گوناگون

سامانه تلفنی مشاوره درباره "ویروس کرونا" راه‌اندازی شد

وزیر بهداشت در حساب توییتر خود نسبت به برقرار بودن پروازهای ایران و چین انتقاد کرد و از راه‌اندازی سامانه تلفنی مشاوره بیماری‌های واگیر خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا: دکتر سعید نمکی در حساب توییتر خود از راه‌اندازی بخش مشاوره بیماری‌های واگیر خبر داد؛ در متن این توییت آمده است: بخش مشاوره بیماری‌های واگیر سامانه تلفنی ۱۹۰ برای پاسخگویی به سوالات مردم در خصوص ویروس کرونا راه‌اندازی شد. هموطنان عزیز و همکاران نظام سلامت می‌توانند از این طریق سوالات خود را بصورت شبانه‌روزی با کارشناسان مربوط در میان بگذارند. وی همچنین با انتقاد نسبت به برقرار بودن پروازهای ایران و چین نوشت: با درخواست بندر جلسه‌ای با حضور وزرای مربوط تشکیل و تصویب شد که پروازهای چین متوقف شود که ظاهرا امروز خطی برای برگشت ایرانیان از چین و باز گشت اتباع چینی از ایران باز است که اگر تا فردا ادامه یابد، مجدد پیگیری خواهم کرد؛ البته اجرای این مصوبه در اختیار وزارت بهداشت نیست.

تأمین انواع ماسک‌های طبی توسط ۱۵ تولید کننده در سطح کشور

اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: انواع ماسک‌های طبی توسط ۱۵ تولید کننده در سطح کشور تأمین شده است و دارای پروانه ساخت از این اداره کل هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: انواع ماسک‌های طبی توسط ۱۵ تولید کننده در سطح کشور تأمین شده است و دارای پروانه ساخت از اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو هستند. اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر افزود: میزان تولید و کیفیت (انواع ماسک‌های طبی) تولیدات داخلی که واجد پروانه ساخت هستند، پاسخگوی نیاز داخل کشور است. همچنین یادآور می‌شود: سازمان بهداشت جهانی در شرایط شیوع بیماری‌های واگیر استفاده از ماسک‌های طبی را برای عموم توصیه نمی‌کند و صرفا استفاده از آنها را برای کارکنان مراکز درمانی، افرادی که در تماس مکرر و مستقیم با بیماران آلوده هستند و برای بیماران مبتلا پیشنهاد می‌کند. براساس این گزارش، عموم مردم در صورت توصیه و تشخیص پزشک، باید از ماسک‌های طبی استفاده کنند و جهت تهیه ماسک‌های معتبر می‌توانند به داروخانه‌های سطح کشور مراجعه کنند.

مصرف ماست ریسک سرطان سینه را کاهش می دهد

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد مصرف روزانه ماست طبیعی به زنان در کاهش سرطان سینه کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان، یکی از علل سرطان سینه التهاب ناشی از باکتری های خاص است. به گفته محققان، یک راه ساده و ارزان پیشگیرانه برای زنان مصرف روزانه ماست طبیعی است. ماست حاوی باکتری های مفید تخمیر کننده لاکتوز است که معمولا در شیر یافت می شود و مشابه با باکتری های موجود در شیر سینه ماست.

«ریچل ریگبی»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه لنکستر انگلستان در این باره می گوید: «باکتری های تخمیر کننده لاکتوز معمولا در شیر یافت می شوند و احتمالا در مجاری پستان زنان در دوران شیردهی و برای مدت نامعلومی پس از شیردهی وجود دارند.» محققان معتقدند این باکتری تخمیر کننده لاکتوز در سینه نقش حفاظتی دارد چرا که به ازای هر یک سال شیردهی به نوزاد، ریسک سرطان سینه تا ۴.۳ درصد کاهش می یابد. چندین مطالعه هم نشان داده اند که مصرف ماست با کاهش ریسک سرطان سینه مرتبط است که به گفته محققان، ناشی از تغییر باکتری های مضر به باکتری های مفید است. در حدود ۱۰ میلیارد دسلول باکتریایی در بدن انسان وجود دارد و با اینکه اکثرشان بی ضرر هستند اما برخی باکتری ها موجب تولید مواد سمی ای شده که التهاب در بدن را ایجاد می کنند. التهاب مزمن موجب نابودی میکروب های مضر می شود اما به مرور بدن هم آسیب می رساند. یکی از شایع ترین مشکلات التهابی، بیماری لثه است که در حال حاضر با سرطان های دهان، مری، روده بزرگ، لوزالمعده (بانکراس)، پروستات و سینه مرتبط است.

