info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۱
سه‌شنبه ۱۰/ آبان/ ۱۴۰۱
۶/ ربیع الثانی/ ۱۴۴۴
01 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۶

امروز با حافظ

گل در بر و می در کف و معشوق به کام است
سلطانِ جهانم به چنین روز غلام است
گوشمع میارید در این جمع که امشب
در مجلس ما ماه رخِ دوست تمام است

فرانه

ما را چه غم امروز که معشوقه به کام است
عالم به مراد دل و اقبال غلام است

امیرخسرودهلوی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۳	۰۶:۲۹	۱۱:۴۹	۱۷:۰۹	۱۷:۲۸

برگه

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوفسکی

برش

تاثیر مثبت «استرس خوب» بر عملکرد مغز

لسترس کم تا متوسط می‌تواند در برابر مشکلات سلامت روان و لسترس آینده شبیه واکسن عمل کند و عملکرد شناختی ما را نیز بهبود ببخشد اما اگر به‌درستی مدیریت نشود می‌تواند به لسترس به تبدیل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، تورم، کووید۱۹، جنگ‌های بین‌المللی، بلاتکلیفی در سطح جهانی، این‌ها تنها برخی از مشکلاتی هستند که برای مردم سراسر دنیا استرس ایجاد می‌کنند. در واقع نزدیک به ۷۰درصد بزرگسالان ایالات متحده از زمان آغاز همه‌گیری لسترس شدیدی را تجربه کرده‌اند. استرس مزمن منجر به مشکلات شدید فیزیکی، روانی و احساسی خواهد شد. یافته‌های متعدد علمی جزئیات اثرات منفی لسترس را آشکار کرده‌اند، اما آیا می‌دانستید انواعی از لسترس هم وجود دارند که برای ما خوب هستند؟

یوسترس (Eustress)، می‌تواند شروع یک کار جدید، وقوع یک اتفاق هیجان‌انگیز، نقل مکان به یک خانه جدید و تجربیاتی از این دست باشد. این نوع لسترس‌ها خوب هستند. لسترس خوب می‌تواند از بدن در برابر آسیب اکسیداتیو که بر پیری و بیماری اثر می‌گذارد، محافظت کند. علاوه‌بر این می‌تواند عملکرد مغز را بهبود ببخشد و حتی احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی را کاهش دهد.

محققان دانشگاه جورجیا داده‌های پروژه Human Connectome را بررسی کردند. آنها داده‌های ۱۲۰۶ بزرگسال جوانی را جمع‌آوری کردند که پاسخگوی پرسشنامه‌ای درباره سطوح لسترس و تاثیر آن بر زندگی‌شان بودند. آنها توانایی‌های عصبی - شناختی این افراد از جمله حافظه توجه و توانایی جابجایی بین کارها را بررسی کردند و توانستند میان سطوح استرس و عملکرد مغز ارتباطاتی برقرار کنند. لسترس کم تا متوسط می‌تواند فرد را از نظر شناختی تقویت کند، انعطاف‌پذیری او را بهبود ببخشد و حتی به عنوان مانعی در برابر مشکلات روانی عمل کند. دکتر عاصف اوْشری، دانشیار توسعه انسانی و علوم خانواده در دانشگاه جورجیا می‌گوید: «بیشتر تحقیقات درباره لسترس و ناملایمات روی اثرات منفی آن بر مردم تمرکز می‌کند. اگرچه لسترس معمولاً زیان‌آور است، در شرایط خاص و به یک روش سنجیده ممکن است برای عملکرد شناختی و سلامت روان مزایای محافظتی داشته باشد که در روباروی با لسترس‌های آینده به ما کمک کند. سطوح پایین لسترس با سطوح افزایش‌یافته عملکرد شناختی (حافظه فعال) ارتباط دارد؛ در حالی که سطوح بالای لسترس به دلیل ارتباطی که با عملکرد کاهش‌یافته شناختی دارد، زیان‌آور است.»

این مطالعه بر مبنای گروه بزرگی از شرکت‌کنندگان انجام نشده است اما بینش ارزشمندی درباره مزایای نوع درست لسترس در اختیار ما قرار می‌دهد. نتایج این مطالعه بر یک تمایز مهم تاکید دارد: انواع مختلف لسترس نتایج بسیار متفاوتی روی عملکرد روانی و سلامت روان افراد دارد.

