کوناکون

خطر کرونا برای کودکان کمتر از بزرگسالان نیست

عضو کمیته کشوری بیماری‌های عفونی گفت: خطر کرونا برای کودکان کمتر از بزرگسالان نیست و تصور مصونیت کودکان از این ویروس اشتباه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مینو محرز افزود: در ابتدای شیوع کرونا با توجه به گزارش هایی که از چین آمده بود، تصور می شد میزان ابتلا به کرونا در بین کودکان کم است اما بعد مشخص شد که این تصور درست نیست و میزان ابتلا به کودکان کم نیست و در مواردی کودکان با علایم شدید به بیماری کووید۱۹ مبتلا می شوند و حتی در مواردی فوت می کنند.

وی ادامه داد: میزان شیوع کرونا در بین کودکان در ماههای گذشته بیشتر نشده اما میزان موارد شناسایی بیشتر شده، به عنوان مثال بخش کرونا بیمارستان کودکان مفید همیشه تعداد قابل توجهی کودک بدحال مبتلا به کووید۱۹ دارد.

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا گفت: در مجموع ابتلا به بیماری کووید۱۹ در کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر است اما کودکان نیز می توانند مثل بزرگسالان به این بیماری مبتلا شوند و علایم ریوی و سایر علایم این بیماری در کودکان نیز مشاهده می شود البته همزمان با کرونا شاهد ابتلای کودکان به بیماری کاواژاکی هم در برخی مناطق کشور هستیم که علایم ریوی شبیه کرونا دارد.

محرز افزود: در مجموع میزان بروز بیماری کووید۱۹ و ابتلا به کرونا در کشور و دنیا تغییر چندانی نکرده اما دقت در تشخیص بهتر شده است. در گذشته بیشتر به علایم ریوی، تنفسی و تب برای تشخیص این بیماری توجه می شد اما اخیرا علایم گوارشی و مغزی و از جمله سکته نیز به عنوان علایم مهم ابتلا به کرونا مورد توجه قرار می گیرد و بعد از تست مشخص می شود که افرادی که این علایم را داشتند به کرونا مبتلا هستند، ضمن اینکه میزان تست نیز نسبت به ماههای گذشته بیشتر شده است.

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا درباره تولید واکسن کرونا گفت: تلاش های زیادی در دنیا برای تولید واکسن کووید۱۹ در جریان است و گر چه تولید این واکسن دور از انتظار نیست و امیدواری ها برای تولید واکسن کرونا زیاد است اما هنوز تا رسیدن به این واکسن بیش از یکسال زمان لازم است.

وی ادامه داد: هنوز هیچ داروی اختصاصی برای درمان بیماری کووید۱۹ در دنیا وجود ندارد، داروهای زیادی در حال کارآزمایی بالینی هستند از جمله در اروپا یک تحقیق بزرگ کارآزمایی بالینی با ۵هزار نفر در حال انجام است. یک تحقیق بزرگ دیگر نیز درباره اثربخشی داروها توسط سازمان بهداشت جهانی در حال انجام است که حدود ۱۴۰۰ نمونه بیمار نیز از ایران در این تحقیق هستند اما هنوز به طور قاطع هیچ داروی درمان کننده برای کووید۱۹ در دنیا معرفی نشده است.

چاقی در میانسالی با احتمال بیشتر ابتلا به زوال عقل مرتبط است

به گفته محققان، چاقی در دوره میانسالی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «ورینا کادر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، در این باره می گوید: «هدف ما شناسایی فاکتورهای پرخطری است که تحت تأثیر سبک زندگی هستند تا اینرو می توان با رعایت آنها از زوال فکری پیشگیری کرد.»

تیم تحقیق دریافت افراد چاق در دوره میانسالی در مقایسه با افراد با وزن نرمال ۳۱ درصد بیشتر با ریسک زوال عقل مواجه هستند. همچنین این ریسک در بین زنان به مراتب بیشتر است.

محققان عنوان می کنند کاهش وزن تأثیر چشمگیری در کاهش این خطر دارد.

