

ارتباط مشکلات سلامت روان با ریسک بالاتر ابتلا به کووید ـ ۱۹

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلالات سوءمصرف مواد، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به کووید ــ ۱۹ باشند. کریستن نیشیمی، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: افراد مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی و به‌ویژه افراد مسن‌تر ممکن است در برابر عفونت‌های جدید آسیب‌پذیرتر باشند. به گفته وی، سلامت روان باید به عنوان یکی دیگر از عوامل مهم در مورد خطر ابتلا به کووید ـ ۱۹ شناخته شود. نیشیمی گفت: افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی ممکن است نسبت به افراد بدون اختلالات روانپزشکی، ایمنی سلولی ضعیف‌تر و پاسخ‌های ضعیف‌تری به واکسن‌ها داشته باشند که احتمالا منجر به پاسخ‌های کمتر مؤثر به واکسن‌های کووید ــ ۱۹ می‌شود. علاوه بر این، این افراد ممکن است بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر باشند یا در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که به تعامل بین فردی بیشتری نیاز داشته و خطر ابتلا به کووید- ۱۹ در آنها افزایش یابد. /مهر



توصیه به حجامت در بهار برای همه گروه‌های سنی صحیح نیست

عضو شورای راهبردی طب ایرانی می‌گوید فقط با نظر پزشک متخصص طب سنتی حجامت کنید و از انجام حجامت‌های بی‌جا بپرهیزید

آداب حجامت را زیر پا نگذاریم



فاخره بهبهانی
سلامت

حجامت، قدمتی طولانی دارد و به زمان باستان برمی‌گردد اما متاسفانه این روزها بزرگنمایی درباره حجامت، مردم را به دردسر انداخته است. درست است که در طب ایرانی به حجامت تاکید شده ولی فقط به عنوان یکی از روش‌های درمانی. این کار در صورتی که با نظر پزشک خبره، آگاه و مکان مورد تأیید از نظر استانداردهای درمانی انجام شود، می‌تواند روشی کمک کننده در پیشگیری و درمان بیماری‌ها باشد و انجام بی‌رویه و افسارگسیخته آن که گاهی در جامعه از سوی افرادی متخصص نما یا غیردانشگاهی و تنها با هدف به جیب زدن پول ملت تجویز می‌شود، می‌تواند بسیار مضر باشد. برای دستیابی به اطلاعات بیشتر در مورد حجامت‌های بیجا به خصوص در فصل بهار و باید و نبایدهای آن با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش و عضو شورای راهبردی طب ایرانی گفت‌وگو کرده‌ایم.

بخش قابل توجهی از مشکلاتی مثل خستگی های مزمن، دردهای مبهم بدنی، حالت های آزاردهنده روحی، گرفتگی ها یا دردهای عضلانی و مفصلی، التهاب‌های بافت‌های نرم و زیر پوستی و غیره را می‌توان در کنار رعایت سایر اصول حفظ سلامتی با انجام عمل بادکش و حجامت تخفیف داد یا بهبود بخشید.

اهمیت حجامت در اوایل بهار

دو زمان در سال از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ یکی پاییز و دیگری بهار زیرا دمای هوا در این دو فصل به شدت تغییر می‌کند. فصل بهار دارای مزاج گرم و تر است و حرارت و رطوبت نسبی بالایی دارد. در طب سنتی انجام عمل حجامت و اهدای خون در اوایل فصل بهار به برخی افراد تاکید شده است زیرا بهار فصل پاک‌سازی بدن از مواد زائد جمع شده ناشی از مصرف مواد سنگین در فصل زمستان است. به همین علت استفاده از ملین‌ها، قی‌آورها، حجامت و اهدای خون توصیه شده است. با این اقدامات بسیاری از آلرژی‌های اوایل بهار یا اواخر زمستان مانند جوش و دمل‌ها اتفاق نمی‌افتد.

