

شهر شفا

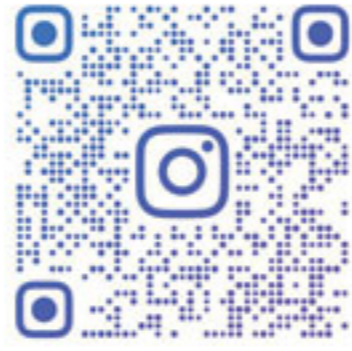
سال اول، شماره اول، تابستان ۱۴۰۳
فصلنامه علمی، فرهنگی
و ادبی خرمشفا

KHORAM SHAFI magazine


بیا که رایت منصور پادشاه رسید
طالع اگر مدد دهد دامش آورم به کف
در هجر وصل باشد و در ظلمت است نور
پس ولگردی می کنی
آغاز غمگین
زامبی فراتر از واقعیت با ترانک دوپ
پرونده فاجعه سوسو
سگ های آبی
ایل بختیاری
تالاب از گن
مفرغ های لرستان



@KHORAM_SHAFI_LUMS



@KHORRAM_SHAF_A_LUMS

 khorram_shafa_lums



سال اول، شماره اول، تابستان ۱۴۰۳

شرف

شرف شفا

فصلنامه علمی، فرهنگی
و ادبی خرم شفا

صاحب امتیاز: دکتر هادی حیاتی
عضو هیئت علمی دانشگاه داروسازی لرستان

شماره مجوز: ۱۹۹/۴۰/ف/ن

مدیر مسئول: دکتر هادی حیاتی

سر دبیر: دکتر ایرج سلیمی کیا
عضو هیئت علمی و ریاست دانشگاه داروسازی لرستان

مدیر اجرایی: شهرزاد ایران زاد
(دانشجوی داروسازی علوم پزشکی لرستان)

هئیت تحریریه (بر اساس حروف الفبا): عاطفه
ابدالی، شهرزاد ایران زاد، مائده باقری، امیر حسن
پیریایی، پویا سروی، یاسین خادمی، زهرا صارمی،
زهرا غلامی، نیلوفر نجاری (دانشجویان داروسازی
علوم پزشکی لرستان)

ویراستار ادبی: زهرا غلامی
(دانشجوی داروسازی علوم پزشکی لرستان)

ویراستار های علمی: دکتر هادی حیاتی
(عضو هیئت علمی دانشگاه داروسازی لرستان)

کارشناس نشریات: خانم کبری حیدری مهر

صفحه آرا، گرافیکست:
سید محمد علی بلادی



در نسخه الکترونیک نشریه هر گاه با
این علامت مواجه شدید با کلیک
بر روی آن می توانید به لینک مربوطه
دسترسی پیدا کنید




@KHORRAM_SHAFA_LUMS

Instagram: @khorram_shafa_lums



0917 306 2328
موسسه خرم شفا
Graphic designer

Instagram: @Foxart.32



FOXART.32

KHORRAM SHIFA magazine



فهرست مطالب

CONTENTS

KHORAM SHAF A magazine



بخش ادبی:

- ۰۵ بیا که رایت منصور پادشاه رسید
- ۰۵ طالع اگر مدد دهد دامنش آورم به کف
- ۰۶ در هجر وصل باشد و در ظلمت است نور
- ۰۷ پس ولگردی می کنی
- ۰۸ آغاز غمگین

بخش علمی:

- ۱۰ زامبی فراتر از واقعیت با ترانک دوپ
- ۱۲ آروماتراپی
- ۱۵ استارتاپ ماموت
- ۱۸ پرونده فاجعه سوسو
- ۲۰ آمارنامه دارویی ایران
- ۲۳ تعطیلات سالم تر در ۱-۲-۳!
- ۲۷ سگ های آبی
- ۲۸ Medscape

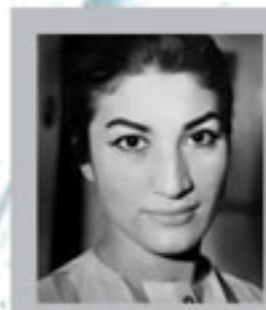
بخش فرهنگی

- ۳۱ ایل بختیاری
- ۳۴ تالاب ازگن
- ۳۶ مفرغ های لرستان



بخش ادبی

- بیا که رایت منصور پادشاه رسید
- طالع اگر مدد دهد دامنش آورم به کف
- در هجر وصل باشد و در ظلمت است نور
- پس ولگردی می کنی
- آغاز غمگین



فروغ فرخ زاد

وقتی که زندگی من هیچ چیز نبود
هیچ چیز به جز تیک تاک ساعت دیواری
دریافتم
باید، باید، باید
دیوانه وار دوست بدارم
کسی را که مثل هیچ کس نیست





من به خیال ز اهدی گوشه
نشین و طرفه آنک
مغیبه‌ای ز هر طرف می
زندم به چنگ و دف



طالع اگر مدد دهد دامنش آورم به کف

طالع اگر مدد دهد دامنش آورم به کف
 گر بکشم زهی طرب ور بکشد زهی شرف
 طرف کرم ز کس نبست این دل پر امید من
 گر چه سخن همی بر دقسه من به هر طرف
 از خم ابروی توام هیچ گشایشی نشد
 وه که در این خیال کج عمر عزیز شد تلف
 ابروی دوست کی شود دست کش خیال من
 کس نزد هست از این کمان تیر مراد بر هدف
 چند به ناز پرورم مهر بتان سنگ دل
 یاد پدر نمی کنند این پسران ناخلف
 من به خیال زاهدی گوشه نشین و طرفه آنک
 مغبچه ای ز هر طرف می زندم به چنگ و دف
 بی خبرند زاهدان نقش بخوان و لا تقل
 مست ریاست محتسب باده بده و لا تخف
 صوفی شهر بین که چون لقمه شبهه می خورد
 پاردمش دراز باد آن حیوان خوش علف
 حافظ اگر قدم زنی در ره خاندان به صدق
 بدرقه رهت شود همت شحنه نجف

بیا که رایت منصور پادشاه رسید

بیا که رایت منصور پادشاه رسید
 نوید فتح و بشارت به مهر و ماه رسید
 جمال بخت ز روی ظفر نقاب انداخت
 کمال عدل به فریاد دادخواه رسید
 سپهر، دور خوش اکنون کند که ماه آمد
 جهان به کام دل اکنون رسد که شاه رسید
 ز قاطعان طریق این زمان شوند ایمن
 قوافل دل و دانش که مرد راه رسید
 عزیز مصر به رغم برادران غیور
 ز قعر چاه بر آمد به اوج ماه رسید
 کجاست صوفی دجال فعل ملحد شکل
 بگو بسوز، که مهدی دین پناه رسید
 صبا بگو که چهها بر سرم در این غم عشق
 ز آتش دل سوزان و دود آه رسید
 ز شوق روی تو شاها بدین اسیر فراق
 همان رسید کز آتش به برگ کاه رسید
 مرو به خواب که حافظ به بارگاه قبول
 ز ورد نیم شب و درس صبحگاه رسید





در هجر وصل باشد و در ظلمت است نور

دیگر ز شاخ سرو سهی بلبل صبور
 گلبانگ زد که چشم بد از روی گل به دور
 ای گل به شکر آن که تویی پادشاه حسن
 با بلبلان بی دل شیدا مکن غرور
 از دست غیبت تو شکایت نمی کنم
 تانیست غیبتی نبود لذت حضور
 گر دیگران به عیش و طرب خرمند و شاد
 ما را غم نگار بود مایه سرور
 زاهد اگر به حور و قصور است امیدوار
 ما را شرابخانه قصور است و یار حور
 می خور به بانگ چنگ و مخور غصه ور کسی
 گوید تورا که باده مخور گو هو الغفور
 حافظ شکایت از غم هجران چه می کنی
 در هجر وصل باشد و در ظلمت است نور



نویسنده: زهرا غلامی

پس ولگردی می کنی

اخیرا معتاد پرسه های بی قید و قانون شده ام، از آن ها که توی خودت فرومیروی و اجازه میدهی پاهایت تورا به ناکجاآباد ببرند. برای دوستی تعریف کردم. خندید و گفت: «پس ولگردی می کنی.»

عجیب از این واژه ولگردی خوشم آمد. ولگردی خاکی و خودمانیست. انگار که دست می اندازد دور شانۀ ات و هم پایت می شود. قدم میزنیم و من فکر می کنم...

به کفش های پسر بچه ی پیلۀ ی دستفروش، به سرخی غلط انداز لبو و طعم نجسبش، به مزه های گم شده در مطبخ، به خانه ی قدیمی آقا و کله قندهایی که عمه می شکست، به گرگ و میش هایی که مدرسه می رفتم. به آن سرو سبز حیاط تنگ و ترش که مثل زنی در آستانه میانسالی است. بلند و کشیده، شاید هم با بینی عقابی و چشم های مورب. زنی که پاگیر آن خانه بود... و به دهازوآن متنش: «حسین پناهی در شعری می گوید: بی تونه بوی خاک نجاتم داد، نه شمارش سناره ها تسکینم. چرا صدایم کردی؟ چرا؟ این سوال، نابهنگام، آشفته ام می کند. چرا صدایم کردی؟ این پرسش خطاب به کیست؟ من که در نیستی خودم بودم، خوش بودم. بی درد، بی نور، راحت. چرا اهلی ام کردی و اینجایی ام کردی؟ بعد دیدم جایی هم نیستی و سرزمینی هم نیستی، چیزی نیستی. مخاطب این سوال کیست؟ نمی دانم باکی حرف می زنی.»

در کوچه پس کوچه های این شهر بالا و بلند ول می گردم تا شاید چیزی را که باید پیدا کنم: حساب خیابان ها از دستم می رود.





آغاز غمگین

مثل یک رگ زیر تیغ تیز
مثل فواره‌ی خون هستم
مثل الکل زود میمیرم
مثل این شب‌ها سیاه مستم
مثل هفت تیر با خشابی پر
در دهان مرد که میمیرد
مثل یک کودک که بی مادر،
دمی آرام نمی‌گیرد
مثل یک شاعر که پایش،
در این آغاز غمگین است
مثل یک شعر که بی وزن است،
ولی پر درد و سنگین است



بخش علمی



• زامبی

فرا تر از واقعیت با ترانک دوپ

• آروماتراپی

رایحه درمانی یک درمان شفابخش

• استارتاپ ماموت

Mammoth Biosciences

• پرونده فاجعه سوسو

SEVESO-1976

• آمارنامه دارویی ایران

تعطیلات سالم تر در 1-2-3

• سگ‌های آبی

• Medscape

گالیلئو گالیله

شما نمی‌توانید به یک نفر چیزی را که خودش از قبل نمی‌داند یاد بدهید، بلکه فقط می‌توانید او را از آنچه می‌داند با خبر و آگاه کنید.



زامبی

● فراتر از واقعیت با ترانک دوپ

داروی زامبی نسل جدیدی از مواد مخدر می باشد. این مخدر با نام داروی زامبی معروف شده است. این ماده وقتی به بدن تزریق میشود می تواند باعث کندی ضربان قلب، زخم های بزرگ و در دراز مدت باعث پوسیدگی بدن شود. این دارو ترکیب زایلازین و آمفتامین می باشد که در ادامه به عامل اصلی این فاجعه و مصرف کنندگانی با زخم ها و فلجی از ناحیه کمر می پردازیم.



■ خود تخریبی در بهترین حالت



دوست او که در یکی از شش اقامت خود در مرکز توانبخشی ملاقات کرد، او را با هروئین آشنا کرد. هروئینی با فنتانیل ارزان تر و قوی تر در خیابان ها. سپس، با کاهش همه گیری کووید-۱۹ در سال ۲۰۲۰ در فیلادلفیا، او را از اتاقش در کنزینگتون بیرون کردند. خانم مک کان گفت: «من هر شب در پیاده روها می خوابیدم و گریه می کردم. می دانستم که بهتر از آن هستم.» یکی کنارش تیر خورد و مردی سعی کرد به او تجاوز کند، اما او با کاتر از خود دفاع کرد. در خیابان های گرم تابستان، او مردمی را دید که زخم هایشان با کک و انگل پوشیده شده بود. با این حال، او گفت: من نتوانستم خودم را از آن دارو دور کنم. ساعدهای خانم مک کان به شدت سوخته بود و زخم های باز و به شدت چرکی، بد بو و با سوزش های شدید و خارش همراه بود.