استرس خوب در برابر استرس بد

همه ما لسترس را در زندگی تجربه می‌کنیم. در واقع اجتناب‌کردن از لسترس حتی اگر مثبت باشد، غیر ممکن است. لسترس خوب می‌تواند چیزی شبیهِ عصبی‌بودن قبل از امتحان یا آمادهشدن برای یک سخنرانی بزرگ کاری باشد. این نوع لسترس‌ها هشیاری را افزایش می‌دهد، عملکرد را بهتر می‌کند و حتی حافظه را قوی می‌کند اما بسرعت می‌تواند زیان‌آور شود. چگونه؟ مثلاً نقل مکان به یک خانه جدید، یک اتفاق هیجان‌انگیز مثبت است اما اگر این اتفاق هر سال تکرار شود یا در این جابه‌جایی «اجبار» وجود داشته باشد، یک موقعیت استرس‌زای منفی خواهد شد.

اگر همیشه مضطرب باشید، پس قطعاً این اضطراب از نظر فیزیکی روی شما اثر منفی می‌گذارد. ممکن است مشکل معده یا تپش قلب یا تعریق به سراغ شما بیاید یا ممکن است دچار حمله پانیک شوید. درباره اثرات زیان‌آور لسترس از جمله افسردگی، اضطراب، خستگی، فشار خون بالا و مشکلِ تمرکز تحقیقات گسترده‌ای انجام شده است. با این حال تجربه لسترس خوب ممکن است در برابر برخی از این اثرات منفی از ما محافظت کند.

استرس خوب به عنوان واکسن عمل می‌کند

کارشناسان می‌گویند استرس متوسط قابل کنترل می‌تواند به یک شیوه حفاظتی در برابر عوامل لسترس‌زای آتی عمل کند و شبیه واکسن، بدن را مجهز به قدرت تحملی کند که برای لسترس‌های بیشتر در آینده به آن نیاز دارد. دکتر اوْشری در این باره می‌گوید: «انواع خاصی از لسترس در سطوح پایین تا متوسط می‌توانند به افراد کمک کنند تا خودشان را برای لسترس‌های آتی آماده کنند. علاوه‌بر این، به ما انگیزه یادگیری و هوشیاری نسبت به آینده را می‌دهد.»

سربلند بیرون آمدن از رویدادهای لسترس‌زا اعتمادبه‌نفس ما را حین رویارویی با عوامل لسترس‌زای جدید بالا می‌برد. این بخشی از اثر مثبت لسترس خوب روی عملکرد مغز است. این نوع لسترس به ما کمک می‌کند یک روایت یا داستان درون هیپوکامپ یا بخش حافظه‌مان بسازیم که بازخورد مثبتی به ما می‌دهد و ادراک ما و نوع نگاه ما به خودمان و دیگران را تغییر می‌دهد. موفقیت در هر نوع چالشی همان انگیزه‌ای است که هر فردی برای غلبه بر لسترس‌های دشوارتر آینده به آن نیاز دارد و راه ایده‌آلی برای نگاه‌کردن به نوع درست لسترس است.

جامعه به ما از بدی لسترس می‌گوید و مدام روی جنبه‌های منفی آن تمرکز می‌کند اما همان طور که این مطالعه اثبات کرده است انواع خاصی از لسترس و ما را در برابر موقعیت‌های لسترس‌زای آینده تقویت می‌کند و جلوی پیشروی چالش‌های سلامت روان را می‌گیرد. لسترس خوب به میزان لُندکِ فولاد زیادی برای همه ما دارد.

منبع: verywellmind

گزارش روز

مظنه «وام ازدواج»؛ ۷۰ تا ۹۰ میلیون تومان!

وام ازدواجی که تا همین اواخر بر سر اخذ سلیقه‌ای تضامین آن و مدت انتظار بالای دریافتش بین متقاضیان و شعب بانکی کشمکش است، جدالی که نهایتا با تاکید رئیس کل بانک مرکزی در خصوص نحوه اخذ تضامین، شعب موظف به اخذ یک سفته از متقاضی یا یک ضامن معتبر شدند و نیز با مصوبه شورای عالی جوانان بانک مرکزی موظف شد حداکثر ظرف ۱۵ روز، متقاضیان را به شعب مربوطه ارجاع دهد، با این وجود نمی‌توان گفت راه دریافت وام ازدواج با این تدابیر هموار شده است و طبق اعلام مسئولان همچنان گزارش‌هایی مبنی بر اینکه برخی شعب از متقاضیان دریافت وام ازدواج تا سه ضامن نیز طلب می‌کنند، وجود دارد.

