گوناگون

ایجاد اینترنت پاک برای دانش آموزان

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش "مومو" را یکی از چالش‌های جزئی فضای مجازی دانست و ایجاد اینترنت پاک برای دانش‌آموزان در آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا علیرضا کاظمی- معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش، در خصوص چالش مومو و سایر چالش‌هایی که در آموزش مجازی ممکن است دانش‌آموزان را تهدید کنند، گفت: با توجه به اینکه دانش‌آموزان اکنون در فضای مجازی حضور دارند، ما باید بخشی از تمرکزمان را متوجه آسیب‌های فضای مجازی کنیم در همین راستا نیز آموزش و پرورش برای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی اقدامات خاص خود را دارد.

مومو یکی از چالش‌های جزئی فضای مجازی است

وی ادامه داد: چالش مومو یکی از موضوعات بسیار کوچک فضای مجازی است. فضاهای شبهه افکنی، مسائل اخلاقی، شایعه‌پراکنی، دروغ‌پردازی ورود دانش آموزان به فضاهای مختلف اعتیاد دانش‌آموزان به اینترنت و... همه اینها از جمله آسیب‌های فضای مجازی است. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: طبیعی است که باید نسبت به این مسئله واکنش نشان بدهیم، به نظر من مهمترین اقدام عملیاتی آموزش و پرورش در راستای مبارزه با پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در فضای مجازی راه‌اندازی شبکه امن شاد است. باید فکر کنیم که اگر شاد نبود، چه اتفاقی می‌افتاد و امروز آنها در چه فضایی سیر می‌کردند.

ابلاغ یک بسته سیاستی برای جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در خصوص ابلاغ یک بسته سیاستی جهت جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی گفت: طبیعتا اگر خواسته باشیم، مهمترین اقدام آموزش و پرورش را در راستای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی برشمارم، راه‌اندازی فضای امن، مطمئن و کاملا کنترل شده شاد است که دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند در این فضا درس بخوانند اما این کافی نیست، لذا ما در آموزش و پرورش و حوزه پرورشی یک بسته سیاستی را در این حوزه طراحی کرده‌ایم که در حال ابلاغ است. کاظمی ادامه داد: در اپلیکیشن شاد و فضای مجازی بسته‌های متنوعی از فعالیت‌های جذاب مجازی در مقابل دانش آموزان قرار دادیم که طبیعتاً دانش‌آموزان با ورود به این فضاها می‌توانند در مسیرهای خوبی قرار بگیرند. وقتی دانش آموز صفحه شخصی خودش را در اپلیکیشن شاد باز می‌کند با صفحه پرورشی و فرهنگی و یا یک مجموعه بسیار زیاد و جذاب از فعالیت‌های فرهنگی هنری مثل بازی‌های رایانه‌ای مواجه می‌شود.

مراقب ماسک‌های آلوده باشید

رئیس مرکز تحقیقات آسم و آلرژی، گفت: استفاده از ماسک فقط برای کودکان کمتر از دو سال و بیمارانی که اختلال تنفسی شدید دارند، توصیه نمی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصطفی معین، افزود: افرادی که اختلالات تنفسی حاد در زمینه آسم، بیماری مزمن تنفسی یا بیماری‌های قلبی ریوی شدید دارند، نباید ماسک بزنند وی ادامه داد: لازم است همه مردم برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا، فاصله اجتماعی را حفظ کنند، دست‌ها را مرتب بشویند و از زدن دست به صورت خودداری کنند. همچنین زدن صحیح ماسک و تعویض آن پس از چند ساعت اهمیت دارد، در غیر این صورت آلودگی ماسک خود می‌تواند باعث بیماری شود یا اینکه کارکرد اصلی خود را از دست بدهد و باعث انتقال ویروس شود. معین گفت: افرادی که علائم سرماخوردگی دارند نیز باید ماسک بزنند اما اگر ماسک زدن، علائم آنها را تشدید می‌کند بهتر است در خانه بمانند و اگر شاغل هستند از شرایط مرخصی و دورکاری استفاده کنند. وی افزود: اگر علائم آلرژی بینی و سرماخوردگی مانند عطسه، خارش و آبریزش از بینی و یا سرفه تشدید شود، در صورت نقل بودن فرد، می‌تواند آن ویروس را به اطرافیان انتقال دهد، بنابراین معالجه آلرژی، آسم و یا سرماخوردگی با نظر پزشک معالج ضروری است. معین درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های آلرژی تنفسی و آسم و کرونا گفت: تعایز بین این دو به جهت آنکه هر روز ابعاد بیشتری از ویروس کرونا کشف می‌شود، سخت است اما می‌توان عطسه، خارش و آبریزش بینی و چشم را از مهمترین علائم آلرژی برشمرد. رئیس مرکز تحقیقات آسم و آلرژی، افزود: تب در آلرژی‌ها وجود ندارد اما همراهی آن با سرفه و تنگی نفس و گلودرد و در برخی موارد از دست دادن حس بویایی و چشایی و حتی شنوایی به نفع تشخیص عفونت ویروسی کووید۱۹ است.

