info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۹۳
شنبه / ۳۰ / اردیبهشت / ۱۴۰۲
۲۹ / شوال / ۱۴۴۴
20 / May / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ناهید حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ کارگر

فال روز

امروز با حافظ

بنده پیرِ خراباتم که لطفش دائم است
ور نه لطفِ شیخ و زاهد، گاه هست و گاه نیست
حافظا بر صدر نشینید ز عالی مشربیست
عاشقِ دُردی کش اندر بندِ مال و جاه نیست

خوشه

طاعت مقبول درگاه الهی
آگهیست
خامشی بهتر از آن ذکری
که دل آگاه نیست
کلیم

اذان صبح | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۳:۱۶ | ۰۴:۵۶ | ۱۲:۰۲ | ۱۹:۰۸ | ۱۹:۲۹

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

برگه

در مورد هیچ‌چیـــز از روی ظاهر قضاوت نکن؛ مار هـــر چقدر زیباتـــر، نیش آن کشنده‌تر.
گوته

مکث

جای خالی زنان در مدیریت منابع آب

یک جامعه‌شناس و پژوهشگر تغییرات اقلیمی بر این باور است آب از گذشته تا کنون به صورت عادلانه میان مردان و زنان توزیع نشده و همچنان به نقش و اهمیت زنان در مدیریت منابع آب توجه نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نشست «نقش اجتماعی زنان در بحران‌های آبی ایران» به همت انجمن علمی دانشجویی مطالعات زنان دانشگاه علامه طباطبایی برگزار شد. در این نشست «مهنا بذرافکن» جامعه‌شناس و پژوهشگر تغییرات اقلیمی به سخنرانی پرداخت. مشروح سخنرانی وی در خصوص «آبرایی جنسیتی و مدیریت منابع آب» را در ذیل می‌خوانید:

انباشت ثروت و قدرت برای مردان نتیجه تداوم نابرابری جنسیتی در مدیریت منابع آب است

بذرافکن در ابتدا گفت: «اگر نگاهی تاریخی نسبت به جنسیت و آب داشته باشیم، می‌بینیم که آب از گذشته اهمیت داشته و در زندگی همه موجودات زنده یک محور اساسی بوده و اساسا تمام تمدن‌های بشری در کنار آب ایجاد شده است و بشر توانسته به واسطه آب، کشاورزی را اختراع نماید. در نتیجه آب سرمایه ارزشمندی و گرانبهایی بوده که توانسته جوامع را ثروتمندتر و حتی سرمایه اجتماعی را بیشتر کند. وی افزود: اما آب به مثابه یک دارایی، از گذشته تا به امروز به صورت عادلانه توزیع نشده است. در داستان‌هایی که در کتاب‌های مقدس هم آمده، متوجه می‌شویم که هر جا سخن از چاه آب است، مردمی هم هستند که بر این چاه‌ها تسلط دارند و این مردان هستند که باید اجازه دسترسی به آب را به دیگران بدهند. در متون عبری دیده می‌شود که چاه‌های آب را به وسیله سنگ‌های سنگین پوشانده شده‌اند و هر موقع مردان اراده کنند، این سنگ‌ها برداشته می‌شود تا زنان بتوانند به آب دسترسی داشته باشند. این موارد طی زمان‌ها ادامه یافته و حتی در شرایط کنونی شاهد هستیم در دنیا زنان کمتر از مردان به آموزش و توانمندسازی در زمینه آب مجهز شده‌اند. همچنین در حوزه مدیریت منابع آب در گزارش بانک جهانی آمده که زنان کشاورز در دنیا تنها با ۱۰ درصد اعتبارات مربوط به آب برخوردار هستند و در گزارشات مرکز تحقیقات استراتژیک بین المللی اشاره شده که زنان تنها ۱۸ درصد از نیروی کار آب و فاضلاب و ۱۲ درصد مدیران بخش محیط زیست را تشکیل می‌دهند.

بنابراین می‌توان گفت در حوزه منابع آب یک نابرابری وجود دارد و این نابرابری از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است و اگر زنان امروزی از سهم آب برخوردار هستند صرفا به دلیل رسم و رسومات گذشته بوده است. نتیجه این موارد انباشت ثروت و قدرت در دست مردان و محرومیت آن برای زنان بوده است.

