گوناگون

۱۱۴ کودک کار و خیابان در البرز ساماندهی شدند

مدیرکل بهزیستی استان البرز گفت: امسال ۱۱۴ کودک کار و خیابان در این استان جمع آوری به مرکز ویژه کودکان بهزیستی انتقال یافتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اسداله حیدری افزود: ۶۷ درصد معادل ۷۷ نفر، کودکان کار بودند.

وی ادامه داد: از مجموع این ۱۱۴ کودک ارجاعی به مرکز کودکان خیابانی البرز ۷۲ نفر غیر ایرانی و در رده های سنی زیر گسال ۶، تا ۱۱ سال، ۱۲ تا ۱۴ سال و ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشتند. همچنین ۸۹ نفر از مجموع این کودکان ارجاع شده به مرکز کودکان خیابانی پسر بوده اند. براساس بررسی ها ۷۶ نفر از کودکان مذکور دارای سطح تحصیلی مقطع ابتدایی، ۱۱ نفر متوسطه اول، ۲ نفر متوسطه دوم و چهار نفر زیر سن مدرسه، ۲۱ نفر ترک تحصیل بوده اند. حیدری اضافه کرد: تنظیم و امضای سه تفاهم نامه با مراکز حمایتی - آموزشی شفایی و جذب کودکان کار وخیابان، پذیرش و نگهداری کودکان خیابانی در مرکز نگهداری ، راه اندازی سامانه ثبت اطلاعات کودکان کار وخیابان با تاکید بر استفاده از ماژولهای تخصصی و ایجاد کد کاربری منحصر به فرد برای کودکان فاقد مدارک هویتی از جمله اقدامات بهزیستی البرز با هدف ایجاد بانک اطلاعاتی منجسم برای کودکان کار و خیابان درسالجاری بوده است. وی خاطرنشان کرد: برگزاری جشن ومراسم ملی و مذهبی با اهداف آموزشی و ارتقای نشاط برگزاری کلاسهای آموزشی فنی و حرفه ای، اقدامات حمایتی-درمانی (شامل انجام تست HIV) از دیگر اقدامات مؤثر دراین زمینه به شمارمی رود. قابل ذکر است بهزیستی استان البرز دارای یک مرکز دولتی شبانه روزی و ۲ مرکز غیر دولتی روزانه برای کودکان خیابانی است.

تأثیر عصاره دانه قهوه بر کاهش التهاب

محققان دریافتند عصاره دانه قهوه می تواند به کاهش التهاب ناشی از چربی در سلول ها و بهبود جذب گلوکز و حساسیت انسولین کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زمانیکه دانه قهوه فرآوری شده و بو داده می شود، پوسته و غلاف آن برداشته شده و بدون استفاده می ماند. محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا دریافتند که ترکیبات فنولیک مقابله کننده با التهاب نظیر اسید پروتوکاتوئیک و اسید گالیک، در غلاف و پوسته قهوه وجود دارند که به تسکین بیماری های مزمن کمک می کنند.

«ایوا آنتزاکز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «فایده این عصاره بدست آمده از دانه قهوه به دلیل وجود ترکیب آن است. مشخص شده که این ترکیبات غیرسمی بوده و این فنولیک ها دارای قابلیت آنتی اکسایشی بسیار بالایی هستند.» محققان مشاهده کردند زمانی که سلول های چربی موش ها در معرض عصاره های بدست آمده از پوسته دانه قهوه قرار گرفت، ترکیبات فنولیک موجب کاهش التهاب ناشی از چربی در سلول ها و بهبود جذب گلوکز و حساسیت انسولین شد. محققان امیدوارند این ترکیبات بیوآکتیو بتوانند راهبردی برای پیشگیری از بیماری مزمن مرتبط با چاقی نظیر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی باشد.