تأثیر مصرف روغن سیاه‌دانه بر کبد چرب غیرالکلی

یک محقق تغذیه درباره پژوهش خود پیرامون تاثیر روغن سیاه‌دانه بر کبد چرب غیرالکلی گفت: نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف روغن سیاه‌دانه باعث بهبود التهاب و اختلالات لیپیدی و قند خون در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد رشیدمایوان گفت: حجم نمونه ۴۴ نفر بود که ۲۲ نفر در گروه مداخله و ۲۲ نفر در گروه کنترل بودند. افراد در هر دو گروه به مدت هشت هفته روزانه یک گرم روغن سیاه‌دانه بعد از ناهار مصرف می‌کردند. همه شرکت کنندگان دارای کبد چرب غیرالکلی بودند و توسط پزشک متخصص گوارش به این مطالعه ارجاع داده شده بودند. وی افزود: در این پژوهش دو سو کور، پارامترهایی همچون قند خون ناشتا، برخی فاکتورهای التهابی، آنزیم‌های کبدی و پروفایل لیپیدی بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی بررسی شد. این دانشجوی دکترای تغذیه در پاسخ به سوالی درباره عوارض مصرف روغن سیاه‌دانه گفت: مطالعاتی درباره عوارض روغن سیاه‌دانه بر موش انجام شده بود که نتایج آن نشان داد مصرف پنج گرم به ازای هر کیلوگرم وزن موش هیچ مشکلی ایجاد نکرده بود در مطالعه ما نیز یک نفر بعد از مصرف روغن سیاه‌دانه دچار ریفلاکس و سوزش سردل شده بود که از مطالعه خارج شد. اما حساسیت در نتیجه مصرف روغن سیاه‌دانه به طوری که باعث ایجاد علائم مسمومیت شود، هنوز در مطالعات بر روی انسان ذکر نشده است. رشیدمایوان با بیان این که پس از مصرف روغن سیاه‌دانه آنزیم‌های کبد و قند خون ناشتای شرکت کنندگان در مطالعه اندازه گیری شد افزود: قند خون افرادی که روغن سیاه‌دانه مصرف کرده بودند روند کاهشی داشت. به طور کلی، برای ایجاد کبد چرب غیرالکلی چند مکانیسم وجود دارد که یکی از آن‌ها مقاومت به انسولین است. مقاومت به انسولین در نتیجه چاقی رخ می‌دهد. روغنی که ما در این مطالعه از آن استفاده کردیم با اقشره سرد روغن گیری شده و از شرکت های معتبر داخلی خریداری شده بود. یعنی در این روش با استفاده از تغییر دما روغن سیاه‌دانه از آن خارج می‌شود.

یک جرعه کتاب

کتاب ویرانه‌های آسمان
نویسنده: کریستین بوبن
مترجمان: حبیب گوهری‌راد - سعید بوغیری
انتشارات رادمهر

پیام آشنا: کریستین بوبن نگاه ژرفی به زندگی روزمره و انسان دارد و صحنه به صحنه زندگی را مشاهده می‌کند. در کتاب ویرانه‌های آسمان هم بوبن درباره انسان، زندگی و خدا می‌نویسد. روایات و داستان‌هایی ساده اما عمیق که انسان را به تفکر درباره زندگی و خدا و جهان وامی‌دارند و ابعاد معنوی او را تقویت می‌کنند.