"خود تخریبی در بهترین حالت"

بروک، پدر ۳۸ ساله با نام مستعار مادر بزرگ هود، ویلچر خود را به اتاق بازرسی چرخاند و یک ظرف گالن پر از سرنگ را تحویل داد. مادر، خواهر و همسرش بر اثر مصرف بیش از حد دوز جان خود را از دست دادند. درست بیش از یک سال پیش، پای راست او به دلیل عفونت ناشی از زخم ترانک که در استخوان ایجاد شده بود، به اجبار قطع شد. بانداژ را از آنج تا کف دست باز کرد. در زیر تکه های بافت سیاه شده تاندون های سفید و چرکی، گوشت بریده شده داغ و قرمز بود. او گفت که برای جلوگیری از ترک درناک زایلازین چندین بار در روز دوپ ترانک را تزریق می کند. او از ترس اینکه تزریق در یک محل تازه بتواند زخم جدیدی ایجاد کند، با اکره به ساعد چرک زده خود شلیک می کند. او گفت: «دوپ ترانک به معنای واقعی کلمه گوشت شما را می خورد.»

این خود ویرانگری در بهترین حالت است.

دکتر جوزف دورازبو، متخصص سم شناسی و پزشکی اعتیاد در بیمارستان دانشگاه تمپل در فیلادلفیا که ده ها نفر از مصرف کنندگان زایلازین را درمان کرده، توصیه می کند در هنگام آوردن دوپ ترانک دوپ بررسی کنند که آیا فرد نفس می کشد، از راههای هوایی محافظت کنند، یک دوز نالوکسان مصرف کنند و در خواست پشتیبان بگیرند. پزشکان از این که چگونه زایلازین باعث ایجاد زخمهایی چنان شدید می شود که در ابتدا شبیه سوختگی های شیمیایی است، متحیر هستند. آنها حتی ممکن است در محل تزریق ظاهر نشوند، اما اغلب در ساق پا و ساعد ظاهر می شوند.

REF

1- Xylazine-Induced Skin Ulcers in a Person Who Injects Drugs in Philadelphia, Pennsylvania, USA Published online 2022 Aug 19 Srikrishna V Malayala, 1 Bhavani Nagendra Papudesi, 2 Raymond Bobb, 1 and Aliya Wimbush 1

2-Tranq Dope: Animal Sedative Mixed With Fentanyl Brings Fresh Horror to U.S. Drug Zones

زایلازین آگونیست گیرنده الف-۲ آدرنرژیک که در سال ۱۹۶۲ در آلمان کشف شد و به عنوان یک عامل ضد فشار خون مورد استفاده قرار گرفت. این دارو در اعصاب محیطی باعث انقباض شریان می شود، اما در مرکز به عنوان یک آنتاگونیست سمپاتیک عمل می کند که ضربان و انقباض قلب را کاهش می دهد. اگر چه برای دامپزشکی تایید شده است، اما سازمان غذا و دارو آن را برای استفاده انسانی تایید نکرده و معمولاً در بیهوشی و به عنوان آرام بخش و مسکن برای حیوانات بکار می رود. این مخدر بطور غیرقانونی برای معتادان تزریقی مصرف می شود.

زایلازین را می توان بلعیده، استنشاق کرد، دود کرد، خرخر کرد و به عضله یا ورید تزریق کرد. مسمومیت از کلونیدین و تیزانیدین تقلید می کند، زیرا مکانیسم اثر یکسانی دارند. شایع ترین عوارض جانبی در انسان عبارتند از فشار خون گذرا ثانویه به تحریک عصب واگ، برادی کاردی، افسردگی تنفسی، افت فشار خون، اسیدمی، کما و کاهش برون ده قلبی.

زایلازین شروع سریعی در عرض چند دقیقه دارد و اثر آن بسته به دوز، روش مصرف و ترکیب آن با مواد افیونی یا سایر داروها می تواند هشت ساعت یا بیشتر باقی بماند. اما طول مدت علائم پس از مصرف بیش از حد می تواند به طور گسترده ای متفاوت باشد (۸ تا ۷۲ ساعت) تصور می شود که این مکانیسم به واسطه اثر منقبض کننده مستقیم عروق بر روی رگ های خونی موضعی و در نتیجه کاهش پرفیوژن پوست بدون در نظر گرفتن محل تزریق (IV) انجام می شود. بنابراین، استفاده مزمین از زایلازین می تواند منجر به انقباض عروق و کمبود اکسیژن پوست شود و همچنین سبب عفونت های شدید بافت نرم از جمله آبسه، سلولیت و زخم پوست می شود.

فنتانیل ساخته شده غیرقانونی با زایلازین در ۹۸٫۴ درصد موارد، مرگ و میر را رقم می زند که نشان دهنده یک ارتباط زیست محیطی محکم بین فنتانیل و زایلازین در مقایسه با ارتباط فنتانیل با سایر مواد غیرقانونی مانند کوکائین می باشد. بطری های زایلازین در خانه به صورت آنلاین با نسخه دامپزشکی خریداری می شود.

حال چرا زایلازین استفاده می شود؟ چرا که اثرات کوتاه مدت تزریق فنتانیل را طولانی می کند و ارزان تر از هروئین می باشد. (یک کیسه هروئین حدود ۱۰ دلار قیمت داشت، و دوپ ترانک ۵ دلار)

زایلازین باعث ایجاد زخم هایی می شود که بدون درمان، می توانند منجر به قطع عضو شوند. این باعث می شود ساعت هایی حسی به آنها دست بدهد و مصرف کنندگان را در برابر تجاوز و سرقت آسیب پذیر کند. زمانی که فرد به خود می آید، اثرات مقدار بالای فنتانیل مصرف شده محو شده و بلافاصله هوس بیشتری می کند.

خانم مک کان، ۳۹ ساله، گفت: «صبح با گریه از خواب بیدار می شدم، زیرا دست هایم در حال مرگ بودند.»

هبوط جهنمی خانم مک کان با داروهای مخدر شروع شد. در سال ۲۰۰۹، زمانی که او ۲۷ سال داشت به داروهای مسکنی که پس از یک تصادف شدید اتومبیل تجویز می شد، وابستگی پیدا کرد.

رایحه درمانی یا آروماتراپی یک
درمان شفا بخش و جامع هست که
از عصاره گیاهان طبیعی برای
ارتقای سلامت و تندرستی استفاده
می کنند. آروماتراپی هم به عنوان
یک هنر و هم یک علم در نظر
گرفته می شود.

آروماتراپی

رایحه درمانی یک درمان شفا بخش





ریه به عنوان عضو نهایی برای درمان بیماری های موضعی یا به عنوان مسیر تجویز برای درمان های سیستمیک هدف بسیار مهمی در دارورسانی است. این عضو دسترسی مستقیم به محل بیماری برای درمان بیماری های تنفسی را بدون ناکارآمدی فراهم می کند و همچنین اثرات ناخواسته تحویل سیستمیک دارو را کاهش می دهد.

ریه یک سطح وسیع و یک محیط آنزیمی کنترل شده نسبتاً کم برای جذب سیستمیک داروها فراهم می کند؛ اما این فرایند بدون موانع نیست. ساختار راه هوایی، رطوبت، مکانیسم های پاکسازی و وجود بیماری های ریوی برسوب ذرات معلق هوادر ریه تأثیر می گذارند. بنابراین اثر درمانی داروهای استنشاقی راتحت تأثیر قرار میدهند. اثربخشی دارو ممکن استتحت تأثیر محل رسوب در دستگاه تنفسی و دوز تحویلی به آن محل قرار بگیرد. برای ارائه یک درمان استنشاقی کارآمد و مؤثر این عوامل باید در نظر گرفته بشوند. مشخصات و اندازه ذرات آئروسول می تواند نقش مهمی در اجتناب از موانع فیزیولوژیکی ریه و همچنین هدف قرار دادن دارو در ناحیه مورد نظر ریه داشته باشد. نوع دستگاه های استنشاقی و فرمولاسیون دارو تعیین کننده اندازه ذرات آئروسول دارو هست.

آروماتراپی

رایحه درمانی یا آروماتراپی یک درمان شفابخش و جامع هست که از عصاره گیاهان طبیعی برای ارتقای سلامت و تندرستی استفاده می کنند. گاهی اوقات به آن اسانس درمانی نیز گفته می شود. در آروماتراپی از روغن های معطر و خوش بو برای بهبود سلامت بدن، ذهن و روح استفاده می شود که می تواند سلامت جسمی و روحی را ارتقا بدهد. آروماتراپی هم به عنوان یک هنر و هم یک علم در نظر گرفته می شود.

فواید آروماتراپی:

آروماتراپی فواید زیادی دارد که شامل موارد زیر هستند:



- مدیریت درد
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش استرس، بیقراری و اضطراب
- تسکین درد مفاصل
- درمان سردرد و میگرن
- کاهش عوارض جانبی شیمی درمانی
- کاهش ناراحتی های زایمان
- مبارزه با باکتری، ویروس و قارچ
- بهبود هضم
- بهبود وضعیت آسایشگاه و مراقبت تسکینی
- تقویت ایمنی

یکی از فواید آروماتراپی در زایمان طبیعی است که می تواند درد و ناراحتی آن را کاهش دهد و از استرس این برهه کم کند. آروماتراپی پتانسیل درمان بسیاری از مشکلات را دارد. از جمله این مشکلات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آسهم، بیخوابی، خستگی، افسردگی، التهاب، نوروپاتی محیطی، مسائیل قاعدگی، آلورپسی، سرطان، اختلال در نعوظ، آرترو، یائسگی و ...



● **مریم گلی:** استشمام روغن گیاهی مریم گلی برای کاهش فشار خون، کاهش استرس و تقویت حافظه بسیار موثر است. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۳۰ تا ۱۸۰ هزار تومان)

● **اسطوخودوس:** طبق مطالعات انجام شده اسطوخودوس می تواند به افراد در خواب بهتر کمک کند. طبق گفته های بنیاد ملی خواب اسطوخودوس باعث کاهش اضطراب شده و به این ترتیب فرد بهتر به خواب می رود. اسطوخودوس باعث کاهش فشار خون، ضربان قلب و دمای خون نیز می شود. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۱۰ تا ۲۱۴ هزار تومان)



● **پر تقال:** استنشاق این روغن سبب کاهش اضطراب و استرس در فرد می شود. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۱۰ تا ۱۰۵ هزار تومان)

● **رزماری:** از این روغن به منظور تقویت نیروی مغزی استفاده می شود. تنفس رزماری می تواند باعث افزایش سرعت و دقت در حین انجام کارهای ذهنی شود. تحقیقات دیگر نیز نشان می دهد که استشمام رایحه این روغن باعث می شود افراد احساس طراوت و تحریک ذهنی کنند. استنشاق آن همچنین انرژی را تقویت می کند و خستگی را کاهش می دهد. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان)



● **نعناع:** روغن گیاهی نعناع برای رفع خستگی، افزایش هوشیاری، تقویت حافظه و کاهش یافتن میل به شکلات مورد استفاده است. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۱۵ تا ۱۸۰ هزار تومان)



محصولات آروماتراپی از طریق حس بویایی و جذب پوست به مثابه موارد زیر عمل می کنند:

دیفیوزرها و نبولایزرها / اسپریتزرهای معطر / استنشاقی ها / نمکهای حمام / روغن های بدن، کرمها یا لوسیون ها برای ماساژ یا استفاده موضعی / بخارشوی صورت / کمپرس سرد و گرم / ماسکهای خاک رس

موارد استفاده از دستگاه نبولایزر:

