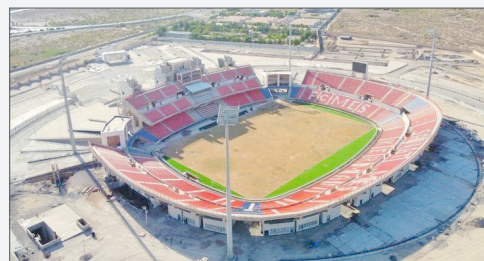


## خبر

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی کرمان:

## ۱۹ هکتار از زمین ورزشگاه مس کرمان متعلق به علوم پزشکی است



معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه ۱۹ هکتار از زمین ورزشگاه مس کرمان (در میدان هفت باغ) متعلق به دانشگاه علوم پزشکی است، گفت: «این موضوع از طریق استانداری کرمان و مراجع قضایی پیگیری شد و مالکیت دانشگاه علوم پزشکی برای ۱۹ هکتار از این اراضی توسط کارشناس رسمی دادگستری تایید شده است».

سیدمیثم موسوی افزود: «این پرونده در واقع یک مناقشه حقوقی بین دانشگاه علوم پزشکی و شرکت مس است. مس اعلام کرده که این زمین را از یک مرکز خیریه خریداری کرده و دانشگاه علوم پزشکی کرمان هم مدعی بود که این زمین متعلق به این دانشگاه است».

وی با اشاره به اینکه دانشگاه علوم پزشکی یک سال است که این شکایت را مطرح کرده است، گفت: «شرکت مس این زمین را به بهانه ساخت ورزشگاه در اواخر دهه ۸۰ از استانداری کرمان و جاهای دیگر گرفته و بخشی از اراضی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در ساخت این ورزشگاه تصاحب شده است».

به گزارش تسنیم، موسوی ۱۸ مهرماه در جمع خبرنگاران در ادامه اظهاراتش بیان کرد: «مکاتباتی در ارتباط با این پرونده هم با استانداری کرمان و هم با مرجع قضایی داشتیم که این مکاتبات قبل از افتتاح رسمی ورزشگاه انجام شده است».

وی با اشاره به اینکه تاکید ما بر تعیین تکلیف این زمین تا قبل از افتتاح ورزشگاه بود، خاطرنشان کرد: «اما با توجه به شرایط پیش آمده، افتتاح رسمی این ورزشگاه با حضور وزیر کشور انجام شد».

وی سپس توضیح داد: «در یک سال گذشته و با پیگیری های انجام شده، مالکیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان برای ۱۹ هکتار از اراضی این ورزشگاه توسط کارشناس رسمی دادگستری تایید شده است».

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی کرمان ادامه داد: «استانداری کرمان هفته گذشته به کانون کارشناسان رسمی دادگستری نامه زده و چند روز پیش بازدید این زمین انجام و تأییدیه مالکیت علوم پزشکی برای ۱۹ هکتار از اراضی این ورزشگاه داده شده است».

وی با بیان اینکه تصاحب این زمین اواخر دهه ۸۰ رقم خورده است، افزود: «امیدواریم که این ۱۹ هکتار زمینی که متعلق به دانشگاه علوم پزشکی کرمان است تعیین تکلیف شده به دانشگاه برگردد، یا معادل آن پرداخت و یا معادل آن برای دانشگاه علوم پزشکی پروژه ای ساخته شود، البته هنوز برآورد دقیقی از قیمت زمین انجام نشده است».

## هشدار سازمان غذا و دارو درباره خطرات مصرف مشروبات الکلی تقلبی

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با تأکید بر ممنوعیت شرعی و قانونی مصرف مشروبات الکلی در کشور، نسبت به خطرات جدی مصرف مشروبات الکلی تقلبی هشدار داد.

به گزارش ایسنا، این سازمان اعلام کرد که مصرف این نوع مشروبات، به ویژه به دلیل وجود موادی مانند متانول، می تواند به مسمومیت های شدید، کوری و حتی مرگ منجر شود.

طبق اعلام این سازمان، رعایت قوانین شرعی و قانونی در کنار آگاهی از خطرات مصرف الکل برای حفظ سلامت افراد و جامعه ضروری است. مصرف مشروبات الکلی علاوه بر اینکه غیرقانونی است، سلامت جسمی و روانی افراد را نیز به شدت تهدید می کند.

سازمان غذا و دارو همچنین از مردم خواست تا مراقب سلامت خود و اطرافیان شان باشند و از هرگونه مصرف مشروبات الکلی به شدت پرهیز کنند.

