گوناگون

کاهش تردد ۵۶۰هزار مددجو با راه‌اندازی مراکز مثبت زندگی در البرز

مدیرکل بهزیستی استان البرز، گفت: با راه‌اندازی مراکز مثبت زندگی در استان البرز دسترسی همگان به دریافت خدمات بهزیستی تسهیل و ۵۶۰هزار تردد مددجویان کاهش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا، اسداله حیدری با بیان اینکه بهزیستی تلاش می‌کند زندگی بهتری برای جامعه هدف و کلیه افراد جامعه را محقق کند، اظهارکرد: در این راستا فعالیت‌های مختلفی تدوین شده و در حال اجرا است. وی با بیان اینکه در این دولت تلاش شد طبق قانون تا حد امکان خدمات بهزیستی گسترش و از نیروی مردمی برای تحقق این مهم استفاده شود، افزود: با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در این راستا مراکزی با عنوان مثبت زندگی را طراحی و در استان‌های مختلف راه‌اندازی کرد. مدیرکل بهزیستی استان البرز با اشاره به اینکه برنامه ریزی و نظارت اداره بهزیستی در استان البرز ۴۳مجموعه غیردولتی و مردمی، ۲۲خدمت سطح اول سازمان بهزیستی را به‌صورت واحد در اختیار جامعه هدف خود قرار می دهد، بیان کرد: در حال حاضر ۴۳محله شهری و روستایی تعیین شده است و هر مرکز حدود ۱۸۰۰نفر در بیش از ۴۵۰خانواده مستمری بگیر سازمان سرکشی و رسیدگی می کند. حیدری با اشاره به اینکه باالنجام این برون سپاری گروههای هدف وافراد تحت پوشش سازمان بهزیستی که فاصله زیادی تا مراکز دولتی ارائه خدمات داشتند برای انجام کار نیازبه مراجعه به مراکز بهزیستی ندارند، تصریح کرد: باانجام این کار بیش از ۵۶۰هزار تردد درون شهری و برون شهری کاهش پیدا می کند. وی با بیان اینکه فعالیت‌ها در این مراکز در چند محور انجام می‌شود، خاطرنشان کرد: این محورها شامل اجرای قانون، جلب مشارکت مردمی، محله محور بودن، خانواده محوری و ایجاد اشتغال از جمله اهداف تعیین شده است.

واکسن کرونای "سوبرانا۲" برای آغاز فاز ۳ تست انسانی به ایران ارسال شد

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: محموله واکسن سوبرانا۲ برای انجام مطالعه فاز ۳ بالینی مشترک از کوبا به مقصد تهران بارگیری و ارسال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر کیانوش جهانپور در حساب توییتری خود نوشت: محموله ۱۰۰هزاردوزی واکسن Soberana 02 (نام‌رد واکسن کرونا) برای انجام فاز ۳ مطالعه بالینی مولتی سنتریک مشترک انستیتو پاستور ایران و موسسه فینلای کوبا ساعت ۶ بعدازظهر پنجشنبه به وقت کلاراکاس، از مسیر ونزوئلا به مقصد تهران بارگیری و ارسال شد.

