

امروز و هرروز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳

Gilan-today.com

ایرانگرد

بهبهان؛ زادگاه گل نرگس



گیلان امروز - بهبهان یکی از شهرهای زیبای استان خوزستان در ۲۰۵ کیلومتری جنوب‌شرقی اهواز است که پیشینه تاریخی ۱۰۰۰۰ ساله دارد. جالب است بدانید که قدیمی‌ترین نرگس‌زار ایران و زادگاه اصلی آن نیز به بهبهان تعلق دارد. گفته می‌شود که رنگ طلائی گل نرگس و عطرش به‌قدری زیاد است که از دور دیده می‌شود و عطر آن به مشام هر رهگذری می‌رسد. بهبهان شهر اولین‌ها نیز نامیده می‌شود؛ زیرا اولین چاه نفت ایران، اولین تصفیه خانه آب کشور، اولین باشگاه گلف ایران، اولین زمین فوتبال رسمی ایران، اولین باشگاه اسکواش در کشور و اولین کارخانه گچ کشور نیز در این شهر قرار دارند. جاهای دیدنی بهبهان بسیار متنوع است و گردشگران زیادی را به خود جلب می‌کنند.

نرگس زار

قدیمی‌ترین نرگس‌زار طبیعی ایران و منطقه زاگرس در استان خوزستان و شهر بهبهان جای گرفته است و پیشینه تاریخی آن به پیش از میلاد مسیح می‌رسد. مساحت این نرگس‌زار ۵۰۰ تا ۷۰۰ هکتار است و از میدان بید بلند کنونی تا منطقه تکاب و حتی کردستان بهبهان کشیده می‌شود.

محوطه باستانی ارجان

محوطه باستانی ارجان جنب رودخانه مارون در ۱۲ کیلومتری شمال شرقی بهبهان قرار گرفته است. وسعت این محوطه حدود ۵۰۰ هکتار است و قدمت آن به دوران ساسانیان نسبت داده می‌شود.

یکی از کشفیات مهم این محوطه تاریخی که از جاهای دیدنی خوزستان به شمار می‌رود، جام طلائی ارجان است. شکل حلقه طلائی ارجان شبیه به یک نیلوفرآبی و حامل پیام‌های اساطیری زیادی است. گفته می‌شود که قدمت این حلقه به قرن هشتم قبل از میلاد می‌رسد.

امامزاده اباذر

امامزاده اباذر در ۴۰ کیلومتری جنوب شهر بهبهان جای گرفته است. نقاشی‌ها، مشبک‌کاری‌ها و گچ‌بری‌های این بنا شبیه به کار استادان شیرازی در روزگار زنده و اوایل قاجاریه است.

قلعه گلاب

قلعه گلاب یکی از بناهای تاریخی استان خوزستان است که در روستای چم‌بوستان بهبهان در جوار ساحل جنوبی رودخانه زهره جای گرفته است. این قلعه یادگاری از دوره ساسانیان است که در دوران اسلامی نیز مورد استفاده قرار گرفته است.

دریاچه چاه ماری

سد دریاچه چاه‌ماری با ۱۰ متر ارتفاع، قابلیت ذخیره بیش از ۷۰۰،۰۰۰ مترمکعب آب را دارد و به‌منظور جلوگیری از بروز سیل، فرسایش، رسوب و ذخیره آب جهت مصارف کشاورزی احداث شده است. در اطراف این بند می‌توانید شاهد گونه‌های گیاهی متنوع از جمله اوکالیپتوس، کنار و کهور باشید.

پل بکان

پل بکان، پلی به‌جای مانده از دوران حکومت ساسانیان است که در شهر زیبای بهبهان روی رودخانه مارون قرار دارد. این پل از جمله اولین آثار ثبت شده در شهر بهبهان است و متأسفانه در حال حاضر روبه‌تخریب است.

حمام تاریخی بکان

حمام تاریخی بکان در شهر قدیمی ارجان قرار دارد و از دوران حکومت ساسانیان در کنار رودخانه مارون و در نزدیکی روستای امام‌رضا به‌جای مانده است. معماری این حمام به‌صورت چهار ایوانی است و اکنون پلان آن به‌خاطر اینکه کف آن تا ارتفاع زیادی بر اثر زلزله سقفاها و سنگ‌های کناره دره پر شده است، به‌خوبی دیده نمی‌شود.

