

رئیس سازمان بازرسی کل کشور:

معادن می توانند باعث رشد و توسعه استان کرمان شوند

وی با اشاره به اینکه صلاحیت سازمان بازرسی عام است و بر همه امور همه دستگاه‌ها نظارت دارد، در ادامه گفت: استان کرمان ظرفیت‌های بالایی دارد و شرکت‌های بزرگ معدنی، شبکه‌های ارتباطی ریلی، زمینی و هوایی؛ اقلیم متنوع؛ منابع آب و خاک و تولید محصولات کشاورزی از جمله ظرفیت‌های استان است اما با وجود اینها، نتوانسته به جایگاهی که شایسته مردم است، برسد.

خدائیان با تاکید بر اینکه برای رسیدن به نقطه ایده‌آل نیاز به تلاش و جدیت مدیران داریم، تصریح کرد: در استان کرمان چالش قاچاق مواد مخدر، قاچاق سوخت، ریزگردها، کمبود صنایع فرآوری محصولات کشاورزی و معدنی و عدم توزیع امکانات در سراسر استان را داریم. رئیس سازمان بازرسی کل کشور بیان کرد: کرمان استان پهناوری است و همه نقاط به یک اندازه رشد و توسعه پیدا نکرده و معتقدم اگر همین صنایع و معادن به کمک بخش‌های مختلف استان بیایند، همه نقاط می‌توانند رشد و توسعه متوازی داشته باشند.

وی تصریح کرد: باید مشخص شود مسئولیت اجتماعی کجا هزینه می‌شود؟ آیا صرف عمران و آبادانی استان می‌شود یا به افراد خاص داده می‌شود و بازرسی باید در این زمینه نظارت کند.

خدائیان با بیان اینکه حقوق دولتی معادن باید به موقع وصول شود، تصریح کرد: اینکه می‌گویند فلان معدن در اختیار فلان گروه و یا فلان شخص است، یا مدیری که آنجاست به علت اینکه منصوب فلان فرد است، فقط به او پاس‌خگوست و نباید این چنین باشد که بگویم این معدن ملک فلان مسئول است، زیرا این یک نوع رانت است و اگر اتفاق بیفتد باید جلوی رانت در این کارخانات و صنایع گرفته شود.

وی با اشاره به برنامه هفتم توسعه اظهار کرد: وظیفه اداره کل بازرسی استان این است احکام هر دستگاه را استخراج و نظارت و هر سال ارزیابی کند آیا تکلیف دستگاه در زمینه برنامه هفتم به موقع عملی می‌شود؟

وی در پایان ضمن قدردانی از خدمات دوده احمد آبیاری در بازرسی استان کرمان گفت: شرط امانتداری در مسئولیت، خدمت به مردم است و ما مدیران در استان کرمان و کل کشور اسوه‌ای مانند شهید سلیمانی داریم و حاج قاسم پرورش یافته این استان است. خدائیان تاکید کرد: اگر در کارمان اخلاص داشته باشیم، خداوند قلب‌ها را تسخیر ما می‌کند و نیاز به تبلیغ نداریم.



رئیس سازمان بازرسی کل کشور با بیان اینکه کرمان استان پهناوری است اما همه نقاط به یک اندازه رشد و توسعه پیدا نکرده، گفت: باید مشخص شود مسئولیت اجتماعی معادن و شرکت‌ها کجا هزینه می‌شود؟ آیا صرف عمران و آبادانی استان می‌شود یا به افراد خاص داده می‌شود.

ذبیح الله خدائیان در مراسم معارفه مدیرکل جدید بازرسی استان کرمان با بیان اینکه عدالت گمشده بشریت و هدف ارسال رسولان است، اظهار کرد: اگر بخواهیم تشخیص بدهیم عدالت یعنی هر چیزی در جای خودش قرار بگیرد، باید به قانون مراجعه کنیم.

وی افزود: اگر می‌خواهیم عدالت در همه شئون زندگی مردم جامعه برقرار شود، باید به اجرای قانون اهمیت بدهیم و اینجاست که نقش دستگاه‌های نظارتی مشخص می‌شود. خدائیان تصریح کرد: یکی از مهم‌ترین دستگاه‌های نظارتی، سازمان بازرسی کل کشور است که عالی‌ترین دستگاه نظارتی است و نظارت بر اجرای صحیح قانون و حسن جریان امور را به عهده دارد.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور بیان کرد: حسن جریان امور فراتر از اجرای صحیح قانون است و سازمان بازرسی مکلف است ببیند آیا امور در مجرای صحیح خود قرار دارد یا خیر و این حسن جریان امور به نظارت عمق می‌بخشد.