درباره کریستین بوبن
به اعتقاد بسیاری، کریستین بوبن یک پدیده در ادبیات فرانسوی است. بوبن فلسفه خوانده است و درون‌مایه آثارش فلسفی-عرفانی است. او جایزه معتبر **Dera maggots** که از مهم‌ترین جوایز فرهنگی-ادبی فرانسه است را نیز در کارنامه دارد. آلیس اندرسون، مترجم انگلیسی آثار بوبن می‌گوید کارهای او نه داستان‌اند و نه واقعیت. نه تئوری‌اند و نه شعر، بلکه تلفیقی از این دو هستند.

بخشی از کتاب ویرانه‌های آسمان
من زندگی کردن تمی‌دانم، اما چه کسی آن را بلد است؟!... نه برای اسکلت‌ها و نه برای فرشتگان مدرسه‌ای وجود ندارد و ما همزمان اندکی از هر دو هستیم. من زندگی کردن تمی‌دانم، تنها دیدن معجزه‌ها را می‌دانم. برف که طی دو روز، هرگونه بیرون رفتنی را ناممکن ساخته بود، شروع به آب شدن کرد. سپری شدن آن با آن لکه‌های الماس‌گون آبی، پیراهن ملکه‌ای بود که بی‌مراسمی در جان روستایی من وارد می‌شد. «کلامی بر زبان آور و آن‌وقت من بهبود خواهم یافت...» او این کلام را بر زبان تیاورد، بلکه آن را القا کرد. علف، با آن تصدیق کوچک جسور خود زیر آسمان سخت دوباره پیدا شد. لعالی پورروبال اسیر ضربه موسیقایی چند اتجیل‌توس و مشتی برف بودند. همواره برای تجلات دنیا، چند جان شیفته از آن‌چه کوبویتک دیده یا گمان می‌کنند شنیده‌اند، وجود دارند. پورروبال با ویرانی تمام خویش است که پیروزمند می‌گردد: خوبی همواره سرانجام می‌بازد: این شیوه برد اوست.

تازه های سلامت

بسیاری از "عفونت‌های کودکان" نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارد

یک متخصص بیماری‌های عفونی کودکان با بیان اینکه برخی پزشکان، با بهانه‌های غلط، به مادران استفاده از شیر خشک را کنار شیر خود توصیه می‌کنند، گفت: رفع برخی مشکلات فقط صبر مادران و شیردهی مکرر با شیر مادر را می‌طلبد

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر شهلا افشار پیمان با بیان اینکه عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی که در رأس آن‌ها، سرماخوردگی‌ها قرار دارند، شایع‌ترین بیماری بین کودکان و علت مراجعه به متخصص اطفال هستند، گفت: علل عفونت‌های تنفسی در اکثر موارد، ویروس‌ها هستند البته برخی باکتری‌ها نیز علائم عفونت را در بدن ایجاد می‌کنند و در رده دوم بیماری‌های عفونی شایع در کودکان قرار می‌گیرند؛ سایر موارد شایع بین کودکان، عفونت‌های ادراری و اسهال‌ها هستند.

وی افزود: برای موارد بسیار کمی از این عفونت‌ها، مثل آنفلوآنزا، واکسن تهیه شده و در بیشتر موارد باید از طریق رعایت بهداشت فردی و به‌خصوص شستوشوی دست‌ها، از ابتلای به آن پیشگیری کرد؛ حفظ فاصله مناسب از فرد بیمار، استفاده از دستمال کاغذی به‌هنگام عطسه و سرفه و شستن مداوم دست‌ها در افرادی که با کودک در ارتباط هستند می‌تواند تا حد بسیار زیادی از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری کند.

افشار پیمان ادامه داد: سایر اقدامات مفید در پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های کودک، داشتن خواب کافی و تغذیه سالم، دور کردن کودک از عوامل استرس‌زا و دادن میوه‌های مناسب سن و اضافه کردن سبزیجات تازه به رژیم غذایی او است.