کشفی تازه برای شناسایی سریع اوتیسم و سرطان در کودکان

شناسایی سریع اوتیسم و سرطان در کودکان می تواند مراحل درمان را برای آنها بسیار ساده تر کند و به همین دلیل دانشمندان توانستند با استفاده از ساعت ملکولی بدن، این دو بیماری را به سرعت در بدن کودکان تشخیص دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، ساعت ملکولی بدن می تواند به شناسایی سن بیولوژیک افراد کمک کند، سن بیولوژیک توانایی آشکارسازی بیماری ها را دارد اما ارزیابی آن کار پیچیده ای است. دانشمندان با استفاده از علم ژنتیک و بررسی رفتاری سلول ها و بافت های بدن به روشی با عنوان ساعت سلولی بدن دست یافته اند که می تواند به شناسایی سریع برخی انواع سرطان و حتی سرطان سینه و سرطان دهانه رحم کمک کند. به گفته این دانشمندان تغییراتی که در دی ان ای افراد به دنبال ابتلا به بیماری هایی مانند اوتیسم و سرطان ایجاد می شود، بسیار متفاوت از یک سلول معمولی است و به محض بروز این تغییرات می توان بیماری را شناسایی کرد. در حال حاضر با استفاده از این روش وضعیت سلامت ۱۰۳۲ کودک از دوهفتگی تا ۲۰ سالگی مورد بررسی قرار گرفته تا میزان کارآیی آن مشخص شود.

استعمال دخانیات در بارداری عامل بروز مشکل فشارخون در کودک

طبق نتایج یک مطالعه جدید، مادران باردار که نیکوتین مصرف می کنند کودک شان در معرض ریسک بالا ابتلا به فشارخون قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق مطالعه اخیر محققان، استعمال دخانیات در طول بارداری به جنین آسیب می رساند و تاثیر منفی بر سلامت آینده کودک دارد.

«فلیشیانو دنستام»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه موسسه کارولینسکا سوئد، در این باره می گوید: «نیکوتین به آسانی به جفت رسیده و به جنین در حال رشد منتقل می شود.» محققان دریافتند استعمال دخانیات توسط مادر باردار موجب زایمان زودهنگام، وزن پایین هنگام تولد و مرده زایی می شود. همچنین جنین را در معرض ابتلا به فشارخون بالا قرار می دهد. در این مطالعه، محققان فشارخون و ضربان قلب ۲۱ کودک ۵ تا ۱۶ سال را که مادرشان در طول بارداری دخانیات مصرف کرده بود را بررسی کردند و آن را با ۱۹ کودک همسن که مادرشان هیچ دخانیاتی مصرف نکرده بود مقایسه کردند. آنها دریافتند فشارخون سیستولیک کودکانی که در معرض دود دخانیات بودند ۴.۲ mmHg بالاتر بود. فشارخون سیستولیک رقم بالایی در زمان خوانش فشارخون است.

یک جرعه کتاب

هیاهوی زمان
نویسنده: جولیان بارنز
مترجم: پیمان خاکسار
نشر چشمه

هیاهوی زمان اثر نویسنده صاحب نام انگلیسی، جولین بارنز است. این کتاب با ترجمه پیمان خاکسار و توسط نشر چشمه روانه بازار شده است.

***خلاصه کتاب هیاهوی زمان**

بارنز در کتاب هیاهوی زمان، زندگی دیمیتری شوستاکوویچ آهنگساز مشهور روس و یکی از موفق ترین آهنگسازان قرن بیستم را به تصویر کشیده است. درواقع این داستان را باید نگاهی متفاوت به شوروی سابق در دوران حکومت استالین و جنگ جهانی دوم دانست.

بارنز در داستان هیاهوی زمان، تبرد شاستاکوویچ با وجدانش را بسیار جذاب به تصویر می کشد. او در مقدمه کتاب خود تاکید کرده که در روسیه استالینی یافتن حقیقت کار دشواری بود چه رسد به حفظ آن؛ بنابراین با توجه به جو امنیتی حاکم بر این کشور، یافتن اطلاعات دقیق و معتبر درخصوص زندگی این نابغه موسیقی بسیار دشوار بود.

