info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۸۸
یکشنبه / ۱۶ مهر / ۱۴۰۲
۲۲ / ربیع الاول / ۱۴۴۵
08 / October / 2023

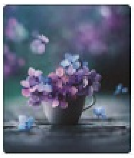
صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۲۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

نگویم از منِ بی‌دل به سهو کردی یاد
که در حسابِ خرد نیست سهو بر قَلَمَت
مرا ذلیل مگردان به شکرِ این نعمت
که داشت دولتِ سرمد عزیز و محترمت

چنانکه مشرق و مغرب به‌هم نپیوندند
میان عالم و جاهل تألُفست محال

سعدی



اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۳	۰۶:۰۷	۱۱:۵۳	۱۷:۳۹	۱۷:۵۷

زندگی درباره یافتنِ خود نیست، درباره ساختنِ خود است...

جورج برنارد شاو

گزارش روز

گزارشی از پشت پرده کنشگری حجاب‌استایل‌ها

حمله به حجاب با حجاب!

ظاهرشان محجبه است و حدود حجاب را اغلب رعایت کرده‌اند اما درست با همین پوشش به ظاهر کامل در مقابل دوربین می‌نشینند و فلسفه حجاب و دیگر احکام اسلام را زیر سوال می‌برند تا نشان دهند بلاگرهای حجاب و حجاب‌استایل‌ها، هدفشان از نوع پوششی که ترویج می‌دهند فقط و فقط ابزاری برای تجارت و فعالیت‌های اقتصادی است و برای نیل به این هدف اگر لازم باشد هر کاری می‌کنند: از شبهه‌پراکنی علیه احکام و دستورات الهی و دینی گرفته تا حتی نقش‌آفرینی به‌عنوان مهره‌های فتنه‌های ملی و امنیتی!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، همچنان که در جریان فتنه‌های سیاسی سال گذشته بسیاری از همین بلاگرهای به‌ظاهر محجبه و مدل‌های حجاب‌استایل‌ها پست‌های‌شان به پست‌های سیاسی و تحریک‌آمیز علیه مردم و نظام تبدیل شده بود.

اهدافی فراتر از بازار و کسب و کار

خانمی که با حجاب کامل در مقابل دوربین قرار گرفته اما نه برای پاسخ به شبهات حجاب بلکه برای آن‌که فلسفه حجاب را زیر سوال ببرد و بگوید، همان قرآنی که دستور امر به معروف و نهی از منکر را دارد در سوره بقره آیه ۲۵۶ هم می‌گوید «لا اکراه فی الدین» و نسبت به وجود حجاب شبهه‌افکنی و انتقاد کند بدیهی است شنیدن چنین کلماتی از زبان یک خانم محجبه نه فقط برای افرادی که به حجاب اعتقادی ندارند می‌تواند خیلی جذاب باشد بلکه برای افراد شل‌حجاب یا حتی نوجوان محجبه‌ای که هنوز نظام باورهایش آنچنان عمیق نیست که به چنین شبهاتی پاسخ بدهد هم می‌تواند جذاب توجه باشد و ذهن این افراد را نسبت به مساله حجاب و وجوب آن مشوش‌تر کند. اینجاست که می‌توان متوجه شد حکایت حجاب‌استایل‌ها بسیار فراتر از گروه‌هایی تجاری است که بخواهند با ارائه مدل‌های زیبایی از حجاب، هم حجاب را ترویج کنند و هم فعالیت‌های اقتصادی‌شان را از این منظر پیش ببرند.

اهداف پشت پرده

مطالعه روند رفتاری برخی از بلاگرهای حجاب و حجاب‌استایل‌ها نشان می‌دهد آنها اهداف فرهنگی عمیق‌تری دارند که گاهی حتی این رفتارها ابعاد سیاسی و امنیتی هم پیدا می‌کند به گونه‌ای که به نظر می‌رسد برخی از این بلاگرها و حجاب‌استایل‌ها به نام حجاب از آن سوی مرزها خط می‌گیرند و اتاق فکری واحد به‌دنبال پیاده‌سازی برنامه‌های خاص از رهگذر این گروه‌های اجتماعی است.