بذرافکن در ادامه گفت: با وجود اهمیت زنان در مدیریت منابع آب، متاسفانه این موضوع سالیان سال در مطالعات و سیاست‌گذاری‌ها مورد توجه قرار نگرفته و حتی انجمن‌ها هم بدان توجه نکرده‌اند و تنها اکنون که با مساله بحران آب روبه رو هستیم، دانشگاهیان بدان پرداخته‌اند. هر چند این امر در عرف بین‌المللی تازگی ندارد. برای مثال سازمان ملل در دهه ۷۰ و ۸۰ به مساله آب و جنسیت توجه کرد و دولت‌ها را موظف کرد که زنان را در مدیریت منابع آب به کار بگیرند اما بر اساس آخرین گزارش بنیاد مشارکت آب در سال ۲۰۲۱ هنوز دولت‌ها در این زمینه اقدامی انجام نداده‌اند. این در حالی است که در قطعنامه اقدام هم مشارکت زنان و تلاش‌ها برای شرکت فعال زنان در ۱۷۸ کشور تصویب شده است، اما متاسفانه دولت‌ها نسبی از جمعیت را در فرایند مدیریت و مشارکت در منابع آب حذف کرده‌اند. در ایران نیز در حوزه مدیریت منابع آب نماینده زنی وجود ندارد.

به زنان صرفا در بحث مدیریت منابع آب شـــرب توجه می‌شود

بذرافکن گفت: وقتی در مورد مسایل زنان و آب صحبت می‌شود، سیـــتم رسانه‌ای و روابط عمومی آب به گونه‌ای القاء را جهت می‌دهند که زنان صرفا مصرف کننده آب شرب هستند و زمانیکه بحث مدیریت منابع آب شرب می‌شود، بحث آموزش زنان مورد توجه قرار می‌گیرد. در حالیکه آب شرب تنها ۲ تا ۳ درصد آب مصرفی را تشکیل می‌دهد. این نکته به این معنا نیست که آب شرب و مدیریت آن اهمیت ندارد، بلکه به این معناست که وقتی بحث در مورد مشارکت زنان و تاثیر بحران‌های آبی روی زندگی زنان صحبت می‌شود، نباید تنها به آب شرب تقلیل یابد زیرا زنان همواره متاثر از مدیریت منابع آب هستند.

تاثیرات گسو آبی روی زندگی زنان

بذرافکن به تاثیرات گسو آبی بر زندگی زنان اشاره کرده و می‌گوید: من مطالعه‌ای در مورد تاثیرات خشکسالی بر زنان استان فارس انجام دادم. نتیجه این مطالعه این بود که خشـــکالی، خشونت علیه زنان و مشـــکلاتی در بحث مدیریت منابع مالی و عاطفی خانواده به وجود می‌آورد. همچنین در مطالعاتی که در خصوص مهاجران اقلیمی انجام شده، گفتنی است که این زنان و دختران هســـتند که دچار آسیب‌ها و مشکلاتی می‌شوند. ترک سرزمین و رفتن آنها به مناطق دیگر سبب ذهن زدن به مسایلی نظیر ازدواج کودکان، تکدی گری، جذب شدن به باندهای فحشا و موارد از این قبـــبیل می‌شود. بنابراین زنان ما نه تنها باید مانند مردان بحران‌های آبی را تحمل کنند، بلکه باید مسایل روانی و پزشکی ناشی از این امر را نیز تحمل کنند. بذرافکن ادامه داد: در کشور ما خبری از تلاش‌های ملی زنان در حوزه مسایل آب نیســـت و متولیان و حکمرانان آب، هنوز زنان را به رسمیت نشناخته‌اند. در واقع همه امور مربوط به آب به مهندسان داده شده و از نگاه بین رشتگی به این موضوع غفلت شده است. این در حالی است که بر اســـاس گزارش‌های اخیر، سرعت گرمایشی ایران ۲ برابر جهان است.

