گوناگون

اورژانس اجتماعی برای کودکان آزار دیده و در معرض آزار چه می کند؟

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با اشاره به برقراری ۲۵ هزار و ۷۲۰ تماس با خط اورژانس اجتماعی از ابتدای امسال گفت: بیش از ۳۵۰۰ مورد از این تماس ها مربوط به کودک آزاری بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهشید موثر با بیان اینکه تعداد کل تماس های برقرار شده با خط اورژانس اجتماعی (۱۲۳) از ابتدای فروردین ماه تاکنون ۲۵ هزار و ۷۲۰ مورد بوده است، افزود: تماس های مربوط به کودک آزاری ۲۵۴۵ مورد از تماس ها را به خود اختصاص داده است. تماس های مربوط به موضوع کودک آزاری از جمله مواردی هستند که بلافاصله بعد از تماس حتما پیگیری می شوند و همکاران اورژانس اجتماعی براساس موقعیت و شواهدی که وجود دارد مدارک را دریافت کرده و مورد کودک آزاری را به تهدای مربوطه ارجاع می دهند. معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با بیان اینکه برخی از موارد مربوط به تماس های کودک آزاری از طریق ارجاع پدر و مادر به مراکز مشاوره پیگیری می شوند، گفت: این پروندهها با بررسی مستمر وضعیت کودکان در طول این مدت خاتمه پیدا می کند برخی از این مشکلات به دلیل موضوعات عاطفی، مسامحه و تفاقت پدر و مادر و... ایجاد می شود که با کمک متاولران برطرف خواهد شد. موثر با اشاره به اینکه برخی از کودک آزاری ها نیز به ویژه در شهرستان ها و روستاها به دلیل بی اطلاعی والدین از رفتارهای پرخطر شان اتفاق می افتد... تصریح کرد: این موضوعات باید از طریق اطلاع رسانی برطرف شود و آموزش های لازم در اختیار آنان قرار بگیرد. برگزاری کارگاههای آموزشی و اطلاع رسانی از جمله راهکارهای حل این مشکلات است. این کودکان تیز در طولانی مدت بررسی می شوند تا از سلامت روحی و روانی و جسمی آنان اطمینان حاصل شود. وی با اشاره به اینکه در موضوعاتی که کودک به طور جدی در خطر است یا آسیب های جدی به وی وارد شده باشد کارشناسان به سرعت با دریافت دستور قضایی کودکان را به مراکز بهزیستی وارد می کنند. توضیح داد: دستور قضایی همچنین شامل معاینه پزشکی قانونی تیز می شود به طوری که با بررسی وضعیت قبلی، این کودکان تحت نظارت و پوشش بهزیستی قرار می گیرند. براین اساس بنابر دستور قاضی، گزارش کاملی که از کارشناسان بهزیستی دریافت می شود، مستندات ضمیمه پرونده شده و سپس این کودکان تعیین تکلیف می شوند. همچنین ممکن است در صورت عدم احراز صلاحیت والدین، این کودکان بلافاصله به پدر و مادر تحویل داده نشوند و در بهزیستی نگهداری شوند.

تشخیص ۵۲ نوع بیماری «متابولیک» با یک قطره خون «نوزاد»

