



زمانی که در دوران بارداری ورزش متوسطی انجام می‌دهند، در آینده از ابتلای نوزادان خود به دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

دلیل آن این است که فعالیت بدنی قبل از زایمان می‌تواند به افزایش یک ترکیب مهم که اثرات محافظتی در شیر مادر را تقویت می‌کند، کمک کند. به گزارش شفقنا، این مطالعه جدید نشان می‌دهد که چگونه شیر مادر به انتقال

**ارتباط گرگرفتگی و تعریق با افزایش ریسک بیماری قلبی – عروقی**  
تحقیق جدید نشان می‌دهد زنانی که بعد از یائسگی دچار گرگرفتگی و تعریق‌های شبانه می‌شوند، ۷۰ درصد بیشتر با احتمال حملات قلبی، آنژین و سکته روبرو هستند. این نشانه‌ها علائم وازوموتور نام دارند. به گزارش مهر، دکتر «دانگ شان ژو»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «ما در یافتیم زنان دارای علائم شدید وازوموتور دو برابر زنان فاقد این علائم، مشکل قلبی عروقی غیرمربوط را تجربه می‌کنند.»

ارتباط ورزش در دوران بارداری با سلامت نوزاد

مزیای سلامتی از حیوانات سالم و باردار و انسان کمک می‌کند. محققان دریافتند زنانی که روزانه پیاده روی بیشتری داشتند، مقدار بیشتری از ترکیب مفید به نام «SL۳» را در شیر خود دارند که به طور بالقوه اثرات محافظتی را برای نوزادان فراهم می‌کند. کریستیناستنفورد، نویسنده اصلی و محقق در اوهایوگفت: «افزایش SL۳» لزوماً به شدت ورزش مربوط نمی‌شود، بنابراین این حتی ورزش متوسط مانند پیاده روی روزانه نیز

آفتاب یزد در گفت و گو با فوق تخصص طب سالمندی بررسی کرد

# اهمیت «خودمراقبتی» در بیماران دیابتی



**کنترل بیماری دیابت نیازمند درمان‌های روزانه، کنترل مداوم قند، رژیم غذایی و سبک زندگی سالم و آموزش مداوم است**

**عوارض عروقی دیابت در طول حیات بیماران به افزایش بسیار زیاد سکتته‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو منجر خواهد شد. تشخیص زودهنگام دیابت و درمان آن کلید اصلی پیشگیری از عوارض دیابت و داشتن یک زندگی سالم می‌باشد**

**بخش مهمی از آموزش خودمراقبتی در بیماران دیابتی از ارتقاء کیفیت زندگی این قشر توسط پرستاران انجام می‌گیرد. آموزش خودمراقبتی و ابعاد آن (تغذیه، فعالیت جسمانی، کنترل قند خون و مراقبت از پا) در بیماران مبتلا به دیابت ایجاد دیدگاه مثبت می‌شود. پرستاران، مبتلا به دیابت را هم آموزش دهند.**

**وی افزود:** دیابت نوع دو با داشتن فعالیت عمدتاً بدنی منظم، رژیم غذایی سالم و متعادل و احداث یک محیط سالم برای فرد، قابل پیشگیری است. مدیردرمان کلینیک فوق تخصصی یاس بیان کرد: عوارض عروقی دیابت در طول حیات بیماران به افزایش بسیار زیاد سکتته‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو منجر خواهد شد. تشخیص زودهنگام دیابت و درمان آن کلید اصلی پیشگیری

از عوارض دیابت و داشتن یک زندگی سالم می‌باشد. دکترشرفی با بیان این نکته که «خانواده‌ها در پیشگیری از ریسک فاکتورهای قابل پیشگیری دیابت نقش کلیدی دارند»، ابراز داشت: همه خانواده‌ها به صورت بالقوه در معرض مبتلا شدن به دیابت قرار دارند، بدین سبب آگاهی از علائم و نشانه‌های دیابت برای تشخیص زودهنگام آن حیاتی می‌باشد. وی افزود داد: کنترل بیماری دیابت نیازمند درمان‌های روزانه، کنترل مداوم قند، رژیم غذایی و سبک زندگی سالم و آموزش مداوم است.

این فوق تخصص طب سالمندی مطرح کرد: در خیلی از کشورها هزینه‌های آسولین و کنترل روزانه قند خون به اندازه نصف درآمد خانواده هزینه بر خواهد بود و در بسیاری از کشورها دسترسی منظم و آسان به داروهای دیابت میسر نخواهد بود. حمایت خانواده در مراقبت از بیمار دیابتی از زمینه بهبود و سلامتی وی نقش بنیادی دارد.

