



خطر پوکی استخوان با عادات غذایی غلط

استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور گفت: تجربه نشان داده که عادات غذایی همراه با کاهش دریافت کلسیم به مدت طولانی منجر به کاهش تراکم استخوان می شود.

مریم امینی گفت: احتمال شیوع این بیماری در زنان بیشتر است و هر چه سن

در فاصله میان اهدای جایزه دوسالانه مصطفی^(ص) به برترین دانشمندان جهان اسلام، در گفت‌وگو با مدیران بنیاد این جایزه، ظرفیت‌ها و چالش‌های پیش روی توسعه و هر چه بارورترشدن این جایزه علمی را بررسی می‌کنیم

جایزه مصطفی^(ص) در مسیر شکوفایی

اعطای جوایز علمی به پاس بزرگداشت و قدردانی از دانشمندان و محققانی که عمر خود را صرف توسعه دانش و فناوری در جهت بهبود سطح زندگی انسان‌ها و حل مسائل گوناگونی کرده‌اند که همواره ذهن و زندگی بشر را در دوران‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده است، در دوران معاصر و به ویژه در چند دهه اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. سازمان‌های مردم‌نهاد یا نهادهای وقفی متعددی در جهت توسعه دانش در کشورهای مختلف جهان مشغول فعالیت هستند که با اعطای جایزه به صورت ملی یا بین‌المللی به محققان علم در حوزه‌های گوناگون، به مسؤولیت اجتماعی خود عمل می‌کنند. بر همین اساس در سال ۱۳۹۱، جایزه مصطفی (ص) در راستای تجلیل از دانشمندان برجسته و زمینه‌سازی همکاری و توسعه تبادلات علمی و فناورانه در جهان اسلام، به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی رسید. تاکنون سه دوره از آیین اعطای این جایزه دوسالانه برگزار شده است. اکنون که کمتر از یک‌سال تا زمان برگزاری دوره چهارم این جایزه فاصله داریم با دعوت از دکتر سید علی عمرانی، مدیر اجرایی بنیاد علم و فناوری مصطفی (ص) و مهندس مهدی صفاری نیا، دبیر شورای سیاست‌گذاری جایزه مصطفی (ص) در تحریریه جام‌جم در خصوص دستاوردهای بنیاد مصطفی (ص) در دوره‌های گذشته و همچنین برنامه‌ریزی‌های انجام شده برای برگزاری دوره چهارم اعطای این جایزه بین‌المللی گفت‌وگو کردیم. به عقیده مسئولان شورای سیاست‌گذاری این جایزه، مهم‌ترین دستاورد هشت سال فعالیت بنیاد مصطفی (ص) ایجاد شبکه ارتباطی گسترده میان دانشمندان جهان اسلام و معرفی ظرفیت بالای جوامع اسلامی در توسعه علم و فناوری در جهت خدمت به بشریت بر اساس توصیه‌های پیامبر عظیم‌الشان اسلام (ص) بوده است.

جایزه پذیرفته و وارد مراحل دآوری آثار شده‌اند. دکتر عمرانی با اشاره به نقش رسانه‌ها و کمک‌هایشان در جهت اطلاع‌رسانی هدفمند فراخوان این دوره تصریح می‌کند: شبکه ارتباطی بین‌المللی که دبیرخانه جایزه مصطفی (ص) و همچنین بنیاد علمی مصطفی (ص) در طی سال‌های فعالیت به وجود آورده است نیز در بهبود اطلاع‌رسانی مؤثر در خصوص این جایزه و همچنین افزایش استقبال نامزدکنندگان حقیقی و حقوقی بسیار مؤثر بوده است.

