گوناگون

راه اندازی ۲ پایانه مترو در سال۹۹

مدیرعامل شرکت مترو تهران گفت: ساخت پایانه آزادگان در خط۳ مترو و تکمیل پایانه شهید کلاهدوز آغاز می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی امام با اشاره به اینکه مراحل مربوط به بررسی متاقصه انتخاب پیمانکار ساخت پایانه آزادگان در خط۳ مترو تهران در حال انجام است، گفت: پیش بینی می‌شود پس از ارزیابی‌های کیفی و قیمت‌های پیشنهادی از بین پیمانکاران ملوطلب، اواخر دی‌ماه برنده متاقصه مشخص شود.وی ادامه داد: پایانه‌ها از جمله بخش‌های مهم خطوط مترو به شمار می‌آیند که عمده کاربری آنها تغییر از تنظیم سر فاصله حرکت قطارها، شامل محلی برای پارک شبانه توگان، انجام بازرسی و احیاناً تعمیرات لازم و شستشوی واگن‌ها می‌شود؛ به این لحاظ راه اندازی پایانه‌ها و اینبا با انتهای خطوط از اهمیت بالایی برخوردار است. امام اضافه کرد: در این زمینه کارهای باقی مانده مربوط به تکمیل پایانه شهید کلاهدوز در خط۴مترو به مساحت ۱۶هکتار در حال پیگیری است و پایانه ۷هکتاری آبکاران در همین خط تیز مراحل ساخت خود را پشت سر می‌گذارد. پیش‌بینی می‌شود پایانه آبکاران با ۲۱خط پارکینگ در سال۱۳۹۹ به بهره‌برداری برسد و پایانه شهید کلاهدوز که فاز تخست آن در حال بهره‌برداری است، با تامین متبع مالی می‌تواند تا پایان سال ۱۳۹۹ به اتمام برسد تا شرایط تگهداری و تعمیرات واگن‌های حمل مسافر به وضعیت بهتری برسد.

ادامه ثبت‌نام متقاضیان دریافت بسته معیشتی تا۷روز دیگر

سرپرستان خانواری که تاکنون برای دریافت یارانه اقدام و ثبت نام نکرده‌اند و متقاضی دریافت بسته معیشتی هستند برای پیگیری فرآیند برخورداری و ثبت درخواست در سایت hemayat.mcls.gov.ir تا ۲۴دی ماه یعنی هفت روز دیگر فرصت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اختصاص و واریز بسته‌های کمک‌معیشتی برای جبران آسیب‌های ناشی از افزایش قیمت بنزین از آبان ماه آغاز شد به این ترتیب این مبالغ حمایتی در نوبت اول و در روز ۲۷ آبان ماه برای ۲۰ میلیون نفر، در نوبت دوم و روز ۲۹آبان برای ۲۰میلیون دیگر و نوبت سوم در روز چهارشنبه ۲۹آبان برای ۲۰ میلیون نفر سوم واریز شد. در مجموع بسته معیشتی برای ۶۰میلیون نفر در قالب ۱۷میلیون و ۷۰۰هزار خانوار واریز شد. ارزش ریالی بسته‌های معیشتی واریزی به حساب سرپرستان خانوار برای خانوارهای تک‌نفره ۵۵هزار تومان، دو نفره ۱۰۳ هزار تومان، سه نفره ۱۳۸هزار تومان، چهارنفره ۱۷۲هزار تومان و پنج نفره و بیشتر ۲۰۵هزار تومان است و به گفته رئیس سازمان برنامه و بودجه این مبالغ دهم هر ماه واریز خواهد شد. دومین مرحله از کمک‌های معیشتی نیز ۱۰دی‌ماه به حساب سرپرستان خانوار واریز شد که با توجه به اضافه شدن ۴۱۹هزار خانوار در این طرح خانوارهای جدید اقدام یافت. در اطلاعیه ستاد شناسایی مشمولان طرح حمایت معیشتی وزارت رفاه آمده است که زمان ثبت درخواست دریافت بسته حمایت معیشتی برای افرادی که در لیست یارانه بگیران نقدی (۴۵هزار و ۵۰۰تومان) نیستند و درخواست خود را در مهلت مقرر در کد دستوری ##۴۳۶۹ ثبت کردند، از ساعت ۲۲روز ۱۰دی ماه آغاز شده است. طی روزهای سوم الی بیستم آذر ماه، ۶۶۶هزار و ۷۷۴سرپرست خانواری که در لیست یارانه بگیران نبودند و خود را حائز دریافت بسته حمایت معیشتی می دانستند، اقدام به ثبت شماره ملی خود در کد دستوری ##۴۳۶۹ کردند؛ این افراد می توانستند از ساعت ۲۲روزهشتم۱۰دی‌ماه با مراجعه به سایت hemayat.mcls.gov.ir نسبت به ثبت درخواست دریافت این بسته اقدام کنند. همچنین در این اطلاعیه آمده است که برای ثبت نام نیز سرپرست خانوار باید اطلاعات هویتی و شماره تلفن همراه خود را در سامانه ثبت کند. بر این اساس مهلت ثبت درخواست در سایت، از ساعت۲۲ روزدهم دی‌ماه به مدت ۴ روز (تا ۲۴دی ماه) فراهم شد. پس از بررسی اولیه اطلاعات و تعیین وضعیت، نتیجه بررسی درخواست متقاضیان به شماره تلفن همراه ثبت شده در سامانه، پیامک خواهد شد. این در حالی است که ستاد شناسایی مشمولان کمک حمایت معیشتی وزارت رفاه با اعلام اینکه تصمیم‌گیری در خصوص ارائه بسته حمایت معیشتی دولت به متقاضیان، نیازمند بررسی بیشتر از طریق آزمون وسع است، از اطلاع رسانی تخصیص یا عدم اختصاص بسته به این دسته از خانوارها با ارسال پیامک و ـ طی روزهای آتی خبر داد. همچنین در آخرین اطلاعیه صادره، این ستاد تاکید کرده خانوارهایی که واجد شرط تشخیص داده شوند، کمک حمایت معیشتی معوق آنها پرداخت می‌شود.

