گوناگون

اعتبارات طرح دارویاری واریز شد

معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو گفت: اعتبارات طرح دارویاری از محل هدفمندی یارانه‌ها در اسفند سال جاری واریز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشته میرزازاده افزود: از معاونین توسعه دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور خواسته ایم فرایند پرداخت مطالبات شرکت‌های توزیع کننده دارویی را تسریع کنند.
وی با بیان اینکه اعتبارات طرح دارویاری باید مستقیما از سوی ستاد و به نسبت اسناد ارسالی توسط هر یک از واحدهای تابعه به سازمان‌های بیمه‌گر در وجه ذی‌نفعان از جمله شرکت‌های توزیع دارو واریز شود، تصریح کرد: معاونین می‌بایست پس از واریز وجه، اطلاعات تراکنش‌های انجام شده را جهت ثبت در دفاتر مالی و کاستن از بدهی به شرکت‌ها از سوی مدیریت امور مالی دانشگاه و دانشکده به واحدهای تابعه ارسال نمایند.

هدفون یک تهدید بزرگ برای شنوایی کودکان است

یک گزارش جدید نشان می‌دهد که بسیاری از کودکان و نوجوانان ممکن است با استفاده مکرر از هدفون و ایرباد به شنوایی خود آسیب برسانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت: بر اساس نظرسنجی ملی بیمارستان کودکان دانشگاه میشیگان در مورد سلامت کودکان، دو نفر از هر سه والدین می‌گویند که فرزندشان در سنین بین ۵ تا ۱۲ سال به طور مرتب، دستگاه‌های گوش دادن به موسیقی را به گوش خود می‌زنند. کارشناسان بهداشت می‌گویند که این سنین، سن خطرناکی برای قرار گرفتن گوش در معرض حملات طولانی صدای بلند است.
دکتر «سوزان ولفورد»، متخصص اطفال در دانشگاه میشیگان، گفت: «در سال‌های اخیر، ما بیشتر نگران استفاده بیش از حد نوجوانان از دستگاه‌های صوتی بوده‌ایم. اما این رباندها و هدفون به طور فزاینده‌ای در بین بچه‌های کوچک‌تر محبوب و رایج شده‌اند و آنها را به طور دائم در معرض صدای شدیدتری قرار می‌دهد». ولفورد در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «کودکان خردسال در معرض آسیب‌های احتمالی ناشی از قرار گرفتن در معرض صدا هستند زیرا سیستم شنوایی آنها هنوز در حال رشد و توسعه است. مجرای گوش آنها نیز کوچک‌تر از بزرگسالان است و سطح صدای درک شده را تشدید می‌کند». نیمی از والدین موافق هستند که هدفون یا ایرباد به سرگرم کردن یا سرگرم نگه داشتن فرزندانشان کمک می‌کند. ولوفورد گفت: «قرار گرفتن طولانی مدت یا شدید در معرض حجم زیاد صدا می‌تواند منجر به از دست دادن شنوایی یا وزوز گوش شود که صدای زنگ دائمی در گوش است». ولوفورد می‌گوید: «خطرات قرار گرفتن در معرض صدا برای کودکان خردسال در گذشته شامل ربنادهای با صدای بلند مانند کنسرت یا آتش‌بازی بوده است، اما والدین ممکن است آسیب احتمالی استفاده بیش از حد از دستگاه‌های شنود را دست کم بگیرند» وی توضیح داد: «لیوان‌های موی ریز درون گوش داخلی امواج صوتی را برای کمک به شنیدن دریافت می‌کنند. وقتی اینها آسیب می‌بینند یا می‌میرند، کاهش شنوایی غیر قابل برگشت است.»
وولفورد افزود: «قرار گرفتن در معرض صدا در میان کودکان می‌تواند بر خواب، یادگیری تحصیلی، سطح استرس و حتی فشار خون آنها نیز تأثیر بگذارد» این نظرسنجی نشان داد که تنها نیمی از والدین گفتند که سعی کرده‌اند استفاده فرزندشان از وسایل شنود را با درخواست از آنها برای استراحت، تعیین ساعت‌های خاص برای استفاده یا استفاده از تایمر محدود کنند.

