info@payamdaily.ir

روزنامه صبح البرز — نخستین

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۷
چهارشنبه ۲/ آذر /۱۴۰۱
۲۸ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
23 / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

عکس ۲۴

امروز با حافظ

روضه خُلدِ برین خلوت درویشان است
مایه محتشمی خدمتِ درویشان است
گنج عُزلت که طلسماتِ عجایب دارد
فتحِ آن در نظرِ رحمتِ درویشان است



ملک تسلیم و رضا دولت درویشان است
کسوت فقر و فنا خلعت درویشان است

میرزا حبیب خراسانی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۲	۰۶:۵۰	۱۱:۵۲	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

بیست سال بعد بیشتر به خاطر کارهای نکرده در زندگی ناراحت می‌شوید تا کارهایی که انجام داده‌اید.

مارک تواین



گزارش روز

لطفا چاه‌های آب را ببندید!



چاه حفر شده در استان تهران غیرمجاز است، این یعنی برداشت بی‌رویه از سفره‌های زیرزمینی آب، کاهش روز به روز کیفیت خاک و در نهایت فرونشست زمین به ویژه در جنوب تهران که زنگ خطر را به صدا درآورده است و این برداشت بی‌رویه از سفره‌های زیرزمینی منجربه بایین آمدن سطح ایستابی (سطح سفره‌های آب زیرزمینی)، کاهش سطح تأمین آب شرب و غیر قابل استفاده شدن تدریجی چاه‌های دیگر می‌شود. فرونشست بیش از ۲ میلی‌متر فاجعه است این در حالی است که گفته می‌شود تهران سالانه ۳۶ سانتی‌متر نشست دارد اما به طور کل باید این نکته را نیز مدنظر داشت که نرخ فرونشست مربوط به یک بازه زمانی است و این رقم سالانه بر اساس اینکه آب چقدر پایین برود و چه نوع خاکی در منطقه وجود دارد، تغییر می‌کند. اکنون گستردگی این فاجعه به حدی رسیده است که کلیه استان‌های کشور را شامل شده جز استان گیلان و بخشی از استان مازندران که آمار فرونشست فعلا در آنها بسیار کمتر از بقیه مناطق کشور است. تداوم خشکسالی، کاهش بارندگی و برداشت بی رویه از منابع آب زیرزمینی در دهه‌های اخیر باعث شده است که از ۶۰۶ دشت در کشور بیش از ۳۰۸ دشت ممنوعه شوند و در حالی که این دشت‌ها دچار وضعیت قرمز شده‌اند، بقیه دشت‌ها نیز شرایط مناسبی ندارند. ضمن اینکه یک فرونشست ممکن است بیش از ۵۰ هزار سال طول بکشد تا زمین بتواند دوباره به حالت اول برگردد، اما به طور دید نشدنی کشور ما به برداشت‌های بیش از حد از منابع زیرزمینی آب و مدیریت نادرست منابع آبی برمی‌گردد. کاهش بارش، سوءمدیریت مصرف آب در بخش کشاورزی، رعایت نکردن سهمیه برداشت آب توسط برخی کشاورزان و استفاده از روش‌های سنتی آبیاری، افزایش مصرف آب توسط صنایع و عموم موجب شده است که بخش قابل توجهی از منابع آبی در سراسر کشور خشک شود و سطح سفره‌های زیرزمینی به شدت پایین بیاید، این مساله موجب شده تا حفره‌های تهی از منابع آبی بر اثر فشار طبقات فوقانی زمین فرو بریزند و پدیده فرونشست زمین در بسیاری از مناطق اتفاق بیفتد. نظر به اینکه تعداد و پهنه آبخوان‌ها محدودیت دارند و حجم استحصال آبهای زیرزمینی در عرض سال‌های اخیر به شدت افزایش پیدا کرده و تناسبی بین راتهدید می‌کند این پدیده جبران‌ناپذیر، خسارات سایر پدیده‌های طبیعی همچون زلزله، سیلاب را تشدید می‌کند، آثار فرهنگی و باستانی را از بین می‌برد، کشاورزی را نابود می‌کند، مناطق شهری و روستایی را در گیر و جاده‌ها و سیستم‌های حمل و نقل را تخریب می‌کند. همچنین با فرونشست، دیگر امکان تغذیه آبهای زیرزمینی وجود ندارد و پایداری زمین هم از بین می‌رود. از دست رفتن زمین به معنی از دست رفتن امنیت غذایی، از بین رفتن تولید و افزایش مهاجرت و سایر تبعات منفی اجتماعی و اقتصادی است. اکنون بخش‌های وسیعی از کشور از افت سفره‌های زیرزمینی آب تاثیر گرفته و قلب دشت‌ها در بحران خشکسالی متاثر شده و سخن از پدیده‌های خزنده با نام فرونشست و مرگ پنهان زمین در ایران است که حیات انسان و محیط زیست آن را تهدید می‌کند. آبهای زیرزمینی بسان زهکشی عمل می‌کنند که به هم مرتبطند و وجود آنها در زیر بستر خاکی زمین، پایداری و استحکام رسوبهای و پایداری محیط زیست مناطق را فراهم می‌کنند، لذا بهره‌برداری بی‌رویه از آب، باعث ایجاد گسست بین زهکش‌ها و قطع ارتباط آنها از هم و درنهایت موجب رفع زدن فاجعه‌ای ملی می‌شود.