جد کار بد کرد

بذرافکـــن در نهایت به راهکارهایی در این زمینه اشـــاره کرد و گفت: یکی از چالش‌های اصلی در حوزه آب، «خودباوری» است. یعنی فقدان خودباوری سبب شده نتانیم نقش‌مان در این حوزه چیســـت. در حالی که زنان به دلیل نقش مادری‌شان می‌توانند نقش بسیار مهمی در تربیت و پرورش نسل جدید داشته باشند. یعنی می‌توانند نســـلی را پرورش دهند که مدعده آب داشته باشند. همچنین نقش زنان در کنشـــگری مدنی و روزنی سواد آبی این امکان را ایجاد می‌کند که مسایل آب بیش از گذشته مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و برایشان پاسخ‌هایی در خور یافته شود.

گزارش روز

ممنوعیت واردات؛ به نام تولید کننده به کام چینی‌ها

شعار فصـــل مهار تورم است، اما اکنون به نظر می‌رســـد اصناف از همان ابتدای ســـال شروع به گران کردن اجنـــاس کرده‌اند و صنف تولید و فروش لوازم خانگی نیز در این مورد پیشـــتاز بوده‌اند و اگر در ادامه نیز دولت تصمیم بگیرد که به حالت دستوری و با توصیه‌های قیمت‌ها افزایش نیابد اما آن‌ها نرخ دلخواه خود را قبلا زیاد کرده بودند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایکنار، اتفاق عجیب تر اما این است که در این میان بســـیاری از فروشگاه‌های لوازم خانگی از عدم موجودی کالا می‌گویند که نشان می‌دهد حتی با وجود اینکه در ایام عید فروش خوبی نداشتند، اما کالاخانه‌ها و فروشگاه‌ها ترجیح می‌دهند اجناس خود را فعلا در قبال نگه دارند.

خودرو کرد ای وارد می شود و لوازم خانگی ممنوع است

در هفته های اخیر که به بهانه بدهی کرد، چنوبی به ایران، بحث ممنوعیت واردات خودروهای کرمای مطرح شد، برای بسیاری بی‌آبرو ماجرای ممنوعیت واردات محصولات لوازم خانگی کرمای به کشور بود. مشـــابه چنین اتفاقی پیش از این در مورد لوازم خانگی رخ داده بود و واردات این محصولات از کره جنوبی دقیقا به همین علت ممنوع شد؛ بنابراین ممنوعیت واردات خودرو به علت بلوکه بودن هفتـــصدمیارد دلار در کره جنوبی چندان دور از ذهن و عجیب به نظر نمی‌رسید.

اما در ادامه مســـیر ســـیاســـتگذاران گویا به این نتیجه رســـیده که رویه ممنوعیت لوازم خانگی را در مورد خودرو اعمال نکند، برای همین موضوع را از اساس تکذیب کردند. ولی سوال اصلی به جای خود باقی ماند، چطور وقتی متوجه شـــد قد استباه عدم واردات لوازم خانگی کره‌ای را تایید در خودرو تکرار کننده فکر اصلاح این روند نیستند؟ این شـــرایط البته در حالی اســـت که بازار لوازم خانگی تقریبا یک سال بعد از ماجرای ممنوعیت واردات محصولات ســـامسونگ و ال‌جی، میزان آخرین بازماندگی این دو برند اســـت. اگرچه دست طرفداران این دو برند در بخش ماکروویو همچنان باز اســـت، اما حداقل در فروشگاه‌های معروف اینترنتی تعـــداد تلویزیون باقی‌مانده به تعداد انگشتان یک دست نمی‌رســـد و در بخش یخچال فریزر تقریبا همین سرنوشـــت را برای محصولات ســـامسونگ و ال‌جی شاهد هستیم؛ از سوی دیگر رصد بازار و مصرف کنندگان نیز نشان می‌دهد که پس از ممنوعیت واردات لوازم خانگی و خروج شـــرکت‌های خارجی از ایران همچنان تقاضـــا برای خرید این کالاها در بازار مشـــاهده می‌شود

در واقـــع با این ممنوعیت حق انتخاب از بخش بزرگی از شـــهروندان ایرانی گرفته شده است و مصرف کننده ناچار است به انتخابی تن بدهد که نه تنها گزینه مورد نظرش نیست بلکه حتی برای وی پرهزینه‌تر و بی کیفیت تر خواهد بود.

