info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۰۰
دوشنبه / ۲۱ آذر / ۱۴۰۱
۱۷ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
12 / December / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قرآن ۵۱ | امروز با حافظ

طَبله عطر گـل و زلف عبیـر افشانش
فیضِ یک شَمّه ز بوی خوشِ عطارِ من است
باغبان، همچو نسیمم ز در خویش مران
کآب گـلزارِ تو از اشکِ چو گلنارِ من است

غزل | هرگز امید و بیم از وصل و هجر یار نیست
عاشقم عاشق مرا با وصل و هجران کار نیست
هاتف اصفهانی

اذان گرج | اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۷	۰۷:۰۷	۱۲:۰۰	۱۶:۵۳	۱۷:۱۳

برگه | خوبی انسان شعله‌ای است که ممکن است پنهان شـود، اما هرگز خاموش نمی‌شود.
نلسون‌ماندلا

اشاره

مصرف بی‌رویه «آزیترومایسین» در موج آنفلوآنزا

عضو کمیته علمی کشوری کرونا با اشاره به مصرف بی‌رویه و نابجای آزیترومایسین در موج‌های کرونا و آنفلوآنزا در کشور، گفت: مردم به آزیترومایسین به عنوان یک داروی ضدویروسی، ضد کرونا و ضد آنفلوآنزا نگاه نکنند و مصرف بالای آن باعث ایجاد مقاومت نسبت به مصرف سایر آنتی بیوتیک‌ها می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سید احمد طباطبایی اظهار کرد: در دوران کرونا و شـرایط کنونی با موج آنفلوآنزا در کشور، شاهد مصرف بی‌رویه برخی آنتی بیوتیک‌ها به ویژه داروی آزیترومایسین هستیم، برخی خلوداه ها بنون مراجعه به پزشک، این دارو را مصرف می کنند.

وی با بیـان اینکه مصرف بالای آزیترومایسـین باعث ایجاد مقاومت نسبت به مصرف سایر آنتی بیوتیک‌ها می‌شود، افزود: توصیه می‌شود که مردم به آزیترومایسین به عنوان یک داروی ضدویروسی، ضد کرونا و ضد آنفلوآنزا نگاه نکنند. متاسفانه مساله جا افتاده در ذهن برخی افراد این است که با آزیترومایسین حتی بیماری آنفلوآنزای آنها هم درمان شده اما این گونه نیست.

جلوی مصرف بی‌رویه برخی آنتی بیوتیک‌ها گرفته شود

رئیس بخش ریه بیمارستان کودکان مفید تهران خاطرنشان کرد: باید جلوی مصرف بی رویه برخی آنتی بیوتیک ها به ویژه آزیترومایسین گرفته شود. مردم اخیرا در مورد مصرف کورتون، به خاطر عوارض آن حساسیت بیشتری نسبت به قبل دارند و این حساسیت باید نسبت به آزیترومایسین نیز ایجاد شود.

طباطبایی با بیان اینکه یکی دو نمه قبل، آزیترومایسین به وفور در کشور وجود نداشت، افزود: در سال‌های گذشته این دارو یکی از بهترین انتخاب پزشکان برای درمان بسیاری از بیماری‌ها بود، اما در حال حاضر، این دارو ممکن است تاثیری در بهبود وضعیت برخی بیماران نداشته باشد.

اثرات مصرف عسل

این فوق تخصص ریه کودکان تصریح کرد: تاثیر واقعی برخی داروهای ضدسرفه که وارداتی و یا مانند آویشن، شکر تیغال و آلوئه ورا داروی سنتی هستند، تا کنون اثبات نشده اما استفاده از عسل، مورد تایید سازمان‌های بین المللی و مراجع علمی است.

وی ادامه داد: مصرف عسل به تنهایی و یا ترکیب آن با شیر، آب، چای و سایر آبمیوه‌ها به عنوان داروی ضدسرفه می تواند مفید باشد. خلوداه‌ها اگر قرار است یک داروی سنتی و خانگی استفاده کنند، حتما مصرف عسل را در دستور کار خود قرار دهند.

