گوناگون

ارسال بیش از ۳۵ هزار پیامک به رانندگان خاطی

براساس گزارش پایگاه خبری پلیس، روز پنج‌شنبه ۳۵هزار و ۴۰۰ پیامک به رانندگان خاطی دراجرای طرح کاهش زنجیره انتقال بیماری کرونا ارسال شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، در اجرای طرح کاهش زنجیره انتقال بیماری کرونا، تعداد نیروهای بکارگیری شده سه هزار و ۷۸۸ نفر و تعدادنقاط اجرای طرح یکهزار و ۹۵۸ نقطه است.

همچنین در اجرای این طرح، تذکر شفاهی به رانندگان خودروها ۳۱ هزار و ۴۵۰ مورد انجام شد و تعدادخودروهای مرجوع شده بالغ بر هشت هزار و ۵۹۶ دستگاه ثبت شد.

پایگاه خبری پلیس افزوده است، اقدام‌های انتظامی مرتبط با صنوف در اجرای طرح کاهش زنجیره انتقال بیماری کرونا هفت هزار و ۹۰۲ مورد بازدید، چهار هزار و ۹۹۰ مورد تذکر، ۸۶۲ مورد صورتجلسه و ۱۲۸ مورد پلمب انجام شد.

این گزارش حاکی است، موارد اعمال قانون در اجرای طرح کاهش زنجیره انتقال بیماری کرونا، تعداد ۴۲ هزار و ۱۴۹ خودرو مشمول جریمه محدودیت شبانه، تعداد پنج هزار و ۳۷۹ دستگاه خودرو مشمول جریمه مناطق نارنجی و تعداد ۲۳۶ دستگاه خودرو مشمول جریمه مناطق قرمز شدند.

وضعیت سلامت ۲۱ تزریق کننده واکسن ایرانی کرونا

مجری کارآزمایی بالینی واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) با اشاره به زمان اتمام فاز اول مطالعه بالینی و آغاز فاز دوم، گفت: تاکنون در فاز اول این واکسن به ۲۱ نفر از داوطلبان تزریق شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر محمدرضا صالحی درباره وضعیت تست واکسن کرونا ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) که در فاز اول مطالعه بالینی خود به سر می‌برد، گفت: تاکنون واکسن ایرانی کرونا که فاز یک مطالعه بالینی آن از نهم دی‌ماه ۱۳۹۹ آغاز شده، به ۲۱ نفر تزریق شده است.

وی افزود: تاکنون این واکسن عوارض جدی به دنبال نداشته است. البته یکسری عوارض خفیف مانند تب خفیف چند ساعته، حالت تهوع چند ساعته، درد و سوزش محل تزریق و... وجود داشته است، اما عوارض جدی به دنبال تزریق واکسن ایرانی کرونا ایجاد نشده است.

صالحی درباره زمان اتمام فاز اول مطالعه بالینی واکسن ایرانی کرونا، گفت: به نظر می‌رسد در فاز اول مطالعه بالینی تا پایان بهمن ماه و یا نهایتا تا هفته اول اسفند ماه واکسن ایرانی در صورت کسب مجوز و تاییدیه کمیته ملی واکسن که ۵۶ داوطلب این فاز تزریق شود.

وی همچنین گفت: در صورتی که ایمنی واکسن بعد از اتمام فاز اول بالینی مورد تایید قرار گیرد، فاز دوم مطالعه بالینی آن در اسفند ماه آغاز می‌شود.

صالحی تاکید کرد: باید توجه کرد که در فاز اول مطالعه بالینی عمدتا بر روی ایمنی و بی خطری واکسن کار می‌شود. ان شاءالله فکر می‌کنم از اواخر بهمن ماه بتوانیم اخباری را درباره وضعیت ایمنی واکسن ایرانی کرونا اعلام کنیم.

