گوناگون

امکان درخواست غیرحضوری گذرنامه برای اربعین

سخنگوی فراجا با اشاره به آمادگی پلیس برای برگزاری اربعین امسال، گفت: متقاضیان صدور گذرنامه می‌توانند از طریق برنامه کاربردی «پلیس من» به صورت غیرحضوری درخواست خود را ثبت و گذرنامه خود را در منزل تحویل بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار سعید منتظرالمهدی روز سه‌شنبه اظهار کرد: ادارات صدور گذرنامه در سراسر کشور آماده خدمت رسانی و صدور گذرنامه در کمترین زمان ممکن است و گذرنامه‌های زیارتی نیز مانند سال گذشته با نازل‌ترین قیمت در اختیار متقاضیان قرار می‌گیرند. این مقام فرماندهی کل انتظامی اضافه کرد: کسانی که سال‌های گذشته گذر زیارتی گرفته‌اند نیاز به تمدید ندارند و کماکان گذرنامه آنان معتبر است. سردار منتظرالمهدی افزود: دفاتر صدور گذرنامه در سراسر کشور نیز به صورت حضوری پذیرا و پاسخگو هستند. سازوکارهای لازم در پایانه‌های مرزی برای تردد آسان انجام و جلسات هماهنگی با طرف عراقی نیز صورت گرفته است.

بیمه سلامت هنگام بستری چه هزینه‌هایی را پوشش می‌دهد

سازمان بیمه سلامت ایران به سوالات بیمه شدگان درباره هزینه‌های پرداختی در حوزه بستری پاسخ داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان بیمه سلامت، مرکز امور مشتریان و اطلاع رسانی سازمان بیمه سلامت، پوشش‌های درمانی این سازمان بیمه‌گر در موارد مرتبط با بستری را تشریح کرد. زمانی که بیمار نیاز به بستری در بیمارستان دارد، هزینه‌ها می‌تواند بسیار سنگین شوند. خوشبختانه بیمه سلامت ایران بخش قابل توجهی از این هزینه‌ها را تحت پوشش قرار می‌دهد. آگاهی از شرایط بهره‌مندی، مدارک مورد نیاز و محدودیت‌های پوشش خدمات بستری می‌تواند شما را از سردرگمی و پرداخت‌های غیر ضروری نجات دهد.

چه خدماتی در زمان بستری توسط بیمه سلامت پوشش داده می‌شود؟

بصورت کلی خدماتی که جنبه درمانی دارند در تعهد بیمه سلامت هستند و خدماتی که جنبه زیبایی دارند در تعهد بیمه سلامت نیستند.

در هنگام بستری شدن، چه مدارکی باید ارائه دهیم؟

بیمه شده می‌تواند به همراه مدارک هویتی (کارت ملی یا شناسنامه) مراجعه کند. در صورت ارائه کد ارجاع (در صورت مشمول نظام ارجاع) فرانشیز کمتری پرداخت خواهد کرد.

آیا بیمه سلامت در بیمارستان‌های خصوصی هم هزینه‌ها را پوشش می‌دهد؟

در تمامی مراکز درمانی طرف قرار داد خدمات بصورت بیمه‌ای با سهم سازمان (براساس تعرفه دولتی) لحاظ می‌شود.

در صورت بستری شدن در بیمارستان غیر طرف قرارداد، آیا امکان دریافت خسارت وجود دارد؟

در صورتی که مستندق بیمه‌ای بیمه شده مشمول دریافت خسارت باشد و خدمت بستری (بالای ۶ ساعت) مورد تعهد باشد امکان پرداخت بخشی از هزینه در قالب خسارت متفرقه میسر است.

اگر در حین بستری به خدمات تخصصی دیگر نیاز شد (مانند مشاوره قلب یا روان‌پزشکی)، آیا بیمه هزینه آن را پوشش می‌دهد؟

امکان دریافت خدمات مورد تعهد بصورت بیمه‌ای در مراکز طرف قرارداد میسر است.

