گوناگون

کدام خشونت خانگی در صدر قرار دارد؟

رئیس اورژانس اجتماعی گفت: بیشتر کودک‌آزاری در صدر خشونت‌های خانگی براساس میزان تماس‌های گرفته شده با شماره ۱۲۳ قرار داشت اما اکنون همسرآزاری رتبه نخست این تماس‌ها را به خود اختصاص داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمود علیگو افزود: طبق آمار سال گذشته اورژانس اجتماعی، بیشترین تماس‌های مرتبط با حوزه‌های خشونت شامل همسرآزاری و خشونت خانگی حاد به معنای درگیری و مشاجره زن و شوهر است و بعد از آنها کودک‌آزاری قرار دارد.

وی با بیان اینکه فقر اقتصادی و مشکلات روان از جمله دلایل همسرآزاری به شمار می‌رود، اضافه کرد: آموزش مهارت‌های زندگی قبل از ازدواج در کاهش همسرآزاری موثر است. از سوی دیگر خط اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ با هدف مداخله در بحران همسرآزاری به زوجین در معرض آسیب یا آسیب‌دیده کمک می‌کند.

رئیس اورژانس اجتماعی با بیان اینکه همچنین تصویب لایحه صیانت، کرامت و تأمین امنیت بانوان در برابر خشونت در مجلس می‌تواند میزان همسرآزاری را کاهش دهد، افزود: در همسرآزاری اغلب، زنان مورد آزار قرار می‌گیرند و هرچند آزار مردان نیز گزارش شده اما این موارد بسیار کم است.

علیگو افزود: خدمات حمایتی ۱۲۳ این ظرفیت را دارد که کودک یا زن در معرض آسیب یا آسیب‌دیده کمک می‌کند.

رئیس اورژانس اجتماعی با اداور شد: سال گذشته در مجموع ۳۸ درصد تماس با اورژانس اجتماعی در رابطه با خشونت خانگی گرفته شده بود.

وی از مردم خواست در صورت مشاهده موارد همسرآزاری، کودک آزاری، سالمندآزاری، معلول آزاری و حتی مواردی مانند اقدام به خودکشی جهت دریافت خدمات حمایتی با شماره ۱۲۳ تماس بگیرند.

بر اساس آمار منتشره مرکز آمار ایران، ۹۶ درصد از مجموع ۸۰ هزار و ۱۸۷ مورد معاینه مدعیان همسرآزاری جسمی پزشکی قانونی طی سال ۹۹ به زنان مدعی همسرآزاری جسمی معطوف می‌شود و سهم مردان در این بین چهار درصد است.

ایمنی ۲ هفته بعد از تزریق ۲ دوز

فوق تخصص بیماری‌های عفونی، از تأمین داروهای مورد نیاز بیماران درگیر قارچ سیاه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا صالحی - استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: با پیگیری‌های انجام شده، داروهای مورد نیاز قارچ سیاه تأمین شد و حداقل حال عمومی پنج بیمار خوب است امیدواریم بتوانیم به بیماران بیشتری کمک کنیم.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه حدود دو هفته باید از تزریق هر دو دوز واکسن بگذرد تا ایمنی لازم ایجاد شود، افزود: مردم حتماً واکسن بزنند و نباید به شایعات توجه کنند. البته پس از زدن واکسن هم باید شیوه نامه‌های بهداشتی رعایت شود.

وی درباره واکسن برکت گفت: کارها به خوبی پیش رفته است و هر روز آثربخشی خوب آن بیش از پیش مشخص می‌شود.

از سویه MU کرونا چه می دانیم؟

استاد گروه ویروس‌شناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران ویژگی‌های سویه MU کرونا را که به‌تازگی مطرح شده است، تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مختاری آزاد درباره ویژگی‌های سویه MU کرونا که به‌تازگی مطرح شده است، گفت: این نوع ویروس سویه‌ای است که در ژاپنوه در کلمبیا شناسایی شد و بعد در اواخر مرداد ماه به عنوان یک سویه جدید پذیرفته شد.