آلودگی هوا ریسک بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در معرض سطوح بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک هستند، با احتمال بیشتر وجود پلاک‌های آمیلوئید در مغز، وضعیتی که با بیماری آلزایمر مرتبط است، روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، نتایج نشان می‌دهد اگر افراد مسن سال قبل از مرگ شأن در مکان‌هایی با غلظت بالایی از آلودگی ذرات ناشی از ترافیک زندگی می‌کردند، احتمال داشتن پلاک‌های آمیلوئید در مغزشان دو برابر بیشتر بود. محققان افزودند، افرادی که در سه سال قبل از مرگ در معرض بیشتر آلودگی قرار داشتند، ۸۷ درصد بیشتر احتمال داشت که سطوح بالاتری از پلاک‌ها را داشته باشند. «آنکه هولز» محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در دانشگاه اموری در آتلانتا، گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که ذرات ریز ناشی از آلودگی هوای ناشی از وسایل نقلیه بر میزان پلاک آمیلوئید در مغز تأثیر می‌گذارد» برای این مطالعه، محققان بافت مغز ۲۲۴ نفر را که در هنگام مرگ مغز خود را برای مشارکت در تحقیقات زوال عقل اهدا کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند. این افراد به طور متوسط در سن ۷۴ سالگی فوت کرده بودند. تیم تحقیق، سطح پلاک‌های آمیلوئید و تاو در مغز افراد را که دو علامت اصلی آلزایمر هستند، اندازه‌گیری کردند. آنها سپس میزان آلودگی هوا را بر اساس آدرس خانه بیماران که همگی در آتلانتا یا نزدیک آن زندگی می‌کردند، بررسی کردند. محققان دریافتند، قرار گرفتن بیشتر در معرض آلودگی هوا به شدت با وجود بیشتر پلاک‌های آمیلوئید مرتبط است. علاوه بر این، این ارتباط مستقل از وجود نوع ژن اصلی مرتبط با خطر بالاتر بیماری آلزایمر موسوم به APOE ε4 بود. محققان گزارش دادند، افرادی که این نوع ژن را نداشتند، قوی‌ترین رابطه را بین آلودگی هوا و علائم آلزایمر نشان دادند. هولز گفت: «این نشان می‌دهد که عوامل محیطی مانند آلودگی هوا می‌تواند عاملی در ایجاد آلزایمر در بیمارانی باشد که در آن‌ها این بیماری توسط ژنتیک قابل توضیح نیست.» تحقیقات بیشتری برای بررسی مکانیسم‌های پشت این ارتباط مورد نیاز است.

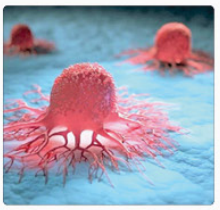
این دو ماده مغز را جوان نگه می‌دارد

محققان دریافتند که خوردن غذاهای غنی از منیزیم و لوتئین می‌تواند راهی برای بهبود سلامت مغز باشد و باعث کندتر شدن روند پیری در مغز افراد بالای ۵۵ سال می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتنا، محققان طی مطالعه‌ای جدید دریافتند افرادی که بصورت روزانه ۵۵۰ میلی گرم منیزیم در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، در سن ۵۵ سالگی مغزشان یک سال جوان‌تر از کسانی است که فقط ۲۵۰ میلی گرم منیزیم در روز دریافت می‌کنند. به عقیده محققان دریافت کافی منیزیم منجر به بهبود چشمگیر سلامت مغز، حفظ عملکرد شناختی و کاهش خطر یا جلوگیری از طولانی‌تر شدن زوال عقل در سالمندی خواهد شد. از تخمه کدو، بادام، دانه چیا، اسفناج آبپز، شاتوت، شیر سویا، بادام هندی و کره بادام زمینی به عنوان منابع غنی منیزیم یاد شده است.

