گوناگون

ادامه مراودات نظام سلامت ایران با سازمان جهانی بهداشت در بالاترین سطح

وزیر بهداشت از پیام تبریک نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران در آغازین روز تصدی وزارت تقدیر و ابراز امیدواری کرد مراودات نظام سلامت کشورمان با سازمان جهانی بهداشت در بالاترین سطح ادامه یابد

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، متن پیام دکتر ظفرقندی وزیر بهداشت به پیام تبریک دکتر جعفر حسین، نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران به شرح زیر است:

جناب آقای دکتر جعفر حسین
نماینده محترم سازمان جهانی بهداشت در جمهوری اسلامی ایران
با سلام و احترام؛

پیام تبریک جناب عالی در آغازین روز تصدی وزارت این جانب واصل شد. از لطف و محبت آن شخصیت ارجمند، کمال سپاس و امتنان را ابراز داشته و امید است مراودات نظام سلامت کشورمان با سازمان جهانی بهداشت که از دیرباز به خصوص در زمینه نظام مراقبت های اولیه بهداشت (PHC)، کنترل و ریشه کنی بیماری های واگیر، مقابله با بیماری های غیرواگیر و تعهد به «بوشش همگانی سلامت» وجود داشته، در بالاترین سطح ادامه یابد.

موفقیت جناب عالی و سرکار خانم دکتر حتان بلخی مدیر محترم دفتر مدیریت شرقی سازمان جهانی بهداشت را از خداوند متعال خواستارم.

ماجرای مواد افزودنی سرطان‌زا در قند و نبات

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در واکنش به ادعای استفاده از مواد افزودنی سرطان‌زا در کارگاه‌های قندی و تولید قند توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عبدالمطیع بهفر گفت: سدیم هیدروسولفیت یا نام تجاری بلانکیت یک ترکیب گوگردی است که در صنعت تولید غذا از ترکیبات گوگردی به عنوان دومی، کردن محصول افزایش طول عمر (نگه دارنده) و رنگ‌زدایی استفاده می‌شود. وی افزود: در کارگاه‌های تولیدی نبات به منظور ایجاد رنگ سفید محصول و همچنین ظاهر بهتر آن از بلانکیت استفاده می‌شود. بهفر ادامه داد: نتایج مطالعاتی که به منظور بررسی مقادیر باقی‌مانده بلانکیت در قند، شکر و نبات‌های تولیدی کارگاه‌ها انجام شد نشان داده است که در هیچکدام از بلانکیت‌های استفاده شده به عنوان افزودنی در فرآیری تولید نبات و قند و شکر و نمونه‌های گرفته شده غلظت بلانکیت بیشتر از حد تعیین که در قند و نبات ۱۰ میلی گرم بر کیلوگرم و شکر ۱۵ میلی گرم بر کیلوگرم نبود. وی افزود: بیشترین و کمترین مقدار بلانکیت به ترتیب ۳۲۸/۹ و ۱/۵۳ میلی گرم بر کیلوگرم بود.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: نتیجه بیانگر میزان کم بلانکیت موجود در قند، شکر و نبات بوده است که دلیل آن نیز به ارائه آموزش و نظارت‌های مکرر ارزیابی شد. پس قاطعانه اعلام می‌شود میزان بلانکیت در نمونه‌ها کمتر از حد مجاز بوده که شایعات به آن دامن می‌زنند بهفر افزود: امروز به دلیل دسترسی آسان به ابزار، شاهد تولید محتواهای بی‌شمار در مقوله‌های مختلف از جمله مباحث مرتبط با حوزه سلامت و غذا هستیم که طبیعتاً مطالب مورد بحث به لحاظ علمی، فنی و تخصصی مورد تأیید نیستند. وی گفت: متقلبی و آسان‌ترین راه پیگیری مطالب از حوزه‌های تخصصی است لذا به عنوان یک پیشنهاد مهم تأکید می‌شود به هیچ وجه فضای مجازی پیوست انتخاب و تصمیم‌گیری قرار نگیرد.