سفرهای نوروزی دروازه ورود به پیک چهارم کرونا

عضو لجنمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران با ابراز تأسف نسبت به تفاوت گفتار و عملکرد برخی مسئولان ستاد ملی کرونا درباره سفرهای نوروزی اظهار کرد: از یک سو اعلام می‌شود قرار نیست کسی به سفر برود و از طرف دیگر همه امکانات سفر نوروزی و خرید بلیط برای مردم مهیا شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدرضا محبوب‌فر در یک برنامه رادیویی با اشاره به شیوع کووید۱۹ درسطح کشور، گفت: ورودی شهرهای شمالی و مقاصد گردشگری در جنوب کشور با ممنوعیت تردد روبرو است، اما دفاتر خدمات مسافرتی تبلیغات وسیعی انجام می‌شود. وی با بیان اینکه الگوی ایتالایه کرونا خانوادگی شده است و کشور وضعیتی نگران کننده دارد، ادامه داد: از جمله راه های انتقال این بیماری ازدحام جمعیت و دورهمی های خانوادگی است و تصور می کنم سفرهای نوروزی دروازه ورود به پیک چهارم کرونا خواهد بود. غلامرضا منتظری-نائب‌رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس، گفت: هر بلیط نوروزی مجوزی برای ورود فرد به بیمارستان است که زمینه ساز مرگ و نابودی ما خواهد بود. نایب رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس همچنین با تاکید بر برهیز از سفرهای نوروزی، افزود: وقتی تمام شواهد و قرائن نشان می دهد که فرجام این حرکت آسیب های فراوانی برای ما در پی خواهد داشت، باید تصمیمی هوشمندانه بگیریم و به یک لذت زودگذر در سفر توجه نکنیم. وی ادامه داد: فرهنگ پرهیز باید پیاده سازی شود و تصور کنیم مسئولان توصیه ای هم به ما نکرده اند در دوران کرونا این ما هستیم که تصمیم می گیریم فرصت زندگی مان ادامه پیدا کند و یا متوقف شود. ما هم قبول داریم که مردم خسته اند و فقط نوروز را پیش رو دارند اما نمی توان صفر و صدی با مردم برخورد کرد. منتظری در پایان با اعلام اینکه نسبت به اصل صفر هیچ موافقتی وجود ندارد اما می توان دورهمی های نوروزی را هم با یک مدل تعریف کرد، افزود: اگر به طور کلی راه را بر روی مردم ببندیم، حساسیت‌ها بیشتر می‌شود.

ضربه به سر خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که آسیب دیدگی سر می تواند منجر به زوال عقل در طول ۳۵سال بعد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این خطر با افزایش تعداد صدمات وارده به سر توسط یک فرد بیشتر افزایش می‌یابد. این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد ارتباط قوی‌تری از آسیب به سر با خطر ابتلاء به زوال عقل در زنان، در مقایسه با مردان وجود دارد. بسیاری از آسیب‌های سر می‌تواند ناشی از انبوهی از موقعیت‌های مختلف باشد، از تصادفات اتومبیل و موتور سیکلت گرفته تا آسیب‌های ورزشی. علاوه بر این، مشخص شده است که اثرات ضربه به سر طولانی مدت است. آندرا اشنایدر- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پنسیلوانیا، در این باره می گوید: آسیب به سر یک فاکتور خطرناک برای زوال عقل است اما می‌توان از آن پیشگیری کرد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که تعداد آسیب‌های سر مهم است، آسیب‌های بیشتر به سر با خطر بیشتر زوال عقل در ارتباط است.

وی در ادامه می‌افزاید: یافته‌ها نشان می‌دهد که پیشگیری از آسیب به سر می‌تواند برخی از خطرهای زوال عقل را در آینده کاهش دهد. در حالی که آسیب به سر تنها عامل خطر برای زوال عقل نیست اما یک عامل خطر ابتلاء به زوال عقل است که با تغییر رفتار مانند استفاده از کلاه ایمنی و کمربند ایمنی قابل پیشگیری است. یافته‌ها نشان می‌دهد در مقایسه با شرکت کنندگانی که هرگز دچار آسیب به سر نشده اند، سابقه یک ضربه قبلی سر فقط با ۱.۵ برابر افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل همراه بوده است و سابقه دو یا بیشتر آسیب‌های قبلی با ریسک بیش از ۲برابر ابتلاء به زوال عقل همراه است. به طور کلی، ۹.۵ درصد از کل موارد زوال عقل در جمعیت مورد مطالعه می‌تواند حداقل ناشی از یک آسیب دیدگی قبلی در سر باشد.

یک جرعه کتاب

جـادوی نظم؛ تحولـی در زندگی، بـا هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی
نویسنده: ماری کاندو
مترجم: گلسا دیبا - شهاب حاجی‌زاده
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: کتاب «جادوی نظم؛ تحولی در زندگی، با هنر ژاپنی خلوت‌سازی و سازماندهی» نوشته ماری کاندو، مشاور موفق ژاپنی ساکن توکیو است.

