info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۰۵
سه‌شنبه / ۹ آبان / ۱۴۰۲
۱۵ / ربیع الثانی / ۱۴۴۵
31 / October / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ فکس: ۰۲۶-۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

بیاض روی تو روشن چو عارض رُخ روز
سواد زلف سیاه تو هست ظلمت داج
دهان شهد تو داده رواج آب خضر
لب چو قند تو بُرد از نبات مصر رواج

فال گوگل

ساختی از عین خود غیری
که عالم این بود
نقشی آوردی پدید از خود
که آدم این بود
شمس مغربی

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۵:۰۲ | ۰۶:۲۷ | ۱۱:۴۹ | ۱۷:۱۱ | ۱۷:۲۹

اوقات شرعی فردا

برگه

زندگی همین امروز است. امروز تنها چیزی است که به وجودش اطمینان دارید...
دیل کارنگی

قابل توجه

تای‌چی و مهار عوارض پارکینسون

تای‌چی ممکن است علائم و عوارض بیماری پارکینسون را برای چندین سال مهار کند.

به گزارش پیام آشنا: نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، تای‌چی، هنر رزمی چینی که شامل توالی از حرکات کنترل شده بسیار آهسته است، ممکن است علائم و عوارض بیماری پارکینسون را برای چندین سال مهار کند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که تاثیر این هنر رزمی با پیشرفت کندتر بیماری و دوزهای کمتر داروهای مورد نیاز در طول زمان همراه است. بیماری پارکینسون، اختلال عصبی ناتوان‌کننده و پیشرونده است که با کندی حرکت، لرزش در حالت استراحت، عضلات سفت و غیر قابل انعطاف مشخص می‌شود. این بیماری، سریع‌ترین بیماری عصبی در حال رشد در جهان است و پیش‌بینی می‌شود که تعداد مبتلایان تنها در چین تا سال ۲۰۳۰، حدود ۲ به ۵ میلیون نفر برسد. بر اساس گفته موسسه خیریه پارکینسون انگلستان، در بریتانیا هر ساعت دونفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. هنوز هیچ درمانی برای پارکینسون وجود ندارد اما داروهایی توانسته‌اند علائم بالینی را بهبود بخشند. البته تمام تظاهرات این بیماری را درمان نمی‌کنند. محققان توضیح می‌دهند که هیچ مدرکی مبنی بر کاهش سرعت پیشرفت این بیماری وجود ندارد. نتایج تحقیقات منتشر شده قبلی نشان می‌دهد که تای‌چی علائم پارکینسون را در کوتاهمدت کاهش می‌دهد اما اینکه آیا این بهبود می‌تواند در طولانی‌مدت ادامه پیدا کند مشخص نیست. در تلاش برای کشف این موضوع، محققان دو گروه از بیماران مبتلا به بیماری پارکینسون را برای بیش از هشتاد و پنج سال از ژانویه ۲۰۱۶ تا ژوئن ۲۰۲۱ تحت نظر گرفتند. یک گروه متشکل از ۱۴۷ بیمار دو بار در هفته و به مدت یک ساعت به کمک‌ژاله کاهش‌هایی برای بهبود تکنیک خود، تای‌چی تمرین کردند. گروه دیگر ۱۸۷ بیمار به مراقبت استاندارد خود ادامه دادند و تای‌چی تمرین نکردند. تست بیماری به‌طور رسمی در همه شرکت‌کنندگان در شروع دوره پایش ارزیابی شد و پیشرفت بیماری، از جمله ارزیابی نیاز به دارو سپس در نوامبر ۲۰۱۹، اکتبر ۲۰۲۰ و ژوئن ۲۰۲۱ بررسی شد. میزان حرکت و سایر علائم، مانند عملکرد سیستم عصبی خودمختار (شامل حرکات روده، مشکلات ادراری و قایی عروقی)، خلق و خوی، کیفیت خواب و شناخت و شیوع عوارض، مانند دیسکینزی (حرکت غیر ارادی)، دیستونی (تون عضلانی غیر طبیعی)، کاهش پلک‌غلکونی به درمان دارویی در طول زمان، اختلال شناختی خفیف، توهمات، ستدرم پای بی‌قرار نیز با استفاده از مقیاس‌های معتبر ردیابی شد. شایان ذکر است که شدت بیماری، مصرف دارو، جنسیت، سن و سطح تحصیلات در هر دو گروه مشابه بود.

