گوناگون

تأثیر مولتی ویتامین‌ها بر عملکرد شناختی میانسالان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف روزانه مولتی ویتامین‌ها ممکن است منجر به کند شدن روند زوال شناختی در افراد مسن شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینتیفیک نیوز، متخصصان آمریکایی در بررسی انجام شده دریافتند مصرف روزانه مولتی ویتامین‌ها ممکن است با بهبود عملکرد مغز در افراد مسن مرتبط باشد. متخصصان و کارشناسان در زمینه بیماری آلزایمر و زوال عقل از یافته‌های بدست آمده شگفت زده شدند و اظهار داشتند لازم است قبل از توصیه بالینی به مصرف مولتی ویتامین‌ها مطالعات جامع‌تری انجام شود. در این بررسی که نتایج آن در مجله انجمن آلزایمر منتشر شد، ۲۲۶۲ فرد ۶۵ ساله و بالاتر برای مدت سه سال مورد مطالعه قرار گرفتند. متخصصان آمریکایی دریافتند مصرف روزانه ویتامین‌ها ممکن است روند زوال شناختی را حدود ۶۰ درصد کند سازد و بیشتر در افراد میانسالی موثر است که سابقه ابتلا به بیماری قلبی عروقی دارند. شرکت کنندگان در این مطالعه به چهار گروه تقسیم شدند یک گروه به‌طور روزانه از داروی مولتی ویتامین و همچنین عصاره کاکائو حاوی فلاونوئیدها و گروه دیگر که فقط از مکمل کاکائو مصرف کردند. همچنین گروه سوم تنها مولتی ویتامین دریافت کرده و به گروه چهارم دارونما تجویز شد. متخصصان دریافتند کاکائو هیچ تاثیری بر عملکرد شناختی این افراد نداشت اما مصرف مولتی ویتامین در طی سه سال عملکرد مغز افراد را بهبود بخشیده و تأثیر قابل توجهی بر عملکرد شناختی افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی داشته است. بیماری قلبی عروقی یک عامل خطر شناخته شده است و می‌تواند عملکردهای شناختی را تحت تاثیر قرار دهد.

توصیه به مصرف روزانه یک نوشیدنی با خواص ضد دیابتی

متخصصان چینی بر این باورند که نوشیدن روزانه چهار فنجان چای میتواند در پیشگیری از ابتلا به دیابت موثر باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از گاردین، بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است نوشیدن میزان کافی از چای-حداقل چهار فنجان در روز- میتواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو کمک کند. گروهی از متخصصان چینی بر اساس بررسی‌های خود اظهار کردند: نوشیدن چهار فنجان چای یا بیشتر در طول روز میتواند در مدت ۱۰ سال خطر ابتلا به دیابت را تا ۱۷ درصد کاهش دهد. "شیائینگ لی" (Li Xiaying) نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه علوم و صنعت ووهان در چین گفت: یافته‌های بدست آمده قابل توجه است زیرا نشان میدهد، افراد میتوانند با انجام یک کار ساده همچون نوشیدن روزانه چای خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند. وی افزود: اثر محافظتی این نوشیدنی در صورتیکه همراه با شیر مصرف شود بیشتر میشود. اگرچه در این مطالعه بررسی تاثیر افزودن چای در شیر بخشی از تحقیق نبوده، تحقیقاتی که در گذشته انجام شده حاکی از آن است محصولات لبنی میتواند خواص ضد دیابتی داشته باشد.