چگونه از عوارض پوستی آلودگی هوا در امان بمانیم؟

یک متخصص پوست و مو به بیان توصیه‌هایی برای پیشگیری از عوارض پوستی ناشی از آلودگی هوا پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، علی اصیلیان در پاسخ به این سوال که آلودگی هوا چه عوارض پوستی را به همراه دارد؟ گفت: در هوای آلوده ذرات سنگین نظیر سرب وجود دارد و هنگامی که این مواد روی پوست افراد قرار می‌گیرند، می‌توانند سبب به وجود آمدن مشکلات پوستی برای آن‌ها شوند. برای مثال آلودگی‌ها به صورت یک لایه روی منافذ پوست می‌نشینند و در نتیجه نمی‌گذارند مواد زاید که از طریق پوست خارج می‌شوند به بیرون رانده پیدا کنند و این امر در دراز مدت موجب به وجود آمدن مشکلات فراوانی می‌شود و حتی ممکن است در مواردی سرطان پوست را به همراه داشته‌باشد.

وی ضمن اشاره به اینکه آلودگی هوا همچنین می‌تواند سبب ایجاد تغییر رنگ در پوست، تیرگی و درماتیت تماسی یا همان اگزمای پوستی شود، افزود: هنگامی که مواد آلوده روی پوست افراد می‌نشینند، موجب به وجود آمدن تحریکاتی می‌شوند و حساسیت‌هایی را روی پوست صورت و اطراف چشم‌ها ایجاد می‌کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: چنانچه بیماری زمینه اگزمای سرشتی و اگزمای سبوروئیک را داشته باشد، هنگامی که آلودگی‌های معلق هوا و ریزگردها روی پوست او قرار گیرند، درماتیت‌های سبوروئیک و اتوپیک تشدید می‌شوند و مشکلات فراوانی نظیر خارش را برای بیمار به وجود می‌آورند.

این متخصص پوست در پاسخ به سوالی دیگری در خصوص اینکه چگونه از بابد از عوارض پوستی آلودگی هوا در امان بمانیم؟، توضیح داد: بهترین راه برای جلوگیری از بروز عوارض ناشی از آلودگی هوا پیشگیری و در خانه ماندن است و توصیه می‌شود در روزهایی که هوا آلوده است، کمتر از خانه خارج شویم، اما در صورتی که مجبور به خروج از خانه هستیم بهتر است، از کرم‌های ضد آفتاب آنتی پلوشن که ضد آلودگی هوا هستند، استفاده کنیم، چرا که این کرم‌ها ذرات آلوده معلق در هوا را به خودشان جذب می‌کنند.

وی با بیان اینکه کرم‌های ضد آفتاب آنتی پلوشن باید هر دو ساعت یکبار با صابون‌های ملایم شسته و مجددا به پوست مالیده شوند، اظهار کرد: یکی از دیگر کارهایی که عوارض پوستی ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد، استفاده از ماسک است چرا که ماسک به عنوان پوششی روی صورت، جلوی برخود ذرات و مواد آلوده را با پوست می‌گیرد و سبب می‌شود، آلاینده‌ها روی ماسک قرار گیرند و همچنین تمیز کردن و شستوشوی پوست با صابون‌های ملایم، نقش بسزایی در کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا دارد.

یک جرعه کتاب

حقایق ناگفته
نویسنده: کامالا هریس
مترجم: پگاه فرهنگ‌مهر- سید حسن رضوی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: کتاب حقایق ناگفته نوشته کامالا هریس، اولین معاون زن رئیس جمهور آمریکااست. در این کتاب با زندگی او، فعالیت‌هایش و همچنین دیدگاه‌های او درباره عدالت، سیاست و رهبری آشنا می‌شوید و درس‌های الهام‌بخشی از زندگی او فرا می‌گیرید.

درباره کتاب حقایق ناگفته

کامالا هریس در این اثر از زندگی خود، زندگی که از دوران کودکی تا به امروز پشت سر گذاشته است، می‌گوید. این کتاب بخشی از خاطرات و فعالیت‌های او را به عنوان زنی که همیشه دغدغه عدالت‌طلبی داشته است، بیان می‌کند. پدر و مادر او در دوران کودکی‌اش از یکدیگر جدا شدند و وقتی او برای دیدن این کتاب را با ترجمه پگاه فرهنگ مهر و سید حسن رضوی بخوانید و از زندگی الهام بخش و تاثیرگذار یکی از زنان رنگین‌پوست، قدرت مبارزه و عدالت‌خواهی را فرا بگیرید.

