

وزیر آموزش و پرورش خبر داد:

بازگشایی مدارس از هفته آینده

وزیر آموزش و پرورش از بازگشایی مدارس در هفته آینده (۲۷ اردیبهشت) با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی و فراهم کردن تمهیدات لازم در ضد عفونی کردن مدارس خبر داد. به گزارش روز یکشنبه مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، محسن حاجی میرزایی در جلسه ویدئو کنفرانس ستاد ملی مقابله با کرونا از بازگشایی مدارس از ۲۷ اردیبهشت خبر داد. وی افزود: حضور دانش آموزان اجبار نیست و تنها برای رفع مشکلات و سئوالات از معلمان می توانند به مدرسه مراجعه کنند.

روحانی در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا:

نگذاشتیم اولویت نان یا جان به راه بیفتد

طرحی که موجب آسایش زائرین و شهروندان قمی می شود؛

احداث پیاده راه ها گامی در مسیر احترام به عابران پیاده

در شهر قم مدتی است ساخت پیاده راه ها در دستور کار قرار گرفته تا موجبات آسایش زائرین و شهروندان را فراهم آورد که از آن جمله احداث پیاده راه ارم است. وقتی وارد شهر و کشور

ساخت «عصر جدید» از سر گرفته شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

قم در وضعیت زرد شیوع کرونا قرار گرفت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: اگر چه وضعیت قم به منطقه پرخطر متوسط، یعنی منطقه زرد تغییر کرده است ولی این به معنای اتمام کرونا نیست. محمدرضا قدیر روز یکشنبه در حاشیه جلسه ستادملی مبارزه با کرونا که به صورت ویدئو کنفرانس وبساخترانی رهبر معظم انقلاب برگزار شد، درگفت وگو با خبرنگاران افزود: شلوغی ثانوایی ها، اغذیه فروشی ها و بیستنی فروشی ها نگران کننده است و شاهد هستیم که فاصله گذاری رعایت نمی شود. وی با ابراز نگرانی عمیق نسبت به رعایت نکردن

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم :

درخواست سرمایه گذاری در شهرکهای صنعتی قم قابل توجه است

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: درخواست سرمایه گذاری جدید در شهرک های صنعتی قم قابل توجه است و باید زیرساخت های لازم برای این منظور تامین شود. مهرداد غضنفری روز یکشنبه در جلسه ستاد تسهیل و رفع موانع تولید در سالن جلسات استانداری قم، اظهار داشت: محور اصلی توسعه استان حمایت از بخش خصوصی است اما دستگاه های اجرایی موظف هستند تا پیش زمینه های جذب سرمایه گذاری را به وجود بیاورند. غضنفری شهرک الغدير را محور جدید سرمایه گذاری قم

رهبر انقلاب در ارتباط تصویری با ستاد ملی مبارزه با کرونا:

ملت ایران در آزمون کرونا افتخار آفرید

غرب در آزمون جهانی مقابله با کرونا شکست خوره
جهاد مقابله با کرونا را روایتگری کنید

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم:

زمان از سرگیری فعالیت اتوبوسرانی مشخص نیست

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم با تاکید بر لزوم حفظ سلامتی شهروندان، گفت: آغاز به کار ناوگان اتوبوسرانی شهرداری قم منوط به تصمیم ستاد مبارزه با کرونا استان است. عباس ذاکریان با اشاره به شرایط شیوع ویروس کرونا و محدودیت های اعمال شده در شهر، اظهار داشت: رعایت قرنطینه خانگی و فاصله گذاری اجتماعی تنها راه قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا است. وی با تاکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی در همه حوزه ها، افزود: با شیوع بیماری کرونا بسیاری از برنامه های شهرداری قم به ویژه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم خبر داد:

اجرای طرح ساماندهی گاراهای ضایعاتی

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم از اجرای طرح ساماندهی گاراهای ضایعاتی در شهر قم خبر داد. سید عبدالله میرا براهیمی اظهار کرد: وجود گاراهای ضایعاتی مشکلاتی از جمله بروز آلودگی های زیست محیطی و بهداشتی را به دنبال داشته و همچنین موجب نازیبایی منظر شهری می شود که باید این نقیصه را برطرف کرد. مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم در ادامه بیان کرد: طبق قانون مدیریت پسماند فعالیت گاراهای غیر قانونی بوده و خرید و فروش پسماند ممنوع است و ضروری است که نسبت به اجرای قانون اهتمام داشته

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)



سازمان توسعه و عمران قم



در نظر دارد با رعایت آیین نامه معاملاتی شهرداری قم از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرح ذیل نسبت به فروش تعدادی از املاک تحت اختیار خود با مشخصات و شرایط کلی زیر اقدام نماید.

