

حلقه مفقوده نجات جان؛ چرا کارت اهدای عضو الزام آور نیست؟



۲

کانال آبرسان مجتمع پرورش میگو گمیشان بهره‌بردار شد



۷

خواب، تغذیه، آرامش سه ضلع مؤثر عضله‌سازی



۸



اینچه برون مقصد سرمایه گذاران



مجید حبیبی افزود: مجموعه اقداماتی که در بخش‌های مختلف عمرانی، اقتصادی، گمرکی و لجستیکی در حال انجام است، نشان می‌دهد منطقه آزاد اینچه‌برون می‌تواند در آینده به یکی از مناطق آزاد موفق کشور و حتی الگویی برای مناطق آزاد جدید تبدیل شود. روی با تاکید بر ضرورت معرفی ظرفیت‌های منطقه در سطح ملی ادامه داد: بسیاری از فعالان اقتصادی و حتی بخشی از افکار عمومی هنوز اطلاع دقیقی از ظرفیت‌ها و اقدامات انجام شده در این منطقه ندارند، در حالی که پروژه‌های اجرا شده و روند توسعه‌ای منطقه قابل توجه، امیدآفرین و دارای آثار اقتصادی مهمی برای استان گلستان و شمال کشور است. حبیبی همچنین حضور سرمایه‌گذاران در منطقه و استقبال آنان از فرصت‌های سرمایه‌گذاری را نشانه‌ای مثبت از آینده اقتصادی اینچه‌برون دانست و گفت: روند اجرای پروژه‌ها و حضور سرمایه‌گذاران نشان می‌دهد این منطقه از ظرفیت مناسبی برای ایفای نقش مؤثر در حوزه تجارت، ترانزیت، لجستیک و توسعه اقتصادی برخوردار است.

بازرسی و امور مجلس دبیرخانه و جمعی از مدیران دبیرخانه، به همراه حسن ملک‌حسینی مدیرعامل سازمان منطقه آزاد اینچه‌برون و مدیران سازمان، از بخش‌های مختلف منطقه بازدید کردند. هیات بازدیدکننده در این سفر از زون صنعتی منطقه آزاد اینچه‌برون، محدوده گمرکی، مرکز پلاک‌گذاری خودرو، پروژه‌های زیرساختی در حال اجرا و همچنین مرکز لجستیک STG بازدید کرده و از نزدیک در جریان روند فعالیت‌ها، ظرفیت‌های اقتصادی، اقدامات اجرایی، پروژه‌های عمرانی و برنامه‌های توسعه‌ای منطقه قرار گرفتند. آنچه بیش از همه در این بازدید مورد توجه مدیران دبیرخانه قرار گرفت، سرعت شکل‌گیری زیرساخت‌ها و تنوع پروژه‌هایی مانند توسعه شبکه برق‌رسانی و تامین آب و ایجاد زیرساخت‌های لجستیکی، گمرکی و انرژی خورشیدی بود که به گفته مسئولان منطقه، بخش مهمی از آنها طی ماه‌های اخیر وارد مرحله اجرایی شده است. مدیرکل حوزه سرپرست دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی در حاشیه این بازدید، با اشاره به مشاهدات میدانی خود از روند فعالیت‌ها در منطقه آزاد اینچه‌برون اظهار کرد: آنچه در این منطقه مشاهده شد، فراتر از تصویری بود که پیش از این درباره منطقه وجود داشت.

