گوناگون

پرداخت کسورات «حقوق فروردین ماه» بازنشستگان کشوری

مدیر کل امور مالی صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت و تسویه کامل کسورات حقوق فروردین ماه بازنشستگان و وظیفه بگیران این صندوق در سه مرحله طی ماه جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، علی خدامی با اعلام این خبر گفت: حقوق بازنشستگان و وظیفه بگیران این صندوق شامل دو بخش مجزاست. وی افزود: یک بخش آن مربوط به «خالص پرداخت حقوق» است که به حساب بازنشستگان واریز می شود و دیگری مربوط به «تعهدات دستگاههای اجرایی یا همان «کسورات حقوق» است که به حساب دستگاه واریز می‌شود.

خدامی تصریح کرد: به طور معمول کسورات بازنشستگان شامل اقساط وام، صندوق قرض الحسنه محل اشتغال، بیمه دستگاه و غیره است که میزان کسری آن ماهانه مشخص شده و پس از تامین مالی به حساب دستگاه واریز می شود.

او در این خصوص توضیح داد که منابع مالی مربوط به پرداخت کسورات حقوق با منابع مالی خالص حقوق متفاوت بوده و اینگونه نیست که ابتدا کسورات افراد از حقوقشان کسر شده و در جایی ذخیره شود و پس از مدتی به دستگاه واریز شود؛ به همین دلیل نیز به طور معمول بین پرداخت حقوق یک ماه با پرداخت کسورات آن ماه فاصله زمانی بوجود می‌آید. وی با بیان اینکه «پرداخت کسورات حقوق بازنشستگان پس از تأمین منابع مالی لازم صورت می گیرد»، گفت: برهمین اساس، کسورات مربوط به حقوق فروردین ماه بازنشستگان و وظیفه بگیران ۲۵ استان کشور در ۱۸ اردیبهشت ماه، استان‌های گیلان و مازندران در ۲۰ اردیبهشت و چهار استان تهران، اصفهان، خراسان رضوی و فارس نیز روز گذشته (۲۸ اردیبهشت ماه) به حساب دستگاه‌های اجرایی واریز شده است.

به گفته وی، پرداخت کسورات بازنشستگان به دستگاه های اجرایی محل اشتغال، به طور معمول چند روز پس از واریز حقوق بازنشستگان انجام می شود.

با پرداخت سه مرحله‌ای کسورات بازنشستگان و وظیفه بگیران صندوق بازنشستگی کشوری، تمامی کسورات فروردین ماه این افراد تسویه شده و کسورات حقوق اردیبهشت ماه نیز متناسب با نقدینگی، بعد از پرداخت حقوق ماه جاری در خردادماه عملیاتی خواهد شد.

رژیم غذایی کتوژنیک به بهبود سرطان کولور کتال کمک می کند

محققان بررسی کردند که چگونه رژیم های کم کربوهیدرات باعث کاهش رشد تومور کولور کتال (روده بزرگ) در موش می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، آنها دریافتند یک مولکول تولید شده در رژیم‌های غذایی کتوژنیک رشد تومور را سرکوب می کند. اکنون محققان آزمایشات بالینی را برای تعیین تأثیر این مولکول بر سرطان روده بزرگ انسان آغاز کرده اند.

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی غربی، رژیم‌های غذایی با قند بالا و مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی، به‌ویژه گوشت قرمز، خطر سرطان کولور کتال را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی حاوی رژیم فستینگ (رژیمی شبیه روزه داری) و محدودیت کالری، نقش محافظتی در برابر تومورهای روده در مدل‌های حیوانی دارد. اینکه آیا آنها ممکن است در انسان هم همین تأثیر را داشته باشند ناشناخته باقی مانده است.

درک بیشتر در مورد مکانیسم‌های نهفته در تأثیرات رژیم‌های غذایی مختلف بر رشد تومور می‌تواند به محققان در توسعه درمان‌ها و گزینه‌های پیشگیرانه ابتلا به سرطان کولور کتال کمک کند.

