

هشتمین کنگره سلامت مردان برگزار میشود

مرداد 8، 1404



کیا پرس/هشتمین کنگره سلامت مردان با محوریت ارتقای سلامت مردان، در ادامه برنامه‌های ملی این حوزه، به همت مرکز تحقیقات سلامت مردان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار خواهد شد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، موضوع ارتقا و توجه به سلامت مردان، برای نخستین بار در سال ۱۳۸۴ با پیشنهاد انجمن ارولوژی ایران و با حمایت دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، به عنوان یکی از اولویتهای راهبردی نظام سلامت کشور مطرح شد. از آن زمان تاکنون، همه ساله در اسفندماه، "هفته ملی سلامت مردان" برگزار میشود تا ضمن جلب توجه سیاست‌گذاران، متخصصان و عموم جامعه به اهمیت این موضوع، گامی مؤثر در پیشگیری، تشخیص و درمان به موقع بیماری‌های شایع در میان مردان برداشته شود.

در ادامه این حرکت علمی و ملی، طی یک دهه گذشته، برگزاری کنگره‌های تخصصی سلامت مردان نیز در دستور کار قرار گرفته است. این کنگره‌ها با حضور استادان دانشگاه، مسئولان حوزه سلامت، پژوهشگران و نمایندگان سازمان‌های ملی و بین‌المللی، فرصت مناسبی را برای تبادل دانش، معرفی دستاوردهای علمی و بررسی چالش‌ها و راهکارهای ارتقای سلامت مردان فراهم آورده‌اند.

در همین راستا، مرکز تحقیقات سلامت مردان در سال ۱۳۸۵ تأسیس شد و از آن زمان تاکنون، به صورت مستمر در زمینه توسعه پژوهش‌ها، طراحی برنامه‌های علمی و تولید دانش تخصصی فعالیت داشته است. همچنین، انتشار "مجله سلامت مردان" نیز با هدف انتشار آخرین یافته‌های علمی در این حوزه، نقش مهمی در توسعه علمی در سطح ملی، منطقه‌ای و جهانی ایفا کرده است.

از مهم‌ترین دستاوردهای این مرکز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- همکاری فعال با سازمان جهانی بهداشت (WHO) در تدوین بسته‌های سلامت مردان در نظام مراقبت‌های اولیه سلامت (PHC) • انعقاد قرارداد تبادلات علمی با دانشگاه تورین ایتالیا • اجرای پروژه نظام ثبت رجیستری تخصصی اورولوژی ترمیمی که موفق به کسب رتبه A شده است • انجام تحقیقات گسترده و تولید مقالات تخصصی در زمینه سلامت مردان

در سال جاری و در حاشیه هشتمین کنگره سلامت مردان، نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران با حضور در این رویداد، به بررسی عملکرد و دستاوردهای مرکز تحقیقات سلامت مردان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خواهد پرداخت. این بررسی با هدف گسترش همکاری‌های مشترک و بهره‌گیری از تجربیات موفق جمهوری اسلامی ایران در حوزه سلامت مردان در سطح منطقه‌ای و بین‌المللی انجام می‌شود.

معاونت آموزشی وزارت بهداشت ضمن حمایت از این رویداد علمی، بر تداوم توسعه همکاری‌های بین‌المللی، تولید دانش بومی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های آموزشی در ارتقای سلامت مردان تأکید دارد.

وضعیت ایران در کنترل هیپاتیت، نسبت به بسیاری از کشورهای منطقه بهتر است



کیا پرس/رئیس انجمن مطالعات بیماری‌های کبدی ایران نیز با اشاره به سابقه ایران در مبارزه با هپاتیت گفت: ایران پیش از نام‌گذاری جهانی، اول آبان‌ماه را به‌عنوان روز ملی هپاتیت تعیین کرده بود و در زمینه واکسیناسیون هپاتیت B، فراتر از اهداف سازمان جهانی بهداشت عمل کرده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سید موید علویان در نشست خبری روز جهانی هپاتیت با شعار «پیش به سوی حذف هپاتیت C» که در ساختمان ستاد این وزارتخانه برگزار شد با بیان اینکه برنامه حذف هپاتیت C در برخی گروه‌ها پیشرفت‌های چشمگیری داشته، افزود: میزان شیوع هپاتیت C در بیماران تالاسمی به کمتر از ۳ درصد و در بیماران هموفیلی به حدود ۱ درصد رسیده است. با این حال، تا رسیدن به هدف حذف کامل این بیماری، فاصله داریم.

علویان ادامه داد: اجرای موفق برنامه حذف، نیازمند همکاری بین بخشی از جمله سازمان زندان‌هاست؛ چرا که معتادان تزریقی و زندانیان از مهم‌ترین گروه‌های در معرض خطر هستند.

وی همچنین تصریح کرد: وضعیت ایران در کنترل هپاتیت، نسبت به بسیاری از کشورهای منطقه بهتر است و تنها امارات متحده عربی عملکرد بهتری دارد.

رئیس انجمن بیماری‌های کبدی ایران با تأکید بر اینکه تزریق خون عامل اصلی انتقال هپاتیت C نیست، گفت: امروزه تزریق غیرایمن و خدمات درمانی غیربهداشتی، نقش اصلی را در ابتلا به این بیماری ایفا می‌کنند.

وی درباره پوشش بیمه‌ای درمان گفت: پوشش درمانی هپاتیت C در کشور رایگان است و بیماران فاقد بیمه می‌توانند با مراجعه به بیمه سلامت، تحت پوشش قرار گیرند؛ البته تأیید بیماری به‌عنوان بیماری خاص، شرط لازم برای این پوشش است.