***درباره جولین بارنز**

جولین بارنز در سال ۱۹۴۶ در انگلستان متولد شد و پس از فارغ التحصیلی از کالج مگدالن آکسفورد به مدت سه سال، فرهنگ نویس واژه نامه انگلیسی آکسفورد بود و پس از آن برای نیو استیتسمن و آبزرور نقد می نوشت. بارنز چهار مرتبه برای کتاب های طوطی فلوبر (۱۹۸۴)، انگلستان، انگلستان (۱۹۹۸)، آرتور و جورج (۲۰۰۵) و درک یک پایان (۲۰۱۱)، نامزد دریافت جایزه بوکر شده است. گفتنی است کتاب درک یک پایان، بالاخره او را موفق به دریافت جایزه بوکر کرد. جالبتی فلسفه را باید از جالبت های داستان های بارنز دانست؛ درواقع او سعی می کند خواننده را درگیر داستان کند.

***خواندن هیاهوی زمان را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم؟**

هیاهوی زمان داستان جذابی است که خواننده را همراه می کند و کششی قوی آماده برای او دارد. مطالعه این کتاب را به تمام کتاب خوان ها پیشنهاد می کنیم.

***جملاتی از کتاب هیاهوی زمان**

تقدیر این قصه لفت قلب سلیمه ای بود برای چیزی که هیچ کارش نمی توانستی بکنی وقتی زندگی به تو می گفت «و به این ترتیب» سر تکان می دادی و آسمش را می گذاشتی تقدیر، و به این ترتیب او شد دمیتری تقدیش این بود که آسمش بشود دمیتری. دمیتریوویچ. هیچ کارش نمی شد کرد. طبیعتاً غسل تعمیدش را به یاد نمی آورد ولی دلیلی هم نداشت که به اسالت دانستن شاق کند. کل خانواده جمع شد دور یک تشت سیار پر از آب در اتاق کار پدر مقدس. کشیش آمد و از والدینش پرسید که برای نوزدسمشان چه اسمی در نظر گرفته اند. گفتند: پاروسلاو. پاروسلاو؟ کشیش خوشش نیامده بود. گفت پاروسلاو اصلاً اسم مرسومی نیست. گفت بچه هایی را که اسم غیرعادی دارند در مدرسه اذیت و مسخره می کنند. نه نه نباید اسم بچه را بگذارید پاروسلاو. پدر و مادرش از این مخالفت صریح رنجیدند اما نخواستند به روی کشیش بیاورند. پرسیدند خودتان چه اسمی پیشنهاد می کنید؟ کشیش گفت یک اسم معمولی روش بگذارید. دمیتری مثلاً. پدرش گفت اسم خودش هم دمیتری است و پاروسلاو دمیتریویچ خیلی خوش آهنگ تر است از دمیتری دمیتریویچ اما کشیش موافق نبود و به این ترتیب او شد دمیتری دمیتریویچ

تازه های سلامت

بهترین زمان برای چرت زدن و مزایای چرت زدن در روز

دانشمندان ادعا می کنند چرت زدن می تواند از بیماری ها جلوگیری کند، حافظه شما را بهبود ببخشد، کاهش وزن شما را سریعتر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، چرت زدن در برخی فرهنگ ها نشانه تنبلی محسوب می شود، در حالی که در فرهنگ های دیگر مدتها زایین به عنوان نشانه ای از فداکاری به کار تلقی می شود. چرت زدن، طراوت بخش است و باعث افزایش چابکی ذهنی ما می شود و حتی علم نیز انجام این کار را توصیه می کند.

این مطلب به شما در تصمیم گیری میزان زمان برای چرت زدن و مزایای مرتبط با آن، کمک می کند.