وی افزود: بدین ترتیب بسیار مهم می‌باشد که آموزش خودمراقبتی دیابت برای همه مبتلایان به بیماری دیابت و خانواده‌های آنها به منظور کاهش اثرات منفی که این بیماری از نظر احساسی و عاطفی بر روی کیفیت زندگی دارد، در دسترس باشد. دکترشرفی گفت: بخش مهمی از آموزش خودمراقبتی در بیماران دیابتی و ارتقاء کیفیت زندگی این قشر توسط پرستاران انجام می‌گیرد. آموزش خانواده محور توسط پرستاران اثرات مهمی را در خودمراقبتی و ابعاد آن (تغذیه، فعالیت جسمانی، کنترل قند خون و مراقبت از پا) در بیماران مبتلا به دیابت ایجاد دیدگاه مثبت می‌شود. پرستاران، مبتلا به دیابت را هم آموزش دهند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان کرد: اگر بیمارمبتلا به دیابت در خصوص خودمراقبتی آشنایی نداشته باشد دوره‌های آموزشی و طولانی مدتی را سپری می‌کند لذا بدین خاطر آگاه‌سازی و آموزش این موضوع برای بیماران بسیار مهم است.

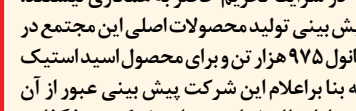
وی عنوان کرد: بیماری دیابت مستلزم رفتارهای خودمراقبتی در تمام عمر می‌باشد که با پیگیری مداوم آن می‌توان از عوارض حاد و مزمن بیماری جلوگیری کرد یا بروز آن را به تعویق انداخت. دکترشرفی دریابان گفت: آموزش بیمار جهت توانمندسازی و خودمراقبتی و کنترل مطلوب قند خون و در نهایت ارتقاء سطح کیفیت زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامتی و از بخش‌های مهم درمان دیابت محسوب می‌شود.

## تحریم‌ها و کرونا مغلوب اراده پولادین مدیران و کارکنان پتروشیمی فن آوران

پتروشیمی فن آوران از مجتمع‌های پتروشیمی مطرح در حوزه تولید متانول و سایر محصولات، در کشور و جهان می‌باشد که هم‌اکنون امکان صدور دانش فنی و مهندسی در زمینه پیش راه‌اندازی مجتمع‌های تولید متانول در ایران را در شرایط تحریم، در سوابق اجرایی خود دارد که از این بابت ارزش افزوده بسیار مطلوبی نیز در سال گذشته، علاوه بر قطع وابستگی به شرکت‌های صاحب‌سیاسن بیگانه که در شرایط تحریم حاضر به همکاری نیستند،

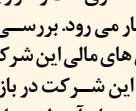
صبح یکشنبه ۱۵ تیرماه در آتانی برای یک مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت پتروشیمی فن آوران، اخبار نویدبخش از این شرکت و روند فعالیت‌ها و دستاوردهای حاصل در آن تحت شریایط تحریم‌های نظامی و وضعیت دشوار ناشی از شیوع بیماری کرونا که نتوانسته است سده‌ها تلاشگران این مجتمع پتروشیمی تحت پوشش تایید و حمایت، امید را در دل سهامداری آن دوچندان کند. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی فن آوران، در این مجمع که مطابق روال عادی مجامع به شیوه حضوری برگزار شد، با هدف همکاری در راستای سیاست‌های کلان‌بلاغی در ارتباط با پیشگیری هر چه بیشتر از شیوع بیماری کرونا، زمینه‌ساز سه‌امدادان محترم از طریق مجازی و بصورت زنده، با امکان طرح پرسش و پاسخ آنی فراهم گردید که مورد استقبال بخش عمده‌ای از صاحبان سهام قرار گرفت. در ابتدای اجلاس و با اعلام رسمیت مجمع، نماینده بازرس قانونی شرکت، به قرائت گزارش حسابرسی پرداخت و با اشاره به روند مثبت مشهود و منطبق با مفاد قانونی، کلیه عملیات اجرایی و مالی بعمل آمده در سال مورد حسابرسی را قابل قبول اعلام نمود که دستاوردی مهم برای این شرکت بشمار می‌رود. در ادامه ضمن ارایه توضیحات لازم در خصوص بندهای مندرج در گزارش بازرس، مدیرعامل شرکت پتروشیمی فن آوران به نمایندگی از سایر اعضای هیئت مدیره این شرکت، ضمن گرامیداشت یاد و نام شهدای مجازی و بصورت زنده، با امکان طرح پرسش و پاسخ آنی، توضیحات و تاربخچه، برنامه‌های اجرایی انجام شده و دستاورد‌های حاصل در شرایط تحریم و شیوع بیماری کرونا پرداخت.

