گوناگون

پیش ثبت نام سفر به عتبات با هدف برنامه ریزی زائران نوروزی

معاون عتبات سازمان حج و زیارت گفت: آغاز پیش ثبت نام متقاضیان سفر به عتبات عالیات برای نوروز از روز ۳۰ بهمن ماه آغاز شده و تا پایان روز جمعه ششم اسفند ماه ادامه دارد و این مهم به منظور آگاهی از استقبال متقاضیان و برنامه ریزی هر چه بهتر برای تشرف این عزیزان انجام می گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان حج و زیارت، حجت الاسلام والمسلمین صحبت‌لله رحمانی افزود: این برنامه ریزی ها به جهت فراهم شدن هرچه بهتر بحث زیرساخت ها در حوزه های اسکان، حمل و نقل تغذیه و تدارکات و غیره مدنظر قرار دارد. معاون عتبات سازمان حج و زیارت در خصوص اعزام های زمینی عتبات عالیات اظهار کرد: از زمان تعطیلی سفرهای عتبات عالیات که بدلیل بیماری کرونا صورت گرفته بود سفرهای زمینی بازگشایی نشده و فقط از سه ماه قبل اعزام های دوطرفه هوایی و اعزام های یک طرف هوایی و بازگشت زمینی انجام گرفته است. به گفته وی، توسط سفیر جمهوری اسلامی ایران در عراق، رایزنی در خصوص بسته های سفرهای عتبات نوروزی گفت: سفرها با توجه به بسته هایی که کارگزاران تدارک دیده اند مورد توجه است اما اولویت با بسته های یک هفته ای است. وی با بیان اینکه سفرهای عتبات عالیات از سه ماه قبل آغاز شده است گفت: این پیش ثبت نام برای عتبات نوروزی است و در صورت استقبال هموطنان به قید قرعه اسامی زائران نهایی تعیین خواهد شد. رحمانی تاکید کرد: تمام تلاش خود را برای سفری آسان همراه با عزت، کرامت، امنیت و سلامت زائران عزیز مدنظر داریم.

شیوه نامه‌های بهداشتی ۵۷.۱۲ درصد رعایت می‌شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: میزان رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در کشور در هفته منتهی به ۳۰ بهمن، ۵۷.۱۲ درصد است و نمی‌تواند در پیشگیری از انتقال کرونا آن هم با واریانت به شدت مسری آلبیکون موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در یک گزارش اعلام کرد: میانگین میزان رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی استان‌های کشور در بازه زمانی ۱۳ تا ۲۷ بهمن، ۶۰.۷۳ درصد بوده و در این شاخص، بیشترین میزان رعایت مربوط به فرودگاه‌ها با ۹۷.۸۳ درصد و کمترین میزان رعایت هم مربوط به کارگاه‌ها و صنایع کوچک زیر ۲۵ نفر با ۵۴.۰۸ درصد است. میانگین استفاده از ماسک در شاغلان و خدمت گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی استان‌های کشور نیز در این مدت، ۵۴.۸۲ درصد بوده که بیشترین میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی مربوط به فرودگاه‌ها با ۹۵.۶۵ درصد و کمترین میزان استفاده از ماسک مربوط به مراکز ورزشی با ۷۵.۸۹ درصد است.

میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۳ تا ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۰، ۵۵.۴۳ درصد بود که بیشترین میزان رعایت مربوط به ادارات‌ها و سازمان‌ها با ۸۵.۳۶ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به مراکز ورزشی با ۴۶.۹۶ درصد است. همچنین میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۳ تا ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۰، ۵۹.۳۷ درصد است و در عین حال بیشترین میزان رعایت مربوط به فرودگاه‌ها ۹۵.۹۵ درصد و کمترین میزان رعایت نیز مربوط به مراکز ورزشی با ۵۴.۵۴ درصد رعایت بوده است. در عین حال، میانگین درصد رعایت پروتکل واکسیناسیون در اماکن عمومی کشور از ۱۳ تا ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۰، ۸۵.۲۳ درصد بوده و بیشترین میزان رعایت پروتکل واکسیناسیون در اماکن عمومی در استادیوم با ۹۵.۶۵ درصد و کمترین میزان در کارگاه‌ها و صنایع کوچک با ۷۸.۳۷ درصد بوده است. بر اساس اقدامات ناشی از تشدید بازرسی‌ها از تاریخ ۲۰ تا ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۰، از تعداد سه میلیون و ۵۷۷ هزار و ۸۰۷ مرکز تهیه، توزیع و عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، بالغ بر ۲۲۶ هزار و ۷۷۴ مورد بازرسی انجام شده است.

همچنین در این مدت تعداد ۳۹ هزار و ۱۰۷ مرکز از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی اخطار گرفته و به مراجع قضایی معرفی شده‌اند و هزار و ۲۷۲ مورد از این مراکز نیز پلمب شده‌اند.

اکنون ۳۳۷ شهرستان در وضعیت قرمز، ۶۴ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۴۷ شهرستان در وضعیت زرد و ۰ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

واکسیناسیون کامل ۷۶ درصد دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله

وزارت آموزش و پرورش آخرین آمار از واکسیناسیون در نظام آموزشی کشور (رمربنای سامانه سیب وزارت بهداشت) را اعلام کرد که بر اساس آن تا کنون ۸۶ درصد دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله در اول واکسن کرونا و ۷۶ درصد در دوم واکسن خود را نیز دریافت کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا طبق اطلاعات اعلامی از شبکه شاد - کانال اطلاع رسانی مراقبین سلامت مدارس - جمعیت کل دانش‌آموزان مشمول ۱۲ تا ۱۸ ساله (پایه هفتم تا دوازدهم)، شش میلیون و ۵۰۳ هزار و ۲۵۸ نفر است.

تا روز ۲۷ بهمن ماه سال جاری پوشش نوبت اول در کل جمعیت ۸۶ درصد و پوشش کامل واکسیناسیون و دریافت دوزنوبت واکسن در کل جمعیت ۷۶ درصد است. بر این اساس تعداد تزریق در اول واکسن در جمعیت دانش‌آموزی پنج میلیون و ۵۹۱ هزار و ۱۷۹ مورد و تعداد تزریق در دوم چهار میلیون و ۹۳۲ هزار و ۸۵ مورد است. مطابق میزان پوشش واکسیناسیون دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله، تا ۲۷ بهمن ماه، استان مازندران با ۸۶ درصد بیشترین پوشش و استان قم با ۴۹ درصد کمترین پوشش در دوم را دارند.

بر اساس این گزارش، همچنین در جمعیت معلمان مدارس غیردولتی تا کنون ۹۵ درصد در اول واکسن، ۹۰ درصد در دوم و ۴۸ درصد در سوم واکسن خود را دریافت کرده‌اند. در میان معلمان مدارس غیردولتی، ۹۳ درصد در اول، ۹۰ درصد در دوم و ۴۹ درصد در سوم و در میان معلمان حق التدریسی و سرباز معلم نیز ۹۴ درصد در اول، ۸۸ درصد در دوم و ۳۸ درصد در سوم واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند.

یک جرعه کتاب

بی حد و مرز
مغزتان را رتقا دهید، همه چیز را سریع‌تر یاد بگیرید و زندگی‌تان را شکوفا کنید
نویسنده: جیم کوییک
مترجم: شهلا ترابی‌صفت
نشر نوین

پیام آشنا: کتاب بی حد و مرز نوشته جیم کوییک است که با ترجمه شهلا تریاصفت منتشر شده است.

این کتاب به شما یاد می‌دهد مغزتان را رتقا دهید، همه چیز را سریع‌تر یاد بگیرید و زندگی‌تان را شکوفا کنید.