مهدی متقی‌فر مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان معتقد است مهم‌ترین مساله در زمینه بازارهای خرید و فروش وام ازدواج، به بحث تضامین این وام باز می‌گردد.

می‌فروشند چون ضامن برای آن پیدا نمی‌کنند

وی با بیان اینکه گزارش‌هایی به ما رسیده است که در برخی استان‌ها بانک‌ها تا سه ضامن نیز از متقاضیان وام ازدواج طلب کرده‌اند، گفته بود: اگر بانک‌ها در بحث گرفتن تضامین به صورت سلیقه‌ای عمل نکنند و طبق قانون فقط یک ضامن لازم متقاضیان طلب کنند، کسی حاضر نمی‌شود این وام را بفروشد.

وام ازدواج ۱۲۰ میلیون تومانی قرض الحسنه ازدواج سود زیادی ندارد، بازپرداخت آن بالا و اقساط آن پایین است و کسی حاضر نمی‌شود آن را بفروشد. می‌فروشند چون ضامن برای آن پیدا نمی‌کنند. با این وجود این سوء استفاده‌ها ختم به خرید و فروش وام ازدواج نمی‌شود بلکه بعضا امکان ازدواج و طلاق صوری و حتی ازدواج اجباری برای دریافت این وام نیز وجود دارد.

معاون سابق امور جوانان وزارت ورزش و جوانان پیش از این گفته بود: نگرانی ما ازدواج اجباری به دلیل برخورداری از منافع مالی وام ازدواج است. اگر دستورالعمل درست و جامعی برای نظارت بر دریافت کنندگان وام وجود نداشته باشد، اعطای هرگونه تسهیلاتی که با نرخ پایین و منافع خوب برای دریافت کننده پرداخت شود امکان بروز هرگونه انحرافی نظیر خرید و فروش وام، ازدواج و طلاق صوری، ازدواج اجباری و... را ایجاد می‌کند. بر اساس این گزارش، به نظر می‌رسد عدم نظارت دقیق و کافی بانک مرکزی بر شعب برای جلوگیری از تخطی و طلب تضامین سنگین و نیز نبود دستورالعملی جامع برای نظارت بر دریافت کنندگان این وام منجر به سوء استفاده‌های این چنینی شده است. نهایتا نیز منابع مالی که قرار بود در راستای تسهیل امر ازدواج جوانان تخصیص داده شود، با سوء استفاده‌های این چنینی به مقاصد دیگری جز ازدواج جوانان کشانده می‌شود.

سایت‌های خرید و فروش وام ازدواجی که فراوان‌اند

محمدمهدی تندگویان، معاون سابق امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، با یادآوری اینکه در دستورالعملی برای نظارت بر دریافت کنندگان وام ازدواج چندین بار با مجلس مکاتباتی انجام شده اظهار کرد: در زمان معاونت خود گزارش مفصلی را به کمیسیون بودجه و فرهنگی مجلس ارائه دادم چند معضل در آن گزارش مطرح شده بود که یکی از آنها بحث خرید و فروش وام ازدواج بود.

سایت‌های خرید و فروش وام ازدواج فراوان است و ما یک پرینتی از این سایت‌ها گرفته و گزارش آن را به مجلس دادیم. از سوی دیگر به شورای اجتماعی کشور نیز گزارشی درباره سایت‌هایی که وام ازدواج را خرید و فروش می‌کنند نیز ارائه دادیم. وی با بیان اینکه آن زمان مبلغ وام ازدواج حدود ۷۰ میلیون تومان بود، تصریح کرد: بعد از دریافت وام ازدواج هیچ نوع نظارت یا دستورالعملی برای آن وجود ندارد و مشکل اصلی نیز همین نبود نظارت بر دریافت کننده وام است. باید در زمان دریافت وام سد را برای جوانان کم کنیم که به راحتی این وام را دریافت کنند اما موضوع نظارت پس از اخذ وام نیاز به دستورالعمل دارد تا جلوی این مدل از رفتارها گرفته شود. با این حال نه بانک مرکزی و نه مجلس به عنوان قانون گذار به این امر تاکیدی نکرده‌اند و از این رو نظارتی نیز انجام نمی‌شود. تندگویان معتقد است: از آنجاکه رقم وام ازدواج هر ساله افزایش قابل توجهی یافته، امکان سوء استفاده‌های این چنین نیز ایجاد شده است و از این رو نیازمند تدوین دستورالعملی برای نظارت بر دریافت کنندگان وام ازدواج هستیم.

