ای یک تا دو بار استفاده کرد.

برای مبارزه با ریزش مو از هندی‌ها کمک بگیرید

آمله یا آملا گیاهی هندی است که خواص بی‌شماری دارد. این میوه به صورت خوراکی هم موجود است و از مربای آن می‌توان استفاده کنید. آلرد آمله را به ریشه موها بمالید پیاز مو تقویت شده و تار موها سالم می‌ماند، ضمن آنکه از زود سفید شدن موها هم جلوگیری می‌کند. می‌توانید پودر آمله را با حنا مخلوط کنید و پس از خیساندن در حمام روی موها بمالید و بعد از چند ساعت بشویید. آملا به صورت شامپو هم در بازار وجود دارد و می توانید به راحتی آن را تهیه کنید.

مورد بزنید تا ریزش مو تگیرد

مورد یکی دیگر از گیاهانی است که می‌توان برای جلوگیری از ریزش مو استفاده کرد. دانه مورد را هم می‌توان پودر و یا مواد دیگری مانند حنا مخلوط کرد و به شکل موضعی استفاده کرد. یکی دیگر از روش‌های استفاده از مورد، مصرف روغن آن همراه حناست. به نسبت مساوی می‌توان مورد را پودر کرده و داخل روغن کنجد ریخت تا حالت خمیری به دست بیاید. قبل از استحمام می‌توان این خمیر را چند ساعت روی سر نگه داشت و بعد استحمام کرد.

منبع: عصرایران

گزارش

سکته قلبی در زنان بی صداست!

به گزارش «توسن»، خوشبختانه خانم ها در مقایسه با آقایان اهمیت بیشتری به سلامت خود می دهند اما غفلت هایی نیز دارند. معمولا گفته می شود که خانم ها کمتر دچار آنفارکتوس یا همان سکته ی قلبی می شوند. برای همین یک حاشیه ی امن کاذب برای آن ها ایجاد شده است اما واقعیت این است که قلب نازنین خانم ها هم از این مشکل در امان نیست. هر مشکل و بیماری، علائم خود را دارد که در اکثر موارد، شناسایی به موقع آن ها از مشکلات جدی و خطرناک پیشگیری می کند.

فقط خود خانم ها می دانند که در طول روز چقدر مشغول کارها و انجام وظایف گوناگون هستند. به طوری که حتی گاهی فرصت سرخاراندن هم ندارند. با وجود اینکه خانم ها در مراجعه به دکتر جدی تر هستند اما آن ها نیز مانند آقایان از کنار علائم ساده ای مانند خستگی، معده درد، تنفس تنگی، بادگاز و غیره به راحتی می گذرند غافل از اینکه همین علائم به ظاهر ساده می تواند تهدیدی جدی برای سلامت قلب شان باشد. علائم آنفارکتوس یا سکته ی قلبی در خانم ها مشابه علائم آقایان نیست.

سکته ی قلبی در خانم ها بی صدا و با کمترین درد کلید می خورد و معمولا دیر تشخیص داده می شود. برای همین لازم است که همیشه حواس تان به بروز علائمی هرچند ساده ولی دردسرساز باشد. اگر با علائمی که در زیر اشاره می شود، زیاد مواجه می شوید، حتما به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت تان مورد بررسی قرار گیرد.

نفس تنگی

خانم ها معمولا نفس تنگی را جدی نمی گیرند و آن را به خستگی زیاد یا استرس های روزمره نسبت می دهند اما به عقیده ی محققان اکثر خانم ها هایی که دچار آنفارکتوس می‌کارد شده اند قبلا با مشکلات تنفسی ناگهانی و غیرمنتظره مواجه بوده اند که نادیده گرفته شده است. اگر بدون دلیل خاص و روشنی دچار نفس تنگی می شوید، بیشتر به سلامت قلب خود فکر کنید و تحت بررسی قرار بگیرید تا علت، ریشه یابی شود.

خستگی غیرمعمول

خانم ها مدام در حال انجام کارهای خانه، رسیدگی به بچه ها و در بسیاری موارد، کار در بیرون از منزل هستند. چند مسئولیتی خانم های امروز باعث خستگی زیاد آن ها نیز می شود که با استراحت بیشتر قابل رفع است اما به عقیده ی متخصصان نباید خستگی زیاد و غیرمعمول را نادیده گرفت چون امکان دارد عامل پنهانی سکته ی قلبی باشد. اگر خستگی زیاد و مداومی دارید و در عین حال دچار مشکلاتی مانند فشار خون بالا، اضافه وزن و کلسترول بالای خون هستید، لازم است حتما به پزشک مراجعه کنید.

