گوناگون

واکنش پلیس به ممنوعیت تردد وسایل نقلیه کاربراتوری از ابتدای ۱۴۰۱

اوایل اسفندماه امسال بود که خبر ممنوعیت تردد وسایل نقلیه کاربراتوری از ابتدای سال ۱۴۰۱ اعلام شد، موضوعی که رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی اجرای آن را در شرایط فعلی غیرمنطقی و بررسی نشده می‌داند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هفتم اسفندماه امسال بود که خبر ممنوعیت تردد وسایل نقلیه کاربراتوری از ابتدای سال ۱۴۰۱ روی سایت سازمان حفاظت محیط زیست منتشر شد خبری که بر اساس آن اعلام شده بود که با مصوبه هیات وزیران، تردد تاکسی و موتورسیکلت‌های کاربراتوری از ابتدای سال ۱۴۰۱ در هشت کلانشهر کشور شامل تهران، کرج، شیراز، اصفهان، مشهد، اراک، تبریز و اهواز ممنوع است. سازمان حفاظت محیط زیست این قانون را در راستای ماده ۸ قانون هوای پاک مصوب هیات وزیران دانسته و اعلام کرده بود که از ابتدای سال ۱۴۰۱ تردد تاکسی و موتورسیکلت‌های کاربراتوری در کلان‌شهرهای تهران، کرج، شیراز، اصفهان، مشهد، اراک، تبریز و اهواز ممنوع است. همچنین براساس این مصوبه تردد کلیه وسایل نقلیه کاربراتوری در نواحی کم انتشار LEZ (طرح کاهش آلودگی هوا) در این کلانشهرها نیز ممنوع اعلام شد. سردار سید کمال هادیافر، رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی کشور به این موضوع واکنش نشان داده و می‌گوید: ما در این مورد هم به دولت محترم و هم مشخصا به سازمان حفاظت محیط زیست نامه نوشتیم و گفتیم که باید ابعاد مختلف این طرح مشخص شود. این در راستای این است که دولت شرایط قانون هوای پاک را ایجاد کند. وی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۲ میلیون دستگاه موتورسیکلت در کشور داریم که نزدیک به ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار دستگاه آن کاربراتوری است. اظهار می‌کند: همچنین ۸۵ درصد موتور سواران هم از موتور برای تامین معیشت خود استفاده می‌کنند و موتور عمده این افراد هم کاربراتوری است. خب اینکه می‌گویند از سال ۱۴۰۱ تردد نکند یعنی چه؟ این موضوع برای ما هم روشن نیست و دولت باید برای ما روشن کند که ممنوعیت تردد یعنی چه؟ یعنی موتورسیکلت را توقیف کنیم و اصطلاحا آن را بخوابانیم؟ آن را به پارکینگ ببریم؟ جریمه کنیم؟ دقیقا باید مشخص شود که چکار کنیم؟ هادیافر با بیان اینکه این مصوبات و پیشنهاداتی که سازمان محیط زیست می‌دهد در این بخش بررسی شده نیست، می گوید: ۳۵ درصد سواری‌ها در کشور در سن فرسودگی هستند که سرجمع آن با اتوبوس ها عدد بالایی می شود. حدود ۶۰ درصد تاکسی‌ها هم دچار مشکلند و در سن فرسودگی قرار دارند. این‌ها هم کاربراتوری هستند. خب اینکه بگویند تردد نکنند یعنی چه؟ مگر در شرایط فعلی می‌شود؟ برای ما ابعاد و جزئیات این موضوع را مشخص نکردند. رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی با تأکید بر اینکه پلیس یکی از دغدغه‌مندترین دستگاه‌ها برای مبارزه با آلودگی هواست، ادامه می دهد: اما باید طرح‌ها منطقی باشند. عزیزانی که چنین طرح‌هایی را تصویب می‌کنند باید یک بررسی جامع‌تر و کامل تری انجام دهند.