علت بروز اغلب جوش‌ها در بهار این است که افراد در زمستان پرخوری کرده‌اند اما به دلیل سرمای زمستان و سکون نسبی این مواد در بدن، علائمی دیده نمی‌شود. در بهار چون هوا گرم می‌شود، این مواد زاید، شروع به حرکت در بدن کرده و با تحریک سیستم ایمنی، سبب بروز جوش، عطسه، تحریک پوست، آبریزش بینی، تنگی نفس، کهیر، احساس سنگینی و خواب آلودگی شدید می‌شود. بروز و شدت بیماری‌ها در افرادی که مزاج‌شان گرم و تر است بیشتر دیده می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه‌ها افراد باید سعی کنند با ورزش و تغذیه مناسب مانند مصرف غذاهای سبک، میوه و سبزی، انواع آش و سوپ، آبلیمو و آبغوره و همچنین پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای سنگین، چرب، سرخ شده، برنج، نان، شیرینی‌ها و گوشت قرمز به پاک‌سازی بدن از مواد زائد کمک کنند.

حجامت در اواخر تابستان

پایان تابستان به خصوص برای گرم مزاجان زمان بسیار خوبی برای حجامت است. هدف از این کار خروج صفرا و مواد زائد تجمع یافته در بدن به دلیل گرمای تابستان است که حجامت می‌تواند از رسوب این مواد در بدن به دنبال سرمای پاییز و زمستان و بروز برخی از آلرژی های پاییز و سرماخوردگی ها جلوگیری کند. در فصل زمستان باید فعالیت‌های بدنی و ورزش بیشتر شود و افراد خود را از قرار گرفتن در مقابل باد و سرمای مستقیم دور کنند و اقداماتی مثل خون‌گیری و حجامت انجام ندهند زیرا باعث سردتر شدن بدن می‌شود.

حجامت و روزه داری

روزه و حجامت هر دو از روش‌های پاک‌سازی بدن هستند و طبق یک قاعده طبی بهتر است این دو عمل پاک‌سازی همزمان انجام نشود مگر به توصیه و تشخیص پزشک. این نکته در مورد فصد و اهدای خون نیز صحیح است. همچنین خون‌گیری و حجامت در زمان بارداری توصیه نمی‌شود زیرا بدن مادر مشغول تغذیه و رشد جنین بوده و نباید قوای آن تضعیف شود. اهدای خون با حجامت دو مقوله کاملا جدا هستند که هر کدام فواید خاص خود را دارند. متخصصان طب سنتی به هیچ عنوان مخالف اهدای خون نیستند اما معتقدند حجامت برای افراد حائز شرایط، مفیدتر است.

متاسفانه برخی حجامت را مساوی با ابتلای فرد به بیماری هایی مثل هپاتیت و ایدز می‌دانند که این دیدگاه کاملا غلط است. حجامت در حال حاضر تحت نظر پزشکان متخصص و با وسایل کاملا استریل و بهداشتی در مطب‌ها و درمانگاه های استاندارد انجام می شود. مگر این‌که فرد برای انجام حجامت به متخصص نماها و مراکز نامعتبر مراجعه کند.

حجامت‌های بیجا، ضرر دارد؟

متاسفانه بسیارند کسانی که به خصوص در فصل بهار و بدون این‌که نیازی به حجامت داشته باشند با مراجعه به برخی مکان‌های نامعتبر، چندین و چندبار اقدام به حجامت می‌کنند. دکتر میرغضنفری می‌گوید: «حجامت‌های بیجا و بیش از حد مضر هستند. گاهی حجامت برای شخصی مضر است اما او اصرار دارد حجامت کند و حتی با حجامت احساس بهبود نیز می‌کند، اما باید توجه داشت وقتی خونی از فرد گرفته می شود، گاهی بیمار از لحاظ روانی فکر می‌کند مشکلاتش خوب شده است در صورتی که در بلندمدت عوارض خود را نشان می دهد. بنابراین احساس بهبود نمی‌تواند ملاک مناسب و کافی برای مفید بودن حجامت باشد. لازم است بدانید در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها، ابتدا باید اصول سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد. سپس می‌توان از داروهای با منشاء گیاهی، حیوانی یا معدنی استفاده و در نهایت به درمان‌های دستی مثل ماساژ و خون‌گیری از طریق فصد، زالو و حجامت پرداخت.

نوع، محل، تعداد و شدت حجامت و خون‌گیری، فقط باید از جانب پزشک متبحر در طب سنتی تعیین و اجرا شود. حجامت برای افراد دارای ضعف یا کم‌خونی، کم‌سن یا مسن، خیلی لاغر یا چاق، با مزاج سرد و نیز افراد دارای خشکی مزاج مضر است. بنابراین نباید به همه افراد توصیه کرد برای حفظ سلامت یا درمان بیماری‌ها حجامت کنند و نباید احادیثی را که ممکن است سندیت یا تفسیر درستی از آن ندارند دستاویز قرار دهند.

