

میز خبر

اعلام آمادگی پزشکان خیر برای درمان رایگان کودکان مین

شهرود ۲۷ مهر پاسال بود که انفجار مین در روستای نشکاش از توابع مروان، باعث زخمی شدن ۷ کودک شد. مراد گذشته هم «شهرود» گزارشی از وضع این کودکان منتشر کرد، کودکانی که هنوز فرمانداری مروان درصد جانبازی شان را تأیید نکرده و برای تأمین هزینه درمان شان دچار مشکلند. مع پای یکی از این کودکان قطع شده و بقیه آنها یا در بنیابی مشکل دارند یا ترکش های مین قدیمی در بدنشان به یادگار مانده است. گمشن کریمی، آلو رینسا، متین رخش بهار، خیسات کریمی، پونوش ضیایی مقدم، سینا دژ هنگ و زانا پلو، ۷ کودکی هستند که هنگام بازی در نزدیکی محل زندگی شان در روستای نشکاش بر اثر انفجار مین خنثی شده، مجروح شدند.

حالا یکسال بعد از انفجار مین زیر درخت گردو در روستای نشکاش و در نبود حمایت های دولتی، بعضی از خیران و پزشکان متخصص، برای درمان رایگان و کمک به معیشت این کودکان و خانواده هایشان اعلام آمادگی کرده اند: «روز گذشته یک بانوی خیر تهرانی از حمایت انجمن خیران برای پرداخت هزینه های درمانی و پزشکی کودکان آسیب دیده مین اعلام آمادگی کرد. همچنین چند پزشک در تخصص های مختلف خواستند که طبابت کامل این کودکان را به طور رایگان بر عهده بگیرند.» او ادامه داد: «یکی از پزشکان متخصص ارتوپد اعلام کرده پای گمشین را به طور رایگان و کامل درمان خواهد کرد. بر همین اساس هفته آینده کودکان مین به تهران خواهند آمد تا اطبا آنان را ویزیت کنند.»

به گفته وکیل کودکان آسیب دیده مین نشکاش، جمعی از وکلای دادگستری نیز برای حمایت قانونی از این کودکان اعلام همراهی و کمک کرده اند اما متأسفانه تاکنون از سوی نهادهای دولتی هیچ حمایت و اقدامی صورت نگرفته است.

احمدی نیاز در این باره گفت: «طبق قانون دولت متکلف به رسیدگی به وضع درمانی، معیشتی و مشکلات کودکان مین و خانواده های ایشان است و این یک تکلیف بر عهده دولت است که هفته هنوز به این موارد توجهی نشده است و به رغم وعده فرماندار و استانداری کردستان، هیچ اقدامی نشده است.»

طی صورت تکرر گفته است. جانشین پیش به مناسبت روز کودک در ۱۶ مهر ماه سال جاری، عبدالحمید زاهدی استاندار کردستان با کودکان آسیب دیده مین دیدار کرد و آنان وعده داد: «به عنوان نماینده دولت مسائل و مشکلات کودکان قربانی مین مروان را پیگیری می کنم و دولت موظف است به صورت رایگان هزینه های درمان آنان را تأمین کند و درجه جانبازی آنها نیز باید به درستی تعیین شود.» استاندار کردستان گفت: «با کساری مین از برنامه های اصلی استانداری در مناطق مرزی استان است و در این رابطه جلساتی با مسئولان ذریعت بر گزار کرده و خواستار تسریع در نامه های خنثی سازی شده ایم.»

نشکاش، روستایی از توابع بخش مرکزی شهرستان مروان در استان کردستان ایران است که پس از گذشت سال ها جنگ تحمیلی علیه ایران هنوز مین ها و بمب های مین حمل نکرده در آن جان مردمش را تهدید می کنند.

هشتمین روز هوای پاک برای پایتخت نشینان در سال ۹۳

شهرود | مدیر عامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران گفت: با ایستادن شاخص ذرات معلق کمتر از ۲۵ میکرون روی عدد ۴۶، هوای تهران در شرایط پاک قرار گرفت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان حفاظت محیط زیست (پام)، با قرار گرفتن آلاننده های ذرات معلق زیر عدد ۵۰ شاخص کیفیت هوای تهران درروز در شرایط پاک قرار گرفت. وحید حسینی مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران با بیان این که شهروندان تهرانی هشتمین روز پاک از ابتدای سال ۹۳ تاکنون را تجربه کردند، گفت: با ایستادن شاخص ذرات معلق کمتر از ۲۵ میکرون روی عدد ۴۶ هوا در این شرایط قرار گرفت.