جزئیات توزیع انسولین با کارت ملی در داروخانه‌ها

سخنگوی سازمان غذا و دارو در مورد جزئیات توزیع انسولین قلمی با کارت ملی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، کیانوش جهانپور در شبکه خبر، گفت: ارائه کدملی برای دریافت انسولین تصمیم جدیدی نیست و به منظور احراز هویت افراد مبتلا به دیابت از طریق کد ملی بیماران صورت می‌گیرد. وی افزود: سامانه‌ای در نظر گرفته شده که تمامی افراد مبتلا به دیابت که طبق تجویز پزشک، نیازمند دریافت انسولین هستند در این سامانه احراز هویت شده و انسولین قلمی مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه انسولین مورد نیاز بیماران بر اساس ثبت کدملی در سامانه و تطبیق اطلاعات بیمار ارائه می‌شود، گفت: علت عرضه انسولین از طریق احراز هویت بیماران به دلیل کمبود دارو نیست، بلکه تفاوت قیمتی بسیار زیاد این دارو در داخل کشور نسبت به کشورهای همجوار و جلوگیری از نشت دارو و اطمینان از دسترسی مصرف کننده واقعی به انسولین قلمی است. وی خاطرنشان کرد: امکان اینکه افرادی غیر از بیماران واقعی به اقلام دارویی مانند انسولین قلمی دسترسی پیدا کرده و در فرآیند قاچاق معکوس، در کشورهای همجوار به فروش برسد، وجود داشت که با اجرای پهپنه این روش، انسولینی که با ارز دولتی تأمین می شود به دست مصرف کننده واقعی خواهد رسید و زنجیره توزیع نا مصرف کننده نهایی مشخص و قابل رصد می‌شود. جهانپور تصریح کرد: پیش از این نیز برای برخی بیماری‌های خاص و داروهای این بیماران حواله الکترونیک و یا سامانه‌های دارویی فعال بود، در این مورد هم این احراز هویت صرفا برای انسولین های قلمی که به انسولین «پن» معروف هستند اختصاص دارد. وی تأکید کرد: تولید انسولین به شکل ویال در کشور به وفور و به قدر کافی است، لکن با گرانش روزافزون به مصرف انسولین قلمی و مشکلات ناشی از تحریم های ظالمانه علیه مردم ایران، بروز مواردِ کمبود مقطعی انسولین قلمی گاهی اوقات اجتناب ناپذیر است که با توسعه تولید داخلی این محصولات قسمت اعظم این معضل برطرف خواهد شد.

یک جرعه کتاب

پر فروش ترین کتاب ۲۰۱۸
"ماورا طبیعی شدن"
نویسنده دکتر جو دیسپنزا

ماورا طبیعی شدن
چگونه افراد عادی کارهای غیر عادی انجام می‌دهند
نویسنده: جود دیسپنزا
مترجم: فاطمه آراوند
شادن پژواک

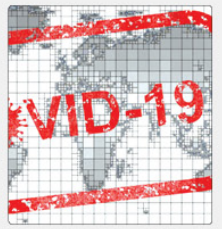
پیام آشنا: کتاب چه ماورا طبیعی شدن نوشته جو دیسپنزا است که با ترجمه فاطمه آراوند منتشر شده است. این کتاب چکیده‌ای از رشد مداوم، اعتقادات ما در مورد آنچه جسم انسان قادر به دستیابی به آن هست را به چالش می‌کشد. او از طریق تلفیقی از تحقیقات علمی و بینش معنوی، مخاطب را در معرض این واقعیت قرار می‌دهد که ابعادی فراتر از ادراک تنها نیز وجود دارد. این بعد، کوانتوم نامیده می‌شود. مکانی که شامل اطلاعات و پتانسیل‌های نامتناهی است. دکتر دیسپنزا اعتقاد دارد که پیش از جهان خالی است، به عبارت دیگر فاقد ماده است. هنگامی که به یک اتم نگاه می‌کنیم می‌توانیم آن را ببینیم یا این

