info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۶۱
سه‌شنبه / ۲۳ اسفند / ۱۴۰۱
۲۱ / شعبان / ۱۴۴۴
14 / March / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرده

امروز با حافظ

پیوندِ عمر بسته به مویت هوش دار
غمخوارِ خویش باش، غم روزگار چیست؟
معنـــیِ آبِ زنـدگی و روضـــه‌ارم
جز طَرفِ جویبار و میِ خوشگوار چیست؟

فردا

خورشید را حاجب تویی
امید را واجب تویی
مطلب تویی طالب تویی
هم منتها هم مبتدا
مولانا

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۴:۵۴ | ۰۶:۱۷ | ۱۲:۱۵ | ۱۸:۱۳ | ۱۸:۳۱

برگه

اگر همیشه حقیقت را بگویید، لازم نیست چیزی را به خاطر بسپارید.
مارک تواین

گزارش روز

آقای میرسلیم! عصبانی کردن مردم تا کی؟

اظهارنظرهای مصطفی میرسلیم نماینده مردم تهران در چند وقت اخیر چه در شبکه‌های اجتماعی و چه در مصاحبه‌های که تازگی از وی منتشر شد، واکنش‌های زیادی را از سوی قشار مختلف از مردم در پی داشته است. به خصوص آنکه میرسلیم در مصاحبه اخیر خود به صراحت گفت«من کاری به نظر مردم ندارم»

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیشتو، اگر مصطفی میرسلیم را از کت و شلوارهای متفاوتش در انتخابات سال ۹۶ می‌شناسند، مو سفیدکردهها او را با عضویت در حزب موتلفه و سمت‌های مختلفی از اولیل انقلاب می‌شناسند. از پیشنهاد شدن وی برای یک پست نخست وزیری از سوی بنی صدر که البته مجلس آن را نپذیرفت تا فعالیت‌هایش در حوزه مهندسی و وزارتش در حوزه فرهنگ در دوران سازندگی، اما آقای مهندس که در انتخابات ۹۶ در عرصه سیاست بعد از ۲۰ سال دوباره طلوع کرد بعد از امتحان شلـش برای تصدی پست ریاست جمهوری، با حضور در لیست اصولگرایان به مجلس یازدهم راه یافت. از همان روزهای نخست نمایندگی حلاجه‌های آقای مصطفی در گرفتن حساسیت‌های مردم دیاره آنچه که در پس ذهنش می گذرد صحبت می کند از جمله همین آخرین مصاحبه آقای نماینده درباره اوضاع فیاترینگ در کشور که حسابی هم حسابی حاتیه شد. شد و در این گفتگو جمله‌ای گفت که باعث شد منقلدش آن را گواه‌ براین بگیرند که میرسلیم درست است که در سمت نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی نشسته است اما نظر مردم برایش مهم نیست.

بخشی از این گفت‌وگو به این شرح است:

«میرسلیم: شما با فیاترینگ موافقید؟ میرسلیم: صد درصدا اصلا باید قطع بشه. اینستاگرام فاجعه است بدترین شبکه‌ای است که در دنیا با این کار می‌کنیم و مضمحل‌اصلا قابل دفاع نیست. مجری: به نظر شما نظر مردم هم مهمه؟ میرسلیم: من کاری به نظر مردم ندارم. مجری: اگر اکثریت مردم بخوان چی؟ میرسلیم: ما که نمی‌تونیم به خاطر اکثریت این کارو کنیم! مجری: این اشتباه رو کی تعیین می‌کنه؟ میرسلیم: اولیایی که اهل تشخیص هستن»

مصطفی میرسلیم که در حال حاضر عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و نماینده مردم تهران در مجلس یازدهم است در روال این گفتگو که در فضای مجازی ترند شده است، می گوید: «من کاری به نظر مردم ندارم» و آنچه مردم را ناراحت کرده این است که چرا نظر مردم نباید برای نمایندهشان درمجلس مهم باشد؟

آقای میرسلیم اهم نماینده مردم بودن حرمت دارد هم عضو تشخیص مصلحت نظام بودن

مصطفی میرسلیم در حال حاضر دو مسئولیت دارد. او هم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام است و هم نماینده مردم در مجلس یازدهم شورای اسلامی محسوب می‌شود. وظیفه عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام ایجاب می کند کـه بدون درنظر گرفتن فشارها و نظرات بیرونی آنچه که مصلحت می‌دانـد اعلام و اعمال کند. مصلحت اندیشی وظیفه اصلی است که بر دوش اعضای این مجمع قرار گرفته است، هرچند که این مصلحت اندیشی قرار است محدود به تدوین و نظارت سیاست های کلی نظام و ورود به اختلاف بین مجلس و شورای نگهبان باشد و فعلا مجرای دسترسی به اینترنت در هیچ کدام از این مراحل نیست.

