گوناگون

کمک‌های اولیه هنگام حملات تشنجی را بشناسید

تشنج یکی از بیماری‌های نسبتاً شایع است که در آن قرد دچار حملات تشنجی شده و در اکثر موارد این حملات با درمان دارویی قابل درمان است. اما در مواجهه با قردی که دچار حمله شده است چه باید کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: تشنج در اکثر موارد یک حالت اورژانس نیست، ولی مهم است که هرکس بداند در زمان برخورد با حمله تشنج باید چه کارهایی را برای بیمار انجام دهد و چه کارهایی را انجام ندهد. تنها مورد اورژانسی، صرع استاتوس یا مداوم است، یعنی نوعی از حمله که تشنج بیش از ۱۰ دقیقه به طول انجامد یا مجموع حملات پشت سر هم در مجموع ۳۰ دقیقه طول بکشد و بیمار بین حملات، هوشیاری خود را به دست نیاورد.

نکته قابل توجه آن است که اطرافیان بیمار باید سعی کنند آرامش خود را حفظ کردند و وحشت‌زده نشوند. کمک‌های اولیه برای اغلب تشنج‌ها ضرورت ندارد و باید اجازه داد تا حمله، سیر طبیعی خود را طی کند اما توجه کنید که کمک‌های اولیه برای حملات تشنج بزرگ توصیه می‌شود.

چه کمکی از دست اطرافیان ساخته است؟

_ بیمار را به پهلو بچرخانید تا تنفس بیمار راحت‌تر شود. این کار به بازشدن مجرای تنفسی بیمار کمک می‌کند.

_ لشباد خطرناک را از کنارش بردارید تا خطر مصدوم شدن بیمار را تهدید نکند.

_ تا پایان حمله بیمار را ترک نکنید.

_ به هیچ عنوان نباید سعی کنید چیزی بین دندان‌های بیمار قرار دهید چراکه این اقدام خطرناک بوده و می‌تواند صدمه قابل ملاحظه‌ای به دندان‌های بیمار یا دست خودتان وارد شود.

_ هرگز در حین حمله یا بلافاصله پس از اتمام حمله آب، نوشیدنی و حتی داروهای بیمار را به خوردش ندهید.

_ از سیلی زدن، آب پاشیدن، تنفس دهان به دهان و فشار به قفسه سینه بیمار خودداری کنید.

_ سعی نکنید جلوی حرکات غیرارادی بیمار را بگیرید؛ چون ممکن است باعث شکسته شدن استخوان‌های اندام‌ها شود.

_ پس از اتمام حمله، بیمار نیاز به استراحت دارد پس تا زمانی که کنار بیمار هستید سعی نکنید او را از خواب بیدار کنید.

تفاوت مضرات چاقی در زنان و مردان

مطالعات نشان می دهد تاثیر چاقی به شکلی متفاوت در زنان و مردان متجلی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات نشان می دهد چاقی ریسک پرخطر ابتلا به دیابت نوع۲ در زنان و بیماری انسداد مزمن ریوی و بیماری مزمن کلیوی در مردان است.

«جنی سنسین» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آکسفورد انگلستان، در این باره می گوید: احتیاج مطالعه ما نشان می دهد که تاثیر چاقی بر زنان و مردان می تواند متفاوت باشد و در نتیجه این دو جنسیت بیماری های متفاوتی را تجربه می کنند.»

در این مطالعه، محققان ۲۲۸,۶۶۶ زن و ۱۹۵,۰۴۱ مرد را مورد بررسی قرار دادند.بررسی ها نشان داد چاقی در طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله بیماری عروق کرونر، دیابت نوع۱ و ۲ ، سکته، بیماری انسداد مزمن ریه، سرطان ریه، کبدچرب، بیماری مزمن کبدی و نارسایی کلیوی نقش دارند.در حالیکه چاقی عامل ابتلا به دیابت نوع۲ هم در زنان و هم در مردان است، اما زنان در مقایسه با مردان با احتمال بیشتر ابتلا به این بیماری روبرو هستند و در مقابل احتمال بروز بیماری انسداد مزمن ریوی و بیماری مزمن کلیوی در مردان بیشتر است.در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد چاقی عامل بسیاری از علل اصلی مرگ در جهان است یا در آنها نقش دارد.

