گوناگون

مسائل زنان باید به صورت مستقل دیده و پیگیری شود

معاون رئیس جمهوری در امور زنـان و خانواده با تاکید بر اینکه مسائل زنان به صورت مستقل دیده و مشکلات آنان مرتفع شود گفت معاونت تدوین و عملیاتی کـردن برنامه‌هایی در دو حوزه توانمندسازی و کارآفرینی بخصوص برای زنان سرپرست خانوار را در اولویت قرار داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا؛ انسیه خزعلی در اولین نشست هم اندیشـی دبیرخانه ستاد ملی زن و خانواده در دولت سیزدهم که با هدف بررسـی اولویت‌ها و مشکلات مربوط به زن و خانواده با حضور اندیشمندان و صاحبنظران این حوزه، به صورت حضوری و مجازی برگزار شـد ضمن تاکید بر همگاری با ستاد ملی زن و خانواده و برگزاری منظم این جلسـات، خاطرنشان کرد در حال برنامه ریزی‌هایی برای بهبود ارتقاء جایگاه معاونت زنان و خانواده هستیم. همچنین در تلاش هسـتیم تا بتوانیم زن و خانواده تراز انقلاب اسلامی را در سطح ملی و بین المللی معرفی کنیم. وی ادامه داد: یکی از تاکیدات رئیس جمهوری در این مدت توجه به مسائل زن و خانواده، تدوین قوانین و لوایحی بود که بتواند این جایگاه را ارتقاء و آسیب های این حوزه را کم و تا حد امکان از آن جلوگیری کند. همچنین ایشان بر مسأله تلاش برای ازدواج جوانان، پیشگیری از طلاق و کنترل آسیب های ناشی از آن، تأکید نموده است. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری اظهار کرد: این معاونت تدوین و عملیاتی کردن برنامه هایی در دو حوزه توانمندسازی و کارآفرینی بخصوص برای زنان سرپرسـت خانوار را در اولویت قرار داده است. علاوه بر این برنامه‌هایی نیز برای اقشار محروم و کسانی که تمایل دارند به شـیوه عزت مندانه ای زندگی خود را اداره کنند، تدارک دیده خواهد شد. وی افزود: اما برنامه دوم و مهمی که معاونت زنان و خانواده در دسـتور کار قرار می‌دهد، جلوگیری از آسـیب های اجتماعی از جمله: طلاق، اعتیاد و بسیاری از مواردی که ریشه در مسـائل اقتصادی دارند است. خزعلی با ابراز امیدواری از اینکه با برگزاری این نشست ها در مرحله اول در تدوین قوانین حوزه زن و خانواده که از کان مهم و زیربنایی اسـت، قدم مثبت برداشته شود، تصریح کرد: همچنین امیدواریم با همکاری و همفکری، ارائه ایده و نظرات صاحبنظران و فعالان این حوزه، بتوانیم راهکار موثری را دریابیم. وی اذعان کرد: در این جلسـه به بحث زنان ورود خواهیم کرد. زیرا مسائل زنان به صورت مسـتقل نیز باید دیده و مشکلات آنان مرتفع شود و در قدم بعد به بحث خانواده که محور اصلی و تاثیر گذار آن زن اسـت، نیز به طور جدی ورود خواهیم کرد. معاون رئیس جمهوری با تاکید بر اینکه بحث آسیب های اجتماعی نیز بسـیار مهم است، تصریح کرد: پس تلاش می کنیم هر چند هفته یکبار جلسـاتی با صاحبنظران و اندیشمندان دارای دیدگاه ها، گروه ها و جناح های مختلف داشته باشیم تا پیشنهادات خود را در ارائه راهکار مناسب در حل آسیب ها ارائه نمایند.

