گوناگون

آمار مرگ و میر آنفلوانزا در کشور به ۱۹ نفر رسید

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: تعداد مرگ و میر ناشی از آنفلوانزا در کشور به ۱۹ نفر رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رئیسی با اشاره به شیوع ویروس آنفلوانزا در کشور، افزود: هموطنان برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا، بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنند.

وی با اشاره به آمار ۱۹ فوتی ناشی از آنفلوانزا در کشور، گفت: همه فوت شدگان مبتلا به بیماری های زمینه ای بوده اند.

معاون وزیر بهداشت، تأکید کرد: داروی آنفلوانزا در بیمارستان های کشور موجود است و نگرانی از بابت تامین دارو وجود ندارد.

ایست ورزی در کلاس درس در هوای آلوده

معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه تمطیلی‌های پی در پی مدارس و زنگ‌های ورزش به علت آلودگی هوا، به روند آموزش و تربیت بدنی لطمه می‌زند گفت: البته معلمان تربیت بدنی ما آموزش دیده‌اند و با انجام ایست ورزی و فعالیت‌های ایزومتریک در کلاس درس می‌توانند بخشی از عقب ماندگی ناشی از این تمطیلی‌ها را جبران کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهرداد حمیدی با اشاره به اینکه اولویت اول استفاده از سالن‌های ورزشی متعلق به آموزش و پرورش به ویژه در لیگی که هوا آلوده است با دانش آموزان است، گفت: البته ۱۰۷ هزار مدرسه و ۳۵۰۰ سالن ورزشی داریم و این تعداد سالن برای جمعیت دانش آموزان کلان‌شهرها که از آلودگی هوا رنج می‌برند کافی نیست.

وی افزود: به هرحال این تعطیلی‌ها لطمه خودش را می‌زند؛ البته معلمان تربیت بدنی ما آموزش دیده‌اند و با انجام ایست ورزی و فعالیت‌های ایزومتریک در کلاس درس می‌توانند بخشی از عقب ماندگی ناشی از این تعطیلی‌ها را جبران کنند.

معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه فعالیت‌های حرکتی و مهارتی احتیاج به فضا و تمرین مداوم دارد گفت: در کلانشهرها با مشکل تعطیلی مدارس در هوای ناسالم رو به رو هستیم اما در سایر استان‌ها مسابقات ورزشی و زنگ تربیت بدنی به روال معمول اجرا می‌شود.

حمیدی ادامه داد: در کلانشهرهای دچار آلودگی هوا، زمانی که فعالیت ورزشی در فضای باز ممنوع است، ورزش در فضای ورزشی سرپوشیده انجام می‌شود. برگزاری مسابقات ورزشی نیز ممنوعیت دارد و اگر مدرسه‌ای مرتکب تخلف شود با او برخورد خواهد شد.

درمان پوکی استخوان با ۱۵ دستورالعمل ساده!

بر اساس آموزه‌های طب سنتی با رعایت تدابیر تغذیه‌ای ساده به‌راحتی می‌توان مانع از ابتلا به پوکی استخوان شد؛ در این مطلب به غذاها و خوراکیهایی که مصرف آنها منجر به استخوان‌سازی و تقویت بافت و تراکم استخوان می‌شود، اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، امروز ابتلا به "پوکی استخوان" به‌دلیل تغذیه نامناسب و غلط به امری رایج در اکثر جوامع تبدیل شده است.

اما بر اساس آموزه‌های طب سنتی با رعایت تدابیر تغذیه‌ای ساده به‌راحتی می‌توان مانع از ابتلا به پوکی استخوان شد؛ در ادامه به غذاها و خوراکی‌هایی که مصرف آنها منجر به استخوان‌سازی و تقویت بافت و تراکم استخوان می‌شود، اشاره شده است:

ـ مصرف سنجد پودرشده با پوست و گوشت و هسته
ـ آب کرفس روزانه یک تا دو لیوان میل شود
ـ شیر گاو + عسل
ـ بادام درختی عصرها ۷ عدد میل شود
ـ مویز روزانه ۲۱ عدد صبح ناشتا میل شود
ـ چغندر با برگش به‌صورت سوپ یا آش
ـ قلم گاو و پاچه گوسفند در طول هفته
ـ عرق گیاه "مخلصه" روزانه یک استکان
ـ ارده "شیره انگور در وعده صبحانه
ـ یک قاشق مرباخوری کنجد خام همراه شام
ـ کشک + نعناع + خرما
ـ جوشانده ریشه زرشک روزانه یک استکان
ـ پرهیز از مصرف دوغ و ماست
ـ پرهیز مطلق از مصرف نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی
ـ پرهیز از مصرف تنقلاتی مانند پفک، چیپس و...