موضوع این کتاب ایجاد دگرگونی در زندگی با منظم بودن به شیوه ژاپنی است. این اثر، کتابی پرفروش در ژاپن، آلمان وانگلستان است.

بیش از سه میلیون نسخه از این کتاب در جهان به فروش رفته و برای تلویزیون ژاپن، تبدیل به یک درام تلویزیونی شده است و ماری کاندو در بیش از سی برنامه بر طرفدار تلویزیونی و رادیویی در ژاپن حضور پیدا کرده است.

در مقدمه کتاب می‌خوانید: در این کتاب، خلاصه‌ای از نحوه نظم دادن به خانه‌تان را آوردهام.

این روش، زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد. می‌گویید غیرممکن است؟! این دیدگاه رایج است و تعجب‌آور نیست، چرا که تقریبا همه مردم، بازگشت به حالت اول پس از سروسامان دادن را، اگر چندین‌بار تجربه نکرده‌باشند، حداقل یک بار تجربه کرده‌اند.

آیا تاکنون پیش آمده است که با تمام توان، خانه یا محل کارتان را مرتب کنید و پس از زمانی بسیار کوتاه دوباره به هم‌ریخته شود؟! اگر این‌طور است، اجازه دهید راز موفقیت را با شما در میان بگذارم.

با کنار گذاشتن لوازم غیرضروری شروع کنید، سپس فضای خود را به تمامی، به طور کامل و در یک نوبت، سروسامان بدهید.

اگر این روش، یعنی روش کان ماری را دنبال کنید، دیگر هرگز مانند گذشته دچار بی‌نظمی نخواهید شد.

اگرچه این روش در تناقض با باور عمومی است، کسانی که دوره خصوصی مرا به اتمام رسانده‌اند، خانه خود را با موفقیت منظم نگه داشته و شاهد نتایج غیرمنتظرهای شده‌اند. منظم کردن خانه‌شان بر سایر جنبه‌های زندگی‌آن‌ها، از جمله کار و خانواده، نیز تأثیر مثبت داشته است.

با وقف بیش از هشتاد درصد از عمرم در راه این موضوع، اطمینان دارم که نظم و ترتیب می‌تواند زندگی شما را متحول کند.

اتصال «بیمه های تکمیلی» به سامانه نسخه نویسی الکترونیک طی روزهای آتی

مدیرکل درمان مستقیم سازمان تامین اجتماعی درباره مشکلات بیمه شدگان با بیمه های تکمیلی پس از توقف صدور دفترچه‌های بیمه کاغذی درمان و نسخه‌نویسی الکترونیک گفت: با تمام بیمه های تکمیلی هماهنگی لازم صورت گرفته و ظرف چند روز آینده به سامانه ما متصل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهرام غفاری با اشاره به طرح توقف صدور دفترچه های بیمه درمان سازمان تامین اجتماعی که از ابتدای اسفند ماه به اجرا درآمده و عدم پذیرش بیماران بدون دفترچه که مشکلاتی را برای برخی بیمه شدگان ایجاد کرده است اظهار کرد: هنوز در ابتدای اجرای طرح قرار داریم و مطمئن هستم مشکلات به تدریج حل می شوند.

وی افزود: اگر بیمه شده ای هنوز کارت ملی در دست نداشته باشد و یا کارت ملی جدید برایش صادر نشده باشد می تواند با شناسنامه هم به مراکز درمانی مراجعه کند. علاوه بر این خواهش کردیم مردم جلد دفترچه شان را دور نیندازند و آن را ارائه دهند که قابل قبول است زیرا سریال بیمه و کد ملی در آن درج شده است.

مدیرکل درمان مستقیم سازمان تامین اجتماعی با بیان اینکه اگر مشکلی پیش آمد بیمه شدگان حتما مورد را از طریق سامانه تلفنی ۱۴۲۰ اطلاع دهند و یا در بیمارستان هایه ناظران ما مراجعه کنند.

وی درباره مشکلات بیمه شدگان با بیمه‌های تکمیلی نیز گفت: با تمام بیمه های تکمیلی هماهنگی لازم صورت گرفته و ظرف چند روز آینده به سامانه ما متصل می شوند.

