

سلامت

خانه‌تکانی اصولی از نگاه یک فوق تخصص

روماتولوژی



فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان ضمن هشدار نسبت به آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی غیر اصولی بر بدن، در آستانه سال نو و انجام سنت خانه‌تکانی، توصیه‌هایی را مطرح کرد.

میترا عباسی فرد؛ فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در گفتگو با فارس اظهار کرد: امسال، بهار قرآن و معنویت پیش از بهار طبیعت فرارسیده است. این تقارن مبارک، فرصتی بی‌نظیر است تا هم‌زمان با خانه‌تکانی دل‌ها، به خانه‌تکانی منازل نیز بپردازیم. این امر باید به‌صورت اصولی انجام شود، همان گونه که با پاک‌سازی خانه قلب و روحمان، برای ارتقای سلامت معنوی تلاش می‌کنیم، لازم است در جریان خانه‌تکانی فیزیکی نیز مراقب سلامت جسمی خود باشیم. امید است با این رویکرد جامع، بتوانیم سال نو را با آرامش و سلامت کامل جسمی روانی و معنوی، آغاز کنیم.

عباسی فرد ادامه داد: بهترین زمان برای شروع کار، اواسط روز است؛ زمانی که عضلات در بهترین حالت آمادگی قرار دارند و باید پس از هر ۴۵ دقیقه فعالیت، حدود ۱۰ دقیقه استراحت کرد.

کلید پیشگیری از کمردرد و گرفتگی عضلات؛ نرمش قبل از شروع کار

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان افزود: قبل از آغاز کار، ۱۰ دقیقه نرمش و حرکات کششی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن ضروری است تا خطر آسیب به عضلات، مفاصل و ستون فقرات کاهش یابد.

وی در خصوص نحوه بلند کردن وسایل سنگین گفت: جابه‌جایی وسایل سنگین باید توسط چند نفر انجام شود. فرد شیء را به بدن خود نزدیک کرده، زانو‌ها را خم کند و از عضلات پایی بلند کردن کمک بگیرد، حفظ راستای طبیعی ستون فقرات و پرهیز از خم شدن بیش از حد ناحیه کمر ضروری است.

عباسی فرد ضمن اشاره به خطر سقوط گفت: هنگام آویزان کردن پرده و تمیز کردن شیشه باید از چهارپایه یا نردبان استاندارد و سالم استفاده شود. متأسفانه بسیاری از حوادث خانگی ناشی از استفاده از چهارپایه‌های نامتعادل، لغزنده و ناسالم است.

مشاور امور بانوان و خانواده دانشگاه گفت: زنان دارای کمردرد گروه‌های آسیب‌پذیرتری هستند که باید میزان فعالیت خود را با توان جسمانی تنظیم کنند و این افراد در صورت لزوم می‌توانند از کمربند طبی هنگام کار استفاده کنند.

فوق تخصص روماتولوژی افزود: انجام حرکات تکراری و طولانی با دست‌ها و انگشت‌ها، می‌تواند باعث التهاب تاندون‌ها، آرتروز و سندروم تونل کارپ شود. برای پیشگیری باید بین کارها فاصله زمانی استراحت در نظر گرفته و همچنین از دستکش‌های مخصوص نظافت استفاده شود به‌طوری که انگشتان دست و مچ به صورت صاف و در یک راستا قرار گیرند.

وی در ادامه توصیه کرد: هنگام شستن فرش‌ها یا تمیز کردن لوسرها وضعیت بدن باید صاف و متعادل نگه داشته شود. فرش‌های خیس تا پنج برابر سنگین‌تر می‌شوند، بنابراین حمل آن‌ها باید توسط چند نفر انجام شود. برای شست‌وشو بهتر است از پاروی دسته‌بلند استفاده کرد تا از خم شدن مداوم کمر و فشار بیش از حد جلوگیری شود.

عباسی فرد ادامه داد: در تمیز کردن لوسر باید ابتدا برق قطع و لوسر با کمک فرد دیگر پایین آورده شود و نظافت آن روی زمین انجام گیرد. زیرا تمیز کردن لوسر روی سقف با دست‌های بالا و گردن خم، به‌شدت به عضلات و مهره‌های گردن آسیب می‌زند.