خرید ۶۰ دستگاه محرک عصب برای بیماران مبتلا به صرع

رئیس هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران، از خرید ۶۰ دستگاه محرک عصب واگ با VNS برای بیماران مصروع نیازمند خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی یوسفی در خصوص جزییات خرید دستگاه عصب واگ برای بیماران مبتلا به صرع، گفت: VNS، کلاری مصرفی است که با تحریک عصب واگ از وقوع تشنج قبل از شروع و متوقف کردن آن در صورت وقوع پیشگیری می کند.

وی افزود: در حال حاضر هیئت امنا ۶۰ دستگاه محرک عصب واگ با VNS را برای بیماران نیازمند خریداری کرده و تعداد ۲۰ عدد از این کلاری مصرفی را در اختیار بیمارانی که شرایط مورد تایید از لحاظ پزشکی را دارند قرار داده است.

رئیس هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران ادامه داد: دستگاه محرک عصب واگ برای ۲۰ نفر از بیماران مصروع تایید شده توسط پزشکان متخصص و آموزش دیده به صورت پایلوت در بیمارستان های دولتی همچون محب کوثر شیراز، نمازی شیراز، فیروزگر تهران، شهدای تجریش و کودکان مفید استفاده شده است.

یک جرعه کتاب

هزار فرسنگ تا آزادی؛ قرار من از کره شمالی
نویسنده: یون سون کیم
مترجم: زینب کاظم‌خواه
نشر ثالث

پیام آشنا: «هزار فرسنگ تا آزادی» توشته یون سون کیم داستان فرار هیجان‌انگیز او از کشور کره شمالی است. کشوری کمونیستی که مردمش همچون کارگرانی از همه‌جا بی‌خبر روزگار می‌گذرانند. او در ۱۲ سالگی در حالی که مادر و خواهرش در گیرو دار قحطی اوایل دهه تود، برای تهیه غذا از خانه بیرون رفته‌اند، به تنهایی و بدون هیچ پولی سوار اتوبوس می‌شود تا خود را تجات دهد.

در اوایل دهه تود، شهر پیونگ یانگ شاهد یک قحطی مرگبار بود. بر اساس گزارش‌هایی که آن روزها مخابره می‌شد، هزاران کارگر گرسنه در خیابان‌ها پرسه می‌زدند و در کمال ناامیدی تلاش می‌کردند تا غذایی برای سیر کردن شکم خود و خانواده‌هایشان پیدا کنند. آنها قربانی یکی از رازآلودترین فجایع کره شمالی شده بودند: قحطی بزرگی که به خاطر برنامه‌ریزی نادرست، افزوا و سیاست‌های غیرمسئولانه موسوم به «خودانکایی» جمعیت ۲۵ میلیونی این کشور را به مرز تلودی کشانده بود:

«هر کشوی میز قهوه‌خوری، یک دفترچه و مداد- از جمله چیزهای معدود بارزشی که داشتیم و تفروخته بودیم- پیدا کردم. کاغذهای دفترچه باکیفیت بودند. در تاریک و روشنا دولا شدم، شروع به توشتن کردم. در دفترچه تمام کوشش‌ها و رنج و محنت‌هایی را که برده بودم و همین‌طور سه بار رفت و برگشتم به راجین- ساتوتنگ را بازگو کردم. مدادم را محکم روی کاغذ فشار می‌دادم و پر از تلمیدی بودم. کل صفحه را پر کردم.