علائم بیماری ریوی؛

۱۳ علامت که ممکن است نشان‌دهنده وجود مشکل در ریه‌ها باشند



علامت ریوی، برونشیت ناشی از عفونت است. اما خطرناک‌ترین دلیل سرفه با خون، سرطان ریه است. این علامت در آمبولی ریه نیز ممکن است دیده شود.

تنگی نفس

اگر احساس تنگی نفس دارید می‌تواند ناشی از آسم ریوی، بیماری مزمن انسدادی ریه، فیروز ریوی و فشارخون ریوی باشد. چارچوب زمانی که تنگی نفس در آن رخ می‌دهد می‌تواند در تشخیص علت کمک‌کننده باشد. در بیشتر موارد عفونتی وجود دارد؛ اما معمولاً علائم دیگری مانند سرفه‌های خلط دار، تب و لرز نیز وجود دارد. یکی از علت‌های خطرناک تنگی نفس که می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد، آمبولی ریه است که ممکن است با درد سینه یا بدون این درد باشد.

کبودی ناخن‌ها

کبودی یا آبی‌رنگ بودن ناخن‌ها می‌تواند علامت سیانوز باشد. سیانوز عارضه‌ای است که در آن اکسیژن کمی در خون وجود دارد. این بیماری علامت این است که ریه‌ها ممکن است سالم نباشند و شاید یک بیماری جدی ریوی وجود داشته باشد. اگر متوجه شدید ناخن‌هایتان آبی‌تر از حد معمول اند به پزشک مراجعه نمایید.

تغییری در صدا

وقتی ریه‌ها به دلیل ضعف یا کمبود هوا با قدرت بازدم انجام ندهند، صدای شما می‌تواند تغییر کند و بسیار لطیف شود؛ یک علت دیگر تغییر صدا می‌تواند چیزی به نام اختلال حرکت متناقض تارهای صوتی باشد. در این عارضه تارهای صوتی به‌خوبی عمل نمی‌کنند و باعث تغییر در صدا می‌شوند. خیلی وقت‌ها این اختلال به دلیل علائمی مشابه آسم یا آسم اشتباه گرفته می‌شود.

کاهش وزن

کاهش وزن بی‌دلیل می‌تواند ناشی از تلاش زیاد برای تنفس کردن باشد که باعث می‌شود بدن انرژی بیشتری برای تنفس صرف کند. عفونت‌های تنفسی مزمن مانند مجموعه مایکوباکتریوم آویوم (MAC) می‌توانند باعث کاهش وزن شوند؛ اما این بیماری معمولاً علائمی دیگری نیز دارد که در تست‌های تصویری دیده می‌شوند. یک دلیل خطرناک دیگر کاهش وزن بی‌دلیل خصوصاً در افراد سیگاری، سرطان ریه است.

درد شانه

اگر دردی که در شانه دارید ناشی از درد عضلانی یا سرفه‌های شدید نباشد، ممکن است به دلیل سرطان ریه یا آمبولی ریه باشد.

عفونت‌های مکرر تنفسی

عفونت‌هایی مانند برونشیت و پنومونی که خوب نمی‌شوند یا مکرراً عود می‌کنند می‌توانند نشان‌دهنده مشکلی جدی‌تر باشند؛ مانند سرطان ریه. عفونت‌های مکرر می‌تواند ناشی از یک تومور در ریه باشند که راه هوایی را مسدود کرده است.

♥ خیلی مهم است که به علائم مشکلات ریوی توجه کنید؛ چون نشان می‌دهند احتمالاً ریه‌هایتان سالم نیستند. تشخیص به‌موقع کمک زیادی به مدیریت و درمان عوارضی مانند بیماری ریوی، بیماری مزمن انسدادی ریه و سرطان ریه می‌کند. به همین دلیل نباید علائمی مانند سرفه‌های مزمن یا دردهای مکرر سینه را نادیده بگیرید. اگر علائمی که دارید مداوم هستند باید دقیقاً مورد بررسی قرار بگیرید، خصوصاً اگر سیگاری هستید یا قبلاً سیگاری بوده‌اید یا ریسک فاکتورهای دیگر را دارید. حالا از کجا باید بدانید ریه‌های سالمی دارید؟

درد مزمن سینه

هر دردی در ناحیه سینه که بیشتر از یک ماه طول کشیده می‌تواند علامتی از یک عارضه جدی ریوی باشد. چیزی که باید به آن توجه کنید، دردی در سینه است که اغلب وقتی نفس عمیق می‌کشید، سرفه می‌کنید یا می‌خندید بدتر می‌شود. این درد می‌تواند علامت سرطان ریه باشد.

