نیشابور شهر تمدن های کهن

محله‌های نیشابور در آیینه تاریخ(بخش ۲۱)

یحیی شکفته

هیاهوی دروازه ی شیردار

درودهای فراوان بر همشهریان فرهیخته نیشابوری در ادامه مطالب گذشته رسیدیم به ابتدای کوچه شیردار که مفصلا برای حساسیت موقعیت اقتصادی آن و همسایگی اش با دروازه عراق و مجاورت آن با بازار سرپوش توضیح دادیم ، از کارخانه تجاری روغنگیری زهدی ها نوشتیم و از عبدالغفور قهوه چی ...

خب در این طرف کوچه و سرنبش هنوز فرزندان حاج محمد دهنوی فعلا دکان دار هستند و به کسوت فروش میوه‌جات فصلی مشغول و همچون پدرشان از اعتبار خاصی در میان کسبه برخوردارند البته خاطر نشان می‌شود که شغل اصلی حاج محمد سفالگری و کوزه فروشی بوده که چه بسا در آنزمان‌ها که یخچال های امروزی پا به خانه های نیشابوریان نگذاشته بود تامین آب خوردن که سرد باشد و گوارا با سختی همراه بود و افرادی که قبلا در شمارگان قبلی نشریه به شغل سقائی آنان اشاره شد وظیفه حمل و نقل آب و رساندن این مایه حیات را بدرستی انجام می‌دادند و نگهداری آن آب نیز در کوزه انجام می‌پذیرفت و میدانیم که در قدیم کاربردهای مختلفی داشته است از ظرف آب و غذا گرفته تا جای سکه و طلا که درب آن را پلمپ می کردند و در زیر زمین دفن می کردند ویا اینکه از کوزه ها برای مسیر یابی دفینه و نشانه قرار دادن دفینه نیز استفاده می شده ، البته انواع کوزه ها برای دوره های مختلف است . در هر تاریخی از بشریت امکانات خاصی برای ساخت کوزه ها موجود بود

اولین نوع کوزه به صورت خام بود و کم کم با آمدن کوره های سفال پزی آنها را در درون کوزه می پختند تا استحکام کوزه بیشتر شود ولی چون این کوزه ها , ساختمانی به صورت اولیه داشتند و از امکانات پایینی برخوردار بودند . پس از اینکه کوزه ها را در کوره می پختند به خاطر گرمای کم این کوره ها وسط این کوزه ها به صورت خام باقی می ماند و قس علی هذه برای پیشینه ی قدیمی کوزه ها ..

کلا نوع ساختار کوزه و پیچاندن آن در نوعی الیاف و یا گونی باعث حفظ سرما و گرمای آن میشد و لذت خوردن مایعات را دوچندان می کرد ...بنظرم حتما با تهیه یک کوزه و تناول آب در کوزه لذت نوشیدن آب گوارای سرد با طعم خاک رس را از دست ندهید.

القصه بعد سفالگری دهنوی مرحوم مختارسامان بود و در همسایگی ایشان حاج محمد علی مصطفائیان به شغل علافی مشغول بود؛ صدای لق لق گاری های دستفروشان در این راستا و فروش انواع محصولات صیفی جات در همه برهه زمان ها تداعی کننده قدیمی‌ترین نوع داد و ستد نیشابوریان است ؛ سالها مرغ و تخم مرغ فروشی حسین حاجی آبادی و همسایگی با مرحوم مصباح زاده که از قاریان مطرح و اساتید برتر قرآنی نیشابور بود ادامه داشت.

