

سلامت

### فهرست فرآورده‌های غذایی غیرمجاز

سازمان غذا و دارو تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را معرفی کرد. به گزارش مهر، سازمان غذا و دارو تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را معرفی کرد. فرآورده‌های غذایی مبرای هویج نگین آذر، کلوجه سنتی حاجیان، عسل سدسی و عسل طبیعی خوانسار، کیک کنجدی و پیراشکی درمی، گز سرگل مخصوص آسمان، زیتون سبز با هسته درشت ELIMA (تولید کشت و صنعت صبا دشت قزوین)، آرد تمپورا و آب زرشک پخش سلامت ایران به عنوان محصولات غیرمجاز اعلام شده‌اند. همچنین پیرو اطلاع رسانی قبلی لازم به یادآوری است که شرکت دیماس اندینس پارس با نام تجاری دیماس، که در زمینه عرضه انواع خرما فعالیت می‌کند، با توجه به اتمام قرارداد پروانه بهداشت ظرفیت خالی، در حال تلاش برای تمدید قرارداد جدید است لذا این شرکت در خواست فرصتی برای تنظیم قرارداد جدید در خواست فرصت کرده و تا با مهلت مقرر، محصولات این شرکت در فروشگاه‌های سراسر کشور برای مصرف مجاز می‌باشد.سازمان از مردم خواست در صورت مشاهده این محصولات در فروشگاه‌ها، مراتب را به معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌ها اطلاع دهند. شماره تماس ۶۶۴۶۲۰۶ نیز برای دریافت گزارشات اعلام شده است.

## آخرین وضعیت اهدای خون در استان تهران



مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه وضعیت اهدای خون در استان تهران بهبود یافته، اما با شرایط ایده‌آل فاصله دارد، گفت: در حال حاضر، توزیع واحدهای خون نسبت به اهدای خون بیشتر است. دکتر سید منظر شبر درباره میزان مراجعه تهرانی‌ها برای اهدای خون گفت: اگرچه میزان مراجعه برای اهدای خون نسبت به شهرهای ماه بهبود یافته، اما بازم با شرایط مطلوب فاصله داریم. اهدای خون نباید به عنوان یک کار غیرضروری در نظر گرفته شود. وی با ابراز نگرانی از سرد شدن هوا و تاثیر این موضوع بر کاهش مراجعه برای اهدای خون، توضیح داد: همواره میزان مراجعه مردم برای اهدای خون در فصل سرد سال و همزمان با شیوع بیماری‌های تنفسی نیز کم می‌شود. بارش‌های آسمانی، زودتر از حد انتظار شروع شده است و سرد شدن هوا می‌تواند مزید بر علت شود و بر کاهش مراجعه مردم اثرگذار باشد.

به گزارش ایسنا، مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه میزان توزیع خون در مراکز درمانی نسبت به اهدای خون بیشتر است، توضیح داد: در حال حاضر، توزیع واحدهای خون نسبت به اهدای خون بیشتر است؛ به نحوی که برآوردها بیانگر این است میزان توزیع واحدهای خون در مراکز درمانی نسبت

اهدای خون به صورت روزانه ۲۰۰ واحد بیشتر است.

شبر با اشاره به ضرورت مراجعه برای اهدای خون گفت: مراجعه برای اهدای خون یک امر ضروری است و مردم نباید تصور کنند که اهدای خون یک

امر فوق برنامه است.

تمام افرادی که می‌توانند خون اهدا کنند در نظر داشته باشند که ممکن است در هر لحظه خود یا یک نفر از اعضای خانواده آنها ممکن است به خون نیاز داشته باشندوی افزود: اگر شرایط کنونی اهدای خون ادامه‌دار باشد ذخایر خونی تحت تاثیر قراری‌گیرد؛ چراکه خون برای عمل‌های جراحی ضروری است و هیچ جایگزینی ندارد.