رئیس انجمن غدد و متابولیسم کودکان ایران گفت: در حال حاضر در روز سوم تولد نوزاد با یک قطره خون می توانیم ۵۲ نوع بیماری متابولیکی را تشخیص دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علی ربانی -رئیس انجمن غدد و متابولیسم کودکان ایران- گفت: بیماری های متابولیک ارثی هستند که در اغلب آنها با یک رژیم اصلاح شده از ضایعات عصبی روانی و جسمی جلوگیری می شود. تعدادی از این بیماریها نیز قابل تشخیص اما قابل درمان نیستند. رئیس دوازدهمین کنگره بیماری های متابولیک گفت: تشخیص زودرس بیماری های متابولیک بسیار مهم است، چون این ضایعات و مشکلات می تواند سلامت توزاد و خانواده را تهدیدکند اما زمانی که تشخیص داده شود، خیلی ساده با یک رژیم کنترل می شود. ربانی ضایعات این بیماری را عقب افتادگی روانی، جسمی و حرکتی عنوان کرد و افزود: آن تعداد از بیماری های متابولیک که قابل درمان نیستند اهمیتش در این است که می توان از تکرار این زایمان ها در فامیل با تشخیص ژنتیک جلوگیری کرد؛ با غربالگری و تشخیص قبل از تولد می توان از این بیماری پیشگیری کرد وی ادامه داد: برای آنکه بتوانیم این بیماری ها را تشخیص دهیم، نیاز به امکانات است که ما آزمایشگاه متابولیک مرکز رشد و تکامل را فراهم کردهایم و در حال حاضر در روز سوم تولد با یک قطره خون می توانیم ۵۲ نوع بیماری متابولیکی را تشخیص دهیم؛ علاوه بر مرکز تشخیصی این بیماری ها توانستیم اطلاعات و دانستنی های این بیماری ها را برای پزشکان عمومی و اطفال ارتقاء دهیم. رئیس مرکز تحقیقات رشد و تکامل دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: برای اینکه شناخت پزشکان متخصص از این بیماری ها بالا برود، یک همایش سه روزه باعنوان علوم پایه بیماری های ارثی همزمان با کنگره متابولیک برگزار می شود تا همکاران درک بهتری از این بیماری داشته باشند.

تأثیر داروی کاهنده کلسترول بر سلامت استخوان ها

نتایج یک تحقیق از سوی متخصصان اتریشی نشان داده است که داروی استاتین می تواند بر سلامت استخوان ها تاثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا داروی استاتین که به منظور کاهش کلسترول تجویز می شود بسته به میزان دوز مصرفی آن می تواند برای سلامت مفید یا مضر باشد. نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد دوز بایینتی از این دارو می تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری کرده اما مصرف دوز بالای آن خطر بیماری های آسیب زننده به استخوان ها را افزایش می دهد. محققان اتریشی به بررسی اطلاعات تعدادی بیمار بستری شده در بیمارستان در مدت دو سال پرداخته و متوجه شدند که ۴۵۳ هزار و ۲ دهنفر از آنان از داروی استاتین مصرف کردهاند. از این میان پوکی استخوان در ۱۱ هزار و ۷۰۱ نفر تشخیص داده شد. محققان اطلاعات این افراد را با هفت میلیون و ۴۲۳ هزار و ۹۴۷ نفر دیگری که داروی استاتین مصرف نکرده بودند مقایسه کرده و متوجه شدند ۶۸ هزار و ۹۹۹ نفر از آنان دچار پوکی استخوان بودهاند. بر اساس این مطالعات، پوکی استخوان در افرادی که داروی استاتین مصرف کردهاند سه برابر بیشتر شایع است. هرچند مصرف ۱۰ میلی گرم از آن در روز یا کمتر خطر ابتلا به پوکی استخوان را حدود ۲۰ درصد کاهش می دهد که به نوع استاتین بستگی دارد. تاکنون از شش نوع استاتین پنج مورد آن تست شده که تنشان می دهد خطر پوکی استخوان با افزایش دوز مصرفی بیشتر می شود. به گزارش روزنامه تیویورک تایمز، محققان اتریشی خاطرنشان کردند: یافته های بدست آمده به این معنی نیست که افراد مصرف داروی استاتین را متوقف کنند. اما افرادی همچون زنان و سالمندان که مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند باید بیشتر به سلامت استخوان خود توجه داشته باشند و در این مورد از پزشک خود مشورت بگیرند.