غفاری ادامه داد: اتفاق خوبی که می افتد این است که دیگر نیازی به مراجعه به بیمه تکمیلی نیست و یکی از مشکلات مردم که مراجعه به بیمه تکمیلی بود نیز حل می‌شود و بیمه‌های تکمیلی می‌توانند به صورت آنلاین سابقه بیمار را رؤیت کنند.

شنبه ها با مسائل حقوقی

تکلیف پرداخت هزینه‌های درمانی فرد آسیب‌دیده در تصادفات غیرعمد چیست؟

در تصادفات غیرعمد تکلیف پرداخت هزینه‌های درمانی فرد آسیب دیده چیست و چه کسی باید هزینه‌های درمانی را تامین کند؟ کارشناسان وکیل آنلاین به این پرسش پاسخ داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل‌آنلاین درباره تکلیف پرداخت هزینه‌های درمانی فرد آسیب‌دیده در تصادفات غیر عمد این است:

سلام و وقت‌بخیر در تصادف غیرعمد، طرفی که آسیب‌دیده هزینه‌سنگین بیمارستانی بابت درمان خودش پرداخت کرده آیا این هزینه توسط فرد ضارب باید پرداخت بشه یا با دیه حساب میشه؟

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین:

مطابق مقررات مواد ۷۱۴ به بعد کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی شخصی که آسیب وارد کرده است حسب مورد به مجازات حبس به حبس و پرداخت دیه محکوم میشود (مجازات حبس در این ماده قابل تبدیل به جزای نقدی خواهد بود) در نتیجه هزینه‌های درمان شخص آسیب دیده از طریق پرداخت دیه قابل جبران خواهد بود و امکان مطالبه هزینه‌های اینچنینی فراتر از مبلغ دیه وجود ندارد.

همچنین لازم به ذکر است به موجب بند الف ماده ۴ قانون بیمه اجباری شخص ثالث در صورتیکه وسیله نقلیه راننده مسبب حادثه دارای بیمه نامه اجباری شخص ثالث باشد پرداخت دیه به عهده بیمه گر (شرکت بیمه) خواهد بود و در صورتیکه وسیله نقلیه راننده مسبب حادثه فاقد بیمه نامه شخص ثالث باشد یا بیمه نامه منقضی شده باشد به موجب بند ب همان ماده، پرداخت دیه برعهده صندوق تأمین خسارات بدنی خواهد بود و به موجب ماده ۲۵ همان قانون صندوق مکلف است به قائم مقامی از زیان دیده وجوه پرداخت شده را پس از پرداخت از مسبب حادثه مطالبه نماید.

محض اطلاع

۴ ماده افزودنی غذایی رایج که برای سلامتی مضرند

افزودنی‌های غذایی موادی هستند که در طی فرآوری و بسته‌بندی به غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند. همه مواد افزودنی غذایی مضر نیستند، اما برخی‌ها مانند نیترات‌ها، سولفیت‌ها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند مضر باشند. برای جلوگیری از مصرف افزودنی‌های غذایی، بهتر است خودتان آشپزی کنید، یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و استفاده از غذاهای فرآوری شده را محدود کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، افزودنی غذایی، ماده‌ای است که به طور طبیعی در یک غذا یا نوشیدنی یافت نمی‌شود اما در طی فرآوری یا تهیه، به آن اضافه می‌شود. به چند دلیل از مواد افزودنی استفاده می‌شود، از جمله برای کمک به تهیه محصول، نگهداری از آن، جذابیت بیشتر محصول و یا افزایش عطر و طعم.

طبق گفته متخصصین: هیچ ماده غذایی افزودنی وجود ندارد که اگر به مقدار کم مصرف شود، به سلامتی شما آسیب برساند با این وجود، بعضی از افزودنی‌های غذایی وجود دارند که اگر به طور منظم مصرف شوند ممکن است خطرآفرین باشند.

در اینجا، به چهار ماده افزودنی غذایی که باید به میزان محدود مصرف کنید، اشاره می‌کنیم:

۱- رنگ‌های خوراکی مصنوعی

رنگ‌های خوراکی مصنوعی در بسیاری از غذاها، از روبه خامه‌های کیک و شیرینی با رنگ روشن گرفته تا ملسات یافت می‌شود که آن‌ها را برای تقویت یا تغییر رنگ اضافه می‌کنند.

