گوناگون

تکلیف اسکان معلمان آسیب دیده در جنگ ۱۲ روزه به کجا رسید؟

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش در خصوص اسکان معلمان آسیب دیده از جنگ همچنین نحوه ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع در مدارس ایران توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی فرهادی در خصوص ادامه اسکان معلمان آسیب دیده در جنگ ۱۲ روزه در هتل‌ها گفت: به محض شروع جنگ تلاش شد در خدمت دفاع باشیم. در زمان جنگ بحث اسکان موقت مدارس شروع شده بود و بسیاری از مدارس آماده اسکان موقت شده بودند. بنابراین بلافاصله اعلام شد هر خانواده‌ای که منزل مسکونی‌اش به‌صورت جزئی یا کلی آسیب دیده می‌تواند به طور موقت در این اماکن استقرار پیدا کند. وی با بیان اینکه تا توانستیم در ایران راه به فرهنگیان و غیر فرهنگیان کمک کرده‌ایم، افزود: برای مهره‌ها کلاس‌ها باید به تحصیل اختصاص یابند و مدارس آماده سال تحصیلی شوند.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این سوال که در صورت آماده نبودن منازل این افراد چه تدابیری برای اسکان آن‌ها اندیشیده شده است، گفت: قطعا در این خصوص دولت از جمله وزارت کشور تدابیر لازم را اتخاذ کرده است.

فرهادی در ادامه در خصوص ثبت نام دانش‌آموزان اتباع گفت: دانش آموزان اتباعی که قبلا ثبت نام کرده بودیم نه سرانه فضا و نه سرانه دانش آموزی به آن‌ها اختصاص داده شده بود اما تلاش کرده بودیم که این دانش آموزان را ثبت نام کنیم تا از تحصیل بازنمانند.

وی با بیان اینکه امسال قرار بر این شده که دانش‌آموز اتباع غیر مجاز ثبت‌نام نشوند مگر آنکه مجاز باشند، افزود: مطابق نظر دولت اقدام خواهیم کرد و در حال حاضر دانش‌آموز اتباع غیرمجاز ثبت‌نام نمی‌کنیم.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این سوال که اگر دانش‌آموز اتباع، مجاز باشند، آیا در سرانه آموزشی جای دارند یا خیر؟ اظهار کرد: دانش‌آموزان اتباع مجاز در مدارس دولتی سرشکن خواهند شد تا در کنار دانش‌آموزان ایرانی درس بخوانند.

فرهادی با بیان اینکه تعداد دانش‌آموزان اتباع در کل کشور پراکنده هستند و توزیع آن‌ها در مدارس قابل برنامه‌ریزی است، گفت: بیشترین مشکل دانش‌آموزان اتباع نظر به بخش غیر مجاز آن‌ها بود که مسئله ایجاد می‌کرد که در حال رفع است.

وی با بیان اینکه در سال‌های گذشته از بُعد انسانی به ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع نگاه می‌شد، اظهار کرد: دانش آموزی که پدر و مادرش غیرقانونی مهاجر شده‌اند، آن دانش آموز گناهی نداشته و از طرفی هم جهل خطرناک است، پس اگر دانش‌آموز به سواد و دانش مجهز شود، انسانی‌تر است و کمک به کشور همسایه بوده که از این دید نگاه می‌شد.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: اکنون دولت تصمیم گرفته بخش غیر مجاز اتباع را ساماندهی کند و به کشور خود بازگردند، همچنین باید به اتباع مجاز طبق قانون در بحث ثبت‌نام کمک شود.

۵۰ گرم از برگ این درخت سمی می‌تواند انسان را بکشد

درختان «سرخدار» قدیمی و پیچ‌خورده برای اروپایی‌ها متظرهٔ آشنایی هستند و آن‌ها را بیشتر در پیوند با گورستان‌های کلیسا می‌توان دید. اما ویژگی خطرناکی نیز در این درخت وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، درخت «سرخدار» (Yew) یکی از سه درخت مخروطی بومی بریتانیا است (دو مورد دیگر: کاج اسکاتلندی و سرو کوهی). این گونه به دلیل عمر بسیار دراز و سمی بودن مشهور شده و همچنین چوبش برای ساخت کمان‌های باند مناسب است.

سال ۲۰۲۲، درخت سرخدار صومعه ویورلی در جایگاه «درخت سال» از سوی «نهاد بوددلند» برگزیده شد.

آیا تمام بخش‌های درخت سرخدار سمی هستند؟

درخت سرخدار که بیشتر در گورستان‌ها و باغ‌های بزرگ یافت می‌شود، یکی از سمی‌ترین گیاهان چوبی جهان است. کمابیش تمام بخش‌های درخت آکالوئیدی سمی به نام «تاکاسین» دارند. تاکسین در اندازه‌های اندک (کمتر از ۵۰ گرم از شاخ و برگ سرخدار) می‌تواند موجب آشفتگی شدید گوارشی شود یا این حال، اندازه‌های بیش از ۵۰ گرم (برابر وزن دو بازی AA) می‌تواند برای یک انسان بزرگسال کشنده باشد.

سمی بودن این درخت ممکن است یکی از دلایلی باشد که بیشتر در گورستان‌ها کاشته شده است. مردم بومی از چرای حیوانات‌شان در زمین‌های پیرامون گورستان به دلیل ترس از مسمومیت خودداری می‌کردند. دانه این درخت نیز بسیار سمی است، اما گوشت پیرامون دانه خوراکی و شیرین است، با این حال باید پیش از خوردن، دانه را بیرون بیاورید. هرچند بهتر است از خوردن بخش خوراکی هم خودداری کنید!

درختان سرخدار چه اندازه عمر می‌کنند؟

درختان سرخدار بسیار عمر می‌کنند و شاید قدیمی‌ترین گونه بومی در شمال اروپا باشند. یک درخت سرخدار تا زمانی که دست‌کم ۹۰۰ ساله نشود، کهنسال نشده است. در بریتانیا، ده درخت سرخدار وجود دارند که گفته می‌شود قدمت‌شان به پیش از قرن دهم می‌رسد. درخت سرخدار فورنیگال در اسکاتلند شاید هزاران سال قدمت داشته باشد. برآوردهای سن آن بین ۲۰۰۰ تا ۹۰۰۰ سال متفاوت است (گماننزنی همگانی ۵۰۰۰ سال است).

چگونه درختان سرخدار را شناسایی کنیم؟

برگ‌های درخت سرخدار سبز، کوچک و نازک با نوک تیز هستند. گل‌ها در ماه‌های مارس و آوریل می‌شکفند و نمای آن‌ها روی درختان نر و ماده متفاوت است. گل‌های نر بسیار کوچک و سفیددرد هستند، در حالی که گل‌های ماده ابتدا سبز و سپس قهوه‌ای می‌شوند. «دانه» (بذر) درون ساختاری شبیه توت قرمز به نام آریل است، درحالی که سایر مخروطیان مخروط دارند. میوه این درخت را پستانداران مختلف از جمله سنجاب‌ها و موش‌های زمستان‌خواب و پرندگان، به ویژه توکایان مانند ترقه، توکای بزرگ و توکای پشت‌باوطی می‌خورند.

نام علمی درخت سرخدار چیست؟

نام علمی درخت سرخدار «تاکسوس باکاتا» (Taxus baccata) است. سایر گونه‌ها در این جنس شامل سرخدار فلوریدا (T. florida)، سرخدار کانادا (T. canadensis) و سرخدار اقیانوس آرام (T. brevifolia) می‌شوند.

زنان و خانواده

کودکان را از آغوش محروم نکنید

یکی از اساسی‌ترین خواسته‌های کودک، احساس امنیت، راحتی و محبت است که معمولا بغل کردن بهترین راه برای انتقال آن‌هاست. در آغوش گرفتن کودک را در ابعاد جسمانی و روانی هم بررسی کرده‌اند که در ادامه مطلب به نتایج آن‌ها می‌پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، بغل کردن از رایج‌ترین انواع ارتباط غیر کلامی و یکی از اعمالی است که می‌تواند منتقل کننده بسیاری از احساسات مثبت به خصوص عشق باشد. این کار بر رشد کودکان بسیار موثر است و می‌تواند به سیر بهتر آن کمک کند. بیشتر والدین معتقدند که باید در مرحله اول، نیازهای رایج و سطحی‌تر کودکان مثل غذا، خانه، آموزش و... برطرف شود. با اینکه یکی از اساسی‌ترین خواسته‌های کودک، احساس امنیت، راحتی و محبت است که معمولا بغل کردن بهترین راه برای انتقال آن‌هاست.

فواید جسمانی

در تحقیقات علمی اثبات شده است که یک آغوش ساده می‌تواند منجر به اتواعی از هورمون‌هایی شود که بر ایجاد احساسات مثبت در کودکان بسیار اثر پررنگی دارند. یکی از این هورمون‌ها اکسی توسین است. این هورمون از هیپوتالاموس مغز ترشح شده و در خون جریان می‌یابد. یکی از ویژگی‌های اکسی توسین، خاصیت ضدالتهابی است که به دنبال آن، استرس و اضطراب کاهش پیدا می‌کند و احساس آرامش و امنیت بیشتر می‌شود. طبق مطالعات گوناگون، بغل کردن و فرآیند ترشح اکسی توسین بسیار سریع و در لحظه اتفاق می‌افتد. علاوه بر اکسی توسین، ترشح هورمون‌های رشد هم افزایش پیدا می‌کنند. طبق این استدلال علمی، در آغوش گرفتن کودک به معنای حقیقی باعث رشد آن‌ها می‌شود.

از جمله هورمون‌های دیگری که با بغل کردن ترشح می‌شود، می‌توان به دوپامین اشاره کرد. این هورمون، باعث ایجاد شادی، لذت و رضایت می‌شود. ترشح دوپامین از طریق تماس فیزیکی در کودکان، باعث می‌شود فرزندتان بیش از پیش متوجه میزان علاقه شما به خود شود و اعتماد به نفسش بالاتر برود. در آغوش گرفتن کودکان باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند تا میزان اضطراب را کاهش دهند. این کار حتی موجب ترشح نوعی مسکن به نام اندروفین می‌شود که احساس شادی را در کودک به وجود می‌آورد.

نیروی بغل کردن به حدی زیاد است که سیستم ایمنی را تقویت کرده و تعداد گلبول‌های سفید که وظیفه مبارزه با عوامل بیماری‌زای خارجی هستند را افزایش می‌دهد. هورمون دیگری که توسط آغوش ترشح می‌شود، سرتونین است که به کیفیت خواب کودک کمک می‌کند.

فواید روانی

تا اینجا فواید و آثار جسمانی بغل کردن را بررسی کردیم و در این بخش نگاهی به اثرات آن بر جوانب روانی می‌پردازیم. کودکان هنگامی که در آغوش گرفته می‌شوند، احساس عزت نفس و اعتماد به نفسشان به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد، احساس قدرت می‌کنند و می‌توانند حس امنیت بیشتری را در خود پیدا کنند. طبق تحقیقات علمی، کودکانی که به اندازه نیازشان بغل می‌شوند، کمتر درگیر اختلالاتی همچون افسردگی و انزوا دچار خواهند شد.

یکی دیگر از نتایج قابل ذکر در آغوش گرفتن، جلوگیری از بروز رفتارهای نامناسب و مخرب است. به این صورت که کودکان با بغل کردن و در آغوش کشیده شدن، شناخت بیشتری نسبت به خود و احساساتشان پیدا می‌کنند و بهتر می‌توانند آن‌ها را شناسایی و بیان کنند. اگر یکی از دغدغه‌های تربیتی‌تان، دلنشین فرزندی اجتماعی با مهارت‌های ارتباطی زیاد است، آغوشتان را از او دریغ نکنید. بغل کردن، کودک را به فردی تبدیل می‌کند که موفقیت‌ها اجتماعی را بهتر درک می‌کند و می‌تواند با گستره بیشتری از اطرافیانش در ارتباط باشد.

آیا مصرف نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشار خون مناسب هستند؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باوری اشتباه مبنی بر اینکه مصرف نمک دریا یا نمک صورتی می‌تواند جایگزین سالم‌تری برای نمک معمولی باشد و حتی به کنترل فشار خون کمک کند، اعلام کرد: تمامی انواع نمک، صرف‌نظر از منبع آن، عمدتاً از ترکیبات سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم موجود در نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. بنابراین جایگزین کردن نمک دریا یا نمک صورتی به جای نمک معمولی، در صورت مصرف بیش از حد، هیچ تفاوتی در کاهش خطر فشار خون بالا ایجاد نمی‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشار خون مناسب هستند؟ مطرح کرد: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد.

محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی فرقی نمی‌کند. نمک دریا عمدتاً از ترکیباتی تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد.

همچنین نمک دریا تصفیه شده اگرچه عناصر سنگین خارج می‌کنند، اما حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) نیستند. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک است.

ترسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری همراه است. از جمله این عوارض می‌توان به گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مردم‌زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی اشاره کرد. لذا توصیه می‌شود، به هیچ عنوان از نمک دریا و یا نمک صورتی برای تامین نمک روزانه استفاده نشود.

مکث

از پاستا تا کیک میلیونی؛ تجمل گرایی تازه در کاسه حیوانات

تیزر ویدیویی با تصاویری از جایگاه جدا برای سگ و گربه و آشپزخانه‌ای مخصوص بخت غذای حیوانات خانگی، که با این جمله تبلیغاتی همراه بود: «اینجا اولین رستوران حیوانات داخل ایرانه، یله درست شنیدین؛ جایی که کوچولوت نه‌تنها غذاهای خوشمزه می‌خوره، بلکه برای رژیم غذایی تخصصی هم دارچیه. اگر به پنت اهمیت میدی، اینجا رو از دست نده»

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، کتریزنگ‌ها و رستوران‌های ویژه حیوانات خانگی با منوهایی از استیک و پاستا تا کیک‌های چندمیلیونی، موجی از بحث و واکنش را در شبکه‌های اجتماعی به راه انداخته‌اند که در این گزارش به آن پرداخته‌ایم.

«بلاخره اولین رستوران حیوانات در ایران افتتاح شد» خبر اولین رستوران حیوانات حسابی سروصدا کرد طوریکه بعداز آن، برخی رسانه‌ها ادعا کردند این کتریزنگ پلمپ شده و تا گرفتن مجوز رسمی حق فعالیت در فضای مجازی و تبلیغات رانداد اما شگفتی ماجرا اینجاست که این رستوران بدون هیچ اشاره‌ای به جنجال‌ها همان روز فعالیت می‌کرد و سفارش می‌گرفت! انتشار این ویدئو کافی بود تا موجی از واکنش‌ها در فضای مجازی شکل بگیرد! در این پرسش که «چطور رسیدیم به روزی که حیوانات هم رستوران اختصاصی دارند؟» تا این گلایه که «این چیزها واقعا جزو نیازهای امروزه؟» و «الان دغدغه‌مون اینه؟» با سر زدن به صفحه‌های دیگری در اینستاگرام، با کتریزنگ‌های لاتجری ویژه حیوانات ریمه‌رو شدیم. در برخی منوها، اگر از دیدن کلمه سگ و گربه چشم‌پوشی کنیم نام

خانه‌های ویلایی بی‌نیلیو، قاب تقدیرنامه فتوشیپی و مدارک جعلی، اینجا باز از زیرزمینی زیبایی است روایت نوشین ۱۹ ساله و دهها قربانی دیگر، پرده از شبکه‌ای برمی‌دارد که از تزریق ژل مرگبار تا نکروز و تخریب دندان، هر روز قربانیان تازه‌ای می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در یک ظهر عادی در سالن آرایش، بحث به جراحی بینی کشیده می‌شود. «نوشین» ۱۹ ساله که مدتی به‌دنبال دکتری برای عمل بوده، با شنیدن نام «لیفت بینی» برق در نگاهش می‌نشیند؛ روشی که نه بیهوشی دارد و نه یخیه. خانم «ت»، یکی از آشنایان جمعی بی‌درنگ می‌گوید که دوستی پزشک دارد، «عالی» و «با تجربه» که می‌تواند برای نوشین از او وقت بگیرد. تعریف‌ها چنان پرشور است که هشدار دیگران درباره خطرات جراحی به گوش نوشین نمی‌رسد و درست همان‌جا، در میان بوی رنگ مو و صدای سشوار، جرقه راهی زده می‌شود که نوشین را به اتاقی خواهد برد که هرگز فراموش نمی‌کند.

اتاقی با دیوارهای پر از مدرک و تقدیرنامه

مطب در شرق تهران است: دیوارهای سالن انتظار پر از قاب‌های رنگی با مدارک و تقدیرنامه‌هایی که نشانی از اعتبار دکتر هستند. صندلی‌ها پر از زنان و دختزانی است که برای لیفت تزریق ژل، آنزیم و خدمات مشابه وقت گرفته‌اند. نوشین با ضربان قلبی تند، وارد اتاقی شبیه درمانگاه می‌شود: میز استریل، تخت کمد دارو. مردی که کشور را پزشک معرفی می‌کند با آرامش ابزار را آماده می‌کند. خانم «ت» کنارش می‌ایستد، مرد به اصطلاح پزشک بی‌حسی را تزریق کرده و نخ‌های لیفت را وارد نوک بینی می‌کند. چند دقیقه بعد نوشین در آینه خودش را برانداز میکند. یک بینی صاف و سربالا، همانطور که دوست داشته؛ هزینه را می‌پردازد و از مطب خارج می‌شود.

شروع یک کابوس برای نوشین

دو سه هفته پس از لیفت، ظاهر بینی هنوز برای نوشین رضایت‌بخش بود؛ جز یک سوراخ کوچک که بسته نمی‌شد. خانم «ت» هر روز چندبار سراغش را می‌گرفت و با اطمینان می‌گفت همه چیز طبیعی است. نوشین هم تصور می‌کرد تنها به زمان نیاز دارد. اما یک روز، هنگام شستشوی صورت، می‌بیند سر نخ لیف از نوک بینی بیرون زده. با توصیه خانم «ت» به مطب برمی‌گردد. همزمان با ورودش، زوجی با عصبانیت از اتاق خارج می‌شوند که به گفته یکی از بیماران به‌خاطر «کامپوزیت» ناراضی بوده‌اند؛ خدمتی که نوشین تا آن لحظه نمی‌دانست دکتر تقلبی انجام می‌دهد.

داخل اتاق که می‌شوند پزشک قلابی با لحنی مطمئن می‌گوید: «نوک نخ‌ها را قیچی می‌کنم، درست می‌شود» هنوز قاب‌های تقدیرنامه روی دیوار، اعتماد نصفه‌ونیمه‌ای ایجاد می‌کردند. نوشین دوباره اعتماد میکند و چهره‌اش را به دست دکتر می‌سپارد. دکتر جعلی حین گفتگو با منشی قیچی را روی بینی می‌گذارد و همراه با نخ تکه‌ای از پوست بینی را هم می‌برد! که منجر به خونریزی می‌شود. دکتر با تنه به تنه می‌گوید چیزی نیست و سریع یک پنبه روی زخم می‌گذارد و نوشین را با این وعده که «چند روز بعد بزنی خوب می‌شود» به بیرون مطب هدایت میکند.

دکتر قلابی گوشت صورتم را سوزاند!

چند هفته بعد، زخم بسته شده، اما فروفرنگی نوک بینی مانده است: نوشین دوباره به مطب برمیگردد. این‌بار تعبیر کبود خانه‌های ویلایی که داخلش به مطب مجهز تبدیل شده، اما بدون تابلوی رسمی! دکتر می‌گوید: «یک ژل تزریق می‌کنم تا فرورفتگی پر شود، صد درصد خوب می‌شود» سرنگ را آماده کرده و مادام‌ها را به نوک بینی تزریق می‌کند. اما دقایقی بعد به سرعت رنگ بینی سفید می‌شود. نوشین که با نگرانی از دکتر سوالاتی می‌پرسد و با جواب سربالا مواجه می‌شود می‌خواهد به سرعت مطب را ترک کند که دکتر و سه منشی سد راهش می‌شوند و با جملاتی مثل: «بدنت حساسیت نشون داده! الان بری، ممکنه سکته کنی! بذار درستش کنیم» در میان اشک و اصرار نوشین او را به زور نگه می‌دارند.

او را به زور روی تخت خوابانده و مقدار زیادی بی‌حسی تزریق می‌کنند. دکتر سوزنی بزرگ را در بینی فرو می‌برد و با حرکاتی خشن شروع به تخلیه ژل می‌کند که خون روی صورت نوشین جاری می‌شود. به گفته نوشین مقدار خونریزی آنقدر زیاد است که یکی از منشی‌ها با ترس می‌گوید: «فلانی جمعش کن، الان می‌میره»

دکتر قلابی در حالت نیمه هشیار نوشین دستگاه پلکسر (دستگاهی که برای برداشتن خال استفاده می‌شود) را آورده و با بالاترین درجه، نوک بینی را می‌سوزند تا خون‌ریزی بند بیاید. بوی گوشت سوخته فضای اتاق را پر می‌کند. نوشین که بر اثر ماده بی‌حسی هوشیاری کاملی هم ندارد پس از بند آمدن خونریزی تنها به سرعت به خیابان می‌آید و با اولین تاکسی مطب را ترک میکند.

سوءاستفاده از تشابه اسمی با یک پزشک

روزها بعد، بوی تعفن از بینی به مشام می‌رسید. پزشکان دیگر در معاینات مختلف به نوشین گفته بودند «لفت خالی می‌شود» و همین اتفاق افتاد. نکروز آغاز شده بود. دو هفته بعد، یک صبح که سرش را پایین آورد، تکه‌ای از بافت بینی روی زمین افتاد! یخشی از بدنش که دیگر بازنمی گشت.

روز بعد، مطب خالی است. همسایه‌ها می‌گویند شبانه اثاثیه را برده‌اند. صاحب ملک فاش می‌کند که اجاره به فردی داده شده که هیچ شباهتی به دکتر ندارد. همه چیز با مدرک فرد دیگری از خرید تجهیزات پزشکی تا گرفتن دستگاه کارتخوان، انجام شده است.

پیگیری‌ها نشان می‌دهد «ع.الف» حتی منشی پزشک هم نبوده است. او از مدارک یک پزشک واقعی در جنوب کشور سوءاستفاده کرده. تقدیرنامه‌ها را فتوشاپ کرده و با تغییر جزئی نام و نام خانوادگی، اعتماد بیماران را جلب کرده است. بیش از ۴۰ نفر قربانی این فرد شده‌اند؛ از تزریق ژل و چربی گرفته تا تخریب دندان، سندروم کوشینگ و عفونت‌های شدید.

یک داستان، هزاران قربانی

ماجرای نوشین تنها یکی از هزاران نمونه‌ای است که هر روز در شهرهای مختلف رخ می‌دهد. سالن‌ها و مراکز بی‌مجوز، زیر سایه تبلیغات پرزرق‌وبرق اینستاگرام، مشتری‌یابی را جذب می‌کنند که اغلب از پشت‌پرده این خدمات پی‌خبرند. کافی است هشتگ‌هایی مثل «لیفت بینی»، «تزریق ژل» یا «کاشت ابرو» را جستجو کنید؛ با دهها صفحه مواجه می‌شوید که ظاهری حرفه‌ای دارند اما در واقع در اتاقی اجاره‌ای یا یخشی از یک آپارتمان فعالیت می‌کنند.

این بازار سیاه فقط خدمات غیرمجاز ارائه نمی‌کند، بلکه «عنوان» هم می‌فروشد. پیش‌تر در گزارشی در تبیان به این موضوع پرداختیم که چگونه با پرداخت حدود ۴۰ تا ۴۵ میلیون تومان می‌توان «مدرک تخصص زیبایی» یا حتی «پزشکی عمومی» با شماره نظام پزشکی جعلی خرید. مدارکی که ظاهر رسمی دارند اما با فتوشاپی‌اند یا نام پزشکان بی‌خبر از ماجرا صادر شده‌اند و هیچ مسیر علمی و قانونی پشت آن نیست

ماجرای نوشین نه اولین است نه آخری!

شبکه‌هایی که مدرک می‌فروشند، دوره‌های آموزشی فشرده هم برگزار می‌کنند. همان‌طور که در گزارش دیگری در تبیان به آن اشاره شد، در محله‌هایی مثل یونک، جردن و صادقیه، طی چند ساعت مهارت‌هایی مانند تزریق فیلر، کار با نخ لیفت، کاشت مو و ابرو و حتی کامپوزیت دندان به هر فردی حتی بدون پیش‌زمینه پزشکی آموزش داده می‌شود. در پایان هم «مدرک بین‌المللی» داده می‌شود که غالبا یک فایل گرافیکی با نام آکادمی یا موسسه خیالی است.

این ماجرا نه اولین است و نه آخرین، مگر آن که سازوکار نظارت و پیگیری، از شکل متقطعی و واکنشی خارج و به فرآیندی مستمر و نظام‌مند تبدیل شود. مسئولیت نهادهای ذی‌ربط، صرفا در بستن یک مرکز یا بازداشت یک فرد خلاصه نمی‌شود بلکه نیاز است با نظارتی دقیق، واکنشی سریع و پیگیری مؤثر، بستر فعالیت چنین مراکز و افرادی را از اساس از میان بردارند.

با این‌همه، نباید فراموش کنیم که آگاهی و انتخاب سنجیده نخستین سدد فاعلی در برابر سوءاستفاده‌گران است. بی‌توجهی به صلاحیت حرفه‌ای، فریب‌خوردن از تبلیغات پرزرق‌وبرق یا اعتماد به قیمت‌های غیرواقعی، همواره خطر را به یک قدمی جان و سلامتی ما می‌آورد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

زندگی به هیچ نمی‌ارزد اما ارزش هیچ چیزی به اندازه زندگی نیست.

@ Minimalha

از کتاب گفت و گو با مرگ
آرتور کستلر

@MinimalHaveBarayeZandegi @Minimalha @MinimalistLife

تازه های سلامت

ورزش کردن فواید فراوانی دارد اما همه جانبه نیست

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ورزش کردن به‌تنهایی مانع بروز بیماری‌ها نمی‌شود، گفت: بسیاری از افراد تصور می‌کنند فعالیت بدنی آن‌ها را از بیماری‌ها مصون می‌سازد در حالی که این باور می‌تواند مانع تشخیص به‌موقع بیماری‌های جدی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمنا، داریوش الیاس پور -متخصص طب فیزیکی و توانبخشی- با بیان اینکه بسیاری از مراجعه کنندگان با ذهنیتی وارد مطب می‌شوند که ورزشکار بودن‌شان باید آن‌ها را از هرگونه بیماری مصون نگه دارد، افزود: وقتی به آن‌ها گفته می‌شود که «چرا التهاب مفصل یا آسیب زانو شده‌اند، اغلب با تعجب پاسخ می‌دهند «ما همن مرتب ورزش می کنم!» این واکنش نشان می‌دهد که هنوز نگاه واقع‌بینانه‌ای به اثرات ورزش در جامعه وجود ندارد.

وی با بیان اینکه ورزش کردن فواید فراوانی دارد اما همه‌جانبه نیست، ادامه داد: فعالیت بدنی منظم می‌تواند از بروز بیماری‌هایی مانند گرفتگی عروق قلبی، افسردگی، اختلالات حافظه، پیوست و حتی سنگ کلیه پیشگیری کند.

الیاس پور در ادامه بیان کرد: جالب اینجاست که این بیماری‌ها اغلب مربوط به سبک‌زندگی غیر از عضلات و مفاصل هستند؛ یعنی همان بخش‌هایی که در ورزش فعال‌ترند، بیشترین آسیب را هم می‌بینند.

وی با تاکید بر اینکه سیستم عضلانی‌اسکلتی برای حفظ سلامت و عملکرد مناسب، نیاز به فعالیت دارد، گفت: ورزش منظم باعث افزایش تراکم استخوان و عملکرد بهتر این سیستم می‌شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ادامه داد: به‌ویژه فعالیت‌هایی مانند دویدن یا تمرینات تحمل وزن، فشار مکانیکی مفیدی به استخوان‌ها وارد می‌کنند که منجر به تحریک رشد و افزایش تراکم استخوان می‌شود. البته این اثرات تنها در کنار تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم معنا پیدا می‌کنند.

وی با تأکید بر ورزش کردن ممکن است با خود آسیب‌هایی نیز به همراه داشته باشد، گفت: بیشترین آسیب‌هایی که در ورزش دیده می‌شود، مربوط به همان سیستم عضلانی‌اسکلتی است که درگیر فعالیت است. از کشیدگی عضلات گرفته تا پارگی رباط‌ها و التهاب مفاصل، همه می‌توانند در اثر ورزش نادرست یا بی‌توجه رخ دهند.

الیاس پور اظهار کرد: بنابراین در کنار ورزش، باید به علائم هشداردهنده بدن توجه کرد و در صورت بروز درد یا ناراحتی، حتماً به پزشک مراجعه کرد.

وی با بیان اینکه ورزش یک ابزار مؤثر برای ارتقای سلامت جسمی و روانی است، اما نباید آن را جایگزین مراقبت‌های پزشکی دانست، گفت: اگر فردی علائمی از بیماری دارد، نباید با این تصور که «من ورزشکارم» پس بیمار نیستم»؟ از مراجعه به پزشک خودداری کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان صحبت‌هایش تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع، کلید حفظ سلامت در کنار سبک زندگی فعال است.

رویاهایی که کابوس شدند
قصابان زیبایی!