info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۶۰
دوشنبه / ۲ خرداد / ۱۴۰۱
۲۱ / شوال / ۱۴۴۳
23 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۳ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قابل توجه

گمشده در میان منبر و مِمبر

مساله درآمدزایی بلاگرهای مذهبی بدون شک یکی از اساسی ترین انگیزه‌ها بوده است انگیزه‌ای که با هدف قرار دادن جامعه مذهبی سعی داشته اتصالات قوی مذهبی را عامل ایجادبستری برای درآمدزایی بیشتر، گرفتن تبلیغات زنجیره‌ای برندهای مرتبط با نیازهای جامعه مذهبی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، شاید اگر به سال‌های گذشته بازگردیم، مراسم روضه‌خوانی هفتگی زنانه را می‌توان سهم بزرگی از نوستالژی مذهبی جامعه ایرانی عنوان کرد؛ زنانی که عموماً گرد یک سفره متبرک و تنگارنگ می‌نشستند و اساساً این نوع از مناسک مذهبی را به یک «گمده زنانه محلی» تبدیل می‌کردند. امروز نیز اگر چه از حجم و تعداد این موضوع کاسته شده است اما هویت این نوع از همنشینی‌های مذهبی کم نشده است. البته دیگر نیز ایجاد ارتباط میان گروه‌های اجتماعی کوچک تغییر کرده است، فرزندان سابق زنان حاضر در این گمده‌ها این بار با حضور در برخی صفحات مذهبی، سبک زندگی جدیدی را به نمایش گذاشته‌اند.

در میان تمام اتفاقات و پیشرفت‌های بشریت، همان گونه که از نقش و نگارهای به جامانده از دوران مخاغستانی مشخص است، زنان ایرانی همواره حجاب ظاهری خود را داشته‌اند تا امروز که حجاب نقشی اساسی در روابط و تعاملات پیدا کرده است و بود یا نبود آن، دغدغه گروه‌های مختلف شده است. وقتی بلاگرهای مذهبی به جای اینکه اعتقاد خود را وسیله جذب مخاطب کنند، صورت و اندام خود با لباس‌های شاید پوشیده اما جذاب را وسیله رشد اکانت و دنبال کننده خود کنند، یعنی هیچ‌گاه درک عمیقی از مفاهیم مذهبی خود نداشته‌اند.

پرچمداری مصنوعی از حجاب

این شغل نوظهور هنوز نیامده، به شاخه‌های مختلفی تقسیم شده است. برخی بلاگر آرایشی می‌شوند برخی بلاگر رستورانی، برخی بلاگر کودک و برخی بلاگر عاشقانه‌های لاکچری اما تاگهان سروکله بلاگرهای حجاب هم سبز می‌شود. آنها با هدف ترویج حجاب اسلامی مطابق با مد روز، به آموزش بستن شال‌ها و روسری‌ها روی می‌آورند. این کار در نگاه اول نه تنها مذموم نیست بلکه تشویق حضار را هم به همراه خواهد داشت ولی رفته‌رفته نشانه‌های تزویر در هدف اصلی این افراد نخنما می‌شود و گوش فلک را کر می‌کند.

هدف آنها از همان قدم اول هم ترویج حجاب نبوده و نیست؛ چرا که حجاب اصیل با تبرج، تفاوت‌های بسیاری دارد. غایت اصلی حجاب جلوگیری از خودنمایی برای دوری از آسیب‌های جامعه است ولی هدف این افراد، خودنمایی دوچندان و چادرهایی با هزاران زرق و برق و مدل‌های خاص بستن روسری است که بیشتر مناسب مانکن‌های پی‌تی‌تی‌ست‌هاست با این تفاوت که برگ تردد آنها این است که کیسوان خود را زیر انبوهی از آرایش شهرآشوب پنهان می‌کنند تا پرچمداری حجاب و اعتماد مخاطبان را از دست ندهند.

سادگی کاریکاتوری

اما در ابعاد ظاهری این افراد در ابتدای راه، برای جلب اعتماد مخاطبان، تصویری معصوم با خانه و کاشانه‌ای ساده از خود به نمایش می‌گذارند. معصومیت استوری‌های عقیدتی آنها سینه‌چاک می‌کند و صورت می‌خراشد تاجایی که دل همه را می‌سوزاند.