درباره کتاب ماورا طبیعی شدن

دکتر جود دیسپنزا نویسنده کتاب ماورا طبیعی شدن درک ما از جهان و مهمتر از همه، اعتقادات ما در مورد آنچه جسم انسان قادر به دستیابی به آن هست را به چالش می‌کشد. او از طریق تلفیقی از تحقیقات علمی و بینش معنوی، مخاطب را در معرض این واقعیت قرار می‌دهد که ابعادی فراتر از ادراک تنها نیز وجود دارد. این بعد، کوانتوم نامیده می‌شود. مکانی که شامل اطلاعات و پتانسیل‌های نامتناهی است. دکتر دیسپنزا اعتقاد دارد که پیش از جهان خالی است، به عبارت دیگر فاقد ماده است. هنگامی که به یک اتم نگاه می‌کنیم می‌توانیم آن را ببینیم یا این حال، آن فضا خالی نیست بلکه پر از انرژی و امکانات بالقوه است. در سطح کوانتومی، به دلیل سرعت حرکت ذرات، انرژی بیش‌تری از ماده وجود دارد و با سرعت نور، ماده به انرژی تبدیل می‌شود. در فرکانس‌های بالا، ماهیت کامل همه چیز از انرژی، اطلاعات و آگاهی است. ما با تبدیل شدن به هیچ‌کس و هیچ‌چیز در هیچ‌زمان، به این واقعیت دسترسی پیدا می‌کنیم. بنابراین، ما از هیچ‌چیز به همه‌چیز، همه‌کس، همه‌جا و همه‌زمان تبدیل می‌شویم. اینجا ممکن امکانات نامحدود است. اگر بتوانیم به قلمرو یکپارچگی دست پیدا کنیم، پس می‌توانیم در هرچیز، هرکس، هرمکانی و هر زمانی باشیم.

می‌توانیم از آن برای برقراری ارتباط با اطلاعات و امکانات جدید خارج از محدوده زمان استفاده کنیم. یا بالا رفتن سطح فرکانس، می‌توانیم به قلمرو یکپارچگی برسیم. در اینجا، تمام ماده به انرژی حاوی اطلاعات تبدیل شده است و زمان همه فضا را در لحظه حال فرو ریخته است. آینده و گذشته‌ای وجود ندارد. در این مکان، با آگاهی کل ارتباط برقرار می‌کنیم. بنابراین، ما از هیچ‌چیز به همه‌چیز، همه‌کس، همه‌جا و همه‌زمان تبدیل می‌شویم. اینجا ممکن امکانات نامحدود است. اگر بتوانیم به قلمرو یکپارچگی دست پیدا کنیم، پس می‌توانیم در هرچیز، هرکس، هرمکانی و هر زمانی باشیم.

عضو کمیته اپیدمیولوژی بیماری کرونا تشریح کرد:
افزایش سرایت پذیری کرونا



عضو کمیته اپیدمیولوژی بیماری کرونا با اشاره به تغییراتی که پس از جهش ویروس کرونا در ماهیت آن اتفاق می‌افتد، گفت: این جهش هم می‌تواند سبب افزایش سرایت‌پذیری ویروس شود و هم می‌تواند آینده‌ای را متصور شد که جهشی اتفاق بیفتد که سرایت‌پذیری ویروس راسخت‌تر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دکتر احسان مصطفوی گفت: بر اساس گزارش‌های منتشر شده در ایران هم‌اکنون سایر نقاط دنیا، شواهدی دال بر این که جهش‌های صورت گرفته در ویروس، بیماری زایی ویروس را بیشتر کرده در دست نیست. اما به نظر می‌رسد این جهش‌ها به سمت افزایش سرایت پذیری بوده است.