دکتر مهدیه شادمانی، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده درباره رفتار و عملکرد حجاب‌استایل‌ها معتقد است که این گروه نه تنها اصل اول حجاب یعنی پوشیدگی را زیر سوال برده بلکه اصل دوم یعنی عدم‌خودنمایی را هم به بهانه افزایش جذابیت و جذب افراد به سمت حجاب مورد تهدید قرار داده‌اند، به صورتی که نه تنها حجاب بلکه حتی عمل، رفتار و عملکرد آنها نیز تداعی‌کننده حجاب یک فرد مومن نیست. از نگاه وی حجاب‌استایل‌ها با ایجاد انحراف در پوشش و ترویج سبک مدرن و مصرف‌گرا، به نوعی فرد مذهبی را از نگاه توحیدی به سمت انتخاب سبک زندگی مبتنی بر سکولاریسم و لذت‌گرایی تنزل می‌دهند و موجب استحاله فرهنگی و دین‌زدایی از خانواده‌های مذهبی می‌شوند. خطر بعدی حجاب‌استایل‌ها حیازدایی و قبح‌شکنی از جامعه دینی است.

وی در گفت‌وگو با جام‌جم تاکید می‌کند: «رفتارهای ساختارشکنانه و تمرکز بر جاذبه‌های جنسی، سناریوی حیازدایی را هم رقم می‌زند و موجب می‌شود حتی دختران مذهبی برای پذیرش در اجتماع، به سمت رفتارهای خارج از چارچوب بروند. به‌عنوان نمونه ما حجاب‌استایلی را داریم که در پوشش چادر، سیگار می‌کشد یا حجاب‌استایل دیگری که در پست خودش با اعلام فراخوان از دختر‌ها و پسرها می‌خواهد دوست جنس مخالف پیدا کنند!» شادمانی تصریح می‌کند: «خطر فرهنگی بلاگرهای حجاب و حجاب‌استایل‌ها می‌تواند استحاله خانواده‌های مذهبی را رقم بزند و نباید نادیده گرفته شود.»

پاسخ به یک شبهه

«لا اکراه فی الدین» دستمایه برخی افراد برای شبهه‌افکنی در حوزه امر به معروف و نهی از منکر است. این در حالی است که بنا به تعبیر علمایی همچون حضرت آیت‌ا... جوادی آملی «لا اکراه فی الدین» به این معنا نیست که هر کس حق دارد هرطور که دلش خواست در جامعه بگردد و دین کاری به کارش ندارد. چنین تفکری منجر به ترویج اباحه‌گری در جامعه خواهد شد. این مرجع بزرگوار معتقد است: «لا اکراه فی الدین برای نظام تکوینی است و یعنی بشر آزاد است و کمال در آزادی است. اما در حساب شریعت، دین و نظام اسلامی این‌طور نیست که هر کسی آزاد است هرطوری که می‌خواهد رفتار کند.» حجت‌الاسلام والمسلمین محسن قرائتی هم درخصوص تفسیر این آیه این‌گونه توضیح می‌دهد: «دین در اینجا به معنی عقیده است. یعنی عقیده زورکی نمی‌شود و نمی‌شود با زور گفت فردی ایمان داشته باشد اما در عمل اکراه هست. به‌طور نمونه اگر ماشینی بی‌وقت بوق بزند باید جلویش را گرفت.» از نگاه وی ما گاهی کلمات را اشتباه می‌گیریم. درخصوص آزادی حجاب هم باید پرسید کدام کشوری در کره زمین در طول تاریخ بوده که بگوید با لباس شنا بروید سر کلاس فیزیک بنشینید؟! آزادی معنا دارد و معنایش این نیست