در هیاهوی بچه ها برای خرید زولبیا و بامیه های خطی که همراه با شرط بندی هایی انجام می‌پذیرفت به ناگاه سیمرغ خیال نیم نگاهی به روبروی این دکانها و سر کوچه نیز دارد

احمد تقدیر ی مشغول تعمیر دوچرخه هاست و علی میشی تربار فروش سبزی ها را درون دلو های جیری آب می‌زند که تازه تر رخ نشان دهد غلامعلی بی آب که به اصطلاح قهوخانه دارد سعی می کند با گذر از دالان زمان ساندویچ فروشی را درذهن مشتریان خود تداعی کند تا مرزهای پیشرفت را نیز کمی جابجا کرده باشد از حاجی بهادری نیز یاد کنیم و نجاری مرحوم استادی که بعدها مرحوم حاج علی محمد فتح آبادی مدتها خواربار فروشی می کرد آنجا و خرازی غلامحسین اعتمادی برادر غلامرضا نیز لوازم ک وسایل مخصوص به حرفه خود را آنجا عرضه می کرد

در میانه راه می‌رسیم به خواربار فروشی حاج محمد شریف که نیشابوریان مخفف آنرا «کل محن شریف «تلفظ می کردند و نام‌خانوادگی ایشان» بابا «بود خانواده ایی متدین اصیل و با فرهنگ که قبل تر خواندیم در کوچه درخت پسته و در همسایگی دادپورها می‌زیستند و جالب تر اینکه در همین چند مغازه محدود ابتدای کوچه شیردار دو سه مغازه ی خواربار فروشی بوده که با نهایت خوبی و صداقت و درستی در کنار هم با امرارمعاش و کسب و کار مشغول بودند

حاج غلامعلی شمس و حرفه ی علافی وی نیز یادآور همین وجه اشتراک با دیگر همسایه هایش در این راسته بوده

بهر حال کفش فروشی و کفاشی مرحوم کربلایی نظر که گوشهای سنگینی نیز داشت را بهمراه حاج مرحوم محمدحصاری خاطره ساز می‌شویم

سیمرغ خیال همچنان که مردم باصفای دهه ۳۰ و چهل نیشابور رادرصد می کند با عبور فاطیمه ی گول و علی موقول به عشقهای پاکی می اندیشد که در نهاد آن مردمان نمودی خاص داشت زن و مردی مفلس و نیازمند که علی رغم بی بهره بودن از تمکن مالی و دست و پنجه نرم کردن فراوان با فقر و مشکل معیشتی و گذراندن زندگی درکوچه پس کوچه های نیشابور همواره بدون تعهدی بنام ازدواج ؛ یار و همراه و دوست هم بودند در همه تنگناهای زندگی در نهایت پاکی و صداقت و شرافت انسانی گفتن از این کوچه خاطره انگیز بسیار هست و مجال نگارش همچون دفعات قبلی اندک، پس شما را برای همراهی تا مجال بعدی و فرصتی تازه تنها می گذارم و همچنان منتظر شنیدن نظرات شما برای رفع نواقص احتمالی مطالب از جانب خویش هستم. شما دوستان می توانید نظرات خود را دربستر اپلیکیشن اینستاگرام به آدرس :

@yahya_shekofteh نیشابور شهر تمدنهای کهن، مستقیما با نگارنده متن در میان بگذارید.

دانستنی‌های حقوقی

مطالبه ارش یا فسخ معامله، امتیازات الحاقی

براساس پژوهش و بررسی پرونده ای واقعی

سید محمد حسین حسینی دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علوم قضایی تهران

در جوامع امروزی معامله و خرید و فروش به عنصر جدایی ناپذیری از زندگی انسان‌ها تبدیل شده است؛ توجه به اهمیت معاملات در روابط روزمره انسان‌ها نظام‌های حقوقی بالاخص نظام حقوقی اسلامی-که مبتنی فقه امامیه می‌باشد- با تاکید بی‌بدیل خود بر این موضوع سعی بر حل چالش‌هایی دارند که همواره روابط انسانی را دچار مشکلاتی می‌سازند.

یکی از راهکارهای نظام حقوقی اسلامی و به منظور احقاق حقوق خواهان، «خیار عیب »می‌باشد.

خیار عیب چیست؟ چه شرایطی دارد راه گریز خوانده از آن چیست و در نهایت آیا در پرونده‌ای به صورت عملی قابل بحث و بررسی است؟

در ادامه متن نگارنده سعی بر آن دارد تا علاوه بر پاسخ به تعدادی از سوالات فوق ، به یکی از پرونده‌های قضایی مهم اخیر ورود و آن را تحلیل و موشکافی کند.