دو احتمال درباره آینده کرونا

وی افزود: بررسی مستمر جهش‌های ویروس در ایران و سایر کشورهای دنیا باید انجام شود. اگر جهش ویروس باعث شود هم قدرت بیماری‌زایی و هم قدرت سرایت آن افزایش یابد، مقابله با ویروس پرچالش‌تر خواهد شد و تبعات این بیماری برای جامعه جهانی بیشتر خواهد شد. احتمال دیگری که می‌تواند برای آینده کووید-۱۹ متصور شد، روز جهش به گونه‌ای است که سرایت پذیری آن کم شده و دیگر نتواند به آسانی افراد را مبتلا کند. در این مورد می‌توان به ویروس سارس که نوع دیگری از ویروس کرونا است، اشاره کرد. ویروس سارس در زمان شیوع خود ۲۶ کشور را آلوده کرد. اما این ویروس به دلیل بهداشت صحیح عمومی به‌خوبی کنترل شد و همچنین جهش‌های تصادفی معمول در ویروس‌ها، ویروس سارس را به ویروسی تبدیل کرد که نمی‌توانست به راحتی گذشته به انسان منتقل شود.

کرونا بومی خواهد شد؟

رییس مرکز و پایگاه تحقیقات بیماری‌های نوپدید و بازپدید انستیتو پاستور ایران در مورد اینکه آیا احتمال بومی شدن ویروس کرونا وجود دارد یا خیر؟ گفت: در مورد اکثر بیماری‌های عفونی که حتی واکسن موثری برای آن‌ها وجود دارد هم معمولا بومی شدن بیماری حداقل در مناطقی از دنیا وجود دارد.

در مورد بیماری کرونا هنوز واکسن موثری وجود ندارد و نمی‌توان در مورد ایمنی طولانی مدت آن قضاوت صحیحی داشت. در نتیجه فعلا باید این فرض را پذیرفت که احتمال اینکه بیماری کرونا در دنیا اندمیک (بومی) شود، وجود دارد.

یادداشت اختصاصی

به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا):
سلامت زنان در دوره کرونا

هفته ملی "سلامت بانوان ایران"، همه ساله در هفته پایانی مهرماه با هدف اطلاع رسانی و حساس سازی گروههای مختلف جامعه در خصوص اولویتهای سلامت زنان برگزار می شود. در سال جاری با توجه به شیوع بیماری کرونا شعار "سلامت زنان در دوره کرونا" در نظر گرفته شده است.

در همه‌گیری کووید۱۹، زنان برای گذر از این دوره سخت زندگی خود تیزهنند آگاهی، هشیاری وحمایت همه‌جانبه در خانواده و جامعه هستند. تأثیر طولانی‌مدت این همه‌گیری بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان می‌تواند آسیب‌های جدی به خانواده و جامعه وارد کند. محیط خانه اصلی‌ترین آموزشگاه برای فرد است. دراین بین زنان تضمین کننده سلامت خود وخانواده هستند و به طورمعمول مدیریت و برنامه‌ریزی سلامت خانواده را هم به عهده دارند و به عنوان اساسی‌ترین عناصر بنیادین جامعه نقش بسزایی را در شکل گیری شخصیت و رفتار جامعه دارند پس سلامت روان زنان اهمیت بیشتری دارد. با توجه به نقش‌های مختلف زنان ازجمله دوران بارداری، دوران شیردهی و پس از زایمان و حتی در دوران توجوانی هم شرایط زنان و نیازهای جسمی آنان متفاوت می باشد. عوامل مختلفی طی دوره های زندگی زنان بر سلامت آنها تأثیرگذار هستند. در کل فرایند توانمندسازی زنان باید به گونه‌ای باشد که زنان بتوانند علاوه بر سلامت خود باعث افزایش و بهبود آن شوند. نباید فراموش کرد که تأمین و ارتقاء سلامت زنان نیاز به توجه جدی به سلامت و حقوق زنان دارد. در شرایط بحران، ساختارهای اجتماعی و فردی زندگی دچار آشفتگی می‌شود. افراد احساس می‌کنند که از میزان کنترل آن‌ها بر جریان زندگی کاسته شده و این شرایط موجب احساس عدم امنیت می‌شود. این عدم امنیت، موجب اضطراب خواهد شد. اضطراب اساسی‌ترین خصوصیت شرایط بحران می‌باشد.

