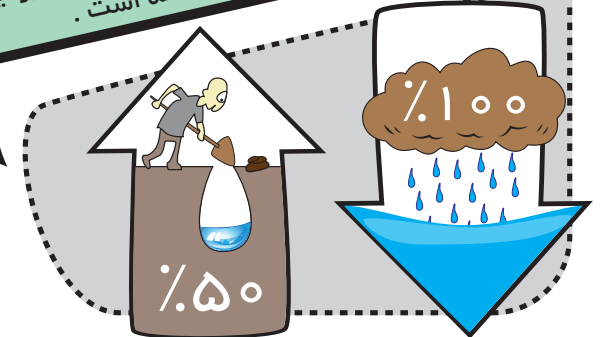


چالش‌ها

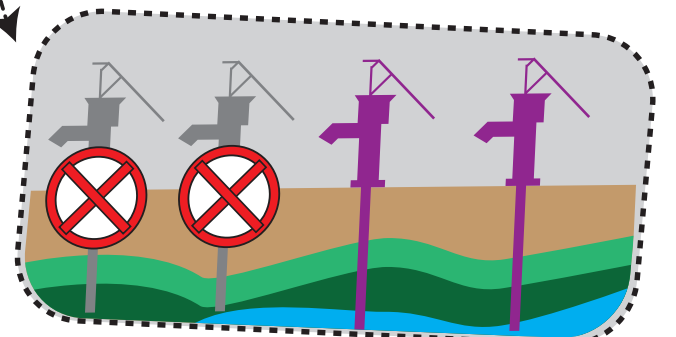
۱. فارس شدیدترین خشکسالی صد سال گذشته را تجربه می‌کند



۲. در سال ۸۶ تا ۸۸ که مجموعاً نزولات جوی استان فارس صد در صد کاهش داشته است برداشت آب‌های زیرزمینی در استان نزدیک به ۵۰ درصد رشد داشته است.



۳. به دلیل برداشتهای غیرمجاز هر روز یک چاه آب شرب در سطح استان از مدار مصرف خارج می‌شود



۴. در حال حاضر ۵۰۰ روستای استان فارس با بحران آب روبه‌رو هستند و آبرسانی در این روستاها با تانکر صورت می‌گیرد

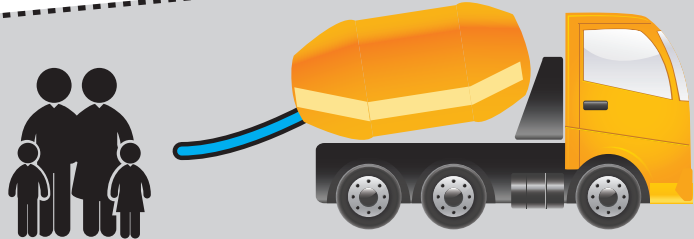
بحران آب، چالش‌ها و راهکارها

تهیه برنامه‌ی مدیریت بحران آب برای کشور ما خشک تا نیمه خشک است از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

راهکارها



۱. بازسازی چاه‌های منابع تأمین آب شرب
۲. شناسایی منابع آبی در دسترس
۳. نگهداری و تعمیرات به موقع
۴. کاهش تلفات فیزیکی آب
۵. کنترل مصارف مشترکین بر مصرف
۶. اطلاع‌رسانی
۷. تغییر الگوی کشت کشاورزی
۸. نظارت بر مصرف آب در صنایع



بیشتر از ۱۰ ساعت در روز کار نکنید



کار کردن بیش از ۱۰ ساعت در روز سلامت قلبی افراد را تهدید می‌کند. محققان در مطالعات اخیر دریافته‌اند که کار کردن بیش از ۱۰ ساعت در روز سلامت قلبی افراد را تهدید می‌کند. نتایج این تحقیقات حاکی از آن است کارمندانی که بیش از ۱۰ ساعت در روز کار می‌کنند، ۶۰ درصد بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند. برای انجام این مطالعه ۱۰ هزار کارمند ۳۹ تا ۶۱ ساله در انگلیس به مدت ۱۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که کار زیاد به دلایل مختلف از جمله افزایش فشارخون، استرس، افسردگی، پرخاشگری، بی‌تحریکی و تغذیه نامناسب، سلامت قلب را به خطر می‌اندازد.

این رژیم غذایی حس بویایی را ضعیف می‌کند

رژیم غذایی پرچرب با اختلال در حس بویایی همراه است. در حقیقت نتایج حاکی از این بود که در موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پر چرب فقط نیمی از سلول‌های عصبی که کار تشخیص بو در مغز را بر عهده دارند، فعال هستند.