وی با تأکید به اینکه شیر مادر از عوامل دیگری است که هم در دوران شیرخوارگی و هم در طول زندگی باعث بهبود عفونت‌ها و پیشگیری از آن‌ها می‌شود، تصریح کرد: شیر مادر، ماده‌ای زنده است و ترکیباتی دارد که عوامل ایمنی‌زا را وارد بدن شیرخوار می‌کند؛ هر شیر خشکی هرچقدر هم مرغوب باشد، نمی‌تواند مانند شیر مادر باعث ایمنی‌بخشی به بدن کودک شود؛ زیرا باکتری‌ها و ویروسهایی که مادر، قبلاً با آن‌ها مواجه شده است باعث تولید آنتی‌بادی‌هایی در بدن او می‌شوند که این آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به کودک منتقل و باعث افزایش ایمنی در برابر بسیاری از عوامل می‌شود در حالی که شیر خشک چنین قابلیتی را ندارد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیةالله(عج) با انتقاد نسبت به کاهش توجه به تغذیه با شیرمادر از سوی برخی پزشکان خاطرنشان کرد: برخی پزشکان، با علت‌ها و بهانه‌های غلط، به مادران استفاده از شیر خشک را کنار شیر خود توصیه می‌کنند؛ اما باید توجه داشت که رفع مشکلاتی نظیر زردی، دل‌درد، نفخ و بی‌قراری، فقط صبر مادران و شیردهی مکرر با شیر مادر را می‌طلبد و نباید شیر خشک در این مواقع تجویز شود.

این فوق‌تخصص عفونی کودکان با یادآوری اینکه شیر مادر یک شیر زودهضم است، تأکید کرد: شیرخوار هنگام خوردن شیر مادر، نسبت به هنگامی که از شیرخشک استفاده می‌کند زودتر گرسنه می‌شود و تقاضای بیشتر و با فاصله کوتاه‌تری برای خوردن شیر دارد که این مسئله دلیل بر کافی نبودن شیر نیست بلکه به‌دلیل هضم شدن سریع‌تر شیر مادر نسبت به شیر خشک است و در واقع از جمله مزیت‌های شیر مادر محسوب می‌شود.

وی همچنین با تأکید بر ضرورت افزایش توجه به تغذیه انحصاری با شیر مادر در عامه اول زندگی تصریح کرد: مشکل اصلی بسیاری از مادران این است که به‌بهانه‌های کوچک، شیرخشک را کنار شیر خود به فرزندشان می‌دهند که این مسئله باعث می‌شود به‌تدریج شیر مادر کمتر و در نهایت قطع شود و در سال‌های اخیر ما شاهد مصرف بیشتر شیرخشک به همین دلایل هستیم که نیازمند توجه بیشتر همکاران و آموزش مادران است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه‌های 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

افزایش ازدواج دختران با مردان با سابقه تأهل

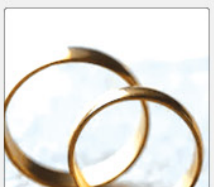
براساس آمارهای ثبت احوال، نسبت ازدواج دختران هرگز ازدواج نکرده با مردانی که قبلاً تجربه ازدواج داشتند از سال ۹۲ تا ۹۷، بیش از سه‌برابر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بر اساس اعلام سازمان ثبت احوال در سال گذشته ۷۸.۴ از ازدواج‌های ثبت شده مربوط به ازدواج‌هایی بوده که مرد و زن در دوبرای اولین بار ازدواج را تجربه کردند. این درصد با رشد سالانه منفی ۴ صدم درصد نسبت به ۶سال قبل یعنی سال ۹۲ هشت‌صدم برابر شده بود. آمارها نشان می‌دهد از ۹۵.۳درصد از ازدواج‌های آن سال به ۷۸.۴درصد در سال ۹۷ کاهش یافته است. آمارها نشان می‌دهد در قاعده سال‌های ۹۲ تا ۹۷ شاهد رشد سهم ازدواج‌هایی که مردان با زنان برای چندمین بار ازدواج را تجربه می‌کردند بودیم. یافته‌ها نشان می‌دهد سهم ازدواج مردان هرگز ازدواج نکرده با زنانی که قبلاً تجربه ازدواج داشتند و یک درصد در سال ۹۲ به ۴.۹درصد در سال ۹۷ افزایش داشته است.