آیا استفاده زیاد از تلفن همراه اعتیاد است؟

تاکنون استفاده بیش از حد از تلفن همراه یا وسایل هوشمند این‌چنینی ملتند تبلت و آیپد به صورت رسمی در کتابچه راهنمای اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا به عنوان یک اعتیاد شناخته نشده است. با این حال نگرانی‌ها در این خصوص روزافزون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یونیورز، دکتر «آنا لمیکه» متخصص اعتیاد و استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه «استنفورد» در این خصوص به «بیوورک تایمز» می‌گوید: تعداد فزاینده‌ای از متخصصان سلامت روان بر این باورند که افراد می‌توانند به گوشی‌های هوشمند خود معتاد شوند. دکتر لمیکه می‌گوید اعتیاد تا حدی توسط سه دسته بندی مختلف قابل تعریف است.

نخست کنترل: استفاده از یک ماده یا انجام یک رفتار به روش‌هایی که خارج از کنترل یا بیشتر از آنچه به صورت معمول در نظر گرفته می‌شود باشد.

دوم اجبار: درگیر بودن شدید ذهنی نسبت به استفاده از یک ماده یا انجام یک رفتار به صورت خودکار بدون تصمیم‌گیری فعال برای انجام آن. سوم عواقب: ادامه استفاده از آن ماده یا تکرار آن رفتار با وجود آگاهی از پیامدهای منفی اجتماعی، جسمی و روانی.

بسیاری از ما می‌توانیم برخی از این رفتارها را در استفاده از تلفن خود تشخیص دهیم.

از سوی دیگر، برخی از متخصصان روانشناسی استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند را یک اعتیاد واقعی نمی‌دانند. موضوعی که نشان می‌دهد در سر نوع تحلیل این پدیده در میان متخصصان اختلاف نظر وجود دارد. یک متخصص در این خصوص می‌گوید: فکر نمی‌کنم این اعتیاد به سطح یک اعتیاد پزشکی برسد. برای من این بیشتر از هر چیزی یک بیماری فرهنگی است.

ورزش منظم به ایجاد چربی شکمی سالم‌تر کمک می‌کند

نتیجه مطالعات نشان می‌دهد چربی شکم (چربی زیرجلدی که درست زیر پوست ذخیره شده است) در افراد چاقی که به طور منظم ورزش هوازی می‌کنند در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کنند، سالم‌تر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایدیپتندت، در مطالعه جدیدی که در مجله «متابولیسم طبیعت» منتشر شد، متخصصان دانشکده حرکت‌شناسی دانشگاه میشیگان دریافتند نوع چربی موجود در بدن افراد که در درصد چربی بدن آنان مشابه است بر اساس عادات ورزشی درآمدن آنها متفاوت است. چربی دور شکم معمولا به دلیل پیامدهای منفی آن بدنام است اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد یکی از انواع چربی شکم می‌تواند سالم‌تر از بقیه باشد البته به شرط تحرک و ورزش منظم.

این متخصصان معتقدند که ما از کار کرد واقعی چربی بدن غافل مانده و آن را فراموش کرده‌ایم. چربی‌های بدن به‌ویژه چربی‌های زیر پوستی (بر خلاف چربی‌های احشایی) اهمیت زیادی برای بدن دارند و مثل یک منبع مهم برای ذخیره انرژی عمل می‌کنند که به بدن کمک می‌کند در مواقع نیاز تا انرژی لازم را تامین کند. در این آزمایش که سن، جنسیت، درصد چربی بدن و شاخص توده بدن افراد هم مدنظر گرفته شد، محققان از یافت چربی شکم هر فرد شرکت کنندند نمونه‌هایی گرفتند و مقدار جریان خون در بافت چربی، نشانگرهای التهاب و سفتی و قیبری بودن بافت را اندازه‌گیری کردند.

زنان و خانواده

بهروز آذر در مجمع زنان سازمان شانگهای تاکید کرد؛

نقش زنان در حکمرانی موفق و پایدار

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، با تاکید بر نقش زنان نوآور و کارآفرین، گفت: زنان می‌توانند بازیگر اصلی و پیش‌برنده برای رسیدن به حکمرانی موفق و پایدار باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا بهروزآذر در مجمع زنان سازمان همکاری شانگهای در شهر چینگداو افزود: عدالت، شفافیت و بهره‌گیری کامل از تمام ظرفیت‌ها، سه اصل اساسی حکمرانی موفق و پایدار برای حل چالش‌هاست. امروز زنان به عنوان نیمی از سرمایه فکری، تخصصی و انسانی جوامع نقش و اهمیت ویژه‌ای در شناسایی و رفع این چالش‌ها پیدا کرده‌اند. در این میان، نقش زنان نوآور و کارآفرین در همگانی شدن این باور حائز اهمیت است و زنان می‌توانند بازیگر اصلی و پیش‌برنده برای رسیدن به این هدف باشند.