علویان همچنین توصیه کرد: افراد بالای ۵۰ سال برای اطمینان از سلامت خود، تست تشخیص هپاتیت را انجام دهند، چراکه این بیماری تا پیش از ورود به مرحله سیروز، علائم خطرناکی ندارد و قابل درمان است.

در ادامه این نشست، دکتر هنگامه نامداری، رئیس اداره کنترل و مبارزه با هپاتیت وزارت بهداشت، در پاسخ به پرسشی درباره روند بیماریابی گفت: بیماریابی غیرفعال از طریق مراجعات خودخواسته بیماران به مراکز درمانی انجام می‌شود؛ اما اغلب این افراد به مراکز خصوصی مراجعه می‌کنند و اطلاعات آن‌ها در دسترس نیست.

وی افزود: برای تکمیل این خلأ اطلاعاتی، وزارت بهداشت در حال همکاری با بخش خصوصی است و در عین حال، طرح بیماریابی فعال نیز آغاز شده است. به‌طور مثال، پایش منظم بیماران دیالیزی و افراد مبتلا به HIV در حال انجام است و تاکنون حدود ۸۵ درصد مبتلایان به HIV برای هپاتیت نیز بررسی شده‌اند.

نامداری در پایان گفت: مدیریت برنامه ملی کنترل هپاتیت، با همکاری تیم ناظر بر وضعیت HIV صورت می‌گیرد؛ تیمی که متشکل از ۲۳ سازمان و نهاد مرتبط است و به‌صورت میان‌بخشی فعالیت می‌کند.

شیوع هپاتیت B در کشور به کمتر از یک درصد رسید

مرداد ۸، ۱۴۰۴



کیا پرس/رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به شعار «پیش به سوی حذف هپاتیت C»، اعلام کرد: حدود ۳۴۰ میلیون نفر در جهان به انواع هپاتیت مبتلا هستند و سالانه نزدیک به یک میلیون نفر بر اثر این بیماری جان می‌بازند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در نشست خبری روز جهانی هپاتیت با شعار «پیش به سوی حذف هپاتیت C» با حضور مسئولان ارشد وزارت بهداشت در ساختمان ستاد این وزارتخانه برگزار شد با تأکید بر پوشش گسترده واکسیناسیون هپاتیت B در کشور، گفت: از سال ۱۳۷۳ واکسیناسیون عمومی آغاز شده و شیوع این بیماری در ایران به کمتر از یک درصد رسیده است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه واکسیناسیون هپاتیت B در کشور به صورت گسترده‌ای اجرا شده، گفت: این واکسیناسیون از سال ۱۳۶۸ برای بیماران هموفیلی آغاز شد و از سال ۱۳۷۳ نیز واکسیناسیون عمومی کلید خورد. به طوری که اکنون همه افراد زیر ۳۷ سال واکسن هپاتیت B دریافت کرده‌اند و بر اساس مطالعات، شیوع هپاتیت B در کشور به کمتر از یک درصد رسیده است.

مرادی درباره هپاتیت C نیز گفت: در سال‌های گذشته، میزان بروز این بیماری حدود ۴ در ۱۰۰ هزار گزارش می‌شد، اما امروز به حدود ۰.۲ درصد رسیده است که معادل ۱۷۰ هزار نفر در کشور است.

وی افزود: گروه‌های در معرض خطر مانند زندانیان، معتادان تزریقی، بیماران دیالیزی، مبتلایان به HIV و کادر درمان تحت پوشش

واکسیناسیون هپاتیت B قرار گرفته‌اند و بیش از ۹۲ درصد مبتلایان به HIV واکسن را دریافت کرده‌اند.

وی با اشاره به استان‌های دارای آمار بالاتر ابتلا گفت: استان‌های سیستان و بلوچستان و گلستان بیشترین میزان ابتلا را دارند، اما خوشبختانه نسبت به گذشته کاهش قابل توجهی در این مناطق دیده می‌شود.

مرادی تأکید کرد: معیار «حذف» در هپاتیت به معنای کاهش شیوع به زیر ۰.۲ درصد در جمعیت عمومی و کمتر از ۲ درصد در گروه‌های پرخطر است که هدف‌گذاری وزارت بهداشت برای رسیدن به این سطح تا سال ۲۰۳۰ همچنان ادامه دارد.

آیا مطالعه شما را به فردی باهوش‌تر تبدیل می‌کند؟ حقیقت اینجاست!

مرداد ۸، ۱۴۰۴



آیا مطالعه شما را به فردی باهوشتر تبدیل می‌کند؟ حقیقت اینجا است!

حسن صیامیان، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران

گاهی اوقات مقالات مختلفی منتشر می‌شوند که ادعا می‌کنند مطالعه می‌تواند شما را باهوشتر کند. سوالی که احتمالا برای شما پیش می‌آید این است که آیا این موضوع می‌تواند حقیقت داشته باشد؟

مطالعه واقعاً شما را باهوشتر می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند که مطالعه منظم عملکردهای مغز را تقویت می‌کند. این کار به شما امکان می‌دهد بهتر فکر کنید، به مشکلات کارآمدتر پاسخ دهید، شما را سخنور بهتری می‌سازد و دانش و دایره واژگان شما را گسترش می‌دهد. نتیجه نهایی این است که شما باهوشتر می‌شوید.

در این مقاله، برخی از روشهایی را که مطالعه می‌تواند شما را به فردی باهوشتر تبدیل کند، بررسی خواهیم کرد. همچنین نکاتی را در مورد نوع کتابهایی که باید بخوانید، ارائه می‌دهیم.

