info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۳۴
شنبه ۱/ آبان/ ۱۴۰۰
۱۶/ ربیع الاول/ ۱۴۴۲
23 / October / 2021

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۵۳۲۳۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

چگونه می توان به صدای بی صداها تبدیل شد؟

صداوسیما را رسانه ملی می گویند اما از جمله انتقادهایی که در سال های اخیر بیشتر متوجه این مجموعه است بی توجهی آن به اقشار مختلف و توده مردم و عدم انعکاس صدای بی صداها به مسئولان است. موضوعی که در ابتدای کار رئیس جدید سازمان صداوسیما مورد توجه قرار گرفته است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا پلاس، اپلیل مهرماه بود که رئیس جدید سازمان صدا و سیما در گفتگو با خبرگزاری «ایران پرس» با بیان اینکه صدا و سیما به عنوان بزرگترین کنشگر اجتماعی در جامعه ایران همواره مطرح بوده است؛ درباره اهمیت این سازمان گفت: «اقتضای این جایگاه بسیار مهم این است که صداوسیما گفتمان ساز و هم افزا باشد.»

پیمان جبلی درباره برنامه های آنی شبکه های سراسری رادیو و تلویزیون افزود: رسانه ملی امانت مردم و متعلق به آنها و منادی و مجری باز گشت به مردم است. وی با تاکید بر اینکه مردم صاحبان اصلی رسانه هستند گفت: صداوسیما باید صدای واقعی رسانه مردمی باشد و صدای کسانی باشد که صدایشان به جایی نمی رسد. صداوسیما باید منعکس کننده مطالبات، خواسته ها و دغدغه های توده مردم باشد و نباید منعکس کننده نظرات و منویات یک طبقه خاص آن هم طبقه خاصی که جدای از مردم است. قرار گیرد این مطلب که رسانه ملی باید صدای بی صداها و منعکس کننده مطالبات و دغدغه های توده مردم باشد، امری بسیار مهم و تاثیر گذار است که توجه به آن در ابتدای کار می تواند اثرات مثبت سازنده و قابل دفاعی را برای تلویزیون به همراه داشته باشد. از آنجا که انتقادها به صداوسیما بیشتر به شیوه پوشش این سازمان در به تصویر کشیدن همه اقشار و قومیت های مختلف است توجه به این مورد می تواند به عنوان تزریق خونی تازه به رگ های تلویزیون تلقی شود که قدرت بازگشت مخاطبان حداکثری را هم به دنبال داشته باشد. اما این پرسش مطرح است که صداوسیما چگونه می تواند صدای بی صداها باشد و در عین اینکه نیازها و دغدغه های همه اقشار و قومیت های گوناگون در شهرستان ها را پوشش دهد، برنامه سازی جذاب و امیدوار کننده ای را هم به همراه داشته باشد؟ در این زمینه با رضا غیبشایی روزنامه نگار و سردبیر مجله «روزنامه نگاری جدید» گفت و گو کردیم.

چگونه می توان صدای بی صداها شد؟

غیبشایی درباره چگونگی تبدیل شدن صدا و سیما به صدای بی صداها در کشور و رساندن خواسته ها و نیازهای آنها به گوش مسئولان به خبرنگار ایرنا پلاس گفت: صدا و سیما می تواند چنین جایگاهی داشته باشد و برای تحقق این هدف، پیشنهادهای ارائه می شود. نخستین مورد، توجه به ارزش های خبری انسانی یعنی اتفاقاتی است که محتوا و مرکزیت آنها انسان و وضعیت آنها به صرف انسان بودن و به دور از ویژگی هایی مانند جنسیت، شهروندی، وضعیت جسمی، روانی و سوژه خبر ها باشد. دومین موضوع توجه به ارزش خبری حمایت از اقشار آسیب پذیر جامعه از جمله مهاجران، پناهجویان، اقلیت های دینی، مذهبی، نژادی و زبانی، سالمندان، زنان باردار، زنان سرپرست خانواده، کودکان و نیاندتگان است. سومین محور هم توجه به سوژه ها و ارزش های خبری بدون توجه به دوری و نزدیکی آنها به مرکز است که می تواند مرکز فیزیکی یا روانی باشد. از جمله مرکز کشور (پایتخت)، مرکز استان، پایتخت شهرستان، چهارمین پیشنهاد توجه ویژه به مسائل زیست محیطی و حفاظت از میراث فرهنگی و پنجمین مورد حفظ استقلال خبرنگاران، روزنامه نگاران و رسانه ها و ششم هم تفکیک فعالیت های رسانه ای از فعالیت های روابط عمومی، تبلیغات و اطلاع رسانی ارگانی است. مورد هفتم توجه به شبکه های اجتماعی و نظرات مخاطبان در راستای برقراری ارتباط و تعامل دوجانبه با مخاطبان است و پیشنهاد دیگر، دوری از کلیشه سازی ها به ویژه سازمانی در پوشش خبری مسائل مختلف و در ادامه پوشش همه جانبه همه طرف های درگیر یک سوژه در پوشش خبری و بی طرفی نسبت به تمامی گروه ها و نیز استفاده از خبرنگارانی که از تمام بخش های جامعه در مناطق مختلف کشور مستقر هستند و در نهایت دوری از خبرنگاری کارمندی و حرکت به سمت خبرنگاری روزنامه نگاری ضروری برای ایجاد این تغییر است.

صدا و سیما و تدابیری که لازم است

غیبشایی عنوان کرد: صدا و سیما به منظور توجه مسئولان به زندگی اقشار ضعیف اقتصادی باید در مسیر تقویت استقلال و بی طرفی حرفه ای در پوشش خبری، تفکیک خبر از نظرات و فعالیت تبلیغاتی، روابط عمومی و ارگانی حرکت کند ضمن آنکه تقویت روزنامه نگاری تحقیقی و تحلیلی از دیگر راه هایی تمرکز بر زندگی اقشار ضعیف اقتصادی است. از تبدیل خبرنگاران، بایش های مختلف مردم به کارگزیری خبرنگاران حرفه ای و کارآمد مستقر در مناطق مختلف کشور و هم زمان استفاده از خبرنگارانی از بخش های مختلف جامعه ایرانی از دیگر موارد است. درباره وضعیت اقوام ایرانی هم توجه به ارزش های خبری تنوع فرهنگی زبانی، نژادی و تلاش برای اطلاع رسانی ویژگی های فرهنگی بخش های متنوع جامعه ایرانی به طور قطع می تواند تاثیر گذار باشد.

اولویت ها: نیروهای حرفه ای در کنار پاسخگویی صدا و سیما

سردبیر مجله «روزنامه نگاری جدید» در پاسخ به این پرسش که صدا و سیما باید چگونه عمل کند در کنار توجه به این اقشار، برنامه های جذاب و امیدوار کننده تولید کند، افزود: استفاده از نیروهای حرفه ای و آموزش دیده در کنار مسئولیت پذیری و پاسخگویی صدا و سیما باید در اولویت باشد. تقویت استقلال حرفه ای نیروهای محتوایی و پایبندی به چارچوب های حرفه ای، حقوقی و اخلاقی در فعالیت های رسانه ای به ویژه پوشش خبری نیز باید اجرایی شود. به گفته او، تمرکز بر واقعیت و تفکیک آن از نظر و برچسب زنی ها و به دور از برگسانی و کوچک نمایی می تواند منجر به اعتمادسازی و تاثیر گذاری در میان مخاطبان و در نتیجه تاثیر گذاری شود.

گزارش روز

جریمه ۱۹ میلیون تومانی امیر کبیر علیه واکسن زن ها

۱۷۲ سال قبل به دستور میرزاتقی خان جریمه سنگین ۵ تومان طلا از امتناع کنندگان دریافت واکسن آبله اخذ می شد که مبلغ امروزی آن بالغ بر ۱۹ میلیون تومان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، مقاومت در برابر دانش و دستاوردهای علمی جدید، همواره در تمام دنیا وجود داشته و دارد. برخی از این مقاومت ها به علت روحیه محافظه کار انسان و ترس او از تغییر شرایط شکل می گیرد و برخی دیگر ناشی از تلاش های افرادی است که گسترش استفاده از دستاوردهای نوین را مانعی بر سر راه کاسبی یا خطری برای موقعیت اجتماعی خود می پندارند. البته آن چه این روزها درباره خودداری، مقاومت و حتی مقابله برخی از افراد در سراسر دنیا، علیه واکسن کرونا می بینید، افزون بر این دو علت، ناشی از بی اعتمادی به فرآیند تولید و استفاده از واکسن نیز هست، هر چند که در نهایت افرادی که این گونه می اندیشند، نیز جان دیگران را به خطر می اندازند.

اگر متون تاریخی را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که در تاریخ ملت ها چنین مقاومت هایی از روزگاران دور، وجود داشته است. این مقاومت ها گاه با پیروزی مخالفان به پایان رسیده و البته، فرجامی شوم را برای گفتگوگان ما رقم زده و زمانی هم، با عقب نشینی مقاومت کنندگان، خطری بزرگ از سر مردم دور شده است. نمونه قابل اشاره و توضیح آن، ماجرای آبله کوبی ایرانیان در عهد صدارت میرزاتقی خان امیر کبیر است. او نیز با مقاومت هایی در میان برخی از مردم برای دریافت واکسن روبه رو شد. در حالی که به دلیل مشکلات بهداشتی و اقتصادی روزبه روز جمعیت ایران کاهش می یافت، تلاش امیر برای مناسب نگه داشتن تراز جمعیت با تقویت بهداشت عمومی و نیز افزایش سرانه تغذیه، درسرزمین مختلفی را برایش بهویژه در عرصه بهداشت به وجود آورد. برخی از افراد به بهانه های مختلف از واکسن زدن کودکان جلوگیری می کردند و موج مخالف سهمگینی به راه می انداختند. تقابل امیر با خودداری کنندگان، از دریافت واکسن، چنان که او از انتظار می رفت، تقابلی جدی و بدون رودربایستی بود. او می گفت که کوتاه آمدن بر سر این موضوع چه عواقب سهمگینی برای مملکت در پی خواهد داشت.

ضمانت اجرای قانون واکسیناسیون

امیر کبیر نخستین واردکننده واکسن به ایران نبود. اولین بار در دوره فتحعلی شاه و با تلاش عباس میرزا نایب السلطنه، فناوری مربوط به آبله کوبی با همان واکسن آبله وارد ایران شد و حتی دکتر کورمیک پزشک مخصوص عباس میرزا با فرمان وی کتابچه ای درباره آبله کوبی و فواید آن نوشت که توسط محمدبن عبدالصبور خوئی طبیب به زبان فارسی در سال ۱۲۰۸ خورشیدی منتشر شد. حتی گزارش هایی وجود دارد که محمدعلی میرزا دولتشاه برادر عباس میرزا از این شیوه برای جلوگیری از شیوع آبله در کرمانشاه مدد گرفت و موفقیت های محدودی، هم به دست آورد. با این حال آبله کوبی تا زمان امیر کبیر جنبه عمومی نداشت و البته واکنش ها هم به آن محدود بود. اما در دوره صدارت میرزاتقی خان، مسئله آبله کوبی جنبه عمومی و اجباری به خود گرفت. امیر می دانست که با مقاومت های مختلفی در این زمینه روبه رو خواهد شد. به همین دلیل، حکام ولایات را مکلف کرد که درباره واکسینه کردن مردم و بهویژه اطفال، سخت گیری کنند و حتی طبق گزارش روزنامه وقایع اتفاقیه، شماره ۴۵، برای کسانی که طفل آنها به دلیل خودداری از دریافت واکسن توسط والدین فوت می کرد، جریمه ای به مبلغ پنج تومان در نظر گرفته بودند. با عنایت به این که تومان معمولا در قالب سکه های طلای ۳/۴ گرمی وجود داشت این مبلغ به نرخ روزگار ما و البته با چشم پوشی از برخی جوانب آن جریمه سنگینی بوده است؛ جریمه ای به مبلغ ۱۹ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان امروزی (۱۷ گرم طلا با نرخ یک میلیون و ۱۴۷ هزار و ۶۰۰ تومان). گزارش وقایع اتفاقیه، شماره ۵۷، نشان می دهد که تعیین این جریمه از سوی امیر کبیر و اعمال قانون مربوط به آن در سراسر کشور، تأثیر مثبتی در روند واکسیناسیون داشته است: هر آن اولال اهل آن جا (منظور ایالت گیلان است) احتراز از این معنی نداشتهاند. بعد از آن که بوضوح پیوست که این آبله کوبی بسیار مفید است و البته در مورد خاطیان، دیوانیان سخت خواهند گرفت تمامی اهل شهر در کمال میل و رغبت اطفال خود را می آورند و آبله می کوبند.»

مدیریت منعطف و مؤثر

با این حال این سخت گیری ها خشک و بدون انعطاف نبود. فریدون آدمیت در «امیر کبیر و ایران» به نقل از اعتضادالسلطنه می نویسد: «در سفر اصفهان روزی در چهل ستون امیر را برافروخته دیدم گمان بردم که از سرحد خبر بدی رسیده. اما معلوم شد که فرزندان صادق رنگ آمیز (رنگرز) و محمد کله پز که نیز از بیماری آبله مرده اند. امیر از آنان مؤاخذه کرد که چرا با وجود آن که دولت مایه آبله کوبی را فرستاده و در معابر هم جار زده اند که اطفال را آبله بکوبید، قصور کردهاند؟ پس گفت: از هر یک پنج تومان گرفته، مرخص کنید و پول را در صندوق خاص خرج بیمارلن بگذارید. چون توقایی پرداخت آن را نداشتند، دستور داد که از کیسه خودش این پول را به صندوق بدهند تا قانون اجرا شده باشد. بعد من به امیر گفتم: این مطلبی نبود که این قدر شما را مشغول کند. فرمود: شاهزادها تعجب دارم که شما شنیدید دو نفر بی جهت تلف شدهاند و به شما تأثیر نکرد. با این سخن امیر، من بسیار شرمنده شدم.»

امیر کبیر اهتمام فراوانی به آگاه کردن مردم داشت. روزنامه وقایع اتفاقیه، دائما اخبار مربوط به آبله کوبی را منتشر و مقالاتی درباره مفیدبودن آن به قلم اطبای ایرانی چاپ می کرد. با دستور امیر تعدادی کتاب در این باره ترجمه و به تعداد زیاد چاپ شد و در اختیار پزشکان ایرانی و معاریف شهرهای بزرگ قرار گرفت تا اطلاع کامل در این باره داشته باشند و بتوانند مردم را در این زمینه توجیه کنند. نکته مهم دیگر این بود که برای نخستین بار تمام خدمات در سطح ملی رایگان ارائه می شد تا بهانه ای برای خودداری از واکسیناسیون باقی نماند.

قاطعیت در رعایت دستورالعمل ها

امیر کبیر در دیگر مورد برنامه ریز برای جلوگیری از زیر پا گذاشتن دستورالعمل های بهداشتی و در نتیجه تهدید سلامت جامعه، قوانین سفت و سخت تعیین می کرد و شدت عمل نشان می داد. در جریان شیوع بیماری وبا در بین النهرین و عربستان، امیر کبیر مأموران مرزی را موظف به سخت گیری در زمینه انجام قرنطینه کرد. همه کسانی که قصد ورود به ایران را داشتند موظف بودند ابتدا در قرنطینه قرار بگیرند و پس از اطمینان از حالشان وارد ایران شوند. برای کسانی که از غیر این مسیر می خواستند از مرزهای ایران عبور کنند، افزون بر زندان، جریمه نقدی هم تعیین شده بود. با این حال امیر ساختاری ایجاد کرد که مانع از سوءجویی افراد و مأموران اهل رشوه گرفتن شود. او در حاشیه نامه ای که قانون قرنطینه در آن درج شده بود، نوشت: «مراقب باشید که این عمل مایه تداخل مستحقین نگردد و بنای آزار و اذیت را نگذاشته، مترددین را به زحمت نیندازند بلکه مایه نظم شود.» همین نظم ویژه بود که برنامه مختلف امیر کبیر را با پیروزی هایی قرین کرد اما دسیسه های درباریان سرانجام باعث برکناری و شهادت این فرزند برومند ایران زمین شد.

قابل توجه

چیزهایی که بیشتر به ضررتان هستند تا به نفعتان!

خمیردندان سفیدکننده‌ای که تضمین می‌کند دندان‌هایمان را سفید و درخشان می‌کند، مایع دستشویی آنتی‌باکتریالی که از ما در برابر میکروب‌ها محافظت می‌کند و نوشابه‌های رژیمی که به ما قول می‌دهند لاغر می‌شویم و خیلی چیزهای دیگر آنقدرها که فکر می‌کنید بی‌ضررنیستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، ما خانه خود را بهشتی برای اعضای خانواده و خود می‌دانیم؛ اما چیزی که از آن غافلیم این است که گاهی عادی‌ترین کارهایی که هر روز انجام می‌دهیم، خطر بزرگی برای سلامتی ما هستند. خمیردندان سفیدکننده‌ای که تضمین می‌کند دندان‌هایمان را سفید و درخشان می‌کند، مایع دستشویی آنتی‌باکتریالی که از ما در برابر میکروب‌ها محافظت می‌کند و نوشابه‌های رژیمی که به ما قول می‌دهند لاغر می‌شویم و خیلی چیزهای دیگر آنقدرها که فکر می‌کنید بی‌ضررنیستند.

که روی پوستمان می‌نشینند قرار گرفتن در معرض این مواد خوشبو می‌تواند باعث ایجاد علائم خفیف تا شدید شود؛ از میگرن گرفته تا ناباروری. ضمنا این مواد آلایندهاند. بنابراین بهتر است تا جایی که می‌توانید از آن‌ها استفاده نکنید و محیط زیست را نیز آلوده نکنید.

ظروف نچسب آشپزخانه

بیشتر ما روزهای پرمشغله‌ای داریم و نمی‌خواهیم زمان زیادی برای سابیدن قابلمه و ماهی‌تابه صرف کنیم. بنابراین ظروف نچسب و آشپزی می‌خریم و فکر می‌کنیم راه حل خوبی هم پیدا کردهایم اما واقعیت این است که روکش نچسب ظروف حاوی پلی تترا فلوروآتیان (تفلون) بوده و وقتی ظرف خیلی داغ می‌شود، گازهای سمی که می‌توانند سرطان‌زا باشند آزاد می‌شوند. توصیه می‌کنیم به جای ظروف نچسب از ظروف استیل یا چدنی استفاده کنید.

گوش پاک کن

جرم گوش بی‌دلیل وجود ندارد؛ جرم داخل گوش از کانال گوش در برابر گرد و خاک و آلودگی‌ها محافظت می‌کند. وقتی جرم گوش زیاد می‌شود احساس چسبندگی و گرفتگی ایجاد می‌کند و اذیت می‌شویم و سراغ گوش پاک کن می‌رویم اما گوش پاک کن با هُل دادن جرم گوش به سمت عقب‌تر می‌تواند به ساختار ظریف و حساس پرده‌ی گوش آسیب بزند و حتی موجب کاهش شنوایی شود.

اول اینکه دیگر گوش پاک‌کن نخرید بعد هم بیذیرید که واقعاً لازم نیست جرم جمع شده در گوشتان را تمیز کنید اما اگر می‌خواهید از شر این مواد چسبنده که کانال گوشتان را مسدود کردهاند خلاص شوید، از یک پارچه‌ی تمیز نمدار استفاده کنید و مواظب باشید فشار وارد نکنید.

مایع دستشویی آنتی باکتریال

از همان دوران کودکی به ما یاد دادهاند که باید مکرراً دست‌هایمان را بشوییم تا مریض نشویم. این توصیه را رد نمی‌کنیم اما استفاده از صابون‌های آنتی باکتریال می‌تواند کار نادانی باشد. اول اینکه هیچ سند و مدرکی وجود ندارد که این نوع صابون‌ها میکروب‌ها را کاملاً از بین می‌برند و نباید هم این کار را بکنند. ضمنا کارشناسان عقیده دارند برخی از عناصر موجود در صابون‌های آنتی باکتریال مانند تریکلوزان می‌توانند مقاومت آنتی بیوتیکی ایجاد کنند. شستن دست‌ها با آب و صابون معمولی همان کاری است که برای تمیز کردن دست‌هایتان نیاز دارید.

لیف حمام

لیف اسفنجی و خوشرنگ حمام چگونه می‌تواند مضر باشد؟ بافت پیچیده و مواج لیف که پوست را به خوبی لایه‌برداری می‌کند، خانه‌ی میکروارگانیسم‌هایی هم هست که وقتی لیف خیس است در آن رشد می‌کنند. بنابراین باز بعد که از لیفتان استفاده می‌کنید این میکروارگانیسم‌ها را روی پوستتان پخش می‌کنید. توصیه می‌کنیم لیف حمام خود را بعد از هر بار استفاده خوب بشویید و کاملاً خشک کنید

خمیردندان سفیدکننده و لکه‌بردار

خمیردندان سفیدکننده لکه‌های سطحی روی دندان‌هایتان را که معمولاً در اثر نوشیدن قهوه و چای ایجاد می‌شوند از بین می‌برد. مشکل اینجاست که استفاده‌ی مکرر از خمیردندان سفیدکننده کار نادانی است زیرا این نوع خمیردندان‌ها سابنده‌اند و مینای دندان را از بین می‌برند یا باعث حساس شدن دندان‌ها می‌شوند. هنگام خرید خمیردندان سفیدکننده حتماً به برند تجاری آن دقت کنید تا تائیدیه بهداشت را داشته باشد و فقط گاهی از آن استفاده کنید.

فویل آلومینیومی برای نگهداری غذا

وقتی غذا یا ساندویچتان را در فویل آلومینیوم می‌پیچید و کنار می‌گذارید ناخودآگاه به سلامتی‌تان لطمه می‌زنید. بعضی از باکتری‌ها عامل بیماری‌های مربوط به غذا هستند و وقتی هوا وجود دارد این باکتری‌ها سریع‌تر رشد می‌کنند. مشکل فویل آلومینیوم این است که غذای شما را به طور کامل در برابر هوا محافظت نمی‌کند. پس بهتر است به جای فویل از ظروف دربدار که اجازه‌ی ورود هوا را نمی‌دهند استفاده نمایید. ضمنا غذای خود را برای مدت طولانی در اتاق نگه ندارید و به محض اینکه کمی خنک شد در یخچال بگذارید.

برخی ظروف پلاستیکی

ظروفی که از پلاستیک سفت درست شدهاند و برچسب «۷» یا «PC» دارند ممکن است حاوی بیسفنول A باشند. این ماده شیمیایی می‌تواند سبب انواع اختلالات مربوط به غدد درون ریز شود. از ناباروری گرفته تا سرطان سینه و پروستات.

توصیه می‌کنیم ظروف پلاستیکی قدیمی‌تان را دور بیندازید و ظروف جدیدی بخرید که بدون BPA باشند یا خیلی بهتر این که از ظروف شیشه‌ای و چینی که سالم‌اند استفاده کنید.

سوتین کهنه

بیشتر خانم‌ها سوتینی در کشوی لباس‌های خود دارند که هر چند کهنه و قدیمی شده اما نمی‌توانند از آن دست بکشند. اما واقعاً وقت آن است که با سوتین قدیمی‌تان خداحافظی کنید. وقتی خاصیت کشسانی سوتین به مرور زمان در اثر استفاده از بین می‌رود، یعنی دیگر نمی‌تواند از سینه‌هایتان به خوبی حمایت کند و این به ضرر سلامتی‌تان است و باعث کمردردتان می‌شود. خصوصاً اگر سینه‌های بزرگ و سنگین داشته باشید. خوب است بدانید سینه‌ها السابه هستند و بافت‌شان در وزن یا تغییرات هورمونی طی سال‌ها از جهت اندازه و شکل تغییر می‌کنند. بنابراین سوتینی که قبلاً در تنتان فوق‌العاده بوده الان دیگر اثر و حمایت نیست. حالا یک بهانه‌ی خوب برای خرید کردن پیدا کردید!

اذان ۴۸

امروز با حافظ

ای در رخ تو پیدا انوار پادشاهی
در فکرت تو پنهان صد حکمت الهی
کلک تو بارک الله بر ملک و دین گشاده
صد چشمه آب حیوان از قطره سیاهی

خواندنی

هر که با مرغ هوا دوست شود
خوابش آرام‌ترین خواب جهان خواهد بود
سهراب‌سپهری

اذان ترج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۶	۰۶:۲۰	۱۱:۵۰	۱۷:۱۹	۱۷:۳۷

برگه

هنگامی که در شادی به روی انسان بسته می‌شود، بلافاصله در دیگری باز می‌شود اما ما آنقدر به در بسته خیره می‌شویم که در بازشده را نمی‌بینیم.
هلن کلر

خبر داغ

با زایی حس بویایی مبتلایان به کووید ۱۹ با بوییدن روغن‌های ضروری

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد افراد با بوییدن روغن‌های ضروری (روغن‌های با اسانس)، عصاره غلیظی از گیاهان هستند که در روغن تقطیر می‌شوند) بعد از ابتلا به کووید ۱۹ حس بویایی و چشایی خود را به دست می‌آورند به ویژه اگر زیر ۴۰ سال سن داشته باشند به گفته محققان از دست دادن حس بویایی و چشایی علامت شایع ابتلا به کووید ۱۹ است که معمولاً هر پنج بیمار چهار بیمار تا ۶ ماه بعد از ابتلا آن را تجربه می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، بیماران جوان مبتلا به کووید ۱۹ بیش از افراد مسن این حوالی را تجربه می‌کنند. محققان دانشگاه مشترک‌المنافع ویرجینیا (VCU) در یک تحقیق پیوسته از دست دادن بو و مزه در مبتلایان به کووید را با جمع‌آوری داده‌های ۷۹۸ بیمار بهبود یافته از کووید زیر ۴۰ سال بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که افراد جوان با سرعت بیشتری نسبت به افراد مسن حس بویایی و چشایی را بازیابی می‌کنند. پروفسور ایوان رتنر، مدیر پزشکی مرکز اختلالات بو و طعم در مرکز پزشکی VCU و یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: در این تحقیق حدود ۸۰ بهبودیافته از بیماری کووید را در یک دوره ۶ ماهه با پیشرفت ارزیابی کردیم.

بیماری قبلی اوضاع را بد تر کند

پروفسور رتنر که در بخش جراحی گوش، حلق، بینی، سر و گردن در دانشکده پزشکی VCU فعالیت دارد، افزود: در انواع مختلف علائم و اینکه آیا بیماران از هر گونه بیماری قبلی رنج می‌برند، می‌تواند بینش‌های مهمی در مورد پیش آگهی بهبودی افراد داده‌های ۷۹۸ بیمار بهبود یافته از کووید زیر ۴۰ سال بهبود بویایی در افراد مبتلا به احتقان بینی منطقی است زیرا شما به دلیل احتقاق دچار بینی حس بویایی خود را از دست می‌دهید و بوها نمی‌توانند به بینی شما وارد شود. مطمئناً افرادی که دچار احتقان هستند، ممکن است حس بویایی خود را به دلیل احتقان شدید از دست داده باشند و نه به دلیل آسیب عصبی ناشی از ویروس و سایر موارد. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی بیش از ۲۳۰ میلیون مورد ابتلا به کووید ۱۹ در سراسر جهان گزارش شده است. اگر این نظرسنجی جمعیت مبتلایان سراسر جهان را منعکس کند بیش از ۲۰ میلیون نفر ممکن است بعد از تشخیص کووید دچار از دست دادن طولانی‌مدت حس بویایی یا چشایی شوند. از اوریل ۲۰۲۰ هنگامی که گزارش‌هایی مبنی بر از دست دادن حس چشایی و بویایی بیماران رایج شد، محققان در VCU سخت تلاش کردهاند تا تعیین کنند که علائم تا چه مدت طول می‌کشد تا بتوانند درمانی برای این افراد ارائه کنند.

از دست دادن حس بویایی کیفیت زندگی را پایین می‌آورد

تا امروز نزدیک به ۳۰۰۰ نفر در سراسر ایالات‌متحده در نظرسنجی شامل ردیابی علائم در طول زمان شرکت کردند. نتایج نشان داده که از دست دادن حس بویایی می‌تواند برای افرادی که آن را تجربه می‌کنند، ویرانگر باشد. در نظرسنجی پیشین که در اوریل ۲۰۲۱ منتشر شد ۴۳ درصد از شرکت‌کنندگان اظهار کردند که احساس افسردگی دارند و برای ۵۶ درصد لذت بردن از زندگی از زمانی که دچار کاهش حس بویایی یا چشایی شدهاند، کاهش یافته است. جای تعجب نیست افرادی که حس بویایی یا چشایی خود را از دست داده بودند، لذت بردن از غذا برایشان مشکل باشد به طوری که ۸۷ درصد از شرکت‌کنندگان اظهار کردند که آشپزی و غذا خوردن به دغدغه‌ای برای کیفیت زندگی تبدیل شده است. ناتوانی در بوییدن دود به عنوان شایع‌ترین خطر ایمنی طبقه‌بندی شده و تقریباً نیمی از بیماران این مشکل را گزارش کردهاند. ناتوانی در بوییدن دود توسط ۴۵ درصد از افراد مورد بررسی گزارش و از دست دادن لشتها در ۵۵ درصد مبتلایان اعلام شد و کاهش وزن ناخواسته در ۳۷ درصد همچنان برای بیماران چالش ایجاد می‌کند. هرچه بیشتر از کسانی که تحت تاثیر قرار گرفتند یاد بگیریم بهتر می‌توانیم به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و حتی خود افراد در مورد نحوه مدیریت این علائم مشاوره دهیم. با استفاده از این مطالعه همچنان در جستجوی پاسخ‌های درمانی، تصویر واضح‌تری از خطرات کووید ۱۹ برای کیفیت زندگی، ایمنی و سلامتی و رفاه طولانی‌مدت به دست می‌آوریم.

روغن‌های ضروری چگونه می‌توانند کمک کنند؟

به گفته دانشمندان، آموزش بوییدن با استفاده از اسانس‌های قوی ممکن است به بازیابی حواس از دست رفته کمک کند. پروفسور رتنر اظهار کردهمین همچنان به بیمارانم توصیه می‌کنم که این روش هزینه کم و ریسک پایینی دارد. گروه کاری بویایی بالینی، متشکل از یک گروه بین‌المللی از پزشکان با علاقه پژوهشی قوی در مورد حس بویایی، روغن‌های اساسی را به عنوان یک گزینه درمانی در اوایل سال جاری توصیه کرد این گروه دریافتند که وقتی فرد حس بویایی خود را از دست می‌دهد (اختلال بویایی)، بوییدن روغن‌های ضروری می‌تواند به بهبود اعصاب آسیب دیده کمک کند. وی تایید کرد برای افرادی که ممکن است نگران از دست دادن حواس خود باشند، بهترین روش پیشگیری بوییدن روغن‌های ضروری است. بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی و مراکز پیشگیری از بیماری‌ها واکسن دریافت کنید. ملبک بزنید، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید تا از این بیماری در امان باشید. همه این موارد به ظاهر ساده مهم هستند. برای جلوگیری از این پیامدهای طولانی‌مدت، شما باید شانس ابتلا به این بیماری را در وهله اول به حداقل برسانید زیرا هنگامی که به این بیماری مبتلا شدید، ما در حال حاضر واقعاً راهی برای تاثیرگذاری بر روند یا شدت آن نداریم.

آیا ایمپلنت توانایی بویایی را بازیابی می‌کند؟

با این حال، امید بیشتری وجود دارد زیرا دکتر کوئلیو و همکار وی در این مطالعه، دکتر ریچارد کوستلزو، پروفسور گروه فیزیولوژی و نوبیولوژی در VCU در حال توسعه یک دستگاه ایمپلنت برای بازگرداندن حس بویایی افراد هستند. اگر این طرح عملیاتی شود می‌تواند منبع امید افرادی باشد که با بویایی دائمی زندگی می‌کنند.

نتایج این تحقیق در نشریه American Otolaryngology منتشر شده است.