گوناگون

رژیم غذایی بدون گوشت احتمال ابتلا به کووید را کاهش می‌دهد

رژیم‌های گیاه‌خواری با فواید سلامتی مختلفی مرتبط هستند؛ کاهش فشار خون، کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث دی نیوز، اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این مزایا حتی ممکن است به توانایی فرد در دفع کووید-۱۹ هم گسترش یابد. بر اساس گزارش محققان، رژیم غذایی عمدتاً گیاهی با ۳۹٪ درصد کمتر احتمال ابتلا به کووید مرتبط است. دکتر «ژوبو سزار آکوستا-نارواز»، محقق ارشد از بیمارستان دانس کانیتک در سالتوالوندبرزیل، می‌گوید: «ما توجه به این یافته‌ها و یافته‌های سایر مطالعات و به دلیل اهمیت شناسایی عواملی که می‌توانند در روز کووید-۱۹ تأثیر بگذارند، توصیه می‌کنیم از رژیم‌های غذایی گیاهی یا الگوهای غذایی گیاه‌خواری پیروی کنید.» محققان این مطالعه، بیش از ۷۰۰ داوطلب بزرگسال را بین مارس تا ژوئیه ۲۰۲۲ ردیابی کردند. شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی خود مورد بررسی قرار گرفتند و به گروه‌های غذایی همه چیزخوار (هم محصولات گیاهی و هم حیوانی) و یا عمدتاً مبتنی بر گیاه تقسیم شدند. گروه رژیم غذایی مبتنی بر گیاه نیز به دو دسته افراد گمعالف پذیر که سه بار یا کمتر در هفته گوشت می‌خوردند و گیاه‌خواری که اصلاً گوشت نمی‌خوردند تقسیم شدند. از کل گروه، حدود ۴۷ درصد گفتند که عفونت کووید دارند از جمله ۳۲ درصد با علائم خفیف و ۱۵ درصد با علائم متوسط تا شدید. حدود ۵۲ درصد از گوشت خواران در مقایسه با ۴۰ درصد از گیاه‌خواران به کووید آلوده شدند. به طور کلی، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کردند، ۳۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به کووید بودند. با این حال، این احتمال نقش مهم در تأثیر سایر عوامل بالقوه تأثیرگذار مانند وزن، مشکلات مزمن سلامت و سطح فعالیت بدنی، تفاوتی در شدت علائم بین همه چیزخواران و گیاه‌خواران وجود نداشت. به گفته محققان، رژیم‌های غذایی گیاهی ممکن است مواد مغذی بیشتری برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر عفونت‌های ویروسی فراهم کنند.

پیری مغز را معکوس کنید

محدودیت غذایی پیری مغز را کند می‌کند و طول عمر را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، دانشمندان مؤسسه سالک به کشفی بزرگ در زمینه سلامت شناختی و پیری مغز دست یافتند. این مطالعه بر روی نقش محدودیت‌های غذایی در کاهش زوال شناختی و افزایش طول عمر متمرکز بود. متخصصان پاسخ خاص نوروزی را شناسایی کردند که با واسطه ژنی به نام OXR1 انجام می‌شود و با رهبردهایی مانند روزه‌داری متناوب و رژیم‌های غذایی کم کالری تقویت می‌شود. دکتر کنت ویلسون، محقق ارشد این تحقیق گفت: وقتی افراد مقدار غذای مصرفی خود را محدود می‌کنند، معمولاً فکر می‌کنند که ممکن است بر دستگاه گوارش یا تجمع چربی آنها تأثیر بگذارد و نه لزوماً مرد مورد تأثیر آن بر مغز است. این تحقیق که با استفاده از مگس‌های میوه و سلول‌های انسانی انجام شد، نشان داد که چگونه محدودیت غذایی پیری را به تاخیر می‌اندازد و پیشرفت بیماری‌های عصبی را کند می‌کند. نتایج بررسی نشان داد: راهبردهایی مانند روزه‌داری متناوب یا محدودیت کالری که مواد مغذی را محدود می‌کنند ممکن است سطوح این ژن را برای واسطه‌سازی اثرات محافظتی آن افزایش دهند. این ژن عامل مهم لمطالعه‌پذیری مغز است که از پیری و بیماری‌های عصبی محافظت می‌کند. کارشناسان حدود ۳۰۰ گونه مگس را با زمینه‌های ژنتیکی و رژیم‌های غذایی مختلف لسکن کردند. آنها پنج ژن، ازجمله دو ژن با همتایان ژنتیکی انسان را شناسایی کردند که به‌طور قابل توجهی بر طول عمر تحت محدودیت‌های غذایی تأثیر می‌گذارد. مشخص شد که OXR1 نیز کمپلکس رتروموم تأثیر می‌گذارد که برای بازیافت پروتئین‌ها و لیپیدهای مسأولی و حفظ نورون‌ها حیاتی است. این مسیر برای محافظت از نورون‌ها تحت محدودیت‌های مواد مغذی حیاتی است. رتروموم مکانیسم مهمی در نورون‌هاست زیرا سرنوشت همه پروتئین‌هایی را که وارد سلول می‌شوند تعیین می‌کند. محققان دریافتند که mtd OXR1 عملکرد رتروموم را حفظ می‌کند و برای پیری سالم، مغز و طول عمر طولانی مرتبط با محدودیت‌های غذایی ضروری است. محققان دریافتند که افزایش mtd، در مگس‌ها باعث می‌شود آنها عمر طولانی‌تری داشته باشند و این باعث شد که محققان حدس بزنند که بیان بیش از حد OXR1 در انسان ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند. گام بعدی شناسایی ترکیبات خاصی است که سطوح OXR1 را در طول پیری افزایش می‌دهند تا پیری مغز را به تاخیر بیندازند. رژیم غذایی، بر تمام فرآیندهای بدن شما تأثیر می‌گذارد. فکر می‌کنم این کار از تلاش‌ها برای پیروی از یک رژیم غذایی سالم حمایت می‌کند، زیرا آنچه می‌خورید، بیشتر از آنچه می‌دنید، تأثیر می‌گذارد. نتایج این تحقیق در مجله Nature Communications منتشر شده است.

ویژگی اخلاقی مرتبط با کدام خلاقیت است؟

افرادی که دارای مغز کارآمدتری هستند، معمولا ظرفیت ذهنی بیشتری نسبت به سایرین دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خیال‌پردازی نشانه خلاقیت بیشتر و داشتن هوش بالاتر است. کسانی که بیشتر رویاپردازی می‌کنند، تولیدی‌های فکری بالاتری دارند و معزشان کارآمدتر عمل می‌کند. این نتیجه گیری از تحقیقی حاصل شد که در آن بیش از ۱۰۰ نفر به مدت پنج دقیقه در حالی که مغزشان اسکن می‌شد به یک نقطه ثابت خیره شدند. هدف این بود که مشخص شود نواحی مغز چگونه با هم کار می‌کنند، در حالی که "کار خاصی به آنها داده نشده است.

نتایج نشان داد کسانی که مغز کارآمدتری داشتند باهوش‌تر و خلاق‌تر بودند. محقق این تحقیق، دکتر ایرک شوماخر اظهار کرد افرادی که دارای مغزهای کارآمد هستند ممکن است ظرفیت مغز زیادی داشته باشند تا ذهن خود را از سر گردانی بازنارند مردم تمایل دارند سرگردانی ذهن را چیز بدی بدانند، شما سعی می‌کنید توجه کنید و نمی‌توانید؛ ذهن‌های ما این ایده سازگار است که این مورد همیشه درست نیست، برخی از مردم مغز کارآمدتری دارند.

یکی از نشانه‌های مغز کارآمد این است که می‌تواند بدون از دست دادن چیزی، درون و بیرون رفتارها را منظم‌بندی کند. دکتر شوماخر گفت: یافته‌ها من را به یاد استاد باهوشی می‌اندازد که در دنیای خودش آرامش دارد و گاهی از محیط اطراف خود غافل است. به پژوهه‌های مدرسه‌ای که از نظر فکری به نسبت کاش خود خیلی جلوتر هستند. محقق ارشد این تحقیق، کریستین ا. کاتوین خواست دقیقاً بررسی کند که چرا زمانی سرگردانی ذهن می‌تواند مفید باشد و چه زمانی خیر. تفاوت‌های فردی مهمی نیز وجود دارند که باید در نظر گرفته شوند و شامل مواردی مانند فکرنیز با قصد فرد برای متمرکز ماندن روی یک کار خاص می‌شود. نتایج این تحقیق در نشریه Neuropsychologia منتشر شده است.