وی افزود: ظاهرا سویه MU در مقایسه با سویه لامبدا که همه نگران آن هستیم، قدرت بیشتری دارد و شاید بسیار زود بتواند در طبقه واریانت‌هایی از کرونا قرار بگیرد که موجب نگرانی می‌شوند. زیرا موتاسیون‌هایی در آن ایجاد نشده که البته هنوز ثابت نشده اما مقالاتی وجود دارد که نشان می‌دهد سویه MU، چه به صورت طبیعی افراد به کرونا مبتلا شده باشند و چه واکسن زده باشند، شاید بتواند از سیستم ایمنی فرار کند. به نظر می‌آید که از لامبدا مهم‌تر است.

مختاری آزاد که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد گفت: برخی کشورهای اروپایی یک تا دو مورد از این سویه را گزارش کرده‌اند. نمی‌توان هیچ ویروس تنفسی را محدود کرد به نظر می‌رسد که سویه MU قوی‌تر از لامبدا باشد. ممکن است بعدها این واریانت در کشورها چرخ خاصی داشته باشد و به پروتئین‌های تاجدار ویروس SARS-CoV-۲ واکنش نشان می‌دهند. شباهت زیادی به گیرنده‌های آنتی ژن موجود در سلول‌های T دارند که به پروتئین‌های واکسن‌های سه‌گانه پاسخ می‌دهند.

محققان با تجزیه و تحلیل این داده‌ها دریافتند واکسن سه‌گانه سرخک، اوریون، سرخجه که در کودکی تزریق می‌شود و واکسن سه‌گانه کزاز، دیفتری، سیاه‌سرفه که هر ۱۰ سال یک بار تزریق می‌شود، علاوه بر محافظت از بدن در برابر این بیماری‌ها، قادرند در سلول‌های ایمنی T نومی حافظه فعال برای مقابله با آنتی‌ژن‌های سایر میکروب‌های بیماری‌زا از جمله آنتی‌ژن ویروس SARS-CoV-۲ ایجاد کنند.

این محققان تاکید کردند: نتایج این تحقیقات اهمیت واکسیناسیون در دوران خردسالی و بلوغ را بیش از پیش نمایان می‌کند.

گزارش کامل این تحقیقات در نشریه مدیکال نیوز منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، براساس آخرین آمارها از وضعیت شیوع ویروس کرونا (کووید۱۹) در سراسر جهان که سازمان جهانی بهداشت آن را به عنوان پدیده‌ای همه گیر؛ شناسایی کرد تاکنون ۲۱۸ میلیون و ۵۱۴ هزار و ۵۶۰ نفر تاکنون در دنیا به این ویروس مبتلا شده‌اند.

یک جرعه کتاب

یک هفته در فرودگاه
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: مهرناز مصباح
نشر چشمه

پیام آشنا: آلن دوباتن (۱۹۶۹)، فیلسوف سوئیسی الاصل بریتانیایی، در ایران شناخته شده است و کتاب‌هایش همواره با استقبال همراه بوده است.

دوباتن یک هفته مهمان ترمینال شماره پنج فرودگاه «هیثرو» شد تا این کتاب را که درباره آدم ها و رفتن است در چهار فصل «پیشنهاد»، «عزیمت‌ها»، «بخش هوایی» و «ورودها» بنویسد.

دوباتن معتقد است زندگی مدرن به بهترین صورت در فرودگاه‌ها خلاصه می‌شود: «رابطه بین ملت‌ها، سفرهای سریع، تخریب محیط‌زیست، مصرف‌گرایی و رویاهای شخصی جهانگردی به‌خوبی در فرودگاه‌ها قابل مشاهده است.

«دوباتن در گفت‌وگویی که در «بیوورک تایمز» با «دیوید اولین» انجام داده، دلایل اهمیت فرودگاه را در زندگی روزمره چنین شرح می‌دهد: «فرودگاه‌ها برای بی‌صبری آدم‌هاست که به وجود آمده‌اند و گرنه همان بندرها و کشتی‌هامی‌توانست جوابگوی رفت‌وآمد آدم‌ها باشد. والبته فرودگاه‌ها جای عجیبی است. چون ناخودآگاه سبب جوشش احساسات می‌شود و احتمالا این بهترین کاری است که می‌توان در فرودگاه انجام داد.

میزان عاطفه سیالی را که در جهان بروز پیدا می‌کند می‌توان در فرودگاه‌ها سنجید. در لحظه پرواز حالی روحانی به مسافر و همراهانش دست می‌دهد، انگار که او برای لحظه‌ای به مرگ بیندیشد.

