

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تأمین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آر: کتایون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشرانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قسیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶۰۲۱
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازو گانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehnow.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز



## کرونا در آمد نصف مردم جهان را کم کرد

در دو سال اخیر اقتصاد جهانی شاهد یکی از بدترین شرایط خود در نتیجه شیوع ویروس کرونا و تعطیلی گسترده کسب و کارها بود. شمار زیادی از مردم در سراسر جهان کار خود را به شکل موقت یا همیشگی از دست دادند و بخش بزرگی هم با کاهش محسوس درآمدهای خود مواجه شدند. موسسه گالوپ در بررسی جدید خود دریافته است از هر دو نفر، یک نفر در نتیجه شیوع کرونا با کاهش درآمدهای خود مواجه شده است. طبق برآورد این مؤسسه که با مشارکت ۳۰۰ هزار نفر از ۱۱۷ کشور تهیه شده، مجموع درآمد شاغلان جهانی طی این مدت ۱.۶ تریلیون دلار کاهش یافته است.

در بین کشورهای مختلف، بیشترین کاهش درآمد در تایلند به ثبت رسیده که درآمد شاغلان در آن ۷۶ درصد به نسبت دوران قبل همه گیری کمتر شده است. در طرف مقابل، اما سوئیس ها با کاهش ۱۰ درصدی، کمترین خسارت را از کرونا دیده اند. در بولیوی، میانمار، کنیا، اوگاندا، کنیا و اندونزی هم کاهش درآمدها بیش از ۷۰ درصد بوده است. این رقم برای آمریکا هم ۳۴ درصد کاهش عنوان شد.

در بین بخش های مختلف، فعالان حوزه صنایع غذایی، خردفروشی و گردشگری متحمل بیشترین کاهش درآمد شده اند. بیش از ۶۵ درصد پاسخ دهندگان از ۵۷ کشور نظیر هند، فیلیپین، بنگلادش و اکوادور گفته اند در نتیجه کرونا به طور موقت یا دائم بیکاری را تجربه کرده اند. در طرف دیگر، اما کمترین میزان بروز بیکاری مربوط به اتریش، سوئیس و آلمان بوده است. ۳۹ درصد پاسخ دهندگان آمریکایی نیز گفته اند دست کم برای مدتی، در نتیجه کرونا بیکار شده اند. همچنین یک مطالعه جداگانه توسط مؤسسه آکسفام نیز نشان می دهد زنان بیشترین تأثیر را از کرونا دیده اند و درآمد آن هادر مجموع ۸۰۰ میلیارد دلار کمتر شده است. نرخ بیکاری در بسیاری از کشورهای جهان سال قبل رکوردهای جدیدی را به ثبت رساند.



# آسیب های جسمی و روانی شاغلان بخش تلفن گویا زنگ ها برای که به صدا در می آیند؟

صدای زنگ تلفن همیشه ردی از اضطراب به همراه دارد؛ حتی اگر منتظر خبر بسیار خوبی نیز باشیم، باز هم هیجان و اضطراب خاصی همراه آن است. برای خلاصی از این اضطراب، به راحتی می توان زنگ تلفن همراه را قطع کرده و یا تلفن منزل را از پریز بیرون کشید، اما همیشه این امکان فراهم نیست؛ آن هم زمانی است که در بخش تلفن گویای یکی از مراکز اداری شاغل باشید. برای مثال تلفن گویای سازمان تأمین اجتماعی، آتش نشانی، اورژانس، پزشکی قانونی و... روابط عمومی سازمان های مختلف. در این شرایط جسم و روان شما هر روز در معرض آسیب قرار دارد. بیست و هفتم اردیبهشت ماه، روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی است؛ مناسبتی که بهانه ای برای پرداختن به آسیب های جسمی و روانی شاغلان تلفن های گویا شد.

## راهکار



پژمان سلطانی

روزنامه نگار

بدنی می شود. علاوه بر این، ساعات های طولانی کار در اتاق و دور از نور خورشید می تواند این عارضه را تشدید کند.

**چگونه رها شوید:** حتماً برنامه ورزشی داشته باشید. سعی کنید پیاده روی روزانه، نیم ساعت در معرض نور آفتاب را فراموش نکنید. همچنین از مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین (D) استفاده کنید.

