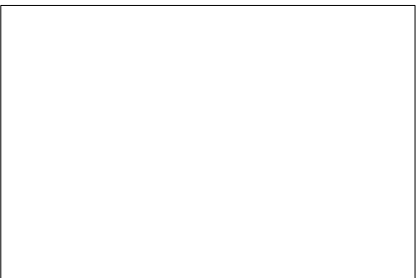


خبر

نوعی صنایع‌دستی با ویژگی‌های پزشکی

آمریکا و سوئد مشتری پروپاقرص نمدهای ایرانی



سپهرغرب، گروه سلامت: محصولات نمدی علاوه بر هنر دستی دارای ویژگی‌های خاص بوده و در حوزه پزشکی و صنعت خودرو کاربرد دارند. نمد چهارمحال‌وبختیاری نشان یونسکو و نشان ملی مرغوبیت صنایع‌دستی ایران را داشته و همچنین کارشناسان معتقدند شهر کرد توان تبدیل شدن به شهر جهانی نمد را دارد.

در نشست شورای راهبردی انتخاب شهرها و روستاهای ملی و با توجه به قابلیت‌ها و ظرفیت‌های هنر دستی نمدمالی و قدمت دیرینه این هنر در چهارمحال‌وبختیاری، پرونده شهر کرد به‌عنوان شهر ملی نمد در معاونت صنایع‌دستی بررسی و تأیید شد.

نمد چهارمحال‌وبختیاری هم‌اکنون نشان یونسکو و نشان ملی مرغوبیت صنایع‌دستی ایران را دارد و به همین علت ایجاد و راه‌اندازی رشته تحصیلی نمد در دانشکده هنر به دانشگاه شهر کرد نیز پیشنهاد شده است.

۲۵۰ کارگاه کوچک و ۱۵ کارگاه بزرگ تولید نمد در چهارمحال‌وبختیاری با اشتغالزایی برای ۵۰۰ نفر فعال است؛ سالانه ۴۰ تن انواع محصولات نمدی در این استان تولید می‌شود که قابلیت افزایش تا ۵۰ تن را دارد.

تولید محصولات نمدی چهارمحال‌وبختیاری به دو روش سنتی و نوین صورت می‌پذیرد که امروزه در بخش تولید نمدهای نوین به علت ناواری و کاربردهای مختلف، افزون بر ۴۰ نوع محصول نمد تولید و روانه بازار مصرف می‌شود. برخی تولیدکنندگان نمد چهارمحال‌وبختیاری تحصیلات دانشگاهی در رشته‌های طراحی و صنایع‌دستی و برخی نیز تحصیلات غیر مرتبط دارند.

با توجه به بررسی‌های علمی صورت‌گرفته، محصولات نمدی علاوه بر هنر دستی، دارای ویژگی‌های خاص بوده و در حوزه پزشکی و صنعت خودرو کاربرد دارند.

هنر نمدمالی به‌واسطه وجود دام فراوان و تولید پشم به‌عنوان ماده اولیه، از قدمت دیرینه و طولانی در چهارمحال‌وبختیاری برخوردار است؛ کارشناسان معتقدند شهر کرد توان تبدیل شدن به «شهر جهانی نمد» را دارد. در این رابطه مدیرکل میراث‌فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری چهارمحال‌وبختیاری در آیین نکوداشت «شهر کرد، شهر ملی نمد» تأکید کرد: «این مهم نشان می‌دهد هنرصنعت نمد می‌تواند یکی از مهم‌ترین کالاهای صادراتی چهارمحال‌وبختیاری باشد.

مهرداد جوادی افزود: عمده‌ترین بازار هدف صادرات محصولات نمدی چهارمحال‌وبختیاری به کشورهای آمریکا و سوئد است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری چهارمحال‌وبختیاری گفت: در سال‌های ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۶ حدود یک میلیارد و ۲۵۰ میلیون دلار محصولات نمدی از این استان صادر شده است.

جوادی تصریح کرد: «هم‌اکنون ۵۰۰ هنرمند نمدمال در چهارمحال‌وبختیاری فعالیت دارند که از این تعداد ۴۰۰ نفر در شهر کرد و ۱۰۰ نفر در بروجن هستند».

