گوناگون

بیش از ۲۲ هزار متقاضی عتبات نوروزی ثبت‌نام کرده‌اند

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی پذیرش و اعزام زائران عتبات عالیات از نامنویسی بیش از ۲۲ هزار نفر متقاضی عتبات نوروزی خبر داد و گفت: پیش‌ثبت‌نام متقاضیان تا ششم اسفند ماه ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان حج، حمیدرضا محمدی با بیان اینکه تاریخ اعزام عتبات نوروزی از ۲۴ اسفند تا ۸ فروردین ۱۴۰۱ است، افزود: ظرفیت اعزام نوروزی براساس بسته‌های زیارتی که توسط دفاتر تدارک دیده می‌شود تعیین می‌گردد، بر این اساس در صورت تقاضای بیشتر از ظرفیت ایجاد شده اولویت تشرف از طریق قرعه کشی متقاضیان مشخص می‌شود که نتیجه قرعه کشی برای ثبت نام نهایی ۹ اسفندماه اعلام می‌شود. محمدی با بیان اینکه همه زائرانی که با کاروان‌های تحت نظارت سازمان حج و زیارت به عتبات عالیات اعزام می‌شوند مشمول بیمه هستند گفت: هزینه بیمه، خدمات درمانی و امنیت در بسته‌های زیارتی وجود دارد و سازمان بر حُسن اجرای کار نظارت کامل دارد. وی افزود: یکی از دلایل تفاوت قیمت زائران تحت نظارت سازمان حج و زیارت با زائران کاروان‌های آزاد در همین موضوعات مربوط به بیمه کامل خدمات درمانی، امنیت و خدمات دقیق اجرایی باشد که خوشبختانه این مهم در کاروان‌های تحت نظارت سازمان مورد توجه قرار دارد. مدیر کل دفتر برنامه ریزی پذیرش و اعزام زائران عتبات عالیات درباره موضوع بیمه، گفت: بیمه زائران تحت نظارت سازمان حج و زیارت با قیمت مناسب و برای خدمت هرچه بهتر به مشتاقان سفر زیارتی فراز بیت عصمت و طهارت(ع) تدارک دیده شده است. محمدی درباره شرایط بیمه‌ای زائران، گفت: قرارداد بیمه زائران عتبات عالیات برای فوت به هر علت ۵۰۰ میلیون ریال، برای فوت در اثر حادثه ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال، برای هزینه بیمارستانی تا سقف ۵۰۰ میلیون ریال، برای هزینه درمان سرپایی تا سقف ۵۰ میلیون ریال، برای نقص عضو دائم(کلی و جزیی) تا سقف ۳ میلیارد ریال، برای خسارت بار ناظر در هنگام رفت تا سقف ۵ میلیون ریال، برای خسارت بار زائر در هنگام برگشت تا سقف ۱۵ میلیون ریال پرداخت خواهد کرد وی تاکید کرد: مدت پوشش بیمه‌ای از ساعت حرکت مبدا دو روز قبل از خروج از کشور آغاز و تا ساعت ۲۴ سه روز پس از بازگشت به کشور ادامه دارد. محمدی گفت: سلامت، عزت، کرامت و امنیت زائران عزیز مهمترین دغدغه سازمان حج و زیارت محسوب می‌شود و بدین جهت از هیچ تلاشی فروگذار نخواهیم کرد.

موارد مرگ‌ومیر تا ۲ هفته آینده افزایش می‌یابد

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: موارد مرگ‌ومیر بر اثر ابتلا به کرونا تا ۲ هفته آینده بالاتر می‌روند و پیک امیکرون به بالاترین حد شیوع می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسعود مردانی افزود: حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد مرگ و میر روزانه افراد کرونایی مربوط به سویه دلتا است، اما مابقی موارد به دلیل ابتلا به امیکرون بوده و اکنون در پیک این سویه هستیم و تعداد زیادی از افراد در گروه‌های سنی مختلف در بیمارستان‌ها بستری می شوند. وی اظهار کرد: تا ۲ هفته آینده موارد مرگ و میر ابتلا به امیکرون بسیار افزایش می یابد و این سویه به دلیل قدرت و سرعت انتقال پذیری سریع به دیگران، در صورت عدم توجه به اصول بهداشت فردی و اجتماعی و مراجعه نکردن به پزشک کشنده است. مردانی در خصوص مدت قرنطینه خانگی مبتلایان به امیکرون ادامه داد: اگر فردی با انجام تست پی آر سی به امیکرون مبتلا شده و هیچ علایم نداشته باشد، باید پنج روز در قرنطینه بسر ببرد و پس از آن تا یک هفته با استفاده از ۲ ماسک از منزل خارج شود.

