

آنچه درباره لرزش دست‌ها بلد نیستید!

یک ببر گرسنه ترسناک نباشد. به عنوان مثال، منبع تهدید می‌تواند پیامی ناخوشایند از سوی رئیس شما باشد. اضطراب، استرس، هیجان، عصبی شدن و حتی خشم شدید می‌تواند به عنوان یک سیگنال اضطرابی برای سیستم‌های دفاعی بدن عمل کرده و به طور بالقوه موجب لرزش دست‌ها شود. قند خون شما پایین است

مغز مسئولیت کنترل احساس ثبات و پایداری شما را بر عهده دارد. از این رو، زمانی که مغز به میزان کافی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند، ممکن است لرزش بدن را تجربه کنید. مغز نسبت به دیگر اندام‌های بدن بسیار متفاوت است. این اندام توانایی تولید قند را برای خود ندارد، از این رو، بسیار زودتر از اندام‌های دیگر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

زمانی که قند خون شما پایین است، هر بخش از مغز می‌تواند با اختلال در عملکرد خود مواجه شود. پس اگر مستعد لرزش بدن، از جمله دست‌ها هستید، غذا نخوردن و افاقت قند خون می‌تواند موجب بروز این شرایط شود. به میزان کافی استراحت نمی‌کنید

زمانی که با کمبود خواب مواجه هستید، مغز با اختلال در عملکرد خود مواجه می‌شود. بدن از خواب برای تنظیم مجدد و بازسازی سلول‌ها استفاده می‌کند. از این رو، استراحت ناکافی بدن را مجبور به فعالیت در موقعیتی استرس‌زا می‌کند. برای تداوم فعالیت‌ها و بیدار نگه داشتن شما، بدن تولید آدرنالین بیشتر را آغاز خواهد کرد. اما این

و ثابت نگه داشتن آن می‌توانید این لرزش‌های کوچک را مشاهده کنید. این لرزش طبیعی بدن انسان است. این نوع از لرزش‌ها می‌توانند هنگام انجام کاری که نیازمند دقت بیشتر است، مانند وارد کردن نخ به سوزن اندکی تشدید شوند. احساسات شدید را تجربه می‌کنید

زمانی که احساسات شدید را تجربه می‌کنید، لرزش دست‌ها اغلب هرچه بیشتر خود را نشان می‌دهد. این احساسات سیستم عصبی خودمختار بدن شما را تحریک می‌کنند تا لرزش‌های فیزیولوژیک را افزایش دهد. سیستم عصبی خودمختار عملکردهای غیرارادی بدن مانند تنفس، فشارخون، ضربان قلب، و گشاد شدن مردمک چشم‌ها را کنترل می‌کند. هنگامی که احساس می‌کنید در معرض خطر قرار دارید یا آسیب‌پذیر هستید، سیستم عصبی سمپاتیک که بخشی از سیستم عصبی خودمختار است وارد عمل شده و سیگنال‌هایی را به غدد آدرنال برای ترشح اپی‌نفرین (با نام مستعار آدرنالین) در بدن ارسال می‌کند.

در این شرایط، قلب شما ممکن است با قدرت بیشتر بتپد، تنفس ممکن است تسریع شود، و ممکن است با تعریق یا لرزش مواجه شوید. این شرایطی است که معمولاً به نام حالت جنگ یا گریز شناخته می‌شود. در این حالت، بدن شما برای محافظت از خود در برابر خطر آماده می‌شود، حتی اگر تهدید موجود به اندازه قرار از چنگال

بروز لرزش در دست‌ها را به دلایل مختلفی می‌توانید تجربه کنید. به عنوان مثال، عصبی شدن یا شاید اندکی هیجان‌زدگی از جمله دلایل نه چندان جدی در پس لرزش دست‌ها هستند؛ اما اگر دست‌های شما بیش از حد معمول دچار لرزش هستند، این شرایط می‌تواند نگران‌کننده باشد، به ویژه این که لرزش دست‌ها می‌تواند از نشانه‌های شرایطی جدی به نام بیماری پارکینسون باشد.

در ادامه با برخی دلایل شایع لرزش دست‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

شما فردی سالم هستید و زندگی عادی خود را دنبال می‌کنید. پیش از این که به موارد جدی‌تر بپردازیم باید به این نکته توجه داشته باشید که بدن شما، از جمله دست‌ها، دارای یک لرزش طبیعی است که به نام «لرزش فیزیولوژیک» شناخته می‌شود. هر فردی می‌تواند دارای مقداری از این لرزش باشد، اما معمولاً به اندازه‌ای کم است که حتی متوجه آن نمی‌شود.