وی بیان کرد: «تاکتون ۲۵۰ فقره مجوز صنایع‌دستی برای این رشته صادر شده و چهار شرکت فعال در تولید و صادرات نمد چهارمحال‌وبختیاری فعالیت دارند».

مدیرکل میراث‌فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری چهارمحال‌وبختیاری اضافه کرد: «در خردادماه سال ۱۳۹۰ نمدمالی این استان جزء میراث ناملموس ملی به ثبت رسید». وی عنوان کرد: «از ویژگی‌های بارز هنر نمدمالی چهارمحال‌وبختیاری تغییر کاربری و مصرفی کردن آن مطابق با نیاز روز است».

استفاده این تولیدات در صنایع گردشگری، خودروسازی، دفاع و ورزش نیز وجود دارد.

ایران مهم‌ترین مزیت شهر کرد به‌عنوان شهر ملی نمد است

مدیرکل توسعه و ترویج معاونت صنایع‌دستی نیز در این آیین نکوداشت گفت: «ناواری مهم‌ترین مزیت شهر کرد به‌عنوان شهر ملی نمد محسوب می‌شود».

حسین خواجه‌بیدی تأکید کرد: «در سال‌های گذشته هنرمندان توانمند شهر کردی با ناواری و به‌روزرسانی محصولات نمدی توانسته‌اند این شهر را به‌عنوان شهر ملی نمد به ثبت برسانند».

وی اضافه کرد: «شهر کرد دارای ویژگی‌ها و ظرفیت‌های بسیاری در حوزه تولید نمد است که اگر از این ظرفیت‌ها به‌خوبی بهره‌گیری شود، بی‌شک می‌توان در ثبت این شهر به‌عنوان شهر جهانی نمد نیز موفق عمل کرد».

خواجه‌بیدی خنسی تصریح کرد: «با وجود ظرفیت برخی دیگر از مناطق کشور در این حوزه، اما مهم‌ترین عامل برای ثبت شهر کرد به‌عنوان شهر ملی نمد، ناواری و مصرف کردن آن بوده و امید است تاووم پویایی را در این هنرصنعت شاهد باشیم».

وی بیان کرد: «اهمیت نمد در چهارمحال‌وبختیاری به‌خوبی تبیین شده و با توجه به وفاق و همدلی شکل‌گرفته در این حوزه، چشم‌انداز روشنی برای صنعت نمد در استان رسم می‌شود».

مشاور معاون صنایع‌دستی و هنرهای سنتی نیز گفت: «ایران هم‌اکنون رتبه نخست صنایع‌دستی در دنیا را به خود اختصاص داده است».

ویدا توحیدی افزود: «ایران با داشتن ۱۰ شهر و دو روستای فعال در تولید صنایع‌دستی، توانسته رتبه نخست دنیا را به خود اختصاص دهد».

توحیدی افزود: «نمد شهر کرد، سفال شهرضا و سوزن‌دوزی ایران‌شهر سیستان‌وبلوچستان از مهم‌ترین صنایع‌دستی ایران محسوب می‌شود».

وی تصریح کرد: توجه به تولیدات صنایع‌دستی در کشور و معرفی هنرمندان رشته‌های مختلف صنایع‌دستی به دنیا، باید به‌طور ویژه مورد توجه باشد.

عمارت بدیع‌الحکما، میراث ماندگاری که طب سنتی را زنده نگه می‌دارد



جهانی بهداشت نیز معتقد است که طب تلفیقی صحیح بوده، طبی که به نفع بیمار باشد. مدیر سلامتنکده بدیع‌الحکما با اشاره به اینکه در سطح کلان دانشگاه علوم پزشکی همدان چند هدف را تعریف کرده‌ایم، ادامه داد: قدم نخست جذب متخصص طب سنتی ایرانی در دانشگاه، قدم دوم تأسیس نخستین سلامتنکده دانشگاهی طب سنتی (که این امر محقق شد) و قدم سوم تأسیس گروه آموزشی طب سنتی با تشکیل دانشکده طب سنتی ایرانی در استان است.