سکسکه، آروغ، معده درد

بدون شک همیشه مشکلاتی مانند آروغ زدن، معده درد یا سکسکه را به مشکلات گوارشی نسبت می دهند. درست است که در بیشتر موارد، این مسائل نشان دهنده ی مشکلات گوارشی است اما همین مشکلات به ظاهر ساده نیز می تواند نشان دهنده ی احتمال بروز سکته ی قلبی در خانم ها باشد. به عقیده ی متخصصان، سکسکه، حالت تهوع، استفراغ، تعریق، آروغ و معده دردهای طولانی، جزو مشکلات گوارشی هستند که می تواند نشان دهنده ی احتمال بروز سکته ی قلبی نیز باشند. اگر سابقه ی این بیماری را در خانواده دارید و خودتان را مستعد آن می دانید و در عین حال، این علائم را نیز در خود مشاهده کرده اید بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

درد در ناحیه ی قفسه ی سینه

خانم ها نیز مانند آقایان درد در ناحیه ی قفسه ی سینه را نادیده می گیرند. البته چون تصور می کنند که سکته ی قلبی، مشکلی مردانه است خیال شان از بابت آن راحت است. اما باید بدانید که سکته ی قلبی، خانم ها را نیز تهدید می کند. شاید در بسیاری از موارد، درد در ناحیه ی سینه، مشکل چندان بزرگی نباشد اما اگر درد از پشت جناغ سینه و ناگهانی باشد حواس تان را بیشتر جمع کنید.

درد در این منطقه به صورت شدید و فشرده و نفس گیر بروز می کند که می تواند به گردن، فک، بازوی چپ یا هر دو بازو و گاهی به پشت یا شکم نیز سرایت کند. هروقت که با چنین دردی آن هم در شب یا اول صبح مواجه شدید بدون معطلی، خودتان را به پزشک برسانید. توجه داشته باشید که هر دردی در ناحیه ی قفسه ی سینه اگر بیش از ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد، لازم است که با اورژانس تماس گرفته شود.

سخن آخر

به هیچ یک از نشانه های فوق، بی تفاوت نباشید. خیلی از موارد اشاره شده می تواند در نتیجه ی استرس و مشکلات روحی بروز کند اما در عین حال احتمال مشکلات جدید تر را از نظر دور نکنید. خانم هایی که به دیابت مبتلا هستند، باید حواس شان را بیشتر جمع کنند چون آنفارکتوس در آن ها بی سر و صدا و بدون علائمی چون درد و تنگی نفس بروز می کند. این خانم ها بهتر است به طور مراتب تحت نظر پزشک باشند و سلامت قلب شان کنترل شود. متاسفانه آنفارکتوس در خانم ها دیرتر تشخیص داده می شود و خطر مرگ یا بروز مجدد آن، در مقایسه با آقایان بیشتر است.

منبع: رجا

چرا نمی‌توانیم بوی بد دهان خود را بفهمیم؟

به گزارش «توسن»، این که بیشتر مراجعان کلینیک دندان‌پزشکی نگران بوی بد دهان خود هستند از این واقعیت منشاء می‌گیرد که انسان قادر نیست بوی بد دهان خود را تشخیص بدهد، و در نتیجه از انتشار بوی زننده‌ی نفسش هنگام صحبت با دیگران نگران است. در مورد دلایل غیر قابل فهم بودن بوی بد دهان چهار تئوری وجود دارد.

اولین تئوری می‌گوید که چون انسان به بوی بد نفسش عادت می‌کند پس قادر به درک آن نخواهد بود. این پدیده در جای دیگری نیز اتفاق می‌افتد، هر خانه‌ای بوی خاصی دارد که برای ساکنان آن خانه عادی می‌شود و فقط وقتی از مسافرت چند روزه باز می‌گردیم قادر به درک این بو خواهیم بود.

ایده‌ی دوم این است که بوی دهان در هنگام صحبت کردن با نفس کشیدن متفاوت است، هنگام صحبت قسمت‌های انتهایی و پشت دهان به فعالیت در می‌آیند و آن جایی است که بوهای زننده از آن منشاء می‌گیرند.

اما سومین و جالب‌ترین تئوری به تکامل باز می‌گردد و ناتوانی ما از درک بوی بد دهانمان را به شکل گیری سیستم بویایی و بینی ارتباط می‌دهد. بر اساس این نظریه حس بویایی در تشخیص بوهایی که به بینی وارد می‌شود برای افزایش بقا به صورت انتخابی عمل می‌کند. درواقع ذهن آموخته که بوهایی که ناشی از میکروب‌های بدن خود فرد است را بی خطر تشخیص داده و احساس زننده‌ای از آن‌ها ایجاد نکند؛ اما در عوض نسبت به بوی بد دهان دیگران حساس بوده و با ایجاد احساس بد از آن‌ها دوری می‌کند.

به گزارش زومیت، و در نهایت آخرین تئوری اینگونه می‌گوید که شاید بویی که از طریق فرآیند بازدم به بینی وارد می‌شود برای ایجاد احساس زننده به مقدار کافی قوی نیست اما وقتی توسط فرآیند دم به بینی فرد دیگری وارد می‌شود، همین بو می‌تواند سیستم بویایی را تحریک کرده و احساس بدی را ایجاد کند.

اما با تمام این تفاسیر چگونه می‌توانیم بوی بد دهان خود را تشخیص دهیم؟ روش معمول برای اینکار کمی لیسیدن مچ دست و سپس بوییدن آن است، یا می‌توانید زبان خود در آینه بررسی کنید و ببینید لایه‌ای از مواد لزج بر روی آن تشکیل شده است یا خیر، و کیت‌هایی نیز برای تشخیص بوی بد دهان ساخته شده‌اند. اما برای پیشگیری از بوی زننده‌ی نفس عادات مناسب غذایی و پیشگیری از گرسنگی و سیر شدن مفرط مؤثر است؛ همچنین مسواک زدن زبان و استفاده از دهانشویه باعث کاهش میکروب‌های دهان و دندان می‌شود. استفاده از خوشبو کننده‌ی دهان نیز می‌تواند به برگزاری بهتر قرارهای ملاقات منتهی شود.

سقف استاندارد استفاده کودکان از گوشی های هوشمند چند دقیقه است؟

اگر کودکان خود را دوست دارید که حتماً هم چنین است، به آنها اجازه ندهید در شبانه روز بیش از نیم ساعت با تبلت و گوشی های هوشمند بازی کنند.

دبیرخانه اولین همایش بزرگداشت چهره های ماندگار پزشکی با انتشار نتایج پژوهش های محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا که در مجله médicale Pediatrics منتشر شده است، تبلت‌ها مسبب کاهش کیفیت خواب در کودکان هستند.

نتایج بررسی‌ها نشان داده کودکانی که با تبلت بازی می‌کنند، ۲۱ دقیقه کمتر از کودکان هم سن و سال خود می‌خوابند. محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا تاکید می‌کنند جای تبلت در رخت خواب کودکان نیست و این وسایل الکترونیکی به شدت بر کیفیت خواب کودکان اثر منفی می‌گذارند.

محققان برای اثبات این ادعا ۲۰۴۸ کودک ۹ تا ۱۱ ساله را زیر نظر گرفتند و متوجه شدند کودکانی که از تبلت استفاده می‌کنند بیش از سایر کودکان نیمه شب از خواب می‌پرند و همین مسئله کیفیت خواب را در آنها کاهش می‌دهد.

اولین همایش بزرگداشت چهره های ماندگار پزشکی روزهای ۲۹ تا ۳۱ مرداد در برج میلاد برگزار می شود و طی آن ۱۵ چهره ماندگار پزشکی ایران معرفی و تجلیل می شوند. ارائه آموزش های سلامت محور از برنامه های این همایش در غیر این صورت در بزرگسالی دچار مشکلات استخوانی عضلانی چشمی خواهد شد.

دبیرخانه اولین همایش بزرگداشت چهره های ماندگار پزشکی همچنین با انتشار نتایج پژوهش های محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا که در مجله médicale Pediatrics منتشر شده است، تبلت‌ها مسبب کاهش کیفیت خواب در کودکان هستند.

نتایج بررسی‌ها نشان داده کودکانی که با تبلت بازی می‌کنند، ۲۱ دقیقه کمتر از کودکان هم سن و سال خود می‌خوابند