گوناگون

چطور با آلرژی بهاره کنار بیاییم؟

آمدن بهار با اوج‌گیری حساسیت‌ها و آلرژی‌های فصلی همراهی دارد که علت آن به خصوص انتشار گرده‌های گیاهی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، افرادی که به گرده‌های گیاهی آلرژی دارند، با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی‌شان می‌توانند علامتشان را کاهش دهند. از جمله اینکه مدت زمانی را که در خارج از خانه می‌گذرانند، کاهش دهند تا کمتر در معرض گرده‌های گیاهی قرار گیرند. به خصوص باید توجه داشت که شمار گرده‌های گیاهی در صبح‌ها در بالاترین میزان خود قرار دارد. به خصوص اگر هوا خشک باشد و باد بوزد.

همچنین بهتر است تا جایی که می‌توانید پنجره‌ها و درهایتان را تا حد ممکن بسته نگهدارید تا مانع از ورود هوای بیرون که حاوی گرده‌های گیاهی است، شوید.

یک کار مهم دیگر این است که هنگامی که از بیرون وارد خانه می‌شوید گرده‌هایی را که با خود به درون آورده‌اید از خود بزدایید؛ بنابراین باید لباس‌هایتان را در کمترین زمان ممکن عوض کنید و کفش‌هایتان را در یک جای خانه نگهدارید. حمام کنید تا همه دانه‌های گرده از روی بدنتان شسته شود و بینی‌تان را هم شستشو دهید.

اگر این تغییرات سبک زندگی علامتتان را برطرف نکرد، نوبت به مصرف داروها می‌رسد که برخی از آنها را می‌توانید بدون نسخه تهیه کنید.

داروهای آنتی‌هیستامینی مانند دیفن‌هیدرامین می‌توانند علامتی مانند خارش، آبریزش بینی و عطسه کردن را مهار کنند. اما علامتی مانند برخونی و گرفتگی بینی، ترشحات بینی یا سردرد را برطرف نمی‌کنند. زیرا بسیاری از فرایندهای التهابی از راه‌های دیگری به جز هیستامین ایجاد می‌شوند و مهار کردن هیستامین جلوی آنها را نمی‌گیرد. درعین حال داروهای آنتی‌هیستامینی قدیمی‌تر مانند دیفن‌هیدرامین عوارض جانبی مانند خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند و اگر سن شما بالاتر باشد، در معرض خطر بیشتر دچار شدن به عوارض جانبی «آنتی کولینرژیک» این داروها از جمله خشکی دهان، تجمع یا احتباس ادرار در مثانه و یبوست هستند و مصرف این داروها در مقادیر بالاتر حتی می‌تواند باعث مشکلات قلبی شود.

نسل دوم جدیدتر داروهای آنتی‌هیستامینی مانند لوراتادین، سترزین و فکسوفنادین عوارض جانبی بسیار کمتری دارند. این داروهای جدیدتر برای مدت طولانی‌تر در بدن باقی می‌مانند و به همان اندازه داروهای قدیمی‌تر مانند دیفن‌هیدرامین یا بیشتر از آنها مؤثر هستند.

برای خواب راحت چه بخوریم؟؛ خوراکی های مفید برای خواب راحت

آیا می‌دانستید میان‌وعده قبل از خواب می‌تواند خواب شما را دگرگون کند؟ با انتخاب مواد غذایی مناسب نه تنها راحت‌تر می‌خوابید بلکه بدن شما در طول شب به بهترین شکل ترمیم می‌شود. اینجا با ۷ خوراکی معجزه‌آسا آشنا می‌شوید که باید اسنب امتحانشان کنید.

به گزارش پیام آشنا، انتخاب هوشمندانه مواد غذایی در ساعات پایانی روز می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت خواب، سطح انرژی و سلامت کلی بدن داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف میان‌وعده‌های مناسب قبل از خواب به بهبود هضم، تثبیت قند خون، ترمیم عضلات و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. برخلاف تصور برخی افراد، آنچه در ساعات پایانی روز مصرف می‌کنید به اندازه سایر وعده‌های غذایی اهمیت دارد. انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند از گرسنگی نیمه‌شب جلوگیری کرده، به بدن در فرآیند بازسازی کمک کند و حتی کیفیت خواب را بهبود بخشد.