جراحی کاهش وزن خطر سرطان پوست را کاهش می‌دهد

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد افراد چاقی که تحت جراحی کاهش وزن قرار می گیرند با کاهش ریسک ابتلا به سرطان پوست از جمله ملانوما مواجه هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه اخیر نشان می دهد چاقی ریسک ابتلا به ملانوما (نوعی سرطان پوست) را در افراد چاق افزایش می دهد. ملانوما تنها یک درصد از موارد سرطان پوست را تشکیل می دهد اما علل اکثریت مرگ‌های ناشی از این نوع بیماری است. محققان در مطالعه اخیر خود داده‌های مربوط به ۲۰۰۷ فرد چاق که تحت جراحی کاهش وزن قرار گرفته بودند را با ۲۰۴۰ شرکت کننده چاقی که تحت درمان‌های متعارف کاهش وزن تغییر سبک زندگی بودند بررسی کردند. در طول ۱۵ سال بررسی وضعیت این افراد محققان دریافتند در گروه جراحی لاغری احتمال ابتلاء به ملانوما بدخیم ۷درصد کاهش یافته بود. یکی از مکانیسم‌های وجود رابطه بین چاقی و سرطان پوست این است که چاقی منجر به التهاب مزمن سیستماتیک می‌شود و می‌تواند محیطی را برای رشد تومور ایجاد نماید. همچنین چاقی تاثیری از سبک زندگی بی تحرک است که به خودی خود با افزایش ریسک سرطان و مرگ و میر مرتبط است. با انجام عمل جراحی کاهش وزن، احتمالاً میزان فعالیت فیزیکی افراد افزایش یافته و در نتیجه ریسک سرطان کاهش می‌یابد. از این رو محققان جراحی کاهش وزن را یکی از راه‌های پیشگیری از سرطان پوست در افراد عنوان می کنند. البته انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه ضروری است.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی چهار اثر از فلورانس اسکاول شین
نویسنده: فلورانس اسکاول شین
مترجم: سمانه فلاح
گوینده: اعظم حبیبی
شادن پژواک

پیام آشنا: کتاب صوتی چهار اثر از فلورانس اسکاول شین، یکی از تاثیرگذارترین کتاب‌های جهان است که به شما می‌آموزد چگونه هزاران مشکل در زندگیتان را با هوش و درایت حل کنید و به هر چیزی که می‌خواهید برسید.

***درباره کتاب صوتی چهار اثر از فلورانس اسکاول شین**

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین کتابی است که می‌تواند الگویی برای عشق ورزیدن دراختیار شما قرار دهد. چهار کتاب شین عبارتند از: بازی زندگی و راه این بازی، کلام تو، عصای معجزه‌گر توست!، در مخفی توفیق و تفوذ کلام.