پدرش به منزل او می‌رفت، به خاطر سیاهپوست بودن اجازه نداشت با بچه‌های دیگر بازی کند. همین مسئل باعث شد تا او به یکی از مدافعان و دغدغه‌مندان عدالت تبدیل شود. در انتخابات آمریکا از باراک اوباما و جو بایدن حمایت کرد و قرار است به زودی فعالیتش را به عنوان معاون رئیس جمهور آمریکا آغاز کند. خود هریس در مقدمه کتاب حقایق ناگفته اینطور گفته است: «این کتاب داستان خانواده من است. داستان کودکی‌ام، داستان زندگی‌ای که از کودکی تا به امروز برای خود ساختم. در این کتاب با خانواده و دوستانم، همکاران و اعضای تیمم آشنا خواهید شد. امیدوارم شما هم به اندازه من آنان را گرامی بدارید و حین خواندن این کتاب بفهمید که مبارزه‌تنهایی‌تو‌فم به هیچ‌یک از این دستاوردها برسم و از این پس هم ممکن نخواهد بود.»

کتاب حقایق ناگفته را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام بانوانی که دوست دارند با نقش زنان در جامعه آشنا شوند، پیشنهاد می‌کنیم. اگر به مطالعات زنان، مباحث سیاسی و اجتماعی علاقه‌مند هستید، با خواندن خاطرات کامالا هریس در کتاب حقایق ناگفته، می‌توانید عطشتان را سیراب کنید.

هشدار نسبت به شتابزدگی در لغو محدودیت‌ها

فرمانده ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در تهران با اشاره به بستری ۲۸۴ نفر در شبانه روز گذشته در تهران نسبت به شتابزدگی در در روند لغو محدودیت‌ها در پایتخت هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر علیرضا زالی از افزایش ۱۸ درصدی شاخص های ابتلا به کرونا نسبت به هفته گذشته خبر داد و اظهار کرد: در ۲۴ ساعت گذشته تعداد موارد بستری مبتلایان به کرونا با ۴۸ رشد نسبت به روز قبل، ۲۸۴ بیمار گزارش شده است که از این تعداد ۸۵ بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شدند.

وی ادامه داد: در روز گذشته بالغ بر ۴۰۰۰ نفر به صورت سرپایی به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کردند که ۱۵۰۰ نفر از این تعداد سهم بخش درمانی و مابقی سهم بخش بهداشتی استان تهران بوده است؛ همچنین ۲۵۶ بیمار نیز ترخیص شدند.

زالی تعداد کل موارد بستری در بیمارستان‌های پایتخت را ۱۸۷۷ بیمار اعلام و تصریح کرد: از این تعداد ۷۱۸ بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه بستری هستند

وی عنوان کرد: طی هفته گذشته ۴۱ درصد موارد بستری و ۷۴ درصد موارد مرگ و میر در افراد بالای ۶۰ سال رخ داده است؛ همچنین میزان مرگ و میر در کودکان زیر ۱۰ سال در دی ماه ۴،۴ درصد گزارش شده که این آمار در اسفندماه سال گذشته ۰۵ درصد بوده است. از طرفی میزان مرگ و میر در افراد بالای ۸۰ سال در دی ماه ۲۹ درصد گزارش شده که این آمار در اسفندماه سال گذشته ۲۳ درصد بوده است. البته در هفته گذشته در رده سنی بین ۵۰ تا ۶۰ سال با کاهش آمار ابتلا روبه رو بودهایم.

وی افزود: با توجه به افزایش شاخص مراجعه سرپایی، اگر این شرایط پیوستگی داشته باشد و منجر به افزایش تعداد بستری و مرگ و میر شود، در نیمه دوم بهمن ماه موج بعدی بیماری را خواهیم داشت.