آیا بیمه سلامت هزینه عمل‌های زیبایی یا درمان‌های غیر ضروری را پرداخت می‌کند؟

خدماتی که جنبه زیبایی دارند مورد تعهد سازمان بیمه سلامت نیست. بیمه سلامت با هدف حمایت از بیمه‌شدگان در شرایط سخت بیماری و بستری، بیشترین بخش هزینه‌های ضروری را پوشش می‌دهد. با شناخت دقیق مراکز طرف قرارداد و شرایط بستری، می‌توانید از خدمات خود با آرامش خاطر بیشتری استفاده کنید و از پرداخت هزینه‌های غیر ضروری پرهیز کنید.

ترفند ساده خنک کردن ماشین در گرمای تابستان، بدون کولر!

با افزایش دمای هوا می توانید این ترفند فوق‌العاده ساده را امتحان کنید که در عرض چند ثانیه بدون نیاز به مراجعه به کولر، ماشین تان خنک شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پارسیته، یک دانشمند دینامیک سیالات، روشی جالب را برای خنک کردن ماشین و صرفه جویی در بنزین ارائه داده است. وقتی دما در تابستان ۳۰ درجه سانتیگراد و بیشتر است، به دلیل اثر گلخانه‌ای، دمای داخل خودرو می‌تواند ظرف ۳۰ دقیقه به ۵۰ درجه سانتیگراد برسد. این جایی است که نور خورشید از شیشه پنجره‌های خودرو عبور می‌کند و فضای داخلی را گرم می‌کند. اما نمی‌تواند به راحتی خارج شود و باعث می‌شود دمای داخل به طور قابل توجهی از دمای بیرون بیشتر شود و این فقط ناخوشایند نیست: چه این که گرمای شدید می‌تواند وسایل روزمره‌ای را که در داخل خودرو رها شده‌اند به خسارت خطرناکی تبدیل کند - آنها می‌توانند مشتعل شوند، مواد مضر نشت کنند و یا حتی منفجر شوند. برای بسیاری، تهویه مطبوع در این ماه‌های گرم، نجات‌بخش است. در واقع، کارشناسان Kwik Fit گزارش می‌دهند که روشن کردن تهویه مطبوع می‌تواند مصرف سوخت را ۸ تا ۱۰ درصد یا حدود ۲- تا ۴+ لیتر در ساعت افزایش دهد. با این حال، هاها فرای، در تیک‌تاک، از یک ترفند هوشمندانه مبتنی بر علم رونمایی کرد که می‌تواند این کار را در عرض چند ثانیه و بدون هیچ هزینه‌ای انجام دهد. این رفیقبال، که دکترای دینامیک سیالات دارد، ترفند خود را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشت. او توضیح داد که به جای روشن کردن فوری کولر، چند مرحله ساده می‌تواند دمای داخل خودرو را تقریباً فوری کاهش دهد. هاها در ویدیوی خود این تکنیک را با باز کردن پنجره عقب سمت سرنشین در سمت مخالف راننده و سپس باز و بسته کردن سریع در (قسمت راننده) برای چندین بار نشان می‌دهد. اگرچه این ممکن است کمی عجیب به نظر برسد، اما تأثیر آن تقریباً فوری است.

هاها خاطرنشان می‌کند که «فقط دو یا سه بار کافی است و ناگهان هوا به طرز زیبایی معتدل می‌شود»، و باعث می‌شود موتور شما در کمترین زمان، خنک‌تر شود. ترفند دینامیک سیالات هاها فرای، روشی ساده و مؤثر برای غلبه بر گرمای داخل خودرو بدون انتظار برای تنظیم شدن تهویه مطبوع ارائه می‌دهد.

زنان و خانواده

زنان این ۱۰ نشانه را جدی بگیرند!

بسیاری از زنان بدون اینکه متوجه باشند، از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. از آنجایی که ویتامین D برای حفظ سلامت ضروری است، شناخت علائم کمبود آن بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، طبق مطالعه‌ای که توسط NIH انجام شده است، ۷۰۶٪ از زنان ۴۰ سال به بالا دچار کمبود ویتامین D هستند. این داده‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از زنان بدون اینکه متوجه باشند، از کمبود ویتامین D رنج می‌برند.

از آنجایی که ویتامین D برای حفظ سلامت کلی بدن ضروری است، شناخت علائم کمبود آن بسیار مهم است تا بر زندگی روزمره شما تأثیر نگذارد. از این رو، این مقاله به بررسی برخی از شایع‌ترین علائم کمبود ویتامین D در زنان و اقداماتی که می‌توانید برای رفع آن انجام دهید، می‌پردازد.

علائم کمبود ویتامین D در زنان

علائم کمبود ویتامین D در زنان شامل خستگی، درد استخوان و مفاصل، ضعف عضلانی، ریزش مو و بیماری‌های مکرر است. همچنین ممکن است متوجه افزایش وزن، مشکلات خواب، بی‌نظمی قاعدگی و بهبود آهسته زخم شوند.

خستگی و کمبود انرژی

زنانی که ویتامین D کمی دارند، احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کنند. این امر باعث می‌شود کارهای روزانه طاقت‌فرسا شوند. حتی پس از استراحت خوب، ممکن است خیلی زود احساس فرسودگی کنید. کارهای ساده‌ای مانند بالا رفتن از پله‌ها یا حمل مواد غذایی می‌تواند سخت به نظر برسد و بهره‌وری و لذت شما از زندگی را کاهش دهد.

درد استخوان و مفاصل

ویتامین D به بدن ما کمک می‌کند تا کلسیم را جذب کند. که استخوان‌ها را قوی نگه می‌دارد. وقتی سطح آن کافی می‌باید، ممکن است در کمر، بلسن یا پاهای خود احساس درد کنید. زانوها و شانه‌های شما نیز ممکن است درد کنند. با گذشت زمان، این درد می‌تواند بدتر شود و احتمال شکستگی استخوان یا پوکی استخوان را افزایش دهد، به خصوص با افزایش سن.

ضعف یا گرفتگی عضلات

کمبود ویتامین D می‌تواند عضلات را ضعیف کند یا باعث گرفتگی عضلات، به خصوص در پاهای شما شود. این اتفاق می‌افتد زیرا ویتامین D از قدرت عضلات پشتیبانی می‌کند. ممکن است برای بلند کردن وسایل سنگین، بالا رفتن از پله‌ها یا ایستادن از روی صندلی مشکل داشته باشید.

ریزش مو

کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به نازک شدن مو شود. این ماده مغذی فولیکول‌های مو را سالم نگه می‌دارد. بدون ویتامین کافی، ممکن است موهای بیشتری از دست بدهید. ممکن است متوجه موهای اضافی در برس، دوش یا بالش خود شوید. همچنین ممکن است موها کندتر رشد کنند و باعث شوند نازک‌تر به نظر برسند.

بیماری‌ها یا عفونت‌های مکرر

ویتامین D سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند. وقتی کمبود آن وجود دارد، بدن شما برای مبارزه با بیماری تلاش می‌کند. کمبود ویتامین D ممکن است دلیل ابتلای مداوم شما به سرماخوردگی یا سایر عفونت‌ها باشد. ممکن است با بیماری‌های تنفسی بیشتری مواجه شوید یا بهبودی شما طولانی‌تر شود، به خصوص در فصل انفلوانزا یا زمان‌های شلوغ.

افزایش وزن

کمبود ویتامین D ممکن است باعث افزایش وزن غیرقابل توضیح در برخی از زنان شود. این ماده مغذی به کنترل متابولیسم و ذخیره چربی کمک می‌کند. حتی اگر خوب غذا بخورید و ورزش کنید، ممکن است همچنان وزن اضافه کنید. این همچنین می‌تواند باعث شود احساس کندی کنید و فعال ماندن را دشوارتر کند.

مشکلات خواب

کمبود ویتامین D می‌تواند خوابیدن یا در خواب ماندن را دشوار کند. این ماده مغذی به تنظیم رول خواب شما کمک می‌کند. ممکن است غلت بزنید و بچرخید، اغلب از خواب بیدار شوید یا حتی پس از خوابیدن در تمام شب احساس خستگی کنید.

بی‌نظمی‌های قاعدگی

کمبود ویتامین D می‌تواند با هورمون‌های شما تداخل ایجاد کند و باعث قاعدگی نامنظم یا از دست رفته یا علائم PMS بدتر شود. قاعدگی‌های شما ممکن است غیرطبیعی شوند و ممکن است زودتر یا دیرتر اتفاق بیفتند یا جریان خون تغییر کند. علاوه بر این، نفخ، گرفتگی یا بدخلقی می‌تواند شدیدتر شود و تحمل چرخه ماهانه شما را دشوارتر کند.

بهبود آهسته زخم

ویتامین D به بدن شما کمک می‌کند تا زخم‌ها را بهبود بخشد. وقتی ویتامین D کم باشد، بریدگی‌ها یا کبودی‌ها دیرتر از بین می‌روند. یک خراش کوچک ممکن است هفته‌ها باقی بماند یا کبودی‌ها ممکن است به آرامی محو شوند.

این تأخیر می‌تواند خطر عفونت را افزایش دهد یا جای زخم باقی بگذارد که نشان دهنده مشکل در بهبود است.

تغییرات خلقی و افسردگی

کمبود ویتامین D می‌تواند باعث نوسانات خلقی، بدخلقی، اضطراب یا غم شود. این ماده مغذی از سلامت مغز پشتیبانی می‌کند و خلق و خوی شما را ثابت نگه می‌دارد. ممکن است احساس افسردگی کنید، به راحتی ناراحت شوید یا زیاد نگران شوید.

اگر این علائم را مشاهده کردید چه باید بکنید؟ چنانچه این علائم را تشخیص دادید، مراحل زیر را در نظر بگیرید:

در معرض نور خورشید ایمن قرار بگیرید.

باید غذاهای غنی از ویتامین D مانند تخم مرغ، قارچ، ماهی چرب و لبنیات غنی شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

در صورت لزوم، پس از مشورت با پزشک برای دوز متناسب، مکمل‌های ویتامین D مصرف کنید.

برای بررسی سطح ویتامین D خود از طریق آزمایش خون یا گاهی اوقات عکس‌برداری با اشعه ایکس برای تأیید کمبود با پزشک مشورت کنید.

چرا زنان در معرض خطر بیشتری هستند؟

افزایش سن و تغییرات هورمونی: بارداری، یائسگی و پیری می‌تواند بر جذب ویتامین D تأثیر بگذارد و خطر کمبود را افزایش دهد.

قرار گرفتن محدود در معرض آفتاب: گذراندن زمان کمتر در فضای باز، توانایی بدن در تولید ویتامین D را کاهش می‌دهد.

چاقی: چربی بیشتر بدن می‌تواند ویتامین D را جذب کند و آن را کمتر در دسترس قرار دهد.

انتخاب‌های غذایی: رژیم‌های غذایی فاقد غذاهای غنی از ویتامین D می‌توانند به کمبود آن کمک کنند.

نتیجه‌گیری:

سطح پایین ویتامین D می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت زنان تأثیر بگذارد و باعث علائمی مانند خستگی، درد استخوان و تغییرات خلقی شود.

اگر این علائم را مشاهده کردید، با آزمایش، تنظیم رژیم غذایی و گذراندن وقت در زیر نور خورشید اقدام کنید. قورآبه این مسائل رسیدگی کنید، زیرا می‌تواند به بدن شما کمک کند تا در بهترین حالت خود باشد و از مشکلات سلامتی طولانی مدت جلوگیری کند.

مستندات نقض حقوق بشر دوستانه برای دادستان دیوان کیفری بین المللی ارسال می‌شود

معاون امور بین‌الملل و حقوق بشردوستانه جمعیت هلال احمر با بیان اینکه هدف قرار دادن امدادگران و غیرنظامیان نقض فاحش حقوق بین‌الملل بشردوستانه است، گفت: این جمعیت مستندات و موارد نقض قوانین حقوق بشردوستانه را برای دادستان دیوان کیفری بین‌المللی ارسال و با سایر مراجع بین‌المللی نیز همکاری می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال‌احمر، راضیه عالیشوندی روز سه شنبه در دیدار با ونسان کاسارد رئیس دفتر نمایندگی کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ در ایران، ضمن تشریح عملکرد جمعیت در مقابله با حملات اخیر رژیم صهیونیستی، بر اهمیت رعایت اصول حقوق بین‌الملل بشردوستانه تأکید کرد. وی اقدامات جمعیت را در سه مرحله «قبل»، «حین» و «بعد» از آغاز حملات دسته‌بندی کرد و گفت: پیش از شروع حملات، آموزش‌های همگانی شامل کمک‌های اولیه، پناه‌گیری ایمن، تخلیه اضطراری و راه‌اندازی هفت هزار خانه هلال با هدف توانمندسازی محلات اجرا شد. زیرساخت‌ها و نانوگان امدادی نیز با آمبولانس‌ها و خودروهای جدید تقویت شد. ملاست عالیشوندی درباره اقدامات حین حملات افزود: عملیات جست‌وجو و نجات، اسکان اضطراری و ارائه حمایت‌های روانی از طریق تیم‌های تخصصی و سامانه ۴۰۳۰ انجام شد. وی به فعال‌سازی فوری اتاق عملیات اضطراری لشاره کرد که مدیریت امداد را در ۲۵ استان متأثر از حملات رژیم صهیونیستی و از جمله تهران با تقسیم‌بندی به ۶ منطقه جغرافیایی ممکن ساخت. معاون جمعیت هلال احمر با تأکید بر اینکه بیشتر قربانیان غیرنظامیان و امدادگران بودند، گفت: در بین شهدا ۱۰۲ زن و ۳۸ کودک دیده می‌شود. این افراد هرگز اهداف نظامی نبوده‌اند و هدف قرار دادن آنها نقض فاحش حقوق بین‌الملل بشردوستانه است. وی از حمله به ۱۰ آمبولانس و ۸ بیمارستان و مراکز درمانی خبر داد و تأکید کرد که چنین اقداماتی غیرقابل قبول است و نقض آشکار حقوق بین‌الملل بشردوستانه محسوب می‌شود. معاون جمعیت هلال احمر خواستار حضور نمایندگان کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ برای ارزیابی میدانی خسارات و جمع‌آوری شواهد شد. عالیشوندی درخواست کرد که کمیته صلیب‌سرخ بیانیه رسمی در محکومیت حملات به امدادگران و تأسیسات امدادی صادر و بر اصل بی‌طرفی، مصونیت و احترام به امدادگران تأکید کند.

رئیس دفتر نمایندگی ICRC در ایران، بر ضرورت حفظ جان غیرنظامیان و امدادگران تأکید کرد و افزود: امدادگران نباید هدف حمله قرار گیرند و مستندسازی نقض‌ها باید جدی گرفته شود.

ونسان کاسارد اظهار کرد: محموله کمک‌های اولیه از ژنو ارسال شده و بخش دیگر نیز از طریق مرزها در راه است. بر اساس این گزارش، بامداد روز جمعه ۲۳ خردادماه، با آغاز حمله تروریستی رژیم صهیونیستی به تهران و تعدادی از شهرهای ایران، شماری از فرماندهان نظامی، دانشمندان و مردم غیرنظامی به شهادت رسیدند و به این ترتیب، جنگ تحمیلی آغاز شد. طبق اعلام رسمی، سرلشکر پاسدار محمد باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح، سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، سرلشکر پاسدار امیرعلی حاجی‌زاده فرمانده هوافضای سپاه پاسداران، سرلشکر پاسدار غلامعلی رشید فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم‌الانبیاء، سردار کاظمی رئیس سازمان اطلاعات سپاه، سردار علی شادمانی، سردار محمد سعید ایزدی، سردار داوود شیخیان فرمانده پدافند هوایی نیروی هوافضای سپاه پاسداران، محمد مهدی طهرانچی، فریدون عباسی، سید امیرحسین ققهی، عبدالحمید میمنی، توچهر محمدرضا ذاقفقاری و مطلبی‌زاده (دانشمندان هسته‌ای) از چهره‌های صاحب‌نامی بودند که در جنایت رژیم صهیونیستی به کشورمان به شهادت رسیدند.

ایالات متحده آمریکا هم بامداد روز یکشنبه (یکم تیرماه) به سه مرکز هسته‌ای فردو، نطنز و اصفهان تجاوز کرد.

بعد از ۱۲ روز تجاوز دشمن به کشورمان و پاسخ‌های کوبنده نیروی مسلح ایران، به شرارت‌های آن، از صبح سه‌شنبه (سوم تیرماه) رژیم صهیونی مجبور به پذیرش آتش‌بس شد.

مطابق آخرین آمار پزشکی قانونی تاکنون در جنگ ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی علیه کشورمان ۹۳۵ نفر از شهدا شناسایی شدند که ۳۸ تن از آنها کودک و ۱۰۲ نفر بانوان بودند که برخی از آنها باردار بودند.

روزنه

عوارض کم کاری تیروئید را بشناسید

یک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم بزرگسالان گفت: کم‌کاری تیروئید، یکی از اختلالات شایع غده تیروئید است که به کاهش تولید هورمون‌های تیروئیدی منجر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، نفیسه حسنلو افزود: این بیماری می‌تواند عوارضی نظیر خستگی، افزایش وزن، افسردگی و مشکلات قلبی ایجاد کند. درمان این بیماری عمدتاً با تجویز هورمون‌های تیروئیدی مصنوعی مانند لوتیروکسین انجام می‌شود.

وی با اشاره به اینکه این دارو به جبران کمبود هورمون‌ها کمک کرده و علائم را بهبود می‌بخشد، تأکید کرد: دارو باید تحت نظر پزشک متخصص تنظیم شود و بیماران باید به طور منظم تحت آزمایش‌های خون قرار گیرند تا سطح هورمون‌ها کنترل شود.

حسنلو تغییرات در سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم، نیز می‌تواند به مدیریت بهتر این بیماری کمک کند. با تشخیص به موقع و درمان مناسب، بیماران می‌توانند به زندگی طبیعی و پرنشاط خود بازگردند.

وی افزود: آگاهی از علائم و مراجعه به پزشک در صورت بروز نشانه‌های کم‌کاری تیروئید، کلید مدیریت موفق این بیماری است.

از سوی سازمان غذا و دارو صورت گرفت

اعلام اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی با نام تجاری وگان ویگر را که غیرمجاز بوده‌اند، اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که محصولات زیر به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی لازم، غیرمجاز شناخته می‌شوند. این محصولات و فرآورده‌های غذایی عبارتند از: حلوا ارده با مغز کنجد، حلوا ارده سه تخمه، حلوا ارده با مغز بادام، حلوا ارده با مغز پسته، حلوا ارده با مغز گردو، حلوا معجون چهار مغز، کره بادام زمینی، کره فندق، کره بادام هندی، کره پسته، کره نارگیل، کره هفت مغز، بیسکویت گل محمدی، بیسکویت ۷ لقمه، بیسکویت زعفرانی، بیسکویت شکلاتی، کلوچه زنجبیلی، کلوچه شکلاتی، کلوچه هفت قلمه، کلوچه زعفرانی، کلوچه نارگیلی، کلوچه گردویی، کلوچه ماسالا، اعلان اینکه این معرفی اسامی به قصد مبارزه با ارائه محصولات غیرمجاز در سطح عرضه صورت می‌گیرد؛ از افرادی که محصولات نامبرده را در مراکز فروش مشاهده می‌کنند، خواست که معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور را مطلع سازند تا نسبت به جمع‌آوری آن‌ها اقدام لازم به عمل آید.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
زوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه های سلامت

توصیه های غذایی در روزهای آلودگی هوا

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای روزهایی که هوا آلوده است، چند توصیه غذایی داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، احمد اسماعیل‌زاده، با اشاره به خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا گفت: بر اساس یافته‌های علمی، قرارگیری در معرض هوای آلوده با طیف وسیعی از مشکلات در سیستم تنفسی و قلبی‌عروقی و حتی افزایش مرگ‌ومیر ارتباط مستقیم دارد. وی افزود: بسیاری از ترکیبات موجود در ریزگردها می‌توانند سرطان‌زا بوده و موجب تشدید بیماری‌های مزمن نظیر آلرژی‌های تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی شوند. اسماعیل‌زاده با تأکید بر نقش تغذیه در کاهش اثرات مخرب ریزگردها تصریح کرد: ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده به سطح ریه‌ها می‌چسبند و با ایجاد التهاب و کاهش آنتی‌اکسیدان‌ها به پوزه در مایع پوششی ریه، موجب تخریب سلول‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان ریه می‌شوند. بنابراین مصرف مواد غذایی ضدالتهاب و سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش مؤثری در محافظت از بدن ایفا کند.

توصیه‌هایی برای بهبود تغذیه در روزهای آلوده

افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی: هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی، زردآلو، آلو طالبی، موز و لبه به دلیل دارا بودن بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) نقش مؤثری در کاهش اثرات مضر آلودگی دارند.

استفاده بیشتر از منابع ویتامین C: مصرف پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، توت‌فرنگی، سیب، خربزه، انار، اسفناج، سبزی خوردن، فلفل دلمه‌ای و پیاز توصیه می‌شود.

گنجاندن جوانه‌ها و مغزدانه‌ها در رژیم غذایی: جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخم آفتابگردان با دارا بودن ویتامین E می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند.

افزایش مصرف منابع امگا ۳: ماهی، گردو و خرفه به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب مفید برای سلامت ریه بسیار مؤثرند.

عدم غفلت از خانواده کلم: کلم بروکلی، گل کلمو و کلم‌برگ دارای موادی هستند که به دفع سموم از بدن و پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند.

گنجاندن مواد غذایی مؤثر بر کاهش خلط ریوی: هندوانه، پیاز، تخم‌مرغ و سیر به تقویت ریه و کاهش خلط کمک می‌کنند.

مصرف مکمل ویتامین D: با توجه به نقش این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی، انجام آزمایش خون برای بررسی سطح آن و مصرف مکمل با مشورت متخصص توصیه می‌شود.

استفاده از زردچوبه در غذاها: این ادویه حاوی «کورکومین» بوده و در بهبود عملکرد ریوی مؤثر است.

کنترل وزن بدن: چاقی و اضافه وزن، با افزایش التهاب و فشار بر اندام‌ها، از جمله ریه و قلب، مقاومت بدن در برابر آلودگی هوا را کاهش می‌دهد. در صورت ابتلا به اضافه‌وزن، مراجعه به متخصص تغذیه توصیه می‌شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: در شرایط فعلی، توجه جدی به تغذیه سالم نه تنها یک انتخاب، بلکه یک ضرورت برای مقابله با پیامدهای خطرناک آلودگی هوا به ویژه ریزگردها است.