علم و زندگی

افسردگی، سرماخوردگی روانی است

محسن جمشیدی، روانشناس و مشاور جوانان گفته است اگر در فردی ۳ روز یا کمتر علائم افسردگی مشاهده شود، نمی توان او را افسرده تلقی کرد. به گفته وی، افسردگی نوعی سرماخوردگی روانی است که فرد علائم گوشه گیری و منزوی بودن از خود نشان می دهد.

دانش آموزان چیپس و پفک نخورند

علی اشرف رشیدی، کارشناس ارشد رژیم درمانی و تغذیه گفت: دانش آموزان برای میان وعده های غذایی، زیاد به سراغ چیپس و پفک نروند و خیلی کم از این مواد استفاده کنند. زیرا ممکن است تهیه این مواد با روغن های چندین بار مصرف شده صورت گیرد. از سوی دیگر به دلیل شوری این مواد، بچه ها به مصرف غذاهای پرنمک عادت می کنند و طبیعتاً باید در سنین بالا منتظر فشار خون بالا و بیماری های قلبی - عروقی و کلیوی باشند.

مصرف بیش از حد ماهی تن سرطان زاست

دانشمندان معتقدند که مصرف بیش از حد ماهی می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. نتیجه تحقیقی که به تازگی در آمریکا منتشر شده، نشان می دهد که مصرف برخی از انواع ماهی مانند ماهی تن، احتمال بروز برخی از بیماری ها مانند سرطان را افزایش می دهد. ماهی علاوه بر آنکه منبع غذایی سرشار از ید و فسفر است، حاوی جیوه نیز هست. جیوه در مقایسه با فسفر و ید از عناصر سنگینی است که برای بدن مضر و خطرناک است.

ایدز در جنگ ایدز

دانشمندان علم ژنتیک موفق به ساخت نوعی ویروس از ایدز شدند که می تواند با شکل های دیگر ویروس این بیماری کشنده مقابله کند. این ویروس نه تنها قادر به توقف پیشرفت بیماری است، بلکه در پاره ای موارد سیستم ایمنی بدن بیمار را بازسازی و مانند یک واکسن به او مصونیت می بخشد. به مدد این شیوه از ژن درمانی، ویروس HIV به قدری ضعیف می شود که حجم و اندازه شکلی آن به نصف می رسد.

انتقال هپاتیت از طریق لیوان های مشترک

استفاده از لیوان های مشترک، انتقال بیماری هایی نظیر سل، هپاتیت و عفونت های استروپتوکوکی را تقویت می کند. حتی سرطان به وسیله ویروسی با نام اشتین بار می تواند از طریق بزاق از فردی به فرد دیگر انتقال یابد.

بی اطلاعی مردم از ابتلا به دیابت

تقریباً ۶۰ درصد افراد کشورما از بیماری دیابت خود اطلاع ندارند، زیرا این بیماری علامت شاخصی ندارد و تنها راه اطلاع یافتن از آن انجام آزمایش خون است. به گفته دکتر محمدرضا شریف، با توجه به اینکه این بیماری بدون درد وعلامت است، باید افرادی که درمعرض خطر ابتلا به بیماری دیابت هستند، بعد از ۲۰ سالگی، سالی یک بار آزمایش خون دهند تا از ابتلا به این بیماری اطلاع یابند. وی اظهارداشت افراد چاق، دارای چربی خون بالا، فشار خون بالا و کسانی که یک فرد مبتلا به دیابت در خانواده دارند، بیش از دیگر افراد در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. دیابت وقتی در فرد بیمار علامت دار می شود که ۵ تا ۷ سال از ابتدای او به این بیماری گذشته، ولی خود از آن اطلاع ندارد. زیاد نوشیدن، پر ادراری، کاهش وزن به طور ناگهانی، سقط جنین در مادران، فشارخون و چربی خون بالا از علایم بروز بیماری دیابت است. دکتر شریف آموزش را مهمترین عامل در پیشگیری از دیابت دانست و تأکید کرد که مردم باید شیوه صحیح زندگی را بیاموزند و مطابق آن زندگی کنند. وی اظهارداشت مصرف دارو، نخستین گام در مقابله با این بیماری نیست، بلکه شیوه صحیح زندگی که همان تغذیه سالم و فعالیت جسمانی است، باید رعایت شود.