یکی از آسیب‌های اصلی یک بحران، به وجود آمدن شرایط ناپایدار در موقعیت‌های اجتماعی خانوادگی است و شیوع بحران کرونا با برهم زدن شرایط متعادل اجتماعی، خانه به عنوان امن ترین جای جهان است و از آنجا که زنان ستون اصلی بنیاد خانواده‌و به تبع آن جامعه هستند بدون شک زنان الگوی در مدیریت بحران کرونا می باشند و می توانند با تصمیم گیری خردمندانه و فداکاری خستگی‌ناپذیر شان و با قرارگرفتن در شرایط مختلف به خوبی نقش راهبردی و عملیاتی خود را ایفاء نمایند. امروزه رسالت بانوان در تمام عرصه های خدمت به خانواده بیش از هر زمان دیگری آشکار شده است و زنان در نقش مدیران قوی و توانمند قدم در راهی گذاشته اند که آینه ی تمام عیار توانمندی‌های زن ایرانی است. مهارت‌ها و تلاش های شغلی زنان در شرایط بحران کرونا نشان داده است که زنان از بسیاری از توانایی های وجودی شان برای مدیریت بحران در خانواده‌ها و جامعه به تحواحسن استفاده کرده اند. آنان با روحیه مسئولیت‌پذیری خود به انجام فعالیت‌های داوطلبانه‌تن‌پرداخته‌اند. حفظ فضای مسالمت‌آمیز در خانه با اهمیت‌ترین مهارت و توانمندی زنان در خانه است.

مهارتی که زنان از طریق مذاکره و اقناع همسران و فرزندان خود به آن متوسل می‌شوند می‌تواند این بحران را با حداقل آسیب در خانواده مدیریت کنند. زنان مسئولیت مدیریت تغذیه خانواده را نیز به عهده دارند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل وصحیح به تقویت سیستم دفاعی زنان و اعضای خانواده آنها کمک نمی کند در بیماران مبتلا به کووید۱۹ مراقبتهای تغذیه ای شامل تامین همه موادغذایی و با تأکید بر مصرف مایعات فراوان، افزایش تعداد وعده‌های غذایی به ۴ تا ۶ وعده با حجم کمتر برای تامین حرکت آزادانه دیافراگم، پرهیز از غذای نفاخ در جهت کاهش اختلال تنفسی است. در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ‌آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی‌مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت‌خطرخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب افسردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از این بیماری مهلک موثر است.

در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید، مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید. با این اوصاف در پساکرونا باید با جدیت از قشر زنان در تمام زمینه‌ها به‌خصوص جنبه‌های روحی وروانی حمایت شود چرا که نسل خوب فردا حاصل تربیت مادران سالم امروز است.

شهناز رستمی
کارشناس میانسالان مرکز بهداشت شرق کرج

بدانیم

آشنایی با ۳ ضدسرفه طبیعی

افزایش مخاط در مواقعی که سرما می‌خوریم یا دچار آنفلوانزا می‌شویم باعث ایجاد سرفه می‌شود. اکثر افراد در این مواقع به سراغ شربت‌های خلط‌آور می‌روند تا علائم مشکلشان را برطرف کنند. اما اگر اهل درمان‌های طبیعی هستید می‌توانید خودتان خلط آورهای طبیعی تهیه کنید و سرفه‌هایتان را کاهش دهید. کافی است با مواد اولیه طبیعی به جنگ مخاط بروید و علائم آنفلوانزا و سرماخوردگی را تسکین دهید. به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در این مطلب شما را با ۳ شربت سینه طبیعی بیشتر آشنا می‌کنیم با ما همراه باشید.

دمنوش شیرین بیان و رازیانه

ترکیب دو خلط آور طبیعی یعنی شیرین بیان و رازیانه باعث دفع مخاط شده و سرفه‌ها را تسکین می‌دهد بدانید که شیرین بیان یک درمان طبیعی و خانگی برای درمان مشکلات متعدد است. این گیاه خاصیت خلط آوری دارد، ضدسرفه و ضدویروس است و سینه را نرم می‌کند. بنابراین با یک گیاه دارویی ضدیک‌ویروس بسیار مناسب طرف هستیم که برای درمان مشکلات تنفسی مؤثر عمل می‌کند. از این گذشته رازیانه نیز یک خلط آور خوب است و برای درمان و تسکین سرفه‌های ناشی از آنفلوانزا و سرماخوردگی فوق‌العاده عمل می‌کند. در نتیجه شما می‌توانید با ترکیب این دو گیاه دارویی دمنوشی تهیه کنید که برای تسکین علائم سرماخوردگی تان مؤثر است.