وی با بیان اینکه زنان با تکیه بر توانایی‌های ذاتی‌شان در همدلی، همیاری و نوآوری، توانسته‌اند موانع بسیاری را از پیش رو برداارند، اظهار کرد: امروز، با اطمینان می‌توانیم بگوییم که ما زنان عاملان تغییر هستیم و می‌توانیم با هم متحد شویم که با استفاده از تمامی ظرفیت‌های خود، به ویژه در حوزه‌های فناوری، اقتصاد و سیاست، به بهبود زندگی همه انسان‌ها کمک کنیم تا دنیایی عادلانه‌تر، دوست داشتنی‌تر و پایدارتر داشته باشیم.

معاون رئیس‌جمهور با بیان اینکه در عصر دیجیتال، فناوری‌های نوین فرصت‌های بی‌نظیری را برای زنان خلق کرده‌اند، تصریح کرد: شبکه‌های اجتماعی، پلتفرم‌های آنلاین و ابزارهای دیجیتال، به ما زنان اجازه می‌دهند تا صدای خود را به گوش جهانیان برسانیم و از همه زنان و مردان، تصمیم‌گیران، رهبران اقتصادی و کارآفرینان بخواهیم تا با ارزش مشترک ارزش‌های اقتصادی و اجتماعی را الدفام و درهم تنیده کنند و با این رویکرد کسب و کارهای خود را ایجاد و هدایت کنند.

بهروزآذر با بیان اینکه اساس همه اجتماعات، توافقات و سازمان‌هایی که اینجنین ما را گردهم می‌آورد چیزی جز صلح نیست، خاطرنشان کرد: هم اکنون که ما از توانمندسازی دیجیتال و مشارکت اقتصادی زنان و صلح سخن می‌گوئیم؛ از هزاران زن و مرد و کودک فلسطینی یاد می‌کنم که از هفت دهه پیش تا امروز قربانی بی‌سابقه‌ترین نقض حقوق بشر و حقوق بشردوستانه بین‌المللی هستند.

وی ادامه داد: هزاران انسان بی‌گناه یا قساوت رژیم صهیونیستی در نزدیک به یکسال گذشته در نوار غزه کشته شده‌اند اما همچنان اراده بین‌المللی برای برقراری آتش‌بس و توقف این ماشین کشتار کافی نبوده است؛ و اگر ما در چنین اجتماعی از ضرورت صلح جهانی سخن نگوییم، نقض پیمان کردهایم. امروز هم‌افزایی ما در جهت آرمان "صلح جهانی" قطعا می‌تواند تأثیر مهمی در آینده بگذارد.

برش

کودکان از مصرف این خوراکی‌های سالم اجتناب کنند؟

پژوهشگران به تازگی دریافتند برخی از مواد خوراکی سالم نیز ممکن است زمینه‌ساز ابتلا به بیماری در کودکان شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال، پژوهشگران اظهار کردند مصرف برخی از خوراکی‌ها با خطر ابتلا به دیابت در کودکان همراه است. دیابت نوع یک، بیماری خودایمنی مزمن است که از تولید انسولین توسط پانکراس جلوگیری می‌کند. انسولین، هورمون مهمی است که میزان گلوکز (قند) خون را تنظیم می‌کند.

اگر انسولین کافی در بدن فرد وجود نداشته باشد، قند بیش از حد در خون ایشانته می‌شود و باعث هیپرگلیسمی (قند خون بالا) خواهد شد. در این مورد، بدن نمی‌تواند از غذایی که مصرف می‌کند، برای تولید انرژی استفاده کند. همچنین می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی یا حتی مرگ در صورت عدم درمان شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک، برای زندگی و سلامتی روزانه خود به انسولین مصنوعی نیاز دارند.

مصرف خوراکی‌های سالم و خطر ابتلا به دیابت

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد نوزادان و کودکانی که مقدار زیادی میوه، جو و گندم سبد (دانه چاودار) مصرف می‌کنند، به‌طور قابل توجهی تشخیص دیابت نوع یک در آنان بیشتر است و این بیماری می‌تواند منجر به مشکلات چشم، قلب، بیماری عصبی و کلیوی شود؛ دیابت نوع یک شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است.