بیش از یک میلیارد نفر در جهان چاق هستند

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان چاق هستند؛ اما بسیاری از عوامل چاقی به راحتی قابل پیشگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، چهارم مارس هر سال در جهان به عنوان روز جهانی چاقی شناخته می‌شود. تعریف اضافه‌وزن و چاقی، تجمع بیش از حد و غیرطبیعی چربی در بدن است. برای دریافتن این که یک نفر چاق است یا خیر، از شاخصی به نام شاخص توده بدنی (BMI) استفاده می‌شود. این شاخص از تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) به دست می‌آید. اگر شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ باشد فرد دارای اضافه‌وزن و اگر بیش از ۳۰ باشد فرد دچار چاقی است. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان چاق هستند که ۶۵۰ میلیون نفر بزرگسال، ۳۴۰ میلیون نفر نوجوان و ۳۹ میلیون نفر از آنان کودک هستند. اضافه‌وزن و چاقی عامل خطر تعدادی از بیماری‌های مزمن است. اضافه‌وزن می‌تواند منجر به بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری قلبی-عروقی، دیابت و عوارض آن مانند نابینایی، قطع عضو، نیاز به دیالیز و مشکلات اسکلتی و عضلانی مانند التهاب مفاصل شود. چاقی با برخی سرطان‌ها مانند سرطان رحم، پستان، تخمدان، پروستات، کبد، کیسه صفراء کلیه و روده بزرگ مرتبط است.

چه کنیم که چاق نشویم؟

باید توجه داشت که بسیاری از عامل چاقی و اضافه‌وزن قابل پیشگیری است. کاهش میزان کالری دریافتی از طریق کاهش مصرف چربی و شکر، افزایش مصرف روزانه میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و مغزها، داشتن فعالیت بدنی منظم (به مدت ۶۰ دقیقه در روز برای کودکان و ۱۵۰ دقیقه در هفته برای بزرگسالان)، باعث کاهش خطر اضافه‌وزن و چاقی و بروز بیماری‌های مرتبط با این عوامل می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف شیر مادر در پیشگیری از چاقی نقش مهمی دارد، بنابراین نوزادان باید از لحظه تولد تا ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شوند.

ارتباط مصرف آنتی بیوتیک با ریسک سرطان روده بزرگ در جوانان

محققان معتقدند که آنتی بیوتیک ها می توانند تعادل میکروبیوم روده را بر هم بزنند و منجر به احتلال در تنظیم سیستم ایمنی و ایجاد بیماری شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید ارتباطی بین مصرف خوراکی آنتی بیوتیک و خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ نشان داده است. سرطان کولورکتال عمدتا در افراد مسن ایجاد می‌شود. با این حال، بروز این سرطان در افراد جوان -به معنی افراد زیر ۵۰ سال- در ۲۵ سال گذشته افزایش یافته است. محققان بریتانیایی اخیرا یک مطالعه مورد‌ی مبتنی بر جمعیت را انجام دادند که شامل داده‌های تقریباً ۴۰ هزار نفر بود. آنها ارتباط بین مصرف آنتی بیوتیک و خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ قبل از ۵۰ سالگی را شناسایی کردند.

این ارتباط در افراد جوان قوی‌تر بود. دکتر لولی سامولز- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آبردین، توضیح داد: افزایش قابل توجهی در مصرف آنتی بیوتیک ها در کودکان در سراسر جهان وجود داشته است، به احتمال زیاد این یک عامل مهم در افزایش بروز سرطان کولون و رکتوم در جوانان است. وی در ادامه افزود: عوامل دیگر تأثیرگذار عبارتند از رژیم غذایی سرشار از قند، چاقی، عدم تحرک بدنی و دیابت. میکروبیوم‌های روده، میکروارگانیسم هایی هستند که به هضم غذا کمک می کنند، مواد شیمیایی سمی را تجزیه می کنند، و مواد مهمی را آزاد می کنند که به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. دانشمندان بر این باورند که بسیاری از بیماری‌ها با بروز عدم تعادل این موجودات مرتبط است.

