

علم و زندگی

**آرتروز در کمین همه**

«انجام ورزش صیگه‌های به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به نگهداری عضلات حالت طبیعی کمک کرده و مشکلات تخریبی ناشی از افزایش سن را به کمترین حد می‌رساند.»

دکتر حسین‌نگهبان، فیزیوتراپیست اظهار کرد: «مشکلات متعاقب افزایش سن از جمله آرتروز دیر یازد، خواسته یا ناخواسته به وجود می‌آید. دیسک یا غضروف نواحی ستون فقرات، لگن، زانوها یا بالا رفتن سن، حالت استنجدی پیدا کرده و جذب و دفع کنندگی آب خود را از دست می‌دهند و کاهش آب غضروف و دیسک منجر به بروز آرتروز می‌شود.»

وی خاطر نشان کرد: «بروز آرتروز از همزمان با افزایش سن نمی‌توان را بین برد، اما با تغذیه مناسب در طول زندگی و فعالیت مناسب می‌توان شدت مشکلات ناشی از آرتروز را کاهش داد.»
نگهبان تصریح کرد: «تغذیه مناسب که حاوی لبنیات، شیر و پروتئین های لازم و کافی است، از مشکلات ناشی از آرتروز می‌کاهد. داشتن تک سطح فعالیتی مناسب و رژیم غذایی کامل در دستیابی به این هدف نقش بسزایی دارد.»

**مسئومیت با سرب کم خونی و پوکی استخوان به همراه دارد**
«سرب، فلزی سمی و سنگین است که در بدن تجمع پیدا می‌کند، براحتی وارد بدن و بسختی دفع می‌شود.»

سم شناسی اظهار کرد: «هر ترکیبی که وارد بدن می‌شود به نحوی دفع و متابولیزه می‌شود، اما سرب از جمله موادی است که بسختی دفع می‌شود و در بدن تجمع می‌یابد. وی با اشاره به راه های مختلف ورود سرب به بدن از طریق آب، گیاه و حتی هوایی که تنفس می‌کنیم، گفت: «مسئومیت ناشی از سرب به مرور زمان منجر به کم خونی و پوکی استخوان می‌شود.»

خدایار متذکر شد: «سرب در بدن با کلسیم رقابت کرده و عملکرد کلسیم را در بدن از بین می‌برد. در شهرهای صنعتی میزان سرب بالاتر و برای این که در جامعه میزان سطح لاینده‌ها بیش از حد مجاز نباشد باید تدابیری اندیشیده شود. تعیین مقدار لاینده‌ها در محیط‌هزینه برادر است و در صورتی که حل‌شود می‌تواند ضامن سلامتی افراد باشد.»

**گروه اجتماعی - ساماندهی اعزام دانشجویه خارج از کشور بر بررسی وضع مؤسسات متولی این امر به صورت جدی، در کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس در دستور کار است.**

دکتر «سید محمد حسینی» معاون حقوقی و پارلمانی وزارت علوم تحقیقات و فناوری با بیان این مطلب به خبرنگار «ایران» گفت: به‌خاطر مشکلات تحصیل دانشجویان ایرانی خارج از کشور و معضلات اعزام دانشجو، مجلس صدور مجوز برای این‌گونه مؤسسات را به صورت جدی پیگیری می‌کند. وی با اشاره به تبلیغات گروهی از دانشگاه‌های غیر معتبر در برخی روزنامه‌ها گفت؛ بعضی وقت‌ها دیده می‌شود که مطبوعات تبلیغات خاصی برای دانشگاه‌های غیر معتبر انجام می‌دهند. براین اساس وزارت علوم فهرست نهایی دانشگاه‌های معتبر را به زودی تهیه و به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می‌دهد تا مطبوعات تبلیغات بی‌جهت برای مؤسسات غیر معتبر انجام ندهند.

حسینی خاطر نشان کرد؛ استاندارداعزام دانشجویه خارج

**دبیر انجمن درد ایران در گفت و گو با «ایران» هشداری داد**

## ۳۰ برابر دیگران قرص مسکن می‌خوریم

وقابل درمان است. بنابراین همواره توصیه می‌شود افرادی که درد دارند ابتدا در این باره با اطرافیان و نزدیکانشان حرف بزنند.وی تصریح کرد: خانواده‌ها معمولاً باید به پیچه‌ها در سرفهٔ مختلف بیاموزند که درد را همواره مطرح نمایند. بدین ترتیب کیفیت زندگی و تحصیل آنان یقیناً مطلوب‌تر خواهد شد.

دبیر انجمن درد در بخش دیگر این گفت‌وگو، افسردگی، تن‌درد، بروزدهای نامناسب با اطرافیان واعضای خانواده ودوری از جامعه را از جمله عوارض تحمل درهای طولانی مدت دانست. وی با بیان این که درد قابل اندازه‌گیری نیست، گفت: براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، هر انسانی در طول عمر خود حداقل یک بار درد را تجربه کرده است.وی افزود: این سازمان با صراحت اعلام کرده اگر گروه‌های درمانگر در مناطق مختلف از افراد بومی و آشنا به فرهنگ و زبان مردم همان منطقه باشند و به زبان مادری معالجه و درمان بیمار را انجام دهند، کیفیت درمان بسیار مطلوب‌تر و در زمان کمتر صورت می‌گیرد.وی گفت: از آنجا که در ایران ۱۵ کلمه در زبان‌های مختلف برای درد شناخته شده است، ضروری است که دست‌اندرکاران نظام سلامت نسبت به جذب نیروهای متخصص بومی در مناطق مختلف کشور تلاش کنند.

دبیر انجمن درد در بخش دیگر این گفت‌وگو اظهار داشت: براساس یک باور غلط و ریشه‌دار تحمل درد در جامعه ما از گذشته‌های دور حرکتی جوانمردانه و مثبت تلقی شده است. این در حالی است که علم پزشکی به روشنی ثابت کرده که مخفی کردن یا بی‌توجهی به درد همواره زیان‌ها و عوارض جسمی مختلفی به همراه دارد.وی تصریح کرد: مردم باید بدانند درد نشانه یا علامتی است که قبل از گرفتار شدن فرد به بیماری‌های حاد و خطرناک، زنگ خطر را برایش به صدا درمی‌آورد. ازاین‌رو پزشکان معتقدند طولانی شدن درد دیگر علامت نیست، بلکه نشانه بروز بیماری است.

**درد عامل بروز معضلات اجتماعی، اقتصادی**
دبیر انجمن درد کشور افزود: شیوع بیماری در مرد مزمن برخلاف ظاهر ساده‌اش، یکی از بزرگترین دلایل ظهور معضلات اقتصادی و اجتماعی در جامعه است. چرا که مصرف بی‌رویه داروها به بروز اختلالات جسمی و روحی و در نهایت مشکلات اقتصادی و اجتماعی می‌انجامد.

وی تصریح کرد؛ اگر در درهای مزمن در جامعه جدی تلقی شود، به طور قطع از بروز معضلات متعدد در جامعه پیشگیری می‌شود.

**درد در مخفی نکنید**
دکتر کوچک با بیان این که مردم در هر سن و سال و شرایطی نباید دردشان را مخفی کنند، خاطر نشان کرد: درد کشنده نیست

# مجلس و وزارت علوم روند اعزام دانشجو را سامان می‌دهند

از سوی مسئولان و دستگاه‌های مربوطه به شدت با آنان برخورد شود.
وی تأکید کرد: اگر مؤسسه آموزشی با اعزام دانشجو به خارج، آگهی در روزنامه‌ای چاپ کند، باید تأییدیه وزارت علوم را داشته باشد، در غیر این صورت مطبوعات حق انتشار آگهی آن مؤسسه را ندارند که البته تا امروز این قوانین رعایت نشده است.

