

سلامت

نابناک

فعال کردن مراکز انرژی

با لذت بردن از طبیعت!

تابناک باتو-چشم سوم با تماشای آسمان آبی پررنگ و پرستاره ی شب فعال می شود. این تجربه ی طبیعت ذهن شما را برروی پهنه ی بی حد و مرز همه ی آنچه در فرم های مختلف متجلی شده است باز می کند.

چشم سوم یا چشم ششم، یک فرضیه در مورد توانایی‌های فراطبیعی انسان است.

مرکز انرژی اول: بیدار بودن به هنگام صبح و تابش طلوع و غروب خورشید ، مرکز انرژی اول را احیا و هماهنگ می کند . برای تماس با انرژی آرام بخش متعادل کننده و حیات بخش سیاره مان از راه مرکز انرژی اول برروی زمین به حالت لوتوس بنشینید و آگاهانه درایحه ی آن نفس بکشید اگر بتوانید این دو تجربه را با هم تلفیق کنید بهتر !

دومین مرکز انرژی: مهتاب و تماشا یا لمس آبهای زلال خارج از شهر دومین مرکز انرژی را فعال می کند . ماه به خصوص در زمان بدر کامل احساسات شما را زنده می کند و باعث می شود تا پیام های روحتان را از راه تجسم و رویاهایتان بگیرید .

سومین مرکز انرژی: رنگ طلایی نور خورشید با نور ، گرماوانرژی مرکز انرژی شبکه ی خورشیدی هم خوانی دارد. اگر آگاهانه تحت تاثیر آن قرار گیرید. این خصوصیات را در شما تقویت می کند . تماشای مزرعه ای از گندم رسیده درزربنور خورشید نشانی است از برکت و فراوانی ، برکتی که مکملی است از گرمای خورشید و قدرت تابش .

چهارمین مرکز انرژی: پیاده روی آرام درفضاهای سبز ، گل وجودتان را از راه قلب هماهنگ می کند. هر دانه شکوفه حامل پیامی از عشق و شفق و پاکی است. بگذارید تا این چنین شکفتن در قلب شما نیز جاری شود.

پنجمین مرکز انرژی: نور آبی شفاف صاف واکنشی در درون پنجمین مرکز انرژی ایجاد می کند . برای جذب کامل رنگ آبی آسمانی روی زمین دراز بکشید و آرامش بگیرید . وجود درونی تان رارو به گستردگی لایتنهای باز کنید.

ششمین مرکز انرژی: چشم سوم با تماشای آسمان آبی پررنگ و پرستاره ی شب فعال می شود. این تجربه ی طبیعت ذهن شما را برروی پهنه ی بی حد و مرز همه ی آنچه در فرم های مختلف متجلی شده است باز می کند .

مرکز انرژی هفتم: زمانی را تنها در قله کوهی بلند گذرانند بهترین راه حل برای کمک به باز کردن مرکز انرژی تاج است. بدلیل اینکه در اینجا از دغدغه‌های زمینی دور هستید و می‌توانید از رویدادهای زندگی شخصی تان راحت تر رها شوید و همین طور نزدیک تر شدن به آسمان کمک می کند تا فضا و بی کرانگی را حس کنید.

آب؛ معجزه‌های برای سلامتی



سلامت نیوز- اگر سعی می کنید وزن کم کنید، آب را فراموش نکنید. آب متابولیسم را افزایش داده و به احساس سیری کمک می‌کند. پس نوشیدنی‌های مملو از کالری را با آب جایگزین کنید و پیش از هر وعده غذا یک لیوان آب بنوشید تا زودتر احساس سیری کنید. نوشیدن آب بیشتر، کمک می‌کند متابولیسم تان افزایش یابد، به خصوص در صورتی که آب سرد مصرف کنید چون بدن باید برای گرم کردن آب کالری بیشتر بسوزاند.

اگر احساس می کنید خسته و بی رمق هستید، آب بخورید چرا که بی آب شدن بدن احساس خستگی ایجاد می کند. مقدار مناسب آب به قلب کمک می کند خون را به طور موثرتری پمپ کند. علاوه بر آن، آب می تواند به انتقال اکسیژن و مواد مغذی دیگر به سلول های سرتاسر بدن کمک کند. وقتی به خوبی آب بدن را تامین می کنید، مدت بیشتر و با شدت بیشتر می توانید بدون خستگی و از دست دادن انرژی، ورزش کنید.

العالم- مشاوران غذاذرمانی مصرف میوه را بهترین وسیله برای پاکسازی دستگاه گوارش و کاهش وزن می دانند و این میوه ها را توصیه می کنند:
هندلونه: این میوه با داشتن میران قابل توجهی آب به پاکسازی دستگاه گوارش از سموم کمک می کند. بنابراین سعی کنید دو بار در هفته این میوه یا آب آن را مصرف کنید.
سیب: بهترین میوه برای پاکسازی دستگاه گوارش است زیرا محتوی مقدار بسیار زیادی الیاف و پکتین است که نقش بسزایی در زدودن سم های



انباشته شده در بدن به دلیل مصرف غذاهای مضر مثل گوشت های فرآوری شده و نوشیدنی های گازدار و فست فودها دارند که اینکها معده را هم پاکسازی می کنند.
آوآکادو: این میوه محتوی مواد پروتئینی موسوم به «گلو تائین» است. این نوع از مواد غذایی سموم شیمیایی صنعتی را از کبد زدوده و معده را پاکسازی می کند.
گریپ فروت: پکتین موجود در گریپ فروت به پاکسازی طبیعی معده کمک می کند و تأثیر مثبتی در کاهش وزن دارد.

زنان، جامانده از کاروان سلامت

هنوز هم زنان زیادی سر زامی روند!

برای کار در این منطقه محروم با مشکلات خانوادگی مختلفی مواجه خواهد شد که انگیزه او را برای کارکردن کم می کند. به دلیل نبود امنیت، خدمات مناسب، دوری از خانواده و یا عدم دسترسی به امکانات برای خود و خانواده فرد، بسیاری از پزشکان پس از اتمام طرح، حاضر به ماندن در منطقه محروم نیستند.

فقدان زایشگاه، سونوگرافست زن، پزشک زنان و اما

زنان با توجه به فیزپولوژی که دارند بیشتر به خدمات پزشکی نیاز مندند و همچنین زنان بارداری رانیز تجربه می کنند، اما با این حال نبود زایشگاه، اما، متخصص زنان و سونوگرافست از مهم ترین نیازهای این افراد محسوب شده که اقدام چشم گیری نیز برای رفع آن انجام نگرفته است. مریم که زنی از ساکنان بندر لنگه واقع در هرمرگان است و خودش بارها یوآرها به خاطر بیماری‌هایی همچون درد آپاندیس، مشکلات پس از زایمان و عفونت‌های زنانه نیاز پزشکی پیدا کرده و مجبور شده است به شهر بندرعباس برود، در مورد امکانات پزشکی شهرش این چنین می گوید: در بندر لنگه



فقط یک شبکه بهداشت داریم که یک ماما دارد. یک بیمارستان شاهد هم هست که متخصص نداشتند و مردم مجبورند به بندرعباس ریزند.دیروند. از نظر پزشکی محدودیت زیاد است و مردم به این شرایط عادت کرده‌اند. در شهر سنقر نیز که از توابع کرمانشاه است، با وجود شیوع زیاد سرطان پستان در میان زنان، پزشک متخصص زنان وجود ندارد. یکی از زنان ساکن در این شهر در این زمینه می گوید: برخی زنان این شهر از سرطان پستان رنج می‌برند. شهر به وجود داشتن بیمارستان، امکانات لازم برای درمان این بیماری را ندارد و در بیمارستان شهر خبری از دستگاه اسکن و ماموگرافی نیست؛ در نتیجه زنان، هنگامی متوجه بیماری خود می‌شوند که خیلی دیر است و باید علی‌رغم میل خود برای حفظ سلامتی، سینه‌هایشان را تخلیه کنند. همچنین بیماران این شهر، باید برای درمان، هزینه‌ای مضاعف بر هزینه‌های بیماری ارتقبل کنند و تا کرمانشاه بروند که در صورت وجود این دستگاه‌ها، آن‌ها از رفتن به استان کرمانشاه بی‌نیاز می‌شوند. سحر یکی از دختران ساکن در سبزوار در مورد امکانات شهرش به نبود حداقل‌ها اشاره می‌کند و بر ایمان از زنانی می‌گوید که وقتی نمی‌توانند زایمان طبیعی داشته باشند و نیاز به عمل سزارین پیدا می‌کنند، به دلیل عدم وجود پزشکان متخصص و حرفه‌ای، ماما عمل‌شان را به گونه‌ای انجام می‌دهد که رحم عفونت کرده و باید از بدن بیمار خارج شود. او ادامه می‌دهد: کمبود امکانات و متخصص، عمل ساده‌ای هم چون سزارین را که در شهرهای بزرگ بسیار معمول است، به کابوس زنان اینجانب تبدیل کرده است؛ چرا که در حال حاضر بسیاری از زنان به همین دلیل پس از اولین زایمان‌شان، رحم‌شان هم‌خارج شده و دیگر قادر به باروری نیستند. عدم امکان باروری تنها یکی از مشکلات این زنان پس از خارج کردن رحم است، در کنار مشکلات دیگری مانند به هم خوردن مورم‌هورن‌های زنانه و مشکلات جسمی و روحی که این

چهار میوه مؤثر در پاکسازی دستگاه گوارش

انباشته شده در بدن به دلیل مصرف غذاهای مضر مثل گوشت های فرآوری شده و نوشیدنی های گازدار و فست فودها دارند که اینکها معده را هم پاکسازی می کنند.
آوآکادو: این میوه محتوی مواد پروتئینی موسوم به «گلو تائین» است. این نوع از مواد

زنان را در سننین بسیار پایین و جوانی تحت تأثیر قرار می دهد. یکی از زنان ساکن در بندر چابهار در استان سیستان و بلوچستان به نبود امکانات سونوگرافی و متخصص سونوگرافی زن در این شهر اشاره کرده و می گوید: سونوگرافی گرچه مراجعین مرد را نیز در برمی گیرد، اما غالب استفاده کنندگان این خدمت پزشکی را زنان تشکیل می دهند و نبود متخصص سونوگرافی زن در اکثر شهرستان های استان ما، بسیار محسوس است. در چابهار نیز نه تنها مرکز سونوگرافی خصوصی در منطقه وجود ندارد، بلکه تنها متخصص سونوگرافی بیمارستان امام علی (ع) چابهار نیز مرد است. او همچنین در این خصوص می افزاید: جذب پزشکان متخصص زن در سیستان، به ویژه سونوگرافست، یکی از مشکلات استان سیستان و بلوچستان است؛ زیرا به سبب نبود متخصص زن، بسیاری از زنان بیمار در شهرستان مرزی چابهار از مراجعه به پزشک و یا متخصص مرد خودداری می کنند که این مسئله آنان را با مشکلات باروری و پیشرفته شدن بیماری‌هایشان به دلیل تشخیص دیر هنگام روبه‌رو کرده است.

بومی گزینی پزشکان کلید حل مشکل

ریس سازمان نظام پزشکی با بیان این که راه حل این مشکل ، بومی گزینی پزشکان است، می گوید: متأسفانه می‌بینیم که فرد از سهمیه بومی استفاده کرده و به دانشگاه وارد شده است، اما به محل زندگی اش بازمی‌گردد و در تهران می‌ماند. علت چنین اموری به این باز می‌گردد در سال‌های گذشته ترتیبات قانونی را به درستی نچیده‌ایم. نتیجه بی‌توجهی به ترتیبات قانونی این است که هر سال معاونت آموزشی آماری از خیل فارغ‌التحصیلانی ارایه می‌کند که حاضر به بازگشت به منطقه خود نیستند؛ درحالی که با اصلاح قانون، می‌توان تا حد زیادی از این مشکل جلوگیری کرد. زالی تصریح می‌کند: اصلاح قانون باید به گونه‌ای باشد که فردی که با استفاده از سهمیه بومی در دانشگاه پذیرفته شده است، حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال ملزم به کار در همان منطقه خودش باشد، اما پس از این مدت به خاطر حق شهروندی که دارد اگر بخواهد به جای دیگری مهاجرت کند، می‌تواند در یک از مومن عمومی شرکت کرده و پس از تأیید صلاحیت و کسب مدرک آزاد، به تغییر محل طبابت خود اقدام کند.

امتناع پزشکان از رفتن به مناطق محروم کاملاً بدیهی است

روستاهای زیادی در کشور حتی از امکانات اولیه رفاهی هم بی‌بهره هستند؛ از گاز لوله‌کشی و تلفن گرفته تا دسترسی به امکانات تحصیلی برای فرزندان و … در چنین شرایطی نمی‌توان توقع داشت پزشکی که سال‌ها درس خوانده است به زندگی در شرایطی با حداقل امکانات تن دهد. علاوه بر آن بسیاری از پزشکان به دلیل دوری از خانواده و مشکلات رفت‌وآمد حاضر به خدمت در مناطق محروم نیستند. توسعه طرح‌های عمرانی در روستاها و محرومیت زدایی از روستاهایی که از امکانات اولیه زندگی هم بی‌نصب هستند، می‌تواند در کنار بسته‌های تشویقی واحدی در این میان مؤثر باشد. محمد حاجی آقاجانی همچنین اضافه می‌کند: با اعمال ضرب‌مناطق محروم در تعرفه‌های پزشکی و افزایش تعرفه‌ها و خدمات تخصصی، می‌توان سهم پزشک از خدمات درمانی در نقاط محروم را افزایش داد. همچنین برای ایجاد انگیزه و توزیع عادلانه نیروی متخصص در نقاط محروم، می‌توان میالغ ویژه‌ای برای پرداخت به پزشکان شاغل در این مناطق در نظر گرفت. پرداخت کارانه بدون تأخیر و تأمین تجهیزات پزشکی مرتبط با هر رشته نیز در ترغیب پزشکان متخصص به منظور حضور در مناطق محروم تأثیر به‌سزایی دارد. همه آن‌چه که ذکر شد فقط نمونه‌هایی از دغدغه‌های زنان مناطق محروم بود. دغدغه‌هایی که به قیمت جان و سلامتی آن‌ها تمام می‌شود. و همه این موارد نه به دلیل این که در کشور نیروی متخصص و مجرب نداریم، بلکه تنها به این دلیل است که هیچ کدام از این افراد حاضر به ارایه خدمات به هم‌وطنانی که در مناطق محروم زندگی می‌کنند نیستند. سازمان‌های مربوطه باید هر چه سریع‌تر اقدامی برای رفع این مشکل انجام دهند.

پنجره

نقش طب سوزنی در کاهش فشار خون

مهر- یک مطالعه جدید نقش موثر و مفید طب سوزنی را در بیماران مبتلا به فشار خون و کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی و بیماری های قلبی نشان می دهد. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا طی آزمایش طب سوزنی الکتریکی، برای اولین بار از طریق علمی تأیید کردند که این روش پزشکی چین باستان برای بیماران مبتلا به فشار خون خفیف تا متوسط مفید است. تیم پزشکی نشان دادند که طب سوزنی الکتریکی چگونه می تواند فشار خون را تا ۶ هفته در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد.

طب سوزنی الکتریکی شکلی از طب سوزنی است که از پالس های الکتریکی با شدت کم، از طریق ورود سوزن به نقاط خاص بر روی بدن، اعمال می شود. محققان می گویند که بر اساس این یافته ها استفاده از طب سوزنی الکتریکی به طور منظم، در کنترل فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکنه در کراز مدت نقش موثری دارد.



تبلیغات دارویی در نشریات عمومی ممنوع شد

تبلیغات فرآورده های دارویی در مجلات و نشریات عمومی و غیر تخصصی ممنوع اعلام شد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو با اشاره به آئین نامه تبلیغات فرآورده های دارویی، اعلام کرد: تبلیغات فرآورده های دارویی، صرفاً در مجلات تخصصی پزشکی مجاز است و هرگونه تبلیغات در مجلات و نشریات عمومی و غیر تخصصی ممنوع است. در این اطلاعیه همچنین ضمن یادآوری نامه اخیر مدیرکل نظارت بر دارو و مواد مخدر سازمان غذا و دارو خطاب به مدیران عامل شرکت های داروسازی که طی آن ممنوعیت تبلیغات فرآورده های دارویی ابلاغ شده است، تأکید گردیده که در صورت عدم رعایت مفاد آئین نامه مذکور نسبت به تخلفات صورت پذیرفته متخلفان، اقدام مقتضی انجام خواهد شد. شاید جالب باشد که بدانید این نخستین بار نیست چنین ممنوعیتی اعلام می‌شود بلکه در ماه های ابتدایی سال گذشته نیز یکی از سایت‌های خبری از ابلاغ چنین دستوری از طرف دولت مردان خبر داده بود.