مکث

سستی بنیان خانواده، ارمغان آزادی پسامدرن در غرب

یکی از بزرگترین ویژگی‌هایی که افراد با دیدگاه‌ها و جهان‌بینی‌های مختلف در تعریف خود از نظام خانواده‌های غربی، ارائه می‌دهند، آزادی‌ست. اما آزادی به چه معنا و مفهومی؟ آزادی در معنای تحت‌اللفظی خود به معنای امکان عملی کردن هر تصمیم و نظر فردی و یا جمعی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، با تعریف مطلق از آزادی به نوعی بی‌حد و حصری در فعل و عمل می‌رسیم که بخش قابل توجهی از مسئولیت‌های فردی و اجتماعی در مواجهه با آن نادیده گرفته می‌شود. «زهرا مصطفوی»، جامعه‌شناس و پژوهشگر مسایل اجتماعی با بیان این مطلب، به مفهوم‌شناسی آزادی در چهارچوب نظام خانواده‌های غربی اشاره می‌کند و می‌گوید: «اصل آزادی به معنای مطلق شاید رهایی فرد از همه بندهای ناخواستنی و توسل جستن او به همه خواسته‌هایش باشد اما این اصل در گستره زندگی جمعی نمی‌تواند راهگشا باشد. چون رفاه، امنیت و سرمایه جمعی با ضمانت قانون در سایه محدود کردن بخشی از آزادی‌های فردی محقق خواهد شد. به عنوان مثال آزادی‌ای که یک فرد مجرد دارد یک فرد متاهل ندارد و آزادی آن فرد متاهل را نیز، زوج‌هایی که صاحب فرزند شده‌اند، ندارند. بنابراین منطقی‌ست که عنان قانون را با هدف رعایت سود و نفع جمعی به گردن آزادی بیندازیم.»

مصطفوی ادامه می‌دهد: «این قانونمند کردن و ساختار بخشیدن به آزادی نیز ریشه در تاریخ بشر دارد: از شرق دور گرفته تا غرب نوظهور. از دوران سنگی گرفته تا مدرنیته. از تلاش بردگان برای رسیدن به حقوق مشروع انسانی رسیده تا ایجاد برابری‌های جنسیتی، قومیتی، مذهبی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی مبتنی بر قوانین حاکم بر جوامع. در همه این مصادیق، شما با مفهومی از آزادی روبه رو هستید که تلاش مستمر دارد با حفظ حداکثری و قانونی حقوق افراد و اقشار مختلف به سطحی ایده‌ال و مطلوب از زندگی جمعی برسد. اما با ورود به عصر مدرنیته و شکل‌گیری برخی مکاتب فکری و سیاسی با پیشوند پسا‌های متعدد، مفهوم اصیل آزادی دستخوش تغییر و تحولاتی فرض‌ورزانه شد. بدیهی‌ست که پیامد و آسیب این دگرگونی مفهومی آزادی، نخست، متوجه بنیان خانواده به عنوان نهاد پایه جوامع شود. پیامدی که غرب، آن را وجهی از تعالی فرهنگی و انسانی به جهان، معرفی و تبلیغ می‌کند و تصویری، پرزرق و برق از آن ارائه می‌دهد!»

این جامعه‌شناس و پژوهشگر توضیح می‌دهد: «خانواده در غرب به بهانه آزادی در مفهوم پسامدرن که ماحصل عملکرد حاکمان سیاستزده و سرمایه‌طراز آنهاست، به ابتذال، انحطاط، انحراف و سقوط گرفتار آمده است. کافی‌ست خروجی انواع محصولات فرهنگی مستهجن، آمار فزاینده طلاق و تشکیل خانواده‌های غیررسمی، رواج فردگرایی، سیر صعودی ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی و تنزل ارزش‌های بنیادین انسانی در کشورهای غربی را به کلیت از نظر بگذرانید. با همین نگاه کلی هم می‌توان سستی بنیان خانواده در غرب را به خوبی درک کرد. خانواده‌هایی خالی از تعهد، مسئولیت‌پذیری و اخلاق که در سراشیبی پرشتابِ فروپاشی، حسرتِ مفاهیم اصیلِ ارکان و مبانی یک خانواده سالم را دارند.»

قابل توجه

مرگ تدریجی تالاب گاوخونی

درحالی که ۹۹ درصد تالاب گاوخونی خشک شده است، به نظر می‌رسد که کاهش مصارف تعریف شده در حوضه آبریز زاینده‌رود و همچنین کاهش بارگذاری صنعتی در اصفهان تنها راه نجات گاوخونی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، تالاب گاوخونی با مساحت ۴۷ هکتار در جنوب شرق اصفهان واقع شده است. درحال حاضر گاوخونی تالاب مرده‌ای محسوب می‌شود که بعد از دو دهه تحمل خشکی و تشنگی، ۹۹ درصد آن خشک شده است.