یک جرعه کتاب

رئیس زندگی خودت باش!
راهنمای فتح زندگی
نویسنده: لی لی سینگ
مترجم: محدثه احمدی
نشر سنگ

پیام آشنا: کتاب رئیس زندگی خودت باش! نوشته لی لی سینگ است که با ترجمه محدثه امیری چاپ شده است. این کتاب یک راهنما و چراغ روشن است برای تمام نوجوانان و بزرگسالان که بتوانند با آن راه زندگی خودشان را پیدا کنند و هر روز موفق‌تر باشند. لی لی سینگ به ابرزن مشهور است.

درباره کتاب رئیس زندگی خودت باش!

رئیس زندگی یعنی یک رئیس حماسی. یک رئیس معمولی تنها در محل کار تعریف می‌شود، ولی رئیس زندگی، هم در محیط‌های شخصی کارش را بلد است و هم در محیط‌های حرفه‌ای.

رئیس زندگی هاله‌ای از اعتماد به نفس دور خودش دارد، توجه همه را جلب می‌کند، از زخم‌های زندگی درس می‌گیرد، تعاملات مؤثری دارد و بی‌وقفه تلاش می‌کند. کتاب رئیس زندگی خودت باش! رئیس درونی شما را آزاد کند و ابزار لازم را برای زندگی و فتح آن در اختیارتان می‌گذارد.

کتاب رئیس زندگی خودت باش! چهار بخش دارد و در هر بخش، فصل‌هایی با یک موضوع خاص بررسی می‌شود. سینگ در هر فصل به سراغ درسی می‌رود و به شما نشان می‌دهد چه‌طور به بهترین نحو آن را در زندگی‌تان پیاده کنید.

در پایان هر بخش، قسمت‌هایی تحت عنوان «ناگهانی» وجود دارد که برای نویسنده بسیار اهمیت دارند، چون برهه‌ای از زندگی خودش را توصیف می‌کند که با افسردگی می‌جنگیده است. علاوه بر این در این قسمت‌ها به لحظات بعد از افسردگی‌اش هم اشاره می‌کند. این قسمت‌ها در کتاب گنجانده شده، چون به نظر خود نویسنده مهم است بدانید این پند و اندرزها از طرف چه کسی است.

لی لی سینگ می‌خواهد بدانید او هم چالش‌های سختی را پشت سر گذاشته است و درس‌های این کتاب را به‌راحتی به دست نیاورده است. او راجع به قصه‌هایی جن و پری نمی‌نویسد، بلکه می‌خواهد بگوید در زندگی‌اش چه کارهایی نتیجه داده است. کارهایی که او را از خندق افسردگی شدید بیرون کشیده و به سمت یک زندگی مملو از موفقیت برده است. چیزی که هرگز تصورش را نمی‌کرد.

او می‌خواهد واقع‌گرا باشید. صرفاً یک میلیارد بیننده و میلیون‌ها دنبال‌کننده دلیل نمی‌شوند نصیحت‌های او را گوش کنید، ولی امیدوار است قسمت‌های «ناگهانی» توجه خوبی باشند.

مدیر کل بهزیستی البرز مطرح کرد:

فرزندان بهزیستی در مسیر مهارت‌های کاربردی زیست اجتماعی توانمند می‌شوند

وجیهه محمدی فلاح در خانه‌های کودک و نوجوان تحت نظارت بهزیستی البرز حضور پیدا کرد و ضمن ارزیابی و بررسی دقیق شرایط نگهداری این عزیزان در نشست صمیمانه با کودکان و نوجوانان این مراکز به گفت وشنود در خصوص مسائل فردی و علائق و فعالیت‌های اجتماعی، هنری، ورزشی، فرهنگی آنان پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، مدیر کل بهزیستی استان البرز در حاشیه بازدید از خانه‌های کودک و نوجوان تحت نظارت بهزیستی در جمع خبرنگاران گفت: برنامه‌ریزی صحیح و منسجم برای توانمندسازی و رشد شخصیت کارآمد و مطلوب اجتماعی کودکان از محورهای اصلی بهزیستی است و فرزندان مقیم در این مراکز در مسیر مهارت‌های کاربردی زیست اجتماعی توانمند می‌شوند.