توشتم: «هامان، منتظرت بودم. شش روز منتظرت بودم. احساس می‌کنم به زودی می‌میرم. چراهتوز برنگشته‌ای؟»

بعد از تمام شدن صفحه، شروع به گریه کردم و احساس می‌کردم که به گل تستنظم. تاریکی شب کم‌کم شروع شد و مراحاطه کرد. تاگهان، صدایی از طبقات شتیدم. قلبم داشت از جایش در می‌آمد.

آناقطع یکی از همسایه‌ها به آپارتمانتان برگشته بود.

وصیت‌نامه‌ام را روی میز قهوه‌خوری گذاشتم. صورتم غرق اشک شد. جاتم را از دست رفته می‌دیدم»

این رمان گوشه‌ای از رنج و سختی مردم بی‌پناه این کشور را در جریان قحطی توصیف کرده است.

بدهکار مهریه اگر ممتنع باشد زندانی می شود

مهریه حق قانونی و شرعی زن به شمار می‌رود که از دیرباز به عنوان سوباب اطمینان ازدواج ها از آن یاد شده است؛ هدیه‌ای که مدتی است اتفاقاتی غریب در خصوص پیگیری مطالبه آن رخ داده و ذهن مطالبه گر را از احقاق حق خود دچار دلسردی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا به باور مشاوران و کارشناسان حقوقی و قضایی، مهریه هدیه ای از طرف زوج (مرد) به زوجه (زن) است که پس از جاری شدن صیغه عقد ازدواج به او تملق می گیرد و به عنوان پشتوانه بعد ازدواج برای زن در نظر گرفته شده است ریشه و قلسفه اولیه مهریه در فرهنگ ایرانی، هدیه‌ای به منزله ابراز عشق مرد به همسر خویش بوده است اما این بحث قارغ از عرف و قانون، شرعی هم هست و دینی را از زمان ازدواج برعهده مرد قرار می‌دهد. موضوعی که هر از چند گاهی مورد چکش کاری قرار می گیرد و یا ال و کویال آن کاسته می شود؛ آخرین خبر در این رابطه که به تازگی منتشر شده و اذهان مطالبه گران را دچار تشویش کرده است، سخنان سید اسدالله جولایی مدیرعامل ستاد دیه کشور بود که با اشاره به مصوبه اخیر مجلس شورای اسلامی گفت: حبس و حتی بازداشت موقت محکومان مالی موضوع مهریه مطبق نص قانون ممنوع است.

وی افزود: بر اساس تبصره الحاقی بـه ماده هفت قانون محکومیت‌های مالی، حبس یا بازداشت بدهکاران مالی از جمله متعهدان موضوع تادیه مهریه ممنوع شـد مگر در صورتی که زوجه ملاءت مالی محکوم‌علیه و امتناع وی از پرداخت محکومیه را اثبات کند.

مصوبه ای که شهناز سجادی مشـاور حقوق شهروندی معاونت امور زنان و خانواده ریاسـت جمهوری در گفت و گو با خبرنگار حوزه زنان و خانواده ایرنا از لازم الاجرا نبودن آن سـخن گفت و یادآور شـد: اگر قرار باشد نحوه اجرای محکومیت های مالی تغییر یابد، نیازمند اصلاح قانون است و قانونگذاری پروسه ای دارد که از کمیسیون قضایی شروع، بعد در صحن علنی مجلـس تصویب و بعد از نظر نهایی شورای نگهبان لازم الاجرا می شود اما این مصوبه فقط در کمیسیون قضایی مجلس مطرح شده است.

وی ادامـه داد: پیش از انقـلاب، اینگونه بود که بدهکاران حقوقی بازداشت نمی شـدند و زندان نمی رفتند و فقط طلبکار حق داشـت که اموال او را توقیف و وی را ممنوع الخروج کند اما این قانون بعد از انقلاب تغییر کرد و به این صورت تدوین شد که همه بدهکاران زندان می روند مگر این که دادگاه بدهی را تقسیط کند. الان هم برای بدهکار مهریه راه حل همین است و اگر نتواند و قدرت مالی نداشته باشد که یکجا پرداخت کند، دادگاه تقسیط می کند و در صورتی که قسـط ها را پرداخت نکند زوجه درخواست بازداشت می کند.