به گفته او، تعداد روزهای پاک سال ۹۳ در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۴ برابر شده است. او همچنین تعداد روزهای سالم از ابتدای سال تاکنون را ۱۵۳۱ روز عنوان کرد و افزود: کیفیت هوا در این سال در مقایسه با سال ۹۲ از بهبود نسبی برخوردار است.

حسینی در ادامه اعلام عوامل موثر دربارۀ این بهبود استقامت هر برسی شرایط جوی دوسال اخیر دانست و اظهار داشت: مرتب دانستن این کاهش آلودگی با تنها یک عامل همچون بهبود کیفیت بنزین به لحاظ علمی وقتی درست نیست و نیاز به بررسی های دقیق و کارشناسی دارد.

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران تصریح کرد: تعداد روزهای ناسالم در سال ۹۲، ۷۳ روز بوده که در مدت مشابه در سال ۹۳ تعداد این روزها به ۵۰ روز کاهش یافته است. او تعداد روزهای پاک که از ابتدای سال ۹۳ در این روز دوسال ۹۲ و ۹۳ برابر و ۲ روز اعلام کرد.

همزمان با روز جهانی پوکی استخوان؛ بررسی ها نشان داد

۲۰ درصد زنان ایرانی بالای ۵۰ سال پوکی استخوان دارند

تا سال ۲۰۲۰ جمعیت سالمند به ۱۰ میلیون نفر می رسد، ۸/۲ درصد ایرانیان، سالمند هستند



عکس: تصویر جمعی / شهرود

شهرود | پوکی استخوان در کشور جدی است، هر بار هم که بررسی، مطالعه یا تحقیقی می شود، آمارها بیش از گذشته، متخصصان انگران می کنند. بیماری ای که سلامت زنان را بیش از مردان نشانه گرفته، پوکی استخوان آن قدر جدی است که به استناد جدیدترین بررسی ها، بیش از ۲۰ درصد زنان ایرانی بالای ۵۰ سال به این درد مبتلا هستند. حالا دیگر تنها زنان نیستند که در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند، مردان هم در میان نیستند. همین بررسی ها نشان می دهد، در ایران حدود ۴/۵ درصد مردان و ۸ درصد زنان در سن های مختلف به پوکی استخوان مبتلا هستند و بیش از ۲۵ درصد آنها درگیر درجه های پایین تری از این بیماری هستند. متخصصان تأکید می کنند هر چه سن بالاتر می رود، میزان تراکم استخوان هم بیشتر می شود. سرشماری سال ۹۰ حکایت از پیر شدن جمعیت کشور دارد. بر اساس همین سرشماری، ۸۷/۲ درصد یعنی ۴ میلیون نفر از جمعیت کشور، سالمند هستند که تا سال ۲۰۲۰، این میزان به ۱۰ میلیون نفر می رسد. حالا تمام کسانی که پوکی استخوان دارند یا در جاتی از این بیماری دارند تا چند برابر بیش از افراد سالم، در معرض شکستگی ناشی از پوکی استخوان قرار دارند. دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران و عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یکی از همان متخصصانی است که نسبت به گسترش پوکی استخوان نگران است. احمد رئیس السادات می گوید: «پوکی استخوان، مهم ترین بیماری دوران سالمندی است. در این بیماری تراکم استخوان ها کاهش می یابد و استخوان ها متخلخل تر شده و خطر و احتمال شکستگی در آنها افزایش می یابد.» حالا پوکی استخوان نه تنها در ایران که در جهان، آن قدر بیماری نگران کننده ای شده که سازمان بهداشت جهانی، ۲۸ مهر ماه را روز جهانی استئوپروز یا همان پوکی استخوان نام گذاری کرده است. دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران درباره بیماری پوکی استخوان توضیح می دهد: «پوکی استخوان دوتوع اولیه و ثانویه داره؛ پوکی استخوان اولیه با افزایش سن، پانسی و عادات مربوط به شیوه زندگی مانند سیگار، الکل، رژیم غذایی نام درست و فعالیت های فیزیکی ایجاد می شود. پوکی استخوان ثانویه در اثر بیماری های مختلف (دیابت، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، کاهش هورمون های رشد، برخی سرطان ها و...) با استفاده از دارو از جمله داروهای استروئیدی (کورتون) و ضد تشنجی، داروهای مورد استفاده در درمان بیماری های تیروئیدی و... واجبی می شود.»