محققان در این مطالعه، داده‌های حدود ۶۶۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا را بررسی کردند.

در حالیکه چاقی، هم برای زنان و هم مردان پرخطر است، ریسک زوال عقل در زنان دارای چاقی شکمی به مراتب بیشتر است. در طول میانگین ۱۱ سال پیگیری وضعیت این افراد، آنها ۳۹ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به زوال عقل مواجه بودند.

محققان معتقدند پروتئین‌های دخیل در التهاب، بیماری قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ که همگی از فاکتورهای پرخطر بیماری آزایمر هستند در ارتباط بین چاقی و زوال عقل نقش دارند.

سکته مغزی در کمین بیماران نوع شدید کووید۱۹

بیماران مبتلا به نوع شدید کووید۱۹ در معرض ریسک بالای ابتلا به انواع مشکلات مغزی نظیر سکته و روان پریشی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «بندیکت میشل»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیورپول انگلستان، در این باره می گوید: «گزارش‌های روزافزونی در مورد رابطه بین عفونت کووید ۱۹ و مشکلات نورولوژیکی احتمالی وجود دارد.»

در این مطالعه، ۱۲۵ بیمار کووید۱۹ درمان شده در بیمارستان‌های بریتانیا در طول ماه آوریل بررسی شدند.

طبق گزارشات، شایع‌ترین مشکل مغزی در این بیماران سکته مغزی بود که در ۷۷ بیمار اتفاق افتاد که از بین این تعداد، ۵۷ مورد ناشی از لختگی خون در مغز، ۹ مورد ناشی از خونریزی در مغز و یک مورد ناشی از التهاب عروق خونی مغز بود. اکثر بیماران دچار سکته مغزی مسن‌تر از ۶۰ سال بودند.

محققان دریافتند تغییرات رفتاری یا حالت گیجی در ۲۹ بیمار بیانگر این موضوع است که آنها دچار تغییر در حالت روانی شدند. از بین این تعداد، ۹ نفر دچار اختلال نامشخص در عملکرد مغز، ۷ مورد دچار التهاب مغز و ۲۳ نفر دچار مشکلات روانی شدند. به گفته محققان، این یافته‌ها می‌تواند تحقیقات بعدی مربوط به مشکلات نورولوژیکی کووید۱۹ را هدایت کند و منجر به ایجاد درمان‌هایی در این زمینه شود.

یک جرعه کتاب

کتاب‌صوتی کیمیاگر
نویسنده:پائولوکوئیلو
مترجم:آرش حجازی
گوینده:محمدنوروزی
نشرشنیدار

پیام آشنا کیمیاگر از رمان‌های بسیار پرفروش دنیا، اثر پائولو کوئیلو نویسنده معاصر برزیلی است. این کتاب به بیش از ۵۰زبان ترجمه شده و در بیش از ۱۵۰ کشور دنیا به فروش رفته است.

آرش حجازی کتاب کیمیاگر را به فارسی باز گردانده و محمد نوروزی آن را خوانده است.

درباره کتاب‌صوتی کیمیاگر

پائولو کوئیلو در کتاب کیمیاگر، داستان چوپانی اسپانیایی به نام سانتیاگو را روایت می کند که زادگاهش در اندلس را ترک و به شمال آفریقا می‌رود تا گنجی منقوش را در حوالی اهرام مصر پیدا کند. سانتیاگو در این راه با زنی کولی، مردی که خودش را پادشاه می‌داند و یک کیمیاگر آشنا می‌شود.

او همچنین دل در گرو قاطمه، دختر صحرانشین دارد. هیچ کس نمی‌داند این گنج چیست و آیا سانتیاگو می‌تواند بر موانع راهش در صحرا غلبه کند یا نه؟! اما همه این افراد، سانتیاگو را در مسیر جست‌وجویش هدایت می‌کنند و این جست‌وجو به کشف گنجی مبدل می‌شود که فقط در درون آدمی، می‌توان آن را یافت.

