info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۸
شنبه ۳ دی ۱۴۰۱
۲۹ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
24 / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

مگـر به تیـغ اجل خیـمه بَرکَنَم ورنی
رمیدن از در دولت نه رسم و راهِ من است
از آن زمان که بر این آستان نهادم روی
فـرازِ مسند خورشید، تکیه گاهِ من است



مرا چه غم کـه جهان را سپاه غم گیرد
چو عشـقت از همه غم‌ها گریزگاه من است
جلی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۳	۰۷:۱۴	۱۲:۰۶	۱۶:۵۸	۱۷:۱۸

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط بـاور کنید که می‌توانید.
جک کانفیلد

بِرش

همه چیز درباره تشخیص و درمان «پوکی استخوان»

پوکی استخوان یک بیماری نهفته‌ای محسوب می‌شود؛ چراکه تا زمانی که یک استخوان نشکند، علائمی از خود بروز نمی‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه احتمال شکستگی‌های خودبه خودی استخوان بالا می‌رود. پوکی استخوان یک بیماری نهفته‌ای بوده و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علائمی از خود بروز نمی‌دهد. در فردمبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک حالهٔ کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد. در دنیا در افراد بالای ۵۰ سال، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به این بیماری مبتلا هستند.

یک بیماری با عواقب جدی

اگـر چه پوکی استخوان یـک بیماری بـدون درد اسـت، اما شکستگی‌های حاصل از آن می‌تواند تغییرات جدی در زندگی ایجاد کند. وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تاثیر بگذارد، ارتفاع مجزبه درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت می‌شود. درد و رنج ناشی از شکستگی‌ها می‌تواند زندگی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار دهد. وابستگی به افراد مراقب، کاهش فعالیت‌های روزمره و در نهایت افسردگی، شایع‌ترین این تاثیرات هستند. در افراد شاغل، شکستگی باعث از دست رفتن تعداد زیادی از روزهای کاری می‌شود و در برخی از حرفه‌ها، در ادامه کار فرد اختلال ایجاد می‌کند. ۲۳ درصد از افرادی که مبتلا به شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می‌شـوند، طی یک سال بعد از آن به طور کامل وابسته شده یا در خانه‌های سـالمندان مقیم می‌شوند و ۲۰ تا ۲۴ درصد از این افراد در همان سال فوت می‌کنند. ایجاد یک شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان می‌تواند به صورت پی در پی (مانند دومینو) به ایجاد شکستگی‌های متعدد بعدی منجر شود.

چه کسانی بیشتر در خطر پوکی استخوانند؟

افراد بالای ۶۰ سـال بیشتر از سایرین در معرض پوکی استخوان قرار دارند. این به آن معنی نیست که افراد با سن پایین‌تر، در خطر ابتلا به این بیماری نیستند. شروع یائسگی در خانم‌ها، آغاز گر ضعف در استخوان‌هاسـت به همین دلیل بایـد توجه بیشتری به این حوزه از فکر حفظ تراکم و سلامت اسـتخوان‌های خود بگذارند. از آنجا که پوکی استخوان علائم آشکاری ندارد، لازم است در ارتباط با سلامت استخوان‌ها با پزشکتان مشورت کنید.

اصلی‌ترین عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگی‌های ناشی از آن عبارتند از:

-بیماری هایی مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، سرطان پستان یا پروستات یا بیماری های گوارشی

-اسـتفاده طولانی مـدت از داروهـای گلوکوکورتیکوئید مانند هیدروکورتیزون

-کاهش قد حتی تا چهار سانتی متر

-شکستگی استخوان بعد از سن ۵۰ سالگی

-سبک زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی

-کم وزن بودن (شاخص توده بدنی زیر ۱۹)

-سیگارکشیدن یا نوشیدن الکل

-یائسگی زودرس

-سابقه شکستگی لگن یا ابتلا به پوکی استخوان در والدین

-مصرف کم کلسیم و دوری زیاد از آفتاب

تشخیص پوکی استخوان

سـنجش سلامت اسـتخوان که به طور معمول شامل میزان خطر شکستگی اسـتخوان اسـت تعیین می‌کند که شما تا چه حد در معرض خطر ابتلا به پوکی اسـتخوان قـرار دارید. بنابر نتایج این سنجش و براسـاس سـن و شرایط شما، پزشک تعیین خواهد کرد که آیا نیاز به سنجش تراکم اسـتخوان (BMD) نیز دارید یا خیر. متداول‌ترین روش برای تعیین میزان BMD لـکس تراکم اسـتخوان یا سـنجش میزان جذب اشعه ایکس است. در این اسـکن سریع و کم‌تر تهاجمی، میزان تراکم اسـتخوان در ناحیه لگن وستون فقرات مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. نتیجه این سـنجش نشان می‌دهد که شما تا چه حد مبتلا یا در معرض ابتلا به پوکی اسـتخوان هستید. اگر نتایج BMD شما پوکی اسـتخوان را نشان می‌دهد، به این معنا نیست که در معرض خطر جدی شکستگی قرار دارید.