چگونه مطالعه شما را باهوشتر می‌کند؟

برای درک اینکه چگونه مطالعه شما را باهوشتر می‌کند، ابتدا باید نگاهی گذرا به آنچه در مغز شما هنگام مطالعه اتفاق می‌افتد داشته باشیم.

اطلاعات برای استفاده هوشمندانه در آینده ذخیره می‌شود: اطلاعاتی که مغز شما دریافت می‌کند، همیشه برای یادآوری بعدی ذخیره می‌شوند - گاهی آگاهانه، اما بیشتر اوقات ناخودآگاه. به عنوان مثال، واژگان را در نظر بگیرید. کلمات و عبارات جدیدی که هنگام مطالعه با آنها روبرو می‌شوید، در مغز شما ذخیره می‌شوند. به مرور زمان شما شروع به استفاده از این کلمات و عبارات جدید می‌کنید. به طور خلاصه، هرچه بیشتر مطالعه کنید، باهوشتر می‌شوید.

چارچوب مرجع گسترش می‌یابد: از آنجایی که مغز شما بین تجربیاتی که درباره آنها خوانده‌اید و تجربیات زندگی واقعی تفاوتی قائل

نمی‌شود، این بدان معناست که هرچه بیشتر مطالعه کنید، "تجربیات" بیشتری بخشی از چارچوب مرجع مغز شما را تشکیل می‌دهند. هرچه تعداد تجربیاتی که مغز شما می‌تواند بعداً از آن‌ها استفاده کند بیشتر باشد، می‌توانید موقعیت‌ها را هوشمندانه‌تر ارزیابی کرده و مشکلات را بهتر مدیریت کنید.

عملکردهای مختلف مغز فعال می‌شوند: این یک واقعیت شناخته شده است که مطالعه تأثیر مثبتی بر مغز شما دارد. مطالعه همچنین بر سایر عملکردهای مغزی که با فرآیند باهوش‌تر شدن مرتبط هستند، تأثیر می‌گذارد. بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه اموری انجام شد، هنگام مطالعه، ارتباطات در نواحی مغز شما مرتبط با زبان، حس و حرکت بدن افزایش می‌یابد. مطالعات بعدی نیز فعالیت‌هایی را در نواحی مغز مرتبط با تشخیص نمادها، صداها، زبان گفتاری، احساسات و ادراکات، حافظه و حل مسئله شناسایی کردند. بنابراین، از طریق مطالعه، شما باهوش‌تر می‌شوید زیرا تمام این نواحی در مغز خود را فعال نگه می‌دارید.

۱۱ روشی که مطالعه می‌تواند شما را باهوش‌تر کند

اگرچه روش‌های زیادی وجود دارد که مطالعه می‌تواند شما را باهوش‌تر کند، ما به ۱۱ مورد از آن‌ها می‌پردازیم.

1. **مطالعه تئوری ذهن شما را بهبود می‌بخشد:** تئوری ذهن مهارتی است که به شما امکان می‌دهد نه تنها درباره وضعیت ذهنی خود، بلکه درباره وضعیت ذهنی دیگران نیز عینی فکر کنید. و فردی که می‌تواند وضعیت ذهنی شخص دیگری را درک کند، عموماً فردی باهوش تلقی می‌شود. مطالعه نیز می‌تواند شما را باهوش‌تر کند. این کار همان ناحیه در مغز را فعال می‌کند که مهارت تئوری ذهن از آنجا نشأت می‌گیرد. مطالعه مکرر آن ناحیه از مغز شما را فعال نگه می‌دارد و مهارت تئوری ذهن شما را تقویت می‌کند.
2. **مطالعه توانایی شما را در همدلی افزایش می‌دهد:** اگر فردی نه تنها احساسات و تجربیات دیگران را درک کند، بلکه به طور کلی از آن‌ها برای غلبه بر مشکلاتشان حمایت کند، همدلی واقعی نشان داده می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که خوانندگان داستان‌های تخیلی نسبت به افراد غیرخواننده همدلی بیشتری دارند. این به دلیل این است که شما می‌توانید "خود را جای

شخصیت‌های کتاب بگذارید" و همچنین یاد بگیرید که آن‌ها چگونه مشکلات خود را حل می‌کنند. مغز این اطلاعات را ذخیره می‌کند و از آن برای کمک به شما در درک و حمایت از افراد دیگر در زندگی واقعی استفاده می‌کند. توانایی همدلی عموماً با فردی باهوش مرتبط است.

3. **مطالعه حافظه شما را تقویت می‌کند:** فردی با حافظه خوب معمولاً فردی باهوش تلقی می‌شود. مطالعه حافظه شما را تقویت می‌کند زیرا هیپوکامپ را فعال می‌کند که ساختاری پیچیده مغزی است که در لوب تمپورال قرار دارد و نقش مهمی در حافظه ایفا می‌کند. هرچه بیشتر مطالعه کنید، هیپوکامپ را بیشتر تمرین می‌دهید و در نهایت باهوش‌تر می‌شوید زیرا می‌توانید اطلاعات مفید را به راحتی از حافظه خود به یاد آورید.