مواد لازم:
ریشه شیرین بیان: ۱ قاشق کوچک معادل ۵ گرم
تخم رازیانه: ۱ قاشق کوچک معادل ۵ گرم
آب: ۱ لیوان معادل ۱۵۰ میلی‌لیتر

روش تهیه و استفاده:
ابتدا به مدت ۵ دقیقه ریشه شیرین بیان و تخم رازیانه را در آب بجوشانید. سپس در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه استراحت کند. می‌توانید این نوشیدنی را به‌صورت گرم میل کنید تا تأثیر آن بیشتر شود. بهتر است این دمنوش را به‌صورت ناشتا و دو تا سه مرتبه در روز میل کنید. توجه داشته باشید: افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند باید قبل از مصرف چنین دمنوش‌هایی با پزشک مشورت کنند چون شیرین بیان باعث افزایش فشار خون می‌شود.

بخور اکالیپتوس سفید برای مقابله با خلط و سرفه

در مواقع سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌توانید به کمک بخور با اکالیپتوس سفید چون بخور باعث روان شدن مخاط جمع شده در بینی می‌شود. اکالیپتوس سفید یک گیاه درمانگر پرکاربرد است که استفاده از آن به عنوان بخور با مشکلات تنفسی مقابله می‌کند. این گیاه برای درمان علائم سرماخوردگی؛ از بین بردن مخاط، سرفه، تسکین علائم آسم و گلودرد مؤثر است. علاوه براین باید بدانید که روغن اکالیپتوس برای ماساژ موضعی بالای کمر و قفسه سینه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مواد لازم:
برگ اکالیپتوس: ۲ قاشق معادل ۱۸ گرم
آب: ۴ فنجان معادل ۱ لیتر

روش تهیه و استفاده:
ابتدا به مدت ۱۰ دقیقه برگ‌های اکالیپتوس را در آب بجوشانید. سپس زیر شعله را خاموش کنید و با فاصله حداقل ۳۰ سانتی‌متری بخور بگیرید. یادتان باشد قرار نیست خودتان را بسوزانید صرفاً سرتان را روی بخار بگیرید و نفس عمیق بکشید. در حین بخور گرفتن می‌توانید از راه بینی و همچنین دهان نفس بکشید. یادتان باشد که در حین بخور گرفتن یک حوله یا ملحفه‌ای روی سرتان بکشید تا بخار هدر نرود. همچنین می‌توانید گردن و قفسه سینه‌تان را نیز در معرض بخار قرار دهید تا نرم می‌شود. توصیه می‌شود روزانه چندین مرتبه بخور بگیرید. یادتان باشد که بعد از هر بار بخور به‌خوبی خودتان را بپوشانید.

شربت زنجبیل، دارچین و فلفل کاتن

این شربت طبیعی و خنکی برای مقابله با آنفلوانزا و سرماخوردگی همراه با سرفه بسیار مؤثر است. در واقع این شربت می‌تواند خلط‌ها را دفع کرده و از بین ببرد. ترکیبات این نوع شربت خنکی طبیعی و خواص درمانی زیادی دارند. اگر از خواص ترکیبات این شربت بگویم باید بدانید که زنجبیل یک ریشه درمانگر است که خاصیت خلط آوری دارد و قفسه سینه را به‌خوبی گرم و نرم می‌کند. دارچین خلط آور، ضدانتهاب و ضدویروس است. فلفل کاتن سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با احتقان بینی مقابله می‌کند. عسل نیز یک آنتی‌بیوتیک ضدباکتری و ضدعفونی‌کننده طبیعی است و باعث رفع سرفه و تسریع دفع خلط‌ها می‌شود.

