

مرد ها به مراقبت های بیشتری نیاز دارند



سلامت مردان نسبت به زنان در جامعه ایرانی وضعیت نامساعدتری دارد. به گزارش گروه فرهنگ شهروندی و به نقل از سلامت نیوز بررسی ها نشان می دهد از میان ۴۰ علت اصلی مرگ ومیر ۳۳ علت در مردان شیوع بیشتری دارد.

مهم ترین علل مرگ ومیر در مردان

- بیماری های قلبی و عروقی
- تصادفات
- سرطان ریه و پرستانات
- بیماری های مزمن تنفسی
- سکته های مغزی
- سیروز کبدی

شاخص های نامطلوب سلامت مردان

- امید به زندگی مردان کمتر از زنان است.
- روند بیماری های مزمن در میان مردان، به ویژه در سن سالمندی، رو به افزایش است.
- میزان سواد سلامت مردان در سطحی نیست که بتوانند از پس نیازمندی های خود بربایند.
- مردان در مقایسه با زنان، کمتر از خدمات بهداشتی، درمانی و مشاوره ای استفاده می کنند.
- به علت شرایط محیطی و شغلی، بیشتر در معرض عوامل خطر و ابتلا به بیماری های واگیر و غیر واگیر قرار دارند.

مرور چند نمونه تامل برانگیز

- میزان مرگ ومیر در پسران کمتر از پنج سال، میزان کوتاه قدی ولاغری مردان و ابتلایشان به عفونت های HIV بسیار بیشتر از زنان است.
- احتمال مرگ یک مرد سی ساله از بیماری های غیر مزمن تا پیش از هفتاد سالگی، یک ونیم برابر زنان است.
- میزان مرگ ناشی از خودکشی در مردان ۱.۷۵ برابر زنان است.
- میزان مرگ ناشی از تصادفات جاده ای در مردان دو برابر است.
- میزان مرگ ناشی از قتل و دگرگشی در مردان چهار برابر زنان است.
- امید به زندگی در مردان حدود چهار سال کمتر از زنان است.

سال های ازدست رفته زندگی سالم

به علت ابتلا به بیماری یا ناتوانی سال های ازدست رفته زندگی سالم در مردان بسیار بیشتر از زنان است.

نکته روز

کدام گیاهان پشه ها را از شما دور می کنند؟



گروه فرهنگ شهروندی اباگرم تر شدن هوا، حضور حشرات به ویژه پشه ها هم بیشتر می شود و بسیاری از افراد راهی برای دور نگه داشتن آن ها هستند. جالب است بدانید برخی گیاهان علاوه بر زیبایی و عطر دلپذیر، می توانند به شکل طبیعی به دفع پشه ها کمک کنند. اگر این گیاهان را در حیات، بالکن یا کنار پنجره ها بکارید، احتمال حضور پشه ها کمتر می شود.

اسطوخودوس

اسطوخودوس با عطر آرامش بخش خود فضای اطراف را خوشبو می کند و در عین حال برای پشه ها خوشایند نیست. پژوهش ها نشان داده اند که روغن اسانس این گیاه می تواند به عنوان یک دافع طبیعی و سازگار با محیط زیست برای حشرات عمل کند.

گل همیشه بهار

گل همیشه بهار علاوه بر ظاهر زیبا و رنگ های شاد، حاوی ترکیباتی است که خاصیت حشره کشی دارند. به همین دلیل بسیاری از باغبان ها از آن برای محافظت از باغچه استفاده می کنند. این گیاه نگهداری ساده ای دارد و در تمام تابستان گل می دهد.

رزماری

رزماری گیاهی معطر و کاربردی در آشپزی است. اما فقط به همین دلیل محبوب نیست. این گیاه به راحتی رشد می کند و بوی آن برای پشه ها ناخوشایند است. بنابراین می تواند به دور نگه داشتن آن ها از محیط کمک کند.

ریحان

ریحان علاوه بر طعم عالی در غذاها، در دفع پشه ها نیز مؤثر است. تحقیقات نشان داده اند برگ های این گیاه ترکیباتی دارند که خاصیت دافع حشرات دارند و می توانند به کاهش حضور پشه ها در اطراف خانه کمک کنند.

نعناع

نعناع یکی دیگر از گیاهان خوش عطر با خاصیت ضد آفات است. ماده ای به نام منتول که در نعناع وجود دارد، خاصیت حشره کشی دارد و می تواند در دفع پشه ها، کنه ها و برخی آفات دیگر مؤثر باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

هنر زندگی مسئولانه

آینده، نه با تصمیم های بزرگ، بلکه با عادت های کوچک و روزمره ما در استفاده بهینه از منابع ساخته می شود

محبوبه عظیم زاده هر صبح که از خواب بیدار می شویم، بی آنکه متوجه باشیم، از ده ها منبع مختلف که در اختیارمان است استفاده می کنیم. آب، برق، گاز، مواد غذایی، زمان، طبیعت و حتی دانشی که دیگران در اختیارمان گذاشته اند. این منابع، هر چند در زندگی روزمره عادی به نظر می رسند، اما نباید فراموش کنیم که پایان پذیرند و ما موظف هستیم تا به بهترین شکل از آن ها استفاده کنیم. همچنین باید به خاطر بسپاریم که استفاده بهینه از منابع به معنای محروم کردن خود از رفاه و آسایش نیست، بلکه به معنای آن است که به اندازه نیاز مصرف کنیم و سهم آیندگان را نیز فراموش نکنیم. این فرهنگ درست مصرف کردن، از خانه آغاز می شود. در مدرسه و محل کار و دیگر جوامع خرد ادامه پیدا می کند و در نهایت خود را به شکل رفتاری جمعی و پایدار به رخ می کشد.