همچنین حجامت و هیچ عمل دیگری نمی تواند جایگزین واکسیناسیون شود. حجامت در جایگاه خود روش درمانی مفیدی است که در عین حال می‌تواند مضر باشد. ادعاهای بی‌جا درباره این‌که طب سنتی می‌تواند جایگزین واکسیناسیون باشد یا به تنهایی به عنوان درمان اصلی بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است، اغراق‌آمیز است.

حجامت بدون ویزیت بیمار!

در طب رایج، پزشک پیش از تجویز هرگونه روش درمانی، باید بیمار را معاینه کند و براساس آن و اطلاعاتی که از بدن فرد به دست می‌آورد در مورد چگونگی درمان او تصمیم گیرد. در طب سنتی هم باید پزشک، علائم فرد را دقیقاً مورد بررسی و معاینه قرار دهد و بر اساس شرایط فرد و بیماری او از روش های مختلف درمانی که یکی از آن‌ها می تواند حجامت باشد، استفاده کند. حجامت مانند سایر خدمات درمانی باید در محیطی با استانداردهای بهداشتی انجام شود. احتمال این‌که افراد در فصل بهار نیاز به حجامت داشته باشند نسبت به سایر فصل‌ها بیشتر است اما توصیه به حجامت در بهار برای همه گروه‌های سنی صحیح نیست و حتما برای انجام حجامت در فصل بهار باید با پزشک مشورت کرد.

حجامت و ادعای درمان جوش صورت!

در حال حاضر باور غلطی که به نام طب سنتی در زمینه درمان جوش صورت وجود دارد این است که گفته می‌شود خوردن گرمی‌جات سبب بروز جوش‌ها می‌شود و با حجامت می‌توان آن را درمان کرد. در حالی که همیشه این موضوع برای همه افراد صحیح نیست. تجمع هر چهار خلط صفرا، دم، سودا و بلغم در بدن ایجاد جوش می‌کند و بنابراین برای درمان ابتدا باید علت را ریشه‌یابی کرد. افزایش خلط صفرا در افراد دارای مزاج گرم و خشک شایع است و این موضوع سبب ایجاد جوش‌های ریز پراکنده در صورت، بین دو کتف و بالای گردن می‌شود. افزایش خلط دم سبب ایجاد جوش‌های درشت چرکی و خونریزی دهنده می‌شود. افزایش خلط سودا نیز در مزاج‌های سرد و خشک و با مصرف فست‌فود و غذاهای مانده و کنسروی ایجاد می‌شود که اصولا جوش‌ها سرسیاه و زیرپوستی هستند. افراد باید برای درمان جوش به پزشک مراجعه کنند و به جست‌وجوی اینترنتی به عنوان راهکاری برای درمان اکتفا نکنند. انداختن زالو و حجامت قدم اول درمان جوش نیست.

شرکت دانش‌بنیان «فناوری و تدبیر هومان» فرآیند تماشای فیلم و استفاده از محتواهای فرهنگی و رسانه‌ای را برای مخاطبان به تجربه‌ای راحت و دلپذیر تبدیل کرده است

دریای وسیع محتوای فرهنگی هوما



فراز سهیلی‌آزاد
نشان ایرانی برتر

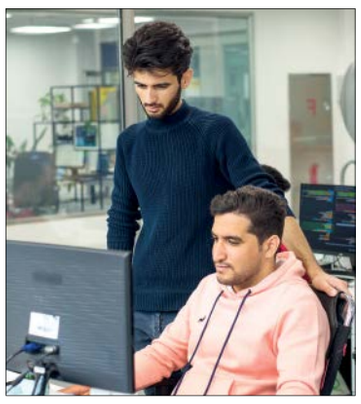
اگر شما هم از دسته «فیلم‌بازها» باشید، احتمالاً تماشای تازه‌ترین قسمت از سریال محبوبتان، آن هم بلافاصله پس از انتشار، باید یکی از دغدغه‌هایتان باشد. لذت تماشای یک فیلم جذاب در کنار دوستان یا اعضای خانواده نیز می‌تواند به همان اندازه ذوق و اشتیاق دوستداران رسانه‌های تصویری را برانگیخته کند؛ اما بروز مشکلاتی مانند دسترسی نداشتن به نسخه مجاز و باکیفیت، عدم پشتیبانی تلویزیون از فرمت‌های جدید تصویری و زیرنویس فیلم‌ها، در اختیار نداشتن ابزار مورد نیاز برای اتصال لپ‌تاپ به تلویزیون، خراب شدن فلش مموری و... ممکن است تمام برنامه را برهم بزند. در چنین شرایطی است که پلتفرم «هوما» به کمک شما می‌آید تا علاوه بر دسترسی سریع و آسان به مجموعه کاملی از فیلم‌ها و سریال‌های ایرانی و خارجی، بیش از ۱۰هزار محتوای فرهنگی و رسانه‌ای مختلف را نیز در اختیارتان قرار دهد.