آگهی انجام ازدواج و طلاق صوری با عدم درج در شناسنامه

معاون سابق امور جوانان وزارت ورزش و جوانان درباره مصادیق دیگر سوء استفاده از وام ازدواج، توضیح داد: من حتی آگهی‌هایی در خصوص انجام ازدواج و طلاق صوری با عدم درج در شناسنامه و اسناد نیز دیده‌ام.

می‌گویند می‌توانیم برایتان بدون اینکه ازدواج و طلاق صوری جایی ثبت شود، وام دریافت کنیم. حتی ممکن است بخشی از این امر، آمار ازدواج یا طلاق صوری را نیز بالا ببرد. مواردی را داشتیم که وام ازدواج دریافت نکرده بودند و بعد ۲۰ سال ازدواج، طلاق صوری گرفته و مجددا ازدواج صوری کرده بودند تا بتوانند وام ازدواج بگیرند. دلیل تمام این سوء استفاده‌ها این است هیچ نوع نظارتی بر دریافت کنندگان وام ازدواج پس از پرداخت آن وجود ندارد.

ازدواج اجباری دختران برای گرفتن وام ازدواج توسط والدین

وی با اظهار نگرانی نسبت به انجام ازدواج‌های اجباری و ازدواج دختران زیر سن قانونی تنها برای دریافت وام ازدواج توسط والدین، خاطر نشان کرد: بخشی از نگرانی ما نسبت به دخترانی است که زیر سن قانونی قرار دارند، حتی نمی‌توانند حساب بانکی برای خود باز کنند اما وام ازدواج با رقم بالا به این دختران تعلق می‌گیرد.

مشخص نیست آیا این وام واقعا به این دختر تعلق می‌گیرد و این دختر از این وام بهره‌مند می‌شود و یا اینکه متاسفانه آن وام توسط اولیاء این دختر زیر ۱۸ سال و یا همسر او دریافت می‌شود و هیچ بهره‌ای به این دختر نمی‌رسد. ما هشدار تمام این موارد را به قانونگذار و بانک مرکزی داده بودیم. وی با بیان اینکه ما مخالف ازدواج اجباری هستیم، بیان کرد: با این امر که فردی برای استفاده از وام ازدواج دخترش که این دختر هنوز نمی‌تواند حساب بانکی برای خودش باز کند، او را به اجبار به عقد آقایی در آورد، مخالف هستیم.

بعضا در روستاها این اتفاق رخ می‌دهد که افراد وام ازدواج دخترانِ خود را صرف خرید دام و طیور کرده و یا سرمایه گذاری‌های دیگر می‌کنند. ازدواج اجباری، ازدواج و طلاق صوری همگی تبعات عدم نظارت درست بر دریافت کنندگان وام ازدواج است. امسال نیز حتما افزایش رقم وام را برای سال ۱۴۰۲ خواهیم داشت و هرچقدر رقم این وام بالاتر رود، میزان سوءاستفاده و بهره‌برداری غیر واقعی از این وام بیشتر می‌شود. تندگویان همچنین افزود که طبیعی است وقتی دستورالعمل مشخصی برای نظارت پس از دریافت وام ازدواج وجود ندارد، سوءاستفاده‌های یاد شده ایجاد شود.

معاون سابق امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، تاکید کرد: بخش زیادی از منابع کشور که قرار است صرف موضوع ازدواج و کمک به زوجین جوان شود از طریق این سوء استفاده‌ها مشخص نیست در کجا و به چه صورتی هزینه می‌شود. ما بعد از دریافت وام ازدواج هیچ نوع بازرسی و نظارت بر موضوع نداریم. برای وام‌های دیگر اینگونه نیست. برای مثال برای دریافت وام مسکن سند خانه در بانک بلوکه می‌شود و این امر برای انجام نظارت است. حتی وقتی وام تولیدی دریافت شود، مکان تولیدی و یا کسب و کار افراد تحت رهن بانک در می‌آید بنابراین میزان سوء استفاده از وام‌های دیگر قدری سخت‌تر است. در وام ازدواج چون بعد از دریافت هیچ نوع نظارتی وجود ندارد، امکان تمام سوء استفاده‌ها وجود دارد.