متناسب سازی حقوق‌ها را با وجود همه فشارها اجرا می کنیم

سرپرسـت سـازمان تامین اجتماعی بـا بیان اینکـه موضوع «فازبندی گیری سهام واگذار شده دولت به سازمان تامین اجتماعی» یک مشکل قانونی میان ما مجلس و دولت است که حل خواهد شد گفت: حتما کسری بودجه و منابع داریم اما متناسب سازی را با همه فشارهایی که به ما وارد می شود اجرا و ما به ماه حقوق را بر اساس آن می‌پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ میرهاشم موسوی در واکنش به مباحث مطرح شده اخیر پیرامون احتمال بازبنی گیری سهام واگذارشده دولت به سازمان تامین اجتماعی جهت تهاتر مطالبات بیمه‌ای سـازمان مزبور از دولت و همچنین اجرای طرح متناسب سازی مسـتمری‌ها که در دولت قبل انجام شده بود گفت: این یک مشکل قانونی میان ما مجلس و دولت است که حل خواهد شد و مشـکل خاصی در رابطه با این ۳۹ هزار میلیارد تومان نداریم. وی در پاسـخ به اینکه آیا در صورت جدی شدن این موضوع، تامین بار مالی همـان سازی حقوق بازنشسـتگان با مشکل مواجه نخواهد شـد؟ گفت: متناسب سازی را با همه فشارهایی که به ما وارد می شود اجرا می کنیم و ماه به ماه حقوق را بر اساس متناسب سازی می پردازیم. سرپرسـت سازمان تامین اجتماعی افزود: طبق روال ماه های گذشته حقوق بازنشسـتگان را پرداخت کردیم موسوی درباره رویه رو شدن این سازمان با کمبودهای بودجه ای نیز گفت: حتما کسـری بودجه و منابع داریم. متناسب سازی یک باری بود که بر اساس شرایط اقتصادی کشور به صندوق بیمه‌ای ما تحمیل شد، اما تمام تلاش خود را به کار گرفته ایم که پرداخت‌های ما به روز باشد. طی دوماهی که بنده مسئولیت سازمان را برعهده گرفتم حقوق ها سرموعد مقرر پرداخت شده و مشکل خاصی نبوده است؛ اما خب کسری منابع داریم و راهکارهایی را برای جبران منابع پیش بینی کرده ایم. ان شاءالله تا پایان سال مشکلی نخواهیم داشت.

ارتباط رژیم غذایی غربی و زوال شناختی

محققان نقش رژیم غذایی غربی را در زوال شـناختی و مشکلات عصبی در موش ها بررسی کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، تحقیقات قبلی ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و چاقی و بیماری آلزایمر را نشان داده‌اند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی غربی ممکن اسـت تأثیر منفی بر مغز داشته باشد و منجر به زوال شناختی و مشکلات عصبی شود. محققان بر این باورند که یافته‌های آنها ممکن است درمان‌های بالقوه ای را برای درمان اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمـر ارائه دهد. اختلالات عصبی موسوم به اختلالات نورودژراتیو شامل انواع مشکلات ناشی از از دست دادن ساختار و عملکرد سیستم عصبی مرکزی یا محیطی است. دو مورد از شایع‌ترین اختلالات نورودژراتیو، بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون هستند. یک رژیم غذایی معمولی غربی، معمولا شامل مقادیر بیشتر غذا با درصد کالری و چربی بالاتر و ارزش غذایی پایین‌تر اسـت. در مطالعه قبلی، محققان پپتیدی موسوم به NaKtide را به عنوان راهی برای مسدود کردن سیگنال‌های پمپ سـدیم-پتاسیم سلولی به نام Na,K-ATPase شناسـایی کردند و با مسدود کردن این سیگنال، رشد چاقی را در موش‌های غذایی پرچرب تغذیه می‌کردند. کاهش دادند. پژوهش حاضر نشـان می‌دهد که رژیم غذایی غربی از طریق افزایش سیگنال‌دهی Na,K-ATPase در سـلول‌های چربی، موجب زوال شـناختی و تخریب عصبی می‌شود. هنگامی که محققان از طریق استفاده از NaKtide در سـلول‌های چربی مانع از سیگنال Na,K-ATPase شـدند، دریافتند که اثرات نامطلوب رژیم غذایی غربی بر مغز، به ویژه هیپوکامپ، که نقش حیاتی در یادگیری و حافظه طولانی مدت دارد را متوقف می‌کند.