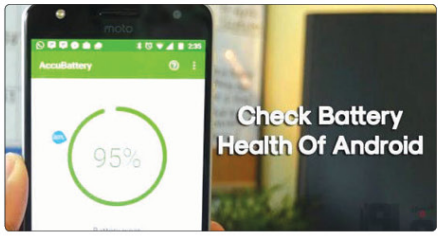
زالی در خصوص تصمیمات اخیر مبنی بر بازگشت برخی مراکز علی‌رغم شکننده بودن وضعیت پایتخت، اظهار کرد: شتابزدگی در روند لغو محدودیت‌ها در این شرایط بی ثبات، می‌تواند بازگشت موج بیماری را به همراه داشته باشد. از طرفی روز گذشته بالغ بر ۹۸۵ هزار نفر از مزو استفاده کردند که صرفا ۲۹۰ هزار نفر در خط ۱ تردد داشتند و این آمار خطرناکی است.

وی در پایان تصریح کرد: ریتم بازگشایی‌ها باید متوازن‌تر، منطقی‌تر و با شیب ملایم‌تر صورت گیرد، به ویژه در پایتخت که شرایط ناپایدارتر و شاخص‌ها روبه‌افزایش هستند.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

AccuBattery اپلیکیشنی قدرتمند برای مدیریت مصرف باتری

به تازگی یک اپلیکیشن اندرویدی برای کنترل میزان مصرف باتری گوشی عرضه شده که امکانات متنوعی را در دسترس کاربران قرار می‌دهد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، امکانات خود سیستم عامل اندروید برای بررسی میزان مصرف باتری گوشی محدود به بخش تنظیمات و سپس گزینه باتری است. در این شرایط، اپلیکیشن **AccuBattery** امکانات قابل توجهی را در دسترس کاربران قرار می‌دهد.

با استفاده از این برنامه می‌توان وضعیت سلامت باتری را کنترل کرد و به داده‌هایی همچون ظرفیت واقعی باتری، میزان شارژ دما و ولتاژ آن دست یافت. همچنین می‌توان زنگ هشداری را برای باتری تنظیم کرد تا در صورت کاهش میزان شارژ و رسیدن آن به یک سطح خاص به کاربر در مورد آغاز شارژ مجدد هشدار داده شود.

این اپلیکیشن میزان مصرف شارژ باتری توسط اپلیکیشن‌های مختلف را نیز نمایش می‌دهد. همچنین تعداد موارد خارج شدن گوشی از حالت خواب و تأثیر آن بر میزان مصرف باتری نیز به این شیوه نمایش داده می‌شود. نمایش مدت زمان باقی مانده برای شارژ کامل باتری و سرعت خالی شدن باتری شارژ شده از جمله دیگر امکانات این اپلیکیشن است.

نسخه پولی این برنامه که ۴ دلار قیمت دارد، دارای امکاناتی مانند دسترسی به تاریخچه استفاده از باتری، حالت تاریک و غیره است. در نسخه رایگان این برنامه تبلیغات متعددی نمایش داده می‌شود.

شنبه ها با مسائل حقوقی

آیا معاملات فردایی و کاغذی طلا و جواهر از لحاظ حقوقی صحیح است

اخیراً قضات در استعلامی سئوالاتی پیرامون معاملات موسوم به فردایی مطرح کردند که معاونت حقوقی قوه قضائیه در استعلامی به آن پاسخ دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اخیراً قضات در استعلامی به معاونت حقوقی قوه قضائیه سؤالاتی پیرامون معاملات موسوم به فردایی مطرح کردند که به شرح زیر است در خصوص معاملات موسوم به معاملات فردایی و یا کاغذی طلا و جواهرات از جهت قانونی و شرعی اعلام نمائید: اولاً: آیا این گونه معاملات از نظر حقوقی صحیح است؟

ثانیاً: با توجه به اینکه در این گونه معاملات هیچ گونه طلا و جواهری رد و بدل نمی‌شود، آیا اقدام فرد اعم از فرد صنفی و یا غیر صنفی مبنی بر دریافت وجوه از دیگری واجد وصف کیفری کلاهبرداری و یا تحصیل مال از طریق نامشروع است؟