درباره پائولو کوئیلو

پائولو کوئیلو در ۲۴ اوت سال ۱۹۴۷ در ریودوژانیرو برزیل متولد شد. پائولو در نوجوانی می‌خواست یک نویسنده شود؛ اما والدینش اصرار داشتند او نیز همچون پدرش به حرفه مهندسی روی آورد. درنوگرایی و سرپیچی کوئیلو از سنتها در ۱۶ سالگی، منجرشد تا پدر و مادرش او را به یک مؤسسه روانی بفرستند. پائولوقبل از اینکه به سن ۲۰ سالگی برسد، سه مرتبه از این موسسه قرار کرد.

او به خاطر آرزوهای پدرومادرش، در مدرسه حقوق ثبت نام و رویای خود را برای نوشتن شنیدن رها کرد اما یک سال بعد، مدرسه را ترک و مدتی همچون یک هیپی زندگی کرد. او به مناطق مختلف دنیا از جنوب آمریکا شمال آفریقا، مکزیک و اروپا سفر کرد و وقتی به برزیل بازگشت، به عنوان یک ترانه‌سرا شروع به کار کرد. کوئلیو همچنین در مقام بازیگر، روزنامه‌نگار، و کارگردان تئاتر فعالیت کرد. او در سال ۱۹۸۶، در راه، یک بیداری معنوی را تجربه کرد که آن را در اتوبیوگرافی خود در زیارت، شرح داده است. پس از آن کوئلیو شغل پر درآمد خود به عنوان ترانه‌سرا را ترک کرد و به دنبال نوشتن تمام وقت رفت.

آثار متعددی از این نویسنده برزیلی منتشر شده است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به خاطرات یک مغ، کیمیاگر، برهنه، کنار رود پیدار نشستم و گریه کردم، کوه پنجم، مبارزان راه روشنایی، ورونیکاتصمیم می‌گیرد بمیرد، یازده‌دقیقه، هستی، زهیر، برنده تنهاست و... اشاره کرد.

حاجی دلیگانی خبرداد:

پیگیری مجلس برای ابطال محدودیت سنی وام ازدواج

یک نماینده مجلس شورای اسلامی گفت: ممنوعیت پرداخت وام ازدواج به افراد زیر۱۸ و بالای ۴۰ سال، مغایر با قانون است و قطعا مجلس ابطال آن را پیگیری می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسینعلی حاجی‌دلیگانی در خصوص علت تصمیم دولت مبنی بر قطع وام ازدواج متقاضیان زیر۱۸ و بالای ۴۰ سال گفت: متأسفانه دولت دانسته یا ندانسته در حال انجام عملیات علیه سیاست‌های کلی کشور از جمله خانواده و جمعیت است. این مسیری که دولت در پیش گرفته کمکی به تولید نسل نمی‌کند. تعیین رنج سنی برای وام ازدواج یا قطع یارانه متولدین جدید نیز مصادیق جنگ دولت با سیاست‌های افزایش جمعیت است.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس تصریح کرد: ممنوعیت پرداخت وام ازدواج به افراد زیر۱۸ و بالای ۴۰ سال، مغایر با قانون جمهوری اسلامی ایران است و قطعاً توسط مجلس پیگیری خواهد شد و باید ابطال شود.

وی با بیان اینکه در حال حاضر یکی از موانع جدی ازدواج موضوع مسکن است، تصریح کرد: ۷ سال است که رئیس جمهور زمین توزیع نمی‌کند. در حالیکه ما ۱۶۵ میلیون هکتار زمین داریم و تنها ۴۲ صدم درصد آن نقاط مسکونی است و متأسفانه همین سیاست‌های عدم عرضه زمین موجب شده که امروز بالای ۶۵ درصد سهم قیمت مسکن مربوط به زمین باشد.

این نماینده مجلس شورای اسلامی افزود: همین مشکل را در مورد وام ازدواج هم داریم. علیرغم تلاش‌ها برای افزایش مبلغ وام ازدواج و تسهیل شرایط دریافت آن اما دولت با شیوه‌های مختلف مرتب برای آن محدود سازی می‌کند. با وجود ابلاغ به بانک‌ها برای پرداخت وام ازدواج با کمترین ضامن متأسفانه شاهد عدم همکاری برخی بانک‌ها و درخواست چندین ضامن برای وام هستیم که همین امر شرایط دریافت این مشوق را از برخی زوجین می‌گیرد.