زبان اسکاول شین ساده، صمیمی، بی‌تکلف و طنز است؛ از همین رو به‌راحتی با خواننده ارتباط برقرار می‌کند و در انتقال پیام‌های خود که پرده از حقیقت زندگی برمی‌دارد، بسیار موفق بوده است. او اعتقاد دارد تمامی تمعنت‌های خداوند در وجود زنان تهدایته شده است تا دوباره آنها را به بهشت باز گردانند. این حقیقت بازی زندگی برای زیبایی‌های آفرینش (زنان) است.

اسکاول شین در این کتاب مطرح می‌کند که اگر ما به برخی از مسائل غیرطبیعی و ماورایی که از عمق جان‌مان سرچشمه می‌گیرند، اعتقاد نداشته باشیم، هرگز قادر نخواهیم بود که در این بازی موفق شویم. منظور من از آن دسته اعتقادات، مسائل و مباحثی هستند که در کتب آسمانی ذکر شده و بدان‌ها پرداخته شده است.

***شنیدن کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم**

اگر به کتاب‌های حوزه موفقیت و خودیاری علاقه‌مندید می‌توانید این کتاب را بشنوید.

معاون وزیر بهداشت:

۲۰درصد جمعیت کشور دچار اختلال روانی است

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام اجرای برنامه ملی بهبود سلامت روان در کشور گفت: به طور مستمر انتظار داریم بین ۱۸ تا ۲۰درصد افراد کشور دچار یکی از اختلالات روانی مثل افسردگی یا اضطراب باشند که بر اساس برنامه ملی با غربالگری فعال شناسایی می‌شوند و تحت مراقبت قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا علیرضا رئیسی افزود: یکی از اولویت‌های وزیر بهداشت بهبود شاخص های سلامت روان است و بر این موضوع تاکید می کند اما همه اقدامات این حوزه در اختیار وزارت بهداشت نیست. هدف کلان کشوری ارتقای سلامت روان مردم است که عوامل مختلفی مثل ایجاد تنشاط در جامعه و کاهش فشار اقتصادی بر مردم و بسیاری از عوامل دیگر ارتباط دارد. وی افزود: با این وجود وزارت بهداشت برنامه ملی سلامت روان را تدوین کرده و به کل مراکز بهداشتی کشور تیز ابلاغ شده است. این اقدام از سال گذشته شروع شد و امسال شاخص های سلامت روان کمی و کیفی برای این برنامه تعریف شد و متخصص شد که در یک جمعیت چند درصد افراد دارای اختلال افسردگی یا اضطرابی و سایر اختلالات روانی هستند که باید آنها را پیدا کنیم و بر اساس این پیش بینی، کارکنان نظام سلامت باید این جمعیت دچار اختلال روانی را شناسایی و برای بهبود آنها بر اساس برنامه ملی اقدام کنند. معاون وزیر بهداشت در پاسخ به پرسش ایرنا درباره میزان پیش بینی جمعیت دچار افسردگی و اضطرابی در یک جمعیت متشخص در کشور گفت: این آمار برای هر یک از اختلالات روانی و در جامعای مختلف متفاوت است اما به طور میانگین انتظار داریم بین ۱۸ تا ۲۲درصد جمعیت هر متطقه دچار یکی از این اختلالات باشند. مراکز بهداشتی باید این افراد را بیابد و در شبکه بهداشتی آنان را تحت پوشش مراقبت های سلامت روان قرار دهند. وی افزود: بر اساس برنامه ملی سلامت روان وزارت بهداشت قرار است تیروهای آموزش دیده بهداشتی به صورت فعال به سراغ این افراد شناسایی شده بروند و متنظر نماند که آنان برای دریافت خدمات بهداشت و سلامت روان مراجعه کنند. معاون وزیر بهداشت اضافه داد: اکنون ۱۶۰۰ کارشناس سلامت روان در وزارت بهداشت کافوت آسیب در شبکه بهداشتی کشور مستقر هستند و برنامه های مختلفی را برای غربالگری، شناسایی افراد دچار اختلالات روانی، ارائه خدمات آموزشی و ارجاع افراد تیازمند خدمات درمانی به سطوح بالاتر انجام می دهند. رئیسی گفت: تحویه یافتن افراد دچار اختلال روانی به این صورت است که افرادی که برای دریافت هر نوع خدمت به مراکز بهداشتی مراجعه می کنند از نظر وضعیت سلامت روان بررسی می شوند. مثلا بهورز در خانه بهداشت به فردی که برای واکسن توزاد خود مراجعه کرده، ابزار و فرم هایی که آماده شده را ارائه می دهد و پس از پر کردن این فرم با او مصاحبه می کند. اگر امتیاز مربوط به اختلال سلامت روان برای این فرد از یک حد مجاز بالاتر باشد به روانتشاس که در مرکز بهداشت است ارجاع داده می شود. روانتشاس این فرد را می‌بیند و اگر تشخیص داد، به خدمات روانپزشکی و درمانی تیاز دارد، او را به روانپزشک یا پزشک ارجاع می‌دهد. معاون وزیر بهداشت افزود: این برنامه در کل کشور در حال اجراست اما با توجه به کامل تر و قوی تر بودن شبکه بهداشتی در روستا، این خدمات در روستاها بهتر و کامل تر از شهرها انجام می شود.

