

ضرب المثل‌های جهانی

ماهی‌ای که در آب زندگی کند نباید تمساح را دشمن خود سازد

• ضرب المثل هندی •

اینفوگرافیک



اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی

قارچ دکمه ای Button Mushrooms



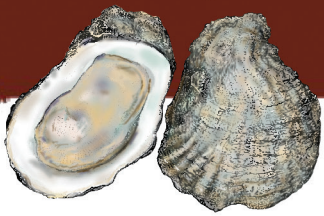
گریپ فروت Grapefruit



اقطی سیاه یا انگور کولی Elderberry



صدف خوراکی Oysters



آکای بری Acai Berry



هندوانه Watermelon



سیر Garlic



اسفناج Spinach



کلم Cabbage



افتتاح هفت پروژه بزرگ آبخیزداری در دهه فجر امسال در فارس

به گزارش روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس همزمان با فرا رسیدن ۱۶۰ طرح آبخیزداری مورد دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی مطالعه قرار گرفته است که ۷ پروژه بزرگ آبخیزداری در سطح استان فارس توسط هزار میلیارد ریالی دارد که در منابع طبیعی افتتاح شد و مورد بهره‌برداری رسمی قرار می‌گیرد. بر جلوگیری از هدر رفت آب مهرزاد بوستانی مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس می‌شود. وی در ادامه با اشاره به اعلام این خبر گفت: این پروژه‌ها با اعتباری بالغ بر ۲۶ میلیارد و ۶۰۵ میلیون ریالی توانسته است تا حدود بسیاری از اجرا شده است. وی گفت: این وقوع سیلاب‌ها جلوگیری کند، پروژه‌ها در سطحی معادل ۷۹ ابراز امیدواری کرد: با اجرای هزار هکتار و در شهرستانهای شیراز، سروستان، مهر، کازرون، سیدان، فیروزآباد و لارستان به بهره‌برداری می‌رسند. وی با اشاره به مزیت این پروژه‌ها اظهار داشت: با تکمیل و اصلاح منابع طبیعی از این پروژه‌ها علاوه بر اشتغالزایی ظرفیت لازم به منظور استحصال سالانه حدود یک میلیون و ۵۴۲ هزار و ۹۰۰ مترمکعب از روان‌آب‌های سطحی این استان در راستای کنترل سیلاب‌های مخرب و جلوگیری از خسارت سبیل به مناطق شهری و روستایی، تغذیه سفره‌های آب زیرزمینی و آبخیزها و نیز کنترل رسوب و فرسایش خاک فراهم می‌شود. بوستانی خاطر نشان کرد: این پروژه‌ها شامل یک حوضچه تغذیه مصنوعی و ۶ بند سنگی ملاتی است و با بهره‌برداری از این پروژه‌ها هشت هزار و ۳۲۹ هکتار از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. مدیرکل منابع طبیعی فارس با بیان اینکه برای اجرای این پروژه‌ها یکصد میلیون ریال از محل اعتبارات استانی و ۲۶ میلیارد و ۵۰۵ میلیون ریال از

گزارش اختصاصی

در مصرف گیاهان دارویی احتیاط کنید

برای چاقی و لاغری دارو استفاده نکنیم

راهنمایی بگیرند.

همچنین باید از مصرف خود سرانه دارو به اطفال، سالمندان و زنان باردار جدا خودداری کرد چون ممکن است خطراتی برای آنها ایجاد کند.

بر اساس اطلاعیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز در اغلب بیماری‌های چون دیابت، مرتبط با عفونتهای مجاری ادراری و سنگ کلیه گیاهان دارویی به عنوان درمان مکمل نقش دارد اما در بسیاری از بیماری‌ها از قبیل صرع، پرفشاری خون و بیماری‌های اعصاب و روان گیاهان دارویی نمی‌تواند جایگزین داروهای معمول در درمان شود.

دکتر نیمروزی همچنین در این باره گفت: من به بیمارانی که قند خون دارند استفاده از گیاهان را برای درمان توصیه نمی‌کنم چون ممکن است استفاده از این داروهای گیاهی با دارویی مثل انسولین تداخل‌هایی ایجاد و فرد را دچار تزلزل قند کند.

یا این که قند فرد کنترل شده باشد و آن را دچار افت قند خون کند و در صورت اصرار فرد به مصرف وی حتما باید با متخصص طب سنتی مشورت کند هر چند که اگر فرد به سمت اصلاح روش زندگی و تغذیه درست برود، بهتر است. وی افزود: هم اکنون سلامت کده طب سنتی در خیراباغ شاه شیراز مرکزی آماده است تا در زمینه مصرف این مواد مشاوره دهد.

او ادامه داد: هیچ داروی گیاهی کاملاً ایمنی نداریم و حتی موادی چون دارچین، آویشن، زنجبیل در کنار داروهای شیمیایی مانند وارفارین و آسپرین که رقیق‌کننده خون هستند با مصرف نادرست و تداخل‌هایی که ایجاد می‌کنند مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کنند؛ بنابراین در این خصوص باید احتیاط کرد.

