مساعد وزير الصحة: إيران تحتل المركز الأول في مجال الصحة بالمنطقة

أكد مساعد وزير الصحة والعلاج والتعليم الطبي (عليرضا رئيسي)، ان منظمة الصحة العالمية تحترم الإجراءات المتخذة من جانب إيران وتشيد بأداءها في مجال الصحة، وانها تحتل المركز الأول في المنطقة في المجال الصحي.

وأضاف رئيسي يوم الثلاثاء، خلال لقائه بمدير عام وكالة الجمهورية الإسلامية للانباء (إرنا)، ان توجه وزارة الصحة والعلاج والتعليم الطبي قائم على تقديم المساعدات وتقديم الخدمات للشعب والخدمات التي تقدمها إيران في هذا المجال تحظى بمكانة متميزة حسب منظمة الصحة العالمية .

وتابع بالقول، توجد حاليا مراكز صحية في كافة القرى والمدن التي يبلغ عدد سكانها من ٧٠٠ الى ١٠٠٠ نسمة ولا توجد خدمة من هذا القبيل في أي مكان في العالم وان هذا الإجراء نادر من نوعه.

وفي جانب آخر من حديثه، حذر رئيسي من إرتفاع نسبة تدخين السجائر في البلاد قائلا، (حوالى ٤٠ إلى ٥٥ مليار سيجارة تستهلك سنويا في البلاد، في حين يبلغ حجم إنتاج واستيراد السجائر في البلاد حوالى ٧٥ مليون سيجارة. وان انتاج السجائر في البلاد آخذ بالتنامي وعلى الرغم من الحظر المفروض على إيران، لم يتم فرض الحظر على صناعة التبغ، وهناك أعداد متزايدة من السجائر تأتي إلى البلاد كل يوم.

وقال رئيسي، ان الإجراءات الصحية المتخذة في إيران أدت الى السيطرة على مرض السل قائلا، وفقا للتقارير الموجودة، فان ١٤٤ شخصا من كل ١٠٠ ألف شخص مصابين بالسل ولكن هذا المؤشر في بلادنا ١٤ حالة إصابة من كل ١٠٠ ألف شخص و٨٠ بالمئة من حالات الإصابة بهذا المرض، تأتي من الخارج لا سيما من أفغانستان وباكستان.

ووضح، (اننا نعمل حاليا على علاج هؤلاء المصابين وان السيطرة على مرض السل يعد أحد المؤشرات الصحية المهمة بالنسبة لنا). كما أشار مساعد وزير الصحة الى أنه تم اتخاذ ثمة إجراءات جيدة لإحتواء مرض الملاريا قائلا، تبلغ نسبة التغطية بالتطعيم في البلاد أكثر من ٩٦ بالمئة، في حال ان هذه التغطية في أميركا تقل عن ٨٦ بالمئة.

وتابع رئيسي، نظرا للإجراءات الجيدة المتخذة في مجال الأمراض المعدية، فان المشكلة التي نواجهها اليوم لا تتمثل في أمراض السل والوباء والطاعون وشلل الأطفال التي تم إجتثاثها ولكن توجد بعض الأمراض غير المعدية كارتفاع ضغط الدم والسكري وحوادث السير وغيرها التي لم يتم إحتواءها بعد.

تغلب على ارتفاع ضغط الدم بلا أدوية!

الأدوية ليست الحل الوحيد لقهر (القاتل الصامت): ارتفاع ضغط الدم؛ إذ أن بعض الحلول الطبيعية، الخالية من التأثيرات الجانبية للأدوية الكيمياوية، تعمل على المحافظة على المستويات الطبيعية للضغط. هلموا معنا نتعرف على أبرزها!

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن وواسع الانتشار في عالم اليوم. ومن أهم أسباب المرض: التهاب الغدة الكظرية، والزيادة في الوزن، والإفراط في تناول الكحول، والتوتر والإجهاد، والتدخين، ومرض السكري. يؤدي المرض إلى الإصابة بعلل وأمراض أخرى من أبرزها، الجلطة القلبية وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية.

ويلجأ معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى الأدوية لإعادة الضغط لمستوياته الطبيعية. غير أن الأدوية ليست الحل الوحيد؛ إذ يمكن تحقيق ذلك من خلال:

أولاً، الابتعاد عن تناول ملح الطعام. اكتشف بعض الباحثين أن الملح يسبب تشكل بعض المواد في الأوعية الدموية والتي تقوم بجعل تلك الأوعية تنقبض إلى بعضها البعض مما يؤدي إلى نشوء مقاومة لتدفق الدم. كبديل عن ملح الطعام، يمكنك اللجوء إلى بعض الأعشاب؛ إذ أن طعمها لذيذ، مثل الملح وربما أكثر لذة منه.