بهداشت جهانی

## درباره شیوع بیماری ماربورگ ک در رواندا چه می‌دانیم؟

در پی شیوع بیماری ویروسی مرگبار ماربورگ در رواندا، مقامات این کشور می‌گویند که بیشتر مبتلایان، کادر درمانی هستند. از آغاز شیوع این بیماری در هفته گذشته، دست کم ۱۱ نفر جان خود را از دست دادند. این بیماری ویروسی که سرعت انتقال بسیار زیادی دارد مانند بیماری ایولا است و علائم آن شامل سردرد، تب، درد عضلانی، استفراغ خونی و خونریزی داخلی است. به گزارش ایسنا، وزیر بهداشت رواندا روز پنجشنبه در یک کنفرانس خبری گفت که از ۲۶ مورد مبتلایان، ۲۹ نفر از کادر درمان هستند که در بخش مراقبت‌های ویژه در حال درمان و مراقبت از اولین بیماران مبتلا شده بودند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید که ارزیابی کارشناسان این سازمان نشان می‌دهد که خطر شیوع ویروس ماربورگ در سطح کشوری و منطقه‌ای بالاست اما در سطح جهانی پایین است.صدف نفا طی سال‌های اخیر بر اثر این ویروس جان باختند که تقریبا همه آنان در آفریقا بوده‌اند. در حال حاضر درمانی برای ماربورگ وجود ندارد اما رواندا قصد دارد که با همکاری شرکت‌های داروسازی و سازمان جهانی بهداشت، آزمایش‌های بالینی واکنس‌ها و درمان‌های آزمایشی را آغاز کند.سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که برای کمک به دولت رواندا در مقابله با شیوع این بیماری، گروهی از کارشناسان، کیت‌های آزمایش و تجهیزات حفاظت شخصی را به این کشور ارسال خواهد کرد.کارشناسان شیوع این بیماری را در ماه سپتامبر ۲۰۲۴ در رواندا تایید کردند. این اولین بار است که این ویروس در رواندا شناسایی شده است و هنوز منبع آن مشخص نیست.اوانگدا و ناتازیا، همسایگان رواندا در سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۲۳ شیوع بیماری ماربورگ را گزارش کردند. در حال حاضر حدود ۳۰۰ نفر از کسانی که مشخص شده که با افراد مبتلا در تماس بودند، تحت نظر هستند.

**ویروس ماربورگ چیست و چقدر خطرناک است؟**

به گزارش سازمان جهانی بهداشت، به طور متوسط نیمی از مبتلایان به ویروس ماربورگ جان خود را از دست می‌دهند. در موارد قبلی شیوع این بیماری بین ۲۴ درصد تا ۸۸ درصد از مبتلایان جان باختند.اولین بار این ویروس در سال ۱۹۶۷ در ماربورگ آلمان شناسایی شد و طی آن سال، ۳۱ بیمار در ماربورگ و فرانکفورت آلمان و بلغراد صربستان شناسایی شدند که هفت نفر آنان جان باختند.ریبای این ویروس نشان می‌دهد که از میمون‌های سبز آفریقایی از اوگاندا شیوع یافته است اما این ویروس به حیوانات دیگر هم مربوط می‌شود.در بین انسان‌ها، کسانی که مدت طولانی در را غارها یا معادن گذرانند که محل زندگی و تجمع خفاش‌ها هم به شمار می‌رود، بیشتر به این بیماری مبتلا شدند.در سال‌های اخیر در گینه، غنا، جمهوری دموکراتیک کنگو، کنیا، آفرقای جنوبی، اوگاندا، زیمبابوه این بیماری شیوع پیدا کرد. شیوع بیماری در آنغولا در سال ۲۰۰۵ باعث مرگ بیش از ۳۰۰ نفر شد.

**ویروس ماربورگ چگونه پیش می‌شود؟**

به گزارش بی بی سی، میمون‌های سبز آفریقایی و خوک‌ها می‌توانند حامل این ویروس باشند.این ویروس از خفاش میوه‌خوار به انسان منتقل می‌شود و از طریق مایعات بدن و حتی تماس با بنسرت‌های آلوده از انسان به انسان سرایت می‌کند.