خطر بیدار شدن سلول‌های سرطانی با سیگار الکترونیکی

متخصصان موسسه فرانسیس کریک (افسی‌آی) هشدار دادند درحالی که خطرات استعمال طولانی مدت سیگار الکترونیکی هنوز برای سلامتی نامشخص است اما احتمال می‌رود که استعمال آن در ۱۰ سال آینده موج جدیدی از ابتلا به سرطان را به پا کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه ایندیپندنت، پروفسور چارلز سوانتون، محقق بالینی افسی‌آی و پزشک ارشد موسسه تحقیقات سرطان انگلیس در این باره می‌گوید: کشیدن سیگار الکترونیکی برای سلامت افراد یک تهدید بالقوه است. وی تأکید کرد: هنوز مطمئن نیستیم کشیدن سیگار الکترونیکی در ۱۰ سال آینده به بروز سرطان ریه در مصرف‌کنندگان منجر نشود. متخصصان افسی‌آی مطالعاتی انجام دادند تا بفهمند چرا با آنکه سیگار کشیدن از دلایل اصلی ابتلا به سرطان ریه است اما برخی از افرادی که در این کشور مبتلا به این بیماری تشخیص داده می‌شوند (تقریبا از هر هشت بیمار انگلیسی یک نفر)، سیگاری نیستند. آنها مطالعاتی روی انسان و موش انجام دادند که میزان قرار گرفتن در معرض ذرات آلودگی هوا را که می‌تواند به رشد سلول‌های سرطانی در ریه‌ها منجر شود، اندازه‌گیری کرد. شواهد به دست‌آمده نشان می‌دهد مسیری که باعث ایجاد تومور در افراد غیرسیگاری می‌شود با مسیر شکل‌گیری این تومورها در افراد سیگاری متفاوت است. یافته‌های این متخصصان نشان می‌دهد که محرکهایی مانند آلودگی هوا باعث می‌شوند التهاب ایجاد شود و این التهاب می‌تواند سلول‌های خفته‌ای را که عامل بروز جهش‌های سرطانی هستند بیدار کند و محققان با شناسایی این روند اکنون نگران آن هستند که کشیدن سیگار الکترونیکی نیز همین فرایند یعنی روند بیداری سلول‌های سرطانی را آغاز کند.

آبله میمونی می تواند موجب بروز التهاب مغزی شود

یک بررسی جدید نشان می دهد که در موارد نادر، آبله میمون ممکن است عوارض عصبی جدی از جمله تشنج و التهاب مغز را ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این یافته بر اساس نگاهی به ۱۹ مطالعه انجام شده در ایالات متحده، بریتانیا و سراسر آفریقا است. تلاش‌های تحقیقاتی نشان داد که بیماران مبتلا به آبله میمون با خطر ۲ تا ۳ درصدی تشنج، تورم مغزی جدی (آنسفالیت) و یا سردرگمی ذهنی مواجه هستند. دکتر «جاناتان راجرز» نویسنده این مطالعه در دانشگاه کالج لندن در بریتانیا گفت: «آبله میمون معمولا به عنوان یک بیماری پوستی در نظر گرفته می‌شود» وی افزود: «ما از آنجایکه عفونت‌های ویروسی با عوارض عصبی جدی همراه است، ما می‌خواستیم بفهمیم که آیا چیزی مشابه در آبله میمون وجود دارد یا خیر» راجرز گفت: «به نظر می‌رسد پاسخ مثبت باشد، نتیجه‌ای که می‌تواند نگران کننده باشد.» این مطالعات در مجموع شامل بیش از ۱۵۰۰ بیمار بود که بیش از ۱۰۰۰ نفر از آنها عفونت تأیید شده آبله میمون داشتند. این تیم تشخیص داد که افسردگی و اضطراب، مانند دردهای عضلانی، خستگی و سردرد از علائم رایج در میان بیماران آبله میمون هستند. از نظر علائم نادرتر، نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که همه مطالعات مورد بررسی داده‌هایی در مورد انواع عوارض عصبی نداشتند، اما با ادغام داده‌ها، تیم در نهایت خطر تشنج را ۲.۷ درصد، خطر گیجی را ۲.۴ درصد و خطر ابتلا به آنسفالیت ناتوان کننده را ۲ درصد تعیین کرد. محققان خاطرنشان کردند اگر بیمارانی که تورم مغزی را تجربه کردند در آن زمان در بیمارستان بستری شده بودند و از اینرو به شدت بیمار بودند.