سجادی خاطرنشان کرد: ممکن است قانون تغییر کند مثلا از این به بعد بدهـکاران دبه و مهریه که به نوعی بدهکار حقوقی هسـتند، به زندان نروند و فقط اموالشان توقیف شود. اما نکته اینجاست که پروسه قانونگذاری فقط کمیسـیون قضایی نیسـت بلکه تصویب در صحن علنی مجلس و شورای نگهبان را نیز باید به دنبال داشته باشد وگرنه در کمیسـیون ضمانت اجرایی ندارد.

بدهکار مهریه اگر ممتنع باشد زندانی می شود

الهیار ملکشاهی- رئیس کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی- هم یادآور شد بدهکار مهریه اگر ممتنع باشد زندانی می‌شود؛ موضوعی که در کمیسیون قضایی مجلس مطرح شده است اما به طور کامل به آن پرداخته نشده اسـت و به دلیل این که در مجلس تصویب نشده است، لازم‌الاجرانیست.

وی توضیـح داد در قوانین قملـی ما ظرفیت کامل برای رسیدگی به این امر وجود دارد و به این شکل است که در خصوص محکومان مالی که مهریه هم شامل آن اسـت بر اساس قانون ابتدا ابلاغیه پرداخت برای زوج ارسال می شود که در صورت استطاعت مالی پرداخت می شود و موضوع خاتمه می یابد یعنی اگر زوج ادعا کند که توان مالی ندارد، زوجه با اثبات موجودی اموال آن را دریافت می کند.

رئیس کمیسـیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: در صورتی که زوج مال داشته باشد و محکوم هم شده باشد و مالش جزو مستثنائات دینی هم نباشد اما از پرداخت امتناع کند، بازداشت و زندانی می شود تا زمانی که پرداخت صورت گیرد.

ملکشاهی تصریح کرد: در قانون جدید می خواهیم این امر را روشن کنیم چرا که قضات پرداخت صحیحی از قوانین نداشتند و رئیس قوه قضاییه هم بر اساس آن مجبور شد بخشنامه ای بنویسد که در راستای اجرای قانون جدید ما اسـت تا قضات افراد را صرفا زندانی نکنند و قوانین را به درستی اجرا کنند و حتی از زنان تضییع نشود.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

راهکار متفاوت طب سنتی برای کاهش عوارض آلودگی هوا

یک متخصص طب سنتی با اشـاره به اینکه بوییدن مواد خوشبو یکی از راهکارهای کاهش عوارض آلودگی هوا است گفت: در این خصوص بوییدن برخی از گلها توصیه می شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهـر، ناصر رضایی پور گفت: بوییدن مواد خوشبو یکی از راهکارهای کاهش عوارض آلودگی هوا اسـت و برای این منظور، کافور، نیافور، بنفشه و صنـدل در افراد گرم‌مزاج و مشـک، عنبر، لادن، میخک (قرنفل) و جوز بوا در افراد سردمزاج توصیه می شود.

وی افزود: هموطنان باید در این روزهای آلوده بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال، سیب، به، زعفران، هل، دارچین، بهارنارنج، خیار، گل سرخ، گلاب و... را نیز مد نظر داشته باشند. بوهای خوش، اعضای رئیسه (قلب، مغز و کبد) را تقویت می‌کنند، شادی‌بخش‌بوده و توان عمومی بدن را افزایش می دهند.

این متخصص طب سـنتی تأکید کرد: از سوی دیگر پرهیز از کارهای کاهنده قوا مانند خواب ناکافی و شب‌زنده‌داری، مواجهه با هوای بسـیار سـرد، مواجه درازمـدت با امواج الکترومغناطیس به‌ویژه رایانه و تلفن همراه، حمام سنگین، گرسنگی طولانی نیز توصیه می‌شود.

به گفته وی، همچنین پرهیز از فعالیت‌های بدنی و ورزش سنگین و همچنین پرهیز از بی‌تحرکی نیز لازم است.

رضایـی پور افزود: از ورود مواد زاید و سـمّی دیگر، پرهیز از مصرف سـیگار و قلیان، استفاده نکردن از حشره‌کش در محیط، پرهیز از پخت‌وپز بدون تهویهٔ مناسب در آشپزخانه و... است.

