

من بدون موبایلم هر گز!

باشگاه خبرنگاران- جعفر بای آسیب شناس اجتماعی گفت: یکی از اعتیادهای پنهان که امروزه زندگی اشخاص را در بر گرفته، اعتیاد به موبایل و شبکه‌های اجتماعی است که به تدریج و مرور زمان صورت می‌گیرد و تخریب بیشتری از سایر اعتیادها به دلیل درگیری توأمان جسم و روح دارد. وی خصوصیات افرادی که مستعد اعتیاد به موبایل و شبکه‌های اجتماعی هستند را اینگونه بر می‌شمرد: این افراد مدیریت زمان ندارند و اوقات فراغت خود را نمی‌توانند تنظیم کنند و دارای بی‌نظمی و بی‌برنامگی هستند. افراد مستعد اعتیاد به موبایل و شبکه‌های اجتماعی به غیر از کار با این وسیله مشغله دیگری ندارند که با داشتن وقت زیاد و بیکاری و کشش فراوانی که این شبکه‌ها دارند به موبایل وابسته می‌شوند.

بای با اظهار اینکه اشخاص دچار فقر عاطفی که به لحاظ عاطفی مشکل دارند و نتوانستند نظر اطرافیان را جلب کنند، امکان اعتیاد به موبایل را دارند تاکید کرد: خلا و فقر عاطفی باعث گرایش به شبکه‌های اجتماعی و دنبال کردن موضوع مورد علاقه آنها شده است. افرادی که از نظر شخصیتی از تعادل روانی استاندارد برخوردار نیستند و در کارهای خود دچار افراط و تفریط می‌شوند گرایش بیشتری به اعتیاد دارند.

ابراهیمی مقدم روانپزشک در این باره اظهار داشت: بسیاری از مواقع به دلیل مسائل خاص مانند خجالت، روبریستی و یا موانع اخلاقی توانایی ابراز صحبت‌های درونی خود را ندارند و در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی مشکل آنها برطرف می‌شود. در برخی موارد اعتماد به نفس این اشخاص از حضور در دنیای واقعی کم است و بیشتر در دنیای مجازی سیر می‌کنند که در خیلی از مواقع شاهد مشکل ابراز وجود در اشخاص وابسته به موبایل هستیم.

وی با اشاره به علائمی مانند بی‌قراری، تمایل رسیدن سریع، و سواس فکری نسبت به استفاده از ابزار، گفت: نشانه‌هایی مانند اضطراب و در موارد شدید آسیب‌ها و اختلال‌های بدنی شامل درد در ستون فقرات به دلیل قرار گرفتن بدن در یک فرم خاص، مشکلات ادراکی و روده‌ای به خاطر حبس ادرار و مدفوع در طولانی مدت حتی در پاره‌ای از موارد منجر به جمع شدن بیش از اندازه خون در اندام تحتانی مانند پاها می‌شود که به حرکت لخته و آمبولی می‌انجامد.

ترک اعتیاد به موبایل مانند ترک تمام عادت‌های انسان است که به تدریج ساخته و شکل می‌گیرد و این اعتیاد به تدریج از بین می‌رود و نباید انتظار ترک یکباره را داشته باشیم و افراد با اراده و تصمیم جدی استفاده از موبایل را محدود کنند و با برنامه‌ریزی هدفمند و دقیق و اراده قوی خود را از این وسیله محروم سازند.

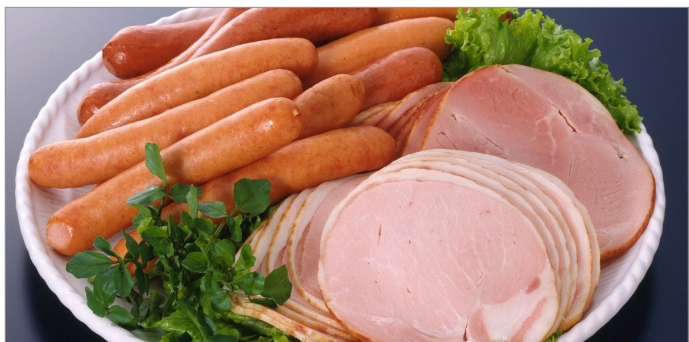
وی نیز درباره راهکارهای ترک اعتیاد به موبایل اظهار داشت: اشخاص دچار عادت شدید به موبایل و شبکه‌های اجتماعی ابتدا به ماهیت و واقعیت فکری و خانوادگی خود توجه بیشتری داشته باشند و بیشتر از بازی‌ها و کارکردهای گروهی استفاده کنند.