عدم تاثیر عنبرنسارا و اسفند به عنوان آنتی بیوتیک

عضو کمیته علمی کشوری کرونا ضمن بی اثر دانستن اثرات برخی نوه‌ها مانند عنبرنسارا، عود، کندرو اسفند به عنوان آنتی بیوتیک، گفت: این نوه‌ها اثرات ثابت شـده‌ای به عنوان آنتی بیوتیک برای مقابله با آنفلوآنزا ندارند بلکه مصرف آنها به ویژه برای بیماران و کودکان دارای حساسیت و آسم منجر به تشدید مشکلاتشان می‌شود.

تزریق واکسن آنفلوانزا محدوده به شهریور و مهرماه نیست

وی با بیان اینکه تزریق واکسن آنفلوآنزا فقط محدود به ماه های شهریور و مهرماه نیست، گفت: بر اساس منابع علمی، تزریق واکسـن آنفلوآنزا از مردادماه هر سال تا اردیبهشت سال بعد، توصیه می‌شود. البته از اردیبهشت تا مرداد هم می توان واکسن آنفلوآنزا را تزریق کرد اما میزان عفونت ها در فصول گرم، کاهش می‌یابد و از سوی دیگر، واکسن های جدید از مردادماه بر اساس شایع ترین نوع آنفلوآنزا در دسترس قرار می‌گیرد.

عضو کمیته علمی کشوری کرونا یادآور شد: امسال شیوع نوع H۳N۲ و H۱N۱ در کشور بیشتر از سایر انواع آنفلوآنزا بوده اما بنظر می‌رسد میزان بیماری زایی نوع H۳N۲ بالاتر از H۱N۱ است.

کودکان کرونا گزیر بودند نه کرونا گریز

رئیس بخش ریه بیمارستان کودکان مفید تهران با بیان اینکه اوایل بیماری کرونا تصور بـر این بود که کودکان، کرونا گریز هستند، افزود: در حال حاضر باید ادعا کنیم که کودکان، کرونا گزیر هستند و تاثیر به این بیماری به ویژه به سویه امیکرون، مبتلا می شوند که سال قبل با مشکل تخت های آی سی یو کودکان روبرو بودیم و وزارت بهداشت برای افزایش تعداد تخت های این بخش، اقدام کرد.

اقدامات موثر در کاهش ابتلا به عفونت‌های ویروسی و تنفسی

طباطبایی خاطرنشان کرد: در دو سه سال گذشته که کرونا در کشور شیوع داشت، افراد از معرض تماس با دیگران، حضور در مجامع و مکان‌های شلوغ پرهیز کردند، از سوی دیگر مدارس، دانشـگاه‌ها و مراکز آموزشـی تعطیل بود، جلسات به صورت غیرحضوری برگزار می شـد و بخش زیادی از مردم از ماسک و مواد ضدعفونی کننده استفاده می‌کردند که این اقدامات در کاهش ابتلا به کرونا و عفونت‌های ویروسی و تنفسی بسیار موثر بود؛ چراکه راه انتقال در این بیماری‌ها، یکسان است.

وی یکی از دلایل افزایش موارد آنفلوآنزا را کاهش ایمنی بدن افراد در دوران کرونا به دلیل عدم تزریق واکسـن آنفلوآنزا دانست و گفت: محدودیت‌های دوران کرونا برای بسیاری از مردم خسته کننده بود و برخی افراد نسـبت به اسـتفاده از ماسک و مواد ضدعفونی کننده، عکس‌العمل منفی داشتند و این باعث شد که رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیز به کمترین حد خود برسد؛ از سوی دیگر، افزایش تماس‌های افراد در محیط خلوداه و مدارس به شیوع بیشتر ویروس‌های تنفسی کمک می‌کند.

گزارش روز

رتبه‌بندی دانشگاه‌های جهان بر اساس اشتغال فارغ‌التحصیلان اعلام شد

نظام رتبه‌بندی "تایمز" دانشـگاه‌های جهان را بر اساس میزان اشتغال‌پذیری فارغ‌التحصیلان آنها در سال ۲۰۲۲ میلادی رتبه‌بندی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنه، رفتن به دانشگاه چیزی فراتر از آمادهسازی برای شغل‌یابی اسـت، اما انتخاب دانشـگاهی مناسب می‌تواند چشم‌انداز فارغ‌التحصیلان برای ورود به بازار کار را بهبود ببخشد.