عباسپور با اشاره به این که تعداد قابل توجهی از دانشگاه‌های خارج از کشور اعتبار علمی در هیچ کجای دنیا ندارند، اظهار داشت: دانشجو با امید و انگیزه تمام در برخی دانشگاه‌های خارج از ایران درس می‌خواند، اما وقتی به کشور می‌آید تازه متوجه می‌شود که مدرک اش مورد تأیید وزارت علوم نیست. این اتفاق در چند سال اخیر بویژه برای جوانانی که رشته پزشکی خوانده بودند، اتفاق افتاده است، چرا که سطح علمی برخی مراکز دانشگاهی خارج از کشور به حدی پایین است که دانشجو فقط عمر خود را تلف کرده است.
وی گفت: اگر این جوانان آموزش عالی را با نازل‌ترین کیفیت در ایران فرا بگیرند، به مراتب از رفتن



**جامعه معلولان کشور دربروز را در حالی به عنوان روز جهانی معلول جشن گرفتند که در همه سال با امید به زندگی، تنها خواستار بهره‌مندی از حقوق واقعی خود هستند.**

### تصویب یک فوریت تأمین کسری اعتبارات

### وزارت بهداشت در مجلس

**گروه اجتماعی- یک فوریت طرح برداشت یک میلیارد دلار از حساب ذخیره ارزی برای تأمین کسری اعتبارات وزارت بهداشت با ۱۰۸ رأی موافق و ۲۱ رأی مخالف و ۲ رأی ممتنع به تصویب رسید.**

به گزارش خبرنگار ایسنا، در جلسه علنی دیروز (یکشنبه) مجلس شورای اسلامی دو فوریت طرح اصلاح جداول شماره ۴ و ۸ قانون برنامه چهارم توسعه و بوجه‌سال ۱۳۸۵ به منظور تأمین کسری اعتبار دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کشور مطرح شد که براساس آن به دولت اجازه داده می‌شود معادل یک میلیارد دلار از حساب ذخیره ارزی برداشت کند.

این دو فوریت با ۱۲۱ رأی موافق، ۳۸ رأی مخالف و ۱۱ رأی ممتنع به تصویب نرسید و پس از آن پیشنهاد یک فوریت مطرح و تصویب شد.

