

# ایرانیان پایه گذار نظام سلامت در جهان



دانشگاه سفید و سالمی کشف شده است که نشان از کاربرد نوعی ماده سفیدکننده و تقویت کننده دندان ها در میان ایرانیان باستان دارد.

دانشان تولد قهرمان ملی ایران، رستم به گونه ای نقل شده است که بیان می داری به طریق «رستمی» یا رستم زایی (سازایی) به به جهان هستی گذاشته است. این که پزشکان می دانستند که با خوراکی های دارویی، بیپوشی، رودایه همسر زال را مست و مدهوش کنند و آنگاه دست به کار تولد رستم شوند، حقیقت پزشکی را می رساند.

از زمان شاپور اول ساسانی (۲۷۰-۲۴۱ م) دانشگاه بزرگی در نزدیکی پایتخت قدیمی سلسله یعنی شوش تأسیس شد که وظیفه اصلی آن اشاعه دانش های مهم بشری از جمله پزشکی بود. این دانشگاه تا قرن نهم میلادی، سرپا بود و چنانکه معلوم است دانشمندان بزرگی از آن برخاسته اند که نه تنها در خدمت شاهنشاهان ساسانی بودند، بلکه بعدها خدمت خلفای بنی عباس را هم در کم کرده اند.

در داستان ها آمده است وقتی شهرت نبوت حضرت محمد(ص) بالا گرفت، یکی از هلوک جمح احیانا خسرو پرویز، پزشکی را برای خدمت به ایشان و اصحابشان به مدینه فرستاد که به احتمال زیاد

دانشگاه جندی شاپور به مدینه مهاجرت کرده است، اما در زمان اوشیروان توجه بسیاری به علوم مختلف و جمله پزشکی می شد و صرف نظر از تقویت جندی شاپور، گروهی از دانشمندان روم شرقی به ایران پناهنده شدند که به نوبه خود دانش شان را در اختیار ایرانیان قرار دادند. همین شهریار، چنان که معروف است، در روزی پزشک را از سوی خود به هندوستان فرستاد تا کتاب «کلیله و دمنه» را به زندگی جانوران می پردازد و از قول آنها مشکلات روانی انسان ها را می کاود و بر ملا می کند، به ایران می آید.

اصول این کتاب هم اکنون به زبان سانسکریت پیاده شده و مشتمل بر ۷ باب اصلی است و همان است که در قرن ۲ هجری به وسیله هابیه سپهر دادگسترسابا ابن مقفع معروف به عربی ترجمه شده و بعدها نیز ترجمه ماهرانه به نام «کلیله و دمنه» پیرامونش از نصرالله بن عبدالحمید مستوفی و ابوالسپه، به فارسی سلیس انجام گرفت که هم اکنون در دسترس همگان قرار دارد.

ایرانیان بدین نوعی که از مکتب هفت گانه فقه پزشکی را در عالم بنیان نهاده بودند که در کنار طب هندی، چینی، مصری، یابلی و رومی در جهان اشاعه پیدا کرد و تا روزگاری بسیار نزدیک به ما هم اختصاصات خود را اعم از شیوه های تشخیص بیماری ها و نحوه معالجه آنها باقی نگاه داشته بود، نوع گیاهان دارویی ایران که به طور قطع یکی از بهترین فلور گیاهی (گیاهی) عالم را به خود اختصاص داده، همراه با تنوع ذاتی درمسی که

تحقیقات جدید بیانگر آن است که در میان تمدن های بزرگ هر مدتی که در فلات ایران به وجود آمده و از حدود دست کم ۲ هزار سال پیش در مراکز مختلف این خطه وجود داشته از جمله شهر سوخته سستیان، چشمه ای دامغان، سبک کاشان، منطقه وسیع ایلام به پایتختی شوش و چندین شهر بزرگ دیگر ایرانیان با نوبت بیماری ها و به تبع آن با شیوه های درمانی آن ها آشنایی کافی داشته اند.

مثلا در شهر سوخته سستیان جمجمه ای مربوط به حدود ۲۲۰۰ سال پیش از میلاد به دست آمده است که آثار جراحی بر روی آن کاملاً مشهود است. باز در همان محل و از دل ویرانه های متعدد دندان های ردیف

## روش های پیشگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

سرد کردن از جمله روش هایی است که موجب جلوگیری از تکثیر میکروارگانیسم های بیماری زا و به تعویق افتادن فساد در مواد غذایی می شود. نکته حائز اهمیت این است که مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال در حسیب شدت فساد پذیری آنها متفاوت است. زمان نگهداری برخی از مواد غذایی با منشأ دامی در یخچال در جدول زیر نشان داده شده است.