رنگ‌های مصنوعی رایج شامل:

- آبی شماره‌های ۱ و ۲
- سبز شماره ۳
- قرمز شماره‌های ۳ و ۴۰
- زرد شماره‌های ۵ و ۶

طبق گفته آکادمی اطفال آمریکا، مطالعاتی که طی چند دهه گذشته صورت گرفته، این نگرانی را به وجود آورده است که رنگ‌های خوراکی مصنوعی بر رفتار کودکان تأثیر می‌گذارد و علائم ADHD (اختلال نقص توجه و بیش فعالی) را تشدید می‌کند. با این حال، تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود کدام رنگ‌های خوراکی و تا چه حد بر رفتار تأثیر می‌گذارند. یک بررسی در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد که رنگ‌های غذایی مصنوعی ممکن است بارفتار پیش‌فعالی در کودکان مرتبط باشد حتی اگر آن‌ها پیش فعالی نداشته باشند.

متخصصین اطفال می‌گویند: کودکانی که بیش فعالی دارند باید از رنگ‌های غذایی مصنوعی دوری کنند کودکان به نسبت بیشتری تحت تأثیر رنگ‌های غذایی مصنوعی قرار می‌گیرند، زیرا بدن آن‌ها هنوز در حال رشد است.

گزینه‌های طبیعی جایگزین رنگ‌های غذایی مصنوعی عبارت‌اند از:

چغندر
بتاکاروتن‌ها
عصاره میوه‌ها

۲- نیترات‌ها و نیتریت‌ها

نیترات‌ها و نیتریت‌ها غالباً در گوشت‌های فرآوری شده، ماهی‌ها و پنیرهای پروسس شده یافت می‌شوند و با سرطان در سیستم‌های گوارشی و عصبی ارتباط دارند.

سازمان بهداشت جهانی به دلیل افزودن نیترات یا نیتریت در فرآیند فرآوری، گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را در دسته مواد غذایی سرطان‌زا طبقه‌بندی می‌کند. این طبقه بندی پس از بررسی بیش از ۸۰۰ مطالعه علمی صورت گرفت. مطالعات نشان می‌دهند گوشت‌های فرآوری شده با نیترات خطر سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند.

یک بررسی بسیار گسترده در سال ۲۰۱۷ که ۹۹ مطالعه را در مورد مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده تجزیه و تحلیل کرده است، نشان داده که حدوداً در هر یک هات‌داگ ۱۶-۱۸ درصد افزایش خطر سرطان وجود دارد.

گوشت‌هایی مانند هات‌داگ و بیکن اغلب حاوی نیتریت سدیم هستند، اما می‌توانید به دنبال انواعی باشید که فاقد نیتریت هستند. با این حال، انواع بدون نیترات هنوز هم حاوی منابع طبیعی نیترات هستند. بنابراین مشخص نیست که آیا این‌ها در واقع ایمن‌تر هستند یا خیر.

۳- سولفیت‌ها

سولفیت‌ها به طور طبیعی در بعضی از غذاهای کامل وجود دارند، اما به عنوان ماده نگهدارنده برای تغییر رنگ آهسته، به آن‌ها افزوده می‌شود. غذاهای حاوی مواد افزودنی سولفیت شامل سس آب‌گوشت بسته بندی شده، بیسکویت و خمیر پیتزا و حتی میوه‌های خشک هستند.

برخی افراد به سولفیت حساس هستند و اگر آسم حساس به سولفیت داشته باشند، همین امر باعث می‌شود که دچار مشکلات تنفسی شوند. با این حال، اگر به سولفیت حساس نیستید، آن‌ها هیچ عواقب شناخته شده‌ای برای سلامتی ندارند.