اعلام ویژگی های داروی ایدز ساخت ایران

■ نتایج علمی و عملی داروی ایدز ساخت ایران بزودی اعلام می شود

گروه اجتماعی - داریوش آرمان: نتایج علمی و عملی تحقیقات و مطالعات مشترک دانشمندان و پژوهشگران ایرانی و خارجی در زمینه کشف داروی جدید ایدز بزودی اعلام می شود.

دکتر مینو محرز رئیس مرکز تحقیقات «ایدز» کشور در گفت وگوی اختصاصی با خبرنگار ما ضمن اعلام این خبر افزود: داروی جدید ساخته شده در صورت استفاده بموقع، مانع ابتلا و ورود بیمار به مرحله «ایدز» می شود. از این رو می توان آن را تحول بزرگی در درمان و بهبود مبتلایان به ویروس «اچ.آی.وی» «ایدز» دانست.

وی با بیان اینکه تحقیقات ایدز در زمینه کاهش آسیب در ایران طی سال های اخیر زبانزد جهانیان شده است تصریح کرد: بر کسی پوشیده نیست که ویروس «ایدز» با سرعت هر چه تمام در حال حرکت به جلو است. بنابراین تلاش برای انجام تحقیقات علمی و تدابیر حاکمیتی به منظور پیشگیری و کاهش مبتلایان به این بیماری مهلک و فراگیر از سوی مسئولان باید پیشگام تر از حرکت ویروس «ایدز» باشد.

وی تأکید کرد: متأسفانه در سال های گذشته به رغم اعلام خطرهای مکرر در این باره هشدارها خیلی جدی گرفته نشد. اما دنیا به این نتیجه رسیده که «ایدز» با هیچ کس شوخی ندارد.

● برجسته ترین کارشناسان مبارزه با ایدز در ایران

عضو کمیته کشوری مبارزه با ایدز در بخش دیگر این گفت وگو به حضور چند نفر از برجسته ترین کارشناسان و متخصصان دنیا در اجرای برنامه های تحقیقاتی ایران در زمینه «ایدز» اشاره کرد و گفت: ریشه شیوع و گسترش بیماری «ایدز» در معتادان تزریقی است. به همین خاطر برای بررسی میزان شیوع عفونت ویروس «اچ.آی.وی» در میان این افراد هم اکنون گروه تحقیقاتی ایران با همکاری متخصصان بین المللی در حال بررسی ابعاد مختلف زندگی، اعتیاد و ابتلای آنان به بیماری های خطرناک است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآور شد: پس از جمع آوری اطلاعات جامعه آماری هدف، قطعاً می توانیم برای پیشگیری، آموزش و درمان این افراد برنامه ریزی های دقیق و کارشناسی به عمل آوریم.

● آخرین آمار مبتلایان ایدز در ایران

دکتر محرز با اشاره به آمار رسمی ۱۳۵۰۰ نفری مبتلایان «ایدز» که از سوی وزارت بهداشت اعلام شده است خاطرنشان کرد: در حال حاضر هیچ کشوری نمی تواند به آمار واقعی بیماران ایدزی دست یابد. چرا که بسیاری از این افراد شناسایی نمی شوند.

اعتیاد و مصرف مواد مخدر از طریق تزریق، رابطه های پنهانی و غیراخلاقی جنسی، خالکوبی، مصرف سرنگ های مشترک و استفاده از مواد مخدر روانگردان از جمله مهمترین عوامل ابتلا و شیوع بیماری ایدز است که دکتر محرز به آنها اشاره دارد.

