گوناگون

۱۰ میلیون و ۲۸۵ هزار ایرانی دوز اول واکسن کرونا را زده‌اند

بنابر اعلام مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، تا کنون ۱۰ میلیون و ۲۸۵ هزار و ۴۹۴ نفر دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا، مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۱۰ میلیون و ۲۸۵ هزار و ۴۹۴ نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند.
بر اساس همین گزارش، دو میلیون و ۷۹۵ هزار و ۶۸۰ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۳ میلیون و ۸۱ هزار و ۱۷۴ دوز رسید. بررسی آمارهای روزانه وزارت بهداشت نشان می‌دهد که در شبانه روز گذشته ۴۱۳ هزار و ۵۹۲ دوز واکسن کرونا تزریق شده است. افراد واجد شرایط برای تزریق واکسن حتماً در سامانه sala-matgov.ir ثبت نام کنند.

مکاتبه ابتکار با رئیس مجلس درمورد تبعات محدودسازی فضای مجازی

معاون رئیس جمهوری در امور زنـان و خانواده در توییتی نوشـت: طی مکاتبه ای با رئیس مجلس نسبت به تبعات سیاست‌های محدودکننده عرصه فضای مجازی برای کسب و کار زنان تلانگر و کارآفرین هشدار دادیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معصومه ابتکار در پیامی که در صفحه توییتر خود منتشر کرد، نسبت به طرح صیانت از فضای مجازی واکنش نشان داد و نوشت: طی مکاتبه ای با ریاست مجلس مخاطرات جدی طرح صیانت از فضای مجازی را برای هزاران کسـب و کار مجازی و واقعی زنان تلانگر و کارآفرین این سرزمین اعلام کردم وی تصریح کرد: نسبت به تبعات سیاست های محدود کننده در این عرصه هشدار دادم. گفتنی است؛ طی روزهای اخیر تصویب بررسی طرح موسوم به صیانت از کاربران فضای مجازی بازتاب‌های وسـیعی در کشور و واکنش‌های متفاوتی داشته است.

ورود محموله سرم تزریقی؛ به‌زودی

سخنگوی سازمان غذا و دارو از دسـتور وزیر بهداشت جهت خرید فوریتی سرم تزریقی و ورود آن به زنجیره توزیع در اسرع وقت خبر داد و همچنین درباره نحوه ثبت‌نام بیماران دیالتی در سامانه واکسیناسیون وزارت بهداشت، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا، کیانوش جهانپور درباره کمبود سرم تزریقی، گفت: با توجه به این که یکی از خطوط تولید در حال اصلاح بوده است و پیش‌بینی کاهش نسبی تولید انجام شده بود و از مدتی قبل تمهیداتی برای خرید و واردات سـرم از کشورها انجام شده بود که متاسفانه با توجه به گرفتاری شدید این کشـور در همه‌گیری کووید-۱۹، از خروج این محموله ممانعت شد. وی افزود: ظرف ۴۸ ساعت گذشته با دسـتور وزیر بهداشت دسـتور خرید فوریتی سرم تزریقی از کشور ثالث صادر شـده که به‌زودی و در اسرع وقت وارد زنجیره توزیع خواهد شد. علاوه بر این سرم‌های تزریقی تولید داخل هم مدیریت می‌شوند تا در بیمارسـتان‌ها، مراکز درمان سرپایی و اورژانس‌ها استفاده شوند. فعلا داروخانه‌های بیمارسـتانی این سرم‌ها را در اختیار بیماران قرار می‌دهند.
جهانپور تأکید کرد: محموله خریداری شده هم ظرف یکی دو روز آینده به میزان کافی وارد کشـور خواهد شد و بعد از آن مازاد بر نیاز بیماران بسـتری و مراکز درمانی، در شبکه داروخانه‌ای کشور هم توزیع می‌شود.
جهانپور درباره آغاز ثبت‌نام بیماران دیالیـتی برای تزریق واکسن کرونا در سامانه واکسیناسیون وزارت بهداشت، گفت: بیماران زمینه‌ای با اولویت بیماران دیالیتی و بیماران دیالیتی هم با اولویت بیماران دریافت‌کننده اسـولین اعم از قلمی و ویال که تشکیل پرونده داده و در سامانه وزارت بهداشت ثبت هسـتند، از شـب ۱۱ مرداد ۱۴۰۰ ثبت‌نام‌شان در سامانه Salamat.gov.ir آغاز شده و می‌توانند ثبت‌نام کنند تا نوبت‌دهی برایشان انجام شود.
بنا بر اعلام کانال تلگرامی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشـکی (وبدا)، وی گفت: بیماران دیالیـتی دریافت‌کننده انسـولین که قبـلا در سـامانه بیماری‌های نـادر وزارت بهداشـت ثبت‌نام نکرده‌اند، می‌توانند لیسـت ۱۰۰۰ مرکز درمانی دیالیت سراسر کشـور را از وبسـایت https://rda.behdasht.gov.ir مشـاهده و بـه نزدیک‌ترین مرکز مراجعه کنند و تشکیل پرونده دهند.

موارد ابتلا به زوال عقل تا سال ۲۰۵۰ به ۳ برابر می رسد

به گفته محققان، تعداد افراد مبتلا به زوال عقل تا سال ۲۰۵۰ تقریباً سـه برابر خواهد شـد و به بیش از ۱۵۲ میلیون نفر می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هر ساله از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۱۰ نفر مبتلا به زوال عقل زودرس (قبل از ۶۵ سالگی) می‌شوند. این میزان معادل با ۳۵۰ هزار مورد جدید زوال عقل زودرس در سال در سطح جهان است.
در این مطالعه محققان دانشگاه واشنگتن، شیوع زوال عقل ناشی از سه فاکتور سیگار کشیدن، شاخص توده بدنی بالا و گلوکز خون ناشتا را با استفاده از ارتباط بین این عوامل خطر و شیوع زوال عقل پیش بینی کردند. آنها به دلیل تغییرات در این عوامل خطر، بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۵۰ به افزایش ۶۸ میلیون مورد زوال عقل در سطح جهان پی بردند.
ماریا سی کاریلو- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: بهبود شیوه زندگی در بزرگسالان در کشورهای توسعه یافته و سایر نقاط از جمله افزایش دسترسی به آموزش و توجه بیشتر به مسائل مربوط به سلامت قلب در سال های اخیر میزان ابتلاء به این بیماری را کاهش داده است، اما تعداد کل مبتلایان به زوال عقل هنوز به دلیل افزایش سن روند صعودی دارد. وی افزود: علاوه بر این، چاقی، دیابت و بی تحرکی در افراد جوان به سرعت در حال افزایش است و اینها از فاکتورهای پرخطر زوال عقل هستند.
طبق برآورد محققان، زوال عقل از حدود ۵۷.۴ میلیون مورد در سراسر جهان در سال ۲۰۱۹ به حدود ۱۵۲.۸ میلیون مورد در سال ۲۰۵۰ افزایش می‌یابد.
به گفته محققان، علاوه بر روش‌های درمانی، کشف اقدامات متناسـب با فرهنگ که از طریق فاکتورهای سـبک زندگی مانند آموزش، رژیم غذایی و ورزش، خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد، بسیار مهم است.

یک جرعه کتاب

آرامش
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمد کریمی
انتشارات کتاب‌سرای نیک

پیام آشـنا: آرامش کتابی نوشته آلن دوباتن، فیلسوف پرطرفدار معاصر است. این اثر یکی از کتاب‌های مجموعه مدرسه زندگی انتشارات کتابـسرای نیک است که با هدف پرورش هوش عاطفی به یاری فرهنگ نوشته شده است. موسسـه مدرسـه زندگی در نقاط مختلف دنیا فعالیت می‌کند و خدماتی در حوزه روان‌شناسی در قالب کلاس، فیلم‌سازی، همایش و ... می‌دهد. یکی از خدمات موسسه هم انتشـار کتاب‌هایی در باب مهم‌ترین مسایل حیات فرهنگی و عاطفی معاصر است.

درباره کتاب آرامش

آلن دوباتن در کتاب آرامش به مشـکلاتی می‌پردازد که در نتیجه فقدان همدلی و خودشـناسی و ضعف ارتباط با دیگران به وجود می‌آید. در کتاب آرامش دوباتن به دنبال علت‌ها و محتوای مشکلات این چنینی است تا به واسطه درک صبورانه و ارزشمندی که از زوایای ذهن شما حاصل می‌کند، شما را به شرایطی سرشار از آرامش برساند. آرامشی که می‌تواند حلال خیلی از مشـکلات روحی، ارتباطی و ذهنی و جسمی باشد. خیلی از کتاب‌هایی که قصد تغییر ما را دارند یا می‌خواهند ما را پولدارتر کنند و یا زیباتر، اما این کتاب قرار است ما را به آرامش بیشتری برساند.

جملاتی از کتاب آرامش

و یک‌باره هراس آغاز می‌شود: آن هنگام که دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و از پشت دیوار اتاق هتل غیرمستقیم سروصدای مشـاجره‌ی زوج اتاق کناری را می‌شنویم؛ آن هنگام که زوجی اخمو و پشـت میز بغلی در رسـتوران می‌بینیم و البته آن هنگام که جنجال به روابطمان هجوم می‌آورد.
آن‌طور که در رابطه به شـدت بدرفتـاری می‌کنیم، در هیچ‌جـای دیگر این رفتارها از ما سـر نمی‌زنـد. ما در رابطه به افرادی تبدیل می‌شـویم که دوستانمان حس می‌کنند تاکنون شناخت درستی از ما نداشته‌اند. استعداد حیرت‌انگیزی برای پریشـانی و خشـم در خود کشف می‌کنیم، سرد و عصبانی می‌شویم و در رامحکم می‌کوبیم. دشنام می‌دهیم و زخم‌زبان می‌زنیم. امیدهای بلندبالای خود را وارد رابطه می‌کنیم اما در عمل به نظرمان می‌رسد گویی این رابطه مشخصاً طوری طراحی شده که پریشانی ما را به حداکثر برساند.

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران:

پیشگیری از خشونت باید موضوع دارای اولویت باشد

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در ادامه به برخی از آمارها و داده‌های ارایه شده در خصوص پرونده‌های تشکیل شده در حوزه خشونت گویای این نکته است که پیشگیری از خشونت باید موضوع دارای اولویت بیشتر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، موسوی چلک، در اختتامیه دومین جشـنواره ملی پایان‌نامه‌ها در حوزه خشـونت که توسط معاونت اجتماعی و فرهنگی وزارت علوم در دانشـگاه یزد برگزار شـد گفت: امروزه یکی از موضوعاتی که نگرانی جدی ایجاد کرده اسـت موضوع آسـیب‌های اجتماعی است که خشونت‌ها به شکل‌های مختلف از جمله خشونت‌های اجتماعی و خانگی از جمله مصادیق آن هستند.
وی افزود: تعامل بر آمارها و داده‌های ارایه شده در خصوص پرونده‌های تشکیل شده در حوزه خشونت گویای این نکته است که پیشگیری از خشونت باید موضوع دارای اولویت بیشتر باشد.
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در ادامه به برخی از آمارهای ارائه شده توسط پزشکی قانونی کشور اشاره کرد و گفت: در سال ۹۸ تعداد ۵۷۴ هزار و ۹۶۱ پرونده در حوزه نزاع حقیقی صورت گرفته است که از این تعداد ۳۸۷ هزار و ۷۷۴ پرونده به مردان و بقیه به زنان اختصاص دارد که به ازای ۱۰۰ هزار نفر ۷۰۷ پرونده تشکیل شده است. بر اساس این آمار بیشترین خشونت‌ها به ترتیب در تابستان، بهار، پاییز و زمستان اتفاق افتاده است.
موسوی چلک به آمارهای خشونت خانگی هم اشاره کرد که بر اساس آمارهای پزشکی قانونی در سال‌های مختلف و آمارهایی که دکتر مسـجدی رییس سازمان پزشکی قانونی کشور برای سال ۹۹ در هفته قوه قضاییه به رسانه‌ها داده است هم خشونت‌های خانگی اعم از همسـرآزاری و کودک‌آزاری و خودکشی روند افزایشی داشته است. البته ایـن را هم بگویم که همه موارد مرتبط با خشـونت در پزشکی قانونی ثبت نمی‌شود زیرا مراجعه نمی‌کنند ولی همین آمارها و داده‌ها هم گویای این است که روند رو به رشد خشونت باید همه ما را نگران کند.
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایـران در ادامه بیان کرد: اگر می‌خواهیم روی پیشـگیری از خشـونت کار کنیم ضروری اسـت کـه روی مولفه‌های دیگر از قبیل ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی، سرمایه اجتماعی، نشاط اجتماعی، تقویت هویت فرهنگی و... کار کنیم و برنامه‌ها متناسب با شـرایط هر اسـتان و مبتنی بر شواهد واقعی تدوین و اجرا شـود کلاهـی اوقات تصمیم‌گیری‌های ما زمینه ابراز این نوع رفتارها را فراهم می‌کند. ماند موضوع افزایش قیمت بنزین، یا مشکلی که برای حق آب در استان خوزستان و برق و... افتاد یا داستان طرح مربوط به فضای مجازی و... مراقب باشیم تا تصمیم‌هایی نگیریم که زمینه بروز رفتار خشونت‌آمیز را بسترسازی کنیم.
موسوی چلک در پایان گفت: تعیین اولویت‌های پژوهشی در زمینه ارتقای سـلامت روانی و اجتماعی و پیشگیری از خشـونت و اسـتفاده از ظرفیت پایان‌نامه‌های مقطع کارشناسی ارشد و رسـاله‌های مقطع دکتری می‌تواند ظرفیت خوبی برای تقویـت پژوهش‌های مرتبط با این حوزه باشد.

آشپزخونه

چگونه در منزل کنافه پنیری درست کنیم؟

کنافه؛ دسری خوشمزه مخصوص کشورهای عربی است که طرفداران خاص خود را دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، این دسر بیشتر در کشورهای عربی از جمله مصر و فلسطین تهیه و سرو می شود، اما از آنجایی که طعم خوشمزه و دلپذیری دارد، مردم کشورهای دیگر هم از آن بی بهره نماندند.
کنافه را می توانید به آسـانی در منزل تهیه کنید. ماده اصلی برای تهیه این دسر خمیر فیلو است. این خمیر در دنیای شیرینی پزی کاربرد بسیار زیادی دارد. خمیر فیلو برای این دسر به شکل خرد یا رنده شده استفاده می‌شود. این دسر یک لایه پنیری یا خامه‌ای به نام کایماک را دارد که در بین دو لایه از رشته‌های خمیر فیلو قرار می‌گیرد.
طعم این دسـر با یک شـربت مخصوص، بسیار خوشمزه تر می شود. شربت مخصوص به صورت خنک روی کنافه پنیـری تازه از فر درآمده ریخته می‌شود. روی دسـر هم معمولاً با مغز آجیل‌های مختلف تزئین شده و سرو می‌شود. در ادامه مطلب می خواهیم طـرز تهیه کنافه پنیری با شـربت مخصوص را برایتان بگوییم.

مواد لازم برای تهیه کنافه پنیری:
خمیر فیلو (خرد شده) نیم کیلوگرم
شیر پر چرب دو فنجان
نشاسته ذرت سه قاشق غذاخوری
پنیر موزارلا رنده شده ۲۳۰ گرم
کره ذوب شده یک ونیم فنجان

طرز تهیه:
برای تهیه این دسـر خوشمزه بهتر است اول شربت مخصوص کنافه پنیری را آماده کنید. در واقع راز این دسر خوشمزه در شربت مخصوص کنافه است. تهیه آن بسیار ساده است. کافی است یک قابلمه با اندازه متوسط بردارید و چهار فنجان شکر داخل شربت داخل آن بریزید سپس، دو فنجان آب و یک قاشق چای‌خوری آب لیمو اضافه کنید و شروع به هم کنید. قابلمه را روی حرارت متوسـط رو به بالا قرار دهید و صبر کنید تا به جوش بیاید. شربت را خوب هم بزنید تا شکر در آن کاملاً حل شود. پس از چند دقیقه شعله را خاموش کنید. قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا شربت خنک شود. شربت مخصوص شما آماده است.
در مرحله بعدی نوبت تهیه مخلوط داخل کنافه است. برای این کار داخل یک قابلمه دیگر دو فنجان شیر سرد را بانشاسته ذرت مخلوط کنید. خوب هم بزنید تا نشاسته ذرت کاملاً حل شود. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید. مخلوط را هر از چند گاهی هم بزنید تا جایی که قل بزند و کمی غلیظ شـود. سپس شعله را خاموش کنید. قابلمه را کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود. مخلوط تهیه‌شده برای داخل کنافه استفاده خواهد شد.
نکته: اگر دوست داشتید برای خوش عطر شدن شربت می‌توانید از گلاب یا هل استفاده کنید.
سپس نوبت به درست کردن کنافه می‌رسد. برای این کار ابتدا فر را روشـن کنید و درجه حرارت آن را روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا گرم شود. کره را هم روی حرارت کمتری قرار دهید تا ذوب شـود. برای تهیه کنافه به نیم کیلوگرم خمیر فیلو احتیاج دارید. خمیر فیلو را در اندازه نیز خرد کنید. خمیر خرد شده را داخل یک کاسـه بزرگ قرار دهید. سپس با دست رشـته‌های نازک خمیر را از هـم باز کنید و تا جای ممکن رشته‌های بلند را با دست خرد کنید. در همین زمان رشته‌های کلفت را از کاسه خارج کنید تا بار دیگر آن‌ها را با چاقو ریز کنید.
اگر خواستید رنگ نارنجی خوراکی استفاده کنید، آن را روی رشته‌های خمیر فیلو بریزید. پس از آن، کره ذوب شده را به آرامی روی رشته‌ها بریزید. سعی کنید رنگ خوراکی را به صورت مساوی روی قسمت‌های مختلف رشته‌ها بریزید. دستکش به دست کنید و رشته‌های خمیر فیلو را با دسـتکش هم بزنید. آنقدر هم بزنید تا رشـته‌ها کاملاً با کره و رنگ نارنجی مخلوط شوند و رنگ بگیرند. سـپس یک سینی گرد مخصوص فر بردارید نصف رشته‌ها را کف سینی فر پخش کنید و با دست روی رشته‌ها فشار دهید تا همه‌جای سینی به مقدار یکسان از رشته پوشانده شود. سپس مخلوط شیر پرچرب و نشاسته ذرت را روی آن بریزید. پنیر موزارلا رنده شده را روی مخلوط بریزید و به طور مساوی پخش کنید. توجه کنید که بهتر است مخلوط شیر و پنیرها از کنارهای سینی حدود دو تا سه سانتی‌متر فاصله داشته باشند. سپس روی پنیر را با باقیمانده رشته‌ها بپوشانید. حتماً کنارهای سینی را خوب با رشته‌های خمیر فیلو بپوشانید تا پنیر پس از پخت بیرون نزند در نهایت روی این لایه را هم با دست فشار دهید تا فشرده شود. سینی را داخل فر از پیش گرم شده قرار دهید. اجازه دهید تا ۱۵ دقیقه در فر بپزد. هنگامی که کنافه پنیری پخته شد، سینی را با احتیاط از فر خارج کنید و کنار بگذارید. یک دیس یا سینی دیگر روی آن قرار دهید. کنافه را با دقت برگردانید تا از سینی فر جدا شود. شربت خنک شده را هم بزنید و با یک قاشق، مقداری از آن را به آرامی روی کنافه پنیری بریزید. می‌توانید مقدار شربت را کم یا زیاد کنید این به ذائقه خودتان بستگی دارد. روی کنافه پنیری را با خلال پسته تزئین کنید. کنافه پنیری شما آماده است.

افزایش ۵۰ درصدی تماس با صدای مشاور بهزیستی در پی شیوع کرونا

کارشناس مسئول خط مشـاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشـور گفت: میزان تماس‌ها با صدای مشاور بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ نسبت به سال‌های قبل بیش از ۵۰ درصد افزایش داشته که علت آن شیوع کرونا و ترجیح مردم برای مشاوره از راه دور در این شرایط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لیلا کریمی فرشی افزود: در سامانه صدای مشاور بهزیستی با شـماره ۱۴۸۰ از ابتدای شروع کرونا از اسفند ۹۸ تاکنون حدود ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تماس تلفنی پاسخ داده شده است.
وی اضافه کرد: خط صدای مشـاوره بهزیسـتی در زمینه‌های مشـاوره خانواده، اختلالات روانی، افسردگی، اضطراب و مشکلات کودک فعالیت دارد و مراجعه کنندگان در این سامانه مشکلات خود را مطرح می‌کنند. شیوع کرونا باعث شده تا مشاوره‌ها نالثی از کرونا باشد. اما اگر مردم اختصاصا سئوالی درباره کرونا داشته باشند به مشاوره پزشکی مراجعه می‌کنند.
کارشناس مسئول خط مشـاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: اغلب پیامدهای ناشی از کرونا منجر به مشکلات روانی، افسردگی، مشکلات اجتماعی، مشکلات خانوادگی و مشکلات اقتصادی می‌شوند
کریمی در پاسـخ به خدمات مشـاوره مربوط به افزایش خشـونت‌ها به ویژه در جوانان و نوجوانان در شرایط فعلی گفت: خط فوریت‌های اورژانسی به شماره ۱۴۸۰ به موارد خشونت رسیدگی می‌کند.
وی تاکید کرد: چون مردم در دوران کرونا بیشتر در خانه مانده اند کمتر به مراکز مشاوره می‌روند بنابراین مشاوره تلفنی بیشتر مورد توجه مردم قرار گرفته و آمار تماس‌های صدای مشاوره بهزیستی بالارفته اسـت کـه البته این مسـاله به معنای زیاد شدن مشکلات نیسـت بلکه همانگونه که به‌طورمثال میزان خرید اینترنتی در دوران شیوع کرونا افزایش یافته اکنون مشاوره تلفنی نیز مورد اقبال عموم قرار گرفته است.
پیک تماس‌ها با صدای مشاور بهزیستی در نبود همسر
کارشناس مسئول خط مشـاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشور گفت: با توجه به صدور مجوز برای مراکز مشاوره تلفنی غیردولتی، می‌توان در برابر حجم زیاد تماس‌های مشاوره تلفنی پاسخگو بود.
کریمی افـزود: تا آنجا که توانسـتایم جمعیت تماس‌گیرندگان در تهران را پوشـش داده‌ایم اما صدای مشـاوره بهزیستی، خط اورژانسی نیست که به فوریت عمل کند. اگر شخصی پشت خط می‌ماند می‌تواند صبر کند و در ساعتی که زمان پیک تماس‌ها نیست می‌تواند تماس بگیرد.
وی با بیان اینکه صدای مشـاوره همه روزه حتی روزهای تعطیل و اعیاد از هشت صبح تا ۱۲ شب آماده پاسخگویی به مردم است، افزود: اغلب زنان خانه‌دار ترجیح می‌دهند زمانی تماس بگیرند که همسرشان سـر کار است. شب‌ها که خانواده دور هم جمع است، تماس‌ها کمتر می‌شود. همچنین میزان تماس‌ها در روزهای تعطیل کمتر است.
بر اساس این گزارش، سامانه صدای مشاور ۱۴۸۰ ارائه خدمات مشاوره تلفنی را با هدف ارتقای سطح سـلامت و بهداشـت روان آحاد جامعه، کاهش آسـیب‌های فردی، خانوادگـی و اجتماعی ارائه می‌دهد. ۴۶۰ کارشناس مشاور با مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکترا در رشته های مشاوره و روانشناختی در این سامانه خدمات ارائه می‌دهند. این سامانه در سال ۹۹ به بیش از دو میلیون تماس تلفنی خدمات روانشناختی ارائه داد.

مینمال
هـایـی بـرای زنـدگـی

مینمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صدای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند.
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.
احمد شاملو

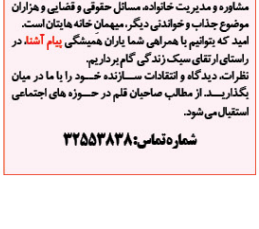
Minimalha
MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

عدس خواص ضدویروسی در مقابله با کرونا دارد

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که لکتین های موجود در عدس هندی موسوم به دال عدس دارای خواص ضد ویروسی در برابر کروناویروس است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تا به امروز کروناویروس بیش از ۱۹۶ میلیون نفر را در سراسر جهان آلوده کرده و بیش از ۴.۲ میلیون کشته برجا گذاشته است. با وجود ظهور انواع واکسن‌های کووید ۱۹، سویه های جدید ویروس دائماً در حال ظهور هستند که همه تلاش‌ها برای مهار پاندمی را متوقف کرده و انتظار می‌رود که تعداد زیـادی از مردم در موج‌های بعدی جان خود را از دست بدهند که نیاز مبرم به شناسایی داروهای ضدویروسی جدید در برابر این بیماری ایجاد می‌کند.
تا کنون مشـخص شده اسـت که پروتئین سـنبله (S) کروناویروس دائماً در حال جهش مداوم اسـت و سویه های جدید در حال ظهور از خنثی سازی از طریق آنتی بادی فرار می‌کنند.
در این مطالعه، تیم تحقیق مؤسسه ملی کنترل غذا و دارو چین، دوازده لکتین مشتق شده از گیاهان با ویژگی کربوهیدرات‌های مختلف را جمع آوری کرد و فعالیت ضد کروناویروس آنها را در برابر سویه های جهش یافته و انواع اپیدمیک با استفاده از روش خنثی سازی مبتنی بر شبه ویروس ارزیابی کرد.
نتایج نشـان داد Lens culinaris بدست آمده از لکتین عـدس که به طور خاص به انتهای گلیکان‌های نوع الیگمانوز و GlcNAc متصل می‌شـود، قوی‌ترین و گسـترده‌ترین ضدویروس را در برابر انواع سـویه های جهش یافته نشـان می‌دهد.
تیم مطالعه دریافتند که لکتین عدس می‌تواند اتصال ACE۲ به تریمر S را مسدود کرده و کروناویروس را در مراحل اولیه عفونت مهار کند.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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