یک جرعه کتاب

قدرت هوش هیجانی
نویسنده: دانیل گلمن
مترجم: سیامک دولتی
انتشارات: دنیای اقتصاد

پیام آشنا: «قدرت هوش هیجانی» برگزیده نوشته‌های دانیل گلمن(۱۹۴۶)، تحلیلگر اقتصادی آمریکایی درباره مدیریت و رهبری است.
در بخشی از کتاب می خوانیم:

بیشتر اجزای تمام مدل‌های هوش در همین چهار حوزه کلی جای می‌گیرند. خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط. بر اساس همین توانمندی‌های اصلی است که توانمندی‌های اکتسابی مربوط به محل کار، رهبران بسیار برجسته را از دیگران متمایز می‌کنند. در حالی که هوش هیجانی تعیین‌کننده توانایی بالقوه ما برای یادگیری اصول تسلط بر خود و امثال آن است، توانمندی هیجانی ما نشان می‌دهد که چه مقدار از این توانایی بالقوه را که می‌تواند به موفقیت در محل کار تبدیل شود تقویت بخشیده‌ایم.

ماهر بودن در کاری که نیازمند توانمندی هیجانی است، مانند کار در خدمات مشتریان یا کار گروهی، نیازمند برخورداری از سطحی زیربنایی از توانمندی در هر یک از چهار حوزه بنیادی هوش هیجانی، از قبیل آگاهی و مدیریت روابط است. اما نکته اینجاست که توانمندی‌های هیجانی، اکتسابی و قابل آموختن هستند، صرف برخورداری از آگاهی یا مهارت اجتماعی در مدیریت روابط تضمین نمی‌کند که قرد یادگیری آقزون‌تری را که برای اثربخش بودن در قسمت خدمات مشتریان با حل یک اختلاف وجود دارد، کسب کرده‌است.

بلکه این موضوع تنها نشان می‌دهد قرد از توانایی لازم برای کسب مهارت در این توانمندی‌ها برخوردار است. بنابراین، برخورداری از یک سطح پایه‌ای از توانمندی هوش هیجانی برای بروز توانمندی یا مهارت شغلی لازم است، گرچه کافی نیست.
یک مورد مشابه شناختی می‌تواند نقش آموزی باشد که توانمندی‌های درک قضایی بسیار خوبی دارد، اما هرگز هنسه را نمی‌آموزد، چه برسد به اینکه بخواهد معمار شود. به طرز مشابهی، ممکن است کسی در مدیریت روابط بلندمدت با مشتریان، همدلی خوبی داشته باشد، اما در انجام آن ضعیف باشد.

شناسایی ۳۸ هزار مبتلا به عفونت ایدز در کشور

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: تاکنون ۳۸ هزار مبتلا به عفونت ایدز در کشور شناسایی شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدمهدی گویا گفت: ایران در رابطه با بیماری ایدز از جمله کشورهایی است که در معرض آسیب بیشتری قرار دارد. سالیان سال است و با توجه به اینکه حدود ۲۰۰ هزار مبتلا تزریقی در کشور زندگی می کنند در نتیجه هرکدام از این افراد می تواند کانون انتقال این عفونت باشند.
وی خاطرنشان کرد: در حال حاضر این راه انتقال، به مرور در حال تغییر به روش انتقال آمیزشی است و با گذشت زمان این روش انتقال پیچیده‌تر می‌شود.
رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: طبق بررسی های صورت گرفته برآورد بدست آمده نشان دهنده وجود ۶۲ هزار بیمار مبتلا به ایدز در کشور است که تنها ۳۸ هزار نفر آنها شناسایی شده‌اند و موضوع نگران کننده این است که ممکن است در صورت عدم شناسایی این افراد، تعداد آنان رفته رفته افزایش پیدا کند.
گویا در خصوص تعهدات کشورهای دنیا در رابطه با بیماری ایدز، گفت: شناسایی ۹۰ درصد افراد مبتلا به ایدز تا پایان سال ۲۰۲۰، درمان ۹۰ درصد افراد شناسایی شده و موفقیت در درمان ۹۰ درصد افراد تحت درمان، سه تعهد کشورهای دنیا در رابطه با بیماری ایدز است.