آغاز ممنوعیت برای کره‌ای‌ها

ماجرای ممنوعیت واردات به ســـال ۱۴۰۰ شروع شد وقتی که جمعی از تولیدکنندگان لوازم خانگی در نامه‌ای به رهبر معظم انقلاب خواستار تداوم ممنوعیت واردات محصولات کرمای شـــدند. گرچه با این خواسته موافقت شد و پیش از آن هم واردات ممنوع بـــود، اما هیچ‌گاه بازار خالی از محصولات خارجی نشد. چراکه قاچاقچیان یک پای ماجرا هســـتند و از طرق مختلف قاعده به عرضه انواع لوازم خانگی با برندهای مختلف خارجی می‌کنند.

از ســـوی دیگر، برندهای ایرانی هم تاکنون ابدا نتوانســـتند پاســـخ‌گوی تقاضای موجود در بازار، به‌ویژه از لحاظ کیفیت باشند. بدین درخواست مشـــتریان برای خرید برندهـــای خارجی نیز از بـــازار رخت بر نبســـت. این در حالی اســـت که ممنوعیت واردات به کشـــور یک فرصت طلایی برای تولیدکنندگان ایجاد کرد که به نظر می‌رسد وضع رقابت بیشـــتر در این زمینه را شاید رقم بزنند. در این راستا عباس هاشمی، دبیر انجمن صنایع لوازم خانگی ایران تاکید کرده بود که باید از این فرصت برای واردات اقلام مورد نیاز از جمله اجزا و قطعات، ماشین‌آلات و مواد اولیه که تولید داخلی ندارد، استفاده شود و در واقع بار هم با ورود این کالاها به صورتِ محصول نهایی به کشور مخالفت کرده بود. این شـــرایط نیز در حالی اســـت که با «بررسی بازار لوازم خانگی می توان مشاهده کرد که در زمان حاضر اکثر شرکت‌ها از جمله پاکشـــوما، فرمـــان، آبسال، هیمالیا و دیپوینت قیمت‌ها را غیرقطعی ۱۰ تا ۲۰ درصـــد گران کرده‌اند، ولی خبری از برخورد با متخلفین نیســـت. ماجرای افزایش قیمت محصولات لوازم خانگی از ماه‌های پایانی ســـال گذشته وارد فاز جدیدی شده است و در حالی که تولیدکنندگان بحصورت خودسرانه نســـبت به افزایش قیمت محصولات خود اقدام کردند، ســـازمان حمایت با انتشار اطلاعیه‌هایی از ممنوعیت «افزایش قیمـــت و حتی برخورد با متخلفین خبر داد.

افزایش قیمت بدون مجوز

روند افزایش قیمت لوازم خانگی از ۷ اسفند سال گذشته صعودی شـــده است و تولیدکنندگان با سوءاستفاده از بازار شب عید قیمت محصولات خـــود را از ۴۰ تا ۸۰ درصد گران کردند، اما گویا این افزایش قیمت‌ها برای آن‌ها قانع کننده نبود و در آذر، بهشـــت ماه امسال بازار با لیست جدید قیمت روبرو شده است. بررسی بازار نشان می‌دهد در زمان حاضر اکثر شرکت‌ها از جمله پاکشوما، امرسان، آبسال، هیمالیـــا و دیپوینت قیمت‌ها را ۱۰ تا ۲۰ درصد گران کرده‌اند و خبری هم از برخورد با متخلفین نیست

تقلب تولید کننده و اعتراض نمایندگان

البته تعدادی از تولیدکنندگان نیز فقط با تغییر نام مدل محصول قیمت‌ها را افزایش داده‌اند و آن را به نام یک محصول جدید راهی بازار کرده‌اند. علاوه بر این تعدادی هم با نصب یک قطعه جزئی ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومانی محصول را با امکانات جدید معرفی می‌کنند و با تبلیغات اغواکننده در نهایت کالا را با رشـــد قیمتی بالا به فروش می‌رســـانند.