مواد لازم:
ریشه زنجبیل رنده‌شده: ۲ قاشق غذاخوری معادل ۴۰ گرم
پودر دارچین: ۱ قاشق غذاخوری معادل ۱۵ گرم
فلفل کاتن: نصف قاشق چای‌خوری معادل ۲ گرم
عسل: ۱ لیوان معادل ۳۴۰ گرم
آب: ۲ لیوان معادل ۵۰۰ میلی‌لیتر

روش تهیه:
برای شروع تمام ترکیبات اشاره شده به‌جز عسل را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و گیاهان را خارج کرده و عسل را اضافه کنید و دوباره بجوشانید. در ظرف را بردارید و اجازه دهید آب محلولتان تبخیر و به بافت شربت تبدیل شود. برای این کار لازم است که حداقل ۱۵ دقیقه صبر کنید تا شربتتان آماده شود. زمانی که غلظت شربت به اندازه مطلوب رسید اجازه دهید تا خنک شود و آن را داخل یک شیشه تمیز بریزید و در یخچال قرار دهید.

روش استفاده:
توصیه می‌شود این شربت خنکی را حدود نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی میل کنید. می‌توانید آن را به‌صورت خالص و یا همراه با مقداری آب گرم میل کنید.

حرف آخر

در این مطلب سه درمان طبیعی برای رفع خلط و بهبود سرفه ارائه شد که می‌توانید به راحتی در منزل آماده و استفاده کنید. این روش‌های طبیعی معمولاً برای تسکین علائم تنفسی مؤثر عمل می‌کنند. با این حال اگر بعد از چند روز استفاده هیچ تغییری در روند بهبودی تان حاصل نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این اگر از بیماری خاصی رنج می‌برید و یا شرایط ویژه‌ای دارید قبل از استفاده از هرنوع گیاه دارویی و یا روش خنکی حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
پیش از آنکه کسی در راه خیانت گام بردارد
لازم است عشق فراوانی را بیهوده هدر داده باشد

رومن گاری

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

بی‌علاقگی در سالمندان نشانه زوال عقل است

مجموعه‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌علاقگی شدید در افراد مسن نشانه زوال عقل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تحقیقات جدید دانشگاه کالیفرنیا که با حمایت «موسسه ملی پیری» انجام شده است، نشان می‌دهد که بی‌علاقگی می‌تواند از علائم اولیه کاهش شناختی باشد.

مطالعه طولی به دستهای از مطالعات مشاهده‌ای گفته می‌شود که در آن گروه مورد، در طول زمان مورد مطالعه قرار می‌گیرد. مطالعات طولی در مقابل مطالعات مقطعی مطرح می‌شوند.

مردیت بوک- نویسنده این مطالعه گفت: یکی از علائم کاهش شناختی این است که افراد نمی خواهند و علاقه ای ندارند که با خانواده یا دوستانشان دور هم جمع شوند و دیگر از کارهایی که پیش از این باانجام آنها خوشحال می‌شدند، لذت نمی برند.

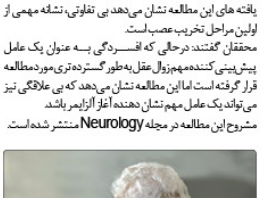
این موضوع بی تفاوتی یا بی احساسی می توانند برای اعضای خانواده بسیار تراخت کننده باشد. با این حال لازم است که تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود اما این علائم می توانند نشان دهند که فرد در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارد و می تواند از مداخلات اولیه و تلاش برای کاهش سایر عوامل خطرسازمنفعت ببرد.

محققان در این مطالعه ۲هزار نفر را که در دهه ۷۰ سالگی بودند به مدت ۹ سال مورد بررسی قرار دادند. تمام افراد در ابتدای مطالعه هیچ نشانه‌ای از زوال عقل نداشتند اما پس از بررسی از نظر میزان بی تفاوتی به سه دسته بی تفاوتی کم، متوسط یا شدید تقسیم شدند.

در پایان دوره بررسی مطالعه، محققان متوجه شدند افرادی که در گروه بی تفاوتی شدید قرار داشتند ۸۰ درصد بیشتر از افراد گروه بی تفاوتی کم در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند. یافته های این مطالعه نشان می‌دهد بی تفاوتی، نشانه مهمی از اولین مراحل تخریب عصب است.

محققان گفتند: درحالی که افسردگی به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده مهم زوال عقل به طور گسترده‌تری مورد مطالعه قرار گرفته است اما این مطالعه نشان می‌دهد که بی علاقگی نیز می‌تواند یک عامل مهم نشان دهنده آغاز آلزایمر باشد.

مشروح این مطالعه در مجله Neurology منتشر شده است.



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 ماباشان 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