لاغر و چاق شدن دغدغه خیلی از افراد جامعه است برای همین می‌بینیم تبلیغات شدیدی در این حوزه انجام می‌شود که با استفاده از آنها هر چند فرد لاغر می‌شود اما عوارض بدی در بدن فرد به جای می‌گذارد. وی در این باره نیز گفت: داروهای گیاهی تبلیغ شده شاید مفید باشد اما توصیه من به همه کسانی که می‌خواهند چاق یا لاغر شوند این است که از هیچ دارویی در این زمینه استفاده نکنند.

در تحقیقاتی که در کشورهای پیشرفته روی مکمل‌ها و داروهای لاغری و چاقی انجام شد عوارض آنها حتی بعد از ۵ تا ۱۰ سال یا بیشتر خود را نشان می‌دهد و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد چه برسد به داروهایی که بدون هیچ پشتوانه علمی تجویز می‌شود.

همچنین تحقیقات نشان داد اغلب این داروها بیشتر روی کلیه و کبد اثرات مخرب دارد. وی در پایان گفت: مردم برای حفظ سلامتی خود و ارتقای آن به جای روی آوردن به داروهای شیمیایی و حتی گیاهی سعی کنند به شیوه زندگی سالم که در طب سنتی و طب امروزی متفاوت است روی بیاورند و سعی کنند همزمان که کیفیت مواد خوراکی خود را بالا می‌برند حجم آن را کاهش دهند و روزانه بین ۲۰ تا ۲۵ دقیقه ورزش کنند؛ زیرا با این کار ۸۰ تا ۹۰ درصد از مشکلات جسمیشناسان حل خواهد شد و شادابی و نشاط خود را نیز حفظ می‌کنند.



تاکید دارد که درمان باید مبتنی بر شناخت باشد و باید قبل از استفاده از گیاهان دارویی آنها را بشناسیم و بعد از تایید مفید بودن آنها در آزمایشگاه‌ها برای سلامتی تجویز شوند.

نیمروزی رئیس طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر استفاده از گیاهان دارویی زیر نظر پزشک متخصص تأکید کرد و گفت: داروهای گیاهی برای همه می‌تواند هم مفید و هم مضر باشد، بستگی به این دارد در چه زمانی و چه مقداری و در چه شرایطی و توسط چه کسی تجویز شده باشند.

وی با اشاره به اینکه از نظر طب سنتی دارو با غذا فرق می‌کند، افزود: به همین دلیل میزان مصرفشان نیز با هم فرق می‌کند و مانند غذا نمی‌توان در وعده‌های مختلف حجم زیادی از آن را مصرف کرد. چیزی که هم اکنون مردم چندان رعایت نمی‌کنند و نمی‌دانند همین زیاده‌روی در مصرف است که خطراتی نیز برای آنها دارد.

وی افزود: برخی گیاهان ذاتاً مضر هستند یا این که در تداخل با داروها و مواد غذایی مضر می‌شوند و اینها در کنار بنیه بدنی افراد و سابقه بیماری مشخص می‌کند خوردن چه گیاهی برای انسان مفید یا مضر است.

بنابراین افراد در صورت مراجعه به پزشک و تجویز دارو، می‌بایست به پزشک معالج خود در خصوص همزمان گیاهان دارویی اطلاع دهند و در صورت اطلاعات بیشتر یا دکتر داروساز مشورت کنند تا با ادامه دادن یا ندادن مصرف داروی گیاهی و میزان مصرف از او

سرویس گزارش امیرم زارع خفزی: امروزه شبکه بهداشت و درمان جهانی در پی استفاده از داروها و موادی است که ضمن تأمین سلامت انسان‌ها عوارض جانبی کمتری داشته باشند.

از این رو بحث استفاده از گیاهان برای درمان پیش می‌آید و مردم از قرن‌ها پیش با جمع‌آوری آنها از دل طبیعت و بر حسب آزمون و خطا پی به فایده و ضرر آنها بردند؛ ایران در کنار چین و هند صاحبان طب سنتی در جهان هستند.

بر اساس آمار در ایران ۸ هزار گونه گیاهی می‌روید که تقریباً نیمی از آنها دارویی است و در فارس نیز ۱۵۰ گونه گیاهان دارویی و صنعتی شاخص در عرصه‌های طبیعی شناسایی شده است که از آنها بهره‌برداری می‌شود.

از سوی دیگر گیاهان دارویی باید به طور دقیق شناسایی شوند چرا که از گونه‌های مختلف یک گیاه تنها یک گونه آن دارای اثر مشخص و مد نظر درمان است و سایر گونه‌ها علی‌رغم تمام شباهت‌های ظاهری فاقد خواص درمانی هستند.

مثالی که برای روشن شدن موضوع می‌توان زد، قارچ‌ها و گونه‌های مختلف آن در طبیعت هستند؛ شناختن قارچ خوراکی از سمی سبب می‌شود هر ساله به هنگام فصل بهار افرادی با خوردن نوع سمی آن راهی بیمارستان‌ها شوند؛ برای همین لازمه استفاده از هر ماده‌ای شناخت آن است.

محمدهادی ایمانیه رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این باره نیز