پوکی استخوان درمان پذیر است؟

بیماری که در معرض خطر بالای شکسـتگی‌های ناشی از پوکی اسـتخوان هستند، می‌توانند با درمان دارویی مناسـب این خطر را کاهش دهند. امروزه گسـترده بالایی از گزینه‌های درمانی برای پوکی اسـتخوان وجود دارد. البته نوع درمان بسـته به شرایط هر فرد و میزان بیماری وی متفاوت اسـت. بر اسـاس آمار، معالجات می‌تواند خطر شکستگی لگن را تا ۴۰ درصد، شکستگی مهره‌ها را بیش از ۳۰ تا ۷۰ درصد و شکسـتگی‌های غیرمهره‌ای را بین ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. پزشک ممکن اسـت برای شما مکمل‌های «کلسـیم» یا «ویتامین دی» تجویز کند. همچنین ممکن اسـت ورزش‌های خاصی را با هدف تقویت عضلات برای حفظ استخوان‌ها تجویز شود که در عین حال باعث بالا رفتن میزان تعادل شما خواهد شد. علاوه بر این، باید یاد بگیرید که چگونه شرایط حفاظتی را ایمن کنید که از خطر سقوط مواجه نشوید.

توجه کنید که داروهای درمان پوکی اسـتخوان هم مانند تمامی داروها باید طبق دسـتور پزشـک مصرف شوند.

خودمراقبتی برای افراد دچار پوکی استخوان

افرادی که دچار پوکی اسـتخوان هسـتند، باید نکات خودمراقبتی را رعایت کنند:

-از مصرف سیگار و نوشیدن الکل پرهیز کنید.

- همواره تلاش کنید در رژیم غذایی‌تان به میزان کافی کلسـیم و پروتئین وجود داشته باشد.

-سـه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسـب‌نظیر پیاده‌روی داشته باشید. تمرین با وزنه و تمرینات هوازی هم می‌توانند مفید باشند.

- در کنار مصرف مکمل های «ویتامین دی» تلاش کنید تا زمان بیشـتری را در خارج از خانه و در معرض تابش خورشید بمانید.

گزارش روز

دروغ بزرگ: ترک اعتیاد در سه روز!

شـبکه‌های اجتماعی پر از تبلیغات ترک فوری مواد مخدر و اعتیاد است اما کارشناسان می‌گویند چنین شیوه‌ای برای ترک اعتیاد وجود ندارد



به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، تبلیغات زیاد است در کمپ ترک اعتیاد دیده بود: «تنها در سـه روز هر گونه مولدی را ترک کنید» همانجا به ذهنش رسید که هر چه زودتر اعتیاد را ترک کند، با ذوق و شوق سراغ مادرش رفته و به او قول داده بود که این بار دیگر قطعی می‌تواند ترک کند. دیگری با اینکه می‌دانست زمسـتان در سرما می‌ماند اما تنها بخاری خانه‌شان را فروخته بود تا هزینه ترک اعتیاد شوهرش را جور کند که بتواند کاری پیدا کند و زندگی بسازد. این یکی حتی جهیزیه‌های سقف خانه‌شان را فروخته بود تا مواد بکشد و زن و بچه‌اش بی‌سرپناه و آواره آمده بودند کمپ و التماس می‌کردند که بستری‌اش کنند. تبلیغ «ترک در سه روز» را پزشـت در یکی از کمپ‌هـای ترک اعتیاد جسـلده بودند و در همین کمپ بود که خبر فوت یکی از مراجعه‌کنندگان‌مان را به‌دست صدا کرد.

بـه روز که سـهل است، کسی که ترک می‌کند تا پایان عمرش خطر بازگشـت به مواد در کمین‌اش است. او کسـی بود که ۱۰ سـال تمام پاک مانده بود و از افراد الهام‌بخـش و حامی برای ترک در کمپ بود، می‌گویند این آواخر دیگر به کمپ سـر نمی‌زد و ارتباطش را با مشـاوران قطع کرده بود. یک دلیلش همراه دوسـتانش بـه خاطر یک هـوس زودگذر مقاومتش شکسـته می‌شود، دوباره مصرف می‌کند و همان تب درنتیجه سـوءمصرف مواد از دنیامی‌رود. بسـیاری از فعالان اجتماعی در حوزه اعتیاد و مواد مخدر بر پوسـته ترک را فرآیندی مادام‌العمر می‌دانند؛ چرا که اعتیاد در اصل ریشـه در روان دارد تا جسـم. این روزها در گوشـه و کنار سایت‌ها، فضای مجازی و حتی درخیابان پیام زیر بسـته‌هایی به فروشـگاه‌ها منتشـر می‌شود. تبلیغات مختلفی برای ترک اعتیاد دیده می‌شود. از سـم‌زدایی سـریع و فوق سـریع گرفته تا الواع و اقسـام کلینیک‌های تخصصی و خانواده‌هایی مسـتأصل از درمان که به دنبال نتیجه‌ای کوتاه‌مدت سـریع و کم‌هزینه‌اند. آنهـا در دام مراکزی گرفتار می‌شوند که با الواع و اقسـام شگردها سـعی در جلب مشتری دارند.

گل در کمین نوجوانان

رامین یزدانی- روانشناس و درمانگر اعتیاد، با اشاره به افزایش آمار اعتیاد در نوجوانان می‌گوید: هنگـام برخی از این تبلیغات، برنامه‌های سرگرمی‌اش گیم نباشد. بازی‌ها با کنسـول، رایانه و یا حتی گوشی تلفن همراه به راحتی در دسترس قرار گرفته‌اند و گزینه مناسـبی برای پر کردن اوقات فراغت افراد مهارت‌های زندگی را هم نمی‌دانند. برای بالارفتن خلق‌شان با درمان گـردگی می‌کنند و بنابراین مواد مسکن داخل آن می‌گذارند. رامین یزدانی می‌گوید: «درمان خاصی برای ترک مولدی مثل گل و حشـیش وجود ندارد. تنها روش‌هایی مثل درمان‌های روانشناختی، ورزش کردن یا دوری از قرادی که مصرف می‌کنند، می‌تواند کمک‌کننده باشد ولی درمان قطعی نیسـت، چون این ماده تأثیر مسـتقیمی روی مغز دارد و اکثر قرادی که این مواد را مصرف کردهاند در بلندمدت حافظه‌شان دچار مشکل می‌شـود. به طور نمونه بسیاری که ترک کرده بعد از یک هفته یا یک ماه با توجـه به میزان و مدت زمـان مصرف‌اش دچار اضطراب واسترس شدید می‌شود و مجبور است برای اینکه آرامش اش برگردد دوباره مصرف کند. در واقع مصرف مواد از آنجایی وارد مرحله بحرانی می‌شود که فرد دیگر لذت روزهای اول مصرف‌اش را از دست می‌دهد و تنها به این دلیل مصرف می‌کند که یک آدم عادی باشد. ماهیت تمام مواد مخدر همین است که بعد از مدتی فرد مجبور می‌شود ماده‌ای قوی‌تر و مخرب‌تر مصرف کند تا بتواند آن لذت را دوباره تجربه کند. پس بهتر است حتی برای تفریح، لذت پاشادی هم آن مواد استفاده نشود.

این شـعار بسـیار تکراری ولی حیاتی است: بهترین درمان پیشگیری است. چون فردی که درگیر اعتیاد شود همان طور که گفتیم مراحل سختی برای ترک در پیش دارد و باید با یک آزاده آهنین و تصمیمی جدی نسبت به آن اقدام کند ولی این روزها متأسـفانه برخی سودجویان از سردرگمی و اسـتیصال خانواده فرد درگیر اعتیاد اسـتفاده می‌کنند و با تبلیغات فریبنده‌ای چون ترک در سـه روز یا روش سـم‌زدایی، پول‌های گرانی به دست می‌آورند، به این صورت که به بیمار اعلام می‌کنند ۲۴ سـاعت قبل از مراجعه مواد مصرف نکند و با حالت خماری مراجعه کند و تنها با زدن یک سـرم تقویتی یا ریختن مواد مسکن داخل آن به اصطلاح سـم‌زدایی انجام می‌دهند. در صورتی که سـم‌زدایی عملی کاملا پزشکی و در اتاق عمل و تحت نظر پزشک متخصص باید انجام شود و بین ۱۰ تا ۱۵ روز بیمار باید بسـتری شود. توصیه من به همه قرادی که به هر نحوی درگیر یا با یک فرد معتاد و بیمار هسـتند این اسـت که در مرحله اول تنها برای مشـاوره مراجعه کنند تا اطلاعات بیمارشان با توجه به سن، جنسـیت، میزان مصرف، نوع مصرف و مدت زمان مصرف مورد بررسی قرارگیرد و بهترین روش ترک برای بیمار تجویز شود.»

سم‌زدایی، شبی سه‌میلیون!

هم‌آنچنان با توجه به تحقیقات انجام‌شده، سم‌زدایی به شـیوه درسـت و تحت نظر پزشـک به دو روش سـریع و فوق سـریع انجام می‌شود؛ سم‌زدایی سـریع و سم‌زدایی فوق سـریع که در بین عموم مردم به تصفیه یا عوض کردن خون از مولد معتاد شـهرت دارد. بسیاری از مردم سم‌زدایی را همان ترک اعتیاد تصور می‌کنند و ذهنیت آنها اینگونه اسـت که با سـم‌زدایی مشکل شخص معتاد برای همیشـه حل می‌شود. در صورتی که فرد باید حداقل تا شش ماه داروهای نگهدارنده مصرف کند و تا مدت‌ها در ارتباط با روانپزشک و روانشناس حفظ کند.

رامیـن یزدانی درباره این روش توضیح می‌دهد در روش فوق سـریع بیمار در یک مرکز ترک اعتیاد به صورت موقتی بسـتری می‌شود و روند درمان در یک محیط کاملا ایزوله و بدون هیچ‌گونه مولدی شروع می‌شـود که در مواردشدید از داروهای کمکی نیز برای تسـریع روند و تخفیف علائم ترک اسـتفاده می‌شود. چهار تا هشـت سـاعت قبل از عمل آرامبخش مختلف پزشکی روی بیمار انجام و وضعیت سلامتی بیمار چک می‌شـود، سـپس به مدت هشت سـاعت بیمار در خواب نیمه‌عمیق قـرار می‌گیرد و عمل سـم‌زدایی انجام می‌شـود. ممکن اسـت با توجه به میزان مصرف بیمار عمل سـم‌زدایی برای دو تا سه بار دیگر هم تکرار شود که گفتیم مراحل سختی برای ترک در پیش دارد و باید با یک اراده آهنین و تصمیمی جدی نسبت به آن اقدام کند ولی این روزها متأسـفانه برخی سودجویان از سردرگمی و اسـتیصال خانواده فرد درگیر اعتیاد اسـتفاده می‌کنند و با تبلیغات فریبنده‌ای چون ترک در سـه روز یا روش سـم‌زدایی، پول‌های گرافی به دست می‌آورند، به این صورت که به بیمار اعلام می‌کنند ۲۴ سـاعت قبل از مراجعه مواد مصرف نکند و با حالت خماری مراجعه کند و تنها با زدن یک سـرم تقویتی یا ریختن مواد مسکن داخل آن به اصطلاح سـم‌زدایی انجام می‌دهند. در صورتی که سـم‌زدایی عملی کاملا پزشکی و در اتاق عمل و تحت نظر پزشک متخصص باید انجام شود و بین ۱۰ تا ۱۵ روز بیمار باید بسـتری شود. توصیه من به همه قرادی که به هر نحوی درگیر یا با یک فرد معتاد و بیمار هسـتند این اسـت که در مرحله اول تنها برای مشـاوره مراجعه کنند تا اطلاعات بیمارشان با توجه به سـن، جنسـیت، میزان مصرف، نوع مصرف و مدت زمان مصرف مورد بررسی قرارگیرد و بهترین روش ترک برای بیمار تجویز شود.»

سم‌زدایی، شبی سه‌میلیون!

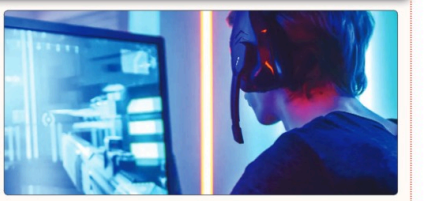
هم‌آنچنان با توجه به تحقیقات انجام‌شده، سم‌زدایی به شـیوه درسـت و تحت نظر پزشـک به دو روش سـریع و فوق سـریع انجام می‌شود؛ سم‌زدایی سـریع و سم‌زدایی فوق سـریع که در بین عموم مردم به تصفیه یا عوض کردن خون از مولد معتاد شـهرت دارد. بسیاری از مردم سم‌زدایی را همان ترک اعتیاد تصور می‌کنند و ذهنیت آنها اینگونه اسـت که با سـم‌زدایی مشکل شخص معتاد برای همیشـه حل می‌شود. در صورتی که فرد باید حداقل تا شـش ماه داروهای نگهدارنده مصرف کند و تا مدت‌ها در ارتباط با روانپزشک و روانشناس حفظ کند.

رامیـن یزدانی درباره این روش توضیح می‌دهد در روش فوق سـریع بیمار در یک مرکز ترک اعتیاد به صورت موقتی بسـتری می‌شود و روند درمان در یک محیط کاملا ایزوله و بدون هیچ‌گونه مولدی شروع می‌شـود که در مواردشدید از داروهای کمکی نیز برای تسـریع روند و تخفیف علائم ترک اسـتفاده می‌شود. چهار تا هشـت سـاعت قبل از عمل آرامبخش مختلف پزشکی روی بیمار انجام و وضعیت سلامتی بیمار چک می‌شـود، سـپس به مدت هشت سـاعت بیمار در خواب نیمه‌عمیق قـرار می‌گیرد و عمل سـم‌زدایی انجام می‌شـود. ممکن اسـت با توجه به میزان مصرف بیمار عمل سـم‌زدایی برای دو تا سه بار دیگر هم تکرار شود که گفتیم مراحل سختی برای ترک در پیش دارد و باید با یک اراده آهنین و تصمیمی جدی نسبت به آن اقدام کند ولی این روزها متأسـفانه برخی سودجویان از سردرگمی و اسـتیصال خانواده فرد درگیر اعتیاد اسـتفاده می‌کنند و با تبلیغات فریبنده‌ای چون ترک در سـه روز یا روش سـم‌زدایی، پول‌های گرافی به دست می‌آورند، به این صورت که به بیمار اعلام می‌کنند ۲۴ سـاعت قبل از مراجعه مواد مصرف نکند و با حالت خماری مراجعه کند و تنها با زدن یک سـرم تقویتی یا ریختن مواد مسکن داخل آن به اصطلاح سـم‌زدایی انجام می‌دهند. در صورتی که سـم‌زدایی عملی کاملا پزشکی و در اتاق عمل و تحت نظر پزشک متخصص باید انجام شود و بین ۱۰ تا ۱۵ روز بیمار باید بسـتری شود. توصیه من به همه قرادی که به هر نحوی درگیر یا با یک فرد معتاد و بیمار هسـتند این اسـت که در مرحله اول تنها برای مشـاوره مراجعه کنند تا اطلاعات بیمارشان با توجه به سـن، جنسـیت، میزان مصرف، نوع مصرف و مدت زمان مصرف مورد بررسی قرارگیرد و بهترین روش ترک برای بیمار تجویز شود.»

اشاره

شغلی به نام گیمر؛

ما را به رسمیت بشناسید!



بازی‌هـای رایانه‌ای نوع جدیـدی از بازی‌ها در قرن جدید هسـتند که به شدت توجه مردم را به خود جلب کرده‌اند. اگرچه سال‌های زیادی از فراگیر شدن بازی‌های رایانه‌ای نگذشته ولی این بازی‌ها جای خود را بین جوانان هر نسـل پیدا کرده‌اند. بیشـترفت سریع فناوری و به روز شدن سریع بازی‌ها و دسـتگاه‌های بازی این صنعت رایـانه یک حوزه فراتـر از فرافت تبدیل کرده و فراد نـگاه حرفه‌ای‌تری به آن دارند. گیمرها که اسـتفاده‌کنندگان حرفه‌ای بازی‌های رایانه‌ای هسـتند معمولا این عرصه را به عنوان شغل و حرفه خود انتخاب می‌کنند و از آن کسـب درآمد می‌کنند

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسـنا، روز بیسـتم دسامبر روز جهانی بازی نامگذاری شده است. معمولا واژه «بازی» به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده برای کودکان شناخته می‌شود اما وقتیبه این است که بازی زده سنی نمی‌شناسد. از طرفی بیشـترفت تکنولوژی که بر همه ابعاد زندگی بشـر اثر گذاشته، بر بازی‌ها هم بی‌تاثیر نبوده و وجه جدیدی از بازی را در جهان عرصه کرده است. بازی‌های رایانه‌ای و گیمرها از جمله صورت‌های جدیدبازی هستند. در چند دهه اخیر گسـترش صنعت گیم بسـیار چشمگیر بوده و برای سـنین مختلف در رقرهای مختلف بازی تولید شده اسـت. ما این بیشـترفت روزافزون، بازی‌های رایانه‌ای شکل جدی‌تری به خود گرفته‌اند و برای برخی از بازیکنان بیگیر خود تبدیل به یک حرفه شده‌اند.