حاجی دلیگانی در خصوص اقدام مجلس برای مقابله با قطع یارانه متولدین جدید، عنوان کرد: پس از اطلاع از این مصوبه دولت به استناد موادی از قانون، سیاست‌های کلان کشور و تبصره قانون بودجه سال ۹۹ مغایر بودن این مصوبه را به رئیس مجلس یازدهم اعلام دادیم و رئیس مجلس نیز دستور بررسی و ابطال مصوبه قطع یارانه متولدین جدید در کشور را صادر کرده است.

کاوش

رنگ‌های روشن چه تأثیری بر کودکان دارد؟

رنگ‌ها در همه جنبه‌های زندگی عاطفی و روانی کودکان تأثیر دارند. اثرات رنگ‌ها از ایجاد هیجان تا تحریک آرامش متفاوت است اما رنگ مناسب برای کودکان چه رنگی است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، مطالعات متعددی وجود دارد که ثابت می کند رنگ ها می‌توانند بر روحیه افراد تأثیر بگذارند اما تأثیر رنگ‌ها بر کودکان به مراتب بیشتر است زیرا رنگ‌ها رایج‌ترین ابزار کودکان برای بیان احساسات و افکارشان است. آنها تا زمانی که واژگان خود را بهبود بخشند، برای تشخیص اشیاء مختلف از رنگ‌ها استفاده می کنند. به همین دلیل آنها اغلب سیب را با رنگ قرمز، نارنگی را با رنگ نارنجی، خورشید را با رنگ زرد، آسمان را با آبی و چمن را با سبز می‌شناسند.

تأثیر رنگ‌ها بر مغز کودکان

رنگ‌های مختلف می‌توانند اثرات ذهنی مثبت و منفی متفاوتی بر افراد داشته باشند. استفاده از هر رنگی به تنهایی ممکن است تأثیر منفی داشته باشد. همچنین بیش از حد فرار گرفتن در معرض رنگ‌های تحریک‌کننده مثل قرمز می‌تواند باعث تغییر در شیوه تنفس، نبض، فشار خون و فشار عضلات شود. مطالعات علمی نشان می‌دهد که رنگ‌ها نه تنها آلیه بیرونی مغز بلکه کل سیستم عصبی مرکزی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. مشاهده شده است که بردن کودک بیش فعال در اتاق آبی یا سورتی رنگ باعث آرام شدن نبض او می‌شود. هنگامی که رنگ از چشم به مغز منتقل می‌شود، مغز هورمونی آزاد می‌کند که بر احساسات، ذهن و سطح انرژی تأثیر می‌گذارد. اثرات روانشناختی مثبت و منفی رنگ‌ها را می‌توان بر اساس ترکیبانی که در آنها استفاده می‌شوند، مشاهده کرد. چنانچه اگر نوزادی در یک اتاق زرد رنگ احساس بی قراری کند، در اتاقی با ترکیبی از رنگ زرد و آبی می‌تواند احساس آرامش کند.

تأثیر رنگ روشن بر کودکان

کودکان به رنگ روشن بیش از رنگ های تیره جذب می‌شوند. آنها بیشتر علاقه‌مند به رنگ‌های قرمز، آبی، زرد، سبز، بنفش و نارنجی هستند و کمتر به رنگ‌های خاکستری، بژ و سورتی روشن تمایل پیدا می‌کنند. اسباب‌بازی‌های طراحی شده برای کودکان همیشه ترکیبی از رنگ‌های ذکر شده است تا کودکان را به خود جذب کند. برای آن که متوجه شوید کودکان تا چه حد به رنگ‌های روشن تمایل دارند کافیست دفعه بعد که به خرید می‌روید یا گذر از یک قفسه اسباب‌بازی از آنها بپرسید که کدام رنگ اسباب‌بازی را بیشتر دوست دارد. اگرچه کودکان تمایل به رنگ‌های روشن دارند و انتخاب رنگ‌های شاد در لباس کودکان باعث ایجاد انرژی و نشاط در آنها می‌شود اما انتخاب رنگ‌های روشن برای اتاق خواب کودکان تأثیرات متفاوتی دارد که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید:

