گوناگون

درمان "سقط مکرر" با بررسی ژنتیکی محصولات بارداری سقط شده

فلوشیپ پاتولوژی کودکان و عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن‌سینا با اشاره به اینکه سقط مکرر به وقوع حداقل دو یا سه سقط ناخواسته جنین گفته می‌شود، گفت: با جمع‌آوری و بررسی ژنتیکی محصولات بارداری سقط شده می‌تواند سقط مکرر را درمان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، هاله سلطان‌قرایی درباره اهمیت بررسی پاتولوژیک محصولات بارداری سقط شده در تشخیص و درمان سقط مکرر، گفت: در بسیاری از موارد سقط‌های مکرر یک عامل یا پاتولوژی تکرار شونده باعث بروز سقط جنین می‌شود. بنابراین، اگر محصولات بارداری برای بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه داده شود و بیماری یا ناهنجاری احتمالی در جنین تشخیص داده شود، این فرصت برای متخصصان فراهم می‌شود تا با مداخلات درمانی مناسب از بروز سقط بعدی جلوگیری کنند.

وی درباره زمان مناسب بررسی پاتولوژیک محصولات بارداری، بیان کرد: در هر زمانی از دوره بارداری می‌توان محصولات بارداری سقط شده یا کورتاژ شده را به آزمایشگاه تحویل داد، اما از آنجا که سقط مکرر اغلب مربوط به سه ماهه نخست بارداری است، توصیه می‌شود که محصولات سقط شده تا هفته ۱۲، حداکثر تا هفته ۲۰ بارداری، به آزمایشگاه تحویل داده شود.

وی افزود: این بررسی گاهی جلوی انجام تست‌های بسیار گران قیمت‌تر بعدی را برای بررسی سقط مکرر می‌گیرد. البته در مراحل بعدی بارداری نیز بررسی جفت و اتوپسی جنین برای بررسی اختلالات موجود در جنین امکان‌پذیر است.

عضو هیئت علمی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره شرایط نگهداری محصول سقط شده تا تحویل به آزمایشگاه، توضیح داد: مهم‌ترین نکته جمع‌آوری و نگهداری محصول در یک ظرف بدون ماده نگهدارنده در شرایط خنک و یخچالی است. اگر محلول نرمال سالین در دسترس بود می‌توان به ظرف حاوی محصولات سقط اضافه کرد اما به جز این محلول، لازم نیست هیچ ماده نگهدارنده دیگری به آن اضافه شود.

او درباره اینکه تا چه مدت پس از سقط می‌توان محصولات بارداری سقط شده را به آزمایشگاه تحویل داد، بیان کرد: بهتر است در کوتاه‌ترین زمان ممکن به آزمایشگاه تحویل داده شود اما اگر سقط در ایام و ساعات غیرکاری آزمایشگاه رخ داد، باید محصول بارداری را تا زمان تحویل در یخچال یا در مجاورت یخ نگه‌داری کرد.

صدور گذرنامه زیارتی برای این افراد مقدور نیست

سخنگوی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی آخرین وضعیت و فرایند صدور گذرنامه زیارتی اربعین را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سردار سعید منتظرالمهدی سخنگوی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران روز یکشنبه در تشریح آخرین وضعیت صدور گذرنامه با هدف ارائه خدمات آسان و ارزان به زائران اربعین حسینی(ع) اظهار کرد: ثبت درخواست و صدور گذرنامه زیارتی برای متقاضیانی که دارای گذرنامه عادی معتبر هستند مقدور نیست و برای این افراد از طریق سامانه‌های مربوطه و نرم افزار «پلیس من» پیام داده می‌شود. وی توصیه کرد: در راستای تسریع و تسهیل در ارائه خدمات، زائران درخواست خود را برای صدور گذرنامه از طریق نرم افزار «پلیس من» ثبت کنند و به روزهای آخر موکول نکنند.

سخنگوی فراجا یادآور شد: کسانی که واجد شرایط درخواست گذرنامه زیارتی هستند اما اصرار بر درخواست گذرنامه عادی دارند، طبق روال و مسیر عادی مربوطه گذرنامه درخواست کنند.