به گفته وی هم اکنون مردان ۹۵ درصد بیماران شناسایی شده مبتلا به «ایدز» در جامعه هستند. به همین خاطر از همسران و فرزندان مردان معتاد به ویژه معتادان تزریقی درخواست می شود برای حفظ جان خود و سلامت خانواده و فرزندانشان قبل از پایان فرصت های طلایی برای نجات به مراکز درمانی مربوطه در سراسر کشور مراجعه نمایند.

● تغییر نگاه جهانی به معتاد

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه این گفت وگو از تغییر نگاه اغلب کشورهای دنیا به موضوع اعتیاد و معتاد اشاره کرد و افزود: هنگامی که دولتمردان در برخی کشورها به این نتیجه رسیدند که «ایدز» در حال ویران کردن بنیان کشورشان است به توصیه کارشناسان نگاه خود را نسبت به مجرمیت معتادان تغییر دادند. به دنبال این تغییر نگاه معتاد بیمار شناخته شد و رفته رفته آنان با تدابیر علمی و کارشناسی موفق به کنترل ایدز و کاهش آمار مبتلایان شدند.

وی همچنین از اقدامات جمعی از کارشناسان و حقوقدانان برای آماده سازی و ارائه طرحی به منظور تغییر قانون مبارزه و برخورد با معتادان در کشور خبر داد و ابراز امیدواری کرد مسئولان ودست اندرکاران با توجه جدی به عوارض و پیامدهای این بیماری خانمانسوز با تغییر و اصلاح قوانین و نگرش ها جامعه آینده را در مقابل «ایدز» بیمه کنند.

● آموزش گام اول

رئیس مرکز تحقیقات «ایدز» آموزش عمومی از طریق رسانه ملی، مطبوعات و سایر رسانه های گروهی را گام بزرگ و اساسی موفقیت کشور در مبارزه و پیشگیری در این زمینه دانست و گفت: دنیای پیشرفته امروز طعم شیرین نتایج زحمات و تلاش های عمیق، مداوم و تأثیرگذار رسانه ها را بر کام ملت هایشان نشانده است پس ما نیز باید از این موفقیت در راستای پیشرفت و افزایش سطح سلامت کشور بهره مند شویم.

● پنهان کاری آفت پیشگیری و درمان

دکتر محرز تأکید کرد: ایدز همه گیر است و تمام کشورهای جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند. اما باید به این نکته هم توجه داشت که پنهان کاری و فرار از حقایق آفت پیشگیری و درمان است. بنابراین از آنجا که ایران در ردیف کشورهایی کم شیوع اما رو به افزایش «ایدز» است باید به فکر چاره ای اساسی بود. حال آنکه باید بپذیریم در منطقه شرایط خوبی نداریم. بنابراین با توجه به امکانات دارویی ودرمانی و تغییر نسبی نوع نگرش مردم و مسئولان به این بیماری باید به فکر علاج درد قبل از بیماری باشیم. ضمن آن که باید توجه داشت درمان ناقص بیماران و فرار از حقیقت بیماری نیز بسیار خطرناک است.

تسهیلات جدید برای خانواده‌های بیماران روانی مزمن

گروه اجتماعی - تفاهمنامه «طرح ترخیص بیماران روانی مزمن» میان ستاد ساماندهی بیماران روانی مزمن و بیمارستان رازی امضا شد.

دکتر فرید براتی، رئیس ستاد بیماران روانی مزمن با اعلام این خبر به ایسنا افزود: طرح پیگیری درمان در منزل با طرح ترخیص در سال جاری با اختصاص مبلغ ۱۵ میلیون تومان اجرا می شود که در صورت موفقیت طرح ادامه خواهد یافت.

