لاغر شو

درمان دیابت با رژیم‌غذایی

مهرداد رحیم‌زاده
مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) دیابتی است که افراد در سنین پایین به آن دچار می‌شوند و اغلب به‌علت برخی زمینه‌های ژنتیک یا برخی اختلالات غدد درون‌ریز بروز می‌کند. مبتلایان به این نوع دیابت، تحت رژیم‌های اصولی می‌توانند مقدار انسولین مصرفی خود را به کمتر از نصف کاهش دهند. دیابت نوع ۲ یا دیابت غیروابسته به انسولین اغلب در سنین میانسالی یا سالمندی بروز می‌کند و در ۸۰ درصد موارد علت آن عادات بد غذایی، چاقی شکمی و سندرم متابولیک ناشی از اضافه‌وزن است.

بیشتر این بیماران از قرص‌های کاهنده قند استفاده می‌کنند ولی در طولانی‌مدت و اصرار به تغذیه و زندگی ناسالم این افراد نیز ناچار به استفاده از انسولین می‌شوند. اغلب این افراد با رژیم‌های صحیح کاهش‌وزن و ورزش سبک روزانه و اصلاح شیوه زندگی می‌توانند درمان شوند.

در بیشتر موارد افراد چاق دچار دیابت می‌توانند با رسیدن به وزن ایده‌آل این بیماری را برای همیشه درمان کنند یا حداقل بروز آن را چند سال عقب بیندازند. حتی افراد زیادی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ که سال‌ها انسولین استفاده می‌کرده‌اند با رژیمی که توسط مشاور تغذیه داده‌شده و اصلاح سبک زندگی، توانسته‌اند از شر این بیماری خلاص شوند. ولی تأکید می‌کنم این بیماران باید از گرفتن رژیم غذایی غیراصولی که برخی افراد غیرمتخصص می‌دهند جدا بپرهیزند. حتی اگر این افراد رژیم نگیرند بهتر از این است که رژیم‌های غیراصولی بگیرند زیرا اگر غذاها درست خورده نشود شخص دچار افت قندخون شدیدشده که می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد. برای دریافت رژیم‌غذایی نیز فقط به مراکز معتبر مشاوره تغذیه مراجعه کنید.

سابقه آلرژی و خطر بروز حساسیت به واکسن کرونا

افرادی که سابقه آلرژی قبلی دارند در معرض خطر بیشتری نسبت به بروز واکنش آلرژیک به واکسن کووید-۱۹ هستند. واکنش آلرژیک نسبت به واکسن کرونا یا هر واکسن دیگری زمانی اتفاق می‌افتد که بدن نسبت به یکی از ترکیب‌های موجود در واکسن حساس است. واکنش آلرژیک فوری می‌تواند تا چهار ساعت بعد از واکسیناسیون ایجاد شود؛ بنابراین فرد باید هوشیار باشد. در موارد خفیف درمانگر با ارائه داروی ضدحساسیت مشکل را برطرف می‌کند اما در موارد شدید به مراقبت‌های بیمارستانی نیاز دارد. به این ترتیب مطلع‌کردن هرچه سریع‌تر درمانگر برای جلوگیری از پیشرفت علائم حساسیت ضروری است. در صورتی که فردِ دارای آلرژی مجبور شود واکسن برنامه‌ریزی‌شده را دریافت کند، ممکن است داروهای ضدحساسیت برای وی تجویز شود. با این اوصاف یک فرد با سابقه قبلی نباید قبل از تزریق واکسن، مصرف داروها را متوقف کند بلکه ضرورت دارد پزشک خود را در جریان همه اتفاقات قرار دهد./ایسنا

حدود ۴۰ روز پیش ۲ خبرنگار در حادثه تصادف اتوبوس جان باخته بودند و جامعه رسانه‌ای را داغدار کردند

نگاهی داریم به آداب همدردی و همراهی با بازماندگانی که داغی را تحمل می‌کنند

آداب عرض تسلیت

مهتاب خسروشاهی
سلامت

داغ، سنگین است و بعضی از داغ‌ها سنگین‌تر؛ مانند مرگ‌های ناگهانی. به همین دلیل برای همدلی اغلب کلمه کم می‌آوریم. نمی‌دانیم چه بگوییم و چطور با بازماندگان همراهی و همدلی کنیم. بعضی‌ها از هراس روبه‌رو شدن با شخص داغدار، اصلا به هیچ مراسمی قدم نمی‌گذارند. بعضی دیگر همراه می‌شوند اما نمی‌دانند چطور باید به شخص داغ‌دیده کمک کنند. گرچه کرونا مرگ را به زندگی نزدیک کرد، گرچه هر از گاهی، صدای گریه‌ای از گوشه‌ای بلند می‌شود اما مرگ دردناک دو خبرنگار جوان در سانحه اتوبوس خبرنگار، یکی از این داغ‌های سنگین بود که اکنون در آستانه چهلمین روز درگذشت آنها هستیم.

هر چقدر درباره موضوعی اطلاعات داشته باشیم، بهتر می‌توانیم با مسأله یا فردی که دچار مشکل موردنظر شده است، همراهی کنیم. خوب است بدانیم فردی که عزیزی را از دست داده است، باید پنج مرحله را پشت سر بگذارد: انکار (همراه با ترس، شوک، پریشانی و سرخوردگی)، خشم (همراه با اضطراب و عصبانیت و رنجش)، چانه‌زنی و جروبحث (همراه با درماندگی و ستیز و گریز)، ناامیدی و افسردگی (همراه با تلاش برای یافتن خود و زندگی، صحبت‌کردن درباره ماجرا و تعامل با دوستان نزدیک) و پذیرش (همراه با بررسی شرایط، برنامه‌ریزی جدید و حرکت کردن دوباره). بنابراین پس از بروز حادثه فقدان، باید با مراحل مختلف تغییر حالت‌های روانی فرد آسیب‌دیده همراه شوید. برای مثال از او نخواهید یا منتظر نباشید همان روزهای نخست درباره مسأله صحبت کند. به این دلیل که صحبت درباره موضوع، آخرین مرحله گذر از سوگ است.

> اگر شخص داغدیده میل به صحبت‌کردن درباره اتفاق پیش‌آمده دارد به حرف‌های او گوش کنید. درباره اتفاق سوال کنید و به او برای تخلیه روانی کمک کنید

به این رفتارها مقید باشید

دست و پای خودتان را گم کرده‌اید و نمی‌دانید چه بگویید و چه کار کنید. موقعیت سختی است. با این کارها و رفتارها، همراه با فرد یا خانواده داغدیده از مصیبت عبور خواهید کرد:

با چند جمله کوتاه: نمی‌دانید با غم سنگین طرف مقابل چطور برخورد کنید. چه حرفی بزنید و ... بهترین کار ارسال پیام صوتی یا پیامکی است با چند جمله کوتاه که همدردی شما را منتقل می‌کند. تلفن‌کردن هم گزینه خوبی است، اما بعضی افراد ناتوان از پاسخگویی هستند. درصورتی که به تلفن شما پاسخ دادند فقط همان چند جمله کوتاه را بیان کنید.

سکوت کنید: اگر به دیدار آنها می‌روید- معمولا در دوستان یا اقوام درجه یک این مرحله وجود دارد- آنها را در آغوش گرفته و فقط سکوت کنید. بگذارید آنها واکنش نشان دهند. باز هم به گفتن چند جمله کوتاه بسنده کنید.

قرار دونفره: بعضی افراد به‌دلیل وضعیت سنگین و غمبار خانه، ترجیح می‌دهند در منزل نباشند. بنابراین با آنها قرار دونفره بگذارید و هرجایی که دوست داشتند، با آنها بروید. حتی اگر تصمیم آنها به خرید است.

فقط گوش کنید: به حرف‌های شخص داغدیده گوش کنید؛ حتی اگر به نظر شما حرف‌های او منطقی نیست. بیشتر سعی کنید شنونده باشید و مخالفتی با او نکنید.

باید گریه کنند: شوک ناشی از فقدان، گاهی چنان سنگین است که بازماندگان نمی‌توانند حتی گریه کنند. گریه نکردن، اتفاق خوبی نیست. در این شرایط با مشاور مشورت کنید و راهکارهای امکان گریه‌کردن فرد داغدیده را از او جویا شوید. به این ترتیب می‌توانید از غم او بکاهید. اگر شخص داغدیده گریه می‌کند، جلوی او را نگیرید و بگذارید با گریه تخلیه روانی شود.

بپرسید و نپرسید: اگر شخص داغدیده میل به صحبت کردن درباره اتفاق پیش‌آمده دارد، به حرف‌های او گوش کنید. درباره اتفاق سوال و شخص را برای تخلیه روانی کمک کنید. بعضی افراد با صحبت‌کردن درباره مسأله، آرام می‌شوند. اما اگر شخص، میلی به صحبت درباره موضوع ندارد، اصلا از او سوال نکنید. به این دلیل که داغ او را تازه می‌کنید.

کمک کنید: خانواده داغدیده، توان انجام بسیاری از کارها را ندارند. بنابراین در تمیزکردن منزل، خرید، نگهداری از کودکان، پخت‌وپز و ... کمک کنید. این کارها به آرامش آنها کمک کرده و احساس همدلی بیشتری بین شما و آنها برقرار می‌کند.

احترام نگه دارید: در مجلس ختم، خاکسپاری و ... با لباس مناسب و رسمی حضور پیدا کنید. از صحبت درباره مسائل متفرقه، گپ و گفت با دیگران خارج از مسأله پیش‌آمده، رعایت‌نکردن آداب نشست و برخاست در مراسم و ... خودداری کنید. با ارسال گل یا همراه بردن گل، با خانواده داغدیده همراهی کنید.

از این رفتارها پرهیز کنید

دلداری ممنوع: از گفتن جمله‌هایی مانند «همه ما روزی خواهیم رفت»، «ما قادر به کنترل اتفاقات نیستیم»، «اگر گریه کنی عزیز از دست رفته غمگین می‌شود»، «قسمت این بوده است» و... خودداری کنید. این جمله‌ها فقط شخص داغدار را عصبی و کلافه می‌کند.

سبک نشمارید: شاید داغ پیش‌آمده برای شما سبک باشد، اما شخص داغدار عزیزش را از دست داده است. بنابراین با گفتن جمله‌هایی مانند «پیش از این هم این اتفاقات بوده و باز هم خواهد بود»، «دلت را بگذار جای کسانی که...» غم شخص داغدیده را سبک نشمارید.

از غم خود نگویید: حتی اگر تجربه مشابهی دارید؛ از آن حرفی نزنید. افراد دوست ندارند مسائل‌شان با دیگران مقایسه شود. اگر درباره تجربه شما یا نحوه برخورد شما با مسأله سوال کردند، حتما با آنها حس‌هایی را که تجربه کرده‌اید، درمیان بگذارید.

سخنرانی نکنید: مجلس را به دست نگیرید و درباره مسائلی که می‌دانید افراد حاضر در جمع به‌ویژه خانواده شخص داغدیده از آنها خوششان نمی‌آید، صحبت نکنید.

شرکت دانش‌بنیان «پرتو صنعت پاژ» پیشگام در تولید «کمپرسورهای سانتریفیوژ اینتگرال‌گیر» و برخی دیگر از تجهیزات موردنیاز پتروشیمی‌ها در داخل کشور است

رفع نیاز پتروشیمی‌ها با کمپرسورهای پاژ

ندا اظهری
نشان ایرانی ۲

سال‌ها صنایع مختلف پالایشگاهی و پتروشیمی به تجهیزاتی نیاز داشتند که همه وارداتی بود و هر سال مقادیر زیادی ارز از کشور برای تأمین آنها خارج می‌شد. یکی از مهم‌ترین آنها، تجهیزات دوار حساس نظیر کمپرسورها است که از حیاتی‌ترین دستگاه‌های موردنیاز این قبیل صنایع به‌شمار می‌رود. در حال حاضر، شرکت دانش‌بنیان «پرتو صنعت پاژ» در زمینه تولید این قبیل تجهیزات چند سالی است که توانسته به‌عنوان پیشگام در این عرصه، نیاز این بخش از صنعت را برآورده کند و مانع از خروج حجم زیادی ارز از کشور شود.

حسین خطیبی، مدیرعامل و مؤسس شرکت دانش‌بنیان «پرتو صنعت پاژ» در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «من به طور همزمان مدیر شرکت دیگری هم هستم که از حدود ۲۱ سال پیش در آنجا مشغول تولید مبدل‌های حرارتی صفحه‌ای در تجهیزات صنایع نفت، گاز، پتروشیمی، فولاد و سیمان هستیم. در آن زمان وقتی برای سفارش کار به پتروشیمی‌ها مراجعه می‌کردیم، متوجه وجود نقص‌های بزرگی در برخی قسمت‌ها شدیم. اوایل سال‌های ۸۴ بود که دیدیم به‌دلیل بحث تحریم‌ها، در صنعت پتروشیمی، مشکلاتی در قطعات تجهیزات دوار وجود دارد. ما در شرکت «طاها قالب طوس» قطعات ثابت می‌ساختیم و احساس کردیم در آن قسمت با توجه به استهلاک بالایی که قطعات دوار دارند، خلأ بسیار بزرگی وجود دارد.» این فناور داخلی اشاره می‌کند که کمپرسور، قلب هر پالایشگاه و پتروشیمی است و اصلی‌ترین واحد به شمار می‌رود و این صنایع در زمینه تجهیزات دوار این کمپرسورها دچار نقص بودند. شرکت‌های بزرگی مانند اطلس کوپکو، زیمنس و میتسوبیشی ما را تحریم کرده و ساختار پتروشیمی‌های ما را هدف گرفته بودند. به‌وضوح می‌دیدیم با این کار قصد فلج‌کردن صنایع نفت و گاز کشور را دارند. این شد که درسال ۸۵ تصمیم گرفتیم با همکاری برادرانم که به تازگی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودند، یک شرکت تولیدکننده قطعات دوار راه‌اندازی کنیم. چند نفری هم از نخبه‌های شرکت «طاها قالب طوس» و برخی دانشجویان دانشگاهی را که در این زمینه کار کرده بودند، جذب کردیم و این گونه شد که شرکت «پرتو صنعت پاژ» را حوالی سال ۹۰ با هدف مهندسی معکوس و قطع وابستگی واردات قطعات دوار تأسیس کردیم.

مؤسس این شرکت دانش‌بنیان می‌گوید: «درواقع، شروع اولیه این شرکت به‌دلیل احساس نیاز صنایع پالایشگاهی بود. در ابتدا مهندسی معکوس انجام می‌دادیم و دوربین‌های بسیار پیشرفته مهندسی معکوس را از اروپا خریداری و نصب کردیم و با آنها نقشه‌برداری از تجهیزات را پیش از مستهلک‌شدنشان انجام می‌دادیم. بعد از تهیه نقشه، دو راه وجود داشت: نقشه را برای ساخت تجهیز به کارخانه دیگری سفارش دهیم یا این که خودمان کارگاهی احداث کنیم و طبق نقشه، تجهیزات را بسازیم.»

جالب است بدانید این شرکت اکنون قادر است یک «کمپرسور سانتریفیوژ اینتگرال‌گیر» را به‌صورت کامل تولید کند. در بحث اکسترودرها هم پیشگام بوده و قطعات لازم برای تولید و ساخت آنها را در اختیار دارد. همه اینها به‌دنبال احساس نیاز و خلأ در صنایع پتروشیمی و پالایشگاهی اتفاق افتاده است.

پیشگام در رفع نیاز پتروشیمی‌ها

این شرکت دانش‌بنیان تولیدکننده انواع «کمپرسورهای سانتریفیوژ اینتگرال‌گیر»؛ تولیدکننده انواع خطوط بسته‌بندی یا بگینگ به‌صورت کامل و نیز شفت‌های اکسترودرهای واحدهای پلیمری است. درواقع در شرکت اصلی دستگاه‌های کمپرسورها و در شرکت زیر مجموعه، دستگاه‌های بسته‌بندی تولید می‌شود. از جمله تجهیزاتی که در این شرکت مورد استفاده قرار می‌گیرد، دستگاه اپتیک یا اسکنر نوری سه بعدی است که دستگاه‌های تصویربرداری یا اندازه‌گیری یا تهیه نقشه به‌روش اپتیک هستند که جزء دستگاه‌های پیشگام به شمار می‌روند و در شروع کار مورد استفاده قرار می‌گیرند.

خطیبی در ادامه توضیح درباره دستگاه‌های ساخت این شرکت می‌گوید: «کمپرسور مانند قلب یک مجموعه پالایشگاه و پتروشیمی عمل می‌کند و سیال فرآیند یا هوا را فشرده می کند و در بخش های مختلف فرایند یک پالایشگاه یا پتروشیمی استفاده می شود که مانند قلب، خون را در کل بدن پمپاژ می کند. هوای فشرده که یکی از نیازهای اولیه هر پتروشیمی برای ادامه فرآیند است. وظیفه اصلی کمپرسور، بالا بردن فشار سیال است که در آن فرآیند نیاز به افزایش فشار دارد تا به محصول نهایی تبدیل شود. دستگاه‌های بسته‌بندی یا «بگینگ» هم از دیگر محصولات شرکت است. زمانی که واحدهای پلیمری شروع به تولید می‌کنند، محصولات تولید شده را در بسته‌های ۲۵کیلویی با سرعت ۲۰۰۰ کیسه در ساعت بسته‌بندی می‌کنند که کار بسیار پیچیده و دشواری است. وظیفه دستگاه‌های بسته‌بندی این است که مواد را که به‌صورت فله‌ای روی چرخ نقاله در حال حرکت هستند داخل این کیسه های ۲۵ کیلویی وارد و بسته‌بندی کنند تا حمل‌ونقل و صادرات آنها راحت‌تر انجام شود.»

اکسترودرها هم دستگاه‌هایی هستند که در پتروشیمی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این مراکز، مواد پلیمری به صورت پودر وارد اکسترودرها می‌شود که دارای شفت‌هایی با مارپیچ‌های خاص هستند و با دوران و افزایش دما، مواد پلیمری را به دانه‌بندی های موردنظر پتروشیمی تبدیل کرده و از سمت دیگر اکسترودر مانند چرخ گوشت، مواد به‌صورت دانه‌های پلیمری ریز (گرانول) خارج می‌شود.

رقیب قدرتمند شرکت‌های داخلی

این مؤسس شرکت دانش‌بنیان درمورد رقابت با دیگر شرکت‌ها در این زمینه به جام‌جم می‌گوید: «در زمینه اکسترودرها، ما اولین شرکت و پیشگام در این زمینه هستیم. در دستگاه‌های بسته‌بندی شاید شرکت‌های داخلی هم یک یا دو نماینده کشورهای خارجی داشتند که محصولات ساده را تولید می‌کردند اما هیچ کسی جرأت نداشت خط کامل یا یک دستگاه کامل بسته‌بندی را تولید کند و ما برای اولین بار در کشور این کار را انجام داده‌ایم. در زمینه کمپرسورهای سانتریفیوژ اینتگرال گیر، برخی شرکت‌ها کارهایی انجام داده بودند اما هیچ شرکتی به‌صورت متمرکز مانند شرکت ما با این قدرت و دقت این کار را انجام نداده بود. اکنون در تولید این محصول هم پیشگام هستیم.»

سهم تولید از بازار و تفاوت با قیمت جهانی

به گفته مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان «پرتو صنعت پاژ» با تولید دستگاه‌های بسته‌بندی، این شرکت به طور تقریبی ۵۰ درصد مانع از ورود قطعات شده و در حال تأمین نیاز کشور است. از طرف دیگر در قسمت اکسترودرها، این شرکت حدود ۷۰ درصد نیاز داخل را تأمین کرده است. اما غالبا شرکت‌های زیادی در این زمینه فعالیت نمی‌کنند. در زمینه تولید «کمپرسورهای سانتریفیوژ اینتگرال گیر» هم با توجه به گستردگی و عظمتی که دارد، در حال حاضر حدود ۵۰درصد بازار صنایع پتروشیمی را از آن خود کرده است. خطیبی با اشاره به اختلاف قیمت نمونه‌های تولید داخل با نمونه‌های وارداتی می‌گوید: «نمونه‌های تولیدشده در شرکت ما با نمونه‌های اصلی اختلاف قیمت حدود ۳۰ درصدی دارد اما در سال جاری، در قسمت کمپرسورها حداقل مانع از خروج ۱۰ تا ۱۲ میلیون یورو ارز از کشور شده‌ایم. در بخش اکسترودرها نیز این صرفه‌جویی ارزی به ۳ تا ۴ میلیون یورو می‌رسد. همچنین در قسمت بسته‌بندی هم بین ۴ تا ۵ میلیون یورو در خروج ارز از کشور صرفه‌جویی شده است.» در مجموع با تولیدات این شرکت دانش‌بنیان، حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیون یورو در خروج ارز از کشور صرفه‌جویی اتفاق افتاده است.

گفتنی است راه‌اندازی شرکت دانش‌بنیان «پرتو صنعت پاژ» به اشتغال‌زایی نیز کمک زیادی کرده است. به‌طوری‌که این مجموعه که در ابتدا، با سه تا چهار نفر شروع به کار کرد، اکنون برای نزدیک به ۲۰۰ نفر پرسنل به‌طور مستقیم اشتغال‌زایی ایجاد شده و حداقل ۳۰۰ نفر هم به‌طور پیمانکاری با این شرکت فعالیت می‌کنند که در مجموع تاکنون برای ۵۰۰ نفر اشتغال‌زایی شده است.

راه‌های ارتباط با شرکت «پرتو صنعت پاژ»

psp.company
info@psp.company
parto_sanat_pazh
psp.company
pspcompany
۰۵۱-۳۵۴۱۴۶۴۶
۰۵۱-۳۵۴۲۵۶۰۶
مشهد، کیلومتر ۱۲ بزرگراه آسیایی (جاده قوچان)، پارک علم و فناوری خراسان، نبش خیابان نرگس ۲ و ۴