آنان طوری ایمان مردم را تسخیر می‌کنند که دنبال کنندگان ساده دل آنها، حتی برای برخی سوالات شرعی خود به جای مراجعه به افراد موثق، دست به دامان‌شان می‌شوند و از آنها اجازه می‌گیرند.

در نهایت سول اسلامی اینچملست که مخاطبان بلاگرهای به ظاهر مذهبی امروز جقدر آنان را بابت محتوا دنبال می‌کنند و چقدر به خاطر زیبایی صورت و اندام و عشوه‌های خاص؟ چند درصد استوری و پست‌های سالانه بلاگرها مذهبی و چند درصد عشق‌بازی و رومانیسی از دنیای دوری خود است؟

مخاطب چند روز و چند هفته انتظار می‌کشد تا بلاگر دوست‌داشتنی‌اش داستان کتاب را بازگو کند ولی ماه‌ها می‌گذرد و جز روزمرگی‌های دل‌خوش‌کن، هیچ خبری از معرفی کتاب نمی‌شود که نمی‌شود. ماه‌ها می‌گذرد و به جای معرفی کتاب، تاگهان پیج پر از معرفی کالاهای مختلف آرایشی می‌شود.

آری، درست حدس زده‌اید! دنبال کننده‌ها به چند دهه‌زار رسیده‌اند و درآمد تبلیغات خانم بلاگر از پاو بالا می‌رود. پول که باشد، بازی تیازی به کاری نیست، چون هدف محقق شده و وسیله‌ای به نام حجاب از فهرست خط خورده و اینچملست که سوت پایان بازی به صدا درمی‌آید. ریزش شدید اعتماد جامعه مذهبی به فضای مجازی، درست در همین نقطه آغاز شده و در یک بازه‌ای اینقدا ادامه می‌یابد.

کیسه‌دوزی برای جامعه مذهبی

مساله درآمدزایی بلاگرهای مذهبی بدون شک یکی از اساسی‌ترین انگیزه‌ها بوده است انگیزه‌ای که با هدف قرار دادن جامعه مذهبی سعی داشته اتصالات قوی مذهبی را عامل ایجادبستری برای درآمدزایی بیشتر، گرفتن تبلیغات زنجیره‌ای برندهای مرتبط با نیازهای جامعه مذهبی کند.

با ارسال پیامی به این افراد جویای هزینه تبلیغات شدیم که با فهرست بلندی از خدمات و شرایط مواجه شدیم. یکی از این بلاگرها که حدود ۲۰ هزار دنبال کننده داشت برای انتشار یک استوری (داستان) در صفحه خود مبلغ ۵۰۰ هزار تومان خواسته و برای انتشار یک پست نیز مبلغ یک میلیون تومان نرخ داد، البته اگر مطلبی در مورد محصولاتمان همراه عکسی از خود که آن محصول را استفاده کرده منتشر می‌کرد، پنج میلیون تومان هزینه داشت. برای تبلیغ در تمامی شرایط اعلام‌شده حداقل یک نمونه از محصول را نیز باید برای آن بلاگر ارسال می‌کردیم.

گزارش روز

یک سوم جمعیت ایران تا ۱۴۳۰ سالمند می‌شود

استاد جمعیت‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی با بیان اینکه یک سوم از جمعیت ایران تا سال ۱۴۳۰ در سنین سالمندی قرار می‌گیرد، گفت: اکنون باید از فرصت پنجره جمعیتی استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمود مشفق با اشاره به تحولات جمعیتی در کشور افزود: نرخ رشد جمعیت برابر با ۰.۸ درصد بوده و پیش‌بینی شده است این نرخ رشد تا سال ۱۴۱۵ به حدود ۰.۳ درصد کاهش یابد. دلیل کاهش نرخ رشد جمعیت را نیز می‌توان دو عامل تداوم باروری زیر سطح جانشینی و افزایشگی تدریجی جمعیت در سنین سالمندی برشمرد.