اما اگر مصطفی میرسلیم را در دفاعت یک نماینده مجلس در نظر بگیریم ماجرا به کلی متفاوت می‌شود. او به نمایندگی از مردم راهی خانه ملت شده تا بتواند نظرات و مطالبات مردم را دنبال کند. در چنین جایگاهی یک نماینده نمی‌تواند تا اینگونه عیان و بی‌پروا علیـه افکارعمومی و نظرات آنچه اکثریت مردم نامیده می شـود مخالفت کند. در سالهای اخیر شفافیت یکی از مطالبات اصلی مردم بـوده و این مجلس نیز از ابتدا وعده پیگیری آن را داده است. یکی از مزایای شفافیت پیگیری عملکرد و آرای نمایندگان از رول این گفتگو که در فضای مجازی ترند شده است، می گوید: «من کاری به نظر مردم ندارم» و آنچه مردم را ناراحت کرده این است که چرا نظر مردم نباید برای نمایندهشان درمجلس مهم باشد؟

آقای میرسلیم اهم نماینده مردم بودن حرمت دارد هم عضو تشخیص مصلحت نظام بودن

مصطفی میرسلیم در حال حاضر دو مسئولیت دارد. او هم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام است و هم نماینده مردم در مجلس یازدهم شورای اسلامی محسوب می‌شود. وظیفه عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام ایجاب می کند کـه بدون درنظر گرفتن فشارها و نظرات بیرونی آنچه که مصلحت می‌دانـد اعلام و اعمال کند. مصلحت اندیشی وظیفه اصلی است که بر دوش اعضای این مجمع قرار گرفته است، هرچند که این مصلحت اندیشی قرار است محدود به تدوین و نظارت سیاست های کلی نظام و ورود به اختلاف بین مجلس و شورای نگهبان باشد و فعلا مجرای دسترسی به اینترنت در هیچ کدام از این مراحل نیست.

اما اگر مصطفی میرسلیم را در دفاعت یک نماینده مجلس در نظر بگیریم ماجرا به کلی متفاوت می‌شـود. او به نمایندگی از مردم راهی خانه ملت شده تا بتواند نظرات و مطالبات مردم را دنبال کند.

برش

افسردگی را جدی بگیرید

افسردگی خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده مطالعه‌ای جهانی بر روی ۲۶ هزار و ۸۷۷ بزرگسال با میانگین سنی ۶۲ سال، در ۳۲ کشور و با هدف شناخت عوامل خطر سکته مغزی در مناطق مختلف جهان، تیمی از محققان به رهبری دانشگاه ایرلند دریافته‌اند، افرادی که علائم افسردگی دارند بیشتر در معرض سکته مغزی حاد هستند و پس از آن یهودی کمتری دارند. روبرت مورفی، نویسنده اصلی این تحقیق، اظهار کرد که افسـردگی، افراد را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند طیف وسیعی از تأثیرات را در زندگی آنان داشته باشد. مطالعه ما با بررسی تعدادی از جوامع با علائم شرکت‌کنندگان، انتخابهـای زندگی و استفاده از داروهای ضد افسردگی، تصویر گسترده‌ای از افسردگی و ارتباط آن با خطر سکته مغزی را ارائه می‌دهد: نتایج نشان می‌دهد که علائم افسردگی با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط و این خطر در گروه‌های سنی مختلف و در سراسر جهان مشابه است. پس بررسی عوامل خطر از جمله سـن، جنس، تحصیلات، فعالیت بدنی و عوامل مختلف سبک زندگی، کارشناسان دریافتند افرادی که علائم افسردگی قبل از سکته مغزی را تجربه کردند، در مقایسه با افرادی که علائمی نداشتند، ۴۶ درصد در معرض افزایش خطر سکته مغزی قرار گرفتند. نتایج بررسی نشان داد که سکته مغزی متناسب با تعداد علائم افسردگی شـرکت‌کنندگان افزایش می‌یابد. برای مثال، شرکت‌کنندگانی که سه تا چهار علامت و آنهایی که یک یا دو علامت را گزارش کردند، به ترتیب ۵۸ و ۳۵ درصد در مقایسه با آن‌هایی که چنین علائمی نداشتند، در معرض خطر بیشتری بودند. علاوه بر این، اگرچه به نظر نمی‌رسد شرکت‌کنندگانی که علائم افسردگی داشتند، بیشتر دچار سکته‌های مغزی شدیدتر شوند اما احتمال بیشتری داشت که یک ماه پس از سکته، نتایج عملکردی بدتری را نسبت به افراد بـدون علائم تجربه کنند. این تحلیل‌ها نشان می‌دهند که شناسایی و مدیریت افسردگی نیز ممکن است با کاهش خطر سکته مغزی همراه باشـد، اگرچه بطور قطعی درست نیست.