این شرایط نیز در حالی است که اخیرا نیز بســـیاری از نمایندگان مجلس به این روند اعتراض کرده بودند و در آخرین مورد نیز رشـــیدی کوچی گفته بود که: «قیمت مواد اولیـــه مورد نیاز تولید لوازم خانگی کاملا مشخص اســـت. اما تعجب می‌کنم بطور مثال چرا قیمت یک ماشـــین لباســـشویی داخلی ســـه برابر بهای لیســـن کالا در بازار جهانی اســـت؟ او هم چنین گفت: بود «هر جا به منظور حمایت از تولید داخل انحصار ایجاد شد، متاسفانه برخی تولیدکننده‌ها گســـتاخ شدند، به نظر من این حمایت از تولید نیست اگر قرار اســـت از تولید حمایت شود باید مردم از آن منتفع شوند نه صرفا صاحبان آن. وضعیت آن مشخص است».

نماینده مردم مرودشت در مجلس با بیان اینکه چرا قیمت یک ماشـــین لباســـشویی داخلی ســـه برابر بهای لیســـن کالا در بازار جهانی اســـت، گفت: «اصلا سازی غلط تبصـــره‌های پشت پرده‌ای که نفع آن‌ها در ایجاد انحصار و گرانی اســـت موجب ظلم به مردم می‌شـــود.» به گزارش خانه ملت، جلال رشیدی کوچی درباره گرانی لوازم خانگی، گفت: «ایجاد انحصار در هر صنعت موجب از بین رفتن نظم بازار به نفع تولیدکنندگان می‌شود که اکنون نیز این اتفاق برای بازار لوازم خانگی رخ داده است. در حال حاضر عموم لوازم خانگی تولیدی در داخل مانند خودرو مونتاژی هستند به این معنا که موتور و بدنه موردنیاز آن‌ها از چین وارد و در داخل مونتاژ می‌شـــود. البته برخی از قطعات آن نیز در داخل قالب گیری می‌شود.» درنهایت اما بررسی روند قیمت‌ها در بازار لوازم خانگی نشان می‌دهد که نه تنها ممنوعیت واردات لوازم خانگی کرمای کمکی بـــه روند تولید این محصولات در کشور نکرده است بلکه حتی این روند نه با ســـامان را تشـــدید کرده است. از سوی دیگر در حالی که وزارت صمت مدعی عدم افزایش قیمت‌هاســـت، قیمت‌ها به صورت جدی در حال افزایش هســـتند و شاید زمان آن رسیده باشد که دولت سیزدهم و تجهیز دارهایی باشد که به بازسازی اســـتخوان کمک می‌کند.

جراح مغز و اعصاب از مابو کلینیک افزود: قبل از هر نوع جراحی فیوژن ستون فقرات، ضرورت دارد بیماران استفاده از مواد دارای نیکوتین را متوقف کنند زیرا بر همجوشی ستون فقرات و همچنین بر بهبود زخم تأثیر دارد.

قابل توجه

یک توصیه برای بهبود سلامت استخوان قبل از جراحی ستون فقرات

با بالا رفتن سن، استخوان‌ها بخشی از ساختار خود را از دست می دهند. کاهش توده استخوان و پوکی استخوان شرایطی را برای بیماران ایجاد می‌کنند که موجب می‌شود استخوان‌ها تراکم کمتری داشته باشند و بنابراین راحت‌تر دچار شکستگی شوند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقـــل از مدیکال اکسپرس، مشـــکل مربوط به تراکم استخوان در بین بیماران جراحی ستون فقرات که بالای ۵۰ سال سن دارند، رایج است. کارشناسان مایو کلینیک با برای جلوگیـــری از عوارض جراحی ستون فقرات و بهبود سلامت استخوان توصیه ای دارند.

اطمینان داشتن از سلامت استخوان های بیمار قبل از انجام عمل جراحی ستون فقرات، میزان عوارض ناشی از آن را کاهش می دهد.

