



۱۴

## محاصره کرمان به دلیل

## مهمان نوازی کرمانی ها درهم شکست

## گشتی در دنیای رنگارنگ

## و خوش طعم سوغاتی های کرمان



۱۵



۱۶

## وقف ماندگار البرز

## در مسیر توسعه علم



# زندگی

شنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۰ شماره ۶۰۵۵

۱۳  
جامعهحق با  
شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۴۴۴۴



### #قیمت-تخم مرغ

سهیلی از تهران:

قیمت هر شانه تخم مرغ حدود ۵۵۵ تا ۶۰۰ هزار تومان شده در صورتی که یک ماه پیش قیمت آن در بازار حدود ۴۵۰ هزار تومان بود. چرا باید تخم مرغ ۵۰ درصد بالاتر از قیمت مصوب به فروش برسد.



### #صدر- دست انداز

سعیدی از تهران:

تقاطع اتوبان صدر ابتدای ورودی به شریعتی شمال دارای چاله و دست انداز است و به دلیل روشنایی کم اکثر رانندگان دچار مشکل می شوند.



### #خودرو- بلاتکلیف

کلانی از تهران:

چرا مسئولان در واردات خودرو تعلل می کنند و آن را بلاتکلیف رها کرده اند. قیمت خودرو کماکان روبه افزایش است.



### #محصولات- دلان

خرایی از ساری:

اگر محصولات کشاورزی به صورت مستقیم، بی واسطه و دخالت دلان در کشور توزیع شود قیمت ها پایین می آید و مردم به راحتی می توانند آنها را تهیه کنند.



### #گرانی- مسئولان

صفری از تهران:

متاسفانه کالاهای اساسی اعم از مرغ، برنج، روغن، تخم مرغ و... همچنان گران است و سفره مردم روز به روز کوچک تر می شود. مسئولان مشکل گرانی را حل کنند.



### #راه آهن- اهواز

فرامرز از تهران:

وجود خط آهن تهران - اهواز در محله های زمزم، زهتابی و صفنادر باعث شده ساکنان از زیرگذرهای خط آهن استفاده کنند که تنگ و تاریک و برای عابران مشکل ساز شده است. لطفا این مشکلات حل شود.



### #فرحزادی- آسفالت

چوادی از تهران:

اهالی خیابان گلپار واقع در منطقه فرحزادی از آسفالت نیمه گاره این خیابان گله مندند چون تا تردد خودروها، گرد و غبار زیادی ایجاد می شود.

### جوابیه

درخصوص پیام مردمی منتشرشده در روزنامه جام جم در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۴ با موضوع آسفالت نامناسب، چاله و دست انداز در خروجی بزرگراه فتح به آزادگان، روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹ با ارسال نمابری اعلام کرد در بازدید انجام شده از نشانی مورد اشاره، این محل در محدوده منطقه ۱۹ قرار نمی گیرد.



## اطبا برای هر فرد در گروه های مختلف مزاجی ورزش مناسب او را پیشنهاد می کنند

# ورزش مناسب مزاجت را انتخاب کن

به طور کلی برای حفظ سلامتی به ورزش هوازی به میزان حداقل ۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط نیاز است



### توصیه های ورزشی در مکتب طب ایرانی

#### نکته

آب خوردن حین ورزش و بلافاصله بعد از آن در طب سنتی به شدت نهی شده است. به خصوص اگر آب بسیار خنک و همراه یخ باشد که بسیار مضر است.

نوشیدن آب هنگام ورزش، وقتی حرارت بدن زیاد است سبب می شود آب به سمت اعضای بدن کشیده و سردی آب و مزاج آب بر عضو غالب شود و سبب سوء مزاج های مختلف در اعضای اصلی بدن مثل کبد و... شود.

خوب است بعد از این که حرارت و هیجان فرد کم و دمای بدنش کمی خنک شد آب نوشیده شود. در مورد زمان مناسب ورزش بهتر است در شش ماه اول سال (بهار و تابستان) در اول صبح و هنگام غروب که هوا خنک تر است و در شش ماه دوم سال (پاییز و زمستان) در میانه روز که هوا کمی گرم تر است ورزش انجام شود.

بهتر است با شکم خالی و گرسنه و بلافاصله بعد از غذا، ورزش انجام نشود و فرد از نظر مواد دفعی مثل ادرار و مدفوع احساس سنگینی نداشته و دفع کامل انجام شده باشد.

ورزش باید با حرکات کم و ملایم شروع و در نهایت حرکات، سنگین و جدی تر شود.

#### افراد دارای مزاج سرد و خشک (سوداوی)

ورزش های فکری و تمرکزی (شطرنج و...) بهتر است انجام نشود. پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن سبک و پیاده روی نسبتا تند در آفتاب ملایم، شنا در آب گرم، ورزش های شاد سالی و دور از تابش زیاد آفتاب برای این افراد مناسب است. افراد دارای این مزاج مشابه کسانی که مزاج گرم و خشک دارند غالبا افراد لاغری هستند و در صورتی که دچار لاغری افراطی شوند بهتر است علاوه بر ورزش های هوازی ورزش های کششی عضله سازی مثل دمبل زدن یا ورزش های دستگاهی و... را انجام دهند.