وی ادامه داد: در ایران در خصوص تعهد دوم و سوم مشکلی وجود ندارد، اما اجرای تعهد اول که همان شناسایی مبتلایان است، محقق نشده است و این امر نیازمند سرمایه گذاری، آموزش و اطلاع رسانی است.
رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه ایدز تنها یک مشکل بهداشتی نیست، اضافه کرد: در حال حاضر ایدز از یک بیماری کشنده به یک بیماری مزمن تبدیل شده و افراد مبتلا می‌توانند سالیان سال به زندگی خود ادامه دهند.
گویا مراجعه بیماران مبتلا به ایدز در استان به مراکز درمانی را رو به کاهش دانست و گفت: با توجه به کاهش مراجعات و تستهای انجام شده در استان مرکزی نیاز است که علت این موضوع توسط مسئولان مربوطه مورد بررسی قرار گیرد.

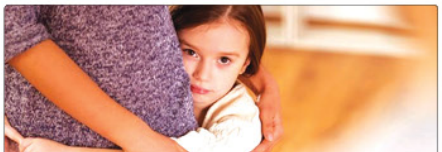
شنبه ها با مسائل حقوقی

شرایط داشتن حق حضانت فرزند چگونه است؟

در حقوق، به اقتدار قانونی شخص برای نگهداری و تربیت فرزند، حق حضانت فرزند گفته می شود. واژه نگهداری، تاظر به تأمین نیازهای جسمانی همچون تهیه خوراک و پوشاک و تربیت، تاظر به تأمین نیازهای اخلاقی و روحی همچون محبت کردن و تعلیم است؛ بنابراین شخصی که حضانت را برعهده گرفته، بدون دخالت در امور مالی و قیممالی طفل همچون خرید و فروش اموال یا تصمیم در خصوص ازدواج، صرفا باید به مواظبت و نگهداری از او بپردازد.

حق حضانت فرزند با چه اشخاصی می تواند باشد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از چطور، در مورد اشخاصی که حضانت طفل را بر عهده می گیرند فرضیه های متعددی وجود دارد که باید آنها را تفکیک کنیم:
۱. در فرضی که زوجین با یکدیگر زندگی می کنند، بدیهی است حضانت بر عهده هر دوی آن هاست.
۲. در زمان جدایی، مادر تا سن هفت سالگی و پدر بعد از آن اولویت دارد اما چنانچه بعد از هفت سال، اختلافی در مسئله‌ی حضانت پیش بیاید، دادگاه با توجه به مصلحت کودک تصمیم می گیرد. بنابراین ممکن است مجددا او را به مادرش بسپارد.
۳. در فرضی که یکی از پدر یا مادر فوت شده باشد، اولویت با شخصی است که زنده مانده یعنی به عنوان مثال با فوت پدر حضانت با مادر است حتی اگر جد پدری (پدر بزرگ پدری) زنده باشد و چنان چه هر دوی آن ها – یعنی پدر و مادر- فوت شده باشند، در درجه‌ی اول حضانت با جد پدری، بعد وصی (نماینده‌ی ایی که از سوی پدر یا جد پدری انتخاب شده) و در آخر قیم (نماینده‌ی قضایی که از سوی دادگاه انتخاب شده و می تواند از بستگان طفل باشد) است.
البته باید توجه داشت که قانون کنار تمایزی میان فرزند دختر و پسر نگذاشته و احکام فوق را به جهت تأمین بهتر مصلحت کودک وضع نموده است؛ بنابراین چنان چه به هر طریق خلاف این مصلحت ثابت شد، دادگاه شخص دیگری را عهده دار حضانت می کند. مضاف به این، فرض شده که فرزند بعد از رسیدن به سن بلوغ (دختر بعد از ته سال قمری و پسر بعد از یازده سال قمری) بهتر از هر شخصی می تواند مصلحت خود را تشخیص دهد؛ بنابراین بعد از این سن، خود مختار به انتخاب است.