خطرات آلودگی صوتی برای سلامتی

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) آلودگی صوتی عوارض متعددی برای سلامت انسان‌ها دارد که مشکلات شنوایی، اختلالات خواب و ناراحتی شناختی در کودکان از جمله آن‌ها هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مشکلات سلامت روان ناشی از استرس از دیگر پیامدهای آلودگی صوتی است.

سایت Firstpost در مطلبی به توضیح برخی از عوارض ناشی از آلودگی صوتی برای سلامتی پرداخته که به شرح زیر است.

- از دست دادن قدرت شنوایی: از دست دادن قدرت شنوایی هنگام پخش موسیقی در یک کنسرت غیرممکن نیست. درصورتیکه قرد به دلیل فاصله بسیار نزدیک با بلندگوها به طور ناگهانی در معرض صدای بالای ۱۲۰ دسی‌بل قرار گیرد امکان از دست دادن قدرت شنوایی وجود دارد. گوش انسان قابلیت تشخیص صدا از صفر تا ۱۳۰ دسی‌بل را دارد هرچند هر صدایی بالاتر از حجم ۹۰ دسی‌بل برای سلامت گوش‌ها ضرر دارد.

- وزوز گوش‌ها: احساس شنیدن صدای زنگ یا صداهای دیگر در گوش هنگامی که محرک صوتی خارجی وجود ندارد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک ساوجبلاغ
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ارافی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
برابر رای شماره ۱۲۰۰۲۹۲۱ - ۱۳۹۸/۰۶/۳۱ مورخه ۱۳۹۸/۷/۹ جلسه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سوسن علی محمدی قرنق ابراهیم به شماره شناسنامه ۳۵۷ صادره از در شفتالک یک باب خانه به مساحت ۲۰۰ مترمربع پلاک ۳۳۰۱ فرعی از ۳۶۷ اصلی واقع در ساوجبلاغ از مالکیت قویل علیزاده ذیل ثبت صفحه ۱۵۴ دفتر ۷۸۱ مجوز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درد نوبت به فاصله ۱۵ روزنامه روزانه های کثیر الانتشار و محلی همزمان در یک تاریخ چاپ و آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ اولین آگهی ذیل ثبت مدت ده ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از رسید طرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض درخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد م الف:۳۷۷
رشیدی
کفیل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساوجبلاغ

یک جرعه کتاب

فرمول
قوانین جهانی موفقیت
نویسنده: آلبرت لزلو بارابسی
مترجم: حامد برحمانیان
نشر نوین

پیام آشنا: کتاب فرمول؛ قوانین جهانی موفقیت اثر آلبرت لزلو بارابسی است که دیدگاه کاملا متفاوتی به موضوع موفقیت دارد. لزلو بارابسی تلاش کرده است تا فرمولی برای موفقیت به دست آورد، آن هم با روش‌های علمی و آماری، دقیقا شبیه سایر تحقیقات علمی و اقتصادی و..

*درباره کتاب فرمول

او حرفهایی فراتر از کتاب‌های رایج خودیاری و موفقیت برای گفتن دارد. حرفهایی که نه تنها نشنیده‌ایم، بلکه اغلب بر خلاف خرد رایجی است که میشناسیم. قوانین علمی تغییرناپذیرند؛ یعنی نمی‌توان آن‌ها را براساس اهداف خودمان، بازنویسی کرد در عوض، می‌توانیم از آگاهی خود نسبت به آن‌ها استفاده کنیم تا از انتخاب‌های آتی خود مطلع شویم و از دنیای خود بهره ببریم. چنین چیزی در رابطه با قوانین موفقیت، صدق می‌کند. نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم؛ اما می‌توانیم آن‌ها را برای ارزیابی اینکه چه موقع عملکرد برای موفقیت مناسب است و چه موقع مناسب نیست به کار بگیریم.