زنان و خانواده

خانواده مردان نابارور با خطر بیشتر سرطان مواجه‌اند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ناباروری مردان می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را برای او و اعضای خانواده او افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، گروهی به سرپرستی دکتر «جومی رامزی»، استادیار دانشگاه یوتا، گزارش می‌دهند که احتمال بروز سرطان در این مردان و خانواده‌هایشان بیشتر است.
رامزی گفت: «ارتباط دقیق بین خطر سرطان و ناباروری مردان هنوز مشخص نیست، اما با شناسایی خانواده‌هایی با الگوهای مشابه سرطان، ممکن است بتوانیم عواملی را کشف کنیم که هم در ناباروری و هم در سرطان نقش دارند.»
مطالعات قبلی به ارتباط بین کاهش اسپرم در مردان و خطر ابتلا به سرطان خانوادگی اشاره کرده اند. اما وسعت این تأثیر مورد مطالعه قرار نگرفته بود.
در این جدیدترین تحقیق، محققان داده‌های مربوط به ۸۰۰ مرد را از کلینیک‌های باروری جمع‌آوری کرده و این یافته‌ها را با نمونه‌هایی از تقریباً ۵۷۰۰ مرد بارور (که حداقل یک فرزند داشتند) مقایسه کردند.
محققان سپس آماری در مورد هرگونه سابقه سرطان در میان گروه کامل مردان و خانواده‌هایشان بازیابی کردند.
محققان دریافتند اعضای خانواده مردان نابارور، ۱۵۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان استخوان و مغاصل و ۵۶ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به سارکوم و سایر تومورهای بافت نرم بودند. خطر ابتلاء به سرطان رحم ۲۷ درصد بیشتر بود. ۶۰ درصد احتمال بیشتر برای لنفوم هوچکین و ۵۴ درصد احتمال بیشتر برای تومورهای تیروئید وجود داشت.
همچنین، ۱۶ درصد احتمال بیشتر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و ۱۲۴ درصد بیشتر خطر ابتلاء به سرطان بیضه در آنها وجود داشت.
به گفته تیم تحقیق، در میان این گروه یک مورد عجیب یافت شد: خطر ابتلاء به سرطان‌های مری ۶۱ درصد کمتر بود.
رامزی گفت: «مطالعه ما چندین الگوی منحصر به فرد خطر سرطان را در خانواده‌های مردان با باروری ضعیف شناسایی کرد. نتایج نشان می‌دهد که آنها رفتارهای ژنتیکی، محیطی یا سلامتی مشترک دارند. قرار گرفتن در معرض عوامل ژنتیکی و محیطی نیز می‌تواند در افزایش خطر سرطان نقش داشته باشد.»
محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

۱۰۰ درصد خدمات وزارت بهداشت هوشمند شد

رئیس مرکز آمار فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، از اتصال همه ۶۳ خدمت وزارت بهداشت به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا مظهری گفت: بر اساس اطلاعاتی که وزارت ارتباطات منتشر کرد تا آبان امسال فقط ۲۷ درصد پنجره ملی خدمات دولت هوشمند متصل بود، اما هم اکنون این وزارتخانه همه ۶۳ خدماتی را که موظف به ارائه در پنجره هوشمند بود به طور ۱۰۰ درصد متصل کرده است.
وی ادامه داد: تعدادی از خدمات کد مشمول اتصال گرفته بودند و ناظر وزارت بهداشت را مکلف می‌کرد که آنها متصل شوند، اما قابلیت اتصال وجود نداشت به عنوان مثال برای ارتقا یک دانشگاه علوم پزشکی از دسته ۲ به یک، برایش رمز گرفته بودند، اما شهروندی درگیرش نبود، اما وزارت ارتباطات مطالبه داشت که آن هم با چاستانی که داشتیم از آن‌ها برنامه‌هایی ترتیب داده شد تا به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند متصل شوند.
وی ادامه داد: تعدادی از خدمات کد مشمول اتصال گرفته بودند و ناظر وزارت بهداشت را مکلف می‌کرد که آنها متصل شوند، اما قابلیت اتصال وجود نداشت به عنوان مثال برای ارتقا یک دانشگاه علوم پزشکی از دسته ۲ به یک، برایش رمز گرفته بودند، اما شهروندی درگیرش نبود، اما وزارت ارتباطات مطالبه داشت که آن هم با چاستانی که داشتیم از آن‌ها برنامه‌هایی ترتیب داده شد تا به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند متصل شوند.
مظهری افزود: ما تعداد بیشتری از خدماتی را که مشمول اتصال شده است، اضافه کردیم و پیگیر هستیم تا برای آنها رمزهای رسمی دریافت کنیم.
وی گفت: یکی از کارهایی که باید انجام می‌شد تعامل با افراد حوزه‌هایی بود که صاحب فرایند این موضوع بودند مانند معاونت غذا و دارو، درمان و بهداشت که برای هرکدامشان به فراخور مخاطبان در گوش جیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