**این بیماری چطور درمان می‌شود؟**

هیچ درمان یا واکنسن خاصی برای مقابله با این ویروس وجود ندارد گرچه برخی درمان‌های آزمایشی در دست انجام است.سازمان جهانی بهداشت می‌گوید طیف وسیعی از فرآورده‌های دارویی، خونی و درمان‌های ایمنی در دست تهیه است.پزشکان در بیمارستان سعی می‌کنند با دادن مایعات فراوان به بیماران و تزریق خون برای جایگزینی خون از دست رفته، عوارض بیماری را کاهش دهند.

**چطور می‌توان مانع سرایت بیماری شد؟**

اتحاد جهانی واکنسن و ایمن‌سازی توصیه می‌کند که مردم در آفریقا از خوردن و یا تماس با گوشت شکار خودداری کنند.سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که مردم در مناطقی که بیماری شیوع یافته باید از تماس با خوک‌ها خودداری کنند.افرادی که نزدیکانشان را بر اثر این بیماری از دست می‌دهند، هنگام خسپاری باید از تماس با بدن آنان خودداری کنند.

## چالش‌های سالمندی در ایران

# ۸۰ درصد سالمندان بیمار هستند



درد افراد بالای ۶۰ سال فشارخون، ۵۰ درصد دیابت و ۶۰ درصد کلسترول بالا دارند.لاریجانی، شکستگی استخوان را یکی از آسیب‌های جدی دوره سالمندی دانست و ادامه داد: ۲۵ درصد افرادی که در اثر بوکی استخوان، دچار شکستگی لگن می‌شوند در ماه اول و ۵۰ درصد از آنان در سال اول شکستگی فوت می‌کنند و متابولیسم نشانگه علوم پزشکی تهران، با اشاره به ضرورت توجه به کیفیت زندگی سالمندان تاکید و گفت: ایران در آینده با حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال، بیشترین جمعیت سالمندی را خواهد داشت و سیاستگذاران برای حفظ کرامت آنان لازم به ابعاد مختلف زندگی سالمندان توجه کنند.وی در توضیح نتایج کوهورت سلامت سالمندان در پوشهر افزود: بر اساس این مطالعه، بسیاری از سالمندان کشور به بیماری‌های این گروه سنی مبتلا می‌شوند به طوری که ۷۰

درصد افراد بالای ۶۰ سال فشارخون،

۵۰ درصد دیابت و ۶۰ درصد کلسترول بالا دارند.لاریجانی، شکستگی استخوان را یکی از آسیب‌های جدی دوره سالمندی دانست و ادامه داد: ۲۵ درصد افرادی که در اثر بوکی استخوان، دچار شکستگی لگن می‌شوند در ماه اول و ۵۰ درصد از آنان در سال اول شکستگی فوت می‌کنند و متابولیسم نشانگه علوم پزشکی تهران، با اشاره به ضرورت توجه به کیفیت زندگی سالمندان تاکید و گفت: ایران در آینده با حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال، بیشترین جمعیت سالمندی را خواهد داشت و سیاستگذاران برای حفظ کرامت آنان لازم به ابعاد مختلف زندگی سالمندان توجه کنند.وی در توضیح نتایج کوهورت سلامت سالمندان در پوشهر افزود: بر اساس این مطالعه، بسیاری از سالمندان کشور به بیماری‌های این گروه سنی مبتلا می‌شوند به طوری که ۷۰

درصد افراد بالای ۶۰ سال فشارخون،

۵۰ درصد دیابت و ۶۰ درصد کلسترول بالا دارند.لاریجانی، شکستگی استخوان را یکی از آسیب‌های جدی دوره سالمندی دانست و ادامه داد: ۲۵ درصد افرادی که در اثر بوکی استخوان، دچار شکستگی لگن می‌شوند در ماه اول و ۵۰ درصد از آنان در سال اول شکستگی فوت می‌کنند و متابولیسم نشانگه علوم پزشکی تهران، با اشاره به ضرورت توجه به کیفیت زندگی سالمندان تاکید و گفت: ایران در آینده با حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال، بیشترین جمعیت سالمندی را خواهد داشت و سیاستگذاران برای حفظ کرامت آنان لازم به ابعاد مختلف زندگی سالمندان توجه کنند.وی در توضیح نتایج کوهورت سلامت سالمندان در پوشهر افزود: بر اساس این مطالعه، بسیاری از سالمندان کشور به بیماری‌های این گروه سنی مبتلا می‌شوند به طوری که ۷۰