پارک بوعلی سینا

پارک بوعلی سینا یکی از محبوب‌ترین و پرطرفدارترین بوستان‌های شهر بهبهان است که اکنون به‌دلیل عدم رسیدگی به آن، با مشکلات و کمبودهای زیادی مواجه شده است.

منطقه شکار ممنوع کوه بدیل

منطقه شکار ممنوع کوه بدیل در استان کهگیلویه و بویراحمد و استان خوزستان واقع شده است. رشته‌کوه بدیل از ارتفاعات مشرف به سد مارون و روستای پشگر شروع و تا ارتفاعات پیرآباد تشان و در آخر به حیات‌آباد خلیفه و مجید ختم می‌شود. این ناحیه به‌عنوان یکی از نقاط شکار ممنوع کشور شناخته می‌شود که دارای پوشش گیاهی و جانوری متنوعی است.

قدمگاه امام رضا (ع)

قدمگاه امام رضا، بنایی تاریخی است که در جوار رودخانه مارون در ۱۰ کیلومتری شمال‌شرقی بهبهان قرار گرفته است. مردم محلی بر این باور هستند که این بنا محل استراحت امام رضا در هنگام عزیمت به خراسان بوده است. قدمت این بنا به دوران دیالمه می‌رسد و در دوره‌های بعدی نیز تعمیراتی روی آن صورت گرفته است.

غار خفاش

غار خفاش در تنگ تکاب در شهرستان بهبهان قرار گرفته است. اهالی منطقه و ساکنان دربارہ این غار داستان‌ها و افسانه‌های زیادی نقل می‌کنند. در سمت راست ورودی این غار، کتیبه‌ای تاریخی وجود دارد. گفته می‌شود که عمق غار خفاش حدود ۲۰ متر است.

موزه بهبهان

موزه بهبهان از آذر ماه سال ۱۳۸۲ با جمع‌آوری اشیاء برای قسمت مردم‌شناسی شروع به کار کرد. پس از گذشت پنج ماه از افتتاح این موزه، اشیاء متنوعی نظیر وسایل زینتی، ابزار کشاورزی، پوشاک سنتی و ظروف با کمک مردم شهر بهبهان و مردم روستاهای اطراف در این موزه گردآوری شد. موزه بهبهان به‌طور رسمی در دو بخش باستان‌شناسی و مردم‌شناسی در سال ۱۳۸۴ افتتاح شد.

هوس لاکچری در ۰۳/۰۳/۰۳



کشورها می‌تواند روی تصمیم مادران در انجام سزارین موثر باشد. صابر جبّاری، رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت می‌گوید: «آمار سزارین در ایران، بیش از دو برابر میانگین جهانی و برابر با ۵۶ درصد از کل زایمان‌های کشور است.»