گاز

مصرف هوشمندانه



روزهای سرد زمستان را تصور کنید؛ زمانی که گرمای خانه، احساس آرامش و امنیت را به همراه می آورد. اما این آسایش، نباید باعث شود مصرف بی رویه انرژی را طبیعی بدانیم. گاهی پنجره ای که به خوبی بسته نشده یا بخاری ای که بی دلیل با حداکثر توان کار می کند، یعنی هدر رفتن منابعی که با زحمت فراوان تأمین شده اند. مصرف درست انرژی، بیشتر از آنکه به کاهش رفاه مربوط باشد، به اصلاح عادت ها وابسته است. تنظیم دمای مناسب، استفاده از لباس گرم در فصل سرما، سرویس به موقع تجهیزات و جلوگیری از اتلاف گرما، راهکارهایی ساده اما مؤثر هستند. فرزندان نیز وقتی ببینند والدین به این موضوع اهمیت می دهند، یاد می گیرند که آسایش با اسراف تفاوت دارد.

خرید آگاهانه

رهایی از مصرف گرایی



همه ما تجربه خریدهایی را داشته ایم که پس از مدتی، گوشه ای از خانه را اشغال کرده اند و شاید هرگز استفاده نشده اند. تبلیغات و هیجان خرید، گاهی ما را به سمت نیازهایی می برد که در واقع نیاز واقعی ما نیستند. پیش از هر خرید، شاید بد نباشد از خود بپرسیم: آیا واقعا به این کالا نیاز دارم؟ همین سؤال ساده، می تواند جلوی بسیاری از خریدهای غیر ضروری را بگیرد. اعتدال در مصرف، نه به معنای محرومیت، بلکه به معنای انتخاب آگاهانه است. خانواده هایی که این نگاه را به فرزندان خود منتقل می کنند، در واقع آن ها را با مفهوم ارزش واقعی دارایی ها آشنا می سازند.

برق

نیروی زندگی امروز



امروز زندگی بدون برق تقریبا غیر قابل تصور است. روشنایی خانه، تلغف همراه، رایانه، وسایل سرمایشی و ده ها ابزار دیگر، همه وابسته به انرژی برق هستند. اما گاهی از کنار این واقعیت ساده عبور می کنیم که برای روشن ماندن یک لامپ یا کار کردن یک دستگاه، منابع فراوانی مصرف می شود. در بسیاری از خانه ها، روشن ماندن چراغ اتاق های خالی یا کار کردن وسایل برقی بدون نیاز، به عادت بی ناخواسته تبدیل شده است. در حالی که خاموش کردن یک چراغ یا استفاده از نور طبیعی، شاید در ظاهر ناچیز به نظر برسد، اما وقتی به رفتاری همگانی تبدیل شود، تأثیری بزرگ خواهد داشت. در محیط های اداری نیز خاموش کردن رایانه هاپس از پایان کار یا استفاده از تجهیزات کم مصرف، تنها یک اقدام اقتصادی نیست؛ بلکه نوعی احترام به منابع مشترکی است که همه مادر آن سهمیم هستیم.

آب

نعمت جاری زندگی



شاید کمتر پیش آمده باشد که هنگام باز کردن شیر آب به مسیری فکر کنیم که این قطره های زلال برای رسیدن به خانه ما طی کرده اند. آب، به سادگی در دسترس ما قرار می گیرد و همین سادگی، گاهی باعث می شود ارزش واقعی آن را فراموش کنیم. کافی است در یک روز گرم تابستان، قطعی چند ساعته آب را تجربه کنیم تا اهمیت این نعمت بیش از پیش آشکار شود. مصرف بهینه آب، از کارهای پیچیده آغاز نمی شود. وقتی در خانه، کودکی می بیند که پدر یا مادر هنگام مسواک زدن شیر آب را می بندند یا از او می خواهند باقی مانده آب پارچ را پای گلدان ها بریزد، در حقیقت او در حال یادگیری یک فرهنگ ارزشمند است. همچنین می توان با مراقبت از شیرهای آب، گزارش نشستی ها و پر هیز از مصرف بی دلیل، سهمی هر چند کوچک، اما مؤثر در حفظ این سرمایه حیاتی داشت. صرفه جویی در مصرف آب، نه تنها نشانه کمبود، بلکه نشانه آگاهی و مسئولیت پذیری است.