منطقه آزاد اینچه‌برون در شمال شرقی گلستان که زمانی تنها نامی در میان طرح‌های توسعه‌ای بود، این روزها آرام اما پیوسته در حال تبدیل به یکی از مهم‌ترین کانون‌های نوظهور تجارت، ترانزیت و سرمایه‌گذاری کشور است و با شتاب گرفتن اجرای زیرساخت‌ها، افزایش حضور سرمایه‌گذاران، توسعه فعالیت‌های گمرکی و لجستیکی و حمایت دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد، به مقصد تازه فعالان اقتصادی و سرمایه‌گذاران داخلی تبدیل شده است. به گزارش ایرنا، سفر معاونان و مدیران دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی به منطقه آزاد اینچه‌برون و بازدید میدانی آنان از پروژه‌ها و ظرفیت‌های این منطقه، بار دیگر اهمیت راهبردی اینچه‌برون در معادلات اقتصادی شمال کشور را برجسته کرد. این منطقه به واسطه قرار گرفتن در مرز ایران و ترکمنستان، دسترسی به شبکه ریلی آسیای میانه، نزدیکی به بازار کشورهای CIS و برخورداری از ظرفیت‌های گسترده لجستیکی، به عنوان یکی از مهم‌ترین فرصت‌های توسعه اقتصادی گلستان شناخته می‌شود. در جریان این بازدید، مجید حبیبی مدیرکل حوزه سرپرست دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، میثم صفرزاده معاون حقوقی،

ادامه تیر اول

وی بر ضرورت تلاوم حمایت از پروژه‌های زیرساختی منطقه تاکید کرد و افزود: تسریع در تکمیل زیرساخت‌ها، حمایت از سرمایه‌گذاران و تقویت هماهنگی میان دستگاه‌های مرتبط می‌تواند روند توسعه این منطقه را شتاب بیشتری ببخشد. در ادامه این برنامه، نشست تخصصی معاونان و مدیران دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی با مدیرعامل، معاونان و مدیران منطقه آزاد اینچهبرون برگزار شد که در آن آخرین وضعیت پروژه‌ها، ظرفیت‌های اقتصادی، روند تامین زیرساخت‌ها، چالش‌های موجود و برنامه‌های توسعه‌ای منطقه مورد بررسی قرار گرفت. در این نشست، مدیرعامل سازمان منطقه آزاد اینچهبرون با تشریح روند اقدامات انجام شده در منطقه گفت: شرایط منطقه آزاد اینچهبرون نسبت به گذشته تغییر قابل توجهی کرده و استقبال سرمایه‌گذاران و فعالان

اقتصادی از حضور در منطقه افزایش یافته است. حسن ملک‌حسینی افزود: طی ماه‌های اخیر، سرمایه‌گذاران با نگاه جدی‌تری پیگیری حضور در منطقه هستند و این موضوع نشان‌دهنده افزایش اعتماد فعالان اقتصادی به آینده اینچهبرون است. وی توسعه زیرساخت‌ها را یکی از اولویت‌های اصلی سازمان عنوان کرد و ادامه داد: در حوزه تامین زیرساخت‌ها، اقدامات گسترده‌ای در بخش برق‌رسانی، انرژی خورشیدی، آبرسانی، راه‌های دسترسی و زیرساخت‌های گمرکی و لجستیکی در حال اجراست. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد اینچهبرون اظهار کرد: سازمان تلاش کرده توسعه منطقه را بر اساس مطالعات کارشناسی، برنامه‌ریزی اصولی و متناسب با ظرفیت‌های سرمایه‌گذاران فراهم شود. ملک‌حسینی همچنین با اشاره به اهمیت تامین منابع آبی منطقه خاطر نشان کرد: پیگیری‌های متعددی در حوزه تخصیص آب و تامین نیازهای زیرساختی انجام شده و اقدامات موثری در این بخش در حال پیگیری است. وی ساماندهی وضعیت مالکیتی اراضی و اخذ اسناد را از دیگر اقدامات مهم سازمان برشمرد و گفت: تثبیت مالکیت اراضی و حل مسائل مرتبط با اسناد می‌تواند بستر مطمئن‌تری برای سرمایه‌گذاری و اجرای پروژه‌های اقتصادی در منطقه ایجاد کند. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد اینچهبرون همچنین توسعه فعالیت‌های گمرکی و تجاری را بخشی از برنامه