تأثیر رژیم غذایی پرچرب بر حس بویایی

بر اساس مطالعات اخیر رژیم غذایی با چربی بالا موجب کاهش حس بویایی می‌شود. محققان دانشگاه فلوریدا با بررسی موش‌هایی که از یک رژیم غذایی پرچرب پیروی می‌کردند، دریافته‌اند که رژیم غذایی پرچرب با اختلال در حس بویایی همراه است. در حقیقت نتایج حاکی از این بود که در موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پر چرب فقط نیمی از سلول‌های عصبی که کار تشخیص بو در مغز را بر عهده دارند، فعال هستند.

برای انجام این تحقیق به موش‌ها آموزش داده شد که در ازای تشخیص یک بوی خاص، جایزه دریافت کنند. در پایان مطالعه مشاهده شد موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند در تشخیص ارتباط میان بو و جایزه نسبت به سایر موش‌ها، کندتر عمل می‌کردند.

نکته جالب در این مطالعه این بود که موش‌هایی که به طور ژنتیکی چاق بودند، کاهش حس بویایی نداشتند اما موش‌هایی که با رژیم غذایی پر چرب چاق شده بودند با کاهش این حس مواجه شدند.

محققان معتقدند احتمالاً رژیم غذایی پر چرب با اختلال در عملکرد مناطقی از مغز که در پردازش سیگنال‌های بویایی دخیل هستند، موجب کاهش حس بویایی می‌شود.

شرح و نتایج این مطالعه در مجله نوروساینس منتشر شده است.

طرز تهیه ۸ ادویه پرمصرف خانگی



ادویه یکی از پرکاربردترین چاشنی‌ها برای هر نوع خورش، برنج، خوراک و کبابی است. به جای خریدن ادویه‌های حاضر می‌توانید این ادویه‌های پرمصرف را در خانه تان درست کنید.

ادویه‌های خانگی درست کنید

ادویه‌ها مزه‌دهنده‌هایی برای پخت و پز هستند. بسیاری از خانم‌ها ادویه‌های مورد نیاز برای آشپزی را از بازار می‌خرند، اما برخی از این ادویه‌ها را می‌توانید در منزل نیز تهیه کنید تا هم از سلامت و محتویات مواد آن مطلع باشید هم خودتان مزه متفاوتی را به دست آورید.

اگر قصد چنین کاری دارید ما ترکیبات چند نوع ادویه را در ادامه ذکر کرده‌ایم؛ می‌توانید مواد و مقادیر گفته شده را تهیه و مخلوط کنید و با نگهداری آنها هر وقت قصد استفاده دارید میزان دلخواه از مواد مذکور را به غذایان اضافه کنید تا ببینید چه مزه عالی‌ای به شام یا ناهار یا حتی ترشی‌های همراه با این وعده‌های غذایی خواهید داد.

ادویه خورشی ایرانی

یک قاشق مرباخوری از هر دو نوع فلفل سیاه و قرمز را با هم مخلوط کنید و سپس یک قاشق غذاخوری تخم گشنیز را بسایید و به آن بیفزایید. زردچوبه، دارچین و زیره را از هر کدام، به میزان یک قاشق غذاخوری به آن بیفزایید و همه را هم مخلوط کنید تا ادویه خورشی کامل شود.

ادویه پلوئی ایرانی

ابتدا از تمام موادی که در پی خواهیم گفت مقداری مساوی فراهم کنید، اما مقدار میخک را نصف بقیه مواد در نظر بگیرید. تخم گشنیز، زیره، جوز هندی و میخک را با همدیگر بسایید. سپس آنها را با پودر دارچین و زنجبیلی که از قبل رنده کرده‌اید ترکیب کنید.

ادویه عربی

مقدار یک قاشق غذاخوری از موادی چون پودر زیره، رازیانه و تخم گشنیز ساییده‌شده را در هم آمیزید و سپس یک قاشق مرباخوری جوز هندی پودر شده و دارچین را (از هر کدام یک قاشق) به آن افزوده، یک قاشق چایخوری فلفل سیاه را نیز اضافه کنید و همگی را خوب با یکدیگر مخلوط کنید.

ادویه هندی

از زنجبیل، دارچین و فلفل سیاه یک قاشق مرباخوری بردارید و با هم ترکیب کنید. یک قاشق غذاخوری جوز هندی را نیز همراه با یک قاشق مرباخوری هل بسایید و به مواد پیشین اضافه کنید. حالا زیره و میخک را پودر کنید و مقدار یک قاشق غذاخوری از پودر زیره و یک قاشق چایخوری از پودر میخک را با بقیه مواد مخلوط کنید.

ادویه مکزیک

زیره را پودر کنید، فلفل را بسایید و سپس دو قاشق غذاخوری پاپریکا (فلفل دلمه‌ای قرمز) را با یک قاشق مرباخوری زیره و یک قاشق مرباخوری فلفل ساییده مخلوط کنید. اکنون یک قاشق چایخوری پودر سیر را با نصف قاشق چایخوری پودر میخک مخلوط کرده با مواد پیشین ترکیب کنید.