ردیف	کد نوسازی	قطعه	پلاک ثبتي	کاربري	مساحت مترمربع	قيمت پايه هر مترمربع (پول)	قيمت پايه کل (پول)	سپرده شرکت در مزايده (پول)	آدرس	نوع سند مالکیت
۱	۱۶۴-۱۲-۸-۵	۱۰	۱۱۱۳۴/۸ اصلي	مسکونی	۲۲۰	۴۳,۰۰۰,۰۰۰	۹,۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۷۳,۰۰۰,۰۰۰	قم، بلوار دل آذر	به محض اخذ سند تک بري منتقل خیابان خواهد شد.
۲	۱۶۳-۱۲-۸-۵	۱۱	۱۱۱۳۴/۸ اصلي	مسکونی	۲۰۷/۹	۴۲,۰۰۰,۰۰۰	۸,۷۳۱,۸۰۰,۰۰۰	۴۳۷,۰۰۰,۰۰۰	مابین کوچه ۵ و خیابان زاویه	
۳	۱۷۰-۱۲-۸-۵	۱۲	۱۱۱۳۴/۸ اصلي	مسکونی	۲۲۰/۷۲	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۹,۹۳۲,۴۰۰,۰۰۰	۴۹۷,۰۰۰,۰۰۰		
۴	۱۶۹-۱۲-۸-۵	۱۳	۱۱۱۳۴/۸ اصلي	مسکونی	۲۰۵/۶۹	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۹,۲۵۶,۰۵۰,۰۰۰	۴۶۳,۰۰۰,۰۰۰		

ردیف	شماره واحد	کاربري	مساحت	قيمت پايه هر مترمربع (پول)	قيمت پايه کل (پول)	سپرده شرکت در مزايده (پول)	آدرس	مالکیت
۱	۲۵۲۱	تجاری	۲۵/۶۹	۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۲,۴۴۰,۵۵۰,۰۰۰	۱۲۲,۲۰۰,۰۰۰	قم، خیابان ۷ تیر نیش کوچه ۶۰ پاساژ میلاد طبقه سوم	سرقفلی
۲	۵	تجاری	۱۲	۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۸,۰۰۰,۰۰۰	قم، خیابان صفائیه پاساژ زمرد طبقه اول	سرقفلی
۳	۱۰	تجاری	۱۹/۹۲	۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۹۴,۴۰۰,۰۰۰	۷۰,۰۰۰,۰۰۰	قم، خیابان دل آذر پاساژ سعدی طبقه اول	سرقفلی

شرایط مزایده:

مهلت خرید اسناد	مهلت تحویل	زمان بازگشایی
۹۹/۰۲/۲۳ الی	۹۹/۰۳/۰۱	۹۹/۰۳/۰۳
۹۹/۰۳/۰۱	واحد حراست	ساعت ۱۰

۱) تضمین شرکت در مزایده (پنج درصد ارزش کل ملک) به صورت ضمانت نامه بانکی یا مطالبات تأیید شده نقدی از سازمان توسعه و عمران قم، اوراق مشارکت (بی نام) و یا واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده ۱۰۰۶۲۲۰۲۸۸ نزد بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم.

۲) نحوه پرداخت: ۱- نقد ۲- مطالبات تأیید شده در این سازمان اعم از نقد و غیر نقد.

۳) هزینه خرید اسناد به تفکیک هر مزایده ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۰۰۶۷۶۱۸۴۴ نزد بانک

شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم واریز گردد.

۴) سازمان توسعه و عمران قم در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد.

۵) بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ، مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم گردد.

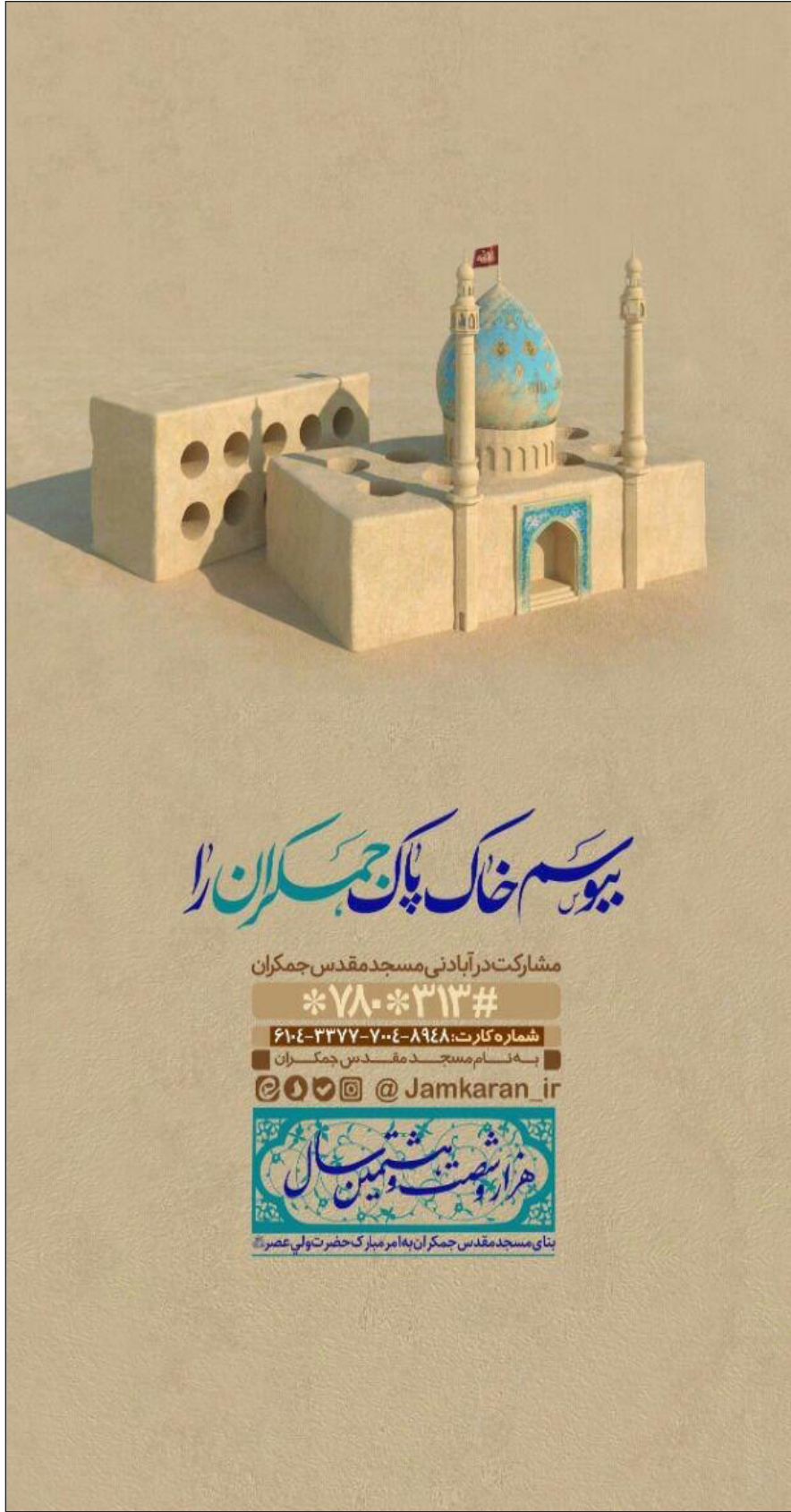
۶) کلیه هزینه نقل و انتقال (عوارض- مالیات و غیره)، هزینه درج آگهی ها و کارشناسی املاک به عهده برنده مزایده می باشد.