بیگلرخانی با اشاره به اینکه در طب سنتی ویزیت هر بیمار حدود یک ساعت وقت می‌برد به‌طوری که خود بیمار تعجب می‌کند، اذعان کرد: طب سنتی همه‌چیز را نمی‌تواند درمان کند، در برخی موارد اصرار را به پزشک متخصص همان حوزه ارجاع می‌دهیم؛ مصر هستیم که بیماری‌های اورژانسی را نیز از طب سنتی جدا کنیم.

وی به استفاده بی‌رویه و نادرست افراد از گیاهان دارویی گریزی زد و با بیان اینکه مردم فکر می‌کنند گیاهان دارویی بی‌ضررتر از داروهای شیمیایی هستند، گفت: گیاهان دارویی اگر توسط پزشک معرفی شوند، مفید بوده و مؤثر واقع می‌شوند؛ اما اگر به‌جا و درست استفاده نشوند، ضررشان حتی از داروهای شیمیایی بیشتر است.

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان ادامه داد: بیماری‌را را داشتیم که به دلیل استفاده نادرست از داروهای گیاهی، کارشان به پیوند کبد کشیده شده است؛ از مردم می‌خواهیم با مشورت پزشک داروی گیاهی را استفاده کنند.

بیگلرخانی گفت: یکی از مشکلاتی که در این حوزه وجود دارد اینکه ویزیت و داروهای طب سنتی هنوز زیر پوشش بیمه‌ها نیست. وی در پایان نیز با بیان اینکه از مردم تقاضا می‌کنیم طب سنتی را در حد توصیه عطاری ندانند، تأکید کرد: بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنند، پزشکان عمومی که دوره طب سنتی را گذرانده‌اند بیماران را پذیرش می‌کنند؛ عطاری محل فروش دارو است، محل تشخیص و درمان نیست و مردم بهتر است به این نکات توجه کنند.

به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی همدان وجود ندارد، ما هنوز ابتدای راه هستیم و راه طولانی داریم؛ باید با چارچوب‌سازی این رشته ارزشمند بتوانیم همچون چینی‌ها آن را به دنیا معرفی کنیم.

این متخصص طب سنتی ایرانی با اشاره به برخی اصرار غیر متخصص که در این رشته فعالیت می‌کنند، با ابراز نگرانی گفت:

در مدیریت هرچیز که درست تبیین نشود و صحیح به‌کار گرفته نشود، بعد از مدتی به ضد تبدیل می‌شود؛ اکنون نیز نگرانی ما از طب سنتی این است که مردم به‌صورت بی‌رویه به درمان‌گرهای ناصالح و غیر مرتبط مراجعه می‌کنند، تشخیص نادرست این افراد باعث می‌شود که مردم با این همه‌استقبال خوب، از طب سنتی روی گردان شوند.

بیگلرخانی با بیان اینکه پزشکان یک دوره ۲۰۰ ساعته طب سنتی می‌بینند، مجدداً تأکید کرد: افراد غیر پزشک به‌هیچ‌عنوان حق طبابت ندارند.

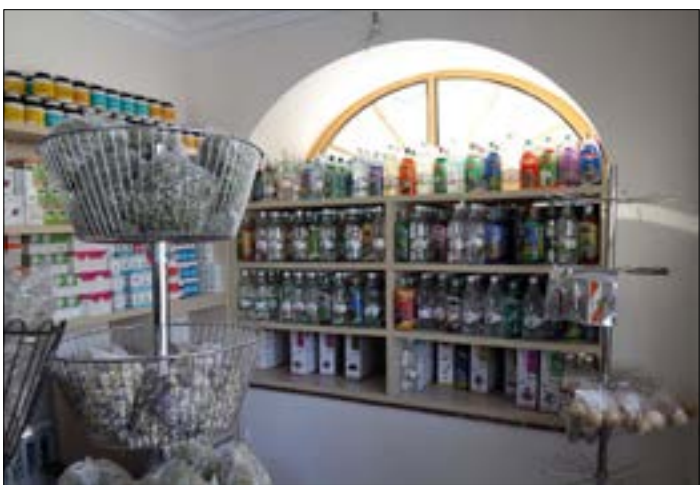
وی با عنوان اینکه چیزی به اسم طب سنتی به‌عنوان گروه خون نادر مجهر شده و بلکه از آثار قدیمی تاریخ علوم پزشکی نیز بازدید می‌کنند.