اخیراً، محققان مجموعه‌ای از مطالعات را روی موش‌ها انجام دادند که مکانیسم‌های حفاظتی مربوط به رژیم غذایی کم کربوهیدرات برای سرطان کولور کتال را بررسی می کنند. آنها دریافتند که بتا هیدروکسی بوتیرات (BHB)- یک مولکول انرژی جایگزین تولید شده در پاسخ به رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات- رشد تومور روده را سرکوب می کند.

آنها همچنین دریافتند موش‌هایی که از رژیم‌های کتوژنیک استفاده می کردند برای مدت طولانی‌تری زنده ماندند و رژیم‌های غذایی کتوژنیک از رشد تومور در مدل ژنتیکی سرطان کولور کتال جلوگیری کرد. رژیم کتوژنیک همچنین رشد تومور را پس از شروع سرطان کولور کتال، سرکوب کرد. در همین حال، قطع رژیم کتوژنیک منجر به رشد مجدد تومور شد حتی اگر رژیم قبلاً اندازه تومور را کاهش داده بود.

محققان نوشتند که یافته‌های آنها نشان می دهد رژیم‌های غذایی کتو به شدت رشد تومور کولور کتال را در هر دو مدل پیشگیری و درمان سرطان کولور کتال سرکوب می کنند.

از طریق مجموعه‌ای از آزمایش‌ها، آنها دریافتند که رژیم غذایی کتوژنیک BHB را آزاد می کند که با سلول‌های روده برای کاهش و جلوگیری از رشد تومور در تعامل است.

کمبود ویتامین B۱۲ به روند رشد کودکان آسیب می‌رساند

طبق یک مطالعه جدید، کمبود ویتامین B۱۲ در نوزادان منجر به رشد ضعیف حرکتی و کم خونی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، کمبود B۱۲ یک مشکل بزرگ و در عین حال نادیده گرفته شده است. به گفته محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک این مشکل نیازمند راه حل های جدید است.

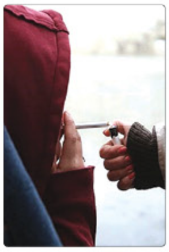
کمبود ویتامین B۱۲ نه تنها به طور بالقوه منجر به کم خونی می‌شود، بلکه می‌تواند به سیستم عصبی آسیب برساند و برای کودکان خردسال، B۱۲ برای رشد مغز بسیار مهم است.

«هنریک فریس»، محقق ارشد این مطالعه و استاد گروه تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ می گوید: «در میان بسیاری از کودکانی که در مطالعه ما شرکت کردند، ما یک ارتباط قوی بین کمبود ویتامین B۱۲ و رشد ضعیف حرکتی و کم خونی پیدا کردیم.»

سال‌هاست که در سرتاسر جهان به کمبود ویتامین A، روی و آهن توجه می‌شود، در حالی که تحقیقات کمی در مورد کمبود B۱۲ وجود دارد. بیش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به سوءتغذیه حاد ۶ تا ۲۳ ماهه در این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ کودکان هم قبل و هم بعد از سه ماه رژیم غذایی روزانه حاوی محتوای توصیه شده B۱۲ اندازه گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح B۱۲ پایین یا حاشیه‌ای داشتند. حتی پس از سه ماه تسکین غذایی، یک سوم از کودکان همچنان سطح پایین یا حاشیه‌ای ذخیره B۱۲ را داشتند. توضیح تأسف بار این است که محدودیتی برای میزان جذب B۱۲ وجود دارد.

به گفته محققان: روده کودک تنها می‌تواند ۱ میکروگرم B۱۲ را در هر وعده غذایی جذب کند. بنابراین، اگر کودکی ۵۰۰ میکروگرم کمبود داشته باشد، بیش از چند هفته طول می‌کشد تا کمبود او جبران شود.

