کوتاه کن

سخنگوی سازمان غذا و دارو:

فروشگاه‌ها از شرکت‌های مجاز مواد غذایی دریافت کنند

سخنگوی سازمان غذا و دارو با کید کرد کلیه فروشگاه‌ها موظف قراردادهای غذایی، فقط از شرکت‌های پخش رسمی و مجاز بخوان‌پذیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت کیانوش جهانپور گفت کلیه فروشگاه‌های مواد غذایی موظف محصولات و قراردادهای غذایی از شرکتهای پخش مجاز و رسمی تحویل بخرند و در صورت تحویل قرارداد / پخش کننده‌های غیرمجاز در مقابل پاسخگوی آن مسئول خواهند بود.

جهانپور افزود در مورد مشاهده جسم خارجی و حمله قرص و کپسول در تعدادی از بسته‌های قراردادهای غذایی / خمیر و پفر کیک و ... در برخی مناطق جنوبی کشور، بررسی‌های همکاران ما حاکیست موضوع به‌هیچ‌وجه به سطح تولید و پخش کلان مرتبط نبوده و مورد احتمالی بصورت شکوکانی در سطح عرضه مشاهده و گزارش شده است که به نظر میرسد موضوعی فراتر از حوزه سلامت بوده و حتی می‌تواند تعداد شاهدی سیاسی و امنیتی داشته باشد.

وی ادامه داد: بحوه‌ها کنترلی اجسام خارجی در موردی که گزارش شده است، آنچه در تعدادی / محصولات مشاهده به بیش از ۱۲ شرکت مختلف متخصص در نواحی خاصی / پر ساختن جوب کشور، تناقض به خطوط تولید و کارخانجات صنایع غذایی متنتسب به احتمال قوی فرادی با انگیزه های خاص در سطح عرضه مباحثاتی داشته‌اند و پلیس قدام در این زمینه رهگیری مسیر پخش این مورد هست که می‌تواند علنا / با اطلاعی / مشاهده کند.

بر سیاس این گزارش، وی ادامه داد: در این راستا موکدا به همه فروشگاه‌های مواد غذایی لزوم نصب اجناس / شرکتهای توزیع و پخش مجاز رسمی و شناسنامه‌دار مواد غذایی توصیه می شود و در صورت عدم رعایت، با فروشگاه‌های عرضه کننده‌ی که قلام خود را / توزیع کنندهای غیر رسمی و غیرمجاز تهیه کنند برخورد قانونی خواهد شد.

مصرف آسپرین به کاهش ریسک سرطان در افراد چاق کمک می کند

محققان می گویند مصرف روزانه آسپرین با نوپ پایین ریسک مرگ ناشی / سرطان، مخصوصا در افراد دارای اضافه وزن / کاهش می دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل / مهر، مطالعه نشان می دهد مصرف منظم دارو با بیشتر آسپرین در هفته، با کاهش ریسک مرگ ناشی / سرطان و همچنین به کدبه هر علیل دیگری مرتبط است.

نتایج نشان می دهد تاثیر محافظتی آسپرین در افراد دارای اضافه وزن / با شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹٫۹ کیلوگرم بر متر مربع مشهودتر است.

این مطالعه شامل حضور بیش ۱۴۶ هزار نفر در آمارهای غربالگری سرطان بین سال های ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۸ بود. محققان دریافتند آسپرین، با دو پایین موجب کاهش ریسک مرگ ناشی / سرطان تا ۱۰ درصد و مرگ به هر علیل تا ۱۹ درصد شد.

خوهی لیسه گروپ «سرپرست تیم تحقیق / موسسه ملی سرطان امریکا» در این باره می گوید: «اگر در سرطان کلو کنال بود، اگر که شوهر زیادی ناشی می دهد مصرف آسپرین ریسک مرگ ناشی / سرطان های دستگاه گوارش را کاهش می دهد.»