## هوای ۱۰ استان کشور امروز بارانی می‌شود



**رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان گیلان، مازندران و غرب گلستان**

**بارش پراکنده باران و در برخی نقاط خراسان رضوی، خراسان جنوبی، تهران و شمال استان‌های البرز، قم و اصفهان و شرق سمنان رگیبار پراکنده و وزش باد نسبتاً شدید رخ خواهد داد.**

صادق ضیاییان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: یکشنبه (۱۵ مهر) در جنوب خراسان رضوی، خراسان جنوبی و نیمه شرقی یزد افزایش ابر، گاهی رگیبار و رعد و برق و وزش باد شدید و خیزش گرد و خاک پیش‌بینی می‌شود. او ادامه داد: طی روزهای دوشنبه و سه‌شنبه (۱۶ و ۱۷ مهر) در غالب مناطق کشور جوی آرام و پایدار مستقر می‌شود و تنها روز سه‌شنبه



قبیل موارد شاهد خواهیم بود. پیشوای مکتب شیعه یعنی امام علی (ع) فرمودند که «مردمان من، پیروان من نیستند مگر اینکه فرزند زمان خود باشند. یعنی اگر یک روزی در ۱۴۰۰ سال مطرح شده است، مربوط به زمان آن زمان بوده که نه حق انتخاب داشتند و نه حق داشتن شغل و نه اِرت می‌برند که در مجلس یازدهم هم مطرح بود، مضمون مهره‌ی پیش ازین است که در مجلس یازدهم هم مطرح بود، و بررسی‌های مورد نیاز را به کارشناس هر حوزه مربوطه می‌سپارند تا دستاوردها و تبعات سیاسی، اجتماعی، حقوقی، روانی و سایر بازخوردهای احتمالی را با حضور و بهره‌مندی از نظرات متخصصان مربوطه مورد بررسی قرار بدهند و در نهایت طرحی را نیاز دارد و اخیراً برخی از کارشناسان تخصصی می‌دهند.باور ما وکلا و افراد فعال در حوزه حقوقی این است که حتی مسأله‌هایی هم نمی‌توانیم قانون بنویسیم و این کار فن و تخصص خاصی را نیاز دارد و اخیراً برخی از کارشناسان تخصصی می‌دهند.باور ما وکلا و افراد فعال در حوزه حقوقی این است که پس از اینکه متخصصان هر محبتی، پیش‌نیاز و قانوع مربوطه در مباحث مختلف را نوشتند، برای تبدیل شدن به قانون، به مجلس تحویل داده شود که در صحن به رای بگذارد که تصویب بشود یا نه.مشکل ما این است که مجلس فعلی البته پرداخت مبلغ این حق ثبت باید به صورت مساوی بین زن و مرد تقسیم شود و مبالغ کسب شده باید به صندوقی به نام «صندوق تهیه چیزیه برای افراد نیازمند» که در بودجه سالانه برای آن ردیف اعتباری در نظر گرفته می‌شود، واریز شود.

براین اساس بحث «مهریه» و قوانین مرتبط با آن از جمله مباحثی است که طی روزهای اخیر دوباره مطرح شده و دیدگاهها و واکنش‌های متفاوتی از طرف چالش، مسائل و طالع فساد همراه بوده است.
رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان گیلان، مازندران و غرب گلستان

بارش پراکنده باران و در برخی نقاط خراسان رضوی، خراسان جنوبی، تهران و شمال استان‌های البرز، قم و اصفهان و شرق سمنان رگیبار پراکنده و وزش باد نسبتاً شدید رخ خواهد داد.
صادق ضیاییان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: یکشنبه (۱۵ مهر) در جنوب خراسان رضوی، خراسان جنوبی و نیمه شرقی یزد افزایش ابر، گاهی رگیبار و رعد و برق و وزش باد شدید و خیزش گرد و خاک پیش‌بینی می‌شود. او ادامه داد: طی روزهای دوشنبه و سه‌شنبه (۱۶ و ۱۷ مهر) در غالب مناطق کشور جوی آرام و پایدار مستقر می‌شود و تنها روز سه‌شنبه