۱۰-۲۰ دقیقه: برای تقویت سریع هوشیاری

به گفته کارشناسان، چرت زدن به مدت زمان ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بهترین حالت را به شما می دهد. برای تقویت هوشیاری و افزایش سطح انرژی ایده آل است. مدت زمان کوتاه چرت زدن به منظور جلوگیری از ورود شخص به خواب عمیق طراحی شده است. اما همانطور که همه ما می دانیم بیرون آمدن از خواب پس از گرفتن طعم شیرین آن دشوار است، بنابراین توصیه می شود که آن را به صورت نشسته و کمی به حالت درازکش انجام دهید. همچنین، چرت زدن بعد از ناهار، در حدود ساعت ۲ یا ۴ بعد از ظهر ، به جلوگیری از هوس غذاهای ناخواسته و کاهش هورمونهای استرس که از این طریق به کاهش وزن کمک می کند.

۳۰ دقیقه: خداحافظی از خستگی

در حالی که چرت زدن ۳۰ دقیقه ای ممکن است بلند شدن از آن را دشوارتر کند ، اما فوایدی که ارائه می دهد ارزش آن را دارد. این چرت کوتاه برای بهبود عملکرد حافظه ، کاهش استرس ، افزایش تمرکز، کاهش خطر دیابت و جلوگیری از زوال عقل کمک می کند . کارشناسان می گویند شما با یک چرت ۳۰ دقیقه در اواسط روز، کارهای بیشتری را انجام خواهید داد، زیرا بدن و مغز پس از بیدار شدن ۷ تا ۸ ساعت، نیاز به بازسازی دارند.

۶۰ دقیقه: برای پردازش حافظه شناختی

اگر کار شما فعالیت ذهنی زیادی را شامل می شود، این ممکن است بهترین زمان چرت زدن برای شما باشد. با یک ساعت خوابیدن، خواب عمیقی نیز به شما می آورید، که به باز کردن مغز کمک می کند و توانایی شناختی آن و همچنین توانایی آن در به خاطر سپردن حقایق و ارقام را افزایش می دهد. همچنین به مبارزه با ناامیدی کمک می کند.

۹۰ دقیقه: چرخه کامل خواب

این یک خواب کامل است که شامل مراحل سبک و عمیق خواب است. همچنین ممکن است REM (حرکت سریع چشم) را تجربه کنید، مرحله ای که به خواب مربوط می شود به گفته محقق خواب دکتر سارا مدنیک ، چرت زدن ۹۰ دقیقه ای برای سلامت جسمی و روحی مفید است . این حافظه را بهبود می بخشد و خلاقیت را تقویت می کند و بهترین بخش این است که بیدار شدن از این چرت زدن آسان تر است.

مزایای چرت زدن

به طور قابل توجهی خطر مرگ ناشی از قلب را کاهش می دهد.

استرس قلبی عروقی را کاهش می دهد.

فشار خون را کاهش می دهد.

خطر دیابت را کاهش می دهد.

به کاهش وزن کمک می کند.

از زوال عقل جلوگیری می کند.

ایجاد مشوق برای فراگیری زبان‌های خارجی به جای حذف آموزش زبان از مدارس

سرپرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند رزبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه بهتر بود استفاده از پتانسیل سایر زبان های خارجی در طرح اخیر نمایندگان مجلس دیده شود و تنوعی از زبان های خارجی را داشته باشیم گفت: به جای حذف آموزش زبان، می توانیم مشوق هایی برای فراگیری سایر زبان ها ایجاد کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا کلانتری با اشاره به طرح اخیر نمایندگان مجلس پیرامون رفع انحصار از زبان انگلیسی در نظام آموزش همگانی کشور گفت: واقعیت این است که قبل از ارائه چنین طرحی، هیچ گونه نظر کارشناسی از پژوهشگاه مطالعات خواسته و دریافت نشده است.

وی افزود: این طرح دارای ابعاد مختلفی است؛ شش ماده و چندین تبصره دارد و لازم است تک تک این مواد و تبصره ها خوانده و درباره پیامدها و نتایجی که هرکدام دارد بررسی کارشناسی صورت بگیرد.

سرپرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند رزبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه اگر درخواستی از پژوهشگاه برای انجام مطالعات مطرح شود آماده همکاری هستیم، گفت: کار ما کار پژوهشی و اعلام نظرات کارشناسی در این خصوص است.

کلانتری با تاکید بر اینکه باید مشوق هایی را برای آموزش سایر زبان ها نیز به وجود بیاوریم گفت: یکی از حوزه های تربیت و یادگیری در سند تحول بنیادین و در برنامه درسی ملی، زبان های خارجی است که به علت توسعه تعاملات فرهنگی و انتقال دانش بشری مورد تاکید قرار گرفته است البته تمرکز روی زبان خاصی وجود ندارد. در سند تحول بنیادین، ارائه آموزش زبان خارجی در چارچوب التخابی و نیمه تجویزی مورد اشاره قرار گرفته است.

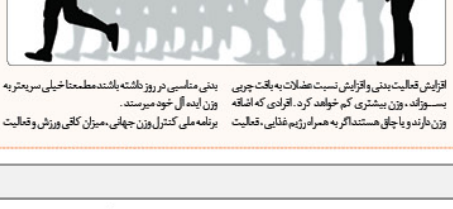
وی با اشاره به وجود راهکارهایی برای تشویق فراگیری سایر زبان ها گفت: با توجه به مولودات فرهنگی و اجتماعی که با دیگر کشورها داریم باید بیشتر روی این موضوع کار کنیم همچنین لازم است یک نیازسنجی و امکان سنجی انجام و مشخص شود که دانش آموزان ما در مناطق مختلف به چه زبان هایی علاقه مند هستند.

سرپرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند رزبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه بهتر بود استفاده از پتانسیل سایر زبان های خارجی در این طرح دیده شود و تنوعی از زبان های خارجی را داشته باشیم گفت: به جای حذف آموزش زبان، می توانیم مشوق هایی برای فراگیری سایر زبان ها ایجاد کنیم.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن جاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

نگاه اجمالی به ورزش و کاهش وزن

اگر کاهش فعالیت دلیل چاقی بود، شهر نشین شدن و روستان نشین شدن و یکجا نشین شدن هم باعث کاهش فعالیت شده و شر همواره از اول تاریخ مدام قابلیتش کاهش پیدا کرده. اگر داشتن ماشین باعث شده افراد امروزه، کمتر پیاده روی کنند، ایجاد لوله کشی بسیار بیشتر باعث کاهش فعالیت شده بود، و طبق این استدلال بشر باید در ۱۸۰۰ میلادی هم بسیار چاق تر از ۵۰۰ میلادی می بوده ـ که اینطوری نیست.



بهترین شیوه درمانی در اضافه وزن و چاقی، درمانی است که به طور هم زمان شامل اصلاح درزیم غذایی، تغییر در فعالیت بدنی و رفتار درمانی باشد. باید توجه داشت که اضافه کردن و یا کم کردن وزن به دریافت و مصرف انرژی بستگی دارد ، در واقع هرکس که مقدار بیشتری انرژی از طریق بدنی ۴۰-۶۰ دقیقه در روز را برای همه افراد توصیه کرده است. فعالیت بدنی در همه افراد در هر سنی منجر به نتایج مفید مختلفی میشود . تمرین بدنی منظم سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند و به جلوگیری از بیماری های فراوانی مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی مفرط کمک می کند. تمرین بدنی همچنین سلامت روانی را بهبود می بخشد. به جلوگیری از افسردگی کمک می کند و باعث حفظ و بهبود اعتماد به نفس مثبت میشود.

پس بهتر است که در هر شرایطی و در هرسنی فعالیت بدنی خود را برای ارتقاء سلامتی خود داشته باشیم.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک:
www.vahedidiet.com

روزنه

آیا منابع طب سنتی مصرف "نمک دریا" را تأیید و توصیه می کنند؟!