به همین مناسـبت با «سـید محمدمحراب جعفری» گیمر ۲۱ سالهای که چهار سال است به صورت حرفه‌ای فیفا بازی می‌کند، در رابطه با بازی‌های رایانه‌ای گپ زدیم.

چطور حرفه‌ای شدم؟

این روزها کمتر جوان یا نوجوانی می‌شود که به یکی از جذاب‌ترین برنامه‌های سرگرمی‌اش گیم نباشد. بازی‌ها با کنسـول، رایانه و یا حتی گوشی تلفن همراه به راحتی در دسـترس قرار گرفته‌اند و گزینه مناسـبی برای پر کردن اوقات فراغت افراد به شمار می‌روند. این بازی‌ها بین متولدین اواخر دهه هفتاد به بعد که نسـل تکنولوژی هم هستند محبوبیت بیشـتری دارند. اما همه برای سرگرمی سـراغ گیم نمی‌روند. برخی نوسـت دارند این صنعت را حرفه‌ای‌تر دنبال کنند. آن‌ها به دنبال بازی‌سازی و طراحی بازی می‌روند و یا به گیمر و اسـتریمر شدن فکر می‌کنند. سـید محمدمحراب جعفری از روزی که گیم برایش جدی شد این‌طور می‌گوید: «اینچ سـال پیش یک کلیپ در شـبکه ورزش دیدم که در آن توضیح می‌داد چطور آدم‌ها در مسابقات بازی‌های رایانه‌ای مثل فیفا و pes شرکت می‌کنند و چگونه می‌توان در این زمینه حرفه‌ای شد. حتی در این کلیپ توضیح می‌داد کجا باید شروع کنیم و چه مراحلی را طی کنیم. من از قبل به صورت تفننی بازی می‌کردم، اما بعد از دیدن این کلیپ به ذهنم رسید این کار را به صورت حرفه‌ای دنبال کنم. بین بازی‌ها هم من فیفا و هم pes بازی می‌کردم ولی بعد از ورود به دنیای حرفه‌ای گیم دیدم علاقه بیشـتری به فیفا دارم و آن را دنبال کردم. بعد از فیفا هم به بتل فیلد علاقه زیـادی دارم، یعنی اگر فیفا نبود، قطعا بتل فیلد را به صورت حرفه‌ای بازی می‌کردم.»

داریم در جامعه هم جا می‌افتیم

چند سالی اسـت که گیمر بودن در کشورهای زیادی به صورت رسمی یک شغل به شمار می‌رود و افراد زیادی از این طریق کسب درآمد می‌کنند. اما در ایران با وجـود اینکه گیمرها درآمدهای خوبی کسب می‌کنند اما هنوز آن‌طور که باید در جامعه به عنوان یک شغل پذیرفته نشده است. در سال‌های اخیر برخی از سـتادهای برای حمایت از گیمرها افتتاح شده اما هنوز آن‌طور که باید به این حرفه رسمیت نبخشیده شده است. اما این تنها مشکل گیمرها نیسـت. محمدمحراب از مشـکلات گیمرها برایمان این‌طور گفت: «اولین مشـکلی که به آن مواجهیم مشکل اینترنت است. جدا از شرایط خوب نیسـت. گیمرها باید با پایین‌ترین سرعت پینگ بازی کنند و طی این اوقات سرعت اینترنت و پینگ طوری اسـت کـه ملیح بازی با الکیفیت آن‌ها می‌شود. ما بازیکنان برانسدادی در کشورمان داریم که در رسـیک‌های مختلف بازی می‌کنند و افتخارات زیادی کسـب کرده‌اند. بالا برون سرعت اینترنت حداقل کاری است که برای کسـانی که در زمینه گیم مسـتقد هسـتند می‌توان انجام داد. مورد بعدی خلأ خانواده‌ها به بچه‌های علاقه‌مند به بازی‌های رایانه ای اسـت. خیلی از خانواده‌ها هسـتند که هنوز نگاه سـنتی دارند و حتی گیمینت را هم جای بدی می‌دانند و دوسـت ندارند فرزندشان به سـمت بازی‌های رایانه‌ای بروند. اما خیلی از خانواده‌ها هم هستند که برای بچه‌هایشان تجهیزات گیمینگ را فراهم می‌کنند یا آن‌ها را در باشگاه‌های ورزش‌های الکترونیکی ثبت نام می‌کنند و به هر نحوه که بتوانند از آن‌ها حمایت می‌کنند تا فرزندانشان به صورت حرفه‌ای این رشته را دنبال کنند.»

استریم چیست؟

گیمرها نیـز کلمـات و اصطلاحات تخصصی خودشـان را دارند. برای مثـال به بازی کردن و همزمان پخش کردن آن به صورت زنده اسـتریم و به کسـی که این‌طور بازی می‌کند اسـتریمر می‌گویند. اسـتریم‌ها از پلتفرم‌های مختلفی برای این کار اسـتفاده می‌کنند و در واقع این یکی از راه‌های کسـب درآمد آن‌ها به شمار می‌رود. نظر آقای جعفری را درباره اسـتریم پرسـیدیم: «خودم فعلا اسـتریم نمی‌کنم؛ چون در حال حاضر در یکی از بهترین گیمینت‌های تهران مشغول هسـتم. ما اینجا با فیبر نوری مسائل را پیگیری می‌کنیم، به صورت آنلاین فیفا بازی می‌کنیم و تمرینات تیمی هم داریم. اما اسـتریم برای کسـب درآمد گیمرها خیلی اتفاق خوبی اسـت و خودم هم به آن فکر می‌کنم، الان سرباز هسـتم و برنامه‌ام این اسـت بعد از سربازی به اسـتریم هم بپردازم.»

کنسول یا پی‌سی؛ مسئله این است؟

گیمرها از دسـتگاه‌های متعددی برای بازی کردن اسـتفاده می‌کنند عده‌ای از دسـتگاه‌های کنسـول برای بازی کردن اسـتفاده می‌کنند و عده‌ای از رایانه شـخصی. گاهی بیـن آن‌ها کل‌کل‌هایی هم درباره بهتر بودن هر یک شـکل می‌گیرد. اسـتریم‌ها پی‌سـی را ترجیح می‌دهند، چون به اشـتراک گذاشـتن بازی به صورت زنده در آن راحت‌تر اسـت. اما برخی بازی با دسـتگاه‌هایی مثل ps5، ps4 و... را بیشتر می‌پسندند. سید محمدمحراب جعفری از انتخاب خودش می‌گوید: «فعلا کنسـول چون اگرچه بسـتر برگزاری مسابقات جهانی در xbox است اما مسابقات در ایران در کنسول ps4 و ps3 برگزار می‌شوند. ما هم عمدتا با ps4 و ps3 بازی می‌کنیم.»

حرف مسـابقات که پیش کشیده می‌شود از او درباره فناخرانی که کسب کرده می‌پرسم. جواب می‌دهد: «در فیفا ۲۰۲۱ مقام نوم و در فیفا ۲۰۲۲ مقام سوم ایران را کسب کردم. در مسابقات دو به نوی بدر‌صباس هم تاکنون مقام اول، نوم و سوم را کسب کرده‌ام. یک مقام سوم هم در مسابقات تهران در فناخرانم دارم.»

شغلی به نام گیمر

همان‌طور که پیش‌تر هم اشـاره شـد، گیمر بودن در خیلی از کشـورهای دنیا به عنوان یک شغل پذیرفته شـده اسـت. در ایران نیز گیمرها درآمدهای خوبی را از طریق تبلیغات، اسـتریم، نوتیب و... کسـب می‌کنند. گیمر بودن می‌تواند یک شـغل پر‌درآمد باشد که البته کسـب درآمد در آن چندان راحت هم نیسـت و زحمت زیادی دارد. آقای جعفری در ایـن باره به ما می‌گوید: «گیمر بودن، قطعا شغل نسـت. آن‌ها هم از طریق مسـابقات می‌توانند کسـب درآمد کنند و هم از طریق بازی‌های آنلاین. این روزها اکثر بازی‌های آنلاین به گونه‌ای هسـتند که پلیرها بر کنار لذت بردن از بازی، بتوانند درآمد هم داشته باشند. من هم از فیفای آنلاین و مسابقات پول درمی‌آورم.»

ایران و گیمرهایش

در ایران هم مانند خیلی از کشورهای دنیا افراد زیادی به بازی کردن به صورت حرفه‌ای مشغول هسـتند. سـید محمدمحراب درباره جایگاه ایران در عرصه بازی‌های الکترونیک در دنیا این‌طور گفت: «اگر بخواهم خیلی کوتاه جایگاه ایران در دنیا را توصیف کنم کافی اسـت به «حسـن یاچلی» اشاره کنم که همین چند روز پیش در مسابقات جهانی pes مقام قهرمانی را کسـب کرد. این نشان می‌دهد ایرانی‌ها می‌توانند در این عرصه رشـد کنند و پیشرفت زیادی داشته باشند. گیمرهای ایرانی بسـیار توانمند و مستعد هسـتند. فیلتر هم «مود برهانی» در رشته فیفا قهرمان جهان شده بود». از او خواستیم بگوید چه آینده‌ای برای خودش در این حرفه متصور است؟ محمدمحراب پاسخ داد: «من دوست دارم سربازی را تمام کنم و بعد از آن با مقاماتی که کسب کرده‌ام، از طرف ایران به مسابقات آسیایی و جهانی بروم. با حتی به عنوان لژیونر به کشـورهای دیگـر بروم و در مسابقات آن‌ها شرکت کنم.»