ادویه فرانسوی

فلفل سیاه و جوز هندی را بسایید. از هر کدام یک قاشق غذاخوری برداشته، با همین مقدار (یک قاشق) دارچین ترکیب کنید. اکنون یک قاشق چایخوری پودر میخک را به مواد بیفزایید و بار دیگر همه را خوب مخلوط کنید.

ادویه آنگوستی

مقدارهای مساوی از فلفل سیاه ساییده، بادیان، پودر میخک، جوزهندی ساییده و دارچین را ترکیب کرده و به آبگوشت اضافه کنید.

ادویه ترشی

مقادیر برابر از زردچوبه، ادویه کاری، زیره سیاه و سبزه ساییده شده، تخم‌های گشنیز و سیاهدانه ساییده شده، گلپر و نعناع خشک را با هم ترکیب کنید و درون انواع ترشی بخصوص لیته بریزید. مزه آن را عالی خواهد کرد.

برای مقابله با بیماری جدید آنفلوآنزا چه کار کنیم؟



هرساله با شروع سرما نوع جدیدی از ویروس‌های آنفلوآنزا شیوع پیدا می‌کند و متأسفانه بخشی از هموطنانمان را از این طریق از دست می‌دهیم اما باید جلوگیری از ابتلا به این بیماری باید چه کار کرد.

شیوع آنفلوآنزای خوک در کشور

کشور به خصوص در استان کرمان دوباره موجی از ترس و اضطراب را در کشور به وجود آورد. پیش از این با ورود حجاج ایرانی نگرانی شیوع بیماری کرونا در کشور وجود داشت و حالا با ورود زائران اربعین نگرانی‌ها برای شیوع بیماری آنفلوآنزای خوک است. متأسفانه این بیماری تاکنون در شهر کرمان جان ۲۲ نفر از هموطنانمان را گرفته است. به گفته دکتر «محمود نبوی»، معاون مرکز بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت از انتقال این بیماری به سایر استان‌ها طی هفته‌های آینده خبر داد و از مردم خواست که علائم این بیماری و هرگونه نشانه‌های سرماخوردگی جدی گرفته شود.

مسافران کشورهای همجوار مواظب باشند

دکتر ایرج خسرونی متخصص بیماری‌های داخلی درباره علائم و شیوه‌های پیشگیری گفت: «این آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی فوق‌العاده حادی است که سریع منتشر می‌شود که با سرفه، عطسه، آب دهان، آب بینی و دست دادن منتقل می‌شود. بنابراین کسی که به این بیماری مبتلا شده است با هر کدام از این‌ها در یک اتاق سر بسته می‌تواند شما را مبتلا کند.

تنها راه پیشگیری از این بیماری این است که مبتلایان حتماً در بخشی تحت نظر باشند که با کسی در تماس نباشند. ملاقات کنندگان هم حتماً از بوسیدن و دست دادن خودداری کنند. کسانی هم که از کشورهای هم‌جوار وارد کشور می‌شوند حتماً رعایت کنند چون کشورهای هم‌جوار همگی خیلی آلوده هستند. چون یک نفر می‌تواند صدها نفر را مبتلا کند. اگر کسی حس کرد که به این بیماری مبتلا شده حتماً به پزشک مراجعه کند. چون درمان در روزهای اول بسیار آسان‌تر است.»

علائم این بیماری را بشناسید

دکتر خسرونی درباره افراد آسیب‌پذیرتر نسبت به این بیماری گفت: «افراد دارای کهولت سن، خانم‌های باردار و کسانی که زمینه یک بیماری خاص دیگری را دارند بیشترین قربانیان این بیماری هستند.

مثل بیماران نارسایی قلب و نارسایی ریه که ویروس به آنها غلبه کرده و موجب مرگ آنها می‌شود. رعایت اصول بهداشتی مثل شستن دست‌ها بعد از تماس با وسایل نقلیه، اتوبوس، مترو به طور جدی توصیه می‌شود.

پرستاران و کسانی که از این بیماران مراقبت می‌کنند باید حواسشان باشد که حتماً از ماسک و روپوش مناسب استفاده کنند که موجب انتقال بیماری نشوند.

نشانه‌های این بیماری در روزهای اول به شکل سرماخوردگی است. اما به مرور تب و مشکلات تنفسی و ریوی، بدن درد و ضعف عمومی و بی‌حال را به همراه دارد و اگر کسی این نشانه‌ها را در خودش دید باید فوراً به پزشک مراجعه کند.»

به گفته دکتر خسرونی این بیماری غیرقابل درمان و ترسناک نیست، به‌تراست مردم نترسند و فقط سطح هوشیاری‌شان را بالا ببرند.