بهترین گزینه‌های غذایی قبل از خواب

۱. ماست یونانی: پروتئین بالا و تقویت سلامت روده

ماست یونانی به دلیل محتوای بالای پروتئین (حدود ۱۵-۲۰ گرم در هر وعده) یک انتخاب عالی قبل از خواب محسوب می‌شود. این پروتئین به ترمیم و رشد عضلات در طول شب کمک می‌کند. همچنین، پروبیوتیک‌های موجود در ماست یونانی با تقویت باکتری‌های مفید روده، به بهبود سلامت گوارش منجر می‌شوند.

۲. آووکادو: منبع چربی‌های سالم و منیزیم

آووکادو سرشار از چربی‌های تک‌اشباع‌نشده است که به ثبات قند خون و بهبود عملکرد مایولیک کمک می‌کنند. این میوه همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی متیزیم است که یک ماده معدنی ضروری برای آرامش عضلات و سیستم عصبی محسوب می‌شود.

۳. مغزها (بادام، گردو، فندق): ترکیب ایده‌آل پروتئین و چربی‌های سالم

مغزها مانند بادام و گردو منابع عالی متیزیم، چربی‌های سالم و پروتئین هستند. پوست بادام حاوی ملاتونین (هورمون تنظیم کننده خواب) است که می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. مصرف حدود ۳۰ گرم (یک مشت کوچک) از این مغزها قبل از خواب نه‌تنها احساس سیری ایجاد می‌کند بلکه به حفظ متابولیسم در طول شب نیز کمک می‌کند.

۴. پنیر کاتیج: پروتئین کازئین با جذب آهسته

پنیر کاتیج (کلیه) یکی از بهترین منابع پروتئین کازئین است که به آهستگی هضم می‌شود و در طول شب به‌تدریج آمینواسیدهای ضروری را در اختیار بدن قرار می‌دهد. این ویژگی به ویژه برای افرادی که به دنبال حفظ یا افزایش توده عضلانی هستند، مفید است.

۵. دانه چیا: منبع فوق‌العاده فیبر و امگا ۳

دانه‌های چیا سرشار از فیبر محلول هستند که با جذب آب، حجم معده را پر کرده و احساس سیری ایجاد می‌کنند. این دانه‌ها همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند.

۶. چای گیاهی زنجبیل و لیمو: بهبود هضم و متابولیسم

چای زنجبیل و لیمو یک نوشیدنی ایده‌آل قبل از خواب محسوب می‌شود. زنجبیل با تحریک تولید حرارت در بدن (اثر ترموژنیک) به افزایش سوخت‌وساز کمک می‌کند. همچنین، این گیاه به کاهش نفخ و بهبود هضم غذا کمک می‌کند.

۷. سیب: فیبر بالا و تنظیم قند خون

سیب به‌ویژه با پوست، منبع عالی فیبر پکتین است که به حفظ ثبات قند خون و بهبود هضم کمک می‌کند. مصرف یک سیب کوچک قبل از خواب می‌تواند از افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری کرده و احساس سیری ایجاد کند.

زنان و خانواده

سواد سلامت مادران؛ تضمین بهداشت خانواده

سواد سلامت دارای ابعاد مختلف از جمله پیشگیری و مراقبت، حقوق سلامت، تغذیه و سبک زندگی سالم، سلامت روان، سلامت جنسی و باروری است و سواد سلامت مادران یکی از کلیدی‌ترین عوامل در تضمین سلامت خانواده و جامعه به شمار می‌آید.

به گزارش پیام آشنابه نقل از ایرنا: «سواد سلامت مادر، جوانی جمعیت و نسل توانمند»، شعار سومین روز از هفته سلامت است؛ هفته‌ای که توجه به موضوعات مختلف بهداشتی و درمانی در توانمند کردن مادران، سواد سلامت زنان (Women's Health Literacy) به معنای توانایی زنان در دسترسی، درک، ارزیابی و استفاده از اطلاعات سلامت برای تصمیم‌گیری مناسب درباره سلامت خود و خانواده‌شان است. این مفهوم شامل آگاهی از مسائل بهداشتی، پیشگیری از بیماری‌ها، مراقبت‌های پزشکی و توانایی تعامل مؤثر با سیستم سلامت است.