از دیدگاه طب سنتی ایران، ورزش و فعالیت بدنی از اصول مهم سبک زندگی است اما از جمله مهم ترین پرسش هایی که بیشتر خانواده ها جویای دانستن آن هستند این است که برای حفظ سلامتی، چه نوع ورزش با چه قدرتی و در چه مدتی انجام شود و ورزش مناسب هر مزاج کدام است. برای رفع این ابهام سراغ دکتر الهام پارسا پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رقتیم و به پاسخ های مفیدی رسیدیم.

فاخره بهبهانی  
سلامت

دارند ورزش های هوازی بیشتر توصیه می شود. دوییدن سریع، ورزش های شاد و پرتحرک ترجیحا در هوای آزاد و زیر آفتاب ملایم یا سالن های نسبتا گرم برای این افراد مناسب است. اما اسکی و ورزش های کم تحرک و همچنین سونای مرطوب و شنا به ویژه در آب سرد، ورزش خوبی برای افرادی که مزاج سرد و تر دارند نیست اما سونای خشک برای این افراد مناسب است. خیلی از افراد با مزاج سرد و تر که غالبا استعداد زیادی برای چاقی دارند به دلیل اضافه وزن ورزش می کنند و به اشتباه برای مثال ورزش شنا را انتخاب می کنند. غافل از این که نه تنها این ورزش کمکی به لاغری این مزاج به نحو مطلوب نخواهد کرد بلکه چه بسا در سلامتی این افراد هم اختلال ایجاد می کند.

#### افراد با مزاج گرم و خشک (صفراوی)

بهتر است از ورزش های جدی و سنگین پرهیز کنند. ورزش هایی که حرارت بدن آنها را زیاد می کند مثل دوییدن های سنگین، فوتبال، بسکتبال، ورزش های خیلی پرتحرک یا سریع در مجاورت آفتاب برای این افراد مناسب نیست. در مقابل ورزش هایی مثل همه ورزش های آبی مانند شنا و سونای تر گزینه خوبی برای این افراد است. البته بهتر است از سونای خشک پرهیز کنند. افراد با این مزاج در صورت لاغری زیاد علاوه بر ورزش های هوازی به ورزش های کششی مخصوص عضله سازی هم نیاز دارند.

#### افراد دارای مزاج سرد و تر (بلغمی)

در این دسته از مزاج، افرادی قرار دارند که بیشتر از بقیه برای سلامتی به ورزش نیاز دارند. ما به همه مزاج ها ورزش را توصیه می کنیم ولی در کسانی که مزاج سرد و تر

### مواد غذایی که شما را گرسنه تر می کنند

مترجم:  
پاسمین مشرف

دانش

گرسنه هستید. یک پاکت چیپس برمی دارید و شروع به خوردن می کنید. ۱۰ دقیقه بعد، چیپس ها تمام شده اند اما احساس گرسنگی شما از بین نرفته است. به گفته کارشناسان تغذیه، برخی از مواد غذایی باعث گرسنگی بیشتر شما می شوند. موارد از این جمله هستند:

**آبمیوه:** آبمیوه ها مملو از قند هستند. ممکن است حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هم باشند اما بخش زیادی از فیبرها در فرآیند تهیه آن از بین می روند. هیچ چربی یا پروتئینی در آبمیوه وجود ندارد که به کاهش جذب قند در خون کمک کند. به همین دلیل، آبمیوه می تواند باعث افزایش سریع قند خون و افت سریع آن شود. این کاهش قند خون باعث می شود به فاصله کمی از خوردن آنها دوباره احساس گرسنگی کنیم.

**ماست کم چرب:** ماست های کم چرب معمولا قند بالایی دارند. افزون بر این، ماست نیازی به جویدن ندارد. عمل جویدن به افزایش سیری ما کمک می کند. برای دوستداران ماست ها، ماست یونانی انتخاب خوبی است، زیرا دو تا سه برابر ماست معمولی پروتئین دارد و احساس سیری طولانی تری در ما ایجاد می کند. همچنین با مصرف ماست های پرچرب می توانید سطح انرژی خود را یکپاخت نگه دارید.

**پاستای سفید:** پاستای سفید از آرد غنی شده که فاقد بسیاری از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است تهیه می شود. این کمبود فیبر باعث کاهش احساس سیری می شود. ماکارونی منبع غنی کربوهیدرات است که می تواند قند خون را بالا ببرد و پس از مدت کوتاهی آن را کاهش دهد. افزودن سس قرمز به پاستا، قند آن را افزایش می دهد.