این نتایج / توصیه سازمان خدمات پیشگیرانه آمریکا حمایت می کند که بولاد کرده قرار ۵۰ تا ۷۹ ساله که با متابسک خوبری موجه سینه بهتر است مه‌مطرح بیشگیری / سرطان روده مرگ آسپرین با نوپ پایین مصرف نمایند.

هنوز کنی عامل تاثیر خاصی آسپرین / در این مورد نمی دانند. اما به گفته لیسه گروپ «خواهد حاکی / عملکرد ضدالتهابی این دارو است.»

وی در ادامه می افزاید «سرطان های دستگاه گوارش، سرطان های به شدت مرتبط با التهاب هستند و / نوپ آسپرین هم بیشترین تاثیر / بر سرطان‌های پر یاخته / بیش دارد.»

به گفته محققان مصرف آسپرین تنها روش با بهترین، نه کاهش ریسک سرطان کلو کنال بیست بلکه خطر وزن سالم، تحرک فیزیکی، ترک سیگار و مصرف کمتر کوشت قرمز هم می تواند به کاهش این ریسک کمک کند.

اصلی‌ترین علت ابتلا به سرطان دهان

سیگار کشیدن عمده‌ترین علت سرطان دهان است در کسانی که سیگار می کشند به طور میانگین بیست سال به افرادی که سیگار نمی کشند چهار برابر احتمال ابتلا به سرطان دهان افزایش می یابد و این درحالی است که تنها بیمی از افرادی که مبتلا به سرطان دهان می شوند، خود پنج سال بعد از تشخیص این بیماری زنده خواهند ماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیگار کشیدن، علت عمده بروز بیماری‌های لثه است و لثه و استخوان هایی که از دندان حفاظت می کنند را تحت تاثیر قرار می دهد.

سیستم ایمنی بدن بخش مهمی در کاهش میکروب‌های مضری که می‌توانند باعث بروز این بیماری‌ها شوند، دارد. همچنین سیگار کشیدن تا تاثیری که بر سیستم ایمنی بدن می گیارد، بدن را برای مقابله با میکروب‌ها که توان کرده و لثه‌ها را احتمال بیشتری در معرض عفونت‌ها قرار می گیرند.

علاوه بر آن، میکروب‌ها می‌توانند با چسبیدن به سلولی که لثه به دندان پیوسته شده است، باعث بروز عفونت شده و در نتیجه علت وجود یک فضای عمیق باعث تشکیل «پاکت پریودنتال» شوند. وجود این فضا به این معناست که محافظت کمتری برای نگه داشتن دندان‌ها در مکان خودشان وجود دارد و در نتیجه احتمال بیشتری برای لق شدن دندان‌ها وجود دارد. خوشبختی لثه‌ها یک مشاله ایجاد برای این مساله است. با این حال در افراد سیگاری میکروب‌ها، جریان خون را در لثه‌ها کاهش می‌دهد و این وضعیت خون ضعیف، علائم را محو می کند؛ علائمی که در حالت عادی می‌تواند مسرعتی برای تشخیص شروع این بیماری باشند.

سام اندام سیاه بیماری‌های خاص با ترک سیگار طی ۳ تا ۵ سال احتمال ابتلا به سرطان دهان به نصف کاهش یافته و با گذشت زمان و با مرور این احتمال کاهش خواهد یافت. با متوقف کردن مصرف سیگار، بدن افراد قادر خواهد بود که با میکروب‌های که منجر به بیماری‌های لثه می‌شوند مقابله کند و حرکت خریان خون به سمت لثه‌ها افزایش خواهد یافت که به سالم‌سازی لثه‌ها کمک می‌کند.

یک جرعه کتاب

زیاد به خودت سخت نگیر
هنر ظریف بی‌خیالی رویکردی غیرمتعارف به زندگی معارف
نویسنده: مارک منسون
مترجم: الهام شریف
انتشارات نسل نوانديش

پیام آشنا: زیاد به خودت سخت نگیر یا هنر ظریف بی‌خیالی، یکی / آثار معروف مارک منسون است. منسون در این کتاب قصد دارد به ما بیاموزد اولویت‌های زندگی‌مان و چیزهایی که واقعا باید دغدغه‌مان را داشته باشیم را چگونه انتخاب کنیم و چطور / پرداختن به جاذبه‌های کیاهمیت و گیرافتادن در نگرانی‌های بی‌مورد خودمان را تحت تهم.

