

پيامبر (ص) فرمود: فاطمه جان! روز قيامت هر چشمي گريان است، مگر چشمي که در مصيبت و غزای حسين گريسته باشد، که آن چشم در قيامت خندان است و به نعمتهاي بهشتي مژده داده می شود.

ديبر سروي: کيانوش شيعي

پژوهان کاشان

نشریه داخلی شهرداری اهواز

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شهرداری اهواز

سر دبیر: فرزین حاتمی کاکش

مدیر اجرایی نشریه: مهسا حسینی

هیأت تحریریه: مهسا حسینی-زینب صالحی- مونا آل منیع- مصومه محمودی -کیانوش شیعیه- منصور محرابی - فاطمه صادقان

معمومه شکرالهی- الهام لویی

سرویس عکس: فرید خویلی - مسعود شیویلی

نشانی: اهواز - امانیه - خیابان عارف نیش در شرقی - روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری اهواز تلفن: ۳۳۳۲۵۰۶۳

یادداشت

سلام بر حسین و خاندان پاکش



آخرین وادی عشق است ،حسین به پایان راه رسیده ،در این طی طریق، عشق به زبانی دیگر ترجمه می شود. نینوا آخرین مرتبه عشق است که معشوق همه هستی خویش را به عاشق می بخشد و عاشق سر از گریبان معشوق به در می آرد و اینک وحدت کامل حاصل می شود و دو بودن بی معنا. در این مرتبه حسین هر چه دارد وا می نهد تا به وصال معشوق رسد .این است راه آزادی ، از خویشتن گذشتن .

فناوری

جانشین های طبیعی ایبوپروفن

سلامت نیوز: ایبوپروفن یک تسکین دهنده رایج درد است که به طیفه داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مربوط می شود. این دارو برای درمان مشکلاتی نظیر دردهای قاعدگی، در مفاصل و سردرد مناسب است اما مصرف آن عوارض جانبی مانند آسیب به معده و روده و افزایش ریسک حمله قلبی و سکته مغزی را نیز به همراه دارد.

به گزارش سلامانه به همین دلیل natural news در گزارش اخیر خود جایگزین های طبیعی این دارو را معرفی کرده است که هم درد را تسکین می دهند و هم برای بدن مضر نیستند:

گیاه کندر: خواص ضدالتهابی این گیاه هندی به اسیدهای بوسولیک مربوط می شود که بر اساس تحقیقات توانایی بهبود گردش خون، از جمله خون رسانی به مفاصل و پیشگیری از التهاب را با سد کردن راه گلبول های سفید خون برای ورود به بافت های آسیب دیده دارد. این گیاه به صورت پماد در داروخانه ها موجود است.

کاپسیسن: این ترکیب شیمیایی که در فلفل تند وجود دارد در صورتی که به صورت پماد استفاده شود می تواند درد اعصاب، عضلات و مفاصل را تسکین دهد. دلیل این امر نیز مداخله این ترکیب در جلوگیری از فرستادن سیگنال درد به مغز است. مراقب باشید که پس از مصرف آن به صورت پماد یا ژل دست های خود را بشویید و از تماس با چشم خودداری کنید.

کورکومین: مواد تشکیل دهنده فعال در ادویه زردچوبه با مسدود کردن پروتئین هایی که به التهاب کمک می کند و نیز متوقف کردن انتقال دهنده عصبی از فرستادن سیگنال درد به مغز می تواند در تسکین درد مؤثر باشد. همچنین کاهش شانس ابتلا به آلزایمر و نیز برخی سرطان ها از دیگر خواص این ترکیب شیمیایی است که می تواند به عنوان قرص یا با افزودن زردچوبه به رژیم غذایی وارد بدن شود.

اسیدهای چرب امگا ۳: این اسیدهای چرب که در ماهی های آب های سرد مانند سالمون و برخی از مغزهای درختی مانند گردو یافت می شوند از خاصیت ضد تورمی قوی برخوردار هستند که برای افرادی که از دردهای مفاصل یا مشکلات هاضمه مانند بیماری روم روده رنج می برند مناسب ست. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با پایین آوردن فشار خون و عمل به عنوان رفیق کننده طبیعی خون می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد. پوست درخت بید سفید: سالیسین ماده تشکیل دهنده فعال در این پوست درخت است که در معده به اسید سالیسیک تبدیل می شود که خاصیتی مشابه آسپرین دارد. هر چند مانند آسپرین از خواص ضدالتهابی و کاهش دهنده درد برخوردار است اما مثل آسپرین معده را آذیت نمی کند و مصرف روزانه آن برای تسکین درد، التهاب و تب بی خطر است.