موارد سلب حق حضانت فرزند کدام است؟
از جمله مواردی که می تواند منجر به سلب حضانت شود: اعتیاد به مواد مخدر، داشتن فساد اخلاقی، جنون و ازدواج مجدد مادر است. در فرض اخیر باید توجه داشت که به ظن قانون گذار، مادر تا زمانی که ازدواج نکرده بهتر می تواند از فرزندش مراقبت کند اما اگر مادر همچنان خواستار ادامه‌ی حضانت است باید در محضر دادگاه ثابت کند که این ازدواج خللی در وظایفش ایجاد نمی کند و این مراقبت به مصلحت کودک نزدیک تر است. مواردی گفته شده تنها مثال هایی از دلایل سلب حضانت هستند و چنان چه به دلایل دیگری همچون تأدیب بیش از میزان متعارف، داشتن ساعات کاری طولانی یا ابتلا به بیماری واگیردار، ثابت شود که مصلحت کودک در مرسنی تأمین نمی شود، قاضی شخص دیگری را برای حضانت معین می کند.

آیا می توان بابت حضانت طفل، مطالبه‌ی دستمزد کرد؟
لازم به ذکر است که حضانت با همسان ترتیب گفته شده، وظیفه‌ی اشخاص است؛ بنابراین آن ها نمی توانند بابت انجام این وظیفه‌ی قانونی مطالبه‌ی دستمزد کنند مگر در صورتی که دادگاه شخص دیگری به قیم از والدین را به عنوان قیم معین کرده باشد. البته باید دانست این متموعیت، متفاتی با مطالبه‌ی نفقه‌ی فرزند ندارد، به عنوان مثال اگر حضانت بر عهده‌ی مادر باشد، پرداخت مخارج مربوط به نگهداری طفل همچون پوشاک و مدرسه... همچنان برعهده‌ی پدر است. علاوه بر این موضوع، قانون گذار مقرر کرده که، چنان چه شخص مسئول با وجود توانایی، از نگهداری طفل امتناع ورزد یا دیگری مانع اجرای حکم حضانت شود، ذی‌نفع می تواند بازداشت شخص را تا زمان اجرای حکم درخواست نماید.

آیا می توان از حق حضانت فرزند صرف نظر کرد؟
از مهم‌ترین مسائلی که در بحث حضانت مطرح می شود، اثر صرف‌نظر کردن از این حق (اسقاط حق) در طلاق یا قرارداد است. به عنوان مثال خانمی در ازای گرفتن حق حضانت، مهریه خود را می بخشد. آیا در این فرض باید گفت پدر برای همیشه حق حضانت خود را از دست داده و بازگرداندن آن ممکن نیست؟ پاسخ سؤال به این موضوع برمی گردد که حضانت، هم حق است و هم تکلیف؛ جنبه‌ی حق آن، قابل اسقاط است اما جنبه‌ی تکلیفش خیر به بیان دیگر، جایی که پدر یا مادر به دلیل رعایت مصلحت کودک، موظف به نگهداری از او می شوند، هیچ قراردادی نمی تواند آن را مرفا از نگهداری کند. بنابراین اگر پدری که حق حضانت را از خود سلب کرده، ثابت کند که نگهداری طفل توسط مادر به صلاح کودک نیست (از طریق مورد سلب حضانت)، می تواند مجددا سرپرستی او را برعهده‌بگیرد.

ملاقات با طفل چیست؟
شخص برخوردار از حق حضانت، نمی تواند مانع ملاقات اشخاص ذی‌حق (همچون پدر، مادر، خواهر و برادر) با طفل شود؛ زیرا این ملاقات مهم‌اند به سلامت روحی و روانی او کمک بسیاری می کنند، به همین خاطر قانون گذار از این حق دفاع کرده است. به این شکل که اگر شخصی که حضانت بر عهده‌ی اوست اجازه‌ی ملاقات طفل را به دیگری ندهد، شخص اخیر می تواند به دادگاه مراجعه و درخواست (دادخواست) ملاقات طفل را ارائه کند. در این صورت دادگاه وارد رسیدگی می‌شود و در صورت مصلحت، روز و ساعتی را که شخص درخواست‌کننده می‌تواند با کودک ملاقات کند تعیین می‌کند. در بعضی موارد، ممکن است این ملاقات در حضور یک ناظر انجام شود. در انتها می توان به این نتیجه رسید که رعایت مصلحت طفل همان چیزی است که می تواند همه‌ی احکام مربوط به حضانت را تحت تأثیر قرار بدهد.