افزایش ۳برابری ازدواج دختران مجرد با مردان به تجربه ازدواج داشته‌اند
درهمین فاصله زمانی نسبت ازدواج‌هایی که دختران هرگز ازدواج نکرده با مردانی که قبلاً تجربه ازدواج داشتند ازدواج کردند با تغییر از ۲.۱درصد از کل ازدواج‌ها در سال ۹۲ به سهم ۹.۹درصدی در سال ۹۷، ۳.۳برابر شده است. در تمام این سال‌ها نسبت بازازدواج زنان با مردان هرگز ازدواج نکرده، زنان با تجربه ازدواج قبلی با مردان در اولین تجربه ازدواج شأن بیشتر از سهم بازازدواج مردان با زنان هرگز ازدواج نکرده بوده است. رشد الگوی ازدواج بازازدواج مردان با زنان هرگز ازدواج نکرده بیشتر از الگوی ازدواج بازازدواج زنان با مردان هرگز ازدواج نکرده بوده است. فاصله بین بازازدواج مردان با زنان هرگز ازدواج نکرده و نسبت بازازدواج زنان با مردان هرگز ازدواج نکرده در سال ۹۲ به ۱.۹درصد به سال ۹۷ رسیده است. سهم بازازدواج‌های مردان با زنان هرگز ازدواج نکرده با رشد دوبرابی شش ساله ۱.۲درصدی از ۲.۱درصد در سال ۹۲ به ۴.۹درصد در سال ۹۷ رسیده است.

سهم استان‌ها در آمار بازازدواج مردان و زنان
رشد دوره ۶ساله در ۷استان البرز، تهران، ایلام، کرمان، سیستان و بلوچستان، آذربایجان شرقی و زنجان بیشتر از ۱.۶درصد در طول دوره بوده است. این رشد در «استان کردستان، گیلان، بوشهر، خراسان رضوی، گلستان، یزد، خراسان شمالی و سمنان کمتر از ۹درصد در طول دوره بوده است. بر اساس این آمار، در سوی دیگر استان البرز با ۲.۹درصد رشد در طول شش سال بیشترین و سمنان دهم درصد رشد کمترین تغییر در سهم بار ازدواج‌های مردان با زنان هرگز ازدواج نکرده در قاعده سال‌های ۹۲ تا ۹۷ را داشته است. در کشور سهم بار ازدواج‌های زنان با مردان هرگز ازدواج نکرده با ۱.۶درصد رشد در طول شش سال از یک درصد در سال ۹۲ به ۴.۹درصد در سال ۹۷ رسیده است. این سهم در طول دوره ۶ساله در «استان البرز، تهران، کرمان، ایلام، آذربایجان شرقی، قم، کهگیلویه و بویراحمد و هرمزگان بیشتر از دو درصد بوده و در ۱۱استان قزوین، فارس، یزد، گیلان، خراسان رضوی، خوزستان، بوشهر، گلستان، خراسان شمالی، کردستان و سمنان کمتر از ۱.۲درصد بوده است.

استان البرز بیشترین و سمنان کمترین سهم در آمار بازازدواج
بیشینه رشد شش ساله سهم بازازدواج‌های زنان با مردان هرگز ازدواج نکرده مربوط به استان البرز با ۳.۷درصد و کمینه آن مربوط به استان سمنان با شش دهم درصد است. در طول دوره شش ساله در کل کشور سهم ازدواج‌هایی که مرد و زن هر دو برای اولین بار ازدواج تجربه می‌کنند از کل ازدواج‌ها با منفی ۱۹درصد رشد از ۹۵۳درصد در ابتدای دوره به ۷۸۴درصد در انتهای دوره کاهش یافته است. این سهم در استان البرز بیشترین کاهش را داشته و با منفی ۴نهم درصد رشد و از ۹۹.۱درصد در سال ۹۲ به ۷۳.۹درصد در سال ۹۷ رسیده است. بیش از نیمی از استان‌های کشور رشد دوبرابی کاهش حدود ۲نهم درصد را تجربه کرده‌اند.