درباره کتاب بی حد و مرز

شمار کمی از مردم درک می‌کنند که با به‌کارگیری روش‌های عملی انگشت‌شماری می‌توانند مغزشان را تقویت کنند و توانایی یادگیری‌شان را بیش از حد افزایش دهند. هیچ قرصی برای نبوغ یافت نمی‌شود، اما فرایندی برای رسیدن به آن هست که شما آن را در این کتاب خواهید یافت. بی‌حدومرز برنامه‌ای برای ارتقای مغز، نه‌تنها برای فراگیری روش یادگیری سریع‌تر، بهتر و مؤثرتر، بلکه برای بهبود فیزیکی مغز از راه تغذیه، مکمل‌ها، ورزش، مراقبه، خواب و موارد دیگر در جهت افزایش تولید سلول‌های جدید مغز و ارتباط بین آن‌هاست. کتاب بی‌حدومرز می‌تواند نقش بانگاهی را داشته باشد که به موجب علمی و عملی، برنامهٔ ساختن و تقویت عضله مغز را به ما می‌دهد. بانگاهی که برنامه تمرینی و حتی رژیم غذایی هم دارد.

بخشی از کتاب بی حد و مرز

این‌ها مانترهای من در دوران رشد بودند. روزی نبود که به خودم نگویم احمق و خنگ هستم و هرگز خواندن را یاد نخواهم گرفت چه برسد به این که انتظار داشته باشم در آینده در زندگی چیزی بشوم. اگر فرضی یافت می‌شد که می‌توانست به مغزم نیروی شگفت‌انگیزی ببخشد و با یک بار بلعیدنش بامهش‌ترم کند (همان طور که در فیلم بی‌حدومرز در سال ۲۰۱۱ با بازی بردلی کوپر وجود داشت)، هر کاری می‌کردم تا به چنگش بیاورم. فقط من نبودم که چنین حسی نسبت به خودم داشتم. در دوران کودکی‌ام اگر از معلمانم سؤال می‌کردیم، بیشترشان می‌گفتند که من آخرین نفری هستم که انتظار دارند این کتاب را بنویسد. در آن زمان آن‌ها تعجب می‌کردند که من کتاب بخوانم، چه رسد به نوشتن آن. همه این‌ها ناشی از حادثه‌ای در مهدکودک بود که روند زندگی‌ام را به‌طور کامل تغییر داد. یک روز سر کلاس نشسته بودم و از بیرون پنجره صدای آژیر می‌آمد. همه بچه‌های کلاس توجهشان جلب شد. معلم به بیرون نگاه کرد و گفت که کامیون‌های آتش‌نشانی را می‌بیند. واکنش کل کلاس در پاسخ به این اطلاعات همان گونه بود که مهدکودکی‌ها واکنش نشان می‌دهند: ما بی‌درنگ به‌سمت پنجره‌ها دویدیم. من به‌طور خاصی هیجان‌زده شدم، زیرا در آن زمان فکر و ذکرم ابرقهرمان‌ها بودند (هنوز هم همین طور است). برای من آتش‌نشانان شبیه‌ترین چیز با ابرقهرمان‌های دنیای واقعی‌ای بودند که می‌شناختم. هم‌مرام‌ها با بقیه به‌سمت پنجره جَستم.

روزنه

از ازدواج با کسی که تجربه طلاق داشته، نترسید

مهرداد نامدار می گوید: «اینکه بگوییم یک نفر بخاطر اینکه قبلاً عقد نامولق داشته یا ازدواج کرده پس فرد نامناسبی برای ازدواج است، اصلا صحیح نیست؛ اتفاقا این افراد قوی‌تر هستند و در شناخت طرف مقابل بهتر و دقیق‌تر عمل می‌کنند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، امروز ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که متأسفانه معضلی به نام تجرد ناخواسته وجود دارد؛ یعنی دختران و پسران بسیار خوبی آماده ازدواج هستند اما مورد مناسبی پیدا نکرده‌اند در چنین جامعه‌ای آمار بالای طلاق و اضافه شدن افراد طلاق گرفته به تعداد مجردها، ایجاد بحران می‌کند از طرف دیگر، ازدواج مجدد تبدیل به یک دغدغه فکری شده است چراکه جامعه ارزشی را که برای ازدواج اول قائل است به ازدواج مجدد نمی‌دهد این تصورات باعث شده تا افرادی که ازدواج نامولق داشته‌اند دچار ناامیدی از ازدواج مجدد شوند و عده‌ای هم ترس ازدواج با این افراد را داشته باشند اما دکتر مهرداد نامدار روانشناس و مشاور ازدواج در گفت‌وگو با تبیان به رفع ابهامات می‌پردازد.