چرا والدین سزارین در تاریخ رند را انتخاب می‌کنند؟

در خصوص انتخاب تاریخ رند برای زایمان شاید نتوان این تصمیم را لاقط در ایران، تصمیمی دانست که فقط مادر می‌گیرد. با توجه به قوانین جاری در کشور، برای انجام هر نوع عمل جراحی یک خانم مناهل، همسر وی باید رضایت‌نامه‌ای را امضا کند و طبیعتاً، زایمان نیز مشمول همین قانون است. انجام عمل سزارین در تاریخ‌های خاص موافقان و مخالفانی دارد. سیما ۲۵ ساله که اکنون فرزند دوم خود را باردار است و تاریخ سزارین او نیز در سومین ماه از سال تعیین شده، به فرارو می‌گوید با توجه به تجربه تلخ و پر استرس زایمان اول خود که به شکل طبیعی انجام شده، ترجیح داده سزارین را انتخاب کند و برخوردهای بهتری را حین زایمان تجربه کند، اما برای او فرقی ندارد که این تاریخ ۰۳/۰۳/۰۳ باشد یا نه. سیما می‌گوید مهمترین اولویت برای او سلامت نوزاد و آرامش خودش در حین زایمان است و به تاریخ شناسنامه کودکش اهمیتی نمی‌دهد. مسئله برخی بدرفتاری‌ها در حین زایمان‌های طبیعی و استرس شدید مادران، به ویژه مادران کم سن و سال‌تر در چنین شرایطی، تعدادی از مادران را به سمت سزارین سوق می‌دهد. این موضوع در سطح جهان نیز مشاهده شده و یافته‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که یکی از مهمترین عللی که به سمت سزارین تمایل پیدا می‌کنند، هراس از زایمان طبیعی در شرایط ناخوشایند است. با این وجود، حتی در صورت انتخاب روش سزارین، باز هم پرسش این است که چرا زایمان در تاریخ‌های رند بر سلامت نوزاد ارجحیت داده می‌شود. بسیاری از والدین مثل سیما فکر نمی‌کنند. مریم که حدود ۲ دهه است در بخش زایمان یک بیمارستان خصوصی به عنوان پرستار کار می‌کند به فرارو می‌گوید طبق تجربه او بانوان کم تجربه یا افرادی که زایمان اول خود را سپری می‌کنند، بلاگرهای فضای مجازی و افرادی که رفاه مادی بالایی دارند، بیشتر به سمت زایمان‌های تقویمی تمایل دارند و تصور می‌کنند در صورت مشکلات نوزاد نارسانان امکان بهبودی سریع او به واسطه مراقبت‌های لاکچری بهداشتی وجود دارد و جایی برای نگرانی نیست. دکتر محمدصادق بزیدی‌ها، متخصص کودکان و نوزادان درباره سزارین‌های

این کارها را بعد از ۴۰ سالگی انجام ندهید



کارشان را آغاز می‌کنند و حتی بعد از پایان ورزش هم بدن خود را سرد نمی‌کنند. انجام این کار باعث آسیب به بدن و ماهیچه‌ها نیز خواهد شد. پس باید مراقب باشید که ورزش را خیلی سریع شروع نکنید و اول خودتان را آماده کنید. مهم‌تر از همه این که باید یک برنامه ورزشی مشخص زیر نظر فرد متخصص داشته باشید و طبق آن پیش بروید. نکته مهم دیگری که باید حین ورزش کردن به آن توجه داشته باشید، این است که ورزش خود را تنوع بدهید و مدام یک عضله را به کار نگیرید تا بتوانید تناسب اندام بیشتر و جسم سالم تری داشته باشید.

مصرف سیگار

بله هر چه سریع‌تر باید سیگار را ترک کنید و بدانید هر چه بیشتر آن را به تعویق بیندازید، بیشتر در معرض عوارض آن قرار می‌گیرید. سیگار نه تنها به ریه آسیب وارد می‌کند، بلکه برای کلیه و مثانه هم مشکلات

گیلان امروز - طی سال‌های اخیر، انجام سزارین برای تاریخ تولدهای رند بسیار رایج شده و این در حالی است که حتی خود عمل سزارین نیز در بسیاری از موارد الزامی نیست و شرایط مادر باردار مناسب زایمان طبیعیست.

بر اساس تحقیقات جدید سازمان بهداشت جهانی (WHO)، آمارهای انجام عمل سزارین در سطح جهان رو به افزایش است و در حال حاضر بیش از ۱ در ۵ (۲۱٪) زایمان از کل زایمان‌ها را شامل می‌شود. این تعداد در دهه آینده افزایش می‌یابد و تقریباً یک سوم (۲۹ درصد) از کل زایمان‌ها تا سال ۲۰۳۰ با سزارین انجام می‌شود. این افزایش آمارهای سزارین در شرایطی ثبت شده که گرچه در شرایط خاص، این عمل می‌تواند یک عمل جراحی نجات دهنده باشد، اما در صورت عدم نیاز پزشکی، می‌تواند زنان و نوزادان را در معرض خطر مشکلات سلامتی کوتاه مدت و بلندمدت قرار دهد.