اگر فردی سالم هستید، با دراز کردن دست خود



تخریب طبیعت کاشان با مجوزهای صادره از اصفهان!



زهرآلوداریان:

این روزها زادگاه سلیک دغدغه‌هایی دارد که انگار صدای سوت قطار آشفنگی در بین تاروپود مدنیت او شنیده نمی‌شود در منطقه کاشان دو فصل کویر و چهارفصل کوهستان کناریدیگرنمادی از عظمت سرزمین ایران است اگرآزسلیک و خانه‌های تاریخی و باغ فین کاشان و...گذریم میراث گران‌بهای منطقه کوهستانی کاشان باحال و هوای عطراگین گل و گلاب و گیاهان داروی آوازه‌ی جهانی دارد. اما این روزها این منطقه کوهستانی دستخوش کندوکاوهای معدن‌های سنگ شده است که حتی گردشگران و دوستداران محیط‌زیست را تحت تأثیراین ویرانگی قرارمی دهد و نارضایتی شدید مردم منطقه را به همراه دارد به‌طور نمونه غار تاریخی ازوار در منطقه سده بزرگ کاشان در بین دو معدن در حال جان دادن است .

معاون میراث رهنگی ، گردشگری و صنایع‌دستی کاشان می‌گوید:غارازواردر کوهی به نام کوه غاردرمجاورت روستای ازوارکاشان قرارداد مطالعات صورت گرفته توسط متخصصان حوزه زمین‌شناسی نشان می‌دهد که تاریخ آغاز تشکیل غارازوار به دوره میوسن و تقریباً به ۲۰میلیون سال قبل بازمی‌گردد این زمان مصادف با پایان عصر یخبندان نیم‌کره شمالی است . عباس متولی افزود: جنس سنگ‌های داخل غار کلسیت ، آراگونیت ،ژیپس ودراعماق بیشتر احتمالاً انیدریت وتنادریت هست که می‌توان

تخمین زد پیشروی این غار تا سازند نیورد در عمق ۱۵۰۰ متری ادامه داشته باشد . به گفته وی ،نکته قابل‌توجه در مورد این غار تاریخی اتصال آن به شبکه آبی و کارستی عمق بیش از ۱۰۰۰متری زمین است همچنین در ادامه بر اساس بررسی‌های میدانی انجام‌شده توسط انجمن غارنوردان و غارشناسان ایران غارمذکور به‌صورت ۱۴طبقه و شاید بیشتری باشد . وی تصریح کرد: در حال حاضر تنها ۱طبقه آن توسط انجمن مذکور نقشه‌برداری و مورد شناسایی قرار گرفته است درمجموع با توجه به گزارش‌های فوق الذکر غارمورد نظربه لحاظ زمین‌شناسی و غارنوردی دارای ظرفیت‌های زیادی برای جذب گردشگرمتخصص وعلاقمند در این زمینه‌ها است. وی افزود: اگر انجام عملیات معدن‌کاوای در محدوده‌ی این اثر طبیعی ادامه‌دار شود صدمات جبران‌ناپذیری به این غار تاریخی خواهد زد. وی در پایان تأکید کرد: آزانجایی‌که حفاظت و بهره‌برداری از این غار در راستای ارتقاء وضعیت گردشگری منطقه مورد درخواست مکرر اهالی منطقه ومسئولین محلی بوده هست به رایین اساس این اداره نیز در قالب انجام مکاتباتی با اداره صنعت معدن و تجارت شهرستان کاشان خواستار توقف عملیاتی معدن‌کاوای در محدوده غارمذکوروحفظ وصیانت و رعایت حریمان شده است.

مدیر پایگاه میراث نیاسر(بزرگ)در خصوص فعالیت معدن کنار، غار تاریخی ازوارمی گوید :

این معدن اینجاست که بیشتر این معادن کنارروستامجوزگرفته اند که حتی نیاز به شناسایی نداشته ونیاید مجوز صادر شود. به گفته وی ، در منطقه کوهستانی کاشان در جوشقان قالی ، استرک ، تجره ،جهی ، نیاسر، بزرک و...نارضایتی شدید مردمی راداریم و این مشکل به‌عنوان یک مسئله درآمده است . وی تصریح کرد: این معادن نزدیک روستا وهمینطور، درنواحی که دارای پتانسیل گردشگری است باعث آلودگی و لطمات زیست‌محیطی می‌شود که باید دستگاههای شهری جهت رفع این مسئله پیگیری و رسیدگی کنند که ما هم این درخواست را کرده‌ایم.