دکتر بنجامین اندر، جراح مغز و اعصاب از مایو کلینیک گفت: در حال حاضر این‌ها جراحی‌های پرخطر هستند. بنابراین لازم است قبل از اقدام به جراحی خطرات را تا حد ممکن کاهش داد. اصلاح ناهنجاری در بزرگسالان با جراحی و همچنین جراحی‌های ترمیمی و اصلاحی شامل استفاده از پیچ یا سایر تجهیزات برای تقویت و تثبیت ستون فقرات می‌شود.

به گفته این متخصص، پزشکان تلاش می کنند تراکم اســـتخوان بیمار را قبل از انجام جراحی ستون فقرات بهبود بخشند که درمان تقویت استخوان می تواند شامل تغییرات سبک زندگی و تجویز دارو هایی باشد که به بازسازی استخوان کمک می کند.

جراح مغز و اعصاب از مایو کلینیک افزود: قبل از هر نوع جراحی فیوژن ستون فقرات، ضرورت دارد بیماران استفاده از مواد دارای نیکوتین را متوقف کنند زیرا بر همجوشی ستون فقرات و همچنین بر بهبود زخم تأثیر دارد.

اشاره

مضرات استفاده از هندزفری‌های بیسیم

این روزها استفاده از هندزفری‌های بی سیم به دلیل راحت‌تر بودن افراد بســـیار افزایش یافته اســـت اما هیچ کس نمی داند این هندزفری‌ها چه خطرات پنهانی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماتک، خیلی از شما ترجیح می‌دهید که از هندزفری بیسیم استفاده کنید، زیرا استفاده از آنها راحت‌تر است؛ اما جالب اســـت بدانید که آنها مضراتی برای شما دارند که در این قســـمت قصد داریم در مورد شان توضیح دهیم.

خطر هندزفری‌های بیسیم برای مغز

ویدیوهای زیادی در این باره منتشر شده است و در مورد این موضوع صحبت کرده‌اند که چرا باید این هندزفری‌ها را کنار بگذارید. این هندزفری‌ها تقریبا به داخل جمجمه نفوذ پیدا می کنند و باعث پخته شدن مغز می گردند؛ سپس امواج رادیویی را به آن وارد می کنند که برای شـــما به شدت مضر است و باعث ایجاد سرطان، کاهش قدرت حافظه، خســـتگی و دیگر مشـــکلات سلامتی خواهد شد؛ احتمالا اگر به این چیزها باور داشته باشید حاضر نیستید که دیگر از این هندزفری‌ها استفاده کنید.

البته شـــواهد علمی به طـــور ۱۰۰ درصد این نظرات را تایید نکرده است؛ اما بهتر اســـت کاری نکنید که به آن شک دارید. خیلی‌ها به دنبال این ســـؤال هســـتند که آیا این هندزفری‌ها باعث ایجاد سرطان مغز می‌شوند یا خیر؛ که البته نمی‌توان جواب مشخصی برای این ســـؤال داد، زیرا هنوز به اندازه کافی اطلاعاتی در این باره وجود ندارد. هنوز هیچ شـــواهد علمی رابطه مستقیم بین هندزفری و ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌ها را به اثبات نرساند است و به خاطر همین، بســـیاری از مردم هنوز آن را استفاده می کنند.

رابطه بین سرطان و هندزفری بیسیم

خیلی‌ها بر این عقیده هســـتند که این وسیله باعث سرطان می‌شود، زیرا از تکنولوژی بلوتوث استفاده می کند؛ بلوتوث باعث انتقال اطلاعات در طیف کوتاه می‌شود. اما امواج رادیویی را افزایش می‌دهد که برای مغز آسیب زننده است.

عوارض دیگر هندزفری‌های بیسیم

به هر حال این دســـتگاه‌ها ممکن است عامل ایجاد مشکلات زیر باشند:

کاهش قدرت شنوایی با هندزفری‌های بیسیم

زمانی که از این دستگاه استفاده می کنید، منبع صدا خیلی به پرده گوش نزدیک است و همین باعث می‌شود تا صدا بلندتر از آنچه که باید به گوش‌تان برسد و این اتفاق باعث کاهش قدرت شنوایی خواهد شد.

هندزفری‌های بیسیم و وزوز گوش

این هندزفری‌ها باعث وزوز گوش می‌شـــوند و شما احساس می کنید که مدام گوش‌تان زنگ می‌خورد؛ حتی در مواقعی که هندزفری روی گوشتان نیســـت.