وی توضیح داد: به طور کلی ساختار سنی جمعیت در حال تغییر و تحول است به این معنا که حجم جمعیت گروه‌های زیر ۱۵ سال رو به کاهش و در مقابل جمعیت میانسال و سالمند کشور در حال افزایش است. اکنون تعداد زیادی از جمعیت ایران در سن کار و فعالیت و نیروی ارزشمندی برای تحرک اقتصادی، اشتغال و تولید دانش بنیان محسوب می‌شوند.

مشفق اشاره به تداوم روند باروری در ایران تاکید کرد: ادامه این وضعیت از یک طرف موجب کاهش جمعیت سالمند و از طرف دیگر موجب کاهش ورودی‌های جمعیتی در سن کار شده و این مساله عدم تعادل در ساختار جمعیتی کشور را به دنبال خواهد داشت.

وی تصریح کرد: شرایط اقتصادی کشور نیز فرصت استفاده از پنجره جمعیتی را کاهش داده و ظرفیت‌های اقتصادی موثر برای بهره‌برداری از این فرصت را محدود کرده است. همچنین شرایط حیات و بقای خانواده‌ها از نظر تامین نیازهای زیستی با مشکل روبرو است.

این تحلیلگر مسائل جمعیت با اشاره به ۲ راهکار اظهار کرد: با توجه به ضرورت‌های زیستی و کارکردی خانواده، زیرساخت اقتصادی این نهاد مهم اجتماعی باید مهیا شود؛ عدم توجه به نیازهای اساسی و زیرساختی و پرداختن به مسائل آرمانی مشکل‌آفرین خواهد شد همچنین دشواری‌های اقتصادی بر پایداری ساختار خانواده هم تاثیر گذاشته است.

مشفق با تاکید بر ضرورت استفاده از فرصت پنجره جمعیتی در کشور افزود: از طریق ایجاد فرصت‌های شغلی مناسب و آموزش‌های کیفی برای اشتغال‌زایی سریع می‌توان از این فرصت استفاده کرد. مقام معظم رهبری شعار سال ۱۴۰۱ را تولید، دانش بنیان و اشتغال نام‌گذاری فرمودند و تنها راه استفاده از پنجره جمعیتی عملی کردن همین شعار است بنابراین مسئولان باید اهمیت این شعار را در عمل درک کنند.

وی تاکید کرد: بهبود بنیان‌های تولید ملی نه تنها مشکلات اقتصادی کشور را حل می‌کند که مساله بیکاری را نیز برطرف و موجبات استفاده از مهمترین ظرفیت کشور یعنی نیروی کار واقع در پنجره جمعیتی را نیز فراهم خواهد کرد.

استاد جمعیت‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی افزود: باید از این فرصت برای حمایت از خانواده بهره گرفته و در صورت غفلت از این دو رویکرد، فرصت پنجره جمعیتی از بین خواهد رفت و بی‌شک وضعیت جمعیتی ایران در سال‌های آتی به مراتب وخیم‌تر خواهد شد.

بر اساس این گزارش، یک جامعه با حداقل ۷۰ درصد از جمعیت در بازه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال (سنین کار و فعالیت) اصطلاحا در فرصت پنجره جمعیت تعریف می‌شود به عبارت دیگر پنجره جمعیت فرصتی برای اصلاح ساختارهای جمعیتی، رشد و پیشرفت علمی و اقتصادی است که در صورت عدم استفاده می‌تواند خود به یک تهدید بدل شود.

مکث

پیش‌بینی موارد بیشتر ابتلا به "آبله میمون" در جهان

سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیش بینی کرده است که موارد بیشتری از ابتلا به "آبله میمون" در سطح جهان ظاهر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که انتظار دارد موارد بیشتری از آبله میمون شناسایی شود زیرا نظارت بر کشورهایی که به طور معمول این بیماری در آنها شایع نیست، گسترش پیدا می‌کند.

آژانس ملل متحد اعلام کرد: تا روز گذشته (شنبه)، ۹۲ مورد تایید شده و ۲۸ مورد مشکوک به آبله میمون در ۱۲ کشور عضو سازمان گزارش شده است که ویروس آبله میمون بومی این مناطق نیست. همچنین در روزهای آینده راهنمایی ها و توصیه های بیشتری به کشورها در مورد چگونگی کاهش گسترش ویروس آبله میمون ارائه خواهد شد.