۷) شرکت کنندگان میبایست در چارچوب لایحه قانونی منع مداخله کارکنان دولت (مصوب ۱۳۳۷) اقدام نمایند.

۸) محل دریافت، تحویل و بازگشایی اسناد مزایده: قم، بلوار معلم، مجتمع تجاری و اداری ناشران طبقه پنجم.

۹) متقاضیان می توانند جهت دریافت اطلاعات تکمیلی با واحد حقوقی و املاک سازمان به آدرس قم، بلوار معلم، مجتمع تجاری و اداری ناشران طبقه پنجم مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۷۸۴۰۶۶۰-۰۲۵ داخلی ۶۳۴۰-۶۳۴۱ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی سازمان توسعه و عمران قم



بیوسم خاک پاک جمکران را

مشارکت در آبادنی مسجد مقدس جمکران

#۳۱۳*۷۸۰*

شماره کارت: ۶۱۰۴-۳۳۷۷-۷۰۰۴-۸۹۴۸

به نام مسجد مقدس جمکران

@Jamkaran_ir

هزارمین شین سال

بنای مسجد مقدس جمکران به امر مبارک حضرت ولی عصر

سرمقاله

نبض بازارهای مالی در دستان سهام

وضعیت بازارهای مالی از زمان شروع کرونا تاکنون به گونه ی کم سابقه ای در حال تغییر و تحول است.

بازار بورس که تا پیش از این و به دلیل شدت تحریم ها وضعیت متغیری داشت، حالا روز به روز با ورود افراد جدید به آن در حال صعود است. این بازار با عرضه سهام های بخش های دولتی شاید توانسته باشد اطمینان و اعتماد بخشی از جامعه را برای ورود به این بازار جلب کرده باشد، اما عده ای نیز معتقدند که اثرات توری می پیش روی این بازار می تواند باعث سقوط ارزش سهام برخی از شرکت های آن گردد.
این چه در این بازار بسیار مهم است، آگاهی داشتن از جایگاه، دوران بازگشت سرمایه ونسبت بدهی جاری به دارایی جاری در شرکت هایی است که سهام آنها در حال عرضه است. بازار سهام در هفته گذشته رشد ۱۸٫۵ درصدی را تجربه کرد و با افزایش ۱۲۵ هزار واحدی مواجه شد. بازار سهام شرکت های بزرگی همچون پتروشیمی، فلزات و بانکها در صدر استقبال عموم قرار داشتند. از آن جایی که بازار سهام در اختیار شرکت های کالا محور است وبا توجه به بهبود قیمت جهانی فلزات پایه مانندمس، انتظاها بر این است که همچنان بازار بورس رو به رشد باشد. این نکته را باید در نظر داشت که ورود این حجم عظیم افراد به این بازار ضمن این که ریسک جریان سرمایه گذاری غیر معتبر را افزایش می دهد، امکان شکل گیری فساد وراثت را نیز افزایش می دهد؛ چرا که محدودیت ها برای ورودبه بازار کاهش یافته است. بنابراین لازم است نظارت بر این بازار بیش از پیش صورت گیرد.