آیا منابع طب سنتی "نمک دریا" را تأیید می کنند؟! آیا مرد از منابع طب سنتی و منابع روایی از توصیه به مصرف "نمک" همین نمک های تصفیه شده موجود در بازار کشورمان یا نمک دریای توصیه شده از سوی عدمای به نام طب سنتی است؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، وحید قراملکی- پژوهشگر طب سنتی می گوید: "نمک" یکی از مواد غذایی ضروری برای فعالیت بدن انسان است که برای عملکرد صحیح مغز و متابولیسم بدن انسان، لازم و ضروریست.

طی سال های اخیر به توصیه برخی از اسناد طب سنتی کشورمان، بسیاری از خانواده ها "نمک دریا" را جایگزین نمک های تصفیه شده حلوی بد موجود در بازار کشور کرده اند!

نمک از نظر مزاج شناسی دارای مزاج گرم در دوم و خشک در دوم یا سوم است که باعث هضم غذا، رقع سنگینی معده، باز کردن گرفتگی های کبد و طحال و از بین بردن عفونت و ورم معده است؛ نمک، مسهل بلغم و سودا و زرداب و دافع رطوبات لزج و گرفتگی ها و سوءهاضمه و فساد غذا در معده و نیکوکننده رنگ صورت است.

اما مصرف چه نوع نمکی این خواص و منافع متعدد را به همراه دارد؟! آیا مراد از منابع طب سنتی و منابع روایی از "نمک" همین نمک های تصفیه شده موجود در بازار کشورمان یا نمک دریای توصیه شده از سوی عدمای به نام طب سنتی است؟!

در پاسخ به این سوال باید گفت قطعاً "نمک" که در منابع طب سنتی کشورمان و منابع احادیث طبی از آن یاد شده، نمک های تصفیه یددار عرضه شده در سوپرمارکت های کشورمان نیست؛ چرا که بر اساس مستندات علمی، آزمایشگاهی و تجربی، مصرف نمک های تصفیه شده قطعی، عوارض و ضایعات شدید و مختلف قلبی ـ عروقی، فشار خون و... را در پی دارد.

از سوی دیگر، طی سال های اخیر بواسطه تبلیغات گسترده برخی افراد برای جایگزین کردن "نمک دریا" با نمک های تصفیه شده یددار، شاهد افزایش مصرف نمک دریا در سطح جامعه هستیم که عموماً از دریاچه ارومیه به بخش های دیگر کشور سرازیر می شود.

اخیراً شاهد ضدیت بیش از پیش برخی پزشکان و تبلیغات تاویزبوئی با مصرف این نوع نمک هستیم؛ دلیل عمده پزشکان برای عدم مصرف نمک دریا وجود برخی قلزات سنگین در این نوع نمک است؛ این در حالی است که طرفداران استفاده از نمک دریا هم استدلال های خود را برای مصرف آن بیان می کنند؛ استدلال هایی از این قبیل که نمک دریا قشار خون را کاهش داده، طبیعی است و افسان در آن دست نبرده و ید شیمیایی به آن اضافه نشده است!

اما آیا منابع طب سنتی هم "نمک دریا" را تأیید می کنند؟!

بررسی نمک بر اساس نظر حکمای اصیل و کهن طب ایرانی ـ اسلامی در این میان، راهگشا است؛ حکیم بلندآوازه و طبیب حاذق ایرانی، مرحوم "محمدحسین عقیلی خراسانی" در کتاب "مخزن الادویه" بهترین نوع نمک را "سنگ نمک سفید و شفاف" می داند که به نمک اندرانی معروف است و در وقاح همان سنگ نمکی است که متأسفانه امروزه بحلیل زیبایی و جلوهای که دارد بیشتر برای مصارف تزئینی به کار می رود و کمتر از سوی مردم کشورمان به مصرف غذایی می رسد!

رتبه دوم نمک مناسب برای مصرف خوراکی، منسوب به نوعی نمک است که همراه آب از زمین می جوشد و افراد با خشک کردن آب آن، نمکش را استحصال می کنند؛ این نمک امروزه به نمک چشمه و سرگل معروف است که هرچند در مقدار کم اما توسط برخی از اسناد طب سنتی در حال عرضه است.