نتایج تحقیق نشان داد که پیشرفت بیماری در تمام نقاط پایش در گروه تای‌چی کندتر بود. همانطور که توسط سه مقیاس معتبر برای ارزیابی علائم کلی، حرکت و تعادل ارزیابی شد. تعداد بیمارانی که نیاز به افزایش داروهای خود در گروه مقایسه داشتند نیز بطور قابل توجهی بیشتر از گروه تای‌چی بودند و در گروه بدون تای‌چی این تعداد ۸۳.۵ درصد در سال ۲۰۱۹ و کمی بیش از ۹۶ درصد در سال ۲۰۲۰ در مقایسه با ۷۱ درصد و ۸۷.۵ درصد در گروه تمرین تای‌چی بود. عملکرد شناختی در گروه تای‌چی ماندند. سایر علائم غیرحرکتی، کندتر تحلیل رفت. در حالی که خواب و کیفیت زندگی بطور مداوم بهبود یافت. شیوع عوارض در گروه تای‌چی به‌طور معناداری کمتر از گروه مقایسه و شامل دیسکینزی ۱.۴ درصد در مقابل ۷.۵ درصد، دیستونی صفر درصد در مقابل ۱۶ درصد، توهم صفر درصد در مقابل کمی بیش از ۲ درصد، اختلال شناختی خفیف ۴ درصد در مقابل ۱۰ درصد و ستدرم پای بی‌قرار ۷ درصد در مقابل ۱۵.۵ درصد بود. سقوط، سرگیجه و کمردرد سه عارضه جانبی گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان در تحقیق بودند اما همه این عوارض در گروه تای‌چی به‌طور قابل توجهی کمتر بود. در حالی که ۲۳ نفر دچار شکستگی شدند، همه اینها در طول زندگی روزمره رخ داد و در گروه تای‌چی کمتر ۶ در مقابل ۱۷ بود. محققان خاطرنشان کردند که این پژوهش یک تحقیق مشاهده‌ای است و نمی‌تواند علت و معلولی را تعیین کند. محققان همچنین اذعان داشتند که تعداد شرکت‌کنندگان در تحقیق به نسبت کم بود و اذعان به‌طور تصادفی در گروه خود قرار نگرفتند اما محققان نتیجه گرفتند: یافته‌های ما نشان داده است که تای‌چی بر اثر مفید طولانی مدت بر بیماری پارکینسون را حفظ می‌کند که نشان دهنده اثرات بالقوه اصلاح‌کننده بیماری بر علائم حرکتی و غیرحرکتی، به‌ویژه راه رفتن، تعادل، علائم خودمختار و شناخت است. آنان افزودند: بیماری پارکینسون می‌تواند عملکرد حرکتی و علائم غیرحرکتی را به‌تدریج بدتر کند که منجر به ناتوانی و تاثیر بر کیفیت زندگی می‌شود. اثر مفید طولانی‌مدت بر بیماری می‌تواند زمان بدون ناتوانی را طولانی‌تر کند و منجر به کیفیت زندگی بالاتر، بار کمتر برای مراقبین و مصرف کمتر داروشود. یافته‌های این تحقیق در مجله Neurology Neurosurgery & Psychiatry منتشر شده است.

تای‌چی تمرینی برای مغز و بدن

تای‌چی با حدود ۲۵۰ میلیون تمرین‌کننده در سراسر جهان، اغلب به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های بدنی در جهان شناخته می‌شود. این هنر در قرن هفدهم در چین به‌عنوان یک هنر رزمی شکل گرفت. بر خلاف کاراته یا تکواندو، تای‌چی به‌جای مبارزه، بر روی قدرت آرام تمرکز می‌کند که باعث می‌شود آن را برای افراد مسن یا کسانی که آسیب دیده‌اند قابل دسترس‌تر کند.

فواید تای‌چی برای سلامتی

این شکل ملایم ورزش می‌تواند به حفظ قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل کمک کند و می‌تواند فعالیتی عالی برای بقیه عمر شما باشد. تای‌چی اغلب به‌عنوان «مراقبه در حرکت» توصیف می‌شود اما می‌توان آن را «ذوره در حرکت» نامید. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این تمرین ذهن و بدن که از چین به‌عنوان یک هنر رزمی سرچشمه گرفته است، در درمان یا پیشگیری از بسیاری مشکلات سلامتی ارزش دارد. شما می‌توانید این تمرینات را شروع کنید حتی اگر در بهترین شکل یا بهترین وضعیت سلامتی نباشید. در این تمرین کم فشار و حرکت آهسته، بدون مکث کردن یک سری حرکات به‌نام حرکت حیوانات را انجام می‌دهید. در حین حرکت، نفس عمیق و طبیعی می‌کشید و توجه خود را ملتذ برخی از انواع مراقبه بر احساسات بدنی خود متمرکز می‌کنید. تای‌چی از جهات مختلفی با سایر انواع ورزش متفاوت است. حرکات اغلب دایره‌ای هستند. هرگز ایجادی نیستند. ماهیچه‌ها به‌جای کشیده شدن آرام هستند. مفاصل به‌طور کامل کشیده یا خم نمی‌شوند و یافته‌های همیشه کشیده نمی‌شوند. تای‌چی را می‌توان به‌راحتی برای هر کسی تطبیق داد. از آماده‌ترین افراد گرفته تا افرادی که روی صندلی چرخدار یا در حال نقاهت پس از جراحی هستند. مجموعه رویه‌ها، برخی از تحقیقات در حال ایجاد شرایط قلع‌کننده برای استفاده از تای‌چی هستند تا این هنر رزمی به‌عنوان مکمل درمان پزشکی استاندارد یا درمان کمکی در جهت پیشگیری و توانبخشی، بسیاری از شرایط همراه با افزایش سن، کاربردی شود. درمان کمکی، درمانی است که همراه با درمان‌های پزشکی اولیه، یا برای رسیدگی به یک بیماری یا علائم اولیه آن، یا به‌طور کلی، برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی بیمار استفاده می‌شود.