یک جرعه کتاب

پادزهر
خوشبختی برای کسانی که تحمل مثبت‌اندیشی را ندارند
نویسنده:ایلبور برکمن
مترجم:محمدجوادکعبی‌زاده
انتشارات:میلکان

پیام آشنا: کتاب پادزهر با خوشبختی برای کسانی که تحمل مثبت‌اندیشی را دارند کتابی است که ما را از زهر مثبت‌اندیشی که از هر طرف در رگ‌هایمان جاری شده پاکسازی می‌کند. این کتاب نوشته ایلبور برکمن است که با ترجمه محمدجواد کعبی‌زاده در انتشارات میلکان به چاپ رسیده است.

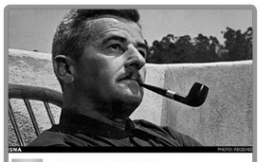
آلن واتس، در حکمت ناامنی می‌گوید: «همیشه شیفته قانون تلاش معکوس بـودهام. گاهی آن را «قانون وارونه» می‌نامم. وقتی سعی می‌کنی روی سطح آب باقی بمانی، غرق می‌شوی؛ اما وقتی سـعی کنی غرق شوی، شناور باقی می‌مانی. حس ناامنی نتیجه تلاش برای رسیدن به امنیت است. برعکس، رستگاری و سـلامت روان، حاصل تشخیص تمام‌عیار این حقیقت است که هیچ راهی برای رهایی و نجات خود نداریم.»

ویلیام لیث درباره کتاب پادزهر می‌گوید: «کتابی خارق‌العاده که وادارمان می‌کند به رویکرد فعلی‌مان نسبت به زندگی شک کنیم، به بازنگری آن بپردازیم و از جستوجوی مداوم شادی و قطعیتی که معمولاً به شکل مصرف‌گرایی بروز می‌کند، دست برداریم.»

کتاب پادزهر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر از سمینارهای مثبت‌اندیشی غیرمنطقی، صحبت‌های انگیزشی بدون پشتوانه، شنیدن مداوم این جمله که: «همه چیز می‌تواند در کنترل شما باشد» در صورتی که در واقعیت حتی کنترل عطسـه کردنتان هم با شما نیست و بسیاری صحبتهـای در ظاهر زیبای دیگه که تـا الان فقط حس بی‌کفایتـی را در وجودتان تقویت کرده‌انـد، آزرده و کلافه شده‌اید، این کتاب برای شماسـت!

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
همیشه کسانی که در هیچ کاری موفق نشده‌اند، می‌خواهند به ادم راه کار یاد بدهند

ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

عوارض بعد از واکسن کرونا چه معنا و مفهومی دارد

یکی از مهم ترین سـوالات مردم در حال حاضر که واکسـینـاسیون کووید ۱۹ انجام می شـود، این است که بعد از تزریق واکسن علائم و عوارضی خواهیم داشت و اگر نداشتیم، ایمن شده ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افرادی که علیه کووید ۱۹ واکسینه می‌شوند، واکنش‌هایی به دنبال تزریق تجربه می‌کنند و یا با عوارض جانبی روبرو می‌شوند. کارشناسان می گویند اینها نشان می‌دهد سیستم ایمنی بدن شما فعال شده است. حال این سوال مطرح می‌شود که اگر واکسن بزنیم و هیچ علائمی نداشته باشیم این بدان معنا است که بدن ما واکنش نداده و ایمنی ایجاد نشده است.

بسـیاری از افرادی که علیه کووید ۱۹ واکسینه می‌شوند، به نوعی عوارض جانبی را تجربه می‌کنند. علائمی که در برخی افراد دیده می‌شود شامل تب خفیف، سردرد، حالت تهوع و یا احساس خستگی است.

متخصصان سلامت می گویند این واکنش‌ها قابل انتظار است و نشان می‌دهد که سیستم ایمنی بدن شما وظیفه خود را انجام می‌دهد و می‌آموزد چگونه با ویروس کرونا مبارزه کند.

اما در مورد کسانی که به هیچ عارضه جانبی مبتلا نمی‌شوند این سوال مطرح می‌شود که آیا سیستم ایمنی بدن آنها نیز به درستی عمل می‌کند.

در پاسخ به این سوال ابتدا باید گفت هنگامی که واکسن‌های کووید ۱۹ برای اولین بار به کار گرفته شدند، افراد نگران عوارض جانبی بودند و همین باعث شد متخصصین پزشکی و سلامت عمومی تلاش خود را به کار برند تا به مردم این پیام را برسانند که این عوارض، واکنش طبیعی بدن به واکسیناسیون است.