4. **مطالعه ایده‌های جدیدی برای شما فراهم می‌کند:** افراد باهوش اغلب ایده‌های جدیدی در مورد چگونگی شروع کاری جدید یا چگونگی مدیریت کارآمدتر امور موجود ارائه می‌دهند. اما برای تولید و پیشنهاد ایده‌های جدید، مغز شما به یک "کتابخانه" دانش عمومی نیاز دارد. این "کتابخانه" با چیزهایی که تجربه کرده‌اید، شنیده‌اید یا درباره آن‌ها خوانده‌اید پر می‌شود. شما می‌توانید با مطالعه زیاد، کتابخانه مغز خود را با مفاهیم و ایده‌های جدید زیادی پر کنید. مطالعه شما به مرور زمان منجر به توانایی شما در ارائه مفاهیم و ایده‌های جدید هوشمندانه می‌شود زیرا مطالعه شما را خلاق‌تر نیز می‌کند و تخیل شما را افزایش می‌دهد.

5. **مطالعه دایره لغات و مهارت‌های کلامی شما را بهبود می‌بخشد:** افراد باهوش دایره لغات جامعی نیز دارند. مطالعه مکرر، به ویژه اگر درباره موضوعات مختلفی بخوانید، راهی ایده‌آل برای گسترش دایره لغات شماست. افراد باهوش همچنین می‌دانند که چگونه از کلمات و عبارات به درستی در گفتار و نوشتار استفاده کنند. با مطالعه زیاد، شما نه تنها کلمات جدید را یاد می‌گیرید، بلکه نحوه استفاده از این کلمات و عبارات را نیز می‌آموزید.

6. **خواندن شعر به شما در خوداندیشی مؤثر کمک می‌کند:** خوداندیشی مهارتی است که اکثر افراد باهوش دارند. آن‌ها عادت کرده‌اند که به طور عمدی اقدامات قبلی را به یاد بیاورند تا درباره احساسات، افکار، رفتارها و تصمیمات خود تأمل کنند. سپس آن‌ها ارزیابی می‌کنند که آیا در گذشته کارها را به طور کارآمد انجام داده‌اند یا باید در آینده به روش‌های

هوشمندانه‌تری تغییر کنند. با این حال، برای به یاد آوردن از گذشته باید حافظه زندگینامه‌ای خود را فعال کنید. مطالعات نشان داده‌اند که خواندن شعر حافظه زندگینامه‌ای را فعال می‌کند. این به دلیل این است که شعر عموماً به گونه‌ای نوشته می‌شود که شما را به یادآوری تجربیات شخصی خود ترغیب می‌کند. پس، اغلب شعر بخوانید، خوداندیشی کنید و فردی باهوش‌تر شوید!

7. **خواندن رمان به شما در تفکر انتقادی کمک می‌کند:** درک خوب امکان تفکر انتقادی را فراهم می‌کند، و افرادی که به دلیل طرز تفکر انتقادی خود شناخته شده‌اند، باهوش در نظر گرفته می‌شوند. محققان دریافته‌اند که خواندن رمان نواحی مغز مرتبط با درک مطلب را فعال می‌کند. اما جدا از این فعال‌سازی مغز، رمان‌های خوب نوشته شده همچنین به مغز شما می‌آموزند که به صورت ترتیبی فکر کند و علت و معلول را به هم پیوند دهد. این در اصل اساس تفکر انتقادی است. هرچه بیشتر مطالعه کنید، مغز شما بیشتر با این شیوه تفکر سازگار می‌شود و باهوش‌تر می‌شوید.

8. **مطالعه مهارت‌های حل مسئله شما را افزایش می‌دهد:** مطالعه با افزایش مهارت‌های حل مسئله شما را باهوش‌تر می‌کند. با خواندن کتاب‌های خودیاری و راهنما، مهارت‌های حل مسئله بیشتری را یاد خواهید گرفت، اما حتی خواندن داستان‌های تخیلی نیز به شما در حل مشکلات کمک می‌کند. هنگامی که شخصیت‌ها را در داستان‌ها از طریق مسائلی که با آن‌ها روبرو می‌شوند دنبال می‌کنید، بین داستان و زندگی خود ارتباط برقرار می‌کنید. نحوه حل مشکلات آن‌ها در بسیاری از موارد به شما در یافتن راه‌حل برای مشکلاتتان کمک می‌کند. از آنجایی که مغز شما بین آنچه خودتان تجربه کرده‌اید و آنچه خوانده‌اید تفاوتی قائل نمی‌شود، ایده‌های حل مسئله در داستان‌های تخیلی که خوانده‌اید بخشی از چارچوب مرجع مغز شما می‌شوند.

9. **مطالعه تصمیم‌گیری شما را بهبود می‌بخشد:** افراد باهوش عموماً مهارت‌های تصمیم‌گیری توسعه‌یافته‌ای دارند. شما نیز می‌توانید با مطالعه مکرر، تصمیم‌گیرنده‌ای باهوش باشید. قشر پیش‌پیشانی (PFC) که در جلوی مغز قرار دارد، از جمله مسئول فرآیندهای تصمیم‌گیری است. محققانی که از اسکن‌های تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI) استفاده کرده‌اند، دریافته‌اند که خواندن رمان PFC را فعال می‌کند. هرچه PFC از طریق مطالعه بیشتر فعال و تقویت شود، مهارت تصمیم‌گیری شما بیشتر توسعه

می‌یابد و شما را قادر می‌سازد تصمیمات هوشمندانه بگیرید.