اگر حساسیت دارید، از موادی که حاوی سولفیت هستند، اجتناب کنید، که برخی دیگر از نام‌های آن‌ها عبارت‌اند از:

سولفور دی‌اکسید
پتاسیم‌بی‌سولفیت
سدیم‌سولفیت
سدیم‌بی‌سولفیت

۴- شیرین‌کننده‌های مصنوعی

شیرین‌کننده‌های مصنوعی جایگزین‌های قند مصنوعی هستند که به غذاها و نوشیدنی‌های شیرین کننده، بیشتر نوشیدنی‌های غیرالکلی، محصولات لبنی، مربا و ژله‌ها اضافه می‌شوند. آن‌ها به ویژه در محصولاتی با عنوان «رژیمی» یا «بدون قند» یافت می‌شوند، و در واقع هیچ کالری به محصول اضافه نمی‌کنند.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی رایج عبارت‌اند از:

ساخارین
آسپارتام
سوکرالوز

اگرچه شیرین کننده‌های مصنوعی برای کاهش چاقی و مقاومت به انسولین تولید شده‌اند، اما با بررسی که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، مشخص شد که در حقیقت ممکن است آن‌ها به اپیدمی چاقی کمک کنند و دلیل آن این است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی احساس سیری را کاهش می‌دهند و منجر به افزایش مصرف کالری و در نتیجه افزایش وزن می‌شوند.

طبق یک مطالعه بزرگ در سال ۲۰۱۹ بر روی زنان دچار یائسگی، نشان داده شد مصرف زیاد مواد شیرین کننده مصنوعی خطر سکته، بیماری قلبی عروق کرونر و مرگ و میر ناشی از آن را افزایش می‌دهد.

در حالی که برخی از مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند باعث سرطان شوند اما ارتباط مشخصی بین این ماده افزودنی و افزایش خطر سرطان در انسان دیده نشده است.

ممکن است نیاز باشد از مصرف مقادیر زیاد شیرین‌کننده‌های مصنوعی خودداری کنید، اما این بدان معنا نیست که مجبورید آن‌ها را کاملاً از رژیم خود حذف کنید. با یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا بهترین گزینه مناسب شما و اهداف سلامتی‌تان ارائه دهد.

چگونه از مصرف افزودنی‌های غذایی جلوگیری کنیم؟

برای محدود کردن مصرف این مواد افزودنی، لیست مواد موجود بر روی بسته‌بندی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها را بخوانید. همچنین شما می‌توانید مصرف مواد افزودنی را با استفاده از روش‌های زیر کاهش دهید:

غذاهای بسیار فرآوری شده شامل هات داگ، آبنبات و چیپس را محدود کنید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید؛ بر روی سبزیجات و میوه‌ها و سایر غذاهای گیاهی مانند غلات، آجیل‌ها و حبوبات تمرکز کنید.

غذاها را خودتان طبخ کنید؛ مواد تشکیل دهنده غذایی که تهیه می‌کنید معمولاً مواد افزودنی کمتری نسبت به غذای از پیش آماده دارد. پیشنهاد می‌شود که: «پلاب گیرید چطور عصاره آب‌گوشت، سس و چاشنی‌ها را درست کنید بدون این‌که به انواع مواد بسته بندی شده متکی باشید.»

نکات کلیدی

اگرچه همه مواد افزودنی غذایی، به عنوان خطری برای سلامتی در نظر گرفته نمی‌شوند، اما بعضی از آن‌ها ممکن است در صورت مصرف مداوم، خطر سرطان، مشکلات رفتاری در کودکان و چاقی را افزایش دهند.

تحقیقات بیشتری در مورد اثر طولانی‌مدت مواجهه زیاد با مواد افزودنی غذایی لازم است. شما می‌توانید با داشتن یک رژیم غذایی سالم و همچنین توجه بیشتر به لیست برچسب‌های مواد غذایی، میزان مواجهه را کاهش دهید.

تازه های سلامت

مراقب آسیب‌های خانه تکانی باشید

توجه به اصول ارگونومی، راهی برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از خانه تکانی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در فرهنگ کهن ایرانی استقبال از بهار همراه با خانه تکانی کردن است اما بسیاری از افراد به دلیل بی‌توجهی به نکات ساده و اصول صحیح ارگونومی در این فرایند، افراد دچار آسیب‌هایی می‌شوند که در برخی موارد برگشت ناپذیر هستند.

مصطفی خدابخشی-کارشناس ارگونومی معاونت بهداشتی با بیان اینکه با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال افراد زیادی به دلیل بروز دردها و آسیب های ناشی از خانه تکانی های نوروزی به پزشک و مراکز درمانی مراجعه می کنند، گفت: با توجه به خطر انتقال بیماری کرونا می توان با رعایت نکاتی ساده از بروز این آسیب ها جلوگیری کرد.

وی توصیه کرد که افراد از بروز آسیب مفاصل و ستون فقرات در هنگام خانه تکانی از زانو زدن و کار کردن در این وضعیت و همچنین در حالت خمیدگی و چرخش گردن، پشت، کمر و زانو بیش از دو ساعت در یک روز اجتناب کنند.

این کارشناس ارگونومی بلند کردن دست و بازو بالاتر از حد شانه و یا جابه جایی در وضعیت مذکور را بیش از دو ساعت در یک روز باعث بروز آسیب های ارگونومیک برشمرد که باید افراد به آن توجه داشته باشند.

خدابخشی در ادامه به افراد تاکید کرد که از بلند کردن بارهای سنگین خودداری کنند و قبل از بلند کردن با برداشتن بار حتماً وزن آن را برآورد کرده و اگر خیلی سنگین است از دیگران کمک بگیرند.

به گفته وی برای جابه جا کردن اشیا هل دادن بهتر از کشیدن است و کمتر موجب آسیب دیدگی مفاصل و اندام ها می شود، همچنین برای حمل بارهای حجیم باید از چرخ دستی استفاده شود.

وی در بخش دیگری از توصیه های خود بر استفاده از سطح ثابت برای گذاشتن یا جابه جا کردن اشیاد در قفسه های بلند تاکید کرد و گفت: هنگام جابه جا کردن اشیا در قفسه های بلند حتماً باید روی سطح محکم و ثابتی مثل چهارپایه قرار بگیریم، استفاده از نردبان یا صندلی چرخدار اصلاً مناسب نیست و احتمال افتادن و آسیب را افزایش می دهد.

به گفته خدابخشی هنگام بلند کردن بارهای سنگین بهتر است آنها را به قطعات کوچکتر تقسیم کنیم تا احتمال آسیب به اندام ها و مفاصل کاهش یابد. همچنین باید تا حد ممکن بار را به بدن خود نزدیک کنیم و در حین بلند کردن بار از انجام همزمان حرکات چرخشی پرهیز کرد.

وی تاکید کرد: هنگام جا به جایی بارهای خطرناک نظیر مواد شیمیایی، آتشگیر، اسید و... تمامی جوانب احتیاطی را باید مراعات کرده و برچسب روی بار را حتماً مطالعه کنید

خدابخشی با بیان اینکه در بارها دستگیره ها برای راحتی شما ساخته شده اند گفت: پس از آنکه بار را محکم از دستگیره آن گرفتید بلند شوید. موقع جابه جایی بار، جلوی دید خود را باز بگذارید و مسیر حرکت خود را باز و خلوت نگهدارید.

وی افزود: مواظب سطوح لغزنده، روغنی و لیز باشید. همین طور مواظب میخ‌های بیرون آمده از تخته باشید. هنگام حمل بار حتماً از دستکش مناسب و تمیز استفاده کنید (دستکش روغنی و کثیف نه!). حتماً از وسایل و تجهیزات کمکی و استاندارد مانند مچ بند، زانو بند، دستکش، کمربند، ماسک و... استفاده کنید.

مصطفی خدابخشی خاطرنشان کرد: در صورت گرفتگی ساده کمر، ۷۲ساعت استراحت مطلق کنید و در موارد شدیدتر به پزشک مراجعه کنید.

به گفته وی قبل از شروع کار باید بدن را با کمی نرمش گرم کرد در غیر این صورت در حین کار و بعد از آن دچار درد عضلات و کشیدگی در تاندونها و ناراحتی های مفصلی خواهیم شد. بنابراین حتماً در بین فواصل کاری به خود استراحت بدهید که دچار دردهای عضلانی نشوید.

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