گوناگون

ممنوعیت تردد شبانه از شنبه‌شب لغو شد

سردار سید کمال هادیافر رئیس پلیس راهور نیروی انتظامی از لغو ممنوعیت تردد شبانه از شنبه- ۲۶ آبان ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، سردار هادیافر با اعلام این خبر افزود: با توجه به دستور رئیس جمهوری از شنبه- ۲۶ آبان، تردد شبانه آزاد است و تمام شهرهای کشور دیگر مشمول جریمه نمی‌شود. بر اساس این گزارش، سید ابراهیم رئیسی- روز شنبه در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با گرامیداشت هفته بسیج و تجلیل از روحیه بسیجی دست اندرکاران مقابله با بیماری کرونا اظهار کرد: کادر بهداشت و درمان و همه دست اندرکاران با روحیه جهادی و بسیجی در خط مقدم مقابله با بیماری کرونا مشغول ایثار و فداکاری هستند و با حفظ و تقویت این روحیه می‌توان بر مشکلات غلبه کرد. رئیس جمهوری افزود: دغدغه و اولویت اصلی دولت، صیانت از جان مردم است و این مسیر را تا رسیدن به شرایط مطلوب با قوت ادامه خواهیم داد. آیت‌الله رئیسی جدیت در کنترل رفت و آمد از طریق مرزهای کشور را حائز اهمیت خواند و گفت: وزارت کشور و وزارت بهداشت و درمان وظیفه دارند با حساسیت و جدیت، تردد افراد از مرزها را کنترل کنند. رئیس جمهوری با تأکید بر تداوم اعمال کنترل های هوشمند و تائید آن در کنترل بیماری کرونا، گفت: به هر مرحله که ابعاد و حجم کنترل های هوشمند افزایش می‌یابد، می‌توان محدودیت‌های غیرهوشمند را کاهش داد. آیت‌الله رئیسی تأکید کرد: با توجه به واکسیناسیون عمومی، ممنوعیت تردد شبانه در شهرها لغو شود.

آلودگی هوا سرایت بیماری‌های ویروسی را افزایش می‌دهد

دکتری فیزیولوژی پزشکی گفت: آلودگی هوا می‌تواند باعث پخش ذرات ویروس شده و از این طریق سرایت بیماری‌های ویروسی را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا رئوفی در خصوص پرسشی مبنی بر تاثیر آلودگی هوا بر بیماری کووید۱۹ عنوان کرد: آلودگی هوا احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی، قلبی و عروقی، سکته قلبی، مغزی، فشار خون و دیابت را افزایش می‌دهد. وی توضیح داد: در حقیقت آلودگی هوا فاکتورهای التهابی در بدن را تشدید و عوامل استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد و این امر سیستم ایمنی بدن را برای ابتلا به بیماری‌های مختلف مستعد می‌کند. رئوفی تاکید کرد: همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت نیز فاکتورهای خطری برای ابتلا به کرونا بوده و مرگ و میر ناشی از این بیماری را نیز افزایش خواهند داد. بنابراین حضور طولانی مدت در معرض آلودگی هوا، در صورت ابتلا به کرونا، سبب وضعیت شدید بیماری و افزایش احتمال جانباختگی می‌شود. این موضوع در مطالعات مختلف در کشورهای متعدد نیز اهم نشان داده شده است. این متخصص ویروس‌شناسی در ادامه در خصوص این پرسش که آیا آلودگی هوا احتمال ابتلا به بیماری را هم افزایش می‌دهد، گفت: در خصوص این پرسش امروز نمی‌توان به طور قطعی اظهار نظر کرد. اما براساس برخی از شواهد موجود، آلودگی هوا می‌تواند ذرات ویروس را پخش کرده و از این طریق سرایت بیماری‌های ویروسی را نیز افزایش دهد. رئوفی تصریح کرد: براساس نتایج شماری از تحقیقات، این اتفاق در خصوص اغلب ویروس‌ها اعم از خانواده کرونا ویروس‌ها نیز می‌تواند رخ دهد. اما پاسخ دقیق به افزایش احتمال ابتلا به کرونا از طریق آلودگی مستلزم ادامه تحقیقات علمی خواهد بود. بر اساس این گزارش، محسن فرهادی- معاون فنی سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم ۱۳ آبان ماه در این باره گفته بود: آلودگی هوا سیستم ایمنی بدن را به دلیل ذرات وارونگی هوا افزایش و ابتلا به کرونا و مرگ و میر ناشی از این بیماری را افزایش می‌دهد. براساس نتایج برخی از مطالعات جدید نیز میزان عوارض شدید کووید۱۹ با آلودگی هوا در ارتباط است و حضور در معرض آلودگی هوا، در صورت ابتلا به کرونا سبب وضعیت شدید بیماری خواهد شد. براساس نتایج این مطالعات، هر افزایش تماس با ذرات آلاینده ۲۵ میکرومتری هوا با بیش از سه برابر شدن احتمال استفاده از دستگاه کمک تنفسی و دو برابر شدن احتمال بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان همراه خواهد بود. عباس شاهونی- رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز ۲۹ آبان با بیان اینکه اکنون ۱۶ ایستگاه در تهران در وضعیت «قسالم» برای همه گروه‌ها قرار دارند، گفت: شاخص این ۱۶ ایستگاه بالای ۱۵۰ بوده و در منطقه دو شدیدترین وضعیت آلودگی را شاهد هستیم، کیفیت هوا در این منطقه بسیار ناسالم و آلودگی هوا اکنون به معضل جدی در پایتخت تبدیل شده است. در همین راستا کارگروه شرایط اضطرار استان تهران بایست نسبت به تصمیم عاجل اقدام کرده و گروه‌های حساس همچون سالمندان، بیماران تنفسی و قلبی، زنان باردار و کودکان تا حد امکان در سطح شهر تردد نکنند.

رژیم غذایی گیاهی به تسکین میگرن مزمن کمک می‌کند

افراد مبتلا به میگرن، از سردردهای ضربان دار، حساسیت به نور و صدا، حالت تهوع و استفراغ رنج می‌برند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نت، محققان در نیویورک مطالعه موردی مردی با میگرن مزمن شدید را منتشر کردند که همه چیز را برای مهار آن امتحان کرده بودند و سپس به رژیم غذایی گیاهی روی آوردند. طبق گزارش محققان سردردهای این فرد به سرعت تسکین قابل توجهی یافت. دکتر «بوید دونایف»، متخصص در پزشکی تغذیه، نوشت: «این گزارش نشان می‌دهد که رژیم غذایی گیاهی کامل ممکن است یک درمان ایمن، مؤثر و دائمی برای معکوس کردن میگرن مزمن باشد.» به گفته محققان، بیش از ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان به میگرن مبتلا هستند که به عنوان سردردهای ضربان دار یک طرفه در سر تعریف می‌شود که گاهی با علائم مختلف دیگر بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. برخی از میگرن‌ها دوره‌ای هستند به این معنی که کمتر از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهند. برخی دیگر مزمن هستند که به مدت ۱۵ روز یا بیشتر میگرن در ماه به همراه علائم میگرن در هشت روز در ماه روی می‌دهند. برای اینکه درمان میگرن موفق در نظر گرفته شود، باید دفعات و طول حملات را به نصف کاهش دهد یا علائم را بهبود بخشد. محققان در این مطالعه به مرد ۶۰ ساله‌ای که بیش از ۱۲ سال درگیر سردردهای میگرنی شدید بود توصیه کردند که از رژیم غذایی روزانه با غذاهای گم‌النهاب (LIFE) پیروی کند. رژیم غذایی LIFE یک رژیم غذایی گیاهی غنی از مواد مغذی است. این رژیم از خوردن حداقل ۲۸ گرم سبزیجات پهن برگ سبز تیره به صورت خام یا پخته شده در روز، نوشیدن روزانه یک آسموتی سبز رنگ ۹۰۷ گرمی و محدود کردن مصرف غلات کامل، سبزیجات نشاسته‌ای، روغن‌ها و پروتئین حیوانی، به ویژه لبنیات و گوشت قرمز حمایت می‌کند. پس از دو ماه پیروی از این رژیم غذایی، این مرد گفت که میگرن او به طور چشمگیری کاهش یافته است و تنها یک روز در ماه دچار میگرن می‌شود.

یک جرعه کتاب

بخواهید تا به شما داده شود
چطور خواسته‌ها و آرزوهایمان را بدست آوریم
نویسنده: استر هیکس
مترجم: فاطمه فراهانی
گوینده: دادیه دادمهر
گردآورنده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو سبکتو

پیام آشنا: کتاب صوتی بخواهید تا به شما داده شود یا چطور خواسته‌ها و آرزوهایمان را بدست آوریم کتابی نوشته استر هیکس است که گروه ترجمه سبکتو آن را گردآوری و ترجمه کرده و به صورت میگرو کتاب ارائه کرده است.

میگروکتاب‌ها چکیده‌ای از کتاب‌های اصلی هستند که در زمانی حدود ۵۰ دقیقه دانش کامل کتاب را در اختیار شما می‌گذارند و مهمتر اینکه فضای کتاب کامل حفظ شده و لذت مطالعه را از دست نمی‌دهید. همچنین با وجود نسخه صوتی آن‌ها می‌توانید بدون دغدغه در همه‌جا از مطالعه و شنیدنش لذت ببرید.

درباره میکروکتاب بخواهید تا به شما داده شود

این کتاب به شما کمک می‌کند که به رابطه خود با خداوند پی‌ببرید و به این حقیقت که جایگاه والای شما در این زندگی کجاست، دست خواهید یافت. شما توانایی این را دارید که زندگی خود را تغییر دهید و از نو بسازید. این توانایی از ازل به شما داده شده است. با این نیروی عظیم الهی می‌توانید به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانید و روش‌هایی به ذهنتان خطور خواهند کرد که می‌توانند مسیر زندگی‌تان را تغییر دهند.

یکی از راه‌های رسیدن به سعادت در زندگی این است که نسبت به چیزهایی که می‌خواهیم و نمی‌خواهیم آگاهی داشته باشیم. میکروکتاب بخواهید تا به شما داده شود به این موضوع می‌پردازد که اگر مردم نمی‌توانند به خواسته‌های خود برسند، به این دلیل است که نمی‌توانند آرزو کنند و دائم به چیزهایی که نمی‌خواهند فکر می‌کنند. این کتاب یک راهنمای عملی است که با زبانی ساده به شما کمک می‌کند به سرچشمه عشق الهی و ازلی خود متصل شوید تا به خوشبختی برسید.

شنیدن میکروکتاب بخواهید تا به شما داده شود را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به یک زندگی شاد علاقه دارید این کتاب را از دست ندهید.

جزئیات قرارداد جدید بیمه تکمیلی بازنشستگان تأمین اجتماعی

افزایش ۷۸ درصدی تعهدات

رئیس کانون عالی بازنشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تامین اجتماعی از انعقاد قرارداد جدید بیمه تکمیلی بازنشستگان خبر داد و گفت: بازنشستگان از ابتدای آذر ۱۴۰۰ از افزایش تعهدات بهره‌مند شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی اصغر بیات با تاکید بر اینکه مهم‌ترین مطالبه بازنشستگان تأمین اجتماعی پس از مستمری ماهیانه بحث درمان و رضایتمندی کمی و کیفی از خدمات بیمه تکمیلی آنهاست، اظهار کرد: بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع، جلسات کارشناسی و تخصصی فشرده‌ای را از ماه‌های قبل برگزار کردیم. در این جلسات ضمن بررسی ابعاد و جوانب مختلف، پیشنهادات و دیدگاه‌های رؤسای کانون‌های استانی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و در فضایی مبتنی بر خرد جمعی، بسته‌های پیشنهادی تهیه شد. در این بسته‌ها سعی شده با کمترین هزینه و عددی معقول، خدمات مناسب و مطلوب برای بازنشستگان و مستمری‌بگیران فراهم شود ضمن آنکه از روان‌سازی امور و تسهیل دریافت خدمات با صرف زمان کوتاه نیز غافل نبوده‌ایم.

وی ادامه داد: مبلغ بیمه تکمیلی در قرارداد جدید به ازای هر نفر ۹۱ هزار تومان است که به ازای هر بازنشسته در نظر گرفته شده است. این مبلغ با احتساب مشارکت سازمان تأمین اجتماعی در تقبل بخشی از هزینه است که با مساعدت مدیرعامل سازمان و مصوبه هیئت مدیره انجام خواهد شد.

رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری‌بگیر سازمان تأمین اجتماعی افزود: در قرارداد جدید بیمه تکمیلی سقف تعهدات با افزایش قابل قبولی همراه بوده است. به عنوان مثال تعهدات مربوط به بستری فوق‌تخصصی شامل درمان جراحی سرطان، تومورهای بدخیم، اعمال جراحی مغز و اعصاب و نخاع، قلب، آنژیوپلاستی، عروق محیطی، پیوند ریه، پیوند قلب، پیوند کلیه، پیوند مغز استخوان، کبد، کلیه و... با افزایش ۱۲۵ درصدی از مبلغ ۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به ۴۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال افزایش یافته است.

بیات اظهار کرد: تعهدات بستری عمومی شامل هزینه‌های درمانی بیمارستانی و اعمال جراحی به شرط بستری شدن در بیمارستان و مراکز جراحی آنژیوگرافی قلب، چشم (پیوند قرنیه و ...) و با افزایش ۸۵ درصدی همراه شده است. همچنین تعهدات پاراکلینیکی و خدمات تشخیصی درمانی و سرپایی شامل انواع آنژیوگرافی، سی‌تی آنژیوگرافی، انواع اسکن، اسکن ۳ بعدی، انواع سی‌تی‌اسکن و... ۳۵ درصد افزایش یافت. علاوه بر این، تعهدات مربوط به اعمال مجاز سرپایی ۴۴ درصد، آزمایش‌های پاتولوژی ۵۵ درصد، لیزیک ۳۰۰ درصد، بیماران خاص و صعب‌العلاج ۵۰ درصد و هزینه‌های مربوط به آمبولانس نیز ۵۰ درصد افزایش یافته است.

وی افزود: در قرارداد قبل هم کمترین مشکل را در بحث تأخیر در پرداخت هزینه‌ها داشتیم و بنا به نظرسنجی‌ها و بررسی‌های انجام شده توسط همکاران از سراسر کشور، وضعیت خدمات‌دهی بیمه طرف قرارداد را در حد مطلوب ارزیابی می‌کنیم. ضمن آنکه در امور مربوط به کسر مبالغ بیمه تکمیلی از حقوق بازنشستگان و پرداخت به شرکت بیمه توسط سازمان نیز مشکلی نداشتیم که لازم است از همراهی مدیران سازمان تشکر و قدردانی نماییم. البته معتقد هستیم هیچ قراردادی آن هم در این حجم وسیع و گسترده خدمت گیرندگان بلا اشکال نیست و خوشبختانه یک نظام نظارتی و کنترلی قوی هم توسط همکاران بنده در کانون عالی ایجاد شده به دقت فرآیند خدمات‌رسانی به بازنشستگان و مستمری‌بگیران را تحت نظر داریم و اشکالات و کمبودها را با همکاری مسئولان در اسرع وقت برطرف می‌نماییم.

وی تأکید کرد: با توجه به آغاز قرارداد جدید از ابتدای آذرماه، افراد تحت پوشش که تاکنون از این خدمت بهره‌مند بوده‌اند، مشخصات آنها به صورت خودکار در سامانه تمدید خواهد شد و نیازی به مراجعه حضوری به کانون‌ها ندارند. ضمن آنکه افرادی که تاکنون تحت پوشش بیمه تکمیلی نبوده‌اند و مایل هستند از مزایای بیمه تکمیلی استفاده کنند، سه ماه فرصت دارند با مراجعه به دفاتر کانون‌ها نسبت به ثبت مشخصات خود و افراد تحت تکفل اقدام نمایند. همچنین مهلت سه ماهه برای افرادی که درخواست لغو عضویت در بیمه تکمیلی دارند، در نظر گرفته شده و چنانچه حق بیمه‌ای از مستمری آنها کسر شده باشد، عیناً مسترد خواهد شد.

رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری‌بگیر سراسر کشور ضمن تشکر از حمایت‌ها و تلاش‌های کانون‌های استانی و همراهی و مساعدت مسئولان سازمان تأمین اجتماعی گفت: امیدواریم این قرارداد رضایتمندی بیش از پیش بازنشستگان و مستمری‌بگیران را به همراه داشته باشد.

آشپزخونه

طرز تهیه کدو حلوایی؛ قابل استفاده در غذا و شیرینی

کدو حلوایی طعم شیرین و مخصوص به خود دارد به همین دلیل می‌تواند به دست پخت شما طعمی متفاوت بدهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، پاییز فصل کدو حلوایی است و با یاد گرفتن چگونگی پخت آن می‌توانید به مدت طولانی کدو حلوایی را نگه‌داری کنید و در پختن شیرینی، دسر و غذاهای مختلف از آن استفاده کنید.

کدو حلوایی طعم شیرین و مخصوص به خود دارد به همین دلیل می‌تواند به دست پخت شما طعمی متفاوت بدهد و طعم جادویی و جدید را تجربه کنید.

طرز تهیه و دستور پخت کدو حلوایی:

۱. برای پخت کدو ابتدا خوب آن را بشورید. بعد ساقه کدو رو جدا کرده و از وسط نصف کنید. در صورتی که کدو حلوایی بزرگ بود برای اینکه سریع‌تر پخته شود و بتوانید آن را در قابلمه جا کنید بهتر است آن را به تکه‌های کوچکتر تقسیم کنید.

۲. با کمک یک قاشق تخم‌های کدو حلوایی را از آن جدا کنید.

۳. تکه‌های کدو حلوایی را داخل قابلمه بزرگ بچینید. بهتر است که قسمت پوست کدو حلوایی کف قابلمه قرار بگیرد. به اندازه ۶/۱ لیوان آب کف قابلمه بریزید تا در ابتدای پخت از سوختن پوست و بو گرفتن کدو حلوایی جلوگیری کنید.

۴. حرارت را ملایم کنید و در قابلمه را ببندید تا کدو حلوایی به مدت ۱ تا ۲ ساعت بپزد. اگر کدو بزرگتر باشد به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد.

۵. مراقب باشید آب زیادی درون قابلمه نریزید چرا که کدو کمی آب می‌اندازد.

۶. برای چک کردن پخت کدو، با یک چنگال گوشت کدو را سوراخ کنید و در صورتی که کاملا نرم شده بود کدو پخته و آماده است.

۷. بعد از این که کدو حلوایی‌ها کاملا سرد شد با یک قاشق گوشت کدو را از پوست بتراشید.

دریچه

با «فرهنگسازی» می‌توان «جمعیت» را افزایش داد؟

یک جامعه‌شناس در خصوص مواد قانون جوانی جمعیت که به بحث فرهنگ‌سازی اشاره دارد، می‌گوید: سیاستی برای کل نظام در حوزه جوان‌سازی جمعیت در نظر گرفته شده که برخی نهادها در این زمینه متولی تولید محتوا شده‌اند. اما باید گفت تنها از طریق محتواسازی نمی‌توان این ماجرا را پیش برد. همانطور که تنها با محتواسازی نمی‌شد جلوی تولد را گرفت. اکنون هم با محتواسازی نمی‌توان میزان تولدها را افزایش داد.

فریدونی افزود: موضوع جوانی جمعیت موضوعی پیچیده‌تر بر هم کنش عوامل مختلف سیاسی، اجتماعی و فرهنگی است. اگرچه در این قانون هم تلاش زیادی شده تا عوامل مختلفی در حوزه‌ی اجتماعی و اقتصادی و آموزشی در کنار محتوای فرهنگی لحاظ شود اما واقعیت آن است مانند بسیاری دیگر از رویه‌های قانون‌گذاری آن‌چه در این میان کمتر به چشم می‌خورد صدای خانواده‌ها و جوانانی است که به نظر می‌رسد میل آن‌ها به فرزندآوری روندی نزولی را طی می‌کند.

این جامعه‌شناس خاطرنشان کرد: سؤال ساده‌ای وجود دارد مبنی بر این که در کدام یک از طبقات اجتماعی فرزندآوری کم شده است؟ اگرچه بر اساس رویکردهای جدیدتر آموزش به مفهوم استعداد و توانایی، بر این باور نیستم که استعداد و توانایی کودکان لزوماً به خانواده‌ها و طبقات اقتصادی آنها اگره می‌خورد، اما همین رویکردهای آموزشی به ما می‌گوید، بروز توانمندی کودکان به فرصت‌ها و امکان‌های تجربه کردن که خانواده برای آنها فراهم می‌کنند، گره می‌خورد. متأسفانه این امکان‌ها و فرصت‌ها در طبقات مختلف اجتماعی با یکدیگر مشابه نیستند و در این میان آن خانواده‌هایی که ما انتظار داریم فرصت‌های تجربه آموزشی بیشتری برای فرزندشان فراهم کنند، تمایل کمتری به فرزندآوری دارند و شاید لزوماً از خانواده‌هایی نباشند که به دلیل مسائل مالی فرزندآوری کمتر را انتخاب کنند، بالاً خانواده‌هایی باشند که ببینند تبلیغات تلویزیونی چند فرزند را نشان می‌دهد و غیره.

فریدونی با تاکید بر اینکه قصه جوان‌سازی جمعیت بسیار فراتر از این موضوعات است. گفت: موضوع فرهنگ‌سازی برای جوان‌سازی جمعیت را باید از دو بعد بررسی کرد: اول همان چیزی است که متن قانون جوان‌سازی تا اندازه‌ای تلاش کرده آن را پوشش دهد یعنی توزیع مسئولیت میان نهادها و ارگان‌های مختلف متناسب با مأموریت‌های هر دستگاه، اما بعد دوم که باید با نگاه کلان‌تری به آن توجه کرد این است که ببینیم رویای خواست مردم در جریان این سیاست‌گذاری کجاست.

وی در پاسخ به این سؤال که آیا محتواهای در نظر گرفته شده در این قانون می‌تواند با مردم ارتباط برقرار کند؟ تصریح کرد: دور از ذهن نیست که این محتواها با گروهی از مردم ارتباط برقرار کند. اما لزوماً هر محتوایی منجر به فرهنگ‌سازی نمی‌شود. اما سوالی که مطرح می‌شود این است که تولید محتوایی که حتی شاید با دستهای از مردم هم ارتباط برقرار می‌کند، آیا لزوماً مطابق با آنچه سیاست‌گذار می‌خواهد عمل می‌کند، هست یا مخالف آن است؟ پیام‌های ضمنی یا محتوای پنهانی که به مخاطب منتقل می‌شود بخش اصلی این دسته از محتواهاست که در بسیاری موارد از دید سیاست‌گذار دور می‌ماند. این تجربه در مورد بازنمایی مواد مخدر هم در رسانه‌ی ملی و سایر نهادهای مرتبط تکرار شده است. آیا بازنمایی کلیشه‌ای مواد مخدر و تلاش برای پنهان کردن آن نقشی در فرهنگ‌سازی برای کاهش گرایش به مواد مخدر داشته است؟ آیا نرخ اعتیاد در ازای این فرهنگ‌سازی کاهش یافته است؟ به نظر نمی‌رسد یافته‌های پژوهشی این مدعا را تایید کنند.

این جامعه‌شناس خاطرنشان کرد: نمی‌توان گفت که لزوماً مردم ما محتوا را ارتباط برقرار نمی‌کنند. اما درباره چگونه ارتباط برقرار کردن با این محتواها باید پرسید آیا جامعه این محتواها را می‌پذیرد؟ آیا جریان جدیدی شروع می‌شود؟ آیا این محتواها ضد اهداف خود عمل می‌کنند؟ و - در مجموع نمی‌توان پیش‌بینی کرد به همین دلیل است که تکیه بر تولید محتوا به سبک گذشته در فرایند فرهنگ‌سازی آنقدر پیامدهای غیرقابل پیشبینی و ناواضحی دارد.

وی با اشاره به اینکه به نظر می‌رسد قانون جوانی جمعیت اگرچه در نظر گرفته تا همه توانمندی‌های موجود را در کنار هم آورد و به فرهنگ‌سازی هم توجه کند، اما باز شکلی دستوری برای فضای فرهنگ هم در نظر گرفته است که از اساس با جنس تحولات فرهنگی متفاوت است. خاطرنشان کرد: یکری دستورهایی صادر شده است و این درحالیست که مردم با دستور زندگی نمی‌کنند و اگر بحث عملکرد شناختی را به میان آوریم می‌بینیم که ساختار مغز انسان برای انجام کار با اجبار، طراحی نشده است درنتیجه آن چیزی که در قالب دستورالعمل و آئین‌نامه ابلاغ می‌شود، فرهنگ‌سازی نام ندارد.

فریدونی گفت: اگر بخواهیم برای جوان‌سازی جمعیت به عنوان آسیبی که متخصصان جمعیت آن را نشانایی کردهاند کاری انجام دهیم باید مشخص شوند که مردم، همان‌که قرار است فرزندآوری را بپذیرند، چه می‌خواهند و چالش آن‌ها چیست؟ پیدا کردن این چالش‌ها و آسیب‌ها در فضایی واقعی و دور از شعار و کلیشه می‌تواند به طراحی سیاست‌هایی منتهی شود که امید به بهره‌وری و اثربخشی آن بالاتر خواهد رفت.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ارتباط رژیم غذایی پرچرب و مواد شیمیایی با افزایش سرطان پروستات

تحقیقات جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که ترکیبی از رژیم غذایی پرچرب و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی دائمی ممکن است باعث ایجاد سرطان پروستات شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان اثر قرار گرفتن در معرض مواد پر و پلی فلوروالکیل (PFAS) و رژیم غذایی پرچرب را بر روی سلول‌های پروستات در هر دو مدل موش و کشت سلولی بررسی کردند.

موش‌های نر که این تیم سلول‌های سرطانی بدخیم پروستات را به آنها تزریق کرده بود، زمانی که رژیم غذایی پرچرب مصرف کردند و در معرض PFAS قرار گرفتند، سرعت رشد تومور سریع‌تری داشتند.

محققان مشاهده کردند در مواجهه با PFAS، سلول‌های پروستات تشکیل دهنده تومور در یک کشت سلولی تقریباً سه برابر بیشتر تکثیر می‌شوند.

به گفته مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سرطان پروستات دومین نوع شایع سرطان در مردان و به طورکلی چهارمین نوع شایع سرطان است. طبق گزارشات ۱.۳ میلیون مورد جدید سرطان پروستات در سال ۲۰۱۸ در سراسر جهان رخ داده است. تحقیقات قبلی نشان داد که چربی رژیم غذایی در رژیم غذایی معمولی غربی می‌تواند به گسترش تومورهای سرطان پروستات کمک کند. اکنون، یک مطالعه جدید از محققان دانشگاه ایالینوی نشان می‌دهد که رژیم غذایی پرچرب و افزایش قرار گرفتن در معرض PFAS می‌تواند گسترش تومورهای پروستات را سرعت بخشد.

PFAS گروه وسیعی از مواد شیمیایی ساخت بشر هستند که به طور ویژه برای مقاومت در برابر گریس، روغن، آب و گرما طراحی شده اند. تولیدکنندگان معمولاً از ترکیبی از این مواد شیمیایی به عنوان یک پوشش ضد لکه بر روی بسته‌بندی مواد غذایی و تجهیزات پخت و پز استفاده می‌کنند.

PFAS که مواد شیمیایی دائمی نامیده می‌شود زیرا تجزیه نمی‌شوند، به طور بالقوه زمانی که مردم آنها را دور می‌ریزند می‌توانند خاک و آب اطراف را آلوده کنند. این آلودگی می‌تواند افراد را در معرض خطر قرار گرفتن در معرض PFAS قرار دهد.

افراد می‌توانند از طُرق زیر در معرض PFAS قرار بگیرند

- نوشیدن آب آلوده
- خوردن ماهی‌هایی که در آب‌های آلوده زندگی می‌کردند
- خوردن مواد غذایی بسته بندی شده در کاغذ و سایر بسته بندی‌های حاوی PFAS
- تماس با خاک یا گرد و غبار آلوده

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