زنان و خانواده

گفتگوی خزعلی با والدین "مهسا امینی" و تأکید بر پیگیری تمامی ابعاد حادثه

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با اشاره به گفت‌وگوی "مستقیم" خود با خانواده "مهسا امینی"، از پیگیری برای روشن شدن تمامی ابعاد این موضوع خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، انسیه خزعلی در صفحه توییتر خود نوشت: "در گفتگوی مستقیم با والدین مرحومه مهسا امینی، ضمن عرض تسلیت بابت غم از دست دادن فرزند عزیزشان، اطمینان دادم که با جدیت پیگیر روشن شدن تمامی ابعاد این موضوع هستیم".

بر اساس این گزارش، مهسا امینی دختر ۲۲ ساله‌ای بود که چهارشنبه هفته گذشته از سوی نیروهای امنیت اخلاقی بازداشت و به دنبال آن اعلام شد وی همان روز دستگیری در مقر انتظامی دچار عارضه قلبی شد و برغم انتقال در بیمارستان کسری و تلاش پزشکان، بعدازظهر جمعه درگذشت.

پلیس پایتخت ضمن انتشار مستندات خود اعلام کرد که مهسا امینی «برای توجیه و آموزش به یکی از بخش‌های پلیس تهران بزرگ هدایت شده بود که ناگهان در جمع سایر افراد هدایت شده به طور ناگهانی دچار عارضه قلبی شد»

همچنین علی صالحی دادستان تهران ضمن اعلام ورود دادستانی به این پرونده، از دستور تشکیل کارگروه ویژه برای بررسی ابعاد پزشکی پرونده خبر داده بود. مهدی فروزش، مدیر کل پزشکی قانونی استان تهران نیز پیش از این گفته بود نمونه‌های لازم از بافت‌ها و اعضای داخلی بدن متوفی برداشته و نسبت به ارسال نمونه‌ها به آزمایشگاه‌های تخصصی اقدام شده است.

انتشار لیست سوم «غیر روان شناسان» فاقد مجوز!

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور از انتشار لیست سوم افراد «غیر روان شناس فاقد مجوز» خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور، لیست سوم افراد «غیر روان شناس فاقد مجوز» شامل افراد مختلف با پیج‌های جعلی، گروه‌های واتس آپی، صفحات اینستاگرامی، تلگرامی، کلاب هاوس، سایت‌ها و موسساتی که به طور غیر قانونی در فضای مجازی یا حقیقی درباره روان شناسی و مشاوره فعالیت می کنند یا با برگزاری کارگاه‌های آموزشی اقدام به سوءاستفاده از مردم و جامعه روان شناسی و مشاوره می‌کنند و به اعتبار و اعتماد رشته لطمه وارد می‌آورند منتشر و اسامی آنها در اختیار مراجع قانونی گذاشته می‌شود.

بر اساس این گزارش، سه ماه قبل نخستین لیست از «غیر روان شناسان فاقد مجوز» شامل ۱۴۴ اسم در حالی از سوی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور منتشر شد که در بین آن، اسامی افراد شناخته شده‌ای که بعضاً در برنامه‌های تلویزیونی و یا در خارج از مرزهای کشور سخنرانی‌هایی داشتند، دیده می‌شد.

این اقدام سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با واکنش‌های متعددی مواجه شد و پس از آن بود که محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه وظیفه داریم در این رابطه به مردم اطلاع رسانی کنیم، اعلام کرد که هیچ کدام از افرادی که اسامی آنها در لیست یاد شده درج شده است مدرکی ندارند و اگر غیر از این است مدارک خود را منتشر کنند.

وی در پاسخ به منتقدان در خصوص چرایی درج نام افرادی که در زمینه "کوچینگ" و یا "منتورینگ" فعال هستند در لیست "غیر روانشناسان فاقد مجوز" گفته بود «معنای "کوچ" یعنی مربی‌گری و تربیت فرد برای رسیدن به هدف که عمدتا در این مسیر باید انگیزه برای دیگران ایجاد کنند و نهایتا به اجبار باید از مفاهیم روانشناسی استفاده کنند. آنچه از معنی "کوچ" مصطلح شده بر اساس مفاهیم روانشناسی است. درواقع بخش اصلی آن روانشناسی و بخش دیگر آن مدیریتی است. در حالی روانشناسان سال‌ها برای گرفتن مدرک تحصیلی خود درس خوانده و زحمت می‌کشند که این افراد با هر عنوانی در فضای مجازی فعالیت می‌کنند.»