عملکرد بازار ارزی نشان می دهد که همچنان تقاضا موثر برای ارز به دلیل کاهش حجم مرادوات تجاری و تقاضای مسافرتی، توان افزایش یا کاهش خاصی ندارد و بین قیمت های ۱۵ هزار و ۵۰۰ تا ۱۶ هزار ۵۰۰ در نوسان بوده است. تراز تجاری ایران در فروردین ۹۹ نسبت به دوره مشابه سال قبل، با کسری ۲۷۹ میلیون دلاری مواجه بوده که نشان از اثرات محدودیت های ناشی از ویروس کرونا است. با این حال در هفته منتهی به ۱۸ اردیبهشت بازدهی دلار منفی بوده است. فعالان بازار نوع نوسانات نرخ حواله درهم، ارزش دلار بر کشورهای همسایه ونوع قیمت گذاری صرافی های بانکی را از عوامل اثرگذار بر قیمت ارز در این روزها میدانند. بر خلاف بازار بورس و سکه که از ابتدای سال روند رشد خوبی را به ثبت رساندند، دلار در این مدت تنها رشد ۱۰٫۴ درصدی را به ثبت رسانده که حاکی از آن است که روند فعلی قیمت دلار طی روزهای آتی تغییر چندانی نخواهد داشت. قیمت سکه با وجود آن که قیمت جهانی طلا تغییر کمی نداشت و به پیروی از قیمت دلار، بازدهی ۱٫۵ درصدی را به ثبت رساند و در پایان آخرین روز هفته قیمت ۶۶۲۵ هزار تومان را به ثبت رساند، یکی از دلایلی که بازدهی سکه بیش از دلار بوده، به دلیل نقدشوندگی بالای آن در بازار و عدم محدودیت در تعداد خرید آن بوده است. از آن جایی که شیوع کرونا اقتصاد جهانی را تضعیف کرده و کشورهای جهان با روش های متعدد در حال اعمال محرک های اقتصادی هستند، قیمت جهانی طلا این پتانسیل را دارد که با تجربه جهشهای بزرگ افزایش قیمت بیش از دو برابری را نیز ثبت کند.

در هفته ای که گذشت با توافق اوپک پلاس، مقر شد تا تولید نفت تا ۹٫۷ میلیون بشکه در روز کاهش یابد. همچنین با افزایش تقاضای سوخت برای حمل و نقل قیمت نفت در روز پیاپی هفته افزایش یافت، این در حالی است در اوایل هفته به دلیل احتمال منفی شدن قیمت نفت خام آمریکا، افزایش فروش تمام قراردادهای صندوقهای نفتی با سرسرید نزدیک (سرسیروئین و) جابه جایی با قراردادهای با سرسرید ماهی بعد، باعث افت قیمت نفت آمریکا شد. با این حال نفت آمریکا در آخرین روز هفته اخیر قیمت ۲۵٫۶۲ دلار را به ثبت رساند. قیمت انرژی ارتباط مستقیمی با بخش عرضه و تقاضای اقتصاد دارد و از آن جا که شیوع کوید ۱۹ بر کلیه بخش های اقتصادی اثرگذار بوده، بر اساس پیش بینی های بانک جهانی در سال ۲۰۲۰، بخش انرژی و کودها بیشترین تاثیر منفی را از این شرایط خواهند گرفت اما چشم انداز سال ۲۰۲۱ حاکی از رشد مثبت در اکثریت بخش ها خواهد بود.

***رییس اتاق بازرگانی شیراز**

یادداشت

<

زوال عقل را به تاخیر بیندازید؛

عادت‌هایی که نمی‌دانستید مغزتان را پیر می‌کنند



الکل، عصب‌زایی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

❖مراقب سلامت قلبتان نیستید

سلامت قلب با سلامت مغز مستقیماً ارتباط دارد. ما می‌دانیم چیزی که برای قلب خوب است برای مغز نیز خوب است. اگر قلب شما تحت فشار و استرس باشد و مغزتان خون کافی دریافت نکند، مغز زود پیر خواهد شد. تحقیقات نشان می‌دهد افراد میان‌سالی که ریسک فاکتورهای قلبی و عروقی دارند، مثلاً فشار خون بالا یا دیابت، بیشتر احتمال دارد با افزایش سن به زوال عقل مبتلا شوند.

❖ هنگام موتورسواری یا دوچرخه‌سواری کلاه ایمنی نمی‌گذارید

پژوهش‌ها نشان می‌دهند شدت یک ضربه به مغز و سن وقوع این حادثه می‌تواند بر ریسک زوال عقل در سال‌های بعدی زندگی اثر بگذارد. طبق مطالعات، افرادی که سابقه‌ی ضربه به سر را دارند، ۲۴ درصد بیشتر از بقیه در معرض زوال عقل هستند. چیزی که عجیب است اینکه حتی یک ضربه‌ی خفیف به سر نیز با افزایش قابل توجه ریسک زوال عقل ارتباط دارد. همچنین طبق یافته‌ها اگر شما در دهه بیست زندگی خود دچار ضربه‌ای به سر شوید، ریسک ابتلا به زوال عقل در دهه ۵۰ زندگی‌تان حدود ۶۰ درصد می‌شود. بنابراین این هم دلیلی دیگر برای لزوم استفاده از کلاه ایمنی.

❖ روی کاناپه لم دادن را به ورزش کردن ترجیح می‌دهید

یک‌جانشینی ریسک فاکتوری برای زوال عقل است. اما حتی اگر شما هر یک ساعت از جایتان بلند شوید، باز هم به ورزش کردن نیاز دارید، البته اگر می‌خواهید از مغزتان در برابر پیری محافظت کنید. در مطالعه‌ای محققان، سطح فیتنس چند خانم را با بررسی عملکردشان روی دوچرخه‌های ثابت ارزیابی کردند و معلوم شد زنانی که از فیتنس و سلامتی بیشتری در قلب و عروق خود بر خوردار بودند، ۸۸ درصد کمتر مستعد ابتلا به زوال عقل بودند. ضمناً این مطالعه نشان داد علائم زوال عقل در گروهی که فیتنس بالایی داشتند، ۱۱ سال دیرتر ظاهر شده بود.