زنان و خانواده



خزعلی: دولت نسبت به شیوع استعمال مواد دخانی بین جوانان و زنان دغدغه دارد

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دولت نسبت به شیوع استعمال مواد دخانی به ویژه در بین جوانان و زنان دغدغه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهور در امور زنان و خانواده، انسیه خزعلی در دیدار با دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات در کشور، ضرورت توجه به ظرفیت‌های قانونی موجود و مغفول مانده را از یک سو و همچنین تصویب قوانین جدید مبتنی بر آسیب‌های نوپدید استعمال مواد دخانی را از سوی دیگر وظیفه نظام قانونگذاری و اجرایی در حاکمیت دانست.

وی حضور نهادهای مردمی را در همراهی با دولت امری ضروری و مهم دانست و نسبت به هم افزایی بین ظرفیت های دولت و سازمان های مردم نهاد در این مسیر ابراز خرسندی کرد.

در این نشست که به همت واحد زنان جمعیت مبارزه با دخانیات تشکیل شد، محمدرضا مسجدی، دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ضمن معرفی فعالیت‌های داوطلبانه در این سازمان مردم نهاد در حیطه روشنگری و فرهنگسازی در خصوص آسیب های مترتب بر استعمال دخانیات به ویژه با تاکید بر جوانان و استعمال مواد دخانی خصوصاً قلیان و سیگار در بین زنان، خواستار توجه ویژه به برنامه ریزی های مقتضی و شکل گیری یک جریان ملی در امر آگاهسازی گروه‌های در معرض خطر و به طور خاص دانشجویان و دانش آموزان در این راستا شد.

وی همچنین آمادگی جمعیت مبارزه با دخانیات را جهت ارائه مشاوره های تخصصی به دستگاههای متولی امر اعلام کرده و خواستار بهره گیری معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از ظرفیت‌های ستادی و نظارتی خود برای هم‌افزایی‌های بین بخشی شد.

مقرر شد که در خصوص گروههای هدف با اولویت خوابگاه‌های دانشجویی دختران و همچنین دانش‌آموزان، برنامه‌هایی با همکاری دستگاههای متولی از جمله وزارت علوم و آموزش و پرورش تنظیم و اجرایی سازی شود.

آرامش بین والدین مولفه اصلی زندگی خانواده‌ها

روانشناس و استاد ممتاز دانشگاه تهران با تاکید بر ضرورت تاسیس وزارتخانه‌ای برای رسیدگی به امور خانواده و تدوین برنامه‌های خانواده محور، درباره وضعیت روانشناختی خانواده‌های امروزی گفت: مولفه آرامش درون خانواده و احساس امنیت روانی بین والدین بسیار مهم است، اگر آرامش در خانواده‌ها نهادینه شود طلاق و همسرگریزی و جنگ و جدال در بین خانواده‌ها به حداقل رسیده و بچه‌ها با پدرو مادر محبوب خود همدلی بیشتری می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامعلی افروز با تأکید بر اینکه متولیان جامعه باید بر احساس امنیت روانی همسران بیافزایند و آرامش خانواده‌ها را غنی تر کنند، اظهار کرد: تحکیم آرامش در بین خانواده‌ها امر خطیری است و مسئولان خلاق هر کشوری باید به تحکیم این آرامش حتی در سخت‌ترین شرایط فکر کنند و همه مسئولان کشور باید در اندیشه تقویت آرامش درون خانواده‌ها باشند.

استاد ممتاز دانشگاه تهران با بیان اینکه خانواده‌ها نباید با تردید و تعارض زندگی کنند، درباره اثرات روانشناختی ناامنی روانی درون خانواده‌ها، تصریح کرد: خانواده‌ها نباید احساس ناامنی روانی، اجتماعی و اقتصادی داشته باشند که متاسفانه بسیاری از خانواده‌ها در شرایط فعلی دچار ناامنی روانی هستند. برای تحکیم آرامش درون خانواده‌ها باید امنیت روانی خانواده‌ها به گونه‌ای مطلوب حمایت و تلمین شود.