در آن زمان تمرکز زیادی روی عوارض جانبی وجود داشت و پیام رسانی سلامت عمومی نتوانست این واقعیت را نیز انتقال دهد که بسیاری از افراد هیچ عارضه جانبی را تجربه نخواهند کرد و این اشکالی ندارد. در کارآزمایی های بالینی فایزر و مدرنا، بخش قابل توجهی از شرکت کنندگان هیچ عارضه جانبی را تجربه نکردند، اما هنوز هم در برابر ویروس کرونا محافظت شده اند.

در کارآزمایی های بالینی بسیاری از واکسن‌ها فرقی بین افرادی کـه واکنش‌های بعد از تزریق را تجربه می‌کنند با آنهایی که دچار علائمی نمی‌شوند، از نظر ایمنی ایجاد شده به دنبال تزریق واکسن مشاهده نشده است.

در واقع سیستم ایمنی بدن افراد به روش‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد. برخی افراد واکنش فیزیکی بیشـتری نسبت به واکسیناسیون دارند. بنابراین پس از تزریق واکسن، برخی از افراد عوارض جانبی خواهند داشت اما بسیاری از آنها این عوارض را ندارند و می‌توان انتظار داشت که از ویروس محافظت می‌شوند. با توجه به شواهد موجود، افرادی که علیه کووید -۱۹ واکسینه می‌شوند ممکن است با واکنش‌هایی به دنبال تزریق و عوارض جانبی واکسن مواجهه شوند که نشان دهنده عملکرد سیستم ایمنی بدن است. اما توجه به این نکته نیز مهم است که تجربه نکردن هیچ عارضه جانبی نیز به معنای بی اثر بودن واکسن نیست بلکه این بدان معناست که واکنش‌های سیستم ایمنی افراد به واکسن متفاوت است.

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا:
فعلا از شر کرونا در امان نخواهیم بود

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با تاکید بر اینکه فعلا از شر کرونا در امان نخواهیم بود، در عین حال شرط اصلی بازگشایی مدارس را آموزش رعایت پروتکل‌های بهداشتی به کودکان دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید احمد طباطبایی- دبیر بورد ریه اطفال کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشـاره به اینکه تعداد ابتلای کودکان به کرونا در مقایسه با بزرگسالان بسیار کمتر است، گفت: به همین ترتیب عوارض و مشکلاتی که برای آنها ایجاد می‌شود کمتر از بزرگسالان است؛ ولی این به معنای عدم ابتلای کودکان نیست و نمی‌توان گفت که می‌توانیم نکات بهداشتی را برای آنان سهل بگیریـم. از آنجایی که کـودکان مبتلا به کرونای بی‌علامت، تعداد قابل توجهی دارند، می‌توانند کانون انتشار بیماری به سایرین باشند و نباید از آنها غافل شـد. بنابراین علی‌رغم تعداد کم ابتلا و مرگ‌ومیر نمی‌توانیم از کودکان غافل شویم و خانواده‌ها باید در صورت ابتلای فرزندشان مراقبت را افزایش دهند.

وی درباره علائم ابتلا به کرونا در کودکان در شرایط فعلی، اظهار کـرد: با طیف گسـترده‌ای از علائم روبرو هستیم؛ ولی معمولا مجموعه علائم با شدت کمتری در آنها دیده می‌شود. تب چند روزه، گلودرد، سرفه‌های مزاحم و علائم گوارشی از علائم شایع کرونا است که البته در کودکان شدت کمتری دارد و همه این علائم کنار یکدیگر در کودک دیده نمی‌شود. هر عضو و اگر گلایی می‌تواند مستقلا درگیر شود.

او در خصوص واکسیناسـیون کودکان، بیان کرد: معمولا تاثیر واکسیناسیون چند ماه بعد مشخص می‌شود. واکسیناسیون کودکان بالای ۱۲ سال چند هفته است که آغاز شـده و اینکه الان بخواهیم از تاثیر واکسن بر میزان ابتلای کودکان صحبت کنیم، چندان مشخص نیست؛ چون تا یعنی در افراد ایجاد شود و سپس در معرض بیماری قرار گیرند تا ببینیم چه میزان ایمنی در بدن آنها ایجاد شده است. زمان می‌برد. در مجموع مطالعات دنیا نشان دهنده تاثیر واکسـن در کاهش مرگ و میر کرونایی و فرم‌های شدید بیماری اسـت؛ البته زدن واکسن به معنای ایمنی مطلق نیست و مردم فکر نکنند چون واکسن زدنـد دیگر به کرونا مبتلا نمی‌شـوند و می‌توانند ملـک نزنند و پروتکل‌های بهداشتی را نادیده بگیرند. البته تزریق واکسن به طور چشمگیری مرگ و میر و ابتلای شدید به بیماری را کاهش داده است.