❖ اهل بازی‌های فکری نیستید

وقتی پای نجات مغز به میان می‌آید، عقله‌ی ذهن‌تان نیز می‌تواند از ورزش منظم سود ببرد. مطالعه‌ای که توسط انجمن آلزایمر صورت گرفت نشان می‌دهد افراد سالمندی که در برنامه‌ی کامپیوتری مربوط به تمرین‌های ادراکی به نام «سرعت پردازش» شرکت داشتند، توانسته بودند ریسک زوال عقل را تا ۲۹ درصد کاهش دهند. شواهد علمی قابل قبولی وجود دارد که نشان می‌دهد تمرینات ادراکی

شناختی، مثلاً پردازش اطلاعات یا پردازش حافظه، افت ادراک را دست کم دو سال به تأخیر می‌اندازد. بنابراین به چالش کشیدن مغز و ذهن با بازی‌های فکری، جدول سودوکو، پازل و... می‌تواند برای سلامت مغزتان مفید باشد.

❖ علاقه‌ای به یاد گرفتن چیزهای جدید ندارید

افرادی که اهل یادگرفتن و آموزش دیدن هستند، کمتر دچار زوال عقل می‌شوند. یکی از بهترین شاخص‌هایی که نشان می‌دهد چه کسی در برابر بیماری آلزایمر و زوال عقل ناشی از افزایش سن ایمن است این می‌باشد که چقدر تحصیل کرده و آموزش دیده است. زمانی که چیز جدیدی یاد می‌گیرید، ارتباط‌های تازه‌ای در مغزتان ایجاد می‌کنید و این مانند داشتن سرمایه‌ی بیشتر در حساب‌بازنشستگی‌تان است. وقتی که به‌سنین پیری می‌رسید می‌توانید روی این ارتباط‌های مغزی (باهمان پس اندازی که دارید) حساب کنید.

❖ از جوانی به فکر سلامت ذهنی‌تان نیستید

افراد جوان، فرصت‌های بسیار زیادی برای محافظت از مغزشان در برابر زوال عقل در سال‌های بعدی زندگی خود دارند: از انواع و اقسام ورزش‌ها گرفته تا آموزش‌هایی که می‌بینند. سلامت مغز چیزی نیست که با رسیدن به ۶۵ سالگی تازه به آن فکر کنید، بلکه باید از همان سال‌های جوانی به فکرش باشید.

❖ ارتباط کمی با دوستان قدیمی و اقوامتان دارید

حفظ سلامت مغز و عملکرد آن، زمانی که با دوستان و اقوام ارتباط خوبی دارید بسیار راحت‌تر است. محققان دریافتند افراد سالمندی که ارتباط‌های اجتماعی و دوستانه‌ی قوی‌تر و بیشتری دارند، ۴۷ درصد کمتر از بقیه دچار افت عملکرد ادراکی می‌شوند. ارتباط اجتماعی، راهی بسیار خوب برای تسکین استرس و اجتناب از تنهایی است که هر دومی‌توانند تأثیرات مخربی بر مغز بگذارند.

❖ اهل ریلکسیشن نیستید

تأثیر استرس بر مغز ترسناک است. در میان افرادی که در حال حاضر دچار اختلال عملکرد ادراکی خفیفی هستند، آن‌هایی که اضطراب دارند، سریع‌تر ممکن است دچار افت عملکرد ادراکی شوند. محققان دریافت‌اند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر در افرادی که اضطراب خفیف دارند ۲۳ درصد، در افرادی که اضطراب متوسط دارند ۷۸ درصد و در افرادی که اضطراب شدید دارند ۱۳۵ درصد افزایش می‌یابد.

❖ معمولاً شب‌ها کمتر از ۷ ساعت می‌خوابید

هر چه شب‌ها کمتر بخوابید، مغزتان زودتر پیر می‌شود. محققان دریافت‌اند افرادی که کمتر می‌خوابند، علائم فیزیکی اختلال و علائم افت عملکرد ادراکی را در مغز خود دارند. خواب زیاد نیز می‌تواند به ضرر مغز باشد. بنابراین بهتر است به توصیه‌ی ۷ ساعت خواب شبانه عمل کنید.

❖ غذاهای ناسالم می‌خورید

حتماً می‌دانید که شما همان چیزی هستید که می‌خورید. هر چه رژیم غذایی‌تان سالم‌تر باشد، عملکرد مغزتان نیز بهتر خواهد بود. رژیم غذایی مغزدوست می‌تواند تا ۵۳ درصد از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کند. رژیم غذایی مغزدوست یعنی روزانه دست کم سه وعده سالاد سبزیجات یا میوه بخورید. سبزیجات برگ‌دار، مغزها و دانه‌ها، انواع توت، نشین و حبوبات، ماهی، بوقلمون و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون دوست‌دار مغزتان هستند.

❖ سیگار نمی‌کشید

اگر می‌خواهید هر کاری از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید تا آلزایمر نگیرد پس سیگار را برای همیشه کنار بگذارید. سیگار کشیدن، ریسک ابتلا به آلزایمر را دو برابر می‌کند.