دوشنبه ها با میترا انصاری

این سبزیجات رنگی در زمستان دلچسب است!

اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. اسفناج یکی از سبزی های پرارزش و کم کالری است. اسفناج سرشار از پتاسیم است و نسبت سدیم به پتاسیم آن بالاست و هر ماده غذایی که این خاصیت را داشته باشد از نظر حفظ سلامت قلب و عروق مناسب است. اسفناج سرشار از آهن است ولی آهن آن به خوبی جذب نمی شود. اسفناج سرشار از ویتامین های A و ویتامین های گروه B است. موجب کاهش چربی خون و حفظ تعادل قشار خون می شود و مصرف آن برای استحکام استخوان ها و دندان ها مفید است. وی گفت: ویتامین A موجود در اسفناج برای سلامت پوست مفید است و ویتامین C موجود در اسفناج برای افزایش قدرت ایمنی بدن تأثیر دارد.

چغندر به عنوان یک ملین عمل می کند
چغندر دارای ویتامین هایی چون A، B و C است و عناصر کلسیم، منیزیم، فسفر، آهن، روی، پتاسیم و مس را نیز در خود دارد. چغندر دارای مقادیر قابل توجهی قولات نیز هست. مصرف اسید قولیک در دوران بارداری برای جلوگیری از بروز نقایص جنینی ضروری است. به همین دلیل مصرف چغندر در دوران بارداری مفید است. البته خوردن مکمل های اسید قولیک برای اکثر مادران بارداز ضروری است و خوردن چغندر نمی تواند جای مکمل اسید قولیک را بگیرد. درباره مصرف مکمل ها نیز حتما با پزشک مشورت کنید. چغندر به عنوان یک ملین عمل می- کند و برای بر طرف کردن یبوست مفید است. همچنین به خاطر داشتن قند و مواد معدنی بسیار مقوی می باشد. البته مصرف زیاد چغندر برای برخی افراد نیز ممنوع است. کسانی که دیابت دارند و قند خونشان بالاست، نباید به مقدار زیاد چغندر خام یا آبو نخورند. کسانی که دچار سوء هاضمه هستند نیز نباید در خوردن چغندر افراط کنند. خوردن این گیاه به خاطر داشتن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، در تسکین درد مفاصل و نقرس مفید خواهد بود. این گیاه دارای آهن است، پس به کسانی که دچار کم خونی هستند و برای برطرف کردن این مشکل دارو مصرف می کنند کمک خواهد کرد. شیره چغندر هم از دیرباز مورد استفاده قرار می گرفته است. این ماده نوشیدنی بسیار مناسبی است که به جذب آهن و تولید گلبول های قرمز کمک می کند. به علاوه شیره چغندر توانایی سیستم ایمنی بدن را نیز افزایش می دهد. این گیاه مفید دارای کلسیم نیز می باشد. بنابراین خوردن آن به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند. چغندر حاوی فرزی آب، پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، قند کل، چربی کل، کلسترول، ویتامین A، معادل کاروتن، ویتامین D، ویتامین E، ریبوفلاوین، ویتامین B6، نیاسین، قولات، ویتامین B12، ویتامین C، آهن.