منسون در این کتاب رویکردی متفاوت به موضوع موفقیت دارد او می گوید: تمرکز بیش از حد بر چیزهای مثبت - چیزهای بهتر و عالی‌تر - به‌عنوان تمرکز اصلی مارا به چیزهایی سوق می‌دهد، چه دشواری‌هایی باید بی‌تابشیم و متوقع‌ایم ناشیم، وگرنه این وقعا شاد نیاز ندارد رویه‌روی. اینه دیشه و به خواش دار وی کند که شاد نیست. زیرا خودمحور شاد نیست منسون معتقد است اهمیت‌دادن به همه چیز برای سلامت روانی شما به دست این موج سبب می‌شود به چیزهای ظاهری و سطحی وابسته باشید و زندگی‌تان را وابسته بفلسفه‌ورش آن‌ها و جست‌وجوی دائم برای خوشبختی و رضایتمندی کنید. کلید زندگی خوب در اهمیت‌دادن به بیشترها نیست، بلکه در اهمیت‌ندادن به آن‌ها و در حقیقت فقط توجه به چیزهای واقعی، مهم و ضروری است.

مارک منسون در این کتاب ۹ اقدامی می گوید به شما کمک کند تا نجه واقعا در زندگی مهم هست را دریابید و آنچه بی اهمیت است را فراموش کنید.

بادیگرید که نافته خداوانه بسیستند. همه اشتباه می‌کنند و شکست می‌خورند. نه گمش مهم است. شما همیشه نجاتگر هستید و بسازی چیزهای دیگر خوشبختی کتاب زیاد به خودت سخت نگیر را به چه کسانی پیشنهاد می کنید؟

منسون علاقه‌مندان به کتاب‌های موفقیت و رشد فردی را به خواندن این اثر دعوت می کند.

«درباره مارک منسون

مارک منسون، نویسنده، وبلاگنویس و کارآفرینی آمریکایی است. او فارغ‌التحصیل رشته مدیریت مالی نیست، اما علاقه زیادی به روانشناسی دارد و در این رشته مطالعات زیادی داشته است. او وقتی که کاملا ناشناس بود اولین کتابش را منتشر کرد و با اینکه کسی و / یا هیچ‌شناخته در کمتر از یکسال توانست ۱۵ هزار نسخه از آن را بفروشد او همچنان وبلاگش را به روز نگه می‌دارد و یکی / پر محاطب‌ترین وبلاگ‌های آمریکا را دارد.

هشدار پلیس در مورد سایت جعلی یارانه۹۸

پلیس فتا نسبت به فعالیت سایت‌های جعلی به نام yaraneh۹۸.com برای اعلام‌یار یارانه هشدار داد و از شهروندان خواست که به هیچ عنوان اطلاعات خود در این سایت وارد نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل / ایسنا، سرهنگ رئیس پلیسایی معاون اجتماعی پلیس فتا درباره فعالیت سایت‌های به نام yaraneh۹۸.com که در آن قدام به دریافت اطلاعات هویتی سرپرست خانوار و دریافت مبلغ دو هزار تومان / آن می کند گفت این سایت‌ها جعلی بوده و شهروندان به هیچ عنوان نباید به آن مراجعه کنند.

وی با بیان اینکه در چنین موردی پولی / شهروندان اخذ نمی‌شود، گفت متاسفانه در شرایط مختلف و بسته به نوع جنایت‌های جامعه و موج های خبری ایجاد شده فرد سودجو با طراحی سایت‌های جعلی به دنبال کلاهبرداری / شهروندان هستند و چنین سایت‌هایی نیز در همین راستا ایجاد شده است.