محققان از والدین ۵۶۰۰ کودک در فاصلاد خواستند که از سه‌ماهگی تا ۶ سالگی برنامه غذایی خود را یادداشت کنند. در پایان، ۹۴ کودک مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده شدند و بیش از ۲۰۰ کودک دچار تغییرات سلولی جزایری شدند که آنها را در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داد.

همانگامی که رژیم غذایی این کودکان ـ شامل ۳۴ گروه غذایی ـ در نظر گرفته شد، نتایج نشان داد کودکانی که بیشترین میوه، جو و گندم سبد را مصرف کرده بودند، بسیار بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به دیابت نوع یک بودند. اما نه به نظر می‌رسد که انواع توتها ـ از جمله توت فرنگی، زغال اخته و تمشک ـ محافظت در برابر این بیماری ایجاد می‌کنند. هرچه کودک توت بیشتری مصرف کند، خطر ابتلا به دیابت نوع یک در وی کمتر است.

پژوهشگر این پژوهش معتقد است توت‌ها به‌ویژه غنی از پلی‌فنل‌ها هستند. ترکیبات گیاهی که ممکن است التهاب مرتبط با ابتلا به دیابت نوع یک را کاهش دهند. موز، محصولات لبنی تخمیر شده مانند ماست و گندم با افزایش خطر آسیب جزایری در حالی که بروکلی، گل کلم و کلم با کاهش خطر مرتبط بودند.

این پژوهشگران اظهار کردند اگرچه این یافته‌ها مهم هستند، اما هنوز برای توصیه هر گونه تغییر رژیم غذایی زود است. آنان گفتند بسیاری از غذاهایی که با دیابت نوع یک مرتبط هستند، سالم در نظر گرفته می‌شوند، بنابراین ابتدا باید نتایج این پژوهش تکرار شود.

علائم ابتلا به دیابت نوع یک کدامند؟

علائم دیابت نوع یک می‌تواند به طور ناگهانی ظاهر شود و ممکن است شامل احساس تشنگی بیشتر از حد معمول، تکرر ادرار یا خیس کردن بستر در کودکانی که هرگز در طول شب رختخواب را خیس نکرده بودند، احساس گرسنگی شدید کاهش وزن بدون هیچ تلاشی برای کاهش وزن، احساس تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی دیگر، احساس خستگی و ضعف داشتن تاری دیدن است.

دیابت نوع یک چگونه درمان می‌شود؟

افراد مبتلا به دیابت نوع یک روزانه چندین بار به انسولین مصنوعی نیاز دارند تا بتوانند زندگی کنند و سالم باشند. آن انسولین می‌تواند به صورت قند خون را در محدوده سالم نگه دارد. از آنجایی که عوامل متعددی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند، مدیریت دیابت نوع یک پیچیده و کاملا فردی است. سه مولفه اصلی مدیریت دیابت نوع یک، میزان انسولین، پایش گلوکز (قند) خون و شمارش کربوهیدرات است.

آیا دیابت نوع یک قابل پیشگیری است؟

متأسفانه، هیچ کاری نمی‌توانید برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع یک انجام دهید. از آنجایی که دیابت نوع یک، می‌تواند در خانواده دیده شود، راه‌دهنده مراقبت‌ها شما در مواقع قند خون بالا و پایین گوش دهد و چگونه دیابت نوع یک را به تنهایی مدیریت کند.

به دوستان، خانواده، مدیران مدرسه و دیگران در مورد دیابت نوع یک و نیازهای مدیریتی فرزندتان و کارهایی که می‌توانند برای کمک به او انجام دهند، آموزش دهید.

چه نوع برنامه‌ریزی غذایی نیاز است؟

وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها برای مبتلایان به دیابت مهم هستند. آنان باید وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها را به‌عنوان بخشی از برنامه غذایی معمول خود مصرف کنند و می‌توانند هر روز از غذاهای هر یک از چهار گروه غذایی از جمله سبزیجات و میوه‌ها، نان و غلات، شیر و فرآورده‌های شیر، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، تخم‌مرغ، حبوبات، آجیل و دانه‌ها لذت ببرند.

چگونه از کودک مبتلا به دیابت نوع یک مراقبت کنیم؟

هنگامی که کودک شما برای اولین بار مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده می‌شود، ممکن است ناراحت کننده باشد اما شما باید موارد زیادی را بیاموزید و به سرعت در مورد نحوه مدیریت دیابت نوع یک و ایجاد تغییرات در سبک زندگی عمل کنید. مراقبان اغلب دیابت نوع یک برای فرزندتان خود مدیریت می‌کنند به خصوص اگر آنها کودک باشند.

