

کنترل آسم

در مادران شیرده و نوزادان

آسم از جمله بیماری‌های اصلی دستگاه تنفسی بوده که ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی (ارثی) در ابتلا به این بیماری نقش اصلی را دارد. نوزادان شیرخوار فلوشیپ آسم‌والرژی بیشتر مواد غذایی مورد نیاز خود را از طریق شیر مادر تأمین می‌کنند و در نتیجه تغذیه و سایر اقدامات مادران می‌تواند در ترکیب شیر و انتقال مواد به نوزاد تأثیر اصلی را داشته باشد. پس بحث تغذیه مادران شیرده اهمیت بسزایی داشته و می‌تواند تأثیرات شدیدی بر وضعیت نوزاد داشته باشد.

مادرانی که مواجهه با آلرژن‌ها داشته و میزان بالایی از مواد غذایی آلرژی‌زا را دریافت می‌کنند احتمال دارد ترکیباتی از این مواد را از طریق شیر به نوزاد منتقل کنند و در مواردی بدون بروز علائم در خود مادر، سبب بروز آلرژی و حساسیت در نوزاد شوند و خطر ابتلا به آسم در نوزاد را افزایش دهند که باید مورد توجه مادران شیرده قرار بگیرد و مشاوره‌های لازم را از متخصصان تغذیه و پزشکان و متخصصان مربوط دریافت کنند.

همچنین باید توجه داشته باشیم مادرانی که سیگار می‌کشند نیز خطر بروز آسم و آلرژی را در نوزادان خود به شدت بالا می‌برند که توصیه می‌شود این امر حتما کنترل شود و اقدامات لازم را برای حذف سیگار داشته باشند. همچنین مادرانی که خود درگیر بیماری آسم هستند از طریق مشورت با پزشک خود دستورات لازم را برای کنترل علائم و نشانه‌های بیماری دریافت کنند و تحت نظر پزشک مربوط نوزادان خود را مورد ارزیابی قرار دهند. ^۱



خطرات رشدی کودکان با رژیم غذایی گیاهی

محققان دریافتند که رژیم‌های گیاهی در کودکان ممکن است فواید قلبی داشته باشد اما خطراتی برای رشد آنان نیز به‌همراه خواهد داشت.

محققان کالج دانشگاهی لندن اظهار کردند، کودکانی که رژیم‌های غنی‌ای گیاهی دارند از نظر قلب و عروق سالم‌تر و چربی بدن کمتری نسبت به سایر کودکان دارند اما



اگر زیاد می‌نشینید و کم‌راه می‌روید حتما این گزارش را بخوانید

خطرات نرفتن به راه بادیه و نشستن باطل!



مهابت خسروشاهی سلامت



نشستن طولانی‌مدت زمینه ابتلا به سرطان ریه سرطان تخمدان و دیگر سرطان‌های وابسته به ناحیه لگن و سرطان روده‌هاست

خواب رفتن دست و پا یا هر قسمتی از بدن، ناشی از نشستن طولانی‌مدت را همه تجربه کرده‌ایم. این عارضه با چند بار تکان دادن دست و پا برطرف می‌شود اما عوارض ایجاد شده در بدن به دلیل بی‌حرکتی، جدی‌تر است. متخصصان در یک جمله آسیب‌ها را این‌طور توصیف می‌کنند: «اگر از اندام‌های بدن درست استفاده نکرده یا استفاده نکنید، آنها را از دست می‌دهید.» این

جمله بیانگر این است که ماهیچه‌های ناحیه لگن، کمر و پاها در اثر نشستن طولانی‌مدت دچار تحلیل و ضعف می‌شود. از سوی دیگر بی‌حرکتی و آویزان ماندن طولانی‌مدت پاها باعث آسیب به ماهیچه شربنی و ماهیچه‌های چهارسر و سه‌سر زانو خواهد شد. ضعف و تحلیل این ماهیچه‌ها، خطر زمین خوردن و به‌دنبال آن آسیب‌های دیگر را افزایش می‌دهد.

جمله بیانگر این است که ماهیچه‌های ناحیه لگن، کمر و پاها در اثر نشستن طولانی‌مدت دچار تحلیل و ضعف می‌شود. از سوی دیگر بی‌حرکتی و آویزان ماندن طولانی‌مدت پاها باعث آسیب به ماهیچه شربنی و ماهیچه‌های آزاد شدن مولکول‌هایی مانند «لیپوپروتئین لیپاز» از ماهیچه‌ها می‌شود. اما نشستن طولانی‌مدت و بی‌حرکتی باعث توقف آزاد شدن این مولکول‌ها و افزایش خطر

اضافه‌وزن، به‌ویژه اضافه‌وزن موضعی می‌شود. از سوی دیگر خطر ابتلا به «سندرم متابولیک» نیز افزایش پیدا می‌کند. در صورتی که مدت زیادی در طول روز بنشینید، احتمال تجمع چربی در ناحیه میانی بدن افزایش یافته و همین مسأله خطر سکنه قلبی را نیز بالا می‌برد.