وی همچنین بر اهمیت رعایت وضعیت مناسب هنگام تمیز کردن شیشه‌ها تأکید کرد و گفت: قرار گرفتن طولانی در حالت خم یا کشیده، فشار زیادی بر ستون فقرات و گردن وارد می‌کند. بهتر است از چهارپایه برای قرار گرفتن در وضعیت راحت‌تر استفاده شود و ارتفاع چهارپایه طوری تنظیم شود که چشم‌ها در راستای محل انجام کار باشد.

عباسی فرد افزود: تغذیه سالم و مصرف کافی آب در روزهای خانه‌تکانی اهمیت ویژه‌ای دارد.

روژه‌داران در سحر و افطار مصرف کافی سبزیجات و میوه‌جات داشته باشند زیرا تغذیه نامناسب باعث افزایش خستگی و آسیب‌پذیری عضلات می‌شود. خواب کافی و استراحت مناسب در طول شبانه‌روز، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد.

وی هشدار داد که قرار گرفتن طولانی در وضعیت ثابت، ایستادن زیاد، خم شدن مکرر یا بلند کردن اجسام سنگین از عوامل اصلی دردهای عضلانی و مفصلی در روزهای خانه‌تکانی است. نداشتن آمادگی جسمانی و رعایت نکردن اصول ارگونومی خطر بروز آسیب‌های اسکلتی عضلانی را افزایش می‌دهد.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان:

کرمان جزو استان‌های با کمترین نرخ تورم در مناطق روستایی است



رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان با اشاره به آخرین آمار تورم در استان کرمان در دی‌ماه اظهار کرد: تورم مناطق روستایی استان ۴۳.۶ درصد است در حالی که این شاخص در مناطق روستایی کشور ۴۸.۵ درصد بوده است. به این ترتیب استان کرمان جزو هفت استان کشور با کمترین نرخ تورم در مناطق روستایی قرار دارد.

به گزارش ایرنا محمد رضا وحیدی در نشست شورای توسعه و برنامه‌ریزی استان کرمان اظهار کرد: استان کرمان پنج هزار و ۵۰۰ روستای دارای سکنه دارد که در پهنه‌ای بالغ بر ۸۲ هزار کیلومتر مربع استقرار یافته‌اند که حدود ۹ درصد از کل روستاهای کشور را شامل می‌شود.

وی بیان کرد: پراکندگی نامناسب سکونت گاه‌های روستایی و توزیع نامناسب جمعیت در این نقاط ۲ چالش اساسی در مناطق روستایی استان کرمان محسوب می‌شود.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان ادامه داد: ۶۰ درصد از جمعیت روستایی استان در ۱۷ درصد روستاها سکونت دارند و ۴۰ درصد مابقی جمعیت در ۸۳ درصد از روستاهای استان پراکنده هستند و این پراکندگی باعث شده تا تامین زیرساخت‌ها در مناطق روستایی استان پرهزینه‌تر از سایر استان‌ها باشد.

وی با اشاره به پیشی گرفتن جمعیت شهری از روستایی در کرمان طی دهه‌های گذشته تصریح کرد: هم‌اکنون حدود ۵۸ درصد جمعیت استان در مناطق شهری و ۴۲ درصد در مناطق روستایی ساکن هستند. این در حالی است که این نسبت در سطح کشور ۷۴ درصد شهری و ۲۶ درصد روستایی است و استان کرمان به لحاظ دارا بودن جمعیت روستایی، رتبه چهارم کشور را پس از استان‌های خراسان رضوی، فارس و سیستان و بلوچستان به خود اختصاص داده است.

وحیدی تأکید کرد: شهرستان‌های جنوبی و شرقی استان کرمان نسبت جمعیت روستایی به شهری بسیار بالاتری دارند و به عنوان نمونه، در شهرستان کرمان ۱۴ درصد جمعیت روستایی هستند، اما این نسبت در شهرستانی مانند فهرج به ۹۰ درصد می‌رسد.