به گفته کارشناسان تالاب بین‌المللی گاوخونی در شرایط بی‌بازگشت قرار دارد و با وجود مصارف بالای صنایع، کشاورزی و شرب، در حوضه آبریز زاینده‌رود بعید است که گاوخونی در اولویت تأمین حقابه باشد. منابع آب حوضه آبریز زاینده‌رود که ابتدای آن سد زاینده‌رود و انتهای آن تالاب گاوخونی است مجموعاً حدود یک میلیارد متر مکعب است که با احتساب انتقال آب از تونل‌های کوهرنگ ۱ و کوهرنگ ۲، به حدود یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون متر مکعب می‌رسد.

مصارف حوزه آبریز زاینده‌رود، علاوه بر کشاورزی، صنعت و شرب استان اصفهان، شامل یزد و کاشان هم می‌شود و مجموع مصارف آن بیش از دو و نیم میلیارد متر مکعب است یعنی مصارف آب در حوضه آبریز زاینده‌رود بیش از دو برابر منابع آن است.

محسن موسوی خوانساری، کارشناس محیط زیست معتقد است که به خاطر این مصرف زیاد آب، نه تنها آبی به تالاب گاوخونی نمی‌رسد بلکه بسیاری از مصرف کنندگان آب در کشاورزی در پایین‌دست تالاب گاوخونی و پایین دست شهر اصفهان هستند نیز به آب دسترسی ندارند.

وی می‌گوید در این حوضه مصرف بسیار زیاد است و نه تنها تمام شهرهای استان اصفهان، آب خود را از زاینده‌رود می‌گیرند بلکه در استان یزد و کاشان نیز مصارف آب از زاینده‌رود تعریف شده است.

مصارف آب بسیار زیادی برای زاینده‌رود تعریف شده است و بنابراین آب تالاب گاوخونی نمی‌رسد حتی اگر سال آبی بسیار خوبی هم باشد، کما اینکه سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ یکی از سال‌های طلایی استان اصفهان بود و بارشی که در استان داشتیم، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد بالاتر از متوسط نرمال بود و یکی از حوضه‌های بسیار خوب ما در سال آبی گذشته در ایران بود اما به دلیل همین مصارف بالا آبی به تالاب گاوخونی نرسیده است.

موسوی خوانساری معتقد است که هر چقدر که آب بیاید باز هم گرفتار مصرف زیاد می‌شود. آبی که از سد زاینده رود رها می‌شود حدود ۱۶ متر مکعب در ثانیه است در حالی که نصف این آب به تصفیه خانه بابا شیخعلی می‌رسد و نصف دیگر آن در بین راه به باغات بالادست در استان چهارمحال بختیاری می‌رود.

وی ادامه داد: برای اینکه تالاب گاوخونی احیا شود، تنها ۱۴۰ میلیون متر مکعب آب می‌خواهد که یک ششم منابع آب زاینده رود است. برای آنکه آب به تالاب گاوخونی برسد باید از زیر پل زاینده رود ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب عبور کند که نصف آن به تالاب برسد اما شما ببینید با این همه مصرف در بالا دست آیا امکان این امر وجود دارد؟

باوجود اینکه این امیدواری وجود داشت که از انتقال آب دریای عمان به اصفهان سهمی هم به تالاب گاوخونی برسد اما موسوی خوانساری این امیدواری را رد کرده و می‌گوید خط انتقال آب از دریای عمان به اصفهان هم که مطرح شده است در حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیون متر مکعب و بسیار جزئی است و نمی‌تواند اختلاف بین منابع و مصارف آب در اصفهان را جبران کند.

این کارشناس محیط زیست درباره راهکارهای احیای گاوخونی توضیح داد: کاری که برای احیای تالاب گاوخونی باید انجام داد این است که مصرف را کم کنیم و بارگذاری را نه تنها متوقف، بلکه کاهش دهیم. این در حالیست که در اصفهان برنامه‌ریزی برای ساخت ۳۰۰ هزار واحد مسکونی جدید انجام شده است که این نشان می‌دهد ما نه تنها بارگذاری را کم نمی‌کنیم بلکه در خلاف جهت آن در حال حرکتیم!

