زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تاکید کرد
ضرورت شناخت انواع فقر برای حل مسائل معیشتی زنان

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده بر ضرورت شناخت انواع فقر برای حل مسائل معیشتی زنان تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده، هشتمین نشست از سلسله‌نشست‌های «گفتمان‌سازی عدالت اجتماعی فراگیر» با موضوع «فقرزدایی و رفاه در جغرافیای ایران» با حضور معاون رییس‌جمهور در امور زنان و خانواده برگزار شد. این نشست که ۵ اسفند توسط مؤسسه کار و تأمین اجتماعی برگزار شد، به بررسی راهکارهای کاهش فقر، تأمین مالی خرد و توانمندسازی زنان پرداخت.
معاون رئیس‌جمهور ضمن بررسی ابعاد مختلف فقر در ایران، بر لزوم توجه به تفاوت‌های شرایط گروه‌های مختلف زنان در چالش‌های معیشتی تأکید کرده و بر اهمیت ارائه راهکارهای متناسب با نیازهای هر گروه بر اساس شرایط خاص آنها تاکید کرد. بهروز آذر در سخنان خود، مجموعه‌ای از راهکارهای کوتاه‌مدت و بلندمدت برای کاهش فقر زنان ارائه داد و بیان کرد: انواع روش‌های پرداخت یارانه‌ها، حمایت‌های اقتصادی هدفمند، ارائه آموزش‌های مهارتی، بهبود دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، مایکروفایننس، توسعه مشاغل خرد و ... راهکارهای کاهش فقر هستند که می‌توانند پر بازده یا کم بازده باشند.
بهروز آذر ضمن برشمردن فرصت‌ها و مزایای این روش‌ها و عوامل تأثیرگذار بر بازدهی آنها، بر افزایش کارایی و کاهش ناکارآمدی روش‌های استفاده‌شده در کاهش فقر تاکید کرد.
وی افزود: قطعا پرداخت تسهیلات خرد در شرایط فقر معیشتی، می‌تواند گره‌گشای زندگی افراد باشد، اما برای برون‌رفت از چرخه فقر باید زنجیره کارآفرینی به طور کامل از تأمین مواد اولیه تا فروش محصول در نظر گرفته شود.
معاون رئیس‌جمهور در ادامه با تاکید بر ضرورت تلفیق حمایت مالی با آموزش، توانمندسازی، بانک‌پذیری، اعتمادسازی و مشاوره‌های لازم، اظهار کرد: حل معضل فقر در حوزه زنان نیازمند یک شبکه حمایتی است: پرداخت تسهیلات خرد در کنار جمع‌آوری داده‌ها، ریشه‌شناسی فقر و آموزش، گام بلندی در مسیر فقرزدایی خواهد بود.

دبیر کل ستاد مبارزه با موادمخدر خبر داد
انجام آزمایشات اولیه استفاده از نانوداروها برای درمان اعتیاد در نمونه ۵۰۰ نفری

دبیر کل ستاد مبارزه با موادمخدر با بیان اینکه به‌طور قطع در ریل‌گذاری صورت گرفته در امر مبارزه با موادمخدر می‌توانیم سرعت بیشتری داشته باشیم، گفت: از تمام دستگاه‌ها و مردم استمداد می‌طلبیم و آماده‌ایم با همه عزیزان، صاحب‌نظران و اساتید در ستاد مبارزه با موادمخدر همکاری داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی ستاد مبارزه با مواد مخدر، حسین ذوالفقاری در مراسم تکریم و معارفه نماینده رئیس جمهور و دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر ضمن گرامیداشت یاد شهدا به ویژه شهدای مبارزه با مواد مخدر و افرادی که با صرف وقت، توان و زندگی خود در این راه و در راستای نجات افراد تلاش کردند اظهار کرد: از حُسن اعتماد ریاست محترم جمهوری تشکر می‌کنم که با محبت این مسئولیت خطیر را بر عهده اینجانب گذاشتند.
دبیر کل ستاد مبارزه با موادمخدر با اشاره به نخستین مسئولیت‌اش در دوران جوانی در یک کمپ ترک اعتیاد سپس مسئولیتی در امر مبارزه با موادمخدر گفت: آن زمان تصور بر این بود که در مدت دو تا سه سال مسئله موادمخدر باید در کشور حل شود و شب و روز نداشتیم اما وقتی جلوتر آمدیم، متوجه شدیم که این پدیده را خوب‌نشناختیم.
وی با اشاره به لایه‌های مختلف اجتماعی درگیر در این حوزه اعم از درمان و ... گفت: در زمان مهندس فلاح، آقای هاشمی، دکتر مالکی، سردار احمدی‌مقدم، دکتر رحمانی فضلی و جناب آقای دکتر مؤمنی به نحوی همکار بودیم، زمانی مسئول مرزبانی شدم که سردار احمدی‌مقدم فرماندهی نیروی انتظامی را عهده‌دار بودند. در آن مقطع به گمانم کشفیات موادمخدر عمدتاً به شرق و مرزهای شرقی اختصاص داشت.
ذوالفقاری ضمن قدردانی از زحمات هفت‌ساله مومنی اظهار کرد: او در حوزه‌های مختلف اعم از پیشگیری، درمان، کاهش تقاضا، درمان‌گران و یاری‌گران بنیان‌های ماندگاری به‌جا گذاشتند همچنین دکتر کاظمی -وزیر آموزش و پرورش- نیز یار و مددکار دکتر مؤمنی بودند.
دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر، حضور و مسئولیت دکتر مؤمنی و کاظمی در دو وزارتخانه کشور و آموزش و پرورش را در امر مبارزه با موادمخدر بسیار مغتنم دانست و مواد مخدر را تهدیدی جهانی عنوان کرد.
وی با اشاره به اظهارات اخیر رئیس جمهوری آمریکا مبتنی بر مرگ حدود ۳۰۰ هزار نفر در این کشور در طول یک سال بر اثر سوء مصرف موادمخدر گفت: ما در صورتی که افزایش اعتیاد را کنترل کرده باشیم، کار بزرگی انجام داده ایم.
ذوالفقاری با اشاره به شناسایی انواع و اقسام مواد مخدر در جهان گفت: با یک پدیده تهدیدکننده در جهان و در کشور مواجه هستیم که قطعاً تلاش بیشتری را طلب می‌کند.
دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر افزود: رئیس جمهوری به صورت ویژه بر بحث موادمخدر مخصوصاً درمان، نکاتی را به بنده مطرح کردند و دو روز گذشته نیز درباره طرح تحول پیگیری داشتند.
وی با بیان اینکه قطعاً در ریل گذاری صورت گرفته می‌توانیم سرعت بیشتری داشته باشیم، به اهداف ذکر شده در برنامه هفتم توسعه، سیاست‌های کلی ابلاغی توسط مقام معظم رهبری همچنین قانون بسیار غنی در حوزه موادمخدر اشاره کرد و گفت: باید از ظرفیت‌های قانونی در راستای اجرای برنامه هفتم توسعه حداکثر بهره را ببریم.
ذوالفقاری دستیابی به هدف‌گذاری‌ها در برنامه هفتم توسعه را نیازمند کاری مضاعف دانست و یادآور شد: قطعاً در این حوزه باید به تنوع درمان اهتمام ویژه داشته باشیم. در حوزه نانودرمان‌ها نیز کارشناسان حضور پیدا کرده‌اند و اکنون در حال آزمایش هستیم لذا اگر بحث نانوداروها روی ۵۰۰ نفر آزمایش شود و پاسخ دهد، می‌تواند ترویج‌دهنده و توسعه‌دهنده در این رابطه باشیم.
دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر افزود: مدیریت مصرف موضوعی حائز اهمیت است، در این رابطه باید از مصرف پرخطر به سمت مصرف کم‌خطر برویم و شیبی عکس در این زمینه داشته باشیم.
وی با تأکید بر کامل کردن زنجیره درمان، اهتمام به این حوزه و بهره‌گیری از تجارب داخل و خارج از کشور اظهار کرد: با همکاری مجلس و تصویب قانون، در پی افزایش نگهداری معتادان به مدت دو سال در مراکز ماده ۱۶ هستیم تا بتوانیم درمان، غربالگری، توانمندسازی و اشتغال را به یک چرخه کامل برسانیم و به دنبال این هستیم در مسیر درمان و پیشگیری سازمان‌یافته جایگاه مشارکت مردم و خیرین را دقیق‌تر و شفاف‌تر کنیم.
دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر بحث درمان و مراکز ماده ۱۵ را از تأکیدات رئیس جمهوری دانست و افزود: در این رابطه نیازمند سازمان‌دهی و هاب هستیم.
وی یادآور شد: از تمام دستگاه‌ها و مردم استمداد می‌طلبیم و آماده‌ایم با همه عزیزان، صاحب‌نظران و اساتید در ستاد مبارزه با موادمخدر همکاری داشته باشیم.

دریچه

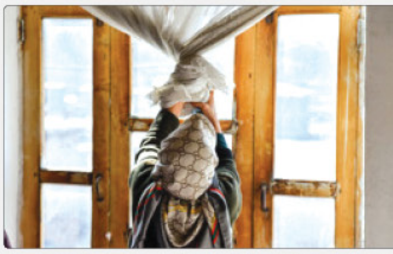
این سریع‌ترین «درد» دنیاست؛ ۱۶۰ کیلومتر در ساعت!

برخی دردها متفاوت احساس می‌شوند بریدگی‌های ناشی از تیزی لبه‌های کاغذ بیش از آن چیزی که باید درد دارند و درد افتادن روی خطرناک‌ترین گیاه جهان (گیاه خودکشی با نام علمی Dendrocnide moroides) واقعاً تجربه وحشتناکی است، اما کشیده شدن مو یکی از دردهایی است که انگار خیلی سریع احساس می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، به گفته لورا ساندرز، تحقیقات جدید در زمینه علوم اعصاب نشان داده که سیگنال‌های درد ناشی از کشیدن شدن مو یکی از سریع‌ترین سیگنال‌های دردی هستند که تاکنون مشاهده شده‌اند.
این مطالعه از شرکت کنندگان شجاعی کمک گرفت که در یک آزمایش، یک تار موی واحد آن‌ها با میزان‌های مختلفی از نیرو کشیده شد. برخی شرکت‌کنندگان در «گروه کنترل» بودند که احتمالاً هر ثانیه درد اجتناب‌ناپذیر را احساس می‌کردند. دیگران به دو گروه مختلف تقسیم شدند: کسانی که در آن‌ها، برخی فیبرهای عصبی مهم به‌نام فیبرهای Aβ به‌طور انتخابی مسدود شده بود و افراد عادی.
درد کشیده شدن مو از دیگر دردها از نظر نحوه انتقال به مغز متفاوت است. این درد از راه فیبرهای Aβ حرکت می‌کند. شرکت کنندگانی که این فیبرها در آن‌ها مسدود شده بود، هیچ دردی هنگام کشیدن شدن موهایشان احساس نکردند.
فیبرهای Aβ سیگنال‌ها را سریع‌تر از سایر انواع فیبرهای عصبی منتقل می‌کنند. معمولاً درد از راه فیبرهای کندتر حرکت می‌کند. به همین دلیل بسیاری معتقدند مالیدن زخمی که شما را به درد آورده، یا فعال کردن فیبرهای سریع Aβ می‌تواند به تسکین درد کمک کند.
این همه به این معناست که به گفته نویسنده اول، اما کیتدستروم، کشیدن مو حدوداً ده برابر بیش از نیش سوزن درد دارد و با سرعتی معادل ۱۶۰ کیلومتر در ساعت از فیبرهای عصبی عبور می‌کند.
با این حال، معنایش این نیست که افراد در واکنش به این درد مشابه هستند. بسیاری از افرادی که دچار تریکوتیلومانیا (اختلال موکَنی) هستند، هنگام انجام این کار دردی گزارش نمی‌کنند. در این تحقیقات تلاش شده بفهمد آیا این یعنی این افراد ممکن است تحمل درد متفاوتی داشته باشند؟ تا به حال داده‌ها این موضوع را تأیید نکرده‌اند. به بیان دیگر، احتمالاً چیز دیگری در حال وقوع است.
تجربه درد زمانی که موهای شما فقط لمس شوند یا حرکت کنند نیز یک پدیده واقعی است که می‌تواند نشانه‌ای از شرایط جسمی مختلف باشد.

چگونه «خانه‌تکانی» سبز باشد؟

با نزدیک شدن به نوروز، سنت خانه‌تکانی اجرا می‌شود اما این سنت دیرینه در صورت رعایت نشدن اصول محیط زیستی می‌تواند به افزایش آلودگی هوا، تولید زباله و مصرف بی‌رویه منابع منجر شود. بر همین اساس کارشناسان محیط زیست بر ضرورت مدیریت پسماند، استفاده از مواد شوینده کم‌ضرر و کاهش مصرف آب در خانه تکانی تأکید می‌کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، خانه‌تکانی نوروزی هرساله میزان پسماندهای خانگی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. بر اساس آمار در روزهای پایانی سال در بعضی شهرها حجم زباله‌های شهری تا ۲ برابر افزایش می‌یابد. این موضوع نه‌تنها فشار مضاعفی بر سامانه‌های جمع‌آوری و دفع زباله وارد می‌کند بلکه منجر به افزایش آلودگی‌های زیست‌محیطی نیز می‌شود.
فعالان محیط زیست تاکید می‌کنند که بسیاری از وسایلی که در جریان خانه‌تکانی دور ریخته می‌شوند قابلیت بازیافت یا استفاده مجدد دارند اما فرهنگ تفکیک زباله و بازیافت به‌درستی نهادینه نشده است و این موضوع باعث افزایش حجم پسماندهای دفنی و آلودگی محیط زیست می‌شود.

مدیریت پسماند خانه تکانی
اولین گام در مدیریت صحیح پسماند، تفکیک و جداسازی زباله‌ها بر اساس نوع آن‌هاست. به عنوان مثال زباله‌های قابل بازیافت مانند کاغذ، پلاستیک، شیشه و فلز باید از زباله‌های غیرقابل بازیافت و آلی جدا شوند. استفاده از سطل‌های مخصوص با برچسب‌های واضح در منازل، همراه با آموزش اعضای خانواده درباره اهمیت تفکیک موجب افزایش کارایی فرآیند بازیافت می‌شود. این امر کمک می‌کند تا منابع ارزشمند دوباره وارد چرخه تولید شوند و فشار بر محل‌های دفن زباله کاهش یابد.
علاوه بر تفکیک، بازنگری در مصرف کالاها و استفاده مجدد از وسایل قدیمی نیز از دیگر نکات مهم است. خانه تکانی فرصتی است برای بررسی لوازمی که دیگر مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این اقلام در صورت تعمیر یا بازیافت می‌توانند دوباره به کار گرفته شوند یا به بازار دست دوم عرضه شوند.
اهمیت آموزش و فرهنگ‌سازی در زمینه مدیریت پسماند نیز نباید نادیده گرفته شود. برگزاری کارگاه‌ها، انتشار کتابچه‌های راهنما و استفاده از رسانه‌های جمعی می‌تواند آگاهی عمومی را نسبت به چگونگی تفکیک و بازیافت زباله افزایش دهد. ایجاد نگرش مسئولانه نسبت به مصرف کالاها و تولید زباله در میان افراد جامعه، زمینه‌ساز تغییرات مثبت در سطح شهرها و روستاها خواهد شد همچنین همکاری مؤثر میان نهادهای دولتی، سازمان‌های محیط زیست و جوامع محلی می‌تواند زیرساخت‌های لازم برای جمع‌آوری و بازیافت زباله را ارتقا دهد.
مدیریت پسماند در خانه تکانی نوروز نه تنها به کاهش حجم زباله‌های تولیدی کمک می‌کند بلکه با حفظ منابع طبیعی و کاهش آلودگی محیط زیست، زمینه‌ای برای توسعه پایدار فراهم می‌آورد. با اتخاذ این رویکرد در سطح خانوار، می‌توان جهت ایجاد جامعه‌ای پاک‌تر و سالم‌تر گام برداشت و ارزش‌های محیط زیستی را به نسل‌های آینده منتقل کرد.

آسیب شوینده‌ها به محیط زیست
کارشناسان استفاده از مواد شوینده و آلودگی منابع آبی را یکی دیگر از معضلات محیط زیستی خانه تکانی می‌دانند و معتقدند یکی دیگر از معضلات زیست‌محیطی خانه‌تکانی، استفاده بیش‌ازحد از مواد شوینده شیمیایی است چرا که ترکیبات موجود در این مواد می‌توانند به منابع آبی نفوذ کند و باعث آلودگی آب‌های سطحی و زیرزمینی شود. بر همین اساس استفاده از شوینده‌های طبیعی مانند جوش‌شیرین و سرکه می‌تواند جایگزین مناسبی برای مواد شیمیایی مضر باشد.

راهکارهایی برای خانه‌تکانی سبز
رعایت برخی اصول ساده می‌تواند تأثیرات منفی زیست‌محیطی خانه‌تکانی را کاهش دهد. علاوه بر تفکیک زباله‌ها و تحویل مواد قابل بازیافت به مراکز بازیافت، کاهش مصرف شوینده‌های شیمیایی و جایگزینی آن‌ها با شوینده‌های طبیعی، مدیریت مصرف آب هنگام شست‌وشو و نظافت و اهدای وسایل به افراد نیازمند به‌جای دور ریختن آن‌ها می‌تواند مدنظر قرار گیرد.
در حالی که سنت خانه‌تکانی بخشی از هویت فرهنگی ایرانیان محسوب می‌شود، توجه به پیامدهای زیست‌محیطی آن و حرکت به سمت الگوهای پایدار می‌تواند این سنت را همسو با حفاظت از طبیعت کند. رعایت اصول خانه‌تکانی سبز نه‌تنها به حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند بلکه بر کاهش هزینه‌های خانوار و مصرف منابع نیز مؤثر است. تغییر نگرش در انجام کارهای متداول مانند خانه‌تکانی گامی مهم در مسیر حفاظت از محیط‌زیست و تحقق توسعه پایدار خواهد بود.

گوناگون

افزایش چشمگیر کیفیت فرآورده‌های خونی

معاون فنی و فن آوری‌های نوین سازمان انتقال خون با اشاره به روش‌های مورد استفاده برای کاهش گلبول‌های سفید خون‌های اهدایی، گفت: هنگامی که گلبول‌های سفید خون‌های اهدایی کاهش می‌یابد به یک فرآورده خونی با کیفیت تبدیل می‌شود و از عوارض احتمالی مانند تب‌های پس از تزریق خون و کاهش مدت‌زمان بستری جلوگیری می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبادالله سالک مقدم با بیان اینکه کاهش گلبول‌های سفید (لکوسیت) موجود در خون‌های اهدایی را در دستور کار قرار داده‌ایم، اظهار کرد: اگرچه سازمان انتقال خون برای کاهش میزان گلبول‌های سفید موجود در خون‌های اهدایی اقداماتی داشته، اما کاهش بیشتر گلبول‌های سفید موجود در خون‌های اهدایی را در دستور کار قرار داده است. هنگامی که گلبول‌های موجود در خون‌های اهدای کاهش یابد، یک فرآورده ارزشمند به دست می‌آید.
وی ادامه داد: میزان کاهش گلبول‌های سفید موجود در خون‌های اهدایی حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد بود که این میزان به ۷۰ درصد رسیده است. هنگامی که گلبول‌های سفید خون‌های اهدایی کاهش می‌یابد به یک فرآورده خونی با کیفیت تبدیل می‌شود و از عوارض احتمالی مانند تب‌های پس از تزریق خون و کاهش مدت‌زمان بستری جلوگیری می‌کند. سالک‌مقدم توضیح داد: به منظور کاهش گلبول‌های موجود در خون‌های اهدایی می‌بایست از کیسه‌های خون فیلتردار استفاده کرد. به منظور کاهش گلبول‌های سفید خون‌های اهدایی از دو سری کیسه یعنی کیسه‌های «۳تایی» و «۴تایی» استفاده می‌شود. کیسه‌های ۳تایی و ۴تایی برحسب اینکه چه فرآورده‌ای تولید می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرند. کیسه‌های ۳تایی برای تهیه «خون» و «پلاسما» استفاده می‌شود و همچنین کیسه‌های ۴تایی برای تهیه «خون»، «پلاسما» و «پلاکت» مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مزایای استفاده از کیسه‌های خون اطفال فیلتردار
معاون فنی و فن آوری‌های نوین سازمان انتقال خون با اشاره به «کیسه خون اطفال» توضیح داد: همچنین از کیسه اطفال علاوه بر کیسه‌های ۳تایی و ۴تایی برای کاهش گلبول‌های سفید خون‌های اهدایی استفاده می‌شود. کیسه اطفال از مزایای بسیاری برخوردار است؛ به طور مثال، نوزادانی که به تزریق خون مکرر نیاز دارند با استفاده از کیسه‌های اطفال می‌توانند در معرض فقط یک اهداکننده قرار گیرند که این موضوع سبب صرفه‌جویی در مصرف خون می‌شود و امنیت را برای گیرنده خون افزایش می‌دهد.

تلاش برای افزایش بانک اطلاعاتی HLA با روش NGS
سالک‌مقدم در بخش دیگری از صحبت‌هایش به بانک اطلاعاتی HLA و ضرورت تقویت آن اشاره و خاطرنشان کرد: روش NGS به منظور تقویت بانک اطلاعاتی HLA از دیگر فناوری‌های مورد استفاده سازمان انتقال خون است. سازمان انتقال خون در حال افزایش بانک اطلاعاتی HLA با استفاده از روش NGS است. اگر بیمارانی به پیوند سلول‌های بنیادی خونساز نیاز داشتند با استفاده از بانک اطلاعاتی HLA بتوانیم نمونه سازگار برای بیماران نیازمند پیوند سلول‌های بنیادی به‌ویژه مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج را بیابیم. استفاده از روش NGS به منظور تقویت بانک اطلاعاتی HLA از دیگر اقدامات ارزشمند سازمان انتقال خون است که می‌تواند از مرگ بیماران نیازمند پیوند سلول‌های بنیادی جلوگیری کند. امیدوارم که بتوانیم میزان بانک اطلاعاتی HLA را طی سال‌های آینده به رقم مورد نیاز کشور برسانیم.

تلاش برای جایگزین کردن منبع اشعه به خون
وی با بیان اینکه سازمان انتقال خون برای استفاده از فناوری‌های جدید برنامه‌ریزی می‌کند، توضیح داد: سازمان انتقال خون در حال کار بر روی "CROSS MATCH" پلاکتی است. همچنین روش اشعه دادن به خون با استفاده از اشعه ایکس را در دستور کار قرار داده‌ایم؛ چرا که رادیواکتیو به عنوان منبع اشعه‌دادن به خون بود و در حال جایگزین کردن اشعه ایکس با رادیواکتیو هستیم. سازمان انتقال خون همواره برای به روز شدن تلاش می‌کند و سعی می‌کند که از تکنولوژی‌های روز دنیا عقب نماند. فناوری‌های بسیاری در اختیار سازمان انتقال خون قرار دارد و برای توسعه این فناوری‌ها تلاش می‌کنیم.

ضرورت کنترل دقیق نیترات‌ها در فرآورده‌های گوشتی برای حفظ سلامت عمومی

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو، بر لزوم کنترل دقیق نیترات‌ها در فرآورده‌های گوشتی تأکید کرد و هشدار داد که مصرف بی‌رویه این ترکیبات می‌تواند تهدیداتی برای سلامت عمومی به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، حشمت‌الله رضوی بر لزوم کنترل دقیق میزان نیترات‌ها در فرآورده‌های گوشتی تاکید کرد. وی گفت: نیترات‌ها به‌عنوان افزودنی‌های اصلی در فرآورده‌های گوشتی برای افزایش ماندگاری، بهبود طعم و رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر مانند Clostridium botulinum ضروری هستند، اما مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند مشکلات جدی به همراه داشته باشد. وی افزود: برای جلوگیری از پیامدهای منفی نیترات‌ها، ضروری است مصرف این محصولات کنترل شده و از محصولات با کیفیت و قابل اطمینان استفاده شود. نظارت دقیق بر میزان نیترات‌ها باید با استفاده از آزمایش‌های پیشرفته و پایش مستمر انجام شود. او گفت: این اقدامات نه‌تنها سلامت عمومی را تضمین می‌کند بلکه به ارتقای کیفیت محصولات و جلب اعتماد مصرف‌کنندگان کمک می‌کند. رضوی در پایان تأکید کرد که استفاده از فناوری‌های نوین و آزمایشگاه‌های تخصصی برای بررسی ترکیبات در فرآورده‌ها می‌تواند نقش مهمی در تأمین ایمنی غذایی ایفا کند.

نوشیدن چقدر قهوه می‌تواند «مفید» باشد؟

بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی ایالات متحده، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان «بی خطر» است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، به گفته متخصصان، بسیاری از تحقیقات به این نتیجه رسیدند که اثرات مثبت قهوه بر سلامتی در صورت نوشیدن «متعادل» آن پدیدار می‌شود که به طور کلی بین ۲ تا ۴ فنجان قهوه در روز است. در جریان تحقیقی که در سال ۲۰۲۴ میلادی در انگلیس انجام شد، خطر ابتلا به چندین بیماری قلبی جدید برای افرادی که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشیدند، بیش از ۴۸ درصد کاهش یافت. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۲ میلادی نیز نشان داد که بیشترین کاهش نرخ مرگ و میر زودرس برای کسانی دیده شده که ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌نوشتند. دیگر نکته جالب مطالعه، تایید این موضوع بود که «قهوه آسیاب شده» (۲۷ درصد) در مقایسه با «قهوه فوری» (۱۱ درصد) نقش موثرتری در کاهش خطر مرگ زودهنگام دارد.

تازه های سلامت

نفس بکشید تا «آلزایمر» نگیرید

کسانی که در طول زندگی، زیاده از حد شیرینی می‌خورند ممکن است سال‌های آخر عمرشان زیاده از حد تلخ باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، آلزایمر یک بیماری عصبی پیش‌رونده است که با کاهش تدریجی حافظه و توانایی‌های شناختی، بر استقلال فرد تأثیر می‌گذارد. از آنجا که هنوز درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، پیشگیری و اتخاذ سبک زندگی سالم اهمیت ویژه‌ای دارد.
در ادامه، نکات کلیدی برای تقویت سلامت مغز و کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر به‌صورت دسته‌بندی شده ارائه شده است.

۱. سبک زندگی سالم
فعالیت فیزیکی منظم:
ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن و شنا باعث افزایش جریان خون به مغز و کاهش آسیب سلولی می‌شوند. یوگا و تمرینات کششی نیز نقش مثبتی دارند.
تغذیه متعادل:
رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، ماهی‌های چرب (مانند سالمون)، آجیل (گردو و بادام) و روغن زیتون، مواد مغذی لازم برای سلامت مغز را فراهم می‌کند. مصرف غلات سبوس‌دار و ادویه‌جاتی مانند زردچوبه نیز التهاب را کاهش می‌دهد. مصرف نان سفید و برنج را به حداقل ممکن برسانید و اگر توانستید حذف کنید.
خواب کافی:
۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه به مغز فرصت پاکسازی مواد زائد و ترمیم سلولی می‌دهد.

۲. تعامل اجتماعی و مراقبت بر سلامت
با دوستان و بستگان بیش از پیش معاشرت کنید. حرف زدن با دوستان و آشنایان، بازی کردن با نوه ها، رسیدگی به کارهای شخصی، اداری و خانوادگی و نظایر این ها، ذهن را پویا نگه می‌دارد.
مراقبت بر سلامت خود از جمله کنترل فشار خون و قند خون، از بروز آسیب‌های مغزی جلوگیری می‌کنند. وقتی با دوستان و خانواده باشید، آنها نیز بیشتر حواس شان به شما خواهد بود.

۳. فعالیت‌های تقویت‌کننده مغز
مطالعه کتاب و حفظ اشعار:
اگر کتاب‌هایی که فکرتان را درگیر می‌کنند بخوانید، کمک بزرگی به مغزتان کرده اید. همچنین دفتری برای خودتان درست کنید و شعرهایی که دوست دارید را در آن بنویسید و حفظ کنید؛ این فعالیت علاوه بر تقویت حافظه، حس زیبایی و هنر را در شما تقویت می‌کند.
حل پازل‌های فکری:
حل معماهای ریاضی و بازی‌های فکری همچون سودوکو و جدول کلمات متقاطع به بهبود مهارت‌های منطقی و تحلیلی کمک می‌کنند.
کار با دست غیر مسلط:
استفاده از دست غیر مسلط در فعالیت‌هایی مانند نوشتن یا نقاشی و کارهای روزانه باعث ایجاد مسیرهای عصبی جدید می‌شود و مغزتان را پویا می‌کند.
شرکت در کلاس‌های آموزشی:
شرکت در دوره‌های آموزشی هنری مانند عکاسی یا نقاشی فرصت یادگیری مهارت‌های جدید و تعامل اجتماعی را فراهم می‌کند. یادگیری یک زبان جدید ولو در حد ابتدایی هم بسیار کمک کننده است. کلا یادگیری هر چیز جدیدی می‌تواند به مغزتان کمک کند.
بازی‌های حافظه تصویری و ویدیویی آموزشی:
این فعالیت‌ها به حفظ حافظه کوتاه‌مدت و افزایش واکنش‌های شناختی کمک می‌کنند. یک جست و جوی اینترنتی بازی های زیادی را پیش روی شما خواهد گذاشت.

۴. تمرینات تنفسی برای سم‌زدایی و پیشگیری از آلزایمر
تنفس‌های عمیق و کنترل‌شده به بهبود جریان اکسیژن به مغز، دفع سموم و کاهش استرس کمک می‌کنند. سه تمرین ساده عبارتند از:
تنفس عمیق:
تمرکز بر تنفس از ناحیه شکم، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و استرس را کاهش می‌دهد.
تنفس جعبه‌ای:
با ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن نفس، ۴ ثانیه زدن نفس و ۴ ثانیه نگه‌داشتن هوا، تعادل عصبی و آرامش حاصل می‌شود.
تنفس بینی متناوب:
گاهی با بستن متناوب یک سوراخ بینی و استفاده از دیگری نفس بکشید. این از تمرینات یوگاست.

اطلاعات تکمیلی درباره آلزایمر
بروز آلزایمر:
این بیماری معمولاً در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌کند؛ اگرچه در موارد نادر، بروز زودرس (در دهه‌های چهل یا پنجاه) نیز ممکن است رخ دهد.
اولین علائم و هشدارها:
از دست دادن حافظه به‌ویژه اطلاعات جدید، سردرگمی در زمان و مکان، دشواری در برنامه‌ریزی و حل مسائل، تغییرات شخصیتی و مشکلات در گفتار از نشانه‌های اولیه هستند.
مکمل‌های دارویی:
برخی مکمل‌ها مانند امگا ۳، ویتامین E، ویتامین D و ویتامین‌های گروه B می‌توانند به سلامت مغز کمک کنند. با این حال، مصرف هرگونه مکمل باید پس از مشورت با پزشک انجام شود.
سیگار و الکل:
مصرف سیگار باعث کاهش جریان خون و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود. همچنین، مصرف الکل به سلول‌های مغزی آسیب می‌رساند و ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.
مواد قندی:
رژیم غذایی حاوی مواد شیرین و کربوهیدرات های فراوان، موجب افزایش التهاب و مقاومت به انسولین می‌شود که این عوامل به افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط هستند. کسانی که در طول زندگی، زیاده از حد شیرینی می خورند، ممکن است سال های آخر عمرشان زیاده از حد تلخ باشد. در مصرف مواد حاوی قند خیلی محتاط باشید، خیلی!