10. **مطالعه به شما امکان می‌دهد با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید:** یادگیری بیشتر در مورد تاریخ، سنت‌ها و زندگی روزمره در سایر نقاط جهان، نه تنها شما را در معرض دیدگاه‌های جدید قرار می‌دهد بلکه شما را باهوش‌تر نیز می‌کند. دانش درباره فرهنگ‌های دیگر، حوزه تجربه و ادراکات شما را بزرگ‌تر می‌کند. اگر فرصت بازدید از مناطق یا کشورهای دیگر را ندارید، مطالعه بهترین راه شما برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فرهنگ‌های دیگر است. خواندن داستان‌های تخیلی به شما امکان می‌دهد با شخصیت‌ها در رمان‌ها با تجربیات زندگی متفاوت ارتباط برقرار کنید. خواندن زندگی‌نامه‌ها به شما دیدگاهی در مورد نحوه دیدن جهان توسط افراد دیگر می‌دهد.

11. **مطالعه شما را برای مدت طولانی‌تری باهوش نگه می‌دارد:** مطالعه نه تنها می‌تواند شما را باهوش‌تر کند، بلکه می‌تواند شما را برای مدت طولانی‌تری باهوش نگه دارد. برای کسی که در طول زندگی مهارت‌های هوشمندانه را توسعه داده است، تجربه از دست دادن حافظه در نتیجه شرایطی مانند زوال عقل می‌تواند ویرانگر باشد. مطالعه مغز شما را برای مدت طولانی‌تری هوشمند و فعال نگه می‌دارد. اگرچه زوال عقل قابل درمان نیست، اما تحریک مغز می‌تواند روند آن را کند کند. مطالعه تمرین ذهنی ایده‌آلی برای تحریک مغز است، درست مانند ورزش بدنی که بدن را تحریک می‌کند. هرچه مغز بیشتر تحریک شود، روند زوال عقل بهتر کند می‌شود. بنابراین، حتی زمانی که عملکردهای مغز در حال زوال هستند، مطالعه همچنان می‌تواند به شما کمک کند باهوش بمانید. تا زمانی که می‌توانید به مطالعه ادامه دهید!

چه نوع کتاب‌هایی را برای باهوش‌تر شدن بخوانیم

هر کتابی که می‌خوانید، نواحی خاصی از مغز شما را فعال می‌کند و دایره لغات، حافظه و مهارت‌های شما را تقویت می‌کند. تمام این محرک‌ها و اطلاعات به نوعی به شما کمک می‌کنند تا باهوش‌تر شوید. با این حال، برای کمک به شما در تهیه لیست مطالعه خود، خلاصه‌ای را ارائه می‌دهیم تا انواع کتاب‌های موجود را که به فرآیند باهوش‌تر شدن شما کمک می‌کنند، به شما یادآوری کنیم:

- شعر: به طور خاص برای کمک به شما در توسعه مهارت‌های خوداندیشی.
- رمان: شامل ژانرهای مختلف تا حد امکان، از رمان‌های پلیسی تا علمی تخیلی، برای کمک به شما در مهارت‌های حل مسئله و همدلی.
- زندگی‌نامه‌ها و خودزندگی‌نامه‌ها: برای آموزش دیدگاه‌ها و تجربیات دیگران به شما.
- کتاب‌های راهنما (How-to)، مجلات علمی و سایر کتاب‌های غیرداستانی: در مورد موضوعاتی که به آن‌ها علاقه دارید.

منبع:

Akansha. (2025). Does Reading Make You a Smarter Person? Here's the truth!
[/https://thebookbuff.com/does-reading-make-you-smarter](https://thebookbuff.com/does-reading-make-you-smarter)

پژوهشگاه ابن سینا میزبان کنگره «اندومتریوز و جراحی‌های کم‌تهاجمی زنان»

مرداد 8، 1404



کیا پرس/ پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن سینا، میزبان ششمین کنگره کشوری و سومین کنگره بین‌المللی "اندومتریوز و جراحی کم تهاجمی زنان" خواهد بود.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی پژوهشگاه ابن سینا، این رویداد علمی بی‌نظیر که از ۱۷ الی ۱۹ دی ماه ۱۴۰۴ در محل همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی، برگزار می‌شود، نه تنها یک گردهمایی علمی صرف، بلکه نمادی از جایگاه ممتاز و توانمندی‌های منحصر به فرد پزشکی ایران در سطح منطقه و حتی جهان است.

کنگره‌ای متمایز؛ از پژوهش تا درمان، در قلب قطب سلامت منطقه

صفورا سلیمانی فخر، معاون آموزشی پژوهشگاه و دبیر اجرایی این کنگره گفت: در عصری که مرزهای علم و فناوری به سرعت در حال جابجایی هستند، جمهوری اسلامی ایران با اتکا به ظرفیت‌های علمی، دانش بومی و نیروی انسانی متخصص خود، در حوزه‌های پیچیده و نوین پزشکی پیشرو بوده است.

وی افزود: برگزاری این کنگره بین‌المللی در زمینه "اندومتریوز و جراحی‌های کم تهاجمی زنان" شهادی بر این مدعا است. اندومتریوز، بیماری پیچیده‌ای است که نیازمند رویکردهای درمانی چندوجهی و پیشرفته است و جراحی‌های کم تهاجمی، نقطه اوج نوآوری در درمان‌های زنان محسوب می‌شوند.

وی افزود: موضوعاتی که در این کنگره مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهند گرفت، از اپیدمیولوژی اندومتریوز و ژنتیک تا پیشرفت‌های

نوین در درمان‌های ناباروری، ایمنولوژی و حفظ باروری در اندومتريوز، کیفیت زندگی در بیماران، و نکات اخلاقی و قانونی در درمان این بیماری را شامل می‌شود. همچنین، جدیدترین تحقیقات در زمینه تشخیص و تصویربرداری اندومتريوز، چالش‌ها و درمان در اندومتريوزیسم‌های مزمن و مدیریت عوارض احتمالی جراحی لاپاراسکوپی از محورهای اصلی کنگره هستند. این گستردگی موضوعی نشان‌دهنده عمق نگاه علمی و تلاش برای ارائه راهکارهای جامع است.