وی تأکید کرد: بارگذاری باید کاهش پیدا کند و بسیاری از صنایع آب‌بر و حتی کم‌آبر نیز باید همراه با نیروهای کار خودشان به سواحل مکران منتقل شوند تا زمانی که نتوانیم در سواحل مکران شهرهای مدرن ایجاد کنیم و به قول دبیر اجرایی ستاد توسعه سواحل مکران، یک شنگهای جدید را در این منطقه ایجاد نکنیم، انتظار اینکه مردم از اصفهان کوچ کرده و به سمت مکران بروند انتظار باطل است.

رسانه چه خبر

چرا شورای نگهبان مصوبه کنکور را رد کرد؟

همشهری: سخنگوی شورای نگهبان گفت: با توجه به پیگیری‌های متعدد مردم درباره طرح اصلاح تبصره ۵ ماده ۵ قانون سنجش پذیرش دانشگاه‌ها که در مجلس تصویب شد، شورای نگهبان جلسات فوق العاده‌ای برای بررسی این طرح برگزار کرد. طحان نظیف افزود: با توجه به مغایرت مصوبه مجلس با مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی مغایر اصل ۵۷ قانون اساسی دانسته شد و شورای نگهبان مصوبه مجلس را تایید نکرد. سخنگوی شورای نگهبان در نشست خبری ادامه داد: ایرادات شورای نگهبان به مصوبه کنکوری مجلس شورای اسلامی هم نسبت به اصل آن و هم نسبت به زمان اجرای جدی است. این ایرادات مسبوق به سابقه است. وی گفت: اینکه مجلس که با چه تدابیری می‌خواهد این ایرادات را اطرف کند باید در جلسات تخصصی به آن پرداخته شود که آیا این ایرادات قابل رفع است یا نه.

۲۵ درصد دانش‌آموزان ایرانی دچار ناهنجاری‌های اسکلتی هستند

انجمن فیزیوتراپی ایران: یک متخصص فیزیوتراپی با بیان اینکه ۲۵ درصد دانش‌آموزان ایرانی دچار ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی هستند، می‌گوید: بیشترین فشار به ستون فقرات در وضعیت نشستن اتفاق می‌افتد و به عبارتی دیگر از هر چهار دانش‌آموز ایرانی یک نفر دچار ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی است. کامران عزتی افزود: نشستن طولانی مدت، بد نشستن، خم شدن روی نیمکت و وضعیت‌های مشابه دیگر می‌تواند فشار روی ستون فقرات را افزایش داده و منجر به دردهای عضلانی-اسکلتی دانش‌آموز شود. وی اظهار کرد: بهتر است دانش‌آموز به صورت طولانی در یک وضعیت ثابت ننشیند و به طور مداوم حداقل هر نیم ساعت یک بار وضعیت نشستن خود را تغییر دهد. قوز پشتی یا کیفوز یکی از ناهنجاری‌های شایع در سنین نوجوانی است که برای رفع این مشکل به صندلی تکیه داده و از خم شدن به جلو خودداری کند. عزتی ادامه داد: انجام چند حرکت نرمشی ساده در ساعت زنگ تفریح می‌تواند از بروز بسیاری از ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی در دانش‌آموزان جلوگیری کند و برای تسهیل این امر نصب پمفلت‌ها و پوسترهای آموزشی واضح و ساده ضروری به نظر می‌رسد تا دانش‌آموزان با مشاهده و مطالعه آن‌ها بتوانند حرکات را یاد گرفته و انجام دهند. این فیزیوتراپیست اضافه کرد: کم تحرکی عامل بسیاری از بیماری‌ها در قرن حاضر است، بنابراین انتخاب ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان و تشویق معلمین و والدین آنها می‌تواند راهکار مناسبی برای پیشگیری از بروز چنین اختلالاتی باشد. این فیزیوتراپیست، خواستار توجه والدین و معلمین به وضعیت بدنی دانش‌آموزان شد و گفت: ۱۲ درصد دانش‌آموزان دچار لوردوز پشتی، ۵۸ درصد سر به جلو، ۲۰ درصد کف پای صاف، ۳۲ درصد قوس کمری، ۱۰ درصد زانوی پرانتزی یا ضربدری و حدود ۴ درصد نیز دچار اسکلیوز یا انحراف جانبی هستند. وی ادامه داد: بروز این ناهنجاری‌ها علاوه بر ایجاد دردهای مداوم و آزاردهنده باعث کوتاهی قد، بدشکلی بدن و اختلالات قلبی عروقی می‌گردد که می‌توان با انجام توصیه‌های ساده از وقوع آن جلوگیری کرد.