این استاد روانشناس معتقد است که هرچه خانواده‌ها بیشتر احساس آرامش کنند، پویاتر شده و فرزندان با والدین همدلی بیشتری می‌کنند و نیز اینگونه میزان آسیب پذیری‌های اجتماعی و فرهنگی نظیر طلاق کمتر می‌شود.

به گفته وی، ناامنی روانی می‌تواند خانواده‌ها را تا آستانه متزلزل شدن پیش ببرد و در مقابل نیز اغلب بزه‌کاران و کج روان اجتماعی از دل خانواده‌های متزلزل پرورش یافته‌اند که یا مولفه آرامش درون خانواده و یا احساس امنیت روانی بین والدین آنها کم بوده است.

افروز ادامه داد: تمام محورهای تصمیم گیری ما باید برای خانواده‌ها باشد و ایجاد یک وزارت پر اقتدار خانواده برای کشور لازم است تا همه برنامه‌ها خانواده محور شوند و طراحی برنامه‌ها باید مبتنی بر تقویت آرامش خانواده‌ها باشد و آرامش خانواده‌ها در تلاطم‌های اقتصادی و سیاسی و اجتماعی نباید بهم‌بخورد.

این روانشناس همچنین درباره اغلب مشکلات روانشناختی مبتلا به خانواده‌های امروزی توضیح داد: اضطراب که ریشه آن ناامنی روانی است، افسردگی، دل مردگی، کاهش انگیزه‌های حیاتی، کلافگی فکری و کوفتگی ذهنی، ناامنی درونی خانواده‌ها به ویژه برای نوجوان‌ها، از دست دادن اعتماد و از دست دادن امید و امیدآفرینی در خانواده‌های امروزی ضربه خورده و آسیب دیده است و اگر این ناامنی‌های روانی با محرک های ناخوشایند اجتماعی و اقتصادی دیگر همراه شود تشدید شده و آنوقت است که باید خانواده‌ها برای سلامت روانی خود هزینه‌های زیادی دهند.

وی همچنین با بیان اینکه تمام برنامه‌های دولت، مجلس و قوه قضاییه در تمام زمینه‌ها باید خانواده محور باشد، درباره ضرورت ایجاد وزارتخانه‌ای برای خانواده، اظهار کرد: محور تولید تمام برنامه‌ها باید خانواده باشد. خانواده در دنیا بسیار مهم است به طوری که بیش از ۳۰ کشور وزارت خانواده دارند تا برنامه های کشور خود را خانواده محور تدوین کنند و وجود یک وزارت برای خانواده در کشور ما امری ضروری است.

این استاد روانشناسی خانواده را تنها نهاد طبیعی و بی بدیل و جاودانه انسان دانست و ادامه داد: تمام نهادهای دیگر برای توجه به نهاد خانواده ایجاد می‌شوند و از همین رو است که همواره گفته‌ایم باید همه افراد را در بستر خانواده ببینیم و همه افراد را برای خانواده بخواهیم.

وی با بیان اینکه خانواده از نظر پیامبر خدا محبوب ترین بنیاد است، افزود: از این رو می‌توان گفت خانواده کانون محبوبان و میعادگاه همسران دل آرام است و سکوی انتقال ارزش‌های اخلاقی و معنوی محسوب‌می‌شود.

به گفته افروز، زن و شوهر تنها ارکان نظام خانواده هستند و فرزندان مهمانان خانواده محسوب می‌شوند و رسالت اصلی کارگزاران و متولیان هر جامعه و کشوری باید تدوین برنامه‌های کشور بر اساس اصل خانواده محوری باشد.

روزنه

چه موادغذایی باعث کاهش انرژی می‌شوند؟

طبیعی است که سطح انرژی در طول روز کمی کاهش یابد اما عوامل مختلفی نیز از جمله میزان خواب، استرس، سطح فعالیت بدنی و غذاها نیز می‌توانند بر این امر تأثیر بگذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، در ادامه به چند ماده غذایی خواهیم پرداخت که می‌توانند انرژی افراد را کاهش دهند.