شانس ازدواج افراد طلاق گرفته

مهرداد نامدار می گوید: «اینکه بگوییم یک نفر بخاطر اینکه قبلاً عقد نامولق داشته یا ازدواج کرده پس فرد نامناسبی برای ازدواج است، اصلا صحیح نیست؛ اتفاقا این افراد قوی‌تر هستند و در شناخت طرف مقابل بهتر و دقیق‌تر عمل می‌کنند اما اینکه چنین فردی خودش این انگیزه را درون خود ایجاد کند که احتمال دارد دیگر نتواند در ازدواج موفق شود، یک مشکل شخصی است که بهتر است چنین فردی به خودش کمک کند و چیزی را از خودش کسر نکند چون هیچ اتفاق منفی نیفتاده که بخاطرش بخواهد خودش را زیر سوال ببرد.» نامدار ادامه می‌دهد: «شاید تا یکی دو دهه پیش، ازدواج با فردی که تجربه طلاق را داشته آنقدرها رایج نبود و این امر هنوز هم در محیط‌ها کوچک و شهرستان‌ها رواج ندارد اما این روزها با تغییر فرهنگ عمومی جامعه و تغییر الگوهای ازدواج، ازدواج با فردی که سابقه ازدواج قبلی داشته، چندان دور از ذهن نبوده و حتی گاهی می‌تواند نتایج خوبی را رقم بزند.»

این مشاور ازدواج به افرادی که سابقه ازدواج نامولق داشته و تصمیم به ازدواج مجدد دارند، توصیه می‌کند: «حتی اگر جدایی در دوران عقد اتفاق افتاده حتماً در همان شروع آشنایی این مسئله را به طرف مقابل گوشزد کنید و هرگز مدتی بعد از آشنایی این موضوع را مطرح نکنید. بعد از مطرح کردن ازدواج نامولق، گفتن جزییات جدایی مطلقاً لازم نیست و فقط باید درباره کلیات مثل مدت دوران عقد یا زندگی مشترک سابق صحبت کرد.»

ترس از ازدواج با کسی که طلاق گرفته

گاهی برخی افراد به محض اینکه می‌شنوند طرف مقابل عقد نامولق داشته دچار ترس می‌شوند و جرقه‌ای در ذهنشان زده می‌شود که علت طلاق چه بوده و از کجا معلوم علت جدایی بخاطر مشکل اخلاقی و رفتاری خود این شخص نبوده باشد؛ این تفکرات غالب می‌شود تا فرد بدون در نظر گرفتن جواب دیگر سریع جواب منفی دهد. نامدار در اینباره می‌گوید: «ازدواج بدون تحقیق امکان‌پذیر نخواهد بود. برای دانستن یک ازدواج موفق باید تمام جوانب در نظر گرفته شود، اینکه صرفاً یک نفر ازدواج نامولق داشته این دلیل بر بد بودن طرف مقابل نیست؛ بنابراین اگر کسی به خاطر این مسئله پاس می‌کند یعنی انسان را براساس انسانیت نمی‌بیند بلکه براساس کالایی می‌بیند که دست دوم شده که این نوع دیدگاه کاملاً غلط است.»