وی افزود: تعداد ۳ خانه دولتی و ۱۹ خانه کودک و نوجوان غیردولتی در استان البرز عهده‌دار نگهداری از ۳۳۵ کودک بی‌سرپرست و بدسرپرست هستند.

محمدی فلاح در ادامه افزود: ارائه خدمات متناسب با مقتضیات فرهنگی و ارزش‌های اخلاقی ایرانی-اسلامی با تأکید بر حفظ کرامت و حقوق این افراد در دستور کار قرار دارد مدیرکل بهزیستی البرز بیان کرد: اهداف کلی این حوزه تأمین شرایط زندگی سالم و با کرامت برای کودکان ونوجوانان تحت سرپرستی و همچنین تربیت و پرورش آنان بر اساس الگوی زندگی اسلامی ایرانی از طریق ارتقای توانمندی های آنان در ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی با تأکید بر محورهای رشد است.

وی در خصوص دیگر وظایف بهزیستی در قبال این افراد اضافه کرد: در راستای ایفای رسالت نظام مقدس جمهوری اسلامی برابر ماده ۲۱ و ۲۹ قانون اساسی ، حفظ حقوق کودکان، مراقبت و نگهداری از کودکان بی سرپرست و فرزندانی که والدینشان غیرموثر و صلاحیت نگهداری از آنها را ندارند به بهزیستی واگذار شده و اهداف کلی بهزیستی و خدماتی که به این عزیزان ارائه می‌نماید، شامل تربیت صحیح و ایجاد زمینه رشد و شکوفایی، آموزش مهارتهای زندگی و فراهم نمودن شرایط لازم جهت آمادگی آنان برای بازگشت به جامعه و زندگی خانوادگی، خود اتکایی، مسئولیت پذیری، تحصیل و ارتقاء سطح علمی و مدارج تحصیلی، فراهم نمودن زمینه ازدواج و تشکیل زندگی مستقل، بسترسازی مناسب در زمینه اشتغال و بازتوانی فرزندان است.

روزنه

چرا مردان در خانه تکانی مشارکت نمی کنند؟

تقسیم کارهای خانه خلیه محل اختلاف بین زوجین است. اغلب زنان احساس می‌کنند بیشتر یا همه کارهای خانه را بدون کمک از طرف شریک زندگی خود انجام می‌دهند که این می‌تواند منجر به رنجش و مشاجره شود اما با رعایت یکسری نکات می‌توان تعارض و اختلاف بر سر نظافت خانه را به حداقل رساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا؛ زندگی، چند ماه پیش خبر اختلاف یک زن و شوهر روسی بر سر نظافت منزل خبرساز شد. این زوج بر سر نظافت منزل با هم درگیری داشتند، در نهایت هم این درگیری با ضربات چکش زن به سر همسرش پایان یافت. مهم‌تر اما کرده بود که درگیری‌های مداوم بر سر نظافت خانه آنقدر او را کلافه کرده بود که روز حادثه با چکش به سر، گردن و دندهای همسرش ضربه وارد می‌کند اما خوشبختانه مرد از صدمه جان سالم به در می‌برد و به بیمارستان منتقل می‌شود. این ماجرا به اینجا به پایان رسیده است، چرا که این زن مجبور است ۱۰ سال آینده را در زندان به سر ببرد. مسئله چنین درگیری‌هایی بر سر نظافت خانه به خصوص این روزها که در ایام خانه تکانی به سر می‌برید، کم نیست؛ زنان و مردان زیادی هستند که نظم در خانه برای آن‌ها به منشأ درگیری دائمی روزمره تبدیل شده است اما دلیل اینگونه اختلافات چیست و چگونه می‌توان آنها را حل کرد؟