آسم / فیبروز کیستیک / عفونت های ریه و بیماری انسداد مزمن ریوی / آسیب حاد ریوی / تنفس در بیماران سرطانی پیشرفته / کاربرد انسولین / استنشاق ویتامین D: استراتژی جدید برای تقویت بلوغ ریوی نوزاد (قیمت دستگاه نبولایزر از ۱۲۰ هزار تومان (خانگی) تا ۳۵ میلیون تومان (بیمارستانی) متغیر هست)



خواص روغن های آروماتراپی



● **دارچین:** از این روغن برای افزایش تمرکز و کاهش ناامیدی استفاده می شود. تحقیقات نشان داده که رانندگان بعد از استشمام رایحه این روغن متمرکز تر و سر حال تر خواهند شد. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۷۵ تا ۱۵۵ هزار تومان)



● **لیمو شیرین:** از روغن حاصل از پوست میوه هایی مانند لیمو شیرین به منظور بهبود خلق و خو استفاده می شود. روغن لیمو شیرین باعث کاهش استرس و اضطراب نیز می شود. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر ۱۵ تا ۱۱۷ هزار تومان)



● **اکالیپتوس:** این روغن باغشاهای مخاطی واکنش داده و باعث کاهش یافتن مخاط بینی می شود، البته باید توجه داشته باشید که روغن اکالیپتوس روغن قوی است و بنابراین باید در مصرف آن دقت شود. این روغن همچنین سبب افزایش تمرکز ذهنی و تسکین سردرد می شود. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۹۷ تا ۱۰۰ هزار تومان)

● **ترنج (از خانواده نارنج):** از این روغن برای کاهش استرس، ایجاد احساس مثبت و تقویت روحیه فرد استفاده می شود. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۸ تا ۱۳۱ هزار تومان)

● **لیمو ترش:** استنشاق روغن لیمو ترش به رفع نگرانی و کاهش استرس و اضطراب کمک می کند و همچنین سبب دور نگه داشتن حشرات نیز خواهد شد. (قیمت هر ۱۰ میلی لیتر: ۱۵ تا ۱۱۰ هزار تومان)





Mammoth Biosciences



● استارت‌آپ ماموت، یکی از شرکت‌هایی است که در حوزه‌ی تشخیص و درمان بیماری‌ها با روش‌های ژنتیکی کار می‌کند. این شرکت با ساخت آنزیم‌های جدید می‌تواند توالی‌های ژنتیکی‌ای را که موجب بیماری می‌شوند تشخیص و در صورت نیاز برای درمان آن را تغییر دهد.





جنیفر دودنا، جانیس چن، لوکاس هرینگتون و ترور مارتین Mammoth Biosciences را در سال ۲۰۱۷ در کالیفرنیا تاسیس کردند. این شرکت مستقر در کالیفرنیا، یک پلتفرم تشخیص مبتنی بر CRISPR ایجاد کرده است که محققان می‌توانند آزمایش‌هایی را برای کاربردهای تشخیصی ایجاد کنند که تشخیص بیماری‌های انسانی را ممکن می‌سازد.

Mammoth biosciences در حال حاضر از پلتفرم اختصاصی خود برای کشف پروتئین‌های جدید Cas و غلبه بر چالش‌های مرتبط با سیستم‌های CRISPR-Cas استفاده می‌کند. این شرکت هم‌چنین پلتفرمی را برای شناسایی ویروس کرونا ایجاد کرده که برای تشخیص COVID-19 کلیدی است.

علاوه بر این، Mammoth Biosciences یک جعبه ابزار گسترده CRISPR را برای ویرایش پیشرفته DNA ایجاد کرده است. این ابزارها هم‌بهرای برنامه‌های مراقبت‌های بهداشتی و هم برای آزمایش در خانه و در کلینیک، تغییر دهنده بازی هستند. این شرکت هم‌اکنون در نظر دارد راه‌حل‌های خود را برای بسیاری از بخش‌های دیگر از جمله کشاورزی و دفاع زیستی توسعه دهد. این استارت‌آپ تا کنون موفق شده از شرکت‌هایی مثل آمازون بیش از یک میلیارد دلار سرمایه جذب کند.

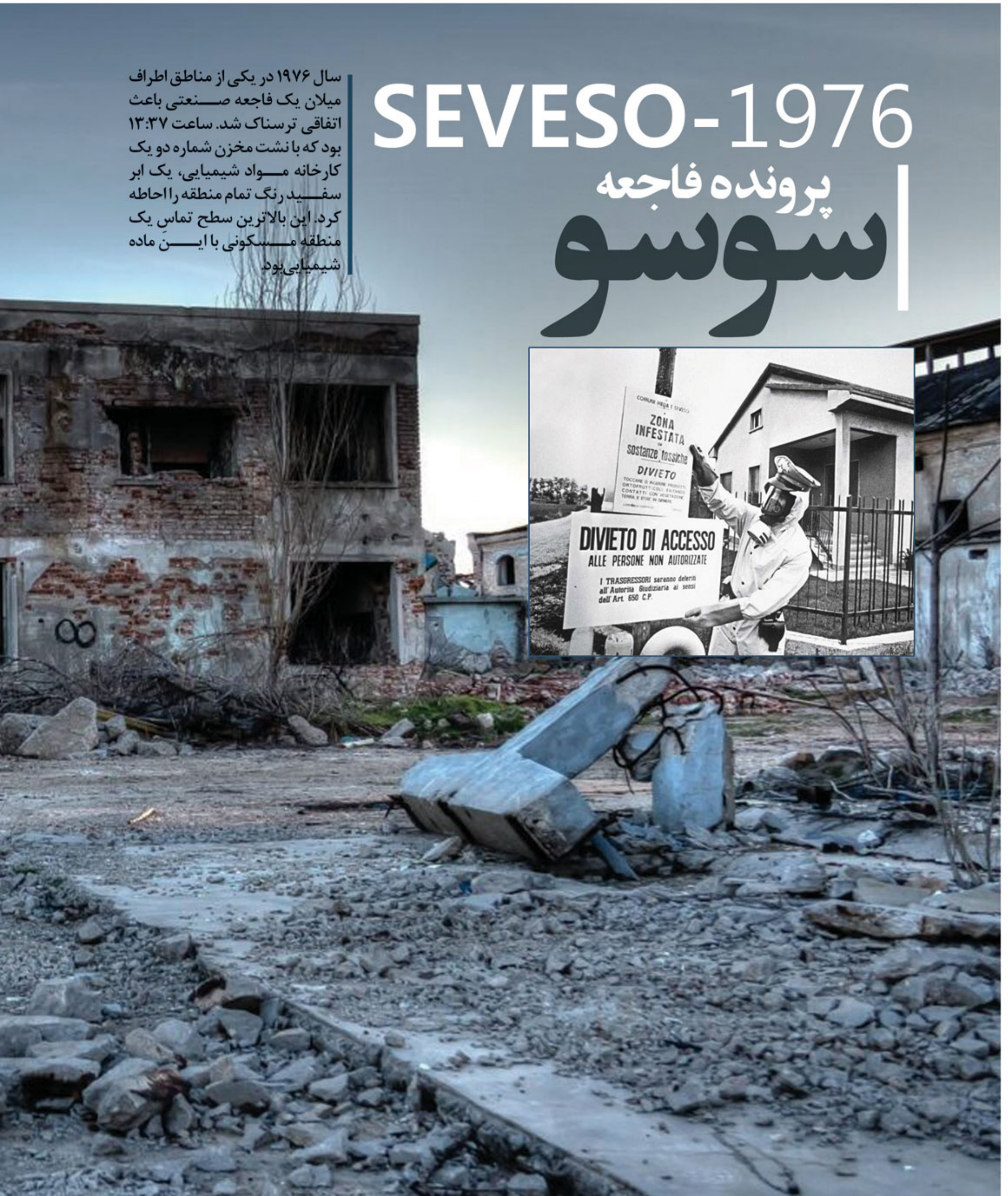


سال ۱۹۷۶ در یکی از مناطق اطراف میلان یک فاجعه صنعتی باعث اتفاقی ترسناک شد. ساعت ۱۳:۳۷ بود که با نشت مخزن شماره دو یک کارخانه مواد شیمیایی، یک ابر سفید رنگ تمام منطقه را احاطه کرد. این بالاترین سطح تماس یک منطقه مسکونی با این ماده شیمیایی بود.

SEVESO-1976

پرونده فاجعه

سوسو





این ترکیب شیمیایی که با نام دیوکسین شناخته می شود یکی از قوی ترین سم های دنیا بشمار می رود. همچنین یک ترکیب شدیداً سرطان زا هم هست. با انتشار این ترکیب شیمیایی در مدت کوتاهی ۳۳۰۰ جاندار در تمام نقاط شهر به صورت مرده کشف شدند و منطقه فوراً تخلیه شد. با شروع غربالگری و معاینه ساکنین این منطقه افراد زیادی با ضایعه پوستی در بیمارستان ها بستری شدند و یک مرکز مشاوره برای زنان باردار راه اندازی شد که ۲۶ نفر از آنها پس از مشاوره سقط جنین را انتخاب کردند. با گذشت ۱۴ سال از حادثه مذکور، یک تیم تحقیقاتی تلاش کرد میزان تاثیرات این حادثه را ارزیابی کند؛ مشخص شد تعداد مرگ و میر بر اثر بیماری های قلبی و تنفسی و میزان ابتلا به سرطان در این مناطق افزایش یافته است. این حادثه شاید برای انسان ها مرگبار نبوده باشد اما باعث کشته شدن بیش از ۸۰ هزار جاندار در این منطقه در طول یک سال شد. این حادثه یکی از بزرگترین حادثه های زیست محیطی هم شناخته می شود.



■ آمارنامه دارویی ایران مجموعه‌ای از اطلاعات فروش داروهاست که توسط سازمان غذا و دارو ارائه می‌شود. تهیه و عرضه این آمار از سال ۱۳۶۳ شروع شده و تا به امروز ادامه داشته است. هر چند انتشار این آمار در این چهار دهه، نظم مطلوبی نداشته است، ولی ارائه چنین آماری توسط یک سازمان دولتی جای تقدیر دارد.

آمارنامه دارویی ایران

■ آمارنامه دارویی حاوی اطلاعات بسیار مهمی درباره شرکت‌های تولیدی و بخش می‌باشد که مقدار عددی و ریالی را به تفکیک برای داروها و شرکت‌ها ارائه می‌دهد اطلاعات این فایل برای مدیران دارویی و دانشجویان و کلیه دست اندرکاران حوزه دارویی می‌تواند بسیار راهگشا و مفید باشد و شناختی کلی از صنعت دارویی ایران ارائه دهد. جدول زیر داشبورد مدیریتی و نمای کلی آمارنامه دارویی در سال ۱۴۰۰ می‌باشد.