راه‌های شناخت بهتر

نامدار می‌گوید: «ازدواج با فردی که ازدواج نامولق داشته به صرف وقت و دقت بیشتری نیاز دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای شناخت بهتر در چنین ازدواجی تحقیق و مراجعه به مشاور ازدواج است. بعد از طی کردن این مراحل اگر احساس کردید طرف مقابلتان معیارها و ملاک‌های شما را دارد و سبک فکریتان با او متناسب است، در این مرحله می‌توانید جدی‌تر باشید و درباره علت جدایی قبلی سوال بپرسید.» نامدار با اشاره به اشتباه برخی افراد در هنگام تحقیق از فردی که سابقه ازدواج قبلی داشته، می‌گوید: «خیلی‌ها اشتباه می‌کنند برای تحقیق و پی بردن به علت جدایی، دنبال فرد مقابل طرف می‌گردند و می‌خواهند از او سوال کنند؛ یادمان باشد که در جدایی‌ها طرف مقابل هیچ وقت نظر مشبتی را ارائه نمی‌دهد.» نامدار به افرادی که قصد ازدواج با کسی را دارند که تجربه ازدواج نامولق داشته، توصیه می‌کند: «در یک جلسه خوانگاری کلیات سوالات مربوط به جدایی طرف مقابل پرسیده شود و دیگر هیچ وقت در اینباره صحبت نشود چون اگر قرار باشد سوالات زیاد باشد و یا جزییات پرسیده شود و بعد هم در زمان‌های طولانی حتی در طول زندگی مشترک هم دراینباره سوال پرسیده شود، کیفیت رابطه کاهش می‌یابد.» او در خصوص سوالاتی که لازم است از طرف مقابل پرسیده شود، گفت: «هر سوال رو حتما از طرف مقابلتان بپرسید؛ یکی اینکه نامدار می‌گوید: «ازدواج با فردی که ازدواج نامولق داشته به صرف وقت و دقت بیشتری نیاز دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای شناخت بهتر در چنین ازدواجی تحقیق و مراجعه به مشاور ازدواج است. بعد از طی کردن این مراحل اگر احساس کردید طرف مقابلتان معیارها و ملاک‌های شما را دارد و سبک فکریتان با او متناسب است، در این مرحله می‌توانید جدی‌تر باشید و درباره علت جدایی قبلی سوال بپرسید.» نامدار با اشاره به اشتباه برخی افراد در هنگام تحقیق از فردی که سابقه ازدواج قبلی داشته، می‌گوید: «خیلی‌ها اشتباه می‌کنند برای تحقیق و پی بردن به علت جدایی، دنبال فرد مقابل طرف می‌گردند و می‌خواهند از او سوال کنند؛ یادمان باشد که در جدایی‌ها طرف مقابل هیچ وقت نظر مثبتی را ارائه نمی‌دهد.» نامدار به افرادی که قصد ازدواج با کسی را دارند که تجربه ازدواج نامولق داشته، توصیه می‌کند: «در یک جلسه خوانگاری کلیات سوالات مربوط به جدایی طرف مقابل پرسیده شود و دیگر هیچ وقت در اینباره صحبت نشود چون اگر قرار باشد سوالات زیاد باشد و یا جزییات پرسیده شود و بعد هم در زمان‌های طولانی حتی در طول زندگی مشترک هم دراینباره سوال پرسیده شود، کیفیت رابطه کاهش می‌یابد.» او در خصوص سوالاتی که لازم است از طرف مقابل پرسیده شود، گفت: «هر سوال رو حتما از طرف مقابلتان بپرسید؛ یکی اینکه