سواد سلامت دارای ابعاد مختلف از جمله پیشگیری و مراقبت، حقوق سلامت، تغذیه و سبک زندگی سالم، سلامت روان، سلامت جنسی و باروری است و یکی از کلیدی‌ترین عوامل در تضمین سلامت خانواده و جامعه است. مادران با سواد سلامت بالا می‌توانند مراقبت‌های دوران بارداری را به درستی انجام دهند. تغذیه مناسب برای خود و فرزندان را تأمین کنند. از خدمات بهداشتی به موقع استفاده کنند و نشانه‌های خطر بیماری‌ها را تشخیص دهند.

مادران با دارا بودن سواد سلامت، می‌توانند در پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر نقش فعالی ایفا کنند و با این شیوه، علاوه بر افزایش ضریب سلامت خانواده در ارتقای سلامت جامعه نیز تاثیر زیادی خواهند داشت.

مادر باردار که دارای سواد سلامت است، به راحتی از جنین خود محافظت می‌کند و می‌تواند فرزندی توانمند به دنیا آورد و جامعه از مواهب یک انسان سالم و قوی بهره‌مند شود. آنطور که مشخص است سلامت مادران و دانش آنان در دستیابی جامعه به اهداف جوانی جمعیت موثر است و دانستن نسل توانمند سرمایه‌گذاری برای آینده کشور محسوب می‌شود.

ترکیب سواد سلامت مادران، مدیریت هوشمندانه جوانی جمعیت و سرمایه‌گذاری روی نسل جوان می‌تواند جامعه‌ای پویا، سالم و پیشرو ایجاد کند؛ این مثلث توسعه، نیازمند برنامه‌ریزی بلندمدت و مشارکت تمام بخش‌های جامعه است.

لیلا برزین کارشناس خانواده معتقد است داشتن سواد سلامت یک شبه حاصل نمی‌شود و کودک باید از دوران نوزادی در کانون خانواده، با موضوعات مربوط به سلامت آشنا شود و تضمیتی برای بتبانگذاری جامعه‌ای سالم و پویا باشد. وی به نقش نهاد آموزش و پرورش اشاره کرد و افزود: اگر آموزش و پرورش کارایی لازم را داشته باشد، فرزندان بعد از تحصیل در چندین مقطع آموزشی باید بسیاری از مهارت‌های سلامت و سواد سلامت را بدانند اما به نظر می‌رسد آموزش و پرورش با جایگاه واقعی خود فاصله بسیاری دارد.

کارشناس خانواده تاکید کرد: سرفصل درس‌ها باید به گونه‌ای باشد که فرزندان ایران بعد از دوران تحصیل در مدارس و قبل از حضور دانشگاه علم و سواد سلامت را یادگرفته باشند.

گسترش همکاری ایران و چین در حوزه دارو، تجهیزات پزشکی و فناوری

وزیر بهداشت کشور گفت: همکاری در حوزه سلامت یکی از ابعاد حقوق بشری بوده و از گذشته ایران و چین همکاری‌های خوبی در حوزه سلامت داشته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد رضا ظفر قندی، وزیر بهداشت کشورمان ضمن تشکر از برگزار کنندگان نشست سلامت مبتنی بر تحول و نوآوری در چین اظهار داشت: همکاری در حوزه سلامت یکی از ابعاد حقوق بشری بوده و از گذشته ایران و چین همکاری‌های خوبی در حوزه سلامت داشته‌اند.

وی ادامه داد: با توجه به پیشرفت‌های دو کشور در حوزه مواد اولیه دارویی، دارو و تجهیزات پزشکی امیدوارم همکاری‌های مشترک ایران و چین گسترش یابد و با توجه به سفر قریب‌الوقوع دکتر پزشکیان، رئیس جمهور ایران به چین، امیدواریم گام‌های عملی و اجرایی در این زمینه برداشته شود.