ثانياً، ممارسة الرياضة ٣ أو ٤ مرات في الأسبوع ولمدة تتراوح بين ٣٠ و٤٥ دقيقة في كل مرة قد يكون سلاحك السحري في وجه ارتفاع ضغط الدم. غير أن النتيجة لن تراها بين ليلة وضحاها وتتطلب منك الصبر والمثابرة. دع عنك الكسل والاستلقاء على الأريكة ومارس المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة أو أي رياضة أخرى. أهم ما في الأمر هو أن تمارسها بانتظام. ثالثاً، الإكثار من تناول الخضار والفواكه وخاصة السبانخ والبطاطا والموز وأيضا سمك السلمون ذو مفعول جيد. أما الثوم فله مفعول سحري في تحسين تدفق الدم وتوسيع وتقوية الأوعية. ولكن ماذا عن الرائحة الكريهة التي يحدثها وتنفر الآخرين منك؟ الجواب بسيط: الصحة أولاً وقبل كل شيء.

رابعاً، التقليل من تناول السكريات والكوفيين والنيكوتين. أما أطعمة الوجبات السريعة كالبطاطا المقلية والكاتشب والموينيز واللحوم المطهوة معها فهي من المحرمات هنا. حاول أن تستعيض عن الشكوكولا بالجزر، وعن الكاتو بالتفاح والكمثرى!

خامساً، اقتناء جهاز قياس ضغط الدم وقياس مستوياته وتدوينها. وينصح بقياس الضغط مرة في اليوم وفي نفس الموعد. وإذا رغبت بأن تقوم بالتدوين على أكمل وجه، سجل أيضاً ماذا شربت أو أكلت وفيما إذا مارست الرياضة أو لا. ولكن لماذا كل ذلك؟ عندما تعود لمدونتك وترى ما سجلته ربما يعتريك تأنيب ضمير ويدفعك للالتزام بعادات غذائية وحياتية تسيطر بها على (القاتل الصامت): ارتفاع ضغط الدم.

مسؤول ألماني يؤكد على توسيع التعاون العلمي مع إيران

دعا رئيس (School of Mind and Brain) في برلين الى تطوير وتوسيع التعاون البحثي بين المانيا وإيران في مجال العلوم وتقنيات العلوم المعرفية.

وبالتزامن مع زيارة رئيس لجنة العلوم والتكنولوجيا المعرفية الايرانية كمال خرازي الى ألمانيا، تفقد الوفد الإيراني (School of Mind and Brain) وأطلع على نشاطات المدرسة في مجالات العلوم المعرفية وكيفية قبول الطالب في الدراسات العليا .

وأكد الدكتور ميشاييل باون رئيس (School of Mind and Brain) خلال محادثاته مع مدراء لجنة العلوم والتكنولوجيا المعرفية الإيرانية، على ضرورة التعاون المشترك في مجالات الابحاث وتبادل الزمالات الدراسية وأقامة الدورات التعليمية والتعاون بين المراكز التخصصية للعلوم المعرفية.

بدوره اشار رئيس لجنة العلوم والتكنولوجيا المعرفية الإيرانية كمال خرازي، الى الأهداف والسياسات الإستراتيجية والداعمة للجنة في تعزيز وتحسين العلوم المعرفية على مستوى المراكز العلمية والبحثية والأكاديمية لإيران وتوسيع التعاون الدولي في مجالات العلوم المعرفية، مؤكدا ضرورة نقل الخبرات والنتائج العلمية بين علماء البلدين، وتنظيم دورات تدريبية مشتركة وإرسال فرق بحثية إلى البلدين.

مسحوق «الكركم» يساعد على محاربة السرطان

قالت دراسة طبية حديثة، إن مادة تتواجد في مسحوق الكركم، يمكن أن تقاوم أنواعا معينة من مرض السرطان.

ويقول العلماء إن الكركومين، وهو صباغ طبيعي ذو لون أصفر برتقالي، يمكن أن يبطئ نمو الأورام في حالات سرطان الثدي والدم.