عقیلی خراسانی در جای دیگر می نویسد: «بوذبترین همه نمک به مصنوع از "آب دریا" است و این با اندک تلخی و حتت می باشد زیاد و از املاح دیگر».

"نمک دریا" که روز گاری بستترین نوع نمک از منظر حکمای ایرانی بوده است متأسفانه امروز بحلیل تبلیغات نادرست از سوی عدمای به اسم طب سنتی، مصرف آن در حال افزایش است؛ البته ناگفته نماند که نمک دریا یا نمک دریاچه که امروز در کشورمان در برخی از عطاری ها عرضه می شود باز هم به نمک یددار تصفیه شده از جحیت دارد و عارضه آن کمتر است!

پس در پایان و در جمع بندی این مطلب می توان گفت که مصرف "نمک دریا" هم از منظر پزشکی مدرن و هم از منظر منابع طب سنتی کشورمان، نمک مناسبی برای مصرف نیست و بهترین نوع نمک برای مصرف روزانه، نمک معدنی طبیعی است که آسیاب و نرم شده باشد و این نوع نمک را می توان از اکثر عطاری های کشور تهیه کرد.

همچنین باید توجه داشت که سنگ نمک های شفاف و نمک های چشمه که در طب ایرانی مورد تأیید هستند، دارای کمترین میزان آلودگی محیطی بوده و این نوع نمک ها حلوی پتاسیم، ید طبیعی تا حد ۵ میلی گرم در هر گرم، آهن، منگنز، منیزیم، کلسیم و روی هستند و مصرف حد مناسب و صحیح آن می تواند کاهنده قشار خون نیز باشد.

چه چیزی باعث بروز سرطان سینه می‌شود؟

متخصص جراحی عمومی گفت: غذاهای چربیه قست قودها، غذاهای کنسروی و کم تحرکی باعث بروز سرطان سینه در زنان می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، آسیه الفت -متخصص جراحی عمومی و عضو هیأت علمی پژوهشکده درمان سرطان محتمد- درباره "تأثیرات سبک زندگی سالم در جلوگیری از بروز سرطان سینه در زنان"، گفت: به دلیل سبک زندگی در کشورهای غربی، میزان بروز سرطان در این کشورها زیادتر است و بیش از ۱۸۰ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر است.

وی ادامه داد: در ایران میزان شیوع سرطان سینه یک چهارم این میزان است البته این آمار در اکشور در حال افزایش است.

این متخصص جراحی عمومی گفت: موضوع مهم این است که ایران نیز به سمت صنعتی شدن و سبک زندگی غربی در حال پیش رفتن است؛ مثلا مصرف غذاهای قسمت قودی زیاد، کنسروی و آماده از عوامل بسیار مهم در بروز سرطان ها از جمله سرطان سینه است.

الفت افزود: بسیاری از خانمها شاغل هستند و مجبورند غذاهای آماده مصرف کنند در حالی که غذاهای چربیه، قست قودها و کم تحرکی نقش زیادی در ایجاد سرطان سینه دارد.

وی تأکید کرد: به خانمها توصیه می کنیم پیاده روی روزانه داشته باشند؛ البته خانمی بیان می کند من از صبح تا شب در خانه فعالیت دارم، این کار اصلا ورزش محسوب نمی شود، بلکه باید یک خانم در روز نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده روی کند و اگر توانست در هفته نیز یکروز فعالیت سنگین داشته باشد.

این متخصص جراحی عمومی اضافه کرد: اگر افراد از جمله خانمها نمی توانند باشگاه بروند به پارک محل رفته و از امکانات ورزشی آنجا استفاده کنند تا ضربان قلب و تنفس قدر افزایش پیدا کند؛ اگر چنین سبک زندگی داشته باشند و ادامه دهند، درصد ابتلا به سرطان از جمله سرطان سینه بسیار کاهش پیدا 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، مهیمان 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