روند افزایشی امیکرون در کودکان

رئیس مرکز طبی کودکان تهران با اعلام افزایش آمار مراجعه کودکان به دلیل کرونا و هشدار نسبت به این موضوع، در عین حال بر لزوم نمایندهای از بیمارستان کودکان در جلسات کمیته‌های تصمیم گیری پیرامون سلامت کودکان، تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا شروین بدو با اشاره به اینکه همچنان در پیک بروز کووید۱۹ در کودکان هستیم، گفت: تعداد مراجعه کنندگان بالا است. در این بین هرچند که عمده افراد درمان سرپایی می گیرند اما تعداد موارد بستری هم قابل توجه است؛ تاجایی که دو بخش و دو ICU را به کووید۱۹ اختصاص دادیم. به طور کلی روزانه حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ مراجعه سرپایی داریم و حدود ۱۰ تا ۱۵ بستری جدید داریم. همچنین میزان موارد بستری ۲ برابر پیک قبلی شده است. وی افزود: اکنون حدود ۷۰ کودک بیمار بستری داریم که ۲۰ نفر آنها در بخش ICU بستری هستند. علائم اکثر در کودکان تب، سرفه، خروسک و در برخی علائم گوارشی است. در کودکانی که بیماری زمینه‌ای دارند کرونا شدیدتر بروز پیدا می کند اما عمده کودکان با درمان سرپایی مرخص می‌شوند و درصد کمی منجر به بستری می‌شود. این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان، تاکید کرد: در مرکز ما از نوزاد تا گروه سنی نوجوانان مراجعه و بستری داریم ولی بیشترین تعداد مراجعه کنندگان بین سنین ۱ تا ۴ سال است. وی درباره پروتکل‌های درمانی کرونا در کودکان، اظهار کرد: در اکثر موارد درمان حمایتی انجام می‌شود و تزریق رمدسویر در موارد نادر صورت می‌گیرد. طول دوره بهبودی کودکان نیز وابسته به شرایط مختلف از جمله وجود بیماری زمینه‌ای پیش از ابتلا به کرونا است. او با اشاره به اینکه مرکز طبی کودکان، بیمارستان مرجع است، بیان کرد: همین امر سبب می‌شود که هم به کودکان مبتلا به کرونا و هم به کودکان مبتلا به سایر بیماری‌ها خدمت رسانی کنیم و باید همزمان دو موضوع را مدیریت کنیم. فعلا در مورد موارد بستری دچار کمبود تخت نشدیم اما همین که دو ICU خود را به کووید۱۹ اختصاص دادیم نشان می‌دهد خیلی از کارهایی که به صورت الکتیو در مرکز انجام می‌دادیم محدود شده است و این در شرایطی است که پیش از کرونا هم ضریب اشغال تخت در بیمارستان ما بالای ۹۰ درصد بوده است. امیدوارم در مدیریت شرایط دچار مشکل نشویم. شروین بدو، تاکید کرد: توصیه می‌کنم در کمیته‌های تصمیم گیری پیرامون سلامت کودکان با حضور کارشناسان بهداشتی و کارشناسان مدارس، نمایندهای از بیمارستان کودکان هم در جلسات حضور داشته باشد که به گونه‌ای تصمیم‌گیری شود که هم فعالیت آموزشی مدارس محدود نشود و هم اقدام ناگهانی سبب ادامه دار شدن پیک نشود. بهترین اقدام برگزاری جلسات کارشناسی نفری است. او در خاتمه گفت: پیش‌بینی شرایط روزهای آتی سخت است اما با تکمیل واکسیناسیون و رعایت نکات بهداشتی امیدوارم دچار مشکل جدی‌تری نشویم و ظرف دو هفته آتی فروکش موارد بستری کودکان را داشته باشیم. البته اکنون در حال تجهیز ICU سوم هستیم که در صورتی که مجبور شدیم از این ظرفیت هم استفاده کنیم اما این موضوع به قیمت محدود کردن سایر خدمات مرکز طبی کودکان است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال شایی برای زندگی

نه با کسی بحث کن، نه از کسی انتقاد کن. هر کس هر چی گفت بگو حق با شماست و خودت را خلاص کن. ادم ها عقیده ات را که می پرسند، نظرت را نمی خوامند. می خواهند با عقیده خودشان موافقت کنی. بحث کردن با ادم ها بی فایده است.