وی بـه تدابیر غذایـی در زمان آلودگی نیز اشـاره کرد و گفت: کاهش مصرف غذا و نوشـیدنی و پرهیز از پرخوری و برهم‌خوری، کاهش رطوبت بدن با مصرف بیشتر غذاهای خشک‌تری چون خشکبار، مغزها و... پرهیز از خوردن غذاها و میوه‌های تر (آبدار) سـریع‌العفونت مانند غذاهای حاوی گوشت و روغن زیاد، شیرینی، ماهی، شیر، و در میوه‌ها نیز انگور، آلو، شفتالو، هندوانه، خربزه، خیار و برخی از سبزی‌ها توصیه می شود.

وی گفت: پرهیز از خوراکی‌های افزاینده غلظت خون مانند گوشت گاو، عدس، بادنجان به‌ویژه میرزاقاسمی، گوشت‌های صنعتی (سوسیس و کالباس)، کنسروها، غذاهای خمیری چون ماکارونی و لازانیا، غذاهای چرب و سـنگین چون کله‌پاچه نیز ضرورت دارد.

این متخصص طب سـنتی تأکید کرد: همچنین از مصرف خوراکی‌های بیوسـت‌آور مانند گوشـت گاو و گوسـاله، سوسیس و کالباس، غذاهای خشک، عدس‌پلو، موز سفت، خرمالوی نارس و کس، میوه‌های ترش، سـنجد نیز پرهیز شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

گاردن پارتی

دوشنبه ها با میترا انصاری

دانستنـی های پیتزایی در یک نگاه

۱- آفریکانا هاوایی: متاسب برای افراد ماجراجوا در این پیتزا که طعم ملایم و ترش و شیرین دارد، از برش های آناناس استفاده شده است.

۲- آرابیتا: اسـاس آن، توعی سس تند گوجه فرنگی است.

۳- گمبری: در زبان ایتالیایی به معنای میگو است.

۴- کاتیباله: در زبان انگلیسی به معنای آدمخوار، پیتزا هات این تام را روی یکی از پیتزاهای گوشتیش گذاشت.

۵- جاتوک: در آن از گوشت تکه ای استفاده می شود.

۶- وجی تاله: به معنی سبزیجات.

۷- پیتزا شیکاگو: پیتزا با خمیر کلفت.

۸- پیتزا تیوپوری: تتها تفاوت پیـتزا با انواع دیگر، استفاده از درصدی آرد ذرت در خمیر آن است.

۹- چهار فصل: چهار نوع پیتزا با تایپینگ های متفاوت.

۱۰- پیروتی: توعی کالباس تند در آن استفاده می شود و پرطرفدار است.

۱۱- کالزونه: مواد روی تیمی از خمیر قرار می گیرد و تیمه دیگر خمیر روی آن برگردانده و بسته می شود (به شکل صدف). این تام بر گرفته از چین های توعی شلوار که در قرن شانزدهم پوشیدن آن رواج داشته است.

۱۲- پیـتزا فوتنگی: فوتنگی در زبان ایتالیایی به معنی قارچ اسـت. این پیتزا از خمیر و قارچ و پتیر تشکیل شده است.

۱۳- پیتزا باو: باو در زبان ایتالیایی به معنای مرغ است و از گوشت سینه مرغ در پیتزا استفاده می شود.

۱۴- پیـتزا مارتیرا: به معنای دریایی اسـت و به توعی سـس گوجه فرنگی گفته می شود که توسط ملوانان ایتالیایی ابداع شد.

۱۵- مارگاریتا: توسـط «فاقلال اسـپوزیتو» در فرن توزهم میلادی به افتخار ملکه ایتالیا ابداع شـد و فقط از گوجه فرنگی، پتیر و ریحان تشکیل شده که رنگ های پرچم ایتالیا را تداعی می کنند.

۱۶- پیتزا سیسیلی: از گوشت و پتیر تهیه می شود و خیلی تند است.

۱۷- پیتزا پروشکاتو: با گوشت گوساله (راسته) تازک وفته شده و قارچ و پتیر تهیه می گردد.

۱۸- پیتزا افرتزی: پیروتی زیاد و پتیر.

۱۹- پیتزا هات بیف: گوشت چرخ شده پیاز و پتیر.