تنها چند روز دیگر به عمر برنند نوکیا باقی مانده : مایکروسافت چه نامی را جایگزین نوکیا می کند؟



در هفته های آینده برنند نوکیا و ویندوزفون های این شرکت به شکل کامل حذف و برنند جدیدی از سوی مایکروسافت جایگزین آن خواهد شد. ماه گذشته مایکروسافت اشاره هایی اولیه به حذف برنند نوکیا و ویندوزفون های این شرکت در رسانه ها داشت و حالا این کمپانی آماده می شود که به شکل رسمی این اتفاق را اعلام کند.

این شرکت از این پس برنند "مایکروسافت لومیا" را به جای برنند نوکیا برای دستگاه های تولیدی خود به کار می برد. به گفته منابع خبری، نوکیا فرانسه نخستین نمایندگی از نوکیا خواهد بود که از "مایکروسافت لومیا" در فیس بوک و توئیتر استفاده می کند و به مرور به دیگر نمایندگان های نوکیا در سراسر دنیا نیز خواهد رسید. تصمیم مایکروسافت مبنی بر کنار گذاشتن برنند نوکیا به معنی از بین رفتن نوکیا نخواهد بود. نوکیا همچنان به عنوان شرکتی مستقل در فنلاند به فعالیت های نرم افزاری خود ادامه می دهد، اما بخش کسب و کار تلفن همراه آن دیگر در اختیار مایکروسافت خواهد بود. بخش فنلاند نوکیا مدتی است که بر روی تولید نرم افزارهای نقشه و شبکه کار می کند. آنچه که در حال حاضر مهم است نحوه برخورد مایکروسافت با برنند ویندوزفون های خود است. دستگاه های کنونی لومیا دارای لوگوی نوکیا در پشت و جلوی خود هستند و مایکروسافت ممکن است تنها از "لومیا" یا "مایکروسافت" در پشت یا جلو و یا عنوان دراز تر "مایکروسافت لومیا" در آن ها استفاده کند. مسیر می کنیم ببینیم تصمیم مایکروسافت در این زمینه چه خواهد بود.

آلرژی کودکان را سرماخوردگی تلقی نکنید

دکتر بهرام ملکوتی، فوق تخصص گوش، حلق و بینی اطفال در گفتگو با ایستا، افزود: علایم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا با آلرژی یکسان است با این تفاوت که سرماخوردگی با تب همراه بوده اما در آلرژی تب رخ نمی دهد یا اگر باشد به صورت خفیف است. بنابراین بهترین راه افتراق این دو بررسی وجود تب در فرد می باشد چرا که در بسیاری از مواقع به محض اینکه کودکی دچار علایمی مانند عطسه، سرفه، ریزش یا گرفتگی بینی می شود والدین آن را سرماخوردگی تلقی کرده اقدام به خود درمانی کودک با آنتی بیوتیک ها کرده و یا با حساب اینکه کودک علایم سرماخوردگی دارد، وی را نزد پزشک می برند یا سرماخوردگی تشخیص می دهد. وی ادامه داد: در این صورت پزشک بعد از تشخیص سینوزیت یا سرماخوردگی به تجویز آنتی بیوتیک روی می آورد که این تجویز می تواند باعث ایجاد مشکلات بسیاری در زمینه آلرژی که شیوع آن در شهرهای بزرگ و صنعتی آلوده بیشتر است می شود بنابراین با آگاهی کامل از علائم و نوع بیماری، ابتدا باید مطمئن شد که مسئله فرد عفونی نیست و سپس اقدام به درمان یا تجویز آنتی بیوتیک ها کرد.



مانور مبارزه با تخلفات شهری

مجسمه ی اندروید آبنبات چوبی هم جای خود را پیدا کرد!

انتظار می رفت حالا که گوگل نسخه ی جدید از سیستم عامل محبوبش را معرفی کرده یاد بودی هم از آن تهیه کند. مجسمه ی اندروید آبنبات چوبی در دفتر مرکزی گوگل در کالیفرنیا نصب شد. این روند تبدیل به یک رسم برای همه ی نسخه های اندروید شده و در حال حاضر محوطه ی فضای سبز دفتر مرکزی گوگل پر از مجسمه ی شیرین است. همانطور که در تصویر می بینید این مجسمه همان ربات سبز رنگ معروف اندروید است که یک آبنبات چوبی بزرگ را در دست دارد. اما در این مجسمه ربات اصلی هیچ تغییری نکرده است. اندروید آبنبات چوبی برای اولین بار بر روی نکسوس ۶ و ۹ به صورت زینت نصب شده عرضه خواهد شد و برای نکسوس ۴.۵ و ۷ بصورت یک آپدیت نرم افزاری ارائه خواهد شد. به زودی شرکت ها اعلام خواهند کرد که اندروید ۵ برای کدام یک از دستگاه هایشان عرضه خواهد شد.