نان سفید، پاستا و برنج

غلات سرشار از کربوهیدرات هستند که منبع خوبی از انرژی برای بدن فراهم می‌کنند. با این حال، غلات فرآوری‌شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید، برای انرژی شما بیشتر از اینکه مفید باشند، مضر هستند. این تا حدی به این دلیل است که لایه بیرونی این نوع غلات که حاوی سبوس است در طول پردازش حذف می‌شود. به‌همین‌دلیل، غلات فرآوری‌شده حاوی سطوح پایین‌تر فیبر هستند و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند. غلات فرآوری‌شده به‌طور کلی باعث افزایش سریع قند خون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می‌شوند.

قهوه

زمانی که در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند اثرات مثبت جسمی و روحی داشته باشد. به‌عنوان‌مثال، مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند. همچنین گزارش شده‌است که کافئین، محرک موجود در قهوه در کوتاه‌مدت انرژی و عملکرد مغز را تقویت می‌کند. اما تکیه منظم به قهوه به‌جای داشتن تغذیه یا خواب مناسب می‌تواند انرژی شما را در طول زمان تخلیه کند. پس مصرف قهوه خود را به حدود چهار فنجان در روز محدود کنید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نمی‌توان انکار کرد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند در کوتاه‌مدت انرژی شما را افزایش دهند. در واقع، چندین مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است تمرکز و حافظه را تا حدود ۲۴ درصد افزایش و خواب‌آلودگی را کاهش دهند. اما بسیاری از آنها حاوی مقادیر فوق‌العاده بالای شکر هستند؛ گاهی اوقات تا ۱۰ قاشق چای‌خوری (۵۲ گرم) در هر بطری. مصرف مقادیر زیاد قندهای افزوده‌شده می‌تواند باعث افزایش انرژی شما شود ولی این انرژی به‌سرعت کاهش می‌یابد به‌طوری‌که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می‌کنید.

غذاهای سرخ‌شده

به‌طور کلی دارای چربی بالا و فیبر کم هستند، دو عاملی که می‌توانند هضم شما را کند کنند. هضم آهسته‌تر می‌تواند سرعت ورود مواد مغذی تقویت‌کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

غذاهای کم کالری

وقتی زمان میان‌وعده فرا می‌رسد، برخی از مردم نسخه‌های کم‌کالری را انتخاب می‌کنند و معتقدند که آن‌ها انتخاب سالم‌تری هستند. با این حال، گنجاندن بیش از حد این غذاها در رژیم غذایی شما ممکن است باعث شود تعداد کالری ناکافی در طول روز مصرف کنید که می‌تواند سطح انرژی شما را به‌شدت کاهش دهد.