۲۰- پیتزا هات بلوتیز: گوشـت تیکه ای پخته شده گوساله، پیاز و پتیر.

۲۱- پیتزا وانتینو: پیروتی قارچ پیاز و پتیر.

۲۲- پیتزا هات توتا: تن ماهی، ماهی، پیاز و پتیر.

۲۳- پیتزا سورتنو: سینه مرغ، قارچ پیاز و پتیر.

۲۴- پیتزا میتی: گوشت چرخ شده، کالباس، سوسیس پیروتی، سالامی و پتیر.

۲۵- پیتزا مکزیکی: گوشت چرخ شده، گوجه فرنگی، فلفل دلمه، پتیر.

۲۶- پیتزا روماتا: سوسیس، فلفل دلمه، زیتون اسلایس شده، پیاز و پتیر.

۲۷- پیتزا اسپیال: مرغ، قارچ، فلفل دلمه، ذرت پیاز و پتیر. همچنین می تواند با انواع کالباس و سوسیس و پیروتی هم تهیه شود.

۲۸- پیتزا هات شات: گوشت چرخ شده، پیاز، فلفل تند کنسروی، قارچ، سیر، پیروتی، سوسیس و کالباس، پتیر.

عمده ترین تفاوت بین پیتزاها: در پیتزای آمریکایی قطر نان ضخیم تر گرفته می شود پس نسبت به پیتزای ایتالیایی که قطر تاتش تازک است پیتزایی معمولی محسوب می گردد. در واقع، پیتزای ایتالیایی همان وزن خمیر را دارد ولی پهن تر می شـود و در دیس‌های بزرگتر پخته می شود.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

عوارض وابستگی نوجوانان به گوشی های هوشمند

تحقیقات روان‌پزشـکان در انگلیس نشان می‌دهد که حدود یک چهارم از نوجوانان تاحدی به گوشـی‌های هوشمند خود وابسته‌اند که این وابستگی برایشان شبیه به توعی اعتیاد شده است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، این مطالعه در دانشگاه "کینگز لندن" نشـان داده که چنین رفتار اعتیادگونه‌ای به معنای این اسـت که این نوجوانان در صورت عدم دسترسی مداوم به گوشی‌های هوشمند خود "وحشـتزده" یا "تراحت" می‌شوند.

همچنین نوجوانان نمی‌توانند مدت زمانی را که صرف گوشی‌های هوشمند می‌کنند، کنترل کنند.

این مطالعه هشدار می‌دهد که چنین اعتیادهایی "عواقب جدی" برای سلامت روان دارد.

این تحقیق که در مجله روان‌پزشکی "BMC" منتشر شده اسـت، ۴۱ مطالعه مربوط به ۴۲ هزار جوان را در تحقیق درباره "استفاده مشکل‌آفرین از گوشی هوشمند" تجزیه و تحلیل کرده است.

این مطالعه نشان داد که ۲۳ درصد از نوجوانان رفتارهای شبیه به اعتیاد دارند. مانند این که در صورت قادر نبودن به استفاده از گوشی‌های هوشمند خود دچار اضطراب شده و نمی‌توانند زمان اسـتفاده از این گوشی‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنند که به سایر فعالیت‌هایشان آسیبی نرساند.

بر اساس این مطالعه، این رفتار اعتیادگونه می‌تواند با سایر مشکلات مانند استرس، روحیه افسرده، کمبود خواب و کاهش پیشرفت در مدرسه مرتبط باشد.

بـه گفته متخصصان اگر چه این مطالعـه اعتیادآور و مشکل‌آفرین بودن گوشی‌های همراه برای نوجوانان را نشان داده اما هنوز مشخص نیسـت این اعتیاد ناشی از خود گوشـی‌های همراه است یا برنامه‌هایی که افراد از آن‌ها اسـتفاده می‌کنند.

با این حال، نیاز به آگاهی عمومی در مورد اسـتفاده از گوشی‌های هوشمند در کودکان و نوجوانان وجود دارد و والدین باید آگاه باشند که فرزندانشان چقدر از وقت خود را با گوشی‌های همراه صرف می‌کنند.

