گوناگون

پذیرش سالانه ۵هزار کودک بین سنین نوزادی تا ۱۸ سال

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی گفت سالانه به طور میانگین حدود ۵هزار کودک بین سنین نوزادی تا ۱۸سال در سازمان بهزیستی پذیرش می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، حبیب‌الله مسعودی قرید درباره آمار نوزادان رها شده در خیابان گفت سالانه به طور میانگین حدود ۵ هزار کودک بین سنین نوزاد تا ۱۸سال در سازمان بهزیستی پذیرش می‌شوند. این کودکان به دلایل مختلفی از جمله کودک‌آزاری، قوت والدین، زندانی بودن والدین وارد سیستم می‌شوند از این تعداد نیز در حدود ۹۵۰کودک مجهول‌الهویه هستند.

وی با اشاره به کودکان مجهول‌الهویه گفت: این کودکان مجهول‌الهویه هم می‌توانند شامل کودکان رها شده در خیابان باشند و هم کودکانی باشند که مادران معتاد داشته‌اند. کودکانی که مادران معتاد دارند چنانچه مادر در بیمارستان زایمان کرده باشد با توجه به توافقاتی که با وزارت بهداشت در این زمینه داشتیم، اجازه ترخیص به مادر داده نمی‌شود تا مددکاران سازمان بهزیستی ورود کرده و مشخص شود که مادر با اقدام سببی و نسبی توانایی نگهداری کودک را دارند یا خیر. چنانچه نوزاد خانواده‌ای داشته باشد بعد طی از مراحل مشخص به خانواده واگذار می‌شود اما چنانچه خانواده‌ای برای نوزاد نباشد کودک وارد سیستم بهزیستی می‌شود. معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی با بیان اینکه حدود ۴هزار و ۵۰۰کودک سالانه از تحت پوشش بهزیستی خارج می‌شوند گفت: حدود ۲هزار کودک در سال به فرزندخواندگی در می‌آیند و ۱۷۰۰ الی ۱۸۰۰کودک به سن ترخیص یعنی به ۱۸ سالگی رسیده و به دانشگاه یا سربازی اعزام می‌شوند ما بقی نیز یا به امین موقت و یا با توجه به بهبود وضعیت والدین به والدین اصلی تحویل داده می‌شوند. به گفته قرید، نزدیک به ۱۰هزار کودک در ۴۸۰مرکز بهزیستی از سنین نوزاد تا ۱۸سال با همکاری خیرین نگهداری می‌شوند. وی همچنین درباره آمار خرید و فروش کودکان گفت: خرید و فروش کودک جرم است و قوه قضاییه نیروی انتظامی و نهادهای امنیتی این موضوعات را پیگیری کرده و چنانچه موردی مشاهده شود قطعاً ورود خواهند کرد. با توجه به اینکه بیشتر زنانی که کودکان خود را می‌فروشند، مادران دارای اعتیاد هستند، پس از توافق با وزارت بهداشت سه سال پیش بخشنامه‌ای به مراکز بهزیستی استان و معاونت درمان وزارت بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ شده است که این بخشنامه همچنان به قوت خود باقی است و بنا بر آن هرگاه مادر معتاد یا بی خانمانی برای زایمان به مراکز درمانی مراجعه می‌کند، حتما باید به اورژانس اجتماعی اطلاع داده شود و حتما باید مدارک هویت مادر مشخص بوده و هویتی که از سوی مادر اعلام می‌شود باید احراز شود و در مراکز درمانی و بهداشتی حتما باید این موضوع لحاظ شود.

گوشت فرآوری‌شده حاوی نیتریت سرطان‌زاست

مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد میزان سرطان‌زایی گوشت فرآوری‌شده بسته به میزان نیتریت آن متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در سال ۲۰۱۵ میلادی سازمان جهانی بهداشت (WHO) گوشت فرآوری‌شده را در اولین طبقه از مواد سرطان‌زا قرار داد.