مصرف کدوحلوایی، عمر شما را طولانی می کند
مواد موجود در کدو حلوایی خاصیت ضد سرطانی دارد. گروهی از متخصصان تغذیه در آمریکا ادعا کرده اند: کسانی که علاقه به خوردن کدو حلوایی دارند عمرشان طولانی تر می شود. این متخصصان در انتهای دوره مرسد رسد ماده آلفا- کاروتن موجود در کدو حلوایی یکی از مواد طبیعی است که این تنش مفید و مهم را ایفا می کند. آلفا- کاروتن در بسیاری از میوه هایی که به رنگ زرد پرتقالی هستند، وجود دارد و در حفظ سلامت بدن بسیار مهم است. علاوه بر این، ماده دیگری به نام بیت – کاروتن هم در کدو حلوایی وجود دارد که زیر مجموعه بتا کاروتن است و مزایای بسیار زیادی برای سلامت بدن به ویژه خاصیت ضد سرطانی دارد. این مواد با یکدیگر بدن را سالم تر و شاداب تر نگه می دارند و بر طول عمر انسان می فزایند. مصرف مداوم و برای یک دوره کافی و طولانی، پای کدو حلوایی با همان کدو تنبل احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها به میزان چشمگیری کاهش می یابد و برطول عمر انسان افزوده می شود.

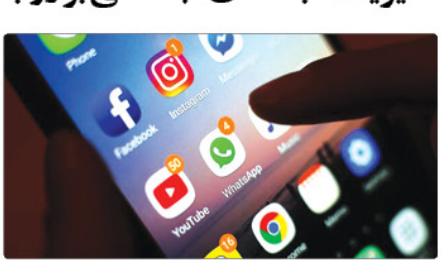
Alborz.payam@gmail.com

کاوش

تأثیر عدم مدیریت شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانواده

یک روانشناس سلامت درباره تاثیر خطرات فضای مجازی می‌گوید: همه افراد در جامعه و خانواده در معرض خطر هستند. البته برخی از گروه‌ها مانند کودکان و نوجوانان و گروه‌هایی که هنوز ارزش‌ها به صورت جدی در نهادشان شکل نگرفته و در بی کسب هویت هستند را حساس‌تر و پرخطرتر می‌دانیم چرا که دانش و تجربه کمتری دارند اما واقعیت این است که نمی‌توانیم خطرات را به گروه سنی خاص محدود کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم حاجیلو- دکترای روانشناسی سلامت و مشاور خانواده در این‌باره گفت: فضای مجازی و اینترنت جزو لاینفک زندگی‌های امروز هستند و نمی توان با آن مقابله و یا ورود آن به زندگی جلوگیری کرد. اما استفاده نادرست و غیر اصولی از این ابزار که در عین حال مفید و کاربردی است و به رشد و ارتقای شخصی و روابط کمک می‌کند، به جای آنکه قرصت باشد، آن را به تهدیدی تبدیل کرده است. وی با بیان اینکه ارتباط یکی از پایه‌های اصلی روابط سالم بین اعضای خانواده و اجتماع است، ادامه داد: ارتباط موثر و سالم از بسیاری اتفاقات منفی و ناخوشایند در خانواده جلوگیری می‌کند. استفاده کنترل نشده و بدون دانش از فضای مجازی به این ارتباط موثر میان اعضای خانواده لطمه می‌زند، یعنی به جای آن که افراد با مولفه‌های ارتباط سالم به یکدیگر مرتبط شوند، زمان‌های زیادی را به این ابزار اختصاص می‌دهند و از روابط غافل می‌شوند. این مشاور خانواده که در برنامه‌ای رادیویی صحبت می‌کرد، در بخش دیگری از این برنامه در پاسخ به این سوال که آیا خطرات فضای مجازی محدود به گروه سنی خاصی است یا همه افراد در معرض خطر هستند؟، گفت: همه افراد در جامعه و خانواده در معرض خطر هستند. البته برخی از گروه‌ها مانند کودکان و نوجوانان و گروه‌هایی که هنوز ارزش‌ها به صورت جدی در نهادشان شکل نگرفته و در بی کسب هویت هستند را حساس‌تر و پرخطرتر می‌دانیم چرا که دانش و تجربه کمتری دارند اما واقعیت این است که نمی‌توانیم خطرات را به گروه سنی خاص محدود کنیم. به گفته حاجیلو، در واقع میزان خطر برای افراد مختلف به میزان دانش و قدرت مدیریت آنها در فضای مجازی بستگی دارد. در ادامه لیلا وصالی- معاون آموزش انجمن سواد رسانه‌ای ایران، با پاسخ به این سوال که این انجمن در راستای افزایش سواد رسانه‌ای چه اقداماتی را انجام داده است؟ بیان کرد: جلساتی برای آموزش بخش‌های مختلف سواد رسانه‌ای و تربیت مدرس در این حوزه در استان‌های مختلف تدارک دیده شد. اولیای دانش آموزان به واسطه ارتباط با انجمن اولیاء و مربیان می‌توانند از پکیج‌های آموزشی استفاده کنند. همچنین دفتر تکنولوژی‌های آموزشی در حال تهیه بسته‌هایی برای والدین، معلمان و دانش آموزان است.