یادداشت اختصاصی

پیش نیازهای مطالعه را رعایت کنید

با خانواده تصمیم گرفتیم به خاطر اینکه هوا بهتر شده و تابستون رو به پایانه، بریم مسافرت. به این نتیجه رسیدیم بریم شیراز. من ماشین رو بردم تعمیرگاه آب و روغن رو چک کنم که اگه لازمه آب روغن رو تعویض کنم بعد یاد لاستیک‌ها رو تنظیم کردم و بعد تا چندون ماه‌تم آماده کرده بودا از لباس راحتی گذاشته بود تا کت شلوار افتاد که اگه لباس ها کثیف شدن اونجا لباس داشته باشیم خلاصه از تخ و سوزن و کاسه بتقلب هم دریغ نکرده بود بعد وسایل و خوراکی هایی که مادرم واسه سفر تدارک دیده بود رو تو ماشین گذاشتیم بابام شیر گاز رو بست و چراغ ها رو خاموش کرد و با وسواس خاصی تو خونه قدم میزد و اون طرف رو تگاه میکرد که تکنه چیزی رو از قلم انداخته باشه، درهای خونه هم سه‌قفله کردیم و کلید رو دادیم به یکی از اقوام که توی این یک هفته‌ای که تیستیم به گلها آب بده و مراقب خونه باشه بعد شروع به حرکت کردیم به سمت شیراز.

اینها رو گفتم که به اینجا برسم اما وقتی میخوایم به مسافرت بریم یک پیش تیازهایی رو باید رعایت کنیم تا سفر خوبی داشته باشیم و از سفرمون هم لذت ببریم. پس زمانی که ما تصمیم میگیریم کتابی رو مطالعه کنیم و یا میخوایم علاقت مطالعه کردن در ما تهادیته بشه باید اول پیش تیازها رو رعایت کنیم و گرنه اون بازدهی باید از کتاب خوتتن داشته باشیم رو بدست تمیاریم و هم وقتمون تلف شده و هم از مطالعه کردن لذت تبردیم و یا حتی یک پله بدتر از مطالعه هم بیزار میشیم. یک بار دیگه داستان مسافرت رو باهم مرور کنیم ما به دلیل خنکی هوا و استفاده از تعطیلات تصمیم به مسافرت گرفتیم بعد مقصدمون رو مشخص کردیم (شیراز) پس ما برای مطالعه کردن باید کتابی که میخوایم بخوتیم باید دلیل انتخاب این کتاب رو مشخص کنیم. به فرض مثال: من کتاب ۲۱ راز یادگیری اثر استاد امیر اسحاقی رو میخرم تا توی مطالعه کردن حرفه ای بتسم پس کتاب مشخص کردیم و دلیلمون هم مشخص شد. دوباره برگردیم به داستان مسافرت: چرا من رفتم به ماشین بتزین زدم و آب و روغن رو تعویض کردم و یاد لاستیک‌ها رو تنظیم کردم؟ چون اگه این کارها رو تیکردم ممکن بود درخین مسیر، ماشین لاستیکش بترکه یا از تظر موتوری بهم بریزه و اینجوری هم باعث تلف شدن وقتمون تو جاده میشه و دیرتر به مقصد میرسیم هم بهای سنگین تری باید بدیم بابت تعمیرات و یدک کش و... پس بهترین کار اینه که علاج واقعه از قبل باید کرد.