در اواسط دهه ۹۰ یکی از همشهریان از دیگری تراکتوری مستعمل خریداری کرده بود؛ در هنگام معامله صحبت خاصی میان طرفین مبنی بر وجود عیب و یا نقصی در مال مورد معامله مطرح نشده بود؛ خریدار نیز با تکیه بر اصل اعتماد به طرف مقابل اطمینان کرده و مال را خریداری نموده است. وی پس از مدتی متوجه می‌شود که تراکتور مربوطه نه تنها سالم نبوده است بلکه آنچنان معیوب بوده است که انتفاع از آن نیز بسیار دشوار و چه بسا غیر ممکن می‌باشد. او به دادگاه مراجعه نموده و لایحه‌ای تقدیم دادگاه کرده است در فرض مذکور قانون مدنی دو راه پیش پای خواهان قرار داده است با عنایت به مواد ۳۹۶ و ۴۲۲ قانون مدنی مورد نخست فسخ معامله و دیگری اخذ ارش . دو مورد فوق ذیل خیار عیب مطرح می‌شود در توضیح خیار عیب به تعریف دو اصطلاح می‌پردازیم

مورد اول: عیب چیست؟ منظور از عیب امری است که از بهای کالا یا میزان انتفاع از آن از نظر عرفی بکاهد

مورد دوم: منظور از خیار عیب چیست ؟ منظور از خیار عیب آن است که اگر مال مورد معامله معیوب باشد خریدار حق فسخ معامله را دارد

در قانون مدنی با توجه به تفسیر مضیق منظور از خیار عیب صرفاً همان حق فسخ معامله است.

مورد دوم هم اخذ ارش است یعنی مطالبه تفاوت قیمت مال معیوب و سالم.

با توجه به توضیحات بالا خریدار تراکتور مابین فسخ معامله و اخذ ارش مورد دوم را برگزید چالش اصلی پرنده از این نقطه شروع می‌شود

نکته مهم: البته شاید خوانده ادعا کند که خواهان در زمان خرید مال به عیوب آن آگاه بوده است و در نتیجه نه حق فسخ معامله دارد(خیار عیب) و نه حق اخذ ارش را دارا است؛ که در اینجا با توجه به اصول عملیه از جمله اصل استصحاب و نیز اصل عدم مبنا را بر این می گذاریم که مشتری جاهل بر عیوب بوده است و در نتیجه اثبات وجود علم خریدار به عیوب ،بر دوش فروشنده خواهد بود.

خریدار ادعا می کند درست است که وی ارش را دریافت نموده است لیکن تراکتور مورد نظر به مدت یک سال در تعمیرگاه بوده است و در نتیجه او که این تراکتور را به قصد کسب درآمد خریداری نموده است از تحصیل سود و منفعت باز مانده است؛ در نتیجه درخواست مبلغی را تحت عنوان خسارت علاوه بر ارش وصول شده می‌نماید.

سوال اینجاست آیا او می‌تواند علاوه بر ارش مبلغ دیگری نیز تحت هر عنوانی از قبیل خسارت یا... دریافت نماید.

طبق قاعده احسان و مطابق با اصول اخلاقی او این حق را داراست حتی دکترین حقوقی از جمله سید حسین صفایی بر نظر فوق تاکید دارند و استدلال می کنند که ارش با مسئولیت مدنی ناشی از عیب تفاوت دارد و در نتیجه او می‌تواند مبلغی را علاوه بر ارش از فروشنده مطالبه نماید.

اما نگارنده با توجه و گوش نظری به نظرات قضات محترم تجدید نظر و شهرستان و اجتهاد شخصی خویش بر این باور است که در این مسئله بدیع حقوقی شاکی صرفاً حق دریافت ارش را داراست و نمی‌تواند هیچ گونه حق دیگری را مطالبه کند.