دبیر بورد ریه اطفال کمیته علمی کشـوری ستاد مقابله با کرونا، درباره بازگشایی مدارس، تصریح کرد: در بازگشایی‌ها فقط مسائل پزشکی مطرح نیست؛ هرچند که ممکن اسـت خانواده‌ها از ترس ابتلای فرزندشان همراهی درسـتی در بازگشایی حضوری مدارس نداشـته باشـند؛ ولی کاری که لازم است رسانه‌ها انجام دهند این اسـت که خانواده‌ها را با اهمیت آموزش اطفال برای رعایت پروتکل‌ها آشنا کنند؛ زیرا شاید مفهوم رعایت مسائل بهداشتی از سوی کودکان به درستی اجرا نشود؛ مثلا به عنوان نمونه ممکن اسـت کودک به فراخور سن اقدام به تعویض ماسـک خود یا دوسـتش کند و یا در طول سـاعت حضور در مدرسه به دوسـتی از ملسک استفاده نکند که اینها همگی عوامل خطر ابتلا به بیماری هستند.

وی افزود: با افزایش سطح واکسیناسیون به بالای ۸۰ درصد، می‌توان با شرط رعایت مسائل بهداشتی به سمت بازگشایی‌ها گام برداشت. در مجموع با روندی که پیش می‌رود به سمت بازگشایی مدارس می‌رویم. وی ادامه داد: در مورد واکسیناسیون زیر ۱۲ سال هم هنوز اطمینان خاطری نسبت به نوع واکسن وجود ندارد. گرچه بعضی کشورها مجوز تزریق واکسن‌هایی که ما در ایران در دسترس داریم را به زیر ۱۲ سال صادر کردند ولی معلوم نیست خود آنها از این واکسن برای کودکان این طیف سنی استفاده کرده‌اند یا خیر. بنابراین به نظر می‌رسد باید بیشتر بر رعایت مسائل بهداشتی ماتور دهیم.

او با تاکید بر اینکه فعلا از شر کرونا در امان نخواهیم بود، بیان کرد: با توجه به سیر بیماری به نظر می‌رسد چندین سـال با این بیماری سر و کار داریم و باید مسائل بهداشتی، حذف تجمعات غیرضروری، تزریق واکسـن را جدی بگیریم و نباید لحظـه‌ای از کار آموزش مردم غافل شویم.

دریچه

جنبه‌های مثبت و منفی زدودن موهای زائد با تیغ
آیا شیو کردن موها را ضخیم تر می کند؟

وقتی موهای زائدتان را شیو می کنید احتمالا دلتان می‌خواهد موها ضخیم‌تر و سیاه‌تر رشد نکنند. به شما خواهیم گفت موهایی که بعد از شیو کردن رشد می‌کنند چه اتفاقی برایشان می‌افتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگر تمایل داشته باشید موهای زائد بدنتان را از بین ببرید، هر روشـی که برای این کار انتخاب می‌کنید معمولا جنبه‌های مثبت و منفی دارد. لیزر و موهای زائد هر چند تاثیری طولانی مدت‌تر و دقیق‌تر و بهتری دارد؛ اما هزینه‌بردار بوده و وقت گیر هم هست. روش‌های دیگر از بین بردن موهای زائد شامل موم انداختن و اپیلاسـیون می‌شود که هر کدام مزایا و معایب خود را دارند.

با وجود روش‌های جدید از بین بردن موهای زائد، شـیو کردن با تیغ همچنان روشی معمول است. شیو کردن یا تراشـیدن موهای زائد بدن هر چند ارزانقیمت و بدون درد است اما می‌تواند بریدگی‌هایی ایجاد کند و سبب موهای زیرپوستی شود. برخی از افراد عقیده دارند شیو کردن باعث می‌شود موهای بعدی زبرتر و سیاه‌تر در بیایند.