چرا من چادر مسافرتی ۸نفره خریدم؟ چون احتمال دادم توی شهریور ماه و آب و هوای خوب شاید هتل ها رزرو باشه پس بهتره یک چادر داشته باشیم تا در صورت لزوم شب رو تو چادر بگذرونیم. یا اینکه چرا پدرم چراغ ها رو خاموش کرد و گاز رو بست و با وسواس قدم میزد چیزی یادش ترفته باشه و در رو قفل و کلید رو به یکی از اقوام داد؟؟؟ تعوم این چرا ها یک جواب متخصص داره اوتم اینه که ما دلمون تمیخوایت با احساس متفی در طول سفر داشته باشیم چه در مسیر رفت و چه در مسیرت برگشت. شما در تظر بگیرید اگه متلا کاز رو تسته بودیم و یهو توی شیراز متوجه این موضوع میشدیم یا اینکه اگه متوجه میشدیم درها رو به خوبی قفل تکردیم چه استرسی به ما وارد می‌شد؟ آیا اون موقع از دیگه از سفر لذت میبردیم؟ دائم به فکر خونه بودیم و دائم به ایـــن فکر می‌کردیم که زودتری وقت بگذره و برگردیم خونه.

در مورد مطالعه کردن هم به همین صورته که ما باید قبل از اینکه مطالعه رو شروع کنیم یک سری کارها رو انجام بدیم. متلاً خودمون رو از احساسات خالی کنیم. پروتئدهای باز ذهنیمون رو بیتدیم بعد وارد مطالعه بشیم متلا اگه خیلی خوشحالیم و یک موضوع یا برعکس به موضوعی تارحتمون کرده اول باید این احساس رو به طور کامل تخلیه کنیم بعد وارد مرحله مطالعه بشیم چون اگه با قیوان احساسات وارد مطالعه بشیم مطمعتا بهرهای از کتاب تخواهیم داشت به طور متال همین الان که دارم این مقاله رو میتویسم من کتاب رو به دست گرفته بودم که شروع به مطالعه کنم اما ذهنم خیلی درگیر این موضوع بود که این مقاله باید اول کامل بشه خب متم به حرف ذهنم گوش کردم و بعد از کامل کردن این مقاله میرم و با ذهنی باز شروع به مطالعه میکنم. بازبرگردیم به داستان مسافرت: مادرم من برای سفر چای و آب و خوراکی های خوشمزه تدارک دیده بود که لذت سفر رو دو چندان تیکرد اما دلیل این کار چی بود؟ مگه تمیشد غذا رو از بیرون خرید؟ اگه بحث بهداشتی تبودن رستوران های بین راهی رو در تظر تگیریم و اگه قیمت گزاف خوراکی های بین راهی که در مقایسه با قیمت پایین همون خوراکی در شهر رو دستگاه گوارش به مهم ترین مسأله یعتی وقت میرسیم خب به طور متال چایی که یرطرف لرزین توشیدتی بین ما لیرانی هاست و پدر متم هر یک ساعت یک استکان چای رو باید بخوره خب اگه قرار بود هر یک ساعت یرته کنار جاده و بره چایی بخره چقدر زمان تلف میشد؟ با تکنار جاده رو بخوره کنار تیاز به انرژی داریم و این انرژی یا امکان معدتی متل آب و میوه‌ها تأمین میشه خب حالا به تظر شما بهتره قبل از مطالعه یا خودمون آب و مواد تزی بخوتن رو به محیط مطالعه ببریم؟ یا اینکه وقتی مشغول مطالعه شدیم هرتیم ساعت یک بار یخطار آب و میوه از محیط مطالعه خارج بتیم. اسلما از قبل اگه این مواد رو همراه خودمون داشته باشیم بهتره اگه بخوایم هر تیم ساعت از محیط مطالعه خارج بتیم دو متکل اساسی ایجاد میشه:

۱ زمان زیادی رو از دست میدیم و اگه فردی هم باشیم که تازه میخوایم عادت کتاب خوتتن رو در خودمون شـکل بدیم این عمل خطای بزرگی محسوب میشه چرا؟ چون مسیر عصبی ذهن ما جوری شکل گرفته که تا حالا عادت به کتابخوانی تداشته و حالا با یک چیز جدید روبرو شـده و مغز ما به راحتی چیزهای جدید و عادت های جدید رو تمیپذیـره و اگه فرد به خاطر خوردن و آشـامیدن هم از محیط مطالعه خارج شده باشه طبیعتا ذهن در اون لحظه کار هایی رو به تظر فرد بزرگ و اولویت جلوه میده که به سختی میاد میبینه و باید به آب خوردن اومده بیرون ولی یک ساعته هنوز به اتاق برنگشته.