- زویا پیرزاد

تازه های سلامت

رمزگشایی از درد پس سر و درمان آن

استرس و نگرانی مداوم و وارد شدن ضربه یا تکان‌های شدید به سر و گردن هم از دیگر عوامل مهم بروز دردهای پس سر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم؛ وقتی سنگینی و درد در پس سر خود احساس می‌کنید شاید اولین نگرانی شما وجود ضایعه‌ای در مغز باشد اما همیشه این طور نیست و معمولا این دردها منشأ گردنی دارند. چهار جفت ماهیچه‌ای که حرکت جمجمه روی گردن را ایجاد و کنترل می‌کنند تحت تأثیر عواملی همچون استفاده از عینک جدید و نگه‌داشتن سر در وضعیت جدید برای دید بهتر بروز یابد.

این نوع سردردها با دندان قروچه هم ممکن است همراه باشند. زیادبودن قوس پشتی و قوزکردن هم باعث می‌شود که فرد برای حفظ دید مستقیم خود هنگام نشستن یا ایستادن سر را به سمت عقب نگه دارد و همین موضوع باعث افزایش فشار روی عضلات این ناحیه شده و ضمن بروز کوتاهی، اختلال در عملکرد آنها را به دنبال خواهد داشت. کار کردن با گوشی‌های تلفن و رایانه به صورت طولانی‌مدت هم ناخودآگاه وضعیت آسیب‌زننده سر به جلو را برای افراد ایجاد کرده و باز هم با افزایش بار روی ماهیچه‌های پس سری سردرد و انتشار آن تا ناحیه پیشانی را رقم می‌زند.

استرس و نگرانی مداوم و وارد شدن ضربه یا تکان‌های شدید به سر و گردن هم از دیگر عوامل مهم بروز دردهای پس سر است. مثلا یکی از شایع‌ترین نوع این آسیب‌ها تصادف خودرو از پشت است. وقتی خودروی دیگری از پشت به خودروی شما ضربه می‌زند، سر به طور ناگهانی به عقب پرتاب می‌شود و این حرکت ناگهانی اسیام عضلات پس سر را ایجاد می‌کند.

در فیزیوتراپی با آزادسازی این عضلات در پس سر و با کشش آنها می‌توان طی چند جلسه سردرد بیمار را از بین برد. البته این به شرطی اتفاق می‌افتد که تمرین‌های درمانی لازم هم به او آموزش داده شود و این تمرین‌ها به‌صورت منظم تا رفع کامل همه علائم ادامه یابد.

علاوه بر درمان این عضلات با دست توسط فیزیوتراپیست و آموزش و انجام تمرین‌های درمانی، اصلاح وضعیت‌های نشستن و ایستادن و خوابیدن به‌خصوص وضعیت‌های هنگام کار نقش تعیین‌کننده‌ای در دوام و پایداری درمان دارد. حفظ وضعیت غیبف گردن هنگام کار با رایانه و گوشی تلفن به‌ویژه در حالتی که این وسایل رو به‌روی صورت قرار بگیرند و هنگام کار با آنها گردن خمیده باقی نماند، نکته‌ای کلیدی در پیشگیری و درمان وضعیت ناهنجار سر به جلو و دردهای پس سری است.