پزشکی ایران: تبلور دانش، تجربه و نوآوری

سلیمانی با بیان اینکه آنچه این کنگره را به رویدادی فراتر از یک همایش علمی بدل می‌سازد، پشتوانه علمی و بالینی کشورمان است اظهار داشت: سال‌ها تجربه در مواجهه با چالش‌های پیچیده درمانی، همراه با سرمایه‌گذاری بر روی پژوهش‌های کاربردی و توسعه فناوری‌های نوین، ایران را به قطبی قدرتمند در حوزه درمان، به ویژه در منطقه خاورمیانه، تبدیل کرده است. در بسیاری از زمینه‌های پزشکی، از جمله درمان‌های ناباروری و جراحی‌های پیشرفته، متخصصان ایرانی نه تنها هم‌تراز با استانداردهای جهانی حرکت می‌کنند، بلکه در ارائه رویکردهای نوآورانه و درمانی، پیشگام بوده‌اند. این توانمندی‌ها، به بیماران منطقه و جهان، اطمینان خاطر می‌دهد که می‌توانند در ایران به عالی‌ترین سطح خدمات درمانی دست یابند.

پژوهشگاه ابن سینا: پرچمدار علم و درمان

دبیر اجرایی کنگره اذعان داشت: پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن سینا، به عنوان برگزارکننده این رویداد، خود نمادی از این توانمندی‌هاست. این پژوهشگاه با سابقه‌ای درخشان در تحقیق، توسعه و کاربردی‌سازی دانش در حوزه‌های بیوتکنولوژی تولیدمثل، ایمنولوژی، ژنتیک و اخلاق زیستی، از سال ۱۳۷۷ فعالیت خود را آغاز کرد. تأسیس مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا در سال ۱۳۸۲، گواهی بر این رویکرد عملیاتی است. این مرکز با ارائه خدمات درمانی پیشرفته و راه‌اندازی کلینیک‌های تخصصی، به مرجعی معتبر در زمینه درمان ناباروری در کشور و منطقه تبدیل شده است. همکاری مراکز برجسته داخلی و بین‌المللی و همکاری با دانشگاه‌های معتبر جهانی نظیر McMaster University کانادا، نشان‌دهنده ابعاد وسیع و سطح بالای این کنگره است.

معاون آموزشی پژوهشگاه ابن سینا در پایان گفت: ما در این کنگره، نه تنها به تبادل آخرین دستاوردهای علمی می‌پردازیم، بلکه فرصتی را فراهم می‌آوریم تا تصویر واقعی از توانمندی‌های بی‌بدیل پزشکی ایران در ارائه درمان‌های منحصر به فرد و مبتنی بر دانش روز، به جهانیان عرضه شود. این رویداد، گامی دیگر در مسیر تثبیت جایگاه ایران به عنوان یک مرکز پیشرو در سلامت و درمان در سطح بین‌المللی است و حضور متخصصان، پژوهشگران و پزشکان از سراسر جهان، فرصتی بی‌نظیر برای هم‌افزایی علمی و ترسیم افق‌های جدید در درمان بیماری‌اندومتریوز خواهد بود.

اطلاعات تماس:

تهران - بزرگراه شهید چمران - اوین - دانشگاه شهید بهشتی -
پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن سینا
تلفن: [۰۲۱ - ۲۲۴۰۲۰۲۱] داخلی ۴۵۶ و ۴۵۵
وبسایت: www.avicenna.ac.ir

طراحی و ساخت بازوی فایبرکربنی ۱۵۰ سانتی‌متری ربات‌های صنعتی

مرداد ۸، ۱۴۰۴



کیا پرس/مهندسان سازمان جهاد دانشگاهی صنعتی شریف موفق به طراحی و

ساخت بازوی فایبرکربنی به طول ۱۵۰ سانتی‌متر برای استفاده در ربات‌های خط تولید پرس در صنعت خودروسازی شدند.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی سازمان جهاد دانشگاهی صنعتی شریف، مهندس علیرضا کریمی، مدیر مرکز فناوری‌های ساخت و تولید این سازمان، در این باره گفت: این بازو با استفاده از مواد سبک و مقاوم فایبرکربن، به منظور جابجایی قطعات بین دو پرس در خطوط تولید طراحی شده و هم‌اکنون نمونه‌ی آن با موفقیت مورد تست و ارزیابی عملکردی قرار گرفته است.

کریمی با اشاره به مزایای این طراحی افزود: پیش از این، به دلیل طول زیاد بازوهای فلزی موجود در بازار، برای جابجایی قطعات نیاز به حرکت کل ربات بود که این مسئله منجر به افزایش استهلاک، مصرف انرژی و هزینه‌های نگهداری می‌گردید. اما با این طراحی جدید، بازو بدون نیاز به حرکت بدنه‌ی ربات، عملکرد دقیق‌تری دارد و این موضوع موجب کاهش چشم‌گیر اصطکاک و صرفه‌جویی قابل توجه در هزینه‌ها شده است.

وی خاطرنشان کرد: این طرح با سفارش گروه صنعتی ایران‌خودرو و با تکیه بر توان داخلی در مرکز فناوری‌های ساخت و تولید سازمان جهاد دانشگاهی صنعتی شریف طراحی و اجرا شده و نمونه‌ی اولیه آن هم‌اکنون در محل بهره‌بردار نصب و در مرحله تست عملیاتی عملکرد قرار گرفته است.