دلایل بروز معضل

علل متعددی همچون عوامل طبیعی و انسان‌ساز از جمله تغییر اقلیم، گرمایش جهانی و نوب یخچال‌ها، استفاده بی‌رویه از سفرهای آب زیرزمینی، استخراج غیراصولی از معادن، حفر چاه‌های غیرمجاز، حفر تونل‌های مترو و قطار شهری، حرکت آرام زمین و خروج گداره عواملی هستند که به بحرانی‌تر شدن شرایط فرونشست در عمده کشورها دامن می‌زنند و در کشورمان نیز تراکم و از دست رفتن آب در آبخوان، زهکشی خاک‌های آلی را برای فرونشست زمین ذکر کرده‌اند، اما به باور و دید کارشناسی، علت اصلی بیشروی این پدیده در کشور ما به برداشت‌های بیش از حد از منابع زیرزمینی آب و مدیریت نادرست منابع آبی برمی‌گردد. کاهش بارش، سوءمدیریت مصرف آب در بخش کشاورزی، رعایت نکردن سهمیه برداشت آب توسط برخی کشاورزان و استفاده از روش‌های سنتی آبیاری، افزایش مصرف آب توسط صنایع و عموم موجب شده است که بخش قابل توجهی از منابع آبی در سراسر کشور خشک شود و سطح سفره‌های زیرزمینی به شدت پایین بیاید، این مساله موجب شده تا حفره‌های تهی از منابع آبی بر اثر فشار طبقات فوقانی زمین فرو بریزند و پدیده فرونشست زمین در بسیاری از مناطق اتفاق بیفتد. نظر به اینکه تعداد و پهنه آبخوان‌ها محدودیت دارند و حجم استحصال آبهای زیرزمینی در عرض سال‌های اخیر به شدت افزایش پیدا کرده و تناسبی بین