❖ پیشنی که دوتامی‌شود: نشستن طولانی‌مدت، دو عارضه شاخص را به‌دنبال دارد؛ تحلیل رفتن غیرعادی باسن بزرگ و قوس برداشتن ستون فقرات. این دو عارضه به‌ویژه اگر ساختار نشستن شما مناسب نباشد، بیشتر دیده می‌شود. فشار بر دیسک‌های ستون مهره‌ها، باعث بدشکلی ستون فقرات شده و زمینه‌ساز درد مزمن در ناحیه کمر، ستون فقرات، گردن و باسن بزرگ و کوچک می‌شود.

❖ افسردگی می‌آید: بعضی از آسیب‌ها و عوارض جسمی، زمینه‌ساز بروز مشکلات روانی است اما نشستن طولانی‌مدت به‌شکل مستقیم روی سلامت روان اثر داشته و باعث بروز افسردگی و اضطراب می‌شود. به این دلیل که کم‌تحركی یا بی‌تحركی طولانی‌مدت باعث کاهش ترشح هورمون‌های شادی می‌شود. یکی از دلایلی که ورزش و تحرک بدنی- حتی در حد نیم ساعت پیاده‌روی- می‌تواند به تغییر وضعیت روحیه افراد کمک کند، ترشح هورمون‌های شادی در اثر تحرک بدنی است.

❖ خرچنگ متولد می‌شود! : شاید باور نکنیم که نشستن طولانی‌مدت زمینه‌ساز ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌هاست. به این دلیل که همیشه فکر می‌کنیم زمینه ابتلا به سرطان، رفتارهای خطرناک و خاصی است اما نشستن طولانی‌مدت، زمینه ابتلا به سرطان ریه، سرطان تخمدان و دیگر سرطان‌های وابسته به ناحیه لگن و سرطان روده‌هاست.

گیاهی را دنبال می‌کنند به‌طور متوسط سه سانتی‌متر کوتاه‌تر، ۶ تا ۴ درصد محتوای مواد معدنی استخوانی کمتر و بیش از سه برابر کمبود ویتامین ب۱۲ نسبت به گیاه‌خواران دارند. همچنین ۲۵ درصد سطح پایین‌تری از لیپوپروتئین‌های کم‌چگالی (LDL)، کلسترول بد و سطح پایین‌تر چربی بدن دارند. ^{۱/ایسنا}

❖ ضربان‌های خسته: قلب، باید هر روز با ورزش و تحرک بدنی مناسب- متناسب با سن و سلامت قلب- افزایش ضربان داشته باشد. به این ترتیب قلب به حرکت واداشته شده، خون به خوبی در رگ‌ها به گردش درآمده و متابولیسم بدن فعال شده است. اگر فردی در طول هفته بیش از ۲۳ ساعت بدون حرکت باشد، نسبت به کسی که در طول هفته ۱۱ ساعت حرکت بدنی نداشته است، ۶۴ درصد بیشتر در معرض خطر سکنه قلبی قرار دارد. هرچه میزان نشستن در طول روز بیشتر باشد، خطر سکنه قلبی بالاتر می‌رود.

❖ شیرینی تلخ می‌آید: دیابت نوع دوم یا اکتسابی، عارضه دیگری است که در پی نشستن طولانی‌مدت بروز کرده و خطر ابتلا می‌تواند تا ۱۲ درصد افزایش یابد. دلیل بروز این اتفاق نیز افزایش وزن، اختلال در عملکرد انسولین، افزایش مقاومت سلول‌ها به انسولین و... است.

❖ رگ‌های خسته‌آبی: وقتی به مدت طولانی پشت میز کار نشسته‌اید، پاها نیز به مدت طولانی آویزان است. این مسأله باعث ایجاد اختلال در بازگشت خون از سیاهرگ‌ها شده و زمینه‌ساز ایجاد «واریس» در پاهاست. از سوی دیگر این مسأله زمینه ایجاد لخته خون و افزایش خطر سکنه قلبی و مغزی است.