این مطالعه در مجله Neurology منتشر شده است.

اشاره

حیات در رگ‌های دریاچه ارومیه؛ با برداشت غیرمجاز آب در مسیر برخورد می‌شود

پنجم اسفند امسال بزرگترین طرح انتقال آب به دریاچه ارومیه با حضور رئیس جمهوری افتتاح شد، بعد از اینکه آب از کانال کلی سیب به سمت دریاچه جاری شد خبرهای خوبی از میزان حجم آب دریاچه به گوش می‌رسد؛ اما برداشت‌های غیرمجاز در مسیر نگران کننده است و بنابه گفته مسئولان بامنخلفان برخورد می‌شود.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایرنا، دریاچه ارومیه نگین فیـــروزه‌ای غرب کشـــور، زمانی بزرگتریـــن دریاچه داخلی ایـــران، بزرگـــترین دریاچه آب شور در خاورمیانه و شـــمین دریاچه بـــزرگ آب شـــور دنیا بود اما مایـــش از نو دهه است که به گفته کارشناسان سالانه حدود ۴۰ سانتیمتر از ارتفاع آن کاسته شد تا اینکه بیش از ۹۰ درصد از وســـعت خود را از دست داد، در واقع زنگ خطر کاهش سطح تراز دریاچه از اواخر دهه ۷۰ به صدا در آمد اما قدامی امسالی برای جلوگیری از این کاهش انجام نشد. به مرور اظهار نظرهای زیادی درباره عوارض خشک شدن این دریاچه شور مطرح و اعلام شد در صورت خشک شدن دریاچه ارومیه توفان های نمکی میلیون ها نفر را تهدید می کند و ســـاکنان تا شعاع ۸۰۰ کیلومتر مربـــع از گرد و غبار نمکی این دریاچه در امان نخواهند بود؛ با این حساب این توفان به تهران هم خواهد رسید، تمام این مسائل دست به دست هم دادند و کارشناســـان و مســـوولان وقت در صدد یافتن راه حلی برای بیرون رفت از این معضل برآمدند تا اینکه ستاد احیای دریاچه ارومیه در سال ۱۳۹۳ تشکیل و برنامه های سخت افزاری و نرم افزاری زیادی برای نجات دریاچه مطرح و تصویب شـــد یکی از این راهکارها احداث تونل انتقال آب کلی سیب بود، قرار بود که این تونل به طول ۳۵ کیلومتر به همـــراه یک کانال ۱۱ کیلومتری بعد از عبـــور از روخانه گدار و طی مسافت ۲۸ کیلومتر، ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب را به دریاچه برسانند، اجرای این طرح در سال ۱۳۹۴ آغاز شد و مقرر شده بود که تا سال ۱۳۹۷ به بهره برداری برسد اما محقق نشد تا اینکه در دولت سیزدهم عزم بر افتتاح این پروژه گرفته شد و در نهایت در ۵ اسفندماه با هزینه ۳۵ هزار میلیارد ریال و با حضور رئیس جمهوری به بهره برداری رســـید و آب در رگـــهای دریاچه جاری شد.