سونی یک تبلت ۱۲ اینچی را اوایل ۲۰۱۵ عرضه خواهد کرد

سونی در حال کار کردن بر روی یک تبلت ۱۲ اینچی است. این شایعه از یک شرکت تکنولوژی تابوایی منتشر شده است. بنا به گزارشات این تبلت در فصل اول (قبل از ماه مارس) سال آینده به بازار عرضه خواهد شد. این تبلت که بسیار قدرتمند است، قطعا ظاهری زیبا خواهد داشت و برای تقاضای بازار نرم افزارهای گرافیکی عرضه خواهد شد. متاسفانه اطلاعات کافی درباره ی جزئیات این تبلت در دست نیست. پیش از این بزرگ ترین تبلت سونی، اکسپریا Z۲ بوده است. شایعات بسیاری درباره ی ورود تولید کننده های تلفن های هوشمند به بازار تبلت بزرگ وجود دارند، اخیرا تعدادی از آنها هم دست به کار شده اند. اگر این خبر درست باشد سونی دقیقا تبلتی برای رقابت با سامسونگ گلکسی نوت پرو ۱۲.۲ اینچی عرضه خواهد کرد. به نظر شما یک تبلت ۱۲.۲ اینچی مناسب است یا یک تبلت ۷ یا ۸ اینچی؟ اگر سیستم عامل این تبلت اندروید باشد چه تفاوتی با سایر تبلت ها خواهد داشت؟

داستانی ها

نان را لای روزنامه نپیچید!



سرنانه مصرف نان در ایران ۱۶۰ کیلوگرم در سال است و سرنانه مصرف نان در جهان ۲۵ کیلوگرم. این یعنی ایرانی ها ۶ برابر مردم سایر کشورها نان می خورند. بیشتر افراد حداقل با یک یا دو وعده غذایی شان نان مصرف می کنند اما چطور می توان از انتقال آلودگی به نان پیشگیری کرد؟

به گزارش سلامت نیوز، هفته نامه سلامت نوشت: در این مطلب درباره بهداشت نان با دکتر غلامرضا جاهد، متخصص بهداشت مواد غذایی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفتگو کرده ایم.

از زمانی که نان را می خوریم، چه عواملی می تواند باعث انتقال آلودگی به آن شود؟

نان پخته آلودگی میکروبی ندارد اما بعد از سرد شدن ممکن است آلودگی ها از طریق عوامل مختلف محیطی به ۳ شکل فیزیکی، شیمیایی و میکروبی وارد آن و باعث انتقال عامل آلودگی به بدن و به خطر افتادن سلامت مصرف کننده شوند. نان بعد از پخت حرارت مجدد نمی بیند بنابراین آلودگی چه از طریق افراد و چه از طریق محیط می تواند هنگام انتقال نان از نانوايي به منزل و داخل منزل به آن انتقال پیدا کند. عواملی مثل گرفتن نان با دست آلوده، میزه ی که نان روی آن قرار می گیرد، قرار دادن نان روی صندلی ماشین، برداشتن سنگ روی نان با کلید و... می تواند باعث انتقال آلودگی به نان شود. قبل از رفتن به نانوايي دست ها باید تمیز شسته و خشک شود. در صورت خیس بودن دست هم احتمال انتقال آلودگی زیاد است.

آیا قرار دادن نان روی توری های فلزی یا میزهای هوادهی نانوايي ها می تواند باعث انتقال آلودگی اش شود؟



اگر نان از تور خارج شده و حرارت زیادی داشته باشد، می تواند باعث از بین رفتن عوامل میکروبی شود اما بعد از خشک شدن، عوامل میکروبی از بین نمی رود مگر اینکه نان قبل از مصرف در سست گرم شود. سطح میز فلزی بیرون نانوايي ها گرد و خاک دارد و ممکن است آلوده به فضولات پرندگان باشد یا وسایل آلوده روی آن قرار بگیرد بنابراین می تواند باعث انتقال آلودگی به نان شود. به همین دلیل این میزها باید روزانه به وسیله نانوايي ها تمیز شوند.