تضعیف کنندگان
سیستم ایمنی بدن



رسانه چه خبر

فشار خون بالا روی کدام عدد خیلی خطرناک است

مهر: یک فوق تخصص بیماری های کلیه و فشـارخون، نسبت عوارض خطرناک فشـارخون بالا هشدار داد. امیرحسین میلادی پور با بیان اینکه فشار خون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است، گفت: فشار خون چنانچه از عدد ۱۸ بالاتر برود، باید اقدامات اورژانسی انجام شود، در این شرایط ممکن است بیمار از سـردرد و درد قفسه سینه شکایت کند، وی، سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، تنگی‌نفس، صرع و تشنج را از نشـانه‌های افزایش بیش از حد فشارخون عنوان کرد و افزود: این علامت‌ها می‌تواند زندگی فرد رابه شدت تهدید کند. میلادی پور ادامه داد: در شرایطی که مطمئن شدید فشار خون بالا است ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید، فعالیت‌های او را به طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه با آرامش از بین رفتن احساس گیجی یا سر درد از او بخواهید نفس عمیق بکشید. وی با بیان این موضوع که فشار خون می‌تواند در نتیجه اسـترس یا تشویش نیز افزایش پیدا کند، خاطرنشان کرد: درصورتی که این شرایط علت افزایش فشار خون باشد، بهتر است در از کشیده یا نشسته و از نفس کشیدن آرام، عمیق و همراه با آرامش برای بهبود وضعیت خود استفاده کنید و انجام این کار را تا زمانی ادامه دهید که با بهبود علائم بیماری مواجه شوید. میلادی پور افزود: اگر فشارخون فرد در بی اسـترس ۱۴ تا ۱۵ باشد نیازی به اقدامات اورژانسی نیسـت ولی اگر فشارخون ۱۸ تا ۲۰ باشد باید با مصرف خوراکی، بوده و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

دریافت نور ناکافی در روز منجر به دیرتر خوابیدن می‌شود

هلث دی نیوز: اگر می‌خواهید شب‌ها خوب بخوابید، حتماً در طول روز کمی بیرون بروید، حتی اگر هوا ابری باشد. محققان دانشگاه ولنسگتن با مطالعه لگوهای خواب دانشجویان دریافتند که دانشجویان این دانشگاه شب‌ها دیرتر به خواب می‌روند و در زمستان دیرتر صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوند. علت دقیقاً مشخص نبود، اما محققان این نظریه را مطرح کردند که دلیل آن این است که دانشجویان در طول روز کمتر در معرض نور قرار می‌گرفتند. تحقیقات دیگر نشان داده است که دریافت نور ناکافی در روز منجر به مشکلاتی در هنگام خواب می‌شود. «هورلیـو دی لا ایگلسیا»، نویسنده ارشد مطالعه، می‌گوید: بدن ما یک ساعت شبانه روزی طبیعی دارد که به ما می‌گوید چه زمانی در شب بخوابیم. اگر در طول روز که خورشید بیرون می‌آید به اندازه کافی در معرض نور قرار نگیرید، ساعت بدن شما به تعویق می‌افتد و شروع خواب شبانه را به عقب می‌اندازد. برای تحقیق در این مورد، این مطالعه از کنترل کننده‌های مچ دست برای اندازه‌گیری لگوهای خواب و قرار گرفتن در معرض نور برای بیش از ۵۰۰ دانشـجوی مقطع کارشناسی از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ استفاده کرد. دانشجویان بدون توجه به فصل تقریباً هر شب به همان میزان می‌خوابیدند. با این حال، در روزهای زمسـتانی، آنها به طور متوسط ۳۵ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند و حدود ۲۷ دقیقه دیرتر از روزهای تابسـتانی بیدار می‌شدند. این تیم برنورپه عنوان توضیحی بالقوه برای اینکه چرا چرخه‌های شبانه روزی دانشجویان تا ۴۰