مطالعات جدید این طبقه‌بندی را به چالش کشیده و نشان می‌دهد میزان سرطان‌زایی گوشت فرآوری‌شده بسته به میزان نیتریت آن متفاوت است. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) که اصطلاحا دست راست سازمان جهانی بهداشت در زمینه تحقیقات محسوب می‌شود، گوشت فرآوری‌شده را به عنوان ماده درنظر می‌گیرد که برای طعم‌دار شدن تحت فرآیندهایی نظیر نمک‌سودشدن، دودی شدن، تخمیر و سایر روش‌های مشابه قرار می‌گیرد. بیکن، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، کنسرو ماهی و ماهی دودی نمونه‌هایی از این مواد هستند. برخی از تولیدکنندگان مواد غذایی به منظور افزایش رنگ، طعم و ماندگاری از نیتریت سدیم برای فرآوری گوشت استفاده می‌کنند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کوییینز بلفاست در انگلیس صورت گرفته نشان می‌دهد میزان سرطان‌زایی گوشت فرآوری‌شده بسته به میزان نیتریت آن متفاوت است.

محققان به افراد هشدار می‌دهند که برای حفظ سلامت و کاهش احتمال بروز سرطان، مصرف گوشت قرمز را کاهش دهند و تا حد امکان سراغ محصولات فرآوری‌شده نروند.

نتایج این مطالعه در نشریه Nutrients منتشر شده است.

مصرف این غذای خوشمزه "کبد" شما را از کار می‌اندازد!

یکی از مسائلی که در آموزه‌های "طب سنتی" بر آن تأکید بسیار زیادی شده، دستورات مربوط به "تداخلات غذایی" است؛ در این مطلب به ترکیب یک نوع غذا اشاره شده که مصرف آن می‌تواند باعث ایجاد ترسایی کبدی، تقرس، روماتیسم و... شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تستیم، یکی از مسائلی که در آموزه‌های "طب سنتی" بر آن تأکید بسیار زیادی شده، دستورات مربوط به "تداخلات غذایی" و پرهیز از درهم‌خوری است. مصرف بسیاری از غذاها و میوه‌ها با هم و در یک وعده غذایی می‌تواند باعث ایجاد زمینه ابتلا به بیماری‌های مختلفی شود؛ مثلاً مصرف ماست با نوع به‌همراه غذاهای حاوی گوشت، باعث ایجاد فساد غذا در معده و اخلال هضم و در نهایت ایجاد تارحتی‌های کبدی در فرد می‌شود و تکرار این عادت بد غذایی می‌تواند منجر به بیماری پوستی "ونیلیگو" یا همان برص و پیسی شود. یا متأسفانه شاهدیم که بسیاری از افراد مخصوصاً در زندگی‌های مجردی و خوابگاهی یا در مسافرت اقدام به مصرف همزمان تخم‌مرغ با ماهی (تن ماهی) می‌کنند!

ترکیب تخم‌مرغ با انواع ماهی و مصرف همزمان آنها به‌شدت سلامت شما و به‌ویژه سلامت کبد را تهدید می‌کند. ماهی و تخم‌مرغ در معده تولید عفونت می‌کند و متجر به ابتلا به بیماری‌هایی مانند تقرس، روماتیسم، قولنج، یوبوسیر، پیوره و دتلان درد به‌وجود می‌آورند.

در همین زمینه در روایتی از امام رضا(ع) آمده است: "باید از این پرهیزی کند ـ تخم‌مرغ و ماهی را همزمان در معده گرد آوری؛ چه، هرگاه این دو با یکدیگر گرد آیند، قولنج، باد یوبوسیر و دتلان درد به‌وجود می‌آورند".

بر همین اساس یکی از رموز سلامتی بر اساس آموزه‌های طب سنتی، شناخت طبع هر یک از غذاها و پرهیز از مصرف همزمان مواد غذایی است که با هم سازگاری ندارند.

یک جرعه کتاب

حرف نزن، عمل کن
۷ گام برای رسیدن به اهدافتان
نویسنده: برایان تریسی
مترجمان: ناصر گشتاپی-محمدهادی احمدی
انتشارات الماس دانش

پیام آشنا: کتاب حرف نزن، عمل کن یکی از کتاب‌های معروف برایان تریسی است که در آن ۷گام عملی برای رسیدن به اهداف و موفقیت را معرفی می‌کند. سید ناصر الدین گشتاپی، سیدعلیرضا گشتاپی، محمد هادی احمد خاتی کتاب حرف نزن، عمل کن را به فارسی ترجمه کرده و انتشارات الماس دانش آن را منتشر کرده است.

