گوناگون

کودکان کار ایرانی از خانواده‌های نیازمند نیستند!

مدیرکل بهزیستی استان تهران با بیان اینکه ۸۲ درصد کودکان کار و خیابانی شناسایی شده اتباع هستند، گفت: در اجرای طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان مشخص شد که اکثر کودکان خیابان را اتباع غیرمجاز تشکیل می‌دهند و هیچکدام از کودکان خیابان ایرانی نیازمند نیستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد نصیری خاطرنشان کرد: کودکان کار و خیابان از اتباع، اکثراً اتباعی بودند که اقامت آنها زیر ۳ ماه در ایران و عمدتاً غیرمجاز و غیرقانونی بوده است. این نشان می دهد اتباعی که به ایران می‌آیند، قبل از هرکاری، کودک خود را سرچهارراه می‌فرستند. وی افزود: ۱۸ درصد از کودکان کار و خیابان، ایرانی بودند که هیچکدام از آنها از خانواده نیازمند نبودند. یعنی دهک درآمدی و سطح درآمد و وضعیت اقتصادی برحسب گزارشات مددکاری، مشخص شد هیچکدام خانواده نیازمند نبودند و مدل فرهنگی خانواده به گونه‌ای بوده است که کودک باید برود سرچهارراه کار کند. نصیری ادامه داد: موضوع اصلی این است که این فرآیند می‌تواند در بلندمدت به صورت فرهنگ درآید که مردم همراه طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان شوند. اصلی ترین موضوع این است که کمک به کودک سر چهارراه باعث می‌شود اقتصاد (خوب) برای خانواده‌های کودکان کار و خیابان پابرجا بماند و کودک در وضعیت مخاطره‌آمیز قرار بگیرد. وی در پاسخ به اینکه آیا اکنون دیگر هیچ کودک کار و خیابانی سرچهارراه‌ها دیده نمی‌شود، گفت: بحث در این زمینه زیاد است. قرار است کارهای زیادی در این زمینه انجام بگیرد که مردم هم برای ساماندهی کودکان کار و خیابان همراه شوند.

مدیرکل بهزیستی استان تهران گفت: برای ساماندهی کودکان کار و خیابان، کار بین بخشی بین شهرداری، سازمان بهزیستی و دادستانی تهران انجام و باعث شد که برخی آسیب‌های اجتماعی که در سطح تهران باعث اذیت شهروندان بود، سامان خوبی پیدا کند و امید داریم که این کار ادامه پیدا کند. نصیری تأکید کرد: کودکان کار و خیابان را از سر چهارراه‌ها جذب کردیم که اغلب از خانواده‌های اتباع غیرمجازی بودند که زیر سه ماه در ایران اقامت داشتند. وی در پاسخ به این سؤال که بعد از جذب کودکان کار و خیابان آیا آنها به مراکز نگهداری منتقل شدند یا به خانواده‌ها برمی‌گشتند، با اتباع غیرمجاز رد مرز شدند، گفت: انواع روش‌ها را استفاده کردیم.