هفت تا ۱۴ روز قرنطینه خانگی برای مبتلایان به امیکرون

این متخصص بیماری های عفونی تاکید کرد: در عین حال اگر فردی با علایم مشخص مانند گلودرد، آبریزش بینی و انجام تست پی سی آر به امیکرون مبتلا شد، باید هفت تا ۱۴ روز در قرنطینه خانگی بماند و با کسی نیز در تماس نباشد. به گفته مردانی، رعایت شیوه نامه های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک و حفظ فاصله گذاری اجتماعی در مقابله با این بیماری بسیار حائز اهمیت است و از مردم می خواهیم مسوولان بهداشتی را در مهار و کنترل امیکرون یاری کرده و توصیه ها را جدی بگیرند. این عضو ستاد ملی مقابله با کرونا افزود: با توجه به اینکه علائم امیکرون بسیار نزدیک به سرماخوردگی است، عمده افراد زمانی که این نشانه‌ها را در خود یا نزدیکان می‌بینند بر این باور هستند که به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده‌اند، اگر این علایم بیش از سه روز ادامه داشت، ابتلا به امیکرون قطعی است و باید به پزشک مراجعه و خود را قرنطینه کنند. مردانی، وضعیت کنونی کشور را از لحاظ پیک ششم کرونا نامطلوب دانست و تصریح کرد: سرعت انتقال امیکرون نسبت به دلتا چندین برابر بالاتر است به همین دلیل، برای قطع زنجیره بیماری، شناسایی افراد مبتلا و قرنطینه آنها ضروری است. وی تاکید کرد: باید مردم روند واکسیناسیون خود را برای جلوگیری از افزایش ابتلا به امیکرون تکمیل کنند و تزریق دز سوم بسیار ضروری است.

فراخوان تهرانی‌ها برای اهدای خون در آستانه سال نو

مدیرکل انتقال خون استان تهران با اشاره به کاهش آمار اهدای خون در پایتخت، از مردم خواست که برای تأمین خون مورد نیاز بیماران به مراکز اهدای خون مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انتقال خون استان تهران، محمدرضا مهدی زاده دعوت مردم برای حضور در مراکز اهدای خون را به دلیل نگهداشت ذخایر خون مورد نیاز بیماران و مراکز درمانی در آستانه عید نوروز و ماه مبارک رمضان عنوان کرد. مدیرکل انتقال خون استان تهران با تاکید بر ضرورت حضور مردم در مراکز اهدای خون و به طور ویژه در این روزهای پایانی سال، گفت: امیدواریم با همدلی و مشارکت بیشتر مردم مهربان پایتخت در این مدت زمانی باقیمانده تا نوروز ۱۴۰۱، به میزان مطلوب ذخایر خون و فرآورده های خون دست پیدا کنیم. وی در پایان اظهار کرد: از ابتدای شیوع بیماری کرونا و با رعایت دقیق شیوه نامه های بهداشتی ثابت کردیم که یکی از نقاط امن برای حضور مردم در جامعه، مراکز اهدای خون هستند و مردم می‌توانند بدون هیچ نگرانی و با اطمینان خاطر، به یاری بیماران نیازمند به خون بشتابند.