❖ کنار اتوبان یا بزرگراه‌های شلوغ زندگی می‌کنید

بزرگراه‌های بسیار آلوده‌ای دارند و تحقیقات نشان می‌دهد این اصلاً برای مغز خوب نیست. مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که کنار بزرگراه‌ها زندگی می‌کنند در معرض ذرات آلاینده‌ی ریزی هستند که در هوا معلق‌اند و این آلاینده‌ها سبب تغییرات ساختاری در مغز می‌شوند که از شاخص‌های اختلال ادراکی محسوب می‌شوند و به مغز آسیب می‌زند. هر چه شما نزدیک‌تر به جاده‌های شلوغ زندگی کنید، مدت زمان طولانی‌تری در معرض آلودگی خواهید بود و ریسک زوال عقلتان بالاتر می‌رود.

آیا آب کرفس برای سلامت پوست مفید است؟

کلاژن دارد، در شرایطی که روی برای بهبود زخم مهم است.

در نهایت، آنتی اکسیدان های موجود در آب کرفس ممکن است به محافظت از پوست و جوان سازی سریع‌تر و مؤثرتر آن کمک کنند.

❖ محتوای کرفس

انتخاب آب کرفس به جای نوشیدنی های شیرین می تواند برای پوست شما مفید باشد.

یک رژیم غذایی حاوی قند زیاد با افزایش پیری پوست از طریق فرآیندی به نام گلیکاسیون پیوند خورده است.

گلیکاسیون زمانی رخ می دهد که قندها یا فیبرهای کلارژن و الاستین تعامل داشته و ترکیباتی به نام محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) شکل بگیرند. کلاژن و الاستین پروتئین های کلیدی مسئول ساختار و نرمی پوست هستند.

با گذشت زمان، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته می تواند به پرمردگی پوست و افزایش ظهور خطوط و چین و چروک ها منجر شود.

از این رو، انتخاب نوشیدنی های کم قند مانند آب کرفس ممکن است میزان مصرف کلی قند شما را کاهش داده و سلامت پوست را تقویت کند.

مواد مغذی آب کرفس

آب کرفس سرشار از مواد مغذی است و یک افزودنی عالی به رژیم غذایی شما محسوب می شود. یک پیمانه (۲۴۰ میلی لیتر) آب کرفس حاوی موارد زیر است:

کالری: ۴۲/۵

پروتئین: ۲ گرم

کربوهیدرات: ۹/۵ گرم

فیبر: ۴ گرم

قند: ۵ گرم

کلسیم: ۸ درصد ارزش روزانه

منیزیم: ۷ درصد ارزش روزانه

فسفر: ۵ درصد ارزش روزانه

پتاسیم: ۱۴ درصد ارزش روزانه

سدیم: ۹ درصد ارزش روزانه

ویتامین A: ۷ درصد ارزش روزانه

ویتامین C: ۱۶ درصد ارزش روزانه

ویتامین K: ۷۴ درصد ارزش روزانه

افزون بر این، آب کرفس مقادیر کم از ریز مغذی هایی مانند مس، روی، فولات، بیوتین و مقدار زیاد ویتامین های B را ارائه می کند. همچنین، آب کرفس سرشار از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است که ممکن است به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن کمک کنند

در نهایت، آب کرفس این امکان را فراهم می کند تا مقدار بیشتری کرفس را در یک لیوان مصرف کنید



کرفس آکنه را درمان می کند، اما ممکن است به دلایل دیگر علائم آکنه را تسکین دهد.

آب کرفس قند کمی دارد و جایگزینی خوب برای نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، قهوه های شیرین شده و نوشیدنی های انرژیزا است. پژوهش ها رژیم های غذایی حاوی قند زیاد را با افزایش آکنه و رژیم های غذایی با گلیسمی پایین‌تر با کاهش آکنه پیوند داده اند.

یک رژیم غذایی با گلیسمی پایین حاوی مواد غذایی است که سطوح قند خون را به سرعت افزایش نمی دهند. از جمله آنها می توان به غذاهای سرشار از فیبر مانند سبزیجات، غلات کامل، عدس، لوبیا، و برخی میوه ها مانند توت ها، سیب و گلابی اشاره کرد.

اگر آب کرفس را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید، ممکن است کاهش آکنه به واسطه مصرف قند کمتر و فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود را شاهد باشید.

افزون بر این، آب کرفس سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند.

با توجه به این که آکنه یک بیماری التهابی است، مصرف مواد غذایی ضد التهاب ممکن است استرس اکسیداتیو و سطوح هورمون هایی مانند فاکتور رشد شبه انسولین-۱ (IGF-۱) که به آکنه منجر می شود را کاهش دهد.

به طور کلی، به پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

❖ فواید بالقوه دیگر برای پوست

آب کرفس ممکن است فواید دیگری برای سلامت پوست داشته باشد.

❖ افزایش هیدراتاسیون

اگر چه هیچ مطالعه ای پشتیبان این ایده نیست که آب کرفس آکنه را درمان می کند، اما ممکن است به دلایل دیگر علائم آکنه را تسکین دهد.

آب کرفس طی سالیان اخیر شاهد افزایش محبوبیت خود بوده است. فواید مطرح شده آب کرفس برای سلامت پوست از جمله دلایل روند افزایشی محبوبیت آن بوده و برخی افراد حتی مدعی هستند که این نوشیدنی به درمان آکنه کمک می کند.

به نقل از «هلت» این امر امکان است برخی از این ادعاها را پشتوانه علمی بر خوردار نیابند. در ادامه با این که آیا آب کرفس برای پوست انسان مفید است یا خیر بیشتر آشنا می شویم.

❖ آیا آب کرفس آکنه را درمان می کند؟

اگر چه افراد بسیاری مدعی هستند که آب کرفس می تواند آکنه را درمان کند، اما هیچ مطالعه ای که این مساله را اثبات کرده باشد، وجود ندارد.