در ادامه اکبر الیاسی- مدرس سواد رسانه‌ای نیز تصریح کرد: هدف اصلی اینترنت برداشتن فاصله‌های جغرافیایی میان انسان‌ها در سراسر دنیا و ایجاد تحول در عرصه ارتباطات بود. اما با ورود وسایل نوین ارتباطی، خانواده‌ها بیشتر تنهایی را احساس کردند. وی افزود: ناشناخته استفاده مدیریت نشده از شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانواده تاثیر بسزایی دارد. از جمله این تاثیرات می‌توان به افزایش طلاق، از بین رفتن حریم‌ها، کاهش گفت‌وگو، تنوع‌طلبی، عاطفی و جنسی، کاهش اعتماد، افزایش سو تفاهم و کاهش صمیمیت و ارتباط عاطفی اشاره کرد. الیاسی معتقد است: ما موفق نشده‌ایم در این زمینه فرهنگ سازی کنیم به طوری که بر اساس آمار رسمی، در کشور ما ۱۲ میلیون کاربر ایرانی زیر ۱۸ سال در کانال تلگرام فعالیت می‌کنند چرا که استفاده از موبایل، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در کشور ما فرهنگ سازی نشده است. از این رو باید استفاده از موبایل و اینترنت را در کشور فرهنگ‌سازی کنیم و کنترل لازم بر روی وب سایت‌ها و شبکه‌های مجازی صورت بگیرد. این مدرس سواد رسانه‌ای در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا در دنیا برای استفاده کودکان از فضای مجازی و وسایل هوشمند مفتد موبایل استاندادی تعریف شده است؟ گفت: در کشورهایی مانند انگلیس استاندارهایی وجود دارد. به عنوان مثال برای کودکان زیر ۱۲ سال تلویزیون‌ها و کوشی‌هایی تهیه شده که دسترسی کودکان به کانال‌ها و شبکه‌های متعدد اینترنتی را محدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد کودکان وارد هر سایت و کانالی شوند.

درصدهای زیادی برای ما می‌شود. بنابر اظهارات وصالی، شکل گیری روابط نادرست بیشترین معضل را برای افراد در فضای مجازی ایجاد کرده است. در فضای حقیقی برای ارتباط برقرار کردن، با افزدی ویژگی‌های بسیار زیادی ملاک انتخاب ما قرار می‌گیرند و خصوصیات متعددی در افراد ما را متقاعد می‌کند که قرد مقابل شایستگی برقرار ارتباط را دارد یا خیر اما شناخت ما از افراد در فضای مجازی محدود به کلماتی است که برای ما می‌نویسند که ممکن است از جایی کپی شده باشد و ما از آن لذت ببریم. این معاون آموزش انجمن سواد رسانه‌ای ایران، در پاسخ به این سوال که این انجمن در راستای افزایش سواد رسانه‌ای چه اقداماتی را انجام داده است؟ بیان کرد: جلساتی برای آموزش بخش‌های مختلف سواد رسانه‌ای و تربیت مدرس در این حوزه در استان‌های مختلف تدارک دیده شد. اولیای دانش آموزان به واسطه ارتباط با انجمن اولیاء و مربیان