بهنام شکیبافر، مؤسس و عضو هیأت‌مدیره شرکت «فناوری و تدبیر هومان» است. فعالیت این مجموعه در سال ۱۳۹۵ آغاز شده است و در این مسیر، رضا سجادی به عنوان هم‌بنیان‌گذار و مدیرعامل، شانه به شانه دوستدوران دبستان گام برداشته و او را همراهی می‌کند. شاید بتوان گفت در کنار تخصص و تجربه‌ای که هرکدام از آنها در زمینه‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری داشته‌اند، صمیمیت و نگاه مشترک و البته فیلم‌باز بودنشان، مهم‌ترین عواملی هستند که باعث شده است همگام با فراگیر شدن تولید و پخش فیلم‌ها و سریال‌ها در شبکه خانگی، هوما نیز با ارائه «تی‌وی باکس» (TV Box) به عنوان یک محصول اختصاصی، خلاء وجود یک پلتفرم کاملاً بومی را برطرف نماید.

ابعاد «هوما» چقدر است؟

شکیبافر در گفت‌وگو با جام‌جم ضمن اشاره به رشد سریع هوما، در خصوص بازار کنونی این پلتفرم می‌گوید: «ما در ابتدا کارمان را از یک شتاب‌دهنده آغاز کردیم و طی مدت کوتاهی با جذب سرمایه موفق شدیم مجموعه‌مان را گسترش دهیم؛ به طوری که امروز در کنار سخت‌افزارهای اختصاصی خودمان که با برند «هوما» روانه بازار کرده‌ایم، نرم‌افزار هوما بر روی بیش از ۳۰۰هزار تلویزیون و باکس هوشمند به صورت پیش‌فرض نصب شده است. از جمله این دستگاه‌ها می‌توان به یک مدل تی‌وی باکس هوشمند که با همکاری یکی از پلتفرم‌های نمایش خانگی تولید شده است و همچنین نزدیک به ۱۵ مدل تلویزیون هوشمند از سه برند داخلی و خارجی اشاره کرد.»

وی می‌افزاید: «پلتفرم هوما مجموعه وسیعی از انواع محتوای صوتی و تصویری را در بر می‌گیرد و در حال حاضر علاوه بر ده‌ها هزار فیلم و سریالی که بر روی پلتفرم‌های نمایش خانگی در دسترس هستند، حدود شش هزار کتاب صوتی نیز با همکاری پلتفرم دیگری در این حوزه بر روی بستر هوما قرار گرفته است. از سوی دیگر، نزدیک به ۱۰۰محتوای فرهنگی مستقل و ارزشمند که در هیچ کدام از پلتفرم‌های مشابه دیگر وجود ندارند، به طور اختصاصی در قالب پلتفرمی به نام «هوماپلی» عرضه شده‌اند. هوماپلی یکی از سرویس‌های ویژه‌ای است که به وسیله هوما توسعه داده شده و در واقع بستری برای پخش محتوای صوتی و تصویری در هوما محسوب می‌شود.»





این مجموعه تعریف شده است می‌گوید: «چشم‌اندازی که برای سال ۱۴۰۱ ترسیم کرده‌ایم افزایش شمار کاربران خواهد بود و امیدواریم طبق هدف‌گذاری صورت گرفته، تا پایان سال تقریباً یک میلیون خانواده ایرانی مشترک هوما شده باشند و از لایه‌های مختلف این پلتفرم استفاده کنند.»

شکیبافر می‌افزاید: «برای جام جهانی ۲۰۲۲ قطر نیز برنامه‌های ویژه‌ای در دستور کار ما برای سال جاری قرار گرفته است تا کاربران ضمن لذت بردن از تماشای فوتبال، به راحتی بتوانند جدول گروه‌ها را مشاهده کرده و همچنین از نتایج بازی‌ها با خبر شوند؛ البته دسترسی به این خدمات از طریق دستیار صوتی هوما نیز امکان‌پذیر خواهد بود.»

او در خصوص برنامه‌های بلندمدتی که در دستور کار شرکت قرار دارد و حوزه صادرات را نیز شامل می‌شود، به جام‌جم می‌گوید: «با توجه به اینکه زمینه فعالیت‌های ما فرهنگی است و ارتباط فرهنگی با کشورهای منطقه از نظر استراتژیک اهمیت بالایی دارد، در گام اول تلاش خواهیم کرد در کشورهای حاشیه خلیج‌فارس مانند عمان، قطر و عراق که تشابه فرهنگی بیشتری با ما دارند، مقدمه صادرات را فراهم کنیم. در قدم بعد نیز در نظر داریم کشورهای فارسی‌زبان را نیز به فهرست مقاصد صادراتی‌مان اضافه نماییم. هدف ما این است که ضمن ارائه محصولات فرهنگی ایرانی در خارج از مرزهای کشور، بتوانیم محتوای بومی هر یک از کشورهای مقصد را نیز در قالب پلتفرم هوما بگنجانیم.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناور

huma.ir	
info@huma.ir	
huma_ir	
تهران، سعادت‌آباد، بلوار دریا، نبش صراف‌ها، سی‌وهفتم، پلاک ۵۰	

واکاوی سامانه «هوما»

شکیبافر در رابطه با خدمات متنوع پلتفرم هوما و همچنین ارائه آنها در سطوح مختلف می‌گوید: «خدمات هوما شامل سه لایه متفاوت است: سخت‌افزار میزبان، نرم‌افزار یا سیستم‌عامل و سرویس‌های ابری. وجود تنوع در محصولات و خدمات ما را قادر می‌کند به هرکدام از مشتریان‌مان، خدماتی متناسب با نیازهایش ارائه دهیم؛ به عنوان مثال باکس‌ها و تلویزیون‌های هوشمند با دارا بودن بستر سخت‌افزاری مورد نیاز میزبانی، می‌توانند فقط از سامانه نرم‌افزاری یا سیستم ابری (Cloud) هوما استفاده کنند.»

وی می‌افزاید: «از سال ۱۳۹۶ با فراگیر شدن فناوری «وی‌اودی» (VOD از سرواژه‌های Video On Demand) در کشور که انقلابی در تحویل محتوای آنلاین محسوب می‌شود، فرآیند تولید و انتشار فیلم‌ها و سریال‌ها نیز رشد چشمگیری داشته است.

بر همین اساس ایجاد بستر مناسب و تسهیل فرآیند تماشای فیلم را می‌توان مهم‌ترین ویژگی سامانه هوما دانست؛ اما سرویس‌های ما تنها به دیدن فیلم و سریال محدود نمی‌شود و در حال حاضر امکاناتی نظیر سرویس‌های پرداخت، هوش مصنوعی، تحلیل داده، پردازش ابری، دستیار صوتی خانگی با قابلیت جست‌وجوی صوتی فارسی و... بخش‌های دیگری از سامانه جامع هوما را تشکیل می‌دهند.»



توسعه بازار با ارائه سرویس‌های اختصاصی

عضو هیأت‌مدیره مجموعه هومان در ادامه تصریح می‌کند: «هوما با به‌روزرسانی پلتفرم و ایجاد سرویس‌های اختصاصی، مزیت‌های رقابتی جذابی به وجود آورده است که از جمله آنها می‌توان به دستیار صوتی هوشمند و پرقدرت هوما، کیف پول برای سهولت خرید کالاهای فرهنگی، فروشگاه یا استور اختصاصی هوما با مجموعه‌ای از نرم‌افزارها و بازی‌های مناسب‌سازی شده برای تلویزیون اشاره کرد. همان طور که پیش‌تر اشاره شد هوماپلی نیز با انبوهی از محتوای صوتی و تصویری جذاب، خدمت دیگری از هوما است.»

چشم‌انداز «هوما»

هم‌بنیان‌گذار شرکت هومان در خصوص نقشه راه و برنامه‌های کوتاه‌مدتی که برای