استدلال مذکور بدین شرح می‌باشد:۱) ابتدا در رد نظر دکترین حقوقی می‌توان اینگونه استدلال کرد که در پرونده فوق نمی‌توان به طور قطع از وجود سه رکن مسئولیت مدنی یعنی الف: فعل زیان بار ب: ضرر و زیان ج: رابطه سببیت مابین فعل زیان بار با ضرر و آسیب, سخن گفت

۲) مال مورد معامله در زمان تعمیر در تصرف خود شاکی بوده و شاکی از بین فسخ معامله و دریافت ارش حق انتخاب داشته و نیز می‌دانسته در صورت دریافت ارش ممکن است مدتی را صرف تعمیر مال مورد معامله کند گرچه این مدت از زمانی که در نظر گرفته بوده است تجاوز نماید۳) شاید مهمترین استدلال در تایید این رای که توسط نگارنده به نگارش درآمده است این استدلال باشد»» هیچگاه یک حقوقدان و قاضی نمی‌تواند پا را از دایره قانون فراتر گذارد ؛ به عبارتی تفسیر سلیقه‌ای و موردی از مواد قانونی ویا به عبارتی اجتهاد در تفسیر ، از نظر عرفی ،حقوقی و حتی اخلاقی صحیح نمی‌باشد. در نتیجه با توجه به ماده ۴۲۲ قانون مدنی که می‌فرماید: در صورت وجود عیب در مال مورد معامله مشتری فقط دو حق دارد الف)فسخ معامله ب) اخذ ارش نمی توان به صورت خودسرانه اقدام به تفسیر فراتر از مواد قانونی نمود.

فرماندار زبرخان

۶۳طرح در هفته دولت در زبرخان به بهره‌برداری رسید

فرماندار زبرخان گفت: امسال در هفته دولت ۶۳طرح با اعتباری بالغ بر ۶۲۱میلیارد تومان به بهره‌برداری می‌رسد و پنج طرح با اعتبار ۳۰میلیارد تومان کلنگ‌زنی می‌شود.

محمد عین‌القضات در نشست خبری با خبرنگاران به مناسبت هفته دولت اظهار کرد: پارسال در حوزه ایجاد اشتغال یک‌هزار و ۲۰۰شغل ایجاد و زبرخان در استان مقام نخست را کسب کرد و چهار هزار میلیارد ریال در بخش خصوص کشاورزی و صنایع سرمایه‌گذاری شد و ۱۶۵میلیون دلار صادرات از گمرک زبرخان به ۱۷ کشور انجام شد و ۲۱واحد صنعتی فعال شد.

وی افزود: امسال در هفته دولت و در شهرستان زبرخان تعداد ۶۳ پروژه با اعتباری بالغ بر ۳۲۱ میلیارد تومان مورد افتتاح و بهره برداری قرار گرفت. همچنین تعداد ۵ پروژه با اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان آغاز عملیات اجرایی شده، بطوریکه ۹۲٪ پروژه ها از جنس افتتاحیه بوده است.

وی خاطرنشان کرد: اما در طی یک سال گذشته دستاوردهای مهمی توسط دستگاه ها و ادارات شهرستان کسب شده است که لازم است مورد توجه قرار گیرد. از جمله این دستاوردها میتوان به استقرار اورژانس اجتماعی، راه اندازی مرکز تصویر برداری و خدمات تخصصی دندانپزشکی و همچنین راه اندازی کلینیک تخصصی در شهرستان زبرخان اشاره کرد که این اقدام سطح خدمات بهداشت و درمان شهرستان را از سطح ۱ به ۲ ارتقا داد.