لزلو در این کتاب علاوه بر این که پنج قانون ثابت موفقیت را با مثال‌ها مصداق‌هایش بازگو می‌کند، در بخش نتیجه‌گیری کتاب داستان موفقیت یک نابغه بزرگ یعنی آلبرت انشتین را نتوضیح می‌دهد و نقش پنج قانون ثابت موفقیت را در زندگی در خشان او می‌سنجد

وقتی با ابزارهای علمی پرده از راز موفقیت برمی‌داریم و آن را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، می‌آموزیم که چه چیزی را می‌توانیم و چه چیزی را نمی‌توانیم ببینیم. از همه مهمتر اینکه می‌توانیم این قوانین مختلف را به ترتیب برای تقویت نتایج به کار گیریم و از این دانش می‌توانیم برای تشریح داستان‌های موفقیت دیواره خودمان استفاده کنیم و از مکانیزم‌های فعال در زندگی افرادی که آن‌ها را تکریم می‌کنیم، پرده بردارایم.

معاون وزارت آموزش و پرورش خبرداد:

کدرشته‌های خوب دانشگاهی در انحصار طبقات خاص

معاون وزارت آموزش و پرورش گفت: هم اکنون به دلیل جداسازی از طریق نظام آموزشی، بازتولید طبقات اجتماعی را داریم و در آینده کدرشته‌های خوب دانشگاهی از دسترس طبقات متوسط خارج خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، رضوان حکیموند در برنامه تلویزیونی زاویه در پاسخ به این پرسش که تبعیض‌آمیزترین جنبه آموزش و پرورش ایران چیست، گفت: تفاوت در برخورداری از کیفیت خوب یادگیری بین دانش‌آموزان، تبعیض‌آمیزترین جنبه آموزش و پرورش است و ما در معنای کیفی عدالت آموزشی با تبعیض مواجه هستیم و فرصت‌های برابر یادگیری وجود ندارد.

وی افزود: در فرآیم کردن فرصت دسترسی برابر به آموزش فارغ از جنسیت، نژاد، فرهنگ و قومیت کارنامه افتخارآمیزی داریم و از جهت نرخ پوشش تحصیلی و دسترسی به آموزش دستاوردها خوب است که گویای که در دوره ابتدایی نرخ پوشش تحصیلی ۹۸.۵ درصد است و دسترسی دختران به آموزش قابل توجه به گویای که امروز نسبت برابری دختران و پسران به آموزش نزدیک به هم بوده و ۴۹ به ۵۱ درصد است، در حالی که این نسبت قبل از انقلاب ۳۰ به ۷۰ درصد بود. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش گفت: اما هم اکنون تمام کودکان فرصت برابر یادگیری ندارند و این دلایل متعددی دارد و در مفهوم کیفی عدالت آموزشی با مشکل مواجه هستیم.

*جداسازی دانش‌آموزان براساس ۴ طبقه

حکیموند ادامه داد: اینکه می‌گویند مسیر جداسازی دانش‌آموزان در انواع مختلف مدارس ابتدا درست بود و بعد دچار انحراف شد، از اساس غلط است چرا که تربیت فرادند اجتماعی است و باید فرصتی فراهم شود تا دانش‌آموزان از رهگذر کنار هم بودن به لحاظ طبقات اجتماعی و میزان هوش، تربیت شوند اما هم اکنون در چهار طبقه آنها را از یکدیگر جدا می‌کنیم یعنی براساس طبقه اقتصادی و اجتماعی، عملکرد تحصیلی که همراه با طبقه اجتماعی و اقتصادی است، هوش و امتیازات خاص از یکدیگر جدا می‌شوند. وی افزود: اگر بخواهیم یادگیری با کیفیت برای همه دانش‌آموزان اتفاق بیفتد چهار عامل اصلی موثر هستند. از جمله کیفیت معلمان، فضا و امکانات، تراکم کلاس‌های درس و کیفیت همسالان در محیط یادگیری هم‌اکنون فرصت نابرابر یادگیری تحت تاثیر جدا سازی‌ها رخ می‌دهد و این سوال مطرح است که آیا فرصت یادگیری برای یک کودک در حاشیه تهران در کلاس درس ۴۰ نفر با سرویاز معلم و شرایط نامناسب اقتصادی خانواده با کودکی دیگر که در مدرسه خاص با گزینش خاص، عملکرد و امتیازات خاص تحصیل می‌کند، یکسان است. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش ادامه‌داد: در گذشته آموزش عامل تحرک اجتماعی بود و قرزند پزشک، کارمند، کارگر و مسئول در یک محیط به مدرسه می‌رفتند و از آموزش یکسان بهره‌مند می‌شدند و این تفاوت قردی و توانمندی اشخاص بود که راه را در آینده برای آنها باز می‌کرد.