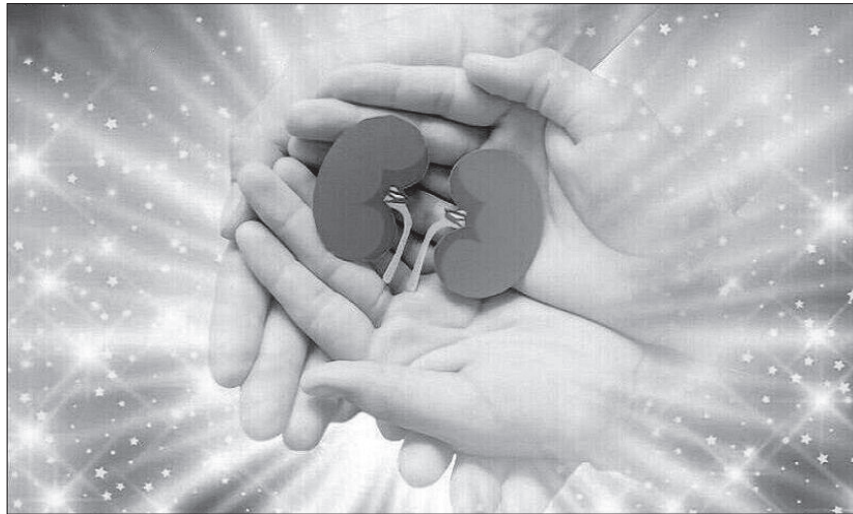
کلان منطقه برای تبدیل شدن به هاب اقتصادی شمال کشور دانست و افزود: ظرفیت‌های شکل گرفته در بخش گمرکی، لجستیکی و تجاری منطقه، بخشی از برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای سازمان در مسیر تبدیل اینچهبرون به یکی از کانون‌های مهم تجارت و ترانزیت کشور است. وی با اشاره به موقعیت جغرافیایی ویژه منطقه ادامه داد: منطقه آزاد اینچهبرون به دلیل قرار گرفتن در مرز ترکمنستان و اتصال به شبکه ریلی بین‌المللی، می‌تواند نقش موثری در توسعه تجارت ایران با کشورهای آسیای میانه ایفا کند. به گزارش ایرنا، منطقه آزاد اینچهبرون به عنوان تنها منطقه آزاد شمال شرق کشور، در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین طرح‌های توسعه‌ای استان گلستان تبدیل شده و مسئولان استان معتقدند تکمیل زیرساخت‌ها، جذب سرمایه‌گذاران و توسعه فعالیت‌های لجستیکی و تجاری در این منطقه، می‌تواند زمینه‌ساز رونق اقتصادی، اشتغال‌زایی و افزایش سهم گلستان در تجارت منطقه‌ای و بین‌المللی شود. کارشناسان اقتصادی نیز بر این باورند که موقعیت مرزی، اتصال ریلی، ظرفیت‌های حمل‌ونقل ترکیبی و نزدیکی به بازار کشورهای آسیای میانه، مزیت‌هایی است که در صورت تکمیل زیرساخت‌ها و تسهیل فرآیندهای سرمایه‌گذاری، می‌تواند اینچهبرون را به یکی از پیشران‌های جدید اقتصاد شمال کشور تبدیل کند. ظرفیتی که اکنون بیش از هر زمان دیگری مورد توجه سرمایه‌گذاران و سیاست‌گذاران اقتصادی قرار گرفته است.