منابع

https://medicalxpress.com
https://jnnp.bmj.com
https://www.sciencemediacentre.org
https://www.health.harvard.edu

گزارش روز

آیا تهدیدهای آمریکا ایران را می‌ترساند؟!

دوران ایجاد رعب و وحشت با اشکر کشی و حرکت دادن ناوها حداقل علیه ایران و متحدانش دیگر به سر آمده است در غرب آسیا مردمان زیادی برای جنگ با اسرائیل و آمریکا لحظه شماری کرده و منتظر پیدا کردن فرصتی برای ورود به جبهه ها هستند.

به گزارش پیام آشنا: عبدالرحیم انصاری، تحلیلگر سیاسی در یادداشتی در کانال خود در ایتا نوشت: تنش‌ها در غرب آسیا بالا گرفته و درگیری های اخیر مقاومت فلسطین با اشغالگران اسرائیلی شرایطی جنگی را در منطقه حکمفرما کرده است. رژیم اسرائیل هفته اکتبر ۲۰۲۳ در یک فاجعه‌ای تمام عیار بزرگترین شکست خود در ۷۵ سال گذشته و از زمان اشغال فلسطین را تجربه کرد اتفاقی که در آن به اعتراف سران اسرائیل ۱۴۰۰ صهیونیست کشته چند برابر این تعداد زخمی و صدها تن نیز به اسارت مبارزان فلسطینی درآمدند این شکستی است که به باور بسیاری تحلیلگران جبران نخواهد شد و اسرائیل هرچند در واکنش به شکست فضاحت بار خود کشتار زنان و کودکان غزه یا بمب های اهدایی آمریکا را آغاز کرد اما دیگر نمی‌تواند اوضاع را به ایام قبل از این حمله باز گرداند!

آمار کشته شدگان مظلوم و محصور غزه که بیشتر آنها را کودکان و زنان بی گناه تشکیل میدهند تا این لحظه از ۵ هزار تن عبور کرده و تصاویر هولناک منتشر شده از آن خشم ملت های آزاده جهان را برانگیخته است.

امروز در حالی که مردم در سراسر دنیا به حمایت از فلسطینیان برخاسته و تظاهرات میکنند، دولت آمریکا و برخی کشورهای اروپایی نظیر انگلیس، آلمان و فرانسه تمام قد از کودک کشی رژیم صهیونیستی حمایت میکنند در این میان تنها دولتی که حمایت‌های خود از مظلومان فلسطینی را در اشکال مختلف ادامه میدهد، دولت جمهوری اسلامی ایران است کشوری که آمریکا و اسرائیل او را مقصر شکست های خود در منطقه میدانند.

نیویورک تایمز نیست و دوم اکتبر در گزارشی با عنوان "آمریکا سامانه های دفاع موشکی بیشتری به خاور میانه میفرستد" نوشت: بایدن به ایران هشدار داده تا به جنگ حماس علیه اسرائیل نپیوندد! آندرس مارتینز نوشته این مطلب با اشاره به حضور ناو ایزنهاور در منطقه و تحت اشراف سنتکام و بیانیه آمریکا در این خصوص میتوسد در صورت دخالت ایران، آمریکا و اسرائیل جبهه های جدیدی را باز میکنند! این در حالی است که آمریکایی ها از آغاز درگیری ها تا کنون بارها از نبود نشانه های دست داشتن ایران در این درگیری ها اعتراف کرده اند.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر انقلاب اسلامی نیز اخیرا بر ردّ دست داشتن ایران در طراحی و اجرای حمله به اشغالگران، در یکی از سخنرانی های خود تصریح کرد این اتفاق مهم را فلسطینی ها رقم زده اند.