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

روزنه

چگونه یک سلبریتی بلند گوی سیاسی می‌شود؟

کانون توجه پودن به افراد مشهور قدرت قابل توجهی برای تأثیرگذاری بر برنامه‌های سیاسی می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، از سال ۱۹۶۰ بیشتر پژوهشگران علوم ارتباطات به‌دنبال پاسخگویی این پرسش بودند که چرا نظرات سیاسی افراد غیردانشگاهی مثل بازیگران، ورزشکاران و خوانندگان بر مردم تاثیرگذار است؟
فرانچسکو آلبرونی جهت پاسخ به این سؤال در سال ۱۹۶۲ اعلام کرد که دو دسته از افراد در جامعه، ینا بر ویژگی کانون توجه spotlithing قدرت نفوذ دارند. گروه اول کسانی هستند که از قدرت نهادی، تصمیم‌گیری و تاثیرگذاری بالا در جامعه مثل رهبران سیاسی، مدیران اجرایی شرکت‌های بزرگ، مشاوران بلندپایه دولتی و صاحبان سازمان‌های بزرگ رسانه‌ای برخوردارند. دسته دوم از جمله موسیقیدانان، بازیگران و قهرمانان ورزشی هستند که قدرت سیاسی ندارند، اما مردم آنان را تحسین می‌کنند و در مقام ستاره‌ها مورد توجه هستند. امروزه محققان علوم اجتماعی این مرکزیت داشتن سلبریتی‌ها را در کنار چگونگی تاثیرگذاری آنان بر مسائل مملکتی تعریف می‌کنند؛ مسأله‌ای که برای رسانه‌های خبری به‌عنوان گفتمان‌سازی مورد تاکید است و آنان احساس می‌کنند که دیگر جای مرجعیت خود را به سلبریتی‌ها تغییر داده اند.

پدیده ورود سلبریتی‌ها به دنیای سیاست

موضوعی که امروزه سیاست را به‌دلیل ظاهری زیبا تبدیل به بخشی از صنعت و سود برای ثروتمندان و قدرتمندان کرده است. قدرتمندانی که فقط از طریق ستاره بودن‌شان و نه تخصص، دارای تاثیرگذاری بالا بر مردم هستند و همین خمیرمایه صنعت سلبریتی شد تا نقش‌هایی را بین حاکمیت و مردم بازی کنند. گاه این نقش‌ها گسل‌ها را پرمی‌کرد و گاهی هم از آن یک بحران بزرگ می‌ساخت. موضوعی که جی نونس با یک مثال در مقاله سال ۲۰۲۱ خود چنین توضیح می‌دهد: «اگر خبرنگاری یادداشت خبری خود را فقط بر موضوع آبوهوایی ببیند، شاید به میزانی بازدید داشته باشد، اما اگر به آن، چاشنی مسأله مهم جورج کانوی را اضافه کند؛ این به مراتب بیشتر دیده خواهد شد.»
پس در این‌جا یک سلبریتی با استفاده از اعتبار و چهره کاریزماتیک خود یک خبر را بیشتر برجسته می‌کند که این روش اکنون با عنوان «نخبه‌گرایی دموکراتیک» شناخته می‌شود، زیرا ستاره محبوب حالا جدا از ویژگی‌های اکتسابی خود، با تکیه بر رسانه‌ها به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی بیشتر جلوی چشم‌ها رژه می‌رود. اوست که راحت می‌تواند بگوید اکنون چه موضوعی می‌تواند خبر اصلی باشد، و در این‌جا خطر با حذف حلقه‌ها و مکانیسم‌های نظارتی آغاز می‌شود که این یعنی دیگر حفاظت از دموکراسی سخت خواهد شد؛ بنابراین با تولید قالب‌های «ساده، درام و خلاصه» از سلبریتی‌ها در رسانه، مفهوم «هیران نخبه دیگر رنگی ندارد و جایگزین آن چهره‌های محبوبی هستند که تنها کار دشوارشان حفظ کانون توجه بودن خودشان در پیش چشم مردم است. کانون توجه اهمیت بسیاری برای اشخاص مشهور دارد و آن ویژگی اعتبارشان یک مقوله جدا محاسبه می‌شود. مقاله «سیاست سلبریتی‌ها و نخبه‌گرایی دموکراتیک» تفاوت این دو مسأله را این‌گونه تشریح می‌کند که: «کسانی که مورد توجه دیگران هستند، بستری برای شنیده شدن شهادت‌شان دارند. بدون این بستر، اهمیتی ندارد که مردم چقدر شهادت خود را معتبر ببینند، زیرا شنیده نخواهد شد. کانون توجه بودن به افراد مشهور این توانایی را می‌دهد که توجه خود را به سمت دیگران هدایت کنند. این یدان معناست که حتی اگر افراد سلبریتی را معتبر ندانند، سلبریتی همچنان می‌تواند با معطوف کردن توجه خود به افرادی که آن‌ها را معتبر می‌دانند، بر باورهای آن‌ها تأثیرگذارد. کانون توجه بودن به افراد مشهور قدرت قابل توجهی برای تأثیرگذاری بر برنامه‌های سیاسی می‌دهد. به عنوان مثال، یک تحلیل رسانه‌ای در مقیاس بزرگ از انتخابات سال ۲۰۱۶ آمریکا نشان داد که دونالد ترامپ از مشخصات سلبریتی خود برای تنظیم مؤثر دستور کار سیاسی استفاده کرده است. در حالی که پوشش رسانه‌ای ممکن است دیدگاه ترامپ را منعکس نکرده باشد، اما بر موضوعاتی تمرکز می‌کند که ترامپ می‌خواست بر آن‌ها تمرکز کند». بنابراین، سلبریتی‌ها با استفاده از ویژگی کانون توجه در رسانه‌ها بر اعتبارشان در چشم مردم افزوده می‌شود.

آیا سلبریتی‌ها توانایی گفتمان‌سازی را دارند؟

سوالی که در فصلنامه مطالعات سیاسی سال ۲۰۲۱ توسط آنتونی- جی نُوَس مطرح شد؛ پژوهشگری که می‌خواست چگونگی تاثیرگذاری نظرات بازیگران را بر خبرنگاران و رسانه‌های بزرگ بررسی کند. یعنی خاطر از نظریه «انتقال معنا»ی گرانت مک کراکن در پایه مقاله خود استفاده کرد که می‌گفت: «یک سلبریتی با انتقال معنای خود بر هر موضوعی می‌تواند ضریب اهمیت آن را تا چند برابر افزایش دهد.» نظریه‌ای که در سال ۱۹۸۶ همزمان با بزرگ شدن ستاره‌ها در جامعه آمریکا برجسته شد و یـر تاثیرگذاری آنان در نوجوانان و جوانان صحه می‌گذاشت. اما در نگرش نُوَس هنوز چگونگی آن مشخص نبود و به این خاطر از نتیجه آزمایش گروه هلندی در سال ۲۰۱۰ استفاده کرد. این گروه متشکل از بازاریابی‌های تحقیقاتی بودند که می‌خواستند از چگونگی تاثیر نظرات ستاره‌های اینستاگرامی یـر افزایش فـروش محصولات سردریاورند. آنان فهمیدند که نقش اوریپتوفروتنال مغز در این‌جا موجب بیان احساسات و ارزیابی از افراد مورد علاقه می‌شود یعنی وقتی چهره محبوب شما سخنی یا تبلیغی از موضوعی می‌کند، شما یسبب دستور قشر میانی مغزتان، آن را می‌پذیرید.
پس نظریه انتقال معنا با قالب انتقال عاطفه مثبت درست بود که از ستاره‌ها به مخاطبان‌شان دریافت می‌شد. این انتقال عاطفه نیازمند دو ویژگی کشف شده از سوی جامعه‌شناسان بود: یکی، اعتبار و دیگری میـزان محبوبیت و علاقه به سلبریتی است. اولی در مطالعه گروه‌های تحقیقاتی ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ مکرر به اثبات رسید و دومی هم پسته به چهره یا کاریزما بودن در پژوهش سال ۲۰۱۸ تایید شد؛ مسأله‌ای که یا چرایی انتخاب ترامپ و زلنسکی مورد سؤال مقاله «سیاست سلبریتی‌ها و نخبه‌گرایی دموکراتیک» بود.

این اسباب‌بازی‌ها را برای کودکان نخرید!

متخصصان گوش تاکید دارند که والدین قبل از خرید اسباب‌بازی‌هایی که با باتری کار می‌کنند، حتما درباره میزان صدای آنها از فروشنده بپرسند یا کاتالوگ اسباب‌بازی را مطالعه کنند و اگر صدای اسباب‌بازی بالاتر از ۸۵ دسی‌بل است، آن را خریداری نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، همه می‌دانیم که بچه‌ها عاشق اسباب‌بازی به خصوص اسباب‌بازی‌های پر سر و صدا هستند؛ ماشین‌های صدادار، تفنگ‌های پر سر و صداف بعضی عروسک‌های پرصدا، طبل‌ها، گیتارهای برقی و ـ کـه بزرگ‌ترها را کلافه می‌کند اما کودکان را سر ذوق می‌آورد و حاضر نیستند حتی یک لحظه آن را خاموش کنند.
اما خیلی‌ها نمی‌دانند که بعضی از این اسباب‌بازی‌ها برای شنوایی کودکان مضر هستند و می‌توانند میزان شنوایی آنها را کاهش دهند. به خصوص اسباب‌بازی‌هایی که بالای ۹۵ دسی‌بل تولید می‌شوند و آنهایی که کودک مدت زمانی طولانی در مجاورت آن قرار می‌گیرد. بیشتر مردم تصورشان بر این است که کاهش شنوایی فقط مخصوص سنین سالمندی است و کودکان دربرابر آن امنیت کامل دارند. اما به گفته متخصصان، حتی زندگی کردن در منطقه پر سر و صدا که محل تردد همیشگی موتورسیکلت است، می‌تواند روی شنوایی افراد جوان و نیز کودکان تاثیر ناگواری بگذارد. به طوری که جبران آن احتمالا دیگر غیرممکن خواهد بود.
البته دکتر علی‌محمد اصغری، متخصص گوش و حلق و بینی و فوق تخصص گوش درباره تاثیر اسباب‌بازی‌های پرصدا بر شنوایی کودکان این طور توضیح می‌دهد که اسباب‌بازی‌های پرصدا نمی‌توانند به شنوایی آسیب برنند. چون بچه‌های زیر ۳ سال خیلی در معرض صداهای بلند نیستند. مگر این که والدین‌شان آنها را در معرض صداهای بلند قرار دهند.
دکتر اصغری ادامه می‌دهد: اسباب‌بازی پر سرو صدایی که کودک گاهی با آن بازی می‌کند و گوشش طولانی‌مدت در معرض شنیدن صدای آن نیست، نمی‌تواند به شنوایی کودک آسیب بزند.
استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه می‌گوید: اما بردن کودک به تالار عروسی یا مراسم جشن تولد یا مراسمی که صدای بسیار بلندی از بلندگوهای آنها پخش می‌شود، قطعا به شنوایی کودک آسیب خواهد رساند.
او می‌گوید: توصیه اکید ما به والدین این است که کودک را هرگز نزدیک بلندگوهای تالار و ... نبرند یا اصلا کودک را به چنین تالارها یا چنین جشن‌ها و مراسم نبرند. اصلا هم فرقی نمی‌کند که کودک در چه سنی باشد. این صداها چون بالاتر از ۸۵ دسی‌بل است، قطعا روی شنوایی کودک تاثیر می‌گذارد و موجب کاهش شنوایی یا دیگر اختلالات شنوایی در او خواهد شد.
متخصصان گوش تاکید دارند که والدین قبل از خرید اسباب‌بازی‌هایی که با باتری کار می‌کنند، حتما درباره میزان صدای آنها از فروشنده بپرسند یا کاتالوگ اسباب‌بازی را مطالعه کنند و اگر صدای اسباب‌بازی بالاتر از ۸۵ دسی‌بل است، هرگز آن را خریداری نکنند. چراکه قرار گرفتن طولانی‌مدت کودک در معرض صداهای این اسباب‌بازی‌ها منجر به شنوایی برگشت‌ناپذیر در کودک می‌شود و حتی بازی کوتاه‌مدت با آنها می‌تواند موجب کاهش شنوایی کودک شود. به خصوص این که بسیاری از کودکان تمایل دارند اسباب‌بازی‌های صدادار را به گوش خود بچسبانند که خطر آن را چندین برابر می‌کند.
پزشکان می‌گویند بسیاری از کودکان که در معرض صداهای بلند زندگی و بازی می‌کنند، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های شنوایی را حتما تجربه خواهند کرد و آن، وزوز گوش است. و نکته مهم این است که کهشنوایی یا وزوز گوش یک‌روزه و بلافاصله بعد از یک بار در معرض صدا قرار گرفتن رخ نمی‌دهد، بلکه به صورت تدریجی رخ می‌دهد و به همین دلیل به این عارضه، «عارضه خاموش» هم گفته می‌شود. پس والدین باید با آگاهی کامل و مسئولانه مراقب سلامت گوش‌های کودک خود باشند.

مینیمال
هایی برای زندگی

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

@Minimalha
Minimalha Minimalha

تازه های سلامت

چگونه میزان متابولیسم بدن افزایش می‌یابد؟

متابولیسم، مسئول تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت است؛ هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، متابولیسم، مسئولیت تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت را بر عهده دارد. تبدیل مواد مغذی به سوخت، انرژی مورد نیاز بدن را برای تنفس، تحرک، هضم غذا، گردش خون، ترمیم بافت‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده فراهم می‌کند.
متابولیسم با راه‌های آسان و موثر افزایش می‌یابد. بسیاری از راه‌های آسان افزایش متابولیسم شامل ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد، کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود. فاکتورهای متعددی مانند سن، رژیم غذایی، جنسیت، وزن و قد، میزان فعالیت‌های فیزیکی، وضعیت سلامتی و داروهای مصرفی بر متابولیسم اثر می‌گذارد. با بهره گرفتن از ۶ راهکار «مصرف پروتئین کافی در هر وعده»، «ورزش تناوبی با شدت بالا»، «وزنه زدن»، «نوشیدن چای‌قهوه و ادویه‌ها»، «داشتن خواب کافی در شب»، «خوردن چای سبز»، «پرهیز از بی‌تحرکی» می‌توان میزان متابولیسم را افزایش داد.

مصرف پروتئین کافی در هر وعده

پروتئین می‌تواند اثر حرارتی غـذا را افزایش دهد، چرا که بدن برای هضم و جذب، انرژی بیشتری می‌سوزاند. میزان انرژی که بدن برای هضم و جذب پروتئین می‌سوزاند حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد است؛ در حالی که میزان سوخت انرژی برای هضم و جذب کربوهیدرات‌ها حدود ۵ تا ۱۰ درصد است و این میزان برای سـوخت چربی حدود صفر تا ۳ درصد اسـت. مصرف پروتئین در رژیم‌های کاهش وزن می‌تواند از دسـت‌دادن عضلات جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از افت متابولیسم‌بعدی شود.

ورزش تناوبی با شدت بالا

ورزش تناوبی با شـدت به فعالیت‌های سـریع و بسیار شدید اطلاق می‌شـود و به نظر می‌رسد اثرات ورزش‌هایی از این دست در افزایش میزان متابولیسم بیش از سایر ورزش‌ها است. نکته مهم و اساسی این اسـت، ورزش‌های تناوبی با شدت بالا نباید برای افراد خطرناک محسوب شود؛ بهتر است ورزش‌های تناوبی با شدت بالا را با دوچرخه‌سواری و دویدن آغاز کرد.

وزنه زدن

عضلات نسبت به بافت چربی از نظر متابولیسم، بافت فعال‌تری هسـتند؛ بر این اساس، داشتن عضلات بیشـتر می‌تواند سبب افزایش متابولیسم شـود. هنگامی که میزان متابولیسم افزایش می‌یابد، می‌توان کالری بیشتری در زمان اسـتراحت مصرف کرد. وزنه زدن به دلیل افزایش حجم عضلانی، میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد و به روند کاهش وزن بسیار کمک می‌کند.

پرهیز از بی تحرکی

فعالیت روزمره و انجام فعالیت‌هایی مانند سـرپا بـودن، پیاده‌روی و جنب‌وجوش، میزان سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد.

نوشیدن چای، قهوه و ادویه‌ها

چای سبز و قهوه می‌توانند میزان متابولیسم بدن را به ترتیب حدود ۴ تا ۵ درصد و ۳ تا ۱۱ درصد افزایش دهند. همچنین ادویه‌ها به ویژه فلفل می‌توانند میزان سوخت و ساز را تا حدودی افزایش دهند. اثر ادویه‌ها در صورت ترکیب شدن با سایر عوامل افزاینده متابولیسم، بیشتر می‌شود.

نوشیدن چای سبز

نتایج برخی از تحقیقات و مطالعات بیانگر این اسـت چای سبز یا چای اولانگ در صورتی که با ورزش همراه باشـند، می‌توانند تا حدودی باعث افزایش چربی‌سوزی شوند. نتایج مطالعات قدیمی‌تر درباره اثر چای بر متابولیسم گزارشی ارائه نداده‌اند.