تمرینات هوازی و قدرتی به جوان نگه داشتن مغز کمک می‌کند

مدیکال نیوز: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تمرینات هوازی و قدرتی می‌تواند به جوان نگه داشتن مغز کمک کند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که شرکت در ورزش‌های هوازی و تمرینات قدرتی می‌تواند عملکرد شناختی را در جمعیت‌های بالای ۸۰ سال بهبود بخشد. شرکت کنندگانی که فقط تمرینات قلبی (هوازی) انجام دادند، در مقایسه با افراد کم تحرک عملکرد بهتری در تست‌های ذهنی نداشتند. این مطالعه نشان داد افرادی که این دو نوع تمرین را با هم ترکیب می‌کنند، عملکرد شناختی بالاتری نسبت به افرادی که بی‌تحرک بودند و افرادی که به تنهایی تمرینات قلبی انجام می‌دادند، از خود نشان دادند. افرادی که به تمرینات هوازی همراه با تمرینات قدرتی می‌پرداختند — صرف نظر از مدت زمان و شدت — از نظر ذهنی چابک‌تر بودند، در تفکر سریع‌تر بودند و همچنین توانایی قوی‌تری برای تغییر یا تطبیق تفکر خود در صورت لزوم داشتند. این مطالعه شامل ۱۸۴ فرد سالم از نظر شناختی ۸۵ تا ۹۹ ساله با میانگین سنی ۸۸.۴۹ سال بود. افراد به سه گروه تقسیم شدند: افرادی که بی‌تحرک بودند، افرادی که فقط تمرینات هوازی انجام می‌دادند و افرادی که هم تمرینات هوازی و هم تمرینات قدرتی انجام می‌دادند. عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان بر اساس مجموعه آزمون‌های ارزیابی شناختی مونترال که برای اندازه‌گیری کاهش خفیف شناختی و علائم اولیه زوال عقل طراحی شده است، ارزیابی شد. گروه تمرینات هوازی و قدرتی بالاترین امتیاز کلی عملکرد شناختی را داشتند. گروه تمرینات هوازی به علاوه قدرتی به طور قابل توجهی بهتر از گروه کم تحرک در آزمون‌های رمزگذاری و جستجوی تمادها اشتراک کسب کردند. نتایج آزمایش گروه فقط هوازی با گروه کم تحرک یکسان بود. به گفته محققان، هر دو نوع ورزش با بهبود حساسیت به انسولین، کاهش خطر حملات قلبی و سکته مغزی و به طور کلی فعال‌تر نگه داشتن افراد، سلامت مغز را به طور کلی بهبود می‌بخشند. نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی شامل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا، استفاده از تجهیزات قلبی مانند دستگاه‌های قایق‌رانی، تردمیل‌ها و پلهوردی است. تمرینات قدرتی یا تمرینات مقاومتی شامل انقباض عضلات در برابر نوعی مقاومت خارجی است. برای مثال، چنین مقاومتی ممکن است وزنه، باند یا توپ پزشکی باشد. هدف از تمرینات قدرتی افزایش حجم و قدرت عضلانی، به دست آوردن انعطاف‌پذیری مفاصل و تقویت استخوان‌ها است.