واحد	مقدار	شرح
عدد	۴۹,۸۰۷,۹۷۰,۶۴۶	کل بازار فروش عددی
ریال	۶۳۵,۶۴۴,۴۹۵,۲۶۲,۴۹۲	کل بازار ارزش فروش ریالی
شمای کلی آمارنامه دارویی ایران ۱۲ ماهه سال ۱۴۰۰		
عدد	۴۹,۰۸۸,۰۷۶,۴۲۴	کل بازار تولیدی فروش عددی
ریال	۵۵۵,۳۵۵,۱۹۲,۳۳۶,۰۸۷	کل بازار تولیدی ارزش فروش ریالی
عدد	۷۱۹,۸۹۴,۲۲۲	کل بازار وارداتی عددی
ریال	۸۰,۲۸۹,۳۰۲,۹۲۶,۴۰۵	کل بازار وارداتی ریالی
عدد	۳۰۶	نما تامین کننده
عدد	۴۳	نما پخش سراسری دارو



۱۰ شرکت بزرگ پخش از نظر میزان فروش ریالی

۸۱,۶۰۷,۶۵۴,۷۵۷,۸۹۷	توزیع دارو پخش	۱
۶۵,۹۳۸,۳۱۴,۳۹۷,۰۶۵	پخش هجرت	۲
۵۷,۲۵۳,۹۴۹,۴۴۰,۱۷۱	پخش البرز	۳
۵۲,۷۲۱,۷۸۳,۵۳۷,۵۹۵	آدورا طب - آدوراطب	۴
۴۱,۰۹۱,۲۷۹,۸۱۰,۳۴۵	پخش رازی	۵
۳۹,۲۶۷,۱۰۷,۳۳۳,۱۱۰	الیت دارو	۶
۳۳,۶۶۳,۱۷۷,۹۹۳,۴۶۷	پخش فردوس	۷
۲۷,۷۹۵,۲۴۰,۶۱۸,۳۴۴	سینا پخش ژن	۸
۲۵,۲۹۶,۳۳۸,۷۷۳,۸۷۳	بهستان پخش	۹
۲۳,۵۹۰,۴۴۹,۸۳۷,۳۶۱	پخش دارویی اکسیر	۱۰

۲۰ شرکت بزرگ از نظر میزان فروش ریالی تولید

۴۱,۴۵۷,۸۸۴,۸۷۳,۰۳۶	اکتورکو	۱
۳۹,۵۱۳,۵۹۰,۰۹۴,۳۸۴	داروسازی دکتر عبیدی	۲
۳۱,۲۱۰,۴۹۱,۳۶۲,۰۴۳	کارخانجات دارو پخش	۳
۲۵,۶۵۸,۳۰۸,۸۳۷,۳۴۵	روناک	۴
۲۵,۳۲۴,۲۴۲,۱۸۳,۴۲۰	داروسازی اکسیر	۵
۲۱,۱۳۳,۸۷۳,۸۳۱,۴۶۰	تحقیقاتی و تولیدی سیناژن	۶
۲۰,۴۲۶,۷۱۰,۴۰۸,۳۷۳	البرز دارو	۷
۱۹,۳۶۴,۲۰۳,۲۶۲,۳۳۲	آریوژن فارمد	۸
۱۸,۶۰۳,۹۰۰,۳۷۵,۳۴۲	کوبل دارو	۹
۱۲,۶۳۰,۱۶۵,۱۱۲,۶۳۶	رویان دارو	۱۰
۱۲,۴۵۰,۶۲۰,۴۱۲,۶۵۶	داروسازی دانا	۱۱
۱۲,۰۵۸,۷۳۴,۲۵۲,۲۷۱	داروسازی کاسپین تأمین	۱۲
۱۱,۹۱۴,۴۲۴,۶۳۴,۴۲۴	داروسازی تهران شیمی	۱۳
۱۱,۵۰۹,۵۹۰,۸۲۱,۷۲۶	دارو سازی فارابی	۱۴
۱۱,۴۵۹,۱۴۹,۲۲۴,۵۸۲	بهستان دارو	۱۵
۱۰,۷۳۰,۹۱۰,۱۲۶,۵۲۸	داروسازی ابوریحان	۱۶
۱۰,۴۸۶,۸۹۸,۸۷۲,۴۲۸	سبحان دارو	۱۷
۹,۰۶۷,۵۳۰,۹۳۲,۳۹۰	پارس دارو	۱۸
۸,۵۳۷,۱۵۱,۷۹۴,۲۷۴	لابراتوارهای سینا دارو	۱۹
۸,۳۴۷,۰۰۹,۶۰۶,۷۶۶	لابراتوارهای رازک	۲۰

۲۰ داروی پر فروش کشور از نظر ریالی

۵۶,۹۷۱,۶۵۶,۲۰۰,۱۰۷	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۰ mg/۱ mL ۲۰ mL	۱
۱۱,۲۲۵,۳۸۰,۵۱۷,۱۴۴	HEPARIN SODIUM INJECTION PARENTERAL ۰۰۰۰ [iU]/۱ mL ۱ mL	۲
۱۰,۴۹۸,۲۹۳,۵۵۱,۱۳۲	ENOXAPARIN SODIUM INJECTION PARENTERAL ۱۰۰ mg/۱ mL ۰.۴ mL	۳
۹,۲۶۵,۸۱۶,۰۹۹,۵۳۶	CLOPIDOGREL (AS BISULFATE) TABLET ORAL ۷۰ mg	۴
۷,۸۰۰,۶۶۲,۷۴۶,۵۰۳	SODIUM CHLORIDE INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۰.۹ % ۵۰۰ mL	۵
۷,۷۹۸,۷۸۸,۰۶۴,۴۵۴	ACETAMINOPHEN / CAFFEINE / IBUPROFEN CAPSULE ORAL ۳۲۰ mg/۴۰ mg/۲۰۰ mg	۶
۶,۶۸۶,۰۷۳,۴۳۷,۱۵۳	AMOXICILLIN CAPSULE ORAL ۵۰۰ mg	۷
۶,۵۲۵,۶۶۲,۲۲۳,۷۶۳	BOTULINUM A TOXIN INJECTION, POWDER, LYOPHILIZED, FOR SOLUTION PARENTERAL ۵۰۰ [iU]	۸
۶,۲۰۲,۶۸۲,۲۳۰,۰۰۰	TOCILIZUMAB INJECTION, SOLUTION, CONCENTRATE PARENTERAL ۲۰ mg/۱ mL ۲۰ mL	۹
۶,۱۵۶,۹۰۲,۰۲۰,۸۸۸	FAVPIRAVIR TABLET ORAL ۲۰۰ mg	۱۰
۵,۹۶۴,۴۸۸,۷۸۱,۳۰۲	FAMOTIDINE TABLET ORAL ۴۰ mg	۱۱
۵,۸۷۱,۸۲۱,۲۹۸,۵۲۵	METFORMIN HYDROCHLORIDE TABLET ORAL ۵۰۰ mg	۱۲
۵,۸۴۱,۱۵۲,۹۸۰,۴۴۱	IBUPROFEN CAPSULE, LIQUID FILLED ORAL ۴۰۰ mg	۱۳
۵,۱۳۷,۱۷۱,۸۶۲,۱۳۲	ADULT COLD PREPARATIONS (۴-۳) TABLET ORAL ۳۲۰ mg/۰ mg/۲ mg	۱۴
۴,۸۵۹,۹۲۳,۳۴۱,۴۰۸	ADALIMUMAB INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵۰ mg/۱ mL ۰.۸ mL	۱۵
۴,۵۴۰,۲۴۱,۱۸۸,۷۰۳	PANTOPRAZOLE TABLET, DELAYED RELEASE ORAL ۴۰ mg	۱۶
۴,۴۰۷,۴۱۰,۲۴۹,۲۵۲	IMMUNE GLOBULIN INJECTION INTRAVENOUS ۵۰ mg/۱ mL ۱۰۰ mL	۱۷
۴,۲۰۹,۴۶۴,۵۵۲,۵۶۳	TAMSULOSIN HYDROCHLORIDE CAPSULE, EXTENDED RELEASE ORAL ۰.۴ mg	۱۸
۳,۸۴۶,۱۱۶,۲۰۰,۱۱۶	ACETAMINOPHEN / CODEINE PHOSPHATE TABLET ORAL ۳۰۰ mg/۲۰ mg	۱۹
۳,۸۴۴,۲۰۰,۸۶۱,۹۸۹	NAPROXEN TABLET, DELAYED RELEASE ORAL ۵۰۰ mg	۲۰

۲۰ داروی اول وارداتی از نظر ریالی

کشور تولید کننده	نام برند	نام لاتین برند	نام ژنریک	فروش عددی	فروش ریالی مصرف کننده
فرانسه	دپاکین کرونو قرص پیوسته رهش خوراکی ۳۳۳ mg/۱۴۵ mg	DEPAKINE CHRONO TABLET, EXTENDED RELEASE ORAL ۳۳۳ mg/۱۴۵ mg	VALPROATE SODIUM TABLET, EXTENDED RELEASE ORAL ۳۳۳ mg/۱۴۵ mg	۵۹,۲۷۸,۸۶۰	۲,۶۹۷,۱۸۸,۱۳۰,۰۰۰
آلمان	لانتوس سولواستار تزریقی پرنترال ۳ [iU]/۱mL ۱۰۰ [iU]	LANTUS SOLOSTAR INJECTION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ [iU]	INSULIN GLARGINE INJECTION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ mL	۵,۶۳۳,۱۵۵	۱,۴۹۷,۸۵۵,۹۱۴,۵۰۰
هند	رمدسویر محلول تزریقی پرنترال ۲۰ mg ۵ mg/۱mL	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mg	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mL	۱۲۵,۹۸۶	۱,۰۸۵,۲۶۹,۸۱۵,۶۸۳
هند	بی دی رم پودر برای تهیه محلول تزریقی پرنترال ۱۰۰ mg mg	BDREM INJECTION, POWDER, FOR SOLUTION PARENTERAL ۱۰۰ mg mg	REMDESIVIR INJECTION, POWDER, FOR SOLUTION PARENTERAL ۱۰۰ mg	۱۲۷,۰۹۴	۹۶۶,۹۵۷,۸۸۲,۲۷۹
آلمان	هیومیت پی پودر لئوفیلیزه برای تهیه محلول تزریقی پرنترال ۵۰۰ mL [iU]/۱۲۰۰ [iU]	HAEMATE P INJECTION, POWDER, LYOPHILIZED, FOR SOLUTION PARENTERAL ۵۰۰ [iU]/۱۲۰۰ [iU] mL	FACTOR VIII / VON WILLEBRAND FACTOR INJECTION, POWDER, LYOPHILIZED, FOR SOLUTION PARENTERAL ۵۰۰ [iU]/۱۲۰۰ [iU]	۴۲,۲۲۲	۸۷۸,۲۱۷,۶۰۰,۰۰۰
هند	رمدسویر محلول تزریقی پرنترال ۲۰ mL ۵ mg/۱mL	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mL	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mL	۹۹,۴۳۳	۸۰۰,۴۴۹,۰۵۷,۶۱۹
ایرلند	مایوزیم پودر برای تهیه محلول تزریقی پرنترال ۵۰ mg mg	MYOZYME INJECTION, POWDER, FOR SOLUTION PARENTERAL ۵۰ mg mg	ALGLUCOSIDASE ALFA INJECTION, POWDER, FOR SOLUTION PARENTERAL ۵۰ mg	۲۱,۶۱۳	۷۸۵,۹۲۷,۹۹۵,۷۹۵
آلمان	یوتیروکس قرص خوراکی ۱۰۰ ug	EUTHYROX TABLET ORAL ۱۰۰ ug	LEVOTHYROXINE SODIUM TABLET ORAL ۱۰۰ ug	۴۶,۰۰۰,۶۰۰	۷۴۰,۶۰۹,۶۶۰,۰۰۰
هلند	دوفاستون قرص خوراکی ۱۰ mg	DUPHASTON TABLET ORAL ۱۰ mg	DYDROGESTERONE TABLET ORAL ۱۰ mg	۷,۳۳۱,۰۶۰	۷۱۱,۱۱۲,۸۲۰,۰۰۰
هلند	امنیک کپسول پیوسته رهش خوراکی ۰.۴ mg	OMNIC CAPSULE, EXTENDED RELEASE ORAL ۰.۴ mg	TAMSULOSIN HYDROCHLORIDE CAPSULE, EXTENDED RELEASE ORAL ۰.۴ mg	۸,۷۸۰,۸۸۰	۷۰۵,۷۹۳,۱۶۲,۳۳۰
آلمان	آلبومین محلول تزریقی پرنترال ۲۰ % ۵۰ g	ALBIOMIN INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۲۰ % ۵۰ g	ALBUMIN (HUMAN) INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۲۰ % ۵۰ mL	۳۶۱,۵۵۱	۶۶۸,۵۲۲,۶۰۰,۵۷۱
آلمان	اینترآکت تزریقی داخل وریدی ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ g	INTRATECT INJECTION INTRAVENOUS ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ g	IMMUNE GLOBULIN INJECTION INTRAVENOUS ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ mL	۵۶,۱۸۴	۶۵۶,۱۸۸,۷۲۳,۱۴۵
آلمان	اینترآکت تزریقی داخل وریدی ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ g	INTRATECT INJECTION INTRAVENOUS ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ g	IMMUNE GLOBULIN INJECTION INTRAVENOUS ۵۰ mg/۱mL ۱۰۰ mL	۵۵,۸۹۳	۶۵۲,۷۶۹,۴۰۳,۸۶۳
هلند	دوفاستون قرص خوراکی ۱۰ mg	DUPHASTON TABLET ORAL ۱۰ mg	DYDROGESTERONE TABLET ORAL ۱۰ mg	۶,۶۳۰,۵۴۰	۶۴۲,۵۶۰,۰۱۹,۶۷۰
برزیل	نومیکس سوسپانسیون تزریقی پرنترال ۳ [iU]/۱mL ۱۰۰ [iU]	NOVOMIX INJECTION, SUSPENSION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ [iU]	INSULIN ASPART INJECTION, SUSPENSION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ mL	۲,۰۱۵,۰۹۰	۶۰۵,۸۳۶,۸۰۸,۵۰۰
فرانسه	سرتاید دیسکوس دیسک استنشاقی ۵۰ ug/۵۰۰ {dose} ۶۰ ug/۱{dose}	SERETIDE DISKUS DISC RESPIRATORY ۵۰ ug/۵۰۰ ug/۱{dose} ۶۰ {dose}	SALMETEROL (AS XINAFOATE) / FLUTICASON PROPIONATE DISC RESPIRATORY ۵۰ ug/۵۰۰ ug/۱{dose} ۶۰ {dose}	۱۲۸,۲۲۳	۵۸۹,۳۱۲,۹۰۸,۰۰۰
برزیل	نوورپید محلول تزریقی پرنترال ۳ [iU]/۱mL ۱۰۰ [iU]	NOVORAPID INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ [iU]	INSULIN ASPART INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۱۰۰ [iU]/۱mL ۳ mL	۱,۹۴۱,۳۸۰	۵۸۳,۶۷۵,۸۹۷,۰۰۰
ایالات متحده آمریکا	ناگلازیم تزریقی پرنترال ۱ mg mg/۱mL	NAGLAZYME INJECTION PARENTERAL ۱ mg/۱mL mg	GALSULFASE INJECTION PARENTERAL ۱ mg/۱mL	۷,۶۷۴	۵۷۲,۷۲۵,۹۶۸,۰۰۰
هند	بی دی رم محلول تزریقی پرنترال ۲۰ mg ۵ mg/۱mL	BDREM INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mg	REMDESIVIR INJECTION, SOLUTION PARENTERAL ۵ mg/۱mL ۲۰ mL	۱۳۶,۷۸۲	۵۴۲,۱۸۸,۳۱۹,۶۸۹
سوئیس	ولتارن ریتارد قرص پیوسته رهش خوراکی ۱۰۰ mg	VOLTAREN RETARD TABLET, EXTENDED RELEASE ORAL ۱۰۰ mg	DICLOFENAC SODIUM TABLET, EXTENDED RELEASE ORAL ۱۰۰ mg	۹,۹۰۸,۷۹۰	۵۴۲,۰۱۰,۸۱۳,۰۰۰