اما مطالعه‌ای در سال ۱۹۲۸ نشان داد شیو کردن هیچ‌اثری روی رشد مو ندارد و تحقیقات جدیدتر نیز تائید کرده‌اند که شیو کردن تاثیری روی ضخامت یا تعداد موهایی که بعدا درمی‌آیند ندارد.

کارشنـاسـان توضیح می‌دهند ریشـه‌ی این باور نادرست این است که بعد از شیو کردن، مو ظاهری متفاوت پیدا می‌کند.

شیو کردن با مو ها چه می‌کند؟

شیو کردن، میزان رشد مو ها، رنگ و یا ضخامت آن‌ها را تغییری نمی‌دهد.

فولیکول‌های مو بعد از شیو کردن به رشد خود در زیر پوست ادامه می‌دهند. از این رو فولیکول‌های مو تحریک شده مو می‌توانند خارش یا جوش‌های قرمز و دردناکی ایجاد کنند.

شیو کردن به روش نادرسـت یا بریدگی‌های ریز ایجاد شـده توسـط تیغ نیز می‌تواند بعد از شیو کردن خارش ایجاد کنند. دیگر تبعات شیو کردن شامل موهایی که زیر پوست می‌مانند و رو نمی‌آیند، بریدگی پوست و جوش‌های پوستی می‌شوند.

آیا شیو کردن موها را ضخیم‌تر می‌کند؟

این یک باور اشتباه است که شیو کردن باعث می‌شود موها ضخیم‌تر رشـد کنند. به محض اینکه شیو می‌کنید، نوک موها ممکن است ظاهری ضخیم‌تر و تیزتر پیدا کنند اما این طور نیسـت. بریدن بخشی از مو، چیزی را در فرایند رویش مجدد مو تغییر نمی دهد و این حرف که موهای بعدی ضخیم‌تر و سیاه‌تر رشد می‌کنند پشـتوانه علمی و مستندی ندارد. در واقع عمل شیو کردن، قسـمت مردمی مو را جدا می‌کند، نه بخش زنده‌ی مو که زیر سـطح پوست اسـت. به همین دلیل بر جنس و سرعت رشد مو هیچ اثری نمی‌گذارد. بعد از شیو کردن، موی جدید با نوکی که پهن برش خورده رشد می‌کند و طبیعی است که زبر و خشن احساس شود و به همین دلیل گاهی ضخیم‌تر دیده می‌شود. ضمنا نور خورشید و قرار گرفتن در معرض دیگر مواد شیمیایی، هنوز رنگ موهای جدید را روشن نکرده است و این هم باعث می‌شود تیره‌تر و ضخیم‌تر به نظر برسد.

آیا دیگـر روش‌های از بین بردن موهای زائد می‌توانند از ضخامت موها کم کنند؟

بله. حذف موهای زائد با لیزر، چگالی موها را کاهش داده و فولیکول‌های مو را بـرای مدت طولانی در وضعیتی از نهفتگی قرار می‌دهد. وقتی موها دوباره رشـد می‌کنند نسـبت به دیگر روش‌های حذف موهای زائد، نازک‌تر و نرم‌تر خواهند بود.

توصیه‌هایی درباره شیو کردن

. با آب ولرم دوش بگیرید زیرا آب خیلی گرم می‌تواند رطوبت پوست را بگیرد و باعث شود پوست با شیو کردن، خشک و تحریک شود.

. در قسمت‌هایی از پوست که حسـاس‌تر اسـت، در جهت رویش موها شیو کنید.

. هنگام شیو کردن از یک کرم مرطوب کننده یا کرم مخصوص شیو کردن استفاده کنید.

. بعد از هر بار استفاده از تیغ آن را با آب بشویید.

بیماران تالاسمی سالانه به ۵۰۰ هزار واحد خون نیاز دارند

دبیر انجمن تالاسـمی ایران گفت: بیماران تالاسمی که از مصرف کنندگان همیشگی خون هسـتند، سالانه به ۵۰۰ هزار واحد خون نیاز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یونس عرب افزود: بیماران تالاسمی از مصرف کنندگان همیشگی و اصلی خون در کشور هسـتند و در برخی استان‌ها نظیر اسـتان‌های جنوبی و شمالی کشور به دلیل وجود بیشـتر این افراد نیاز بیشتری هم به تامین خون مورد نیاز آنها است.