یک جرعه کتاب



هنر امکان پذیری
تحول زندگی شخصی و حرفه‌ای
نویسنده: بنجامین زاندر - رزاموند استون زاندر
مترجم: پیروز اسماعیلیون
نشر کاری نو

پیام آشنا: کتاب الکترونیکی «هنر امکان پذیری» نوشته بنجامین زاندر و رزاموند استون زاندر با ترجمه پیروز اسماعیلیون در نشر کاری‌نو چاپ شده است. این کتاب، تمرین‌ها و روش‌هایی را می‌آموزد که هر یک دگرگون کنندهاند؛ روش‌هایی که شاید با دریافت درونی ما از چگونگی کارکرد پدیده‌ها، ناسازگار و گاهی ناشنیدنی به نظر برسند. مقصد آن‌ها، آغاز رویکردی نو با نگرش به بسترهای کنونی، و بر پایهٔ نظریه‌های نوین دربارهٔ چیستی این جهان است. تاریخ پدیده‌های دگرگون‌کننده - برای نمونه، اینترنت یا دگرگونی انگارهها در دانش و یا گسترش یک مذهب تازه - به‌خوبی نشان می‌دهند که دگرگونی، بیش از آنکه با گفتار و کشمکش مستدل و دشوار روی یک پدیدهٔ نوبه‌دست آید، بیشتر با آفرینش تمرین‌ها و روش‌های کنش‌گرایانه و پیوسته به‌دست می‌آید که تجربهٔ یک فرهنگ از بنیان‌های واقعیت را دگرگون می‌کنند.

درباره کتاب هنر امکان پذیری

این کتاب یک خودآموز پیچیده است و مانند کتاب‌های گوناگون خودآموز نیست که همواره راهکارهایی را برای برداشتن راه‌بندهای پیش‌رو، در دنیای رقابتی و پیش‌رونده، فراهم می‌آورند. آرمان این کتاب آماده کردن ابزارهایی است برای خواننده تا از این دنیای پرتنش و درگیری رهایی پیدا کند و به دنیایی پر از فرصت‌ها و امکان‌های نو رهسپار شود.

نظریهٔ بنیادی ما این است که بسیاری از سازوکارهایی که گویا در زندگی روزمره، راه را بر پیشرفت ما سدّ‌اند شاید فقط بر پایهٔ چارچوب پیش‌فرض‌هایی باشند که در ذهن ما نقش بسته‌اند. اگر همین سازوکارها را با چارچوب‌های دیگری ببینیم، آن گاه راه‌های تازه‌ای پیش‌رویمان نمایان خواهند شد.

اگر توانستیم تا چارچوب درستی بیابیم، دستاوردهای شگفت‌انگیز، پیشه‌هدهای ساده‌ای می‌گردند. هر فصل از این کتاب، سویه‌های گوناگونی از این رویکرد را نشان خواهند داد و روشنی نوین را برای پدیدآوردن امکان‌پذیری در زندگی بیان خواهد کرد.

تمرین‌ها و راهکارهای پیشنهادشده در این کتاب، به‌دگرگونی‌های کند نمی‌پردازد که به ساختن روش‌های نو بر پایهٔ باورهای کهن بینجامد که هیچ پیوندی با موضوع خودبه‌سازی نیز ندارند. باید گفت کـه آن‌ها برای پدیدآوردن یک دگرگونی بنیادی در چگونگی‌ها، برداشت‌ها، باورها و فرآیندهای فکری ویژه ساخته شده‌اند و هدف آن‌ها، دگرگونی جهان‌بینی شماست.

کتاب هنر امکان پذیری را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

این کتاب به علاقه‌مندان به کتاب‌های رشـد و توسـعه فردی پیشنهاد می‌شود.

با بازگذاشتن جامعه، بار کرونا کم نمی شود



متخصص ایمنی شناسی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران تأکید کرد: با باز گذاشتن جامعه نه تنها بار بیماری کرونا و همچنین شیوع سویه امیکرون کم نمی شود بلکه برعکس فضا برای جهش‌های جدید بین انسان‌ها باز می‌شود و احتمال سرایت را نیز افزایش می‌یابد؛ بنابراین بامراقبت‌های بهداشتی می‌توان از ایجاد سویه‌های جدیدتر و خطرناک‌تر جلوگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرهاد سیف- متخصص ایمونولوژی گفت: امیکرون دارای دو سویه است: BA.۲ و BA.۱ که در واقع BA.۲ شکل مـری تر امیکرون است. این سویه وابسته به امیکرون با ۴۰ جهش از شـکل اولیه خود یعنی BA.۱ متمایز شده اسـت. در حال حاضر موارد ابتلای مربوط به BA.۲ کمتر از BA.۱ است اما محققین بر این باور هسـتند که BA.۲ بزودی فرم چیره ویروس SARS-CoV-۲ در جهان می شود.