وی در ادامه به فواید اجرای این طرح اشاره کرد و گفت: بیماران معمولاً پس از ترخیص از بیمارستان داروی خود را قطع می کنند و در فاصله کوتاهی به دوره قبل باز می گردند که طرح مزبور می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

دکتر براتی صرفه جویی در هزینه های درمان را از دیگر فواید «طرح ترخیص» عنوان کرد و افزود: زمانی که بیمار به حالت روانی خود بر می گردد، هزینه دارو و تختی که اشغال می کند، نیرو و غیره، همگی می تواند بار مضاعفی بر دوش دولت باشد؛ اما با اجرای این طرح می توانیم موفق تر عمل کنیم.

وی گفت: این طرح قبلاً به صورت محدود از سوی بیمارستان رازی اجرا شده و هم اکنون به صورت گسترده تر انجام می شود از این طریق مددکار، پزشک و روانشناس به بیمار و خانواده اش معرفی می شود.

سلام ایران ۸۸۷۶۹۰۷۵

پست الکترونیکی روابط عمومی روزنامه ایران:
E_mail: p_relation@icpi.ir

طلاق اجباری

مدتی پیش شوهرم با اعلام این که باید اسناد و مدارکی را از پدرش بگیرد و برای این منظور باید طلاقنامه را نشان اوبدهد مرا وادار به متارکه کرد و گفت دوباره رجوع می کنیم. بلافاصله پس از متارکه تجدیدفراش کرد و فرزندانم را هم از من گرفت. یک سال است از دیدن فرزندان خود محروم هستم. با چه سندی می توان یک مادر را از فرزندان خود جدا کرد.

فاطمه

آبگرفتگی

تماس های مکرری با ۱۳۷ گرفتم و اعلام کردم که خیابان خسرو جنوبی، خیابان ۲۹ مشکل آبگرفتگی دارد. این موضوع در تابستان موجب تجمع حشرات و در زمستان موجب آبگرفتگی منازل می شود. شهرداری اعلام کرده که موضوع در دست بررسی است.

جهانگیر

مشکلات دانشگاه آزاد

دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامشهر هستم. با گذشت بیش از یک ماه و نیم از شروع سال تحصیلی هنوز کلاس ها مرتب برگزارنمی شود. درحالی که در ابتدای سال تحصیلی شهریه را کامل از دانشجویان گرفته اند.

یک دانشجو

مسابقه

مسابقه ای به نام مرزیرگهر در صدا و سیما تبلیغ می شد که برای همین منظور مبلغ ۲۰۰۰ تومان واریز کردیم. شماره تماسی اعلام کرده اند که هیچوقت کسی پاسخگوی آن نیست.

عطار

افزایش ساعت کار

یکی از کارمندان مخابرات هستم. ساعت کاری ما را به ۸ ساعت و ۴۵ دقیقه افزایش داده اند هیچ کجای قانون کار به این موضوع اشاره ای ندارد.

محمدی

شماره تلفن هشت رقمی

شهرک قیامدشت هنوز شماره هشت رقمی ندارد. از مسئولان مخابرات تقاضای پیگیری داریم.

یک شهروند

کسر ساعت تدریس

فرزندم در یک مدرسه راهنمایی مشغول به تحصیل است. این مدرسه از ساعتهای رسمی کلاس کسر کرده و برای پرکردن ساعات درسی، کلاسهای فوق برنامه ترتیب داده است که بدین وسیله بارمالی را به مردم تحمیل کرده است.

یک شهروند

برخورد با موتورسواران

راهنمایی و رانندگی مدتی است با موتورسوارانی که داخل پیاده روها تردد دارند، برخورد نمی کند مردم از مزاحمت های آنان در عذاب اند.

حاجی زاده

مزایای کتابداران

ما جمعی از کتابداران در اعتراض به وضعیت حقوق و مزایای خویش چندی قبل دروزارت ارشاد تحصن کردیم. روزنامه ها مصاحبه ای با آقای مؤمنی به چاپ رسانده اند که حقوق و مزایای ما پرداخت شده است در صورتی که این موضوع صحت ندارد.