محمد جواد بدری با اشاره به بنیانه چشم انداز و اهداف کلان ترسیم برای این شرکت، همچنین تدوین استراتژی‌های وظیفه‌ای که زمینه تحقق اهداف را فراهم می‌نماید، خبر از رشد ۱۲/۵۴ درصدی مجموع تولیدات این شرکت در مقایسه با سال ۱۳۹۶ داد و گفت علیرغم شرایط خاص حاکم برای صنعت در برهه حاضر و چندین نوبت قطع جریان گاز خوراک مجتمع در سال گذشته، رشد ۲۱/۲۶ درصدی حجم تولیدات را نسبت به سال ۱۳۹۷ شاهد بوده‌ایم. وی، ابراهیم آقاوند، مدیرعامل شرکت پتروشیمی فن آوران طی سه سال گذشته خبر داد. اوبر همین اساس در صورت بهره‌برداری این مجتمع در واحد متانول را که از محصولات اصلی تولیدی پتروشیمی فن آوران بشمار می‌رود، برابر با ۹۷/۲۱ درصد در سال ۱۳۹۸ اعلام و ابراز امیدواری نمود سال جاری و در صورت پایداری خوراک، رشد تولید بیشتری نسبت به مجموع تولیدات سال‌های گذشته محقق گردد. بدری با اشاره به اقدامات بعمل آمده در حوزه افزایش راندمان مصرف حامل‌های انرژی گفت کنترل‌های مستمر بعمل آمده و اعمال تغییرات فرآیندی مناسب در حوزه کاهش مصارف سوخت از طریق ارسال گاز برچ فلدر به ریفرمر واحد‌های متانول و منوکسید کربن و نیز استفاده از آب دور ریز کندانسس فرآیندی در واحد متانول، بعنوان آب جبرانی برچ‌های خنک‌کننده به همراه سایر اقدامات بعمل آمده، زمینه بهینه‌سازی مصرف حامل‌های انرژی را فراهم نموده است که این روند در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی و نیز تعهد بدنی نفعان با قدرت ادامه خواهد داشت.



مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره شرکت پتروشیمی فن آوران

محقق‌نموده است. برنامه پیش‌بینی تولید محصولات اصلی این مجتمع در سال ۱۳۹۹ برای محصول متانول ۹۷۵ هزار تن و برای محصول اسیداستیک ۱۲۰ هزار تن اعلام گردید که بنا بر اعلام این شرکت پیش‌بینی عبور از آن در شرایط پایداری خوراک، دور از انتظار نخواهد بود. این شرکت هدفگذاری بین‌المللی که دامن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ایرانی را دربر گرفته است، بر مبنای تلاش حداکثری به منظور حفظ و ارتقای سهم صادرات، در کنار تامین نیاز بازارهای داخلی بعمل آورده است. در گزارش هیئت مدیره آن خطاب به مجمع، به رشد ۱۴ درصدی مبالغ حاصل از فروش در سال ۱۳۹۸ نسبت به دوسال قبل از آن و نیز افزایش ۱۰ درصدی این شاخص نسبت به سال ۱۳۹۷ در شرایط کاهش قیمت محصولات پتروشیمیایی در بازارهای هدف، در سه ماهه آخر سال ۱۳۹۸ بدلیل شیوع بیماری کرونا و افت شدید قیمت‌های خوراک، دور از انتظار خواهد بود. این مجموعه موفقیت‌های این تولیدکننده مطرح متانول ایران و جهان در گروه شرکت سرمایه‌گذاری نفت و گاز و پتروشیمی تامین (تاپیکو) و زیر مجموعه شستا به شمار می‌رود. بررسی گزارش مورد اشاره حکایت از رشد مثبت کلیه شاخص‌های مالی این شرکت در این جمله سود ناخالص، سود خالص و نیز قیمت سهام این شرکت در بازار بورس و اوراق بهادار دارد. به نحوی که آخرین قیمت سهام آن طی معاملات اخیر بعمل آمده تا پیش از بسته شدن نماد بورسی شفقن، قبل از برگزاری مجمع در مورخ ۱۱ تیر ۱۳۹۹ برابر با ۲۱۴.۴۵۰ ریال به ازای هر سهم گزارش گردید که حاصل اقدامات و تدابیر صحیح مدیریتی ارکان این شرکت در حوزه تولید و نیز سرمایه‌گذاری‌های بعمل آمده در حوزه شرکت‌های بورسی و ایجاد جذابیت بالا در بازار سرمایه می‌باشد. در ادامه مجمع بر اساس مفاد دستور جلسه مد نظر، نسبت به رای‌گیری و تصویب بند‌های دستور، با اکثریت آرای سهامداران حاضر اقدام گردید و بر همین اساس، صورت‌های مالی تلفیقی گروه و شرکت اصلی شامل صورت وضعیت مالی، صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان‌های نقدی برای سال مالی منتهی به پایان اسفندماه ۱۳۹۸ مورد تصویب قرار گرفت و مقرر شد از محل سود انباشته (سود قابل تقسیم) به مبلغ ۱۷.۸۱۰ میلیارد ریال، مبلغ ۱۵۶.۶۷۵ میلیارد ریال بصورت نقدی و نیز سرمایه‌گذاری‌های (سهم) به عنوان سود سهام و با رعایت مفاد اصلاحیه قانون تجارت تقسیم و مطابق زمانبندی اعلام شده در وجه صاحبان سهام پرداخت گردد که باقیمانده آن نیز بحساب سود انباشته برای انتقال به سال مالی بعد منظور خواهد شد. در خصوص انتخاب بازرس قانونی شرکت در سال مالی منتهی به اسفندماه ۱۳۹۹، سازمان حسابرسی، بعنوان بازرس قانونی شرکت تعیین گردید و روزنامه کنبرا انتشار جهت درج آگهی‌ها و اطلاعیه‌های رسمی، روزنامه اطلاعات مصوب و اعلام شد. ترکیب هیئت مدیره شرکت نیز برای مدت دو سال آینده تعیین و به تایید و تصویب مجمع عمومی عادی سالانه شرکت فن آوران رسید.



مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره شرکت پتروشیمی فن آوران

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به عوامل ابتلا به کرونا گفت: کودکان و نوجوانان چاق، ۲۰ درصد بیشتر گرفتار کرونا می‌شوند. به گزارش مهر، زهرا عبداللهی با اشاره به روند رو به افزایش مشکلات و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان ایرانی، افزود: از ۸ میلیون کودک زیر ۵ سال در کشور، یک میلیون و ۱۲۰ هزار نفر که معادل ۱۴ درصد است، دچار چاقی و اضافه وزن هستند. نشان دهنده داد وضعیت چاقی و اضافه وزن در سنین ۷ تا ۱۸ سال نیز به گونه‌ای است که ۲۰ درصد این گروه سنی دچار چاقی شکمی و ۲۳ درصد، چاقی و اضافه وزن دارند. عبداللهی افزود: وضعیت مرگ و میر بر اثر ابتلا به کرونا در کودکان و نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن، بیشتر است. وی ادامه داد: باید به روند افزایشی و هشداردهنده چاقی در کودکان و نوجوانان توجه داشته باشیم؛ زیرا باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. عبداللهی گفت: اینکه چرا کودکان و نوجوانان چاق شدند نیز به دو علت عمده برمی‌گردد که نیاز است والدین به آن توجه داشته باشند. یکی از دلایل، الگوی غذایی و مصرف بی‌رویه فست‌فودها است. مصرف نوشیدنی‌های گازدار و مواد غذایی شیرین نیز یک علت اصلی برای افزایش روز به روز چاقی و اضافه وزن است. همچنین، علت دیگر کم بودن تحرک بدنی در کودکان و نوجوانان است. ماشاای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و موبایل و فعالیت‌های نشسته و دوچرخه‌سواری و الگوی غذایی نامناسب، باعث شده کودکان و نوجوانان ما روز به روز چاق‌تر شوند.

## میزان اکسیژن مورد نیاز مغز اندازه‌گیری شد

متخصصان اکنون برای اولین بار موفق به دریافت ارتباط مستقیم مصرف اکسیژن با فعالیت یونیدی هستند که با عنوان سلول‌های مویی تحریر شده شناخته می‌شوند و ساختار، الکتروفیزیولوژی و فعالیت ژنتیکی آن‌ها مشابه سلول‌های مویی طبیعی است. علاوه بر این، سلول‌های جدید بسیاری از ویژگی‌های اختصاصی سلول‌های مویی طبیعی از جمله آسیب‌پذیری در برابر نوعی آنتی‌بیوتیک را دارند. این سلول‌ها قابلیت تولید آنبوه و سریع‌را داشته و مهمترین کاربرد آن‌ها درمان ناشنوایی است. سلول‌های مویی به سادگی دچار آسیب می‌شوند و در حال حاضر امکان ترمیم آن‌ها در بدن انسان وجود ندارد. کیولت سن، صداهای بلند و همچنین کاربرد آن‌ها در درمان ناشنوایی است. سلول‌های مویی به سادگی دچار آسیب می‌شوند و در حال حاضر امکان ترمیم آن‌ها در بدن انسان وجود ندارد. کیولت سن، صداهای بلند و همچنین کاربرد آن‌ها در درمان ناشنوایی است. سلول‌های مویی به سادگی دچار آسیب می‌شوند و در حال حاضر امکان ترمیم آن‌ها در بدن انسان وجود ندارد. کیولت سن، صداهای بلند و همچنین کاربرد آن‌ها در درمان ناشنوایی است.