بر این اسـاس و با توجه بـه اهمیت این موضوع، موسـسه رتبه بندی تایمز هایر اجوکیشن، هرسـاله رتبه دانشـگاه ها بر اسـاس میزان اشتغال فارغ التحصیلان خود را منتشـر می کنـد، به تازگی، رتبه‌بندی ۲۰۲۲ دانشگاه‌های جهان برای تربیت فارغ‌التحصیلانی که قابلیت اشتغال در بازار کار را دارند، توسط نظام تایمز منتشر شده است.

ایـن رتبه‌بندی جهانی نشـان می‌دهد که کدام دانشگاه‌ها برای استخدام فارغ‌التحصیلان خود در شرکت‌های برتر، تلاش بیشـتری می‌کنند.

۲۵۰ دانشـگاه ایـن رتبه‌بندی، در ۴۴ کشـور دنیا قرار دارند در برخی کشـورها، مسئله شغل فارغ التحصیلان دانشگاهی آسان نیست، اما در کشورهای اروپایی مانند فرانسه، سوئیس و آلمان، تجربه حرفه ای در برنامه های تحصیلی گنجانده شده است.

فرانسه، آلمان و چین به همراه انگلیس و آمریکا از جمله کشورهایی هستند که بهترین نماینده را در رتبه‌بندی اشتغال پذیری خود دارند.

سنگاپور، ژاپن و انگلیس هرکدام یک دانشگاه در بین ۱۰ دانشـگاه برتر دارند و دانشگاه‌های ژاپن و کانادا نیـز در این رتبه‌بندی در ده‌های بالا ظاهر شده‌اند.

دانشگاه آکسفورد (انگلیس)، دانشگاه توکیو (ژاپن)، دانشگاه سـنگاپور (سنگاپور)، دانشگاه پرینسـتون (آمریکا) و دانشگاه ییل (آمریکا) در جایگاه های ۵ تا ۱۰ قرار دارند.

۱- موسسه فناوری ماساچوست (ام آی تی)

دانشگاه "ام آی تی" (MIT) علاوه بر اینکه در جهان همواره یک دانشگاه پیشرو است، برنامه‌های ارتقای شغلی زیادی را برای دانشجویان، مدیران صنعت و عموم مردم ارائه می‌دهد.

بـسیاری از شرکت‌ها مشـارکت قابل توجهی با دوره‌های آموزشی و تحقیقاتی دانشگاه ام آی تی دارند که اغلب چندین سال طول می‌کشد.

دانشجویان، اعضای هیات علمی و فارغ‌التحصیلان MIT نقش کلیـدی در نوآوری های کارآفرینی، از جمله توسعه شبکه های کامپیوتری پیشرفته، تامین امنیت معاملات، سرمایه گذاری خطرپذیر و پیشبرد زیرساخت‌های ایفایی کنند.

۲- موسسه فناوری کالیفرنیا (Caltech)

جای تعجب نیست که موسسه فناوری کالیفرنیا - دانشگاه "کالتک" که تنها اصول اولیه را در طیف وسـیعی از موضوعات علوم و مهندسی یاد می‌گیرند، بلکه با توأم‌ترین ابزارها برای رسیدگی به برخی از چالش‌های مهم جامعه نیز دست و پنجه نرم می‌کنند.

جمعیت دانشجویی موسـسه فناوری کالیفرنیا در مقایسه با سایر دانشگاه‌ها بسیار اندک است و یکی از کوچک‌ترین دانشگاه‌های جهان با بیش از ۱۰۰۰ دانشجوی کارشناسی و ۱۲۰۰ فارغ‌التحصیل است. این جمعیت کم باعث ایجـاد روابط خوب میان لسانید و کارکنان و دانشجویان آن می‌شود.