درباره کتاب حرف نزن، عمل کن

برایان تریسی در کتاب حرف نزن عمل کن به بیان ویژگی افراد موفق و علل موفقیت آن‌ها می‌پردازد. وی معتقد است موفقیت افراد بر پایه‌ی کارهایی که می‌کنند، نتایجی که می‌گیرند و سرعت و کارایی رسیدن به آن نتایج قرار دارد. اینکه چه می‌گویید، داشتن چه می‌خواهید، چه آرزویی دارید یا می‌خواهید بعداً چه کارهایی انجام دهید، پایه‌های موفقیت شما را نمی‌سازد. موفقیت بر پایه‌ی کاری است که در همین لحظه انجام می‌دهید. برایان تریسی در کتاب حرف نزن، عمل کن می‌گوید حداقل ۹۵ درصد کارهایی که انجام می‌دهید یا نمی‌توانید انام دهید، برخاسته از عادت شماست. عادت اعتقادی و عادت رفتاری تعیین‌کننده‌ی اعمال افراد است و بنابراین بزرگ‌ترین مانع موفقیت انسان‌ها عادت‌های منفی و ناخودآگاهی است که سالیان سال آن‌ها را از تحقق بخشیدن به پتانسیل‌هایشان بازمی‌دارد. اما خوشبختانه تمامی عادت‌ها، چه فکری و چه رفتاری، اکتسابی هستند و بنابراین می‌توان آن‌ها را ترک کرد و عادت‌های جدید و مثبت را جایگزین آن‌ها کرد. وی در ادامه راه ترک عادت‌های منفی و ایجاد عادت‌های مثبت در مسیر تحقق اهداف را بیان می‌کند.

خواندن کتاب حرف نزن، عمل کن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر شما جزو دسته افرادی هستید که آرزوی موفقیت را در سر می‌پرورانید، اما نمی‌دانید از کجا می‌توانید مسیر را آغاز کنید خواندن کتاب حرف نزن، عمل کن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ماسک جراحی زدن در هوای آلوده فایده ندارد

تشدید آلودگی هوا با افزایش مراجعات به مراکز اورژانس همراه شده است. در همین حال، کارشناسان سلامت، رعایت برخی توصیه های بهداشتی و غذایی در این ایام را مورد تأکید قرار می دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر مهدی کمری-کارشناس بهداشت هوای معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی-اجتناب از سفرهای غیرضروری در طول روز و ساعات پر ترافیک، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از ظرفیت سامانه های الکترونیکی برای انجام خدمات بانکی، متوقف کردن فعالیت هایی که سبب تشدید آلودگی هوامی شود(فعالیت های صرافی را از مهم ترین راهکارهای موثر در کاهش آلودگی هوا عنوان کرد و گفت معاینه فنی خودرو برای کنترل آلودگی، معاینه فنی موتور خانه منازل برای بهینه سازی مصرف سوخت وخاموش کردن موتور خودرو در ترافیک های سنگین نیز از دیگر راهکارهای کاهش آلودگی هواست. وی، عدم استفاده از دخانیات و سیگار، مرطوب نگه داشتن فضای خانه به خصوص موقعی که از گرم کننده هایی مانند بخاری گازی، بخاری نفتی یا شومینه استفاده می شود. استفاده از ماسک های تنفسی مناسب (ماسک های تنفسی FFP۲ قیلتر دار) را از دیگر راهکارهای مقابله باالتراث زیانبار آلودگی هوا در شرایط آلوده عنوان کرد. کمری در ادامه استفاده از ماسک های جراحی را در مقابله با آلودگی بی تاثیر دانست و هشدار داد، مصرف ماسک های جراحی به هیچ عنوان برای قیلتر کردن ذرات ۲.۵میکرون فایده ای ندارد. ذرات معلق کمتر از ۲.۵میکرون اغلب جزو آلاینده‌های شهر تهران هستند. بنابراین ماسکی که شما انتخاب می کنید باید قابلیت قیلتر کردن این ذرات را داشته باشد. وی با اشاره به اینکه ماسک‌ها انواع و اقسام گوناگونی دارند، گفت: افرادی که مجبورند در خارج از منزل فعالیت کنند از ماسک های مخصوص P۲ استفاده کنند. کمری گفت: اگر ماسک شما خراب شده، آسیب دیده یا اگر تنفس با آن برای شما سخت شده باید حتما ماسک‌تان را عوض کنید. وی با اشاره به اینکه نحوه قرار گیری ماسک اهمیت بالایی دارد، گفت: ماسک ها دهان و بینی را می پوشانند و از ورود ذرات معلق به بدن شما جلوگیری می کنند اما باید نسبت به روش استفاده از ماسک قیلتر دار آگاهی یابید. کمری با بیان روش صحیح استفاده از ماسک تنفسی توضیح داد: ماسک را روی صورتتان قرار دهید به گونه‌ای که دماغ‌تان آن روی برآمدگی بینی قرار گرفته و از محکم بودن ماسک اطمینان حاصل کنید. در ادامه ماسک را به آرامی با هر دو دستانتان بپوشانید و آرام نفس بکشید. هوا نباید از اطراف ماسک تنفسی نشت کند. وی توصیه کرد: مردم فعالیت های ورزشی را تا حد امکان کاهش بدهند و یا در فضای بسته ورزش کنند.