با این وجود به نظر نمیرسد ایران اگر قصد دخالت داشته باشد، تهدیدهای آمریکا را مانعی جدی تلقی کرده و برای آن اهمیتی قائل شود. اسرائیل در حد و اندازه‌ای نیست که ایران رأساً بخواهد علیه‌اش اقدام نماید! اجزای مختلف مقاومت از جمله حزب الله لبنان، انصارالله یمن، مقاومت در عراق، سوریه و غیره به اندازه کافی برای برخورد با اسرائیل قدرت دارند و احتمالاً در صورت نیاز به کمک حماس خواهند رفت.

به نظر می‌رسد ایران در صورتی به این جنگ ورود میکند که آمریکا نیز از آن طرف به کمک اسرائیل آمده باشد. والا جمهوری اسلامی نشان داده اسرائیل را به عنوان یک حریف واقعی جدی نمی‌گیرد. همانگونه که از گزارش نیویورک تایمز بر می آید جبهه مقاومت آنقدر قوی است که بایدن حتی صهیونیستها را از جنگ با خاورمیانه لبنان نیز بر حذر داشته است: حال تصور کنید اگر ایران وارد معرکه شود چه اتفاقی خواهد افتاد.

آنچه مسلم است جمهوری اسلامی نه از تهدیدات آمریکا میترسد و نه از استقرار سامانه های دفاع موشکی یا گسیل ناو و افزایش تعداد تفنگداران آمریکایی در منطقه؛ یعنی اگر قرار به تقابل مستقیم باشد، همانگونه که قبلا نیز در حمله به پایگاه آمریکایی عین الاسد در عراق یا اتهام پهپاد گلوبال هاوک تردید نکرد، این بار هم در زمین ناوها و پایگاه های نظامی آمریکایی تردیدی به خود راه نخواهد داد.

ایران و متحدانش جغرافیای وسیعی از منطقه را در اختیار دارد و در طول سالها از دستیابی به پیشرفته ترین سلاح‌ها نیز بهره مند شده اند این فرق میکند با آمریکایی که نهایتا با چند ناو و چند پایگاه استیجاری آسیب پذیر میخواهد با قدرت اول نظامی در منطقه مقابله نماید.

دوران ایجاد رعب و وحشت با اشکر کشی و حرکت دادن ناوها حداقل علیه ایران و متحدانش دیگر به سر آمده است در غرب آسیا مردمان زیادی برای جنگ با اسرائیل و آمریکا لحظه شماری کرده و منتظر پیدا کردن فرصتی برای ورود به جبهه ها هستند! البته سرنوشت جنگ، غزه یا حتی علیه دیرخی صاحب‌نظران، دورنمایی از انصحلال اسرائیل و پایان اشغالگری آمریکا در آسیای غربی را نشان خواهد داد؛ به هر حال باید منتظر ماند و دید چه میشود!

مکث

کلاهتان را در فضای مجازی دو دستی بچسبید

اینترنت آنقدر بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ما شده است که گاهی اوقات فراموش می‌کنیم همه کسانی که در فضای مجازی با آنها روبرو هستیم، نه تنها با ما هم‌نوع نیستند، بلکه ممکن است یک کلاهبردار و سارق حرفه‌ای باشند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایرنا: گشت و گذار راحت در اینترنت، جست و جوی آسان همه چیز و هر نوع محتوا گاهی ما را به این واقعیت دور می‌کند که دنیای مجازی همچون دنیای واقعی هر نوع قشر و مسلکی را در خود جای داده. از انسان‌های شریف و نخبه گرفته تا افراد خطاکار و شرور همگی به بعد چهارم زندگی دست یافته‌اند. با این حساب اینترنت باغ سخنی و خلوتگاهی ما نیست که فقط دوستان و آشنایان ما جا خوش کرده باشند؛ به همان اندازه که با دوستانمان در فضای مجازی احساس نزدیکی داریم، کلاهبرداران اینترنتی نیز در حال سرک کشیدن هستند تا با کوچکترین بی توجهی، انواع و اقسام شگردهای خود را عملی کنند. هر قدر هم تلاش کنیم که کلاهی سرمان نرود، سارقان مجازی در تکاپو هستند تا یک چشم بهم زدنی تا ما را فریبی دهند. در ادامه با همه را هم‌راه باشید تا راه‌های مقابله با کلاهبرداری‌های اینترنتی را بیاموزیم.