برخی از کارهایی که باید انجام دهید شامل موارد زیر است:

باید بگیرید که چربوهیدرات‌ها را بشمارید و ممکن است شامل تطبیق رژیم غذایی خانواده شما باشد.

نحوه عملکرد انسولین و نحوه تزریق و یا استفاده از پمپ انسولین را بیاموزید.

باید بگیرید که قند خون فرزندتان را بررسی کنید و نتایج را تفسیر کنید.

بدانید که چگونه غذاها ورزش و بیماری‌های مختلف بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند.

از سلامت روانی و عاطفی فرزندتان حمایت کنید و در صورت نیاز از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید.

به کودک خود کمک کنید تا یاد بگیرد که چگونه به بدن خود برای علائم قند خون بالا و پایین گوش دهد و چگونه دیابت نوع یک را به تنهایی مدیریت کند.

فایده نان کامل چیست؟

وقتی سبوس به این روش به نان اضافه می‌شود، اثرات بسیار مثبتی بر سلامتی انسان به جای می‌گذارد.

تحقیقات علمی نشان داده که مصرف نان سبوس‌دار با کاهش خطر ابتلا به انواعی از سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارش ارتباط مستقیم دارد.

سبوس موجود در نان همچنین می‌تواند با بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از بروز عوارض و مشکلاتی همچون یبوست، اسهال، معده‌درد و ... نیز جلوگیری به عمل بیاورد. مقالات متعددی وجود دارد که نشان داده نانی که در هنگام تهیه آرد آن، سبوس گندم همراه با سایر اجزای دانه گندم آسیاب شده باشد، می‌تواند باعث کاهش میزان قند خون و در طولانی مدت باعث کاهش فشار خون شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سه وعده غذا کامل در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۷ درصد کاهش دهد. نان سبوس دار به‌عنوان یک خوراکی مغذی، قادر است از جذب کلسترول بد، افزایش تری گلیسیرید، نوسانات فشار خون، سکته قلبی و مرگ و میرهای به‌علت ناراحتی‌های قلبی جلوگیری کند.

این روزها شاهد افزایش آمار چاقی در جوامع هستیم و بسیاری از افراد به دنبال یک روش مناسب برای کاهش وزن خود می‌گردند. یکی دیگر از خواص مصرف نان کامل، کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام است. افرادی که از نان کامل و سالم در رژیم‌های غذایی خود استفاده می‌کنند، به‌مراتب وزن ایده‌آل‌تر، توده شکمی کمتر و سطح چربی بدنی مناسب‌تری دارند.

چرا مردم کشور از دسترسی به نان کامل محروم‌ند؟

با وجود اثبات فواید بی‌شمار نان کامل برای سلامتی انسان، هنوز جای این نان در سفره‌های مردم خالی است. نان سبوس‌دار، یکی از مهم‌ترین منابع دریافت فیبر است اما بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در زمان حاضر میزان دریافت فیبر در کشورمان ۱۳ گرم در روز است در حالی که میزان توصیه‌شده مصرف فیبر، ۲۸ گرم است؛ به‌عبارت دیگر ایرانی‌ها حدود نصف استاندارد جهانی فیبر مصرفی می‌کنند! رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت سال گذشته گفته بود که قرار است تعداد نانوایی‌هایی که نان کامل می‌پزند به ۸۲ هزار واحد برسد اما طبق ادعای امسال معاون بهداشت وزارت بهداشت بیش از ۱۸۰۰ نانوایی داریم که از آرد سبوس‌دار برای طبخ نان استفاده می‌کنند، با مقایسه این اعداد می‌توان دریافت که تا دسترسی همه مردم به نان کامل در سراسر کشور فاصله زیادی وجود دارد و تقریباً عمده مردم از دسترسی به نان کامل محروم‌هستند.

حال این سؤال ایجاد می‌شود که علت عدم تولید نان سبوس‌دار در همه نانوایی‌های کشور چیست؟

وقتی به بررسی پشت پرده چنین اتفاقی می‌پردازیم متوجه می‌شویم سبوسی که باید طی آسیاب گندم به دست برسد، به جای خوراک انسان، صرف خوراک دام‌ها می‌شود!

بهمنی، تولیدکننده آرد کامل در کشور می‌گوید: علت این است که کارخانه‌های تولید آرد در کشورمان که متأسفانه تقریباً همه آن‌ها مشغول سبوس‌گیری و تولید آرد سفید هستند، سبوس‌های گرفته‌شده از آرد کارخانه خود را کیلویی ۶۰۰۰ تومان بابت خوراک دام به دامداری‌ها می‌فروشند! در حالی که آرد با قیمت پایین‌تری از آنها خریداری می‌شود اما اگر سبوس‌گیری انجام نشود، کارخانه آرد، درآمدش از طریق صرفاً تولید آرد ممکن است زیان‌ده هم باشد. به عبارت دیگر، سلامتی مردم، قربانی سود حاصل از فروش سبوس به دامداری‌ها شده است. وزارت بهداشت دولت سیزدهم بارها اعلام کرده بود که برنامه تولید نان کامل در کشور را با هدف تأمین سلامتی مردم اجرا خواهد کرد اما با توجه به این که هنوز مردم دسترسی مناسبی به نان سبوس دار ندارند به نظر می‌رسد این برنامه هنوز آن طور که باید به دغدغه اصلی مسئولان و فعالان حوزه تولید نان تبدیل نشده است. حال باید منتظر ماند و دید که دولت چهاردهم این برنامه را ادامه خواهد داد و در اجرای آن موفق عمل خواهد کرد یا خیر.

واقعیت‌هایی درباره خودکشی و راهکارهای پیشگیری از آن که لازم است بدانیم



اقدام به خودکشی فکر می‌کنند اغلب نشانه‌ها و سرنخ‌هایی از خود بروز می‌دهند که نشانگر احتمال برنامه‌ریزی برای آسیب به خود است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افراد باید حواس‌شان به دقت به نشانه‌ها و علائم خطر باشد. هرگز نباید به افرادی که اقدام می‌کنند یا تهدید می‌کنند و فقط حرفش را می‌زنند چرا که این فکر، با اتفاق ناگواری به پایان می‌رسد. اگر فردی درباره خودکشی حرف می‌زند او را تنها نگذارید؛ حتی اگر تلاش دارد شما را متقاعد کند که حالش خوب است. کمکش کنید تا از یک مشاور یا پزشک همین حالا و نه بعدا کمک بگیرد، فرد ممکن است خیلی دیر باشد.

علائم هشداردهنده خودکشی

در ادامه برخی از علائم احتمالی هشداردهنده خودکشی آورده شده است؛ از تغییرات رفتاری که ممکن است علامتی مبنی بر این باشد که فرد در شرایط سخت بوده و در خطر است. آگاه باشید که عبارت است از آفسردگی و یا سابقه افسردگی در خانواده، سابقه تلاش برای خودکشی، خودکشی اخیر یک دوست یا سابقه خودکشی در خانواده، صحبت درباره خودکشی کردن، اشتغال ذهنی ناگهانی به مرگ، بخشیدن وسایل شخصی، ناراحتی بابت شکست یا فقدان مثل شکست در امتحان، اخراج شدن از دانشگاه، شکست عاطفی و یا مرگ یکی از دوستان یا بستگان، انزوا و دوری از دوستان و خانواده، عدم تمایل به دانشگاه، محل کار، تفریح و فعالیت‌های اجتماعی، عدم توجه به ظاهر شخصی، سوق پیدا کردن به سمت عبارتی از قبیل: آرزو داشتم از اینجا محو شوم" یا "من" بی‌ارزش هستم" یا "آیا خدا کسانی که خودکشی می‌کنند را مجازات می‌کند؟، جراحات مکرر و غیر عادی مثل جراحات تازه و چای زخم روی مچ دست، خراش و اثر طناب روی گردن یا جراحات حاصل از سقوط مکرر از بلندی، افزایش مصرف الکل و مواد مخدر، قبول ریسک‌های غیرضروری، تغییر در عادات خورد و خوراک یا خواب رامی‌تواند در برگیرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید؟

اگر فردی درباره خودکشی صحبت می‌کند رفتارش را جدی بگیرید و بلور کنید که ممکن است واقعا اتفاق بیفتد. اجازه دهید دوستتان بداند که شما می‌خواهید کمکش کنید. حاضر و دسترس باشید و تشویقش کنید تا به دنبال یک مشاوره تخصصی برود به حرف‌های دوستتان گوش دهید. تفکرات و احساساتش را نقد نکنید، به او امید دهید که راه چاره دیگری هم وجود دارد. به فرد بگویید که برایتان فرد مهمی است. برایش مثال‌های مشخص بزنید تا بداند خودکشی وی چقدر برای شما و دیگران غلط آور است. دوست خود را مسخره نکنید. ممکن است او تلاش کند به شما بقبولاند که فقط شوخی کرده است. او را تنها نگذارید و کنارش بمانید و کمکش کنید تا با مشاوره تلفنی دانشگاه صدای مشاور یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرد یا او را به یک مرکز مشاوره یا اورژانس ببرید. چیزهای بالقوه خطرناک را از دسترس دور کنید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

واقعیت‌هایی درباره خودکشی

پیشگیری از خودکشی در مراکز تحصیلی و خوابگاه‌ها یک ضرورت است، زیرا در این حالت یک خودکشی در دانشگاه یا خوابگاه آغازگر خودکشی نفرات بعدی است. زنان بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند اما مرگ بر اثر خودکشی در مردان زیادتر است.

اگر شما یا کسی را که می‌شناسید قصد خودکشی دارد ـ

با یک نفر درباره احساساتتان حرف بزنید یک دوست، والدین تان، استادتان یا پزشک خانوادگی تان. با مرکز مشاوره یا مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید و با یک مشاور صحبت کنید. لطفاً تأمل نکنید. خودکشی برگشت‌ناپذیر است و شانس دومی وجود ندارد. هر چند درد شما ممکن است غیر قابل تحمل باشد اما تلاش کنید تا باور کنید امید به آینده هنوز وجود دارد. خودکشی چوب، مشکلات شما نیست. چرا که راه حل بهتری وجود دارد و افرادی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند.

خودکشی آخرین راه است

اغلب افراد برای یک یا چند بار در طول زندگی خود به خودکشی فکر می‌کنند. اگر شما یا کسی که او را می‌شناسید درباره خودکشی فکر یا صحبت می‌کند، آن را جدی بگیرید. اغلب افرادی که به خودکشی روی می‌آورند مبتلا به افسردگی هستند. ممکن است احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و احساس داشتن رنجی که هرگز از بین نمی‌رود آزارشان دهد. ممکن است برای این افراد خودکشی تنها راه حل برای مشکلات و پایان دادن به این رنج و بدبختی به نظر برسد. این درحالیست که افسردگی قابل درمان بوده اما خودکشی برگشت‌ناپذیر است. به همین دلیل، صحبت با فکر درباره خودکشی را جدی بگیرید.

تازه های سلامت

«نان کامل» چیست؟

نان قوت غالب مردم ایران است و به همین دلیل سبوس موجود در آن می‌تواند در تأمین سلامتی مردم نقش مهمی ایفا کند؛ با این وجود عمده مردم از دسترسی به نان کامل و سبوس‌دار محروم هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس آنلاین، نان یکی از اجزای اصلی و ضروری سفره ایرانی‌ها و قوت غالب مردم کشورمان به شمار می‌رود و به واسطه اعتقاداتی که از قدیم الایام در بین مردم وجود داشته، مورد اهمیت و تکریم قرار می‌گرفته است.

در ایران سرانه مصرف نان معادل ۱۱۷ کیلوگرم در سال (معادل ۳۲۰ گرم در روز) است و از آن جا که نان یکی از غذاهای اصلی مردم کشور ماست، روزانه قسمت زیادی از انرژی، پروتئین، املاح معدنی و ویتامین‌های گروه B مورد نیاز جامعه را تأمین می‌کند اما متأسفانه نانی که به دست مردم می‌رسد، نان کامل نیست.

چه نانی کامل است؟

نان کامل، نانی است که از آرد آسیاب‌شده گندم به‌طور کامل و بدون مواد افزودنی تشکیل شده باشد؛ این نان به عنوان نان سبوس‌دار نیز شهرت دارد.

فایده نان کامل چیست؟

وقتی سبوس به این روش به نان اضافه می‌شود، اثرات بسیار مثبتی بر سلامتی انسان به جای می‌گذارد.

تحقیقات علمی نشان داده که مصرف نان سبوس‌دار با کاهش خطر ابتلا به انواعی از سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارشی ارتباط مستقیم دارد.

سبوس موجود در نان همچنین می‌تواند با بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از بروز عوارض و مشکلاتی همچون یبوست، اسهال، معده‌درد و ... نیز جلوگیری به عمل بیاورد. مقالات متعددی وجود دارد که نشان داده نانی که در هنگام تهیه آرد آن، سبوس گندم همراه با سایر اجزای دانه گندم آسیاب شده باشد، می‌تواند باعث کاهش میزان قند خون و در طولانی مدت باعث کاهش فشار خون شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سه وعده غذا کامل در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۷ درصد کاهش دهد. نان سبوس دار به‌عنوان یک خوراکی مغذی، قادر است از جذب کلسترول بد، افزایش تری گلیسیرید، نوسانات فشار خون، سکته قلبی و مرگ و میرهای به‌علت ناراحتی‌های قلبی جلوگیری کند.

این روزها شاهد افزایش آمار چاقی در جوامع هستیم و بسیاری از افراد به دنبال یک روش مناسب برای کاهش وزن خود می‌گردند. یکی دیگر از خواص مصرف نان کامل، کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام است. افرادی که از نان کامل و سالم در رژیم‌های غذایی خود استفاده می‌کنند، به‌مراتب وزن ایده‌آل‌تر، توده شکمی کمتر و سطح چربی بدنی مناسب‌تری دارند.

چرا مردم کشور از دسترسی به نان کامل محروم‌ند؟

با وجود اثبات فواید بی‌شمار نان کامل برای سلامتی انسان، هنوز جای این نان در سفره‌های مردم خالی است. نان سبوس‌دار، یکی از مهم‌ترین منابع دریافت فیبر است اما بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در زمان حاضر میزان دریافت فیبر در کشورمان ۱۳ گرم در روز است در حالی که میزان توصیه‌شده مصرف فیبر، ۲۸ گرم است؛ به‌عبارت دیگر ایرانی‌ها حدود نصف استاندارد جهانی فیبر مصرفی می‌کنند! رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت سال گذشته گفته بود که قرار است تعداد نانوایی‌هایی که نان کامل می‌پزند به ۸۲ هزار واحد برسد اما طبق ادعای امسال معاون بهداشت وزارت بهداشت بیش از ۱۸۰۰ نانوایی داریم که از آرد سبوس‌دار برای طبخ نان استفاده می‌کنند، با مقایسه این اعداد می‌توان دریافت که تا دسترسی همه مردم به نان کامل در سراسر کشور فاصله زیادی وجود دارد و تقریباً عمده مردم از دسترسی به نان کامل محروم‌هستند.

حال این سؤال ایجاد می‌شود که علت عدم تولید نان سبوس‌دار در همه نانوایی‌های کشور چیست؟

وقتی به بررسی پشت پرده چنین اتفاقی می‌پردازیم متوجه می‌شویم سبوسی که باید طی آسیاب گندم به دست برسد، به جای خوراک انسان، صرف خوراک دام‌ها می‌شود!

بهمنی، تولیدکننده آرد کامل در کشور می‌گوید: علت این است که کارخانه‌های تولید آرد در کشورمان که متأسفانه تقریباً همه آن‌ها مشغول سبوس‌گیری و تولید آرد سفید هستند، سبوس‌های گرفته‌شده از آرد کارخانه خود را کیلویی ۶۰۰۰ تومان بابت خوراک دام به دامداری‌ها می‌فروشند! در حالی که آرد با قیمت پایین‌تری از آنها خریداری می‌شود اما اگر سبوس‌گیری انجام نشود، کارخانه آرد، درآمدش از طریق صرفاً تولید آرد ممکن است زیان‌ده هم باشد. به عبارت دیگر، سلامتی مردم، قربانی سود حاصل از فروش سبوس به دامداری‌ها شده است. وزارت بهداشت دولت سیزدهم بارها اعلام کرده بود که برنامه تولید نان کامل در کشور را با هدف تأمین سلامتی مردم اجرا خواهد کرد اما با توجه به این که هنوز مردم دسترسی مناسبی به نان سبوس دار ندارند به نظر می‌رسد این برنامه هنوز آن طور که باید به دغدغه اصلی مسئولان و فعالان حوزه تولید نان تبدیل نشده است. حال باید منتظر ماند و دید که دولت چهاردهم این برنامه را ادامه خواهد داد و در اجرای آن موفق عمل خواهد کرد یا خیر.