به گفته او، از نظر آسیب شناسی پوکی استخوان حاصل عدم تعادل بین ساخت استخوان جدید و برداشت استخوان قدیمی است که در نهایت منجر به از دست رفتن پیشرونده بافت استخوان می شود. بر اساس تحقیقات انجام شده تراکم استخوان در انسان بعد از چهار سالگی در دوران بلوغ مرتباً افزایش می یابد و در اواخر دهه سوم و اوایل دهه چهارم عمر به بیشترین میزان خود می رسد. بعد از آن تراکم استخوان همرتاباً افزایش سن رویه کاهش می گذارد و این کاهش تا پایان عمر ادامه می یابد. اثر هورمون های جنسی بر فرایند

پوکی استخوان را یک بیماری خاص می دانند، چرا که تا وقتی شکستگی در استخوان اتفاق نیفتاده باشد درد و شکایت جدی ایجاد نمی کنند و نمی توان به وجود آن پی برد. «محل های شایع شکستگی ناشی از استئوپروز شامل ستون فقرات پانتهای کمری، انتهای ساعد و نیز استخوان لگن است. شکستگی لگن از مهم ترین و خطرناک ترین عوارض ناشی از پوکی استخوان به شمار می رود، بطوریکه گذشته از صرف هزینه های گزاف برای درمان این بیماران احتمال مرگومیر آنها طی سال اول بیش از

عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس:

طرح جدید مبارزه با ماهوار هورود به حريم خصوصی مردم است

پایسنا | یک عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس طرح صیانت از حریم عفاف و حجاب را دخال در حریم خصوصی افراد عنوان کرد و گفت: هیچ آمیدی به تصویب چنین طرحی نیست. محمدعلی اسفغانی در خصوص تهیه پیش نویس طرح صیانت از حریم عفاف و حجاب جهت مبارزه با بدحجابی و ماهواره از سوی تعدادی از نمایندگان مجلس، اظهار داشت: عمده مطالبی که در این طرح آمده همان مطالبی است که در قالب قوانین فعلی نیز موجود است لذا این طرح چیز جدیدی را آرایه نمی دهد لذا هیچ آمیدی نیز به تصویب چنین طرحی نیست. این عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس با بیان این که قوانین موجود هم در خصوص عفاف و حجاب و هم در خصوص ماهواره به اندازه کافی گویا هست، افزود: آنچه که در خصوص ماهواره ها در این طرح به آن اشاره شده در قوانین فعلی موجود است. او گفت: در خصوص بحث عفاف و حجاب نیز آنچه که در طرح آمده چیز جدیدی نیست و تنها بندهایی اضافه شده که اثر چندانی نیز در مقابله با مسائل

معاون قضایی دیوان عدالت اداری:

همه سایت های فیلتر شده توسط وزارت ارشاد، رفع فیلتر شده اند

میزان | معاون قضایی دیوان عدالت اداری گفت: همه سایت هایی که دستور موقت در رابطه با رفع فیلتر آنها از سوی دیوان صادر شده است؛ رفع فیلتر شده اند. موسی قربانی افزود: در رابطه با فیلتر سایت ها توسط وزارت ارشاد؛ دادخواستی از سوی دستگاه های مرتبط به دیوان عدالت اداری ارسال شد، دیوان به این دادخواست رسیدگی کرد و در این خصوص یک دستور موقت صادر شد که براساس آن دستور موقت، سایت هایی که توسط وزارت ارشاد فیلتر شده بودند، رفع فیلتر شدند. او ادامه داد: قاعدتاً اگر این سایت ها همچنان در حالت فیلتر باقی می مانند دوباره به دیوان

استخوان سازی و پروز پدیده یانسی (منوپاز) سبب می شود روند کاهش تراکم در زنان سرعت بیشتری نسبت به مردان داشته باشد. هر چند در مردان مسن نیز، کاهش تدریجی هورمون های مردانه باعث ایجاد حالتی شبیه به پانسی در آقایان می شود. به گفته دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران، تغذیه مناسب در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و نیز دوران بارداری و شیردهی در کنار فعالیت فیزیکی مناسب و پرهیز از عادات نادرست مانند کشیدن سیگار و الکل از مهم ترین عوامل پیشگیری کننده از کاهش تراکم استخوان به شمار می روند. مصرف فرآورده های لبنی (شیر، ماست، کسک و دوج کم نمک ...)، سبزیجات، حبوبات و میوه های تازه، استفاده متعادل از مواد غذایی پروتئینی مانند ماهی و تخم مرغ و پرهیز از استفاده بی رویه از نوشابه های گازدار و قهوه از جمله توصیه های غذایی مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان است. او تأکید می کند: «استفاده درست و بجا از مکمل ها و ویتامین ها از جمله کلسیم و ویتامین D اگر چه می تواند نقش مفیدی داشته باشند، به هیچ وجه به عنوان جایگزین تغذیه طبیعی و فعالیت فیزیکی نیستند.»

رئیس السادات، پوکی استخوان را یک بیماری خاص می دانند، چرا که تا وقتی شکستگی در استخوان اتفاق نیفتاده باشد درد و شکایت جدی ایجاد نمی کند و نمی توان به وجود آن پی برد. «محل های شایع شکستگی ناشی از استئوپروز شامل ستون فقرات پانتهای کمری، انتهای ساعد و نیز استخوان لگن است. شکستگی لگن از مهم ترین و خطرناک ترین عوارض ناشی از پوکی استخوان به شمار می رود، بطوریکه گذشته از صرف هزینه های گزاف برای درمان این بیماران احتمال مرگومیر آنها طی سال اول بیش از

افزایش خطر سقوط (زمین خوردن) در آنها می شود. پژوهش انجام شده در گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشان می دهد افت کیفیت زندگی در مبتلایان به پوکی استخوان بیشتر ناشی از تغییرات ناشی از ایجاد قوز پشتی و شکستگی در ستون فقرات و لگن است تا کاهش تراکم استخوان. بنابراین ورزش های تقویتی عضلات راست کننده ستون فقرات پشتی ضمن کمک به کاهش خمیدگی پشت می تواند سبب بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن و افزایش کیفیت زندگی شود. به گفته رئیس السادات، نکته بسیار مهم در مبتلایان به پوکی استخوان این است که انجام ورزش هایی که در آن بیمار کمر و پشت خود را خم می کند نه تنها مفید نیستند بلکه سبب افزایش شکستگی در ستون فقرات می شود. او معتقد است: «ملاح محیط زندگی و معابر و پیشگیری از زمین خوردن در مهم ترین فعالیت هایی است که سبب بهبود کیفیت زندگی در مبتلایان به پوکی استخوان می شود. تنظیم ارتفاع مناسب تخت و نیز استفاده از صندلی های دسته دار و همچنین تعبیه دستگیره های مناسب در دیوارها و پرهیز از ایجاد محیط لغزنده در کف دستشویی و حمام از جمله مواردی است که سبب کاهش خطر زمین خوردن در سالمندان می شود. نور مناسب به ویژه در شبها و نیز عدم وجود قالیچه های سبک و لغزنده در مسیر تردد سالمندان نیز از مواردی است که برای پیشگیری از سقوط باید در نظر گرفت. با توجه به پیر شدن جمعیت و نظر به تنوع بیماری ها در سالمندان، برنامه ریزی در آنها شود. همچنین کشیدگی عضلات و ضعف آنها می تواند باعث تشدید قوز پشت شود. مجموعه این عوامل سبب کاهش تعادل مبتلایان و در نهایت

افقی

جدول شماره ۴۰۷

۱- رئیس کاتبان دربار در عهد ساسانی – طلیکار  
۲- ایله – سندن کنتی حاوی موافقت با انتقال مالکیت – از بین رفته  
۳- زمینه – وسیله ای برای تولید نور هنگام عکس گرفتن – دانشمند – حرف همراهی عرب  
۴- پشه ها – تیه – خلال نگ – از اسامی بانوان  
۵- هجوم – واحد نظامی – فلوت  
۶- لقب پادشاهان ترکستان و چین – گل خوشبو – سرخوردار شدن  
۷- محافظ نظامی – جوجه تیغی – مهاجم تیم ملی آرژانتین  
۸- خشکی – نوعی گل کوچک و شبیوری شکل – فی- وارونه  
۹- اعلام اختصاری سازمان هواشناسی – نمایش روی سن – همیشه  
۱۰- بول جمان – چرک و کثافت – پیامبر صبور  
۱۱- قهرمان کتاب سرخ و سیاه استاندارد – سرگرد قدیمی – زغفران  
۱۲- کبوتر صحرایی – سه زز در عهد هخامنشی – حیرت  
۱۳- صد متر مربع – از راست به چپ – ناموزون – خشاک  
۱۴- صندلی دوچرخه – از نفس های انسانی – دختر آدم و حوا  
۱۵- از بزرگ ترین بنادر ژاپن – دوری و پرهیز