❖ دردهایی که می‌آیند و می‌مانند: وقتی بخشی از بدن به مدت طولانی در یک حالت باقی می‌ماند، دچار خستگی، ضعف عضلانی و خواب‌رفتگی در اثر فشار به اعصاب و اختلال در گردش خون می‌شود. پادرد، کمر درد، درد در ناحیه شانه‌ها، ستون فقرات، گردن و ناحیه لگن است. اگر علاوه بر نشستن طولانی‌مدت با رایانه کار کرده و تایپ می‌کنید، دچار درد انگشت‌ها، مچ و چشم‌ها هم خواهید شد. ^۲

کارشناسان مجموعه «مهرآفرین فردوس» اپلیکیشنی به نام «زیست‌آپ» ساخته‌اند که با استفاده از

روش‌های تفکیک و بازیافت ضایعات، مردم را به‌شیوه‌ای کاملاً عملی به حفاظت از محیط زیست تشویق می‌کند

با زیست‌آپ تولید زباله را کاهش دهیم

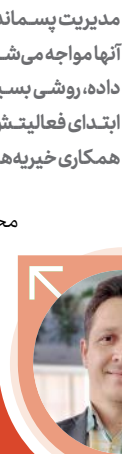
در میان کسب‌وکارهای استارت‌آپی، آن دسته از شرکت‌هایی که دغدغه‌های زیست‌محیطی دارند و در حوزه‌ای مانند بازیافت ضایعات و پلاستیک‌زدایی فعالیت می‌کنند، ممکن است به اندازه شرکت‌های زباله‌ساز مورد استقبال واقع نشوند. برای مثال در مورد یکی از این شرکت‌های دوستدار محیط زیست به نام «مهرآفرین فردوس» بارها اتفاق افتاده است که مورد انتقاد قرار بگیرد. این مجموعه در زمینه

فرز سهیلی‌آزاد
نشان ایرانی ۲

موسس و مدیرعامل شرکت مهرآفرین فردوس، آغاز فعالیت رسمی این شرکت را از سال ۹۷ و همزمان با عرضه اپلیکیشن «زیست‌آپ» می‌داند. احمد قلی‌زاده به جام‌جم می‌گوید: «این اپلیکیشن با دغدغه مدیریت پسماند و حفظ محیط زیست طراحی و تولید شده است. در دو سال نخست، فعالیت این اپلیکیشن به جمع‌آوری ضایعات قابل بازیافت منازل محدود بود؛ به این شکل که کاربر زیست‌آپ، زباله‌های خشک و تر را در منزل جداسازی می‌کرد و پس از اینکه حجم زباله‌های خشک که به‌عنوان ضایعات قابل بازیافت شناخته می‌شود، به حدی می‌رسید که کاربر قصد تحویل دادن آنها را داشت، درخواست تحویل را در اپلیکیشن زیست‌آپ ثبت می‌کرد. سپس مأمور جمع‌آوری ضایعات این مجموعه برای تحویل‌گرفتن زباله‌های خشک مراجعه می‌کرد و با توجه به وزن و حجم آنها، امتیازاتی را برای کاربر در اپلیکیشن منظور می‌کرد. این امتیازات قابل خرج‌کردن در فروشگاه آنلاین زیست‌آپ بود. همچنین کاربر می‌توانست آنها را نقد و معادل ریالی امتیازاتش را دریافت کند.

امکانات «زیست‌آپ» در یک نگاه

بنیانگذار مجموعه مهرآفرین فردوس، درخصوص تغییرات بنیادینی که اخیراً در اپلیکیشن



محیط زیست جلوگیری می‌کنیم.»

قلی‌زاده در ادامه اضافه می‌کند: «روند خرید بدون پسماند به این صورت است که مشتری همزمان با تحویل گرفتن اجناسی که خریده است، می‌تواند زباله‌های خشکی که از قبل تفکیک کرده را تحویل دهد و امتیازاتی که در خریدش در نظر بگیرد.» اما شاید برای شما هم این سوال به‌وجود آمده باشد که اصلاً «خرید بدون پسماند» به چه معناست؟! طبق گفته قلی‌زاده، مثلاً وقتی شما یک بسته ماکارونی را از فروشگاه‌ی تهیه می‌کنید، این ماکارونی دارای بسته‌بندی پلاستیکی است که فقط یک بار قابل استفاده است. به‌محض

مشتریان «زیست‌آپ» چه کسانی هستند؟

قلی‌زاده می‌گوید: «ما در حال حاضر سه دسته مشتری داریم؛ یکی از آنها مشتریان خانگی هستند که امکان خرید بدون پسماند را از فروشگاه زیست‌آپ دارند. دسته دیگر شرکت‌ها، بانک‌ها، مغازه‌ها، داروخانه‌ها و به‌طور کلی همه کسب‌وکارهایی هستند که کاغذ و کارتن زیادی به‌عنوان زباله تولید می‌کنند. زباله‌های کاغذی در فرآیند بازیافت با مشکلات زیادی روبه‌رو است. کاغذی خرد و ریز شده و دور ریخته می‌شود، کافی است در سطل زباله با آب یا روغن تماس پیدا کند تا دیگر قابلیت بازیافت نداشته باشد. در همین راستا، ما کیسه‌های پارچه‌ای یا به‌اصطلاح پگ‌هایی را در اختیار این گروه از مشتریان‌مان قرار می‌دهیم تا کاغذ و کارتن بلااستفاده‌ای که دارند را درون اینها قرار دهند و زمانی که پُر شدند درخواست تحویل داده و آنها را به مأموران جمع‌آوری ما تحویل می‌دهند. در ادامه درست مانند روندی که مشتریان خانگی برای امتیازگیری و خرید بدون پسماند طی می‌کنند، این دسته از مشتریان زیست‌آپ نیز می‌توانند همان فرآیند را انجام دهند.»