در گزارش این سازمان آمده است: اطلاعات موجود حاکی از آن است که انتقال این بیماری از انسان به انسان تنها در میان افراد علامت‌دار که در تماس فیزیکی نزدیک با یکدیگر هستند، رخ می‌دهد.

آبله میمون یک بیماری عفونی است که معمولا خفیف است و در بخش‌هایی از غرب و مرکز آفریقا بومی است. این بیماری از طریق تماس نزدیک منتشر می شود؛ بنابراین می توان به راحتی از طریق اقدماتی مانند خود ایزوله سازی و رعایت موارد بهداشتی آن را مهار کرد.

"دیوید هیمن"، یک مقام سازمان جهانی بهداشت و متخصص بیماری‌های عفونی گفت: یک کمیته بین المللی از کارشناسان از طریق ویدئو کنفرانس تشکیل جلسه دادند تا آنچه را که باید در مورد شیوع بیماری مطالعه شود از جمله اینکه آیا شیوع بیماری از طریق ناقلان خاموش وجود دارد، چه افرادی در معرض خطر هستند و نیز راه های مختلف انتقال آن، به مردم اطلاع رسانی شود.

وی افزود: تماس نزدیک، راه اصلی انتقال بیماری آبله میمون است زیرا بثورات پوستی این بیماری بسیار عفونی هستند. به عنوان مثال، والدینی که از کودکان بیمار مراقبت می کنند و همچنین کادر درمان در معرض خطر قرار دارند و به همین دلیل است که برخی از کشورها شروع به واکسیناسیون تیم هایی کرده اند که از بیماران مبتلا به آبله میمون مراقبت می کنند.

این مقام سازمان جهانی بهداشت تاکید کرد: شیوع آبله میمون، شبیه به روزهای اولیه همه‌گیری کووید-۱۹ نیست زیرا به راحتی منتقل نمی‌شود. افرادی که ممکن است در معرض تماس یا آلودگی قرار گرفته باشند و علائمی از جمله تب و بثورات پوستی در آنها مشاهده شده است باید از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنند.

"ماریا نیرا"، مدیر کل بهداشت عمومی سازمان جهانی بهداشت، با اشاره به حضور وزیر بهداشت در مجمع جهانی سلامت، گفت: در این اجلاس، هیچ توافقنامه و سند همکاری امضا نمی‌شود. محمد حسین نیک نام، با اعلام حضور وزیر بهداشت کشورمان در مجمع جهانی سلامت که هر ساله برای بررسی اولویت‌های بهداشت و درمان کشورهای عضو در ژنو برگزار می‌شود، تاکید کرد: این اجلاس، فرصت مناسبی برای تبادل نظر در زمینه موفقیت‌های حوزه سلامت است و ایران نیز به عنوان کشوری مستقل در اجلاس حضور دارد. وی افزود: در نشست مجمع جهانی سلامت موضوعات دارای اولویت بهداشتی در جهان از جمله تجربه موفقیت‌آمیز کشورمان در مهار کرونا و واکسیناسیون مطرح می‌شود. مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت در خصوص احتمال امضای اسناد همکاری یا توافقنامه‌های بهداشتی با دیگر کشورها در این اجلاس، گفت: بحث امضای اسناد یا موافقت نامه‌های همکاری در این اجلاس مطرح نیست و سندی امضا نمی‌شود؛ اما تجارب بهداشتی و دستاوردهای حوزه سلامت مورد بحث و تبادل نظر قرار می‌گیرد و دستاورد ایران به عنوان کشوری که آمار تلفات کرونا را از روزانه ۷۰۰ نفر به تکرقمی رسانده است در این اجلاس در کانون توجه قرار دارد.