هرشنبه با فناوری

مچ‌بند ورزشی که رژیم غذایی می‌دهد

یک پروژه ترم‌افزاری در ایالت آریزونا قصد دارد به مصرف‌کنندگان مکمل‌های ورزشی کمک کند تا مکمل مورد نیازشان را پیدا و خریداری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، با اینکه ترم‌افزارهای بسیاری توانایی پیگیری مواد غذایی مصرفی شما را دارند، اما هیچکدام با خرید غذایی ارائه تمی‌دهند. اما یک ترم‌افزار کاربردی قصد دارد به شما در شناسایی و خرید مکمل مناسب کمک شایانی کند. این فرآیند با استفاده و تحلیل داده‌های مچ‌بند ورزشی و ترازوی هوشمند انجام می‌شود.
گرچه شرکت Styr Labs مچ‌بندهای ورزشی و ترازوهای هوشمند خود را با قیمت مناسبی عرضه کرده است، اما ارزش خرید چندانی ندارند. جادوی واقعی این شرکت یک ترم‌افزار کاربردی است که سازگار با دستگاه‌های ورزشی شرکت های دیگر مانند Fitbit و Garmin و Polar است. این ترم‌افزار کاربردی برای سیستم‌عامل‌های اندروید و آی‌اُ‌اِس بصورت رایگان قابل دریافت است.
ترم‌افزار بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از مچ‌بند ورزشی (یا ترازوی هوشمند) و پاسخ‌ها به پرسشنامه آن که مربوط به عادات غذایی روزانه است، مولتی‌ویتامین و ترکیبات پروتئینی مناسب با نیاز (که توسط شرکت Styr Labs تولید و عرضه می‌شوند) را پیشنهاد می‌دهد. ترکیب این مکمل‌ها می‌تواند بسته به نوع رژیم مانند رژیم غذایی بدون پروتئین گلوتن و یا گیاه‌خواری تنظیم شود. یکی از کاربران در رابطه با این مچ‌بند گفت: نسخه مکملی من شامل ۳۲ نوع ویتامین است که صرفا برای بدن من مناسب است. ترم‌افزار با ارائه جدول حقایق تغذیه‌ای، دلایل نیاز بدن به این ویتامین‌ها را شرح می‌دهد. برای نمونه چون من تمرینات استقامتی انجام می‌دهم نیاز به دریافت بیشتر ویتامین‌های C، E و D دارم. اما نکته عجیب اینجاست. هزینه تمام این مکمل‌ها برای مصرف یک ماه ۶۸ دلار می شود. در صورتی که تیم کیلو از ترکیب پروتئین سفارش‌ام ۲۸ دلار قیمت‌گذاری شد. این پول برای ویتامین‌ها و پروتئین زیاد است.
سرجیو رادوسیک مؤسس شرکت Styr Labs درباره این قیمتگذاری گفت: این مکمل‌ها برای افراد پولدار طراحی شده‌اند که به دنبال مصرف مواد غذایی بدون دست‌کاری ژنتیکی پروتئین کاملا طبیعی و ویتامین‌هایی بدون آلرژی و تولید خاتگی هستند.

تازه های سلامت

۵ عادت که به مغز آسیب وارد می کنند

آسیب‌دیدن مغز می‌تواند زندگی انسان را با تغییرات بزرگی مواجه کند در شرایطی که برخی عادات می‌توانند به تقویت و بهبود سلامت مغز انسان کمک کنند، برخی عادات دیگر می‌توانند به آسیب‌برسانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، برخی عادات می توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت مغز داشته باشند که اگر آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

سیگارکشیدن
در شرایطی که بیشتر توجهات درباره مضرات سیگار کشیدن به سوی قلب و ریه ها معطوف می شود اما این عادت مضر می تواند به مغز نیز آسیب جدی وارد کند در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Drug and Alcohol Dependence منتشر شد، پژوهشگران این گونه نتیجه گیری کردند که سیگار کشیدن موجب کوچک شدن بخش های مختلف مغز می شود. از جمله این بخش ها می توان به قشر مخچه، کوریوس کالاسوم (جسم پینه‌ای)، و تالاموس اشاره کرد. همچنین، سیگار کشیدن می تواند با کوچک شدن آمیگدالا، هسته آکومبنس، و بخش های زیرقشری مرتبط بوده‌است.