وی گفت: در سال گذشته افتخاراتی بدست آمد، از این جمله در حوزه اشتغال است که با کسب رتبه اول استان در سامانه رصد (ثبت بیش از ۱۲۰۰ شغل ایجادی بعنوان اولین شهرستان که تعهدات خود را ۱۰۰٪ نمود) و در حوزه اسناد رسمی نیز با صدور بیش از ۱۲۰۰ سند تک برگی موفق به کسب رتبه نخست در استان خراسان رضوی شدیم. بعلاوه در حوزه نهضت ملی مسکن در زمینه صدور پروانههای ساختمانی، زبرخان رتبه اول در بین ۳۴ شهرستان استان خراسان رضوی را کسب نمود و برای ۳۷۶۰ واحد زمین تامین شد. مضاف بر این موارد در حوزه اقتصادی رکوردهای جدیدی در شهرستان ثبت شد، از این جمله: احیا ۲۱ واحد صنعتی نیمه فعال و راکد، صادرات به ۱۷ کشور دنیا از گمرک زبرخان به ارزش بیش از ۱۶۵ میلیون دلار، ثبت رکورد خرید تضمینی ۶۵۰۰ تن گندم، راه اندازی اتحادیههای صنفی برای اولین بار در شهرستان و سرمایه گذاری گسترده بخش خصوصی در صنعت و کشاورزی به ارزش بیش از ۴۰۰۰ میلیارد ریال میباشد.

وی اظهار کرد: همچنین از دیگر دستاوردهای دولت مردم در زبرخان میتوان اصلاح و توسعهَ شبکهَ آب شرب و توزیع برق شهرستان به طول بیش از ۲۵ کیلومتر و با اعتباری بالغ بر ۶۰ میلیارد تومان اشاره کرد. در حوزه گازرسانی نیز اتفاقی مهم رقم خورده است، بطوریکه با افتتاح یک پروژه مهم و استراتژیک در حاشیه جنوبی اتوبان سراسری ۴۴ در ایام هفته دولت، تمام نقاط جمعیتی و صنعتی شهرستان زبرخان بصورت ۱۰۰ درصدی از نعمت گاز بهره مند شدند. البته دیگر مباحث زیر ساختی شهرستان همچنان نیاز به اعتبارات و سرمایه گذاری دارد که انشاالله در سالهای آتی پیگیری و عملیاتی خواهد شد.

وی گفت: در اجرای آسفالت در شهرستان نهضتی اتفاق افتاده است و بیش از ۱۸۷۰۰۰ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۶۵ میلیارد تومان در شهرستان اجرا گردیده است که از این عدد بیش از ۱۱۷,۰۰۰ مترمربع آن مربوط به روستاهای شهرستان میباشد که بسیاری از روستاها از این نعمت برخوردار شده اند. در حوزه روکش و بهسازی آسفالت جاده ای نیز اداره راهداری شهرستان بیش از ۳۰ کیلومتر اجرای پروژه داشته است که اعتباری بالغ ۶۰ میلیارد تومان جهت اجرای این پروژه ها مورد استفاده قرار گرفته است.

وی اظهار کرد: در حوزه مسائل فرهنگی و اجتماعی شهرستان در طول یک سال گذشته بیش از ۲۰۰ مورد سرکشی و تجلیل از خانواده معزز شهدا صورت گرفته است و همچنین ۳۳ یادواره شهدا در شهرستان برگزار گردیده است که این یادواره ها در سطح یادوارههای استانی و ملی برنامه ریزی و اجرا شده که با استقبال چشمگیر مردم شهیدپرور زبرخان مواجه شد که آخرین این یادواره ها اولین یادواره شهدای دولت شهرستان بوده است که به مناسبت هفته دولت و با سخنرانی استاندار محترم و با حضور و استقبال مردم ولایتمدار شهرستان برگزار شد.

وی افزود: یکی از رسالت ها و اقدامات دولت مردمی حجت الاسلام والمسلمین دکتر رئیسی حضور مسئولان در میان مردم و پاسخگویی به مطالبات و مسائل آنهاست. در این راستا اقدام مهم و ارزشمندی در شهرستان رقم خورده است و در طی یک سال گذشته رکورد برگزاری بیش از ۱۰۰ میز خدمت و همچنین برنامه ریزی و برگزاری ۲۲ مورد برنامه رسمی دهگردشی با حضور دستگاه ها و ادارات در روستا های سطح شهرستان ثبت شد. در هفته دولت نیز در همین جهت ۴ میز خدمت با حضور روسای ادارات و ائمه محترم جمعه در ۴ شهر خرو، درود، اسحاق آباد و قدمگا در مساجد برگزار گردید و مردم بدون واسطه و چهره به چهره مسائل و مطالبات خود را با مسئولان در میان گذاشتند.