حلقه مفقوده نجات جان؛

چرا کارت اهدای عضو الزام آور نیست؟

۲۵ هزار گلستانی داوطلب اهدای عضو شدند

وی با بیان اینکه تاکنون ۲۵ هزار گلستانی اقدام به تهیه کارت اهدای عضو کردند، گفت: اخیراً در قالب یک طرح افرادی که به مراکز بهداشتی معرفی می‌شوند یا به صورت شخصی مراجعه می‌کنند در صورت داشتن شرایط (به‌ویژه افراد بالای ۱۸ سال)، درباره تمایل به اهدای عضو مورد پرسش قرار می‌گیرند که در صورت اعلام رضایت، اطلاعات آنان در سامانه ثبت می‌شود و در صورت عدم تمایل، اجباری برای ثبت نام وجود ندارد. کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان به نقش دستگاه‌های فرهنگی در ترویج فرهنگ اهدای عضو اشاره کرد و یادآور شد: گرچه تاکنون همکاری‌هایی در این زمینه انجام شده اما این اقدامات کافی و مستمر نبوده است. شرکت با اشاره به اینکه حتی در صورت داشتن کارت اهدای عضو، رضایت اولیای دم الزامی است، افزود: کارت اهدای عضو در حکم وصیت اخلاقی فرد تلقی می‌شود اما الزام قانونی ایجاد نمی‌کند لذا نقش فرهنگ‌سازی و اقناع خانواده‌ها بسیار پررنگ است. وی با تاکید بر اینکه اهدای عضو یک اقدام کاملاً داوطلبانه و انسان‌دوستانه است، گفت: فرهنگ‌سازی در حوزه اهدای عضو نیازمند یک حرکت عمومی و فراگیر و همکاری مستمر دستگاه‌های فرهنگی و رسانه‌ای است و نمی‌تواند صرفاً بر عهده دانشگاه علوم پزشکی باشد. کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان روندهای قانونی و قضایی را از دیگر چالش‌های اهدای عضو برشمرد و گفت: در مواردی مانند تصادف، قتل یا مرگ‌های مشکوک پرونده باید وارد فرآیند بررسی‌های قضایی و پزشکی قانونی شود که این روند ممکن است برای خانواده داغ‌دیده، دشوار و طولانی به نظر برسد. خانواده‌ها انتظار دارند در این شرایط به دلیل اقدام انسان‌دوستانه آنها، روند اداری و قضایی تسهیل شود در حالی که الزامات قانونی اجتناب‌ناپذیر است. شرکت ادامه داد: در برخی موارد نیز پزشکی قانونی به دلایل تخصصی، مانند لزوم بررسی کامل اعضا در موارد اصابت گلوله یا مسمومیت با اهدای عضو موافقت نمی‌کند که این موضوع ممکن است برای خانواده قابل پذیرش نباشد. وی با بیان اینکه متقاضیان تنها با ارسال کد ملی به شماره ۳۴۲۲ یا ثبت نام در وب‌سایت ehdacenter.ir می‌توان داوطلب اهدای عضو شوند، گفت: اهدای عضو تنها یک اقدام پزشکی نیست بلکه تصمیمی انسانی، اخلاقی و فرهنگی است که می‌تواند زندگی چندین نفر را نجات دهد و در عین حال آرامش و رضایت قلبی برای خانواده اهداکننده به همراه داشته باشد.



است، افزود: یکی از دلایل این موضوع، تنوع مذهبی و فرهنگی استان است به‌گونه‌ای که در برخی گروه‌ها رضایت برای اهدای عضو کمتر مشاهده می‌شود. شرکت به آمار اهدای عضو در استان اشاره کرد و یادآور شد: سال گذشته ۳۳ مورد مرگ مغزی قابل اهدا در گلستان ثبت شده که منجر به اهدای عضو نشد و در سال ۱۴۰۳ نیز از ۵۱ مورد مرگ مغزی ۱۰ مورد به اهدای عضو انجامید. به گفته وی، از ابتدای سال جاری تاکنون ۲ مورد رضایت برای اهدای عضو در استان اخذ شده که یکی از موارد به دلیل نامناسب بودن شرایط بالینی به اهدا منجر نشد و مورد دیگر در مرحله انجام فرآیند قرار گرفت. کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان هماهنگی مراقبت از بیمار مرگ مغزی و اخذ رضایت از خانواده، فعالیت‌های فرهنگی و آموزشی، تعیین رابط در بیمارستان‌ها، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، نصب پوستر و بنر در مراکز دولتی و وابسته و همکاری در طرح درج نشان اهدای عضو بر روی گواهینامه‌های رانندگی را از جمله اقدامات واحد فراهم‌آوری اعضا اعلام کرد. شرکت رضایت خانواده برای اهدای عضو را ضروری خواند و گفت: رضایت خانواده حتی برای افرادی که پیش‌تر به صورت داوطلبانه کارت اهدای عضو دریافت کردند نیز همچنان ضروری است گرچه داشتن کارت اهدای عضو معمولاً موجب تسهیل و تسریع در جلب رضایت خانواده می‌شود و نقش موثری در فرهنگ‌سازی دارد.