وی تأکید کرد: مردم مطمئن باشند اگر شکایتی صورت گیرد محیط‌زیست پیگیر و تأمین خسارت می‌کند. اندکی پس از اعلام شکایات مردمی از غارتاریخی ازوار با ورود به‌موقع دادستانی کاشان امیدی جدید در فریادهای بی‌صدای مردم جریان پیدا کرد روح الله دهقانی دستور رسیدگی و توقف عملیات حفاری در کنار غار تاریخی تابرسی نهایی را صادر کرد. این بی‌توجهی به منطقه گردشگری کوهستانی کاشان پیامدهای زیست‌محیطی بسیاری را به دنبال دارد به‌ویژه حضور گردشگران و تصاویری که از معادن در کنار آثار باستانی تهیه می‌کنند به‌مانند دو معدن در شهر گردشگری نیاسر که یکی از معادن وضعیت بسیار اسفبار و نامناسبی در کنار خانه و کاشانه مردم دارد که باعث خشکی باغات کشاورزی و همچنین هانجاری با آتشکده ساسانی است به‌ویژه تردد پی‌درپی تریل‌های از داخل این شهر گردشگری مشکلاتی علاوه بر تخریب جاده و همچنین عبورازروی ریشه‌های درخت چنار کهن‌سال و یک پل تاریخی به یک مسئله تبدیل‌شده است ناگفته نماند اگر بامدیریت صحیح به‌جای سرمایه گذار معدن جذب سرمایه‌گذار گردشگری در منطقه گردشگری کوهستانی کاشان انجام گیرد دیگر این چنین سرمایه‌گذاران معدن به تخریب گران طبیعت گردشگری متهم نخواهند بود.

اصلاً برای مجوز این معدن کنار این غیرطبیعی هیچ استعلامی از میراث فرهنگی نشده است. علی ابوالفضلی افزود: حفظ طبیعت گردشگری منطقه کوهستانی کاشان ضروری است . رئیس اداره منابع طبیعی و ابخیزداری کاشان در پاسخ به پیگیری‌های خبرنگار ما گفت : ما این غار تاریخی را ندیده بودیم. وگرنه با مجوز معدن مخالفت می‌کردیم. محمدمهدی شریفی افزود:متأسفانه با توجه به اهمیت گردشگری در منطقه کوهستانی کاشان ، این شهرستان طرح آمایش ندارد تا بر اساس آن کاربری هر منطقه تعریف و بر اساس آن تصمیم‌گیری شود و این مشکل اساسی منطقه کوهستانی گردشگری کاشان است . حسین خادمی ، رئیس اداره محیط‌زیست کاشان می‌گوید: برای بررسی وضعیت غارازوار،رقیم که معدن کار ورودی غار را پاسنگ مسدود کرده بود که البته پیگیری‌ها ادامه دارد. مجید برازند ، رئیس اداره صمت کاشان گفت: هیچ‌کدام از مجوز معادن در کاشان صادر می‌شود و مراحل این امر در اصفهان انجام می‌گیرد. معدن کار روستای ازوارمی گوید :

من مجوز دارم و سرمایه‌گذاری کرده‌ام مدیرکل صنعت و معدن و تجارت استان اصفهان در پاسخ گفت : مجوز معادن در گذشته صادر شده است اما ما موظف نیستیم که از همه اداره‌ها استعلام کنیم. ایرج موفق افزود: از اینکه این ثروت خدادادی در سرزمین استان اصفهان و شهرستان کاشان هست نمی‌توانیم چشم‌پوشی کنیم اما به دنبال آن نیستیم تا منطقه گردشگری آن را تخریب کنیم. وی در پاسخ به اینکه آیا نارضایتی مردم اهمیتی ندارد، گفت: ارزایی منطقه به‌زودی انجام می‌گیرد و بر اساس آن تصمیم می‌گیریم وسیعی می‌کنیم کمترین آسیب به این منطقه گردشگری بخورد. نماینده مردم کاشان و آران بیدگل در مجلس شورای اسلامی به خبرنگار ما گفت :در کنار روستا یا منطقه زیست‌محیطی میراثی نباید مجوز معدن صادر شود و باید دقت داشت که مجوز معدن در کدام مکان صادر می‌شود. سیدجوادساداتی نژاد افزود: مجوز معادن در منطقه کوهستانی کاشان از اصفهان صادر می‌شود متأسفانه بدون اینکه مکان شناسایی شود . وی افزود: اگر شناسایی مناطق درست انجام شود نارضایتی مردم رایبه همراه ندارد مشکل اصلی

تملک بیش از ۶۰ هکتار زمین در محدوده شهری

هزار تن آسفالت در معابر شهری اجرا گردیده که بیش از یک و نیم میلیون متر مربع معبر را شامل می‌شود آن هم در شرایطی که با شوک افزایش چهار برابری قیمت قیر مواجه شدیم اما نه تنها خللی در فرایند خدمت‌رسانی ایجاد نشد بلکه بهتر و بیشتر از گذشته استمرار یافت.

وی، همچنین با اشاره به اینکه تملک زمین از دشوارترین اتفاقات و اولین گام و پیش نیاز شروع همه فعالیت‌های اجرایی است عنوان کرد و گفت: بیش از ۱۰۰ پلاک در ۲۰ نقطه گره ترافیکی با هزینه‌ای بالغ بر ۶۰ میلیارد تومان تملک و آزادسازی شده که از آن جمله می‌توان به خیابان‌های سلمان فارسی و شهیدان بخشی، کوی‌های دقماکه، تقدیسی و شفاهی و نیز محلات مختلف شهر در محدوده فین، لنجر، طاهرآباد و سایر نقاط و از همه مهمتر آزادسازی محدوده پروژه زیرگذر در قطب راوندی اشاره کرد.

وی اضافه کرد: به منظور اجرای پروژه زیر گذر

گفت: در این شرایط سخت که تمام به اصطلاح ابرقدرت‌ها علیه ما هستند، در مقطعی قرار داریم که همه ما باید هوشیارانه شرایط را درک کرده و با مسئولیت‌پذیری بیشتر آحاد جامعه و تلاش مضاعف و بی‌وقفه مسئولان و ارائه خدمات موثر و گسترده از سوی نهادهای به دنیا بی‌گویییم توانمندتر، قدرتمندتر و استوارتر از گذشته هستیم.

شهردار کاشان، این کهن شهر را به عنوان نمونه این ایستادگی با وجود تمام مشکلات و چالش‌ها ذکر و عنوان کرد: اکنون در هر نقطه از شهر که نگاه می‌کنید، نقش پررنگ فعالیت‌ها و خدمات گسترده شهرداری را با هدف توزیع عادلانه و نسبی خدمات مبتنی بر رفع نیازهای اصلی مردم شاهد هستیم بطوریکه در حال حاضر بیش از ۲۷۰ پروژه در بخش‌های مختلف عمرانی، خدماتی و فرهنگی اجتماعی در دستور کار شهرداری قرار دارد.

ابریشمی‌راد به عمر ۲۷ ماهه مدیریت شهری جدید اشاره و بیان کرد: در این مدت بیش از ۱۴۰

برای نخستین بار در تاریخ شهرداری کاشان صورت گرفت:

شهردار کاشان گفت: برای نخستین بار در تاریخ ۸۰ ساله شهرداری افزون بر ۶۰ هکتار زمین در محدوده شهری با کاربری‌های مختلف فضای سبز، ورزشی، فرهنگی و خدماتی از طریق راه و شهرسازی استان اصفهان تملک شده است.

سعید ابریشمی‌راد در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه کاشان ضمن تسلیت اتفاقات اخیر نظیر عروج خونین شهید شهید حاج قاسم سلیمانی و نیز حادثه تلخ هوایپامی اوکراین، از انتقام سخت سپاه نسبت به اقدام جنایتکارانه آمریکا تقدیر کرد. وی با بیان اینکه استکبار جهانی با انواع تحریم‌ها، تهدیدها و فشارهای اقتصادی که با تمام وجود قابل لمس و درک است سعی در ناکارآمد جلوه دادن نظام و نهادهای حاکمیتی دارد، اما مردم مثل همیشه بر این فرضیه خط بطلان می‌کشند،

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی راه روشن

سردبیر: حجت الاسلام محمد ادریسی

امور چاپ: چاپخانه ریحان

تلفن دفتر: ۰۹۱۳۲۷۷۸۱۲۴-۰۳۱۵۵۵۸۸۴۳

می‌کند. از این رو، زمانی که فعالیت غده تیروئید از حالت عادی خارج می‌شود، بخش‌های دیگر بدن نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. گاهی اوقات افرادی که به کم‌کاری تیروئید مبتلا هستند نیز زمانی که داروهایی خود را به میزان درست مصرف نمی‌کنند می‌توانند با لرزش دست‌ها مواجه شوند. شما می‌توانید یک لرزش روان‌زاد را تجربه کنید- این نوع از لرزش معمولاً در افرادی که از یک اختلال روانی مانند افسردگی، یا اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برند، ظاهر می‌شود. لرزش روان‌زاد به واسطه محرک‌های ناخودآگاه شکل می‌گیرد، از این رو، پزشکان قادر به اظهارنظر کلی درباره چگونگی ظهور آن‌ها در هر فرد نیستند. بر همین اساس، تشخیص آن‌ها دشوار می‌شود. در نتیجه، پزشکان پیش از در نظر گرفتن دلایل روان‌زاد باید احتمالات دیگر را بررسی کنند.

ممکن است به یک اختلال حرکتی مبتلا باشید راه حل ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی است. هشت ساعت خواب شبانه، کاهش مصرف قهوه و جایگزینی آن با آب، و مدیریت استرس با کمک یوگا یا تکنیک‌های تنفس عمیق می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند.

اما اگر لرزش دست‌ها بهبود نیافته و همچنان ادامه دارند، برای بررسی دقیق شرایط هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند بهترین روش درمان را با تشخیص دلیل زمینه‌ای بروز لرزش ارائه کند.

معرفی روستای آذران

به گزارش سراج: روستای آذران از مرتفع ترین نقاط کوهستانی کاشان بعد از «کامو» و در ۷۲ کیلومتری جنوب شرقی کاشان با مساحت ۳۹۰۰۰ متر مربع و در ارتفاع ۲۳۹۰ متری از سطح دریا قرار دارد .



از روستاهای پر جمعیت دوردست کاشان و از بخش بزرگ میباشد. جمعیت این روستا در سرشماری ۱۳۲۵ ه.ش ۹۲۴ نفر و در سرشماری ۱۳۶۵ ه.ش ۱۷۸۰ نفر بوده است .

آذران روستایی دشتی است که در دل کوهستان و در محاصره کوههایی همچون قله بلند چال ، کوه تیر کمبل ، کوه بالا آب و... می باشد ؛ کوههایی که تا قلب آسمان پیش رفته و در نیمی از سال پوشیده از برف است . آ ب و هوای آن کوهستانی و سرمای آن محسوس است .

حدافل دما در زمستان ۱۷- درجه و حداکثر دمای آن در تابستان ۲۵+ درجه میباشد . در گذشته های بسیار دورمشکل از سه منطقه و یا سه ده پراکنده در قسمت های «ویانده»، «عشقان»، و قسمت کنونی روستا» بوده است .بعد ها بنا بر مصلحت های یکجا نشینی متمرکز گشته و در حال حاضر جمعیت ساکن در روستا ۱۷۰۰ نفر میباشد .

آذران در لغت نامه دهخدا ریشه اسم: فارسی معنی: (تلفظ: zar n) (آذر + ان) (پسوند نسبت و علامت جمع) (منسوب به آتش، جمع آذر (آتش) کلمه آذران یادآور آذر مقدس زردتشتی است و متشکل از دو کلمه آذر=آتش و ان= ان نسبت و فراوانی و به معنای آتشگاه میباشد .

علاوه بر وجه تسمیه آذران و روایت های محلی ، آیین هزاران ساله «یاران خواهی» که همان جشن زیبای «آبریزگان» و یا «تیرگان» است و به ثبت میراث ملی نیز رسیده است ، بیانگر تمدن کهن و قدمت هزاران ساله این روستاست .آیینی با دروغایه ایرانی - زردتشتی که همه ساله در این روستا کنار غار پر رمز و راز و چشمه مقدس «آبدراز» و در کنار قله چال (دومین قله بلند کاشان) برگزار میشود . علاوه بر برگزاری آیین باستانی ، مراسم های مذهبی از جمله «تعزیه خوانی» نیز با بیش از یک قرن سابقه علاوه بر دو ماه محرم و صفر در طول سال با همان آیین خاص سنتی برگزار می شود .

آذران روستایی ولایت مدار و شهید پرور که مزین به ۲۷ شهید دفاع مقدس اسلامی و ۳۵ جانباز و ۶ آزاده بزرگوار است . زبان رایج در این روستا زبان «راجی» است که با زبانهای اطراف کاشان (قهرود ،ابوزید آباد بادرود ،سده ازوار ، ورکان ، کامو ،جوشقان قالی و...) همه از یک ریشه اند و گاه تفاوت در لهجه آنها را از هم متمایز می کند.

طبیعت ییلاقی بی نظیر ، گندم زارهای طلایی ، چشم انداز زیبای چمنزارها و چشمه های خروشان از دل کوه ، در طول سال گردشگران زیادی را به این روستا جذب میکند .

نویسنده: ط. پایدار

طراحی و صفحه آرایی: فرشاد مصاحبی محمدی

خبرنگار: محسن بایعی

مدیر بازرگانی: فاطمه بصیرتی

تلفن بازرگانی: ۰۹۱۳۹۶۲۳۸۶-۰۳۱۵۵۵۴۳۷۳

www.serajonline.com @Serajname