اشاره

روند افزایشی سرطان معده در گروهی از زنان

رئیس انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران گفت: اولین علت مرگ ناشی از سرطان در ایران سرطان معده، سومین علت سرطان کبد و هشتمین علت نیز سرطان روده‌بزرگ است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کامران باقری لنکرانی -رئیس انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران- گفت: در جهان ۲۶ درصد سرطان‌ها مربوط به سرطان‌های گوارشی است، ولی ۳۵ درصد مرگ ناشی از سرطان‌ها مربوط به سرطان‌های گوارشی و کبدی است و این نشان می‌دهد که تاثیر این سرطان‌ها در امید به زندگی، بیش از شیوع آنهاست.

سرطان معده اولین عامل مرگ‌ناشی از سرطان در کشور

وی افزود: در کشور ما نیز آمارها حاکی از این است که کماکان سرطان معده اولین عامل مرگ ناشی از سرطان در کشور است. شیوع سرطان معده به دلایلی از جمله رعایت بهداشت و کاهش عفونت "هلیکوباکتر پیلوری" (نوعی باکتری است که می‌تواند باعث ایجاد عفونت در معده و اثنی‌عشر شود) کاهش شده است، اما نوع دیگری از سرطان معده که ارتباط خاصی با هلیکوباکتر ندارد و بیشتر با سبک زندگی غربی مانند مصرف فست‌فود، سیگار، الکل و افزایش چاقی مرتبط است، افزایش یافته است و متاسفانه این نوع از سرطان هم سنین جوان‌تری را درگیر می‌کند.

روند افزایشی سرطان معده در گروهی از زنان

وزیر اسبق بهداشت اظهار کرد: موضوع تلخی که گزارش می‌شود این است که خانم‌های جوان‌تر یعنی بین سن ۳۰ تا ۴۰ سال یکی از قربانیان جدید این نوع از سرطان‌های وابسته به سبک زندگی هستند، به همین دلیل باید در این گروه نسبت به سوءهاضمه‌های پایدار، یعنی آنهایی که به درمان معمولی پاسخ نمی‌دهند و یا در فردی اتفاق می‌افتد که علائم هشدار دهنده‌ای مانند کاهش وزن، کم‌خونی، احساس توده در بدن یا سابقه فامیلی دارند، حساس‌تر باشیم تا بتوانیم این گروه را هم پیگیری کنیم. وی با تاکید بر اهمیت پیشگیری از بیماری و شناسایی آن تصریح کرد: بدن خانم‌ها نسبت به عوامل خطر محیطی، حساس‌تر است و زمانی که یک خانم سیگار می‌کشد، الکل مصرف می‌کند و یا با مواد شیمیایی ناهمسانی که مثلا ممکن است در ظروف یکبار مصرف یا لوازم آرایشی غیر استاندارد وجود داشته باشد، مواجه می‌شود، پاسخ بدن به این مخاطرات محیطی سخت‌تر است. زنان مقداری از این نظر در برابر مواد سرطان‌زا آسیب‌پذیرتر هستند به همین دلیل اصلاح سبک زندگی در این گروه بسیار مهم است.

نقش چاقی در بروز سرطان معده

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، چاقی را عامل مهمی در بروز سرطان معده خواند و اظهار کرد: چاقی همواره در کشور مادر میان خانم‌ها بیشتر بوده است و هنوز هم مقداری نسبت به آقایان بیشتر است که باید به عنوان یک فاکتور قابل تغییر، اقدام به اصلاح آن کرد. وی با بیان اینکه در بروز سرطان‌های گوارشی نمی‌توان فاکتور ژنتیک را تغییر داد، بیان کرد: البته خوشبختانه مشخص شده است که حتی اگر فردی ژن مرتبط با بیماری‌های سرطانی داشته باشد، با تغییر سبک زندگی، ورزش کردن، عدم مواجهه با دخانیات، الکل و... می‌تواند از بروز آن هم جلوگیری کند.

وضعیت شیوع سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور

این متخصص بیماری‌های داخلی درباره وضعیت پراکندگی سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور، تصریح کرد: در نوار شمالی کشور، سرطان معده و مری شیوع نسبتا بالاتری دارند و هرچه به سمت جنوب حرکت می‌کنیم شیوع سرطان روده‌بزرگ افزایش می‌یابد. شیوع سرطان کبد نیز در تمام کشور روندی مشابه دیده می‌شود. وی افزود: اولین علت مرگ ناشی از سرطان در ایران سرطان معده، سومین علت سرطان کبد و هشتمین علت نیز سرطان روده بزرگ است، اما این موضوع در استان‌های مختلف سهم اندکی متفاوت دارد.