برخی افراد نان را در کیسه پلاستیکی قرار می دهند، برخی در روزنامه می گذارند و برخی در پارچه نخی. شما کدام یک از این روش ها را تایید می کنید؟

قرار دادن نان در کاغذ روزنامه درست نیست. آلودگی های مختلف می تواند از طریق کاغذ روزنامه به نان منتقل و با مصرف نان وارد بدن مصرف کننده شود. حمل و نقل کاغذ روزنامه به گونه ای است که احتمال آلودگی آن بسیار زیاد است و ترکیب های شیمیایی جوهر روزنامه هم می تواند به نان منتقل شود که برای سلامت مصرف کننده مضر هستند. قرار دادن نان در کیسه پلاستیکی، به خصوص اگر خوب هوادهی و خشک نشده باشد، کیفیت نان را پایین می آورد و احتمال کپک زدن آن را بیشتر می کند. در کشورهای پیشرفته، برای نان پلاستیکی های خاصی تولید می شود. این پلاستیکی ها شفاف و سوراخ های ریزی دارند که ضمن اینکه نان را از آلودگی حفظ می کنند، رطوبت آن را از بین می برند و از کپک زدندش پیشگیری می کنند. در ایران این پلاستیکی ها وجود ندارد و حتی نان های کارخانه ای هم در پلاستیک معمولی قرار داده می شوند. البته در پارچه نخی نان خشک و از رطوبت حفظ می شود.

گاهی هنگام خرید روزانه، نان در مجاورت سایر مواد خوراکی مانند سبزی و میوه خام قرار می گیرد. این کار هم باعث انتقال آلودگی به نان می شود. درست است؟

بله، اگر نان هنگام انتقال با سبزی خام و سطح خارجی بسته بندی مواد غذایی تماس داشته باشد یا روی صندلی اتومبیل قرار داده شود، ممکن است آلوده شود به همین دلیل باید نان ها را داخل لافه قرار داد. سبزی ها و مواد که با خاک و گل و لای همراه هستند، بیشترین باز میکروبی را دارند و نان نباید با این مواد در تماس باشد.

درباره نگهداری نان در خانه بیشتر توضیح می دهید؟ چطور از آلودگی نان در خانه پیشگیری کنیم؟

اگر سطح میزی که نان روی آن قرار می گیرد، آلودگی میکروبی داشته یا با مواد شیمیایی آغشته شده باشد، می تواند باعث انتقال آلودگی میکروبی و شیمیایی به نان شود. برخی نان را در سفره های پلاستیکی نامرغوب نگهداری می کنند، به این ترتیب ترکیب های شیمیایی زبان اور و سمی به نان منتقل می شود بنابراین باید از کیسه فریزرهای استاندارد برای بسته بندی نان استفاده شود. چاقو و قیچی ای که نان با آن برش داده می شود نیز فقط باید مخصوص نان باشد.



۳ نکته ساده برای جلوگیری از سرماخوردگی

شما می شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد ۵- از سونا استفاده کنید: وقتی به سونا می روید هوایی که استنشاق می کنید بالاتر از ۸۰ درجه است و این درجه حرارت باعث از بین رفتن ویروس های سرماخوردگی می شود. ۶- از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه های بسته می مانند بنابراین میکروب های بیشتری در اطلاق های خشک و شلوغ در حال گردش است.

۷- ورزش های آیروبیک را به طور منظم انجام دهید: این ورزش ها باعث افزایش سلولهای مقابله کننده با ویروس در بدن می شود. ۸- غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب و... مصرف کنید. آب پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاهتر می کند. ۹- ماست بخورید: باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند. ۱۰- سیگار نکشید: آمار نشان می دهد که سیگاری ها دچار سرماخوردگی های بیشتر و مکرر می شوند. حتی نزدیک به افراد سیگاری بدون بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می برد. بنابراین باید دستهای خود را مکرر بشوئید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دستهای خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جانشدن اکثر ویروسهای سرماخوردگی می شود.

۲- سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیندازید. اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به فضای آزاد سرفه کنید.

۳- صورتتان را لمس نکنید: ویروس های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می شوند. لمس صورت کودکان که راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می باشد. ۴- مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن



مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می کند. میکروبها می توانند برای ساعت ها و بعضی موارد هفته ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می کند منتقل شود. بنابراین باید دستهای خود را مکرر بشوئید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دستهای خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جانشدن اکثر ویروسهای سرماخوردگی می شود. ۲- سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده