گوناگون

سرنوشت اموال مسروقه بعد از کشف از سوی پلیس چه می‌شود؟

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ توضیحاتی را درباره سرنوشت اموال مسروقه مکشوفه از سوی پلیس ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا، سردار علی ولیپور گودرزی درباره سرانجام اموال مسروقه‌ای که از سوی پلیس کشف می‌شود، گفت: پلیس، اموالی که از مردم سرقت شده باشد را پس از دستگیری مجرمان، کشف و ضبط می‌کند در گذشته ما یک سامانه ای به اسم سامانه نما داشتیم که در آن اموالی که سرقت و سپس کشف شده بودند و مالک یا شاکی نداشتند در آن به ثبت می‌رسید و در فضای مجازی آگهی می‌کردیم که شاید مالک آنها پیدا شود.

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ ادامه داد: در حال حاضر با اشرافی که همکاران من در پلیس آگاهی دارند با ثبت دقیق کالا، دیگر این مشکل خیلی کم پیش می‌آید و معمولا همان زمانی که این اموال سرقتی کشف می‌شوند سریعا به مالکان آنها اطلاع می‌دهیم که مراجعه کنند و اموال خود را پس بگیرند.

ولیپور گودرزی گفت: در حال حاضر نیز خزانه‌ای برای نگهداری از این اموال داریم که تا پیدا شدن صاحب آنها، این اموال را به عنوان امانت نگهداری می‌کنیم و هیچ دخل و تصرفی در آنها نداریم.

وی افزود: البته در حال حاضر مقدار این اقلام بسیار کم است و شاکیان همیشه به موقع سراغ اموال خود را می‌گیرند.

عدم عقد قرارداد با کودکستانها و احتمال ناممکن شدن پیگیری تخلفات

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه گاهی والدین با کودکستانی که وارد تفاهم می‌شوند و کودکشان را ثبت نام می‌کنند قرارداد نیسته و به شکل غیررسمی و بدون حساب رسمی، هزینه پرداخت می‌کنند گفت: این موضوع قابل ردگیری نیست و نمی‌توان برخورد کرد.

به گزارش پیام آشنا، مجتبی همتی‌فر با بیان اینکه شهریه کودکستان‌ها گاهی از منظر خانواده‌ها غیر متعارف است گفت: خانواده آنچه که پرداخت می‌کند را ملاک قرار می‌دهد، اما در بررسی‌های انجام شده سازمان به این موضوع پرداخته می شود که شهریه کودکستان چه میزان واقعی، چقدر مربوط به هزینه پایه و چقدر مربوط به خدمات مورد توافق است.

وی با هشدار به اینکه والدین با کودکستانی که وارد تفاهم می‌شوند و کودکشان را ثبت نام می‌کنند قرارداد نیسته و به شکل غیررسمی و بدون حساب رسمی هزینه پرداخت می‌کنند افزود: این موضوع در صورت رخ دادن تخلفات احتمالی قابل ردگیری نیست و نمی‌توان برخورد کرد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه در بررسی انجام شده میزان شهریه مجاز و آنچه که اضافه دریافت شده تعیین می‌شود ادامه داد: باید معلوم شود اضافه دریافتی به ازای چه خدمتی از جمله سرویس، بسته‌های طرح یادگیری یا خدمات جنبی است؛ قاعدتا اگر بنا به عرف باشد، غیر متعارف شناخته نمی‌شود چون مورد توافق خود والدین بوده اما اگر فراتر از این باشد و بابت خدمات پایه رقم بیشتری دریافت کننده بر اساس آیین نامه، جریمه نقدی و غیر نقدی و سایر مجازات‌هایی که در آیین نامه تعیین شده با کودکستان متخلف برخورد می‌شود.

همتی فر درباره نحوه نظارت بر کودکستان‌ها گفت: در شیوه‌نامه سال‌های قبل، نظارت میدانی تعیین شده بود و دغدغه همه مدیران کل آموزش و پرورش نیز بود که موضوع را ساماندهی کنند؛ بازدیدهای نوبتی بنابر چارچوب و قواعد تعیین شده به تناسب گزارش‌هایی که به ستاد یا استان از طریق سامانه شکوا یا به شکل دیگر از طریق سایر روش‌ها مانند ارزیابی عملکرد یا سایر مسیرهایی که در آموزش و پرورش وجود دارد اعلام می‌شود که درنتیجه کودکستان متخلف توسط کارشناس منطقه، اداره، اداره کل و یا گشت‌های تعزیرات مورد بررسی قرار می‌گیرد و بر اساس آیین نامه با آن‌ها برخورد می‌شود.

وی با بیان اینکه شهید رییسی در نیمه دوم سال قبل در افتتاح بیمارستان شهریار تاکید کردند که باید در همه ادارات مهد کودک راه‌اندازی شود افزود: خیلی از ادارات به این سمت سوق پیدا کردند.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک درباره روند اعطای مجوز به دستگاه‌ها ادامه داد: بر اساس قانون مصوب مجلس و قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و ماده ۲۲ تبصره سه، ادارات و دستگاه‌های مشمول تکلیف باید از طریق خرید خدمت یا مشارکت یا بخش خصوصی نسبت به راه اندازی مهد کودک اقدام کنند.

همتی فر با بیان اینکه قانون اشاره به تاسیس توسط خود نهاد نکرده است گفت: مجموعه مراکز مجاز معرفی و شهریه‌ای که براساس عرف منطقه یا میانگین منطقه دریافت می‌کنند در سامانه کودکستان اعلام می شود، یا برخی از دستگاه‌ها به صورت مشارکتی مکانی را که پیشتر به عنوان مهد کودک بوده تجهیز کرده‌اند، یا خود نهاد حقوقی و دستگاه اصرار بر راه اندازی کودکستان دارد که در این حالت کودکستان‌ها از الگوی مجوز حقوقی استفاده می‌کنند که فرایندش از طریق مراکز نماینده حقوقی معرفی و در اسرع وقت صادر می‌شود.

وی با بیان اینکه فرایندی برای تعیین صلاحیت در آموزش و پرورش تسهیل شده تا در مدت زمان یک هفته بررسی‌ها انجام و مجوز صادر شود افزود: گاهی نهادها در معرفی نهاد حقوقی اشتباه می‌کنند، مثلا مدیرعامل یک شرکت به عنوان نماینده حقوقی معرفی می‌شود که یا نمی‌تواند جوابگوی تلفن باشد یا فرصت تامین مدارک را ندارد.

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه از حدود یک ماه پیش نشستی با حضور همه نهادهای حقوقی یا دولتی، حاکمیتی، عمومی و غیر دولتی که تقاضای دریافت مجوز داشتند برگزار شده عنوان کرد: شرایط به آن‌ها توضیح داده شده، کاربرگ‌ها و آیین نامه ارائه، فرآیند اطلاع داده شده که بخشی مسیرشان را پیش بردند و بخشی نیز به دلیل عدم پیگیری پیش نرفته‌است. همتی‌فر با بیان اینکه کودکستان‌ها غیردولتی هستند اظهار کرد: نیروها توسط خود موسس و مدیر به کارگیری می‌شود اما نیروها نیازمند دارا بودن صلاحیت و چارچوب عمومی هستند تا به کارگیری شوند.

زنان و خانواده

در حوزه زنان و خانواده قانون کم نداریم؛ ضعف در اجرا است

یک فعال حوزه زنان و خانواده تاکید کرد که در حوزه زنان و خانواده نه تنها با کمبود قانون روبرو نیستیم، بلکه قوانین بسیار خوبی داریم اما ضعف اصلی در حوزه نظارت و اجرا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، قانون برنامه هفتم پیشرفت کشور تیرماه گذشته از سوی سرپرست ریاست جمهوری به دستگاه‌های اجرایی ابلاغ شد؛ قانونی که امید می رود بتواند به طور جامع به موضوعات کشور در زمینه های مختلف بپردازد؛ فصل ۱۶ این قانون که به موضوع زن، خانواده و جمعیت اختصاص دارد که در سه ماده به این موضوع پرداخته است.

رشد ۲۵ درصدی برای ترویج الگوهای صحیح همسرگزینی و ترغیب ازدواج به‌هنگام، آسان و پایدار متناسب با فرهنگ اسلامی - ایرانی و ظرفیت‌های بومی (در قالب برگزاری کارگاه ها و دوره‌های آموزشی)، افزایش ۲۵ درصدی مهارت‌های شغلی زنان (در قالب برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی)، رشد ۲۵ درصدی مراکز تخصصی مشاوره خانواده، ازدواج و پیشگیری از طلاق، کاهش یک ساله میانگین سن ازدواج، افزایش ۵ درصدی نرخ ازدواج نسبت به جمعیت در سن ازدواج، کاهش ۵ درصدی نسبت طلاق ثبتی به جمعیت متأهلان، رساندن نرخ باروری کل به ۲.۵ فرزند، افزایش ۱۰ درصدی سهم زیرساخت‌های شتاب‌دهی نوآوری در حوزه زنان و خانواده در مقایسه با سایر زیرساخت‌ها (اعم از شرکت‌های دانش‌بنیان، خانه‌های خلاق و نوآوری، مؤسسات خلاق و نوآور در حوزه زنان، خانواده و کودکان) و کاهش ۳۰ درصدی سقط جنین غیرقانونی از مواردی است که این قانون در حوزه زن، خانواده و جمعیت در نظر گرفته و معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده مکلف است گزارش عملکرد سنجه‌های عملکردی زن، خانواده و جمعیت را سالانه به مجلس ارسال کند.

کارشناسان، برنامه هفتم را برنامه‌ای رو به جلو عنوان می کنند اما معتقدند مسئولیت دستگاه‌های اجرایی به طور شفاف در مواد مربوط به حوزه خانواده مشخص نشده و بدون ضمانت اجرایی است و باید این کاستی را در آیین نامه های اجرایی این قانون جبران کرد.

اعظم‌درویش خضری معاون اجرایی بانوان تحول آفرین در خصوص مواد مربوط به حوزه زنان و خانواده در برنامه هفتم پیشرفت اظهار کرد: آموزش از موضوعات مهم در حوزه زن و خانواده است که در این برنامه مورد توجه قرار گرفته و می توان به شکل اجرایی تر درباره آن برنامه ریزی کرد و پرداختن به این موضوع وظیفه دستگاه های متولی است.

وی افزود: مساله ای که در حوزه زنان نیاز به توجه بیشتر دارد و باید به طور جامع مطرح شود، توانمندسازی است که در حوزه‌های زنان و بحث های مهارت آموزی و آموزش باید به صورت گسترده و جدی به آن توجه شود به گفته وی در برنامه هفتم پیشرفت برای نخستین بار به صورت جداگانه حوزه زنان و خانواده مطرح شده که از نکات مثبت این برنامه است؛ همچنین به آموزش الگوهای صحیح همسرگزینی و اینکه چگونه تشویق به ازدواج آسان و پایدار داشته باشیم، توجه شده و بحث حمایت از زنان و خانواده در رفع موانع رشد و شکوفایی آنها مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

خضری با بیان اینکه در برنامه هفتم مسئولیت اجرایی به معاونت زنان و خانواده داده شده است، گفت: این معاونت می تواند نظارت داشته باشد اما باید در برنامه به طور شفاف و مشخص دستگاه‌های متولی و اجرایی تکالیف خود را بدانند و عمل کنند و در عین حال نظارت بر عهده معاونت زنان وخانواده ریاست جمهوری است. وی با اشاره به تجربه نگارش برنامه تشکیل، تحکیم و تعالی نهاد خانواده و تهیه کتاب دستورالعمل اجرایی در این خصوص در ستاد ملی زن وخانواده، تاکید کرد: دستورالعمل اجرایی برنامه برای دستگاه های اجرایی دیده نشده و در برخی موارد نیز نقش برخی دستگاه ها کمرنگ دیده شده است.

خضری ادامه داد: در برنامه هفتم به صورت کلی به موضوع و مسائل پرداخته شده اما راهکارهای اجرایی و راهبردها اصلا دیده نشده و در حقیقت هدف کلی مطرح شده است از این رو به نظر می رسد که کارگروه‌های تخصصی در دستگاه‌ها باید تشکیل شود و دستگاه های متولی هر کدام بر اساس شرح وظایف خود به برنامه ریزی بپردازند؛ بهره مندی از متخصصین، کارشناسان خبره و نخبگان علمی در کمیته های دستگاهی در فرایند کار و بهبود نتایج موثر خواهد بود. به گفته وی، برای انجام همه کارها، قانون و سیاست داریم اما مشکل ما در اجرا است؛ در دهه های گذشته، ۶ برنامه توسعه داشتیم که کاملا اجرا نشده و یا اینکه ضعیف اجرا شده است؛ برای مثال یکی از موضوعات برنامه هفتم توجه بیشتر به نهادهای غیر دولتی بر اساس اصل ۴۴ قانون اساسی است که در مرحله اجرا به این موارد کمتر توجه شده است.