### اجتماعی

دوشنبه ۱۳ آذر ماه ۱۳۸۵- ۱۲ ذی‌قعدة ۱۴۲۷- ۴ دسامبر ۲۰۰۶- صفحه ۶

<b>۸۸۷۶۹۰۷۵</b> <b>سلام ایران</b>
<b>پست الکترونیکی روابط عمومی روزنامه ایران:</b> <i>E_mail: p_relation@icpi.ir</i>
<b>عوامل پخش CD</b> <p>ضمن تشکر از نیروی انتظامی که عوامل پخش CD خصوصی افراد را دستگیر کرده‌اند، از مردم می‌خواهیم با تخریب‌دن این CDها و اطلاع به مراجع انتظامی حريم شخصی بکديگر را حفظ کنند.</p>
<b>وسايلت نقلیه عمومی</b> <p>خط جنت آباد شمالي ماشين ندارد يا اگر هم هست بسيار کم است، شما که مردم را تشويق به استفاده از وسايل عمومي می‌کنيد، حداقل زمينه‌های آن را فراهم کنيد.</p>
<b>مسابقات جهانی</b> <p>چرا مسابقات جهانی واليبال را برای مردم اطلاع رسانی نکرده‌اند.</p>
<b>عوارض موقعه</b> <p>شهرداری آمل برخلاف قوانين موجود بر عوارض موقعه مردم، جریمه وضع می‌کند.</p>
<b>خليل خسروی</b>
<b>درخواست اضافی</b> <p>نوه من دانش آموز یکی از مدارس منطقه زرگنده است، در کلاس اول وقتی حرف (چ) را آموزش داده‌اند از والدین او خواسته‌اند ۱۷ چتر تهیه کند و به مدرسه بیاورد، چنین چیزی مغایر با سیاست‌های آموزش و پرورش است و ذهنیت مردم را خراب می‌کند.</p>
<b>یک شهروند</b>
<b>آسفالت خیابان</b> <p>مدت ۶ماه است در حوالی یوسف آباد ۶۴ غربی مقابل پژوهشگاه درخواست آسفالت و نصب چراغ روشنایی کرده ایم ولی شهرداری هیچ ترتیب‌اثری نداده است.</p>
<b>خرابی سیستم‌ها</b> <p>دانشگاه آزاد اربیل، با اعلام خرابی سیستم‌های کامپیوتری خود مدارک تحصیلی فارغ‌التحصیلان را نمی‌دهد دوامت است این مشکل مرتفع نشده است.</p>
<b>امنیت پیاده‌روها</b> <p>موتورسواران امنیت پیاده روها را در خطر انداخته‌اند و عابرین پیاده با خطرات زیادی مواجهند.</p>
<b>وزیری</b>
<b>معافیت مشمولان</b> <p>در مورد معافیت های م مشمولان دارای پدران بیمار و تک فرزند یسر، کمیسیون های حوزه نظام وظیفه، جراحی قلب را داخل این برنامه نمی‌دانند، در این مورد باید به چه مرجعی مراجعه کنیم.</p>
<b>تخفیف شهریه</b> <p>برای ثبت نام دو ترم تحصیلی فرزندم در دانشگاه آزاد شعبه پرند مبلغ یک میلیون و دویست هزار تومان پرداخته‌ام، آیا تخفیفی برای والدین بازنشسته منظور می‌کنند یا خیر.</p>
<b>تعمیر نام</b> <p>قانونی وضع شود تا فرزندان وقتی به سن قانونی می‌رسند، بتوانند نام خود را عوض کنند، چرا باید این فشار و اجبار انتخاب اسم را یک عمر تحمل کنند.</p>
<b>بهمن مطلق</b>
<b>دستفروشان مزاحم</b> <p>ابتدای بلوار القدر خمینی شهر مغازه داریم، چندسالی است چند میوه فروش سیار مخل آشپش این مغازه داران هستند و موجب ایجاد ترافیک سنگین در این منطقه می‌شوند. بارها موضوع را به شهرداری خمینی شهر اطلاع داده ایم اما اقدام مقطعی آنها، کاری از پیش نبرده است.</p>
<b>یک شهروند</b>

## تسلیت

**بازگشت همه به سوی اوست**

**خانواده محترم رضوی**

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت شادروان مرحوم محمد مهدی رضوی را تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی از درگاه ایزدمنان خواستاریم.
**عنایت نائینی، محمد ناظمی فرد**



**خانواده محترم مراغه‌ای**

با قلبی آکنده از اندوه ضایعه درگذشت آقای مهندس علیرضا مراغه‌ای را تسلیت عرض نموده و برای آن مرحوم آرزوش و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی از خداوند منان خواستاریم.
**مهندسین مشاور آب و محیط خاورمیانه**



**جناب آقای مهندس خرمی**

**ریاست محترم هیات مدیره انجمن صنایع لبنی**

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم‌تان تسلیت عرض می‌نمایم.

**هیأت مدیره و کارکنان گروه صنعتی پارس استا**



**خانواده محترم امیر معزّی**

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت پدر گرامیتان را صمیمانه تسلیت عرض نموده، برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسألت می‌نماییم.

**سید جلال لاجوردی و خانواده**

**دوست عزیز**

**جناب آقای ابراهیم عرب زاده جمالی**

درگذشت اخوی گرامی را که برادرانه غم‌اعتلای این مرز و بوم داشت، به شما و خانواده محترم تسلیت می‌گویم.

**محمد رنگچیان**

## مرکز پذیرش آگهی‌های ترحیم و تسلیت در روزنامه ایران

**تلفن: ۰۲۷-۸۸۷۴۸۸۲ شماره: ۸۸۷۶۹۰۰۱**

**خیابان شهید قندی (پالیزی سابق)، کوچه هشتم، شماره ۴**

۱۱۵

اورزاق تهران: ۸۸۹۰۱۲۲۶-۹ آمبولانسها: ۱۱۲

پزشک قانونی: ۳-۵۵۶۰۹۰۷۱

مرکز اطلاعات و کنترل راه‌ها: ۱۹۴-۰۱۰۳۱۰۵۵۲

امداد شرکت گاز: ۱۹۴

۸۸۰۸۳۹۶-۷