قرمز

قرمز محرک‌ترین رنگ در بین رنگ‌ها است. در مطالعات علمی مشاهده شده است که قرمز در مقایسه با آبی تأثیر تحریک کننده‌ای بر فعالیت بینایی و عملکرد سیستم عصبی دارد به همین دلیل نباید از رنگ قرمز برای اتاق خواب کودک استفاده کرد. همچنین استفاده از این رنگ در اتاقی که کودک درس می‌خواند بازی می‌کند و می‌خوابد می‌تواند باعث پرخاشگری و اضطراب در او شود اما ترکیب رنگ قرمز با سفید می‌تواند به افزایش اشتها و هوشیاری کودک کمک کند.

زرد

زرد شادترین رنگ است. این رنگ نماد گرمای شادی، عشق و شور و مهربانی است به همین دلیل این رنگ در حافظه، انگیزه و توجه نیز تأثیر می‌گذارد و برای استفاده در اتاق کودکان مناسب است. با این حال، استفاده زیاد از این رنگ در اتاق خواب کودکان ممکن است باعث خشم و عصبانیت شود. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد استفاده زیاد از رنگ زرد باعث گریه بیشتر نوزادان می‌شود. برای ایجاد محیط آرام برای کودکان می‌توانید از ترکیب رنگ زرد با آبی و سبز استفاد کنید.

آبی

از نظر روانشناختی رنگ آبی بیش از رنگ‌های دیگر موجب آرامش می‌شود. رنگ آبی فشار خون، دمای بدن و ضربان قلب را کاهش می‌دهد. آبی به دلیل همرنگ بودن با آسمان و دریا، آرام کننده و تسکین دهنده است. این رنگ برای استفاده در اتاق کودکان به خصوص کودکان بیش فعال و پرجنب و جوش بسیار توصیه می‌شود زیرا باعث خواب راحت و احساس آرامش و امنیت در آنها می‌شود اما در انتخاب رنگ آبی با تناژ تیره برای اتاق کودکان بپرهیزید و از آبی روشن استفاده کنید.

سبز

سبز از نظر روانشناسی تأثیر آرام‌بخشی بر سیستم عصبی دارد. سبز بهترین رنگ برای اتاق کودکان است زیرا باعث انتقال آرامش و خواب راحت در آنها می‌شود. همچنین برای موفقیت تحصیلی کودکان می‌تواند از ترکیب رنگ سبز و زرد در اتاق کودکان استفاده کنید.

نارنجی

نارنجی نماد شور و شادی، هیجان، موفقیت، جذابیت، تحریک و قدرت است. این رنگ باعث افزایش اشتها، تقویت هوش، ایجاد شور و نشاط، رفع خستگی و راحت خوابیدن و بیدار شدن می‌شود. این رنگ برای استفاده در اتاق خواب کودکانی که در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند، مفید است.

بنفش

بنفش ترکیبی از قرمز و آبی است و به همین دلیل محرک مغز بوده و از طرف دیگر خاصیت آرام‌بخشی دارد. این رنگ باعث حس زیاده‌خواهی، اعتمادبه‌نفس و بروز احساسات می‌شود و خلاقیت کودکان را تحریک می‌کند. بنفش روشن حس آرامش و بنفش تیره هیجان را به کودکان منتقل می‌کند؛ به همین دلیل این رنگ باید برای کودکانی که روحیه حساسی دارند، کمتر استفاده شود. برای تأثیرگذاری رنگ بنفش بهتر است از ترکیب آبی و بنفش استفاده شود تا رنگ آبی هیجان کاذب بنفش را کم کند.