معاون اجتماعی پلیس فتای ناجا ادامه داد: این سایت‌های جعلی هرباز به بهانه‌هایی نظیر یارانه، کارت سوخت و ... ایجاد می‌شوند و در آن / فرد خواسته می شود که نسبت مشخصات هویتی خود را وارد کرده و سپس وارد صفحه‌ای جعلی می شوند که در آن / شهروندان خواسته می‌شود که مبلغی بسیار کم و بین ۲ تا ۱۰ هزار تومان را پرداخت کنند.

پلیسایی افزود: پس / پرداخت مبلغ در واقع اطلاعات کارت بانکی کاربران گیر نشده و این فرد در فرصتی مناسب اقدام به تخلیه موجودی حساب می‌کنند در همین راستا نیز توصیه ما بر نیست که شهروندان به هیچ عنوان به چنین سایت‌هایی که ممکن نیست لینک آن از طریق پیامک یا شبکه های اجتماعی به دستان زنسال شود، توجه نکنند و در صورتی هم که اطلاعات خود را در چنین سایتهایی ثبت کردند در هرچه سریعتر نسبت به تغییر رمز دوم کارت بانکی خود اقدام کنند.

وی با بیان اینکه پلیس فتا با چنین مواردی برخورد خواهد کرد، گفت در مورد این سایت نیز اقدامات لازم برای برخورد با سودجویان انجام خواهد شد. کما اینکه در گذشته نیز چنین موردسایتهای پر چسبی شناسایی و با بازداشت گردان / فرد برخورد شده است.

پلیسایی ادامه داد: پیامک‌هایی که از سوی دولت و دستگاه‌های دولتی ارسال می‌شود عمدتا در قسمت شماره‌ی دارای نام فعال بهاد است و شماره آن وجود ندارد. ضمن اینکه برای اقدام نیاز یارانه، کارت سوخت و ... نیز هیچ وجه نقدی خنثل در مرحله ثبت نیاز در سایت دریافت نمی‌شود پلیسایی که در شبکه های اجتماعی ارسال می شود هم باید توجه کرد.

هرشنبه با فناوری

واتس‌اپ از کار می افتد!

واتس اپ اقدام کرده از یکم فوریه ۲۰۲۰ پشتیبانی از دستگاه های قدیمی آیفون و ویندوز فون با سیستم عامل قدیمی را متوقف می کند. به این ترتیب واتس اپ روی میلیون ها دستگاه از کار خواهد افتاد.

اپ در میلیون ها موبایل از کار می افتد

به گزارش پیام آشنا به نقل / گیزمو، قرار بود به روزی واتس اپ روی میلیون ها دستگاه از کار خواهد افتاد.

این اپلیکیشن پیام‌رسان اعلام کرده از این پس از دستگاه‌هایی با سیستم‌های قدیمی سیستم عامل پشتیبانی نخواهد کرد.

این شرکت در صفحه پشتیبانی خود اعلام کرده پشتیبانی از نسخه های قدیمی سیستم‌های عامل موبایل از یکم فوریه ۲۰۲۰ اجرایی می شود.

طبق اطلاعات صفحه پشتیبانی این پیام‌رسان، پس از تاریخ مذکور، آیفون هایی با سیستم عامل iOS۸ و قدیمی‌تر به واتس اپ دسترسی نخواهند داشت. این بدان معناست که کاربران آیفون۶ و دستگاه های ترمیم نشده پس از آن همچنان قادر به استفاده از پیام‌رسان خواهند بود.

همچنین پشتیبانی اپلیکیشن مذکور از دستگاه‌هایی که از سیستم عامل اندروید قدیمی‌تر از ۴.۴.۲ استفاده می کنند گوگل و جدیدتر از نسخه ۴ اندروید، سرویس قطع می شود.

دستگاه‌هایی با این نسخه از اندروید نمی‌توانند یک حساب کاربری جدید در واتس‌اپ بسازند و حساب‌های کاربری که این نسخه یا با نسخه‌های قدیمی تر اندروید ساخته شده اند نیز مسدود می شوند.