علی محمدی، سرکنسول ایران نیز در ابتدای این نشست در شهر شانگهای ضمن استقبال از وزیر بهداشت و هیأت همراه به شهر شانگهای، گفت: با توجه به پیشرفت‌های کشور چین در حوزه سلامت، خصوصاً در حوزه فن‌آوری دارو و تجهیزات پزشکی، تلاش شده با برگزاری این جلسه ضمن آشنایی با جنبه‌هایی از توانمندی کشور چین، در خصوص تبادل فن‌آوری و به اشتراک گزاری تجربیات و پیشرفت‌ها بین صاحبان شرکت‌ها و مقامات بلندپایه سلامت کشورمان گفتگو صورت گیرد.

وی افزود: تفاهم نامه ۲۵ ساله ایران و چین، این زمینه را برای تسریع در همکاری، هموار می‌کند. کنسولگری ایران در شانگهای تلاش دارد زمینه همکاری دو کشور را در حوزه سلامت را بیش از پیش فراهم آورد.

در ادامه ۱۸ شرکت دارویی و تجهیزات پزشکی و بیمارستانی چینی، ضمن معرفی شرکت‌های خود، پیشنهادات شأن را در حوزه همکاری‌های مشترک از جمله تولید مشترک، انتقال تکنولوژی و تأمین نیازهای ایران اعلام کردند و طرفین به سوالات مطروحه یکدیگر پاسخ دادند.

در این نشست نظری، نماینده مجلس، پیر صالحی، معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو، رئیس، معاون بهداشت، بیگلری، دستیار ویژه وزیر و مدیرکل همکاری بین الملل وزارت بهداشت و نمایندگانی از وزارت بهداشت، مرکز تحول و پیشرفت ریاست جمهوری و سرکنسولگری ایران در شانگهای حضور داشتند.

روزنه

به بهانه هفته جهانی آسمان تاریک

در دنیایی که نورهای مصنوعی شب‌ها را تسخیر کرده‌اند، دیگر کمتر کسی شگفتی کهکشان راه شیری را با چشم دیده است. آلودگی نوری نه‌تنها علم نجوم را به چالش کشیده، بلکه آرام‌آرام آسمان شب را از حافظه نسل‌های آینده پاک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کهکشان راه شیری، یکی از شگفت‌انگیزترین نماهای طبیعت، قرن‌ها الهام‌بخش شعر، فلسفه، علم و حتی جهت‌یابی بشر بوده است. اما امروزه این تصویر باشکوه، در هیاهوی نورهای مصنوعی شهرها گم شده؛ تا جایی که میلیاردها نفر دیگر فرصتی برای تماشای آن ندارند. آلودگی نوری، پدیده‌ای نامَشی از گسترش نابسامان نورپردازی‌های شهری، نه‌تنها زیست شبانه جانداران را دستخوش تهدید کرده، بلکه آسمان شب را - که زمانی جزئی جدانشدنی از حافظه زیباشناختی انسان بود- به حاشیه رانده است.

شاید زمانی نه‌چندان دور، کودکانی با نگاه به ستارگان، رؤیای سفر در فضا را در سر می‌پروراندند؛ امروزه اما بسیاری از همین کودکان، حتی معنای «آسمان پرستاره» را نمی‌دانند. شب‌ها دیگر تاریک نیستند، بلکه غرق در نورند؛ نوری که نه گرما دارد، نه آرامش و تنها یک چیز را از ما گرفته است: شگفتی.

در هفته جهانی آسمان تاریک، فرصت آن فراهم می‌شود تا از خود بپرسیم: آیا هنوز می‌توان ستاره‌ها را به آسمان برگرداند؟ یا باید آنها را تنها در کتاب‌ها و عکس‌ها جست‌وجو کرد؟

ستاره‌هایی که در خاطره جمعی خاموش می‌شوند

حامد میرزا خلیلی، نماینده انجمن بین‌المللی آسمان تاریک در ایران در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در تاریخ بشریت هر زمان که انسان چیزی را از دست داده است، رویدادی برای آن طراحی کرده است، گفت: با پیشرفت فناوری و توسعه نورهای مصنوعی و آلودگی نوری، به نظر می‌رسد که نمای کهکشان راه شیری از خاطره جمعی در حال حذف شدن است از این رو از سال ۹۳ هفته جهانی «آسمان تاریک» تعریف شد.