اشاره

چه جایگزین هایی برای جراحی دیسک کمر وجود دارد؟

عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران با اشاره به اینکه این روزها سن ابتلا به دیسک کمر پایین آمده و دلیل آن سبک زندگی اشتباه مردم است در گفتگو با ایرنا زندگی می گوید: «جایگزین های متعددی برای جراحی پر دردسر دیسک کمر وجود دارد.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، در ستون فقرات یک مجموعه استخوان به نام ستون و مهره داریم که از کانال نخاعی وسط، رد می‌شود اگر در این ناحیه فشاری ایجاد شود، دیسک وارد فضای کانال نخاعی شده و به نخاع فشار می آوردیعنی عارضه سیب ایجاد درد های ناگهانی و یا طولانی مدت در افراد می شود و سبک زندگی اشتباه و عدم مراقبت های لازم از مهم ترین دلایل ایجاد آن به حساب می آید دکتر یاسر نژادی عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران می گوید در بسیاری از موارد بیمار دعوت به انجام عمل جراحی دیسک کمر می شود اما اکنون جایگزین های دیگری نیز برای درمان این بیماری وجود دارد.

میانگین سن ابتلا به دیسک کمر چه سنی است؟

سن ابتلا به بیماری های دیسک کمر کاهش پیدا کرده است. دکتر نژادی در این باره می گوید: «دیسک کمر در صورتی رخ می‌دهد که در دیسک پارگی ایجاد شود و محتویات آن وارد فضای نخاعی شود. حالا هر چه سن بالاتر می‌رود حالت تطابق پذیری و نرمی کمتر می‌شود، دیسک خشن‌تر و سخت تر شده و نسبت به ضربه شکنندگی پیدا می کند و باعث می‌شود در سنین بالا پاره و وارد فضای بین مهره‌ای شود. این جراح و متخصص ارتوپدی با بیان اینکه بیشترین میانگین سنی ابتلا به دیسک کمر در سنین ۵۰ سالگی و بعد آن است، ادامه می دهد: «ستون فقرات و تمام مفاصلی که در بدن هستند مانند وسیله مکانیکی هستند یعنی اگر استفاده نامناسبی از آنها شود، سبک زندگی اشتباه باشد یا به طور ژنتیکی افراد مستعد ابتلا به دیسک کمر باشند از سنین پایین‌تر هم امکان دارد دیسک کمر شروع شود و اکنون شاهد کاهش سن ابتلا هستیم.»

مردان بیشتر به دیسک کمر مبتلا می شوند یا زنان؟

عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران در پاسخ به این سوال می گوید: «سبک زندگی خیلی به حرکات آموزش یافته بچه دارد یعنی افراد موقع بلند کردن وسایل سنگین، نداشتن مراقبت های لازم در برخی مشاغل ممکن است باعث آسیب شود. مثلا افرادی که در سبک زندگیشان ورزش‌هایی مانند شنا و تقویت عضلات انجام می‌دهند، یا ضربه‌های معمولی معمولا مشکلی پیدا نمی کنند. متاسفانه این روزها سن ابتلا به دیسک کمر کاهش یافته و دلیل آن سبک زندگی اشتباه بلند کردن وسایل سنگین به طور نادرست، کاهش تحرک شکم بزرگ و چاقی و گرم نکردن قبل از انجام ورزش است.» این متخصص می گوید مردان بیشتر مستعد دیسک کمر هستند: «ابتلا به دیسک در مردان نسبت به زنان دو برابر شایع تر است که دلیل آن شرایط شغلی و نحوه ی کار و تحرک بیشتر مردان در جامعه است که آن ها را بیشتر دچار آسیب و مستعد ابتلا به دیسک کمر می کند.»

در چه صورت جراحی دیسک کمر توصیه می‌شود؟

دکتر نژادی در رابطه با ضرورت انجام جراحی دیسک کمر می گوید: «ما متخصصین ارتوپد در شرایط خیلی سخت و اورژانسی جراحی دیسک کمر را به بیماران توصیه می کنیم خصوصا اگر بیمار دچار علائمی چون بی حسی در پاها و اندام تحتانی شود که به دلیل فشار عصب ها ایجاد می شود؛ جراحی را پیشنهاد می‌دهیم. البته قبل از انجام جراحی ما درمان های جایگزین دیگر را پیشنهاد می دهیم و اگر مشکل رفع نشد دیسک کمر را جراحی می کنیم. معمولا دیسک های کمر در سمت جلو مقاوم‌ترند و دیسک‌های پشت آسیب پذیرترند و معمولا ما دیسک را در نواحی پشتی داریم و مهره های ۴ و ۵ هم چون بیشتر وزن روی آن‌ها قرار می گیرد بیشتر مستعد آسیب هستند»

چند جایگزین مهم برای جراحی دیسک کمر

این متخصص جراحی و ارتوپد درباره روش های جایگزین درمان به صورت جراحی می گوید: «برای جایگزین کردن عمل جراحی دیسک کمر، روش‌های جدیدی هست. من اوزن را توصیه نمی کنم اما مثلا اگر دیسک آبحار باشد می توان با نیدل های بلند یا استفاده از لیزر دیسک‌ها را سوزاند و نیاز به جراحی و خارج کردن مهره‌ها برای برداشت دیسک نیست. جایگزین های دیگر عمل جراحی، برخی حرکات ورزشی و داروها هست که التهاب را کم می کند و نهایتا اگر مشکل برطرف نشد با توجه به نوع آسیب، نوع مهره و سن بیمار جراحی را تجویز می کنیم.»

گرمادرمانی

دکتر نژادی درباره این روش درمانی می گوید: «از قدیم الایام بشر به این مسئله دست یافته بود که یا گرم کردن کمر و یا هر عضوی درد آن بهبود پیدا می کند و به همین جهت یا پیشرفت علم فیزیوتراپی استفاده از اشعه ماورا، بنفش و مادون قرمز در درمان بیماریها شایع شد به همین جهت وقتی که به فیزیوتراپی هام‌اجرا می کنید معمولاً یک لامپ که رنگ قرمز یا رنگ بنفش دارد را روشن کرده و بر روی کمر بیمار قرار می دهند.»

سرمادرمانی

سرما درمانی یا استفاده از کیسه یخ برای درمان التهابات و آسیب دیدگی یافت های نرم استفاده می شود. دکتر نژادی در این باره توضیح می‌دهد: «در مورد درد ناشی از بیرون زدگی دیسک کمر کمپرس های یخ بسته های ژل یخ می تواند باعث کاهش درد والتهابات در اطراف کمر های ستون فقرات که در اثر پارگی دیسک کمر تحریک شده اند شود.»

طب سوزنی

این جراح ارتوپد از تاثیر طب سوزنی در درمان دیسک کمر می گوید: «طب سوزنی در واقع یک شاخه ای از طب سنتی چین و از جمله درمان های طبی است که در آن با فرو کردن سوزن های نازکی در نقاط خاصی از بدن باعث تغییراتی در نحوه عملکرد بدن و درمان بعضی از بیماریها می شود.در طب سوزنی ، سوزن حداکثر تا روی عضله وارد می‌شود (معمولاً سوزن را در بافت زیر جلدی یا بافت چربی فرو می کنیم) به همین جهت سوزنی که مورد استفاده در طب معمولاً باعث درد نمی شود. طب سوزنی امروز در درمان کمردرد و درد سیاتیک به کار می رود و اثرات آن بیشتر از اثرات پلاسبو PLACEBO باشبه دارو است و گاهی در کاهش درد با اثرات داروها ضد التهاب برابری می‌کند.»

تأثیر پله‌ها بر افزایش ابتلا به دیسک کمر

عضو انجمن ترومای سوئیس در پاسخ به این سوال که بالا و پایین رفتن از پله ها بر افزایش ابتلا به دیسک کمر مؤثر هست یا خیر می گوید: «وقتی شما از پله ها بالا یا پایین می آیید، وزن مضاعفی روی مفاصل و ستون فقرات ایجاد شده و باعث افزایش آسیب یا ایجاد آسیب روی مهره ها می‌شود. برای پیشگیری از ابتلا به دیسک ما حرکات فیزیکی مانند افزایش فشار عضلانی در ناحیه ی عضلات فیله کمری را بسیار مؤثر می دانیم. سبک صحیح زندگی و جلوگیری از از اتفاقات روزمره هم مانند نداشتن وسایل سنگین در کاهش ابتلا به دیسک کمر مؤثر است.» نژادی بایان اینکه افراد قد بلند بیشتر در معرض دیسک کمر هستند، ادامه می‌دهد: «توجه نشستن، بلند شدن و برداشتن وسایل بسیار در جلوگیری از ترومایی که به ناحیه ی کمر وارد می شود، مؤثرند.»

توصیه های غذایی مهم برای پیشگیری از ابتلا به دیسک کمر

این متخصص ارتوپد درباره تاثیر تغذیه در پیشگیری از این بیماری توصیه غذایی دارد: «زمانی که فرد به دیسک کمر مبتلا می شود ما ویتامین ب ۱-۲-۳۰۰ را توصیه می کنیم که برای ترمیم یافت های عصبی کمک کننده است اما برای پیشگیری برخی غذاها و خوراکی ها مانند آووکادو که یومی ما نیست برای ترمیم غضروف ناحیه ی تمام مفاصل مفید است. مصرف ویتامین C هم به مقدار کافی که در میوه جات و سبزیجات تازه هست بسیار موثر است. ترکیباتی مثل بابونه، سنجد، لوبیا سفید و ماهی سالمون و ماهی های چرب ناحیه ی شمال و جنوب که تقویت کننده لیگامان ها و غضروف در تمام نواحی بدن هستند می توانند در پیشگیری از ابتلا به دیسک کمر کمک کننده باشند.»

گزارش روز

امروز با حافظ

چو بشنوی سخن اهل دل مگو که خطاست
سخن شناس نه‌ای جان من، خطا این جاست
سر به دنیی و عقبی فرو نمی‌آید
تبارک الله از این فتنه‌ها که در سر ماست

خواجه

عنان همت مخلوق اگر به‌دست‌قضاست
چرا دل تو چراگاه چون و چند و چراست؟

عمعق‌بخاری

اوقات شرعی فردا

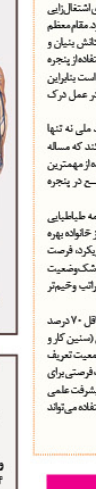
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۳	۰۵:۵۴	۱۳:۰۲	۲۰:۱۱	۲۰:۳۱

برگه

موسیقی نیروی حیات‌بخشی است که به گونه‌ای اسرارآمیز، خاطره‌های فراموش‌شده دورترین روزهای زندگی را در قلب‌ها بیدار می‌کند.

چارلز داروین

غذاهایی برای بهبود سلامت رگ‌ها و جریان خون



رسانه چه خبر

تزریق بیش از ۳۳ هزار دُز واکسن کرونا در کشور طی شبانه‌روز گذشته

ویدا: بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته ۳۳ هزار و ۹۸۴ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است تا کنون ۶۴ میلیون و ۴۷۹ هزار و ۱۱۹ نفر دُز اول، ۵۷ میلیون و ۷۷۰ هزار و ۶۱۵ نفر دُز دوم و ۲۷ میلیون و ۴۱۱ هزار و ۷۷۱ نفر نیز دُز سوم واکسن کرونا را در کشور تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۶۶۱ هزار و ۵۰۵ دُز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۳۳ هزار و ۹۸۴ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

هیچ سند همکاری در اجلاس مجمع جهانی سلامت امضا نمی‌شود

مهر: مدیرکل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت، با اشاره به حضور وزیر بهداشت در مجمع جهانی سلامت، گفت: در این اجلاس، هیچ توافقنامه و سند همکاری امضا نمی‌شود. محمد حسین نیک نام، با اعلام حضور وزیر بهداشت کشورمان در مجمع جهانی سلامت که هر ساله برای بررسی اولویت‌های بهداشت و درمان کشورهای عضو در ژنو برگزار می‌شود، تاکید کرد: این اجلاس، فرصت مناسبی برای تبادل نظر در زمینه موفقیت‌های حوزه سلامت است و ایران نیز به عنوان کشوری مستقل در اجلاس حضور دارد. وی افزود: در نشست مجمع جهانی سلامت موضوعات دارای اولویت بهداشتی در جهان از جمله تجربه موفقیت‌آمیز کشورمان در مهار کرونا و واکسیناسیون مطرح می‌شود. مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت در خصوص احتمال امضای اسناد همکاری یا توافقنامه‌های بهداشتی با دیگر کشورها در این اجلاس، گفت: بحث امضای اسناد یا موافقت نامه‌های همکاری در این اجلاس مطرح نیست و سندی امضا نمی‌شود؛ اما تجارب بهداشتی و دستاوردهای حوزه سلامت مورد بحث و تبادل نظر قرار می‌گیرد و دستاورد ایران به عنوان کشوری که آمار تلفات کرونا را از روزانه ۷۰۰ نفر به تکرقمی رسانده است در این اجلاس در کانون توجه قرار دارد.

بیمه طلایی معلمان اخیاشد

ایرنا: سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از احیای بیمه طلایی (تکمیلی) با خدمات و پشتیبانی مناسب بهداشتی و درمانی برای معلمان خبر داد صادق ستاری‌فرد در حساب کاربری خود در توییتر با هشتگ دولت" صادق" آلوهد نوشت: با پیگیری جدی وزیر، بیمه طلایی (تکمیلی) فرهنگیان با خدمات و پشتیبانی مناسب بهداشتی و درمانی بعداً با سالها احیاشد.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش افزود: آیین‌نامه اجرایی قانون رتبه‌بندی معلمان نیز به زودی از سوی کمیسیون امور عمومی دولت تقدیم هیات وزیران می‌شود. ستاری‌فرد از برنامه‌ها و سناریوهای وزارت آموزش و پرورش برای بیمه، سفر و مسکن فرهنگیان خبر داده و گفته بود که بررسی‌ها در این زمینه در حال انجام است و قرار است بعد از نهایی شدن، اعلام شود.

ساخت زخم پوش‌هایی از بافت زنده بدن

روابط عمومی جهاددانشگاهی: معاون پژوهشی سازمان جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران از راه اندازی خط تولید زخم پوش های بیولوژیک پژوهشکده یارا خبر داد و گفت: این زخم پوش ها برای انواع زخم های ناشی از بیماری های مزمن، دیابتی و سوختگی کاربایی دارند. محسن فاتح- معاون پژوهشی سازمان جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران ضمن اعلام این مطلب اظهار کرد: مجموعه پژوهشکده زخم و ترمیم یافت یارا از جمله مجموعه های دانش محور جهاددانشگاهی است که تمام فعالیت های آن بر پایه مطالعات بنیادی و محصول محور است. اکنون برخی از محصولات این مجموعه وارد فاز تولید نمونه های اولیه و آزمایشگاهی شده‌اند. وی افزود: فعالیت های عمده این مجموعه عمدتا دانش بنیان بوده و اکنون شرایط و فرصتی مناسب برای پژوهشگران این حوزه مهیا کرده است. طبیعتا چنین فعالیت هایی می تواند بخشی از نیازهای حوزه سلامت جامعه را برطرف کند. به گفته معاون پژوهشی سازمان جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران، یکی از رسالت های این مجموعه در سال " تولید دانش بنیان و اشتغال آفرین" ساخت زخم پوش های بیولوژیک است که اکنون نمونه آزمایشگاهی آن تولید شده و آماده ورود به مرحله نیمه صنعتی و ایجاد خط تولید است. وی درباره مشخصات این زخم پوش ها گفت: در تولید و ساخت این زخم پوش ها از بافت زنده مانند پردههای جفتی استفاده می شود که می‌تواند به عنوان یک داربست روی سطح زخم عمل کند و روند بهبود زخم را تسریع دهد. این زخم پوش ها برای انواع زخم‌های ناشی از بیماری های مزمن، دیابتی و سوختگی قابلیت استفاده دارد. معاون پژوهشی سازمان جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران عنوان کرد: ما اکنون پتانسیل راه اندازی ۲ تا ۳ مجموعه دانش بنیان که محصولات اولیه آنها نیز تولید شده، را داریم؛ اما طبیعتا باید چالش های اداری این حوزه برطرف شود تا بتوانیم آنها را وارد فاز شرکت‌های خصوصی کنیم. فاتح در پایان خاطرنشان کرد: تبدیل دانش فنی به محصول موجود در بازار، یکی از معضلاتی است که اکنون پژوهشگران این حوزه با آن مواجه هستند. فاسله این دو مساله باعث شده تا ورود محصولات به بازار سخت شود اما خوشبختانه در حال حاضر شرکت های واسطه ای را ایجاد کرده ایم که چنین فرایندی در آنها شکل بگیرد و دانش فنی را تبدیل به محصولی کنند تا قابلیت استفاده در بازار و فروش وارائه به جامعه را داشته باشند.