نگاه

### کنترل استرس روزانه در کار و زندگی

بدن شما وقتی که با چالش‌های روزانه سر و کار دارید اضافه کاری می‌کند و شما برای مقابله با تمام انرژی اضافی مجهز نیستید. ممکن است نگرانی، تنش، استرس، و اضطراب آنی را حس کنید‌که اگر استرس شما تحت کنترل قرار نگیرد، می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی نظیر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و دیابت شود در خانه و سر کار مسئولیت داریم، و گاهی اوقات همه چیز خیلی زیاد می‌شود.بدن ما شروع می‌کند که بدانیم استرس برای زندگی روزمره خود داریم. احساسات استرسی ناشی از غریزه بدن شما برای دفاع از خودش است. این غریزه در شرایط اضطراری منافع است، مانند زمانی که باید از مسیری که اتومبیل‌ها با سرعت زیاد حرکت می‌کنند، رد شوید اما اگر استرس به درستی اداره نشود، می‌تواند باعث بروز علائم فیزیکی نامالئم شود.

**دلایل بروز استرس می‌توانند شامل موارد زیر باشند:**
از دست دادن شغل (با شروع یک کار جدید). ترک کردن یا برگشتن به خانه کودک‌کتان. مرگ همسر‌تان، طلاق یا ازدواج، بیماری یا آسیب برای شما و یا عضو نزدیک خانواده، مشکلات مالی، جا به جایی، بچه دار شدن و یا پذیرفتن یک کودک، و مسیر بهبود رفاهی نشانه‌های معمول استرس:

تنش، درد کمر، بیوسیت یا اسهال، افسردگی، خستگی، سردرد، فشار خون بالا، مشکل در خوابیدن یا بی‌خوابی، مشکلاتی در روابط، کوتاهی نفس، گردن و فک خشک. ناراحتی معده و افزایش وزن یا از دست دادن وزن.

**بهترین روش‌ها برای کاهش استرس روزانه:**
ورزش کنید: این یک روش سالم برای تسکین انرژی و تنش است. ورزش کردن مواد شیمیایی مغزی خوبی به نام اندورفین را آزاد می‌کند. هم چنین به شما کمک می‌کند فیزیک خوبی داشته باشید، که باعث می‌شود احساس بهتری نیز داشته باشید.

خوب غذا بخورید: استرس می‌تواند بر روی اشتهای شما تاثیر بگذارد. دقت کنید که وعده‌های غذایی منظم و متعادلی داشته باشید.

کمی بخوابید، مهم است که به اندازه کافی استراحت کنید، تا بدن شما زمان ترمیم و بازیابی خود را داشته باشد.

تحلیل خوب داشته باشید: از تحلیل خود استفاده کنید و ببینید چطور می‌توانید یک وضعیت استرس را را با موفقیت مدیریت کنید‌چه یک معرفی کسب و کار باشد و چه جا به جایی به مکان جدید، بسیاری از مردم احساس می‌کنند که تمرین بصری اعتماد به نفس را بالا می‌برد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا رویکرد مثبت تری نسبت به یک کار دشوار داشته باشند.

با انتقاد کردن کنار بیایید: شما ممکن است بیش از حد از خودتان و دیگران انتظار داشته باشید. سعی کنید احساس ناامیدی، سر‌خوردگی و یا حتی «گیر افتادن» را زمانی که فردی آن حرفش را نمی‌شنجد، نداشته باشید. فرد دیگر از هم کارانتان، همسر و یا کودکان باشد که موافق رفتار شما نیستند.

نفس عمیق و آرام بکشید: این کار به تنهایی تاثیر فوق العاده ای در کنترل استرس شما خواهد داشت و به شما کمک می‌کند که مقدار زیادی اکسیژن بگیرید و آرامش بدن خود را فعال کنید.

مثبت‌نگری را فراموش نکنید: سعی کنید به یک چالش مثبت نگاه کنید، نه به عنوان یک تهدید.

روی مسائل تفکر و کار کنید: اختلافاتتان با دیگران را حل کنید و اجازه ندهید ادامه دار بودن و ریشه دار شدن این اختلافات وضعیت را برای شما دشوار سازد.

**معاونت اجتماعی کلانتری ۱۵۹ بیسیم**

شهری

## فعالیت ۲۰ هزار تاکسی در اپلیکیشن‌های اینترنتی

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی تهران از فعالیت ۲۰ هزار تاکسی در اپلیکیشن‌های اینترنتی خبر داد و بر لزوم نظارت شهرداری تهران بر فعالیت مسافربراهی اینترنتی تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، شادی مالکی در مورد فعالیت تاکسی‌ها در اپلیکیشن‌های برخط مسافربراهی اینترنتی با بیان اینکه طبق آخرین آمار ارائه شده از سوی وزارت کشور تقریباً بیش از ۲۰ هزار تاکسی البته نه به صورت مستمر در شرکت‌های برخط مسافربراهی اینترنتی فعال هستند، گفت: البته درصد آن هسیتیم که اگر قرار است تا در این سامانه، سرویس به تاکسی‌ها داده شود؛ حتماً با هماهنگی سازمان تاکسیرانی باشدوی با بیان اینکه ما خواستار هماهنگی هستیم، چراکه شاهدیم در برخی ساعات پیک، در خطوط تاکسی وجود ندارد و تاکسی‌های گردشی هم در سطح شهر فعال نیستند و این تاکسی‌ها ممکن است در بستر تاکسی‌های اینترنتی فعالیت کنند، اظهار کرد: این مسئله موجب نارضایتی شدید مردمی شده است و شکیاکت مردمی را داریم. به همین دلیل شهرداری تهران به دنبال انعقاد قرارداد با شرکت‌های ارائه دهنده خدمات برخط مسافربراهی اینترنتی است که ملزم به رعایت قوانیتی شوند که مردم بتوانند به بهترین شکل از خدمات تاکسی‌ها بهره‌مند شوند.

## فرصت ۲۰ روزه برای تعیین تکلیف کودکانیمن مجاور خط ۱۰ مترو

مدیرعامل شرکت متروی تهران از ایمن سازی گود نامیسن «ریانه» و ادامه روند ساخت خط ۱۰ متروی تهران خبر داد. مهندس نعمت‌الله فرزاد پور در خصوص وجود گود نایمن در مجاورت مسیر احداث تونل خط ۱۰ متروی تهران با تاکید بر اینکه این گود نایمن در مسیر اجرای عملیات حفاری خط ۱۰ مترو قرار ندارد؛ بلکه در ضلع مقابل و به موازات مسیر حفاری تونل خط مذکور است، گفت: «گود ایرانا» یک گود با عمق ۳۵ متر است که مطالعات انجام شده نشان می‌دهد عمر مفید گود مذکور تمام شده و طبیعتاً باید مقاوم سازی شودوی با اشاره به این نکته که کارشناسان مترو مطالعات فاز یک احداث خط ۱۰ مترو را انجام داده و در مراحل مطالعاتی فاز دوم پروژه به این نتیجه رسیدند که این گود با عمق ۲۵ متر باید ایمن سازی شود، افزود: گود مورد بحث، ۱۰ سال پیش حفر شده اما از آن زمان تا کنون عملیاتی اجرائی به این صورت نگرفته و به همین علت باید تعیین تکلیف شودبه گزارش ایسنا، وی افزود: به این ترتیب با تعیین شهرداری منطقه ۲۲ از مالک خواسته شد تا نسبت به ایمن سازی گود موجود اقدام کرده و برای این منظور ۲۰ روز کاری به مالک مهلت داده شد تا تمهیدات لازم را اعمال کنند و بعد از مقاوم سازی گود، دستگاه حفار به مسیر خود ادامه خواهد داد.