این کارآفرین خلاق می‌افزاید: «گروه آخر مشتریان ما رستوران‌ها هستند که حجم زیادی تولید می‌کنند. نحوه برخورد ما با رستوران‌ها به این شکل است که آنها می‌توانند زباله‌هایشان را کاملاً تفکیک کرده و به‌طور مثال شیشه، آلومینیوم، کارتن، پلاستیک و... را به‌صورت جداسازی شده به ما تحویل دهند. در این مورد نیز فرآیندی دقیقاً مشابه با دو گروه قبلی، پیش روی رستوران‌ها قرار خواهد گرفت.»

اینکه شما موقع مصرف، آن بسته‌بندی را باز کرده و در سطل زباله می‌اندازید، پلاستیک بیشتری وارد چرخه طبیعت می‌شود؛ ولی کالایی که در فروشگاه بدون پسماند عرضه می‌شود، دارای بسته‌بندی چندبار مصرف است. برای مثال ماکارونی در فروشگاه زیست‌آپ داخل ظرفی از جنس پت عرضه می‌شود که ظرفیت تقریباً ۸۰۰ گرم ماکارونی را دارد. این ظرف امکان استفاده چندباره را دارد و مشتری زیست‌آپ می‌تواند آن را در خرید بعدی‌اش پس دهد تا هم پول ظرف را که رقم قابل توجهی است دریافت کند و هم زباله‌ای در منزلش ایجاد نشده باشد؛ البته روش دیگری که در این خصوص وجود دارد، ایل ظرفی است که مشتری هنگام تحویل گرفتن مایحتاجی که خریداری کرده است، همان‌موقع محتویات ظرف چندبار مصرف را به طرفی که خودش در خانه دارد منتقل کند و آن را به نماینده زیست‌آپ برگرداند تا به این صورت از پرداخت هزینه اضافی برای

چشم‌انداز «زیست‌آپ»

مدیرعامل شرکت مهرآفرین فردوس، درباره برنامه‌هایی که این مجموعه برای آینده اپلیکیشن زیست‌آپ در نظر گرفته است تصریح می‌کند: «یکی از اهداف اصلی ما گسترش اجناس و کالاهایی است که در فروشگاه زیست‌آپ ارائه می‌دهیم. اکنون در این فروشگاه برخی از مواد غذایی خشک و شونده‌ها عرضه می‌شود و میوه‌ها نیز که در سبد محصولات ما قرار داشتند، مدتی است به‌دلیل مشکلاتی که درخصوص تازه ماندن دارند، فعلاً ارائه نمی‌شوند تا به‌زودی با در نظر گرفتن زیرساخت‌های مورد نیاز مجدداً به محصولات قابل عرضه در فروشگاه زیست‌آپ برگردند. اما تلاش ما بر این است که تنوع اجناس این فروشگاه را افزایش دهیم تا از تولید زباله‌هایی که کالاهای سوپرمارکتی ایجاد می‌کنند جلوگیری کنیم.»

قلی‌زاده در ادامه می‌گوید: «برنامه دیگری که مجموعه ما برای ادامه مسیر زیست‌آپ متصور است، جذب سرمایه برای گسترش فعالیت‌های‌مان به خارج از تهران و همچنین اعطای نمایندگی به علاقه‌مندان در شهرهای مختلف کشور خواهد بود. هدف بعدی زیست‌آپ در اختیار گرفتن سوله یا یک فضای کارگاهی است تا در آنجا علاوه‌بر بسته‌بندی محصولات بدون پسماند‌مان، تفکیک زباله‌ها را نیز خودمان انجام دهیم.»



راه‌های ارتباط با شرکت

«مهرآفرین فردوس»

zistapp.com

info@zistapp.com

zistapp

۰۲۱۴۸۰۰۰۹۷۹

۰۹۰۲۱۱۰۲۰۳۳

تهران، خیابان آزادی، خیابان خوش شمالی، تقاطع نیایش، پلاک ۴۲، طبقه اول

برای ورود به سایت این کد را با گوشی اسکن کنید