۲ با خارج شـدن از محیط مطالعه و ادامه دارشـدن استراحت درک مطالب در مطالعه برای ما سخت میشه و شاید به تظر خودمون خنک و کوحالگفته باشیم و اینو ضعف بدونیم و بواش بواش از خوتتن کتاب سرد بتیم.

تکته در کنار آب و جایی و میوه چند چند خودکار رنگی همراه کاغذ حتما با خودتون داشـته باشید که برای خلاصه تویسی خیلی لازمه افرادی که در کلاس‌های مهارت مطالعه سـریع و تقویت حافظه‌ای که برگزار می‌کنم شرکت کردند، به خوبی از اهمیت این موضوع باخبرند و تأثیر این کار رو دیدند. پس شما هم از چندین خودکار در زمان مطالعه استفاده کنید.

***جمع‌بندی**

پیش‌تیاز های مطالعه:

قدم اول: انتخاب کتاب ودلیل واضح و روشن برای این انتخاب

قدم دوم: خالی کردن خودمون از احساسات متبت یا متفی و بستن پرونده های باز ذهنی قبل از مطالعه به دلیل بالا رفتن رقدمان در مطالعه

قدم سوم: همراه داشتن آب و مواد انرژی بخش مثل میوه ها برای بالا بردن انرژی و جلوگیری از افت قندخون در این مقاله سـعی کردم به طور کامل شـرایط قبل مطالعه رو با جزئیات تشریح کنم تا همه ی شماعزیزاتی که دوسـت دارید کتاب خوان باشید به صورت حرفه ای ایـن کار رو انجام بدید و ثمرات این کار رو به خوبی در زندگیتون و درکارهاتون ببینید. اگر دوست دارید درحرفه ای که دارید سرآمد باشید و از رقبائتون پیـتی بگیرید باید اطلاعاتی داشته باشید که رقبایتان تدارتد اگه دوست دارید درکتاب‌خوانی و هنر درسـت‌خوانی و تقویت حافظه حرفه‌ای بتسـید با ما همراه باشید و ما را در صفحه اینستاگرام **ahmadreza.tafreshi** دتبال کنید.

احمدرضا تفرشی
مدرس مهارت مطالعه نوین و تقویت حافظه

شیر غنی شده با ویتامین D را در سبد غذایی خود بگنجانید

همه پزشکان به ویژه متخصصان تغذیه مردم را به مصرف روزانه شیر ترغیب می کنند چرا که بر این باورند که این ماده غذایی به دلیل داشتن ویتامین‌های بسیار در سلامت انسان موثر است به همین دلیل است که اکنون در کشورهای مختلف بسـته به نوع کمبودهایی که در مردم آن کشور وجود دارد، شیر را غنی‌سـازی می کنند. براین اساس در کشور ما غنی سازی شیر با ویتامین D انجام شده است.