● آمارنامه دارویی حاوی اطلاعات بسیار مهمی درباره شرکت‌های تولیدی و پخش می‌باشد که مقدار عددی و ریالی را به تفکیک برای داروها و شرکت‌ها ارائه می‌دهد اطلاعات این فایل برای مدیران دارویی و دانشجویان و کلیه دست‌اندرکاران حوزه دارویی می‌تواند بسیار راهگشا و مفید باشد و شناختی کلی از صنعت دارویی ایران ارائه دهد.



تعطیلات سالم تر در 1-2-3!

سلامتی نعمتی است که به ما هدیه داده شده و چه خوب است از این هدیه هم در حین تعطیلات لذت ببریم در این ابتدا به سه قدم اصولی و آسان برای حفظ این سلامتی می پردازیم.



سلامتی نعمتی است که به ما هدیه داده شده و چه خوب است از این هدیه هم در حین تعطیلات لذت ببریم در این ابتدا به سه قدم اصولی و آسان برای حفظ این سلامتی می پردازیم.

۱. فعال بمانید

حتی چند دقیقه فعالیت بدنی می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد و در رسیدن به توصیه ها موثر باشد. برای بزرگسالان، مزایای فعالیت بدنی شامل کاهش احساسات کوتاه مدت، اضطراب و خواب بهتر را میتوان نام برد

در اینجا چند نکته برای فعال ماندن در تعطیلات وجود دارد: هنگام خرید، قبل از رفتن به هر فروشگاه، چند دور در مرکز خرید قدم بزنید

در هر فرصتی از پله ها استفاده کنید. به دنبال پله ها در پارکینگ ها، دفاتر و مراکز خرید باشید. اگر نمی توانید تا جایی که می خواهید از پله ها بالا بروید، قسمتی از مسیر را با آسانسور بروید و بقیه راه را از پله ها طی کنید. از جستجوی مکان پارک نزدیک در طول گردش خود صرف نظر کنید. دورتر پارک کنید و به سرعت به سمت مقصد حرکت کنید. وقتی دوستان و خانواده جمع می شوند، به پیاده روی دسته جمعی بروید. به جای رانندگی برای دیدن ماکت های عید و گل کاری خیابان ها پیاده روی کنید.

۲. سالم بخورید

خوب غذا خوردن از ماهیچه ها و استخوان ها حمایت می کند، ایمنی را تقویت می کند، به عملکرد سیستم گوارشی کمک می کند و به مدیریت وزن در میان دیگر فواید سلامتی کمک می کند. تغذیه خوب شامل خوردن انواع غذاهای سالم است.

برای انجام این کار در تعطیلات:

اگر غذاهایی می خورید که کالری، چربی اشباع شده یا قندهای اضافه دارند، بخش های کوچکی را انتخاب کنید و هر چند وقت یکبار آنها را بخورید. بیشتر اوقات غذاهای سالم تری را انتخاب کنید. در مهمانی ها و مجالس دیگر، ابتدا بشقاب خود را با میوه ها و سبزیجات مورد علاقه تان پر کنید، سپس بخش های کوچکی از اقلام کمتر سالم به آن اضافه کنید. اگر به مهمانی غذا می برید، آن را غذای سالم مورد علاقه خود قرار دهید. سپس مطمئن خواهید شد که حداقل یک مورد در مهمانی انتخاب سالمی خواهد بود که از آن لذت می برید. با استفاده از موادی با چربی و نمک کمتر، نسخه های سالم تری از دستور العمل های سنتی خود تهیه کنید. ماهی یا مرغ بخارپز شده را با اضافه کردن آبلیمو، فلفل پاپریکا یا روغن زیتون طعم دار کنید به جای گوشت های پر چرب، لوبیا را در نظر بگیرید.

۳. برای فعالیت هایی برنامه ریزی کنید که شامل غذا خوردن

نمی شود

یک فعالیت فصلی مانند اسکیت روی یخ یا پیاده روی زمستانی یا رفتن به پارک گل ها در بهار را امتحان کنید. با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده قرار «پیاده روی و صحبت» بگذارید. نوشیدن قهوه را رها کنید و منطقه های جدید شهر را کشف کنید. از موزه یا نمایشگاهی دیدن کنید. در نظر بگیرید که چه سنت های سالم جدیدی را می توانید امسال شروع کنید.

امکانات بی پایان هستند!



یک فعالیت فصلی مانند اسکیت روی
یخ یا پیاده روی زمستانی یا رفتن به
پارک گل‌ها در بهار را امتحان کنید. با
یک دوست یا یکی از اعضای خانواده
قرار «پیاده روی و صحبت» بگذارید.
نوشیدن قهوه را رها کنید و منطقه
های جدید شهر را کشف کنید. از موزه
یا نمایشگاهی دیدن کنید.







سگ‌های آبی

پس از مشاهده سگ‌های آبی رنگ در یکی از مناطق روستایی در فاصله ۳۷۰ کیلومتری مسکو، پایتخت روسیه، یک گروه تحقیقاتی وارد این منطقه شد و تمامی سگ‌ها را جمع‌آوری کرد. با انجام آزمایشات پس از یک هفته متوجه شدند ضایعات یک شرکت صنعتی شیشه‌سازی که ۶ سال پیش رها شده باعث بروز این حادثه عجیب شده است. مقامات در بمبئی یک شرکت تولیدی را پس از متهم شدن به ریختن زباله‌های صنعتی تصفیه نشده و رنگها در رودخانه محلی که منجر به آبی شدن ۱۱ سگ شد، تعطیل کردند.

طبق گزارش هندوستان تایمز، گروه نیشه‌های با رنگهای عجیب برای اولین بار در ۱۱ آگوست مشاهده شد که باعث شد مردم محلی به هیئت کنترل آلودگی ماهاراشترا در باره رنگ‌هایی که در رودخانه کاسادی ریخته می‌شود، شکایت کنند؛ جایی که حیوانات اغلب در آن شنا می‌کنند. فیلم حیواناتی را نشان می‌دهد که با خز آبی روشن در خیابان‌ها پرسه می‌زنند. آراتی چاوهان، رئیس سلول حفاظت از حیوانات ناوی بمبئی، به تایمز گفت: «مشاهده اینکه چگونه خز سفید سگ کاملاً آبی شده بود، شوکه کننده بود. ما تقریباً پنج سگ از این قبیل را در اینجا مشاهده کردیم و از هیئت کنترل آلودگی خواستیم که علیه چنین صنایعی اقدام کند.»

چاوهان تصاویری از سگ‌های آبی را در صفحه فیسبوک این گروه منتشر کرده بود و می‌گفت «آلاینده‌های منطقه صنعتی تالوجا نه تنها در این منطقه از طریق آب‌های الوده انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه حیوانات، پرندگان و خزندگان را نیز تخریب می‌کنند.»

هیئت مدیره تحقیق کرد و روز چهارشنبه شرکت را پس از تأیید اینکه سگ‌های نیش به دلیل آلودگی هوا و آب مرتبط با کارخانه آبی شده بودند، تعطیل کرد. یک آژانس حمایت از حیوانات موفق شد یکی از سگ‌ها را بگیرد و مقداری از رنگ آبی را بشوید. این گروه به این نتیجه رسیدند که به نظر می‌رسد حیوان از جهات دیگر آسیبی ندیده است. رودخانه کسادی از منطقه ای می‌گذرد که صدها کارخانه دارد. بر اساس داده‌های به دست آمده توسط NGO Watchdog Foundation از طریق حق کسب اطلاعات، ۹۷۷ کارخانه شیمیایی، دارویی، مهندسی و فرآوری مواد غذایی در منطقه صنعتی تالوجا واقع در خارج از بمبئی وجود دارد.

آراتی چاوهان،

رئیس سلول حفاظت از حیوانات ناوی بمبئی:

«مشاهده اینکه چگونه خز سفید سگ کاملاً آبی شده بود، شوکه کننده بود. ما تقریباً پنج سگ از این قبیل را در اینجا مشاهده کردیم و از هیئت کنترل آلودگی خواستیم که علیه چنین صنایعی اقدام کند.»