پنجره

مصرف سوسیس و کالباس سرطان‌زا است

ایسنا- در گزارشی که این سازمان منتشر کرده، آمده است که مصرف ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۱۸ درصد افزایش دهد. این گزارش در عین حال می‌افزاید که گوشت قرمز نیز ممکن است سرطان‌زا باشد اگرچه بر اساس گزارش این نهاد بین‌المللی، شواهد کمی در این مورد در دسترس است.

سازمان جهانی بهداشت در عین حال اعلام کرده که گوشت دارای فوایدی است. گوشت قرمز ارزش غذایی دارد و از جمله منبع آهن، روی و ویتامین ب ۱۲ است. گوشت‌های موسوم به فرآوری شده به آن دسته از فرآورده‌های گوشتی اطلاق می‌شود که از طرق مختلف مانند دودی، نمک سود کردن یا افزودن مواد نگهدارنده مدت مصرف آنها افزایش می‌یابد یا مزه آنها تغییر می‌کند. این تغییرات و افزودنی‌ها است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. این گزارش به این مفهوم نیست که مثلاً خوردن یک ساندویچ بیکن به اندازه استعمال دخانیات مضر است.



آنتی هیستامین طبیعی را بشناسید



باشگاه خبرنگاران- دکتر حسن اکبری محقق آسیب شناس و متخصص طب اسلامی ایرانی گفت: آب ریزش بینی و ترشحات پشت حلق به تدریج با رفتن به فصل سرما زیاد می‌شود و این مشکل در افرادی است که مستعد آلرژی یا مستعد غلبه مزاج سردی و تری هستند اما اگر عاداتی صحیح غذایی را جایگزین عادت‌های غلط روزمره کنیم دیگر برای برطرف کردن این مشکل آنتی هیستامین‌ها را مصرف نمی‌کنیم. وی افزود: دمنوش گیاهانی چون زعفران، عناب،

بابونه، دارچین، زنجبیل، نعنا، پونه، گل گاوزبان و چای کوهی و آویشن به جای چای روزانه نیاز به آنتی هیستامین را کم می‌کند و به طور کلی آنتی هیستامین‌های طبیعی شناخته می‌شوند. مصرف میوه‌هایی مثل خرمالو، انجیر و انار میزان ترشحات را کم می‌کند. انار ویتامین بالایی دارد و ۴۰ درصد ویتامین C روزانه را تامین می‌کند انار با خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و جایگزین مناسبی برای آنتی هیستامین‌ها برای کاهش ترشحات بینی و پشت حلق است.

آشنایی با خواص میوه کارلا یا خربزه تلخ



شفا آنالین- خربزه‌ی تلخ یکی از تلخ‌ترین میوه‌های دنیاست. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که کارلا حاوی ترکیبات فعالی است که با رسیدن گلوکز به سلول‌های سرطانی مقابله کرده و با ممانعت از جذب قند لازم، آن‌ها را گرسنه نگه می‌دارند. محققان دانشگاه سنت لویس به این نتیجه رسیده‌اند که گوشت این میوه باعث تخریب سلول‌های سرطانی سینه و ممانعت از متاستاز آن‌ها می‌شود. آب این میوه باعث کاهش پیشرفت تومورهای موجود در پانکراس می‌شود. به عقیده‌ی محققان این میوه تأثیر زیادی در

تخریب سلول‌های سرطانی دارد بدون این که عوارض جانبی شیمی درمانی را در پی داشته باشد. کارلا در تخریب سلول‌های سرطانی سینه، پانکراس، پروستات، کبد و کولون تأثیر دارد. این میوه همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن مبتلایان به سرطان می‌شود. محققان دریافته‌اند که این تأثیر کارلا ناشی از وجود لکتین (گلیکوپروتئین) است که به میزان زیادی در این میوه وجود دارد. کارلا به دلیل دارا بودن این ترکیب همچنین باعث کاهش تجمع گلوکز در خون شده و روی دیابت تأثیر می‌گذارد.

تأثیر تاخیر در ازدواج بر سلامت مادر و نوزاد

وجود ۱۱ میلیون دختر و پسر در آستانه ازدواج

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان این که در حال حاضر در کشور ۱۱ میلیون دختر و پسر در آستانه ازدواج قرار دارند، گفت: تاخیر در ازدواج در سلامت مادر و نوزاد و همچنین باروری تأثیر دارد و بر اساس بررسی‌های انجام شده از سال ۸۵ تا ۹۳ روند ازدواج در کشور رو به کاهش است.

