گوناگون

عوارض جبران ناپذیر پیرسینگ و سوراخ کردن هرجایی از گوش

سوراخ کردن خلاقی گوش یا سوزن‌های معمولی و نخ‌های غیرجراحی و یا مراجعه به مراکز غیردرمانی یا درمانی بدون مجوز که در شرایط غیراستریل قدام به پیرسینگ گوش می‌کنند می‌تواند سبب انتقال عفونت‌های خطرناک همچون هپاتیت B و C و کزاز یا بروز التهاب، قرمزی، تراوش چرک و دردناک شدن موضع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری تلاین، پیرسینگ یا سوراخ کردن گوش باید در مراکز درمانی معتبر به وسیله دستگاه‌های مخصوص و در شرایط استریل و با رعایت اصول بهداشتی انجام شود و انجام این قدام در مغازه‌های عرضه کننده پیرسینگ یا آرایشگاه‌ها خطر عفونت این عضو را بالا می‌برد.

سوراخ کردن خلاقی گوش یا سوزن‌های معمولی و نخ‌های غیرجراحی و یا مراجعه به مراکز غیردرمانی یا درمانی بدون مجوز که در شرایط غیراستریل و با وسایل غیرمجهز قدام به پیرسینگ گوش می‌کنند می‌تواند سبب انتقال عفونت‌های خطرناک همچون ایدز، هپاتیت B و C و کزاز یا بروز التهاب، قرمزی، تراوش چرک و دردناک شدن موضع شود.

شاید دیده باشید قرادی را که از ترمه تا غضروف بالای گوش شان را چندین سوراخ می‌کنند تا بتوانند به واسطه تزیین گوش با انواع پیرسینگ‌ها و گوشواره‌های نگینی و حلقه ای، بهتر به نظر برسند. این افراد باید بدانند که سوراخ کردن گوش باید در مراکز درمانی معتبر به وسیله دستگاه‌های مخصوص و در شرایط استریل و با رعایت اصول بهداشتی انجام شود و بیماران دیابتی، افرادی که کورتون استفاده می‌کنند و کسانی که خون شان منعقد نمی‌شود و مبتلایان به ایدز و هپاتیت باید تحت نظر پزشک اقدام به سوراخ کردن گوش نمایند.

مهم‌ترین عارضه سوراخ کردن گوش، عفونت این موضع است. در نتیجه پیش از سوراخ کردن، این موضع را با الکل یا محلول‌های مشابه، ضدعفونی کنید. در روزهای پس از سوراخ کردن گوش، روزانه دو بار گوشواره را تمیز و چندین بار به وسیله پدهای ضدعفونی کننده ناحیه بین گوش و گوشواره را استریل کنید. در طی روز گوشواره را در موضع خود بچرخانید و با این کار مانع چسبیدن آن به زخم، سوراخ گوش شوید. قبل از این کار دستتان را با آب و صابون بشویید. جهت بسته نشدن سوراخ گوش، ۴ تا ۶ هفته گوشواره به گوش باشید. بهترین جنس گوشواره طلا و نقره است و در صورت حساسیت به این دو فلز نخ بخیه را در سوراخ گوش‌تان گره بزنید.

بازترین نشانه حساسیت به فلزات، به خصوص انواع گوشواره‌های بدلی ایجاد یک بافت برجسته در ناحیه ترمه گوش در موضع سوراخ است و قرمزی، التهاب و خارش از علایم دیگر است که به محض مشاهده این نشانه‌ها باید گوشواره را خارج کنید. اگر یک روز پس از سوراخ کردن، گوش تان تراوشات زرد یا سفید رنگ چرکی داشت و قرمز و دردناک شده بود و بوی چرک احساس می‌شد به پزشک مراجعه کنید.

برخی افراد با این تصور که چون عطر، ادکلن، افشانه‌های ضدعرق و برخی از انواع خوشبو کننده‌ها حاوی الکل هستند پس برای ضدعفونی کردن زخم‌ها و سوراخ گوش مناسبند بر خلاف باور عامه مردم، این ترکیبات و محلول‌ها علاوه بر بروز حساسیت در موضع، روند بهبودی زخم و ترمیم را به تاخیر می‌گذارند. در نتیجه به هیچ عنوان از این ترکیبات استفاده نکنید و با مراجعه به داروخانه محلول‌های ضدعفونی کننده مخصوص زخم تهیه کنید.