مؤلف ارشد این مطالعه هشدار داده که اعتیاد می‌تواند عواقب جدی بر سلامت روان و عملکرد روزانه افراد داشته باشد، بنابراین نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد استفاده مشکل‌آفرین از گوشی‌های هوشمند وجود دارد.

بنا بر گزارش شـبکه خبری بی‌بی‌سی، متخصصان بر این باورند که استفاده از گوشی‌های هوشمند یک طرفه نیست و علاوه بر مضرات، فوایدی نیز دارد اما با این حال باید در نحوه و مدت استفاده از آن‌ها دقت داشت.

از تفاوت "آنفلوآنزا" با "سرماخوردگی" چه می‌دانید!

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا: تفاوت بین بیماری آنفلوآنزا با سرماخوردگی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، دکتر مسعود مرداتی با اشاره به تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا گفت: دو بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا یکسری علائم دارند که باعث همپوشانی‌شان می‌شـود. اما یکسری موارد هم در این دو بیماری وجـود دارد که می‌توان آن‌ها را از یکدیگر متمایز کرد. وی افزود: معمولا در آنفلوآنزا با بروز ناگهانی تب، همراه با بدن درد مواجه می‌شویم، به طوری که تب بیمار گاهی تا ۴ درجه هم می‌رسد. بروز تب در آنفلوآنزا بسیار ناگهانی است؛ به‌طوری که ساعت و زمان دقیق بروز آن ممکن است در ذهن بیمار بماند. در حالیکه تب در بیماری سرماخوردگی به صورت تدریجی و با درجات پایین‌تر رخ می‌دهد و به تدرت به ۳۸ درجه می‌رسـد. مرداتی ادامه داد: شاه علامت سرماخوردگی آبریزش بینی، عطسـه و سرفه اسـت. درحالیکه شاه علامت آنفلوآنزا تب و درد و کوفتگی بدن است. البته هر دو ممکن است سرفه و عطسه را داشته باشند. بدن درد علامت بیماری آنفلوآنزا اسـت. باید توجه کرد که حال بیمار آنفلوآنزا بسیار بد است و فرد نمی‌تواند بدون کمک کسی از جایش بلند شـود و در موارد شدید در بیمارستان بستری می‌شود. شدت علائم، بسیار بارز است. اما در سـرماخوردگی اینطور نیست. وی درباره تفاوت درمان‌های بیماری آنفلوآنزا با سرماخوردگی، گفت: در بیماری آنفلوآنزا یک داروی ضدویروسی تجویز می‌شود که اگر بیمار در سه روز ابتدایی بیماری مصرف کند، بهتر پاسخ می‌گیرد. اما فرد در سرماخوردگی اصلا به مصرف آنتی بیوتیک و داروی ضد ویروسی نیاز ندارد. مگر اینکه گلوجرگی باشد. مرداتی با بیان اینکه به طور کلی آنفلوآنزا سه موج دارد، گفت: زمان بروز موج‌های آنفلوآنزا غیرقابل پیش‌بینی است و هر چه هوا سردتر شود و بروز موارد بیماری شدیدتر شود، شدت اوج بیماری هم افزایش می‌یابد. اسـال موج اول آنفلوآنزا تقریبا یک ماه زودتر از موعد معمول و مورد انتظار آغاز شـد و از آنجایی که آنفلوآنزای H1N1 بیشـترین موارد را به خود اختصاص داد، شاهد علائم بالیتی سخت و شدید بودیم.

وی تأکید کرد: حال هر چه در جامعه بیشـتر مسائل بهداشـتی را رعایت کنیم مانند شسـتوشوی مداوم دسـتها، تزریق واکسن در افراد در معرض خطر، پرهیز از دست دادن و رویوسی، جدا بودن از جمع در صورت ابتلا به بیماری و... اصلا ممکن است موج دوم اتفاق نیفتد، اما اگر این موارد رعایت نشوند، موج دوم بیماری آنفلوآنزا با شدت بیشتری اتفاق می‌افتد. البته با سرما و سردتر شدن هوا هم این اتفاق می‌افتد.

وی همچنین گفت: بروز امواج بیماری آنفلوآنزا حداکثر تا بهار طول می‌کشد و در حال حاضر در موج اول بیماری هستیم