برگزاری پویش حسینی در «شِش گوشه» شبکه شاد

شبکه دانش‌آموزی شاد برای ارتقای ظرفیت‌های معنوی و دینی نوجوانان و جوانان و همچنین حفظ روحیه اعتقادی دانش‌آموزان، پویش «شِش گوشه» را در ایام محرم و صفر برگزار می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه شاد، با فرا رسیدن ایام محرم و سوگواری سرور و سالار شهیدان، ایران اسلامی یکپارچه غرق در ماتم و عزا می‌شود. از همین روی شبکه دانش‌آموزی شاد برای ارتقای ظرفیت‌های معنوی و دینی نوجوانان و همچنین حضور فعال دانش‌آموزان، پویش «شِش گوشه حسینه دانش‌آموزی ایران» را برگزار می‌کند.

در پویش «شِش گوشه» برنامه‌های متنوعی به صورت ویژه برای ایام محرم و صفر در شبکه شاد درنظر گرفته شده است. از جمله این برنامه‌ها می‌توان به «قهرمانان کربلا»، «حسینیه ادب»، «موکب رسانه‌ای معلی»، «صدای قلبم»، «تکیه نوجوانی» و «زیارت نیابتی» اشاره کرد.

بخش «قهرمانان کربلا» هفت کتاب صوتی با صدای محمد حسین پویانفر را در اختیار کاربران قرار می‌دهد تا با شنیدن این کتاب‌ها، آشنایی بیشتری با امام حسین و همراهان ایشان در کربلا کسب کنند. همچنین دانش‌آموزان می‌توانند با پاسخگویی به سوالاتی که از این کتاب‌ها طراحی شده، برنده هدایای ویژه شامل گوشی هوشمند، تبلت و ساعت هوشمند شده و در قرعه‌کشی ۱۰۰۰ سیم‌کارت ویژه نوجوانان شرکت کنند.

از جمله برنامه‌های شاخص این ایام پخش کلیپ‌های قدیمی و خاطره‌انگیز، نمایش موشن گرافیک و پخش زنده هیئات مذهبی، سخنرانی‌ها و مداحی است. برای نمونه هر روز ساعت ۱۶:۳۰ مراسم هیئت نوجوانان ثارالله از کانال‌های «مرشد» و «پخش زنده» به صورت مستقیم برای کاربران پخش می‌شود. ویژه برنامه‌های عزاداری و هیئات شهرهای مختلف ایران هر شب از ساعت ۲۱:۰۰ در کانال «نوا» پخش می‌شود و مراسم عزاداری حسینیه ادب از کانال «بچه‌های ایرانیم» هر شب ساعت ۲۲:۳۰ به صورت زنده در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد. همچنین امکانی فراهم شده است تا هیئت‌های مذهبی که تمایل دارند مراسم خود را در کانال‌های شاد به صورت زنده پخش کنند، با تامین کیفیت صوتی و تصویری مناسب و رعایت قوانین، محتوای خود را در اختیار کاربران قرار دهند.

کاربران با مراجعه به پلتفرم شاد و انتخاب «شش گوشه» از بخش «تابستان من» می‌توانند در پویش‌ها و رویدادهای متنوع شرکت کرده و حضوری فعال در عزاداری‌های سید و سالار شهیدان داشته باشند.

زنان و خانواده

سختی‌های مادران بر دوش کودک ۲ ساله

سختی‌های مادران در میکروبیوم روده فرزندشان منعکس می‌شود

به گزارش پیام آشنا، اگرچه بسیاری از مطالعات حیوانی نشان داده‌اند، استرس دوران بارداری بر میکروبیوم‌های روده تا بزرگسالی تاثیر می‌گذارند اما مدت زمان پس از تولد چنین اثراتی در انسان کمتر شناخته شده است.

در حال حاضر، گروهی از محققان به سرپرستی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (UCLA) دریافته‌اند که سختی‌هایی که مادران در دوران کودکی یا بارداری خود تجربه می‌کنند، در ترکیب میکروبیوم روده کودکان دو ساله‌شان منعکس می‌شود که احتمالاً بر رشد اجتماعی و عاطفی آنان تأثیر می‌گذارد. این مطالعه، اولین مطالعه‌ای است که اثرات بین نسلی ناملایمات را بر میکروبیوم روده انسان مستند می‌کند.