مهندس مهدی صفاری نیا نیز در این رابطه توضیح می‌دهد: البته باید توجه داشت که معمولاً ورودی اولیه برای اعلام نامزدها شامل شمار زیادی از آثار است که در بررسی‌های اولیه تعداد زیادی از آنها حذف می‌شوند و به مرحله دآوری راه پیدا نمی‌کنند. تعداد طرح‌هایی که امسال پس از پایان دوران اعلام نامزدی

نگاه بنیاد مصطفی(ص) به پرورش دانشمندان آینده

مدیر اجرایی بنیاد مصطفی(ص) با اشاره به اهمیت پرورش استعدادهای جوان که آینده‌سازان علم و فناوری جهان اسلام خواهند بود، در خصوص فعالیت‌های بنیاد در حوزه دانش‌آموزی و دانشجویی تصریح می‌کند: مسابقات دانش‌آموزی نور که بلافاصله پس از اولین دوره برگزاری جایزه مصطفی(ص) شکل گرفت یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های بنیاد در زمینه شناسایی استعدادهای جوان، هویت‌سازی و هویت‌بخشی به ظرفیت‌های علمی جهان اسلام است. دانش‌آموزان در این دوره به صورت غیرمستقیم آموزش می‌بینند که چگونه در پی کاربردی‌کردن علم و دانش خود باشند. دکتر عمرانی می‌افزاید: در راستای هویت‌بخشی، هر دوره از مسابقات نور در بزرگداشت یکی از دانشمندان برجسته جهان اسلام است. این مسابقات که تاکنون در چهار دوره برگزار شده است، به تنایب به نام یکی از دانشمندان تمدن کهن اسلامی و دانشمندان تمدن نوین اسلامی و معاصر نامگذاری شده است تا دانش‌آموزان بهتر از این مفاخر اسلامی تأثیرگذار، از آنها الگوبرداری‌های لازم را داشته باشند و توانمندی خود را بیاور کنند. به گفته مدیر اجرایی بنیاد مصطفی(ص)، تاکنون ۱۵هزار و ۳۸ دانش‌آموز، در قالب ۶۴۸۰ گروه، از ۱۱کشور جهان در این مسابقات شرکت داشته‌اند. همچنین رقابت علمی کنز با محور تقویت قدرت حل مسأله با استفاده از روش‌های علمی از دیگر رویدادهایی است که در سطح دانش‌آموزی از سوی بنیاد مصطفی(ص) برگزار می‌شود. وی در ادامه با اشاره به اهمیت آشنایی جامعه با دستاوردهای علمی و درگیرکردن افراد جامعه در چنین رویدادهایی می‌افزاید: در تلاشیم بستر مناسبی برای افزایش این تعاملات در دوره چهارم فراهم کنیم. هرچند در دوره‌های پیشین نیز با برگزاری نشست‌های ترویج علم، فعالیت‌هایی در این زمینه داشته‌ایم. همچنین از دیگر سیاست‌هایی که در شورای سیاست‌گذاری جایزه مصطفی (ص) مطرح شده و در حال پیگیری است، همکاری با جشنواره‌های گوناگون به‌ویژه جشنواره‌های چندرسانه‌ای با هدف تولید محتواهای چندرسانه‌ای برای ترویج علم در میان جامعه است. امیدواریم با ابزارهای رسانه‌ای بتوانیم پیام‌های جایزه مصطفی(ص) را به گوش جامعه برسانیم.



داشته‌ایم. همچنین از دیگر سیاست‌هایی که در شورای سیاست‌گذاری جایزه مصطفی (ص) مطرح شده و در حال پیگیری است، همکاری با جشنواره‌های گوناگون به‌ویژه جشنواره‌های چندرسانه‌ای با هدف تولید محتواهای چندرسانه‌ای برای ترویج علم در میان جامعه است. امیدواریم با ابزارهای رسانه‌ای بتوانیم پیام‌های جایزه مصطفی(ص) را به گوش جامعه برسانیم.

باید و نبایدهایی که باید جدی بگیرید

آسپرین داروی پیشگیری از کرونا نیست

حدود ۱۰ ماه از همه‌گیری ویروس کرونا در جهان می‌گذرد و تاکنون درمانی قطعی برای این بیماری پیدا نشده است. تمام داروها و

درمان‌هایی که محققان ابداع کرده یا ادعای مؤثر بودن آن را داشته‌اند، همگی صرفاً تسکین‌دهنده و کاهش‌دهنده علائم این بیماری هستند. در این میان، پای برخی داروهای موجود که در درمان سایر بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفتند هم به میان آمده و محققان تحقیقات مختلفی را روی آنها انجام داده‌اند تا اثربخشی آنها را در ارتباط با بهبود کرونا ارزیابی کنند. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف آسپرین که برای جلوگیری از بروز لخته‌های خونی در افراد در معرض خطر بروز سکنه تجویز می‌شود، یکی از راه‌های پیشگیری و درمان بیماری کرونا عنوان شده است؛ اما این دارو تا چه حد در ابتلا به کرونا، پیشگیری و درمان می‌تواند اثرگذار باشد.