سنگ مزار بلکه در تپش قلبی دیگر در نگاهی دوباره و در نفسی تازه، جاودانه می‌سازد. کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان در این باره اظهار کرد: پس از تایید مرگ مغزی، موضوع با خانواده بیمار در میان گذاشته می‌شود و فرآیند اخذ رضایت آغاز می‌گردد. در صورت رضایت خانواده، بیمار وارد فرآیند اهدای عضو می‌شود و چنانچه خانواده رضایت ندهند نظر آنان محترم شمرده شده و فرآیند متوقف می‌شود. زهرا شرکت با بیان اینکه پس از انجام آزمایش‌های تخصصی شرایط عمومی و وضعیت ارگان‌های حیاتی بیمار دچار مرگ مغزی بررسی می‌شود، افزود: اغلب افراد دچار خونریزی مغزی گرفتار آسیب ناشی از تصادف یا مسمومیت شدند که منجر به مرگ مغزی می‌شود. از نظر علمی، مرگ اتفاق افتاده هرچند از نگاه خانواده بیمار به دلیل اتصال به دستگاه، وی زنده تلقی می‌شود.

رتبه پایین اهدای عضو در گلستان؛ از ناآگاهی تا ضعف فرهنگ‌سازی

به گفته وی، برای بررسی صلاحیت اهدای عضو سی‌تی‌اسکن مغز، گزارش‌های تصویربرداری، سونوگرافی و آزمایش‌های تخصصی از جمله آزمایش‌های کبدی و کلیوی انجام می‌شود و در نهایت، تصمیم‌گیری مجدد به تایید پزشکان متخصص و تیم مربوطه وابسته است. کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان با بیان اینکه آمار اهدای عضو در استان بسیار پایین

کارشناس اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان با اشاره به آمار پایین اهدای عضو در این استان، «رضایت خانواده» و نبود «فرهنگ‌سازی فراگیر» را حلقه‌های مفقوده در نجات جان بیماران نیازمند دانست و گفت: با وجود صدور هزاران کارت اهدای عضو، این کارت‌ها فاقد بار قانونی الزام‌آور برای خانواده‌ها هستند. به گزارش ایرنا، اهدای عضو تجلی والاترین جلوه‌های انسانیت، ایثار و عشق به هم‌نوع، در تاریکی غم و اندوه ناشی از مرگ عزیزان همچون نوری امیدبخش است که بارقه‌های زندگی را در کالبد دیگران شعله‌ور می‌سازد. زمانی که قلب تپنده انسان پس از طی دوران بیماری یا حادثه‌ای ناگوار از حرکت باز می‌ایستد اندوه و فقدان، سنگین‌ترین بار بر دوش بازماندگان است اما در دل همین غم جانگناه، فرصتی نهفته است که می‌تواند نام و یاد عزیز از دست رفته را نه تنها زنده نگه دارد بلکه آن را در قالب حیاتی دوباره در وجود بیماران نیازمند، جاودانه سازد. برای بسیاری از بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته اعضا، پیوند عضو تنها راه نجات و بازگشت به زندگی عادی است. بیمارانی که روزها و ماه‌ها در انتظار دریافت عضو سالم به سر می‌برند با اهدای هر عضو، فرصتی دوباره برای تجربه خنده فرزندان، آغوش خانواده و زندگی در این دنیا می‌یابند که این اقدام، نه تنها به بیماران نیازمند بلکه به خانواده اهداکننده نیز تسلی خاطر می‌بخشد. با وجود اهمیت بالای اهدای عضو اما آمارها چنگی به دل نمی‌زند؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهد سالانه حدود ۱۶ هزار نفر در کشور براساس تصادف جان می‌دهند که از این تعداد پنج تا هشت هزار نفر دچار مرگ مغزی می‌شوند اما از این بین فقط هزار نفر به مرحله اهدای عضو می‌رسند در حالی که روزانه هفت تا ۱۰ نفر از بیماران به دلیل نرسیدن عضو پیوندی فوت می‌کنند. گرچه نهادینه شدن فرهنگ اهدای عضو در جامعه راه زیادی در پیش دارد اما گلستان از جمله استان‌هایی است که در این موضوع اوضاع خوبی ندارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بخش قابل توجهی از گلستانی‌ها مخالف اهدای عضو هستند و تحلیل یک نظرسنجی استانی با مشارکت ۲۵ هزار نفری مردم این استان نشان داد که ۷۰ درصد مردم این دیار با اهدای عضو مخالفند و از این میان ۶۰ درصد افراد مسائل اعتقادی و مذهبی را علت این مخالفت اعلام کردند. اهدای عضو، میراثی ارزشمند است که جاودانگی را در امتداد زندگی دیگران معنا می‌بخشد. این اقدام، اوج فداکاری است که یاد و خاطره عزیزانمان را نه در

خواب، تغذیه، آرامش سه ضلع مؤثر عضله سازی

ژنتیک و هورمون ها؛ واقعیتی که باید پذیرفت
عوامل هورمونی و ژنتیکی نیز نقش قابل توجهی دارند. بعضی افراد به شکل طبیعی سریع تر عضله می سازند و برخی کندتر. با این حال تقریباً همه افراد با رعایت اصول گفته شده، می توانند پیشرفت قابل توجهی داشته باشند.

بیماری ها و داروها؛ موانعی که باید جدی گرفت
بیماری ها و برخی داروها هم ممکن است مانع رشد عضلات شوند. اختلالات تیروئید، بیماری های مزمن و مصرف داروهایی مانند کورتن ها از جمله عواملی هستند که می توانند باعث تحلیل عضله شوند. در چنین شرایطی، مشورت با پزشک بهترین راهکار است.

افزایش سن؛ روندی طبیعی اما قابل کنترل
افزایش سن نیز به طور طبیعی باعث کاهش حجم عضلات می شود. اما خوشبختانه تمرینات مقاومتی و تغذیه مناسب می توانند تا حد زیادی از این روند جلوگیری کنند. بنابراین حتی در سنین میانسالی و سالمندی نیز شروع تمرینات درست کاملاً مفید و مؤثر است.

نقش چربی های سالم در عضله سازی

حذف کامل چربی از رژیم غذایی، یکی دیگر از اشتباهات رایج است. چربی های سالم برای تولید هورمون ها و حفظ سلامت بدن ضروری هستند و رژیم های بسیار کم چربی می توانند روند عضله سازی را مختل کنند. مصرف متعادل روغن زیتون، مغزها، دانه ها و ماهی های چرب به حفظ تعادل بدن کمک می کند.

الکل و سیگار؛ مانع جدی رشد عضلات

در نهایت نباید از تأثیر منفی الکل و سیگار غافل شد. این دو عامل با کاهش کیفیت خواب، ایجاد التهاب و آسیب به عملکرد بدن، روند ترمیم و رشد عضلات را کند می کنند و مانعی جدی برای عضله سازی محسوب می شوند.

عضله سازی فقط به باشگاه رفتن نیست

می توان گفت عضله سازی فقط نتیجه وزنه زدن نیست، بلکه حاصل مجموعه ای از عادت های سالم است. تغذیه مناسب، تمرین اصولی، خواب کافی و مدیریت استرس، همه در کنار هم باعث تقویت عضلات می شوند. اگر احساس می کنید با وجود تلاش به نتیجه دلخواه نمی رسید، به جای ناامیدی بهتر است نگاهی دوباره به سبک زندگی خود بیندازید. گاهی اصلاح چند عادت ساده می تواند مسیر پیشرفت را هموار کند. فراموش نکنیم که بدن هر انسان منحصر به فرد است و تغییرات زمان می برد. صبر، استمرار و انتخاب راه درست، سه کلید اصلی موفقیت در عضله سازی هستند.



و کاهش توان تمرینی شود. بنابراین نوشیدن آب در طول روز، به ویژه هنگام ورزش، اهمیت زیادی دارد.

وقتی تمرین بدون برنامه انجام می شود

یکی از اشتباهات رایج دیگر، نداشتن برنامه ورزشی مشخص است. تمرین کردن بدون برنامه، نامنظم و بدون هدف مشخص، معمولاً نتیجه مؤثری ندارد. عضله برای رشد به نظم، برنامه ریزی و پیشرفت تدریجی نیاز دارد. رعایت تکنیک صحیح حرکات، تعداد مناسب تکرارها، استراحت کافی بین ست ها و تداوم تمرین از اصولی هستند که نباید نادیده گرفته شوند.