به گفته وی، برخی از افرادی که اسامی آنها در لیست یاد شده درج شده است با برگزاری کارگاه‌هایی در طول یک روز درآمد یک میلیارد تومانی داشته‌اند و بعضا با مدرک "فوق دیپلم مکانیک" یا عنوان "مشاور خانواده" در حال فعالیت‌اند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه شعبات موجود در قوه قضاییه اهتمام ویژه‌ای به رسیدگی به تخلفات حوزه روانشناسی و مشاوره ندارند و نیاز است تا شعبه ویژه‌ای برای رسیدگی به این تخلفات ایجاد شود، تصریح کرده بود که باید شورای هماهنگی ملی برای نظارت بر غیر روانشناسان فاقد مجوز ایجاد شود.

بر اساس این گزارش، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور ۶ روز پس از انتشار لیست اول «غیر روان شناس فاقد مجوز»، لیست دوم را حاوی اسم ۶۱ روان‌شناس نما و ۳۲ صفحه که به صورت غیرقانونی در حیطه روان‌شناسی در حال فعالیت هستند، منتشر کرد.

محمد حاتمی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه با انتشار این اسامی قصد توهین به افراد را نداشتیم و تنها اطلاع رسانی کردیم، اظهار کرد «هدفمان اطلاع رسانی بود. پنج ماه پیش از انتشار اسامی نیز دائما در مصاحبه‌ها اعلام کردیم که در صدد انتشار این لیست هستیم تا برای افراد "غیر روانشناس فاقد مجوز" زمینه سازی شود و اگر مایل هستند قبل از انتشار اسامی مسائل را حل کنند. اینطور نبود که لیستی تهیه کنیم تا این افراد را به اصطلاح بزنیم. سه سال شب و روز زحمت کشیدیم برای احصاء این اسامی و به این افراد زنگ زدیم تا به آنها اطلاع دهیم فعالیت آنها غیرقانونی است. برخی جواب نداده و به سازمان نمی‌آمدند ما اصل را بر پیشگیری و تعامل گذاشتیم تا مسأله حل شود اما با پیچیده شدن مساله کار را به مردم واگذار کردیم».

مینیمال، هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. ادم 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
نویسنده سارا ماگاو
ترجمه: عباس یزدان

محض اطلاع

راهکارهای غذایی برای ایمن شدن در برابر آنفلوآنزا

در آستانه آغاز فصل پاییز برخی سعی می‌کنند با استفاده از واکسن آنفلوآنزا در برابر این بیماری ایمنی لازم را در خود ایجاد کنند. البته تزریق واکسن تنها راه ایمن کردن بدن نیست و در کنار آن رعایت پروتکل‌های بهداشتی، استفاده از برخی مواد غذایی می‌تواند سبب ایمن شدن بدن و کاهش احتمال ابتلا به بیماری آنفلوآنزا باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، آنفلوآنزا بیماری ویروسی است که علائم آن کمی متفاوت باسرماخوردگی است و شامل لسهال، تهوع، احساس ضعف و سرما نیز می‌شود. اگرچه با پیشرفت علم پزشکی، آنفلوآنزا دیگر بیماری کشنده‌ای نیست اما در گروه‌های آسیب پذیر مثل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به مشکلات تنفسی و بیماران با نقص ایمنی ممکن است همراه با خطراتی باشد.

علاوه بر تزریق واکسن برای گروه‌های پرخطر، استفاده از هفت ماده غذایی زیر برای بهبود علائم این بیماری و حتی پیشگیری از ابتلا به آن می‌تواند موثر باشد:

_ سیر: یک آنتی بیوتیک طبیعی قدرتمند غنی از آنتی اکسیدان‌ها مانند آلیسین است. سیر باعث تحریک سلول‌های سفید خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. آنتی اکسیدان‌های موجود در سیر همچنین باعث جلوگیری از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد به ساختار سلولی خواهند شد.

_ ماست‌های پروبیوتیک: پروبیوتیک‌ها باعث سلامت روده، پشتیبانی از سیستم ایمنی سالم و دفع عوامل بیماری‌زا، از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند. علاوه بر افزایش فعالیت سیستم ایمنی، پروبیوتیک‌ها همچنین با تولید مواد ضد باکتری و کشتن و یا غیر فعال کردن باکتری‌ها، بیماری را درمان می‌کنند.

_ چای: نوشیدن آن طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی را به همراه دارد که یکی از آنها تقویت سیستم ایمنی بدن به خاطر وجود آنتی اکسیدان‌های قوی در چای است. اگر چای سبز را با عسل و لیمو بنوشید، میان خاصیت چای سیاه را برای درمان دارد، اما برعکس چای سیاه، به خواب لطمه‌ای نمی‌زند و باعث می‌شود خوابی عمیق به درمان بیماری شما کمک کند.

_ شکلات تیره: شکلات سیاه سرشار از فلاونوئیدها است. این آنتی اکسیدان که در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات نیز وجود دارد، با بسیاری از بیماری‌ها از راه تقویت سیستم ایمنی بدن مقابله می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد که شکلات سیاه بیشتر از مواد غذایی دیگر حاوی این آنتی اکسیدان‌هاست.

_ فلفل قرمز: میزان ویتامین ث موجود در این فلفل دو برابر مرکبات است و ثابت شده که مصرف میزان کافی ویتامین ث اگرچه نقش پیشگیری کننده ندارد، اما طول دوره بیماری‌های ویروسی را کوتاه می‌کند.

_ آجیل: مقادیر زیادی ویتامین E دارد که ثابت شده این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی و دارای اثرات ضد التهابی برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن است.

_ ماهی: قزل آلا یک منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن را از طریق کاهش فرایند التهابی در بدن کم می‌کند. ضمن این که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود.

انتظارِ بی‌نتیجه برخی تماس گیرندگان با «صدای مشاور» بهزیستی؛ علت چیست؟

«صدای مشاور» سازمان بهزیستی با همان سامانه تلفنی ۱۴۸۰ که با ارائه مشاوره‌های رایگان در زمینه‌های مختلف ازدواج و خانواده، کودک و نوجوان، مشکلات بین فردی، اختلالات روانی، مشاوره تحصیلی و تربیتی و... به جامعه هدف و تماس گیرندگان خدمات ارائه می‌دهد، سامانه‌ای است که اکنون برخی تماس گیرندگانِ مدعی‌اند بعد از تماس با این سامانه، دقایقی بیهوده در صف انتظار می‌مانند و در نهایت هم بدون اینکه مشاوره‌ای دریافت تلفن قطع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سامانه تلفنی ۱۴۸۰ سامانه‌ای برای ارائه خدمات مشاوره تلفنی رایگان سازمان بهزیستی است که از سال ۱۳۷۱ در راستای ارتقاء سطح سلامت روان افراد جامعه از طریق ارائه مداخلات «راهنمایی، مشاوره و ارجاع» به صورت تخصصی، متنوع و رایگان فعالیت می‌کند و روزانه به ۴۵۲۱ تماس گیرنده نیازمند مشاوره، خدمات ارائه می‌دهد.

زمان پاسخگویی و فعالیت صدای مشاور سازمان بهزیستی (۱۴۸۰) از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب و در تمام ایام هفته (حتی روزهای تعطیل) است، اما طبق اظهارات کارشناس مسئول این سامانه، پیک ترافیک تماس‌های خطوط در دو نوبت ۳۰/۹ صبح تا ۱۲ ظهر و بعدازظهرها بین ۱۵ تا ۱۹ شب است هرچند که تماس گیرندگان با این سامانه از طریق تماس با خط تلفنی ۱۴۸۰ می‌توانند از خدمات رایگان مشاوره و روانشناسی در زمینه‌های ازدواج و خانواده، کودک و نوجوان، مشکلات بین فردی، اختلالات روانی، مشاوره تحصیلی و تربیتی، مشاوره شغلی، مشاوره سالمند و اعتیاد استفاده کنند، اما به تازگی برخی از افرادی که تاکنون چندین بار از خدمات و مشاوره‌های سامانه استفاده کرده و از مشاوره‌های خود رضایت داشته‌اند، اعلام کرده‌اند که طی هفته‌های گذشته زمانی که با خط تلفنی ۱۴۸۰ تماس می‌گیرند پس از اینکه دقایقی در صف انتظار می‌مانند تماس قطع شده و نمی‌توانند مشاوره‌ای دریافت کنند.

"مهدیه" یکی از این افراد است که تا کنون چندین بار از مشاوره‌های تلفنی ۱۴۸۰ استفاده کرده و با بیان اینکه همیشه هم از این مشاوره‌ها نتیجه گرفته و راضی بوده‌ام، می‌گوید: «اردیبهشت‌ماه بود که هر ساعتی با سامانه ۱۴۸۰ تماس گرفتم جواب می‌دادند، اما اکنون هربار که تماس می‌گیرم اشغال است و یا می‌گویند منتظر باشید و سپس بعد از مدتی قطع می‌شود و به جایی وصل نمی‌شود. معمولا ساعت تماسم ۷ شب بوده و اکنون دو سه هفته‌ای است که نتوانسته‌ام مشاوره دریافت کنم»

"گندم" نیز اظهار می‌کند: «زمانی که با سامانه ۱۴۸۰ تماس می‌گیرم اپراتور می‌گوید که پشت خط انتظار بمانید، اما بعد از اینکه منتظر می‌مانیم، درنهایت هم کسی پاسخ نمی‌دهد. خاطرم هست که حتی یک ساعت هم پشت خط ماندم اما موفق به دریافت مشاوره نشدم.»

با این تفاسیر سوالی که وجود دارد این است که آیا سازمان بهزیستی برای پاسخگویی به تماس گیرندگان سامانه ۱۴۸۰ و ارائه مشاوره‌های رایگان تلفنی با کمبود نیروهای مشاور و روانشناس مواجه است؟

بهزاد وحیدنیا- مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سوال می‌گوید: می‌توان گفت تعداد نیروهای سامانه ۱۴۸۰ هم مناسب هستند و هم مناسب نیستند، از یک سو لازم است سامانه یکپارچه شود تا بتوان ترافیک خطوط را کاهش داد و از سوی دیگر نیز تعداد نیروهای پاسخگو کم هستند و به همین دلیل است که سازمان بهزیستی چندان درخصوص سامانه تبلیغات نمی‌کند، بنابراین نیاز است که هم نیروها افزایش یابد و هم سامانه ۱۴۸۰ یکپارچه شود.

وی در خصوص اینکه چرا سازمان بهزیستی برای افزایش نیروهای سامانه ۱۴۸۰ اقدام نمی‌کند؟ اظهار کرد: این موضوع به بودجه و اعتباراتی که دولت پرداخت می‌کند برمی‌گردد اگر بودجه افزایش پیدا کند سازمان نیز می‌تواند نیروها را افزایش دهد.

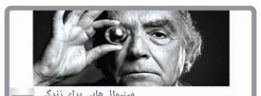
مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور می‌افزاید: اینکه برخی افراد پشت خط سامانه ۱۴۸۰ در صف انتظار می‌مانند موضوعی است که وجود دارد، البته سامانه ۱۴۸۰ هم مثل سایر خطوط خدماتی دارای مزاحم‌هایی است که خطوط را بدون دلیل اشغال می‌کنند و این افراد یکی از دلایلی هستند که باعث می‌شوند تماس گیرندگان پشت خط انتظار بمانند. از دیگر دلایل منسجم نبودن سامانه است.

وحیدنیا ادامه می‌دهد: درصورتی که سامانه منسجم باشد می‌توان از خدمات مشاوران بهره‌مندی بیشتری برای پاسخگویی داشت. به طور مثال زمانی که خط استان تهران شلوغ و خط در استان‌های دیگر خلوت‌تر است می‌توان این خطوط را انتقال داد. البته در حال حاضر سازمان بهزیستی در حال یکپارچه کردن خطوط سامانه ۱۴۸۰ است تا بتوان خطوط را متمرکز کرد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر حدود ۵۴۰ مشاور و روانشناس در سامانه ۱۴۸۰ فعالیت و خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌دهند اما همه این افراد در یک شیفت حضور ندارند، یادآور می‌شود: سامانه ۱۴۸۰ در سه شیفت کاری ۸ تا ۳۰/۱۴، ۳۰/۱۴ تا ۲۰ و ۲۰ تا ساعت ۲۴ فعالیت مشاوره می‌دهد اما ترافیک تماس‌های خطوط بین ۳۰/۹ صبح تا ۱۲ ظهر و بعدازظهرها بین ۱۵ تا ۱۹ است.

به گفته مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور، سامانه تلفنی ۱۴۸۰ از میان ۵۸۷۷ تماس روزانه، به ۴۵۲۱ تماس پاسخ می‌دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال، هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. ادم 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
نویسنده سارا ماگاو
ترجمه: عباس یزدان

تازه های سلامت

دردهایی که نشانه کمبود ویتامین D است

دردهای ضربان‌دار در پشت یا زانو ممکن است نشانه کمبود ویتامین D باشد. این درد می‌تواند مانند دردی عمیق بدن احساس شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، استخوان درد با کمبود ویتامین D مرتبط است زیرا این ویتامین برای سلامت استخوان حیاتی است.

بدن برای تنظیم سطح کلسیم و فسفات به ویتامین D نیاز دارد؛ به همین دلیل دریافت آن برای بدن ضروری محسوب می‌شود. یک مکمل ویتامین D ۱۰ میکروگرمی معمول در طول ماه‌های زمستان برای تکمیل رژیم غذایی کافی است.

کمبود ویتامین D می‌تواند برای سلامت کلی بدن نیز مضر باشد. کمبود این ویتامین با بیماری املس، فشار خون بالا و دیابت نیز مرتبط است.

سایر علائم احتمالی کمبود ویتامین D شامل افسردگی، احساس خواب‌آلودگی و کمبود انرژی است.

از دیگر بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین D می‌توان به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد.

برخی مطالعات تخمین می‌زند تا ۷۰ درصد افراد ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشند.

اکثر ویتامین D بدن در پاسخ به نور خورشید روی پوست تولید می‌شود. به همین دلیل است که معمولا در طول ماه‌های زمستان در عرض‌های جغرافیایی شمالی میزان این ویتامین در بدن افراد کمتر می‌شود.

پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای به مدت چند بار در هفته می‌تواند برای بدن کافی باشد تا مقادیر مورد نیاز ویتامین D را تولید کند.

برخی از بهترین منابع غذایی ویتامین D شامل تخم مرغ، ماهی‌های روغنی و قارچ است.

نتایج مطالعه‌ای روی زنان یائسه سطوح بسیار بالایی از کمبود ویتامین D را نشان داد.

محققان توصیه می‌کنند سبک زندگی سالم باید شامل قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته باشد زیرا ۹۰ درصد ویتامین D در تمامی پوست با نور خورشید سنتز می‌شود.

محقق ارشد این تحقیق گفت: بسیاری از مشکلات سلامتی را می‌توان با کمبود ویتامین D مرتبط دانست.

ما معتقدیم که بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند با کمبود مزمن ویتامین D تشدید شوند.

متخصصان مراقبت‌های بهداشتی باید بدانند که این کمبود یک مشکل رایج است که بخش بزرگی از جمعیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ حتی کسانی که در مکان‌های آفتابی زندگی می‌کنند.

ویتامین D از تراکم مواد معدنی استخوان‌ها حمایت و به عملکرد عصبی عضلانی کمک می‌کند. همچنین خطر شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد.