گوناگون

اعطای گواهینامه iso ۱۰۰۱۵:۲۰۱۹ (سیستم مدیریت آموزش) به آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز موفق به کسب گواهینامه iso ۱۰۰۱۵:۲۰۱۹ (سیستم مدیریت آموزش) شد.

به گزارش پیام آشنا، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در راستای آگاه‌سازی کارکنان و استفاده از دانش‌های به روز منطبق با استانداردهای ملی و بین المللی موفق به کسب گواهینامه iso ۱۰۰۱۵:۲۰۱۹ (سیستم مدیریت آموزش) شد.

دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: باور قلبی کارکنان آسایشگاه تحقق بخشیدن به شعار کهریزک جایی برای زندگی است نه زنده ماندن و همچنین نقش و جایگاه کارکنان در مورد کیفیت خدمات ارائه شده به مددجویان از اهمیت بالایی مواجه است در همین راستا همواره کلاس های آموزشی ضمن خدمت و حین خدمت جهت آگاه سازی کارکنان با استفاده از دانش های به روز و به کارگیری تکنولوژی هایی در سطح استانداردهای جهانی در حال برگزاری است.

دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: یکی از ویژگی های بارز مجموعه کهریزک استفاده مفید و موثر از تخصص و دانش افراد شاغل آسایشگاه در برگزاری کلاس های آموزشی اعم از احیای قلبی ریوی مقدماتی و پیشرفته، ارگونومی، کلاس های آگاه سازی کادر درمان از بیماری ها و اپیدمی های شایع و کلاس های مورد نیاز، منطبق با استانداردهای جهانی و همچنین در راستای پیشبرد اهداف ترسیم شده می باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: طی ارزیابی های به عمل آمده توسط کارشناسان شرکت الاینس کانادا در سال جاری، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز موفق به دریافت استاندارد بین المللی سیستم مدیریت آموزش نائل آمد.

روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز کسب این موفقیت بزرگ و افتخار آفرین را به مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و تمامی مسئولین و کارکنان آسایشگاه تبریک عرض نموده و از خداوند متعال موفقیت روزافزون برای همه عزیزان زحمت کش در آسایشگاه و تلاش هر چه بیشتر به منظور نزدیک شدن به استانداردهای جهانی و بین المللی را خواستار است.

گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر توانخواه سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

چگونگی نظارت سازمان غذا و دارو بر محصولات غذایی تراریخته

مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به نظارت مستمر بر محصولات غذایی مشمول تراریختگی، در عین حال بر اهمیت برچسب‌گذاری مناسب این محصولات تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، دکتر بهفر با اشاره به اینکه نظارت بر محصولات غذایی تراریخته در دستور کار این سازمان قرار دارد، بیان کرد: کلیه دانه‌های روغنی سویا، ذرت، کلزا و پنبه‌دانه از مبادی ورودی توسط کارشناسان معاونت‌های غذا و دارو نمونه‌برداری شده و به آزمایشگاه مرجع کنترل غذا و دارو ارسال می‌شوند.

وی افزود: در صورت تأیید و راستی‌آزمایی رخدادهای تراریختگی، مجوز ورود این محصولات صادر می‌شود.

وی همچنین از پایش سالانه برچسب محصولات تراریخته در قالب برنامه عملیاتی پایش فراورده‌ها در سطح عرضه (PMS) خبر داد و گفت: این پایش توسط معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور انجام می‌شود. در این روند، محصولات تراریخته فاقد برچسب نمونه‌برداری و به آزمایشگاه‌های معتبر ارسال می‌شوند.

مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با تأکید بر الزامی بودن درج عبارت «تراریخته» بر روی برچسب این محصولات، تصریح کرد: در صورت تأیید تراریختگی و عدم درج این عبارت بر روی برچسب، معاونت‌های غذا و داروی ناظر طبق ضوابط و مقررات جاری با متخلفین برخورد خواهند کرد.

بهفر در ادامه به محدودیت‌های تولید دانه‌های روغنی تراریخته در کشور اشاره کرد و افزود: اگرچه ایران به تولید دانه‌های تراریخته کمتر روی آورده، اما واردات این محصولات به کشور ادامه دارد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: سازمان غذا و دارو به طور مستمر بر محصولات غذایی نظارت می‌کند و در صورت مشاهده تخلف در برچسب‌گذاری و عرضه، این موارد به نهادهای قضایی معرفی خواهند شد. این اظهارات نشان‌دهنده عزم جدی سازمان غذا و دارو در راستای افزایش شفافیت و سلامت مصرف محصولات غذایی در کشور است.

آیا پاییز هم باید ضد آفتاب بزنیم؟

متخصصان پوست تاکید می‌کنند خنک‌تر شدن هوا دلیلی برای استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب نیست و افراد می‌بایست در فصل پاییز هم از این محصول استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از missouristate، در طول پاییز و زمستان، دما کاهش می‌یابد و نور خورشید کمتر می‌شود. این تغییرات فصلی باعث می‌شود تصور کنیم استفاده از ضد آفتاب ضروری نیست اما متخصصان توصیه می‌کنند در ماه‌های پاییز هم باید به استفاده از این محصول برای محافظت از پوستمان ادامه دهیم.

«انجمن سرطان آمریکا» و «انجمن متخصصان پوست آمریکا»، هر دو توصیه می‌کنند اگر در هر فصلی از سال و در طول روز می‌خواهید بیرون از خانه باشید، باید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. هرچه بیشتر از ضد آفتاب استفاده کنید، پوستتان کمتر دارای چین و چروک خواهد شد و دیرتر آثار پیری بر آن نمایان می‌شود.

در همین حال، این متخصصان نکاتی را پیشنهاد می‌کنند که هنگام خرید و استفاده از کرم ضد آفتاب باید در نظر داشته باشید. به گفته آنها اگر ضد آفتاب شما SPF حداقل ۳۰ ندارد پس به اندازه کافی خوب نیست، علاوه بر این، باید ضد آفتاب‌تان را حداقل هر ۲ ساعت یکبار روی پوست تمدید کنید.

زنان و خانواده

مادران جهان به پویش صلح برای آتش بس و توقف جنگ در غزه و لبنان بپیوندند



معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده به حمله رژیم صهیونیستی به فلسطین و لبنان اشاره کرد و با معرفی پویش مادران صلح برای آتش‌بس و توقف جنگ در غزه و لبنان، خواستار پیوستن مادران کشورهای مختلف به این پویش شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروز آذر در نشست وزرایی اجلاس خانواده در قطر، به تبیین اهمیت تحکیم بنیان خانواده پرداخت و خانواده را ستون توسعه و پیشرفت خواند.

بهروز آذر اظهار کرد: امروزه چهار روند کلان جهانی پیش روی خانواده‌ها قرار دارد که تأثیرات عمیقی بر آن‌ها گذاشته است، تغییرات تکنولوژیکی، مهاجرت و شهرنشینی، تحولات جمعیتی و تغییرات آب و هوایی. در مجموع، این چهار روند به دلیل تغییراتی که در زندگی روزمره و ساختار اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها ایجاد می‌کنند، نیازمند توجه ویژه هستند. این تغییرات ساختار خانواده‌ها را به چالش کشیده و روابط خانوادگی و آینده فرزندانمان را به شکل‌های مختلف دگرگون کرده است.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، با اشاره به اهمیت برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری ملی و محلی در راستای تحکیم روابط و حفظ بنیان خانواده تاکید کرد: آنچه در گذشته و در نبود این برنامه‌ها باعث تحکیم خانواده‌ها می‌شد، ارزش‌های جامعه مانند احترام به بزرگترها، همبستگی، فداکاری، تعهد و وفاداری بوده است.

وی افزود: امروز وظیفه ماست که برای حفظ این ارزش‌ها تلاش کنیم و آنها را به نسل‌های آینده منتقل کنیم.

بهروز آذر خاطرنشان کرد: ما باید ارتقای مهارت‌های ارتباطاتی، مدیریت تعارض، حل بحران، تاب‌آوری، همدلی و همبستگی خانوادگی را در دستور کار بگذاریم، از طرفی با حمایت از برنامه‌ها و فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی، فرصت‌های بیشتری برای تعامل حضوری خانواده‌ها فراهم کنیم. برنامه‌های فرهنگی، ورزشی و گردشگری خانوادگی می‌توانند موجب تقویت روابط و همدلی در خانواده شوند.

معاون رئیس جمهور با اشاره به جنگ جاری در فلسطین به معرفی پویش مادران صلح برای آتش‌بس و توقف جنگ در غزه و لبنان پرداخت و خواستار پیوستن مادران از دیگر کشورها به این پویش شد.

احکام متناسب‌سازی بازنشستگان در آبان صادر می‌شود

سرپرست سازمان تأمین اجتماعی از اهتمام این سازمان در اجرای طرح متناسب‌سازی و صدور احکام بازنشستگان در آبان‌ماه خبر داد و گفت: در حال تأمین منابع لازم و تمهیدات قانونی هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، مصطفی سالاری در جمع کانون عالی بازنشستگان این سازمان در استان گیلان افزود: با توجه به تصریح قانون در اجرای طرح متناسب‌سازی برای سایر سطوح، تلاش داریم سازوکاری برای پرداخت به حداقل‌بگیران نیز داشته باشیم. وی در خصوص موضوع متناسب‌سازی با توضیح وضعیت سازمان به لحاظ درآمد و هزینه گفت: تا پایان سال برای اجرای تعهدات جاری سازمان با چالش‌های تأمین مالی مواجهیم. با این حال تلاش داریم تا با مساعدت سران قوا و با استفاده از سایر روش‌های تأمین مالی از جمله تسویه رقم باقی مانده از ردیف رد دیون دولت به سازمان که در قانون بودجه سال جاری پیش‌بینی شده، موضوع متناسب‌سازی را اجرایی کنیم.

سرپرست سازمان تأمین اجتماعی با تأکید بر پیگیری ویژه وزیر تعاون، کار و رفته اجتماعی و تلاش سازمان برای اجرای طرح متناسب‌سازی اظهار کرد: با توجه به تصریح قانون متناسب‌سازی ذیل بند «۲»؛ جز «ر» ماده ۲۸ قانون برنامه هفتم بر اجرای طرح متناسب‌سازی برای سایر سطوح، هزینه اجرای این طرح برای سایر سطوح در سازمان تأمین اجتماعی، بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان است و اگر بخواهیم برای حداقل‌بگیران نیز به منظور حفظ قدرت خرید پرداختی داشته باشیم، هزینه اجرای طرح بالغ بر ۴۰ هزار میلیارد تومان است. سالاری با تبیین رویکرد این سازمان در موضوع توسعه خدمات درمانی یادآور شد: در موضوع بیمه تکمیلی هم باید توجه داشته باشیم در میان خدمات و تعهدات مختلف سازمان آنچه اولویت دارد، پرداخت به موقع مستمری و تأمین درمان است. لذا این دو وظیفه اصلی موضوع عمده تمرکز سازمان است. با این حال در موضوع بیمه تکمیلی در تلاشیم تا با ارتقای بسته بیمه پایه، بخشی از هزینه‌های بیمه تکمیلی را در بخش بیمه پایه جبران کنیم.

حرکت به سمت صفر کردن هزینه‌های درمان

وی افزود: همزمان تلاش می‌کنیم تا به سمت صفر کردن هزینه‌های درمان حرکت کنیم و البته این راهبرد مستلزم اجرایی شدن موضوعاتی نظیر پزشک خانواده و نظام ارجاع و البته همراهی سایر نهادهاست و با توجه به تأکید رئیس جمهور در موضوع پزشک خانواده، می‌کوشیم تا این رویکرد را با جدیت دنبال کنیم. سالاری با اشاره به وجود احکامی در لایحه بودجه ۱۴۰۴ مبنی بر تسویه بدهی دولت به سازمان تامین اجتماعی از پیگیری و ارائه پیشنهادهایی ذیل این دو لایحه خبر داد و در مورد طرح‌های خدمات رفاهی نظیر طرح کرامت رضوی گفت: تلاش می‌کنیم تا با بازنگری این طرح‌ها به سمت توسعه عادلانه‌تر این خدمات حرکت کنیم. در موضوع تسهیلات نیز در تلاشیم تا در تعامل با بانک رفاه، ظرفیت تسهیلات را از حیث عددی افزایش دهیم. وی با تأکید بر اهمیت سوددهی در شرکت‌های سرمایه‌گذاری سازمان گفت: در موضوع «شستا» مهمترین چالش، مداخله افراد ذی‌نفوذ است. لذا در تلاشیم تا در فرآیندی شفاف، با ارزیابی افراد توانمند در چند سطح تعریف کنیم و به نحوی عمل شود که با توجه به اهمیت سوددهی، اعمال سلیقه‌های شخصی تا حد امکان کاهش یابد و سهم شستا در تأمین منابع سازمان را که در شرایط فعلی بسیار کم است، افزایش دهیم.

مکث

داشتن اسباب‌بازی‌های زیاد می‌تواند برای کودکان مضر باشد

شاید فرزندتان اسباب‌بازی‌های زیادی بخواهد و شما هم برای اینکه دلش را به دست آورید، برایش انواع و اقسام وسایل بازی و سرگرمی را فراهم کنید، اما طبق نتایج یک مطالعه، داشتن اسباب‌بازی‌های زیاد می‌تواند برای کودکان مضر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، در مقابل محدودتر بودن تنوع اسباب‌بازی‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت بازی و رشد شناختی کودک منجر شود.

بنابر مطالعه‌ای که در مجله «رفتار و رشد کودک» (Infant Behavior and Development) منتشر شده است، داشتن اسباب‌بازی‌های کمتر کودکان را ترغیب می‌کند به بازی‌های تخیلی و خلاقانه‌تری بپردازند. متخصصان دانشگاه تولدو در اوهایو دو گروه از ۳۶ کودک نوپا در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ ماه را در جلسات بازی آزاد با چهار یا ۱۶ اسباب‌بازی تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد کودکانی که فقط چهار اسباب‌بازی در اختیار داشتند، نسبت به آن‌هایی که با تعداد بیشتری اسباب‌بازی محاصره شده بودند، ۱.۵ برابر بیشتر بازی می‌کردند و خلاقیت بیشتری نشان می‌دادند.

این یافته‌ها حاکی از آن است که انتخاب محدودتر از میان اسباب‌بازی‌ها امکان بازی متمرکزتر و خلاقانه‌تر را فراهم می‌کند. دلیلش هم فقط این نیست که کودک به دلیل وجود تعداد زیادی اسباب‌بازی با ویژگی‌های متنوع (صداها، چراغ‌ها و زرق‌وبرق‌های دیگر) امکان تمرکز طولانی را از دست می‌دهد و حواس‌پرت می‌شود. تعداد بیش از حد اسباب‌بازی می‌تواند خلاقیت را هم سرکوب و رشد مهارت‌های ضروری زندگی را مختل کند و به مشکلاتی مانند کاهش تمرکز و افزایش رقابت و حسادت میان خواهر برادرها منجر شود.

از سوی دیگر، داشتن جعبه اسباب‌بازی پر از انواع وسایل می‌تواند کودک را بیش از حد در معرض محرک‌های حسی قرار دهد (به دلیل رنگ‌ها، صداها و ویژگی‌های مختلف هر اسباب‌بازی) و کودک به جای تمرکز روی یک فعالیت خلاقانه، به سرعت از یک اسباب‌بازی به سراغ دیگری برود.

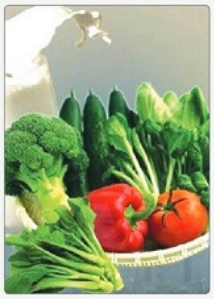
کاهش احساس مسئولیت در قبال وسایل هم از تبعات دیگر این مسئله اعلام شده است. در حالی که داشتن تعداد محدودی اسباب‌بازی کودکان را تشویق می‌کند قدر آنچه را دارند، بدانند و حس مسئولیت و مراقبت از آن‌ها را در خود پرورش دهند.

بنابراین در این مورد واقعا «هرچه کمتر، بهتر» صدق می‌کند به گفته متخصصان، داشتن اسباب‌بازی‌های کمتر نه‌تنها لذت بازی را برای کودکان افزایش می‌دهد که به بهبود کلی سلامت عاطفی و روانی آن‌ها نیز کمک می‌کند.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای آلودگی هوا؛ در روزهای آلوده چه بخوریم؟

یک دکتری علوم تغذیه گفت: کودکان، سالمندان، مادران باردار و شیرده و بیماران قلبی ریوی و مبتلایان به نارسایی کبد و کلیه و کبد چرب از گروه‌هایی هستند که در آلودگی هوا بیشتر از سایر افراد آسیب می‌بینند اما می‌توان با بکارگیری تدابیر تغذیه‌ای، اثرات مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدودی کاهش داد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، منصور رضایی گفت: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن با کمک برخی مواد مغذی از طریق اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست و مجاری لنفاوی، به محافظت از سلول های بدن از آسیب‌های بیرونی می‌پردازد. وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن افزود: با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عملکرد سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود.

منابع آنتی‌اکسیدان

رضائی مصرف آنتی اکسیدان‌ها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلولهای حیاتی بدن برشمرد و ویتامین‌های C، E، کاروتنوئیدها، کیوتن، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها را از منابع غذایی آنتی اکسیدانی عنوان کرد و به تشریح عملکرد هر یک از آنها پرداخت. این عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به نقش مهم آنتی اکسیدانی ویتامین E: روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت ملایم پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود.

در طبخ و فرآوری غذاها از روغن‌های گیاهی استفاده شود

وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منبع غنی این ویتامین توصیه کرد: در طبخ و فرآوری غذاها حتما از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. رضایی افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند. وی سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونتها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود اما نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. به گفته رضایی مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوایی و سیب زمینی از مهمترین منابع ویتامین C هستند و برای حفظ ویتامین های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

مصرف حداقل سه واحد سبزی و دو واحد میوه روزانه در آلودگی هوا

این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتما از سبزیها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزیها و دو تا چهار واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. به گفته رضایی هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. هر واحد سبزی نیز معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. وی بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، هلو و زردآلو، موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد. رضایی با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست خاطرنشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها انواع سبزی و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

سیب درختی سرب بدن را دفع می‌کند

رضایی سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است. به گفته وی مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار از سایر منابع پکتین محسوب می‌شوند. وی مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا را بسیار مهم دانست و توصیه کرد حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. وی دریافت سلنیوم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌ها برای مقابله با شرایط بد محیطی و آسیب رسان به سلولهای بدن ضروری دانست و یادآور شد: ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ حاوی این ماده است. رئیس اداره تغذیه بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را از مواد موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده و ترجیحا جوانه زده به خصوص غلات سبوس دار از منابع سرشار از روی هستند. وی مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند را به افراد توصیه کرد. رضایی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند. این متخصص تغذیه از دیگر منابع غذایی منیزیم به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.

چای سبز سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

رضائی مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا۲ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحا ماهی به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود. به گفته وی چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی اکسیدان تاثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت های فصل پاییز و آلودگی‌ها می شود. رضائی افزود: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد. مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب توصیه دیگر این متخصص تغذیه بود که می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.

توصیه های مهم تغذیه‌ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا

رضایی برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زیان‌های آلودگی هوا را به حداقل برساند موارد زیر را به افراد توصیه کرد:

- حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز مصرف شود.
- سبزی‌ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می‌شود.
- روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.
- حداقل ۲-۳ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.
- از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید. زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند و می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند.
- از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فراوری شده نظیر سوسیس، کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی، طعم دهنده و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.
- آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود.
- به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی: آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به‌سزایی دارد.
- تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودک‌ها، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحا سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی‌سی شیر کم چرب و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی‌نمک.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی



باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

Minimalhaee Baraye Zendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

چگونه از هدفون بدون آسیب رساندن به گوش استفاده کنیم؟

وقتی به عوامل احتمالی کاهش شنوایی فکر می‌کنید، شاید دلایل گوناگونی چون تصادفات، صداهای بلند یا مواد منفجره به ذهن‌تان خطور کند با این حال، شایع‌ترین علت کم‌شنوایی این روزها استفاده از هدفون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، کارشناسان در این باره تاکید می‌کنند راههایی وجود دارد که می‌توانید از گوش خود در برابر آسیب احتمالی ناشی از هدفون محافظت کنید

خطرات هدفون چیست؟

صدای هدفون‌هایی که داخل گوش قرار می‌گیرند، بسیار بلندتر از هر صدایی است که به طور طبیعی بسیار نزدیک به قسمت داخلی گوش شما ایجاد می‌شود. امواج صوتی ساطع شده از هدفون‌ها باعث لرزش پرده گوش شما می‌شود. امواج ارتعاشی می‌توانند از طریق یک سری استخوان‌های کوچک حرکت کنند و به بخشی از گوش به نام «حلزون گوش» نفوذ کنند.

حلزون گوش محفظه‌ای در گوش است که پر از مایع است و قسمت بیرونی آن دارای کرک است. هدفون، مایع را به لرزه در می‌آورد و موها را حرکت می‌دهد. هرچه صدای موسیقی شما بلندتر باشد، ارتعاشات در این ناحیه شدیدتر خواهند بود و هرچه ارتعاشات قوی‌تر باشند، موها بیشتر حرکت می‌کنند. اگر اغلب یا برای مدت طولانی به صداهای بلند گوش دهید، موهای حلزون گوش حساسیت خود را نسبت به ارتعاشات از دست می‌دهند. برخی صداها حتی ممکن است باعث شود که شکل سلول‌ها در این عضو تغییر کند.

اگر شروع به معالجه آسیب وارده کنید، گاهی اوقات بهبودی گوش‌ها زمان می‌برد. با این حال، گاهی هم گوش‌های شما دیگر بهبود نمی‌یابند. این وضعیت کم شنوایی پایدار نامیده می‌شود و هیچ درمانی ندارد.

هدفون‌ها تقریباً به همان روشی که صداهای بلند به گوش آسیب می‌رسانند، به این عضو مهم و حساس صدمه می‌زنند. با این حال، تأثیر آنها به تدریج در یک دوره زمانی طولانی احساس می‌شود. اگر هر روز با صدای بلند هدفون به موسیقی گوش دهید، موهای روی حلزون گوش شما شروع به جمع شدن می‌کنند و همین امر باعث کاهش شنوایی می‌شود. اغلب، موها آنقدر خم می‌شوند که آسیب، دائمی می‌شود.

در حالی که صداهای بلند از طریق هدفون مطمئناً برای شنوایی شما عالی نیستند، گوش دادن به چیزی به واسطه هدفون در سطح متوسط در مدت زمان طولانی نیز می‌تواند به شنوایی شما آسیب برساند. به بیان ساده، «مدت زمان» استفاده از هدفون به اندازه «بلندی صدا» اهمیت دارد.

چگونه با خیال راحت از هدفون استفاده کنیم؟

اگر به طور منظم برای مدت طولانی به صداهای بلند گوش دهید، سریعتر به گوش خود آسیب می‌زنید. اولین کاری که می‌توانید برای کاهش احتمال کم‌شنوایی انجام دهید، گوش دادن به هدفون با صدای کم است.

فقط به این دلیل که با هدفون به موسیقی گوش می‌دهید به این معنی نیست که دچار کم شنوایی خواهید شد اما فراموش نکنید این عارضه شایع‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید و ممکن است به راحتی به سراغ شما هم بیاید.

به یاد داشته باشید که به هدفون خود با صدای متوسط تا کم گوش دهید. همچنین از هدفون‌های روی گوشی و دارای حذف‌کننده نویز استفاده کنید و سعی کنید مدت زمانی را که به هدفون گوش می‌دهید، کاهش دهید.