۵ سالگی؛ بهترین سن درمان تنبلی چشم

مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از غربالگری بینایی بیش از ۳.۵ میلیون کودک سه تا ۶ ساله طی سال گذشته خبر داد و گفت: کلیه کودکان نیازمند مبتلا به اختلالات بینایی برای تشخیص عینک و انجام عمل جراحی مورد حمایت مالی سازمان قرار گرفته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افروز صفاری‌فرد با اشاره به اجرای طرح غربالگری بینایی با آمبلیوپی کودکان سه تا ۶ ساله از سال ۱۳۷۵ تاکنون، اظهار کرد: تنبلی چشم یا تشخیص به موقع قابل درمان است، در حالی که اگر به موقع تشخیص و درمان نشود، فرد را از یک یا هر دو چشم بسیار کم‌بینا و نابینا خواهد کرد. چشمان بعضی از کودکان یا آن که سالم و طبیعی به نظر می‌رسند اما از سلامتی و دید کافی برخوردار نیستند از همین رو طرح غربالگری بینایی کودکان از دهه ۷۰ توسط سازمان بهزیستی به اجرا در آمد. صفاری‌فرد ادامه داد: نتیجه تکامل دستگاه بینایی در این دوران، دید واضح و کامل است. در این مدت، بخصوص در ۳ سال اول زندگی، هر عاملی که باعث اشکال دید در یک یا هر دو چشم کودک شود، رشد و تکامل دستگاه بینایی را مختل می کند و در نتیجه باعث کاهش میزان بینایی کودک می‌شود. به عبارتی دیگر امکان دارد چشمی که از نظر ظاهر کاملاً طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد. در صورتی که اشکال دید کودک قبل از ۵ سالگی تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد حتی اگر چشم در این مدت تنبل شده باشد، با درمان به موقع بینایی کامل به دست می‌آید. بهترین سن برای درمان تنبلی چشم زیر ۵ سالگی است. هر چه درمان چشم تنبل بیشتر به تاخیر بیفتد احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر می‌شود، به طوری که پس از ۷ تا ۱۰ سالگی، درمان تاثیری در بینایی نخواهد داشت. مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: برنامه پیشگیری از تنبلی چشم طی سال ۱۴۰۲ در کلیه مناطق شهری و روستایی و عشایرنشین اجرا شد و ۳ میلیون و ۵۱۵ هزار و ۷۰۰ کودک ۳ تا ۶ ساله در برنامه مورد غربال قرار گرفتند؛ این رقم معادل ۸۵ درصد گروه هدف است. به گفته وی، از تعداد مذکور، ۷۰ هزار و ۷۹۵ کودک مبتلا به انواع اختلالات بینایی تشخیص داده شدند که ۱۶ هزار و ۶۱ کودک مبتلا به آمبلیوپی (تنبلی چشم) بودهاند که برای مداخلات درمانی مورد پیگیری قرار گرفتند. مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه بعد از شناسایی این کودکان، اقدامات درمانی آنها آغاز و به پزشک متخصص ارجاع شدند، تاکید کرد که پیگیری وضعیت کودکان مبتلا به آمبلیوپی تا ۱۰ سالگی کودک ادامه دارد. صفاری‌فرد خاطرنشان کرد: کلیه کودکان نیازمند مبتلا به اختلالات بینایی برای تامین عینک و انجام عمل جراحی مورد حمایت مالی سازمان قرار گرفته‌اند به طوریکه برای ۲۷۰۰ کودک عینک تامین شده و به ۱۱۰ کودک کمک هزینه جراحی پرداخت شده است. پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۰۳ نیز ۸۵ درصد کودکان گروه هدف تحت پوشش برنامه قرار گیرند. وی درخصوص میزان پرداخت کمک‌هزینه عینک و اعمال جراحی مربوطه یادآور شد: کمک هزینه خرید عینک طبق دستورالعمل حمایت‌های مالی سازمان بهزیستی در این زمینه برای یکبار در سال حدود ۵۰۰ هزار تومان و درخصوص جراحی تا ۱۰ میلیون تومان است.

نشانه‌های سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه زمانی رخ می‌دهد که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفر در کلیه رسوب کند و بلورهای زردرنگ سختی به اندازه دانه شن یا در موارد حاد به اندازه توپ گلف تشکیل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت: سنگ کلیه در بزرگسالان بر اثر سندروم متابولیک، چاقی، فشارخون بالا و دیابت بروز می‌کند.

نشانه‌های سنگ کلیه عبارتند از:

- درد شدید دور کمر، زیر شکم و کشاله ران
- نیاز دائم به دفع ادرار
- ادرار کدر یا بدبو
- تحریک‌پذیری به‌ویژه در کودکان کم‌سن‌تر

با این حال، بعضی کودکان ممکن است هیچ‌گونه علامتی نداشته باشند یا به جای کمردرد، به تهوع یا معده‌درد دچار شوند.