جدول شماره ۴۰۶

۹- خوک – راننده کشتی – برگ  
۱۰- سعی و کوشش – خله – از اسامی پسران  
۱۱- نرود میخ – به سنگ – سراینده گرشاسب نامه – دانشکده  
۱۲- لقب پیامبر قبل از بعثت – سرگرد قدیمی – شنبه عری  
۱۳- تن پوش مردانه – درها – خراب و درازداختنی – خودروی کاروان  
۱۴- ساحب اظمه قرآنی – وسیله ای برای انتقال صدا – صاحب اثر عظیم «فتنامه»  
۱۵- کار را سرسری گرفتن یا از سرباز کردن – خرد یا هر کسی نسبت دادن

عمودی

۱- نظریه سیاسی – طبقه سرمایه دار  
۲- نی هندی – از تیم های فوتبال برزیل – مکر و حیه  
۳- پهلوان – فاخته – استاندار قدیمی – منقار کوتاه  
۴- چمنزار – نام چند تن از پادشاهان فرانسوی – پایتخت پرو  
۵- سریع ترین دوندۀ جهان – ابراز – عبادت غیر واجب  
۶- مراسم – پول سابق ایتالیا – کاغذ ضخیم  
۷- زیبا – آزادی – اسب چاچار  
۸- تکرار حرفی – بیابانر تأیید وزیر برنامه یارینده از سوی مجلس است – بنده و شما

خبر

حمایت نمایندگان مجلس از طرح «شکار ممنوع»

مهر | نایب رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس با استقبال از پیشنهاد ممنوع شدن شکار تا سال ۱۴۰۰ از آمادگی نمایندگان مجلس برای بررسی طرح «شکار ممنوع» خبر داد. مهرداد لاهوتی با بیان این که به دلیل افراط در برداشت گونه های گیاهی و جانوری آسیب های جدی به این حوزه وارد شده است، خاطر نشان کرد: بسیار بجاست که چندسال به گونه های جانوری و گیاهی تنفس داده شود. به عنوان مثال، گونه قرقاول که از پرندگان زیبا به حساب می آید رو به انقراض است و چه اشکالی دارد که شکار این پرنده برای مدتی ممنوع شود. نماینده مردم لنگرود در مجلس، تصویب هر طرح رایزبامند کار کارشناسی دانست و افزود: البته باید ممنوع شدن شکار را تفکیک کرد و لازم است در این زمینه دقت لازم انجام شود. مثلاً در حوزه صید ماهی می توان این نکته را مطرح کرد که به جای صید سنتی با آسیب های زیاد، از صید صنعتی و پیشرفته بهره گرفته شود. لاهوتی به صید پرندگان در فصل زمستان و در شهر های شمالی هم اشاره کرد و گفت: در فصل سرما تمام مزارع بریج تبدیل به تور می شوند و انواع پرندگان زیبا و نایاب به دام صیادان می افتند.

فعالیت ۳۱۰۰ واحد صنعتی آلوده در کشور

ایسنا | مدیر کل دفتر پایش سازمان حفاظت محیط زیست از فعالیت بیش از ۳۱۰۰ صنعت آلوده در کشور خبر داد. شینا انصاری گفت: ۱۱۷۰۰ صنعت آلوده در سراسر کشور فعالیت می کنند که مستندات آن برای شمول عارض آلودگی کامل است. او افزود: استان های اصفهان، تهران، خراسان رضوی، مرکزی و یزد به ترتیب بیشترین واحدهای آلوده در کشور را دارند به این صورت که در استان اصفهان حدود ۹۵۰، استان تهران ۲۰۰، استان خراسان ۱۰۰ و استان مرکزی حدود ۱۵۰ و استان یزد حدود ۳۰۰ واحد کوچک (کوچک) آلوده فعالیت می کنند و مابقی در سایر استان ها است. به گفته مدیر کل دفتر پایش سازمان حفاظت محیط زیست صنایع شیمیایی ریخته گری و کانی های غیر فلزی بیشترین صنایع آلوده را در کشور به خود اختصاص داده اند.

معاون اسبق وزارت علوم: نجفی گز ننه مناسبی برای وزارت علوم است

ایرنا | معاون اسبق وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گفت: محمدعلی نجفی، سرپرست فعلی وزارت علوم یکی از چهره های علمی کشور است که می تواند به خوبی این وزارتخانه را اداره کند. غلامرضا ظریفیان گفت: امیدوارم با توجه به شایستگی هایی که نجفی دارد، وی مسئولیت وزارت علوم را بر عهده بگیرد، در غیر این صورت بهتر است از افرادی که سابقه کاری طولانی مدت در آموزش عالی دارند در این سمت فعالیت کنند.