وی این هفته را از دوم تا هشتم اردیبهشت دانست و افزود: طبق آمارها ۸۰ درصد از جمعیت کره زمین در جاهایی زندگی می‌کنند که آلودگی نوری به اندازه‌ای است که کهکشان راه شیری را نمی‌بینند، به این معنا که شانس دیدن ستارگان را ندارند، در حالی که از شب به عنوان بزرگترین ساختار طبیعی یاد می‌شود.

میرزاخلیلی اظهار کرد: زمانی که این بخش از زندگی به واسطه استفاده از نورهای مصنوعی حذف می‌شود، کودکان دیگر خاطره‌ای از چنین نماهایی از طبیعت ندارند و برای سخن گفتن از ستارگان برای کودکان باید به کتاب‌ها رجوع کرد، چون دیگر حتی تلسکوپ‌های بزرگ در شهرها قادر به نمایش اجرام آسمانی نخواهند بود، مگر آنکه اجرام نورانی مانند سیاره مشتری، زحل و یا ماه در دیدرس آنها قرار گیرد.

وی تأکید کرد: برای دیدن اجرام آسمانی باید حداقل ۲۰۰ کیلومتر از شهرها فاصله گرفت، مثلا در نزدیکی تهران، رصدگاه: کاروانسرای دیر گچین» که در مسیر قم به گرمسار واقع شده، ۵ سال پیش کیفیت آسمان شب آن ۶۳ (در مقیاس روشنایی آسمان) سنجیده می‌شد.

وی گفت: در حال حاضر این عدد به کمتر از ۶ رسیده است و هر یک دهم افت در این شاخص به معنای حذف و دیده نشدن شمار بیشتری از ستارگان قابل مشاهده است. از این رو است که برای دیدن اجرام آسمانی باید ۲۰۰ کیلومتر از شهرها دور شویم، البته این در حالی است که آسمان تابش شهرها حذف نخواهد شد و همچنان اثر روشنایی شهرها در افق دیده می‌شود و ستارگان آن بخش از آسمان که نزدیک شهرها است، دیده نمی‌شود.

شعار سال هفته آسمان تاریک ۲۰۲۵

میرزا خلیلی شعار هفته جهانی آسمان تاریک ۲۰۲۵ را «کاهش، تعهد و همرسانی» عنوان کرد و ادامه داد: چندین سال است که پژوهش‌های جانورشناسان و طرفداران محیط زیست نشان می‌دهد که روشن شدن محیط شهرها بر روی گونه‌های مختلف جانوران اثرات مخربی دارد، به ویژه گونه‌هایی که زندگی آنها با تاریکی شب عجین شده است.

نماینده انجمن بین‌المللی آسمان تاریک کرم شب‌تاب، خفاش، جغد، لاک پشت دریایی، سوسک سرگین غلتان، انواع قورباغه‌ها، وزغ‌ها و ملخ‌ها و شب پره‌ها را نمونه‌ای از جانورانی نام برد که زندگی آنها با شب عجین شده‌اند و یادآور شد: آلودگی نوری موجب تخریب زیستگاه‌های این جانوران شده است؛ چرا که وقتی ستارها به دلیل آلودگی نوری حذف می‌شوند، این جانوران مسیر کریدورهای حرکتی خود را گم می‌کنند.

به گفته وی، نور کرم شبتاب برای جفت‌یابی تا ۱۴ متر دیده می‌شود و به دلیل آلودگی نوری این نور از آنها ساطع نمی‌شود و منجر به کاهش جمعیت آنها خواهد شد، در حالی که این جانوران از منابع غذایی پرندگان هستند.

میرزاخلیلی با اشاره به بخش تعهد شعار هفته جهانی آسمان تاریک توضیح داد: باید به خودمان قول دهیم که کاری برای رفع این چالش انجام دهیم و از طریق همرسانی، نسبت به پیامدهای این وضعیت، اطلاع رسانی صورت گیرد.