طبیعت و جنگل ها

میراثی که از گذشته به امانت گرفته ایم



بسیاری از ما خاطرات خوشی از سفرهای خانوادگی و قدم زدن در دل طبیعت داریم؛ جایی که صدای پرندگان، سایه درختان و هوای پاک، آرامش را به انسان هدیه می دهد. اما این زیبایی ها همیشگی نخواهند بود. اگر تصور کنیم طبیعت خود به خود ترمیم می شود و نیازی به مراقبت ندارد. گاهی یک بطری پلاستیکی رها شده در جنگل یا یک آتش خاموش نشده، خسارتی به جامی گذارد که جبران آن سال ها زمان می برد. احترام به طبیعت، تنها در سفر معنا پیدا نمی کند. کاشت یک نهال، آموزش حفظ محیط زیست به کودکان و پر هیز از آسیب رساندن به پوشش گیاهی، رفتارهایی هستند که آینده سبزتری را رقم می زنند.

هوای پاک

مسئولیتی برای همه



تنفس، نخستین کاری است که انسان با تولد آغاز می کند و تا پایان زندگی بی وقفه ادامه می دهد. اما شاید کمتر پیش آید که به کیفیت هوایی که هر روز تنفس می کنیم بیندیشیم. بسیاری از ما خاطره صبح هایی را به یاد داریم که پس از باران یا در سفر به مناطق خوش آب و هوا، نفس کشیدن لذت دیگری داشته است. همان لحظه ها به خوبی نشان می دهد که هوای پاک، نعمتی ساده اما حیاتی است که نباید آن را بدیهی فرض کرد. حفظ این سرمایه ارزشمند، تنها بر عهده نهاد ها و سازمان ها نیست. هر فرد با انتخاب های روزمره خود می تواند در سلامت هوای شهر و محیط زندگی سهمی باشد. استفاده کمتر از خودرو های شخصی، توجه به معاینه فنی و وسایل نقلیه، کاشت درخت و حفظ فضای سبز، همگی گام هایی کوچک اما مؤثر هستند. خانواده ها می توانند با آموزش اهمیت محیط زیست به فرزندان، این مسئولیت را به نسلی دیگر منتقل کنند. هوای پاک، سرمایه ای مشترک است که کیفیت زندگی امروز و سلامت نسل های آینده به آن وابسته است.

سوخت و حمل و نقل

قصه مسیری که هر روز طی می کنیم



در زندگی امروز جابه جایی بخشی جدایی ناپذیر از فعالیت های روزمره است. رفت و آمد به محل کار، مدرسه یا انجام کارهای روزانه، مصرف انواع سوخت را به همراه دارد. اما گاهی عادت های ساده، باعث مصرف بیشتر انرژی و افزایش آلودگی می شوند. مسیری کوتاه که می توان آن را پیاده طی کرد، خود رویی که تنها یک سرنشین دارد یا سفری که با کمی برنامه ریزی می توان آن را با حمل و نقل عمومی انجام داد. استفاده بهینه از سوخت، تنها به معنای کاهش هزینه ها نیست، بلکه نوعی احترام به منابع طبیعی و محیط زیست محسوب می شود. هم سفری با دیگران، استفاده از وسایل نقلیه عمومی، پیاده روی یا دو چرخه سواری در مسیرهای کوتاه و نگهداری صحیح از خودرو ها، می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش مصرف انرژی داشته باشد. در محیط های کاری نیز برنامه ریزی بهتر برای جلسات، استفاده از ارتباطات آنلاین در مواقع ضروری و مدیریت سفرهای غیر ضروری، نمونه هایی از همین نگاه مسئولانه است. گاهی تغییر چند عادت کوچک، می تواند هم به سود اقتصاد خانواده باشد و هم سهمی در ساختن شهری سالم تر و آینده ای پایدار تر داشته باشد.

ارزش منابع پنهان



در کنار آب، انرژی، طبیعت و سایر منابعی که به چشم می آیند، سرمایه های ارزشمند دیگری نیز وجود دارند که شاید کمتر به آن ها فکر کنیم: زمان، سلامت، آرامش، اعتماد، دانش و حتی توجهی که به یک دیگر هدیه می کنیم. زمان، تنها منبعی است که هرگز قابل بازگشت نیست و سلامتی و آرامش، سرمایه هایی هستند که اغلب ارزش واقعی آن ها را زمانی درک می کنیم که دچار آسیب شده باشند. همان گونه که اسراف در مصرف آب و انرژی پسندیده نیست، فرسوده کردن جسم و روان، هدر دادن فرصت ها یا بی توجهی به سرمایه های انسانی و اجتماعی نیز نوعی اتلاف منابع به شمار می رود. شاید استفاده بهینه از منابع، در نهایت چیزی فراتر از صرفه جویی باشد، نوعی شیوه زندگی که بر پایه تعادل، مسئولیت پذیری و احترام به داشته ها شکل می گیرد. اگر بیاوریم آنچه را در اختیار داریم، چه مادی و چه معنوی، آگاهانه و به اندازه مصرف کنیم، نه تنها زندگی بهتری برای خود خواهیم ساخت، بلکه میراثی ارزشمند تر برای نسل های آینده بر جای خواهیم گذاشت.