زنان و خانواده

حجاب استایل آتش زیر خاکستر

برای جذب مخاطب از هر روشی، اما با پوشش دین وحجاب استفاده می‌کنند. اصل کار بالاترها بر جذاب دیده‌شدن است، هر چقدر بیشتر دیده‌شوند، موفق‌تر خواهند بود

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان آنلاین، همزمان با دورهای که دغدغه لباس مناسب برای قشر محجبه افزایش یافت، با پدیده‌ای به نام «حجاب استایل» مواجه شدیم، گروهی که هدف آن‌ها ترویج و تبلیغ حجاب و سبک زندگی اسلامی بود، اما حالا آن روی سکه حجاب استایلی‌ها چیز دیگری را نشان می‌دهد. در واقع حجاب استایلی لبنا با انواع چادرهای مدل‌دار و زینت‌شده آغاز شد بعد از آن عبا و پیراهن باشد جایگزین شد اما کدکی بعد و در کمال تعجب شاهد هستیم که بالاترهای به اصطلاح محجبه و مذهبی، با بلوز و شلوار، دامن یا پیراهن‌های کوتاه‌تر ظاهر و درحال فعالیت هستند و دقیقاً این همان هدفی بود که از لبنا به دنبال آن بودند. سبک زندگی حجاب استایلی شباهتی با فرهنگ لیبرالی. اسلامی ندارد در واقع حجاب استایل، کلمه‌ای با تعبیری واژوره و ترجیحات منافع شخصی است. باید گفت حجابی که همراه با «خودنمایی» باشد، نقطه مقابل «حجاب شرعی» است. بالاترها با نشان دادن جذابیت‌های زیاد کاپرا را مجذوب می‌کنند و او خواسته یا ناخواسته وارد به همذات‌پنداری و همانندسازی می‌شود. همچنین کاپرا برای یافتن جایگاه خود شروع به تقلید، از نوع پوشش، آرایش و تغذیه می‌کند. همه این عوامل به تدریج باعث تغییر ناگاه و سبک‌زندگی دنبال کننده‌هامی‌شود. حجاب استایل «حجاب را هدف اسلامی» و به شکل یک صفت و برند درآوردند تا برای مخاطب «مدل‌سازی» کنند. حجاب استایل با وجود اینکه اعضایی از بدن یک زن مسلمان را که باید پوشیده‌باشد، می‌پوشاند، اما سازگاری با روح حجاب اسلامی ندارد، زیرا حجاب به عنوان یک ملبع از دیدهشدن عمل می‌کند این در حالی است که حجاب استایل ابزاری است که باعث دیده شدن می‌شود و این دو با یکدیگر در تضاد هستند. «حجاب استایل» مترادف «تبرج» واژه قرآنی است که به معنای خودنمایی و آشکار کردن زینت‌های زنانه در انظار عمومی است. پس آن‌ها برای جذب مخاطب از هر روشی، اما با پوشش دین وحجاب استفاده می‌کنند. اصل کار بالاترها بر جذاب دیده‌شدن است، هر چقدر بیشتر دیده‌شوند، موفق‌تر خواهندبود. پوشش بیشتر زن سبب می‌گردد تا لرزش زن در برابر مرد بالا رود. حریم نگهداشتن زن میان خود و مرد، یکی از وسایل مرموزی بودهاست که زن برای حفظ مقام و موقعیت خود در برابر مرد از آن استفاده کردهاست. اسلام زن را تشویق کردهاست که از این وسیله استفاده کند. اگر اسلام تأکید کردهاست که زن متین‌تر و باوقارتر و عفیفتر حرکت کند و خود را در معرض نمایش برای مردان نگذارد برای آن است که بر احترام زن افزوده شود و مفند کالای بی‌ارزشی تلقی نگردد که به راحتی در اختیار همگان است. بی‌شک پدیده حجاب استایل در ظاهر پوشش است، اما از درون به حجاب منتظر اسلام ضربه وارد می‌کند و با ایجاد تبرج و خودنمایی بیشتر و معدوم‌کردن فلسفه حجاب، به عادی‌سازی حجابی که شرعاً حجاب نیست، کمک کردهاست و از طرفی باعث تشریفاتی و تجملاتی شدن حجاب می‌شود. همچنین از جنبه خانوادگی، حجاب سبب تحکیم روابط افراد خانواده و برقراری صمیمیت کامل بین زن و مرد می‌گردد و در جنبه اجتماعی خود، حجاب موجب حفظ و استیفای نیروی کار و فعالیت‌های اجتماعی شده‌است؛ به عبارتی اسلام می‌خواهد انواع لذت‌های جنسی، نگاه انرژی به زن را در محیط خانوادگی و تنها در کادر ازدواج قانونی اختصاص دهد. از طرفی نهادهای مسئول نیز موظف هستند با ساقدمس قوفین مد و سبک پوشش ایرانی اسلامی ونظارت هر چه بیشتر در عرصه پوشاک شریطی را در جامعه ایجاد کنند که لباس‌های مناسب عرضه شود تا زنان و دختران جامعه بتوانند پوشش زیبا و اسلامی داشته‌باشند. در خلأ این موارد ترویج حجاب استایل در جامعه عواقب مخرب و جبران‌ناپذیری خواهد داشت و سود و منفعت آن تنها برای مخالفان اسلام و کاسبان بازاری خواهد بود.

یک ماده «بیهوشی» در لیست روانگردان‌های توزیعی مافیای موادمخدر!

گزارش مصرف این ماده در «ایران»

مدیرکل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر با اشاره به اینکه در لیست مواد روانگردان جدیدی که از سوی سازمان ملل منتشر شده، «کتامین» وجود دارد، گفت: سوءمصرف ماده بیهوشی کتامین که در دامپزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد طی سال‌های اخیر توسط افراد گزارش شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تهمینه باهری با اشاره به گزارش سال ۲۰۲۳ اتحادیه اروپا در خصوص مواد مخدر، بیان کرد: اتحادیه اروپا در گزارش سالانه خود آورده است: وضعیت مواد مخدر در دنیا به نحوی است که می‌توان گفت «هرکسی، هرجایی و هرچیزی». «هرکسی در دنیا» به این معنی است که افراد به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به نوعی متاثر از مصرف مواد مخدر است. برخی افراد خودشان مصرف‌کننده مواد مخدرند و برخی مصرف‌کننده نیستند، اما در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که هزینه‌ای که دولت می‌تواند صرف توسعه، سلامت و آبادانی کشور کند را صرف مبارزه با مواد مخدر می‌کند.

وی ادامه داد: درخصوص «هرچیزی» باید گفت که اکنون هر مادهای که گیاه، دارو یا خاصیت روانگردانی دارد می‌تواند مورد سوء مصرف قرار گیرد، زیرا مافیای مواد مخدر همیشه به دنبال بازارهای جدید و درآمد بیشتر است.

مدیرکل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر با اشاره به اسامی برخی روانگردان‌های جدید از جمله کاناپینوئیدهای سنتزی (نوهوزا و روانگردان)، مواد بر پایه گیاهی (خات، کراتوم، کاکتوس پیوت، سالیوا دیویتروم و.) موادهای توهم‌زا و روان‌گردان، کاتینون‌های سنتزی (محرک)، کتامین، فن‌تیل آمین‌ها، تریپتامین‌ها، مواد مشابه فنتانیل‌ها، آمینوایندول‌ها، مواد مشابه فن‌سیکلیدین، بی‌پرازین ها، بنزودیازپین‌های جدید و.. افزود: به طور مثال کتامین ماده بیهوشی است که در دامپزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد اما به تازگی مافیای مواد مخدر به عنوان روانگردان از آن استفاده می‌کنند.

باهری با اشاره به اینکه در لیست مواد روانگردان جدیدی که از سوی سازمان ملل منتشر شده، کتامین وجود دارد، گفت: سوءمصرف این ماده توسط انسان، احساس جدایی از خود، محیط و بی‌هویتی موقت ایجاد می‌کند. اثرات سوءمصرف این ماده وابسته به دوز بوده و شامل اثرات محرک و روان‌پریشی است.

وی با بیان اینکه در مصارف غیرپزشکی، متداول‌ترین راه مصرف کتامین به صورت خوراکی و تزریقی است، یادآور شد: استفاده غیرپزشکی از کتامین با اثرات ناملطف سلامتی مرتبط است. دوزهای بالای کتامین که خارج از زمینه پزشکی استفاده می‌شود می‌تواند اثرات سمی، اثرات قلبی عروقی و تنفسی، اختلال در کارکرد حرکتی، اختلال در حافظه، هذیان و همچنین سایر عوارض جانبی مانند مشکلات مثانه اضطراب، تپش قلب درد قفسه سینه، فسردگی، تشدید علائم مشکلات روانی و ناتوانی در صحبت کردن را برای مصرف‌کننده ایجاد کند.

باهری در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه کتامین به عنوان ماده بیهوشی مگ‌هدل گربه‌ها و سایر حیوانات کوچک مورداستفاده قرار می‌گیرد، گفت: نگرانی در مورد کتامین بر غیر قابل پیش‌بینی بودن آن در ایجاد تجربیات نزدیک به مرگ متمرکز است و مرگ و میر ناشی از مصرف کتامین در تمامی نقاط جهان به‌طور وسیع گزارش شده است.

مدیرکل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر درباره مصرف کتامین در ایران نیز بیان کرد: مصرف این ماده و مرگ و میر ناشی از مصرف نیز در ایران گزارش شده است.

برش

تک‌فرزندی، بلای جمعیتی کشور

تک‌فرزندی هم‌اکنون به بلای جمعیتی کشور تبدیل شده و مطابق با داده‌های آماری، نرخ باروری از چند دهه گذشته رو به کاهش است. به گونه‌ای که خانواده‌ها یا فرزندی ندارند یا به همان یک فرزند خود بسنده کرده‌اند. موضوعی که پس از بسته شدن پنجره جمعیتی کشور و کاهش نیروی فعال در کنار افزایش جمعیت سالمند کشور و کاهش نرخ زاد و ولد، زنگ خطر بسیری را به صورت جدی به صدا درآورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، این درحالی است که اجرای ناقص قانون جوانی جمعیت، هنوز نتوانسته راهگشای مناسبی برای عبور از بحران سالمندی در کشور باشد. بنون تردید جمعیت به عنوان سرمایه اجتماعی نقش بسزایی در پیشرفت هر جامعه‌ای دارد. کاهش نرخ زاد و ولد و پیر شدن جمعیت، علاوه‌بر بروز مشکلات بسیاری در زمینه اقتدار و پیشرفت جامعه، کیان خانواده را به خطر می‌اندازد و پیامدهای جبران‌ناپذیری به سلامت روحی و روانی فرزندان وارد می‌کند اما بسیاری از خانواده‌ها همچنان درگیر انگاره‌های فرهنگی ترس از تربیت فرزندان، معضلات اقتصادی، معیشتی، تبلیغات سوء، دشمن و شعارهای ناملموس و تبلیغات دهه ۶۰، «همچون «دو فرزند کافی است»، «فرزند کمتر، زندگی بهتر» و... هستند اروپای دیگر موج رسانه‌ای و جنگ جمعیتی که در بیرون از مرزهای جغرافیایی علیه سیاست‌های جمعیتی کشور به راه افتاده است، اهمیت موضوع را بیش از پیش برای دستگاه‌های مسئول در اجرای قانون جوانی جمعیت نمایان می‌سازد.

تک‌فرزندی، تجربه نامطلوب خانواده‌ها

جامعه ایرانی در حال پیر شدن است و دور از انتظار نیست که تا ۳۰ سال دیگر راهروی بسیاری از خانه‌ها پر از عصا، واکر و ویلچر، کمدها پر از قرص، دارو و دستگاه فشارسنج و قند خون باشد؛ چرا که برخی آمارها ۲۵ درصد از خانواده‌های ایرانی را تک‌فرزند می‌داند و برخی دیگر این آمار را میان ۳۳ تا ۳۴ درصد با عنوان خانواده‌های سه نفره مشخص می‌کند. از طرفی اوضاع ازدواج و طلاق حال خوبی ندارد و رویه کاهش است. علت پایبندی خانواده‌های ایرانی به الگوی تک‌فرزندی به این جهت است که آنها اصرار دارند تمام امکاناتی را که خود در زندگی نداشتند، برای فرزندشان فراهم کنند. گویا این موضوع به یک ایده‌آل و ایمنی در بین این خانواده‌ها تبدیل شده است اما تک‌فرزندی، تجربه مطلوبی برای خیلی از خانواده‌ها نیست. مهارت‌های کمتر در حل مسأله، استقلال یا وابستگی مفرط، خودخواهی، حسادت، منزوی بودن، نداشتن همبازی در دوران کودکی، نداشتن خواهر و برادر و پشتیبان در دوران بزرگسالی، تنها شدن زودرس والدین در سنین میانسالی و سالخوردگی و خالی شدن زودهنگام خانه از جمله پیامدهای منفی تک‌فرزندی‌هست.

سونامی سالمندی

جمعیت کشور ایران بسیار سریع‌تر و در زمانی کمتر از کشورهای اروپایی، در حال سالمند شدن است و جامعه به روز به روز پیرتر می‌شود و این واقعیتی است که از سرشماری سال ۹۵ به بعد با این مواجه هستیم، ولی باوری به جبران مافات و اقدام فوری برای معکوس کردن سیاست‌های ضدجمعیتی نداشتیم. جمعیت‌شناسان چالش سالمندی و سرعت دو وسه برابر شدن جمعیت سالمند را موضوع نگران کننده‌ای می‌دانند و پیش‌بینی می‌کنند که در سال ۱۴۳۰، سه برابر جمعیت فعلی سالمند وجود داشته‌باشد. سن‌گذاری که یک سر ماجرای آن به تک‌فرزندی و خانواده‌های سه نفره بازمی‌گردد. البته در این مسیر بحرانی به پدیده دیگری همچون سالمند فقط هم رسیده‌ایم؛ افراد سالخورده‌ای که به تجرد قطعی رسیده یا آن را برای تمام عمر خود انتخاب کردند. این موضوع بدان معناست که ایران در مدت زمان کوتاهی، حساسیت و سرعت را طی می‌کند که کشورهای اروپایی در طول ۳۰۰ سال و با شیب ملایم با آن مواجه بودند. این تغییرات با چالش‌های اقتصادی و اجتماعی مختلفی همراه خواهد بود.

اعمال سیاست‌های لاک‌پشتی

میانگین جهانی نرخ باروری در کشورهای توسعه‌یافته حدود ۱.۵ تا ۱.۶ تعیین می‌شود اما در ایران به حدود ۱ تنزل یافته است. آماری که معلول برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری بمثارگی آن را منتشر کرده است و قطعا این روند نزولی نرخ موالید، تبعات مختلفی را در دهه آینده کشورمان درپی دارد این در حالی است که اعمال سیاست‌ها برای افزایش جمعیت در کشور به حدی آرام اجرایی می‌شود که جمعیت کشور رو به سالمندی است و تمایل برای تشکیل خانواده نیز آهنگ کندی دارد. بر این اساس روند کندی نرخ رشد جمعیت به تک‌فرزندی رسیده است. گویا مشوق‌های تسهیلات بانکی، خودروی ایرانی، زمین و مسکن که در راستای تشویق فرزندآوری از جمله موارد قانون جوانی جمعیت است اما گویا این مشوق‌هایی که قرار بوده مسیر فرزندآوری را تغییر دهد، برای این بحران کافی و کارساز نبوده است. حال باید منتظر ماند و دید شاید روزی فرابرسد که قصه این بند و تبصره‌ها و آزمون و خطاها تبدیل به یک رفتکار اساسی برای بحران جمعیتی کشور شود.

چالش‌هایی مهم بر سر راه فرزندآوری در کشور

افزایش طلاق
افزایش سقط جنین
افزایش سن ازدواج
افزایش تابآوری
افزایش شهرنشینی
ترویج مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی
کاهش میل به ازدواج
فاصله ازدواج تا تولد اولین فرزند
تحقیر خانه‌داری و مادری
مهاجرت

در سرمای زمستان از انگشتان پا غافل نشوید

حفاظت از پاها در زمستان به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت یا کودکان که توقایی بیان ناراحتی خود را ندارند، بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، انگشتان یخ‌کرده را ندیده نگیرید. حفاظت از انگشتان پا در زمستان برای راحتی و جلوگیری از مشکلاتی مانند یخ‌زدگی یا التهاب ناشی از سرما، حیاتی است. زمانی که انگشتان پا از سرما بی‌حس شوند خطر زمین خوردن و آسیب‌های جدی و شکستگی بالا می‌رود.

با این رفتارها می‌توانید از پاها و به‌ویژه انگشتان پا در هوای سردزمستانی محافظت کنید.

۱. پوشیدن کفش‌های مناسب

کفشی را انتخاب کنید که مخصوص هوای سرد طراحی شده باشد. کفش‌های ضداب و عایق، پاهای شما را گرم و خشک نگه می‌دارند که در شرایط برفی یا مرطوب ضروری است. اطمینان بلید که کفش‌های زمستانی شما سالم و بدون سوراخ باشند تا از ورود رطوبت جلوگیری شود. بهتر است کفش‌های زمستانی را پیش از استفاده، برای معاینه و تمیز کردن سالانه به کفاش بسپارید.

۲. لایه‌بندی جوراب‌ها

دولایه جوراب می‌تواند به حفظ دمای پاها کمک کند. لایه اول باید جوراب نازک و جذب‌کننده رطوبت باشد تا عرق یا جذب شود لایه دوم باید جوراب ضخیم و گرم باشد. داشتن چند جفت جوراب یدکی برای تعویض در طول روز نیز می‌تواند مفید باشد. هر زمان احساس کردید جوراب شما نمدار است، آن را با جوراب خشک عوض کنید.

۳. مراقبت از پاها

عرق کردن پاها در جوراب‌های دولایه، چکمه و کفش‌های ضداب زمستانی، خطر عفونت بین انگشتان پا را افزایش می‌دهد. پس از رسیدن به خانه، جوراب‌های خود را تعویض کنید و پاهای خود را خشک و تمیز نگه دارید. اگر قرار است تمام طول روز کار کنید، هرلاگاهی پاها را از کفش بیرون آورید و آن‌ها را در هوای آزاد نرمش و ماساژ دهید تا گردش خون به راحتی در آن‌ها جریان یابد.

۴. اجتناب از قدم زدن بلندمدت در برف و یخ

راه رفتن طولانی‌مدت در برف و یخ می‌تواند به انگشتان پا فشار وارد کند و خطر یخ‌زدگی را افزایش دهد. در صورت امکان، مسیرهای کوتاه‌تر را انتخاب و در فواصل منظم استراحت کنید.

۵. محافظت از پاها در بیماران دیابتی

بیماران دیابتی باید به‌ویژه مراقب پاهای خود باشند، زیرا افت دمای بدن می‌تواند برای آنها خطرناک باشد. استفاده از جوراب‌های مخصوص بیماران مبتلا به دیابت و بررسی منظم پاها برای هرگونه نشانه‌های آسیب یا عفونت اجتماعی ضروری است.

۶. مراقبت از کودکان

اغلب کودکان نوپا، مخصوصا اگر سرگرم بازی باشند، نمی‌توانند احساس درد یا سرمازدگی پاها را به‌خوبی بیان کنند. پیش از بیرون بردن کودکان، مطمئن شوید که کفش و جوراب آنها نمدار یا خیس نیست و مرتب انگشتان پاهای آنان را برای نشانه‌های سرمازدگی احتمالی معاینه کنید. کودکان بیش از بزرگسالان نیاز به کفش و جوراب یدکی دارند.

در صورت مواجهه با هرگونه یخ‌زدگی یا سرمازدگی در انگشتان دست یا پا، لباس‌های خیس و زیورآلات فرد را بسرعت درآورید و به مراکز درمانی رجوع کنید. پزشکان هشدار دادهاند که هیچگاه نباید عضو یخ‌زده بدن را با حرارت آتش یا بخاری گرم کرد یا محل یخ‌زده را ماساژ دهید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

الیر کامو

تازه‌های سلامت

غذاهای بنفش چه خاصیتی دارند؟

وجود رنگ بنفش در میوه‌ها و سبزیجات، اغلب نشانه مواد مغذی موسوم به «آنتوسیانین» است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، هرچند همچون سایر مواد مغذی گیاهی مصرف آنتوسیانین‌ها برای عملکرد درست رگ‌های بدن حیاتی نیست اما این ترکیبات به محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب‌هایی که می‌تواند منجر به بیماری شود، کمک می‌کنند. در ادامه به چند مورد از این مواد غذایی و فواید آن‌ها خواهیم پرداخت.

آلو

آلوها معمولاً جزو اولین خوراکی‌های بنفش‌رنگی هستند که ممکن است برای بیشتر افراد آشنا باشند. هرچه میوه پررنگ‌تر باشد، به اینکه کنتامین بیشتری دارد. میوه‌های رسیده نیز دارای مواد مغذی قابل استفاده بیشتری خواهند بود. همچنین پوست میوه می‌تواند ۲۰ برابر بیشتر از گوشت داخل آن آنتی اکسیدان داشته باشد.

سنه یا بری و توت (berry)

اگرچه آنتوسیانین‌ها رنگ بنفش مرتبط هستند رنگدانه‌هامی تولند از قرمز تا آبی متغیر باشند. زغال اخته، شاه توت، توت فرنگی و ... همه دارای خواص مشابهی هستند بر اساس مطالعاتی که روی کودکان و بزرگسالانی که از بلوری استفاده می کنند انجام شد، این خوردنی ها ممکن است قدرت مغز و خلق و خوی شما را تقویت کنند.

سیب‌زمینی‌ها

سیب‌زمینی‌هایی که پوست و گوشت بنفش دارند را اصنحاق کنید. علاوه بر آنتوسیانین‌ها، آنها ۲-۳ برابر کل آنتی اکسیدان‌های یک سیب زمینی سفید معمولی را دارند که سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و فیبر است.

گیلاس قرمز

آنتوسیانین هایی که به این میوه رنگ تیره می دهد ممکن است به کاهش فشار خون و حفظ سلامت و نرمی عروق خونی کمک کند. همچنین به نظر می رسد که این ترکیبات به مشکلات مفصلی مانند استئوآرتریت و نقرس کمک کنند. همچنین گیلاس سرشار از مواد مغذی است که با هم ممکن است به پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی و دیابت کمک کنند.

انگور

آنتوسیانین های انگور می تواند از قرمز تا سیاه باشد. این میوه آبدار به خاطر داشتن «رسوراترول» شناخته شده است که به محافظت از سلول های شما در برابر آسیب‌هایی که می تواند منجر به بیماری شود، کمک‌می کند.

گل گلم

تنها یک زن به گل کلم می‌گوید که آنتوسیانین بیشتری را در یافتهایش جمع کند و این سبزی معمولی سفید را بنفش می کند. بهتر است گل کلم را بخارپز کنید.

هویج بنفش

این ماده غذایی را در بازار کشاورزان محلی پیدا کنید. آنها را بریان، ترشی یا کبابی امتحان کنید. با مصرف هویج بنفش، آنتوسیانین اضافی و همچنین بتا کاروتن و سایر کاروتنوئیدهای موجود در هویج، ترنجی را دریافت خواهید کرد که ممکن است به توقف سرطان و بهبود سیستم ایمنی کمک کند.

کلم قرمز

هنگام پختن آن ممکن است استفاده از آنتوسیانین برای بدن شما آسانتر باشد. وقتی با این ماده غذایی کلم ترش یا کیمچی درست می کنید، رویتوتیک‌های طبیعی دریافت خواهید کرد که باکتری‌های روده شما را تغذیه می کنند. اینها به بدن شما کمک می کنند تا با میکروبها مبارزه کند، مواد مغذی را جذب کند، غذا را هضم کند و حتی اضطراب را کنترل کند.