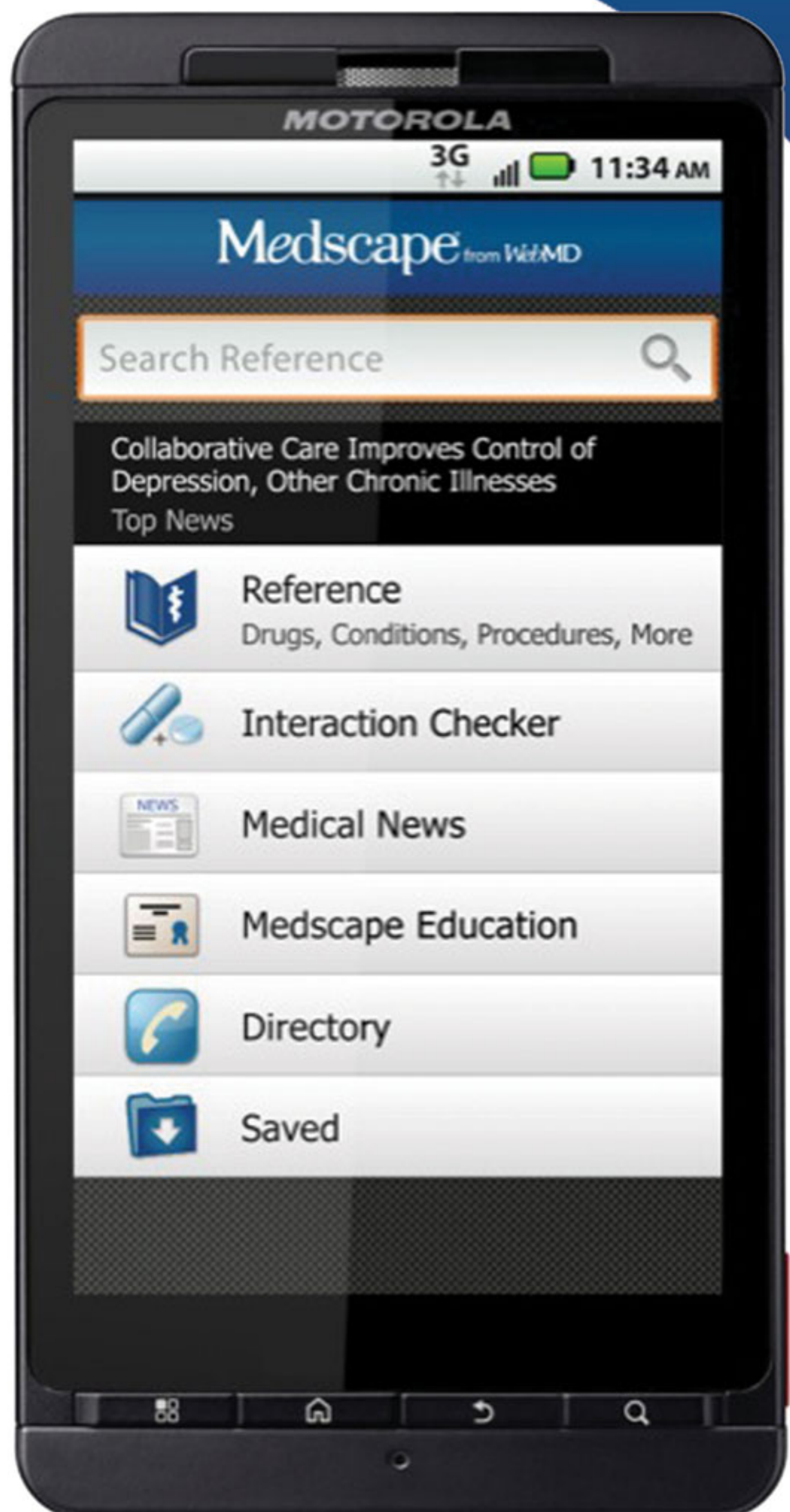


Medscape

Medscape

وقتی ثبت نام می کنید و وارد برنامه می شوید با این صفحه مواجه می شوید. در قسمت Search هر دارو و بیماری را می توان مستقیم سرچ کرد، البته طبقه بندی دارد که مثلا چه چیزی را می خواهیم سرچ کنیم: خبر و آموزش و ... در قسمت بعدی با ۸ گزینه مواجه می شویم:

- **گزینه اول Drugs** است که همه ی دارو ها از A تا Z نمایش می دهد و تمام اطلاعات دارویی رو به صورت طبقه بندی شده اعم از dosage و interaction و ... را نمایش می دهد.
- **گزینه بعد interaction checker** است. در این قسمت هر تعداد دارو را که بخواهید می توانید اضافه کنید و نشان می دهد این دارو ها با هم چه تداخلاتی دارند.
- **گزینه سوم condition** است که تمام بیماری ها را بر اساس فیلد پزشکی دسته بندی کرده است و تمام مطالب مربوط به بیماری ها را در اختیار شما قرار می دهد.
- **گزینه چهارم procedure**، تمام آزمایش ها و عمل ها را به صورت دسته بندی شده نشان می دهد.
- **پنجم Decision point**: فرض کنید شما پزشکی هستید و با بیماری مواجه شدید که در قسمتی از درمانش به مشکل خورده اید. در این قسمت که بر اساس تخصص های مختلف دسته بندی شده دقیقا می توانید مشخص کنید کدام بخش از کدام بیماری دچار مشکل شده و شما در آن به راهنمایی لازم دارید و پاسخ را از زبان متخصص های آن رشته بشنوید که با ویدیو هایی از قبل ضبط شده به شما راهنمایی می دهد.
- **ششم calculators**: بر اساس تخصص های مختلف یک سری پرسش نامه های مخصوص و گایدلاین ها و ... دارد که می توانید طبق این پرسشنامه ها از بیمار سوال کنید و جواب ها را در این قسمت ها وارد کنید و در قسمت results نتیجه را به شما اعلام می کند.
- **هفتم pill identifier**: فرض کنید یک قرص ناشناس پیدا کردید. شکل و رنگ و فرم قرص را در این قسمت وارد کنید. در اینجا به شما یکسری احتمالات می دهد که ممکن است این قرص ها چه چیزی باشند.
- **گزینه آخر more** است که شامل همه ی قسمت هایی که بررسی شده است به علاوه cases & quizzes و latest guidelines که آخرین و جدیدترین گایدلاین ها را نمایش می دهد.





mscp app
website qr-code



Drugs,
Diseases, and
Clinical Tools



Live Events



Medical
Podcasts



Latest News
and
Perspectives

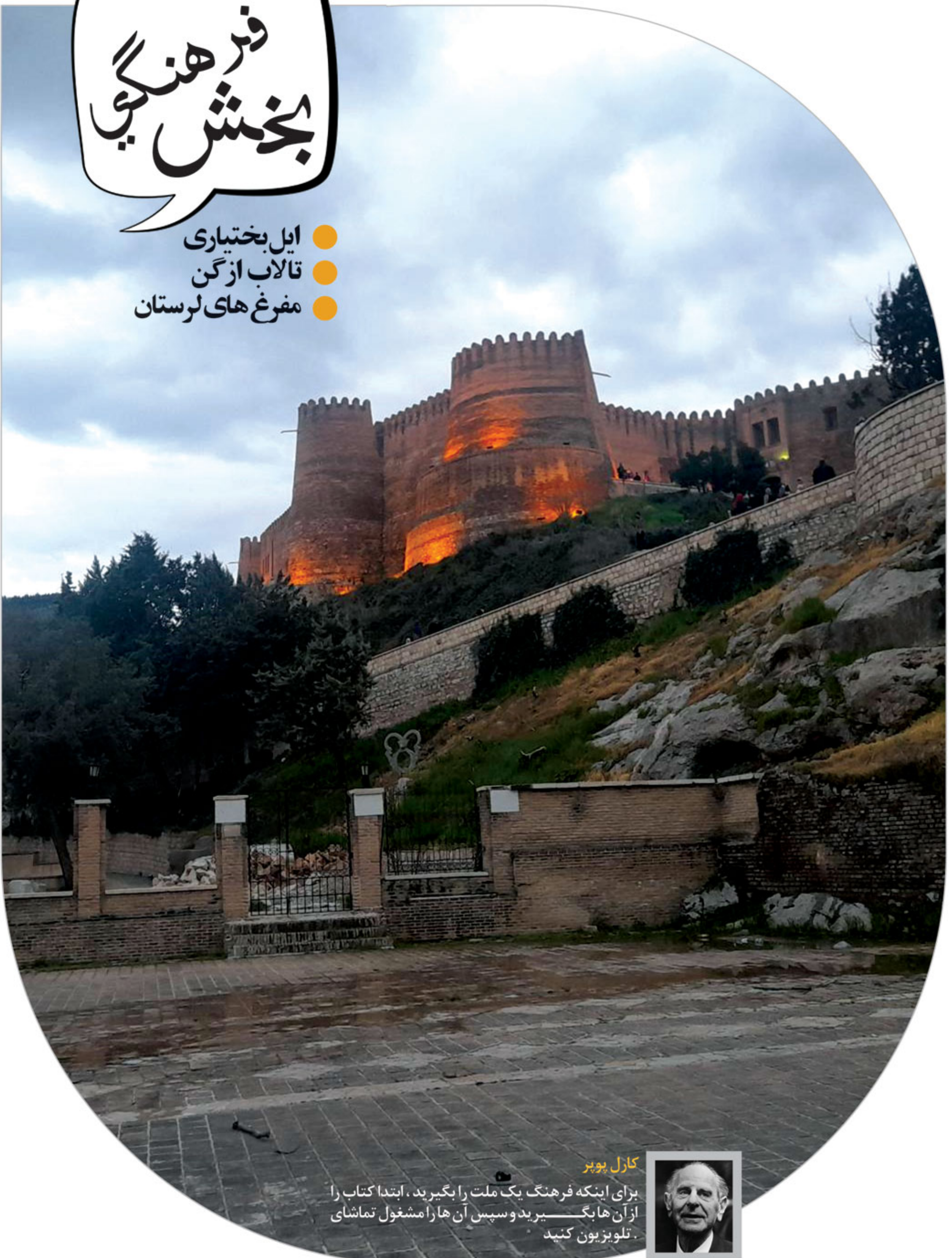


CME &
Education



بخش فرهنگی

- ایل بختیاری
- قلاب از گن
- مفرغ های لرستان



کارل پوپر

برای اینکه فرهنگ یک ملت را بگیرید، ابتدا کتاب را از آن ها بگـیرید و سپس آن ها را مشغول تماشای تلویزیون کنید.





● ایل بختیاری از نژاد آریایی و باقی مانده مهاجران هند و اروپایی هستند که از چندین هزار سال پیش در این سرزمین کوهستانی موطن اختیار کرده و به شهادت تاریخ، همه جا همچون سربازی فداکار حافظ سرزمین ایران و میهن خویش بوده‌اند.

بختیاری

سرزمین کوهستانی بختیاری، در جنوب غرب ایران و در امتداد سلسله جبال زاگرس قرار گرفته و قسمتهایی را از استان‌های چهارمحال و بختیاری، اصفهان، لرستان و خوزستان شامل می‌شود. به طور کلی این خطه و مردم آن که از طریق دامداری و مختصر کشاورزی منحصربه‌فرد، ایلداری امرار معاش می‌نمایند، بختیاری نامیده می‌شوند.



سرزمین کوهستانی بختیاری، در جنوب غرب ایران و در امتداد سلسله جبال زاگرس قرار گرفته و قسمت‌هایی را از استان‌های چهارمحال و بختیاری، اصفهان، لرستان و خوزستان شامل می‌شود. به طور کلی این خطه و مردم آن که از طریق دامداری و مختصر کشاورزی منحصر به گونه ایللیاتی امرار معاش می‌نمایند، بختیاری نامیده می‌شوند.

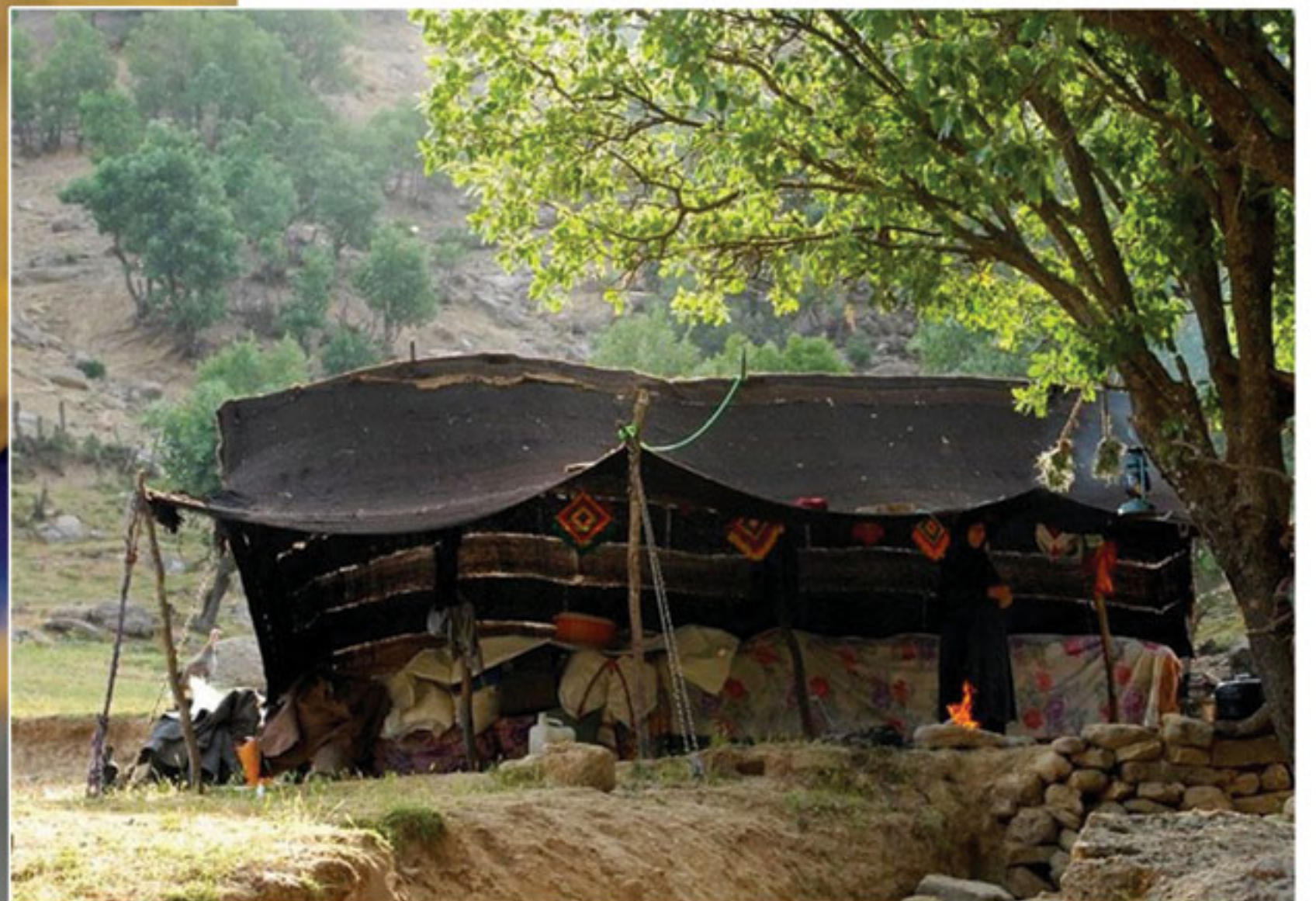
ایل بختیاری از نژاد آریایی و باقی‌مانده مهاجران هند و اروپایی هستند که از چندین هزار سال پیش در این سرزمین کوهستانی موطن اختیار کرده و به شهادت تاریخ، همه جا همچون سربازی فداکار حافظ سرزمین ایران و میهن خویش بوده‌اند.

عشایر بختیاری که یکی از اصیل‌ترین و بزرگ‌ترین ایلات کوچ روی ایران می‌باشند و همانند گذشته به زندگی متحرک و کوچ روی خود ادامه می‌دهند.

زندگی پر زرق و برق شهرنشینی با همه امکانات خود نتوانسته است چون معشوقی طناب با هفت قلم آرایش قلب این عاشق کوهستان را از سینه پاکش بریاید و او را کاملاً به سوی خود جذب کند.

قرن هاست که عشایر زندگی یکنواخت و بی‌آلایش خود را در دامنه کوهستان‌های سر به فلک کشیده و چشمه‌ساران زلال و در عین حال بسیار مشکل و طاقت فرسا ادامه می‌دهند، زندگی عشایری نه یک زندگی بلکه یک تلاش برای زنده ماندن، یک کوشش همگانی و یک فعالیت جمعی و گروهی است که بدون تعاون و همکاری همه اعضا ادامه آن بسیار مشکل و حتی غیرممکن خواهد بود.

قلمرو ایل بختیاری در ناحیه‌ای بین استان‌های اصفهان و خوزستان واقع شده و از شمال به لرستان، از مشرق به اصفهان و چهارمحال، از جنوب به قلمرو ایلات لر زبان کهگیلویه و بویر احمد و ایل ترک زبان قشقایی، و از غرب به دشت خوزستان محدود است. کوه‌های مرکزی جبال زاگرس که از شمال غربی به جنوب شرقی امتداد دارد، از میان «خاک بختیاری» می‌گذرد و آن را به دو بخش کوهستانی (در شرق) و جلگه‌ای (در غرب) تقسیم می‌کند. بخش کوهستانی آن «بیلاق»، و بخش جلگه‌ای آن «گرمسیر» است و در نواحی مرکزی زاگرس چراگاه‌های این ایل قرار دارد.



قرن هاست که عشایر زندگی یکنواخت و بی‌آلایش خود را در دامنه کوهستان‌های سر به فلک کشیده و چشمه‌ساران زلال و در عین حال بسیار مشکل و طاقت فرسا ادامه می‌دهند...



● لچک، «می نا» (توری سر)، «کولوت»، پیراهن، شولار (دامنهای بسیار پرچین) و گیوه از جمله لباس های سنتی زنان است. زنان جوان به رنگهای شاد گرایش دارند و زن های مسن فقط رنگ سیاه می پوشند.



ایل بختیاری به دو شاخه (یا جرگه) تقسیم می شود:

۱. جرگه هفت لنگ ۲. جرگه چالنگ
 جرگه هفت لنگ شامل چهار قبیله (یا باب) می باشد به نام های:
 ۱. دینارونی ۲. دور کی ۳. بابا احمدی (با احمدی) ۴. بهداروند (بختیاروند)

جرگه چار لنگ شامل پنج قبیله می باشد به نام های:
 ۱. محمود صالح (یا مم صالح) ۲. کیانرسی ۳. موگوئی ۴. قمیوند ۵. زلکی

پوشش ایل بختیاری یکی از زیباترین و اصیل ترین پوشش هادر میان اقوام و ایلات مختلف کشور می باشد. پوشاک مردانه کلاه نمدی سیاه از کرک بز، «تمبون» (شلوار) سیاه رنگ با پاچه های بسیار گشاد از جنس دبیت، پیراهن و «چوقا» است. چوقا بالا پوشی راسته و بی آستین است که قد آن تا سر زانو می رسد و سرتاسر جلو آن باز است و زنان آن را روی دستگاہهای افقی می بافند. بختیاری ها قبلاً قبا می پوشیدند که در زمان رضا شاه کنار گذاشته شد. آن ها همچنین شالی از جنس پارچه به کمر می بندند و گیوه ملکی به پامی کنند.

لچک «می نا» (توری سر)، «کولوت» (دستمال تیره رنگ مخصوص پیشانی)، پیراهن، شولار (دامن های بسیار پرچین) و گیوه از جمله لباس های سنتی زنان است. زنان جوان به رنگ های شاد گرایش دارند و زن های مسن فقط رنگ سیاه می پوشند.



لرستان را به سرزمین آبشارها می‌شناسند، سرزمینی جذاب و زیبا که علاوه بر آبشارهای متعدد تالاب‌های بسیاری را نیز در خود جای داده است. تالاب ازگن یابه عبارت درست تر تالاب هور دورود لرستان که به تالاب قارون نیز مشهور است، از جمله زیباترین جاذبه‌های درود به شمار می‌آید که حتما باید از آن در سفر به لرستان بازدید کرد.

تالاب ازگن

تالاب هور دورود لرستان (تالاب قارون)





لرستان را به سرزمین آبشارها می‌شناسند، سرزمینی جذاب و زیبا که علاوه بر آبشارهای متعدد تالاب‌های بسیاری را نیز در خود جای داده است.

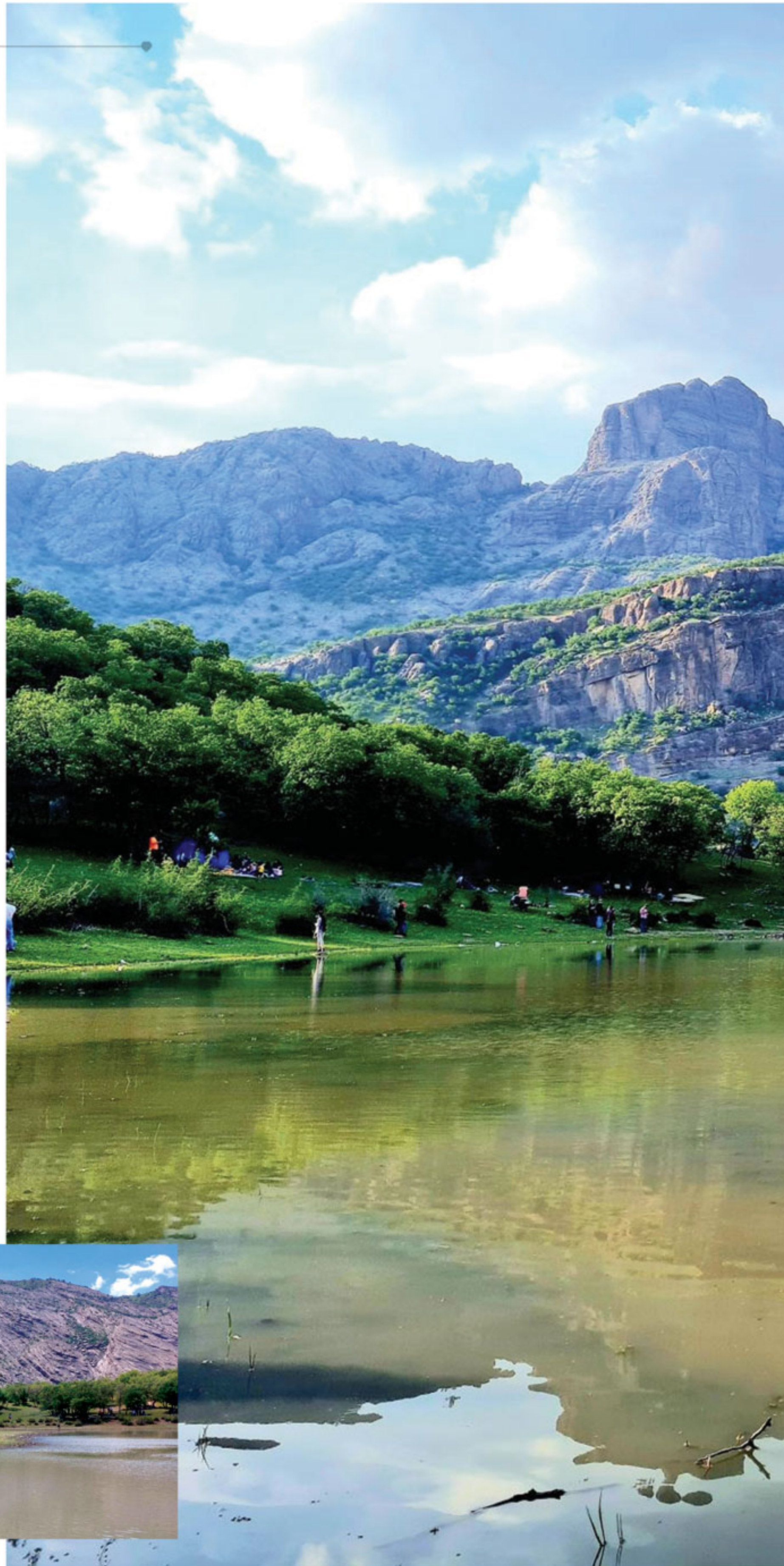
تالاب ازگن یا به عبارت درست تر تالاب هور دورود لرستان که به تالاب قارون نیز مشهور است، از جمله زیباترین جاذبه‌های درود به شمار می‌آید که حتماً باید از آن در سفر به لرستان بازدید کرد. این تالاب جذاب تنها یکی از جلوه‌های زیبای این سرزمین است که در فاصله ۲۵ کیلومتری شهرستان دورود و در پای کوه قارون قرار دارد.