نتایج تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که میکروبیوم روده بر عملکرد مغز و سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد و تغییرات در جامعه میکروارگانیسم‌ها با تاثیر سختی بر رشد اجتماعی و عاطفی کودکان مرتبط است.

نتایج مطالعات قبلی روی جوندگان نشان داده است که استرس دوران بارداری، میکروبیوم‌های واژن و روده مادر را مختل می‌کند، بنابراین از آنجایی که نوزادان اولین میکروب‌های روده خود را با عبور از کانال‌های تولد مادرشان به دست می‌آورند، میکروبیوم مادر احتمالاً تأثیر عمده‌ای بر روی فرزندان خواهد داشت. نتایج مطالعات بر روی انسان شواهدی را نشان می‌دهد که استرس تجربه شده توسط نوزاد در رحم مادر همچنین ناراحتی روانی خود مادر اندکی پس از تولد، بر میکروبیوم نوزاد تأثیر می‌گذارد.

اگرچه مشخص شده است که اثرات استرس دوران بارداری بر میکروبیوم‌های جوندگان تا بزرگسالی باقی می‌ماند اما تاکنون دانشمندان از مدت زمان پس از تولد چنین اختلالاتی در انسان‌ها باقی می‌ماند یا اینکه آیا می‌تواند بر نسل‌های بعدی تأثیر بگذارد یا خیر آگاهی نداشتند. محققان برای پاسخ به این سوال، گروهی متشکل از ۴۵۰ جفت مادر و کودک را در سنگاپور ثبت‌نام کردند. از مادران خواسته شد تا بدرفتاری، غفلت یا سایر بدرفتاری‌هایی را که در دوران کودکی خود تجربه کرده‌اند را به یاد بیاورند و در سه ماهه دوم بارداری از نظر اضطراب غربالگری شدند. علاوه بر این، کارشناسان با مراقبان اصلی کودکان مصاحبه کردند تا ارزیابی کنند که کودکان در دو سال اول زندگی چه رویدادهای استرس‌زایی را تجربه کرده‌اند و نمونه‌های مدفوع آنان را برای ترسیم ترکیب میکروبیوم‌های آنان آزمایش کردند. در نهایت، دانشمندان متغیرهایی مانند درآمد خانواده را کنترل کردند که به‌عنوان نماینده‌ای برای ناملایمات دوران کودکی شناخته شده است.

تجزیه‌وتحلیل‌ها نشان داد کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری اضطراب بیشتری را گزارش کرده‌اند، میکروبیوم‌هایی دارند که در آن گونه‌های مختلف میکروارگانیسم‌ها با اندازه‌های مشابه هستند که با جنبه معمولی میکروبیوم متفاوت است، به‌طوری که برخی از گونه‌ها فراوان‌تر از بقیه هستند.

این تحقیقات همچنین نشان داد که برخی از انواع مشکلات رفتاری و سلامت روان با فراوانی گونه‌های خاص در میکروبیوم روده مرتبط است. از آنجایی که ارتباط میکروبیوم مغز و روده در دوران نوزادی به سرعت ایجاد می‌شود، این احتمال وجود دارد که تغییرات ناشی از ناملایمات به طور قابل توجهی بر رشد اجتماعی و عاطفی کودکان تأثیر بگذارد. یافته‌های دانشمندان مسیر جدیدی از تحقیقات را در مورد مکانیسم‌های اساسی انتقال بین نسلی خطرات سلامت روان و پتانسیل میکروبیوم روده به‌عنوان هدفی برای مداخله باز می‌کند و زمانی که متوجه شدیم که چگونه تجربیات سختی می‌تواند بر میکروبیوم روده تأثیر بگذارد، می‌توانیم سعی کنیم رژیم غذایی، مکمل‌ها و شیوه زندگی را دستکاری کنیم تا تأثیرات مثبتی بر میکروبیوم روده فرد و مسیر رشد گسترده‌تر بگذاریم.