وی افزود: در شهرستان‌های شمالی، ۳۰ درصد جمعیت روستایی هستند،

سخنگوی معاونت رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

ورود میوه، خرما، سیب زمینی و پیاز به سبد کالابرگ از ۱۵ اسفند



دولت از اضافه‌شدن اقلامی مانند میوه، خرما، سیب زمینی و پیاز به سبد کالابرگ از ۱۵ اسفند خبر داد.

به گزارش تسنیم، ایمان زنگنه سخنگوی معاونت رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از امکان خرید میوه و خرما با کالابرگ از ۱۵ اسفند خبر داد و گفت: اقلامی مانند سیب زمینی، پیاز، خرما و پرتقال به فهرست کالاهای مشمول کالابرگ اضافه می‌شود تا سبد حمایتی خانوارها متنوع‌تر شود. وی با اشاره به تفاهم صورت گرفته میان وزارت جهاد کشاورزی و وزارت تعاون، اظهار کرد: با اتکا به ۹ هزار تعاونی روستایی و عرضه کنندگان خرد، این اقلام به سبد کالابرگ افزوده شده است.

وی افزود: در زمان حاضر بیش از ۲۶۲ هزار فروشگاه در سراسر کشور در این طرح مشارکت دارند که ۲۲ درصد آن‌ها فروشگاه‌های زنجیره‌ای و ۷۸ درصد فروشگاه‌های خرد هستند و همگی ضوابط اعلام‌شده را رعایت می‌کنند.

سخنگوی معاونت رفاه با بیان اینکه چالش دریافت کارمزد در فروشگاه‌ها برطرف شده است، تصریح کرد: تسویه حساب با فروشگاه‌ها به‌صورت روزانه انجام می‌شود و هیچ فروشنده‌ای طلبی از وزارت تعاون ندارد، خرید با کالابرگ نیز مشابه خرید نقدی از فروشگاه‌هاست.

زنگنه در توضیح کسر مبلغ ۵ هزار تومان گفت: این مبلغ به‌صورت سیستمی کسر و مجدداً به همان کارت بازگردانده می‌شود، اما شواهد میدانی نشان می‌دهد در برخی موارد این مبلغ بازنگشته است که موضوع از طریق سازوکارهای نظارتی در حال پیگیری است.

وی تأکید کرد: دریافت هرگونه کارمزد از مردم توجیه قانونی ندارد و در صورت مشاهده تخلف، با متخلفان برخورد می‌شود و حتی ممکن است تمام پايانه‌های فروش مربوط به مجموعه متخلف قطع شود.

سخنگوی معاونت رفاه خاطر نشان کرد: فروشنده حق ندارد مصرف‌کننده را مجبور به خرید کالای خاص یا استفاده از کل اعتبار از یک فروشگاه کند،

همچنین کالابرگ قابلیت فروش به غیر، تنزیل قیمت یا نقد کردن را ندارد و این اقدامات تخلف محسوب می‌شود.

زنگنه درباره افرادی که موفق به دریافت کالابرگ نشده‌اند، توضیح داد: در برخی موارد ساختار خانواده تغییر کرده است؛ مانند وقوع طلاق یا تشکیل خانواده جدید، این تغییرات باید در سازمان ثبت احوال ثبت و تأیید شود.

وی افزود: اطلاعات خانوارها به‌صورت پارامتریک و در دهم هر ماه به وزارت تعاون منتقل و در سامانه‌های مربوطه ثبت می‌شود. افرادی که همچنان ساختار خانواده آن‌ها تأیید نشده است، باید با مراجعه به سامانه هدفمندی یارانه‌ها به نشانی www.hadafmandi.ir یا سامانه ثبت احوال به نشانی NCR.ir نسبت به رفع مشکل اقدام کنند.

سخنگوی معاونت رفاه در پایان گفت: پس از ثبت و تأیید اطلاعات، داده‌ها در سامانه‌های وزارت تعاون اعمال می‌شود و اعتبار کالابرگ حداکثر ظرف ۴۸ ساعت برقرار می‌شود.