میزان افراد دارای گروه خونی خیلی نادر در کشور نیز گفت: تاکنون تعدادی از اهداکنندگان مورد بررسی به‌عنوان گروه خونی خیلی نادر شناسایی شده‌اند؛ از بین افراد شناسایی‌شده مجموعاً ۱۶۱ نفر در کشور دارای گروه خونی خیلی نادر هستند.

حاجی‌بیگی تأکید کرد: طبق برنامه‌ریزی‌هایبسان آزمایشگاه انجماد خون انتقال خون در آینده نزدیک به برنامه اطلاعاتی گروه خون نادر مجهر شده و می‌تواند شبکه کاملی از بانک اطلاعاتی خون‌های نادر شناسایی‌شده را برای تبادل اطلاعات اهداکنندگان دارای خون نادر در مواقع مورد نیاز ایجاد کند.

اینکه ۶۰ درصد داروهای گیاهی داروخانه از گیاهان خود استان تأمین می‌شود، اظهار کرد: یک پزشک متخصص داروساز طب سنتی ایرانی در آنجا مستقر است که برخی از داروهای ترکیبی را آماده می‌کند.

این متخصص طب سنتی ایرانی با بیان اینکه طبقه دوم موزه تاریخ طب استان با تأکید بر تاریخ طب همدان است که افراد وسایل و تجهیزات پزشکی قدیمی را آنجا در معرض دید عموم قرار می‌دهند، توضیح داد: البته با توجه به اینکه تدابیر امنیتی برای موزه اندیشیده



نشده است، فعلاً هیچ وسایلی در موزه نداریم و قابل بازدید نیست.

بیگلرخانی خاطرنشان کرد: در ساختار معاونت درمان تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور مدیریت طب سنتی ایرانی تشکیل شده است که بر فعالیت‌های پزشکان و غیر پزشکان نظارت می‌کنند؛ به‌طوری‌که چارچوب‌ها را مشخص کرده‌اند و می‌گویند فقط پزشکان متخصص طب سنتی اجازه طبابت بیمار را دارند، افراد غیر پزشک و غیر متخصص به‌هیچ‌عنوان نباید فعالیت تشخیصی درمانی باشند.

وی با تأکید بر اینکه معتقد و مصر هستیم که کل فعالیت‌های درمانی صرفاً توسط «پزشک متخصص» طب سنتی صورت بگیرد، ادامه داد: در گذشته این‌گونه بود که سلمانی‌ها دندان می‌کشیدند، چراکه متخصص این کار وجود نداشت؛ این کار باعث می‌شد تا پزشکان انواع و اقسام بیماری‌های عفونی مبتلا شوند، اما زمانی که متخصص این رشته سر کار آمدند، دندان کشیدن را به آن‌ها سپردند؛ چراکه از

مدیر سلامتنکده سنتی ایرانی بدیع‌الحکما گام نخست حل این مشکلات را آگاهسازی مردم به حقوق و تکالیف و مسئولیت خود عنوان کرد و افزود: مردم باید بداندن و آگاهی داشته باشند که به چه کسی مراجعه کنند، فردی که متخصص و متعهد باشد.

بیگلرخانی گام دوم را ایجاد نگرش برای مردم دانست و گفت: بسیاری از مشکلات فرهنگی ترافیکی که سال‌های نه‌چندان دور در کشورمان وجود داشت را ابتدا با آگاهسازی و سپس با ایجاد نگرش به‌وسیله ساخت پویانمایی‌ها و برنامه‌های آموزشی حل کردند؛ درخصوص طب سنتی نیز باید همین کار انجام شود تا مردم فقط به متخصص این رشته مراجعه کنند.

سپهرغرب، گروه سلامت - طبیه اسدیبگی: امیر بدیع در ۱۸ دی‌ماه ۱۳۹۴ خورشیدی در همدان زاده شد، دوره تحصیل دبستان و اول دبیرستان را در مدرسه آلیانس همدان گذراند؛ از همین سال رهسپار فرانسه شد و تا سال ۱۳۱۶ تحصیلات متوسطه را در پاریس تکمیل کرد.