تولید زیاد خلط

اگر خلط و ترشحات زیادی در گلو یا سینه دارید که یک ماه یا بیشتر ادامه پیدا کرده، این می‌تواند علامت بیماری ریوی باشد. خلط توسط راه‌های هوایی به‌عنوان دفاعی در برابر عفونت‌ها یا محرک‌ها تولید می‌شود. تولید مزمن خلط باید ارزیابی پزشکی شود.

خس خس سینه

تنفس صدادار یا خس خس سینه می‌تواند نشانه این باشد که چیزی در ریه‌هایتان راه‌های هوایی را مسدود کرده و باعث باریک شدن آنها شده است. معمولاً این مشکل در آسم دیده می‌شود اما می‌تواند نشانه پنومونی، برونشیت و بیماری مزمن انسدادی ریه نیز باشد.

سرفه‌های مداوم

هر چند طبیعی است به دلیل مشکلاتی مانند برونشیت یا آنفلوآنزا دو سه هفته سرفه بکنید؛ اما سرفه‌های مزمن بدون این دلایل می‌تواند به معنی وجود یک مشکل مکرر در ریه‌ها باشد. سرفه‌های ادامه‌دار تنها یکی از علائم مرتبط با سرطان مزوتلیوما باشد و افرادی که اغلب در معرض آزنست هستند باید به طور منظم چکاپ شوند و هر چه سریع‌تر تحت مداوا قرار بگیرند؛ زیرا این بیماری به سرعت پیشرفت می‌کند. سرفه‌های مداوم می‌تواند علامت یک عفونت ریوی، آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه یا فیبروز ریوی نیز باشد که باید به‌دقت مورد بررسی پزشکی و تخصصی قرار بگیرد.

تومور یا درد و حساسیت در پاها

این علائم می‌توانند نشان‌دهنده وجود یک لخته خون در پاها باشند که می‌تواند به ریه‌ها رسیده و در صورت عدم درمان به‌موقع باعث مشکلات خطرناکی از جمله مرگ شود.

مداوم احساس خستگی کردن

احساس خستگی و خواب‌آلودگی مداوم می‌تواند مرتبط با آپنه خواب باشد. آپنه خواب بیماری است که با ایجاد وقفه‌هایی در تنفس حین خواب باعث اختلال در خواب می‌شود. احساس خستگی می‌تواند به این دلیل باشد که در طول روز یا شب به‌سختی نفس می‌کشید و سطح اکسیژن خونتان طی روز پایین است. علائم دیگر این عارضه شامل مشکلاتی در حافظه و تمرکز، خروپف کردن، توقف‌هایی در تنفس، سر دردهای صبحگاهی، خشکی دهان و عصبی و بدخلق بودن می‌شود.

سرفه یا خون

اگر متوجه شدید وقتی سرفه می‌کنید با خون همراه است باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید چون می‌تواند نشانه یک مشکل جدی در سلامتی باشد. معمول‌ترین دلیل این

خبر

چرا قهوه برای برخی افراد هوشیار کننده و برای برخی دیگر خواب‌آور است؟



بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود.

به گزارش ایسنا، این خواب‌آلودگی احتمالاً به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

چرا قهوه بعضی‌ها را خواب‌آلود می‌کند؟

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است و ۸۵ درصد آمریکایی‌ها روزانه دست‌کم یک نوشیدنی کافئین دار می‌نوشند.

این میزان کافئین در بیدار شدن و حفظ هوشیاری به برخی افراد کمک می‌کند اما برای برخی دیگر خستگی می‌آورد. اما چرا قهوه روی برخی افراد تاثیر معکوس دارد؟

قهوه خواب‌شبهانه را مختل می‌کند

بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هشیار بمانند اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این امر چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود. خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعت توصیه‌شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب‌شبهانه را مختل می‌کند.

آدنوزین را مسدود می‌کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع ایجاد حس طبیعی خواب‌آلودگی در هنگام نیاز به خواب می‌شود.

با ادامه این شرایط، حساسیت مغز به آدنوزین به‌تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین، خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتاً یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

مقاومت کافئین

به گزارش ایندپندنت، افرادی که به‌طور منظم قهوه یا محصولات کافئین‌دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آنها به تاثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می‌گذارد. در نهایت در مورد این افراد با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

تاثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به‌خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند. پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم تحمل گلوکز در بدن افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود.

گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

شرایط مرتبط با خستگی

خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است در پی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند.

قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی‌را جبران نمی‌کند.

پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.