وی ادامه داد: از ابتدای شیوع ویروس کرونا شاهد کاهش میزان اسـتقبال برای اهدای خون بودیم و وضعیت اهدای خـون تقریبا در این مدت ناپایدار بود و همچنین در این مـدت با دعوت از اهداکنندگان خون و برگزاری کمپین های مختلـف اهداکنندگان خون برای مراجعه به مراکز انتقال خون تشویق شدند و مردم نوعدوست ما هم مانند همیشه برای اهدای خون اقدام کردند.

عرب خاطر نشان کرد: با همه تلاش و زحمتی که سازمان انتقال خون و امارات آن در اسـتان ها انجام می دهند باز هم در دوران کرونا گاهی در برخی از استان های کشور بخصوص استان های تالاسـمی خیز مانند سیستان و بلوچستان، هرمزگان و استان های شمالی شاهد ناپایداری وضعیت اهدای خون و ذخیره خون هسـتیم وی افزود: بنابر این با توجه به کاهش میزان اسـتقبال برای اهدای خون در شرایط کرونایی، از مردم نوع دوست و همیشه در صحنه می خواهیم ماند همیشه همگاری لازم را با مراکز انتقال خون سراسر کشور برای اهدای خون داشته باشند.

عضو هیات مدیره انجمن تالاسـمی ایـران تاکید کرد: برخی رفتارها مانند انجام حجامت موجب می شود که افرادی که این نـوع رفتارها را دارند برای مدت کوتاهی از اهدای خون معاف شوند اما توجه داشته باشند، بعد از گذشت این مدت می توانند با اهدای خون نجات دهنده جان بیماران نیازمند به خون و فرآورده‌های آن باشند. وی گفت: همچنین بلوان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می دهند، اما در بحث اهدای خون اسـتقبال خوبی ندارند و میزان اهدای خون تو سـط بلوان بسـیار اندک است و همچنین جوانان از بهترین اقشار جامعه هسـتند که می توانند با اهدای خون یاری گر انتقال خون و بیماران باشند و به همین دلیل هـم از بانوان و جوانان می خواهیم در مبحث اهدای خون فعال تر باشند و با اهدای خون نجات دهند و جان بیماران باشند.

دبیر انجمن تالاسمی ایران تصریح کرد: گرچه در برخی زمان ها به دلایل مختلف مانند شـیوع کرونا، سردی ها و تعطیلی های مدارس و دانشگاه ها شاهد کاهش میزن استقبال برای اهدای خون هسـتیم و سـطح ذخایر خون هم کاهش می یابد، اما با تلاش سازمان انتقال خون این کمبود ها جبران می شود و خون مورد نیاز عزیزان تالاسمی تامین شده اسـت. وی اعلام کرد: در حال حاضر در کشور ۲۳ هزار مبتلا به تالاسمی داریم که از این تعداد فقط حدود چهار هزار نفر خون کمتری استفاده می کنند و باقی افراد از مصرف کنندگان همیشگی خون هسـتند. عرب تاکید کرد: به دلیل نیاز همیشگی عزیزان تالاسمی به خون از همه اهدا کنندگان خون می خواهیم که اهدای خون را به زمان های خاصی ماندنه، مناسبت ها موکل نکنند و همیشه برای اهدای خون اقدام کنند.

بر اساس این گزارش در ایران بیش از ۲۳ هزار فرد مبتلا به تالاسمی وجود دارند و سالانه بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفر به این رقم اضافه می شود اینها کودکانی هسـتند که با تالاسمی متولدمی شوند.

تالاسـمی از جمله بیماری‌های ژنتیکی است که بر اثر آن هموگلوبین، ساختار طبیعی خود را از دست می‌دهد و هموگلوبین غیرموثر در بدن تولید می‌شود که به علت معیوب بودن، قادر به اکسیژن‌رسانی مطلوب به اعضای بدن نیست و در واقع کمبود کلی هموگلوبین وجود ندارد، بلکه هموگلوبین غیرطبیعی افزایش یافته است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.