فیشینگ، متداول‌ترین کلاهبرداری اینترنتی

در این روش کلاهبردار با اطلاع از سامانه‌های ثبت نامی جدید سایت جعلی دقیقا شکل سایت اصلی طراحی کرده و از طریق سیم کارت‌های بی نام و نشان پیامک‌های حاوی لینک تبلیغ را به شما ارسال می‌کند و دام خودش را پهن می‌کند تا ما هی ما به دام بیافتند. به محض کلیک بر روی لینک موجود در پیامک وارد صفحه‌ای جعلی مشابه صفحه اصلی بانک شده و با وارد کردن شماره کارت، رمز دوم و CVV2 فرصت برداشت از حساب را در اختیار مجرم می‌گذارید. حالا چکار کنیم که به دام فیشینگ نیافتیم:

-فقط به صفحاتی که https و علامت قفل سبز رنگ کنار لینک صفحه درگاه پرداخت دارند اعتماد کنید

-چنانچه درگاه پرداخت کیبورد مجازی دارد و ترتیب کلیدها در کیبورد جا بجا شده و با رفرش درست نمی‌شود به کلاهبرداری اینترنتی شک کنید

-پیام‌های تبلیغی هیجگاه از طریق شماره‌های شخصی ارسال نمی‌شود.

کلاهبرداری اینترنتی با رسید جعلی

-پس از دریافت رسید پرداخت حتما موجودی حساب خود را چک کنید و درصورت عدم واریز به حساب اجتماعی یا خدمت مورد نظر را تحویل ندهید

-اسم و شماره کارت شما در رسید به معنی درست بودن رسید نیست.

-شماره پیامک واریز بانک را با شماره سایر پیامک‌ها چک کنید. کلاهبرداران با استفاده از شماره جعلی پیامک واریز ارسال می‌کنند.

-حتما پیامک واریز بانک را فعال کنید و اگر خدمات پیامکی ندارید از طریق دستگاه خودپرداز موجودی خود را چک کنید.

کلاهبرداری با دستگاه اسکیمر

در روش کلاهبرداری اسکیمر، کلاهبردار اینترنتی باهوشمندی با افراد دادن مدارهای مختاطیسی در کارتخوان‌ها و علی‌رغم بانک‌ها، اطلاعات کارت‌های بانکی را بدست می‌آورد و با ساخت کارت جعلی اقدام به برداشت حساب می‌کنند. برای پیشگیری از به دام اسکیمر افتادن: هنگام استفاده از عابر بانک یا کارت‌خوان، قسمت وارد کردن کارت و صفحه ورودی رمز را بررسی کنید. وجود هرگونه سوراخ دستکاری یا اسیب دستگاه، چسب یا نوار اطراف قسمت ورودی کارت، تغییر رنگ کیبورد دستگاه عاملی برای شک کردن به اسکیمر است و از کار کردن با آن دستگاه خودداری کنید.

روش‌های جلوگیری از سایر کلاهبرداری اینترنتی مانند: کلاهبرداری با پیروس‌ها، با نرم‌افزارهای جاسوسی، با وعده برنده شدن در قرعه‌کشی، با جعل ستد، با سایت‌های شرط‌بندی و...

-رایانه‌ها و دستگاه‌های تلفن همراه خود را به روز نگه دارید دشت جدیدترین نرم‌افزارهای امنیتی، مرورگر وب و سیستم عامل بهترین دفاع در برابر ویروس‌ها و سایر تهدیدات آنلاین است. به‌روزرسانی‌های خود کار را روشن کنید تا به محض دردسترس شدن، جدیدترین اصلاحات را دریافت کنید.

-رمزهای عبور قوی تنظیم کنید یک رمز عبور قوی حداقل هشت کاراکتر طول دارد و شامل ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک، اعداد و کاراکترهای خاص است.

-اطلاعات شخصی را شخصی نگه دارید هکرها می‌توانند از پروفایل‌های رسانه‌های اجتماعی برای کشف رمزهای عبور شما و پاسخ به این سوالات امنیتی در ابزارهای بازنشانی رمز عبور استفاده کنند. تنظیمات حریم خصوصی خود را قفل کنید و از ارسال موارد‌ی مانند تولد، آدرس، نام و غیره خودداری کنید. مراقب درخواست‌های ارتباط از طرف افرادی باشید که نمی‌شناسید.

-اتصال اینترنت خود را ایمن کنید همیشه از شبکه بی سیم خانگی خود با رمز عبور محافظت کنید. هنگام اتصال به شبکه های Wi-Fi عمومی، مراقب اطلاعاتی که از طریق آن ارسال می کنید باشید.

-قبل از خرید آنلاین، مطمئن شوید که وب سایت از فناوری امن استفاده می‌کند.

-رمز کارت را چند وقت یک بار عوض کنید و رمز کارت را بر روی کارت ننویسید و پس از اتمام خرید آنلاین از سایت خارج شوید.