وی گفت: با توجه به تازه تاسیس بودن شهرستان، یکی از مسائل اولویت دار استقلال و استقرار ادارات میباشد که میتواند سطح خدمت رسانی به مردم را ارتقا دهد. با توجه به این موضوع اقدامات مهمی در راستای تحقق این مهم در شهرستان صورت گرفت و طی یک سال گذشته ۹ اداره جدیدالتاسیس در شهرستان به صورت مسقل، استقرار یافتند. همچنان برای استقرار دیگر ادارت در تلاش هستیم و مقدمات لازم برای استقرار تمامی ادارات در شهرستان مهیا شده و بزودی اقدامات لازم انجام خواهد شد.

وی یادآور شد: بدون شک این دستاوردها و نتایج در شهرستان با عنایت خداوند متعال و تلاش های صادقانه، بی منت، همه جانبه و جهادی تمامی خدمتگذاران به مردم رقم خورده است اما همچنان لازم است تلاش کنیم و خستگی نشناسیم چون بنا به فرموده مقام معظم رهبری (مدظله) ما فصل مشبعی را حرکت کردیم. به قله ها نزدیک شدیم امروز روز خسته شدن نیست. ما نیز پشت سر ولایت و گوش به فرمان ایشان خستگی نمیشناسیم و در راه سرافرازی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران از هیچ تلاشی مضایقه نخواهیم کرد.

ارتباط طول مدت وکیفیت خواب با کیفیت زندگی بیماران همودیالیزی

دکتر علی غلامی
عضو هیات علمی گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