●کدام اقشار در برابر آلودگی هوا آسیب پذیر ترند

فاطمه عابدینی قبق تخصص ریه، اقشار آسیب پذیر جامعه را شامل کودکان زیر شش سال، سالمندان بالای ۶۵ سال و مبتلایان به بیماری های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی) برشمرد و گفت: تزریق واکسن آنفلوانزا و عفونت ریه(نومونیا کوکوک)، برای افرادی که سابقه آسم و بیماری های ریوی دارند و همچنین اقشار آسیب پذیر جامعه لازم و ضروری است. وی با اشاره به اینکه افزایش ذرات معلق(ریزگردها) در زمان آلودگی هوا، امکان انتقال عفونت های تنفسی در زمان آلودگی هوا افزایش می یابد، رعایت بهداشت، شستن مکرر دست ها، استفاده از دستمال موقع عطسه و سرفه، خوردن مایعات کافی (۱۰ تا ۱۲ لیوان روزانه) را از جمله راهکارهایی برشمرد که در این راستا موثر است. عابدینی مصرف غذاهای سالم سبزی ها و میوه های تازه خوردن یک تا دو لیوان شیر روزانه، کاهش استرس و استراحت کافی را برای افزایش ایمنی بدن افراد ضروری عنوان کرد.

●علائم مسمومیت در آلودگی هوا را بشناسید

این قوق تخصص ریه گیجی، خستگی، سردرد، سوزش چشم و بینی و حلق، بی حوصلگی از علائم مسمومیت در آلودگی هوا عنوان کرد و به افراد توصیه کرد، افراد درصورت بروز تنگی نفس شدید، گیجی یا خستگی شدید هر چه سریعتر به نزدیک ترین مرکز درمانی و اورژانس مراجعه کنند تا اقدامات درمانی لازم برای آنها انجام شود. وی، بهترین راهکار در این وضعیت را ماندن در منزل خواند و تاکید کرد: افراد از هر گونه فعالیت تیزیکی و ورزش در فضای بیرون از منزل اجتناب کرده و حتی در محیط‌های بسته نیز فعالیت خود را کاهش دهند. عابدینی از بیماران مزمن تنفسی خواست که در شرایط آلودگی هوا حتما داروهای خود را به موقع استفاده کنند تا دچار حملات تنفسی نشوند. این قوق تخصص ریه بیمارستان مسیح دانشوری خاطرنشان کرد در این شرایط وضعیت برای کودکان خطرناک است و خروج آنها از منزل ممنوع است و تمامی افراد سعی کنند از رقت و آمدهای غیرضروری پرهیز کنند.

گلکده

ترفندهایی برای تازه نگه داشتن گل های آپارتمانی

گل ها همیشه به اطرافشان زیبایی می بخشند. ما ۱۰ ترفند برای مراقبت از گل ها معرفی می کنیم با این ترفندها می توانید از زیبایی گل ها بیشتر و برای مدت طولانی تری بهره مند شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، ساقه گل ها را با زاویه ۴۵درجه و در حدود ۳سانتی متر بالاتر از انتهای آن قطع کنید تا به سرعت سطح جذب آب افزایش یابد.