این متخصص ایمونولوژی ادامه داد: در حال حاضر تا ۳۰ ژانویه BA.۲ تنها ۴ درصد سـکانس های تعیین شده امیکرون را در جهان به خود اختصاص داده است؛ با این وجود BA.۲ در ۵۷ کشـور جهان گزارش شده است. مطالعات و بررسی های انجام شده نشان می دهد شدت COVID-۱۹ ایجاد شده توسط BA.۲ برابر با BA.۱ است. در ایالات متحده آمریکا CDC هنوز BA.۲ را به شکل مجزا بررسی نمی کند.

او اضافه کرد: گزارش آژانس امنیت سـلامت بریتانیا (UKHSA) در هفته گذشـته اعلام کرد گسترش BA.۲ در تمـام نواحی بریتانیا رو به افزایش اسـت. مطالعـات دانمارک نشـان می دهد مـوارد ابتلای خانوادگی برای BA.۲ حدود ۳۹ درصد و برای BA.۱ حدودا ۲۹ درصد اسـت و این نگرانی ابتلای بیشـتر به شکل خانوادگی را افزایش می دهد. مطالعات دانمارک نشان می دهد که BA.۲ توانایی بالاتری از واریانت اولیه امیکرون در فرار از چنگال سیسـتم ایمنی دارد.

به گفته این متخصـص ایمونولوژی، احتمال اگودگی آنفلوآنزا در سوم واکسـنال را رد نداد تا BA.۲ سه برابر بیشتر از BA.۱ اسـت. محققین هنوز نمی دانند آیا عفونت COVID-۱۹ ایجاد شده توسـط BA.۱ جلوی ابتلا به BA.۲ را بگیرد و برخی معتقدند BA.۲ رانبايد یک زیر واریانت از امیکرون محسـوب کرد بلکه یک واریانت مسـتقل اسـت.

او با تأکید بر اینکه این تصور غلط است که با باز گذاشتن جامعه بار بیماری کم می شـود، گفت: با باز گذاشتن جامعه نه تنها بار بیماری کم نمی شود بلکه برعکس فضا را برای جهش های جدید بین انسان ها باز می کنیم و احتمال سرایت به حیوانات را نیز افزایش می دهیم (چه حیوانات اهلی خانگی و چه حیوانات اهلی پیرامون منازل). بنابراین با مراقبت های بهداشـتی می توان از ایجاد سویه های جدیدتر و خطرناک تر جلوگیری نمود.

سـیف ادامه داد: این نکته را هم به مـوارد بالا افزود که با به عوارض دراز مدت نشناخته کرونا هم باید اندیشید چرا که همه ابعاد آن کشف نشده است برای مثال در آخرین مطالعه ما که در نشـریه Cellular & Molecular Biology Letters دو هفتـه پیش به چاپ رسـیده اسـت نشان دادیم که ممکن است کرونا در ایجاد بیماری های خودایمنی مانند آلزایمر، پارکینسون، گیلن باره، مالتیپل اسکلروزیس، سکته، حتی سـرطان‌هایی مانند گلیوبلاسـتوما مولتیفورما و سرطان ریه دخیل باشد.

محض اطلاع

دقیقه ۹۰ نگهداری مواد غذایی در فریزر

مشغله زیاد، نبود زمان کافی برای آشپزی و صد البته راهی برای ساده‌تر کردن آشپزی بود که باعث شد مواد غذایی فریز شده به فرآیند طبخ غذا اضافه شوند. اما هر کدام از این مواد غذایی یخزده بازه زمانی مشخصی برای مصرف دارند که برای پیشگیری از فاسد شدن غذا باید از آن با خبر باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، استفاده از مواد غذایی یخزده باعث در دسـترس بودن مواد لازم برای پخت انواع غذاها می‌شود، امـا اولین نکتـه در فریز کردن مـواد غذایی مدیریت فضای داخل فریزر اسـت. شما باید حواس‌تان باشد که کدام ماده غذایی را دیرتر و کدام را زودتر در فریزر گذاشته‌اید. به همین منظور بهتر است که مواد قدیمی را همیشه به قسمت جلویی فریزر انتقال دهید و مواد جدید را در انتهای آن قرار دهید. با این کار از فراموش شدن زمان مصرف مواد قدیمی در قسمت‌های انتهایی فریزر جلوگیری می‌کنید. در ادامه این مطلب مدت زمان نگهداری این مواد غذایی در حالت یخ زده به شما یادآوری می‌کنیم.

فریز کردن سبزیجات

اگر سبزی‌های خرد شده مانند سبزی کوکو، سبزی قرمه و سبزی آش را در فریزر نگهداری می‌کنید باید بدانید کـه مدت ماندگاری این سبزیها نهایت ۲ تا ۳ ماه است. البته ماندگاری سبزی سرخ شده بیشتر و بهتر از سبزی خام اسـت. برای همین بهتر است سبزی کوکو و قرمـه را قبل از فریزر کردن کمی تفت دهید. مدت ماندگاری سـبزیجات خـام مانند کلم بروکلـی، هویج، کرفس، گل کلـم، چغندر و لوبیای سبز یک سال است. پس با خیال راحت می توانید این سبزیجات مقوی را فریز کنید. ذرت، قارچ و نخود سبز فریز شده عمر کمتری نسبت به بقیه سبزیجات دارند. این مواد غذایی نهایت تا ۸ ماه در فریزر ماندگاری دارند و قابل استفاده هستند.

فریز کردن حبوبات پخته

حبوبات پخته و آماده یکی از مواد اولیه ای است که در همه فریزرها پیدا می شوند چون باعث سـرعت دادن به روند آشپزی می شوند. البته این نکته را به خاطر داشته باشید که همیشه حبوبات را به صورت نیم پز بسته بندی و فریز کنید تا مانع از له شدن آنها شوید. حبوبات در فریزر تا ۳ ماه ماندگاری دارند.

فریز کردن لبنیات

قرار دادن کره در فریزر کاری اسـت که همه ما انجام می دهیـم اما برخی تصور می کنند با این کار می توانند کره را تا مدتهای بسـیار طولانی نگهداری کنند در حالی که کره فقط ۹ ماه در فریزر ماندگاری دارد. پنیر باز نشده و بسته بندی را نیز تا ۱۲ ماه می توان در فریزر نگهداری کرد. شـیرو خامه به صورت یخ زده استفاده نکنید.

فریز کردن گوشت و مرغ

ماندگاری گوشـت قرمز کمتر از گوشت مرغ اسـت. البته هر دوی آنها باید به صورت تکه های کوچک تر درآمده سـپس بسـته بندی شوند. گوشت قرمز بین ۶ تا ۱۲ ماه و گوشت مرغ بین ۹ تا ۱۲ ماه در فریزر ماندگاری دارد. گوشت اردک و غاز نیز نهایت تا ۶ ماه در فریزر ماندگاری دارند.

نگهداری دل و جگر

دل و جگر مرغ و زبان و جگر گوسـفندی را نیز بین ۳ تا ۴ ماه مـی توانید در فریزر نگهداری کنید

میوه های یخ زده

میوه هایی مانند گیلاس و آلبالو، زردآلو، هلو، هندوانه و گلابی را می توانید تا ۱۲ ماه در فریزر بگذارید.

سوسیس و ژامبون

ماندگاری سـوسـیس نسبت به ژامبون بیشتر اسـت. انواع سـوسـیس تا ۳ ماه و ژامبون تا ۲ ماه در فریزر سالم می ماندالبته این مواد در ترکیبات شان نگهدارنده های شیمیایی قوی دارند بهتر است از مصرف آن ها پرهیز بیشتری داشته باشید.

نگهداری انواع نان در فریزر

فریز کردن نان نیز یکی دیگر از کارهایی است که اغلب بانوان شاغل انجام می دهند. نان فریز شده بین ۲ تا ۳ ماه ماندگاری دارد.

این مواد غذایی را فریز نکنید

در بالا به مواد غذایی اشـاره کردیم که قابلیت قرار دادن در فریزر یخچال را دارند اما برخی از مواد غذایی نیز هسـتند که به اشتباه از سوی برخی از بانوان در فریزر گذاشته میشوند. برنج یکی از غذاهای پرمصرف اسـت که بایدمانده آن نیاز به مراقبت خاصی دارد. منجمد کردن برنج پخته سبب ایجاد تغییراتی در طعم، بو و کیفیت غذا می‌شود؛ پس بهتر است برنج پخته را فریز نکنید. قرار دادن غذاهای کنسروی درون فریزر سبب حجیم و بزرگ شدن آن‌ها شده و در نهایت موجب منفجر شـدن و یا شکستن قوطی می‌شـود. تخم مرغ آب‌پز، سس مایونز، دوغ، پنیرخامـه‌ای، پودینگ انواع سـالادها، پاستای پخته نشده، غلات، سیب، خربزه، کاهو، سیب‌زمینی، تربچه و جوانه‌های گیاهان موادی هسـتند که هرگز نباید منجمد شوند چرا که مواد مغذی و طعم خوب آن‌ها از بین می‌رود.

اهمیت معاینات دوره‌ای برای بررسی سلامت مردان



یک متخصص بیماری‌های داخلی، انجام معاینات دوره‌ای برای مردان با هدف شناسـایی بیماری‌ها در مراحـل ابتدایی را مورد تأکید قرار داد و گفت: مداخلات زودهنگام درمانی از پیشـرفت بیماری پیشگیری می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، میرمحمد میری، با اشاره به اینکه بسیاری از بدخیمی‌ها در مراحل پیشرفته علامت دار می‌شوند، اظهار کرد: تستهای غربالگری کمک می‌کند تا بدخیمی‌ها در مراحل اولیه شناسایی و درمان شوند، زمانی که تومورها بزرگ‌تر می‌شوند و یا به بافت‌های اطراف دست‌اندازی می‌کنند درمان‌ها بسیار پیچیده‌تر و در برخی شرایطی غیر ممکن می‌شود.

وی افزود: مداخلات زودهنگام درمانی می‌تواند از پیشرفت یا عود بیماری پیشگیری کنند و به دنبال آن از عارضه‌های بعد از درمان نیز کمتر خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فاکتور سن را در غربالگری‌ها مورد توجه قرار داد و تأکید کرد: برخی بیماری‌های فامیلی و ژنتیکی باید در هر سـنی به صورت دوره‌ای مورد بررسـی قرار گیرد، ولی در سایر موارد چکاپ‌ها معمولاً از ۴۰ سـالگی به بعد آغاز می‌شود.

وی افزود: به طور مثال شناسـایی بدخیمی‌های پروستات و یا پاتولوژی غدد پروستات که در مردان شایع است باید از ۴۰ سالگی به بعد انجام شود.

بررسی‌های گوارشـی که در رأس آن انجام تست خون مخفی مدفوع و کولونوسکوپی است از دیگر مواردی بود که این متخصص بیماری‌های داخلی، ضرورت غربالگری آن را از ۵۰ سالگی مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: از ۵۰ سالگی به بعد باید شناسـایی تومور مارک‌ها بیشتر مورد توجه واقع شود.

به گفته میری، در بررسی تومور مارک‌ها چندتچه این فاکتورها از حد استاندارد بالاتر باشد می‌تواند به نفع پاتولوژی‌های هایی مثل بدخیمی‌های روده بزرگ، لوزالمعده، ریه، سرطان‌های خونی و لنفوم ها عمل کند

وی تاکید کرد: با توجه به سن، جنس و علامت‌ها باید آزمایش‌های دوره‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

این متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به اینکه غربالگری و معاینه صرفاً شامل آزمایش یا کلینیک نیست عنوان کرد: مهم‌ترین غربالگری‌ها مربوط به معاینات فیزیکی توسط پزشک و حتی خود فرد است.

وی دربـاره ضـرورت مراجعه به پزشـک در پی تغییرات خال های پوستی نیز افزود: هر گونه تغییر در وضعیت فیزیکی خال‌های پوستی مثل بدخیمی‌های روده بزرگ، سایز، ترشح و خارش باید توسط پزشک متخصص مورد بررسی قرار بگیرد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی با بیـان اینکه بسـیاری از بدخیمی‌ها در مراحل پیشـرفته نشـانه دار می‌شوند، گفت: تستهای غربالگری کمک می‌کند تا بدخیمی‌ها در مراحل اولیه شناسایی و درمان شوند، زمانی که تومورها بزرگ‌تر می‌شوند و به بافت‌های اطراف دست‌اندازی می‌کنند درمان‌ها بسیار پیچیده‌تر و در برخی شرایطی غیر ممکن می‌شود.

وی افزود: مداخلات زودهنگام درمانی می‌تواند از پیشرفت یا عود بیماری پیشگیری کنند و به دنبال آن از عارضه‌های بعد از درمان نیز کمتر خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی، فاکتور سـن را در غربالگری‌ها مورد توجه قرار داد و تأکید کرد: برخی بیماری‌های فامیلی و ژنتیکی باید در هر سـنی به صورت دوره‌ای مورد بررسـی قرار گیرد، ولی در سایر موارد چکاپ‌ها معمولاً از ۴۰ سـالگی به بعد آغاز می‌شود.

وی افزود: به طور مثال شناسـایی بدخیمی‌های

منسمال
هایی برای زندگی



آواره اگر زنده هم باشد، فرده است.

غلامحسین ساعدی

تازه های سلامت

تغذیه مادران باردار بر عادات غذایی کودک تاثیر می گذارد

محققـان می‌گویند اگر مادران در دوران بارداری سـبزیجات بیشـتری مصرف کنند، کودکان شـان از خوردن سبزیجات اجتناب نمی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث ساوند، یک مطالعه جدید خوردن حداقل سه وعده سبزیجات در روز در دوران بارداری را با مصرف بیشتر این ماده خوراکی در کودکان تا سن شش سالگی مرتبط دانسته است.

به گفته تیم متخصصان آمریکایی و فرانسوی، مصرف سبزیجات در دوران شیردهی نیز در علاقه کودک به خوردن سبزیجات تأثیر دانسته است.

آنها معتقدند طعم‌های تلخ سبزیجات که در رحم و شیر مادر منتقل می‌شوند، ممکن اسـت ترجیحات غذایی نوجوانان را هنگام بزرگ شدن شکل دهد.

رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ و میوه‌ها می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، فشار خون را کاهش دهد، چاقی را مهار کند و حتی با برخی از سرطان‌ها مقابله کند.

محققـان این مطالعه ادعا می کنند که اگر مـادران در دوران بارداری بیشـتر سبزیجات مصرف کنند، کودکان شـان بیشـتر از سبزیجات لذت می‌برند.

محققان دانشگاه‌های رودآیلند، کلرادو و پاریس، ۶۹۶ زن را از سه ۲۰۰۵ تا ژوئن ۲۰۰۷ در طول بارداری و پس از آن، مورد بررسی قرار دادند و پرسشنامه پیگیری آنها تا شش سال بعد انجام شد. در این مطالعه، از مادران پرسیده شد که در طول بارداری و بعد از آن چه مقدار از سبزیجات مصرف می کنند. محققان همچنین پرسیدند فرزندانشـان از چهار ماهگی تا شش سالگی چقدر سبزی می‌خورند.

یافته‌ها نشـان داد مادرانی که سه و نیم وعده یا بیشتر در روز سـبزیجات می‌خوردند، فرزندانی داشتند که حدود ۰.۹ وعده در روز سبزیجات مصرف می‌کردند. به گفته محققان، این رقم کوچک اما تأثیر گذار است.



با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و کوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