این مطالعه در مجله Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده است.

منبع
sciencedirect.com
pnas.org
earth.com

برنامه دولت برای فرزندخواندگی کودکان کار

وزیر دادگستری گفت: یکی از برنامه‌های دولت این است که کودکان کار زیر ۱۸ سال را در قالب فرزندخواندگی به دامن خانواده‌ها سوق دهد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، امین‌حسین رحیمی -وزیر دادگستری- در آیین اختتامیه کارگاه ۳ روزه برنامه‌ریزی راهبردی حمایت از اطفال و نوجوان گفت: تعالیم اسلام درباره حقوق کودک بسیار غنی است و اصل موضوع تربیت در اسلام مربوط به کودک است.

وی با اشاره به اینکه برای اصلاح جامعه و کشور باید در حوزه کودک کار کرد و اسلام برای کودکان کاملا برنامه دارد، اظهار کرد: اما متاسفانه در عمل، ما از الگوهای اسلامی و تعالیم دینی بهره نمی‌گیریم درحالی که دارای الگوهای غنی هستیم.

وزیر دادگستری، با بیان اینکه ما در حقوق کودک با چند مسئله مواجهیم که به جز با همکاری دستگاه‌ها قابل اجرا و اصلاح نیست، عنوان کرد: یکی از این موارد موضوع فرزندخواندگی و حمایت از کودک و نوجوان بی‌سرپرست و بدسرپرست است که اشکالات آن در آیین‌نامه جدید اصلاح شد.

رحیمی، بیان کرد: طبق این اصلاح، بهزیستی علاوه بر نگهداری این کودکان و نوجوانان می‌تواند به طور موقت آن‌ها را به خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی تحویل دهد و در کنار این مسئله فرایند قانونی و استاندارد فرزندخواندگی انجام خواهد شد.

وزیر دادگستری، افزود: مسئله بعدی کودکان کار و خیابانی است که در شان نظام اسلامی نیست که شاهد حضور و تکدی‌گری کودکان در معابر عمومی است؛ حتی با وجود اینکه این کودکان اغلب از اتباع خارجی هستند، اما نظام اسلامی وظیفه خود می‌داند زندگی درخور برای هر انسانی ایجاد کند و این به قومیت خاصی خلاصه نمی‌شود.

رحیمی، ضمن اشاره به اینکه یکی از برنامه‌های دولت این است که کودکان کار زیر ۱۸ سال را در قالب فرزندخواندگی به دامن خانواده‌ها سوق دهد، اظهار کرد: ما در حقوق کودک اتباع و غیراتباع نداریم و باورهای دینی و اسلامی ما تفکیکی بین اتباع و غیر اتباع قائل نیست؛ بنابراین در مرجع ملی حقوق کودک و نوجوان تکالیف بزرگی وجود دارد که حتی برای حل مشکلات جامعه باید وارد میدان شد.

وزیر دادگستری موضوع زباله‌گردی کودکان را از دیگر موضوعات در دستور اصلاح آیین‌نامه‌ها و قوانین دانست و عنوان کرد: وضعیت زباله گردی، شان جامعه اسلامی را مخدوش کرده است؛ با وجود اینکه این زباله‌گردان به دنبال درآمد هستند، اما اگر شهرداری‌ها و دهیاری‌ها به عنوان نهاد تفکیک زباله از مبدا وظیفه خود را به درستی انجام دهد موضوع زباله‌گردها به طور ریشه‌ای حل خواهد شد و دادستانی به عنوان نهاد پیگیر حقوق‌عامه باید این مسئولیت را از دستگاه‌های متولی مطالبه‌گری کند.

رحیمی در پایان گفت: همه این مسائل با همکاری و هم‌افزایی انجام خواهد شد و باید دستگاه‌های متکلف وارد میدان شوند و نباید فقط به ابلاغ آیین نامه بسنده شود.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

باران صداها را در خود می‌بلعد. تمام صداها هم که محو شوند، صدای باران همچنان به گوش می‌رسد. باران قطره‌هایش را به شکل تگرگ درمی‌آورد و رشته‌ی زندگی را می‌بافد.

از کتاب پدرو پارامو | خوآن رولفو
ترجمه: کاوه میرعباسی | نشر ماهی

تازه‌های سلامت

کودکان به کووید مزمن مبتلا می‌شوند

داده‌های تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نزدیک به یک پنجم کودکان مبتلا به کووید۱۹ ممکن است همچنان علائم ماندگاری را ماه‌ها پس از عفونت اولیه خود داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، بازبینی ۳۱ مطالعه بین‌المللی نشان داد که بیش از ۱۶ درصد از کودکان و نوجوانان مبتلا به کووید دست‌کم سه ماه بعد از ابتلای اولیه همچنان مشکلاتی چون گلودرد، تب‌های مداوم، خستگی و ضعف عضلانی داشتند. کارشناسان می‌گویند: این یافته‌ها به اطلاعات گنجانده شده در یک تصویر در حال تکامل از چگونگی تأثیر کووید روی کودکان در بلندمدت می‌افزاید. به گفته آنها، آنچه واضح است این است که کودکان ممکن است به کووید طولانی (کووید مزمن) مبتلا شوند و این یک اتفاق نادر نیست.

«ذوالفقار بوتا»، متخصص ارشد مرکز بهداشت جهانی کودکان در بیمارستان کودکان بیمار در «تورنتو» در این باره گفت: این یک عفونت بی‌اهمیت نیست و ما باید آن را جدی بگیریم. بیش از سه سال پس از شروع همه‌گیری کووید۱۹، کووید طولانی یک راز باقی مانده است و اثرات آن بر کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیست. همچنین دکتر «ملیسا استاک‌ول»، رئیس بخش سلامت کودکان و نوجوانان در کالج پزشکان و جراحان دانشگاه «کلمبیا» در شهر نیویورک گفت: مطالعات در این خصوص در حال انجام است. استاک‌ول و همکارانش در دانشگاه کلمبیا بخشی از یک مطالعه ملی بزرگ به نام «RECOVER» هستند که توسط مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده تأمین مالی شده و هدف آن درک بهتر اثرات بلندمدت کووید در بزرگسالان و کودکان است.

استاک‌ول یادآور شد: اگرچه نمی‌توان دقیقاً گفت که چند درصد از کودکان به کووید طولانی مبتلا می‌شوند با این حال شواهد نشان می‌دهد که رقم تقریبی بین ۱۰ تا ۲۰ درصد است. وی افزود: این آمار واقعاً نگران کننده است زیرا تعداد بسیار زیادی از کودکان به کووید طولانی مبتلا هستند. با این حال، او خاطرنشان کرد: فکر نمی‌کنم بیشتر مردم حتی بدانند که بچه‌ها به کووید طولانی مبتلا می‌شوند. همچنین هنوز مشخص نیست که چرا برخی از کودکان تحت تأثیر کووید طولانی قرار می‌گیرند و برخی دیگر در امان هستند.

طبق گفته استاک‌ول، به نظر می‌رسد بین شدت کووید و خطر علائم طولانی مدت ارتباط وجود دارد: کودکانی که به نوع شدیدتر این عفونت مبتلا می‌شوند در معرض خطر بیشتری قرار دارند. با این حال این متخصص اظهار کرده است کودکانی که عفونت‌های خفیف دارند یا حتی علائمی ندارند نیز می‌توانند به کووید طولانی مبتلا شوند. برای بررسی فعلی، این تیم مطالعاتی ۳۱ مطالعه منتشر شده بین دسامبر ۲۰۱۹ و دسامبر سال گذشته میلادی (۲۰۲۲) را تجزیه و تحلیل کرد که شامل بیش از ۱۵ هزار کودک و نوجوان مبتلا به عفونت‌های تایید شده کووید۱۹ بوده است.

به گفته تیم مطالعاتی، شایع‌ترین علائم شامل گلودرد و تب مداوم، خستگی، مشکلات خواب و ضعف عضلانی بوده است. با این حال کودکان - مانند بزرگسالان مبتلا به کووید طولانی - دارای مجموعه‌ای از مشکلات دیگر از جمله سردرد، تنگی نفس و علائم گوارشی مانند اسهال و درد شکم نیز بودند. استاک‌ول گفت: در این مرحله، مدیریت کووید طولانی با هدف کاهش علائم خاص کودک است.

متخصصان این مطالعه اظهار کردند: برای کودکان و والدینشان، یک سوال مهم این است که این وضعیت چقدر ادامه خواهد داشت؟ متخصصان هنوز در حال مطالعه دوره معمولی کووید طولانی هستند اما بر اساس آنچه شناخته شده است، حداقل تعدادی از کودکان در فاصله شش تا ۱۲ ماهه بهتر می‌شوند. در همین حال فقدان مطالعات در کشورهای با درآمد متوسط و کم نیز مشکل دیگری در این زمینه است. در این کشورها، با دسترسی محدود به واکسن‌ها و درمان‌ها، شیوع کووید طولانی در بین کودکان در واقع می‌تواند بیشتر باشد.

برش

راه حل‌های موثر برای مقابله با جاسوسی در آیفون و اندروید

خسیس باشید!



مراقبت زیاد یا به عبارت دیگر خست در هنگام تنظیم برنامه‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای در امان ماندن از جاسوسی سایبری است. کارشناسان برجسته سایبری می‌گویند هر کسی که آیفون یا اندروید دارد باید هنگام تنظیم برنامه‌ها بسیار مراقب باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه سان، این به معنای خست در پول خرج کردن برای خرید برنامه‌ها نیست. در عوض، «مک آفی» از دارندگان تلفن همراه می‌خواهد که در دادن مجوزهای امنیتی به برنامه‌ها خست به خرج دهند.

در یک یادداشت امنیتی از «مک آفی»، یک کارشناس سایبری هشدار داد که بدون دلیل موجه اجازه دسترسی بیش از حد به مکان، عکس‌ها، دوربین یا میکروفون خود ندهید. بنابراین وقتی در حین تنظیم برنامه با انگشت خود روی پنجره «بازشو» ضربه می‌زنید، مطمئن شوید که خسیس هستید.

یک کارشناس سایبری «مک آفی» توضیح داد: مجوزها برنامه‌های قدرتمندی را ایجاد می‌کنند که می‌توانند به شما کمک کنند برای سواری ماشین یا تاکسی کرایه کنید، پیتزا را درب منزل تحویل بگیرید و برنامه‌های بعدازظهر خود را ترسیم کنید. اگر این مجوزها به دستان نااهل بیافتند، آن‌ها می‌توانند به راحتی از فعالیت‌های شما جاسوسی کنند.

به گفته این کارشناس، اگر احساس می‌کنید برنامه‌ای برای انجام کار خود مجوزهای زیادی می‌خواهد، ممکن است یک برنامه تهاجمی و خطرناک باشد. بعید است که مجوزهای شما به روش‌های بسیار خطرناکی علیه شما در برنامه‌های محبوب مورد بررسی قرار گیرد.

اما حتی اگر بسیار مراقب باشید، باز هم ممکن است در نهایت با یک اپلیکیشن (برنامه) سرکش در گوشی هوشمند خود مواجه شوید. اگر به هشدارها و راه حل‌های کارشناسان در این زمینه توجه نکنید، ممکن است قربانی یک جاسوسی شوم شوید.

کارشناس سایبری «مک آفی» فاش کرد: ترفند این است که برخی از برنامه‌های تهاجمی همچنان به راحتی از خلل و فرج امنیتی رد می‌شوند و در تلفن‌های ما قرار می‌گیرند. پذیرش سریع شرایط و مجوزها از سوی کاربران یکی از دلایل ورود راحت برنامه‌های تهاجمی به گوشی‌های تلفن همراه است.

این کارشناس در ادامه تاکید می‌کند که برای محافظت بیشتر، اجرای یک ممیزی سریع برنامه را در نظر بگیرید. همانطور که در بالا ذکر شد برنامه‌ها و مجوزهای تلفن خود را بررسی کنید و هر برنامه مشکوکی را حذف کنید. بهترین توصیه این است که در اولین نصب یک اپلیکیشن، خسیس باشید.

مک آفی می‌گوید: سرویس‌های مکان را طوری تنظیم کنید که فقط زمانی استفاده شوند که برنامه در حال استفاده است. در برنامه‌های پیام‌رسان و اجتماعی، به جای اینکه به برنامه دسترسی کامل به کل عکس‌های‌تان بدهید، انتخاب کنید که کدام عکس‌ها را به اشتراک بگذارند.

نکته آخر اینکه، اگر برنامه‌ای به نظر می‌رسد که بیش از حد درخواست مجوز می‌کند، به طور کلی از آن اجتناب کنید.

۹ راهکار برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

در حالی که اکثر افراد تصور می‌کنند آلزایمر فقط سالمندان را درگیر می‌کند، پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که بروز آلزایمر حتی می‌تواند در سنین جوانی هم رخ دهد؛ از این رو می‌توان با اتخاذ برخی راهکارهای ساده از ابتلا به آن جلوگیری کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر ارتقای آموزش و سلامت جامعه وزارت بهداشت، بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس و یک اصطلاح برای توصیف علت از دست دادن حافظه و مهارت‌های تفکر است. ویژگی بارز آلزایمر، خراب شدن تدریجی حافظه است. این بیماری منجر به کوچک شدن مغز و مرگ سلول‌های مغزی می‌شود.

هیچ ماده غذایی یا مکملی وجود ندارد که نقش جادویی برای حفظ سلامت مغز داشته باشد. اما طیف وسیعی از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر بیماری‌های مرتبط با سن از قبیل آلزایمر پیشنهاد شده است.

بر اساس این گزارش، می‌توان با اتخاذ ۹ راهکار زیر از بروز آلزایمر جلوگیری کرد:

مصرف کالری کمتر: شروع وعده‌های غذایی با خوراکی‌های سبک و مبتنی بر گیاهان یا تمرکز بر بشقاب‌های کوچک‌تر، به شما در کاهش وزن کمک می‌کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می‌شود و آنهم از طریق بیماری‌هایی مانند آپنه خواب، فشار خون بالا و دیابت.

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در طول روز: مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال شناختی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده‌اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب‌های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند.

استفاده از ادویه‌جات: گیاهان و ادویه‌جات و اضافه کردن آنها به مواد غذایی به جای نمک و روغن، یک راه امن برای پیشگیری از آلزایمر است. ادویه‌جات سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند و مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین موجود در زردچوبه برای مثال خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. فقط یک چهارم قاشق چایخوری از ادویه‌جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می‌دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

اجتناب از گوشت‌های فراوری شده: برخی از ترکیبات مضر در گوشت‌های فراوری شده از قبیل بیکن و سوسیس باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می‌شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت‌ها است.

مصرف ماهی آب‌های سرد یک بار در هفته: اسیدهای چرب امگا۳ در ماهی به منظور کاهش التهاب در سراسر بدن توصیه شده است.

مصرف آجیل و دانه‌ها: این محصولات علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳، حاوی دوز مناسبی از سلنیوم و ویتامین E هستند؛ دو ماده مغذی مهم در سلامت مغز. گردو در این میان خوراکی محافظ مغز است و اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن به منظور کاهش خطر ابتلا به آلزایمر سودمند است.

نوشیدن چند فنجان چای در روز: چای سیاه و سبز منابع سرشار از آنتی اکسیدانی به نام کاتچین هستند که برای کاهش آسیب‌های اکسیداتیو در مغز موثر واقع می‌شود. مصرف چای با کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول نیز ارتباط دارد.

مصرف قهوه: کافئین اگرچه در شب مزاحم خواب محسوب می‌شود اما مصرف آن در صبح و اوایل بعد از ظهر در برابر بیماری آلزایمر محافظت ایجاد می‌کند. به گفته محققان مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز با بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی مرتبط است.

مصرف شکلات تیره (تلخ): این نوع شکلات در برابر آسیب‌های اکسیداتیو در بدن محافظت ایجاد می‌کند ضمن این که حاوی آنتی اکسیدانی به نام فلاونوئید است و با بهبود جریان خون به مناطق مختلف مغز ارتباط دارد.