*کدرشته‌های خوب دانشگاهی هم در انحصار طبقات خاص

حکیموند خاطر نشان کرد: علم تربیت به تفاوت‌های قردی در امر آموزش در محیط نرمال توجه دارد اما هم اکنون به دلیل جداسازی از طریق نظام آموزشی بازتولید طبقات اجتماعی را داریم و در آینده کدرشته‌های خوب دانشگاهی از دسترس طبقات متوسط خارج خواهد شد و هم‌اکنون رتبه‌های خوب کنکور و المپیاد‌ها در انحصار چند شهر بزرگ است و در عین حال در مدارس نیز از طریق جداسازی فرصت با هم زیستن را از کودکان می‌گیریم، وی عنوان کرد: جدا کردن بچه‌ها براساس عملکرد تحصیلی توسط مدارس خاص به پشتوانه اقتصادی خانواده‌ها ضربات زیادی را به وضعیت مدارس دولتی زده، محیط نرمال کلاس درس را به هم‌ریخته و کیفیت همسالان را از بین برده است.

*یک تصور غلط: مدارس دولتی کیفیت ندارد پس به مدارس غیردولتی برویم

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش تصریح کرد: ۴۲ هزار شهید و معلم دانش‌آموز بعد از انقلاب اسلامی محصول مدارس دولتی هستند و هیچ کدام از مدارس لاکچری بیرون نیامدند. رهبر انقلاب امسال در هفته مقام معلم فرمودند «کارهای آموزش‌وپرورش را دست کم نگیرید!» معتقدم هر نظام آموزشی آسیب‌هایی را دارد، اما براساس تجاربی که دارم می‌گویم هر قدر از مرکز دور تر هم که می‌شویم معلمان در کلاس‌های چند پایه، کلاس‌ها و چادرهای عشایری زحمات بسیاری می‌کشند و شرایط قضایه برحسب شرایط مادی زوج تعیین خواهد شد که البته وضعیت خاص زن هم ملاک تعیین است.

اگر زن حق گرفتن نفقه خود را ببخشد ولی بعد پشیمان شود آیا می تواند آن را دوباره طلب کند؟

اگر زن نفقه را ببخشد البته اگر دلیلی برای پشیمانی یا شرطی باشد که متعاقباً به تحقق ترسد طبق ماده قانون آئین دادرسی مدنی میتواند حق یا دین خود را مطالبه کند و رجوع از هبه در این راستا محقق می شود.

نفقه زن در ازدواج موقت

توافق زوجین میتواند ملاک ازدواج موقت را در همه موارد رقم بزند ولی علی اللقائده زنی که مورد ازدواج همسر قرار گیرد مستحق دریافت نفقه است.

آیا می توان نفقه روزهای گذشته که مرد پرداخت نکرده را دریافت کرد؟

دین یا حق اگر ثابت شد نفقه قابل مطالبه است.

نفقه زن در دوران عقد

در دوران عقد تیز برحسب ملاقات و شرایط زوجین و با نظریه کارشناس رسمی تعیین می شود.