راه‌حل پیشنهادی

راهبردهای بهینه‌سازی مصرف آب و تعادل‌بخشی منابع آب برای مقابله با فرونشست‌ها منظور قرار داده و در این راستا، بر کردن و مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، اجرای طرح‌های نوین آبیاری در اراضی کشاورزی با هدف کاهش مصارف آب در بخش کشاورزی، نصب ابزارهای اندازه‌گیری هوشمند روی جاه‌ها، اجرای مطالعات تعیین عمق جاه‌ها، ابلاغ طرح لگوی کشت در همه دشت‌ها، جداسازی آب شرب از آب فضای سبز در شهرها، بازسازی شبکه‌های فرسوده، بازچرخانی آب بسته به موقعیت و شرایط استحصال و درجه بحرانی بودن منطقه، باید به اجرا درآید. تعدادی از کشورها در سراسر جهان با برنامه‌ریزی درست توانسته‌اند با فرونشست مقابله کنند که استفاده از تجربه‌های موفق آنها در مهار این پدیده در کشور ما بسیار موثر خواهد بود. به عنوان مثال در برخی مناطق ژاپن فاضلاب صنعتی تصفیه شده و از آب حاصل از آنها برای مصارف دیگر استفاده شد، در مناطقی دیگر هم به جای استفاده از آبهای زیرزمینی، آبهای روی سطح زمین به کار گرفته شد. همچنین ساکنان ایالت کالیفرنیای امریکا که اصلی‌ترین صنعت‌شان کشاورزی است، با فرونشست ۶۰ سانتی‌متری زمین در سال مواجه بودند که این مقدار، بالاترین مقدار فرونشست در جهان است. به منظور مقابله با این بحران مسئولان این ایالت به جای استفاده از آبهای زیرزمینی از آبهای سطحی استفاده کردند و آمار فرونشست به نصف مقدار اولیه رسیده است. در بلژیک تابلند نیز شبکه‌های دقیق نظارتی و نظرسنجی‌های سطح‌بندی شده و به‌کارگیری روندهای اداری در استفاده از آبهای زیرزمینی کمک شایانی به مقابله با پدیده فرونشست در این کشور کرده است. بهترین گزینه در کنار بقیه گزینه‌ها جهت رفع این مشکل که از حیاتی‌ترین معضلات زیست محیطی-اجتماعی-اقتصادی-سیاسی کنونی است، بستن و غیر قابل دسترس کردن چاه‌های آبی است که در کشور ما بدون مجوز و بدون نظارت بوده و حفر آنها با عدم بررسی کارشناسی که کوتاهمدت و چه بلندمدت همراه بوده، زیرا بالغ بر یک میلیون حلقه چاه حفر شده که بخش قابل توجهی از آنان غیر قانونی بوده و نظارت فنی و کارشناسی بر حفر و استحصال آنها وجود نداشته به‌دین سبب باید عاجلانه نسبت به اقدام موثر اهتمام ورزید و با توجه به درجه اهمیت استفاده از آن حلقه‌ها اقدام شود و درجه اهمیت نیز به حجم آب مصرفی، کاربری مورد نظر، تعداد افراد و موجودات زنده جلوگیری و گیاهی بهره‌بردار بستگی دارد.

پیامدها

از پیامدهای فرونشست، ایجاد شکاف‌های مارپیچ و عمیق در دشت‌هاست که به آسیب‌های شهری نیز رسیده است، هم‌اکنون زیرساخت‌های سازه‌ای و برون شهری، راه‌ها و دیگر زیرساخت‌های سازه‌ای

راه‌حل پیشنهادی

از بین بردن سطح زمین که به‌صورت طبیعی و در طول سالیان متمادی ایجاد شده است، به‌عنوان یک فاجعه زیست‌محیطی محسوب می‌شود و تبعات جبران‌ناپذیری را به‌دنبال خواهد داشت. بنابراین با توجه به عدم قابلیت برگشت‌پذیری این پدیده، تنها راه‌حل پیشگیری از آن است. ضمن آنکه فارغ از مباحث تخصصی-فنی، تعهد اخلاقی انسان نسبت به محیط زیست و جامعه حاضر نیز دلیل بر این مدعاست.

پیامدها

از پیامدهای فرونشست، ایجاد شکاف‌های مارپیچ و عمیق در دشت‌هاست که به آسیب‌های شهری نیز رسیده است، هم‌اکنون زیرساخت‌های سازه‌ای و برون شهری، راه‌ها و دیگر زیرساخت‌های سازه‌ای

راه‌حل پیشنهادی

از بین بردن سطح زمین که به‌صورت طبیعی و در طول سالیان متمادی ایجاد شده است، به‌عنوان یک فاجعه زیست‌محیطی محسوب می‌شود و تبعات جبران‌ناپذیری را به‌دنبال خواهد داشت. بنابراین با توجه به عدم قابلیت برگشت‌پذیری این پدیده، تنها راه‌حل پیشگیری از آن است. ضمن آنکه فارغ از مباحث تخصصی-فنی، تعهد اخلاقی انسان نسبت به محیط زیست و جامعه حاضر نیز دلیل بر این مدعاست.

ارزیابی و پیشنهاد راه حل

راهبردهای بهینه‌سازی مصرف آب و تعادل‌بخشی منابع آب برای مقابله با فرونشست‌ها منظور قرار داده و در این راستا، بر کردن و مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، اجرای طرح‌های نوین آبیاری در اراضی کشاورزی با هدف کاهش مصارف آب در بخش کشاورزی، نصب ابزارهای اندازه‌گیری هوشمند روی جاه‌ها، اجرای مطالعات تعیین عمق جاه‌ها، ابلاغ طرح لگوی کشت در همه دشت‌ها، جداسازی آب شرب از آب فضای سبز در شهرها، بازسازی شبکه‌های فرسوده، بازچرخانی آب بسته به موقعیت و شرایط استحصال و درجه بحرانی بودن منطقه، باید به اجرا درآید. تعدادی از کشورها در سراسر جهان با برنامه‌ریزی درست توانسته‌اند با فرونشست مقابله کنند که استفاده از تجربه‌های موفق آنها در مهار این پدیده در کشور ما بسیار موثر خواهد بود. به عنوان مثال در برخی مناطق ژاپن فاضلاب صنعتی تصفیه شدند و از آب حاصل از آنها برای مصارف دیگر استفاده شد، در مناطقی دیگر هم به جای استفاده از آبهای زیرزمینی، آبهای روی سطح زمین به کار گرفته شد. همچنین ساکنان ایالت کالیفرنیای امریکا که اصلی‌ترین صنعت‌شان کشاورزی است، با فرونشست ۶۰ سانتی‌متری زمین در سال مواجه بودند که این مقدار، بالاترین مقدار فرونشست در جهان است. به منظور مقابله با این بحران مسئولان این ایالت به جای استفاده از آبهای زیرزمینی از آبهای سطحی استفاده کردند و آمار فرونشست به نصف مقدار اولیه رسیده است. در بلژیک تابلند نیز شبکه‌های دقیق نظارتی و نظرسنجی‌های سطح‌بندی شده و به‌کارگیری روندهای اداری در استفاده از آبهای زیرزمینی کمک شایانی به مقابله با پدیده فرونشست در این کشور کرده است. بهترین گزینه در کنار بقیه گزینه‌ها جهت رفع این مشکل که از حیاتی‌ترین معضلات زیست محیطی-اجتماعی-اقتصادی-سیاسی کنونی است، بستن و غیر قابل دسترس کردن چاه‌های آبی است که در کشور ما بدون مجوز و بدون نظارت بوده و حفر آنها با عدم بررسی کارشناسی که کوتاهمدت و چه بلندمدت همراه بوده، زیرا بالغ بر یک میلیون حلقه چاه حفر شده که بخش قابل توجهی از آنان غیر قانونی بوده و نظارت فنی و کارشناسی بر حفر و استحصال آنها وجود نداشته به‌دین سبب باید عاجلانه نسبت به اقدام موثر اهتمام ورزید و با توجه به درجه اهمیت استفاده از آن حلقه‌ها اقدام شود و درجه اهمیت نیز به حجم آب مصرفی، کاربری مورد نظر، تعداد افراد و موجودات زنده جلوگیری و گیاهی بهره‌بردار بستگی دارد.

رسانه چه خبر

درمان رایگان کاشت حلزون شنوایی در سنین طلایی

باشگاه خبرنگاران جوان: وزیر بهداشت گفت: تا پایان سال تمام قرای که در سن طلایی کاشت حلزون قرار دارند به صورت رایگان درمان می‌شوند. بهرام‌عین‌اللهی اظهار کرد: قرار دادی که در سن کودکی شنوایی خود را از دست بدهند، گویش آنها نیز دچار مشکل می‌شود؛ لذا ما یک زمان طلایی داریم و اگر بتوانیم در این زمان بپوند کاشت حلزون را انجام دهیم، این افراد گویش بهتری در آینده خواهند داشت». وی افزود: این طرحی بود که در وزارت بهداشت به صورت رایگان و علی‌رغم اینکه کاشت حلزون بیشتر از ۲۰۰ میلیون قیمت دارد، انجام می‌دهد. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: خدمات پزشکی این قرار داد به صورت کامل رایگان انجام می‌دهیم و امیدواریم بتوانیم امسال تمام افرادی که در این سنین طلایی و دچار کم شنوایی یا ناشنوایی هستند را درمان کنیم.

برای خنثی کردن خطرات آلودگی هوا چه غذاهایی مصرف کنیم

مهر: دکتری تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه آلاینده‌های موجود در هوای آلوده، باعث بروز اکسایش در بدن ما می‌شوند، گفت: باید غذاهایی مصرف کنیم که به مقدار کافی آنتی اکسیدان داشته باشند. نسرین امیدوار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر ضرورت مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان توضیح داد: مصرف به اندازه آنتی اکسیدان ویتامین C می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی کند. وی درباره مواد غذایی حاوی ویتامین C توضیح داد: تمام سبزیجات برگدار سبز، بیارچه، کلم‌سبز، انواع مرکبات، توت فرنگی و گوجه فرنگی منابع مهم ویتامین C هستند. این متخصص مصرف بیشتر میوه و سبزیجات را توصیه کرد و گفت: مصرف سبزیجاتی همچون خلواده کلم‌ها از جمله کلم بروکلی، کلم پیچ و گل کلم، اسفناج، بیارچه و میوه‌هایی از جمله انواع مرکبات و سیب در هوای آلوده بسیار مفید است زیرا می‌تواند حالت‌های شبیه به آسم را نیز کمرنگ کند. امیدوار باد آور شد: همچنین باید مراقب باشیم که در صورت داشتن زمینه حساسیت و آسم، غذاهایی را که محرک این عارضه‌ها هستند کمتر مصرف کنیم. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اثر مصرف شیر و لبنیات در روزهای آلوده توضیح داد: مصرف شیر در روزهای آلودگی هوا توصیه می‌شود و در عین حال مصرف لبنیات کافی و غذاهای متنوع سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. وی با بیان اینکه در هوای آلوده فلزات سنگین نیز وجود دارد، یادآور شد: خیلی از این فلزات هنگام جذب در بدن ما، با مواد مغذی رقابت می‌کنند و بنابراین لازم است که غذاهای متنوعی مصرف کنیم که حاوی آنتی اکسیدان‌ها باشند. این متخصص با تأکید بر مصرف بیشتر مایعات در روزهای آلودگی هوا، اضافه داد: مصرف کافی آب به شست و شوی مسیر تنفس کمک می‌کند و باعث می‌شود که تنفس راحت‌تری داشته باشیم. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین مصرف میوه‌های زرد تیره و نارنجی تیره همچون هویج، کدو تنبل و خربزه را توصیه کرد و گفت: این میوه‌ها منابع غنی پیش سازهای ویتامین A هستند. وی با بیان اینکه ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان است که در دانه‌های روغنی زیاد دیده می‌شود، گفت: معمولا این ویتامین با مصرف اشکال مختلف روغن در رژیم غذایی روزانه افراد وجود دارد. امیدوار در پایان درباره تغذیه کودکان زیر دو سال در شرایط آلودگی هوا گفت: مصرف شیر مادر در این شرایط بسیار توصیه می‌شود و والدین در تهیه غذاهای کمکی برای کودکان باید به مصرف ویتامین C به اندازه کافی توجه کنند.

افسردگی و احتمال فرزند کمتر

مدیکال دیالوگز: بر اساس نتایج تحقیقی شانس کمتری برای بچه‌دار شدن و نیز فرزندان کمتر به ازای هر زن و مردی که برای افسردگی درمان می‌شوند افسردگی درمان نشده باعث مراقبت ناقوه) وجود دارد. احتمال بچه‌دار شدن ممکن است با افسردگی کاهش پیدا کند اما شواهد متناقضی است. تنها چند تحقیق مبتنی بر جمعیت در مورد این موضوع منتشر شده و به منظور تعیین اینکه آیا این ارتباطات برای افراد با سطوح تحصیلات پایین، متوسط و بالا متفاوت است یا خیر، کاترینا گالووویا و گروه تحقیقاتی وی تحقیق کنونی را انجام دادند. از این تحقیق بررسی رابطه بین افسردگی و احتمال بچه‌دار شدن، تعداد فرزندان و سن اولین تولد بود. همه فنلاندی‌های متولد بین سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۸۰ از یک مطالعه گروهی ثبت ملی در این تحقیق گنجانده شدند. تشخیص‌ها برای افسردگی در یک مرکز ثبت نام برای مراقبت‌های بهداشتی یافت شد. سه نتیجه اصلی داشتن فرزندان تنی، داشتن تعداد معینی از فرزندان تنی و سن اولین تولد از فهرست آمار جمعیت فنلاند جمع‌آوری شد و در پایان بیگیری در سال ۲۰۱۷ یا در سال آخر سکونت یا اقامت در فنلاند مشخص شد. محققان با استفاده از روش‌های آماری (تحلیل رگرسیون اجتستیک، تحلیل رگرسیون پواسون و تحلیل رگرسیون خطی)، رابطه بین افسردگی و بچه‌دار شدن، احتمال بچه‌دار شدن، تعداد فرزندان و سن اولین تولد را بررسی کردند.

یافته‌های کلیدی این تحقیق عبارت بودند از:

۱. افسردگی تحت مراقبت ثانویه با کاهش احتمال بچه‌دار شدن و تعداد کمتر بچه در مردان و زنان مرتبط بود.