به گزارش گروه اجتماعی میزان، محمد اسماعیل مطلق در همایش تبیین سیاست‌های کلی جمعیت مبتنی بر سلامت مادر و کودک برای ارتقای نرخ باروری کلی که امروز برگزار شد، ضمن اعلام این خبر گفت: رهبر معظم انقلاب در اردیبهشت ماه سال ۹۳، چهارده بند در رابطه با افزایش جمعیت ابلاغ کردند که پنج بند آن مربوط به وزارت بهداشت است که از سال گذشته برای اجرایی شدن این بندها در دانشگاه‌های علوم پزشکی برنامه‌ریزی‌هایی انجام شده است.

وی در مورد چالش‌ها و عوامل تأثیرگذار در سلامت گفت: برای پیشگیری از منفی شدن نرخ باروری کلی در جامعه باید رشد جمعیت ۲/۸ باشد. بیشترین نرخ باروری کلی در سال ۱۳۶۲، ۶/۸ بوده است و با توجه به اینکه در سال ۷۱ قانون تنظیم خانواده تصویب شد یک روند

پایینی را در این نرخ شاهد هستیم که بر اساس آخرین آمار که در سال ۱۳۹۰ اعلام شده این نرخ ۱/۸ است که این رقم در استان‌ها متفاوت است. وی افزود: جمعیت شناسان اعتقاد دارند وقتی میزان باروری کلی جمعیت به پایین‌تر از ۲/۱ می‌رسد این جمعیت برای آن کشور یک تهدید است و حتی در بعد سلامت نیز یک تهدید سلامتی محسوب می‌شود چون سن جامعه بالا می‌رود و بیماری‌های خاص سن سالمندی نیز افزایش پیدا می‌کند.

مطلق در مورد عوامل تأثیرگذار بر نرخ باروری کلی در ایران گفت: افزایش سن ازدواج یکی از این عوامل به‌شمار می‌رود. از سال ۴۵ تا ۹۰ سن ازدواج در مرد و زن افزایش یافت و در برخی از شهرهای کشور شتاب افزایش سن ازدواج بیش از شش سال است. این در حالی است که اگر سن ازدواج تا دو سال در کشور کاهش پیدا کند، نرخ باروری کلی رشد خوبی خواهد داشت و نگرانی‌ها رفع می‌شود.

وی تأخیر در ازدواج را یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر نرخ باروری کلی جامعه دانست و افزود: ۱۱ میلیون دختر و پسر در آستانه ازدواج قرار دارند که بخش قابل توجهی از این افراد در حال پشت سر گذاشتن سنین باروری (۱۸ تا ۳۵ سال) هستند.

مطلق در بخش دیگری از سخنان خود به تأثیر خانواده سالم بر سلامت جامعه اشاره کرد و گفت: اگر خانواده از سلامت کافی برخوردار نباشد باعث ورود افراد بیمار گونه به جامعه، به هم خوردن ساختار جامعه، تبدیل یک رفتار

ناپهنجار به پهنجار در جامعه، سرایت بیماری خویش به دیگران می‌شود. یکی از چالش‌های تأثیرگذار بر