وی اضافه کرد: در کنار آن انجمن بین‌المللی آسمان تاریک در سال جاری، تاکیدی بر وضعیت کشته شدن پرندگان به ویژه پرندگان مهاجر در هنگام برخورد با شیشه ساختمان‌ها و برج‌ها داشتند این برخورد در شب به دلیل آلودگی نوری و جذب پرندگان به رنگ نورهای فریبنده که برای زیبایی و روشنایی برج‌ها استفاده می‌شود رخ می‌دهد. آمارها نشان می‌دهد که تنها در امریکا در طول یک سال، یک میلیارد پرنده به دلیل برخورد با شیشه ساختمان‌ها و برج‌ها کشته می‌شوند.

وی افزود: در نزدیکی تگزاس، با خاموش کردن نورهای یک مرکز تجاری در فصل مهاجرت پرندگان، میزان مرگ‌ومیر آن‌ها ۱۶ درصد کاهش یافت. این تجربه نشان داد که حتی اقدامات ساده هم می‌توانند مؤثر باشند.

شکست مرزهای نوری؛ تهران و کرج یکی شده‌اند

میرزاخلیلی با بیان اینکه ایران در مسیر کریدور مهاجرتی پرندگان قرار دارد، گفت: در این کریدور شهرهای بزرگی با آلودگی نوری بالا قرار دارند و شاهدیم به اندازه‌ای آلودگی نوری تهران افزایش یافته که آسمان تاب تهران به کرج پیوسته است و قابل تفکیک نیست. شهرهایی مانند تهران، مشهد، شیراز، یزد، تبریز و قم دارای نورپردازی‌های غیراستاندارد هستند.

وی با تاکید بر اینکه مفهوم آلودگی نوری بر خاموش کردن روشنایی تاکید ندارد، ادامه داد: تا زمانی که باید در شهرها به صورت ایمن در جریان باشد، ولی باید مراقب باشیم که جهت روشنایی، زمین باشد و زمین را روشن کند و زاویه نصب پروژکتورها در برج‌ها درست نیست؛ به گونه‌ای که بخش اعظمی از نور آنها به سمت آسمان می‌رود. من تصاویری از شب‌های مه‌آلود تهران تهیه کردم که نشان می‌دهد چه نور فزاینده‌ای توسط پروژکتورهای بیلبوردها، چه سطح وسیعی از آسمان را روشن می‌کند و کسی متوجه آن نیست.

نماینده انجمن آسمان تاریک، ضمن هشدار نسبت به رنگ نورهای مورد استفاده در شهرها، یادآور شد: در چند سال اخیر فناوری روشنایی، از استفاده از لامپ‌های فلورسنتی به سمت LED رفته و طول عمر این لامپ‌ها هر چند بیشتر و مصرف برق کاهش یافته است، ولی علاقه مصرف کنندگان و تولیدکنندگان به سمت نور سفید است و این امر موجب تشدید آلودگی نوری شده است. قبلا اگر یک خیابان با ۱۰ لامپ زرد رنگ روشن می‌شد، اکنون این نورها، سفید شده و این مشکل را ایجاد کرده که به دلیل ماهیت مولکول‌های کره زمین، رنگ سفید بیشتر در اتمسفر پخش می‌شود و این امر موجب تشدید آلودگی نوری می‌شود.

میرزاخلیلی اضافه کرد: هر چقدر تلاش شود تا سمت کانون نوری به سمت زمین باشد، باز هم انعکاس نوری از زمین به آسمان را داریم که به افزایش آلودگی نوری دامن می‌زند.

اثرپذیری درختان از آلودگی نوری

وی با اشاره به نورپردازی درختان در شهرها، یادآور شد: بر عکس گونه‌های جلفوری، درختان در شرایط تنش اکوسیستم قابلیت جابه‌جایی ندارند و متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد نورپردازی درختان هستیم که در میان مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی درختان می‌شود، چرا که نورپردازی موجب اختلال در فتوسنتز درخت می‌شود و در نهایت درختان خشک خواهند شد.

میرزاخلیلی ادامه داد: راهکاری که در این سال‌ها انجمن بین‌المللی آسمان تاریک در این زمینه ارائه می‌دهد، احداث پارک‌های بین‌المللی آسمان تاریک است. تاکنون ۲۲۰ نوع از این پارک‌ها در دنیا راه‌اندازی شده‌اند. در خلورمیانه ۵ پارک آسمان تاریک احداث شد و اخیراً کشور عربستان، پنجمین پارک بین‌المللی آسمان تاریک را ایجاد کرد.