مکث

اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن ریسک سرطان ریه را افزایش می‌دهد

بر اساس یک مطالعه جدید، اختلالات ریتم شبانه‌روزی بدن ممکن است موجب تقویت یک ژن سرطانی را شود که می‌تواند منجر به بروز نوع خاصی از سرطان ریه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، ریتم‌های شبانه‌روزی «ساعت های بیولوژیکی» هستند که مسئول هماهنگی بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله چرخه خواب و بیداری هستند.

اختلال در ریتم شبانه روزی به دلیل شیفت کاری یا جت لگ (بروز زودگی) می‌تواند بر سلامت و تندرستی تأثیر منفی بگذارد. برخی تحقیقات حتی اختلالات ریتم شبانه روزی را با انواع خاصی از سرطان مرتبط دانسته‌اند.

اکنون، تحقیقات جدید به ارتباط مولکولی بین اختلال ریتم شبانه روزی و رشد سرطان ریه پی برده است. یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که در ریتم‌های شبانه روزی ممکن است ژن سرطان زا را تقویت کند که می‌تواند منجر به ایجاد یک نوع خاصی از سرطان ریه شود. دانشمندان می‌گویند که این کشف می‌تواند منجر به تولید داروهایی شود که این ژن را هدف قرار می‌دهند. ریتم‌های شبانه روزی به طرق مختلف بر سلامت تأثیر می‌گذارد.

این فرآیندهای بیولوژیکی نقش اساسی در الگوهای خواب، هضم، دمای بدن و ترشح هورمون دارند. محققان مؤسسه تحقیقاتی اسکریپس در کالیفرنیا، ارتباط بین اختلال ریتم شبانه روزی و افزایش فاکتور شوک حرارتی ۱ (HSF1) را کشف کرده‌اند؛ ژن امضاکننده سرطان که ممکن است باعث سرطان ریه شود.

محققان پیشنهاد می‌کنند که ممکن است بتوان HSF1 را با داروهایی برای پیشگیری از سرطان در قراردادی که اغلب اختلالات ریتم شبانه‌روزی را تجربه می‌کنند، هدف قرار داد.

اشاره

میزان فرسودگی کدام گوشی‌ها بیشتر است؟

با در نظر گرفتن آمار سالانه شرکت‌های تعمیر موبایل می‌توانیم میزان خرابی برندهای مختلف تلفن همراه را مشاهده کنید و قبل از خرید به یک اجماع کلی برسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، این روزها که تلفن همراه یک ابزار جدانشدنی از زندگی روزمره ما شده و مانند لباس و خورد و خوراک به ما متصل است خرابی و فرسودگی آن برای ما بسیار گران تمام می‌شود.

این گرانی هم از لحاظ مالی است و هم از لحاظ زمانی به این صورت که خرابی آن برای ما مساوی است با از دست دادن چندین پروژه و یا دیر تحویل دادن آنها که بالطبع برای ما ضرر زیادی به همراه دارد.

از این رو انتخاب یک تلفن همراه که عمر مفیدی داشته باشد، زود خراب نشود و دست ما را در گل نگذارد اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از شرکت‌های تعمیر موبایل سالانه یک آمار کلی در رابطه با خرابی تلفن‌های همراه و برند آنها ارائه می‌کنند.

این اطلاعات مرتبط با گوشی‌های رجوع شده به این مراکز است و به ما کمک می‌کند با دید بهتر برند تلفن همراه خود را انتخاب کنیم.

البته ناگفته نماند آمار فروش و میزان خرابی یک رابطه مستقیم با هم دارند، بدین معنی که هرچه فروش یک برند بیشتر باشد، آمار خرابی آن نیز بیشتر است. همچنین این آمار به معنی بد بودن این برندها نیست و فقط یک مقایسه نسبی برای انتخاب بهتر شماست.

رتبه اول خرابی ...

طبق گزارشات شرکت بلاتکو که در زمینه امنیت فعالیت می‌کند در سال‌های اخیر با توجه به آمار فروش شرکت سامسونگ رتبه اول فروش و همچنین رتبه اول خرابی محصولات در کل جهان را دریافت کرده است.