نرخ باروری کلی بحث طلاق است که از سال ۸۵ تا ۹۳، میزان طلاق در کشور رو به افزایش است. وی ادامه داد: میزان ازدواج در سال ۹۳، ۵/۶ درصد نسبت به سال قبل از آن کاهش داشته و میزان طلاق در سال ۹۳ نسبت به سال قبل آن ۵/۵ درصد رشد داشته است. تمایل به تک فرزندی، افزایش متوسط فاصله بین ازدواج و فرزندآوری و فاصله تولد بین فرزندان، روند رو به افزایش آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد، طلاق، سقط و رفتارهای پرخطر از دیگر عوامل تأثیرگذار در نرخ باروری کلی است. همچنین در این همایش معاون فنی دفتر جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت در رابطه با ارتقای نرخ باروری کلی همراه با ارتقای سلامت مادر و کودک گفت: ایران بالاترین نرخ باروری را در سال‌های ۶۰ تا ۶۲ داشته و از آن به بعد سیر باروری به تدریج کاهش می‌یابد تا جایی که پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد طی ۳۰ سال آینده نرخ جمعیت ۱/۵۶ کنونی ما به صفر می‌رسد و بعد از آن نرخ منفی جمعیت را شاهد خواهیم بود. رییس دانشگاه علوم پزشکی کرمان نیز در این همایش گفت: مدیریت جامع جمعیتی یکی از فصل‌های مشترک همه کشورها اعم از غنی و فقیر، شرق و غرب است و در این زمینه نیازمند جامعه‌ای مطلوب و سالم هستیم. علی‌اکبر حق دوست افزود: برای اینکه بدانیم جمعیت مطلوب چه میزان است، باید به این مسأله توجه داشت که از چه منظر زیست‌محیطی، اقتصادی، باورهای مذهبی و یا دیگر جنبه‌ها به این موضوع نگاه می‌کنیم، چون هر کدام از آنها اعداد و ارقام جداگانه و متفاوتی را به ما می‌دهد. تنها یک جزء از مدیریت جمعیت مربوط به تولیدمثل و فرزندآوری است و مباحثی همچون طول عمر، سالم‌زیستن، مهاجرت و فرار مغزها نیز مدنظر قرار دارد. حق دوست با طرح این سؤال که آیا رشد جمعیت در ایران به حالت بحرانی رسیده است، افزود: در یک مجال کوتاه نمی‌توان در این زمینه صحبت کرد، اما باید گفت که ما به فاز بحرانی مدیریت جمعیت از نظر رشد رسیده‌ایم. آحاد جامعه و وضعیت کنونی را با توجه به مشکلات شغل و مسکن و دیگر عوامل نگاه می‌کنند و به نظر عموم می‌رسد که بحث کم شدن جمعیت مبحثی فانتزی است. وی افزود: اگر مدیریت جمعیت ما نامطلوب باشد، اثرات آن را در دهه‌های آینده شاهد هستیم، عموم جامعه به این موضوع نگاه علمی ندارند، لذا از یک سو باید برای شاخص‌های سلامت جامعه کار کنیم و از سوی دیگر از شعارهای عامه‌پسند فاصله بگیریم. در حال حاضر بیشترین افت تولیدمثل را در افراد تحصیل کرده، مرفه و شهرهای با رشد اقتصادی بالا شاهد هستیم، پس اقتصاد تنها مسئله عدم فرزندآوری نیست و شاید نگرانی‌هایی در زمینه تربیت، اشتغال و وضعیت اجتماعی داریم.



دلایل تحلیل رفتن لثه

فارس- جعفر جعفری جراح و دندان‌پزشک گفت: معمولاً تحلیل لثه زمانی اتفاق می‌افتد که استخوان فک زیرین تحلیل رفته باشد. همچنین افرادی که محکم مسواک می‌زنند، غذاهای سفت زیاد مصرف می‌کنند یا به دندان فروچه و پوکی استخوان ملایم مبتلا هستند نیز دچار تحلیل استخوان و به دنبال آن تحلیل لثه می‌شوند. تفاوت رنگ قسمت مینایی با بخش ریشه‌ای دندان، نشانه‌ای از این بیماری است و در صورت مشاهده این تفاوت رنگ، فرد باید برای پیشگیری و درمان آن به دندان‌پزشک مراجعه کند. وی افزود: کشیدن نخ دندان به‌صورت زیاد و نامناسب نیز، تحلیل لثه بین‌دندانی را در پی خواهد داشت. تحلیل لثه می‌تواند به دنبال علل ضعیف شدن استخوان را به دنبال دارند و سبب می‌شوند دندان و استخوان تحمل فشارهای لازم را نداشته و دچار سایش شود و لثه هم رو به پایین حرکت کند.



برای رفع کم‌خونی چقدر جگر بخوریم؟

سلامت‌نیوز- مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: جگر گاو، گوسفند و مرغ یکی از منابع غنی از آهن به‌شمار رفته و برای رفع کم‌خونی مصرف آن مناسب است. افرادی که کم‌خونی داشته در صورتی که مشکل چربی خون و کلسترول نداشته باشند می‌توانند هفته‌ای یک یا دو بار جگر مصرف کنند. بیماران که مبتلا به کلسترول خون هستند برای تأمین آهن مورد نیاز بدن خود باید از مواد غذایی جایگزین جگر همچون مغز پسته و بادام و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنند. از زمانی که جگر تازه تهیه می‌شود، تنها دو روز فرصت است که آن را استفاده کنیم چرا که بیش از این مدت مناسب مصرف نیست. جگر پس از خرید برای مصرف نباید در فریزر نگهداری شود چرا که خواص خود را از دست می‌دهد. مصرف جگر برای دانش‌آموزان به دلیل اینکه این ماده غذایی انرژی مناسبی برای بدن ایجاد می‌کند، مفید است. البته توصیه می‌کنیم هر هفته حدود ۹۰ گرم جگر مصرف شود.