آکنه یک بیماری التهابی پوست است که به مسدود شدن منافذ پوست منجر می شود. دلایل اصلی آن شامل سن، ژنتیک، هورمون ها، رژیم غذایی و برخی های سوبه های باکتریایی Cutibacterium acnes می شوند.

❖ ادعاهای نادرست

اگر چه آکنه به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است، برخی افراد مدعی هستند که تولید بیش از حد سبوم یا چربی پوست به واسطه میزان بیش از حد باکتری استرپتوکوک دلیل آن است. گفته شده است که نمک موجود در آب کرفس استرپتوکوک را نابود می کند و از این رو، آکنه کاهش می یابد.

با این وجود، این ادعاها پیچیدگی آکنه را بیش از حد ساده کرده و این حقیقت که این باکتری های می توانند هم به سلامت انسان آسیب رسانده و هم به آن کمک کنند را نادیده می گیرد. افزون بر این، پژوهش های محدود از این ایده که کرفس موجب نابودی استرپتوکوک می شود، پشتیبانی می کنند. در شرایطی که یک مطالعه نشان داد که برگ های کرفس عملکرد ضد باکتریایی علیه استرپتوکوک موتانس دارد، اما در آن از یک فرمول خمیردندانی استفاده شده بود. افزون بر این، اگر بدن شما دارای میزان بیش از باکتری های مضر استرپتوکوک باشد، ممکن است به مصرف آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید و باید همواره با یک پزشک در این زمینه مشورت کنید. همچنین، اگر چه نمک دارای خواص ضد باکتریایی برای حفظ مواد غذایی و سلامت دندان است، هیچ پژوهشی از این ایده که محتوای سدیم آب کرفس عفونت های باکتریایی یا ظهور آکنه را کاهش می دهد، پشتیبانی نمی کند.

❖ فواید بالقوه آب کرفس برای آکنه

اگر چه هیچ مطالعه ای پشتیبان این ایده نیست که آب

توصیه ها و هشدارها

یک روانپزشک مطرح کرد؛

مراقب روح و روان بچه ها باشیم



فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان، گفت: در فقدان ها و بحران ها بر احساسات کودکانمان سرپوش نگذاریم و اجازه دهیم آنها احساسات خود را آشکار کنند.

فریبا عربگل، با اشاره به سوگواری کودکان در بحران ها، اظهار داشت: بچه ها نیز همانند بزرگ ترها وقتی با از دست دادن و فقدان عزیزی مواجه می شوند دچار واکنش سوگواری می شوند و به محض اینکه کودک گریه یا بی تابی کرد نباید یادآوری کرد که گریه بد است و دیگران با دیدن اشک هایش غمگین می شوند. وی با تأکید بر اینکه اغلب بزرگسالان تمایل ندارند درباره مشکلات و مسائل فقدان عزیزان با کودکان خود صحبت کنند، افزود: این موضوع دلایل مختلفی دارد که یکی از مهمترین دلایل آن ایجاد درد و رنج در خود والد و یا بزرگ ترها است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه قدرت کلام ضعیف تر کودکان نسبت به بزرگ ترها یکی از مهم ترین عللی است که کودکان نمی توانند به درستی احساسات خود را کنترل و بیان کنند، خاطرنشان کرد: ممکن است بزرگسالان اصلاً متوجه تغییر حالات روحی و روانی کودکان نشوند بنابراین باید از طریق رفتار کودکان متوجه شویم که چه احساسی دارند و در چه شرایطی به سر می برند.

عربگل توضیح داد: فقدان عزیزان و یا از دست دادن بخش جدانشدنی زندگی است بنابراین که در اثر کرونا از این مسائل اجتناب با قرار کنیم باز هم احتمال اینکه خودمان یا بچه ها از دست دادن را در زندگی تجربه کنیم زیاد است، حتی این از دست دادن می تواند از دست دادن معلم، دوست و یا همکلاسی باشد.

فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوان ادامه داد: حتی از دست دادن یک توانایی مثلاً در اثر ضربه و یا حادثه می تواند در کودکان واکنش سوگ ایجاد کند. وی تأکید کرد: اپیدمی کرونا برای کودکان نیز مشکلات جدی را فراهم آورده که از مهم ترین آن می توان به بیماری، مرگ و یا از دست دادن سیستم های حمایتی مثل مدرسه رفتن، بازی و یا تعامل با دیگران اشاره کرد. عربگل با بیان اینکه فقدان مرگ عزیزانی که در اثر کرونا از بین رفته اند می تواند موجبات استرس کودکان را فراهم آورد خاطرنشان کرد: به طور مثال اگر کودکی در شرایط دیگری پدر و مادر و یا یکی از عزیزان خود را از دست می داد، به احتمال زیاد از این فقدان کمتر آزار می دید چرا که اطرافیان بیشتر در کنار او بودند و نقش حمایتی پررنگ تری را تجربه می کرد ولی در این بازه زمانی با توجه به توصیه های بهداشتی مبنی بر محدودیت ارتباط و تماس فیزیکی کودکان و حتی بزرگسالان بیش از پیش در معرض خطر افسردگی هستند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه فقدان های ناشی از کرونا برای کودکان بسیار متعدد است، گفت: در شرایط کرونایی کودکان خیلی بیشتر از قبل احساس تنهایی می کنند زیرا شیوع کرونا فقط باعث مرگ و میر نمی شود، بلکه باعث جلوگیری کودکان از رفتن به مدرسه شده و همچنین ارتباط آنان را با سایر کودکان، دوستان و معلم کم رنگ کرده است، بنابراین کودکانی که عزیزی را از دست داده اند در شرایط سختی به سر می برند. وی به خانواده هایی که کودک خردسال دارند و در حال عزیزی را از دست داده ند، توصیه کرد: لازم است فردی آگاه در این شرایط از کودک مراقبت کند. این فرد باید مسئول مراقبت از کودک باشد و او را تنها نگذارد همچنین کودک نیز با این فرد خردگسال ارتباط نزدیک و مناسبی داشته باشد.