## اضرابی که همیشه مهمان است

زنگ تلفن و برقراری ارتباط با بعضی افراد به اندازه کافی اعصاب را تحریک می کند؛ شما در محلی کار می کنید که صدای این زنگ و ارتباط با مخاطب، بی وقفه ادامه دارد. اگر در بخش پاسخگویی گویای مراکز حساسی مانند اورژانس یا آتش نشانی در حال فعالیت هستید، این اضطراب بیشتر است. اضطراب می تواند باعث اختلال در ترشح هورمون ها، اختلال خواب، ضعف اعصاب، افزایش وزن و افزایش سطح تحریک پذیری روانی شود.

**چگونه رها شوید:** بعد از اتمام کار، حتماً تلفن همراه را برای چند ساعت خاموش کنید. زنگ تلفن همراه و تلفن منزل را در کمترین حد بلندی صدا قرار دهید. زنگ های آرام را برای تلفن همراه و منزل انتخاب کنید. میزان مکالمه های شخصی را کاهش دهید. موسیقی ملایم گوش کنید و سعی کنید به گوش و چشم ها آرامش دهید. در صورتی که با وجود انجام این کارها آرامش خود را باز نیافتید، حتماً از درمانگر کمک بگیرید.

ندارند این دلیل که همه می دانیم یکی از دلایل اضافه وزن، کم یابی تحرک است. اضافه وزن و یا چاقی مفراط زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات است.

**چگونه رها شوید:** کنترل میزان مصرف مواد غذایی به ویژه انواع پر کالری مانند میوه های پر کالری، برنج، نان، شیرینی ها و... افزایش تحرک بدنی به شکلی که بدن عرق کرده و ضربان قلب بالا برود تا کالری دریافتی اضافی بسوزد.

## کمری که دو تا می شود

نشستن، چگونه نشستن و نشستن به مدت طولانی باعث آسیب به ناحیه کمر، ستون فقرات، گردن و پشت می شود. ادامه فشار و آسیب به این ناحیه ها زمینه ساز ابتلا به آرتروز و از سوی دیگر، باعث تحلیل عضله ها، کاهش کارایی آنها و افزایش خطر از کار افتادگی زودرس می شود.

**چگونه رها شوید:** می توانید از صندلی ارگونومیک استفاده کنید. فاصله دست ها و بدن تا میز کار را تنظیم کنید؛ به شکلی که کاملاً به میز کار مسلط باشید. به ازای هر ۳۰ دقیقه کار، ۲ تا ۵ دقیقه از پشت میز بلند شوید و راه بروید.

## استخوانی که پوک می شود

کم یابی تحرک باعث کاهش ذخایر کلسیمی اسکلت استخوانی می شود. این مسأله باعث پوکی استخوان، افزایش خطر شکستگی استخوان و ناتوانی در تحرک

این موضوع نیز از فعالیت مغز می کاهد. چگونه رها شوید: حتماً در منزل ورزش های فکری مانند جدول، سودوکو، بازی های فکری و... انجام دهید. همچنین می توانید وسایل منزل را جابه جا کنید.

## ورزشی که کار ساز نیست

ورزش راهکار اصلی افزایش تحرک بدنی است. اما نشستن طولانی مدت - ۶ تا ۸ ساعت در روز - تأثیر هر ورزشی را خنثی می کند. بنابراین سعی کنید در طول روز کاملاً بدون تحرک نباشید.

**چطور رها شوید:** برای هر بهانه کوچکی از پشت میز بلند شوید. برای مثال نوشیدن چای، جابه جا کردن وسایل و... علاوه بر آن بعد از اتمام کار حتماً کمی پیاده روی کنید تا تأثیر منفی چند ساعت نشستن تا حدی برطرف شود.