این پزشک همدانی که به بدیع‌الحکما معروف بوده، کتاب‌های ارزشمندی را تألیف کرده است؛ ازجمله کتاب یونانیان و بربرها، کتابی که با استفاده از منابع درجه اول (یعنی نوشته‌های تاریخی هرودوت و پلوتارک و دیگر تاریخ‌نویسان یونانی) دروغ‌های تاریخ علیه ایرانیان را آشکار می‌کند.

امیرمهدی بدیع (بدیع‌الحکما) پزشک معتمد مردم و شخصیتی فرهیخته و دلسوز فرهنگ به‌شمار می‌رفته‌که در زمان خود درآمد حاصل از اراضی چند روستا را برای سلامت و بهداشت مردم هزینه می‌کرده است. باغ و عمارت تاریخی «بدیع‌الحکما» محل زندگی و طبابت این پزشک همدانی در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده، این عمارت زیبا سالیان سال میزبان افراد نام‌آوری همچون رابیندرانات تاگور (شاعر هندی)، عارف قزوینی، ظهیرالدوله، عبدالحسین سینتا، میرزاده عشقی و نیما یوشیج بوده است.

باغ بدیع از جاده دره مرادیبگ (نزدیک برج تندیس فعلی) شروع شده و تا منطقه پردیس امتداد دارد که در نهایت به باغ ذوالریاستین ختم می‌شود؛ این باغ بیش از هزاران اصله درخت میوه و درختانی ازجمله چنار، صنوبر و بید داشته و دارای یک قنات نیز هست.

از سال ۹۲ با تصمیم‌گیری مدیریت شهری، شروع به تخریب این بخش از تاریخ همدان شد که هنرمندان تلاش کردند با نامه‌گذاری و اعتراض، این باغ و عمارت را حفظ کنند.

بعد از تلاش‌های فراوان این عمارت توسط دانشگاه علوم پزشکی همدان برای تأسیس سلامتنکده طب سنتی خریداری شد، به همین بهانه به سلامتنکده مذکور رفیقتم تا هم از این مکان جذاب بازدید داشته باشیم و هم اینکه با رئیس سلامتنکده گفتگویی داشته باشیم که در ادامه می‌خوانید:

مهدی بیگلرخانی با اشاره به اینکه عمارت هم خانه و هم محل طبابت این پزشک بوده، اظهار کرد: این عمارت در زمان خود از ارکان اصلی سلامت شهر همدان محسوب می‌شده است.

وی با اشاره به اینکه سلامتنکده بدیع‌الحکما نخستین سلامتنکده دانشگاهی در کشور محسوب می‌شود، افزود: این ساختمان سال گذشته با حضور وزیر بهداشت و به‌عنوان نخستین سلامتنکده غرب کشور افتتاح شد.

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه ساختمان عمارت مربوط به اواخر دوران قاجاریه است، عنوان کرد: این ساختمان توسط دانشگاه علوم پزشکی استان تملک شده و مورد بازسازی قرار گرفته است. بیگلرخانی با اشاره به اینکه عمارت دارای دو طبقه است، گفت: طبقه اول به‌عنوان سلامتنکده طب سنتی استفاده می‌شود و در طبقه دوم نیز موزه تاریخ طب استان قرار دارد.

وی با اشاره به اینکه از مهرماه سال جاری کار خود را آغاز کرده‌ایم، ادامه داد: در این مکان سه متخصص طب سنتی ایرانی به بیماران خدمات ارائه می‌دهند.

مدیر سلامتنکده سنتی ایرانی بدیع‌الحکما بخشی‌های موجود در طبقه اول و آگاهسازی را ویزیت و داروخانه تخصصی و اعمال یداوی فعالیت‌هایی که با دست انجام می‌شود مثل ماساژ، بادکش، حجامت، زالودرمانی طبی، فصد و طب سوزنی عنوان کرد و افزود: قرار است در این مرکز، فصد نیز به‌عنوان یک تخصص جدید در نظر گرفته شود.

بیگلرخانی با تأکید بر اینکه در مرکز مذکور برای زالودرمانی از زالوی طبی استفاده می‌شود، ابراز کرد: فرق ما با مراکز دیگر این است که تا مطمئن نشویم که زالوی مورد استفاده طبی بوده، به‌هیچ‌عنوان برای بیماران استفاده نمی‌کنیم؛ چراکه برخی زالوها آلوده و سمی هستند.