کسانی که سال‌های سال است ازدواج کرده‌اند و زندگی بدون عشق را پشت سر می‌گذارند، شاید در فرودگاه یک جمله عاشقانه به همسرشان بگویند.

احتمال سقوط هواپیما چیزی است که بدترین رابطه‌های زناشویی را نیز می‌تواند نجات دهد.» «یک هفته در فرودگاه» از همان اولین روز خبرساز بود و به یکی از پُرفروش‌ترین‌های مجله «بزرور» و «گاردین» بدل شد.

سینوفارم وارداتی به ایران از منبع «پکن» بود؛

احتمال واکسیناسیون زیر ۱۸ ساله‌ها تا قبل از آذر

رئیس سازمان غذا و دارو درباره وضعیت تامین ارز برای تامین دارو و واکسن گفت: واقعیت مطلب این است که علی‌رغم همه مشکلاتی که در زمینه تحریم‌ها وجود دارد، ما خصوصا در سال ۱۴۰۰، ظرف سه ماه گذشته مشکل خاصی در زمینه تامین ارز برای دارو و واکسن نداشتیم و میزان موارد کمبود هم به دلیل همین تامین به شدت کاهش پیدا کرده است. البته واقعا صرفه‌جویی‌هایی هم شده است؛ به طوری که در سال ۱۳۹۷ حدود ۴.۲ میلیارد دلار تامین دارو و تجهیزات، ارزبری داشت اما سال ۱۳۹۸ با پیگیری‌ها و صرفه‌جویی‌ها و توجه به تولید داخلی به ۳.۴ میلیارد دلار توانستیم برسیم و در سال ۱۳۹۹ هم میزان مصرف ارزمان بدون کرونا، ۲.۸۴ میلیارد بود که به دلیل توجه به تولیدِ داخل بود و ۵۶۰ میلیون دلار هم ارزبری مستقیم دارو و تجهیزاً مربوط به کرونا بود. از بلک مرکزی تشکر می‌کنم که به‌ویژه در زمینه واکسن، ارز را به موقع تامین کرده و در سال جاری در این زمینه مشکل خاصی نداشتیم.

افزایش ۱۰ درصدی ارزبری برای واردات مواد اولیه دارویی

وی افزود: در زمینه دارو ۳۱ درصد صرفه‌جویی ارزی ایجاد کردیم. در حوزه تجهیزات پزشکی ۲۲ درصد و در حوزه شیر خشک و مکمل ۷۴ درصد صرفه‌جویی ایجاد کردیم. مجموعا ۱۰ درصد برای مواد اولیه تولیدی، ارزبری را افزایش دادیم و در عوض حدود ۲۶ تا ۳۰ درصد ارزبری‌مان در زمینه واردات و کالاهای ساخته شده کاهش پیدا کرده است. بازار تولید داخلی ما در سال ۱۳۹۶ نسبت به سال ۱۳۹۷، بالغ بر ۸۲ درصد رشد کرد. در مجموع در حوزه تجهیزات و مکمل‌ها ۹۲ درصد رشد بازار تولید داخلی‌مان بوده و ۲۱ درصد بازار وارداتمان کوچک شده است. در عین حال در شرایط کرونا توجه به تولید داخلی باعث جهش‌هایی شده به عنوان مثال در روز ۱۵۰ هزار ماسک تولید می‌کردیم که به ۴۵ میلیون عدد تولید ماسک در روز رسیدیم.

۸۵ درصد بالای ۶۰ ساله‌ها واکسینه شدند

شاهنسار درباره وضعیت تأمین واکسن کرونا و واکسیناسیون علیه کرونا در کشور گفت: ابتدا با توجه به این که عمده مرگ و میر کرونا در سنین بالا اتفاق می‌افتاد که به مردم و خانواده شهدای جامعه پزشکی که عزیز از دست دادند، تسلیت عرض می‌کنیم که ۲۷ تا ۲۸ دلروسال هم از دست دادیم. بر این اساس واکسیناسیون را از سنین بالا آغاز کردیم خوشبختانه اعداد ۸۵ درصد را در این سنین رد می‌کنیم. یعنی ۸۵ درصد افراد بالای ۶۰ سال واکسینه شده‌اند. البته خیلی‌ها خوشبختانه مراجعه نکردند از این به بعد روش واکسیناسیون هوشمند دنبال می‌شود. در عین حال گروه‌های شغلی خاص که بیشتر در معرض خطر هستند، مانند رانندگان وسایل نقلیه عمومی، همزمان و ـ اکنون در اولویت‌های واکسیناسیون هستند.

تا کنون ۳۰ میلیون دُز واکسن تزریق شده است

وی گفت: در حال حاضر دسترسی ما به واکسن خوشبختانه دارد بیشتر می‌شود و روز گذشته ۲.۵ میلیون واکسن وارد شد. بیش از ۳۵ میلیون دُز واکسن داشتیم که ۳۰ میلیون دُز آن تزریق شده و ۵ میلیون داریم. در هفته آینده اعداد بالاتری تامین می‌شود تا سرعت واکسیناسیون را در یکی - دو ماه آینده به شدت بالاتر خواهد رفت. شاهنسار با بیان این که بی‌اخلاقی در زمینه تامین واکسن برای سایر کشورها به وفور اتفاق افتاد، گفت: علی‌رغم این که واقعا پیش خرید کردیم و با همه مشکلاتی که در زمینه انتقال ارز داشتیم، این اقدام انجام شد ۱۶۸ میلیون دُز از کووکس خریداری کردیم و واقعا خود سازمان جهانی بهداشت هم اعلام کرد که کشورهای سازنده همکاری نکردند. تاکنون با محموله جدیدی که رسید ۴.۵ میلیون از سبد کووکس در اختیارمان قرار گرفته است.

سینوفارم درجه دو نداریم

وی درباره تأثیر واکسن‌های مختلف و ادعای بی‌کیفیتی واکسن سینوفارم اظهار کرد: پلاتفرم‌های تولید واکسن متفاوت است. اصلا این طور نیست که سینوفارم درجه دو داشته باشیم. واقعا متأسفم از این که برخی نشریات اخباری را به مردم منعکس می‌کنند که باعث آشفتگی بیشتر ذهن می‌شود. تمام سینوفارمی که گرفتیم از منبع پکن بوده است. البته پرونده سینوفارم ووهان در حال بررسی است و باید نظرات دقیق کارشناسی درباره آن مطرح شود. این که به دروغ به مردم این مباحث را بگویند و این ترس را ایجاد کنند، غیر اخلاقی است و فکر می‌کنم کسانی که نگاه اقتصادی و تاجرمابانه دارند، پشت این مباحث هستند. ما اعلام کردیم که اگر مدارکی در این زمینه ارائه نشود، برای صیانت از آرامش روحی و روانی مردم از نشریه‌ای که این خبر را به دروغ منتشر کرده، حتما شکایت خواهیم کرد. شاهنسار با بیان این که سازمان غذا و داروی ایران از سال ۱۳۹۱ به عنوان یک سازمان نظارتی قوی در سازمان جهانی بهداشت شناخته شد، گفت: باید توجه کرد که واکسن‌های مختلف روش‌های مختلف تولید دارند و بعضا ایمنی‌زایی و عوارض متفاوت دارند، ممکن است یک واکسنی ایمنی‌زایی پایین‌تری داشته باشد، اما عوارضش هم به همین میزان کمتر است و برعکس. در هر حال در جهش‌های ویروسی هم ایمنی‌زایی متفاوت خواهد شد. واکسن‌هایی که تاکنون گرفتیم، هیچ یک زیر ۷۰ تا ۷۵ درصد ایمنی‌زایی نداشتند و بالای ۷۰ درصد ایمنی‌زایی داشتند. در تولید داخل هم ارقام قابل دفاع و خوبی در زمینه میزان ایمنی‌زایی داریم.

سرانجام تصمیم‌گیری برای واکسیناسیون کودکان

وی درباره واکسیناسیون نوجوانان و کودکان علیه کرونا در کشور گفت: واکسیناسیون کودکان و نوجوانان علیه کرونا از اولویت‌های جدی است و امیدواریم از اواخر شهریور و مهر ماه تولید واکسن‌های پاستور را داشته باشیم. البته واکسن‌های دیگر هم دارند این مطالعه را روی سنین پایین‌تر انجام می‌دهند مانند سینوفارم. گزارش‌هایی هم که تاکنون داشتیم، ظاهرا نتایج خوبی داشتند. جزو اولویت‌ها است که واکسیناسیون را زیر ۱۸ سال ببریم و امیدواریم بتوانیم در داخل هم این واکسن‌ها را تامین کنیم. من واقعا امیدوار هستم که این سنین واکسن دریافت کنند. به هر حال سرعت تامین واکسن در داخل و همزمان افزایش سرعت تولید، این امید را به شدت جدی کرده و فکر می‌کنم تا قبل از آذر بتوانیم زیر ۱۸ سال را هم واکسینه کنیم. شاهنسار گفت: واکسیناسیون باید انجام شود اما مامک‌زدن، رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی، عدم دورهمی و ضدعفونی کردن مرتب دست‌ها هم نباید فراموش شود. ما در واکسیناسیون هدفمند کار کردیم و گروه در اولویت را زودتر واکسینه کردیم. قطعا باید سرعت واکسیناسیون باید بیشتر شود که می‌شود.

پول واکسن برای "رمدسویر" خرج شد؟

وی درباره برخی انتقادات مبنی بر این که پول واکسن برای تامین داروهایی مانند رمدسویر صرف شد، گفت: برای بحث واکسن تاکنون یک میلیارد دلار در نظر گرفته شده که کاملا جدا از دارو و تجهیزات است. بنابراین پول واکسن ربطی به ارز دارو و تجهیزات نداشته است. آن چه در بحث مصرف دارو وجود دارد این است که یک مرتبه مصرف ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار عددی رمدسویر به نحوی به دلیل تعداد تجویز که با موجی که ایجاد شد، هنوزنی نداشت. افزایش یافت که بالای ۴ تا ۵ میلیون رفت به طوری که علی‌رغم اینکه هفت تا هشت تولیدکننده داشتیم و ذخایر را در نظر گرفته بودیم، طبیعی است که با این حجم افزایش دچار کمبود شدیم. شاهنسار که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، درباره وضعیت تولید واکسن‌های داخلی گفت: ما در زمینه تولید واکسن جزو شش کشوری هستیم که توانستیم در دنیا واکسن را تولید کرده و به مصرف برسانیم. ان‌شاءالله واکسن تولید داخلی آنفلوانزا هم امسال وارد بازار می‌شود. در بحث مواد اولیه دارویی ما ۸۷ قلم ماده اولیه داشتیم که ۲۹۶ میلیون دلار صرفه‌جویی ایجاد کرد. ما همه پلتفرم‌های واکسن را در کشور کار می‌کنیم.

روزنه

۸ خاصیت آنتی اکسیدانی آلوئه ورا را بشناسید

آلوئه ورا یک گیاه محبوب دارویی است که برای هزاران سال برای درمان جراحات پوست مانند سوختگی‌ها و زخم‌ها از آن استفاده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، با این حال خواص درمانی دیگر این گیاه به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌هایی که در خود دارد، شاید هنوز به طور کامل شناخته شده نباشد.

بهبود سلامت کلی

آلوئه ورا یک گیاه با ریشه ضخیم است که به طور گسترده‌ای در تولید لوازم بهداشتی، دارویی و غذایی از آن استفاده می‌شود. این گیاه با برگ‌های سبز گوشتی حاوی بافت ژلی است که آب را در خود ذخیره می‌کند. بافت ژلی آلوئه ورا حاوی ژلی است که ترکیبات فعال زیستی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان‌ها را در خود جای داده است.

قوی و ضد باکتری

ژل آلوئه ورا حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی شناخته شده به نام پلی فنول‌ها است. این ترکیبات به مهار رشد باکتری‌های خاصی که منجر به عفونت در انسان می‌شوند، کمک می‌کند.

تسریع بهبود زخم‌ها

آلوئه ورا اغلب به عنوان یک پماد برای درمان زخم‌ها استفاده می‌شود؛ به ویژه زخم‌های ناشی از آفتاب‌سوختگی مطالعات نشان می‌دهد که آلوئه ورا یک درمان موضعی برای بهبود سوختگی‌های درجه یک و درجه دو است.

پیشگیری از پلاک‌های دندان

پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه از مشکلات سلامتی بسیار رایج است و یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از بروز آن، جلوگیری از تشکیل پلاک‌های دندان است. در یک پژوهش جدید معلوم شد که می‌توان از آلوئه ورا به عنوان یک ماده‌ضد باکتری برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی، در ژل‌های تمیزکننده دندان‌ها استفاده کرد.

به گفته پژوهشگران آلوئه ورا برای تمیز کردن و تسکین دندان‌ها و لثه‌ها مفید است و هم چنین می‌توان در خمیردندان‌ها به عنوان ماده موثر برای مقابله با پوسیدگی‌های دندانی از این گیاه استفاده کرد. ژل دندان آلوئه ورا مانند خمیر دندان عمل می‌کند و قادر به نابود کردن باکتری‌ها و میکروب‌های بیماری‌زای موجود در دهان است.

از بین برنده زخم‌های دهان

بسیاری از مردم زخم‌های دهانی را تجربه کرده‌اند و مطالعات منتشر کننده نشان داده استفاده از آلوئه ورا به طور موثر باعث تسریع بهبود این زخم‌ها می‌شود. البته خاصیت دیگر آلوئه ورا این است که منجر به کاهش درد زخم‌های دهانی نیز شده و حتی در بسیاری از موارد موثرتر از کورتیکواستروئیدها عمل می‌کند.

کمک به درمان یبوست

صمغ گیاه آلوئه ورا (صمغ زرد رنگ روی سطح خارجی برگ‌ها) حاوی مولکول‌هایی به نام آنتراکوئید است که خواص مسهلی دارد و با یبوست مقابله می‌کند.

جلوگیری از بروز چروک‌های پوستی

شواهد مقدماتی وجود دارد که نشان می‌دهد ژل آلوئه ورا روند پیری پوست را کند می‌کند. مصرف ژل موضعی این گیاه به افزایش تولید کلاژن و افزایش انعطاف پذیری پوست کمک می‌کند. ژل آلوئه ورا به کاهش قرمزی پوست و به آبرسانی پوست کمک می‌کند.

کاهش قند خون در دیابتی‌ها

آلوئه ورا یک درمان سنتی برای دیابت است و مصرف آن منجر به افزایش حساسیت به انسولین و کمک به مدیریت قند خون می‌شود.

اشیا و مکان‌های پر از باکتری را به طور منظم ضدعفونی می کنید؟

سطوح و گوشه‌هایی در خانه‌ها وجود دارد که اغلب تمیز کردن آن‌ها را فراموش می کنیم و بعد از گذشت ماه‌ها، میکروب‌ها روی آن‌ها آبشاشته می‌شوند. باید مراقب باشیم و آن‌ها را به خوبی ضدعفونی کنیم.

به گزارش پیام آشنا، الجزیره نوشت: در هر خانه‌ای گوشه‌های وجود دارد که بیشتر از جاهای دیگر منبع انتشار میکروب‌های مضر است که باید تمیز کردن آن‌ها با مواد ضدعفونی کننده در اولویت قرار گیرد. همه ما نحوه تمیز کردن حمام، وسایل آشپزخانه وجاهای دیگر را به اندازه کافی می‌دانیم، اما ممکن است تمیز کردن برخی از مکان‌هایی که ممکن است منبع باکتری‌های مضر باشند، را فراموش کنیم.

دستگیره‌درها

وقتی از بیرون وارد خانه می‌شویم، اولین کاری که انجام می‌دهیم این است که دست‌هایمان را بشوییم ولی از تمیز کردن دستگیره درها که پر از خاک است و مستعد میکروب، غافل می‌شویم. بعضی از بچه‌ها تمایل دارند دستگیره‌های در را آگاز بگیرند که با این غفلت می‌توانیم برای آن‌ها مشکل‌ساز باشیم!

کیسه‌های خرید

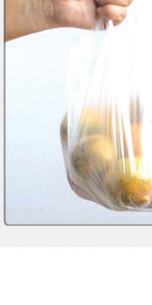
معمولاً بعد از اینکه خرید کردمان از بقالی تمام شد کیسه‌های خرید را روی پیشخوان می‌گذاریم. در طول مسیر و قبل از رسیدن به خانه هم این کیسه‌ها به سطوح مختلفی مثل آسانسور برخورد می‌کنند. علاوه بر این قبل از ما در محیط‌های متعدد دیگر مانند کارگاه تولیدی، انبار، فرایند حمل و نقل و جاهای متعدد دیگر هستند. پس تصور این موضوع که چیزی که خریدیم می‌تواند با انواع باکتری‌ها آلوده بشود و تا روی پیشخوان آشپزخانه هم جای خودش را پیدا کند، دور از ذهن نیست.

ظروف نگهداری میوه و سبزیجات

میکروب‌ها و هاگ‌های بسیار کوچکی وجود دارند که اصلاً بعید نیست به ظروف نگهداری میوه و سبزیجات چسبیده باشند و خودشان را به سطح میوه‌ها و سبزیجات برسانند که اگر به سطح آن‌ها برسند، از بین بردن کامل آن‌ها تقریباً غیر ممکن است. پس بهتر است قبل از قراردادن محصولی داخل ظرف‌های نگهداری، آن‌ها را بشوییم.

تلفن‌های همراه

انواع مختلفی از باکتری‌ها روی تلفن‌های همراه ما زندگی می‌کنند و این یعنی وسیله‌ای که روزانه بارها به آن دست می‌زنیم به ضدعفونی منظم نیاز دارد.



مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

بستنی نباید جایگزین لبنیات شود

یک متخصص تغذیه گفت: بستنی حاوی شکر و چربی زیادی است و نباید به عنوان جایگزین شیر و لبنیات به خصوص در کودکانی که مستعد اضافه وزن و چاقی هستند، استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلبن سهراب با اشاره به اینکه بهتر است غلات سبوس دار جایگزین انواع تصفیه شده آن شود، افزود: سبوس غلات حاوی مقدار زیادی از انواع ویتامین‌ها و املاح است و جایگزین کردن آنها به جای انواع تصفیه شده علاوه بر اینکه به تأمین این عناصر که ضروری برای سلامت و رشد کودکان هستند کمک می‌کند در پیشگیری از چاقی هم مؤثر است. غلات تصفیه نشده (سبوس دار) باعث افزایش احساس سیری در کودکان می‌شوند و جلوی پرخوری آنها را می‌گیرند.

وی با بیان اینکه متغیرهای خانوادگی بر چاقی کودکان مؤثر است ادامه داد: کودکانی که والدینشان چاق هستند خطر بیشتری برای ابتلاء به چاقی دارند همچنین چاقی بیشترین شیوع را در میان تک فرزندان و کمترین شیوع را در میان کودکان خانواده‌های شلوغ دارد.

سهراب افزود: در کودکان به خصوص سنین پیش دبستان والدین و خواهر و برادرهای بزرگ‌تر بیشترین نقش را در شکل گیری الگوهای غذایی دارند چرا که غذا خوردن در کنار خانواده از موارد بسیار مهم و تأثیر گذار در ایجاد آرامش و شکل گیری عادات غذایی صحیح در کودکان است.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه محیطی که غذا در آن صرف می‌شود تأثیر زیادی بر اشتها و روند رشد کودک دارد، خاطرنشان کرد: محیط مناسب برای صرف غذا باید به دور از استرس و نزاع‌های خانوادگی و همراه با آرامش و محبت اعضای خانواده باشد چرا که بدغذایی کودک و یا پرخوری‌های ناشی از استرس خود می‌تواند یک عامل خطر باشد، والدین برای آنکه کودک غذا بخورد کمتر سختگیری می‌کنند و به عنوان مثال به کودک اجازه می‌دهند از غذاهای پرکالری که ارزش غذایی کمتری دارند (مانند سیب‌زمینی سرخ شده، پیتزا و...) به دفعات زیاد استفاده نمایند یا برای انکه کودک تشویق به خوردن شود اجازه می‌دهند کنار غذا از انواع نوشابه‌های صنعتی استفاده کند که خود این موضوع می‌تواند دلیل مهمی برای چاقی کودکان باشد.

وی گفت: والدین به این نکته نیز توجه داشته باشند که زیاده روی در مصرف غذاهای سالم نیز می‌تواند باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکان شود.

تأثیر همسالان بر روند رشد یکی دیگر از مواردی بود که عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و گفت: همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود دنیای او نیز بزرگ‌تر می‌شود و ارتباطات اجتماعی او نیز مهم‌تر می‌شود، با افزایش سن تأثیر دوستان افزایش یافته و بر انتخاب غذا و طرز نگرش کودک تأثیر می‌گذارد.

سهراب، اهمیت خواب کافی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی مورد توجه قرار داد و افزود: مطالعات نشان داده کودکانی که به اندازه کافی می‌خوابند، کمتر مبتلا به چاقی می‌شوند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکراسیون، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