گل هایی را که ساقه کوتاهی دارند یا ساقه آن ها شکسته است در یک فنجان بچینید. ساقه هایشان را با کش موی کوچکی ببندید تا از هم جدا نشوند.

برای باز شدن سریع غنچه های گل لبتدا آن ها را در آب گرم و سپس در آب سرد قرار دهید. بعد از بریدن ساقه گل ها را در لیوان آب گرم قرار دهید. بعد از یک دقیقه در گلدانی بگذارید که آب سرد دارد و ۲۰ دقیقه به آن ها فرصت دهید گل ها تا بیشترین حد ممکن باز خواهند شد.

کاکتوس ها را در ظرف های بستنی خوری بکارید. آن ها را با خاک گلدان پر و کمی مرطوبشان کنید سپس کاکتوستان را در آن ها بکارید. به مرور زمان ریشه های آن رشد می کند. هفته ای یک بار با اسپری آب پاش کمی خاک آن را آب پاشی کنید تا حدی که خاک سطحی گلدانتان کمی مرطوب شود. به ارکیده تان با یک تکه یخ در هفته آب دهید. برای ارکیده هایی که بزرگ ترند هر هفته از دو تکه یخ استفاده کنید. با چسب های نواری، شبکه ای مقاوم در برابر آب برای گل ها درست کنید. در گلدان های کم عمق از چسب های نواری شفاف استفاده کنید. ابتدا گل هایی را که بزرگ تر و پرتردند با زاویه وارد شبکه ای که ساخته اید کنید. سپس از گل های متوسط تر برای پر کردن فضا استفاده کنید و در انتها گل های کوچک تر را بین گل های دیگر قرار دهید.

گل ها را با آویزان کردن رو به پایین آن ها در فضایی سرد خشک کنید. با بستن ساقه گل ها با روبان و آویزان کردن دسته گل یا تاج گلتان از میخ، گوشه قاب عکس ها یا جا کلیدی می توانید تغییری در چیدمان خانه خود ایجاد کنید.

با انداختن سکه ای در گلدان، آب گلتان تازه تر باقی می ماند. مسی که در سکه وجود دارد، با اسیدی کردن محیط از رشد قارچ ها و باکتری ها جلوگیری می کند.

اگر خانه تان پر از رنگ های خنثی است از گل های تیره تر استفاده کنید.

به گلدان های شیشه ای یا روبان، تور یا نخ کنفی جلوه دهید.

●توصیه هایی برای شاداب ماندن گل های آپارتمانی:

● از تعویض بی مورد گلدان گل بپرهیزید، زیرا با تعویض ناگهانی گلدان فقط شوک به گیاه وارد می کنید.

● هر کودی را به گل ها ندهید.

● هر سمی را به گل ها نزنید.

● از هر خاکی برای گل ها استفاده نکنید، حتما خاک استرلیزه و بسته بندی گلخانه بگیرید.

● گل ها به طور کلی به سرما و گرمای زیاد حساس هستند، دمای نرمال برای آن ها مهیا کنید.

● از کود دهی گل ها به مقدار زیاد بپرهیزید.

● از آبیاری زیاد گل ها به دفعات زیاد بپرهیزید.

● هر آفتی که روی گل ها می بینید برای از بین بردن آفت سریع اقدام کنید.

روزنه

رابطه جالب مغز با قلب سالم!

مطالعات علمی گذشته نشان داده‌اند که سلامت مطلوب قلبی-عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا، عصر ایران به نقل از «ایزی هلت اینترنتو» توشت: «مغز را می‌توان مرکز فرماندهی و مهم‌ترین اندام بدن انسان در نظر گرفت و بسیاری از ما به طور معمول با این تگرانی مواجه هستیم که آیا اقدامات لازم را در راستای حفظ و تقویت سلامت این بخش کلیدی انجام می دهیم یا خیر. خبر ابتلا به بیماری های مرتبط با مغز مانند آزایمر و پارکینسون بسیار ترسناک است، زیرا در حال حاضر درمانی ریشه کن کننده برای این قبیل بیماری‌ها کشف نشده اند و درمان های موجود بر کند کردن سرعت پیشرفت بیماری متمرکز هستند بر همین اساس است که افراد بسیاری توجه ویژه‌ای به اقداماتی مانند مصرف مکمل های غذایی، انجام بازی‌های فکری و حل کردن جدول کلمات متقاطع برای حفظ عملکرد مطلوب مغز خود دارند. با این وجود، مطالعه‌ای جدید نشان داده است که مراقبت از مغز در واقع می تواند با مراقبت از اندامی دیگر آغاز شود.

حفظ و تقویت سلامت قلب برای محافظت از سلامت مغز

مطالعات علمی گذشته نشان داده اند که سلامت مطلوب قلبی - عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. با این وجود، به دلیل ماهیت این مطالعات، مشخص نبود که ژن ها و یا محیط در ارتباط بین عوامل خطرآفرین قلبی -عروقی و زوال شناختی نقش دارند یا خیر. از این رو، کسی در واقع تمی دانست که سلامت قلب تا چه اندازه برای حفظ سلامت مغز اهمیت دارد. اما به لطف نتایج مطالعه ای جدید که توسط پژوهشگران دانشگاه اموری و با حضور برادران دوقلو انجام شد، همه چیز تغییر تغییر کرده است. با مطالعه روی شرایط برادران دوقلو پژوهشگران نه تنها قادر به تفکیک مؤلفه های ژنتیکی بودند که می توانند بر سلامت مغز تأثیر گذار باشند، بلکه عوامل محیطی را نیز مورد بررسی قرار دادند. در همین راستا، آنها به این نتیجه رسیدند که سلامت مطلوب قلبی - عروقی می تواند به معنای سلامت مطلوب مغز باشد. به گفته پژوهشگران این خبر خوبی برای ما محسوب می شود. از آنجایی که برخی عوامل تاثیرگذار بر سلامت قلبی - عروقی قابل اصلاح هستند، پیشگیری از عوامل خطرآفرین قلبی - عروقی و تحلیل کردن یک سبک زندگی سالم از ابتدای زندگی می تواند به کسب بهترین نتایج نه تنها برای سلامت قلبی - عروقی بلکه برای سلامت شناختی تیز متجر شود. به بیان دیگر، بهبود سلامت قلب نه تنها امکان پذیر است بلکه روشی ساده برای بهبود سلامت مغز نیز محسوب می شود.

هفت عامل خطر آفرین قابل اصلاح

انجمن قلب آمریکا هفت عامل خطرآفرین قابل اصلاح برای سلامت قلبی-عروقی این گونه معرفی کرده است:

-قند خون -کلسترول -فشار خون -شاخص توده بدنی -فعالیت بدنی -رژیم غذایی -سیگار کشیدن

اگر به این فهرست توجه کرده باشید، کنترل حداقل سه مورد از آنها می تواند اثر چشمگیری بر چهار مورد دیگر داشته باشد. به این معنی که اگر سالم‌تر غذا بخورید، ورزش بیشتری انجام دهید و سیگار را ترک کنید، شما می توانید در واقع موارد زیر را محقق کنید:

-وزن خود را کاهش داده و شاخص توده بدنی بهتری داشته‌باشید.

-سطوح فشار خون و کلسترول خود را کاهش دهید.

-سطوح قند خون را بهبود ببخشید.

بهره‌مندی از قلبی سالم‌تر می تواند به معنای بهره‌مندی از مغزی سالم‌تر باشد. برای تحقق این هدف می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید و سیگار را ترک کنید. اینها تکنه هایی ساده و قابل انجام برای تقویت سلامت مغز و لذت بردن از یک زندگی بهتر و طولانی‌تر هستند.»

تازه‌های سلامت

ضرورتِ رعایتِ بخور نخورهای غذاییِ در هوای آلوده

عضو هیئت‌علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به برخی از تدابیر طب سنتی برای کاهش و خنثی شدن اثرات منفی و ضایعات آلودگی هوا، اشاره و تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مژگان تن ساز، با بیان اینکه تهران و برخی از شهرهای کشور این روزها در بدترین شرایط آلودگی هوا قرار دارند، گفت: زمانی که هوا آلوده می‌شود، از مصرف غذاهای غلیظ و دیرهضمی مانند فست‌فودها، سرخ کردنی‌ها، حلیم، کله‌پاچه، گوشت گاو و گوساله، ماکارونی، پیتزا، آلوبه، مواد غذایی کنسروی و صنعتی پرهیز کنید. وی با بیان اینکه در شرایط هوای ناسالم، با هر تنفس مواد آلوده وارد بدن می‌شود، ضرورت اهمیت مواد خوردنی و آشامیدنی سالم را مورد تاکید قرار داد و افزود: بوییدن مواد خوشبو، یکی از راهکارهای کاهش عوارض آلودگی هوا است و توصیه می شود در روزهایی که هوا آلوده است، از رایحه گل‌های خوشبو استفاده کنیم. تن ساز ادامه داد: در روزهایی که هوا آلوده است، استفاده و انتشار بوهای خوش همچون لیمو، پرتقال، سیب، به، زعفران، بهارنارنج، خیار، گل مریم و نرگس کمک زیادی به کاهش اثرات مخرب آلاینده می کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: بوهای خوش، اعضای اصلی بدن که شامل قلب، مغز و کبد می‌شود را تقویت می‌کند، شادی‌بخش بوده و توان عمومی بدن را افزایش می‌دهند. تن ساز تأکید کرد: از سوی دیگر پرهیز از کارهای کاهنده قوا مانند خواب ناکافی و شب‌زنده‌داری، مواجهه با هوای بسیار سرد، مواجه درازمدت با امواج الکترومغناطیس نیز ضروری است. وی با اشاره به این که فعالیت‌های بدنی و ورزش سنگین در هوای آلوده، بیشتر از این که فایده داشته باشد، مضر است، خاطرنشان کرد: مهم‌ترین وظیفه هوا اکسیژن‌رسانی به قلب است بنابراین زمانی که با تحرک و فعالیت بدنی آکسیژن‌رسانی به‌درستی انجام نشود قلب ضعیف و خطرات جدی سلامت افراد را تهدید خواهد کرد. تن ساز افزود: مردم برای مقابله با ضررهای ناشی از آلاینده‌های هوا میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کرده و مصرف سیب، به و یک لیوان شیر را در برنامه روزانه خود داشته باشند. وی با بیان اینکه در میان میوه‌ها به و سیب، سرب را جذب می کند و مانع رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می‌شود، توضیح داد: استفاده از ترکیبات میوه به و سیب به شکل مربا و یا تهیه شربتی متشکل از سیب، به، گلاب، عرق بیدمشک، زعفران و عسل می‌تواند تا حد زیادی به بازسازی بدن و تقویت قلب کمک کند. تن ساز با اشاره به تأکید حکمای ایرانی بر توجه به آب‌وهوای محل زندگی به‌عنوان یکی از شش اصل ضروری حیات، به راهکارهای این مکتب غنی طبی برای کاهش عوارض آلودگی هوا بر بدن اشاره کرد و ادامه داد: باید برای کاهش عوارض آلودگی از مصرف خوراکی‌های پیوست‌آور مانند گوشت گاو و گوساله، گوشت‌های صنعتی مانند، سوسیس و کالباس، غذاهای خشک، عدس‌پلو، موز سفت، خرمالوی نارس و گس، میوه‌های ترش و سنجد پرهیز کرد. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه مصرف روزانه دو عدد انجیر قبل از هر وعده غذایی توصیه می‌شود، گفت: انجیر حاوی مقادیر فراوانی فیبر است بنابراین می‌توان برای تامین فیبر مورد نیاز بدن انجیر را در رژیم غذایی قرارداد، چون فیبر موجود در انجیر غیر محلول است به برطرف کردن یبوست نیز کمک می کند. وی در ادامه با اشاره به اینکه با دود کردن اسپند می‌توانیم آلودگی هوا را از داخل خانه‌ها کمک‌کنیم، خاطرنشان کرد: دود کردن اسپند برای ضدعفونی کردن هوای داخل منازل بسیار مؤثر است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با ذکر این مطلب که جوشاندن و استنشاق بوی سرکه یکی از روش‌های تصفیه هوای خانه‌هاست، توصیه کرد: یکی از راه‌های زدودن میکروب‌های آلوده و گرد و غبار در داخل منزل استفاده از سرکه است. تن ساز در ادامه یکی دیگر از راه‌های پاکیزه کردن هوای خانه را، مرطوب کردن نسبی فضا در مواقعی که هوا خشک است ذکر کرد.

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