رئیس جمهوری در مراســـم افتتاحیه این تونل گفت که موضوع دریاچه ارومیه، مساله و دغدغه اصلی دولت و مردم در حوزه محیط زیســـت و دست کم‌دارکان نظام است، این طرح و این ســـامانه هم با ناگاه ویژه و توجه ویژه دولت سیزدهم و اهتمام ویژه همه دست اندرکاران از جمله وزیر نیرو، نبیر کارگروه ملی احیای دریاچه ارومیه، فرارگاه سازندگی، مهندسان و کارگران ایرانی به سرانجام رسیده است. آیت الله رئیسی دریاچه ارومیه، کشاورزی و معیشت مردم مرد آسیب قرار نخواهد گرفت و حق مردم در جای خود محفوظ است. همچنین نبیر کارگروه ملی نجات دریاچه ارومیه در مراسم افتتاحیه گفته بود که با برنامه‌ریزی انجام شده امسال شاهد احیای تالاب‌های قماری دریاچه ارومیه خواهیم بود.

محمصادق معتمدیان با اشاره به این که سفر اواخر اردیبهشت رئیس جمهوری به آذربایجان غربی و بازدید از دریاچه ارومیه منشـــاء خیر و برکات زیادی شـــد، اظهار کرد: بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار با دستور رئیس جمهور در هفت ماه گذشته به پروژه تخصیص داده شد تا کارها به سرعت اجرایی و طرح تکمیل شود. وی همچنین تاکید کرد که تمرکز دولت بر اجرای برنامه‌های نرم افزاری احیای دریاچه است که از این سال آینده با سرعت بیشتری اجرامی‌شود، بخش بزرگـــی از آب در حوضه آبریز دریاچه ارومیه به مصارف کشاورزی می‌رسد که در این راستا اجرای برنامه‌های نرم افزاری برای اصلاح الگوی کشت ضروری است. چندی پیش نیز معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان غربی نوید داده بود که وســـعت دریاچه ارومیه بیش از ۹۰ کیلومتر مربع نسبت به دی ماه امسال افزایش یافت و به بیش از ۴۰ کیلومتر مربع رسیده است.

یاسر رضربین به افزایش سطح تراز دریاچه ارومیه اشاره کرد و گفت: تراز دریاچه ارومیه به یک هزار و ۲۷۰ متر و ۲۱ ســـانتیمتر رسیده که نسبت به دی ماه بیش از ۶ سانتیمتر افزایش را نشان می‌دهد، همچنین اکنون حجم در دریاچه ارومیه به ۱.۴ میلیارد متر مکعب رسیده است این در حالی است که کمترین حجم آب ثبت شده برای دریاچه ۷۳۰ میلیون متر مکعب است که اکنون نزدیک به نو برابر شده است. تمام این تلاش ها برای کمک به دریاچه و جلوگیری از خشـــک شـــدن آن است اما یک مسأله مهمی که وجود دارد ، برداشت آب در مسیر است ، اگر سری به حوضه های آبریز دریاچه ارومیه زده باشید حتما در تمام روخانه های منتهی به دریاچه صحنه مشترکی را دیده اید که رگ های بدن انسان را تداعی می کند، صدها و شاید هم هزاران رشته لوله های پلاستیکی و پولیکا دیده می شود که یک سرشان در روخانه و سر دیگرش تا ناکجا آباد پیش می رود و با موتوری که سخت کار می کند شیره روخانه را می کشند بنابراین دیگر مجالی برای دریاچه نمی ماند تا نی از آب این روخانه ها تر کند.

مدیر کل دفتر حفاظت و احیای تالابها سازمان حفاظت محیط زیست درباره شرایط آب دزدی در مسیر روخانه و کانال کلی سیب به دریاچه ارومیه و اینکه تبیری ادبشیده شد که در مسیر آب دزدی صـــورت نگیرد، گفت: در این راســـتا مشـــارکت مردم بســـیار مهم است، جلوگیری از برداشت های غیر مجاز با همکاری شورای تامین استان و استانداری، ســـازمان حفاظت محیط زیســـت و وزارت نیرو با جدیت در دســـت پیگیری است در این امر مسیر آب به طور مداوم کنترل و پایش می شود، برداشت غیر مجاز منع قانونی دارد و با متخلفان برخورد می شود.

آرزو اشرفی زاده درباره آخرین وضعیت دریاچه ارومیه اظهار کرد: پنجم اسفندماه تونل انتقال آب از ســـد کلی سیب به سمت دریاچه ارومیه با حضور رئیس جمهوری به بهره‌برداری رسید و بعد از آن و با رها کردن آب یک هفته زمان برد تا آب مسافت کلال و روخانه گدار را طی کند و به دریاچه برسد، بنابراین هنوز تاثیر معناداری روی تراز دریاچه نگذاشته است که قطعا به مرور تاثیر آن بیشتر خواهد شد.

وی افزود: قرار است با اجرای کامل این طرح ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب وارد دریاچه ارومیه شود، اما در قرار اول که پنجم اسفندماه افتتاح شد مقرر شد سالانه ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب به بستر دریاچه برسد، البته طبق گفته مسوولان مربوطه سال آینده فاز دوم تونل به بهره برداری خواهد رسید.

وی اظهار کرد: اول مهرماه امسال تراز آب دریاچه ۱۲۷۰.۱۳ متر، وســـعت دریاچه ۹۳۰ کیلومتر مربع و حجم آب موجود در آن ۱ میلیارد و ۲۴ متر مکعب بود که با اقدامات صورت گرفته و بارندگی های اخیر در ۱۴ اسفندماه تراز سطح آب دریاچه ارومیه ۱۲۷۰.۲۱ متر، وسعت آن هزار و ۴۰ کیلومتر مربع و حجم آب موجود در دریاچه ۱ میلیارد و ۴۴ میلیون متر مکعب رسید.

اشرفی زاده در پاسخ به اینکه فصل گرما و افزایش تبخیر را در پیش داریم این میزان آب چقد نوام می آورد؟ توضیح داد: آبی که از روخانه گدار و تونل کلی سیب وارد دریاچه می‌شود به عنوان بخشی از حقابه دریاچه ارومیه است و بقیه باید از مسیر روخانه‌های طبیعی و محل صرفه‌جویی بخش کشـــاورزی تامین شـــود، این میزان آب با توجه به تبخیر بخش زیادی از آن از نســـت می‌رود اما امیدواریم که با تداوم بارندگی‌هایی که برای آخر اســـفندماه و اوایل فروردین ماه پیش بینی شده، وضعیت بهتری را برای دریاچه شاهد باشیم.

وی اظهار کرد: البته از دیگر پروژه های ســـخت افزاری برای تامین بخشـــی از نیاز آبی دریاچه ارومیه تکمیل شبکه جمع آوری و تصفیه خانه های فاضـــلاب در حوضه ارومیه اســـت که در صورت تکمیل مقرر اســـت ســـالانه میزان ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب را این محل به دریاچه رسانده شود، بر اساس اعلام وزارت نیرو به عنوان متولی و کارگروه احیاء دریاچه، در صورت تامین اعتبار این پروژه ســـال آینده تکمیل و محقق خواهد شد.

مدیر کل دفتر حفاظت و احیای تالاب‌ها سازمان حفاظت محیط زیست گفت: در مجموع میزان نیاز زیســـت محیطی دریاچه با همان حقابه آن ۳ میلیارد و ۴۲۶ میلیون متر مکعب است که باید اجرای پروژه های مختلف و روش های طبیعی ســـالانه به دریاچه برســـد.

قابل توجه

کمک‌های اولیه برای آسیب‌های شایع سالمندان

کمک‌های اولیه برای افراد مســـن در هنگام برخورد با زمین خوردن، سوختگی، مشکلات قلبی عروقی یا ســـایر حوادث رایج مفید اســـت. اقدامات اصلی را که در صورت بروز حوادث باید انجام دهید در این مطلب توضیح داده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیشتو، دانستن یک سری اقدامات کمک‌های اولیه برای سالمندان ضروری است تا بتوانند در صورت بروز حادثه اقدام کنند. در کشورهای توسعه یافته امید به زندگی بســـیار بالا است به طوری که بخش بزرگی از جمعیت بالای ۷۰ یا ۸۰ ســـال ســـن دارند. مشکل این است که با افزایش ســـن، آسیب پذیرتر می‌شویم به همین دلیل است که آســـیبی که در افراد جوان از نوع یک خطر نیســـت، می‌تواند در بزرگســـالان مســـن تر تهدید کننده زندگی باشد. کمک‌های اولیه برای افراد مســـن به ویژه در مورد کســـفی که از یکی از اعضای ســـالمند خانواده مراقبت می کنند یا برای آنها کار می کنند بسیار مهم است. در این مقاله نحوه عمل در هر موقعیت را توضیح خواهیم داد.

چه حوادثی نیاز به کمک‌های اولیه برای افراد مسن دارد؟

ســـالمندان یا افراد مســـن معمولا مشکلات حرکتی دارند یا در مواجهه با هر رویدادی شـــکننده‌تر هســـتند. دلیل آن این اســـت که بروز بیماری‌های همزمان افزایش می‌یابد به عنوان مثال، بوکی استخوان، فشار خون شریانی و زوال عقل. علاوه بر این شرایط بهداشـــتی پس از یک ســـن خاص، بررســـی نحوه انجام کمک‌های اولیه در ســـالمندان را ضروری می‌کند. افراد مســـن بیشـــتر در معرض گیجی، ترس و مشکلات بینایی و شـــنوایی هســـتند به همین دلیل اســـت که اقدامات در ســـالمندان یا اقدامات مربوط به افراد جوان متفاوت اســـت. بیشـــتر حوادثی که در ســـالمندان رخ می‌دهد، ســـقوط اســـت و بدترین چیزاین اســـت که تقریبا ۷۵ درصد از آنها منجر به آسیب به قدامها یا شانه‌ها می‌شـــود. زمین خوردن اغلب به از دست دادن بینایی یا مشکلات تعادل مربوط می‌شـــود. در عین حال، توجه به این نکته مهم اســـت که چنین یک اتفاقی می‌تواند نتیجه مصرف برخی داروها باشد. یکی دیگر از شرایطی که در افراد مســـن باید دیدار آن آگاه بود، خونریزی اســـت. مصرف داروهای ضد انعقاد برای درمان اختلالات قلبی عروقی برای آنها بســـیار رایج اســـت. این منجر به افزایش خطر خونریزی در صورت هر گونه آسیب می‌شود.

کمک‌های اولیه برای افراد مسن بسته به مورد

بســـته به حادثه، اقدامات کمک‌های اولیه برای افراد مســـن باید بر حســـب مورد انجام شود. این مهم اســـت که بدانید در هر مورد چگونه باید عمل کنید تا خطر عـــوارض را کاهش دهید. ما متداول ترین موقعیت‌ها را توضیح خواهیم داد.

۱. کمک های اولیه برای افراد مسن در صورت زمین خوردن

اولین اقدام در مورد کمک‌های اولیه برای افراد مســـن، در هر شـــرایطی، درخواســـت کمک اســـت. وقتی کســـی می‌افتد، سعی کنید او را آرام کنیـــد و به آرامی حرکت دهید. اگر در هر ناحیه‌ای درد زیاد، تغییر شـــکل یا ناتوانی در حرکت وجود دارد، از حرکت دادن آن قســـمت خودداری کنید. اگر این کاربدون درد امکان پذیر اســـت، به فرد کمک کنید تا بلند شود. برای این کار باید فرد را برای ثبات بیشـــتر روی چهار دست و پا قرار دهید. ســـپس به آنها کمک کنید آرنج‌های خود را از روی زمین بلند کنند.

۲. نحوه عمل در زمان وقوع حادثه

متأســـفانه برخورد افراد مســـن با خودرو غیرعادی نیســـت. در این موارد، کمک‌های اولیه برای افراد مســـن باید از اســـترانژی PWA پیروی کند. این مخفف محافظت، هشدار و کمک اســـت. بنابراین، این کاری که باید انجام دهید این اســـت که فرد را از جاده خارج کنید یا از آن محافظت کنید. ســـپس بلافاصله به اورژانس اطلاع دهید. پس از انجام این کار، هر کاری که ممکن اســـت انجام دهید تا راه هوایی باک بماند و خونریزی متوقف شود.

۳. در صورت خفگی چگونه عمل کنیم

خفگی در هرســـنی ممکن است رخ دهد. کمک‌های اولیه در افراد مســـن تفاوت چندانی با ســـایر ســـنین ندارد. اگر مشکل تنفســـی وجود ندارد، باید فرد را تشویق کرد تا ســـرفه کند و تا حد امکان به او اطمینان داد. اگر مشکل در تنفس ظاهر شد، با اورژانس تماس بگیرید و مطیر هایملیش را برای رفع گلوله شروع کنید. کاری که هرگز نباید انجام دهید این اســـت که ســـعی کنید جســـم یا غذا را با دســـت یا با ضربه به ســـینه فرد خارج کنید.

۴. کمک‌های اولیه برای افراد مسن که مسموم شده‌اند

هنگامی که مســـمومیت بروز می کند، باید علت آن را بدانید. اگر آن راشناســـایی کردید، بهترین کار این اســـت که آن را خدمت اورژانس در میان بگذارید تا آنها دســـتورالعمل های دقیقی را برای نحوه عمل ارائه دهند. فرد را تشـــویق به اقلی استفراغ نکنید و مایعات یا داروی دیگری ندهید. اگر مســـمومیت ناشی از گازی مانند دی اکسید کربن یا دود یا رنگ بود، سعی کنید فرد را به منطقه‌ای با هوای تمیز ببرید.

کیت کمک‌های اولیه

بـــرای انجام کمک‌های اولیه در افراد مســـن، دانســـتن یک جعبه کمک‌های اولیه خوب در خانه ضروری اســـت. در حالت ایده‌آل، همه خانواده‌ها باید یکی داشته باشند، اما اگر یک فرد مســـن در خانه باشد، مهمتر اســـت. باید حاوی چندین مورد ضروری باشد. به طور خاص، جعبه کمک‌های امداد شامل گازقیچی، پدداز و موجین باشد. علاوه بر این، دانشتن نوار چســـب، حولههای ضد عفونی کننده و ضدعفونی کننده دســـت نیز مهم اســـت. اگر کمپرس ســـرد در فریزر و دماســـنج داشته باشید بهتر اســـت. از طرفی در خانه هم باید یک ســـری داروهای عمومی اولیه باشد. به عنوان مثال، ضد التهاب ضد درد، ضد تب و حتی کرم ضد عفونی کننده. بســـته به شرایط بهداشتی ســـاکنان خانه، این لوازم متفاوت اســـت. به عنوان مثال اگر فرد دیابتی تحت درمان با انســـولین باشد، دیزهای اضافی لازم خواهد بود. فشـــارنج یا دســـتگاه قند خون نیز توصیه می‌شود.

بسیار مهم است که قاطعانه و سریع عمل کنید

آنچه باید در نظر داشته باشیم این اســـت که دانستن اقدامات کمک‌های اولیه برای ســـالمندان می‌تواند از بســـیاری از عوارض جلوگیری کرده و حتی جان آنها را نجات دهد. ما باید ســـعی کنیم در مورد نحوه عمل در هر موقعیت کاملا آشناف باشیم. در حالت ایده‌آل، هر فردی باید از خطرات فردی که تحت مراقبت اســـت آگاه باشد. بســـته به بیماری‌های موجود، احتمال بیشـــتری برای ابتلا به برخی از انواع حوادث یا موارد دیگر وجود خواهد داشت.

بنابراین توصیه می‌شـــود که اعضـــای خانواده در گیر آســـیب شـــناسی‌های عزیزان خود شوند و خطرات آن را واقعا درک کنند. اگر آنها سریع و موثر اقدام کنند، احتمال آســـیب جدی یا غیرقابل برگشت کمتر است.

رسانه چه خبر

تولد بیش از ۱۷ هزار دوقلو امسال در کشور

سازمان ثبت احوال کشور: از ابتدای سال تا کنون بیش از ۱۷ هزار و یکصد و پنجاه و هفت دوقلو در کل کشور متولد شده‌اند که از این تعداد بیشـــترین فراوانی برای تهران با ۲ هزار و ۸۱۴ نوزاد، خراسان رضوی با یک هزار و ۲۰ نوزاد و خوزســـتان با یک هزار و ۳۰۷ نوزاد بوده اســـت. همچنین در این بازه زمانی تولد نوزاد سه قلو و چهارقلو نیز در کشـــور به ثبت رسیده است که بیشترین آمار نوزاد سه قلو در تهران با ۸۰ نوزاد و خراسان رضوی با ۵۱ نوزاد و خوزستان و فارس با ۴۵ نوزاد سه قلو بوده است. در خصوص چهارقلوها نیز بیشترین آمار نوزادان چهارقلو مربوط به آذربایجان غربی، خوزستان، البرز و فارس بوده است.

فعالیت دستفروشان تئاتر شهر تا پایان تعطیلات نوروز ادامه دارد

ایرنا: سخنگوی شورای شهر تهران درباره ساماندهی دستفروشان اطراف تئاتر شـــهر گفت: دستفروشان تا پایان تعطیلات نوروز در اطراف تئاتر شهر فعال هســـتند. علیرضا تابان نادعلی درباره دستفروشان و بساط گســـترانِ حوالی تئاتر شهر اظهار کرد: به طور کلی با موضوع دیوارکشی در تئاتر شهر مخالف بودیم و در همین راستا، جلســـات متعددی برگزار و مقرر شد دستفروشان ساماندهی شوند. وی ادامه داد: تلاش کردیم تا شرایط را با توجه به دوران کرونا و پساکرونا به دستفروشان سخت نگیریم اما در سطح تهران نارضایتی مردم از ســـد معبری اســـت که دستفروشان ایجاد می کنند و ما باید منفعت عمومی را نیز در نظر بگیریم.

بین افسردگی و کمبود خواب ارتباط قوی وجود دارد

هلث دی نیوز: یک نظرسنجی جدید در مورد خواب و سلامت روان نشان داده اســـت که بیش از ۹۰ درصد از بزرگســـالانی که گزارش دادهاند خواب خوبی دارند، علائم افســـردگی نیز ندارند. بنیاد غیرانتفاعی ملی خواب آمریکا در نظرسنجی امســـال خود بر تأثیر خواب بر ســـلامت روان به دلیل بحران فعلی ســـلامت روان در ایالات متحده تمرکز کرد. «جان لویوس»، مدیر عامل این بنیاد در بیانیه خبری خود، گفت: «ما مجبور شدم دوباره به ارتباط بین ســـلامت خواب و شرایط ســـلامت روان مانند افســـردگی بپردازیم.» نظرســـنجی همچنین نشان داد که حدود ۶۵ درصد از بزرگســـالانی که از تجربه خواب خوب ناراضی بودند، سطح خفیف یا بیشـــتر از علائم افســـردگی را داشـــتند. کســـانی که فقط دو شب در هفته مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب را داشـــتند، نســـبت به کســـانی که مشکل خواب نداشـــتند، سطوح بالاتری از علائم افســـردگی داشـــتند. حدود ۵۰ درصد از همه بزرگســـالانی که کمتر از هفت تا نه ســـاعت توصیه شده در شب می‌خوابند، سطوح خفیف یا بیشـــتر از علائم افســـردگی را تجربـــه کردند. این بنیاد توصیه می‌کند اگر نمی‌توانید بخوابید و قبلا برخی از اقدامات اولیه خواب ســـالم را انجام داده اید، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

علائم گوارشی و ماندگار کووید۱۹

اسکای‌نیوز: در سال‌های بعد از شروع همه‌گیری کووید، طیف وسیعی از علائم ماندگار این بیماری از افســـردگی گرفته تا ریزش مو و آســـیب اعضای بدن برای مبتلایان باقی مانده است. مطالعات جدید همچنین نشان می‌دهد که ابتلاء این ویروس بدن را مســـتعد ابتلاء به مشکلات روده‌ای می‌کند. عارضه مزمن برگشـــت نسبتا معده یا رفلاکس، تنفع و معده درد ســـایر علامـــی هســـتند که تا یک ســـال بعد از ابتلاء به کووید در بدن افراد باقی می‌مانند. این نتایج بر اســـاس مطالعه‌ای به دســـت آمد که در آمریکا روی سوابق پزشکی بیش از ۱۱ میلیون نفر انجام شد که ۱۵۴ هزار نفر از آن‌هابین مارس ۲۰۲۰ تا ژانویه ۲۰۲۱ به ویروس کرونا مبتلا شدند. متخصصان دریافتند مبتلایان به کووید نســـبت به افرادی که به آن مبتلا نشده بودند، یک ســـال بیشـــتر علائم گوارشی داشـــتند. «زیاد العلی»، همه‌گیرشـــناس و نویســـنده ارشد این مطالعه در دانشگاه واشنگتن گفت که شواهد آشکار نشان می‌دهد دســـتگاه گوارش مخزنی برای ذخیره کووید۱۹ اســـت. وی گفت: این ویروس مخرب اســـت، حتی برای افرادی که ســـالم محســـوب می‌شوند یا به صورت خفیف یا این ویروس درگیر شـــده‌اند. هرچند این علامه به طور کلی نســـبتا شایع بود اما احتمال بروز مشکلات گوارشی در افرادی که به ویروس کرونا آلوده شدند، ۳۶ درصد بیشتر بود. این مطالعه نشان داد ابتلاء به کووید۱۹ باعث می‌شود افراد ۵۴ درصد بیشتر در معرض علائم ســـندروم روده تحریک‌پذیر و علائم گوارشی مانند یبوست، نفخ و اســـهال قرار بگیرند. احتمال ابتلاء به رفلاکس اســـید نیز در افراد ۲۵ درصد بیشـــتر بود.