-از رمز دوم پویا استفاده کنید.

-در صورت برنده شدن در قرعه‌کشی فقط شماره شبا خود را برای دریافت هدیه در اختیار دیگران قرار دهید.

به عنوان سخن آخر باید بگوییم اینترنت و فضای مجازی تکنولوژی است که در کنار مفید بودن مورد سوء استفاده بسیاری افراد سودجو قرار گرفته است. بنابراین تمام حواس خود را جمع کنید تا با یک سهل‌انگاری اطلاعات مهم و یا سرمایه زندگی خود را از دست ندهید و قربانی فضای مجازی نباشید.

اشاره

درباره اثرات ناشی از داروهای تاریخ گذشته بر سلامت خودمان و طبیعت، چه می‌دانید؟

در جست وجوی یک نابودی اصولی!

قانون کلی است! این که بسامقدارهای شیمیایی و دارویی در زمره بسامقدارهای خطرناک بوده و نگهداری، حمل ونقلو دفع آنها باید تحت ضوابط خاص ملی وبین‌المللی انجام شود، اتفاقی که البته در مسیر خوبی قرار گرفته است و در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته یا در حال توسعه، برنامه‌های مدیریتی برای بسامقدارهای دارویی و شیمیایی وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین: برنامه‌هایی که نه نهایت، مانع ورود داروهای شیمیایی و فاسد به طبیعت و البته چرخه زندگی‌مان می‌شود و اجازه نمی‌دهد اثرات این مواد شیمیایی، سلامتمان را به خطر بیندازد اما شما با یقین مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه می‌کنید؟

کافی است نگاهی به یکی از کمدهای آشپزخانه‌تان بیندازید که ایالب است از دارو و قرص و شربت! کمدی که هرچند وقت یک‌بار، نیاز به یک پاکسازی اساسی از داروهای بی‌مصرف و از آن مهم‌تر، فاسد و تاریخ گذشته دارد. چقدر دربارهٔ نوع انجام این پاکسازی اطلاع دارید؟ مثل مرتب کردن هر کمد و طبقه دیگری، هرآنچه که نیازش نداریم را دور می‌ریزیم و در قالب زباله بیرون از خانه رها می‌کنید؟ باید بدانید که این اشتباه‌ترین کاری است که می‌توانیم در برابر داروهای بی‌مصرف انجام بدهیم؛ داروهایی که اگر به طریقی به طبیعت برگردند و وارد آب‌های زیرزمینی شوند، آسیب‌های طولانی‌مدتی بر اسلامتمان وارد خواهند کرد. به نظر می‌رسد روش‌های علمی‌تر و صحیح‌تری برای از بین بردن داروها وجود داشته باشد.

داروزباله نیست!

این عبارت، عنوان یک پویش است؛ پویشی که هرسال یادآوری می‌کند «داروزباله نیست»، پس جایش هم در سطل زباله نیست. جمله و عبارتی که یسایی از متخصصان سازمان غذا و دارو، بارها و به دفعات آن را تکرار می‌کنند تا نظر مبذلند. قرار دادن داروهای تاریخ گذشته و فاسد در میان سایر زباله‌های خانگی، کار بسیار اشتباهی است. چند سالی می‌شود که با همکاری دوستدران محیط‌زیست روندی فراهم و تشکیل شده است که داروهای تاریخ گذشته و بطور کلی داروهایی که مورد نیاز افراد خانه نیست توسط جمع‌آوری می‌شود و بعد از آن هم توسط شرکت‌های امحاکننده دارو، بی‌خطر شده و از طریق کاملا علمی دفع می‌شود. روشی که کاملا بین‌المللی است و در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا هم‌تحت عنوان روز بازپس‌گیری به مردم یادآوری می‌شود داروهای خودشان را شناسایی کنند و آن غیرضروری‌ها و تاریخ گذشته‌ها را به متخصصان تحویل دهند تا با روشی که کمترین آسیب را دارد امحایش کنند.

آنتی‌بیوتیک‌ها، طبیعت!

مثلا همین آنتی‌بیوتیک‌ها ظاهرا بی‌خطر را می‌بینید، داروهایی که ممکن است به دلیل عفونت در مقطعی از زمان سراغ‌شان برویم و محض بهبودنسبی، دوره درمان را نصفه رها کنیم و باقی آن را به عنوان زباله، در طبیعت بیندازیم. همین‌ها می‌توانند با این شکل از رها کردن، دوباره به چرخه زندگی‌مان برگردند اما در شکلی متفاوت و اشتباه که باعث مقاومت میکروبی در بدن‌مان خواهد شد. این داروها از طریق آب‌های زیرزمینی به چرخه زندگی برمی‌گردند و مقاومت میکروبی در بدن افراد ایجاد می‌کند. مقاومتی که باعث اختلال در روند درمان بیماری‌های عفونی می‌شود. در واقع در چنین شرایطی، میکروب‌های مضر نسبت به این آنتی‌بیوتیک‌ها در خود تغییراتی ایجاد می‌کنند و نسبت به آنها مقاوم می‌شوند در چنین شرایطی دوران درمان بیماری‌های عفونی بیشتر شده و گاهی موفقیت در درمان، کاهش پیدا می‌کند. اصلا برای همین است مقدار آنتی‌بیوتیک باید به اندازه مصرف باشد.