معیار متفاوت زنان و مردان در مفهوم تمیزی

زنان معمولاً شکایت می کنند که شریک زندگیشان به نظافت خانه و زحماتی که ما برای مرتب نگه داشتن خانه انجام می‌دهیم، اهمیت نمی‌دهند و مردان اغلب این دلخوری را دارند که حتی نمی‌دانند چه اشتباهی انجام می‌دهند. برخی از مردان سعی می کنند معیارهای شریک زندگی خود را برای تمیزی و نظم برآورده کنند اما در بسیاری از موارد شکست می‌خورند و نمی‌توانند رضایت همسرشان را به دست آورند. نتیجه واضح از این شکست نشان می‌دهد که افراد مختلف معیارهای متفاوتی برای مفهوم «تمیزی» دارند معصومه حاتمی- فوق دکترای روانشناسی سلامت و مشاور خانواده در این باره توضیح می‌دهد: «ذهن زنان و مردان از نظر ساختاری متفاوت است. زنان ذهن جزئی‌نگری دارند اما مردان ذهن کلی دارند، به همین خاطر مفهوم تمیزی از نظر زنان با مردان متفاوت است؛ البته در هر جنسی ما استثناء هم داریم، برخی مردان بسیار تمیزند و برعکس برخی زنان بسیار نامرتب هستند اما ما در روانشناسی همیشه درباره کلیت آدم‌های جامعه صحبت می کنیم: زنان ساختار ذهنشان جزئی‌نگر است و به خاطر همین مسئله آن‌ها بیش از مردان به تمیزی و نظافت اهمیت می‌دهند»

نظریه‌های متفاوت درباره نظم

درباره نظم دو نظریه وجود دارد: نظم فضایی و نظم هندسی «دکتر حاتمی» در این باره می‌گوید: «نظم فضایی به معنای مرتب بودن فضای خانه است یعنی لباس‌ها به جالباسی آویزان باشد، داخل سینک ظرف کثیف نباشد، کفش دم درخانه پرت نشده باشد و... معمولاً آدم‌ها در نظم فضایی تقریباً یکسانند اما باز زنان در نظم فضایی دقت بیشتری دارند در خانه تکانی عید خانم‌ها در کنار نظم فضایی به نظم هندسی هم اهمیت می‌دهند؛ نظم هندسی به معنای قرینه کردن است یعنی لیوان بلندها باید عقب کابینت چیده شود و لیوان کوتاه‌ها جلو، بشقاب‌های قرمز یک طرف کابینت و بشقاب‌های آبی طرف دیگر و... پژوهش‌ها نشان داده که نظم هندسی در بین خانم‌ها و آقاتی است و اگر یک خانم در خانواده‌اش نظم هندسی را تجربه نکرده باشد، هرگز نخواهد توانست در زندگی مشترک نظم هندسی را اجرا کند»

دلیل اختلافات زناشویی در ایام خانه تکانی

«جاشوا کولمن» روانشناس و نویسنده کتاب شوهر تنبل معتقد است که مردان معمولاً در برابر کارهای خانه مقاومت نشان می‌دهند که این مقاومت ممکن است از دوران کودکی شروع شود از سنین پایین مردان به دنبال قدرت و موقعیت هستند و ممکن است استقلال خود را با امتناع از انجام کاری که از آن‌ها خواسته شده، ابراز کنند. همین حس اقتدار و قدرت در مردان منجر به مقاومت برای انجام کارهای خانه و در نتیجه اختلاف بین زوجین می‌شود. «دکتر حاتمی» با نگاه دیگری به این مسئله می‌گوید: «یکی از تفاوت‌های ساختاری ذهن زنان و مردان این است که مردان از جملات دستوری فرار می‌کنند و دوست دارند رهبر باشند به همین خاطر وقتی شما با جمله دستوری از او می‌خواهید کاری انجام دهد، مرد احساس می‌کند اقتدار او را سلب شده و در نتیجه مقاومت نشان می‌دهد و همین مسأله زمینه بروز اختلافات را فراهم می‌کند. علاوه بر این، خانم‌ها در ایام خانه تکانی توقع دارند که مردها دقیقاً همان احساسی‌هایی آن‌ها را داشته باشند و می‌خواهند در این ایام نظم فضایی و هندسی خود را یکجا به مرد منتقل کنند و همین باعث ایجاد اختلاف در ایام خانه تکانی می‌شود.»

مهم‌تر از خانه تکانی

«اهمیت بیش از اندازه به خانه تکانی ظاهری گاهی باعث می‌شود تا ما خانه ذهنمان را کثیف کنیم یعنی حالی حاضریم برای تمیز شدن خانه‌مان قهر، تحقیر، بدخلاقی و بددهنی کنیم» این روانشناس با بیان این مطلب ادامه می‌دهد: « یک اشتباهی که در فرهنگ جامعه وجود دارد این است که ما در اسفند ماه طبق رسوم باستان، برایمان خیلی اهمیت دارد که خانه‌مان را مرتب، تمیز و زیبا کنیم اما آیا تصمیم داریم که ذهنمان را هم زیباتر نشان دهیم؟! آیا شده در پایان سال که درباره تغییر دکوراسیون و خانه تکانی با همسرمان گفتوگو می‌کنیم، درباره تحول در بهبود روابطمان و اصلاح ویژگی‌های منفی در خودمان هم گفتوگو کنیم؟! من معتقد هستم که در کنار خانه تکانی ظاهری باید خانه تکانی باطنی هم انجام دهیم.»

پیشگیری از اختلافات بر سر نظافت خانه

یکی از دلایلی که مردها آنقدر که همسرشان دوست دارد در خانه کمک نمی‌کنند این است که زنان گاهی اوقات به آن‌ها این احساس را می‌دهند که نمی‌توانند هیچ کاری را درست انجام دهند. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد اختلافات در انجام کارهای خانه قبل از اینکه کاری را به مرد محول کنید، این را در نظر داشته باشید که استانداردهای او ممکن است هرگز مطابق با استانداردهای شما نباشد. علاوه بر این، دکتر حاتمی به نکات دیگری برای جلوگیری از تعارضات و اختلافات بر سر نظافت خانه اشاره می‌کند و می‌گوید: «مردها علاقه‌مند به شیوه‌های آگاهسازی هستند پس اگر فرد است مرد در انجام کارهای خانه کمک کند بهتر است از قبل او را آماده کنید. مثلاً از واسط اسفند به او اطلاع بدید که می‌خواهید خانه‌تکانی کنید و آن قسمت از کارهایی که واقعاً توانایی انجام آن‌ها را ندارید مثل پاک کردن شیشه، باز کردن پرده‌ها تمیز کردن دیوار، جابه جا کردن وسایل سنگین و... را به همسرتان پیشنهاد دهید و از او بپرسید که می‌خواهد از یک نیروی خدمات دعوت کند تا این کارها را انجام دهد یا خودش انجام تمایل به مشارکت در این کارها دارد؟». این کارشناس مسائل خانواده ادامه می‌دهد: «اگر توانایی مالی برای گرفتن نیروی کمکی را ندارید و بنابر این شد که خودتان خانه‌تکانی را انجام دهید، حتماً از همسرتان درباره زمانی که وقت بیشتری دارد سوال کنید؛ اینگونه نباشد که روز قبل یا همان روز از او بخواهید کاری انجام دهد. یادتان باشد که مردها از لفظ «همین الان» بیزارند. بنابراین برای آنکه بر سر خانه‌تکانی دچار مشکل و اختلاف با همسرتان نشوید لولاً زمان انجام کار را با همسرتان هماهنگ کنید، دوماً کارهایی که قرار است او انجام دهد را از قبل مشخص کنید»

این رفتار مردان را از کار خانه فراری می دهد

حاتمی می‌گوید: تجربه‌های تلخی باعث می‌شود تا مردان از کار و مشارکت در خانه تکانی بیزار شوند: «چیزی که باعث شکاف عاطفی بین زن و مرد می‌شود گفتار و رفتار است. هفت نوع رفتار مخرب وجود دارد که زنان با گفتن آن‌ها مرد را از کمک در انجام کارهای خانه فراری می‌دهند. این گفتار و رفتارها عبارتند از: انتقاد، سرزنش، شکایت، غر زدن، تهدید، تحقیر و توهین.»

کارها را همدلی پیش می‌روند

حاتمی در پایان تأکید می‌کند: «خوب است خانه تکانی اتفاق بیفتد و در این امر همکاری اعضای خانواده وجود داشته باشد. اما اگر این اتفاق هم نیفتاد به خاطرش زندگی را به کام خود و همسرتان تلخ نکنید. در ماه اسفند کارها سرعت بیشتری به خود می‌گیرند. در این زمان کم ممکن است شرایط شما را مستعد بر خاشگری کند اما سعی کنید تا با همدلی دیگر اعضای خانواده را به مشارکت در خانه تکانی دعوت کنید چرا که با نزاع و درگیری دل ها کدورت می‌گیرند و هیچ کاری پیش نمی‌رود».

تردد‌های نوروزی در چه شرایطی مجاز خواهد بود

معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، در ارتباط با ایمنی سفرهای نوروزی بر اساس پروتکل های بهداشتی و مصوبات ستاد ملی کرونا، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محسن فرهادی در برنامه شبکه خبر سیما، گفت: از ۲۱ آذر ۱۴۰۰ طرح مدیریت هوشمند، اجرایی و عملیاتی شد. این طرح ابتدا بر پایه سامانه‌ای و الکترونیک قرار بود اجرا شود که در ابتدا تحت عنوان سامانه «امید» بود که بعداً به «ایران من» تغییر نام داد و به تدریج بستر الکترونیک در این سامانه فراهم می‌شود. وی ادامه داد: در طرح هوشمند، محدودیت‌ها و ممنوعیت‌ها بر ۲ پایه اساسی برنامه‌ریزی شده است. نخست، واکسیناسیون و دوم، بیمار نبودن فرد است. فرهادی افزود: واکسیناسیون کامل یعنی اینکه ۳ دوز واکسن را زده باشیم. وی گفت: برای کسانی که ۲ دوز زده‌اند و هنوز ۳ ماه نشده باشد، برای وزارت بهداشت قابل قبول است. معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت افزود: تردد‌های نوروزی با توجه به سامانه ایران من شکل می‌گیرد و استعلام انجام می‌شود و بلیت برای سفرهای نوروزی از طریق حمل و نقل عمومی صورت می‌گیرد. وی در رابطه با سفرهای نوروزی با خودروی شخصی نیز گفت: اگر پلاک خودرو مجاز باشد، کد ملی با صاحب پلاک کنترل می‌شود در دوربین‌های پلیس راهور و هیچ جریمه‌ای هم تعلق نخواهد گرفت. فرهادی در پاسخ به این سوال که افراد مالک خودرو نباشند و قصد سفر داشته باشند، افزود: کنترل‌های فیزیکی سرنشینان خودرو در مبادی ورودی شهرها در دستور کار پلیس راهور است. وی ادامه داد: واقعیت این است که بهترین اجرا کننده قانون، قانون و محدودیت‌ها را اعمال کنند، خود مردم هستند. فرهادی افزود: شرایط بیماری متناسب با وضعیت کنونی است و امیدواریم در روزهای سفر، شرایط پیک ششم تغییر نکند. وی گفت: در هفته‌ای که گذشت میانگین رعایت پروتکل‌ها حدود ۸۸ درصد بود و بر همین ا ساس، ۱۲۰۰ واحد صنفی پلمب شدند. فرهادی افزود: تهویه بانگاه‌های ورزشی و رعایت فاصله‌گذاری در رستوران‌ها و تالارهای پذیرایی، دچار مشکل هستند.

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

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

شناسایی ۱۰ فاکتور پرخطر مرتبط با آلزایمر

هیچ درمان موثری برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما محققان امیدوارند که فاکتورهای پرخطر اولیه را که پزشکان می توانند برای پیشگیری یا کند کردن پیشرفت آن هدف قرار دهند، شناسایی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، نتایج یک مطالعه مشاهده‌ای ۱۰ وضعیت پزشکی مرتبط با تشخیص بیماری آلزایمر را تا ۱۰ سال بعد برجسته کرده است. افراد مبتلا به زوال عقل توانایی خود را برای به خاطر سپردن، فکر کردن و برقراری ارتباط مؤثر از دست می‌دهند. با این حال، تغییرات در مغز که عامل زوال عقل هستند ممکن است چندین دهه قبل از آشکار شدن اثرات آن بر شناخت و رفتار، آغاز شود. سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که از ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان که مبتلا به زوال عقل هستند، ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها به بیماری آلزایمر مبتلا هستند. تلاش برای ایجاد یک درمان مؤثر برای آلزایمر با موفقیت کمی رو‌برو بوده است. محققان به طور فزاینده ای توجه خود را به تشخیص زودهنگام این بیماری معطوف می کنند. اکنون محققان مؤسسه مغز پاریس در فرانسه ارتباط آماری بین ۱۰ مشکل سلامتی و تشخیص بیماری آلزایمر تا ۱۰ سال بعد پیدا کرده اند. افسردگی حاد، اولین مشکلی بود که با تشخیص آلزایمر در آینده مرتبط بود و حداقل ۹ سال قبل از بروز بیماری آلزایمر ظاهر می‌شود. سایر عوارضی که این مطالعه را با تشخیص بعدی آلزایمر مرتبط کرد شامل موارد زیر است:

- اضطراب
- یبوست
- کاهش غیرطبیعی وزن
- نوعی آرتروز به نام «هیپوندیلوز گردنی»
- واکنش به استرس شدید
- از دست دادن شنوایی
- اختلالات خواب

آنها همچنین پی بردند که زمین خوردن و خستگی نیز با خطر آلزایمر ارتباط دارند.

این مطالعه نشان نمی‌دهد که آیا این مشکلات به بروز بیماری آلزایمر منجر می‌شوند یا علائم اولیه هستند. محققان سوابق بهداشتی و سلامت اولیه ۲۰۲۴ فرد مبتلا به بیماری آلزایمر در بریتانیا و ۱۹،۴۵۸ فرد مبتلا به آلزایمر در فرانسه را تجزیه و تحلیل کردند. از ۱۲۳ وضعیت و مشکلات سلامت که آنها بررسی کردند، ۱۰ مورد ارتباط آماری معنی داری با تشخیص بیماری آلزایمر ۱۲ تا ۱۰ سال بعد در فرانسه و بریتانیا داشتند. برخی از شرایط، مانند افسردگی، کم شنوایی، و اختلالات خواب، از عوامل خطر شناخته شده برای آلزایمر هستند. با این حال، این مطالعه اولین مطالعه‌ای بود که یبوست را به عنوان یک عامل خطر احتمالی شناسایی کرد. ارتباط بین این دو بیماری ۷ سال قبل از تشخیص آلزایمر آشکار شد. جالب اینجاست که یبوست با افسردگی نیز مرتبط است و نشانه اولیه سایر بیماری‌های مغزی مانند زوال عقل لووی و بیماری پارکینسون است. در سال ۲۰۲۰، کمیسیون Lancet در مورد زوال عقل سه عامل خطر قابل اصلاح جدید را به فهرست خود اضافه کرد: مصرف بیش از حد الکل، آسیب به سر و آلودگی هوا؛ فهرست قبلی شامل موارد زیر بود:

- فشار خون
- سیگار کشیدن
- چاقی
- افسردگی
- عدم تحرک بدنی
- دیابت

این گزارش به این نتیجه رسید که اصلاح همه فاکتورهای خطری که محققان شناسایی کرده‌اند می‌تواند از زوال عقل تا ۴۰ درصد پیشگیری کند یا به تأخیر بیاندازد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