برخی کتابداران

تقدیر از بیمارستان رسول اکرم(ص)

خبرنگار قدیمی مطبوعات هستم که به دلیل دیابت به تازگی پایم را در بیمارستان حضرت رسول اکرم قطع کردند. برخورد کارکنان و زحمت های پزشک معالجم آقای امینی در خور تقدیر است.

رضا یوسفی

ترحیم

بازگشت همه به سوی اوست

به مناسبت درگذشت مادر گرامیمان و یادبود عزیز از دست رفته

بانو حاجیه بی بی عصمت شاه محمدی

مجلس ترحیمی روز سه شنبه ۸۵/۸/۲۳ از ساعت ۱۵/۳۰ تا ۱۷ در مسجد نور واقع در میدان دکتر فاطمی برگزار می گردد. شرکت دوستان و آشنایان موجب تسلی خاطر بازماندگان و شادی روح آن مرحومه خواهد بود.

دکتر محمد شاه محمدی، اشرف شاه محمدی، ملوک شاه محمدی، بی بی فاطمه شاه محمدی، طاهره آیت الهی، مهندس گلشن، دکتر محامدی، شهرام شاه محمدی، بابک شاه محمدی، فیروزه گلشن، مرجان گلشن، مریم محامدی، محمد محامدی

هوالباقی

با نهایت تأسف درگذشت مرحومه مغفوره حاجیه بی بی عصمت شاه محمدی

همسر مرحوم حاج میرزا تقی شاه محمدی را به اطلاع کلیه دوستان و آشنایان می رساند. به همین مناسبت مجلس ترحیمی روز سه شنبه ۸۵/۸/۲۳ از ساعت ۱۵/۳۰ تا ۱۷ در مسجد نور واقع در میدان دکتر فاطمی برگزار می گردد.

خانواده های: دکتر سید مصطفی محقق داماد، آیت الهی مهرجردی، دکتر سینا، دکتر علی اکبر مرشد، فریده خانم مرشد، دکتر ساغری، دکتر فائزه احمدی، دکتر علوی، دکتر حائری، شاه محمدی مهرجردی، حائری، قاسمی، محمدی، بهرامی و سایر بستگان

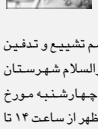
«وحی وجه ربک ذوالجلال و الاکرام»

همکار محترم:
جناب آقای جلیل پناهی

بدین وسیله فوت پدر بزرگوار را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و اجر آرزومند است.

مدیریت و کارکنان شرکت ایران یاسا

در ضمن مراسم ختم آن مرحوم روز دوشنبه ۸۵/۸/۲۲ از ساعت ۱۴ تا ۱۶ در مسجد بقیه اله واقع در تهران، میدان شوش، خیابان فدائیان اسلام، کوچه ۲۳ برگزار می گردد.



دریغا که واژه بیانگر سوگ او نیست

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت کهنه سرباز ایران زمین، همسری مهربان و پدری دلسوز و فداکار شادروان

سرهنگ علیمرادخان هژبری

بزرگ خاندان هژبری و ایل یار احمدی را به اطلاع کلیه دوستان و آشنایان محترم می رساند. لذا مراسم تشییع و تدفین بعدازظهر روز سه شنبه مورخ ۸۵/۸/۲۳، در دارالسلام شهرستان بروجرد برگزار و مجلس ختم آن مرحوم در روز چهارشنبه مورخ ۸۵/۸/۲۴، صبح از ساعت ۱۰ تا ۱۱/۳۰ و بعدازظهر از ساعت ۱۴ تا ۱۵/۳۰ در مسجد سیّد، شهرستان بروجرد واقع در خیابان بحرالعلوم منعقد می باشد. همچنین به همین مناسبت مراسم ختمی در روز جمعه ۸۵/۸/۲۶ از ساعت ۱۲/۴۵ تا ۱۵/۱۵ در مسجد الرضا تهران، واقع در خیابان خرمشهر(آپادانا)، خیابان شهید عشقیار، میدان نیلوفر برگزار می گردد. تشریف فرمایی شما سروران گرامی در مجالس مذکور باعث شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

از طرف بازماندگان آن مرحوم: خاندان یار احمدی و فامیل های وابسته.

