گوناگون

آسترازنکا از جمله واکسن‌های موثر علیه کرونا است

سرپرست مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: واکسن آسترازنکا از جمله واکسن‌های موثر علیه بیماری کرونا بوده که صدها میلیون دز آن در دنیا و حدود ۱۱ میلیون دز در ایران استفاده شده است.

به گزارش پیام آشنا، محمد هاشمی روزشنبه در صفحه توئیت خود در مورد برخی اخبار درباره عوارض واکسن آسترازنکا، نوشت: از ابتدا وزارت بهداشت اعلام کرده بود که به دلیل برخی عوارض نادر، در گروه سنی زیر ۵۰ سال سایر واکسن‌ها ارجح هستند. وی افزود: در ماه‌های اخیر و فراهم شدن انواع واکسن‌ها، توصیه کشوری، اولویت دادن مصرف به نوبت دوم (تکمیل دو نوبت) و واکسیناسیون مسافران پس از کسب رضایت از افراد بوده است.

بر اساس این گزارش، با ورود یک میلیون دُز واکسن "آسترازنکا" هفته گذشته از کشور لهستان، واکسن های آسترازنکای وارده به ۱۶ میلیون و ۷۵۴ هزار و ۶۱۰ دُز از ابتدای فراگیری کرونا تا کنون رسیده است. تا کنون ۶۰ میلیون و ۶۱۸ هزار و ۶۱۲ نفر دُز اول، ۵۳ میلیون و ۹۱۷ هزار و ۶ نفر دُز دوم و ۱۶ میلیون و ۱۷۵ هزار و ۷۶۸ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۳۰ میلیون و ۷۱۱ هزار و ۳۸۶ دُز رسید. در حال حاضر هفت شهرستان در وضعیت قرمز، ۴۳ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۱۷ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۸۱ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان در دوران همه‌گیری

پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان در دوران همه‌گیری کووید۱۹ تغییراتی در سبک زندگی اعمال شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، همه‌گیری کووید۱۹ بار افرادی که از سرطان رنج می‌برند یا احتمال می‌رود به سرطان مبتلا شوند را افزایش داده است؛ به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که در این دوران و به منظور جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان، تغییراتی در سبک زندگی اعمال شود. بشر در حال حاضر در دوره‌ای قرار دارد که پیشرفت های شگفت انگیزی در پیشگیری، تشخیص و درمان سرطان بدست آمده است، اما بسیاری از ما که به دنبال مراقبت درمانی سرطان هستیم، ممکن است در هر مرحله با موانعی برخورد کنیم. درآمد، تحصیلات، موقعیت جغرافیایی و تبعیض بر اساس قومیت، جنسیت، سن، ناتوانی و سبک زندگی تنها تعدادی از عواملی هستند که می توانند بر خدمات مراقبتی تاثیر منفی داشته باشند. انجمن سرطان آمریکا نیز اعلام کرده است که همه‌گیری کووید۱۹ و اقدامات لازم برای کمک به جلوگیری از گسترش آن، تاثیر سزایی بر جامعه مبتلایان به سرطان داشته است که شامل تاخیر و لغو خدمات مراقبت‌های بهداشتی و چالش‌های اقتصادی است که بر توانایی آنها در تامین هزینه ها تاثیر می گذارد. انکولوژیست‌ها در سراسر جهان نگران تاثیر همه‌گیری بر بیماره‌های سرطان هستند. نتایج مطالعه منتشر شده در مجله لنست نشان داد که درمان سرطان از همان موج اول شیوع کروناویروس کاهش یافته است. علاوه بر این، انتظار می‌رود در سال‌های آینده موارد پیشرفته‌تری از سرطان مشاهده شود، زیرا افراد معاینات و غربالگری‌های معمول خود را به تعویق انداخته‌اند.

تغییرات سبک زندگی برای جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان در دوران همه‌گیری کووید۱۹:

بررسی‌ها حاکی از آن است افرادی که دارای بالاترین سطح فعالیت بدنی هستند، کمتر مستعد ابتلا به سرطان هستند. سبک زندگی فعال، تغذیه سالم و اجتناب از مصرف مواد مخدر، سنگ بنای پیشگیری خواهد بود؛ اما تمرکز بر تشخیص زودهنگام و درمان سریع، احتمالا جان افراد بیشتری را نجات خواهد داد. عواملی مانند سبک زندگی کم تحرک، تاثیر بر سلامت روان و عدم انجام معاینات پیشگیرانه بر بار افراد مبتلا به سرطان در دوران کووید۱۹- افزوده است. بنابراین، برای پیشگیری از ابتلا به سرطان در دوران کووید۱۹، توصیه می‌شود مثبت فکر کنید، بوگا انجام دهید، ورزش‌های بدنی انجام دهید، وعده غذایی سالم داشته باشید و برای تداوم این برنامه سخت‌گیری کنید. در سبک زندگی شهری، سطح استرس همیشه بالاست، بنابراین کنترل سطح استرس عامل مهمی برای حفظ یک زندگی سالم است. به گفته پزشکان گام‌های کوچک مانند ترک سیگار، خودداری از مصرف الکل و جایگزینی این عادات با بوگا، مدیتیشن، پیاده‌روی، سحرگاهی یا ورزش می‌تواند سطح استرس را پایین نگه دارد و در نهایت به داشتن یک زندگی سالم کمک کند. پزشکان با اشاره به اینکه دیوگرای مصرف به کم تحرکی افراد شده است، اظهار کردند: سفارش آنلاین مواد غذایی، غذای نامالم را به رژیم غذایی روزانه ما تبدیل کرده است. باید غذاهای نامالم با میوه‌های فصل، آجیل، حوله‌ها و غیره جایگزین شود.

بر اساس این گزارش، جدا از اعمال تغییراتی در سبک زندگی، معاینات منظم یا چکاپ سلامتی ضروری است. باید به یاد داشت، هر نوع سرطان، اگر به موقع تشخیص داده شود، همیشه می‌تواند با موفقیت درمان شود.

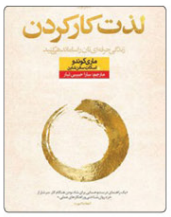
چقدر پیاده روی برای پیشگیری از دیابت لازم است

وقتی افراد من فعالیت بدنی خود را کاهش می دهند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آنها افزایش می یابد. اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که پیاده روی منظم می تواند به آنها کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان دانشگاه کالیفرنیا می گویند هرچه گام‌های بیشتری بردارید و دیدبتر راه بروید، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمتر می‌شود. برای ارزیابی ارتباط بین راه رفتن و خطر دیابت، محققان بیش از ۴۸۰۰ زن ۶۵ سال به بالا را که دیابت نداشتند و به طور مستقل زندگی می کردند، ثبت نام کردند. به مدت ۲۴ ساعت در روز و به مدت یک هفته، این زنان دستگاهی را بر روی پای خود می‌بستند که تعداد گام‌های برداشته شده در هر روز را ثبت می‌کرد. سلامت زنان تا هفت سال تحت نظر بود و ۸ درصد در این مدت به دیابت مبتلا شدند.

الکسیس گاردونو، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: نکته کلیدی مطالعه ما این است که به ازای هر ۱۰۰۰ قدم در روز، خطر ابتلاء به دیابت در این جمعیت ۶ درصد کمتر بود. این بدان معناست که اگر یک فرد مسن به طور متوسط روزانه ۲۰۰۰ گام بیشتر علاوه بر فعالیت‌های قبلی خود بردارد، با کاهش ۱۲ درصدی خطر ابتلاء به دیابت روبرو است. تحقیقات قبلی نشان داده است که فعالیت بدنی منظم، همراه با رژیم غذایی بهبود یافته، خطر ابتلاء به دیابت را در بزرگسالان کاهش می‌دهد. وزارت بهداشت ایالات متحده حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته را برای کاهش خطر ابتلاء به دیابت و سایر بیماری‌های مزمن توصیه می‌کند.

یک جرعه کتاب



لذت کار کردن
زندگی حرفه‌ای‌تان را ساماندهی کنید
نویسنده: ماری کوندو- اسکات ساتن شاین
مترجم: سارا حبیبی تبار
نشر نون

پیام آشنا: کتاب لـذت کار کردن نوشته ماری کوندو و اسکات سـاتن شاین است که با ترجمه سارا حبیبی‌تبار منتشر شده است. این کتاب به شما یاد می‌دهد زندگی حرفه‌ای‌تان را ساماندهی کنید.

درباره کتاب لذت کار کردن

این کتاب تنها دربارهٔ نحوهٔ مرتبسـازی فضای اطرافتان نیسـت، بلکه دربارهٔ این است که چگونه به هر دو جنبهٔ ظاهری و غیرظاهری شغلتان، از جمله اطلاعات دیجیتالی، زمان، تصمیم‌گیری‌ها و شبکه‌های ارتباطی، نظم بدهید و چگونه شادی را جانشین کارتان کنید. بسیاری از افراد به محض شنیدن پیشنهاد مرتبسازی، فکر می‌کنند حتماً شکست می‌خورند. شکایت آن‌ها این است: «من برای انجام دادن این کار وقت ندارم. سرم خیلی شلوغ است.» یا بعضی از می‌گویند: «آن‌قدر مسئله برای تصمیم‌گیری دارم که حتی نمی‌توانم دربارهٔ مرتبسازی فکر کنم.» درحالی‌که برخی دیگر ادعا می‌کنند: «قبلاً سـعی‌ام را کرده‌ام. تمام مدارکم را مرتب کرده‌ام، ولی باز هم به هم ریخته است.» اما این کتاب نگاه شما را تغییر می‌دهد و کمک می‌کند بتوانید بهترین راه برای سامان‌دهی اطرافتان استفاده کنید.

در فصل ۱ اطلاعاتی درباره مرتبسـازی با شما درمیان می‌گذاریم که اطمینان داریم برایتان انگیزه‌بخش خواهد بود.

در فصل ۲ و ۳ نحوه نظم‌دهی فضای کار را به شما آموزش می‌دهیم. فصل ۴ تا ۹ به توضیح درباره ساماندهی اطلاعات دیجیتالی، زمان، تصمیم‌گیری‌ها، شـبکه‌ها، جلسه‌ها و گروه‌ها می‌پردازد. فصل ۱۰ به شما می‌آموزد که چگونه تأثیر پاکسازی را در شرکت خود چند برابر کنید. فصل آخر چهارچوب مرتبسـازی را فراتر می‌برد و اقداماتی را پیشنهاد می‌کند که با به‌کارگیری آن‌ها می‌توانید شادمانی بیشتری در کار روزانه‌تان به وجود آورید و همچنین طرز فکر و رویکردی که به شغلی رضایت‌بخش منجر می‌شود.

خواندن کتاب لذت کار کردن را به چه کسـانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به یک زندگی اجتماعی شاد پیشنهاد می‌کنیم.

تزریق دز سوم واکسن اجباری می‌شود

به گزارش پیام آشـنا به نقـل از کفال تلگرامی وبدا، محسـن فرهـادی درباره اعمـال نظارت‌ها و محدودیت‌های جدید کرونایی به دنبال قرمز شدن هفت شهر کشور، گفت: سعی داریم محدودیت‌هایی را در ۹ گـروه شـغلی که اهمیت زیـادی در بحث انتقال بیماری دارند، اعمال کنیم. مانند مراکز صرف غذا، تالارهای پذیرایی، سـینما، تئاتر، کنسرت‌های موسیقی، باشگاه‌ها و استادیوم‌های ورزشی، استخرها و مراکز تفریحی آبی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و دفاتر ارائه خدمات.

وی افزود: با تاکیدی که سـازمان امور اسـتخدامی انجام می‌دهد و بعد از تصویب در ستاد ملی، تزریق دز سوم واکسـن هم اجباری می‌شود، بطوری که خدمت‌دهنده و خدمت‌گیرنده به خصوص در این ۹ گروه شغلی باید حتما زمانبندی که در یک فضا باهم مواجه می‌شوند، واکسن تزریق کرده باشند که بیمار نباشند. فرهادی گفت: امکان کنترل اپلیکیشـنی از طریق نرم‌افزارهایی که روی موبایل نصب می‌شود نیز فراهم می‌شود تا مردم بتوانند این موضوع را کنترل کنند.

وی گفت: وزارت بهداشت و کمیته امنیتی و اجتماعی قـرارگاه مقابله با کرونا بعـد از بحث‌های مختلف پیشنهاداتی را برای تصویب در ستاد ملی کرونا که فردا با حضور رئیس جمهور تشکیل می‌شود، ارائه داده‌اند تا این کنترل‌ها و نظارت‌های ویژه بتوانند خصوصا برای این ۹ گروه شغلی اعمال شوند.

آشپزخونه

در شهرهای مختلف آش دوغ را چگونه می پزند؟

آش دوغ یکی از پرطرفدارترین و معروف‌ترین غذاهای یا اصالت ایرانی اسـت که در شـهرهای مختلف و به روش‌های مختلف طبخ می‌شـود. در این گزارش به بررسی انواع این آش‌ها پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا، آش دوغ، یکی از نام‌هایی است که اگر به رسـتوران‌های مراکز توریسـتی هر شـهری که مراجعه کنید، با آن مواجه می‌شوید. ایران با تنوع زیستی متفاوتی که دارد و به کشور ۴ فصل معروف است، دارای اقلیم‌های متفاوتی اسـت که هر کدام از آن‌ها دارای فرهنگ و آداب خاص خودشان هستند. بخشی از این فرهنگ مربوط به غذاهای بومی آن خطه اسـت که در هر کدام از استان‌های ایران غذاهای ویژه خودش طبخ و برای توریسـت‌ها معرفی می‌شود. آش دوغ از دسـته غذاهایی اسـت که در مراجعه به اغلب شـهرهای ایران شناسانه‌ای از همان‌جا برایش می‌توان یافت. شـمال و جنوب و شرق و غرب و مرکز، همه مدعی‌اند که آش دوغ مربوط به خطه آن‌هاسـت. خوب است بدانیم که تنوع در دسـتورپخت آش دوغ در شـهرهای مختلف نشـان از اصالت این آش دارد اما این که دقیقاً مربوط به یک نقطه از کشورمان باشد را هم نقض می‌کند چرا که می‌تواند در هر بخشی اصالت خود را حفظ کرده و معرف فرهنگ و شناسنامه‌ای از بوم خود باشد.

اردبیل

اگر در گوگل کلمه آش دوغ را جسـتجو کنید، اولین و بیشـترین نتایج که برای شما نمایش داده می‌شود آش دوغ اردبیل اسـت. «آیران آشی» یا «وغاه» که در شـهر سـرعین اسـتان اردبیل به‌صورت ویژه و به دلیل مراجعات توریسـتی بیشـتر طبخ می‌شود، مشـتری‌های خاص خودش را دارد. مردمی که عزم سفر به اردبیل را می‌کنند، در بخش مهمی از زمان سـفر خود را به اسـتفاده از آب گرم‌های سرعین تخصیص می‌دهند. بعد از آب تنی در این اسـتخرهای پر از گوگرد و هنگام خروج از آن، با رسـتوران‌هایی مواجه می‌شوی که آش دوغ را در باجه شـیشه‌ای ورودی رسـتوران گذاشـته‌اند و از مراجعین دعوت می‌کنند که برای صرف آش داخل بروند. آش دوغ اردبیـل با دوغ محلی ترش (آیران) و نخود و سـبزی و برنج و تخم مرغ و کوفته قلقلی (گوشت چرخ کرده) طبخ می‌شود که سـیر جز جدایی ناپذیر آن در رسـتوران‌ها به صورت جداگانه سـرو می‌شود که اگر تمایل داشـتید می‌توانید به کلاسه آش خود اضافه کنید.

شیراز

خوشـا شیراز و آش دوغ بی مثالش! آش دوغ شیراز با کردستان و اردبیل کمی تفاوت دارد و در آن به جای نخود از لپه اسـتفاده می‌شود. سـبزی‌های شیرازی مثل شـوید و ترخون و چویل هم در آن اسـتفاده می‌شود. علاوه بر لپه و سـبزی‌های محلی شیراز، برنج و دوغ ترش و پیاز و گوشـت چرخ‌کرده و سـیر هم از مواد تشکیل دهنده این آش است. در این آش پرخلاف آش کردستان، پیاز را باید تفت داد و اصطلاحاً از «پیازداغ» اسـتفاده کرد. همچنین می‌توان آش دوغ شیرازی را بدون کوفته قلقلی پخت. نکته جالب اینکه بعضی از اهالی شیراز در این آش به جای لپه از باقالی اسـتفاده می‌کنند.

مازندران

زمسـتان‌های شمال کشور در کنار بوی چوب و برف و بـاران یک یادگاری دیگر هم دارد و آن هم آش دوغ همین اجزا را اگر با دوغ شیرین یا ماست محلی بپزند آش ملـت پخته شده است.

کردستان

در مناطق کردنشین به «دوکلیو» معروف است که سرو آن در مناسـبت‌های خاص مخصوصاً سیزده بدر (۱۳ فروردین) انجام می‌شود. نخود، برنج، بلغور گندم، سبزی آش و دوغ و گاهی تخم‌مرغ و پیاز و سیر مواد تشکیل دهنده آن است. آش دوغ کردسـتانی را با نعنا داغ سرو می‌کنند که طرفداران بسیاری هم در این استان دارد.

شمالی است. سـبزی آش دوغ اهالی مازندران شامل اسفناج و گشنیز و در صورت در دسترس بودن، شامل اوجی، سـوسـن عنبر، نعنا، جعفری و برگ سیر است. کدوحلوایی، پیاز و سیر، آرد برنج و دوغ محلی و کشک نخود و لوبیا و عدس و ماش، آب نارنج دفه آذر ماوویه جات موادی هستند که باید در این آش استفاده کرد همان‌طور که مشهود است مازندرانی‌ها در آش دوغ‌شان از حبوبات بیشـتری نسبت به شـهرهای دیگر اسـتفاده می‌کنند به طرز چشمگیری در این آش از سبزیجات استفاده می‌شود که نسبت به باقی مواد در ظرف آش خودنمایی می‌کنند.

اصفهان

آش دوغ اصفهانـی یا آش دوغ قشـقایی، متعلق به شهرسـتان سـمیرم در جنوب غربی استان اصفهان اسـت. ایل قشقایی طایفه دره‌شوری، غذاهای خوشمزه و متنوعی را می‌پزند که آش دوغ یکی از آن‌ها اسـت. طرز تهیه آش دوغ قشقایی با آش دوغ ترکی متفاوت اسـت و معمولاً آن را به‌عنوان نذری یا در جشـنواره غذاهای محلی در این منطقه می‌پزند. علاوه بر دوغ محلی، نخود و عدس، برنج و جو، سـبزیجات مخصوص و پیـاز و پیاز داغ از مواد اصلی تشـکیل دهنده این آش هسـتند.

لرستان

آش دوغ لـری که در غرب ایران طبخ می‌شـود شامل نخود ولوبیا سفید اسـت. پیاز و گوشت چرخ کرده و آلوترش و دوغ محلی لری از مواد این آش هستند.

قزوین

در قزوین هم آش دوغ هست. آش این شهر شامل نخود و لوبیا قرمز و لوبیا چیتی و سبزیجات محلی است که پیاز و سیر و دوغ هم پای ثابت آن است. شاخص این آش پیازداغ، سیردفاغ و نعنا داغ است که هر سه در طبخ و سرو آن بسیار مهم است. در این آش از گوشـت چرخ کرده استفاده نمی‌شود ولی از عصاره قلم استفاده می‌کنند.

همدان

این‌جا آش دوغ سـاده‌تری نسـبت به شهرهای دیگر دارد. موادی مثل دوغ و نخود و بلغور و پیاز و سبزی تنها مواد این آش است که همدانی‌ها با توجه به اقلیم سردشان این آش را زیاد در سفره خود می‌گذارند که طرفدار زیادی هم دارد.

چهارمحال و بختیاری

آش دوغ در این ناحیه از ایران با مواد اولیه زیادی حاصل می‌شود. نخود، لوبیا سفید، عدسـ برنج، دوغ، پیاز، آرد برنج و برخی از مواد اصلی آن است.

اراک

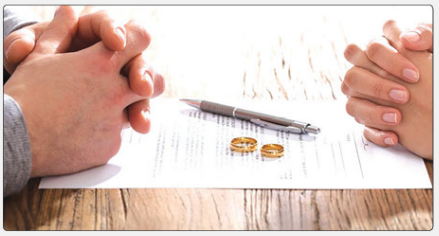
آشی که با بلغورهای آماده شده و خیس خورده با دوغ طبخ می‌شـود و به آش ملایری یا آش بلغور دوغ ملایر معروف است. البته این نوع از بلغورهای خوابانده شده در دوغ و یا کشک از خوراکی‌های سریع آماده‌شو است که بعد از خیساندن این بلغور بصورت گلوله‌ای در می‌آورند و خشـک می‌کنند. در ایامی که هوای سـرد است از آن برای پختن آش و سـوپ اسـتفاده می‌کنند. در این نواحی نخود و لوبیا و سـبزیجات و دوغ از مواد تشکیل دهنده این اش است.

خراسان

در این شهر آش دوغ بر اساس موادی مثل عدس و نخود و پیاز و سیر همراه با سبزی و دوغ محلی آماده می‌شـود. استفاده از اسفناج و رشتهاش در این ناحیه برای طبـخ آش دوغ نکته متمایز آن است.

سازش طلاق‌های توافقی امسال به ۱۶.۵۳ درصد رسید

مدیر کل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: سازش طلاق های توافقی در سال ۱۴۰۰ به ۱۶.۵۳ درصد رسیده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بهزاد وحیدنیا افزود: در پی برنامه‌ریزی منسجم بهزیستی و مداخلات روانشناسـی، میزان سـازش کل از ابتدای راه‌اندازی سـامانه از سـال ۹۷ تاکنون به حدود ۱۵.۲۴ درصد رسیده‌است.

وی در مورد سایر دعاوی طلاق نیز گفت: در مورد سایر دعاوی طلاق و ورود بهزیستی جهت پوشش مشاوره های سـایر دعاوی، به رغم اینکه سازمان بهزیستی زیرساخت‌های سامانه‌ای، تخصصی و اجرایی را فراهم کرده و این را در کارگروه ملی پیشـگیری، کنترل و کاهش طلاق مطرح کرده‌اما تامین منابع برای پیشبرد کار و توسعه خدمات میسر نشده است.

مدیر کل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: برای پوشش مشاوره‌های سایر دعاوی طلاق، نیازمند مشارکت سازمان برنامه و بودجه در این زمینه هستیم. مشارکت سازمان برنامه و بودجه در این زمینه هستیم و مداخلات نیز صورت بپذیرد که طرح رصد شـوند و مداخلات نیز صورت بپذیرد که طرح مفصلی است که در این قالب نیز طرح‌هایی ارائه شده رانیز می‌پذیرند و مشاوره‌های آن را تجراهم می‌دهند. وی تاکید کرد: براسـاس نگاه پیوسـتاری به خانواده و رویکرد منسجمی که باید در این حوزه باشد، به طور قطع مداخلات نـه صرفا قبل از طلاق بلکه باید قبل از ازدواج در قالب پیوسـتار طرح‌ریزی شـود و برنامه مشاوره‌ای دوره‌های مختلف رشدی قبل، قبل، حین و بعد از تشکیل خانواده در امتداد هم قرار گیرند. افراد رصد شـوند و مداخلات نیز صورت بپذیرد که طرح مفصلی است که در این قالب نیز طرح‌هایی ارائه شده است. برای پوشش مشاوره‌های سـایر دعاوی طلاق، نیازمند مشارکت سازمان برنامه و بودجه در این زمینه هستیم. وزارت کشور هم می‌تواند منابع بیشتری در اختیار قرار دهد تا بتوانیم این برنامه را توسعه دهیم.

مدیر کل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه به صورت پایلوت نیز اقداماتی را در برخی از استان‌ها پیش می‌بریم، افزود: بعد از آنکه نتایج منتشر شد راجع به توسعه فعالیت به سایر بخش‌ها ورود پیدا خواهیم کرد.

وی در ادامه به خط صدای مشاوره بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ اشاره و تصریح کرد: عمده مسائل مطرح شده در این خط در زمینه مشکلات بین فردی، مسائل مربوط به کودک و نوجوان و مشکلات روانشناختی بوده است.

وحیدنیا گفت: افزایش چشمگیری بابت نگرانی ناشی از اومیکرون در تماس‌های تلفنی وجود نداشته است. از ابتدای سال تا کنون یک میلیون و ۱۸۹ هزار و ۹۰۳ تماس موفق داشته‌ایم.

بر اساس این گزارش، سامانه تصمیم از سال ۹۷ ایجاد شـد و هدف از آن کاهش آمار طلاق است. سازمان بهزیسـتی برای ارائه خدمات مشاوره‌ای به زوج های درآسـتانه طلاق و منصرف کـردن آن ها از طلاق با همکاری معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه سـامانه‌ای به نام تصمیم راه اندازی کرده است.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی سال ۹۵ در راستای لایحه برنامه ششم توسعه، سازمان بهزیستی کشور را مکلف کردند در راستای کنترل و کاهش نرخ طلاق به ۲۰ درصد طی پنج سال آینده اقدام کند.

براساس آمار موجود روی سایت ثبت احوال در بهار و تابستان در مجموع ۴۲ هزار و ۳۳۱ مورد طلاق ثبت شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

هر چه انسان‌تر باشیم زخم‌ها عمیق‌تر خواهند بود. هر چه بیشتر دوست بداریم بیشتر غصه خواهیم داشت. بیشتر فراق خواهیم کشید و تنهایی‌هایمان بیشتر خواهد شد

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی

تازه های سلامت

عوارض مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها و تبعات خوددرمانی کرونا

متخصص سم شناسی گفت: مصرف بی رویه ویتامین‌های محلول در چربی می‌تواند مشکلات و عوارض جانبی فراوانی را به دنبال داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهاره سادات یوسف ثانی افزود جامعه ایرانی با شیوع ویروس کووید ۱۹ به دلیل نگرانی از ابتلاء به بیماری، شروع به مصرف مقدار زیادی ویتامین و مکمل دارویی و گیاهی کرده است.

وی تصریح کرد: ما می‌دانیـم ویتامین‌های c ,d و زینک می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی مؤثر و مفید باشند و در پیشگیری از ابتلاء به نوع شدید کرونا و درمان سریع‌تر کرونا کمک کننده باشـد اما مصرف خودسرانه ویتامین‌ها اکیداً ممنوع است و باید توسط پزشک تجویز شود و در غیر این صورت می‌تواند عوارض زیادی را به دنبال داشته باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص ایجاد عارضه بعد از مصرف خودسرانه ویتامین‌ها، گفت: خیلی اوقات مردم بر این باور هستند که مصرف ویتامین‌های محلول در آب بی عارضه است و مشکلی ندارد در صورتی که مصرف بی رویه‌ی ویتامین سی در بیماران مبتلا به مشکلات کلیوی و گوارشی می‌تواند بسیار مضر باشد و باعث تشدید مشکلات آنها شود.

یوسف ثانی ادامه داد: مصرف بی رویه ویتامین‌های محلول در چربـی مانند D,E,K,A می‌تواند مشـکلات و عوارض جانبی فراوانی را به دنبال داشـته باشـد و با توجه به باور غلطی که در بین آحـاد جامعه در مورد کم بودن ویتامین دی در تمام ایرانی‌ها وجود دارد، افراد هشدارها در مورد عدم مصرف خودسرانه این ویتامین را جدی نگرفته و در نتیجه با مصرف بسـیار زیاد دچار مشـکلات کبدی می‌شوند. در حالی که بیماران باید با مراجعه به پزشک و آزمایش خون، میزان کمبود ویتامین خود را متوجه شوند و با مصرف میزان مناسب ویتامین‌ها از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری کنند.

استادیار دانشگاه علوم پزشـکی ایران در مورد خود درمانی بیماری کرونا با گیاهانی همچون سیر، زنجبیل و سیاه دانه، گفت: مصرف داروهای گیاهی به همراه داروهای ضد انعقاد و یا رقیق کننده خون ممکن است تداخل ایجاد کند. همچنین مصرف بی رویه آنها می‌تواند باعث عوارض جانبی شدیدی از قبیل تشدید استرس، بی خوابی و ایجاد علائم حساسیت مانند خارش بدن شـود به همین دلیل است ضروری است برای مصرف صحیح اینگونه داروها و بررسی هرگونه تداخل احتمالی به پزشک متخصص طب سنتی مراجعه کنند.

یوسف ثانی افزود: افراد سالم می‌توانند با مصرف روزانه چند واحد میوه و سبزیجات تازه در طول روز ویتامین‌های مورد نیاز خود را دریافت کنند و از مصرف غیر ضروری مکمل‌های دارویی و گیاهی مگر بر اسـاس و صلاحدید تجویز پزشک اجتناب کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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