آسپرین دارویی است که معمولاً برای کاهش دردهای خفیفی مانند سردرد و کاهش تب به کار می‌رود و برخی نیز آن را به‌عنوان یک ضدالتهاب و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند. مصرف روزانه این دارو خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مانند حملات و سکته‌های قلبی در افراد پرخطر را کاهش می‌دهد. پزشکان پس از بروز حمله قلبی، برای جلوگیری از تشکیل لخته‌های خونی و مرگ بافت قلب، بلافاصله آسپرین

بالا تر می‌رود پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. در صورتی که والدین، خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان باشند، شیوع بیماری در فرد بالاتر است. وی اظهار کرد: وقتی هورمون‌های بدن به‌خصوص استروژن کاهش پیدا می‌کنند، استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و به همین دلیل اگر زنان بعد از یائسگی از خود



می‌کند؛ با گسترش فعالیت‌های علمی و هرچه بیشتر شناخته‌شدن بنیاد مصطفی(ص)، طبیعی است که جایزه مصطفی(ص) نیز به عنوان قله فعالیت‌های این بنیاد بیشتر مورد توجه رسانه‌ها و نهادهای علمی قرار می‌گیرد. وی می‌افزاید: برای این که یک جایزه در مجامع علمی تأثیرگذار شناخته شود، باید مأموریت‌های جانبی و برنامه‌های مکملی را در کنار اعطای جایزه برنامه‌ریزی کند. در واقع مأموریت بنیادها و موسسات مختلف که جوایزی را اهدا می‌کنند، فقط اهدای یک جایزه نیست، بلکه زمانی یک جایزه شناخته می‌شود که عملکرد مؤثری در جهت ارتقای جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها انجام داده باشد.

ایجاد شبکه ارتباطی گسترده میان دانشمندان جهان اسلام

مدیر اجرایی بنیاد مصطفی(ص) در خصوص مأموریت‌های جنبی این بنیاد به جام‌جم می‌گوید: هدف اصلی بنیاد مصطفی(ص) توسعه علم و فناوری و همچنین اعتباربخشی و الگوسازی از مفاخر علم و فناوری جهان اسلام است. در هدف‌گذاری‌های جنبی نیز تلاش شده است تا مخاطبان جایزه مصطفی (ص) پس از آشنایی با این الگوها و مفاخر در مسیر درستی برای الگوپذیری علمی از آنها هدایت شوند.

دکتر عمرانی در ادامه تصریح می‌کند: یکی از مأموریت‌های جنبی‌ای که در بنیاد در نظر گرفته‌ایم، شبکه‌سازی میان دانشمندان و محققان پیشروی جهان اسلام است. وی می‌افزاید: در راستای شبکه‌سازی تاکنون هفت دوره از رویداد استپ در چهار کشور ایران، مالزی،

مراقت نکندند در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. وی توصیه کرد: ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی، دویدن و ورزش‌های قدرتی تا حدودی از بیماری پیشگیری می‌کند. از ۵۰سال به بالا مصرف ویتامین D همراه مصرف لبنیات کم‌چرب، سبزی‌های برگ‌ی شکل سبز تیره و کنسرو ساردین توصیه می‌شود. /ایسنا



پاکستان و عمان با همکاری دانشگاه‌های این کشورها برگزار شده است که توانسته است ارتباطات گسترده‌ای را میان محققان و دانشمندان بیش از ۵۰کشور جهان شکل دهد. در برخی از موارد این ارتباطات حتی نزدیک‌تر شده و منجر به شکل‌گیری پروژه‌های مشترک و ایجاد فرصت‌های مطالعاتی و تبادل فرصت‌های تحقیقاتی شده است.

به گفته مدیر اجرایی بنیاد مصطفی(ص) بسیاری از دانشمندان جهان اسلام از ظرفیت موجود در این فضا غافل بوده‌اند و این رویدادها به ایجاد تعاملات اثرگذار میان آنها کمک کرده است.