ماده غذایی	درجه حرارت (سانتگراد)	زمان نگهداری
گوشت جوجه کورده	۰ تا -۴	۱۲ ساعت
قطعات گوشت بنده بنده شده	۰ تا -۲	۲-۳ روز
گوشت مرغ تازه	۰ تا -۲	۲-۳ روز
پرونی کباب بسته بندی شده	۰ تا -۲	۱-۲ روز
تخم مرغ	۰ تا -۲	۲-۳ روز
سبب مایونز	۰ تا -۲	۲-۳ هفته
شیر پاستوریزه	۰ تا -۲	۲-۳ روز

### انجماد غذایی

انجماد یکی از بهترین روش های نگهداری درازمدت برای مواد غذایی است. منجمد کردن مواد غذایی و نگهداری آنها در فریزر موجب تقویت و تثبیت ونگیر میکروبی شده و واکنش های آنزیمی را که موجب کاهش ارزش غذایی مواد می شود به حداقل می رساند.



## بسی خوابی از کجا می آید

انواع اختلالات خواب از جمله مشکلات مربوط به خواب رفتن، بیدار شدن در حالت خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن صبح خیلی زود، یا ترکیبی از این حالات حکایت از بی خوابی دارد. بی خوابی در تمام سنین رخ می دهد، اما در سالمندان شایع تر است. بی خوابی ممکن است مزمن یا موقتی باشد. مثلاً در اثر بروز کلی بحران در زندگی یا تغییر شیوه زندگی رخ می دهد یا ممکن است درمغز باشد، مثلاً به علت مشکلات جسمی یا روانی اخوردن دارو به وجود آید.

### ● علایم شایع

بی قراری به هنگام کشش برای به خواب رفتن، خواب کوتاه و به دنبال آن بیدار شدن از خواب، خواب طبیعی تا صبح خیلی زود (۲-۴ صبح)، سپس بیدار شدن (غالباً همراه با افکار ترسناک) در دوره های بدون خواب کافی به طور متناوب یا دوره های خواب زیاد یا خواب آلودگی در زمان های نامناسب از شایع ترین علایم این بیماری است. علایم آفریدیگر به پرکاری غده تیروئید، اضطراب ناشی از استرس، مشکلات جنسی (مثلاً ناتوانی جنسی)، خواب آلودگی و زردت در طول روز، محیط پرسروصدا (از جمله خرخر همس)، لرزش ها و خس خس سینه در صبح زود، بیماری های قلبی یا ریوی که موجب تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن می شوند، از مهم ترین علل این بیماری به شمار می روند. بیماری ها یا اختلالات همراه با درد (التهاب مفاصل)، مشکلات ادراکی یا گوارشی که فرد را مجبور می کنند در وسط شب برای رفتن به توالت از خواب برخیزد. مصرف مواد محرک مانند قهوه، چای یا کولا، استفاده از برخی از داروها مانند دکونژستانتین، داروهای کورتیزونی یا داروهای دکونژستانت (رفع کندنده گرفتگی بینی)، ساعت کاری متغیر و نامنظم، محیط یا منزل جدید، پیوسته جابجایی یا جابجایی از زمان به هنگام مسافرت های هوایی از دیگر علایم است.

ورزش نکردن، نوشیدن الکل، سوء مصرف دارو (از جمله مصرف زیاد از حد خدارو خواب آور) و محرکیت از مواد اعتیادآور نیز در این اختلال سهم هستند. استرس، چاقی و مصرف دخانیات نیز تشدید کننده بیماری هستند. ● پیشگیری شیوه زندگی ای را در پیش بگیرید که الگوی خواب طبیعی را به هم نزنند. اگر خوابتان نمی برد، برخیزید و کاری انجام دهید. خوابیدن طولانی مدت در طول روز خودداری کنید. از هر گونه علت احتمالی در صورت امکان دوری کنید.