طبیعت را آلوده نکنیم

زمان فاسد شدن قرص و شربت و بطور کلی مواد دارویی، آخرین روزی است که شرکت تولیدکننده یک دارو ساخت و قدرت و ایمنی یک دارو را تضمین می‌کند که معمولا هم این تاریخ، روی برچسب بیشتر داروها دیده می‌شود؛ چرا که طبق قانون، همه تولیدکنندگان دارو وظیفه دارند تاریخ انقضای داروراروی محصولاتی که تجهیز می‌شود، قرار دهند تا مصرف‌کننده از آن با اطلاع باشد. اگر با یک دارویی تاریخ گذشته در خانه مواجه شدیم، چی می‌کنیم؟ فرض ما این است هر خانواده ایرانی، چیزی کمتر از ۱۰۰ گرم دارو را به عنوان زباله در طبیعت رها کند؛ آن وقت چه خواهد شد؟ اگر تعداد خانوارهای ایرانی را ۲۵ میلیون نفر در نظر بگیریم، آن‌وقت با حجم زباله‌ای بیشتر از ۲۵ هزار تن داروهر طبیعت روبه‌رو هستیم! طبیعتی که به‌واسطه این مواد شیمیایی، آلوده خواهند شد و بدیهی است که آثارش دوباره به زندگی خود ما باز می‌گردد. در صورتی که متخصصان باصولی‌ترین و علمی‌ترین روش‌ها، آنها را از بین می‌برند.

برگزیده

ای چرخ فلک خرابی از کینه توست

عکس: حامد نصرآبادیان

رسانه چه خبر

رسیدگی تخصصی به پرونده‌های اتباع بیگانه

دیوان عالی کشور: رئیس دیوان عالی کشور با اشاره به وجود شعب تخصصی در این دیوان گفت: پرونده‌های اتباع بیگانه و مرتبط با امور بین‌الملل در شعب تخصصی دیوان عالی کشور با سرعت بیشتری مورد رسیدگی قرار می‌گیرد. حجت‌الاسلام والمسلمین محمدجعفر منتظری در دیدار با کاظم غریب آبادی روز دوشنبه با اشاره به ضرورت دفاع از مردم مظلوم فلسطین در مقابل اقدامات جنایتکارانه رژیم اشغالگر قدس، بر بیگیری قضایی جنایات رژیم غاصب صهیونیستی تأکید کرد و افزود: همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند، رژیم اسرائیل باید محاکمه شود و این وظیفه کشورهای اسلامی همچون جمهوری اسلامی است که از مردم مظلوم فلسطین به صورت معنوی و سیاسی حمایت کند. منتظری تشکیل کارگروه ویژه پیگیری حقوق مردم فلسطین را امری مهم برشمرد و خاطرنشان کرد: جامعه جهانی و بین‌الملل باید برای محاکمه این رژیم کودک‌کش با یکدیگر متحد شوند. وی با اشاره به صلاحیت دادگاه‌های جمهوری اسلامی ایران در رسیدگی به پرونده‌ها و جرایم اتباع بیگانه تصریح کرد: علاوه بر حقوقی که در قوانین برای اتباع خارجی تصریح شده، جمهوری اسلامی ایران تلاش کرده دستیابی به این حقوق و انجام و پیگیری امور مربوطه برای آنها تسهیل و تسریع شود. منتظری با اشاره به وجود شعب تخصصی در دیوان عالی کشور افزود: رسیدگی به پرونده‌ها در دیوان عالی کشور، شکلی است و پرونده‌های اتباع خارجی و مرتبط با امور بین الملل در شعب تخصصی دیوان عالی کشور با سرعت بیشتری مورد رسیدگی قرار می‌گیرند.