نظریه مشورتی اداره کل حقوقی قوه قضائیه

در معاملات موسوم به «معاملات فردایی» که به موجب آن ذی‌نفعان بازار طلا و جواهرات در پایان یک روز معاملاتی، در خصوص قیمت این فلزات بازرش در روز آینده، معامله می‌کنند و بر اساس پیش‌بینی‌هایی که از نرخ طلا و جواهر در روز آینده دارند، تعهدی بر عهده می‌گیرند و بر این اساس تحصیل سود می‌کنند یا متحمل زیان می‌شوند، اولاً: چنانچه طرفین قصدی برای انجام بیع در موعد مقرر نداشته باشند و تعهدی در این زمینه بر عهده نگیرند و در واقع موضوع معامله، صرفاً مابه‌التفاوت قیمت روز فروش و روز موعد مقرر باشد، به لحاظ فقدان شرایط صحت معامله موضوع ماده ۱۹۰ قانون مدنی، باطل است.

ثانیاً: چنانچه معامله نسبت به مال پایه صورت گیرد و قصد طرفین بر تحویل طلا و جواهر در آینده و یا تعهد آنان به بیع در آینده احراز شود، در صورت دارا بودن دیگر شرایط صحت معامله، واجد آثار حقوقی است.

در هر صورت احراز قصد طرفین و شرایط صحت معامله بر عهده مقام قضائی رسیدگی کننده است.

ثالثاً: در معامله قسم نخست، احراز وصف کیفری موضوع و انطباق رفتار ارتکابی با قوانین جزایی حاکم، امری است که بر عهده مقام قضائی رسیدگی‌کننده است.

دریچه

چگونه پرخاشگری حاصل از شرایط پاندمی کووید ۱۹ را کنترل کنیم؟

یک روانشناس با اشاره به پاندمی کووید ۱۹ و امکان افزایش خشم و بروز پرخاشگری، گفت: موقعیت‌های متفاوتی می‌توانند ایجاد کننده خشم باشند. برای مثال با قرار گیری در موقعیت‌هایی نظیر مورد ظلم واقع شدن، مورد تمسخر واقع شدن توسط دیگران و امکان افزایش خشم وجود دارد اما امروزه با توجه به پاندمی کووید ۱۹، کاهش دیدار عزیزان، افزایش ترس و استرس در حیطه اشتغال، کاهش تفریحات و... شرایط برای افزایش خشم و پرخاشگری نیز افزایش یافته. از این رو توجه به تکنیک‌هایی در جهت کنترل خشم می‌تواند موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گوهر یسنا اترانی، با اشاره به پیچیده شدن زندگی در عصر امروز به دلیل گسترش تکنولوژی و لزوم کسب مهارت‌های مواجهه با مشکلات، اظهار کرد: از جمله مهارت‌های مورد نیاز در عصر حاضر مهارت‌های زندگی است که علیرغم تاثیر شگرف آن در آرامش انسان، مورد غفلت و چشم پوشی افراد واقع شده است.

به گفته این روانشناس، در حال حاضر با توجه به شرایط پاندمی کووید ۱۹ یادگیری مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی که می‌تواند به ما کمک کند در موقعیت‌های متفاوت صحیح رفتار و اینکه آرامش خود را حفظ کنیم بسیار حائز اهمیت است. همچنین در این راستا از جمله مولفه‌های مهم مهارت‌های زندگی، کسب توانایی کنترل خشم است.

اترانی با بیان اینکه خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود، افزود: خشم واکنش طبیعی و اگزیستیم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. خشم می‌تواند از احساس خفیف ناخوشایند تا احساس شدید عصبانیت را در بر بگیرد که در مرحله شدید به آن پرخاش گفته می‌شود. می‌توان گفت خشم احساسی طبیعی است که در صورت تداوم در بروز و افزایش شدت آن و مناسب نبودن نحوه ابراز آن می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جسمی و ایجاد مشکل شود.