رتبه‌های بعدی متعلق به اپل و به ترتیب شیائومی، هواوی و نوکیا است.

با این آمار می‌توان فهمید که سیستم عامل اندروید با توجه به گسترده بودن محصولاتی که از آن استفاده می‌کنند، آمار خرابی بیشتری نسبت به سیستم عامل ios دارد.

همچنین در آسیا سیستم عامل اندروید محبوب‌تر از ios بوده که این مورد را می‌توان مربوط به تحریم‌ها و کاربلی ندانستن بسیاری از برنامه‌های اپل در کشورهای آسیایی دانست و بر عکس در کشورهای اروپایی سیستم عامل ios بیشتر از اندروید طرفدار دارد.

همچنین طبق تحقیقات یک شرکت تعمیر و فروش گوشی‌های دستدوم در انگلیس، در بین همه گوشی‌هایی که یک سال از عمرشون گذشته است، گوشی‌های اپل با اختلاف کمترین میزان استهلاک و فرسودگی را داشتند.

رتبه‌های دوم و سوم هم متعلق به شرکت‌های سامسونگ و ولن‌پلاس است و جالبه بدانید که گوشی‌های هواوی بیشترین میزان فرسودگی را بعد از یک سال داشتند.

البته یادتان باشد به دلیل قیمت نسبتا ارزان گوشی‌های سامسونگ، شیائومی و هواوی فروش آنها به نسبت دیگر برندها بسیار بیشتر است و همین نکته تیراژ بسیار بالای آنها را به دنبال دارد. در نتیجه تیراژ بسیار بالا می‌تواند یکی از دلایل افزایش اشتباه در تولید و احتمال خرابی باشد.

منظور از خرابی چیست؟

به طور معمول دلایل خرابی گوشی‌ها اغلب مربوط به میکروفون و نمایشگر گوشی‌های موبایل است و اغلب در نرم افزار یا دیگر بخش‌های سخت افزار خود دچار مشکل خاصی نمی‌شوند.

از خرابی‌های متداول در گوشی‌های اندرویدی می‌توان به کاهش سرعت پس از مدتی و خرابی دوربین و میکروفون اشاره کرد و در سیستم عامل ios نیز بیش از هرچیز خرابی وای فای، بلوتوث و کاهش کیفیت دوربین گزارش شده است.

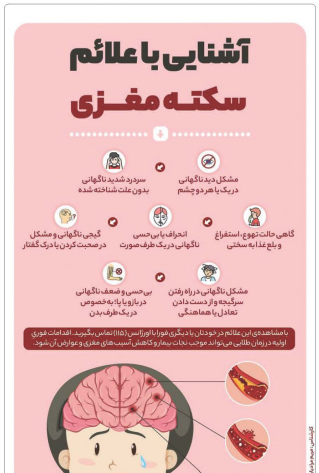
رسانه چه خبر

آیا محموله‌های بعدی آنتی بیوتیک در راه است

مهر: سخنگوی وزارت بهداشت، در پاسخ به این سئوال که آیا محموله های بعدی آنتی بیوتیک را وارد خواهیم کرد یا خیر، توضیحاتی ارائه داد. پدرام پاک آذین گفت: هر جا که نیاز باشد و تولید کننده داخلی نتواند به نیازهای داروی کشور پاسخ دهد، نسبت به واردات اقدام خواهیم کرد. وی تاکید کرد: سیاست وزارت بهداشت، تسهیل و دسترسی آسان مردم به دارو است. سخنگوی وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آیا محموله‌های بعدی آنتی بیوتیک در راه است یا خیر، گفت: واردات در اساس نیازسنجی صورت می‌گیرد. پاک آذین با اشاره به واردات محموله ۵۰ تُنی داروهای آنتی بیوتیک از کشور هند، افزود: بیشتر این داروها، شامل آنتی بیوتیک های کودکان است که توزیع آنها به زودی صورت می‌گیرد.