افزایش احتمال بروز مشکلاتی از جمله خونریزی یا عفونت شدید، افزایش دوران نقاهت پس از زایمان، تأخیر در ایجاد حس شیردهی در مادر از دیگر مسائلی است که می‌تواند رخ دهد. نکته جالب در خصوص وضعیت سزارین این است که بر اساس این که کجای جهان زندگی می‌کنید، تفاوت‌های قابل توجهی در دسترسی زنان به سزارین وجود دارد. در کشورهای کمتر توسعه یافته، حدود ۸ درصد از زنان با سزارین زایمان کردند و تنها ۵ درصد در کشورهای جنوب صحرائی آفریقا، به این نوع جراحی دسترسی دارند. برعکس، در آمریکای لاتین و دریای کارائیب، نرخ سزارین، ۴ در ۱۰ (۴۳٪) زایمان است. از کل تولد است. در کشورهایی از جمله جمهوری دومینیکن، برزیل، قبرس، مصر و ترکیه، تعداد سزارین‌ها، از زایمان طبیعی بیشتر است.

به‌طور کلی نرخ سزارین در سراسر جهان از حدود ۷ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۲۱ درصد در سال ۲۰۲۳ افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که در دهه جاری نیز روند افزایشی ادامه پیدا کند و احتمالاً تا سال ۲۰۳۰ بیشترین نرخ سزارین در آسیای شرقی (۶۳ درصد)، آمریکای لاتین و دریای کارائیب (۵۴ درصد)، آسیای غربی (۵۰ درصد)، شمال آفریقا (۴۸ درصد) جنوب اروپا (۴۷ درصد) و استرالیا و نیوزلند (۴۵ درصد) خواهد بود.

نگاهی به پژوهش‌های رسمی سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که محرک‌های مختلفی از جمله نوع هزینه‌ها، سیاست‌های فرزندآوری، کیفیت مراقبت‌های بهداشتی، هنجارهای فرهنگی و حتی تورم و اقتصاد

گیلان امروز

همه ما بعد از ۴۰ سالگی دچار تغییرات روحی و جسمی زیادی می‌شویم بنابراین باید بعد از این سن کارهایی که به ضرر بدنمان است را انجام ندهیم. وقتی که وارد ۴۰ سالگی می‌شوید، از لحاظ روحی روانی تغییرات زیادی را پشت سر می‌گذارید. از طرفی جسم شما هم دچار تغییراتی می‌شود. به همین دلیل بعضی از اقدامات هستند که بهتر است بعد از سن ۴۰ سالگی آن‌ها را انجام ندهید که در این مطلب آن‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

تمرین ندادن ذهن

در هر سنی باید ذهن تان را تمرین دهید. این موضوع بعد از سن ۴۰ سالگی بیشتر اهمیت دارد، زیرا شما بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستید و در نتیجه باید یاد بگیرید که چگونه ذهن خود را تقویت کنید که بسیاری از افراد انجام این کار را فراموش می‌کنند. سعی کنید که با تمرینات ذهنی خودتان را به چالش بکشید. به عنوان مثال مسیر جدیدی را برای رفتن به خانه انتخاب کنید. مهارت جدیدی را یاد بگیرید و سعی کنید که فکر خود را فعال نگه دارید.

پوزیشن غلط بدن

پوزیشن بدن خود را اصلاح کنید، زیرا بعد از ۴۰ سالگی بیشتر مستعد مشکلات ارتوپدی هستید و امکان کمردرد، شانه‌درد و دیگر درد‌های بدن در شما افزایش پیدا می‌کند. پس سعی کنید که بعد از این سن، توجه بیشتری به پوزیشن بدن خود داشته باشید.

انجام سریع ورزش

بله شما در هر سنی باید ورزش کنید تا جسم و روح سالمی داشته باشید اما بعضی از افراد بعد از سن ۴۰ سالگی فکر می‌کنند خیلی دیر شده و باید هرچه سریع‌تر دست به کار شوند و در نتیجه آن‌ها ورزش را خیلی زود شروع می‌کنند و زمانی که به باشگاه می‌روند، بدون گرم کردن