وی درباره علائم بروز خشم با اشاره به سه تغییر، ادامه داد: با بروز خشم شاهد تغییرات فیزیولوژیک یا علائم جسمانی که شامل منقبض شدن عضلات، گشادی مردمک چشم و افزایش ضربان قلب و تنفس سریع و تعریق و... است. تغییرات شناختی یا علائم فکری نظیر نپذیرفتن اطلاعات جدید و حرف دیگران، خاموشی مغز و افزایش خطاهای ذهنی و غیره، همچنین تغییرات رفتاری نظیر پرخاش کردن، سکوت کردن، عدم برقراری تماس چشمی و گریه کردن هستیم.

اترانی معتقد است که رفتار فرد خشمگین و عصبانی ناسازگارانه و گاها پیامدهای جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت. همچنین این در حالی است که ما نمی‌توانیم خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کنیم و تنها می‌توانیم به تدریج آن را کنترل کنیم.

این روانشناس همچنین این را هم گفت که باید بتوانیم هنگام ایجاد خشم آن را تشخیص دهیم، در مدت زمان یک ماه نسبت به تمامی علائم اولیه خشم به ویژه علائم جسمانی حساس شویم و همچنین باید دقت کنیم کدام یک از علائم اولیه خشم هنگام عصبانیت در ما بروز می‌کند تا نسبت به آن حساس باشیم.

وی با بیان اینکه به طور کلی افراد می‌توانند به سه شیوه خشم خود را بروز دهند، ادامه داد: شیوه ابراز خشم به صورت‌های متفاوتی انجام می‌شود، برخی با رفتارهای منفعلانه خشم خود را بروز می‌دهند و با کنترل آن علامتی از عصبانی شدن را نشان نمی‌دهند اما در عوض خشم را در خود فرو می‌برند از این رو ممکن است علائم افسردگی و غم بیشتری را تجربه کنند.

اترانی ادامه داد: برخی دیگر در هنگام بروز خشم رفتار پرخاشگرانه دارند که از جمله علائم آن پرخاش بسیار بالا، با صدای بلند صحبت کردن، نالسزا گفتن، کتک زدن، شکستن وسایل و آسیب رساندن به خود و دیگران است. برخی دیگر اما با آموزش مهارت‌های زندگی علیرغم داشتن حس خشم به خود و دیگران آسیب نمی‌رسانند. با شناسایی احساس خود و کنترل افکار، خواسته‌های خود را به صورت مناسب بیان می‌کنند. همچنین رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که به حق خود و طرف مقابل تعدی نکنند.

اترانی درباره شیوه‌های عملی مدیریت خشم گفت: گاهی عوامل محیطی ناخودآگاه منجر به افزایش خشم می‌شوند بنابراین این نکته مهم است که افراد عوامل را شناسایی و کاهش دهند، برای مثال به صدای بلند تلویزیون یا نور نامناسب به عنوان عوامل محیطی موثر در بروز خشم توجه کنیم.

وی توصیه کرد در هنگام بروز عصبانیت به ویژه هنگامی که علائم اولیه در ما مشاهده می‌شود به اطرافیان خود اعلام کنیم که ما عصبانی هستیم و می‌توانیم صحبت درباره موضوع منفذر را به بعد موکول کنیم. البته باید زمان مناسب برای مذاکره را به طرف مقابل یادآور شوید تا او بداند چه هنگامی می‌تواند با شما صحبت کند که آرامش داشته باشید.

این روانشناس با اشاره به تاثیر تمارین آرام بخش در کنترل خشم ادامه داد: افراد می‌توانند این تمارین را روزانه انجام دهند به اتاق‌های ساکت و آرام بروند، در وضعیت راحتی بنشینند و با دراز بکشند، چشمان خود را ببندند و سعی کنند با تنفس عمیق ذهن و بدن خود را آرام کنند.

وی معتقد است که افراد با لیست کردن کارها و تفریحات مورد علاقه و انجام دادن آن‌ها می‌توانند به افزایش آرامش خود کمک کنند. همچنین برای افزایش آرامش می‌توان هر شب قبل از خواب دوش گرفت. از سوی دیگر گوش دادن موسیقی بدون کلام یا چشم بسته و تنفس عمیق، صحبت با مشاوران، انجام ورزش، خودگویی مثبت، کاهش عوامل مزاحم، مطالعه و حل کردن جدول به آرامش بیشتر کمک می‌کند.