طول مدت و کیفیت خواب با کیفیت زندگی بیماران همودیالیزی رابطه دارد. کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، بعنوان یک شاخص مهم به ارزیابی وضعیت سلا مت جسمی و روانی افراد می پردازد. کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، توسط شاخص‌های مختلف مرتبط با وضعیت سلامت که توسط فرد گزارش می شود، تعیین می گردد. با انجام مطالعات مختلف، محققان دریافتند که متغیرهای مختلفی از جمله متغیرهای جمعیت شناختی، داشتن بیماری های مزمن، شرایط روحی و جسمی نامناسب، کیفیت خواب ضعیف و اختلالات مرتبط با خواب ممکن است بر سطح کیفیت زندگی مرتبط با سلامت تأثیر بگذارد. در حال حاضر، بیماری‌های مزمن شایع‌ترین اختلالات فیزیکی هستند که به طور بالقوه با تحمیل بار اقتصادی بالا و محدودیت عملکردی، سطح کیفیت مرتبط با سلامت را در یک فرد کاهش می دهند. با توجه به این واقعیت که افراد مبتلا به بیماریهای کلیوی، در صورت مواجهه با نارسایی کلیه در مرحله نهایی مجبور به دریافت درمان هایی مانند همودیالیز هستند، لذا بیماری های کلیوی بعنوان یک مشکل مهم سلامتی در سراسر جهان مطرح می گردد. تحقیقات نشان داده است که نزدیک به ۵۰ تا ۸۰ درصد بیماران تحت همودیالیز، سطح پایینتری از کیفیت زندگی مرتبط با سلامت را تجربه می کنند. از سویی دیگر، کیفیت پایین خواب و اختلالات خواب مانند کم خوابی، بی خوابی، خواب کوتاه یا طولانی به یکی از مشکلات مهم مرتبط با سلامتی تبدیل شده و توجه سازمان بهداشت جهانی را به خود جلب کرده است. شواهد به دست آمده از مطالعات قبلی نشان داده است که هم افرادی که طولانی می‌خوابند و هم افراد کم‌خواب، در معرض خطر بالاتر مرگ و میر و ناتوانی هستند. علاوه بر این یافته‌های پژوهشی نشان می دهد که در مقایسه با خواب کافی، خواب طولانی یا کوتاه مدت سلامتی فرد را تهدید می کند . علیرغم برجسته کردن مشکلات ذکر شده، به نظر می رسد خواب کافی برای تمام فرآیندهای بدن، حفظ سلامت ذهن و بدن و همچنین تأثیر بر کیفیت کلی زندگی حیاتی است. بر اساس یافته های مطالعات قبلی، بی خوابی مزمن و در نتیجه کیفیت خواب ضعیف ممکن است خطر بیماری مزمن کلیوی را افزایش دهد. همچنین کیفیت نامطلوب خواب بر پاسخ ایمنی بدن، تأثیر منفی می گذارد و می تواند باعث ایجاد بیماری های قلبی عروقی شود که مهمترین علت مرگ در همه افراد مبتلا به بیماری کلیوی است. بنابراین، با توجه به یافته‌ها و شواهد حاصل از مطالعات اخیر، مدت خواب کوتاه یا طولانی و همچنین کیفیت پایین خواب بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت می تواندتأثیرگذار باشد. با تاکید بر این موضوع، محققان بالینی نشان دادند که اندازه‌گیری سطح کیفیت زندگی مرتبط با سلامت می‌تواند منجر به شناسایی نارسایی‌های جسمی و سلامت درک شده در افراد شود و در نتیجه به آنها در ارائه مداخلات و راهکارهای مورد نیاز برای جلوگیری از پیامدهای زیان‌بارتر کمک کند. با تشریح اهمیت کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، می‌توان ادعا کرد که درک این شاخص و عوامل بهبود دهنده آن، ارائه‌دهندگان سلامت را قادر می‌سازد تا دقت بیشتری در ارائه خدمات مناسب برای این بیماران داشته باشند و بیماران به درمان‌ها و خدمات پزشکی قابل قبول‌تر و مناسب‌تری دسترسی داشته باشند. با توجه به موارد فوق و اهمیت کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و کیفیت خواب در بیماران، در مطالعه ای که توسط محققین دانشگاه علوم پزشکی نیشابور انجام شده است به بررسی ارتباط طول مدت خواب و کیفیت خواب با ابعاد مختلف کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران تحت همودیالیز در نیشابور پرداخته شده است. نتایج این تحقیق نشان داد که بیماران همودیالیزی دارای کیفیت خوب خواب، در شاخص های مختلف کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، بهتر از بیماران با کیفیت ضعیف خواب بودند. بیماران دارای کیفیت خوب خواب، عملکرد فیزیکی بهتر، مشکلات فیزیکی و استرس کمتر برای ایفای نقش در اجتماع ، درد بدنی کمتر، سلامت عمومی بالاتر، زندگی نسبتا بهتر، عملکرد اجتماعی مناسبتر، و سلامت روان بهتری در مقایسه با بیماران دارای کیفیت خواب ضعیف داشتند. علاوه بر این، در مقایسه مدت زمان خواب کافی (بین ۷ تا ۹ ساعت در شب) و ناکافی (کمتر از ۷ ساعت در شب) مشاهده شد که بیمارانی که خواب کافی دارند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار بودند، همچنین مشاهده شد که بیماران دارای خواب طولانی مدت (۹ ساعت و بیشتر در شب)، کیفیت زندگی پایین تری در مقایسه با بیماران دارای خواب کافی (بین ۷ تا ۹ ساعت در شب) داشتند.

در نهایت با توجه به اینکه طول مدت و کیفیت خواب می تواند تأثیر مهمی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران تحت همودیالیز داشته باشد، لذا مناسب می باشد که در راستای بهبود کیفیت خواب و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی بیماران همودیالیزی، مداخلات ضروری و برنامه ریزی های لازم برای یک خواب با کیفیت و با طول مدت کافی، توسط ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، خانواده ها و نزدیکان بیماران و خود بیماران انجام گردد.

واحد ترجمان دانش سلامت
معاونت تحقیقات و فناوری
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

موهبتی به نام ماهی

دکتر سید مصطفی عربی متخصص تغذیه، عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی نیشابور و عضو هیئت رئیسه انجمن تغذیه خراسان رضوی

یکی از خواص مهم دیگر ماهی تاثیر آن بر سلامت پوست و مو است، هر چقدر مصرف آبزیان افزایش یابد ، ابتلا به انواع بیماری های پوست و مو کاهش خواهد یافت.

مصرف ماهی ها به ویژه ماهی جنوب به دلیل رشد در آب های آزاد، دارای مواد معدنی، روی، پروتئین ، کلسیم و امگا ۳ و انواع ویتامین ها از قبیل E,D,C,k می باشند.

همانطور که قبلاً اشاره شد ماهی ها منبع اصلی پروتئین می باشند. با افزایش سن انسان ، میزان کلاژن سازی پوست کاهش یافته در نتیجه چین و چروک روی پوست ایجاد می شود, پروتئین ماهی دارای مقدار زیادی کلاژن است. با مصرف ماهی کلاژن مورد نیاز بدن که باعث کاهش ریزش مو، حفظ رطوبت مو و جلوگیری از شکننده بودن مو می شود تامین خواهد شد.

کلاژن در سه لایه پوست وجود دارد و باعث افزایش حالت ارتجاعی در پوست می شود، این مواد مغذی سلول‌های پوست و مو را تغذیه و تحریک می کند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را نیز افزایش می دهد.

کلاژن موجود در پوست در افزایش پروتئین‌های سازنده مو و کاهش ریزش مو و همچنین کند شدن روند سفید شدن رنگ مو ها می شود. پروتئین موجود در ماهی برای رشد موی اضافی، به فولیکول های مو کمک می کند. و گردش خون را در پوست افزایش می دهد.

امگا۳ نیز یکی از مهم ترین ترکیبات ماهی است که در حفظ رطوبت پوست بسیار موثر است وقتی پوست رطوبت خود را از دست دهد، چین و چروک های سطحی و عمیق به مرور زمان نمایان خواهد شد.علاوه بر حفظ رطوبت پوست تا حد زیادی مانع از آسیب اشعه ماوراء بنفش بر پوست و ابتلاء به سرطان پوست خواهد شد.این ترکیب در ماهی باعث کاهش آسیب های ناشی از آفتاب بر روی پوست می شود.

یکی از ویتامین های شناخته شده برای همه ویتامین C است. این ویتامین کلاژن سازی بسیار بالایی در پوست دارد و از خشکی و لک پوست جلوگیری می کند.

یکی از ویتامین های بسیار مهم در بهبود زخم های پوستی ویتامین k می باشد. این ویتامین علاوه بر اینکه آنتی اکسیدان بسیار مهمی برای پوست است باعث بهبود گردش خون در پوست می شود و به رشد و سلامت پوست و مو کمک می کند.

روی ، یکی از ترکیبات دیگر ماهی است که برای تنظیم التهاب، تنظیم چربی در پوست ،تولید سلول‌های پوستی و فولیکولی و جلوگیری از آکنه بسیار مفید است. و در ترمیم پوست و موی آسیب‌دیده مورد نیاز است. در بسیاری از موارد کمبود این ترکیب در بدن منجر به التهاب ، و به تأخیر افتادن زمان بهبود زخم ها در پوست می شود.

ماهی ساردین ، ماهی قباد، شوریده، حلوا، کپور، قزل آلا و ماهی سفید دارای مقدار زیادی پروتئین ، ویتامین و مواد معدنی هستند به همین دلیل مصرف این ماهی ها سبب تامین سلامت پوست و مو می شود.

میگو نیز نیز دارای سلنیوم و آنتی اکسیدان و ویتامین B۶ است که می تواند با تولید ملانین باعث ضخامت و تقویت موی سر شود.

به طور کلی مصرف آبزیان منجر به داشتن پوست و مو سالم و به تاخیر انداختن علایم پیری می گردد.

توصیه می شود علاوه بر انتخاب نوع ماهی مناسب ، حداقل دو مرتبه در هفته این ماده غذایی ارزشمند استفاده شود.

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی نیشابور