گوناگون

فراخوان مشمولان اعزامی پایه خدمتی مرداد ماه سال ۱۴۰۲

سازمان وظیفه عمومی فراجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: کلیه مشمولان دارای برگ آماده به خدمت به تاریخ مرداد امسال می‌بایست در محل و مراکز مندرج در برگ معرفینامه مشمولان حضور یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سازمان وظیفه عمومی فراجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: کلیه مشمولانی که برگ آماده به خدمت به تاریخ مرداد ماه سال ۱۴۰۲ دریافت کرده اند می‌بایست با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس+۱۰)، برگ معرفینامه به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. این دسته از مشمولان می‌بایست روز یکشنبه یکم مرداد ماه سال ۱۴۰۲ در ساعت، محل و مراکزی که در برگ معرفی‌نامه اعلام شده است، حضور یابند و به خدمت دوره ضرورت اعزام شوند. مشمولان اعزامی می بایست کارت تزریق واکسیناسیون کووید۱۹ و واکسن مننژیت و دوگانه را در روز اعزام به همراه داشته باشند. مشمولان می‌بایست اصل مدارک مورد نیاز اعم از برگ آماده به خدمت، برگ محل مراجعه، برگ واکسیناسیون، کارت ملی و شناسنامه، مدارک مربوط به شرایط خاص را به همراه خود داشته باشند. در این اطلاعیه آمده است: عدم حضور به موقع در زمان و محل‌های تعیین شده غیبت محسوب شده و برابر ماده ۱۰ و ۵۸ قانون خدمت وظیفه عمومی با آنان رفتار خواهد شد. این سازمان در این اطلاعیه متذکر شده است: متقاضیان در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق کانال خبر سربازی در پیام‌رسان‌های داخلی (سروش، روبیکا و ایتا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

۵ دهک اول جامعه از خدمات رایگان بیمه سلامت برخوردارند

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: اقشار کم درآمد و دهک‌های اول تا پنجم جامعه، خدمات رایگان دریافت می کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی ناصحی افزود: در بحث بیمه از تمام ظرفیت‌ها استفاده می کنیم تا وظایف به درستی انجام شود، خوشبختانه طعم شیرین بسیاری از اقدامات در بیمه سلامت از جمله اختصاص بیمه رایگان برای بیش از ۶ میلیون نفر در سال گذشته بارها برای بیمه شدگان تکرار شد که به‌نوعی عدالت محوری در حوزه سلامت بود. مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه برای تمامی بیمه شدگان باید برنامه داشته باشیم و خدمات باید در شأن مردم باشد، ادامه داد: اقدامات بیمه سلامت در خدمات دهی بسیار بوده و خوشحالیم که توانستیم بخشی از مشکلات بیمه شدگان را مرتفع کنیم. بیمه سلامت با توجه به وظایف ذاتی و قانونی خود در حوزه‌هایی چون بیماران صعب العلاج، پوشش بیمه رایگان اقشار کم درآمد جامعه و دهک‌های پایین تا دهک پنجم خدمات ارائه می‌دهد. وی تصریح کرد: بدون شک دولت در این حوزه به بیمه سلامت بسیار کمک کرده و در این مسیر تدابیر ویژه نیز برای عقد قرار داد جدید با مؤسسات و داروخانه‌ها در نظر گرفته شد. البته منابع و اعتبارات باید به موقع در اختیار ما قرار گیرد تا بتوان خدمات را در شرایط بهتری در اختیار بیمه شدگان قرار داد. بدون شک اگر منابع تجمیع شود خدمات دهی وضعیت بهتری پیدا خواهد کرد. ناصحی با بیان اینکه بیش از ۸۰ درصد بیمه شدگان بیمه سلامت از پوشش بیمه رایگان استفاده می کنند، اظهار داشت: باید با مدیریت منابع از هدر رفت اعتبارات جلوگیری کرد. متأسفانه گاهی تجویزهای غیر ضروری سبب هزینه کرد منابع بسیاری می‌شود که می توان با خرید راهبردی و توجه به بحث پیشگیری اعتبارات را به درستی صرف کرد. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، نسبت به اتخاذ برنامه و راهکارهای لازم برای مدیریت هزینه‌ها تاکید کرد. وی ابراز خرسندی از به روز شدن پرداخت‌ها به مؤسسات و مراکز درمانی، از همکاری و تعامل مسئولان و دست اندرکاران جامعه پزشکی با سازمان متبوع خود قدردانی کرد. ناصحی با اشاره به اینکه بسیاری از خدمات بدون حضور فرد ارائه می‌شود، گفت: به عنوان مثال بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص و صعب العلاج می‌توانند هزینه‌های پرداختی خود را در سامانه‌های بیمه سلامت ثبت کنند تا پس از بررسی مدارک و اسناد به بیمار پرداخت شود. همچنین در بحث بیمه ناباروری و نسخه الکترونیک نیز اقدامات مهمی انجام شد که تأثیرات مثبت آن در رصد عملکرد داروخانه، پزشک و موارد دیگر مشخص است. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران تاکید کرد: رضایتمندی مردم با ساماندهی خدمات باید افزایش پیدا کند.

مایکروویو و کودکانِ در معرض خطر

نتایج تحقیق دانشگاه نبراسکا لینکلن آمریکا نشان داد که قرار دادن ظروف پلاستیکی غذای کودک در مایکروویو می‌تواند منجر به آزاد شدن میلیاردها ذره پلاستیکی ریز شود و نگرانی‌های جدی در مورد پیامدهای سلامتی برای نوزادان و کودکان نوپا ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، گروه تحقیقاتی دریافتند که وقتی این ظروف در مایکروویو قرار می‌گیرند، هر سانتی‌متر مربع از این ظروف می‌تواند در برخی موارد بیش از دو میلیارد نانوپلاستیک و چهار میلیون میکروپلاستیک را آزاد کند.
این مطالعه نشان داد در حالی که خطرات بالقوه سلامتی ناشی از بلع این ذرات پلاستیکی ریز هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است اما تا ۷۵ درصد از سلول‌های کلیه جنینی کشت شده تنها پس از دو روز قرار گرفتن در معرض این ذرات از بین رفتند. محققان اظهار کردند: این واقعا مهم است که بدانیم چه تعداد میکرو و نانوپلاستیک مصرف می‌کنیم. زمانی که ما غذاهای خاصی می‌خوریم، به‌طور کلی از محتوای کالری، سطح قند و سایر مواد مغذی آنها مطلع می‌شویم بنابراین به همان اندازه مهم است که ما از تعداد ذرات پلاستیکی موجود در غذایمان آگاه باشیم. آنان افزودند: درک مقدار میکرو و نانوپلاستیک‌هایی که مصرف می‌کنیم می‌تواند کلید درک آسیب‌های احتمالی باشد که ممکن است ایجاد کنند. چندین مطالعه، از جمله مطالعات آنان، ارتباط قوی بین سمیت این ذرات و میزان قرار گرفتن در معرض آنها را نشان می‌دهد.
نتایج به عوامل مختلفی مانند نوع ظرف و محتویات آن متفاوت بود اما آنچه واضح بود این است که به نظر می‌رسد نوزادان و کودکان نوپایی که آب یا محصولات لبنی قرار گرفته در مایکروویو را مصرف می‌کنند بالاترین غلظت نسبی پلاستیک را می‌خورند. آزمایش‌های شبیه‌سازی‌شده در یخچال و نگهداری مواد غذایی و نوشیدنی در دمای اتاق در یک دوره ۶ ماهه نیز نشان داد که این شیوه‌ها می‌توانند باعث آزادسازی میکرو و نانوپلاستیک‌ها شوند. محققان اظهار کردند که سلول‌های کلیه ممکن است نسبت به سایر انواع سلول‌ها در برابر این ذرات آسیب‌پذیرتر باشند. علاوه بر این، این واقعیت که ظروف پلی پروپیلن و کیسه‌های پلی اتیلن حدود ۱۰۰۰ برابر بیشتر از میکروپلاستیک‌ها نانوپلاستیک آزاد می‌کنند نگرانی‌هایی را در مورد توانایی این ذرات ریز برای نفوذ به سلول‌ها ایجاد می کند. نتایج این تحقیق در مجله Environmental Science & Technology منتشر شده است.

زنان و خانواده

جزئیات برگزاری بزرگترین رویداد فرهنگی خانواده در کشور

دستیار اجرایی معاون رئیس جمهور و دبیر رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه گفت: رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه بزرگترین رویداد فعلی فرهنگی خانواده در کشور است که به مدت یکسال ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرناز هوشیار پارسیان مشاور و دستیار اجرایی معاون رئیس جمهور و دبیر رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه گفت: این کلان رویداد محصول تلاش جمعی دستگاه‌های فرهنگی، نوآوران اجتماعی و متخصصین حوزه خانواده و فعالین مردمی است.

وی افزود: معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری به عنوان محور اصلی، این رویداد ملی را با همکاری دستگاه‌ها و بخش‌های مختلف از جمله شورای فرهنگ عمومی و ستاد ملی زن و خانواده، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری، سازمان صدا و سیما، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت ارتباطات، سازمان محیط زیست، شهرداری تهران، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و سازمان مالیاتی کشور و در کارگاه‌هایی با موضوع رسانه‌ی خانواده، مدیریت خانواده، موفقیت خانواده، مد و سبک زندگی ایرانی اسلامی، فرهنگ و میراث ناملموس، بازی و اوقات فراغت خانواده، سفره خانواده، محیط زیست و خانواده، سلامت، جمعیت و نشاط خانواده در ابعاد ملی و بین‌المللی برگزار می‌کند.

دستیار اجرایی معاون رئیس جمهور ادامه داد: فرهنگ عامه و عمومی باید بزرگترین دستیار خانواده ایرانی باشد طبعاً در این راستا، بُعد رسانه‌ای این رویداد و تولید محصولات رسانه‌ای بسیار مهم است. از همین روی یکی از بخش‌های جشنواره، رسانه و خانواده است.

وی گفت: رویداد ملی خانواده و فرهنگ عامه بزرگترین رویداد فعلی فرهنگی خانواده در کشور است که به مدت یکسال ادامه خواهد داشت.

هوشیار پارسیان بیان داشت: بازخوانی فرهنگ خانواده ایرانی و احیا هویت اصلی خانواده ایرانی اسلامی و نگاشت زیست بوم خانواده در بستر حکمرانی و آموزش از طریق تولید محتوای رسانه‌ای آغاز مسیری برای ایجاد لحظات و خاطرات خوب برای خانواده‌ها در طبقات اجتماعی مختلف است که به واسطه توجه به این موضوعات رقم خواهد خورد، موضوعات مهمی که گاهی اوقات مورد غفلت واقع شده است.

وی افزود: ما در این رویداد قرار است سکویی برای شناسایی، ارتقا و حمایت از زیست بوم خانواده ایرانی و روایتگر پیشرفت خانواده و نقش آن در جامعه، مبتنی بر الگوی خانواده ایرانی اسلامی به جهان باشیم امیدوارم با همراهی خانواده‌ها و فعالان فرهنگی و اجتماعی، شاهد یک رویداد جمعی در ابعاد جهانی باشیم

هر وعده قلیان معادل مصرف تا ۱۰۰ نخ سیگار!

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن تشریح شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با دخانیات، اجرای کامل قوانین مبارزه با دخانیات را خواستار شد و گفت: افزایش مالیات بر دخانیات به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش مصرف مؤثر است.

به گزارش پیام آشنا، سید محمد طباطبایی با اشاره به اینکه ذغال قلیان دارای منوکسیدکربن است و خطرات مصرف آن را افزایش می‌دهد، گفت: سوخت ذغالی حاوی آهن، منوکسیدکربن و مواد شیمیایی است که سرطان‌زا هستند. درجه حرارت و دود ناشی از سیگار حدود ۶۰۰ درجه و در قلیان بسیار بالاتر است و ذغال‌های نیمه سوخته گاز منوکسیدکربن را مستقیم به ریه منتقل می کنند.

نفوذ دود قلیان تا انتهای ریه

وی افزود: در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پر کرد، در حالی که در کشیدن سیگار مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود بنابراین، دود قلیان تا انتهای ریه نفوذ می کند.

هر وعده قلیان معادل مصرف تا ۱۰۰ نخ سیگار

وی با تاکید بر اینکه مصرف دخانیات مهم‌ترین عامل مرگ‌های قابل پیشگیری است، اظهار کرد: دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی است و بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان‌زا دارند. قلیان نیز ۴۰۰ ماده سمی و سرطان‌زا دارد. از طرفی تنباکوهای میوه‌ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می‌شود؛ به شکلی که هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است. او با اشاره به اینکه استعمال دخانیات شایع‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و ناتوانی است، ادامه داد: تعداد زیادی از زیان‌های بهداشتی شامل بیماری‌های تنفسی، زخم‌های گوارشی و عوارض حاملگی نیز قابل استناد به استعمال دخانیات هستند. وی افزود: براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، در کشور ما سالانه ۳۶ هزار مرگ به علت بیماری‌های وابسته به دخانیات رخ می‌دهد و در صورت تداوم روند جاری در ۲۰ سال آینده به میزان ۲۰۰ هزار مرگ در سال افزایش خواهد یافت.

به گفته وی، انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکترپیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای از طریق مصرف قلیان نیز صورت می‌گیرد.

شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با سیگار

طباطبایی تاکید کرد: از میان شایع‌ترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند می‌توان به سرطان‌ها، بیماری‌های آترواسکلروتیک قلبی ـ عروقی، بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی، بیماری‌های گوارشی و پوستی اشاره کرد. همچنین مصرف دخانیات در زنان خطر ناباروری، یائسگی زودرس، سرطان دهانه رحم، پوکی استخوان، زایمان زودرس و سقط جنین و در مردان ناباروری مردان را به همراه دارد. وی افزود: مواجهه کودکان با دود سیگار نیز باعث آسم، عفونت ریه و گوش میانی و مرگ ناگهانی می‌شود. همچنین خطر ابتلا به بیماری دیابت در بین افراد مصرف کننده دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر است. مصرف دخانیات همچنین خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر افزایش می‌دهد. او با بیان اینکه افراد سیگاری نسبت به غیرسیگاری‌ها به میزان بیشتری به عفونت و التهاب لثه‌ها مبتلا می‌شوند، اظهار کرد: این امر موجب بوی بد دهان و پسرفت لثه‌ها و در نتیجه لق شدن دندان‌ها، افتادن خود به خود دندان‌ها در سنین جوانی و بزرگسالی می‌شود. همچنین استعمال دخانیات موجب کاهش جریان خون لثه شده و ترمیم محل زخم ناشی از کشیدن دندان را به تاخیر می‌اندازد.

لزوم اجرای کامل قوانین مبارزه با دخانیات

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه در حوزه تقنین، مقررات و قوانین مناسبی در زمینه مبارزه با دخانیات وجود دارد، گفت: اما در بعد فرهنگی لازم است همسویی بیشتر محقق شود تا خواست قانون به عنوان مطالبه اجتماعی و با پشتوانه مردمی زمینه ساز اجرای شایسته مقررات باشد. بر این اساس، در سالیان اخیر در حوزه قضایی نیز شاهد صدور آرای متناسب‌تر و بازدارنده بودیم؛ اما، همچنان حلقه مفقوده اجرای کامل قوانین، به‌رغم تلاش‌ها و پیگیری‌های همکارانم، مطالبه اجتماعی همه توده‌های مردم است. او در خاتمه با اشاره به اینکه افزایش مالیات بر دخانیات به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش مصرف مؤثر است، تاکید کرد: با افزایش هزینه، شاهد کاهش مصرف در بخشی از مصرف‌کنندگان خواهیم بود و در صورت تخصیص مالیات‌های وصولی برای اموری همچون فرهنگ‌سازی، افزایش اوقات فراغت و مبارزه با استعمال دخانیات، می‌توان برنامه‌ریزی و از استمرار برنامه اطمینان حاصل کرد؛ بنابراین افزایش مالیات یک راهکار اجرایی است.

برش

چرا گوگل پلی رفع فیلتر نشد؟

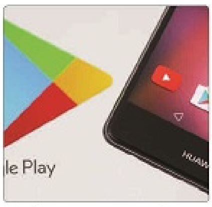
به دنبال درخواست کاربران برای دانلود و نصب اپلیکیشن‌های مورد نیاز خود از فروشگاه‌های اینترنتی مانند گوگل پلی و برداشته شدن محدودیت‌های موجود، چند ماهی بود که موضوع بررسی رفع فیلتر آن از سوی مسئولان اعلام شده بود، اما طبق تازه‌ترین اظهارات وزیر ارتباطات با درخواست آنها برای این رفع فیلتر موافقت نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گوگل پلی فروشگاه و پورتال رسمی اندروید است و محتوا را برای کاربران گوشی‌های اندرویدی فراهم می‌کند. Google Play Store در تاریخ ۶ مارچ ۲۰۱۲ با تلفیق مارکت اندروید و سرویس‌های دیجیتالی دیگری عرضه شد و در بیش از ۱۹۰ کشور مختلف در دسترس است.

اما این فروشگاه همزمان با ایجاد محدودیت برای دو پلتفرم خارجی از اواخر شهریور سال گذشته در ایران محدود و فیلتر شد و بسیاری از کاربران در دانلود و نصب اپلیکیشن های مورد نیاز خود با مشکل رو به رو شدند. با گذشت چند ماه وضعیت این پلتفرم مشخص نبود تا اینکه یک بار خبری مبنی رفع فیلتر شدن آن برای کاربران منتشر شد و بررسی ها نشان می داد که در آن روز امکان دانلود از این پلتفرم پس از چندین ماه اعمال محدودیت، با آی پی ایران امکان پذیر شده بود. اما با گذشت چند ساعت از این جریان، بررسی های مجدد حاکی از آن بود که گوگل پلی دوباره غیر قابل دسترس شده است. اما برخی مسئولان از جمله وزیر ارتباطات در صحبت های خود موضع وزارت ارتباطات نسبت به این مسئله را بیان کردند؛ او معتقد است می توان درباره برخی پلتفرم‌ها مانند گوگل پلی تجدیدنظر کرد و پیشنهاد خود را مبنی بر رفع محدودیت این پلتفرم ارائه کردند.

در نهایت با گذشت چندین ماه از اعلام این خبر به تازگی عیسی زارع پور، با بیان اینکه درباره بعضی سایت ها نظرشان این است که باید در مورد رفع فیلتر آنها تجدید نظر شود تصریح کرد: در جلسه اخیر کارگروه تعیین مصادیق محتوای مجرمانه، ما و سازمان نظام صنفی رایانه ای درخواست بازگشایی گوگل پلی را دادیم که متاسفانه موافقت نکردند.

او تأکید کرد: این موضوعی است که در حیطه اختیارات وزارت ارتباطات نیست. ما نظر تخصصی را ارایه می کنیم و این موضوعات نیاز مند پیگیری و مطالبه از سایر اعضای کارگروه است و می توان در آن تجدیدنظر کرد. در حکم رئیس جمهوری به رئیس مرکز ملی فضای مجازی هم این مسئله ذکر شده که باید در بعضی سیاست‌ها بازنگری شود



پیامدهای بلندمدت گرمای شدید برای سلامت بدن

گرما به بدن شما استرس وارد می کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبه‌رو می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، درحالی که بسیاری از کشورها در سه قاره جهان این روزها گرمترین روزهای خود را سپری می کنند، کارشناسان عقیده دارند ادامه این روند پیامد مستقیمی بر بیماری‌های مزمن، سلامت تنفسی و بیماری‌های عفونی خواهد داشت.

«یاهونیوز» در گزارشی به نقل از کارشناسان به پیامدهای گرمای شدید برای سلامت طولانی مدت انسان پرداخته است. گرما می‌تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد به دلیل تغییرات آب و هوایی جان خود را از دست می‌دهند اما همانطور که این روزهای گرم عادی‌تر می‌شوند - به گفته دانشمندان آب‌وهوا «روند غیرطبیعی جدید» - اثرات ناخوشایند افزایش دما بر بدن به شکل فزاینده‌ای بیشتر می‌شود. سازمان جهانی بهداشت (WHO) درباره این مسئله می گوید تغییرات آب‌وهوایی بزرگترین خطری است که سلامت بشر را تهدید می کند. شاید در ظاهر اغراق‌آمیز باشد اما کارشناسان نیز می گویند: چندان دور از ذهن نیست.

دکتر «کریستوفر تدسکی»، مدیر آمادگی اورژانس در دانشگاه کلمبیا به یاهو گفت بین آب و هوا و سلامت رابطه مستقیمی وجود دارد. گاهی مواردی را مشاهده می کنیم که می توانیم آنها را «موارد تشدید شده از آب و هوا» بنامیم.

چرا گرمای شدید برای سلامتی مضر است؟

با قدم زدن خارج از خانه در یک روز به شدت گرم به راحتی متوجه می‌شویم که گرمای بیش از حد، به سرعت آسیب می‌رساند و گرمازدگی شاید جزو اولین مواردی باشد که به ذهن می‌رسد. گرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن توانایی خنک شدن و کنترل دمای خود را از دست می‌دهد. این وضعیت باعث ناتوانی دائمی و حتی مرگ می‌شود در این حالت دمای بدن احتمالا در کمتر از ۱۵ دقیقه به ۴۱ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر می‌رسد. گرمازدگی علائمی مانند سرگیجه، حالت تهوع و سردرد را با خود به همراه دارد و باید سریعا درمان شود. علاوه بر این، گرمای شدید می‌تواند وضعیت بیماری‌های مزمن را بدتر کند. تدسکی درباه این مساله می گوید: گرما به بدن شما استرس وارد می کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبه‌رو می‌شود. برای نمونه، وقتی به مراجعه کنندگان بخش اورژانس در زمان گرمای شدید نگاه کنید، متوجه می‌شوید اغلب افراد به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شده‌اند که صراحتا بازتابی از استرس روی بدن را نمایانگر است.

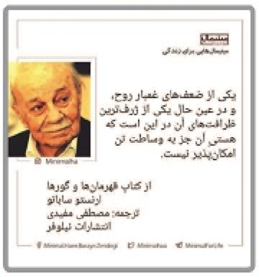
دمای بسیار بالا اغلب عامل کیفیت پایین‌تر هواست. گرمای شدید و راکد بودن هوا افزایش میزان ازن و آلودگی را در پی دارد. این میزان گرما به خواب شما هم آسیب می‌رساند، چرا که بالا رفتن دمای بدن، به خواب رفتن را دشوار می‌کند.

دمای بالا در دراز مدت چه آسیبی به سلامت می‌زند؟

تدسکی اینگونه توضیح می‌دهد: فکر می‌کنم قرار گرفتن در معرض فشار گرما در مقیاس فردی در بازه زمانی خاص، مفید است اما اگر این شدت دما ادامه‌دار شود، بدن قادر به مقابله با آن نخواهد بود. این شدت و مدت گرما، خطراتی برای بدن شما ایجاد می‌کند که نمی‌تواند از پس آنها برآید. همچنین اثرات جانبی دیگری هم در پی این گرما ایجاد می‌شود؛ مانند دود آتش‌سوزی. ادامه آتش‌سوزی در کانادا و کالیفرنیا به مشکل نه چندان تازه‌ای در این مناطق تبدیل شده است. استنشاق گازهای خطرناک و دود و ذرات ناشی از آتش، عواقب ناخوشایندی برای سلامت دارد و در دراز مدت بسیار مضر است. تدسکی گفت: البته ما هنوز به طور کامل تاثیر بلندمدت ذرات ناشی از دود آتش‌سوزی را بررسی نکرده‌ایم. آنها به عمق ریه‌ها نفوذ می‌کنند. احتمالا باعث التهاب بیشتر می‌شوند و ممکن است عامل بیماری‌های مزمن بیشتری شوند. ترکیب این ذرات با گرمای هوا، واقعا خطرناک است. گرما و خشکسالی - که با تغییرات اقلیمی مرتبط است - شرایط اصلی برای فصل آتش‌سوزی شدید هستند و انتظار می‌رود با گرمتر شدن زمین، اوضاع از این هم بدتر شود. سازمان منابع طبیعی کانادا هشدار داده است که تغییرات آب‌وهوایی میزان مساحت مناطق سوخته را تا پایان این قرن دو برابر خواهد کرد. تدسکی در ادامه افزود: من به بچه‌هایی فکر می‌کنم که در معرض کیفیت پایین هوا قرار می‌گیرند و این امر خطر ابتلا به آسم در آنها را افزایش می‌دهد. اگر به نرخ آسم و به شاخص گرما و دسترسی به فضاهای سبز نگاهی بیاندازید، متوجه ارتباط واضح بین آنها می‌شوید.

زمستان‌های گرم‌تر و بهارهای زودهنگام که به فصل آتش‌سوزی‌های جنگلی منجر می‌شود، به حشرات ناقل بیماری مانند پشه‌ها و کنه‌ها هم فرصت رشد بیشتری می‌دهند. بیماری‌های گزارش شده ناشی از نیش پشه، کنه و کک بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹ میلادی از دو برابر هم بیشتر شده است. در این بین نباید از رشد قارچ‌ها نیز غافل شویم. مشکلات بهداشتی بی‌شماری که ناشی از گرمای شدید است، مشکل دیگری را تشدید می‌کند که سال‌ها با انتقاد پزشکان و متخصصان حوزه سلامت روبه‌رو بوده و آن هم کمبود کارکنان کادر بهداشت و درمان است.

مینیمال‌هایی برای زندگی



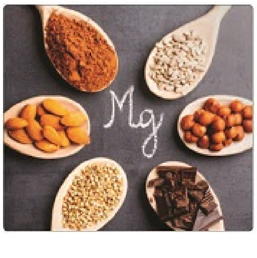
یکی از ضعف‌های غبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

تازه‌های سلامت

کاهش استرس با مصرف منیزیم در رژیم غذایی

اهمیت منیزیم در کنترل اضطراب و استرس به قدری زیاد است که از آن به عنوان مکمل ضد اضطراب یاد شده است. این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی بدن از جمله کنترل استرس دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این نکته ثابت شده است که کمبود منیزیم می‌تواند سبب افسردگی، اختلالات رفتاری، سردرد، گرفتگی عضلات، تشنج، روان پریشی و تحریک پذیری شود. به گفته محققان تمامی این وضعیت‌ها با دریافت کافی منیزیم قابل بهبود هستند.
گاما آمینو بوتیریک اسید (گابا) مهم‌ترین انتقال دهنده عصبی در سیستم عصبی مرکزی است و نقش مهمی در هماهنگی شبکه‌های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می کند. هنگامی که سطوح منیزیم در بدن کافی نباشد، سطح گابا کاهش یافته و در نتیجه استرس افزایش می‌یابد.
با این حال مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های منیزیم می‌تواند برخی علائم مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهد. در کنار مکمل‌های این ماده معدنی، شما می‌توانید از طریق رژیم غذایی، مقادیر کافی منیزیم را به بدن برسانید.
آجیل و دانه‌هایی مانند بادام و بادام زمینی حاوی منیزیم هستند. شما با مصرف ۲۸ گرم از این دانه‌ها در طول روز، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را برطرف می کنید. دانه کدو تنبل نیز سرشار از این ماده معدنی است. کافی است روزانه ۳۰ گرم از این خوراکی محبوب را مصرف کنید تا ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما به منیزیم تامین شود. توجه داشته باشید که میزان نیاز روزانه شما به منیزیم، ۴۰۰ میلی گرم است.
در میان گزینه‌های غذایی گیاهی، اسفناج حاوی منیزیم است. تنها با مصرف نصف فنجان اسفناج پخته شده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه خود به این ماده معدنی را تامین می کنید.
موز و سیب نیز در میان میوه‌ها، گزینه‌های غذایی حاوی منیزیم هستند. در عین حال سینه مرغ و گوشت گاو بدون چربی نیز می‌توانند این ماده معدنی را به بدن شما برسانند.
اما اگرچه برنج و سایر غلات نیز از منیزیم تهی نیستند، فراموش نکنید که نوع پردازش شده آنها مانند برنج سفید یا غلات تصفیه شده، منیزیم کمتری دارند. به طور کلی فرایند پردازش میزان قابل توجهی از منیزیم را در این گزینه‌های غذایی از بین می‌برد. سعی کنید در انتخاب این گزینه‌ها، نوع کمتر پردازش شده مانند برنج قهوه‌ای یا گندم سبوس‌دار و ماکارونی تیره را انتخاب کنید. دقت کنید که نصف فنجان برنج سفید پخته شده ۳ درصد منیزیم دارد در حالی که همین میزان برنج قهوه‌ای، ۴ برابر بیشتر منیزیم دارد.