این روانشناس در پایان گفت: در این روزها با توجه به پاندمی کووید ۱۹، نقش‌های افراد دچار در هم پیچیدگی زیادی شده است. از سوی دیگر ترس‌ها افزایش پیدا کرده و همدلی و دیدار خویشان کاهش یافته است. بنابراین می‌توان با یادگیری فنون مذاکره، همدلی، کنترل استرس و غیره از خود و خانواده محافظت بیشتری کنیم تا شاهد آرامش بیشتر و خشم و پرخاش کمتری باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی آنچه زیسته ایم نیست، بلکه همان چیزی است که در خاطرمان مانده و آن گونه است که به یادش می آوریم تا روایتش کنیم.

- گابریل گارسیا مارکز / زنده ام که روایت کنم

Instagram.com/minimalha

تازه های سلامت

چرا شیر مادر در سیستم ایمنی نوزاد را تقویت می کند؟

متخصصان در یک بررسی جدید به ارائه توضیحات بیشتری در این رابطه پرداختند که چرا نوزادان تغذیه شده با شیر مادر از سیستم ایمنی سالمتری برخوردارند.

به گزارش پیام آشنا: از لحظه تولد، بدن یک پوشش محافظی ظریف تولید می کند که به طور کامل از میکروب ساخته شده است. دانستن اینکه کدام باکتریها، ویروس ها و مخمرها برای بدن مفید و کدام مضر است، فرایند پیچیده ای است که می تواند تفاوت بین سیستم ایمنی سالم و آلرژی های مادام العمر و اختلالات خود ایمنی را بوجود آورد.

مطالعه ای که به تازگی توسط محققان دانشگاه بیرمنگام انگلیس در مورد این فرآیند انجام گرفته نشان می دهد شیر مادر موجب رشد سلولهای ایمنی می شود که به مدیریت التهاب کمک می کند. به گفته محققان تأثیر نوع شیر دریافتی در ایجاد واکنش ایمنی طی چند هفته اول تولد پیش از این مورد مطالعه قرار نگرفته بود.

در این بررسی عملکرد سیستم ایمنی ۳۸ نوزاد که به روش سزارین به دنیا آمده بودند، مورد ارزیابی قرار گرفت. این نوزادان بر اساس اینکه تنها از شیر مادر، شیر خشک یا ترکیب این دو تغذیه شده اند، دسته بندی شدند. همچنین نمونه خون و مدفوع آنان هنگام تولد و سه هفته بعد مورد آزمایش قرار گرفت.

تفاوت بین سلول های □تی□ در دو گروه قابل توجه بود به طوری که تعداد این سلولها در نوزادانی که تنها با شیر مادر تغذیه شده بودند در مقایسه با نوزادانی که تنها با شیر خشک تغذیه شده بودند در مدت سه هفته دو برابر شد.

شیر مادر انواعی از ترکیبهای ضد میکروبی و مواد مغذی را برای نوزاد فراهم می کند که سیستم ایمنی در حال شکل گیری برای مقابله با عفونت به آن نیاز دارد. همچنین روند شیردهی نه تنها میکرو فلوراي پوست مادر بلکه بسیاری از سایر سلولهای او را نیز منتقل می کند. در اولین هفته ها، هجوم مواد خارجی به راحتی می تواند سیستم ایمنی نابالغ نوزاد را تحت فشار قرار دهد. بنابراین تقویت سلول های تی برای محافظت در برابر سلول های سرگردان مادر می تواند به سلامت نوزادان کمک کند.

به گزارش ایسنا به نقل از ساینس الرت، به طور دقیق مشخص نیست چرا شیر چنین تاثیری دارد. نتایج مطالعه اخیر روی موش ها نشان می دهد که یک حلقه بازخورد با همکاری بیوشیمیایی بین مادر و کودک وجود دارد. بنابراین هنوز لازم است در تحقیقات آینده مکانیزم های دقیق این فرایند مورد بررسی قرار گیرد.

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: ۳۲۵۳۸۳۸