پزشکان متخصص توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از ابتلا به سنگ کلیه، آب زیاد به‌ویژه در ماه‌های گرم سال بنوشید. اگر نمی‌دانید مقدار آبی که می‌نوشید کافی است یا خیر، باید به رنگ ادرار توجه کنید. اگر کلغی باشد یعنی مقدار آبی که می‌نوشید کافی است. در غیر این صورت باید آب بیشتری به کلیه‌ها برسانید.

زنان و خانواده

تفاهمنامه معاونت زنان با معاونت توسعه مناطق محروم

معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از امضای تفاهمنامه همکاری معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور برای سال ۱۴۰۳ با هدف ارتقا و بهبود وضعیت فرهنگی اجتماعی و اقتصادی زوجین روستایی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، آسیه خزعلی در این مراسم گفت: روستا مسئله مهمی است که باید به صورت ویژه دیده شود و جهت پیشگیری از تجرد قطعی و مهاجرت از روستا به شهر باید امکانات ویژه به خصوص در بحث کسب و کار در اختیار آنان قرار داد.

وی افزود: در دولت شهید جمهور تغییرات جدی در حوزه اشتغال و کارآفرینی در روستاها صورت گرفته است که در برخی مناطق منجر به مهاجرت معکوس شده است.

وی خاطرنشان کرد: افزایش تعداد خانه‌های سرپرست خاتون و خالی شدن روستاها از مردان بدلیل نامناسب بودن شرایط اشتغال در روستا و زنانه شدن برخی روستاها زنگ خطری است که استحکام خانواده‌ها را نشانه رفته است، که اقداماتی مانند اعطای تسهیلات می تواند به تحکیم خانواده به ویژه برای متولدین دهه ۶۰ کمک کند.

پرداخت ۱۴۰ همت تسهیلات اشتغالزایی به روستاییان

سیدامیرحسین مدنی معاون توسعه روستایی، عشایر و مناطق محروم کشور در مراسم امضای این تفاهمنامه با بیان اینکه در دولت سیزدهم اقدامات ویژه ای در حوزه توسعه روستاهای کشور انجام شده است، افزود: پرداخت ۱۴۰ همت تسهیلات اشتغالزایی برای ۹۵۲ هزار و ۶۳۵ نفر روستایی از جمله این اقدامات است.

وی خاطرنشان کرد: بر اساس تفاهمنامه امروز از منابع این معاونت تسهیلات اشتغال ۲۰۰ میلیون تومانی قرض‌الحسنه ۴ درصدی به زوجین روستایی متولد دهه ۶۰ در سال جاری پرداخت می‌شود.

معاون توسعه روستایی، عشایر و مناطق محروم کشور ادامه داد: این تفاهمنامه در جهت حمایت از ازدواج و تشکیل خانواده برای متولدین دهه ۶۰ با تولندسازی اقتصادی از طریق اعطای تسهیلات اشتغال است.

بر اساس این گزارش، این موافقتنامه به دلیل استقبال از سوی متقاضیان به صورت متمم برای تکمیل و ادامه تفاهمنامه منعقد شده در سال ۱۴۰۲ است، که به منظور حمایت اقتصادی از خانواده‌های محروم و تشویق به تشکیل ازدواج متولدین دهه ۶۰ در روستاها و مناطق محروم تمدید شد.

وزیر آموزش و پرورش مطرح کرد

اضافه شدن ۳.۵ میلیون متر مربع به فضای آموزشی کشور در ۳۳ ماه

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه از افتخارات دولت سیزدهم این بود که ۴۰ درصد دانش آموزان متوسطه دوم به هنرستان‌ها رفتند، گفت: ۳.۵ میلیون متر مربع طی ۳۳ ماه به فضای آموزشی کشور اضافه شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، رضاراد صحرایی در گردهمایی رؤسا و مدیران عامل مجامع خیرین مدرسه‌ساز کشور با بیان اینکه رئیس جمهور شهید همیشه برای خیرین وقت می گذاشت گفت: مردم‌داری، مردم یاری و با مردم بودن وجه تمایز آیت الله رئیسی در ماندگار شدن است.