گرفتگی گوش و هندزفری‌های بیسیم

وجود مواد چســـبنده داخل گوش که بســـتگی به نوع هندزفری و ســـایز و شکل گوش دارد، باعث می‌شـــود که صدا به عمق کانال گوش برســـد و دیواره‌ای از مواد چســـبنده داخل آن شکل بگیرد.

عفونت گوش و هندزفری‌های بیسیم

استفاده مداوم از این هندزفری‌ها باعث می‌شود که جرم‌ها وارد کانال گوش شـــوند؛ زیرا جرم در محیط گرم و مرطوب رشـــد زیادی دارد و همگی باعث عفونت گوش خواهند شد.

از نباط هندزفری‌های بیسیم با گوش درد

اگـــر خیلی زیاد از این هندزفری‌ها اســـتفاده کنید، باعث گوش درد و ناراحتی خواهد شد. توصیه ما این است که استفاده از آنها را کنار بگذارید یا این که مدت زمان آن را کوتاه کنید؛ در غیر این صورت مشکلات جبران ناپذیری برای‌تان به وجود خواهد آمد.

رسانه چه خبر

مراقب فشار خون بالا باشید

مهر: معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اهمیت کنترل فشارخون، گفت: ۳۲ درصد ایرانیان بالای ۱۸ سال دچار فشارخون بالا هستند. محمدرضا سهرابی فشارخون بالا را مهم‌ترین عامل تأثیر گذار در آمار مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی برشمرد. و افزود: شواهد نشان می‌دهد که کاهش فشـــار خون حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد خطر سکته مغزی و ۲۵ تا ۳۰ درصد خطر ســـکته قلبـــی را کاهش می‌دهد. به گفته وی، گرچه بیماری فشارخون به راحتی قابل تشخیص است و درمان دارویی دارد اما در بســـاری از نقاط جهان به میزان کافی شناسایی، درمان و کنترل نمی‌شود. سهرابی بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۹ گفت: فشارخون بالا حدود یک میلیارد و ۳۰۰ هزارنفر از جمعیت ۳۰ تا ۷۹ ساله را در جهان تحت تأثیر قرار داده است. این در حالی است که تقریبا نیمی از این افراد از بیماری خود مطلع نیســـتند. وی افزود: بر اساس این گزارش در سال ۲۰۱۹ بیش از ۱۰ میلیون نفر در جهان به دلایل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست دادند. سهرابی از ابتلای ۳۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال در کشور به فشارخون بالا خبر داد و گفت: بر اساس نتایج پیمایش ملی بیماری‌های غیرواگیردر سال ۱۴۰۰ تقریبا ۵۱ درصد، از این افراد از بیماری خود اطلاع داشتند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر اهمیت شناســـایی، مراقبت و درمان فشار خون بالا خاطرنشان کرد: قدم‌گیری فشارخون در تمام مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت توسط پزشکان، مراقبان سلامت و بهورزان انجام می‌شود. به گفت وی، در این مراکز ابزار خدمات درمانی، به بیماران مبتلا به فشارخون، مراقبت‌های بهداشتی و مشاوره تغذیه ارائه می‌شود.

کاهش وزن به کمک روشی آسان

ارت: طب سوزنی گوش درمانی مؤثر برای کاهش وزن است. بر اساس نتایج تحقیقات جدید کنگره اروپایی چاقی در دوبلین ایرلند، طب سوزنی گوش همراه با یک رژیم غذایی کنترل شده می‌تواند به طور قابل توجهی وزن بدن، شاخص توده بدن و چربی آن را کاهش دهد. این نوع طب سوزنی در ۶ نقطه خاص گوش خارجی انجام می‌شود و اعصاب و اندام‌هایی را تحریک می‌کند که اشتها، سیری و گرسنگی را تنظیم می‌کند. محققان اظهار کردند که این نوع طب سوزنی به دلش با مهارت پیچیده‌ای نیاز ندارد در ژاپن این روش برای کمک به کاهش وزن، بیش از ۳۰ سال است که استفاده می‌شود. طب سوزنی یک عنصر اصلی در طب سنتی چینی با این درک عمل می‌کند که سلامت ما به جریان آزاد انرژی در بدن ما بستگی دارد. با توجه به اینکه این مکانیسم هنوز به طور کامل مشخص نیست اما نتایج مطالعات نشان می‌دهد که طب سوزنی گوش ممکن است به تنظیم سیستم غدد درون ریز، تعدیل متابولیسم، بهبود هضم و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند. به یاد داشته باشید مهم است که قبل از شروع طب سوزنی با هر نوع درمان جایگزین یا مکمل مشورت‌های لازم را انجام دهید و از ایمنی آن مطمئن شوید.