۳ باور غلط درباره تغذیه سالم/ از روغن دنبه تا ظروف پخت و پز

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به اینکه همیشه باورهای نادرستی وجود دارد که بر رژیم غذایی روزانه ما اثر می‌گذارند گفت: نکته اینجاست که معمولا هم ذره‌ای حقیقت در آنها وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلین سهراب با اشاره به اینکه باورهای غذایی نادرست سلامت جامعه را تهدید می کند، اظهار کرد: متأسفانه تغییر در الگوی غذایی غلطی که سال‌ها در بین عموم تثبیت شده، کار دشوار و پیچیده‌ای است، ضمن این که مداومت این الگوی اشتباه غذایی می تواند به قیمت از دست دادن سلامت تمام شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه یکی از اشتباهات رایج تصور سالم بودن روغن‌های حیوانی مثل روغن دنبه است تاکید کرد: استفاده از روغن دنبه عامل بروز بیماری‌های قلب و عروقی است. وی با تاکید بر اینکه مصرف روغن دنبه به هیچ عنوان برای برای افراد کم تحرک، سالمندان و بیماران قلبی، توصیه نمی‌شود خاطرنشان کرد: برای مثال مداومت مصرف دنبه برای کسانی که فعالیت بدنی مناسبی ندارند و بی‌تحرک هستند، می تواند منجر به گرفتگی عروق و ابتلاء به بیماری‌های قلبی شود. سهراب خاطرنشان کرد: چربی‌های منجمد که به دلیل کثرت اجزای عرضی به حالت جامد در آمده‌اند، برای تغذیه مناسب نیستند و مصرف نابه‌جا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه آنان قوی نیست، می تواند منجر به آسیب‌های جسمی شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی از توصیه افراد غیرکارشناس مبنی بر مصرف روغن دنبه انتقاد کرد و افزود: باید دید که چه ماده غذایی کجا و چگونه استفاده می‌شود مثلاً اسکیموها هم از روغن دنبه استفاده می کنند و عمر طولانی هم دارند، اما برای زندگی مدرن این نوع روند غذایی جز افزایش آمار بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول و فشار خون بالا آورده دیگری به همراه ندارد.

وی درباره نحوه نگهداری مصرف تخم مرغ و اشتباهات رایجی که وجود دارد نیز توضیحاتی داد و خاطرنشان کرد که شستن پوست تخم مرغ از آنجا که باعث باز شدن منافذ آن شده و احتمال انتقال آلودگی را به درون تخم مرغ افزایش می‌دهد مناسب نیست و باید هنگام مصرف شسته شود. سهراب با تاکید بر اینکه احتمال آلودگی پوسته تخم مرغ زیاد است و نباید در محفظه‌هایی که به عنوان جا تخم مرغی در یخچال‌ها تعبیه شده قرار داده شود افزود: تخم مرغ باید در ظروف دربسته، در یخچال و در درجه حرارت پایین‌تر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به این که در صورتی که تخم مرغ به مدفوع آغشته یا خون آلود بود و یا ترک داشت، بهتر است شسته شود نیز توصیه کرد: باید این تخم مرغ‌ها بلافاصله مصرف شود ضمن این که از قراردادن تخم مرغ در کنار سایر مواد غذایی خودداری و پس از تماس با تخم مرغ، دست‌ها نیز باید شسته شوند. سهراب با بیان اینکه در گذشته برخی عقیده‌ها رایج بود که اگر تخم مرغ به صورت خام یا نیم پز مصرف شود مقوی‌تر است گفت: تخم مرغ برای خوردن باید کاملاً پخته شود و حرارت ۷۰ درجه سانتیگراد به کلیه قسمت‌های آن برسد و زرده و سفیده کاملاً سفت شود. توصیه‌هایی برای استفاده از بهترین ظروف برای پخت و پزبخش دیگری از صحبت‌های این متخصص تغذیه و رژیم درمانی را به خود اختصاص داد. وی با اشاره به این که بهترین ظروف از نظر طب جدید برای پخت و پز غذا ظروف شیشه‌ای و پیرکس هستند، گفت: این ظروف هنگامی که در معرض حرارت قرار می گیرند هیچ واکنشی با غذا نمی‌دهند و عناصر تشکیل دهنده آنها هنگام پخت وارد غذا نمی‌شود. وی با اشاره به اینکه عناصر تشکیل دهنده بقیه ظروف مانند آلومینیومی، روحی، مسی، تفلن، چدن و یا ملامین هنگام پخت وارد غذا می‌شود هشدار داد: ظروف مسی زود اکسید می‌شوند و ترکیب پذیری بالایی با مواد غذایی دارند، بنابراین می‌توانند باعث مسمومیت شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: وجود آلیاژهایی مانند قلع، نیکل، استیل و لعاب که به عنوان پوشش ظروف مسی برای کاهش میزان ورود مس به غذا استفاده می‌شود، سبب ورود فلزات سنگین به بدن می‌شود. وی افزود: اگر غذاهای اسیدی و قلیایی برای مدت طولانی در ظروف مسی پخته یا نگهداری شوند باعث تخریب غذا می‌شود. سهراب خاطرنشان کرد: مس با غذاهای اسیدی واکنش نشان می‌دهد پس به این علت ظروف مسی را معمولاً با لایه‌ای از یک فلز دیگر مثل قلع یا استیل یا نیکل می‌پوشانند تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود، این لایه در هنگام پخت و پز به مقدار کم در غذا حل می‌شود بنابراین از پختن غذاهای اسیدی در ظروف مسی پوشش داده نشده باید اجتناب کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه با اشاره به این موضوع که اگر در هنگام شست و شو، خراشیدن یا ساییدن این ظروف، لایه پوششی محافظ از بین برود دیگر نباید در ظروفی که لایه پوششی آنها از بین رفته پخت و پز کرد اضافه کرد: این فلز هنگامی که در مقادیر زیاد وارد غذا می‌شود باعث تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند، درصورتی که اینطور نیست، شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت، می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه های سلامت