اندروید جیلی‌بین‌بر در سال ۲۰۱۰ عرضه شد و اکنون بسیاری از دستگاه های سامسونگ، هواوی، سونی و گوگل مبتنی بر آن هستند.

در کنار این موارد، واتس‌اپ موبایل‌های ویندوز که از سیستم عامل ویندوز فون ۸.۱ یا قدیمی تر استفاده می کنند نیز پشتیبانی نخواهد کرد.

حمیدحیدری

شنبه ها با مسائل حقوقی

مجازات سرقت اطلاعات رایانه‌ای چیست؟

در اجرای قانون تجارت الکترونیکی، مجازات کلاهبرداری رایانه‌ای، حبس از یک سال تا سه سال و پرداخت جزای نقدی معادل مال مأخوذه و رد مال به صاحبان اموال است.

به گزارش پیام آشنا به نقل / میزان، یکی / روش‌های رایج فریبکاران از طرفی مانند فیشینگ است که به موردی گفته می‌شود که به وسیله هکر یا حمله‌کننده با انتساب به شخص یا سازمانی معتبر، اطلاعات حساس مانند نام کاربری، رمز عبور و رمز کارت‌های اعتباری، ربوده می‌شود. در این نوع کلاهبرداری، اموال از ربال دست‌به‌دست، اموال خود / به کلاهبردار تسلیم نمی‌کند بلکه در بیشتر موارد از حساب او سوءاستفاده به عمل آمده و بدهکار می‌شود یا از حساب مربوط به نحو مغلطه و برخلاف رضایت و اطلاع وی مبلغ برداشت می‌شود.

در اجرای قانون تجارت الکترونیکی، مجازات کلاهبرداری رایانه‌ای، حبس از یک سال تا سه سال و پرداخت جزای نقدی معادل مال مأخوذه و رد مال به صاحبان اموال است. همکن است کلاهبرداری رایانه‌ای همراه با جرایم دیگری مانند جعل یا استفاده از کارت‌های مجعول اتفاق بیفتد. بدین ترتیب هرکس در بستر مبادلات الکترونیکی، از طریق ورود، تغییر، محو و توقف داده پیام و مداخله در پردازش داده‌پیام و سیستم‌های رایانه‌ای، با استفاده از وسایل کاربردی سیستم‌های رمزنگاری تولید امضا مثل کلید اختصاصی، بدون مجوز اقدام کنند یا تولید امضای فاقد سابقه ثبت در فهرست دفاتر اسناد الکترونیکی یا عدم تطبیق آن وسایل با نام دارنده در فهرست مربوط و / احداث گواهی مجعول و مظنون آن اقدام به جعل داده‌پیام‌های دارای ارزش مالی و اثباتی کند یا با / استفاده از این به مراجع تاری، قضایی، مالی و / به عمول داده‌پیام‌های معتبر استفاده کند، حامل محسوب و به مجازات حبس از یک تا سه سال و پرداخت جزای نقدی محکوم می‌شود.

فصل‌ها و دیابتی‌ها

قند خون در دیابتی‌ها در بین جنبه‌های فصول و نیز تغییر شیوه زندگی بین بیماران آنچه / بیماری مختلفی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل / پزشد، مدیرعامل تخصص دیابت، در این رابطه این مصاب توضیح داد: ابتلا به دیابت نوع یک در برخی فصول بیشتر است مطوریکه در فصل زمستان بیشتر / فصل تابستان ابتلا به این بیماری مشاهده شده زیرا شیوع بیماری‌های ویروسی در فصول سرد سال بوده که به عنوان عاملی مهم در ابتلا به این بیماری مطرح است.