نفقه در طلاق توافقی

نفقه در طلاق توافقی بعتی توافق برای میزان آن می باشد با توجه به معنای و مفهوم توافقی این نتیجه استنتاج می‌شود

شنبه ها با مسائل حقوقی

مطالبه نفقه زن بعد از طلاق چگونه است؟

نفقه پس از طلاق چنانچه توافقی دیگر نشود تا پایان دوران عده بر عهده مرد است.

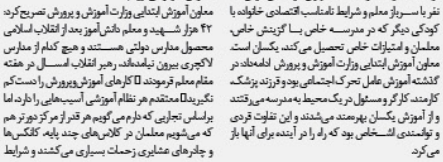
به گزارش پیام آشنا به نقل از یاسا در این مقاله پیرامون موضوع نفقه زن بعد از طلاق مطالبی را برایتان تبیین می‌کنیم

نفقه زن

طبق بند یک از شروط ضمن عقدنامه، در صورتی که شوهر از دادن نفقه زن به مدت شش ماه به هر عنوان و عدم امکان الزام او به تأدیه نفقه، زن می‌تواند از دادگاه صالح تقاضای صدور اجازه طلاق نماید.

نفقه زن پس از قوت همسر

اگر دین تا حقی به عهده کسی (وارث هم) ثابت شود طبق ماده قانون آئین دادرسی مدنی نفقه هم قابلیت وصول دارد و نفقه به او تعلق می گیرد.



نفقه پس از طلاق

نفقه پس از طلاق چنانچه توافقی دیگر نشود تا دوران عده بر عهده مرد است.

مشخص کردن نفقه زن در هر سال به شرح زیر است:

در هر سال برحسب نرخ شاخص تورم بانک مرکزی و میزان و مقداری است که توسط جداول کارشناسان قوه

هرشنبه با فناوری

با iLife MP8 آشنا شوید؛ رایانه کوچکی که در کف دست جای می گیرد

آی‌لایف اخیرا موفق شده رایانه‌ای بنام MP۸ بسازد که اندازه بسیار کوچکی دارد و می‌توان آن را در کف دست نگه داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، بررسی دقیق محصولات تولیدشده در حوزه فناوری در چند سال اخیر، نشان می‌دهد یکی از اصلی‌ترین تغییرات حاصل‌شده در آن‌ها، کوچک‌ترشدن اندازه‌شان بوده است. شرکت‌های مختلف همواره سعی کرده‌اند محصولاتی تولید کنند که ضمن بهره‌مندی از سخت‌افزار مناسب، اندازه‌ای جمع‌وجورتری داشته باشند. آی‌لایف یکی از شرکت‌های چینی فعال در حوزه تولید رایانه، اخیرا در این مسیر قدم برداشته و رایانه‌ای تولید کرده که توانسته توجهات زیادی را به‌سمت خود جلب کند. محصول جدید این شرکت اندازه‌ای بسیار کوچک دارد و از سیستم‌عامل ویندوز ۱۰ بهره‌می‌برد.

رایانه‌ی مذکور که از آن با نام کامل iLife MP۸ Micro PC یاد می‌شود، احتمالا کوچک‌ترین رایانه ساخته‌شده در دنیا (حداقل در عصر مدرن) است. میکرو پی‌سی MP۸ آی‌لایف به‌حدی کوچک‌جثه است که می‌توان آن را در کف دست نگه داشت. رسانه‌ی Liliputing در گزارشی مدعی شده است احتمالا رایانه‌ی مذکور هنگام عرضه به بازار نام دیگری خواهد داشت.

فعلا جزئیات دقیق مربوط به ابعاد رایانه‌ی جدید آی‌لایف را نمی‌دانیم؛ بااین‌حال، رسانه Notebook Italia می‌گوید میکرو پی‌سی MP۸ اندازه‌اش درحدود یک‌چهارم رایانه‌ی کوچک اینتل یا نام NUC است. همچنین، می‌توانیم تخمین بزنیم MP۸ ابعادی معادل ۵۰در ۵۰ در ۴۰ میلی‌متر داشته باشد. ازآن‌جاکه MP۸ Life اندازه بسیار کوچکی دارد، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم از سخت‌افزاری قدرتمند نظیر پردازنده Ryzen ۹ X۹۰۰-۳ AMD بهره‌مند باشد و به‌جای آن، به پردازنده چهارهسته‌ای Celeron N۴۱۰۰ سری Gemini Lake اینتل مجهز شده است. پردازنده این رایانه از فرکانس پردازشی پایه ۱.۱ گیگاهرتز و فرکانس بوست ۲.۴ گیگاهرتز و پردازنده گرافیکی UHD Graphics ۶۰۰ اینتل بهره می‌برد.