کاهش ۵۰ درصدی قیمت سمعک

سازمان غذا و دارو: مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با اشاره به سماندهی قیمت پایه ارزی برخی اقلام، از کاهش قیمت ۵۰ درصدی سمعک و صرفه‌جویی ارزی ۹ میلیون دلاری در سال جاری خبر داد. جلال غفار زاده با اشاره به برنامه‌ریزی برای بیش ۳۰ درصدی تولید تجهیزات پزشکی افزود: فراخوان‌های متعددی در جهت کاهش قیمت‌های ارزی و مهار تورم از سوی این اداره کل صادر شده است. در نتیجه یکی از این فراخوان‌ها قیمت سمعک ۵۰ درصد کاهش پیدا کرد. همچنین در نتیجه این فراخوان تعداد ۵۱ هزار و ۵۰۰ عدد سمعک با قیمت ۳ میلیون ۳۹۰ هزار دلار با همان کیفیت مطلوب، تأمین شد. درحالیکه در سال‌های اخیر ۱۰۰ هزار سمعک با ۱۶ میلیون دلار تأمین شده بود. که در پی این فراخوان بیش از ۹ میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی حاصل شده است. وی تأکید کرد: برنامه‌ریزی جهت رشد ۳۰ درصدی تولیدات تجهیزات پزشکی در کشور طی سال جاری انجام شده و در این راستا زمان بررسی پرونده با صدور بخشنامه رشد تولید جهت حمایت از تولیدکنندگان به ۴۰ درصد کاهش یافته است. وی افزود: اقلام پیشرفته پزشکی از جمله ونتیلاتور و مانیتور به بیش از ۳۵ کشور دنیا صادر می شود. غفار زاده با اشاره به فعالیت ۲ هزار شرکت تولیدی تجهیزات پزشکی در کشور اظهار کرد: ۴ هزار خط تولید در این شرکت‌ها فعال هستند. همچنین ۶ هزار و ۲۰۰ شرکت توزیعی تجهیزات نیز در کشور فعالیت دارند.

بیماری‌های قلبی همچنان رتبه اول مرگ و میر در ایران

مهر: یک فوق تخصص غدد گفت: بیماری‌های قلبی عروقی علت بسیاری از مرگ‌ها در افراد دیابتی است. فرزاد حقانی، با اشاره به اینکه بیماری‌های قلبی عروقی، نخستین علت مرگ و میر در ایران و جهان به شمار می‌رود، اظهار کرد: بیش از ۶۰ درصد خطر حوادث قلبی و عروقی مربوط به ریسک فاکتورهای قابل اصلاح ابتلاء به این بیماری‌ها است. وی با اشاره به اینکه فشار خون بالا، سیگار کشیدن، بیماری‌های قندی، چربی بالا و اضافه وزن، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را به مراتب بالا می‌برد، خاطرنشان کرد: اصلاح سبک زندگی بیش از ۶۰ درصد حوادث قلبی و عروقی را کم می‌کند. پیشگیری اولیه بسیار مقرون به صرفه تر از مداخلات ثانویه یا اعمال جراحی است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: شاخص توده بدن (BMI) بالا، پرفشاری خون، دیابت کشیدن سیگار و کلسترول بالا عوامل خطری هستند که اگر سه مورد از آن‌ها در فردی اعم از زن و مرد وجود داشته باشد، او را در معرض خطر مابلام‌العمر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌دهد. به گفته حقانی، پژوهش‌هایی که بر اساس بررسی اطلاعات حاصل شده از مطالعه فقد و لیبید تهران انجام شده بیانگر این موضوع است که بروز بیماری‌های اولیه ابتلاء به مشکلات قلبی و عروقی، حتی در سنین جوانی می‌تواند با خطر مابلام‌العمر ابتلاء به این بیماری‌ها همراه باشد. رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های متابولیک دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد: با توجه به بار عظیمی که چنین خطر بزرگی بر اقتصاد و سلامت جامعه وارد می‌کند، ضرورت اخذ استراتژی‌های مؤثر برای پیشگیری اولیه و ثانویه از بیماری‌های قلبی عروقی و نیز اجرای برنامه‌های غربالگری برای این گروه بیماری‌ها مورد توجه است. وی با اشاره به اینکه مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی کماکان رتبه اول علل مرگ و میر در ایران و جهان را به خود اختصاص داده، گفت: حمله‌های قلبی مسئول نیمی از بیماری‌های غیرواگیر و اولین علل مرگ و میر در دنیاست و سالانه میلیون‌ها نفر به علت این بیماری فوت می‌کنند. این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه اصلاح سبک زندگی و عادات غذایی باید قبل از ۲۰ سالگی یا حتی در نوجوانی انجام شود، هشدار داد: اگر اصلاح سبک زندگی، تغذیه و ورزش کردن دیرتر از حد معمول انجام شود می‌تواند منجر به ابتلای مابلام‌العمر به بیماری قلبی و عروقی شود. وی با بیان اینکه متأسفانه سن حوادث قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از آن بسیار پایین آمده است، اضافه کرد: مهم