تأثیر رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی بر بهبود ناباروری

تحقیقات نشان داده استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها می‌تواند میزان موفقیت آی-وی-اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بر اساس آنچه که در آمارهای وزارت بهداشت آمده است، در کشور ما شیوع عمری ناباروری در زوج‌ها ۳.۲ درصد است و می‌توان گفت که در کل کشور سه میلیون و ۲۶۸ هزار و ۱۱۵ زوج ایرانی در طول عمر خود هر نوعی از ناباروری اولیه و یا ثانویه را تجربه می‌کنند. براساس آخرین مطالعه انجام شده در ایران در سال ۱۳۹۸، میزان شیوع عمری ناباروری اولیه و ثانویه در زنان ایرانی در هر ازدواج در کل کشور به ترتیب ۹.۱۱ و ۳.۱۵ درصد بود این درحالیست که تاخیر در بارداری هم سبب از دست رفتن فرصت تشخیص زودرس ناباروری خواهد شد و خانم‌هایی که تولد فرزندان خود را به تاخیر می‌اندازند ممکن است با عوارض بارداری، جنینی و ناباروری مواجه شوند.

از سوی دیگر احتمال باروری با افزایش سن کاهش می‌یابد و مادران جوان، بارداری‌های سالم‌تری را تجربه می‌کنند. افزایش سن ازدواج، افزایش فاصله فرزندآوری از زمان ازدواج و تمایل به کاهش تعداد فرزندان و تک فرزندی، شیوه زندگی ناسالم که منجر به چاقی شده، استفاده از دخانیات، افزایش آلاینده‌های ناشناخته موثر بر سیستم تولید مثل همگی از عواملی هستند که احتمال بروز ناباروری‌های اولیه و ثانویه در کشور را افزایش خواهد داد.

در حیطه درمان ناباروری در اغلب استان‌های کشور مراکز تخصصی درمان ناباروری با امکانات روش‌های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد که زوجین نابارور می‌توانند در سال ۱۴۰۱ از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه‌ای استفاده کنند. اغلب مراکز ناباروری با بیمه‌های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.

تحقیقات نشان داده استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها می‌تواند میزان موفقیت آی-وی-اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور می‌شود. برخورداری از سبک زندگی سالم، بر اساس اصول ضروری زندگی از دیدگاه طب ایرانی مانند تغذیه، ورزش، هوای سالم، خواب و بیداری و دوری از استرس نه تنها می‌تواند از ناباروری پیشگیری کند بلکه بر درمان ناباروری هم موثر است. استفاده از ظرفیت طب‌های سنتی و مکمل مانند طب ایرانی در کنار طب رایج رویکردی است که در سراسر دنیا در حوزه‌های مختلف از جمله پیشگیری از ناباروری و درمان آن به کار می‌رود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