این سازمان یادآور شد که در صورت بروز علائم مسمومیت، مراجعه سریع به مراکز درمانی می تواند جان افراد را نجات دهد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان:

## شرکت در نهمین دوره «جایزه فیروزه» کرمان تا ۳۰ آبان ماه تمدید شد



بیشتر، شرایط آثار ارسالی و ثبت نام اقدام کنند».

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان از تمدید مهلت ثبت آثار تا ۳۰ آبان ماه تمدید شده است گفت: «نهمین دوره جایزه سراسری فیروزه در استان کرمان، در سه بخش، چهار موضوع و بخش ویژه برگزار می شود».

محسن روحی افزود: «ایده های فرهنگی استارتاپی، کسب و کارهای فرهنگی نوپا و کسب و کارهای فرهنگی تجاری شده فعال، رویکردهای جایزه نهم فیروزه اعلام شده است».

وی ادامه داد: «این جشنواره با موضوعات اسباب بازی، عروسک، هدایای فرهنگی، نوشت افزار، طراحی شخصیت، به همراه بخش ویژه ایده های نوجوانان در صنایع فرهنگی برگزار خواهد شد».

به گزارش ایرنا، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان بیان کرد: «علاقه مندان می توانند از طریق سامانه [plaza.ir](http://plaza.ir) نسبت به کسب اطلاعات

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کرمان:

## اشغال ۵۰ درصد تخت های بیمارستانی کرمان توسط اتباع خارجی

رضا درخشان افزود: «اداره امور مهاجرین و اتباع خارجی، قراردادی با دانشگاه علوم پزشکی در بخش بستری اتباع منعقد کرده تا در برخی موارد به این دانشگاه کمک کند».

وی ادامه داد: «شرایط اداره اتباع در قرارداد با دانشگاه علوم پزشکی مطلوب و مناسب نیست و بیمارستان هادر این بخش متحمل زیان می شوند».

به گزارش فردای کرمان، درخشان در ادامه با اشاره به وجود هزار و ۳۹۰ فرد مبتلا به سرطان در استان کرمان افزود: «این افراد بیشتر به سرطان سینه مبتلا هستند».

وی با تأکید بر اینکه تمامی مراحل درمان سرطان در استان کرمان به صورت رایگان انجام می شود یادآور شد: «دستگاه توموترابی در استان کرمان راه اندازی شده و ماه آینده به بهره برداری می رسد».

درخشان ادامه داد: «همچنین ۶۹۱ بیمار دیالیزی، ۳۰۴ بیمار هموفیلی و ۳۱۴ بیمار تالاسمی در استان کرمان وجود دارد».

وی با بیان این که سال گذشته ۱۷۲ پیوند عضو در کرمان انجام شده است، گفت: «این آمار در ۶ ماهه نخست سال جاری به ۱۰۷ مورد رسیده است».



معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان این که ۵۰ تا ۶۰ درصد تخت های بیمارستانی کرمان توسط اتباع اشغال شده است، گفت: «این قشر زیان زیادی به سیستم درمان کرمان وارد می کنند».

### اختلال خلقی فصلی (SAD)

## اضطراب یا افسردگی پاییزی شوخی نیست

اضطراب پاییزی یا افسردگی پاییزی یا افسردگی زمستانی همگی نام هایی هستند که معمولاً برای اختلال خلقی فصلی (SAD) به کار می روند. این نوع افسردگی مرتبط با تغییر فصل است که معمولاً در پاییز و زمستان به دلیل طولانی شدن ساعات تاریکی و باران شایع می شود. زندگی مدرن شهری می تواند بسیار استرس برانگیز باشد. برای همین درک اهمیت سلامت روح و روان می تواند کمک بزرگی به حل این مسئله بکند.

### اختلال خلقی فصلی چیست و چه علت هایی دارد؟

اختلال خلقی فصلی یا افسردگی فصلی مربوط به تغییرات فصل است که در پاییز و زمستان به دلیل کوتاه تر شدن روز و بعد از ظهرهای تاریک شیوع بیشتری پیدا می کند، خصوصاً در جاهایی که هوا اغلب بارانی است.

علت دقیق اختلال خلقی فصلی کاملاً شناخته شده نیست؛ اما اغلب به کمبود نور خورشید طی روزهای کوتاه پاییز و زمستان مربوط می شود. تئوری اصلی می گوید کاهش نور خورشید بر قسمتی از مغز که هیپوتالاموس نام دارد اثر گذاشته و مانع عملکرد مناسب آن می شود:

### تولید نور در ملاتونین

ملاتونین هورمونی است که مغز ما در واکنش به تاریکی ترشح می کند و همچنین تنظیم کننده زمان خواب ماست. ملاتونین باعث می شود احساس خستگی و خواب آلودگی کنیم. افرادی که دچار اختلال خلقی فصلی می شوند، بیشتر از حد نرمال ملاتونین ترشح می کنند.