به گزارش پیام آشـــنا: زهرا عبدالهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: در هر کشوری بسته به نوع کمبودهایی که در مردم وجـود دارد، نوع و مقدار ویتامین ها با اعلام اضافه شـده به شیر تعیین می شود. در کشور ما غنی سازی شیر با ویتامین D انجام شده و یا مصرف یک لیوان شیر غنی شده با این ویتامین ۴۰درصد نیاز روزانه افراد را به این ویتامین برآورده می شـود. وی می افزاید: شیر، صرف نظر از منبع تولید، بسته به نسبت اجزای متشکله از جمله چربی و روش های مختلف فرآوری انواع متفاوتی دارد. پیشـرفت های تکنولوژی موجب شده که انواع بی شماری از شیر و ترکیبات آن از شیر خام گرفته تا شیر پاستوریزه، شیر استریلیزه، شیر خنک و غیره، با مقدار متفاوتی از رطوبت، چربی و پروتئین و یا سایر ریزمغذی‌ها در بازارهای جهانی یافت شود. عبدالهی ادامه می دهد: امروزه شـیر با نسبت درصدهای متفاوت چربی از صفر تا چربی موجود در شیر گاو تولید می شود و مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران ۳/۵ درصد اسـت. وی می گوید: شـیر کم چرب حدود ۱/۵ درصد و شیر پرچرب یا شـیر کـامـل حـدود ۴/۵درصد چربی دارد. چربی شیر حاوی ویتامین های محلـول در چربی مثل ویتامین A، کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بوده و مصرف شیر کم چرب به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق به جای شیر معمولی توصیه می شود و ویتامین A موجود در چربی شیر به رشد کودکان کمک می کند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادامه می دهد: حساسیت به قند شیر (لاکتوز) به طور طبیعی در برخی از بزرگسالان وجود دارد. پیشـرفت های تکنولوژی موجب شده که انواع بی شماری از شیر و ترکیبات آن از شیر خام گرفته تا شیر پاستوریزه، شیر استریلیزه، شیر خنک و غیره، با مقدار متفاوتی از رطوبت، چربی و پروتئین و یا سایر ریزمغذی‌ها در بازارهای جهانی یافت شود. عبدالهی ادامه می دهد: امروزه شـیر با نسبت درصدهای متفاوت چربی از صفر تا چربی موجود در شیر گاو تولید می شود و مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران ۳/۵ درصد اسـت. وی می گوید: شـیر کم چرب حدود ۱/۵ درصد و شیر پرچرب یا شـیر کـامـل حـدود ۴/۵درصد چربی دارد. چربی شیر حاوی ویتامین های محلـول در چربی مثل ویتامین A، کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بوده و مصرف شیر کم چرب به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق به جای شیر معمولی توصیه می شود و ویتامین A موجود در چربی شیر به رشد کودکان کمک می کند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادامه می دهد: حساسیت به قند شیر (لاکتوز) به طور طبیعی در برخی از بزرگسالان وجود دارد. در مقایسه با قیمت پایین همون خوراکی در شهر رو دستگاه گوارش به مهم ترین مسأله یعتی وقت میرسیم خب به طور متال چایی که یرطرف لرزین توشیدتی بین ما لیرانی هاست و پدر متم هر یک ساعت یک استکان چای رو باید بخوره خب اگه قرار بود هر یک ساعت یرته کنار جاده و بره چایی بخره چقدر زمان تلف میشد؟ با تکنار جاده رو بخوره کنار تیاز به انرژی داریم و این انرژی یا امکان معدتی متل آب و میوه‌ها تأمین میشه خب حالا به تظر شما بهتره قبل از مطالعه یا خودمون آب و مواد تزی بخوتن رو به محیط مطالعه ببریم؟ یا اینکه وقتی مشغول مطالعه شدیم هرتیم ساعت یک بار یخطار آب و میوه از محیط مطالعه خارج بتیم. اسلما از قبل اگه این مواد رو همراه خودمون داشته باشیم بهتره اگه بخوایم هر تیم ساعت از محیط مطالعه خارج بتیم دو متکل اساسی ایجاد میشه:

۱ زمان زیادی رو از دست میدیم و اگه فردی هم باشیم که تازه میخوایم عادت کتاب خوتتن رو در خودمون شـکل بدیم این عمل خطای بزرگی محسوب میشه چرا؟ چون مسیر عصبی ذهن ما جوری شکل گرفته که تا حالا عادت به کتابخوانی تداشته و حالا با یک چیز جدید روبرو شـده و مغز ما به راحتی چیزهای جدید و عادت های جدید رو تمیپذیـره و اگه فرد به خاطر خوردن و آشـامیدن هم از محیط مطالعه خارج شده باشه طبیعتا ذهن در اون لحظه کار هایی رو به تظر فرد بزرگ و اولویت جلوه میده که به سختی میاد میبینه و باید به آب خوردن اومده بیرون ولی یک ساعته هنوز به اتاق برنگشته.

۲ با خارج شـدن از محیط مطالعه و ادامه دارشـدن استراحت درک مطالب در مطالعه برای ما سخت میشه و شاید به تظر خودمون خنک و کوحالگفته باشیم و اینو ضعف بدونیم و بواش بواش از خوتتن کتاب سرد بتیم.