**تنقلات:** تنقلاتی مانند چیپس یا چوب شور به دلیل داشتن سدیم بالا می توانند به کم آبی بدن منجر شوند. ماعموالا این حالت تشنگی

را با گرسنگی اشتباه می گیریم. افزون بر این، این نوع تنقلات بیشتر حاوی کالری خالی هستند و ویتامین ها و مواد معدنی، پروتئین و فیبر بسیار کمی دارند. بنابراین ما صرفا هنگام خوردن آنها می توانیم احساس خوبی داشته باشیم. **مواد غذایی حاوی ام اس جی:** مونوسدیم گلوتمات به ام اس جی (MSG) نیز معروف است، طعم دهنده ای است که در غذاهای چینی، گوشت های فرآوری شده، سوپ ها و... یافت می شود. تحقیقات نشان داده است ام اس جی باعث افزایش اشتها می شود. بنابراین هنگام خرید از تهیه مواد غذایی که حاوی این افزودنی هستند پرهیز کنید.

**مواد غذایی حاوی قند بالا مانند دونات، کلوچه، پای:** این مواد غذایی مملو از قند به سرعت در بدن به گلوکز تجزیه می شوند. در این حالت، انسولین بیشتری در بدن ترشح می شود. وارد شدن میزان زیادی انسولین به سلول ها، کاهش قند خون آنها را در پی دارد. این قند خون پایین تا مدت زیادی در ما گرسنگی ایجاد می کند.

منبع: ahchealthnews.com

دیدگاه:  
دکتر مهتاب یانی اناری  
متخصص گوش و حلق  
و بینی

### آنچه از واکسن آنفلوآنزا باید بدانید

هر سال در شروع فصل پاییز، ویروس های آنفلوآنزای فصلی که در طبیعت در گردش هستند شناسایی و اطلاعات مربوط به آنها از سراسر جهان جمع آوری می شود تا واکسن آنفلوآنزای مناسب ساخته و روانه بازار شود.

واکسن هر سال با سال قبل متفاوت است که این اختلاف به همان مسأله تغییر ژنتیکی ویروس های در گردش برمی گردد. واکسن های آنفلوآنزا می توانند به شکل تزریقی یا اسپری بینی تجویز شوند که در ایران فرم تزریقی موجود است. فرم های تزریقی علیه سه یا چهار نوع شایع و خطرناک ویروس آنفلوآنزا ایمنی می دهند. توجه داشته باشید واکسن آنفلوآنزا بر علیه ویروس های دیگر مولد سرماخوردگی یا کرونا ویروس ها ایمنی نمی دهد و این تصور نادرست است که با زدن این واکسن در برابر هر نوع سرماخوردگی ایمن می شویم. توصیه سازمان های بهداشتی در دنیا آن است که تقریبا همه افراد با سن بیش از شش ماه، حتی خانم های باردار این واکسن را دریافت کنند. در کودکان زیر شش ماه با افرادی که سابقه حساسیت به اجزای واکسن یا تخم مرغ را دارند، تزریق این واکسن ممنوع است. در کودکان شش ماهه تا هشت سال هایی که برای اولین بار واکسن را دریافت می کنند تعداد دفعات تزریق، دو بار با فاصله یک ماه است و نوع واکسن آنفلوآنزا برای آنها باید با مشورت پزشک تعیین شود. زمان مناسب تجویز این واکسن از حدود نیمه شهریور تا اوایل آبان است تا قبل از شروع دوره بیماری در طبیعت، ایمنی ایجاد شود. از زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا تا ایجاد ایمنی حدود ۲ دو هفته طول می کشد و چنانچه طی این دو هفته فرد با ویروس های آنفلوآنزا مواجه شود از آنجا که هنوز ایمنی حاصل نشده است، خطر ابتلا وجود دارد. واکسن آنفلوآنزا علاوه بر کاهش میزان ابتلا، از میزان بستری در بیمارستان و مرگ و میر ناشی از آنفلوآنزا نیز می کاهد. در سال گذشته به علت شیوع کووید-۱۹، بیشتر افراد رعایت فاصله گذاری، ماسک زدن و شستن دست ها را داشتند و شاید به این علت بوده که بیماری آنفلوآنزا به شکل خفیف تر و با ابتلای کمتر خودش را نشان داد. اما دانشمندان بر این باورند که ممکن است این الگو تغییر کند و ابتلا به این دو بیماری با هم اوج بگیرد. لذا جنبه احتیاط آن است که ضمن ادامه دستورالعمل های بهداشتی هم واکسن کووید-۱۹ هم واکسن آنفلوآنزا تزریق شود. قبلا گفته می شد بهتر است بین این دو واکسن ۱۴ روز فاصله باشد اما براساس آخرین اطلاعات علمی، حتی دو واکسن را می توان همزمان تزریق کرد. اگر تاکنون واکسن کووید-۱۹ دریافت نکرده اید در اسرع وقت آن را تزریق کنید و برای تزریق واکسن آنفلوآنزا فقط تا حدود ۷ آبان (پایان اکتبر) وقت دارید.

عوارض شایع واکسن آنفلوآنزا جزئی و شامل تورم و قرمزی محل تزریق، سردرد، تهوع، تب و بدن درد است. یادمان باشد براساس علائم بالینی نمی توان بیماری کووید-۱۹ و آنفلوآنزا را هم تشخیص داد و برای اشتراق این دو، انجام تست های تشخیصی لازم است.