### تولید کم سروتونین

سروتونین هورمونی است که بر خلق و خو، اشتها و خواب اثر می گذارد. نور خورشید می تواند باعث ترشح سروتونین شود و کمتر در معرض نور خورشید بودن در پاییز و زمستان می تواند منجر به کاهش سطح سروتونین شده و در نتیجه احساس افسردگی و بی حالی ایجاد کند.

### تغییر در ساعت درونی بدن

بدن انسان از نور خورشید برای زمان بندی عملکردهای گوناگون خود استفاده می کند، مانند بیدار شدن از خواب؛ بنابراین کمبود نور خورشید در پاییز و زمستان در این ساعت درونی اختلال ایجاد می کند و در نتیجه علائم اختلال خلقی فصلی ظاهر می شوند.

### ایلازم است به پزشک مراجعه کنید؟

اختلال خلقی فصلی می تواند فقط یک عارضه جانبی موقتی ناشی از تغییر فصل باشد که بدن و ذهن در نهایت بر آن غلبه خواهد کرد. اما این احتمال نیز وجود دارد که علائم طولانی شده و بدن قادر به مقابله با آنها نباشد. اگر احساس می کنید به مرور علائم بهتر نشدند لازم است از پزشک کمک بگیرید.

پزشک می تواند با بررسی های دقیق از وضعیت فیزیکی و روانی شما، توصیه های حرفه ای ارائه دهد و کمکتان کند بر شرایط خود غلبه کنید.

### برخی از علائم اختلال خلقی فصلی

مدام بی حوصله بودن. از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت های معمول روزمره



احساس تنهایی و ناامیدی. احساس بی انرژی بودن. بیشتر از حد معمول خوابیدن. کاهش میل جنسی

### درمان اختلال خلقی فصلی چیست؟

درمان قطعی برای اختلال خلقی فصلی وجود ندارد. اما یک سری از راهکارها هستند که می توانند حس و حالتان را بهتر کنند:

**تغییراتی در سبک زندگی:** بیشتر خود را در معرض تابش خورشید قرار دهید، به طور منظم ورزش کنید و استرستان را کنترل کنید.

**نوردرمانی:** وقتی نور طبیعی وجود ندارد باید از لایت تراپی کمک بگیرید. لایت تراپی با لامپ مخصوصی به نام لایت باکس اثرات مثبتی بر نور خورشید ایجاد می کند. مراجعه به تراپیست: اگر دچار اختلال خلقی فصلی هستید، می توانید از یک تراپیست کمک بگیرید.

**دارو:** داروهای ضد افسردگی مانند مهارکننده های انتخابی باز جذب سروتونین می توانند مؤثر باشند.

**ویتامین D:** ویتامین D مرتبط با افسردگی است و بدن بدون نور خورشید به سختی می تواند این ویتامین را بسازد. در نتیجه مصرف مکمل ویتامین D پیش از ماه های پاییز و زمستان می تواند جلوی بروز علائم اختلال خلقی فصلی را تا حدودی بگیرد یا آنها را کاهش دهد.

**بیشتر ورزش کنید:** به طور کلی علائم اختلال خلقی فصلی باعث می شوند به سختی حس و حال ورزش کردن پیدا کنید و قابل درک است که در این شرایط، ورزش کردن آخرین چیزی است که به ذهنتان می رسد. اما اگر بتوانید به اندازه کافی انگیزه پیدا کنید می توانید اولین قدم را بردارید و بیرون بروید. ورزش منظم برای کاهش علائم افسردگی بسیار مفید می باشد، خصوصاً اگر در فضای باز ورزش یا حتی فقط پیاده روی کنید. ورزش باعث می شود بدن هورمون های شادی مانند اندورفین بیشتر ترشح کند.

**به اندازه کافی بخوابید:** همیشه گفته شده کمبود خواب بر سلامت روان و خلق و خو اثر می گذارد و اصطلاح «از دنده چپ بیدار شدن» از همین باور گرفته شده. کم خوابی و افسردگی می توانند یک چرخه معیوب تشکیل دهند. افکار اضطراب برانگیز و احساسات منفی می توانند مانع خواب شوند و کمبود خواب نیز علائم افسردگی را بدتر می کند؛ چون مغز شما فرصت کافی برای ریکاوری ندارد.

همیشه توصیه می شود خودسر دارویی مصرف نکنید و پزشک باید مشخص کند شما نیاز به دارو دارید یا نه و چه دارویی برایتان بهتر است.