## افزایش مرگ و میر کرونایی در کودکان چاق

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به عوامل ابتلا به کرونا گفت: کودکان و نوجوانان چاق، ۲۰ درصد بیشتر گرفتار کرونا می‌شوند. به گزارش مهر، زهرا عبداللهی با اشاره به روند رو به افزایش مشکلات و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان ایرانی، افزود: از ۸ میلیون کودک زیر ۵ سال در کشور، یک میلیون و ۱۲۰ هزار نفر که معادل ۱۴ درصد است، دچار چاقی و اضافه وزن هستند. نشان دهنده داد وضعیت چاقی و اضافه وزن در سنین ۷ تا ۱۸ سال نیز به گونه‌ای است که ۲۰ درصد این گروه سنی دچار چاقی شکمی و ۲۳ درصد، چاقی و اضافه وزن دارند. عبداللهی افزود: وضعیت مرگ و میر بر اثر ابتلا به کرونا در کودکان و نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن، بیشتر است. وی ادامه داد: باید به روند افزایشی و هشداردهنده چاقی در کودکان و نوجوانان توجه داشته باشیم؛ زیرا باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. عبداللهی گفت: اینکه چرا کودکان و نوجوانان چاق شدند نیز به دو علت عمده برمی‌گردد که نیاز است والدین به آن توجه داشته باشند. یکی از دلایل، الگوی غذایی و مصرف بی‌رویه فست‌فودها است. مصرف نوشیدنی‌های گازدار و مواد غذایی شیرین نیز یک علت اصلی برای افزایش روز به روز چاقی و اضافه وزن است. همچنین، علت دیگر کم بودن تحرک بدنی در کودکان و نوجوانان است. ماشاای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و موبایل و فعالیت‌های نشسته و دوچرخه‌سواری و الگوی غذایی نامناسب، باعث شده کودکان و نوجوانان ما روز به روز چاق‌تر شوند.



## رفع اختلالات خواب با ورزش سبک صبحگاهی

بسیاری از افراد پس از جراحی بای‌پس قلب، به مشکلاتی در خواب دچار می‌شوند. پژوهش جدید محققان نشان می‌دهد که قدم زدن صبحگاهی می‌تواند راه‌حلی برای این مشکلات باشد. به گزارش ایسنا، دکتر «هادی عائف» نویسنده‌گان این پژوهش گفت: بسیاری از بیماران که جراحی بای‌پس قلب را پشت سر می‌گذارند، به مشکلات مربوط به خواب دچار می‌شوند. اگر این شرایط بیش از شش ماه پایدار بماند، شرایط قلب بدتر می‌شود و امکان دارد که بیمار به تکرار جراحی نیاز داشته باشد. بدین ترتیب، یافتن راهی برای بهبود خواب پس از جراحی بای‌پس قلب، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهشگران در این پروژه، اثر ورزش را هم بر خواب و هم بر ظرفیت عملکردی مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها ۸۰ بیمار بین ۴۵ تا ۶۵ ساله را از اختلال خواب پس از جراحی رنج می‌بردند و ظرفیت عملکردی آنها نیز کاهش یافته بود. از رزیابی کردند. عائف ادامه داد: پیشنهاد ما به بیماران که جراحی بای‌پس قلب را انجام داده‌اند و از اختلال خواب و ضعف عملکردی رنج می‌برند، این است که فقط ورزش پیروپیک را انجام دهند. ما باور داریم که ورزش استقامتی، فشار زیادی را برای این بیماران به همراه دارد و می‌تواند به انتشار هورمون استرس در بدن منجر شود که این بیماران، فعالیت‌های ورزشی سبک و بدون فشار مانند قدم زدن، دوچرخه‌سواری یا شنا را انتخاب کنند و بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه هنگام صبحگاه به انجام دادن آنها بپردازند.