شایان ذکر است رایانه کوچک آی‌لایف از ۶۴ گیگابایت حافظه‌ی ذخیره‌سازی استفاده می‌کند. احتمال می‌دهیم این حافظه eMMC درحقیقت کارت میکرو SD یا حتی شاید SD باشد که به مادربرد دستگاه متصل شده است. همچنین، رایانه جدید آی‌لایف به یک‌فن کوچک هم مجهز شده است تا در هنگام فعالیت خنک بماند. در پنل پشتی دستگاه درگاه‌های مختلفی شامل یک درگاه USB Type-C و دو درگاه USB ۳.۰ و یک درگاه HDMI به‌چشم می‌خورند. درضمن در بخش کناری، اسلات میکرو SD و جک ۵/۳ میلی‌متری هدفون و در بخش جلویی، دکمه‌ی پاور به‌چشم می‌خورد. افزون‌براین، رایانه مذکور فقط چهار گیگابایت حافظه رم دارد. امروزه بسیاری از دارندگان رایانه‌های شخصی ترجیح می‌دهند محصولی داشته باشند که از هشت گیگابایت رم بهره‌مند باشد تا بتوانند به‌راحتی از طریق آن کارهای روزمره را انجام دهند و اپلیکیشن‌های مختلف را اجرا کنند. جالب‌ترین نکته درباره این رایانه به مشخصات فنی آن مربوط نمی‌شود و درواقع، وقتی بحث MP۸ Micro PC پیش می‌آید کمتر کسی به فکر سرعت پردازنده آن می‌افتد. مهم‌ترین نکته دربازه‌ی MP۸، اندازه کوچک و راحتی حمل آن است که می‌توانید آن را در هرجا با خود حمل کنید.

در کنار آنچه گفته شد، فراموش نکنید بسیاری از کسب‌وکارها از سیستم‌های قدرتمندی استفاده نمی‌کنند و رایانه‌هایشان را فقط به چهار گیگابایت حافظه رم مجهز می‌کنند؛ بنابراین امکان استفاده از محصول جدید آی‌لایف حتی در کسب‌وکارها نیز وجود دارد. MP۸ به‌لطف داشتن اندازه‌ای کوچک، ظرفیت درخورتوجهی برای محبوب‌شدن دارد و محصولی خلاقانه به‌شمار می‌آید.

بااین‌همه، قطعا این سؤال برای اکثر کاربران پیش می‌آید که با تهیه‌ی چنین محصولی انتظار چه عملکردی را می‌توانیم از آن داشته باشیم؟ سخت‌افزار این دستگاه به‌گونه‌ای است که می‌تواند برای انجام کارهای اداری به‌خوبی جواب‌گو باشد زیرا در اکثر دفاتر اداری، سیستم‌های قدرتمندی حضور ندارند و رایانه‌ی جدید آی‌لایف هم می‌تواند در نقش سیستمی ظاهر شود که ازطریق آن کارهای اداری انجام می‌پذیرند.