وی با اشاره به داروخانه سلامتنکده با بیان

خبر

رئیس کنگره توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی عنوان کرد:

بیماری‌های قلبی از علل اصلی مرگ ایرانیان
کمک به بیماران قلبی با توانبخشی

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس نخستین کنگره توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر مردم کشور هستند.

محمدتقی حلی‌ساز در آستانه برگزاری نخستین کنگره توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی اظهار کرد: این کنگره یازدهم و دوازدهم بهمن‌ماه ۹۷ در سالن شهیدغری بیمارستان میلاد تهران با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته برگزار می‌شود و جدیدترین دستاوردهای علمی در زمینه توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی مورد بحث و گفتگو قرار خواهد گرفت.

وی افزود: متخصصان و جراحان قلب، پرستاران، فیزیوتراپ‌ها و متخصصین طب فیزیکی و توانبخشی ازجمله مخاطبان این کنگره هستند.

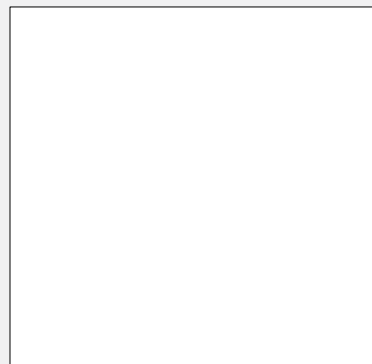
حلی‌ساز ادامه داد: بیماری‌را که به دلایل مختلف دچار مشکلات قلبی شده‌اند، از طریق توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی می‌توان به آن‌ها کمک کرد که از چرخه زندگی و کار دور نشوند؛ بنابراین احیای این توانبخشی بسیار حائز اهمیت است.

وی گفت: مراکز توانبخشی قلبی و ربوی در کشور هرچند که توسعه یافته‌اند، ولی هنوز در این زمینه کمبود داریم و گسترش آن‌ها در جهت کمک هرچه بیشتر به بیماران حائز اهمیت بوده؛ همچنین به دلیل شیوع بسیاری از بیماری‌های قلبی در کشور، این موضوع بسیار حائز اهمیت است.

حلی‌ساز افزود: تنگی عروق کرونر قلب شایع‌ترین بیماری قلبی دنیا و ایران است، همچنین اختلال عملکرد قلب و عضله و دریچه قلب به دلایل مختلفی همچون عفونت، ویروس و یا مشکلات مادرزادی، سبب گرفتاری افراد می‌شود که با توانبخشی قلبی و عروقی می‌توان به همه این بیماران کمک کرد.

رئیس اولین کنگره توانبخشی قلبی، عروقی و ربوی و بیماری‌های قلبی و عروقی را یکی از علل مرگ‌ومیر اصلی ایرانیان برشمرد و گفت: فاکتورهای متعددی در بروز این بیماری‌ها نقش دارند، ولی آنچه مسلم است اینکه شیوه زندگی ناسالم، عدم تحرک و مصرف غذاهای ناسالم که گسترش این بیماری‌ها مؤثر بوده است؛ بنابراین افراد می‌توانند با توجه به این مسئله و همچنین تنظیم ساعات مناسب خواب‌وبیداری، در جهت پیشگیری از بروز این مشکلات اقدام کنند.

مطالعات نشان می‌دهد:
فواید انجیر در کنترل وزن و درمان کم‌خونی



سپهرغرب، گروه سلامت: مطالعات نشان می‌دهد مصرف روزانه انجیر به هر دو صورت تازه و خشک، به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند.

انجیر خشک در مقایسه با سایر میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های E و B بوده و حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها با کیفیت موسوم به فیتول‌ها است؛ برخی از مهم‌ترین خواص انجیر در ادامه ذکر شده‌اند.

کنترل وزن: انجیر منبع غنی فیبر بوده و به کنترل وزن کمک می‌کند. فیبر بسیار در رژیم غذایی روزانه ما ضروری بوده و به‌خاطر کاهش خطر ابتلا به سرطان و دیابت نوع دو معروف است؛ فیبر به احساس سیری بیشتر و طولانی‌تر کمک کرده و از این‌رو منجر به کنترل وزن می‌شود.