### ● خواب مورد انتظار

اکثر افراد قادر به پیروی از الگوی مناسب هستند، البته به شرطی که علت زمینه ساز بی خوابی آنها درمان یا حذف شود. زمین شدن بی خوابی موقتی و خواب آلودگی روزافزون در طول روز که تمام جنبه های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد

می توانستند به خوبی ترکیبات مختلف دارویی را انجام دهند و به تدایو میزبان بر داند. باعث شده که همان آگاهی های علمی کمین، در دوره های اسلامی، در دسترس پزشکان مختلف قرار گیرد و مثلاً مردمانی مانند بختیشوع و جرجیس پسر او در رزمه نامداران این فن شناخته شدند.

طب کهن ایران که به عربی ترجمه شده بود، از این زبان، به زبان های اروپایی برگردانیده شد و کتاب های دانشوران بلند نامی چون ابن سینا و ابوحنان دست کم به مدت ۲ قرن تا دوران جدید در مراکز علمی اروپایی تدریس می شد و دست به دست می گشت. سرریل الگود (Cyril Elgood) نویسنده استوار و با معارف بزرگ پزشکی جهان، دوران درخشان طب اسلامی و اسامی جهان را مدنظر و مبرهن پزشکان حاذق و طب علمی می داند که از ایران برخاسته اند. این طب گسترده علمی تا سال ۱۹۰۵ میلادی در تمام شبه قاره هم تدریس می شد. دانشگاه های هم که زیر نظر دولت انگلیس اداره می شدند، خود را تاگزیر از بهره گیری از متون پزشکی ایران می دانستند. در این سال بود که انگلیسی ها، کتاب های پزشکی را به زبان خود برگردانیدند و دانش طبیان هندی را هم تاگزیر ساختند که از منابع دیگر استفاده کنند. حتی امروز در قسمت عمده مراکز دانشگاهی شبه قاره، کتاب هایی که به زبان فارسی نوشته شده و معمولاً در چهار جلد فلور چاپ شده است، مورد استفاده دانشجویان و استادان پزشکی است که خود میفهمند دیگری است و باید در فرصت تازه ای بدان پرداخت.

صدیقه اکبری دانشجوی دکتری تاریخ ایران باستان

در یخچال قرار گیرد و ظرف ۲-۳ روز نیز مصرف شود. از روش های دیگر مانند تهیه کنسرو، خشک کردن، استفاده از پرتوها (تابش اشعه)، نمک سود کردن، دود دادن، تهیه ترشی و مربا، استفاده از اسفاده های نگهداری و جلوگیری از فساد مواد غذایی نیز استفاده می شود.

### ● رعایت اصول بهداشتی

افرادی که در کار تهیه و توزیع مواد غذایی هستند از جمله کارکنان انواع های مدارس باید در زمینه رعایت اصول بهداشت فردی آموزش ببینند. انواع آلودگی های میکروبی، باکتریایی و انگلی از طرق مختلف و در اثر تماس با دست، ترشحات حلق و بینی و حتی لباس افراد که تهیه و توزیع مواد غذایی را به عهده دارند به مصرف کننده منتقل می شود. بنابراین پوشیدن لباس تمیز در محل کار، دور کردن زبیرآلات از خود، پوشاندن موی سر، سببی و واهل هنگام عطسه و سرخه، باندیجی کردن خراش ها و زخم های روی انگشتان، شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه غذا و بعد از اجابت مزاج و کوتاه نگاه داشتن ناخن ها از مهم ترین نکات مورد توجه است.

### ● خوب بختن غذا

بخت کامل غذا موجب از بین رفتن میکروارگانیسم های بیماری زا می شود که ممکن است در مراحل مختلف تهیه و آماده سازی وارد غذا شده باشد. بنابراین زمانی بخت غذا کامل است که همه قسمت های آب حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. برای این که غذا سالم بماند باید به صورت کاملاً داغ (درجه حرارت ۷۰ درجه سانتیگراد بالاتر) و یا کاملاً سرد (درجه حرارت ۱۰ درجه سانتیگراد پینی در یخچال) نگهداری شود. حمیدرضا عاوری - کارشناس دامپزشکی

### «آگهی شناسایی منابع شماره ۸۵/۱»

گروه صنعتی ایران خودرو (سهامی عام) کلیه واحدهای تولیدکننده مواد مختلف مورد نیاز در صنعت ریختهگری را به همکاری دعوت می نماید.

از شرکت های واجد شرایط درخواست میگردد اطلاعات کامل مجموعه تولیدی خود را ظرف مدت پانزده روز از درج این آگهی در پلاکات در بسته و با ذکر عنوان (مربوط به آگهی شناسایی منابع شماره ۸۵/۱) به نشانی: کیلومتر ۱۲ جاده مخصوص کرج، معاونت بازرگانی، مدیریت خدمات خرید ارسال نمایند.

**انجام مورد نیاز:**

فروسیلیس ۷۵٪	رزین کاتیباس H 004
فرو منگنز	رزین HF-100
اکسید آهن	سایمه فولادی
کوکورد خالص	بوتن نسوز
سایه سیلیس خشک	شمعی چدن
سایه سیلیس ۱۵۱	معدن شمش سورن
سایه سیلیس ۱۷۱	پودر بتونیت
سایه کرومیت	پودر ذغال

ملیع چریبگیر  
سیلیکاتل  
چسب سبیلکاتین  
خاک نسوز ایرفکست اچ  
رنگ نسوز ایپکوسی و هاردنر رنگ  
ماده شلکمبر  
سیارول

## ایران خودرو

### پذیرش آگهی

تلفن: ۸۸۷۳۶۵۹۰

### آگهی مزایده عمومی شماره ۸۵/۶۱۵

این شرکت در نظر دارد تعداد ۲۳ دستگاه خودرو شامل ۱۳ دستگاه خودرو قابل شماره گذاری و تعداد ۱۰ دستگاه به صورت تانکر برای راه شین ذغال از طریق برقراری مزایده و گذار نماید.

**الف - مشخصات خودرو**

ردیف	نوع خودرو	تعداد	محل بناخت	مشورت فروش
۱	وانت شورتل تک کابین	۳	محل ۱۹۹۴ میلادی	اوراقی
۴	حیپ صحرا	۱	محل ۱۳۷۳ شمسی	قابل انتقال
۳	اتوبوس پ۳۰۴	۵	محل ۷۵۵۷۲۷ شمسی	قابل انتقال
۴	مینی بوس هوسان	۴	محل ۱۳۸۰ شمسی	قابل انتقال
۵	کابین بیل ۱۹۲۱ یخچالدار	۱	محل ۱۳۷۴	قابل انتقال
۶	پاترول چهار درب و جودرب	۹	محل ۱۳۶۸ شمسی، ۱۳۷۲۴ و ۱۹۸۴ میلادی	اوراقی و قابل انتقال

**ب - تاریخ بازدید و دریافت اسناد مزایده در محل پایگاه نفت بندر عباس**

تاریخ بازدید و دریافت اسناد مزایده	ساعت بازدید و مکان	نشانی دریافت و تحویل اسناد مزایده
از ۸۵/۱۰/۲۳ تا ۸۵/۱۰/۱۶	۸-۱۴	بندر عباس - کیلومتر ۲۵ جاده غرب شهرستان بندر عباس - پایگاه (بجز روز های جمعه و تعطیلات رسمی)
۲۳ تا ۲۴ شهریور ۱۳۸۵	نفت بندر عباس - پایگاه پایگاه	تفکیک ۵۵۵۴۳۵-۵-۵ (۰۷۶۱) و ۵۵۵۴۱۸-۵-۵ (۰۷۶۱) داخلی ۳۱۳۸

**ج - آخرین مهلت تحویل پلاکات پیشنهاد درج حداکثر ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۸۵/۱۰/۲۳ به نشانی مندرج در بند سه می باشد.**

ضمناً در ساعت ۱۵/۳۰ همان روز (۸۵/۱۰/۲۳) در حضور پیشنهاددهندگان نسبت به گشایش پلاکات پیشنهاد نرخ اقدام خواهد شد.

**د - شرایط اولیه مناقشان شرکت در مزایده**

۱- واریز مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال بابت خرید یک نسخه از اسناد مزایده به حساب جاری شماره ۵۲۹۸۴ نزد بانک تجارت شعبه پایگاه نفت بندر عباس.

۲- واریز در صد مبلغ پیشنهادی به عنوان تضمین شرکت در مزایده به از ۱۰ هر دستگاه خودرو در خواستی به حساب جاری فوق الذکر و به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه نقد.

۳- شرکت پایگاه نفت بندر عباس در قبول یا رد هر یک یا کلیه پیشنهاد های رسیده بچون نیاز به ذکر دلیل مختار است و دادن پیشنهاد هیچگونه حقی برای پیشنهاددهنده ایجاد نمی کند.

**روابط عمومی**