خواب کم یا زیاد
خواب کافی برای سلامت جسمانی و روانی انسان ضروری است. چرت زدن کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای در طول روز می تواند به افزایش سطوح انرژی بدن انسان کمک کند. اما چرت های طولانی و بیشتر از نیم ساعت می تواند احساس سستی و بی حالی را در انسان ایجاد کنند این احساس به واسطه ورود به مراحل عمیق‌تر خواب پس از گذشت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه شکل می گیرد. نتایج یک پژوهش که در نشریه Current Opinion in Pulmonary Medicine منتشر شد، نشان داد که چرت های بیش از نیم ساعت با رخوت خواب و از دست دادن بهره‌وری مرتبط بوده‌اند از سوی دیگر، کمبود خواب نیز می تواند تاثیر منفی بر سلامت مغز داشته باشد. مشخص شده‌است که مغز طی چرخه خواب عمیق خود، از سموم پاک‌سازی می کند کمبود خواب، مرگ سلول های مغز را تیز تسریع می کند که می تواند به اختلال در حافظه و افت تیروی ذهنی منجر شود. هفت تا هشت ساعت خواب شبانه برای افراد بزرگسال توصیه شده است.

صبحانه‌نخوردن
صبحانه نخوردن می تواند موجب کاهش سطوح قند خون بدن انسان شود. پس از شبی طولانی بدون این که بدن غذایی دریافت کرده باشد، صبحانه نخوردن می تواند کمبود مواد مغذی مورد نیاز مغز و دیگر اندام های بدن را به همراه داشته باشد. تکرار پیوسته این کار می تواند انحطاط شناختی را موجب شود. پژوهش هاتتشان داده اند که خوردن صبحانه به واسطه تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز مغز به تقویت عملکرد شناختی کمک می کند. متخصص شده است که یک صبحانه سالم و مغذی کارایی یادگیری و کاری افراد را افزایش می دهد.

کم آبی بدن
آب یکی از اجزا سازنده اصلی بدن انسان است که ۶۰ تا ۷۰ درصد از وزن بدن را شکل می دهد. پس، جای شگفتی نیست که مصرف ناکافی این مایع می تواند پیامدهای تعطللویی به همراه داشته باشد. مصرف آب ناکافی می تواند بر جسم و روان انسان تاثیر منفی داشته باشد. بدن انسان برای ارائه عملکرد درست خود به آب نیاز دارد. این مایع به تحویل اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز مغز کمک می کند. همچنین، پژوهش ها تتشان داده اند که آب در روانسازی بافت مغز نقش دارد. توصیه شده است که یک بزرگسال سالم روزانه هشت لیوان آب بنوشد.

آلودگی
در مطالعه ای که در نشریه Proceeding of the National Academy of Sciences منتشر شد، پژوهشگران چینی متوجه پیوندی مستقیم بین سطوح آلودگی هوا و زوال شناختی شدند. چگونگی یا چرایی این مساله همچنان به طور دقیق متشخص نشده است. اما کمبود اکسیژن و وجود ذرات و سموم مضر در هوای آلوده می تواند از دلایل احتمالی باشند. مغز برای ارائه عملکرد درست خود به اکسیژن نیاز دارد. همچنین، طی پژوهشی دیگر در دانشگاه تگزاس، آمریکا، پژوهشگران دریافتند که آلودگی صوتی می تواند موجب تغییرات فیزیکی در بخشی از مغز شود که بر یرنازش گفتار تاثیرگذار است. در این مطالعه، متشخص شد قرار گرفتن در معرض صداهای بسیار بلند می تواند به آسیب دائمی سلول های مویی گوش منجر شود. سلول های مویی وظیفه دریافت امواج صوتی را بر عهده دارند که پس از آن، مغز این امواج را تفسیر می کند.

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 می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