وأوضحت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا، أن الكركومين يجعل الخلايا السرطانية أقل قدرة على تحطيم أو تدمير خلايا أخرى، وفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وخلال الأبحاث التي أجراها العلماء، تم اختبار الكركومين بعد دمجه مع دواء شائع الاستخدام لنوع محدد من سرطان الدم، الأمر الذي أدى إلى نتائج إيجابية، حيث ساهم في تقليل الآثار الجانبية للمرض.

إيران تخطط لإرسال انسان الى الفضاء بالاستفادة من الامكانيات الدولية

صرح رئيس مركز الفضاء الإيراني «منوجهر منطقي» أن ارسال الانسان الى الفضاء بالاستفادة من الامكانيات الدولية، الى جانب تطوير بحوث الاحياء والبيئة، يندرج على سلم اولويات البرنامج الفضائي الوطني في ايران.

وأفادت معاونية العلوم والتكنولوجيا لدى مكتب رئاسة الجمهورية في ايران، أن رئيس مركز الفضاء الإيراني «منوجهر منطقي»، وبالاشارة الى ضرورة تطوير المجالات التشغيلية بالقطاع الفضائي خلال العام الحالي في البلاد، قال: أنه في الاعوام العشرة الثانية من البرنامج الفضائي الوطني ، يقع التركيز على تطوير وتوسيع الخدمات الفضائية العامة التي ستقدم للمجتمع.

وقال منطقي: بناء على ذلك، فإن احدى اهم الاولويات في هذا المخطط هو، تطوير البحوث الخاصة بالبيئة والاحياء وارسال الانسان الى الفضاء، بالاستفادة من الإمكانيات الدولية، مضيفا فإن ذلك سيتحقق من خلال مشاركة جميع المؤسسات المعنية.

وتابع أن من أولويات هذا المخطط هو ايضا، تطوير مجال الاستكشاف الفضائي على مستوى جميع المراكز العلمية في البلاد وايضا خلق سبل تعاون على مستوى مختلف الجمعيات والائتلافات الوطنية والدولية.

وأكد أنه خلال الاعوام العشرة الاولى من برنامج الفضائي الوطني، استطعنا عرض وتقديم قدراتنا الوطنية التي أنشات من خلال تنامي التقنية الفضائية بشكل ذاتي، كما أننا سنركز على تطوير المجالات التشغيلية العامة في البلاد.

مسؤول ايراني: الطب التقليدي أحد الحلول للحيلولة دون إهدار الموارد الصحية

أعلن مسؤول في منظمة الضمان الصحي في ايران، ان الاهتمام بالطب التقليدي يمثل أحد الحلول للحيلولة دون إهدار الموارد الصحية والحد من الأعراض الجانبية للأدوية الكيمياوية.

وأكد داود حاج قاسم علي ضرورة الاهتمام بالطب التقليدي في ايران، وقال: منذ سنوات مديدة والطب التقليدي بقي مهجورا، ولم يكن احد يهتم به الا القلة، في حين ان العديد من الدول بما فيها الهند وباكستان، ومنذ أكثر من ١٠٠ سنة، تدرس فيها الكتب الفارسية للطب التقليدي، وتقوم بتربية المتخصصين بهذا النوع من الطب (ويسمى كل واحد منهم حكيم)، الى ان بذل مجموعة من المدراء التنفيذيين والاساتذة والعلماء جهودهم لتطوير هذا العلم، لكي يقوموا بإحياء الطب التقليدي.

وأوضح ان الطب التقليدي يركز على السلامة والوقاية من الامراض، وفي العديد من الدول المتقدمة كألمانيا وكندا فإن أكثر من ٥٠ بالمائة من الأدوية التي يستخدمها الناس هي من العقاقير العشبية.. كما ان اغلب الصينيين يتم علاجهم بالعقاقير العشبية، لأنهم لو ارادوا استخدام الأدوية الكيميائية لكان عليهم ان يخصصوا نسبة كبيرة من اقتصادهم لهذا الامر.. لذلك فإن الاهتمام بالطب التقليدي هو أحد الحلول للدول للحيلولة دون إهدار الموارد الصحية والأعراض الناجمة عن الأدوية الكيميائية.

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار – ١٢ نيسان
يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عددا متزايدا من التعقيدات غير المتوقعة. لا يقع اللوم على من هم حولك – في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تظل هادئا وأن ترى العقبات الموجودة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. اعد اكتشاف هدوئك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى.

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
اليوم، مهاراتك التنظيمية والاجتماعية قوية على غير العادة، فيجب أن تستغل ذلك للسيطرة على الأمور. سوف تنجح في العمل وخارجه، وحتى في حياتك الشخصية، سوف ينتج عن نظرتك الداهئة للأمور الكثير من الفوائد. سوف يقدرك الناس ويعاملونك بمودة. فكر في إعادة بعض من هذه الأمور.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
استعد لكل ما هو غير متوقع، فالمفاجآت السارة في انتظارك. فوق ذلك، شريك حياتك يحتفظ بشيء خاص لك، ولكن لا تجعل توقعاتك ترتفع أكثر من اللازم، وكن شكوراً على كل ما تتلقاه. سوف يتفاعل الأصدقاء معك بإيجابية، وسوف يقدرك الشركاء المحتملين وسوف يتأثرون بالطريقة البراقة التي تتعامل بها.

السرطان
٢٢ حزيران – ٢١ تموز
أنت تشعر بالتجديد والحيوية، خاصة عندما تكتسب وتستشعر الإشارات الإيجابية من محيطك. عليك الآن البدء في مشروعات معتمداً على خيالك وإبداعك الشخصي. بفضل ثقتك بالنفس الفطرية، فبإمكانك اليوم أكثر من ذي قبل أن تساعد الآخرين. يجب عدم التحلي بالغرور.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب
أنت على وفاق وانسجام تام مع محيطك، سواء على المستوى الشخصي أو المهني. انتفع من هذا التناغم في تقوية علاقاتك والروابط القائمة بينك وبين الآخرين للتسلح في الأوقات العصيبة التي تكون فيها مجموعة الأبراج الكونية غير مبشرة والأحوال ليست لصالحك.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول
الأشخاص في محيط العمل يتعاملون بإيجابية خاصة معك؛ فانتفع من هذه الفترة لمواجهة المشاكل الصعبة مع فريقك وبالتالي الاقتراب أكثر من هدفك. سوف تساعد الديناميكية التي تنمو بين الفريق على الوقوف بصلابة أمام أصعب التحديات والوصول معاً إلى النجاح.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
بسبب الظروف المتغيرة، يبدو أن هدفك خارج السيطرة من جديد. لا يجب أن ينتابك اليأس والإحباط؛ ابدأ بإعادة التفكير في الموقف بتمعن. قد يكون مجرد انطباع ويمكن جعل الخسارة في أضيق الحدود باتخاذ الإجراءات المناسبة. اذا لم يكن هذا هو الوضع، فتذكر إن مخطط الرحلة غايتك في حد ذاته.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
أنت مفعم بالطاقة والتفاؤل، ولا عجب أن كل شيء تواجهه ينجح بسرعة وبكفاءة ويثمر نتيجة جيدة. إعجاب كل من حولك بك واضح ويعزز من ثقتك بذاتك. لكن احذر من التمادي في الأهداف نتيجة للغرور أو الكثير من التمحيص، لأن هذا الحظ الجيد الواضح سرعان ما سيتحول إلى سوء حظ.

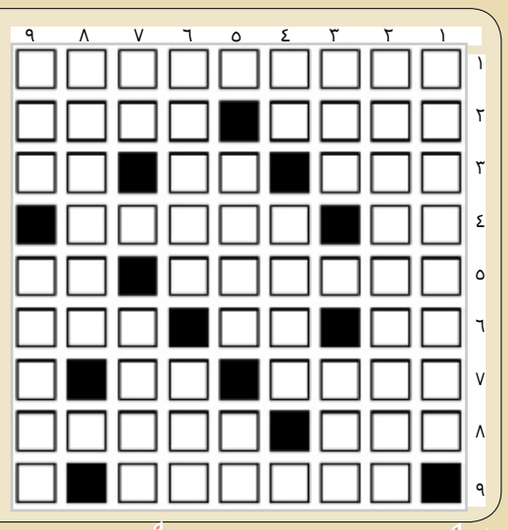
القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
هناك ما يعوقك عن التقدم في اتجاه أهدافك، فلا تيأس أو تتوقع تلقي الكثير من المواساة من أي شخص. احشد قوتك واستمر في تتبع أحلامك – حتى وإن كان لابد من تغييرها بعض الشيء. لا تتصرف بتسرع وحافظ على طاقتك. انظر إلى هذه المشكلة كمهمة أخرى يجب إنجازها.

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
يجب أن تكون أكثر حذراً في العمل، فأنت سريع الغضب مع الزملاء. يجب أن يكون هدفك الجودة وليس الكمية! كن دبلوماسياً فيما يتعلق بالخلافات. هذا ينطبق على الأمور الشخصية. أنت تعادي الآخرين بصورة متكررة. يجب أن تتواصل أكثر مع أحبائك حتى يفهموا كيف تسير الأمور معك.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
لا شيء يسير حسب رغبتك في الوقت الحالي، ولكن إذا قمت بتغيير مدخلك، قد تنجز أهدافك بشكل أسرع، كما قد تساعد آراء الآخرين. سوف تواجه في حياتك الخاصة جميع أنواع المشكلات، ولكن يجب أن تكون وجهة نظرك واضحة في هذا الموقف. سلامتك الجسدية قد تصبح أفضل.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار
أنت الآن مفعم بالحيوية، وسوف تتمكن من التعامل مع الموضوعات الهامة. يساعدك التفكير الواضح على الانتهاء من موضوع ما بنجاح. وحتى في حياتك الخاصة، تتضح الشكوك التي كانت لديك، وأنت الآن قادر على اجتياز الصعوبات التي كنت تتحاشاها فيما سبق، وبناءً عليه.

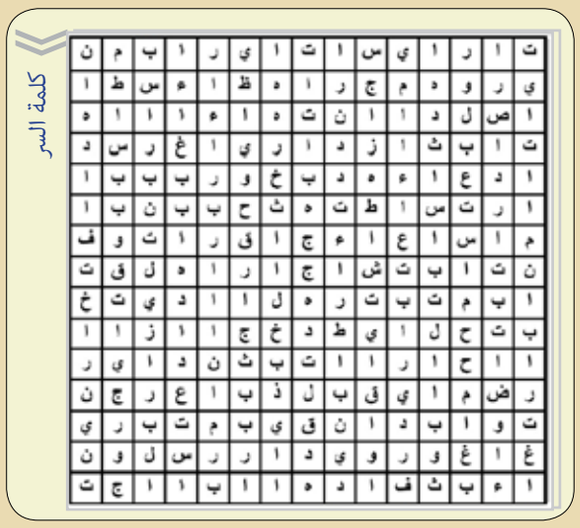
الكلمات المتقاطعة



افقياً:
١- عالم إيرلندي يعد من أبرز الذين عملوا في مجال الغازات وخواصها.
٢- أب - ممشى.
٣- ظهر - والدة - للتعجب.
٤- سقي - دولة عربية.
٥- اثر معماري شهير في الهند . مقبض (معكوسة) .
٦- تعب- سقي (معكوسة) - غار.
٧- رزين - ما يكتمه الإنسان.
٨- دمر - مدينة مصرية.
٩- جبل بركاني في أرمينيا التركية.

عمودياً:
١- طبيب ألماني يعتبر المؤسس الحقيقي لعلم الجراثيم كعلم طئر مستقل.
٢- منخفض في الحجاز بين العلا والمدينة.
٣- حرف جواب بمعنى نعم - شعر بعض الحيوانات.
٤- جواب - حاكم.
٥- ضد البرد - لؤلؤ.
٦- وعاء كبير للسوائل - علا.
٧- متشابهان - جزيرة يونانية في المتوسط.
٨- عاصمة افريقية.
٩- وجد - يبتدع.

كلمة السر



كلمة السر من سبعة حروف: دولة أوروبية
افتخار- اغتراب- اظهار- اصل- اعتبار- اجتهاد- اتحاد- اهداف- اطراء- اختبار- ابتهاج- اشتياق- استعداد- أرق- انتهاء- ادعاء- أمن- اضواء- إلتباس- إيراد- ازدهار- البرازيل- بخور- بساط- بحث- بتار- بذل- برمانا- بث- بغام- ببغاء- تسامح- تنين- ثبات- ثوب- جمهور- جهد- جورجيا- راديو- سيارات- مباريات- ناهد- نقيب- نبراس- وقت.

حل العدد السابق لكلمة السر: تشيكيا

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:
افقياً: ١- سان مارينو ٢ - أوب - بيروت ٣ - نجران - قاد ٤ - أجاد ٥ - رأس - ليمان ٦ - ود - براق ٧ - برادو - أرب ٨ - يالوميتا ٩ - زكي - يالطا.
عمودياً: ١ - سان تروبيز ٢ - أوج - إدراك ٣ - نبراس - آلي ٤ - أج - بدو ٥ - ابن الرومي ٦ - ري - ايد - يا ٧ - يرق - مقاتل ٨ - نوايا - طار ٩ - وتد - نقب.