در معرض کمبود ریزمغذی‌ها قرار دارند. انجام می شود و غنی سازی شـیر با ویتامین های A و D، ویتامین های گروه B با اعلام مثل کلسیم و فسفر انجام می شود. وی افزود: شیر یک غذای بسیار فسادپذیر است، رطوبت بالا و وجود مواد مغذی در شیر آن را به محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها تبدیل کرده و از مهم ترین روش های نگهداری شیر استفاده از حرارت بودند که به تیهایی و با به کمک روش های نگهداری سرد و یا نگهداری در شرایط بدون اکسیژن موجب افزایش ماندگاری شیر شده و حرارت موجب کشته شدن میکروب ها و نگهداری در جای خنک و در شرایط بدون اکسیژن مانع رشد میکروب های بالقیامه می شود. عبدالهی می گوید: در صورت مصرف شیر خام در منزل باید قبل از مصرف جوشانیده شود. عملیات جوشاندن شیر باید به شکلی باشد که پس از حرارت دهی و به قل آمدن شیر به مدت زمان یک دقیقه به هم زده تا حرارت به تمام نقاط آن برسد و پس از آن خنک شده و در یخچال نگهداری شود. جوشاندن شیر تاثیر مخربی روی ویتامین های شیر دارد، بنابراین باید حتی الامکان از شیر پاستوریزه استفاده کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
کسی که دوستش می‌داری هم حقی بر تو دارد. از جمله این که دوستت نداشته باشد

رومن رولان

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

"دردمزمن" گریبان گیر یک‌ششم ایرانی‌ها

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشـی ایران با بیان اینکه هنوز حدود ۱۰ تا ۲۰درصد مردم دچار درجاتی از "درد مزمن" هسـتند، گفت: یک نفر از هر ۶ایرانی در مزمن دارد؛ در بسـیاری از موارد، الگو و راهنمای بالینی بومی شده در رویکرد به دردهای مختلف وجود ندارد.

به گزارش پیام آشـــنا بـه نقل از تسـنیم، احمد رئیس‌السادات با بیان اینکه با افزایش جمعیت سالمند، مردم به درجاتی از درد مبتلا می‌شوند، گفت: یک نفر از هر ۶ایرانی، درد مزمن دارد؛ با وجود پیشـرفت‌ها در ارائه روش‌های کاهش درد، هنوز حدود ۱۰ تا ۲۰درصد مردم دچار درجاتی از درد مزمن هستند که این آمار با توجه به افزایش امید به زندگی و جمعیت سالمند در کشور در حال افزایش است.

وی افزود: در بسـیاری از موارد، الگو و راهنمای بالینی بومی شده در رویکرد به دردهای مختلف وجود ندارد؛ این مسأله در کنار نبودن پوشش بیمه‌ای مناسب برای انجـام برخی مداخلات مربوط به کنترل درد، سـبب تجویزهای بعضاً نامناسب و یا تحمیل هزینه‌های قابل توجه برای مردم دردمند و خانواده‌های آن‌ها می‌شود.

رئیس‌السادات با اشاره به اینکه مهارک‌های بین‌رشته‌ای و به کارگیری روش‌های مناسب فیزیکی و دارویی سبب کاهش موثر درد و بهبود کیفیت زندگی بیماران می‌شود، تصریح کرد: یکی از اهداف طب فیزیکی، پیشگیری از مزمن شـدن دردهای حاد عصبی، اسکلتی و عضلانی در دارزمدت اسـت و این امر با آموزش صحیح بیماران و کمک گرفتن از سـایر همکاران رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی از جمله ارتوپدی، جراحی اعصاب، نورولوژی، روماتولوژی، درد، روانپزشکی، طب ورزشی و نیز همکاران روانشناس، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر و کارشناسان ارتز و پروتز بر پرستاری تسهیل می‌شود.

وی اضافه کرد: به‌دلیل ناشناخته بودن نام رشته در بین مردم و حتی برخی پزشکان، از بسیاری از توانمندی‌ها و قابلیت‌هـای تخصصی توانبخشـی در مدیریت درد استفاده نشده است؛ درحالیکه طب فیزیکی با رویکرد چندجانبه‌گری، قابلیت منحصر به فردی برای کاهش درد و مداخلات مربوط به آن دارد.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران خاطرنشان کرد: با افزایش روزافزون ورود متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی به حیطه‌های کنترل درد و بهره‌مندی از روش‌های جدید درمانی همچون مدالیتی‌های فیزیکی جدید و به‌کارگیری تزریقات تحت هدایت تصویربرداری از جمله سونوگرافی، باید ارائه خدمات جامع به بیماران با دقت و کیفیت بیشتری انجام شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