به گفته وی، با داخلی‌سازی این قطعه و برنیازی از نمونه‌های وارداتی، اجرای این طرح صرفه‌جویی ارزی قابل توجهی را نیز برای کشور به همراه خواهد داشت.

ترخیص ۱۱ مجروح حادثه تروریستی زاهدان از بیمارستان خاتم

الانبیا (ص)

مرداد 8، 1404



کیا پرس/ ۱۱ نفر از مجروحان بستری حادثه تروریستی زاهدان در بیمارستان خاتم الانبیا(ص) با بهبودی نسبی ترخیص شدند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر عبدالرزاق نژاد دبیر ستاد بحران دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، آخرین وضعیت مجروحان حادثه تروریستی در دادگستری زاهدان را اعلام کرد و گفت: تاکنون ۱۱ نفر از مجروحان پس از دریافت اقدامات درمانی لازم در بیمارستان خاتم الانبیا(ص) ترخیص شدند.

وی افزود: ۴ بیمار این حادثه در بخش مراقبتهای ویژه (ICU) و ۷ نفر در بخش های عمومی این بیمارستان همچنان تحت نظارت تیم های تخصصی پزشکی هستند.

دکتر عبدالرزاق نژاد با قدردانی از تلاش های شبانه روزی پزشکان، پرستاران و تکنسین فوریت های پزشکی، تصریح کرد: کارکنان نظام سلامت همواره در کنار مردم و در خط مقدم خدمت رسانی به ویژه در شرایط بحران حضور دارند.

هشدار درباره رواج استروئیدهای بدنسازی؛ یکسوم مصرف‌کنندگان دچار افسردگی می‌شوند

مرداد 8، 1404



کیا پرس / دکتر محمدمهدی واحدی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروهای عضله‌ساز در باشگاه‌ها اعلام کرد: بیش از ۳۰ درصد از مصرف‌کنندگان پس از قطع مصرف، دچار افسردگی می‌شوند و بخشی نیز با علائم روان‌پریشی روبه‌رو هستند.

به گزارش کیا پرس، معاون غذا و دارو با هشدار نسبت به مصرف بدون نسخه داروهای بدنسازی اظهار داشت: استروئیدهای آنابولیک که صرفاً برای درمان بیماری‌های خاص تجویز می‌شوند، به‌عنوان مکمل‌های افزایش حجم عضله در باشگاه‌ها مورد سوء مصرف قرار گرفته‌اند.

وی با اشاره به عوارض اثبات‌شده این داروها از جمله افسردگی، پرخاشگری، توهم و افزایش تمایل به خودکشی پس از قطع مصرف گفت: مصرف طولانی‌مدت، دوزهای بالا، سن پایین، زمینه قبلی اختلالات روانی و مصرف هم‌زمان با مواد مخدر از عوامل اصلی تشدیدکننده این عوارض هستند.

دکتر واحدی افزود: بسیاری از ورزشکاران به اشتباه تصور می‌کنند که این داروها می‌توانند عملکرد ورزشی را بهبود دهند یا باعث ریکاوری سریع‌تر شوند، در حالی‌که استفاده بدون تجویز پزشک از این ترکیبات، منجر به آسیب‌های جدی جسمی و روانی می‌شود.

به گفته او براساس مطالعات علمی، بیش از ۳۰ درصد از مصرف‌کنندگان استروئیدها پس از قطع مصرف دچار افسردگی شدید شده‌اند و حدود ۱۳ درصد نیز به علائم روان‌پریشی مبتلا شده‌اند.

دکتر واحدی با تأکید بر اهمیت مداخلات پیشگیرانه، خواستار آموزش فوری به ورزشکاران، مربیان و خانواده‌ها شد و افزود: اطلاع‌رسانی هدفمند، تشخیص زودهنگام و استفاده از خدمات روان‌درمانی و دارویی تخصصی می‌تواند از بروز پیامدهای جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.

نقش مخرب دود سیگارهای دست دوم و سوم در تشدید علائم

مرداد ۸، ۱۴۰۴



کیا پرس / فوق تخصص ریه کودکان با هشدار نسبت به تداوم بیماری‌های تنفسی در بهار و تابستان، بر ضرورت پیشگیری از تشدید این بیماری‌ها با پرهیز از آلاینده‌های محیطی تأکید کرد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی انجمن پزشکان کودکان ایران، دکتر علیرضا عشقی، فوق تخصص ریه کودکان و عضو هیأت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران، گفت: «الگوی فصلی ابتلا به بیماری‌های تنفسی نسبت به سال‌های گذشته تغییر کرده است. پیش‌تر انتظار داشتیم موج بیماران از مهر تا فروردین ادامه داشته باشد، اما در سال جاری حتی در فروردین و تیر نیز با تعداد قابل توجهی از موارد تنفسی

رو به رو بودیم.»

وی افزود: «با اینکه کووید-۱۹ دیگر مانند گذشته مرگومیر بالایی ندارد و با واکسیناسیون کنترل شده، همچنان باید در برخورد با علائم تنفسی هوشیار باشیم، زیرا بی‌توجهی به آنها می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تری شود.»

عشقی با تأکید بر اهمیت حذف عوامل محرک در اطراف بیمار، خاطرنشان کرد: «هر نوع بو یا دود تند مانند دود سیگار، عود یا حتی اسفند می‌تواند به تشدید علائم تنفسی کمک کند. دخانیات در این میان نقش مخربی دارد و باید جدی گرفته شود.»