دکتر عمرانی در خصوص رویدادهای دیگر بنیاد مصطفی(ص) توضیح می‌دهد: کاربردی شدن محصولات و دستاوردهای دانش‌بنیان این محققان مأموریت دیگری بود که در بنیاد مطرح شد. به همین جهت رویداد ایسا با هدف آشنایی صنایع با دستاوردهای علمی روز دانشمندان جهان اسلام و شرکت‌های دانش‌بنیان آنها شکل گرفت. این رویداد تاکنون با حضور ۱۴۲ سرمایه‌گذار، شرکت و تسهیل‌گر در سه کشور برگزار شده است. در این راستا اتفاقات خوبی میان محققان و صنایع کشورها شکل گرفته است که علاوه بر ایجاد تفاهم‌نامه و قرارداد، در برخی موارد منجر به تبادلات مالی در قبال محصول یا انتقال فناوری نیز شده است.

شبکه‌سازی علمی فارغ از مرزهای جغرافیایی و جهتگیری‌های سیاسی
دبیر شورای سیاست‌گذاری جایزه مصطفی(ص) در رابطه با اثرگذاری روابط سیاسی ایران با دیگر کشورهای مسلمان مانند عربستان سعودی،

آیا در مصرف آسپرین باید به تداخلات دارویی هم توجه کرد؟

مصرف برخی داروها با یکدیگر در برخی موارد ممکن است عوارضی را به دنبال داشته باشد اگر از داروهای مسکن ضدالتهابی مانند دیکلوفناک، ایبuprofen و ناپروکسن استفاده می‌کنید، مراقب باشید زیرا مصرف همزمان این داروها با آسپرین خطر خونریزی معده را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف داروهای بازدارنده سروتونین و ضدافسردگی‌ها به همراه آسپرین خطرناک است.

اگر داروهایی مانند سیتالوپرام، فلوکستین، سرتالین و غیره مصرف می‌کنید، در مصرف آسپرین دقت کنید چون خطر خونریزی را بالا می‌برد. همچنین مصرف داروی وارفارین در ترکیب با آسپرین که یک رقیق‌کننده خون است، اثرات ضدانعقادی دارو را کاهش داده و خطر خونریزی را در افراد افزایش می‌دهد. بنابراین به خاطر داشته باشید هرگز بدون مشورت با پزشک خودسرانه آسپرین مصرف نکنید.

منابع: Medicalnewstoday و Healthline و Baltimore:sun

مصرف آسپرین در جلوگیری از ابتلا به کرونا نقش دارد؟

مصرف آسپرین پیش از ابتلا به کرونا هرگز نمی‌تواند به عنوان عاملی پیشگیرانه برای جلوگیری از ابتلا به کووید- ۱۹ به حساب بیاید. اقدامات پیشگیرانه فقط به صورت استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی و جلوگیری از تجمع در محیط‌های بسته امکان‌پذیر است و کاری از هیچ دارویی برنمی‌آید. تنها راه پیشگیرانه برای این که به کرونا مبتلا نشوید، تزریق واکسن است و تا آن زمان، راهی جز اقدامات پیشگیرانه وجود ندارد.



داروهای شیمیایی بدون عارضه نیست. به طوری که حتی ممکن است در افراد سالم هم عوارضی چون خونریزی‌های دستگاه گوارشی را به همراه داشته باشد و خطرات آن بیشتر از فوایدش شود. به طور کلی افرادی که مبتلا به اختلالات خونریزی مانند بیماری هموفیلی هستند، فشار خون کنترل نشده دارند، مبتلا به آسم هستند، مشکلات یازخم‌های گوارشی داشته و مبتلا به بیماری‌های کبدی یا کلیوی هستند، هرگز نباید خودسرانه به مصرف آسپرین اقدام کنند و حتماً این کار را باید با نظر پزشک معالج انجام دهند. علاوه بر این، زنان باردار و شیرده در صورت نیاز و با دستور پزشک فقط به مصرف دوز پایین آسپرین مجاز هستند. علاوه بر این، افرادی که به آسپرین یا هر نوع داروی غیراستروئیدی ضدالتهابی مانند ایبوپروفن حساسیت دارند، باید از مصرف آسپرین خودداری کنند. البته این را هم به خاطر داشته باشد