فهرست دارویی کشور بعد از ۳ سال باز شد

رئیس سازمان غذا و دارو از باز شدن فهرست دارویی و بیمه‌ای کشور خبر داد و گفت: یک نوع داروی بیماران SMA به عنوان اولین دارو پس از سه سال وارد این فهرست شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهرام دارایی، با اشاره به اینکه پیش از انقلاب شرکت‌های چند ملیتی در کشور دارو را تولید می‌کردند که پس از انقلاب همه آنها از ایران رفتند، اظهار کرد: جوانان متخصص به سرعت ورود کردند و توانستند نیازهای کشور را با تولید داخل پاسخ دهند، به طوری که در جنگ تحمیلی نیز به خوبی این موضوع را مدیریت کردیم و به رغم تمام مشکلات در زمان جنگ در مورد دارو دچار بحران نشدیم. وی افزود: یکی از برکات انقلاب اسلامی خودکفایی در تولید یک سری از محصولات با فناوری بالاست و صنعت داروسازی یکی از رشته‌های ویژه و خاصی است که خوشبختانه امروز از لحاظ عددی ۹۷ درصد داروهای مورد نیاز شامل سالانه ۵۰ میلیارد عدد دارو را تولید می‌کنیم که البته ظرفیت شرکت‌های داروسازی دو برابر این رقم است. رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر اینکه کیفیت دارو به‌عنوان یک بحث ویژه و خاص دنبال می‌شود، تصریح کرد: اگر می‌خواهیم به کیفیت مطلوب در تولیدات داروهایمان بپردازیم نیازمند اقدامات خاصی است که یکی از این مسیرها صادرات است؛ وقتی که شرکت‌های ما می‌توانند داروی خود را به اقصی نقاط دنیا صادر کنند یعنی توانسته‌اند تمام مراحل کمی و کیفی را طی کنند. بنابراین اگر این مسیر را باز کنیم حتماً شاهد نتایج مثبت آن خواهیم بود. وی خاطرنشان کرد: تولیدکنندگان داخلی طی این سال‌ها اکثر نیاز کشور را برطرف کرده‌اند اما مطمئناً در مورد ارتقا کیفیت باید کارهای بیشتری انجام بگیرد که این موضوع در برنامه ما وجود دارد. دارایی با اشاره به اینکه در تولید داروهای داخلی حداقل‌های کیفی کشورهای اروپایی و غربی رعایت می‌شوند، عنوان کرد: داروهای تولید داخل کیفیت لازم را دارند چنانچه در مورد واکسن‌های داخلی اصلا نمی‌توان به کیفیت آن شک کرد و به زودی مجوزهای بین المللی را نیز دریافت خواهند کرد. وی ادامه داد: در خصوص یک سری داروهای خاص، ویژه بیماران مزمن و یا صعب العلاج که مدام نوع خاصی از دارو را مصرف می‌کنند سیستم بیولوژیک بدن جوری است که وقتی با آن ارتباط پیدا کند نباید آن را قطع کرد ما هم این را قبول داریم و در این خصوص سعی می‌کنیم وقتی درمان با یک نوع خاصی از دارو شروع شده بتوانیم آن را تأمین کنیم معاون وزیر بهداشت در خصوص نرخ بالای برخی داروهای وارداتی توضیح داد: به دلیل حمایت از دارویی که در داخل کشور تولید می‌شود، یارانه دارو به نوع مشابه وارداتی تعلق نمی‌گیرد. البته برنامه‌های خوبی در بودجه ۱۴۰۱ با صحبت‌هایی که در کمیسیون تلفیق صورت گرفته است منتظر داریم تا بتوانیم هم به لحاظ بیمه‌ای و هم به لحاظ تهیه برای بیماران اجرایی کنیم. وی از بازنگری در فهرست دارویی و بیمه‌ای خبر داد و گفت: با همکاری نهادهایی همچون شورای عالی بیمه و معاونت درمان وزارت بهداشت، فهرست داروهای تحت پوشش بیمه به روز رسانی و برخی داروها از این فهرست حذف و برخی داروهای جدیدتری وارد لیست بیمه خواهد شد تا بتوانیم دغدغه بسیاری از بیماران و پزشکان حل کنیم. دارایی افزود: متأسفانه طی ۳ سال گذشته فهرست دارویی کشور بسته شده بود و اجازه ورود داروهای جدید را نداده بودند که مشکلاتی را ایجاد کرده بود. در حال حاضر این فهرست را باز کرده‌ایم تا داروهای جدید و مخصوصاً داروهای بیماران صعب‌العلاج را وارد فهرست کنیم که یکی از آنها داروی بیماران SMA است که با دستور رئیس جمهور وارد فهرست می‌شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