هوای بیش از حد؛ مفید اما محدود

ورزش های هوایی مانند دویدن و پیاده روی برای سلامت قلب بسیار مفید هستند اما انجام بیش از حد آنها ممکن است به روند عضله سازی آسیب بزند. وقتی تمرکز اصلی بدن روی فعالیت های هوایی باشد، اولویت از ساخت عضله به سمت حفظ انرژی تغییر می کند. بنابراین بهتر است میان تمرینات مقاومتی و هوایی تعادل برقرار شود.

کمبود کربوهیدرات؛ کاهش انرژی تمرین

از سوی دیگر، برخی افراد به اشتباه مصرف کربوهیدرات را بسیار محدود می کنند. در حالی که کربوهیدرات ها سوخت اصلی بدن در تمرین هستند. وقتی بدن انرژی کافی نداشته باشد، فرد نمی تواند تمرینات را با شدت مطلوب انجام دهد و در نتیجه عضلات نیز به اندازه لازم تحریک نمی شوند.

شبانه کمتر از ۶ تا هفت ساعت باشد، بدن فرصت بازسازی خود را از دست می دهد و روند رشد عضله کند می شود. کیفیت خواب نیز به اندازه کمیت آن اهمیت دارد.

استرس؛ دشمن خاموش عضله سازی

عامل دیگری که کمتر به آن توجه می شود، استرس روزمره است. استرس طولانی مدت باعث افزایش سطح هورمونی می شود که در صورت بالا ماندن، به عضلات آسیب می زند و حتی باعث کاهش توده عضلانی می شود. افرادی که درگیر فشارهای ذهنی و روحی هستند، معمولاً سخت تر عضله سازی می کنند؛ حتی اگر تمرین و تغذیه مناسبی داشته باشند.

نقش ویتامین ها و مواد معدنی در رشد عضله

کمبود ویتامین ها و مواد معدنی هم مانع دیگری برای رشد عضلات است. بدن برای عملکرد صحیح به مواد ریزمغزی مانند ویتامین D، آهن، منیزیم و ویتامین های گروه B نیاز دارد. این مواد در تولید انرژی، ترمیم بافت ها و عملکرد عضلات نقش مستقیم دارند. وقتی تغذیه یکنواخت و کم کیفیت باشد، طبیعی است که عضله سازی هم با مشکل مواجه شود.

کم آبی بدن؛ عامل خستگی و افت کارایی

موضوع مهم دیگر کم آبی بدن است. بخش عمده ای از حجم عضله را آب تشکیل می دهد و وقتی بدن دچار کم آبی می شود، هم عملکرد ورزشی کاهش می یابد و هم بدن دیرتر ریکاوری می کند. حتی کم آبی خفیف هم می تواند باعث خستگی زودرس

بسیاری از ما تصور می کنیم برای عضله سازی فقط کافی است وزنه بزنیم و ورزش کنیم اما واقعیت چیز دیگری است. عوامل متعددی مثل تغذیه، خواب، مدیریت استرس، آرامش ذهن و عادت های روزمره نقش مهمی در رشد عضلات دارند. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از افراد با انگیزه فراوان به باشگاه می روند و تمرینات ورزشی انجام می دهند تا عضلات قوی تر و خوش فرم تری داشته باشند اما همیشه نتیجه مطابق انتظار پیش نمی رود و با وجود صرف زمان و انرژی زیاد، تغییر محسوس دیده نمی شود. این موضوع یک سؤال مهم ایجاد می کند؛ چرا بعضی ها با وجود ورزش کردن، عضله نمی سازند؟ واقعیت این است که عضله سازی فقط به تمرین وابسته نیست و تغذیه، استراحت و سبک زندگی نیز نقش بسیار مهمی در این روند دارند. اگر یکی از این بخش ها به درستی رعایت نشود، فرایند عضله سازی کند یا متوقف می شود.