بهبود هضم غذا: میزان بالای فیبر به سلامت گوارش کمک کرده و از یبوست پیشگیری می‌کند. فیبر موجب تنظیم حرکات روده شده و درصورت مصرف منظم، روند هضم غذا را تسهیل می‌کند.

پیشگیری از فشارخون بالا: انجیر بهترین گزینه برای کنترل فشارخون است، چراکه از اختلال در تعادل سدیم-پتاسیم پیشگیری می‌کند؛ اختلال در تعادل سدیم-پتاسیم موجب افزایش میزان نمک در بدن شد و فشارخون را بالا می‌برد.

حفظ قند خون: میزان بالای پتاسیم انجیر به کنترل میزان جذب قند بعد از صرف غذا کمک و درنتیجه قند خون را کنترل می‌کند؛ رژیم غذایی با میزان بالای پتاسیم برای افراد دیابتی توصیه می‌شود.

تقویت سلامت قلب: انجیر موجب کاهش میزان تری‌گیلیسیریدها و نیز ذرات چربی (که منجر به مشکلات قلبی می‌شوند) در بدن است. خواص بالای آنتی‌اکسیدانی انجیر خشک همراه با فایده آن در کاهش فشارخون، موجب رهایی از ریسک‌های آزادی می‌شود که در بلندمدت باعث انسداد عروق خونی می‌شوند.

افزایش سلامت باروری: انجیر مملو از زینک (روی) و منگنز است، ازاین‌رو به افزایش قوه باروری کمک می‌کند.

درمان کم‌خونی: انجیر خشک سرشار از آهن است که به انتقال هموگلوبین به سراسر بدن کمک می‌کند؛ مصرف روزانه انجیر می‌تواند نیازز آهن بدن را تأمین کند.

حفظ سلامت استخوان‌ها: انجیر منبع خوب کلسیم بوده و موجب افزایش استحکام و تراکم استخوان‌ها می‌شود؛ مصرف روزانه انجیر و شیر در روز کلسیم بدن را تأمین می‌کند.

خون ۱۶۱ ایرانی خیلی «نادر» است!

وی افزود: هدف سازمان انتقال خون از اجرای برنامه ملی خون‌های نادر و ایجاد آزمایشگاه انجماد خون‌های نادر این بود که بتواند از شناسایی، ذخیره مناسب و ارائه به‌موقع خدمات لازم به بیماران نیازمند خون‌های نادر اطمینان داشته باشد؛ بر همین اساس آزمایشگاه ایمونوهماٹولوژی و انجماد خون‌های نادر ایران در قالب برنامه ملی خون‌های نادر تاکنون حدود ۴۰ هزار اهداکننده خون را با نژاد و قومیت‌های متفاوت از پایگاه‌های سراسر کشور تعیین کرده و مورد شناسایی قرار داده که از بین آن‌ها حدود یک‌هزار و ۷۰۰ نفر به‌عنوان اهدانندگان خون نادر در کشور شناسایی

نحوه نگهداری ایمن غذاها در یخچال

- از چکه کردن آب گوشت در یخچال جلوگیری کنید که می‌تواند امکان پخش میکروب‌ها را فراهم کند.
- مواد خوراکی در یخچال را با درپوش بپوشانید.
- هر روز مواد خوراکی فاسدشدنی در یخچال را چک کنید.
- تخم‌مرغ‌ها را (در طرفی) در خود یخچال

- مواد خوراکی مارینه شده (مزه‌دار شده) را به‌جای نگهداری در دمای محیط، در یخچال نگهداری کنید؛ باکتری‌ها به‌سرعت در دمای محیط تکثیر می‌شوند.
- به‌طور مرتب یخچال را تمیز کنید و مواد ریخته‌شده در یخچال را فوراً پاک کنید تا رشد باکتری‌ها کاهش یابد.

سپهرغرب، گروه سلامت: نگهداری مواد غذایی در یخچال می‌تواند به حفظ سلامت خوراکی‌ها در مقابل میکروب‌ها و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از مواد غذایی کمک کند.

سازمان غذا و دارو آمریکا نکات زیر را برای نگهداری مواد خوراکی در یخچال توصیه می‌کند: