گوناگون

درمان مشخصی برای اعتیاد به مخدرهای صنعتی وجود ندارد

مدیر کل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: درمان مشخصی برای اعتیاد به مخدرهای صنعتی وجود ندارد و بیشتر در حوزه علامتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمید جمعه پور در ارتباط تلفنی با برنامه صبح و گفتگو با بیان اینکه مواد مخدری که به صورت صنعتی و شیمیایی تولید می‌شود به مواد آشپزخانه‌ای و آزمایشگاهی معروف است افزود: مصرف مواد آشپزخانه‌ای موجب تحریک شدید سیستم عصبی و روانی افراد و ایجاد علائم روانی مانند توهم، پرخاشگری، هذیان، آسیب به خود و دیگران خواهد شد. مدیر کل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: درمان اعتیاد به مخدر صنعتی در ایران و سایر کشورها در حد علامتی شامل بستری با هدف کنترل بی خوابی‌های شدید، کنترل خشم و آرامش بخشی به فرد بوده و درمان کامل اعتیاد به این مواد نیازمند درمان طولانی مدت روانشناختی است. جمعه پور گفت: متأسفانه دیدگاه خانواده‌ها درباره شناسایی فرد معتاد تشخیص چهره است درصورتیکه فرد مصرف کننده بسیار پرانرژی و خوش صحبت است و نداشتن علائم ظاهری دلیل وابسته نبودن به مواد مخدر صنعتی نیست. مدیر کل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر با اشاره به اهمیت تقدم پیشگیری بر درمان متذکر شد: پیشگیری از اعتیاد حساسیت‌هایی خاصی دارد روش‌های پیشگیری در مقاطع سنی مختلف متفاوت است و در صورتی که اطلاع رسانی درباره آثار مصرف مواد مخدر با توجه به سن و شرایط افراد و توسط متخصصین انجام نشود، اثرات سو در افراد ایجاد می‌شود

محکومیت ۲۳ میلیاردی بزرگترین وارد کننده مواد اولیه پوشک و دستمال کاغذی

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان تهران از محکومیت ۲۳ میلیارد تومانی بزرگ‌ترین وارد کننده مواد اولیه محصولات سلولزی همچون پوشک و دستمال کاغذی به خاطر گران‌فروشی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدعلی اسفنانی با اعلام این خبر گفت که این پرونده با شکایت سازمان حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان مبنی بر افزایش خودسرانه قیمت محصولات سلولزی به میزان بیش از ۲۰ هزار تن، تشکیل شد. این مقام مسئول در سازمان تعزیرات حکومتی افزود: پس از تشکیل پرونده، رسیدگی‌های لازم انجام و پس از احراز تخلف، شرکت متخلف که بزرگ‌ترین شرکت وارد کننده محصولات سلولزی محسوب می‌شود، به پرداخت ۲۳۹ میلیارد و ۸۰۳ میلیون و ۳۳۰ هزار ریال جریمه نقدی در حق صندوق دولت و ممهور کردن پروانه شرکت به مهر تخلف اول محکوم شد. اسفنانی با اشاره به صدور حکم قطعی در این پرونده در شعبه تجدیدنظر تعزیرات گفت: این سرمایه گذار خارجی که مدیر عامل یک شرکت تولیدی مواد سلولزی و بزرگترین واردکننده مواد اولیه این محصولات است، مطابق اعلام اولیه بانک مرکزی معادل ۲۳ میلیون دلار برای واردات خمیر کاغذ، ارز رسمی دریافت کرده بود.

غربالگری اضطراب کودکان در مراکز سلامت محلی

روانشناس و مدرس کلاس‌های مشاوره سازمان بهزیستی کشور، از غربالگری اضطراب کودکان در مراکز سلامت محلی خبر داد و گفت: علاوه بر مراکز مشاوره بهزیستی، مراکزی تحت عنوان مراکز سلامت روان محلی نیز در کشور فعالیت دارند که یکی از فعالیت‌های آنان در حوزه اضطراب کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یونس حسینعلی زاده افزود: مراکز سلامت روان محلی امسال در یک مرحله به والدین آموزش می‌دهند و سپس والدین از کودکان پنج تا ۶ ساله خود آزمون‌های استاندارد شده را می‌گیرند. وی ادامه داد: این آزمون‌ها شامل موارد مختلفی مانند اضطراب اجتماعی، ترس از آسیب‌های جسمی و استرس است که کودکان با این آزمون‌ها در یک مرحله غربال می‌شوند و در صورت داشتن اختلال از سوی مراکز سلامت روان محلی به مراکز مشاوره تخصصی تحت نظر بهزیستی با یارانه معرفی می‌شوند. حسینعلی زاده اضافه کرد: در اجرای این طرح، والدین برای پیشگیری و درمان اضطراب کودکان آموزش می‌بینند و درباره آن آگاهی پیدا می کنند و بهزیستی برای درمان اضطراب کودکان یارانه پرداخت می کند و از سوی دیگر از بروز اضطراب در آینده برای کودکان پیشگیری می‌شود.

وی تاکید کرد: همچنین با اجرای این طرح از مشکلات عدیده فردی و اجتماعی پیشگیری می‌شود و از سوی دیگر نیز خانواده‌ها توانمند می‌شوند. بهزیستی پیش از این اعلام کرده بود که معمولا در جهان، میزان درصد اضطراب کودکان، ۱۹ درصد بوده اما در ایران، ۲۹ درصد است.

سبک زندگی بر ضریب هوشی تاثیر می گذارد

پژوهشگران در تحقیقات جدید خود دریافتند که داشتن سبک زندگی ناسالم و استفاده از دخانیات و مشروبات الکلی علاوه بر تاثیر بد بر سلامت جسم موجب کاهش ضریب هوشی نیز می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پژوهشگران موسسه کارولینسکا سوئد در تحقیقات جدید خود دریافتند مصرف نوشیدنی‌های الکلی خطر کاهش آی کیو (IQ) یا ضریب هوشی را در جوانان افزایش می‌دهد. سارا جولاند- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «آزمایش ها و تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین ضریب هوشی و سلامت وجود دارد» در این تحقیقات داده‌ها و اطلاعات ۴۹،۳۲۱ مرد سوئدی که در طول سال‌های ۱۹۵۱ تا ۱۹۴۹ به دنیا آمده و کسانی که در سال‌های بین ۱۹۶۹ تا ۱۹۷۱ برای خدمت نظامی در سوئد ثبت نام کرده بودند، مورد ارزیابی و مطالعه قرار گرفت. جولاند در ادامه می‌افزاید: «در آزمون ارتش سوئد تست ضریب هوشی وجود دارد که آن را ما در اختیار داشتیم.

علاوه بر آن پرسشنامه‌ای به داوطلبان این تحقیقات ارائه کرده و در آن مصرف میزان مشروبات الکلی در هفته را جویا شده بودیم و در کنار آن الگوی نوشیدنی‌های فرد مورد پرسش قرار گرفت چرا که ممکن است برخی افراد به دستور پزشک مجبور به مصرف برخی داروها باشند و علت آن نیز حائز اهمیت است. در این پرسشنامه از شرایط کودکی، نوجوانی و بزرگسالی و مصرف دخانیات افراد نیز سوال شده بود»

وی در ادامه توضیحاتش افزود: «ما دریافتیم نتایج ضریب هوشی پائین در آزمون‌های هوش در مردان جوان سوئدی با مصرف بیشتر مشروبات الکلی مرتبط است.»

یک جرعه کتاب

سوتلانا آلکساندروونا آلکسیویچ
نیایش چرنوبیل
رویدادنامه‌ی آینده
ترجمه از روسی: الهام کامرانی

نیایش چرنوبیل: رویدادنامه آینده
نویسنده: سوتلانا آلکسیویچ
مترجم: الهام کامرانی
نشر چشمه

پیام آشنا: «نیایش چرنوبیل: رویدادنامه آینده» تاریخ شفاهی واقعه نیروگاه هسته‌ای چرنوبیل، نوشته سوتلانا آلکسیویچ، روزنامه‌نگار و نویسنده بلاروسی و برنده جایزه نوبل ادبیات ۲۰۱۵ است.

روز ۲۶ آوریل سال ۱۹۸۶ انفجاری بزرگ در نیروگاه چرنوبیل اوکراین رخ داد و مواد رادیواکتیو در بخش بزرگی از غرب شوروی و اروپا پخش شد و زندگی بیش از ۵ میلیون نفر را تحت تاثیر قرار داد. با وجود گذشت سال‌ها از این حادثه، هنوز آثار مواد رادیواکتیو و جهش‌های ژنتیکی در مردم منطقه دیده می‌شود که ناقص شدن نوزادان در دو دهه اخیر از پیامدهای آن است.

کتاب «نیایش چرنوبیل» روایت بی‌طرفانه و عینی گزارش‌های قربانیان فاجعه چرنوبیل است. روایت‌ها به صورت «تک گویی» است و هر کس، داستان و خاطره خودش را می گوید. نویسنده، مانند ضبط صوت گوش می‌دهد و گاه‌گاه، حالت‌های گوینده را خیلی مختصر و مفید وصف می کند؛ مانند: «برمی خیزد»، «سکوت می کند»، «به آرامی می گرید» و...

اما کتاب ماجراهای دیگری را هم تعریف می کند. افراط گرایی خشن و بی‌رحمانه در کشورهای مسلمان که از اتحاد جماهیر شوروی پیشین جدا و مستقل شده‌اند؛ روابط مستبدانه حاکمان حزب کمونیست روسیه با مردم، سلطه بوروکراسی و کاغذبازی در اداره‌های دولتی، فقر عمومی مردم در سایه حکومتِ به ظاهر نیرومند و از درون پوسیده استالینی، گستردگی و عُمق دروغ‌های دولت به مردم تحت حکومت، پرهیز از گفتن حقایق انفجار چرنوبیل به خاطرِ حفظ پرستیژ جهانی، زندگی‌های اشرافی وابستگان به حکومت در مقابل زندگی رنج‌آلود بیشتر مردم، خالی شدن نظام تربیتی روسیه از ارزش‌های اخلاقی و آرمان‌های انسانی، خودپرستی مردم ستمدیده، نداشتن سیاستِ روشن و کارآمد دربرابر حوادثِ غیرمترقبه، وضعیت نابسامان پزشکی و بیمارستان‌های روسیه و ... توصیف نابسامانی ها و فلاکت‌ها در این کتاب چنان زیاد است که دل و وجدان هر انسانی را به درد می‌آورد

پرونده الکترونیک سلامت هفته آینده رونمایی می شود

وزیر بهداشت گفت: پرونده الکترونیک سلامت هفته آینده با حضور رییس جمهور رونمایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ دکتر سعید نمکی با بیان اینکه قبل از انقلاب اسلامی از هر ۱۰۰۰ نوزادی که متولد می‌شد، حداقل ۱۳۰ نفر به یک سالگی نمی‌رسد و حداقل ۳۰۰ زن باردار به دلیل عوارض بارداری و حاملگی، از بین می رفتند، اظهار کرد: آن زمان پوشش واکسیناسیون کشور ۲۵ درصد و تعداد مراکز بهداشتی و درمانی روستایی حداکثر ۱۰۵۰ مرکز بود. پزشکان خارجی در کشور فعالیت داشتند. وی تصریح کرد: امروز ۶۶ دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی در کشور، تعداد زیادی پزشک، پرستار، ماما و سایر نیروهای حوزه سلامت را تربیت کرده و می کنند و شبکه بهداشتی و درمانی تقویت شد و در حال حاضر حداقل ۱۸ هزار خانه بهداشت در کشور فعال است و توانسته ایم مرگ و میر کودکان، زنان و گروه های آسیب پذیر را به کمترین حد در بین کشورهای شرق مدیترانه برسانیم.

وزیر بهداشت به توجه ویژه دولت دهم و یازدهم به حوزه سلامت یادآور شد: خوشبختانه با ایجاد منابع کافی برای اجرای طرح تحول نظام سلامت، توانستیم زیرساخت های بهداشتی و درمانی را در نقاط کمتر برخوردار به حداکثر برسانیم. در این طرح، پرداخت هزینه های کمرشکن از جیب بیماران کاهش یافت و برای ماندگاری پزشک و تیم پزشکی در مناطق کمتر برخوردار، برنامه ریزی و اقدام شد و بیماران خاص و صعب العلاج، مورد حمایت بیشتری قرار گرفتند. دکتر نمکی با بیان اینکه امروز فاز دوم طرح تحول نظام سلامت را با اهداف تعیین شده، اجرا می کنیم، گفت: ما ابتدا از بسته های ارزشمند طرح تحول نظام سلامت مانند توسعه زیرساخت ها در مناطق کمتر برخوردار، کاهش پرداختی از جیب بیماران، حمایت از بیماران خاص و صعب العلاج و ماندگاری تیم پزشکی در مناطق محروم حمایت می کنیم و در کنار آن به استفاده مطلوب از ظرفیت بخش خصوصی و ایجاد مشوق و انگیزه برای ماندگاری اختیاری و نه اجباری بخش خصوصی در مناطق محروم نیز توجه داریم. وی افزود: یکی از کارهایی که در فاز دوم طرح تحول نظام سلامت در دستور کار قرار دادیم، تقدم پیشگیری بر درمان و تقدم درمان سرپایی بر درمان بستری است. در سال ۹۶، بیش از ۳۸۰ هزار مورد مرگ در کشور ثبت شد که ۳۱۳ هزار مورد از آن مربوط به بیماری های غیرواگیر، ۹۷ هزار مورد مستقیما به دلیل فشارخون بالا و ۱۶۱ هزار مورد نیز به دلیل فشارخون بالا و عوارض آن شامل بیماری ها و سکته های قلبی و مغزی و نارسایی های مزمن کلیوی بوده است و راهی نداریم به جز اینکه به برنامه های پیشگیرانه بپردازیم. وزیر بهداشت با اشاره به اجرای طرح بسیج ملی کنترل فشارخون، یکی از دلایل اجرای این طرح را عدم آگاهی حداقل ۴۰ درصد از مردم از ابتلا به این بیماری عنوان کرد و گفت: تلاش ما در این دوره این است که چه کنیم که مردم کمتر نیازمند بستری شدن در بخش های سی سی یو و آی سی یو شوند. منابع مورد نیاز برای اجرای طرح بسیج ملی کنترل فشارخون، کمتر از هزینه ایجاد ۳ تخت بیمارستانی در کشور است اما برآورد کرده ایم که حداقل دو میلیون نفر بیمار جدید مبتلا به فشارخون بالا کشف کنیم تا در آینده نیازمند خدمات بستری و پرهزینه نشوند. دکتر نمکی از بیماری های غیرواگیر به عنوان مهمترین چالش نظام سلامت ایران و کشورهای جهان یاد کرد و بیان کرد: دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها، فشارخون بالا، حوادث جاده ای و روان پریشی از مهمترین بیماری ها و چالش های نظام سلامت است و کنترل و پیشگیری بر خلاف بیماری های واگیردار، از عهده وزارت بهداشت به تنهایی بر نمی آید و نیازمند مشارکت بین بخشی است. وی خاطرنشان کرد: فاز دوم طرح تحول نظام سلامت با بیانیه گام دوم انقلاب که یکی از سنجیده‌ترین و پخته‌ترین اسناد بعد از انقلاب اسلامی است، همزمان شده و همه باید در همه عرصه‌ها در کنار همدیگر قرار گیریم چون دشمنان قسم خورده زیادی داریم و می بینیم که قایق های ایرانی برای کمک به کشتی نفتکش آسیب دیده اعزام می شوند اما به مین گذاری متهم می‌شویم و همه دشمنان ما با همدیگر متحد می شوند و در این برهه که دشمنان ما هم قسم می شوند، دوستان درون نظام اگر از همدیگر دور شوند، به انقلاب و کشور جفا کرده‌اند. وزیر بهداشت تاکید کرد: امروز روزی نیست که اصولگرا و اصلاح‌طلب از همدیگر فاصله بگیرند و در درون حلقه نظام، بخواهیم تسویه حساب کنیم بلکه امروز، روز وحدت ملی و رفتن زیر بیرق رهبری است و همه یک حرف بزنیم تا اینکه دنیا بداند که از سوی رهبری، رییس جمهور، روسای قوا، وزیر، نماینده و فرماندار یک حرف بیرون می آید. به گفته دکتر نمکی مشکلات و کاستی‌های دانشکده علوم پزشکی ساوه در حوزه زیرساخت‌ها، تامین تجهیزات و همچنین کاهش زمان تعویق پرداختی حقوق و مزایای پرسنل برطرف خواهد شد. وی با اشاره به طلب ۱۰ هزار میلیارد تومانی وزارت بهداشت از سازمان تامین اجتماعی گفت: شب عید سال ۹۸ با ۵ هزار میلیارد تومان کسری و طلب از خزانه سال را به پایان رساندیم و تا آن زمان حدود ۹ هزار میلیارد تومان از سازمان تامین اجتماعی یا ۱۴ هزار میلیارد تومان کسری بودجه، به سال ۹۸ وارد شدیم که با سیل ویرانگر در ۲۵ استان کشور، مصادف شد و خوشبختانه با لطف خدا و همکاران مان باعث حیرت سازمان جهانی بهداشت شدیم چون با چنین حجمی از آبگرفتگی، هیچ موردی از اپیدمی ثبت و گزارش نشد و در تاریخ بهداشت دنیا، بی سابقه بوده است. وزیر بهداشت یادآور شد: از ابتدای سال ۹۸ و با وجود کسری بودجه سال گذشته اما تکمیل پرونده الکترونیک سلامت، راه‌اندازی ۴۰۰ خانه بهداشت سیار عشایری، مدارس عاری از پوسیدگی دندان و اجرای طرح بسیج ملی کنترل فشار خون را در دستور کار قرار دادیم و خوشبختانه پرونده الکترونیک سلامت با تلاش همکاران ما در وزارت بهداشت و ارتباطات به سرانجام رسید و هفته آینده با حضور رییس جمهور، رونمایی می‌شود.

شنبه ها با مسائل حقوقی

با کم و زیاد شدن مساحت ملک چه باید کرد؟

در خرید ملک، چیزی که مبنای محاسبه‌ی قیمت قرار می گیرد، متراژ است؛ یعنی فروشنده‌ی ملک، آن را با ابعاد معین به خریداران پیشنهاد می‌دهد. چون ابعاد ملک نقش مهمی در زمینه‌ی جلب نظر خریداران دارد و جزو کلیدی‌ترین موضوعات مد نظر آن‌ها در انتخاب ملک است؛ بنابراین، باید دقت کافی برای دقیق بودن مساحت ملک شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، گاهی پیش می‌آید در خرید و فروش ملک هنگام اندازه گرفتن متراژ، مشکلاتی پیش می‌آید. در خرید ملک، چیزی که مبنای محاسبه‌ی قیمت قرار می گیرد، متراژ است؛ یعنی فروشنده‌ی ملک، آن را با ابعاد معین به خریداران پیشنهاد می‌دهد.

چون ابعاد ملک نقش مهمی در زمینه‌ی جلب نظر خریداران دارد و جزو کلیدی‌ترین موضوعات مد نظر آن‌ها در انتخاب ملک است؛ بنابراین، باید دقت کافی برای دقیق بودن مساحت ملک شود.

اما همیشه این دقت کافی وجود ندارد و ممکن است مساحت ملک زیادتر یا کمتر از مقداری باشد که بر آن توافق شده است. در این موارد چه باید کرد؟ حقوق و وظایف دو طرف چیست؟

مثلا اگر در قرارداد متراژ ملک ۲۰۰ متر و از قرار متری ۵ میلیون ذکر شده باشد و در زمان تحویل، ملک ۱۹۰ یا ۲۱۰ باشد، هیچکس حق فسخ ندارد؛ چون اختلاف متراژ کمتر از ۵ درصد است. اینجا باید دو مورد را جداگانه بررسی کنیم: موردی که ملک مورد نظر خانه یا آپارتمان ساخته شده و آماده است و موردی که آپارتمان هنوز ساخته نشده و خریداران در واقع در حال پیش خرید کردن آن هستند.

۱ـ املاک ساخته شده

چون قیمت (ثمن) ملک بر اساس مقدار آن تعیین می‌شود، طبق ماده‌ی ۱۴۹ قانون ثبت خریدار می‌تواند به‌نسبت کسری در مقدار ملک از ثمن معامله کم کند و اگر مقدار ملک بیشتر از میزان مورد توافق بود، قیمت مازاد بر آن را بر اساس ارزش مندرج در «اولین سند انتقال» و سایر هزینه‌های قانونی معامله به صندوق ثبت بپردازد و تقاضای اصلاح سند خود را بنماید.

۲- پیش فروش و پیش خرید آپارتمان

در این مورد یک قانون جداگانه به نام «قانون پیش فروش آپارتمان ها» در سال ۱۳۸۹ تصویب شده که بیشتر برای حمایت از «پیش خریدار» بوده است. ماده ۷ این قانون بیان می کند که اگر اختلاف متراژ مندرج در قرارداد با صورت مجلس تفکیکی تا ۵ درصد باشد، هیچ یک از طرفین حق فسخ ندارند، ولی اگر اختلاف بیشتر از ۵ درصد باشد، فقط پیش خریدار حق فسخ دارد؛ چه متراژ واقعی ملک کمتر باشد و چه بیشتر.

مثلا اگر در قرارداد متراژ ملک ۲۰۰ متر و از قرار متری ۵ میلیون ذکر شده باشد و در زمان تحویل، ملک ۱۹۰ یا ۲۱۰ باشد، هیچکس حق فسخ ندارد؛ چون اختلاف متراژ کمتر از ۵ درصد است.

اگر مساحت واقعی کمتر از مقدار مورد توافق باشد و پیش خریدار نخواهد قرارداد را فسخ کند، فروشنده باید قیمت روز ملک را به او بدهد. اگر مقدار ملک بیشتر از مقدار مورد توافق باشد، خریدار باید قیمت مندرج در قرارداد پیش فروش (چون قبل از کامل شدن ساختمان قرارداد اصلی وجود ندارد) را به فروشنده بپردازد.

هرشنبه با فناوری

نسخه جدید تبلت Intuos Pro Small وکام معرفی شد

شرکت وکام اخیرا نسخه‌ی کوچک (Small) تبلت طراحی Intuos Pro را معرفی کرده است. این نسخه قابلیت حمل بیشتر و قیمت ارزان‌تری درمقایسه‌با نسخه‌های بزرگ‌ترش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، شرکت وکام (Wecom) خط تولید قلم و تبلت کریتیو خود را با معرفی نسخه‌ی جدید تبلت Intuos Pro Small توسعه داده است. این مدل به نسخه‌های موجود با اندازه‌های متوسط و بزرگ می‌پیوندد تا جایگزینی ارزان‌تر و قابل‌حمل‌تر برای حرفه‌ای‌ها به‌ارمغان آورد. تبلت اینتوس پرو اسمال، قلم Wacom Pro Pen ۲ و پایه قلم را نیز شامل می‌شود.

این تبلت برای عکاسان و طراحان و سایر افراد حرفه‌ای درزمینه‌ی گرافیک طراحی شده است. در نسخه‌ی کوچک این تبلت مانند سایر اندازه‌های بزرگ‌تر آن، TouchRing و کلیدهای ExpressKeys تعبیه شده‌است؛ اما برخلاف دو نسخه‌ی بزرگ‌تر، به‌جای هشت کلید از ۶ کلید استفاده شده است.

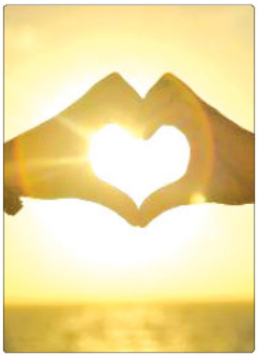
اتصال بلوتوث تبلت‌های اینتوس پرو را قادر می‌سازد تا هم به PC و هم به Mac متصل شوند. از قابلیت‌های قلم همراه این تبلت، Wacom Pro Pen ۲، می‌توان به توانایی شناسایی ۸،۱۹۱ سطح فشار، ردیابی بدون لگ و تشخیص زاویه اشاره کرد. همچنین، این شرکت تعداد ۱۰ نوک قلم جایگزین و یک پایه قلم را درکنار این تبلت ارائه می‌دهد.

نسخه‌ی کوچک تبلت اینتوس پرو هم‌اکنون ازطریق وب‌سایت شرکت وکام و فروشگاه‌هایی همچون B&H Photo و Adorama با قیمت ۲۴۹.۹۵ دلار دردسترس است. همچنین نسخه‌های متوسط و بزرگ آن به‌ترتیب ۳۷۹.۹۵ و ۴۹۹.۹۵ دلار قیمت دارند.

قربونِ دَسّت، اون شیر آبُ ببند.

تازه های سلامت

از فواید نور خورشید در درمان بیماری چه می دانید؟



نور خورشید منبع تولید ویتامین D در بدن انسان می باشد بنابراین آفتاب و وجود ویتامین دی در بدن فواید و مزایای بسیار زیادی برای سلامت بدن دارد.

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثرات مثبت و منفی بر سلامتی دارد. با اینکه اشعه های ماورای بنفش عامل بروز برخی بیماری های پوستی است، اما در درمان برخی بیماری ها نیز موثر است.

فقط برای یک لحظه، چیزی را که در مورد نور خورشید، سرطان پوست و اشعه ماورابنفش مضر می دانید را فراموش کنید. قبل از اینکه ما بفهمیم، تابستان خواهد آمد و این به این معنی است که روزهای گرم و آفتابی در راه هستند.

***تاثیر نور خورشید بر سلامت بدن**

وقتی نور طبیعی خورشید به پوست می رسد، تولید ویتامین D را تحریک می کند و همانطور که در مطلب خواص ویتامین دی در بخش سلامت نمناک خواندید ویتامین D نیز به عنوان "ویتامین خورشید" شناخته می شود و یک جز حیاتی برای سلامت کلی است.

از التهاب جلوگیری می کند، فشار خون بالا را کاهش می دهد، به ماهیچه ها کمک می کند، عملکرد مغز را بهبود می بخشد و حتی ممکن است از سرطان جلوگیری کند و سطح پایین ویتامین D می تواند موجب بیماری های قلبی، سرطان پروستات و جنون شود.

بدن شما قرار است در برابر آفتاب باشد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز برای سلامتی بسیار مهم است (نور خورشید ماه اردیبهشت سلامت قلب را بهبود می بخشد).

به شما توصیه می شود که روزانه حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زیر نور خورشید باشید.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید تاثیر زیادی بر افسردگی، اختلال عاطفی فصلی و کیفیت خواب دارد.

اضافه کردن کمی نور خورشید به زندگی می تواند حتی کاهش وزن را افزایش دهد.

ماه های گرم اجازه فعالیت های فضای باز لذت بخش را می دهد. پیاده روی کنید، یک ورزش جدید انجام دهید، دور محله تان دوچرخه سواری کنید و یا حتی یک سفر کمپینگ برنامه ریزی کنید. شما شگفت زده خواهید شد از اینکه ببینید کمی در بودن فضای باز چقدر برای سلامتی تان مفید است.

متاسفانه دیابت در بین افراد در این سال ها افزایش پیدا کرده است.

ویتامین D نقش بزرگی در تولید انسولین ایفا می کند و مطالعات یک ارتباط مثبت بین مقاومت انسولین و کمبود ویتامین D را نشان داده اند.

آن ها توضیح می دهند: "بسیاری از مطالعات مربوط به ویتامین D برای افراد در معرض خطر دیابت، بهبودهای قابل توجهی در سطوح گلوکز، تولید انسولین، مقاومت انسولین و کنترل A1c (نشانگر سطح طولانی قند خون) نشان داده اند."

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