علل بروز مقاومت میکروبی را بشناسید

مرکز اطلاع‌رسانی سازمان غذا و دارو: استفاده نابجا و بیش از حد از داروهای آنتی‌میکروبیال در انسان‌ها، حیوانات و گیاهان اولین علت بروز مقاومت میکروبی محسوب می‌شود. باید توجه کرد که استفاده نابجا و بیش از حد از داروهای آنتی‌میکروبیال در انسان‌ها، حیوانات و گیاهان اولین علت بروز مقاومت میکروبی محسوب می‌شود. البته مقاومت میکروبی دلایل دیگری هم دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم. تجویز و مصرف غیر منطقی داروها و عدم تبعیت بیماران از درمان پیش‌بینی شده از جانب پزشک معالج، یکی دیگر از علل بروز مقاوت میکروبی است. به عنوان مثال آنتی بیوتیک ها فقط قادرند عفونت‌های باکتریایی را از بین ببرند، اما بر روی عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزایی تاثیرند و تجویز آن‌ها برای بیماری ویروسی منجر به مقاومت میکروبی خواهد شد. همچنین کمبود دسترسی به آب تمیز و بهداشتی، چه برای انسان‌ها و چه برای حیوانات باعث می‌شود یکی از راه‌های پیشگیری از بروز عفونت‌ها که شستوشوی مناسب است، عملی نشود و مقاومت میکروبی به آنتی بیوتیک‌ها بروز کند. استفاده غیر منطقی از آنتی‌بیوتیک‌ها در طی پاندمی بیماری کرونا نیز از مواردی بود که گفته شد می‌تواند منجر به بروز افزایش مقاومت میکروبی شود. در حالی که بیماری کرونا یک بیماری ویروسی است و تنها زمانی که فرد مبتلا همزمان دچار عفونت باکتریایی شده باشد، تجویز داروهای آنتی بیوتیک تحت نظارت پزشک مجاز خواهد بود. باید توجه کرد که آنتی بیوتیک‌ها نباید در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده شوند. باید توجه کرد که برای پیشگیری از مقاومت میکروبی، می‌توان اقداماتی انجام داد؛ اگر در حال مصرف آنتی بیوتیک هستید، درمان دارویی خود را حتی در طی همه‌گیری بیماری کرونا ادامه دهید؛ تا از بروز مقاومت به داروها جلوگیری شود. باید توجه کرد که مقاومت میکروبی باعث سخت شدن روند درمان می‌شود، اما رعایت بهداشت شخصی و شستوشوی دست‌ها می‌تواند مانع از گسترش آن شود. همچنین برای جلوگیری از بروز مقاومت میکروبی، داروهای آنتی میکروبیال را به موقع و تا پایان دوره درمانی، تحت نظارت پزشک مصرف کنید. مقاومت به آنتی‌بیوتیک‌ها، به معنای عدم درمان بیماری‌های عفونی است. بنابراین آگاه باشیم که قربانی مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها، تمام ردهای سنی و در کل جهان هستند.

ورزش روند بهبود بعد از جراحی سرطان سینه را تسریع می کند

هلث دی نیوز: کارشناسان می گویند بهترین راه برای بازگشت به احساس عادی تر بعد از عمل جراحی سرطان سینه، تحرک است. پزشکان انجام ورزش‌های کششی بازو و ورزش هوازی سبک را توصیه می‌کنند. دکتر «آلاستر تامپسون»، از بخش جراحی پستان در کلج پزشکی بیلور در هیوستون تکزاس، گفت: «افرادی که خیلی زود بعد از عمل جراحی به فعالیت روزمره باز می‌گردند، بهبودی شان زودتر حاصل شده و عوارض کمتری دارند.» وی در ادامه می‌افزاید: «اگر شما عمل در ناحیه دیواره قفسه سینه، سینه یا زیر بغل داشته اید، ورزش بازو به آرامی راهی مناسب برای بهبود تحرک شانه و کاهش تورم است.» تامپسون انجام کشش‌های ملایم را توصیه می‌کند. یوگا هم ممکن است کشش مفیدی را فراهم کند، اما تامپسون می گوید: «مهم است که به یاد داشته باشید منطقه اطراف محل عمل ممکن است انعطاف پذیری کمتری داشته باشد.» ورزش هوازی می‌تواند عضلات، استخوان‌ها، قلب و ریه‌ها را تحریک کند. تامپسون خاطرنشان کرد: «پیاده روی یک ورزش سبک خوب است که می‌تواند بر روی ترمیل یا اطراف محله تان انجام دهید.» وی توصیه می‌کند: «سعی کنید هر روز کمی بیشتر ورزش کنید تا به حالت عادی برگردید، اما بیش از حد خود را تحت فشار قرار ندهید.»