احساس گرسنگی موجب کاهش روند پیری می‌شود

ســـاینس دیلی: در حالی که مشخص شده بود که محدود کردن مقدار غذای مصرفی می‌تواند روند پیری سالم‌تر را در انسان تقویت کند، یک مطالعه جدید نشان داده است که احساس گرسنگی ممکن است برای کند کردن پیری کافی باشد. تحقیقات قبلی نشان داده است که حتی طعم و بوی غذا می‌تواند اثرات مفید و طولانی مدت محدودیت رژیم غذایی را حتی بدون مصرف آن معکوس کند. «اشکان پاچرء» نویسنده این مطالعه از دانشگاه میشیگان می‌گوید: «ما به نوعی اثرات طولانی‌مدت محدودیت‌های رژیم غذایی را از همه دستکاری‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی که محققان سال‌ها بر روی آن‌ها کار کرده بودند، جدا کردیم.» برای انجام این کار، آنها از رادعای مختلف گرســـنگی را در مگس‌ها القا کردند. اولین مورد این بود که مقدار آمینواسیدهای شاخه دار یا BCAA را در یک میان وعده آزمایشی تغییر داده و بعدا به مگس‌ها اجازه دادند آزادانه از مخمر یا مواد قندی تغذیه کنند. مگس‌هایی که از میان وعده‌های کم BCAA تغذیه کردند، مخمر بیشتری نسبت به شکر مصرف کردند تا مگس‌هایی که از میان وعده‌های BCAA بالاتغذیه کردند. این نوع ترجیح مخمر در شکر یکی از شاخص‌های گرسنگی مبتنی بر تبار است. محققان خاطرنشان کردند که این رفتار به دلیل محتوای کالری میان وعده که BCAA نیست. در واقع، این مگس‌ها غذای بیشتری و کالری کل بیشـــتری مصرف کردند. زمانی که مگس‌ها یک رژیم غذایی با BCAA کم مصرف کردند، به طور قابل توجهی بیشـــتر از مگس‌هایی که از رژیم‌های غذایی با BCAA بالا تغذیه شدند عمر کردند. برای بررسی گرســـنگی جدای از ترکیب رژیم غذایی، آنها از یک تکنیک منحصر به فرد استفاده کردند که با استفاده از تکنیکی به نام اپتوژنتیک، نورون‌های مرتبط با گرســـنگی در مگس‌ها را با فرا گرفتن در معرض نور فرمز فعال کردند. این مگس‌ها دو برابر بیشـــتر از مگس‌هایی که در معرض محرک نور نبودند غذا مصرف کردند. مگس‌هایی که با نور قرمز فعال شدند، نزدیک به طور قابل توجهی بیشتر از مگس‌های گروه کنترل عمر کردند. علاوه بر این، این تیم توانست مکانیک مولکولی گرســـنگی را با تغییرات در آبی ژنوم نوروزن‌های در کپر ترسیم کند و تشـــخیص دهد که نورون‌ها، به وجود و یا عدم وجود یک اسید آمینه خاص در رژیم غذایی پاسخ می‌دهند. این تغییرات می‌تواند بر میزان بیان ژن‌های خاص در مغز مگس‌ها و در نتیجه، بر رفتار تغذیه و پیری آنها تأثیر بگذارد. آنها در مرحله بعدی قصد دارند بررسی کنند که چگونه میل به غذا خوردن برای لذت، هم در مگس‌ها و هم در انســـان‌ها، ممکن است با طول عمر مرتبط باشد.