صورتی

صورتی یک رنگ پرطرفدار در بین کودکان به خصوص دختر بچه‌ها است. این رنگ باعث ایجاد آرامش و برانگیختن احساسات می‌شود. استفاده زیاد از این رنگ در اتاق کودکان باعث افزایش عصبانیت و هیجان کاذب می‌شود اما ترکیب رنگ سفید و صورتی می‌تواند تأثیر مثبتی بر ذهن کودک بگذارد.

دریچه

پیشگیری از سرطان با ویتامین خورشید!

اگر تا پیش از این ویتامین D مصرف نمی کردید شاید زمان آن فرا رسیده باشد تا این روند را تغییر دهید

به گزارش پیام آشنا، عصر ایران نوشت: «این ویتامین نه تنها به حفظ سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی با افزایش سن کمک می کند، بلکه مطالعه‌ای جدید نشان داده است که می تواند عاملی کلیدی در پیشگیری از سرطان و بهبود پیش آگهی -پیش‌بینی است که پزشک با توجه به وضعیت بالینی بیمار و سطح امکانات و پیشرفت‌های دانش پزشکی در آن زمینه برای بیمار خود دارد- در صورت تشخیص این بیماری باشد. پس اگر ویتامین D در فهرست مصرف روزانه شما قرار ندارد، بهتر است این شرایط را تغییر دهید.

پیشگیری از سرطان و بهبود پیش آگهی

بررسی چند مطالعه که در نشریه Seminars in Cancer Biology منتشر شد توسط تیمی از پژوهشگران در دانشگاه فنلاند شرقی و دانشگاه مستقل مادرید با هدف تعیین نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان و درمان آن انجام شد.

مطالعات گذشته نشان داده بودند که توقالیی ویتامین D برای مبارزه با سرطان از اثری که بر سیستم ایمنی بدن دارد، به ویژه تاثیری که بر سلول های ایمنی به نام های مونوسیت ها و سلول های T دارد، ناشی می شود. مطالعات بیشتر تایید کرده‌اند که ویتامین D حتی توقالیی تغییر بیان ژن و تنظیم بهتر آن را دارد که پیروزی دیگری در برابر سرطان محسوب می شود.

پژوهشگران پس از پژوهش های گسترده و بررسی داده ها دریافتند که نه تنها سطوح مناسب ویتامین D در بدن نه تنها در پیشگیری از سرطان ضروری است بلکه در بهبود پیش آگهی برای بیماران مبتلا به این بیماری نیز نقش دارد به بیان دیگر، حفظ سطوح مطلوب ویتامین D می تواند شانس بهتری برای پیشگیری از سرطان یا بقا پس از ابتلا به این بیماری ایجاد کند.

اثر محافظتی با توجه به نوع سرطان

به گفته پژوهشگران این آثار ضد سرطان ویتامین D به ویژه در پیشگیری و درمان برخی انواع خاص سرطان، شامل سرطان روده بزرگ و سرطان های خون مانند لوسمی و لنفوم، چشمگیرتر هستند. این احتمالا به دلیل آن است که ویتامین D برای تفکیک سلول های خون و همچنین سلول های بنیادی بزرگسالان در بافت هایی با بازیابی سریع مانند روده بزرگ یا پوست اهمیت دارد.

اگرچه به نظر می رسد ویتامین D بیشترین اثر محافظتی را در برابر سرطان های روده بزرگ و خون دارد، پژوهشگران شواهدی یافتند که حتی در انواع دیگر سرطان مانند پستان و پروستات، سطوح پایین ویتامین D یا ابتلای بیشتر به بیماری و پیش آگهی ضعیف‌تر مرتبط بوده است.