ایجاد شرایطی که کودک بتواند احساسات خود را آشکارا بیان کند دومین توصیه عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود.

عربگل گفت: ترس از گفتگو و عدم آگاهی کافی از چگونگی رفتار با کودکان مهم ترین عاملی است که در بیشتر موارد باعث می شود که با کودکان ارتباط مناسبی نداشته باشیم، مثلاً بزرگسالان حتی اجازه نمی دهند کودکان احساسات خود را در فقدان ها آشکار کنند و به محض اینکه کودک گریه یا بی تابی می کند مدام به او یادآوری می کنند که گریه بد است یا دیگران با دیدن اشک های او غمگین می شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تأکید کرد: نباید بر احساسات بچه ها سرپوش بگذاریم و در حالی که بچه ناراحت است و می خواهد گریه کند مدام بگوئیم گریه نکن. بزرگسالان ناخواسته حرف هایی به کودکان می زند که این حرف ها بر روح و روان کودک تأثیر منفی دارد.

وی ادامه داد: بزرگسالان راه های مختلفی برای ابراز احساسات دارند، آنها می توانند درباره ناراحتی ها و غم هایشان حرف بزنند و از این طریق احساسات خود را تخلیه کنند ولی کودکان خصوصاً کودکانی که قدرت کلام ضعیف تری دارند نمی توانند درباره احساسشان گفت و گو کنند و این در حالی است که هر چه سن کودک پایین تر و از نظر منطقی ضعیف تر باشد بروز احساسات برای او دشوار تر خواهد بود. عربگل خواندن مطالب، کتاب و یا انیمیشن هایی با موضوع سوگ و یا از دست دادن را راه حل مناسبی برای کمک به کودکان دانست و توضیح داد: دریافت اطلاعات از این منابع به کودکان کمک می کند تا متوجه شود در این دنیا تنها نیست بلکه دیگران نیز با این مشکلات و موضوعات درگیر هستند و این شرایط را تجربه می کنند. این راهکار می تواند تسکینی برای کودکان باشد.

وی ادامه داد: ممکن است کودک از دیدن بچه ای در آغوش پدر یا مادرش احساس حسادت کند، ما نمی توانیم بگوئیم چرا احساس حسادت می کنی چرا که حسادت هم نوعی احساس است و باید طوری رفتار کنیم که او بداند که ما متوجه احساساتش هستیم. فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوان در پایان تأکید کرد: در فقدان هایی که کودکان با آن مواجه می شوند با مشاهده علامتی و یا هر گونه صحبت درباره خودکشی و یا آسیب رساندن به بدن حتی با لفظ شوخی، طولانی شدن دوره سوگ (بیش از ۶ ماه) و در نوجوانان در صورت مصرف سیگار و یا الکل حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

مطالعات نشان می دهد؛

دمای کره زمین فراتر از حد تحمل انسان است

محققان پیش بینی کرده اند که اگر تغییرات اقلیمی ادامه داشته باشند، کره زمین در چند دهه آینده شاهد گرمای غیر قابل تحمل خواهد بود.

به گفته محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک، در سال های اخیر برخی مناطق از جمله خلیج فارس، شبه قاره هند و برخی مناطق ساحل مرکزی، شاهد تلفیقی از گرما و رطوبت بالا بوده اند. و در برخی دوره ها، برخی شهرها به دمای بالاتر از حد تحمل انسان رسیده اند. «کالین ریموند»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «چنین شرایطی نزدیک تر از حد تصور ما است. در منطقه خلیج فارس ۱۴ دوره زمانی بدین شکل روی داده است.» وی در ادامه می افزاید: «تأثیرات مرگبار سلامت در صورت فرارگریز بلندمدت در معرض دماهای بسیار بالا وجود دارد که به عنوان مثال می توان به موج گرمایی اروپا در سال ۲۰۰۳ اشاره نمود.» به گفته محققان، گرمای بیش از حد زیاد موجب مرگ به شیوه های مختلف می شود. یکی از آنها، نقش قاره گرمای شدید در آلودگی هوا است که می تواند برای افراد مبتلا به مشکلات قلبی و ریوی خطرناک باشد. همچنین افزایش گرما و رطوبت ی تواند موجب افزایش نرخ ابتلا به عفونت های ناشی از حشرات نظیر بیماری زیکا شود. همچنین با افزایش سطح دریا، بروز بزرنگی های شدید مداوم و سیلاب ها بیشتر شده و با کاهش غلظت و آب آشامیدنی می تواند منجر به بیماری شود. برای این مطالعه، داده های ساعتی حدود ۷۹۰۰ فرد در پایگاه های هواشناسی سراسر جهان بررسی شد.