وی با اشاره به مفاهیم «سیگار دست دوم» و «سیگار دست سوم» گفت: «بسیاری تصور می‌کنند اگر سیگار خارج از منزل مصرف شود، ضرری ندارد، در حالی که باقی‌مانده دود روی لباس، مو یا نفس فرد می‌تواند حتی ساعت‌ها بعد برای دیگران، به‌ویژه کودکان، آسیب‌زا باشد.»

این متخصص ریه همچنین نسبت به مصرف گسترده فست‌فودها و خوراکی‌های فرآوری‌شده هشدار داد و بیان کرد: «مواد نگهدارنده و افزودنی‌های مصنوعی در فست‌فودها از جمله دلایل تحریک‌کننده مجاری تنفسی هستند. اگر هم خانواده‌ای مجبور به مصرف چنین غذاهایی است، بهتر است آنها را در منزل و با مواد اولیه سالم‌تر تهیه کند.»

عضو هیات مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران در پایان تأکید کرد: «درمان اصلی بیماری‌های تنفسی، پیشگیری است. با مراقبت صحیح، پرهیز از آلاینده‌ها و تغذیه مناسب، می‌توان شدت علائم را به‌طور قابل توجهی کاهش داد و سلامت کودکان را بهتر حفظ کرد.»

موسسه رازی میزبان نخستین کنگره بین‌المللی واکسن و

واکسیناسیون

مرداد 8، 1404



کیا پرس/مدیر تحقیق و توسعه موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی و مدیر برج فناوری اکوسیستم واکسن کشور، از برگزاری «نخستین کنگره بین‌المللی واکسن و واکسیناسیون» در اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ به میزبانی موسسه رازی خبر داد و گفت: این رویداد بزرگ علمی، با هدف هم‌افزایی تمامی بازیگران اکوسیستم واکسن ایران، نقطه عطفی در تعاملات علمی منطقه‌ای و بین‌المللی رقم خواهد زد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی موسسه رازی، سید رضا بنی‌هاشمی، در گفت‌وگو با روابط عمومی موسسه رازی درباره این رویداد مهم اظهار کرد: این برنامه علمی بزرگ، با عنوان «نخستین کنگره بین‌المللی واکسن و واکسیناسیون»، به درخواست موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی و با تصویب رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در کارگروه تخصصی صدور مجوز گردهمایی‌های بین‌المللی، در اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ به‌صورت بین‌المللی و در قالب حضوری-مجازی در موسسه رازی برگزار خواهد شد.

بنی‌هاشمی افزود: این کنگره، نه تنها تجلی‌گاه نخستین همکاری نزدیک دو قطب علمی و تولیدی واکسن کشور، یعنی موسسه رازی و انستیتو پاستور ایران، در کنار یکدیگر خواهد بود، بلکه با حمایت تمامی بازیگران این اکوسیستم، در نظر دارد به معرفی ساختار اکوسیستم واکسن کشور و برج فناوری اکوسیستم واکسن بپردازد و گامی موثر در ایجاد و تقویت اکوسیستم واکسن کشور در آینده بردارد.

وی به برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته برای ارتقاء جایگاه علمی و مرجعیت این کنگره اشاره کرد و گفت: دعوت از صاحب‌نظران بین‌المللی برجسته حوزه واکسن، به‌ویژه مشاوران سازمان بهداشت جهانی، طراحی کارگاه‌های تخصصی متعدد و انجام تبلیغات گسترده برای حضور موثر شرکت‌کنندگان بین‌المللی، با هدف برگزاری هر چه مطلوب‌تر این کنگره پیش‌بینی شده است.

به گفته مدیر تحقیق و توسعه موسسه رازی، مطابق ضوابط و به‌منظور تضمین اعتبار علمی، «نمایش‌سازی مقالات و خلاصه‌مقالات ارائه‌شده در پایگاه‌های معتبر بین‌المللی مانند وب آو ساینس (Web of Science) و اسکوپوس (Scopus) از الزامات اجرایی این کنگره است و پس از برگزاری، گزارش نهایی این رویداد علمی مطابق با فرم‌های ابلاغی به معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، ارسال خواهد شد.

وی اظهار کرد: این کنگره که برای اولین بار با نام “واکسن” در کشور برگزار می‌شود، با هدف هم‌افزایی تمامی بازیگران اکوسیستم واکسن ایران و کمک به بالا بردن دانش واکسن و واکسیناسیون برای ارتقاء سطح سلامت مردم، نقطه عطفی در تعاملات علمی منطقه‌ای و بین‌المللی رقم خواهد زد.

بنی‌هاشمی با بیان اینکه موسسه رازی و پاستور نه تنها نماد تخصص و تعهد در عرصه سلامت عمومی شناخته می‌شوند، بلکه با نگاه آینده‌نگر و دغدغه‌مند، همواره در تلاش برای به‌روزرسانی دانش و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین واکسن‌سازی در جهان بوده‌اند، یادآور شد: ورود به حوزه واکسن‌های نسل جدید، توسعه زیرساخت‌های فناورانه و تعامل مستمر با مراکز علمی بین‌المللی، صنعت واکسن ایران را به‌عنوان یکی از بازیگران اثرگذار در نقشه علمی واکسن‌سازی جهان مطرح کرده است.

وی در پایان تصریح کرد: موسسه رازی با برگزاری این کنگره بین‌المللی، گامی مهم برای توسعه همکاری‌های علمی جهانی و تقویت جایگاه راهبردی ایران در حوزه واکسن‌سازی و در نهایت ارتقاء سطح سلامت جامعه برخواهد داشت.