از زمان معرفی اولیه MP۸، کارشناسان زیادی درباره آن اظهارنظر کرده‌اند. برخی از آن‌ها می‌گویند گرچه MP۸ محصولی نوآورانه و جذاب است، نمی‌تواند جایگزین نیاز بسیاری از کاربران معمولی باشد. به‌عبارت‌دیگر، دلیلی وجود ندارد این کاربران به‌دنبال تهیه رایانه جدید آی‌لایف باشند. داشتن پردازنده‌ی کند و حافظه‌ی رم اندک و حافظه‌ی ذخیره‌سازی ۶۴ گیگابایتی، همگی مواردی هستند که باعث می‌شوند MP۸ آی‌لایف محصولی قدرتمند نباشد و نتواند تجربه‌ی لذت‌بخشی به کاربران معمولی منتقل کند. فعلا جزئیات مربوط به قیمت این دستگاه مشخص نشده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
آدم‌ها زود عوض می‌شوند. انقدر زود که تو فرصت نمی‌کنی به ساعت نگاه بیندازی و ببینی چند دقیقه بین دوستی‌ها و دشمنی‌ها فاصله افتاده است

از کتاب چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم
زویا پیرزاد

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

چند توصیه برای داشتن سلامت درسالمندی

با افزایش سن مشکلات مربوط به سلامت نیز افزایش می‌یابد و از همین رو توجه به سلامت فردی و رعایت نکات بهداشتی در سنین بالا از اهمیت بیشتری برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: رعایت نکاتی از جمله تغذیه سالم، اجتناب از اشتباهات متداول در داروها، مدیریت بیماری‌های مختلف، انجام به موقع چکاپ‌ها و غربالگری‌های توصیه شده و داشتن فعالیت فیزیکی با افزایش سن ضروری است.

در ادامه چند نکته به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا آورده شده است که رعایت آن‌ها برای داشتن سلامت مطلوب در سنین بالا توصیه شده است.

۱) پیروی از رژیم غذایی سالم:

تغذیه مناسب و ایمنی مواد غذایی مصرفی، به ویژه برای سالمندان بسیار مهم است. با افزایش سن احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا و مسمومیت غذایی نیز افزایش می‌یابد. هم‌چنین باید توجه داشت که در این سنین رژیم غذایی سالم و متعادل باشد. بهتر است سالمندان برای داشتن رژیم غذایی مناسب با شرایط سلامت خود با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنند.

۲) توجه به نحوه مصرف داروها و اجتناب از اشتباهات رایج دارویی:

داروها می‌توانند مشکلات سلامتی را درمان کرده و به شما کمک کنند زندگی طولانی و سالم‌تری داشته باشید اما در صورت استفاده نادرست، داروها هم‌چنین می‌توانند باعث ایجاد مشکلات سلامتی جدی شوند. توجه داشته باشید تا از پزشک متخصص نحوه دقیق و صحیح مصرف داروها را بپرسید و از مصرف خودسرانه هر گونه دارو جداً خودداری کنید. در صورت استفاده از داروهای بدون نسخه نیز از منابع معتبر آن‌ها را تهیه کرده و از میزان و نحوه درست مصرف آن مطلع شوید.

۳) کنترل و مدیریت وضعیت بیماری‌ها:

همکاری با پزشکان و مراقبان برای مدیریت مشکلات مختلف سلامتی مانند دیابت، پوکی استخوان و فشار خون بالا در سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است. سالمندان هم‌چنین بهتر است در مورد داروها و دستگاه‌های مورد استفاده در درمان مشکلات سلامت خود اطلاعات کافی کسب کنند.

۴) توجه به غربالگری‌ها و چکاپ‌ها:

غربالگری سلامت یک روش مهم برای کمک به تشخیص مشکلات بهداشتی و بیماری‌ها است که گاهی اوقات قبل از بروز علائم منجر به تشخیص می‌شود. سالمندان باید از متخصصان درمورد چکاپ‌ها و غربالگری‌های مورد نیاز خود و توالمل توصیه شده بین آن‌ها اطلاعات کافی را کسب کنند.

۵) فعالیت فیزیکی:

ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به شما در تقویت قوای جسمانی و هم‌چنین داشتن اندامی متناسب‌تر کمک کنند. لازم نیست برای ورزش لزوماً به یک سالن ورزشی بروید. می‌توانید با کارشناسان و متخصصانی که تحت نظر آن‌ها هستید، در مورد راه‌های ایمن برای داشتن فعالیت‌های فیزیکی مشورت کنید.

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