یاهو

از اینکه با ما در غم از دست دادن یگانه بزرگوارمان همدردی می کنید سپاسگزاریم. همسر و پدر مهربانمان

سعید عون جزایری

به ملکوت اعلی پیوست. به همین مناسبت مجلس ختمی روز سه شنبه ۸۵/۸/۲۳ از ساعت ۱۶ تا ۱۹ و مراسم شب هفت آن زنده یاد روز جمعه ۸۵/۸/۲۶ از ساعت ۱۹ در منزل آن بزرگوار برگزار می گردد.

حضور شما آرامش ماست.

دلبر عون جزایری (آموزش)، مهندس وحید، دکتر ساقی عون جزایری و سایر بستگان و دوستان

یادبود

آبان ماه ۸۵ مصادف است با دومین سالگرد درگذشت پدر عزیزمان شادروان

حاج ناصر نراقی

با حضور بر سر مزار آن مرحوم یادش را گرامی خواهیم داشت. ضمناً هزینه مراسم سالگرد صرف امور خیریه خواهد شد.

فرزندان: امیر، خسرو و داریوش نراقی.

تلفن های ضروری

اورژانس تهران: ۱۱۵
پزشک قانونی: ۵۵۶۰۹۰۷۱-۳
مرکز اطلاعات و کنترل راهها: ۸۸۰۸۳۶۹-۷
بهشت زهرا- واحد پایانه آمبولانسها: ۸۸۹۰۱۲۴۶-۹
بهشت زهرا(س): ۵۵۲۰۱۰۳۱-۹
امداد شرکت گاز: ۱۹۴

تسلیت

جناب آقای مهندس قرشی
مدیر عامل محترم مهندسین مشاور شورا

با نهایت تأسف درگذشت ابوی گرامیتان را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم مغفرت و برای جنابعالی و بازماندگان صبر و شکیبایی مسألت می نماییم.

مدیریت شرکت ابنیه گستر

سرکار خانم مهری باقرنیا
جناب آقای مهندس ناصر بنکداریان
جناب آقای دکتر منصور بنکداریان
سرکار خانم رعنا نوری خالیچی

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت شادروان

جناب آقای حاج احمد بنکداریان

همسر و پدر گرامیتان را تسلیت عرض نموده، از درگاه الهی برای آن زنده یاد رحمت بیکران و برای شما و سایر بازماندگان محترم صبر و شکیبایی و عمر با عزت مسألت داریم.

علی رابط ـ مینا نوری خالیچی

آقایان: ناصر و منصور بنکدار
خانمها: مهری و منیر بنکدار

مصیبت وارده را تسلیت عرض می نماییم.

دکتر سیامک یغمائی، مهندس لاله رابط

انالله و انا الیه راجعون

آنکه در دامن خود چون تو گلی پرورده است
مستحق همه لطف و عنایت خداست

برادر ارجمند جناب آقای مجید پرتوی

درگذشت والده مکرمه جنابعالی را صمیمانه تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال علو درجات را برای آن مرحومه عالیقدر آرزومندیم.

مرکز مشاوره سازمانی و صنعتی (آیت محمدی)

مرکز پذیرش آگهی های ترحیم و تسلیت در روزنامه ایران

تلفن: ۲۷-۸۸۷۴۸۸۲۰ نمابر: ۸۸۷۶۹۰۰۱

خیابان شهید قندی (پالیزی سابق)، کوچه هشتم، شماره ۴