تغذیه نا کافی؛ وقتی مواد اولیه به عضله نمی رسد

یکی از مهم ترین دلایل عدم عضله سازی، کمبود پروتئین و کالری در رژیم غذایی است. عضله برای ساخته شدن به مواد اولیه نیاز دارد و این مواد از طریق غذا به بدن می رسند. وقتی پروتئین کافی مصرف نشود، بدن توانایی لازم برای ترمیم و ساخت عضله جدید را ندارد. از طرف دیگر، افرادی که همزمان با ورزش، رژیم های بسیار کم کالری می گیرند، معمولاً بیشتر در معرض تحلیل عضله قرار می گیرند، زیرا بدن در شرایط کمبود انرژی ترجیح می دهد منابع خود را حفظ کند و این موضوع به زیان رشد عضلات خواهد بود.

تمرین بیش از حد یا کم تحرکی؛ دو سر یک اشتباه

تمرینات نامناسب یا بیش از حد نیز یکی دیگر از موانع بزرگ عضله سازی است. برخی تصور می کنند هرچه مدت بیشتری تمرین کنند، نتیجه بهتری می گیرند اما تمرین بیش از حد بدن را خسته می کند و فرصت کافی برای ریکاوری باقی نمی گذارد. در مقابل، تمرین خیلی سبک هم اثر چندانی ندارد و عضلات را به اندازه کافی تحریک نمی کند. بنابراین عضله سازی زمانی اتفاق می افتد که تمرینات منظم، اصولی و متعادل باشند و بدن بین جلسات ورزشی زمان کافی برای استراحت داشته باشد.

خواب؛ زمانی که عضلات واقعاً رشد می کنند

خواب کافی نیز نقش کلیدی در این روند دارد. بسیاری از افراد تصور می کنند عضلات در هنگام تمرین رشد می کنند اما واقعیت این است که بخش عمده ترمیم و ساخت عضله در زمان خواب اتفاق می افتد. وقتی خواب

نوزاد در مناطق تحت پوشش این دانشگاه مورد غربالگری قرار گرفتند که با پیگیری به موقع تیم های بهداشتی، از بروز حداقل ۱۱۵ مورد عقب ماندگی ذهنی جلوگیری شد. روی با قدرتی از تلاش های بی وقفه کارکنان خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت، خاطر نشان کرد: اختلالات تیروئید نظیر کم کاری و پرکاری تیروئید در بزرگسالان نیز در صورت تشخیص و درمان بهنگام و مناسب بخوبی قابل کنترل است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان از مردم خواست تا با افزایش آگاهی نسبت به علائم نظیر خستگی مزمن، تغییرات وزن، تپش قلب، ریزش مو و اختلالات قاعدگی، در صورت مشاهده هرگونه نشانه مشکوک به مراکز بهداشتی مراجعه کنند تا گامی مؤثر در جهت پیشگیری و کنترل بیماری های تیروئیدی برداشته شود.

اطلاع رسانی تیروئید با اشاره به موفقیت برنامه کشوری غربالگری نوزادان که از سال ۱۳۸۴ در حال اجراست، افزود: بیماری کم کاری تیروئید در نوزادان معمولاً در بدو تولد بدون علامت است و به مرور با نشانه هایی نظیر زردی طولانی مدت، رنگ پریدگی و کم تحرکی بروز می کند که تشخیص دیر هنگام آن می تواند عوارض جبران ناپذیری همچون عقب ماندگی ذهنی به همراه داشته باشد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان بیان کرد: بهترین روش شناسایی این بیماری، انجام غربالگری در فاصله روزهای سوم تا پنجم پس از تولد است که با اندازه گیری سطح هورمون TSH از پاشنه پا انجام می شود، این اقدام امکان آغاز درمان پیش از ۲۸ روزگی را فراهم کرده و تأثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی کودکان دارد. هنرور با ارائه آماری از عملکرد سال گذشته گفت: ۲۴ هزار

جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی

۱۱۵ نوزاد

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: اجرای برنامه غربالگری تیروئید سال گذشته در استان موجب پیشگیری از ۱۱۵ مورد عقب ماندگی ذهنی نوزادان شد. به گزارش روابط عمومی، محمدرضا هنرور همزمان با هفته