وی پارک‌های آسمان تاریک را راضی‌ای دانست که ضوابط روشنایی سختگیرانه‌ای در آنها جاری است و افزود: در این نواحی اگر گونه جلفوری وجود دارد، طوری به نورپردازی توجه می‌شود که حیات آنها به خطر نیفتد، ضمن آنکه زیرساختهایی برای رصدگران در این نواحی ایجاد می‌شود. تابلوهای راهنما نیز در این پارک‌ها به گونه‌ای طراحی می‌شود که برای خواندن آن نیازی به نور و روشنایی نیست.

توزیع گسترده واکسن پنج گانه در کشور؛ بزودی

معاون وزیر بهداشت از توزیع گسترده واکسن پنج‌گانه با بسته بندی داخلی، از دو هفته آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، دکتر مهدی پیرصالحی، معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اقدامات انجام‌شده برای تأمین پایدار واکسن پنج‌گانه گفت: با آغاز بسته‌بندی این واکسن در شرکت مربوطه، توزیع گسترده آن در شبکه بهداشتی کشور شروع خواهد شد.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی با بیان اینکه ماده اولیه واکسن به‌صورت بالک از کشور مبدأ وارد می‌شود، افزود: فرآیند بسته‌بندی به‌صورت سرنگ‌های تک‌دوز و ویال‌های ۱۰ دوز در داخل کشور انجام می‌شود که ظرفیت تولید را نسبت به گذشته افزایش داده و زمان دسترسی واکسن در مراکز بهداشتی را کوتاه‌تر کرده است.

پیرصالحی چالش اصلی در مسیر تولید را محدودیت‌های مالی ناشی از تحریم‌ها عنوان کرد و گفت: با تعامل مناسب با بانک مرکزی، مواقع تأمین ارز برای واردات مواد اولیه از هند در حال رفع شدن است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

آلودگی اُزن خطر ابتلا به آسم در کودکان را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوای منطقه خطر ابتلا به آسم را در میان کودکان پیش‌دبستانی و مهدکودک افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که افزایش نسبتاً کمِ دود اُزن در دو سال اول زندگی کودک با افزایش خطر ابتلاء به آسم و خس خس سینه در ۴ تا ۶ سالگی مرتبط است.

با این حال، نتایج نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض اُزن خطر ابتلاء به آسم را در سنین ۸ و ۹ سالگی افزایش نمی‌دهد.

«لوگان دیربورن»، محقق اصلی و دانشجوی دکترای دانشگاه واشنگتن، گفت: «این یک یافته گیج کننده، اما مهم است. حتی اگر اثرات آن را در اوایل زندگی مشاهده کنیم، باز هم انواع هزینه‌های مراقبت بهداشتی و استرس برای خانواده‌ها وجود دارد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۱۰۰ کودک را از یک پروژه تحقیقاتی فدرال که بررسی می‌کند چگونه عوامل محیطی می‌تواند بر سلامت کودکان تأثیر بگذارد، تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم آسم و خس خس کودکان را که توسط مادران آنها گزارش شده بود با داده‌های فدرال در مورد آلودگی اُزن در منطقه زندگی شان مقایسه کردند.

محققان دریافتند شهرهایی با سطوح بالاتر اُزن، احتمال آسم را تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد.

«لوگان دیربورن» افزود: «ما فقط زمانی رابطه بین اُزن و آسم را یافتیم که ذرات ریز در غلظت متوسط یا بالاتر بود، که شواهد جدیدی ارائه می‌دهد که رابطه بین اُزن و آسم دیوان کودکی ممکن است به غلظت آلاینده‌های دیگر مانند ذرات ریز بستگی داشته باشد.»

به گفته محققان، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه چرا قرار گرفتن در معرض اُزن خطر ابتلاء به آسم را در سنین ۸ و ۹ سالگی افزایش نمی‌دهد، و اینکه آیا این خطر دوباره با نوجوانی و جوانی کودکان افزایش می‌یابد، مورد نیاز است.

اما این نتایج نشان می‌دهد که والدین و تنظیم کننده‌ها باید آلودگی اُزن را در مورد سلامت کودکان جدی بگیرند.