۳- دانشگاه هاروارد

دانشگاه هاروارد قدیمی ترین و مسلماً معتبرترین دانشگاه در آمریکا اسـت که به پذیرش و تربیت دانشجویان بسـیار موفق شهرت دارد.

بیش از ۳۰ رئیس دولت در هاروارد تحصیل کرده اند و این دانشگاه همچنین ۴۸ برنده جایزه نوبل و ۴۸ برنده جایزه پولیتزر (جایزه‌ای در رشـته‌های روزنامه نگاری، ادبیات و موسـیقی) را در میان فارغ التحصیلان خود دارد.

همچنین مانند بسیاری از مؤسسات مورد علاقه کارفرمایان، هاروارد سابقه طولانی در تحقیقات و نوآوری های پیشگامانه دارد.

بسـیاری از دانشجویان هاروارد در حین تحصیل فعالیت‌هـای فوق‌برنامه‌ای را انجـام می‌دهند، از ایـن گرفته تا تلاش‌های کارآفرینی، که آنها را به مهارت‌های ضروری برای موفقیت مجهزمی کند.

۴. دانشگاه کمبریج

دانشگاه کمبریج یکی از بهترین و نخبه پرورترین دانشـگاه های جهان است و تاریخچه آن به قرن سیزدهم میلادی بازمی گردد.

اکنـون فارغ‌التحصیلان آن در سـطح جهانی مورد توجه قـرار می‌گیرند، به‌ویـژه برای دلش تخصصی‌شان، که در نتیجه درس های خصوصی لسـت که منحصر به دانشـگاه‌های آکسـفورد و کمبریج‌است.

۵. دانشگاه استنفورد

دانشگاه اسـتنفورد در کالیفرنیا، درست در کنار دره سیلیکون واقع شده است. در مجموع، شرکت‌هایی که توسط شـرکت‌های وابسته و فارغ‌التحصیلان دانشگاه اسـتنفورد تأسـیس شـده‌اند، بیش از ۲.۷ تریلیون دلار درآمد سالانه دارند که دهمین اقتصاد بزرگ جهان را تشـکیل می‌دهند. این شـرکت‌ها عبارتند از گوگل، نایک، تسلاکس، هیولت پاکارد، سان مایکروسـیستم، زیناستاگرام و چارلزشواب.

قابل توجه

بدنت را تربیت کن!

درباره اهمیت وجود تربیت بدنی در سـبک زندگی هایمان چه می‌دانید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، در حلت عادی و در بین خیلی از مردم جامعه، هیچ تفاوت و فرقی بین دو مفهوم ورزش و تربیت بدنی وجود ندارد؛ اما واقعیت همین است؟ باید بگوییم خیر! چرا که در مفاهیم علمی، تربیت بدنی، برای فعالیت‌ها و اقدامات و روش‌هایی خاص به کار می‌رود که هدف بسـیار متفاوت با ورزش کردن دارند. این را قریب به اتفاق کارشناسـان ارشد تربیت‌بدنی می‌گویند که معتقدند "تربیت‌بدنی" فرایندی آموزشـی تربیتی اسـت که هدف آن، بهبود رشد انسان از طریق فعالیت های جسـمانی اسـت و ورزش کردن گاهی به برنده شدن در یک رقابت ختم می‌شود! جای خالی یک زنگ در برنامه درسی کلاس بچه مدرسه‌ای‌ها با نام تربیت بدنی پر می‌شود اما گاهی به قصه‌گویی در کلاس و گاهی هم توپ‌بازی پشت تورهای خاک‌خورده والیبال در حیاط مدرسـه ختم می‌شود؛ فعالیت‌هایی که هیچ نشانی از تربیت بدنی با همان تربیت کردن بدن به معنای واقعی ندارند. اما مگر توپ‌بازی همان تربیت بدنی که همیشـه فکرش را می‌کردیم نیست؟ به نظر می‌رسد که فعل تربیت بدنی، نتایج اساسی‌تر از دست‌گرمی یا یک توپ باشته باشد.