۲. افسردگی با سن کمتر اولین تولد همراه بود.

۳. رابطه میزان پلخ بین شدت افسردگی و احتمال کمتر بچه‌دار شدن و تعداد کمتر بچه وجود داشت.

۴. کاهش احتمال بچه‌دار شدن و تعداد کمتری از فرزندان با شروع زودهنگام افسردگی مرتبط بود.

۵. افسردگی با شانس کمتر بچه‌دار شدن و فرزند کمتر در میان مردان و زنان در مقابله تحصیلی متوسط و عالی مرتبط بود.

۶. هیچ ارتباطی در بین مردان با تحصیلات کم مشاهده نشد.

۷. افسردگی در زنان با سطح تحصیلات پایین با احتمال باردار ی بیشتر و نرخ زاد و ولد بالاتر مرتبط بود.

نتایج این تحقیق در مجله **American Journal of Obstet-rics and Gynecology** منتشر شده است.

مکث

جانم فدای ایران

ایران از آغاز چندصدایی و متکثر بوده است. تاریخ و جغرافیا و فرهنگ این سرزمین مبنویی از رود آغاز یادشانی کورش بر این پایه گذاشته شد ولی این همه تنوع و تکثر در پایان به وحدت و همدلی و همدستی می‌رسید و روی از تندی و خشونت برمی‌تافت و راه سخنوری و دانایی را می‌پیمود. بیهوده نیست که بزرگان ادب و فرهنگ و هنر ایران از خراسان، فارس، آذربایجان، طبرستان، خوزستان، هرمزگان، کردستان و دیگر نقاط این سرزمین شعر و ادب و اندیشه برخاسته‌اند و جهانی را نه در گذشته که حتی در امروز مهد دانایی و لطافت روح و روان ایرانیان ساخته‌اند. در سال‌های پیشین روزشاران، نویسندگان، ادیبان، محدثان، فیلسوفان، فقیهان و عالمان در تقویم ملی گنجانده شده است ولی جای روز کوروش، شاه شاهان و رستم پهلوان پهلوانان و بسیاری دیگر از چهره‌های ملی و محلی همچون یعقوب لیث صفاری و همّال در آنجا خالی است که می‌تواند شور و شوق و نشاطی دوباره در همه سویِ ایران برپا کند.

یاد و خاطره دیروز و امروز و فردای ایرانیان آباد باد. دریغ است ایران که ویران شود کنام پلنگان و شیران شود.

برش

تاثیر ورزش در کاهش عوارض جانبی رادیوتراپی

نتایج یک مطالعه آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند شدت عوارض جانبی درمان سرطان سینه را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، سرطان سینه شایع ترین شکل سرطان در بین زنان است و در استرالیا از هر هشت زن یک زن تا سن ۸۵ سالگی به سرطان سینه مبتلا می‌شود.

به گفته متخصصان، رادیوتراپی به عنوان یکی از فاکتورهای مهم در درمان سرطان سینه ظاهر شده اما می تواند به احساس خستگی مرتبط با سرطان منجر شود و بر کیفیت زندگی بیماران تاثیر منفی بگذارد.

هرچند، آخرین تحقیقات دانشگاه ادیت کوان (ECU) نشان می دهد که ورزش کردن ممکن است عوارض رادیوتراپی را برای بیماران قابل تحمل‌تر کند.

در این بررسی ۸۹ زن حضور داشتند که ۴۳ نفر از آنها برنامه‌ای را برای مدت ۱۲ هفته دنبال کردند که شامل برنامه ورزشی هفتگی بود. آن‌هایی که افراد نیز درخواست شد در این برنامه تمرینی شرکت نکنند.

محققان استرالیایی دریافتند بیمارانی که ورزش می کردند در حین انجام رادیوتراپی و بعد از آن نسبت به گروه دیگر سریعتر از عارضه خستگی ناشی از سرطان بهبود پیدا کرده و کیفیت زندگی آنان پس از رادیوتراپی بهبود قابل توجهی پیدا کرد. همچنین هیچ عارضه جانبی ناشی از ورزش گزارش نشده است.

محققان اظهار کردند: نتایج این بررسی نشان داد که انجام حرکات مقاومتی و هوازی در خانه در حین پرتودرمانی می خطر و امکان بدتر بودن و در تسریع بهبودی خستگی ناشی از سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیمار موثر است.