این فعال زنان ادامه داد: برای اینکه نهادهای غیردولتی و مردم نهاد بتوانند در کار اجرا وارد شوند و مساعدت کنند، باید مشوق‌های لازم را برای آنها در نظر بگیریم، اگر این نهادها مشوق های دولتی را دریافت نکنند، برنامه‌ها به خوبی اجرا نشده و به هدف برنامه نخواهیم رسید.

استقرار ۵۰۰ موکب درمانی ایران در اربعین

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر با بیان اینکه زائران حسینی با ثبت‌نام در سامانه «سماح» به اربعین حسینی مشرف شوند اظهار کرد: نام‌نویسی در این سامانه موجب برخورداری از خدمات بیمه‌ای می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی مرعشی با بیان اینکه در آستانه اربعین حسینی قرار داریم، اظهار کرد: جمعیت هلال احمر، خدمات «امداد و نجات»، «بهداشتی» و «درمانی» را در خاک عراق طی برگزاری مراسم اربعین حسینی ارائه می‌دهد. به‌منظور ارائه خدمات، یک پایگاه امدادی از مرز «مهران» تا شهر نجف به ازای هر ۶۰ کیلومتر در خاک عراق احداث کرده‌ایم.

خدمت‌رسانی ۴ بیمارستان صحرایی در اربعین حسینی

وی با بیان اینکه برپایی موکب‌های درمانی از دیگر اقدامات جمعیت هلال احمر به حساب می‌آید، گفت: ۲۵ موکب درمانی در مسیر نجف به کربلا مستقر کرده‌ایم. علاوه بر موکب‌های درمانی مسیر نجف به کربلا، ۴ بیمارستان صحرایی با سازه عادی به زائران حسینی خدمت‌رسانی می‌کنند. ۲ بیمارستان از مجموع ۴ بیمارستان صحرایی که به زائران حسینی ارائه خدمت می‌کنند ساختمانی و ۲ بیمارستان دیگر به صورت سازه‌ای است. رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر درباره موکب‌های درمانی تاکید کرد: موکب‌های درمانی جمعیت هلال‌احمر ایران در شهرهای «نجف»، «کربلا»، «کاظمین»، «سامرا» و «امامزاده سیدمحمد» مستقر هستند و ارائه خدمت می‌دهند.

ارائه خدمات در ۵۰۰ موکب درمانی در اربعین

مرعشی درباره چگونگی فعالیت درمانگاه‌ها و موکب‌های درمانی در اربعین حسینی و در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و سامرا توضیح داد: اغلب درمانگاه‌ها به صورت ۲۴ ساعته خدمت‌رسانی می‌کنند و تعدادی نیز ۱۶ ساعته فعالیت می‌کنند. در مجموع ۵۰۰ موکب درمانی طی مراسم اربعین به زوار حسینی ارائه خدمت می‌کنند.

حضور متخصصان ایرانی در بیمارستانهای عراق

وی با بیان اینکه پیک جمعیتی با نزدیک‌شدن به روز «اربعین» افزایش می‌یابد، اظهار کرد: با توجه به اینکه پیک جمعیتی با نزدیک‌تر شدن به مراسم اربعین حسینی افزایش می‌یابد، تعداد درمانگاه‌ها نیز فزایش می‌یابد. علاوه بر ۵۰۰ موکبی که طی مراسم اربعین فعال هستند، نیروهای ایرانی با توجه به هماهنگی‌های صورت گرفته در بیمارستان‌های کشور عراق حضور دارند. به طور مثال، بیمارستان امام علی(ع) جزو بیمارستان‌هایی است که نیروهای ایرانی در آن حضور دارند.

ارائه خدمت در درمانگاه‌ها با سطوح متفاوت

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر با بیان اینکه درمانگاه‌ها به سطوح مختلف تقسیم می‌شوند، تاکید کرد: تعداد نیروی حاضر در هر درمانگاه بر مبنای سطوح درمانی تعیین شده، بر این اساس، ۱۹ نفر در درمانگاه‌های سطح یک، ۳۶ نفر در درمانگاه‌های سطح ۲ و ۶۷ نفر در درمانگاه‌های سطح ۳، خدمات ارائه می‌دهند.

اعزام ۲۰۰ دستگاه آمبولانس به عراق

مرعشی با بیان اینکه دارو و تجهیزات مصرفی جهت ایام اربعین حسینی خریداری شده، افزود: دارو و تجهیزات مصرفی به کشور عراق ارسال کرده‌ایم. در حال حاضر، بسته‌بندی بخشی از داروها در شهر نجف انجام‌شده و در اختیار مواکب قرار می‌گیرد. علاوه بر دارو، ۲۰۰ دستگاه آمبولانس و خودرو امدادی نیز به کشور عراق ارسال کرده‌ایم. وی ادامه داد: جمعیت هلال‌احمر، داروها را بر مبنای آسیب‌شناسی سال‌های گذشته تهیه کرده، داروهای آنتی‌بیوتیک، مسکن‌ها، داروهای گوارشی، داروهای سرماخوردگی و داروهای گرمازدگی به کشور عراق ارسال کرده‌ایم.

خطر گرمازدگی و ضرورت رعایت توصیه‌های بهداشتی

مرعشی با اشاره به افزایش دما و احتمال گرمازدگی زائران حسینی تاکید کرد: شدت گرما زیاد است و احتمال گرمازدگی وجود دارد. با توجه به اینکه گرمازدگی از مشکلات مراسم اربعین سال جاری به حساب می‌آید، باید در ارتباط با این چالش برنامه‌ریزی کرد.

اهمیت واکسیناسیون سرخک برای سنین زیر ۱۵ سال

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر با اشاره به وضعیت بیماری‌ها در کشور عراق بیان کرد: وزارت بهداشت، تزریق واکسن سرخک برای سنین زیر ۱۵ سال را با توجه به پاندمی این بیماری در کشور عراق توصیه کرده که توصیه‌ای بجا و موثر است. بنابراین در این گروه سنی افرادی که قصد تشرف به اربعین حسینی را دارند نسبت به تزریق واکسن سرخک اقدام کنند. وی گفت: وزارت بهداشت در کنار جمعیت هلال‌احمر طی برگزاری مراسم اربعین حضور دارد. تیم‌های «پزشکی» و «بهداشت محیط» وزارت بهداشت به منظور جلوگیری از وقایع احتمالی بر روند اجرای امور نظارت می‌کنند. مرعشی با بیان اینکه احتمال شیوع برخی بیماری‌ها با توجه به گرما و ازدحام جمعیت در زمان برگزاری مراسم اربعین وجود دارد، اظهار کرد: احتمال شیوع «گرمازدگی»، «بیماری‌های اسکلتی‌ـعضلانی» به دلیل راهپیمایی و «بیماری‌های تنفسی» به دلیل تجمع افراد و واگیر بیماری‌های تنفسی پیش‌بینی می‌شود. زائران حسینی به منظور بهره‌بردن کافی از سفر خود می‌بایست توصیه‌های بهداشت اجتماعی و فردی را رعایت کنند.

تشرف به اربعین از طریق سامانه «سماح»

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر با بیان اینکه ثبت‌نام در سامانه «سماح» برای تشرف به اربعین یک امر ضروری است، خاطرنشان کرد: به تمام زائران حسینی که قصد تشرف به مراسم اربعین را دارند، توصیه می‌کنم با نام‌نویسی در سامانه سماح به مراسم اربعین مشرف شوند. زائران حسینی به واسطه ثبت‌نام در سامانه سماح از خدمات بیمه‌ای برخوردار می‌شوند و در صورت نیاز می‌توانند از بیمه استفاده کنند.

برش

بدن در گرمای شدید چه مقدار آب نیاز دارد؟

طی هفته‌های گذشته، مناطق مختلفی از ایالات متحده و دیگر نقاط جهان دماهایی بالاتر از حد معمول در فصل تابستان داشتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، با افزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و کرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم‌آب شدن بدن جلوگیری کنیم

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس معمولا توصیه می‌کند روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشیم، اما این مقدار ممکن است در تابستان و در شرایط گرمای شدید، تغییر کند. اما نظر نهایی آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که مصرف کافی مایعات روزانه برای مردان ۱۵.۵ لیوان (۳.۷ لیتر) در روز و برای زنان ۱۱.۵ لیوان (۲.۷ لیتر) در روز است.

دکتر «آنجلا رای» پزشک عمومی می گوید: در هوای گرم و به‌ویژه اگر ورزش کنیم، نیاز ما به آب افزایش می‌یابد. در یک روز گرم، ما باید تا حدود سه لیتر آب بنوشیم، اما مهم است که این مقدار را در طول روز تقسیم کنیم و مقداری زیاد را یکباره ننوشیم.

اگر در طول روز آب کافی مصرف نشود، بیماری‌های مختلف مرتبط با گرما می‌توانند بروز کند از جمله گرمازدگی، از حال رفتن بر اثر گرما و گرفتگی عضلانی ناشی از گرما.

بر اساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نخستین توصیه این است که منتظر نمانید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید، زیرا در آن زمان، شما پیش‌تر دچار کم‌آبی شده‌اید. احساس تشنگی و ادرار تیره‌رنگ و با بوی قوی از نشانه‌های اولیه‌ای به‌شمار می‌روند که نشان می‌دهند شما ممکن است دچار کم‌آبی شده‌باشید. سایر علائم عبارت‌اند از احساس خستگی، احساس سرگیجه یا خشک شدن دهان.

در حالی که مهم است بدانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، کلینیک مایو پیشنهاد می‌کند اگر کسی به‌ندرت احساس تشنگی می‌کند و ادرارش شفاف یا به رنگ زرد روشن است، احتمالا در مصرف آب او هیچ مشکلی وجود ندارد. این سازمان توصیه می‌کند که هنگام قرار گرفتن مداوم در گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۲ لیتر و در ساعت بین ۰.۷ تا ۰.۹ لیتر آب بنوشید. با این حال، اگر بیش از ۱.۴ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آبرسانی بیش از حد وجود دارد که می‌تواند به کاهش سطح نمک خون منجر شود یک قانون دیگر این است که هرچه شخص بیشتر عرق کند، باید آب بیشتری بنوشد.

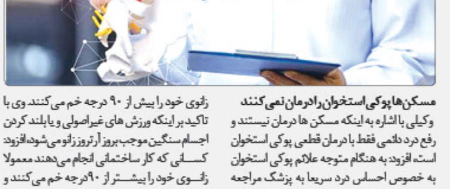
اگر می‌خواهید بدنتان را آبرسانی کنید اما در نوشیدن آب مشکل دارید، بخشی از مصرف روزانه مایعات شما می‌تواند از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که آب زیادی دارند، مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کرفس، هندوانه، کدو سبز، توت فرنگی، کاهو، هلو و نیز ماست تامین شود.

زمانی که دیگر به طور فعال بیرون از خانه نیستید، این به معنای آن نیست که می‌توانید مصرف آب را متوقف کنید. ممکن است چند ساعت طول بکشد تا آب کافی بنوشید و آنچه را بدن شما احتمالا از طریق عرق از دست داده است، کاملا جایگزین کنید. بنابراین توصیه می‌شود در طول روز به نوشیدن ادامه دهید تا آثار احتمالی کم‌آب شدن بدن را کاهش دهید

پوکی استخوان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است

یک متخصص ارتوپد گفت: معمولا افرادی که دچار پوکی استخوان می‌شوند مستعد شکستگی‌های زیادی هستند که اگر قبل از این شکستگی‌ها با مراجعه زود هنگام به پزشک، بیماری آنها تشخیص داده شود با تجویز دارو و تغییر شیوه زندگی پوکی استخوان آنها درمان خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، پیام وکیلی، متخصص ارتوپد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم کردستان ضمن بیان این مطلب گفت: افرادی که تحرک خیلی کمی دارند و کم ورزش می کنند زودتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. همچنین کمبود کلیسم و ویتامین D از عوامل دیگر پوکی استخوان است. این عضو هیات علمی دانشگاه، آزمایش تراکم استخوان را از راه های تشخیص پوکی استخوان دانست و گفت: در سنین بالاتر نیز با انجام یک رادیولوژی ساده این بیماری قابل تشخیص است.



مسکن‌ها پوکی استخوان را درمان نمی‌کنند

وکیلی با اشاره به اینکه مسکن ها درمان نیستند و رفع درد دائمی فقط با درمان قطعی پوکی استخوان است، افزود: به هنگام متوجه علائم پوکی استخوان به خصوص احساس درد سریعا به پزشک مراجعه کنید تا این بیماری به طور قطع درمان شود. این متخصص ارتوپد گفت: علت شایع درد زانو آرتروز زانو است مخصوصا در افرادی که وزن بالایی دارند یا زانوی خود را بیش از ۹۰ درجه خم می کنند. وی با تاکید بر اینکه ورزش های غیراصولی و یا بلند کردن اجسام سنگین موجب بروز آرتروز زانو می‌شود، افزود: کسانی که کار ساختمانی انجام می‌دهند معمولا زانوی خود را بیشتر از ۹۰ درجه خم می کنند و مستعد آرتروز زانو هستند و بهترین راه پیشگیری از آرتروز زانو تقویت عضلات جلو و چهار سر ران است. وی با بیان این که داروهای غضروف ساز باعث رفع آرتروز زانو می‌شود، گفت: اما اگر فرد در مرحله پیشرفته قرار بگیرد تنها راه حل تعویض مفصل زانو است.

شنا بهترین و تنها ورزش برای پیشگیری از آرتروز زانوست

وکیلی با اشاره به اینکه شنا و استخر بهترین روش برای پیشگیری از این بیماری است گفت: سایر ورزش ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می‌شود.

کفش پاشنه‌بلند نپوشید

این هیات علمی دانشگاه بر عدم پوشیدن کفش پاشنه بلند تاکید کرد و گفت: پوشیدن کفش های طبی به افرادی که درد زانو دارند را پیشنهاد می کنم اما توجه داشته باشید که این افراد هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده نکنند چراکه فشار بر روی مچ پا در مدت طولانی باعث آرتروز زانو می‌شود.

تازه های سلامت

چند نکته درباره بیماری ام اس

ام اس بیماری است که متجر به آسیب به دستگاه عصبی می‌شود و بسته به محل ایجاد آسیب در هر قسمت از بدن، علائمی نظیر اشکال در کنترل تعادل، بینایی، حرف زدن و یا عضلات به وجود می‌آورد و در چنین حالتی سیستم عصبی مرکزی در بیماری درگیر می‌شود، با این وجود اما هنوز علت دقیق این بیماری مشخص نیست و به همین دلیل در این خصوص پرسش‌های بسیاری مطرح است که در ادامه به مهم‌ترین این موارد پاسخ داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بیماری ام اس متجر به آسیب به دستگاه عصبی می‌شود و بسته به محل ایجاد آسیب در هر قسمت از بدن، علائمی نظیر اشکال در کنترل تعادل، بینایی، حرف زدن و یا عضلات به وجود می‌آید. در چنین حالتی سیستم عصبی مرکزی در بیماری درگیر شده است. علت دقیق این بیماری نامشخص است اما ناشی از فروپاشی ارتباط بین مغز و اعصاب است و هنوز هیچ درمان قطعی و دائمی برای آن ارائه نشده است.

این بیماری مختص اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) است و در مغز لکه‌های سفیدی ایجاد می کند که این لکه‌ها موجب سفت‌شدگی غلاف‌های سلول‌های عصبی مغز (میلین‌ها) می‌شوند و از انتشار جریان الکتروشیمیایی رشته‌های عصبی مغز جلوگیری می‌کنند که همین امر موجب بروز اختلالات حرکتی در فرد بیمار می‌شود. زیرا که فرمانی از مغز به اندام حرکتی صادر نمی‌شود.

باتوجه به اینکه در خصوص این بیماری سوالات بسیاری مطرح می‌شود، موسسه خیریه کهریزک در مقاله‌ای از میان این سوالات به مهم‌ترین این موارد پاسخ داده است.

علت بروز ام اس چیست؟

با وجود چندین دهه مطالعه و تحقیق، همچنان علت بروز بیماری ام اس به صورت یک راز باقی مانده است. شواهد موجود نشان می‌دهند که شیوه زندگی، عوامل محیط زیستی، عوامل ژنتیک و بیولوژیک می‌توانند در این بیماری نقش داشته باشند. انجمن ام اس در حال بررسی عواملی نظیر جنسیت، سن، سابقه خانوادگی و تاثیر سبک زندگی بر روی افراد هستند تا مطمئن شوند که آیا این عوامل نیز در بروز این بیماری تاثیرگذار هستند یا خیر؟

علائم و نشانه‌های ام اس چیست؟

سرگیجه، سنگینی سر و بدن، کاهش حافظه، دوبینی و تاری دید، ناهماهنگی بین کلمات در سخن گفتن، دیر هضم شدن غذا، حساس و زود رنج شدن، دیدن کابوس در برخی موارد، علاقه به خوردن غذاهای سردی‌بخش (اسیدی) مانند لبنیات به‌ویژه ماست و بستنی، در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار و مدفوع، عدم تحمل هوای گرم و آب گرم، عدم تحمل آب سرد و هوای سرد، افسردگی و خودخوری، انزوا طلبی و گوشه گیری، گزگز شدن و مورمور شدن انگشتان، بی‌حسی در انگشتان، نداشتن تعادل و لرزش هنگام حرکت، یاری نکردن ماهیچه‌ها یا هنگام راه رفتن از علائم آن هستند.

چه کسی در معرض بروز بیماری ام اس قرار دارد؟

ام اس ممکن است برای هر فردی در هر سنی رخ دهد اما معمولا به‌طور متوسط بین سنین ۲۰ تا ۴۹ سالگی رخ می‌دهد که اوج سن سال‌های تحصیلی، کاری و ساختن خانواده برای افراد مختلف است. بیماری ام اس حتی در برخی کودکان زیر ۲ سال نیز تشخیص داده شده است. ام اس در زنان سه برابر بیشتر از مردان گزارش شده است.

ام اس چگونه تشخیص داده می‌شود؟

ام اس خیلی آرام و با بروز یک سری علائم و نشانه‌ها خود را نشان می‌دهد و هرگز به صورت ناگهانی آشکار نمی‌شود. اگر نشانه‌های اولیه در فردی وجود داشته باشد و پزشک آن‌ها را تایید کند، باید فرد را نزد یک متخصص مغز و اعصاب فرستاد تا برای اطلاع از وجود و یا نبود این بیماری در شخص، یک سری آزمایشات را انجام و مورد بررسی قرار دهند. این آزمایشات نظیر معاینه حرکت چشم، قدرت تکلم و... هستند. برای رسیدن به یک تشخیص محکم و قابل استناد از وجود ام اس، ممکن است عصب‌شناس آزمایش‌های دیگری نظیر اسکن مغناطیسی رزونانس (MRI) انجام دهد. شدت ام اس در زمان انجام این آزمایشات مشخص نمی‌شود.

آیا ام اس مهلک و کشنده است؟

ام اس برای تعداد بسیار زیادی از بیماران کشنده و مهلک نیست. بیشتر افرادی که ام اس دارند، به دلیل پیشرفت در مدیریت علائم و درمان‌های اصلاح‌کننده این بیماری، می‌توانند روند زندگی عادی یا نزدیک به عادی را داشته باشند.

چرا علائم ام اس توسعه پیدا می کنند؟

سیستم ایمنی بدن طوری طراحی شده که بدن را در مقابل حملات مزاحمانی نظیر ویروس‌ها، باکتری‌ها و حملات بافت‌ها ایمن می‌دارد. بیماری ام اس به گونه‌ایست که به بافتی به نام میلین حمله می‌کند و موجب ایجاد اختلال در عملکرد آن می‌شود. بدون میلین، ارتباط بین سلول‌های عصبی مختل می‌شود و بدن دستورهایی نظیر صحبت کردن، دیدن، راه رفتن، یادگیری و دستورات دیگر را دریافت نمی‌کند. همین باعث ایجاد اختلال در عملکرد فرد می‌شود. آسیب به میلین می‌تواند متجر به بیماری مزمن عصبی غیر قابل برگشت شود و می‌تواند تاثیرات متفی و آزاردهنده‌ای بر سطح انرژی، خواب و کیفیت کلی زندگی فرد بیمار داشته باشد.