پاسخگویی شما به ویتامین D

بر اساس این بررسی، آشکار است که مصرف ویتامین D کافی در زندگی روزمره برای مبارزه با سرطان حیاتی است. با این وجود، یک عامل دیگر نیز باید مد نظر قرار بگیرد. تیم پژوهشی همچنین دریافتند که چگونگی واکنش بدن به ویتامین D نیز اهمیت دارد. در شرایطی که برخی افراد می توانند دوز کم از ویتامین را برای بهینه‌سازی وضعیت ویتامین D خود دریافت کنند، برخی دیگر نیازمند دوزهای بیشتر برای بهره‌مندی از فواید محافظتی آن هستند. بهترین روش برای تعیین که آیا به میزان کافی ویتامین D دریافت می کنید انجام آزمایش خون است و پس از آن پزشک می تواند هدف روزانه را توصیه کرده و به طور منظم سطوح این ویتامین در بدن شما را برای حصول اطمینان از واکنش درست بدن کنترل کند.

اگر سطوح ویتامین D در بدن شما پایین باشد می توانید مواد غذایی سرشار از این ویتامین مانند ماهی های آب سرد لبنیات و قارچ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. هروز ۲۰ دقیقه پوست خود را در معرض نور خورشید قرار دهید. روزانه ۱،۰۰۰ واحد بین المللی یا دو بار در هفته ۵،۰۰۰ واحد بین المللی مکمل ویتامین D۲ یا کیفیت بالا مصرف کنید.»

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بی‌برمنگ‌هاست: بندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/MinimalHa
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

توصیه‌های مهم برای استفاده صحیح از ماسک

مسئولان و کارشناسان حوزه بهداشت عمومی تاکید دارند که استفاده از ماسک هنگام حضور در اماکن عمومی یکی از موثرترین روش‌ها در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ و جلوگیری از گسترش آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حفظ فاصله حداقل یک متری، شستشوی مرتب و صحیح دست‌ها و خودداری از تماس دست‌ها با ماسک و صورت در کنار استفاده از ماسک می‌تواند تاثیر چشمگیری در پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر کرونا ویروس داشته باشد. تأکید کارشناسان به استفاده از ماسک درحالیست که بسیاری از افراد هنگام حضور در اماکن عمومی و سرپوشیده از این کار امتناع کرده یا از نکات بهداشتی مرتبط با استفاده از ماسک آگاهی ندارند که خود می‌تواند به عاملی در افزایش خطر ابتلا به بیماری یا گسترش آن به دیگران تبدیل شود. از جمله نکاتی که پیش از قرار دادن ماسک روی صورت و پس از آن باید رعایت شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-دست‌ها را پیش از تماس با ماسک به درستی بشویید

-از سالم و تمیز بودن ماسک اطمینان حاصل کنید

-ماسک را به گونه‌ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست فاصله‌ای نباشد

-بینی، دهان و چانه را به طور کامل با ماسک بپوشانید

-از تماس دست‌ها با ماسک خودداری کنی

-پیش از برداشتن ماسک از روی صورت دست‌های خود را ضد عفونی کنید

-هنگام برداشتن ماسک از قسمت بند آن را از صورت خود جدا کنید

-بعد از برداشتن ماسک آن را از صورت خود دور کنید

-در صورت تمیز و خشک بودن ماسک می‌توان آن را داخل کیسه پلاستیکی قرار داد و مجدد استفاده کرد

-هنگام بیرون آوردن ماسک از کیسه پلاستیکی آن را از قسمت بندها گرفته و روی صورت قرار دهید

-پس از برداشتن ماسک دست‌ها را به درستی با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید

-از قرار دادن ماسک پاره یا سوراخ روی صورت خودداری کنید

-از قرار دادن ماسک زیر بینی خودداری کنید

-از برداشتن ماسک در محیط‌هایی که امکان رعایت حفظ فاصله یک متری وجود ندارد خودداری کنید

-از قرار دادن ماسکی روی صورت که تنفس با آن سخت است، پرهیز کنید

-از قرار دادن ماسک آلوده یا مرطوب روی صورت خودداری کنید

-ماسک خود را با دیگران به اشتراک نگذارید

-از ماسک گشاده استفاده نکنید

-ماسک‌های پارچه‌ای با قابلیت چندبار مصرف را حداقل روزی یک بار با ماده ضدعفونی کننده یا صابون و آب گرم بشویید

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