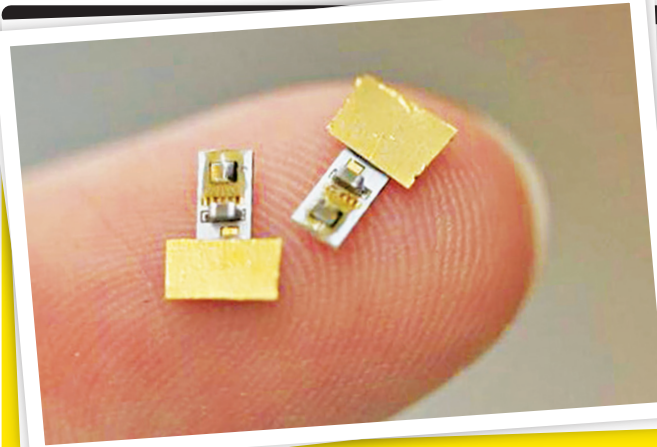
## خونی که در پا می ماند

نشستن طولانی مدت خطر بروز «ترومبوز سیاهرگی عمیق» یا (DVT) در پا را افزایش می دهد. اگر این لخته از پا حرکت کرده و به سمت ریه ها برود، بسیار خطرناک است. علاوه بر این ممکن است لخته تکه تکه شده و در جریان خون به حرکت در آید. این لخته گاهی بدون عارضه جانبی بوده و گاهی با درد و تورم همراه است. علاوه بر این، نشستن طولانی مدت خطر بروز «واریس» را به همراه دارد. واریس عارضه لخته شدن خون در سیاهرگ های پا به دلیل آویزان بودن طولانی مدت پاهاست.

**چگونه رها شوید:** تنها راه جلوگیری از این ایجاد این عارضه، راه رفتن به ازای هر یک تا یک ساعت و نیم نشستن است. اگر امکان آن وجود دارد که برای دقایقی دراز کشیده و پاها را کمی بالاتر از سطح بدن نگه دارد، بسیار عالی است.

## وزنی که اضافه می شود

ذکر این نکته تکراری است و نیاز به توضیح بیشتری



سیم ها نباید به پوست بیمار نفوذ کنند؛ زیرا این شرایط، خطر عفونت را به همراه دارد. یک راه حل دیگر که در بسیاری از ایمپلنت های مبتنی بر باتری به کار می رود، قرار دادن آنها در بدن به واسطه جراحی است که هر چند سال یک بار انجام می شود.

ندارد که بتواند این کار را انجام دهد. این گروه پژوهشی، ایمپلنت هایی موسوم به «MagNI» ابداع کرده اند که در اوایل سال گذشته به عنوان محرک های احتمالی نخاع معرفی شدند. برای تأمین نیرو و برنامه ریزی این ایمپلنت ها، نیازی به سیم وجود ندارد. این بدان معناست که

ما همه ابزارها را مانند یک سمفونی هماهنگ می کنیم. این کار، آزادی بیشتری را در حوزه درمان برای ما فراهم می کند؛ خواه برای قلب باشد، خواه

برای نخاع. پژوهشگران، ایمپلنت های کوچک خود را روی نمونه های بافت ارگانسیم های زنده و جوندگان آزمایش کردند. آزمایش ها نشان داد که این ابزارهای کوچک حداقل طی یک فاصله کوتاه می توانند ارگانسیم ها را برای

فعال سازی یک برجسب فلورسنت در واکنش به سیگنال های الکتریکی تحریک کنند و واکنشی را در عصب

سیانیک جوندگان به وجود آورند. یانگ گفت: «پژوهش در زمینه بازسازی نخاع نشان می دهد که تحریک ارگانسیم ها طبق یک الگوی خاص، به بازایی سیستم عصبی کمک خواهد کرد.

با این حال، هیچ ابزار قابل کاشتی وجود ندارد. آزمایش های این گروه پژوهشی نشان داد یک میدان مغناطیسی به واسطه یک فرستنده مبتنی بر باتری که بیرون از بدن قرار دارد می تواند به تأمین نیرو یا

برنامه ریزی دو یا چند ایمپلنت حداقل ۶۰ میلی متری بپردازد. «کایوان یانگ (Kaiyuan Yang)»، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: «برنامه ریزی ایمپلنت ها، آنها را قادر می سازد تا چندین ضربه ساز بی سیم را

در بخش های جداگانه ای از قلب بیمار راه اندازی کنند.» وی افزود: «مانشان داده ایم که می توان ایمپلنت ها را برنامه ریزی کرد تا تحریک آنها طبق الگوی هماهنگی صورت گیرد.

راهکار جدید برای درمان آسیب های نخاعی

## ایمپلنت هایی به اندازه چند میلی متر!



ابداع ایمپلنت هایی که به یک منبع نیروی پایدار نیاز دارند اما بدون سیم کار می کنند، ایده ای است که به نظر می رسد زمان اجرای آن فرارسیده باشد. بدین ترتیب، زمان اجرای روش های درمانی که به چندین ایمپلنت هماهنگ نیاز دارند نیز فرارسیده است.

مهندسان «دانشگاه رایس (Rice University)» آمریکا که ایمپلنت هایی را برای ایجاد تحریک الکتریکی در افراد مبتلا به آسیب نخاعی ابداع کرده اند، روش خود را توسعه داده اند تا بتوانند نیروی محرک های زیستی را به واسطه یک فرستنده تأمین کنند و به برنامه ریزی آنها