آب تالاب قارون لرستان به صورت فصلی است و از ذوب شدن برف کوه تاملین می‌شود. لازم است بدانید که این تالاب فصلی است و در تابستان‌ها بخش اعظم آن خشک می‌شود. به همین دلیل به شما پیشنهاد می‌کنیم که فصل بهار را برای سفر به این منطقه انتخاب کنید. حال می‌توانید تصور کنید که تالابی زیبا در کنار طبیعتی بکر و سرسبز منظرهای رویایی را خلق کرده که هر بازدیدکننده‌ای را شگفت زده می‌کند. در مسیر رسیدن به این تالاب کوه پریز با صلابت و استوار رخنمایی می‌کند و اگر شیفته‌ی کوهنوردی هستید، می‌توانید به آنجا بروید.

در آنجا گردش کنید. در فاصله‌ی کمی از این تالاب روستای کوچک گورکش با خانه‌های کاهگلی وجود دارد که مردمی مهربان و ساده‌زیست در آنجا زندگی می‌کنند. چیزی که شاید خیلی نظرتان را به خود جلب کند حضور اسب‌های وحشی است که جذاب و زیبا در مراتع سرسبز به چشم می‌خورند و می‌توانید با حفظ فاصله به تماشای آنها بنشینید. گونه‌های گیاهی اطراف تالاب ازگن شهرستان دورود با تنوع زیاد خود شامل پونه، میخک وحشی، نعنا و زنبق است که با خواص درمانی بسیار خود مورد توجه مردم محلی قرار می‌گیرند.

همچنین گراز، بز کوهی و گرگ از جمله حیوانات ساکن در این منطقه اند که لازم است تا مجهز و محتاط به آنجا سفر کنید. مسیر تالاب هور از جاده پیر عبدالله عبور می‌کند و با رسیدن به پل خط آهن چم چسید و روستای گورکش، سمت راست جاده شما را به تالاب می‌رساند.

همچنین مسیر دیگری نیز وجود دارد؛ شما می‌توانید از طریق راه آهن دورود به سمت جنوب بروید و پیاده شدن در ایستگاه چم چید و با ۲۰ دقیقه پیاده روی خود را به تالاب ازگن دورود لرستان برسانید.





در مورد مفرغ

برنز یا مفرغ آلیاژی است از مس و قلع که با آن ابزارهای مختلف و مجسمه را تهیه می‌کنند. برنز قدیمی‌ترین آلیاژی است که انسان آن را تهیه کرده است، زیرا در معادن مس معمولاً فلز مس به‌طور طبیعی با قلع به صورت یک آلیاژ طبیعی وجود دارد به همین دلیل معمولاً نخستین ابزارهای مصنوعی فلزی که در قدیم توسط بشر ساخته شده غالباً از برنز است.

عصر برنز پس از عصر مس رخ داده است. این تقسیم‌بندی به این جهت است که مصنوعات فلزی این دوره از زندگی بشر، بیشتر ترکیبی از مس و قلع است به‌طوری که کاوش‌های دیرین‌شناسی نشان داده، ساکنان ایران از پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح نیز آلیاژ برنز را می‌شناخته‌اند و از آن برای ساختن مصنوعات فلزی خود استفاده می‌کرده‌اند. مصنوعات مفرغی که در سایر نقاط دنیا ضمن حفاری‌های گوناگون یافت شده، قدیمی‌تر از این تاریخ نیست. بنابراین می‌توانیم شروع عصر برنز را از پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح بدانیم.

ایران دارای پیشینه بسیار طولانی در امر ذوب سنگ معدن و استخراج فلز مس هستند، آثار بدست آمده از تپه قبرستان دشت قزوین متعلق به نیمه دوم هزاره پنجم پیش از میلاد، روستاهای سنگتراشان و سرخه ده علیا (سرسراب) در خرم آباد لرستان، تپه علی کش در دهلران، تپه سیلک، تل ابلیس در بخش مرکزی رشته کوه‌های کرمان و کاوش‌های بمپور و شهداد گویای این مطلب است.

فلز کاران قدیمی به مرور در جهت بهره‌گیری از عناصر و ترکیب آنها، به مادای محکم‌تر از آلیاژ مس و قلع دست یافتند که اصطلاحاً برنز نامیده می‌شود. بدین ترتیب برنز به صورت یکی از برجسته‌ترین صنایع فلات ایران در آمد.

لرستان را می‌توان خانه اشیا و وسایل قدیمی دانست زیرا جای جای این شهر با قدمت نشانه‌ای از زندگی بسیار کهن مردمان گذشته که در این منطقه زندگی می‌کرده‌اند می‌باشد و همراه با این سکونت‌ها و ایجاد فرهنگ‌های متفاوت اشیا و وسایلی ارزشمند به یادگار مانده است که "مفرغ" نمونه‌ای از هنرمندی در ساخت این اشیا می‌باشد.

مفرغ‌های لرستان





با این وجود باز هم اشیاء مفرغی که در موزه ملی ایران می درخشند مجموعه ای کامل و متنوعی از مفرغ را در کل دنیا تشکیل داده اند. در حال حاضر هزار شیء از مفرغ ها که به اشکال گوناگون درآمده اند در موزه ملی ایران وجود دارد و متاسفانه هزار نوع دیگر از این اشیاء هنرمندانه هم در موزه های خارجی وجود دارد. مفرغ که حاصل حرفه ریخته گری و قالب ریزی می باشد به طرز ماهرانه ای به دست مردمان سرزمین ایران شکل گرفته است. هنری که روایتگر بی چون و چرا از فرهنگ و شیوه مردمان گذشته دور می باشد.

● هنر مفرغ به دست چه کسانی شکل گرفته است:

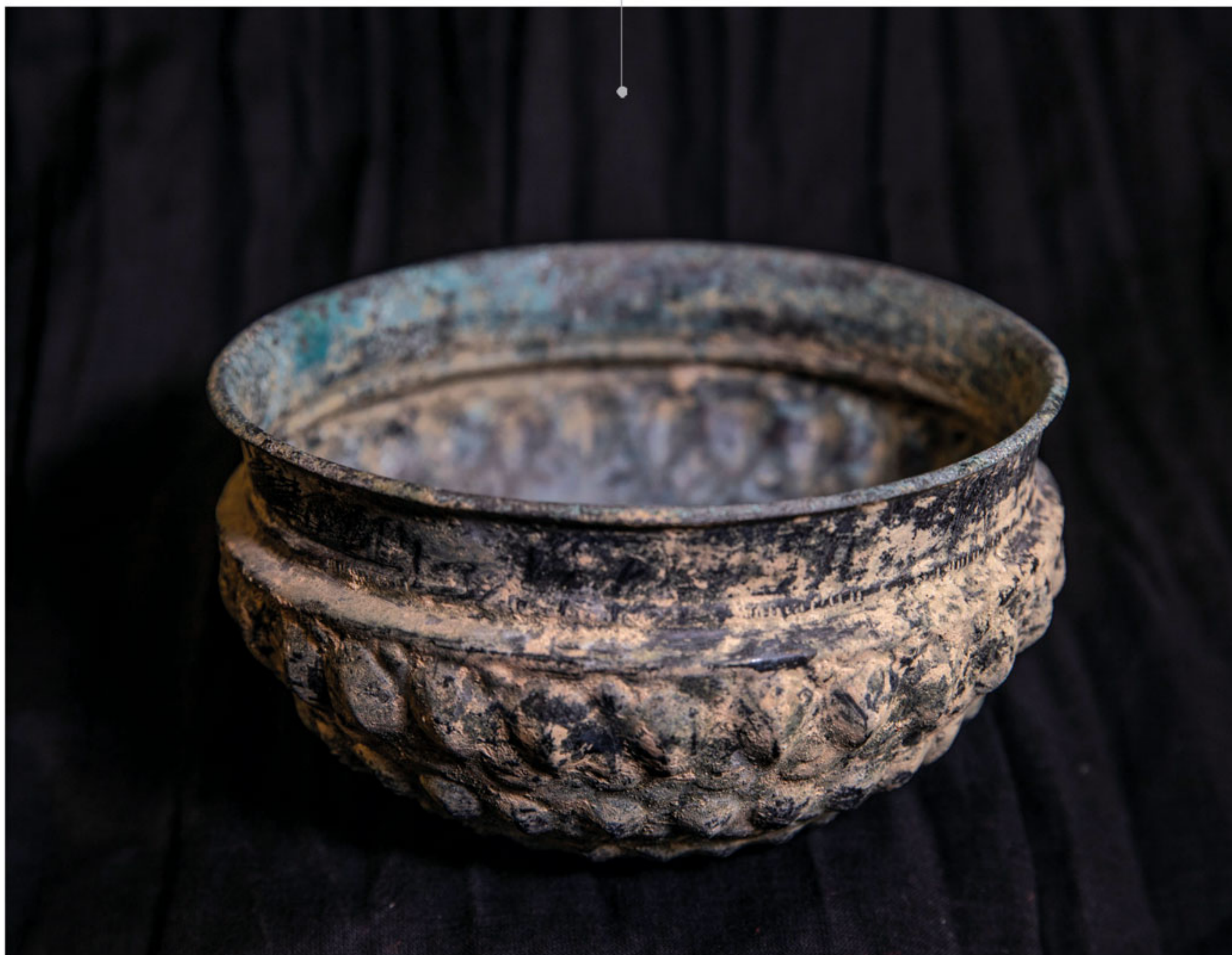
اقوام کاسی زمانی که از طریق قفقاز وارد ایران شدند با خود هنری ماندگار را سوغات آوردند، این اقوام که جزء اولین گروهی بودند که در لرستان ساکن شدند، در بدو ورود خود شروع به ساخت ابزار و اشیاءی مثل: سنجاق قفلی، آیینه، انگشتر، گردنبند، فنجان، ابزار سوار کاری، ابزار جنگی که نشان از جنگاوری و سوار کاری ماهرانه اجدادمان می دهد، مجسمه های حیواناتی مانند: گوزن، آهو، اسب و گاو، کاسه آبخوری و خنجر بوده است. این اشیاء ساخته شده همگی یک تفاوت بزرگ با دیگر ابزار و وسایل موجود در آن زمان دارد و آن هم طرح و نقش های مزین شده بر روی پیکره شان است. در هر جای خاک حاصلخیز لرستان که حفاری بشود بی شک نشانه ای از هنرمندان چیره دست ایرانی نمایان خواهد شد و بی شک این هنر موجبات تعجب و شگفتی همگان را در پی دارد.

یکی از مناطق شاخص ایران در زمینه صنعت برنز، ناحیه لرستان است. لرستان در مرکز نوار غربی ایران و از مجموعه دره های تنگ و باریک و کوه های مرتفع تشکیل شده است.

لرستان را می توان خانه اشیا و وسایل قدیمی دانست زیرا جای جای این شهر با قدمت نشانه ای از زندگی بسیار کهن مردمان گذشته که در این منطقه زندگی می کرده اند می باشد و همراه با این سکونت ها و ایجاد فرهنگ های متفاوت اشیا و وسایلی ارزشمند به یادگار مانده است که "مفرغ" نمونه ای از هنرمندی در ساخت این اشیا می باشد. اما جهانیان و مردم ایران تا مدت های طولانی از وجود چنین ثروت گرانبهایی بی خبر بوده اند تا اینکه نشانه هایی از این اشیاء قیمتی در بازار عتیقه فروشی ها خودی نشان می دهد و باستان شناسان را به فکر فرو می برد و پس از کاوش های فراوان در این استان، به هنر بی نظیر مردمان ایران که ترکیبی از هنر و صنعت می باشد دست می یابند.

کاوش ها و حفاری ها که گاهی با تلاش باستان شناسان خارجی از جمله "لویی واندنبرگ" (باستان شناس بلژیکی) و "رومان گریشمن" (باستان شناس فرانسوی) همراه بوده، منجر به پیدایش اشیاءی شده است که عمرشان به هزاره سوم قبل از میلاد باز می گردد.

هر چند که نتیجه کاوش های باستان شناسان اروپایی منجر به کشف تمدن غنی ایران گشت اما با نکته ای منفی نیز همراه شد و آن هم اینکه متاسفانه این باستان شناسان وسایل کشف شده را همراه خود به کشور هایشان بردند و با این کار موجبات ارزش و اعتبار موزه هایشان را فراهم آوردند.





@KHORRAM_SHAFA_LUMS