غذای مانده از عوامل بروز سرطان معده

لنکرانی با تاکید بر اینکه عوامل محیطی در این نوع از پراکندگی سرطان‌ها در کشور نقش دارد، گفت: در نوار شمالی کشور استفاده از مواد غذایی مقداری ماندتر مانند ماهی دودی و یا شورها که احتمال آلودگی با قارچ دارند، بیشتر است و ممکن است اینها مقصر ابتلا به سرطان باشند. از سوی دیگر روش پخت و پز هم در بروز سرطان‌ها موثر است. هرچه در پخت و پز از سوخت‌های فسیلی استفاده شود و درون خانه آلودگی وجود داشته باشد، احتمال بروز سرطان‌ها بیشتر می‌شود و برعکس اگر از سوخت پاک استفاده شود و تهویه خانه مناسب باشد احتمال ابتلا به سرطان‌های گوارشی به‌ویژه گوارشی فوقانی کاهش می‌یابد.

توصیه به سنین بالای ۴۵ سال

رئیس انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران با ذکر این نکته که در شناسایی برخی بیماری‌ها غربالگری خوبی انجام نمی‌شود، تصریح کرد: در مورد سرطان معده، غربالگری خوبی نداریم و بیشتر اقدام ما بر اساس علائم بیمار و سابقه خانوادگی است. در مورد سرطان روده بزرگ خوشبختانه غربالگری وجود دارد و این امر در برنامه‌های وزارت بهداشت قرار گرفته است که برای افراد بالاتر از ۴۵ سال، آزمایش خون نهفته در مدفوع توصیه می‌شود که این آزمایش اگر با روش‌های جدید گرفته شود هر ۲ سال یک بار و اگر با روش‌های قدیمی گرفته شود باید هر سال تکرار شود.

برداشتن ضایعات پیش‌سرطانی با کولونوسکوپی

وی افزود: در صورتی که پاسخ این تست مثبت باشد، گام بعدی انجام کولونوسکوپی است که این موضوع به تازگی در کشور آغاز شده است و شاید پوشش کاملی نداشته باشد، اما با همین شرایط هم توانستیم تعداد بیشتری را با ضایعات پیش‌سرطانی روده بزرگ شناسایی کنیم. این ضایعات پیش‌سرطانی از طریق کولونوسکوپی کاملا قابل درمان است. افزایش آگاهی درخصوص علائم بیماری و تلاش برای ارتقای سواد سلامت مردم در این زمینه اهمیت فراوانی دارد. لنکرانی با اشاره به اینکه سال گذشته ۱۲ هزار مبتلای جدید به سرطان روده بزرگ و ۶۰۰۰ فوتی ناشی از آن داشتیم، گفت: سرطان روده بزرگ نیز تا حد زیادی قابل پیشگیری است که این مهم با غربالگری به موقع و برداشتن ضایعه پیش سرطانی محقق می‌شود. این امکانی است که در مورد همه سرطان‌ها ممکن نیست.

نقش امکانات نوین در شناسایی سرطان‌ها

وی با اشاره به اینکه یکی از اقدامات تشخیصی پر شمار در همه جای دنیا آندوسکوپی‌های گوارشی است، بیان کرد: این اقدام تشخیصی در طول زمان تکامل یافته است، یعنی اگر در گذشته از آندوسکوپی صرفا برای تشخیص استفاده می‌شد امروز بیشتر استفاده ما تشخیصی پیشرفته و اقدامات درمانی و تهاجمی پیشرفته است. برخی سرطان‌ها در مرحله اول با آندوسکوپی درمان می‌شود؛ از طرفی برخی بیماری‌هایی که درمان آن در گذشته راهی جز جراحی نداشت نیز امروز با این شیوه درمان می‌شود. امروزه می‌توان با امکانات موجود از روی شکل بافت روده، سرطان را تشخیص داد.