برخی زنان و مردان، علاوه بر ترمه گوش، بخش غضروفی بالای گوش را هم سوراخ می‌کنند که بهتر است از سوراخ کردن این ناحیه اجتناب شود. در این ناحیه، گرمای خونی برای خوردسالی و ترمیم سریع زخم وجود ندارد و التهاب ناشی از سوراخ شدن با تاخیر زیاد بهبود یافته و بسیار آزار دهنده است و حتی تا یکماه احتمال ایجاد عفونت در این موضع وجود دارد.

آفتاب در این روستا دیرتر غروب می کند

روستای «زالیگان» یا آنطور که ساکنان این روستا و اهالی قصران و شمیران می‌گویند «زاگون» روستایی چندهزار ساله است.

به گزارش پیام آشنا، این روستا یک ویژگی منحصربه‌فرد دارد؛ اهالی زاگون می‌گویند آنکار آفتاب در روستای آنها دیرتر غروب می‌کند کشاورزان و باغ‌داران زالیگان معتقدند یکی از دلایلی که زمینه برداشتن مزارع و باغ‌های روستا را فراهم کرده این است که به‌دلیل موقعیت مکانی روستا، آفتاب از نخستین ساعات صبح تا آخرین لحظات روز بر زاگون می‌تابد و گویی در زاگون دیرتر از روستاهای اطراف غروب می‌کند. روستای زالیگان به نگین قصران معروف است و در میان «روستای گرمابدر، آبنیک، لالان و رونه» قرار گرفته است.

رقم «شهریه» فروردین ماه مهدهای کودک بدلیل تعطیلات نوروزی تغییر می کند؟

با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال دغدغه‌هایی برای والدینی که فرزند کودکستانی دارند از لحاظ پرداخت کامل شهریه فروردین ـ با توجه به تعطیلی ۱۵ روزه ایام عید ـ پیش آمده که واحد نظارت سازمان تعلیم و تربیت کودک در این باره توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با توجه به تعطیلی‌هایی که در نیمه دوم سال به دلیل سرما، بارش برف و باران و در برخی استان‌ها به دلیل آلودگی هوا صورت گرفت، اعتراضاتی مبنی بر پرداخت کامل شهریه مهدکودک از سوی والدینی که فرزند مهدکودکی داشتند به گوش رسید.

این اعتراض تنها برای تعطیلات گذشته نیست چرا که می‌گویند تعطیلی‌های قبلی غیرقابل پیش بینی بوده اما تعطیلی ایام عید، نوروز پیش بینی شده و همه می‌دانند ۱۵ روز در فروردین تعطیل است لذا چرا باید کل شهریه کودکستان پرداخت شود؟ این در حالیست که برخی مراکز اعلام کرده‌اند این شهریه باید پیش از پایان اسفند پرداخت شود.

بعد از پیگیری ایسنا واحد نظارت سازمان تعلیم و تربیت کودک پاسخی درباره‌این است که «هوس کودکستان حقوق مربی، اجاره بهاء هزینه تجهیزات را می‌دهد و هیچ کدام از این هزینه‌ها به خاطر تعطیلی خاک‌سرنمی‌شود، بنابراین شهریه کودکستان نصف نمی‌شود و باید کل آن از سوی والدین پرداخت شود».

زنان و خانواده

رئیس جامعه اورولوژی ایران:

۲۰ درصد علت ناباروری زوجین، مردان هستند

رئیس جامعه اورولوژی ایران با بیان اینکه حدود ۱۵ درصد زوجین ایرانی نابارور هستند، گفت: از این میزان ۲۰ درصد علت ناباروری مردان هستند که با تشخیص به موقع قابل درمان است.

به گزارش پیام آشنا، سید امیرحسن ضیایی اظهار داشت با توجه به سیاست های جوانی جمعیت وزارت بهداشت موضوع درمان نابارری اخیرا مورد تاکید و توجه قرار گرفته و از آنجایی که داروهای درمان این بیماری بسیار گران است، دولت با گسترش پوشش بیمه ای دسترسی زوجین را برای دریافت داروها آسان تر کرده است.

وی با بیان اینکه مردان نباید به دلیل درگیر شدن در مسائل روزمره زندگی، از سلامت جسم و روان خود غافل شوند، تصریح کرد: انجام آزمایش های مورد ای تغذیه سالم می تواند آنها را از ابتلای به بیماریهای غیرواگیر محفوظ کند.

به گفته ضیایی، مهمترین عوامل مرگ و میر در مردان بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و تروما هستند که پیشگیری از این موارد با محیط زیست سالم و تغذیه سالم مرتبط است. وی ادامه داد: بیماری دستگاه ادراری و سرطان پروستات به خصوص در مردان بالای ۵۰ سال بسیار شایع است که نیاز به آزمایش های دوره ای برای تشخیص و درمان به موقع دارد.

ضیایی با بیان اینکه سالانه ۲۰ هزار نفر در کشور بر اثر تصادفات جان خود را از دست می دهند، اظهار داشت مردان بیشترین تعداد کشته شدگان در تصادفات هستند که برای کاهش این عامل، وزیر بهداشت امسال اجرای پویش نه به تصادفات را به خصوص در تعطیلات نوروزی اعلام کرده است.

افزایش ناتوانی جنسی در مردان

رئیس جامعه اورولوژی ایران با بیان اینکه ناتوانی جنسی در مردان بیشتر شده است، گفت: اضطراب، سبک زندگی نادرست، اضافه وزن، فشارخون بالا و دیابت باعث کاهش سن ناتوانی جنسی در مردان شده است.

وی ادامه داد: هر کسی که می خواهد زندگی مشترک تشکیل دهد باید به اورولوژیست مراجعه کند تا از سلامت جنسی خود مطمئن شود زیرا بیماری قلبی و دیابت و اختلالات روانی فرد را مستعد به ناتوانی جنسی می کند.

ضیایی با بیان اینکه مردان ۵۰ درصد جامعه را تشکیل می دهند و به نوعی موتور اقتصادی خانواده هستند، اظهار داشت: سلامتی آنها در اولویت قرار دارد زیرا بر اقتصاد خانواده تاثیر گذار است.

ضیایی با اشاره به شعار امسال هفته سلامت مردان با عنوان "مرد سالم سرمایه جامعه" تاکید کرد: برگزاری هفته سلامت مردان زمان مناسبی برای حساس کردن مردان به سلامت خود، آموزش عموم مردم در جهت بهبود وضعیت سلامت مردان جامعه، ترغیب برای مراجعه زودهنگام به پزشک، تشخیص و شروع به موقع درمان بیماری‌های شایع مردان و همچنین جلب نظر سیاستگذاران و تصمیم‌سازان حوزه سلامت به اهمیت موضوع و افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد مردان در خصوص سلامت است.

ضیایی ادامه داد: تمرکز بر اقدامات پیشگیرانه، تشخیص زودهنگام و مدیریت سلامت نقش مهمی در تشویق مردان به تعهد نسبت به سلامتی خود دارد. هدف اصلی این رویداد، ترویج صحبت درباره مشکلات و افزایش توانایی آنها برای تصمیم‌گیری‌های آگاهانه درباره سلامتی است.

محمدعلی زرگرشوشتری استاد گروه اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز در این نشست ناتوانی جنسی را یکی از بیماری‌های شایع در مردان ایرانی بیان کرد و گفت: ۵۰ درصد کسانی که بیماری عروق کرونر دارند، مشکلات جنسی دارند و گفته می‌شود علائم بیماری قلبی، سه سال زودتر از ناتوانی جنسی در مردان بروز می‌کند.

وی اظهار داشت: دیابت، رتنتیک هم از عوامل مهم در بروز ناتوانی جنسی در مردان هستند که این بیماری با مراجعه به اورولوژیست قابل درمان است.

دیدگاه

چگونه شریک زندگی خود را بهتر بشناسیم؟

بسیاری از روانشناسان معتقدند داشتن رابطه خوب با شریک زندگی ساختنی است نه تصادفی و هر قدمی که برای رابطه برداریم می‌تواند بر دوام و عمق آن اثر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا، روانشناسی امروز (psychologytoday)، در گزارشی به معرفی نظریه جان و جولی گاتمن به نام «خانه رابطه سالم» پرداخته که بر این باورند یک رابطه قوی بین زوجین از بسیاری جهات شبیه به یک خانه محکم و خوب ساخته شده است.

یکی از نخستین پیشنهادهای گاتمن‌ها برای ساخت چنین خانه‌ای داشتن یک «نقشه عشق» است. همان‌طور که از نامش پیداست، نقشه عشق سیستم راهبری شما در یک رابطه زناشویی است. این نقشه جزئیات دقیق دنیای درونی شریک زندگی شما، شامل افکار، نظرها، احساسات و دیدگاه‌های او را به تصویر می‌کشد. در واقع، لسلی‌ترین گام برای ساختن یک رابطه طولانی شناخت عمیق و صمیمانه شریک زندگی‌تان است. این جزئیات هرچند پیش‌پاافتاده به نظر برسند اما برای سلامت رابطه و دوام پیوند ازدواجتان اهمیت دارند.

اگر شما یک نقشه عشق خوب دارید یا مایلید داشته باشید، باید بتوانید به این سه پرسش درباره شریک زندگی‌تان به‌راحتی پاسخ دهید.

علاوه بر شما و اعضای خانواده، اولین کسی که شریک زندگی‌تان در مواجهه با یک خبر مهم ـ خواه خوب یا بد ـ با او تماس می‌گیرد، چه کسی است؟ چگونه با این شخص آشنا شده است و چرا این فرد جایگاه ویژه‌ای در زندگی او دارد؟

شاید این سؤال ساده به نظر برسد اما هرگز نباید نقشی را که بهترین دوست شریک زندگی‌تان در زندگی او (و همچنین در رابطه شما) ایفا می‌کند، دست‌کم بگیرید.

همه می‌دانند که دوستی‌ها در سلامت اجتماعی و عاطفی ما نقش مهمی دارند. با این حال، آنچه اغلب از آن غافل می‌شویم، تاثیری است که دوستی‌ها بر روابط دارند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، دوستی‌ها و روابط نه تنها به‌طور مستقل با سلامت روان ما مرتبط‌اند بلکه بر یکدیگر نیز تاثیر متقابل دارند. پژوهشگران به‌طور مشخص دریافتند زمانی که افراد در رابطه خود دچار بحران می‌شوند، دوستانشان حکم یک تکیه‌گاه حیاتی را دارند. از سوی دیگر اگر فردی هم در رابطه عاطفی و هم در دوستی نزدیکش دچار مشکل شود، احتمال بروز علائم افسردگی در او به‌سرآنب، بیشتر خواهد بود.

بنابراین شناخت کسی که شریک زندگی‌تان در لحظات دشوار یا در اوج شادی به او پناه می‌برد، مانند نگاهی به دریچه قلب او است. وقتی جایگاه بهترین دوست او را بشناسید و به آن احترام بگذارید، در واقع یکی از مهم‌ترین بخش‌های سیستم حمایتی او را تایید کرده‌اید. علاوه بر این، شناخت بهترین دوست اطلاعات زیادی درباره شخصیت شریک زندگی‌تان ارائه می‌دهد زیرا نزدیک‌ترین دوست‌ها بازتابی از ارزش‌ها، اولویت‌ها و ویژگی‌هایی هستند که او در دیگران تحسین می‌کند.

به گزارش دانشمندان، روال معمول شریک زندگی‌تان برای استراحت پس از یک روز سخت بر روابط دارند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، دوستی‌ها و روابط نه تنها به‌طور مستقل با سلامت روان ما مرتبط‌اند بلکه بر یکدیگر نیز تاثیر متقابل دارند. پژوهشگران به‌طور مشخص دریافتند زمانی که افراد در رابطه خود دچار بحران می‌شوند، دوستانشان حکم یک تکیه‌گاه حیاتی را دارند. از سوی دیگر اگر فردی هم در رابطه عاطفی و هم در دوستی نزدیکش دچار مشکل شود، احتمال بروز علائم افسردگی در او به‌سرآنب، بیشتر خواهد بود.

بنابراین شناخت کسی که شریک زندگی‌تان در لحظات دشوار یا در اوج شادی به او پناه می‌برد، مانند نگاهی به دریچه قلب او است. وقتی جایگاه بهترین دوست او را بشناسید و به آن احترام بگذارید، در واقع یکی از مهم‌ترین بخش‌های سیستم حمایتی او را تایید کرده‌اید. علاوه بر این، شناخت بهترین دوست اطلاعات زیادی درباره شخصیت شریک زندگی‌تان ارائه می‌دهد زیرا نزدیک‌ترین دوست‌ها بازتابی از ارزش‌ها، اولویت‌ها و ویژگی‌هایی هستند که او در دیگران تحسین می‌کند.

از خود به مدیریت سالم‌تر تعارض‌ها کمک می‌کند و تنش‌های خانوادگی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بنابراین، شناخت نحوه استراحت و آرامش شریک زندگی‌تان یعنی شناخت آنچه به او احساس آرامش و امنیت می‌دهد و مهم‌تر از آن، کمک به حفظ این احساس با این آگاهی، می‌تواند در زمان‌هایی که او تحت فشار است، حمایتگر باشید یا در مواقعی که نیاز به تنهایی دارد، به او فضا بدهید.

علاوه بر این، درک نحوه استراحت و آرامش شریک زندگی‌تان نشان‌دهنده احترام به فردیت او است. مراقبت از خود امری کاملا شخصی است و وقتی شما آن را درک کنید، نشان می‌دهید که به نیازها و ویژگی‌های منحصربه‌فرد او اهمیت می‌دهید.

برای اینکه شریک زندگی‌تان احساس کند در زندگی به موفقیت رسیده، چه چیزی لازم است؟ آیا این رویا به شغل و حرفه او مربوط می‌شود یا بیشتر بازتابی از یک هدف شخصی است؟ نقش شما در فردلنداتان یا خانواده در این مسیر چگونه خواهد بود؟

به اشتراک گذاشتن رویاها یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های رابطه است. طبق یک پژوهش، این موضوع می‌تواند یک رابطه را بسازد یا از هم بپاشد. پژوهشگران دریافتند که وقتی یکی از طرفین رابطه احساس کند بین اهدافش و اهداف شریک زندگی‌اش تضاد وجود دارد یا برای دستیابی به آنها حمایت کافی وجود ندارد، سطح رضایت و شادی در رابطه به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

رویاهای هرکس برای او به نوعی مقدس است. آنها به ما انگیزه می‌دهند، به زندگی‌مان هدف می‌دهند و ما را امیدوار نگه می‌دارند. رابطه‌ها زمانی شکوفا می‌شوند که زوجین یکدیگر را حمایت کنند، به‌ویژه زمانی که صحبت از اهداف بلندمدت باشد. حتی اگر رویاهای شریک زندگی‌تان مستقیم شما را درگیر نکند، همدلی با او و پرهیز از تضاد با آن، هم‌راستایی واقعی در رابطه را تقویت می‌کند.

تغییر جنسیت عجیب یک یوز پلنگ مشهور ایران

اداره‌کل حفاظت محیط زیست سمنان از تغییر جنسیت یک یوزپلنگ ۶ ساله در منطقه حفاظت‌شده تورانِ خبر داد و ۴ عامل مؤثر در این تغییر جنسیت را برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، یوزپلنگ «هیوا» فرزند هَرب که تا چندی پیش به‌عنوان خواهر هلیا و هانا شناخته می‌شد، اکنون در آستانه ۶ سالگی در جنسیت آن شبه وجود دارد.

«هیوا» سال ۱۳۹۸ در پارک ملی تورانِ به دنیا آمد و با وجود تلاش‌ها برای ثبت پوزها توسط دوربین‌های تله‌ای از سال ۱۳۹۹ تا بهمن ۱۴۰۲ دیده نشد. مشاهده «هیوا» فرزند یوزپلنگ ماده «هرب» در بهمن ۱۴۰۲ موجی از امید برای جمعیت یوزپلنگ آسیایی این گونه ارزشمند در خطر انقراض را ایجاد کرد و اکنون در بهمن ۱۴۰۳ سرنوشت به نوعی دیگر ورق خورده است.

اداره‌کل حفاظت محیط زیست سمنان درباره به‌روزرسانی جنسیت یوزپلنگ «هیوا» در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که پس از بررسی دقیق‌تر تصاویر ثبت‌شده، جنسیت یوزپلنگ شناسایی‌شده با نام «هیوا» از ماده به «ماشخص» تغییر یافته است. این تصمیم، طبق تحلیل‌های جدید کارشناسان و محدودیت‌های موجود در داده‌های تصویری نهایی شده است.

سعید یوسف‌پور مدیر کل حفاظت محیط زیست سمنان در این اطلاعیه گفت: کیفیت و زاویه داده‌های موجود، عدم مشاهده ویژگی‌های جنسی واضح، تحلیل متفاوت کارشناسان، عدم مشاهده رفتارهای قطعی نر یا ماده بودن، از جمله عواملی است که باعث ایجاد ابهام در تعیین جنسیت یوز «هیوا» شده است.

وی افزود: «هیوا» طی یک سال گذشته در مناطق مختلفی از جمله حوزه محیط‌بانی دلبر و عباس‌آباد در ذخیره‌گاه زیست‌کره توران شاهرود در شرق استان سمنان، منطقه حفاظت‌مشارکتی یوزکنام و پناهگاه حیات‌وحش خوش‌ییلاق مشاهده شد و بررسی دقیق‌تر آن با روش‌های فعلی محدود بوده است.

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست سمنان تصریح کرد: دقت و شفافیت در ارائه اطلاعات مربوط به یوزپلنگ آسیایی مورد تأکید است و با توجه به شواهد متناقض، اعلام جنسیت «ماشخص» باعث جلوگیری از انتشار اطلاعات اشتباه و گمراه‌کننده می‌شود. برای اعلام جنسیت دقیق به داده‌های بیشتر از جمله تصاویر واضح‌تر یا بررسی‌های میدانی نیاز است که در حال حاضر در دسترس نیست. پایش و نظارت بر وضعیت این گونه همچنان ادامه دارد و در صورت کسب اطلاعات تکمیلی، اطلاع‌رسانی‌های لازم انجام خواهد شد.

اما سوالات زیادی درباره این موضوع پیش می‌آید این نکته است که چطور در طی سال‌های گذشته متوجه نشدند که این حیوان نر یا ماده است؟ مگر یوزپلنگ تغییر جنسیت می‌دهد که تا مدت‌ها از آن به‌عنوان ماده نام برده شود و حالا نر شود؟

اصلا از ابتدا مبنای ماده بودن این حیوان چه بوده است؟ طبق تخمین کارشناسان جمعیت یوزپلنگ آسیایی در ایران ۱۸ قلاده یوزپلنگ شامل هشت قلاده بالغ و ۱۰ قلاده نابالغ در طبیعت توران شهرستان شاهرود در شرق استان سمنان است، یعنی از نظر ژنتیکی «در معرض خطر انقراض» محسوب می‌شود و باید با توجه ویژه حفاظت شود.

کارشناس محیط‌زیست علی محمدزاده گفت: از آنجا که مسئله زادآوری در طبیعت بسیار مهم است، همیشه جنسیت ماده از زشمندتر محسوب می‌شود و در حال حاضر یک یوز ماده از طبیعت کم شده است.

وی ادامه داد: چرا تا این زمان جنسیت این یوز ماده اعلام شده بود؟ اگر واقعا نمی‌توانستند آن را مشخص کنند، چرا نر اعلام نکردند. این‌ها سؤالاتی است که باید در مورد آن سازمان محیط زیست جواب دهد. تعیین جنسیت دقیق یوزها برای تصمیم‌گیری‌های آینده آن بسیار مهم است.

«فرار» و «فقه» ۲ یوزپلنگ نر شناسنامه‌دار طبیعت و «فیروز» تنها یوزپلنگ نر در توران تا چندی پیش بودند و اثبات نر بودن «هیوا»، هم‌اطور که از معنای اسمش پیداست، امید را در طبیعت توران به جریان می‌اندازد.

یوزپلنگ گونه‌ای در خطر انقراض است و اکنون فقط شماری از آن‌ها در ایران و آفریقا زیست می‌کنند. جمعیت یوزپلنگ‌ها قابل سرشماری نیست، چرا که گونه‌ای گوشت‌خوار و شبگرد است، اما با استفاده از دوربین تله‌ای جمعیت آن‌ها تخمین زده می‌شود.

منطقه توران با خاتروران در شرق استان سمنان در شهرستان شاهرود یکی از سه منطقه حفاظت شده ایران با مساحت یک میلیون و ۴۷۰ هزار هکتار، خاستگاه زیست یوزپلنگ ایرانی به شمار می‌رود. یوزپلنگ جزو گربه‌سانان محسوب می‌شود و گربه‌سانان امکان زادآوری ۲ بار در سال و دوره بارداری ۳ ماهه دارند.

به‌طور معمول، فصل‌هایی که رطوبت هوا بیشتر است برای جفت‌گیری این گونه ارزشمند مناسب است و بر پایه تحقیقات انجام‌شده، دی و بهمن بهترین ماه‌های سال برای جفت‌گیری یوزپلنگ آسیایی است که پس از ۹۰ روز معمولاً در اردیبهشت‌ماه توله به دنیا می‌آید.

تازه های سلامت

مراقب رفتارهای خود باشید؛ کودکان از شما می آموزند

والدین آموزش و راهنمایی‌هایی به فرزندان خود ارائه می‌دهند و تلاش زیادی جهت ارائه الگوهای درست به آن‌ها دارند. آن‌ها به فرزندشان می‌گویند مهربان باشند، سالم غذا بخورند و مسئولیت‌پذیر باشند اما اگر فرزندان فقط به سخنان شما گوش ندهند، بلکه مراقب تک تک حرکات شما باشند، چه اتفاقی می‌افتد؟

به گزارش پیام آشنا، آرش نهاوندی: از نحوه مدیریت استرس گرفته تا نحوه تعامل با دیگران، بچه‌ها عادات والدین خود را مانند اسفنج جذب می‌کنند. حتی چیزهای کوچکی که به آن‌ها فکر نمی‌کنید. نحوه واکنش شما در ترافیک، تعداد دفعات چک کردن تلفن یا نحوه رفتار شما با کارکنان خدماتی، اثری ماندگار روی آن‌ها می‌گذارد.

غافلگیر کننده ترین قسمت این است که آن‌ها فقط این رفتارها را مشاهده نمی‌کنند بلکه آن‌ها را به عنوان الگوی رفتاری خود می‌پذیرند. اما فرزندان‌تان از چه رفتارهای شما الگوبرداری می‌کنند و در زمانی که فرزندتان شما را همراهی می‌کند چه رفتارهایی باید از خود نشان دهید؟ در واقع چطور باید به آن‌ها آموزش غیر مستقیم بدهید؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که تلاش کرده‌ایم در این مطلب به آن‌ها پاسخ دهیم.

اگر در مواجهه با یک موقعیت سخت اغلب فریاد می‌زنید، وحشت زده می‌شوید یا شکایت می‌کنید، بچه‌ها یاد می‌گیرند که در مواقع استرس زا به اشتباه‌ترین طرز ممکن رفتار کنند. اما آرامش شما در لحظات استرس زا به کودکان تاب آوری عاطفی می‌آموزد. احساسات و راه حل‌های خود را به صورت کلامی بیان کنید به عنوان مثال، بگویند: در حال حاضر احساس ناامیدی می‌کنم، بنابراین می‌خواهم نفس عمیقی بکشم و این مسأله را با آرامش حل کنم.

نحوه تعامل شما با پیشخدمت‌ها، رستوران، نگهبان ساختمان و کارگر نظافت چی که به منزل‌تان می‌آید، بی آنکه نیازی به بیان باشد، شخصیت شما را نشان می‌دهند. اگر والدین گستاخانه صحبت کنند، بی حوصلگی نشان دهند یا رفتاری درست از خود نشان ندهند، بچه‌ها یاد می‌گیرند که بی احترامی کردن اشکالی ندارد.

جطور به همه احترام بگذارید؟

یاد بگیرید که از همه تشکر و قدردانی کنید تا فرزندتان بیاموزد که ضروری است با همه، صرف نظر از شغل، موقعیت اجتماعی یا پیشینه، با احترام رفتار کند. به آن‌ها نشان دهید که کارهای مهربانانه کوچک مانند لبخند زدن، برقراری ارتباط چشمی و مودبانه صحبت کردن مهم است.

رابطه شما با غذا و تصویر بدن

اگر مدام از وزن خود شکایت می کنید، وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید یا بی برنامه غذا می‌خورید، بچه ها یاد می‌گیرند که به جای لذت بردن از غذا و توجه به ارزش تغذیه‌ای، غذا را با احساس گناه مرتبط کنند. اگر به غذاها برچسب «خوب» یا «بد» بزنید، کودکان ممکن است الگوهای غذایی نسالم داشته یا غذا را با اضطراب بخورند. از خودگویی منفی در مورد بدن خود در حضور فرزندان بپرهیزید. به آن‌ها بیاموزید که غذاها برای تغذیه و انرژی است، نه چیزی برای ترس یا وسواس.

عادات شما در زمان استفاده از صفحه نمایش

اگر والدین دائما به تلفن‌های هوشمند خود چسبیده باشند، بچه‌ها احساس می‌کنند نادیده گرفته شده‌اند و در نهایت همان عادت را اتخاذ می کنند. در طول وعده‌های غذایی و زمان بودن در کنار خانواده، محدوده بدون تلفن را ایجاد کنید. به بچه‌ها نشان دهید که بی حوصلگی اشکالی ندارد. آن‌ها همیشه برای مشغول ماندن به صفحه نمایش نیاز ندارند.

مدیریت شغل، استرس محل کار و مسئولیت

بچه‌ها همیشه مراقب نحوه رسیدگی شما به مسئولیت‌ها هستند. چه شغل، چه کارهای خانه یا تعهدات شما باشد. اگر والدین از کار شکایت کنند، تعلل کنند یا از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند، بچه‌ها می‌آموزند که تلاش و حفظ انضباط مسئولیت‌های سنگینی هستند که به مشاوری می‌توان آن‌ها را انجام داد به جای شکایت از کار، بگویید: من روز شلوغی دارم، اما کاری را که انجام می‌دهم دوست دارم.

پراکندگی انواع سرطان‌ها در نقاط مختلف جهان

آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در گزارش خود، آمار و ارقام مربوط به شایع‌ترین سرطان‌ها در سطح جهان را منتشر کرده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از همشهری، همانطور که مشاهده می‌کنید ایران در زمینه سرطان معده رکورد جهانی دارد. مشکلات مربوط به معده را جدی بگیرید و هرگز آن را مورد بی‌توجهی قرار ندهید. در کوتاه‌ترین زمان ممکن با پزشک متخصص در این زمینه مشورت کنید.

شایع‌ترین انواع سرطان‌ها به تفکیک کشور
در ۲۴ کشور با بیشترین تعداد مبتلایان (هر ۱۰۰ هزار نفر)
در میان مردان
در میان زنان
سرطان ریه
سرطان معده
سرطان کبد
سرطان پروستاتی
سرطان پستان
سرطان کولورکتال
سرطان تیروئید
سرطان مثانه
سرطان لنفوما
سرطان کلیه
سرطان دهان
سرطان مغز و سیستم عصبی
سرطان لوزالمعده
سرطان مری
سرطان کبد
سرطان ریه
سرطان معده
سرطان پستان
سرطان کولورکتال
سرطان تیروئید
سرطان مثانه
سرطان لنفوما
سرطان کلیه
سرطان دهان
سرطان مغز و سیستم عصبی
سرطان لوزالمعده
سرطان مری
توزیع شایع‌ترین سرطان‌ها به تفکیک جنسیت
در ۲۴ کشور با بیشترین تعداد مبتلایان (هر ۱۰۰ هزار نفر)
در میان مردان
در میان زنان
۱۰۰ هزار نفر
۱۰۰ هزار نفر
۱۰۰ هزار نفر