از تربیت بدنی کـه حرف می‌زنیم، از چه حرف‌هایی زنیم؟

درباره عقل سـالم در بدن سـالم شنیده‌اید؟ این همان تربیت بدنی اسـت که به سلامت عقلی و جسـمی به یک اندازه بها می‌دهد. اینطور که مشخص اسـت، تربیت‌بدنی، یک علم اسـت؛ علمی که به وسیله فعالیت‌های بدنی، انسـان را تربیت می‌کند. در واقع زمانی کـه ما به تربیت بدنـی روی می‌آوریم، یعنی قرار اسـت طی فرآیندی آموزشـی، تربیتی، خودمان را بالا بکشـیم و ارتقا بدهیم؛ آن هم از طریق فعالیت‌های جسـمانی! اما ما چقدر در زندگی روزمره و سبک زندگی‌مان، تربیت بدنی را گنجانده‌ایم و به رشـد همه‌جانبه‌مان فکر می‌کنیـم؟« باید بتوانیـم مهارت‌های حرکتی کسـب کنیم، آمادگی جسـمانی‌مان را حفظ کنیم و ذهن‌مان را برای فعالیت‌های این‌چنینی، به سمت مثبتی سوق بدهیم.» این رایکی از معلمان تربیت‌بدنی می‌گوید که معتقد اسـت آن‌چیزی که در مدارس اجرایی می‌شود، چیزی میان ورزش و تربیت‌بدنی است.

پیست زندگی

تربیت بدنی در زندگی‌تان را جدی بگیرید! این توصیه‌ای است که رشد و تقویت روح و جسـم را به طور همزمان برایمان همراه خواهد داشت.

در واقع تربیت بدنی مجموعه‌ای از فعالیت‌های جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگان‌ها و اندام‌های فرد می‌شود و به شکوفایی و باروری استعدادهای بالقوه و درونی فرد کمک می‌کند؛ فعالیت‌هایی که قرار نیسـت در محل خاصی یا موقعیت خاصی انجام شـود. راه رفتن، دویدن آرام، در دامنه ی تپه ها، انجام حرکات کششی و سایر فعالیت‌هایی که جنبه رقابت ندارند، از همین دست هسـتند. فعالیت‌هایی که وقت رفتن به دانشگاه و محل کار، در خانه، در حیاط و هرجایی که فکرش را بکنید، امکان وجود دارد. حالا بعد از آن، اگر بخواهید، می‌توانید به ورزش روی بیاورید؛ ورزشـی که جلوه‌گر رقابتی روی و حتی اعضای بدن هم با همدیگر وارد رقابت برای افزایش مهارت‌هایشان می‌شوند.

ورزش یا تربیت بدنی؟ مسئله این است!

شاید خنده‌دار باشد که بگوییم ورزش می‌تواند شـما را به جایگاه بالا و پول و شهرت برسـاند اما تربیت بدنی هدفی معنوی‌تر و درونی‌تر را دنبال می‌کند؟ اما واقعیت همین اسـت! کافی اسـت نگاهی گذرا به ورزشکاران شناخته‌شده نور و اطرافتـان بیندازیـد؛ آن‌ها فعالیت‌های عادی جسمانی را بر اساس یک رشته و قوانین و مقررات آن رشته پیش برده‌اند و به مهارتی دست پیدا کرده‌اند که حریفی برای رقابت دادن شده‌اند؛ و خب برنده شدن در چنین رقابت‌هایی آن‌ها را به هدف‌های مالی قابل توجهی رسانده است. البته که این یکی از خصوصیات ورزش است؛ اینکه می‌تواند همراه با سلامتی، ثروت و زندگی را برای ورزشکار به ارمغان بیاورد. به نظر می‌رسد که برای رسیدن به ورزش، لازم است که ازپل تربیت بدنی بگذریم.

به سوی رشد

دوران مدرسـه، یکـی از بهتریـن زمان‌ها و مکان‌ها برای انجام تربیت بدنی و ورزش است! فعالیت‌هایی که سلامت روح و جسـم در دوران کودکی و نوجوانی را تضمین می‌کند. جهت‌های نسبتی، قدرت و سرعت، چابکی و هماهنگی و انعطاف‌پذیری را یاد می‌گیرند. ذهن‌شـان از طریق بازی‌های سـازمان‌یافته پروش پیدا می‌کند. روحیه اجتماعی و مسئولیت‌پذیری‌شان در بازی‌هـا و حرکات جمعی بـالا می‌رود و احساس مفیدبودن پیدا می‌کنند. وقتی در یک بازی دسته‌جمعی، مشارکت می‌کنند. شما چه راهکار بهتری از تربیت بدنی و مسابقات ورزشی سـراغ دارید که اینطور کودک را بالا بکشـد و قابلیت‌های مختلفش را شکوفا کند؟ چه مسیری بهتر از انجام تربیت بدنی و ورزش به صورت همزمان می‌شناسید که بتواند با چاقی، افسردگی یا حتی بدخوابی مبتلایه کند؟

مکث

تولید انبوه شایعه سیاه

مشکل در احسـاس ناامنی است. جامعه‌ای که عاقل‌مند است به خبردارشدن و گریز از بی‌خبری، وقتی برای خبر تقاضا وجود داشته باشد، عرضه هم ایجاد می‌شود خبر که نباشد عده‌ای به تولید خبر دست می‌زنند و اگر خبر هم باشـد عده‌ای داغش می‌کنند که پاسخ تقاضا را بدهند و توجه‌ها را به خودشان جلب کنند؛ بنابراین اخبار دروغ عرضه می‌شـود و شایعات شکل می‌گیرند.

حتی امنیتی برای جامعه به همراه داشته باشد. این موضـوع اما در رابطه با چهره‌های هنری رواج بیشتری دارد. تازه‌ترین قربانی رسانه‌ای این روبه رضا رویگری اسـت که پنجشـنبه شب خبر درگذشت او فضای مجازی را فتح کرد و خیلی زود با واکنش این بازیگر روبه‌رو شد. پیش از او رکوردداران بی‌شماری در ایران وجود دارند؛ مرحوم جمشید مشایخی یکی از آنهاست که بارها و بارها مجبور به توضیح امر بدیهی زنده‌بودنش می‌شد. محمدعلی کشاورز، ناصر ملک‌مطیعی و حتی احسان علیخانی که این یکی حتی از زبان یک مجری تلویزیونی هم اعلام شد از دیگر چهره‌هایی بودند که مجبور به تکذیب مرگ خود شده‌اند.

گرچه پشت این بی‌اخلاقی‌ها سودهای مجازی اعم از کلیک بیشتر و بالابردن بیننده سایت قرار دارد اما باید بـه نو موضوع در این میان اشاره کرد؛ یکی آسیب روانی است که به فرد مشهور یا خانواده آنها وارد می‌شود که چنان بدیهی است که نیازی به توضیح ندارد، اینکه بازیگری هر روز را تصور انتظار جامعه از مرگش روزگار بگذراند به اندازه کافی گویای هولناکی این ماجرا است. همین دیروز رضا رویگری البته با شوخی به انتشار دوباره شایعه مرگش گفته بود: «نمی‌دانم چه کسـانی و با چه نیتی بعد از سکته‌ای که کردم، چند بار شایعه مرگم را منتشر کرده‌اند. اگر واقعا این افراد منتظر مرگ من هسـتند به آنها می‌گویم: تا حلوای‌شان را نخـوره، نمی‌میرم. این نوع شـایعه‌ها جز ضربه‌زدن به من و جامعه هنری کشور تاثیر دیگری ندارد.»

سـمت دیگر این موضوع اما یک جامعه قرار دارد. وقتی جامعه هر لحظه خبر بدی را انتظار بکشد، وقتی باخبر بودن ضرورت باشد، بازار خبر و شایعه داغ می‌شود و در این بازار گاهی هم خبر کذب به مردم عرضه می‌شود. این تحلیل دکتر علی انتظاری جامعه‌شناس است از علت کنش‌ها و واکنش‌های کاربران فضای مجازی به شـایعه مرگ چهره‌های مشهور. او به جام جم می‌گوید: «همشکل درلحساس ناامنی است. جامعه‌ای که عاقل‌مند است به خبردارشدن و گریز از بی‌خبری وقتی برای خبر تقاضا وجود داشته باشد، عرضه هم ایجاد می‌شود. خبر که نباشد عده‌ای به تولید خبر دسـت می‌زنند و اگر خبر هم باشد عده‌ای داغش می‌کنند که پاسخ تقاضا را بدهند و توجه‌ها را به خودشان جلب کنند؛ بنابراین اخبار دروغ عرضه می‌شود و شایعات شکل می‌گیرند».

رسانه چه خبر

در صورت حجامت، می توانیم اهدای خون انجام دهیم؟

سـازمان انتقال خون ایران: از آنجایی کـه حجامت نوعی فرآیند تهاجمی پزشکی محسوب می‌شود، باعث معاقبت یک ساله داوطلب از اهدای خون می‌شود. باید توجه کرد که در حجامت، خون خارج شده از بدن دور ریخته می‌شود، اما ضرورة علم و دسـتورهای نوین دانش بشر در خدمت این روش درمانی قرار گرفته‌اند. به طوریکه می‌توان در افراد واجد شرایط اهدای خون با اهدا یک واحد خون سالم و تهیه فرآوردههای مختلـف از آن، جان چندین بیمار نیازمند به خون را نجات داد. بر این اساس مطابق پذیرفته‌های علمی در همه جای دنیا انجام هرگونه عمل تهاجمی پزشکی با غیرپزشکی باعث عدم پذیرش موقت داوطلب برای اهدای خون می‌شود. به این ترتیب انجام عمل حجامت هم که در واقع نوعی فرآیند تهاجمی محسوب می‌شود، باعث معاقبت یک ساله داوطلب از اهدای خون می‌شود. باید توجه کرد که مبنای این معاقبت موقت این اسـت که حتی اگر حجامت در یک مرکز بهداشتی درمانی انجام شود، باز هم ممکن است سبب ورود و انتقال عوامل بیماری‌زای خطرناک قابل انتقال از راه خون به بدن شخص شود. بنابراین افرادی که حجامت کرده باشند، یکسال از اهدای خون معاف خواهند بود.

چگونه ویتامین D را بدون آفتاب دریافت کنیم؟

نیویورک‌تایمز: اکثر افراد سـالم با پوسـت روشن معمولا می‌توانند ویتامین D مورد نیاز خود را در طول تابستان با قرار دادن روزانه صورت، دست‌ها و پاها در معرض نور خورشید به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در هفته، تامین کنند. اما اگر به هر دلیلی نگران کمبود ویتامین D هستید، در معرض خطر یوکی استخوان قرار دارید یا شرایطی دارید که بر نحوه جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد مانند سبک زندگی یا بیماری خاص، توصیه می‌کنیم که با پزشک در مورد آزمایش سطح ویتامین D صحبت کنید. همچنین غذاهایی که بیشترین میزان ویتامین D را تامین می‌کنند، شامل ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی تن و ساردین)، روغن کبد ماهی، جگر گاو، زرده تخم‌مرغ و برخی قارچ‌ها هسـتند. از سوی دیگر تولیدکنندگان مواد غذایی سال‌هاست که مواد خوراکی را با ویتامین D غنی می‌کنند. منابع خوب غذاهای غنی شده با ویتامین D عبارتند از: شیر گاو، شیر سویا، غلات و آب پرتقال. با این حال به خاطر داشته‌باشید که همه محصولات با ویتامین D غنی شده نیسـتند، بنابراین حتما برچسب غذایی آنها را بررسی کنید. اگر به دنبال مکمل می‌هستید، ویتامین D۳ را انتخاب کنید، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند آن را به‌طور موثرتری جذب کنید. در عین حال همواره این احتیاط را نیز باید در نظر داشته باشید که ویتامین D را بیشتر از آنچه پزشک توصیه کرده، مصرف نکنید. ویتامین D بیش از حد می‌تواند در بدن ایشانه شود و منجر به مسـمومیت شود و علائمی مانند خستگی، ضعف، گیجی، استفراغ، کم‌آبی، یبوست و درد به‌همراه داشته باشد.

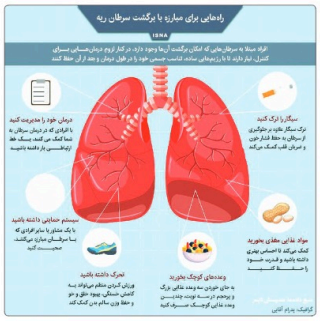
تاثیر رژیم غذایی کم پروتئین بر پیشرفت سرطان روده بزرگ

مدیکال نیوز: محققان اثرات رژیم غذایی کم پروتئین را بر رشد سرطان روده بـزرگ مطالعه کردند. آنها دریافتند که رژیم غذایی کم پروتئین رشـد تومور را کاهش می‌دهد و مرگ سلول‌های سرطانی را در موش افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که مولکول‌های حسـاس به مواد مغذی معروف به mTORC۱ بـه رشـد تومور کمک می‌کنند و در بیش از ۷۰ درصد سرطان‌های انسان از جمله سرطان روده بزرگ بیش فعال می‌شوند. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که مهار mTORC۱ مانع از رشـد تومور می‌شود. اگرچه ناروهایی که مسیر سیگنال دهی mTORC۱ را مهار می‌کنند، از نظر بالینی مؤثر هستند، اما استفاده از آنها محدود است زیرا تومورها اغلب پس از پایان درمان برمی گردند و عوارض جانبی شأن شامل سرکوب سیستم ایمنی است. مطالعات نشان می‌دهد که اسیدهای آمینه، mTORC۱ را فعال می‌کند و محدودیت پروتئین رژیم غذایی ممکن است با کاهش mTORC۱ رشد تومور را مهار کند. تحقیقات بیشتر در مورد اینکه چگونه محدود کردن پروتئین رژیم غذایی بر mTORC و رشـد تومور تأثیـر می‌گذارد، می‌تواند درمان سـرطان را بهبود بخشد. اخیراً محققان اثرات رژیم‌های غذایی کم پروتئین را بر فعال‌سازی mTORC۱ در مدل‌های بافت حیوانی و انسانی بررسی کردند. دکتر «سومیت سولانکی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «ما مشاهده کردیم که تغذیه سلول‌های سرطانی روده انسان با اسیدهای آمینه کم و درمان آنها با شیمی‌درمانی، سلول‌های سرطانی را زبون می‌برد.» محققان لندنا سلول‌های سرطانی روده بـزرگ را در موش ارزیابی کردند. آنها دریافتند که فعال شـدن mTORC۱ در حضور اسیدهای آمینه بیشتر است. محققان اثرات رژیم غذایی کم پروتئین را بر روی مدل‌های موش مبتلا به سرطان روده بزرگ به مدت دو هفته و سپس یک ماه شیمی‌درمانی ارزیابی کردند. در حالی که رژیم غذایی موش معمولاً ۲۱٪ پروتئین است، آنها در رژیم غذایی موش‌ها فقط ۴٪ پروتئین گنجاندند. آنها دریافتند موش‌هایی که از رژیم غذایی کم پروتئین استفاده می‌کردند رشد اولیه تومور کمتر و مرگ سلول‌های سرطانی بیشتری را نسبت به گروه کنترل نشان دادند. در این موش‌ها همچنین فعالیت و تکثیر mTORC۱ کاهش یافت. محققان خاطرنشـان کردند که این نتایج نشان می‌دهد که اسیدهای آمینه فعالیت mTORC۱ را تنظیم می‌کنند و اسیدهای آمینه محدود ممکن است رشد اولیه تومور را مهار کند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

رادهایی برای مبارزه با برگشت سرطان ریه

IARC

افراد مبتلا به سرطان‌هایی که امکان برگشت آنها وجود دارد، در کنار ترویج درمان‌هایی بسیاری کنترل، نیاز دارند تا با رژیم‌های ساده، قانعب جنبی خود را در طول درمان و بعد از آن حفظ کنند



گرافیک: پیام آشنا