وی با بیان اینکه شهید رئیسی بسیار بر عدالت محوری تاکید می‌کرد، افزود: درون‌مایه انقلاب اسلامی ایران نیز عدالت است. در ۳۳ ماه اخیر بیش از ۳.۵ میلیون مترمربع به فضای آموزشی کشور اضافه شد.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در اعتبارات، خیرین کمک زیادی به مدرسه‌سازی کردند، ادامه داد: میانگین سرانه کشوری فضای آموزشی در کشور با کمک خیرین به حدود ۵ متر و ۳۰ سانتی‌متر رسیده است.

صحرایی با بیان اینکه باید طوری کار کنیم که همه دانش آموزان طعم عدالت را بچشند، گفت: ما باید مدرسه یاری را ترویج کنیم.

وی با بیان اینکه از افتخارات این دولت این بود که ۴۰ درصد دانش آموزان متوسطه دوم به هنرستان‌ها رفتند، افزود: آیین نامه تقویت مهارت در آموزش‌وپرورش به تصویب شد که بر مبنای آن ۲۵۰۰ هنرستان تولیدی خواهند شد.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه این موضوع مسیری در جهت عملی کردن سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است، اظهار کرد: در مجموعه طرح‌های آموزشی با اسم «یادگار ابراهیم» ۵۰۰۰ کلاس درس در استان خراسان رضوی ساخته خواهد شد.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه از افتخارات دولت سیزدهم این بود که ۴۰ درصد دانش آموزان متوسطه دوم به هنرستان‌ها رفتند، افزود: آیین نامه تقویت مهارت در آموزش‌وپرورش به تصویب شد که بر مبنای آن ۲۵۰۰ هنرستان تولیدی خواهند شد.

مکث

غول «گیم» ۹۰ روز تابستانی دانش آموزان را می بلعد!

«آخرین دستاورد تمدن، توانایی انسان در پرکردن هوشمندانه اوقات فراغت است»، براساس این گفته طلایی راسل، واقعا ما چقدر هوشمندانه و هدفمند به فکر اوقات فراغت تابستانی فرزندان خود بودیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، سؤال کلیشه‌ای تمام انشاهای هفته اول مهر برایمان آشناست: «تابستان خود را چگونه گذراندید؟» این پرسش کلیشه‌ای و تکراری در واقع برآیند یک مجموعه و پازل تکراری و کلیشه‌ای ذیل سه ماه تابستان است با چنین نگاهی نتیجه عملی ماجرای اوقات فراغت تابستانی نیز یک مشت کلاس‌های بی‌هدف و تکراری، تفریحات نه چندان کیفی و اثربخش همچون بازی‌های رایانه‌ای و اتلاف وقت در گیم‌نت‌ها، سفرهای نه چندان دلچسب و خاطره‌انگیز است. شاید اشتباه بزرگ ما این بوده و هنوز هم هست که یک سؤال مهم را به جای آنکه قبل از تابستان بپرسیم، در انتهای تابستان می‌پرسیم، در حالی که فعل گذشته «چگونه گذراندید؟» را به تغییر دهیم و بنویسیم «چگونه می‌گذرانید؟» و در پی آن، قبل از ورود به فرآیند فراغت دربارهٔ آن نقشه راه مناسب بکشیم.

واقعیت این است که سه ماه تابستان، یعنی ۹۰ روز خالص و ناب می‌تواند بستر اتفاقاتی مهم و ماندگار در زندگی فرزندان ما باشد. برتراند راسل، فیلسوف نامدار انگلیسی گفته است: «آخرین دستاورد تمدن، توانایی انسان در پرکردن هوشمندانه اوقات فراغت است.» براساس این گفته طلایی راسل، واقعاً ما چقدر هوشمندانه و هدفمند به فکر اوقات فراغت فرزندان خود بودیم؟ آیا جز این است که با تعطیلات مدارس و در آستانه تابستان، نهایت فشاری که به مغز خود آوردیم این است که «چه را کلاس کامپیوتر و زبان ثبت‌نام کنیم و سفری هم به شمال برویم و تنی به آب بزنیم...» بعضی‌هایمان تا این حد هم به خود زحمت فکرکردن نمی‌دهیم و فراغت تابستانی را وصل به ۹ ماه تحصیلی می‌کنیم و بی‌رحمانه می‌گوییم: «ببینیم مدرسه برای تابستان بچه‌ها چه برنامه‌ای دارد؟»

این در حالی است که همین سناریوی ساده والدین نیز در عمل تحقق پیدا نمی‌کند و بیشتر زمان فراغت تابستانی دانش‌آموزان را نشستن پای ایکس باکس و PC و انواع بازی‌های رایانه‌ای یا حضور در گیم‌نت‌ها می‌یلعد. واقعیت این است که امروزه صنعت بازی‌های رایانه‌ای تبدیل به غولی شده که شکار اصلی آن کودکان و نوجوانان است. براساس آماری که چندی پیش در گفت‌وگوی کاشانه با دکتر محمدصادق دهنادی کارشناس رسانه اعلام شد، ۴۵ درصد گیمرها کودک و نوجوان هستند که به صورت تقریبی حدود ۱۵ میلیون نفر می‌شوند. این تعداد که عمده آن‌ها دانش‌آموزان هستند حتی در ایام تحصیل نیز به طور متوسط ۸۰ تا ۹۰ دقیقه از زمان روزانه خود را صرف بازی یا تلفن همراه یا سایر ابزارهای الکترونیکی می‌کنند و این زمان در ایام تعطیلات تابستانی چند برابر هم می‌شود.

بی‌تردید تا وقتی نگاهی سهل‌انگارانه و کلیشه‌ای به اوقات فراغت فرزندان‌مان داریم، موضوع انشای «تابستان خود را چگونه گذراندید؟» همچنان در گذشته باقی خواهد ماند و در اوقات فراغت نیز روی همان پاشنه همیشگی خواهد چرخید. پس چاره‌ای جز شکستن کلیشه‌های قبلی اوقات فراغت و بازتعریف و بازسازی دوباره آن نداریم.

آخرین حسی که قبل از مرگ از دست می‌رود، کدام است؟

تا مدت‌ها این طور تصور می‌شد که آخرین حسی که پیش از مرگ از کار می‌افتد و ارتباط اش با مغز قطع می‌شد، بینایی است. اما مطالعات اخیر نشان می‌دهند که شنوایی بعد از بینایی غیرفعال می‌شود. با از بین رفتن شنوایی هوشیاری قطع می‌شود و حواس دیگر نیز از کار می‌افتند

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، آیا می‌دانستید که حس شنوایی آخرین حسی است که قبل از مرگ از دست می‌رود؟ با علم به این موضوع شاید بتوان آخرین کلمات محبت آمیز، یا تقاضای بخشش یا اظهار عشق را در گوش آنکه دوستش می‌داریم تجوا کنیم؛ با این اطمینان که گرچه واکنشی نشان نمی‌دهد، اما تجوای ما را پیش از آنکه غزل اش را بخواند، می‌شنود.

بنا بر پژوهش‌هایی که اخیراً در کانادا انجام شده است، شواهد نشان می‌دهند که شنوایی آخرین حسی است که به طور معمول از عملکرد مغز جدا می‌شود. این واقعیتی جالب است که دلالت‌های شگفت‌انگیزی دارد.

مرگ یک راز است و احتمالاً یک راز باقی خواهد ماند. حقیقت این است که ما درک بسیار سطحی ای از مرگ داریم. مرگ خود پرسش بزرگی است که تاکنون بی پاسخ باقی مانده است. با این وجود چیزی که علم اخیراً کشف کرده است حاکی از این است که شنوایی آخرین حسی است که معمولاً قبل از مرگ از دست می‌دهیم.

همه ما می‌میریم؛ شکی در این نیست اما آن لحظه‌ای که آخرین دم را فرو می‌دهیم، هنوز پرسش برانگیزترین لحظه است؛ ذهنی که بازرمی در پی تدارد تا مدت‌ها این طور تصور می‌شد که آخرین حسی که پیش از مرگ از کار می‌افتد و ارتباط اش با مغز قطع می‌شد، بینایی است. اما مطالعات اخیر نشان می‌دهند که شنوایی بعد از بینایی غیرفعال می‌شود. با از بین رفتن شنوایی هوشیاری قطع می‌شود و حواس دیگر نیز از کار می‌افتند. این کشفی بس مهم است، فکر کنید صحبت کردن با یک عزیز قبل از مرگ می‌تواند برای هر دو طرف بسیار آرامش بخش باشد. در واقع، اگر گوش هنوز فعال باشد، کلمات محبت آمیز ممکن است به افراد کمک کند تا قدم نهایی را با آرامش بیشتری بردارند.

شنیدن در لحظه مرگ

محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا (کانادا) تحقیقات مربوط به شنوایی در لحظه مرگ را انجام دادند. نتایج پژوهش‌ها در مجله ساینتیفیک ریپورتز منتشر شد. این پژوهش با تحقیق روی بیمارانی انجام شد که در آسایشگاه سنت جان در ونکوور در شرف مرگ بودند. داده‌های آنها با گروه کنترل متشکل از افراد سالم مقایسه شد.

گروهی از محققان تحت نظارت دکتر الیزابت بلاندون، از بیماران نوار مغزی گرفتند؛ محققان فعالیت الکتریکی مغز بیماران را اندازه‌گیری می‌کنند و تشخیص می‌دهند که آیا پاسخی به محرک‌های محیطی وجود دارد یا خیر. اندازه‌گیری‌ها هم در زمان‌هایی که افراد هوشیار بودند و هم بعد از از دست دادن هوشیاری انجام شد. آنها به صداهای رایج و تادر گوش می‌دادند. در مورد افراد سالم هم همینطور بود. نتیجه این بود که در هر دو مورد، پاسخ مغزی مشابهی وجود داشت.

نتایج پژوهش

محققان به این نتیجه رسیدند که مردم هنوز هم می‌توانند زمانی که بیهوش می‌شوند، کمی قبل از مرگ بشنوند. دکتر الیزابت بلاندون توضیح داد که زمانی وجود دارد که کسانی که به مرگ طبیعی می‌میرند وارد مرحله بی پاسخی می‌شوند. با این حال، اندازه‌گیری‌های انجام شده نشان داد که آنها هنوز قادر به شنیدن هستند.

بلاندون افزود: «داده‌های ما نشان می‌دهد که مغز در حال مرگ می‌تواند تا آخرین ساعات زندگی به صدا پاسخ دهد، حتی در حالت ناخودآگاه.» این حقیقت تاییدی است بر این ایده علمی که شنوایی آخرین حسی است که از دست می‌رود.

با این حال، محققان نمی‌دانند که آیا این دریافت‌های صدا بر سطح هوشیاری دلالت دارند یا خیر. به عبارت دیگر، ما هنوز نمی‌دانیم که افراد در این حالت تا چه حد می‌توانند معنای صداها را درک کنند.

رومن گالاگر، پزشکی که این موضوع خاص را نیز مطالعه کرده است، معتقد است که سطح آگاهی وجود دارد این به این دلیل است که او در طول زندگی حرفه‌ای‌اش واکنش‌های بسیار مثبتی را در افرادی که در شرف مرگ بودند، وقتی به صدای افرادی که دوستشان داشتند گوش می‌داد، مشاهده کرد. با این وجود، مطالعه ذکر شده نتوانست این احتمال را تأیید یا رد کند.

حقایق جالب دیگر

در سال ۲۰۱۷، دکتر سام پرنیا از دانشگاه نیویورک نیز سوالات زیادی در مورد لحظات پایانی زندگی پرسید. تجربیات خود او یا بیمارانی که دچار حمله قلبی شده‌اند و سپس به زندگی بازگشته‌اند، او را به این باور رساند که فعالیت مغز حتی پس از مرگ بالینی بدن حفظ می‌شود.

پرنیا تاکید کرد که مرگ یک فرآیند است و یک لحظه نیست. بنابراین، هنگامی که تنفس ریه‌ها متوقف می‌شود و قلب از تپش باز می‌ایستد، همچنان فعالیت در مغز وجود دارد. حداقل برای سه دقیقه دیگر. مشخص نیست که آیا آن فرد از مرگ خود آگاه است یا خیر، اما پرنیا فکر می‌کند که او از مرگ خود آگاه است.

پرنیا همچنین توجه خود را به این واقعیت جلب می‌کند که اگر آسیب مغزی وجود نداشته باشد، فرد می‌تواند پس از حمله قلبی دوباره احیا شود و می‌گوید که این امر حتی تا پنج یا شش ساعت پس از "مرگ" قابل دسترسی است و این فقط به این دلیل امکان‌پذیر است که مغز به عملکرد خود ادامه می‌دهد. موضوع جذاب است، اما، مانند بسیاری از موضوعات دیگر، در حال حاضر، سوالات بیشتری نسبت به پاسخ وجود دارد.

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 اینجوز شمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی ذره‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه های سلامت

مغز دانه‌ها چه فوایدی برای سلامت دارند؟

مغزهای آجیلی سرشار از مواد مغذی برای سلامتی هستند و مصرف روزانه آن به مقدار کم توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، آجیل و مغزها، گنجینه‌ای از فواید برای سلامتی هستند و مصرف منظم آن می‌تواند به ارتقاء سلامت جسمی و روحی در جنبه‌های مختلف مانند «سلامت قلب»، «کنترل وزن»، «سلامت مغز»، «دیابت»، «پیشگیری از سرطان»، «تقویت سیستم ایمنی»، «بهبود خلق‌وخو» و «سلامت پوست و مو» کمک کند.

مصرف آجیل به کاهش کلسترول کمک می‌کند. آجیل و مغزها سرشار از چربی‌های غیراشباع هستند که می‌توانند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کنند. این امر به تهیه خود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین برخی از آجیل‌ها مانند پسته، بادام و گردو حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم هستند. منیزیم به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و در نتیجه به تنظیم فشار خون یاری می‌رساند.

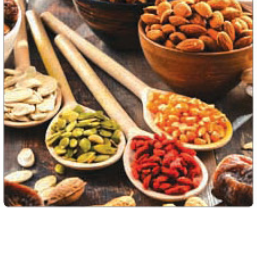
ایجاد حس سیری از دیگر موارد استفاده از آجیل و مغزها است. آجیل و مغزها به دلیل داشتن فیبر و پروتئین می‌توانند احساس سیری ایجاد کنند و به این ترتیب به کنترل اشتها و کاهش کالری دریافتی کمک می‌کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به افزایش متابولیسم و سوزاندن بیشتر کالری در بدن کمک کند.

سلامت مغز از دیگر موارد استفاده از آجیل است. مغزها منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ و DHA هستند که برای عملکرد صحیح مغز و سلول‌های عصبی ضروری‌اند. مصرف این چربی‌ها به تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند مصرف منظم آجیل و مغزها می‌تواند از بروز بیماری‌های neurodegenerative مانند آلزایمر و زوال عقل جلوگیری کند.

همچنین برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

آجیل و مغزها حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کنند. رادیکال‌های آزاد با ایجاد جهش در DNA می‌توانند منجر به سرطان شوند.

آجیل و مغزها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین E، منیزیم، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم و روی هستند. کمبود هر یک از این مواد مغذی می‌تواند منجر به بروز مشکلات سلامتی شود. مصرف منظم آجیل و مغزها به تامین نیاز بدن به این مواد مغذی و پیشگیری از کمبود آن‌ها کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی از دیگر موارد استفاده از آجیل است: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آجیل و مغزها به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی کمک کند. در زمینه سلامت پوست و مو نیز ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آجیل و مغزها به حفظ سلامت پوست و مو و جلوگیری از ریزش مو کمک می‌کنند.

برای دریافت بیشترین فواید باید آجیل و مغزها را به صورت خام یا بو داده بدون نمک و روغن، مصرف کرد. همچنین از مصرف بیش از حد آجیل و مغزها خودداری کرد، چرا که آجیل‌ها کالری بالایی دارند.