میر کاظم نیکو سخن گفت تغییرات هورمونی در فصول مختلف سال نیز سبب بوجود آمدن قند خون می‌شوند. به عنوان مثال با شروع فصل گرما بسیاری از کودکان و نوجوانان دیابتی به خوردن بستنی روی آورند و با افزایش قند خون موجه می‌شوند و یا اینکه بسیاری / فرد دیابتی نیز می‌دارند که در میوه‌های تابستانی زیاد استفاده می‌کنند میوه‌ها نیز حاوی قند بوده و مصرف آنها باید با شرایط مشخصه صورت گیرد. گرمای و تشنگی و / ادعاهای متفاوت علائم زیادی نیز مدعی می‌توانند / کنند تخمین زیاد برای سوپاپ میر / خواب بسیار شنیده و لیستین خود در زیر روزهای قبل تزریق کند با افزایش قند خون صحگاهی موجه خواهد شد. نیکو سخن اضافه کرد: تزریق دیرتر لیستین شب قبل در بدن باعث بالفت وی خیر موردهای سلا برده خود خون، قند و / کند فرد جلوگیری می‌کند در حقیقت هورمون‌های بالا برنده خون را متاسفانه روش شبی فصل سرد سال گذشته شده و به زمان خوبیش و بیدار شبی شما توجهی سرید سفرین فرد دیابتی باید توجه کند که در فصل تابستان نیز در / خواب باید شده و تزریق لیستین صحگاهی و در زمان معین انجام بدهد. مدیرعامل تخصص دیابت برای تصریح کرد: بسیاری نیست سبب بالجه مشکل در بست قند خون می‌شود. گرم نیست در زمان خون‌گیری سرد باشد. خون کافی / نوک انگشت جاری نمی‌شود و فرد مجبور می‌شود نوک انگشت خود را با فشار سوزاخ کند / سوی دیگر در فشارهای قبیلی سبب تخدیر گیرد. تجمع خون وجود باشد و چنانچه خون کافی روی نوار فشارهای قرار نگیرد عدد قند دیابت روی دستگاه کمتر / میزان واقعی قند خون جواب بود. سلاریس در فصول سرد قبل / خون‌گیری قند خود را با آب ولرم شوییند تا قبل خون‌گیری با دقت و آسایش بیشتری انجام شود. وی با بیان اینکه شیوع افسردگی در فصول پاییز و زمستان بیشتر / بهار و تابستان است، گفت شاید قابل این نیز کوتاه شدن روز و افزایش زمان تاریکی شبی / روی بودن هوا باشد و افسردگی نیز به دلایل مختلف سبب بهتان قند خون شما خواهد شد.

نیکو سخن افزود: میزان فعالیت فرد دیابتی با تغییر فصل تفاوت می کند. مطوریکه فعالیت بدنی فرد دیابتی در فصل سرد و تاریک شبی هوا تنظیم شده و به زمان خوبیش و بیدار شبی شما توجهی سرید سفرین فرد دیابتی باید توجه کند که در فصل تابستان نیز در / خواب باید شده و تزریق لیستین صحگاهی و در زمان معین انجام بدهد.

مدیرعامل تخصص دیابت برای تصریح کرد: بسیاری نیست سبب بالجه مشکل در بست قند خون می‌شود. گرم نیست در زمان خون‌گیری سرد باشد. خون کافی / نوک انگشت جاری نمی‌شود و فرد مجبور می‌شود نوک انگشت خود را با فشار سوزاخ کند / سوی دیگر در فشارهای قبیلی سبب تخدیر گیرد. تجمع خون وجود باشد و چنانچه خون کافی روی نوار فشارهای قرار نگیرد عدد قند دیابت روی دستگاه کمتر / میزان واقعی قند خون جواب بود. سلاریس در فصول سرد قبل / خون‌گیری قند خود را با آب ولرم شوییند تا قبل خون‌گیری با دقت و آسایش بیشتری انجام شود. وی با بیان اینکه شیوع افسردگی در فصول پاییز و زمستان بیشتر / بهار و تابستان است، گفت شاید قابل این نیز کوتاه شدن روز و افزایش زمان تاریکی شبی / روی بودن هوا باشد و افسردگی نیز به دلایل مختلف سبب بهتان قند خون شما خواهد شد.

نیکو سخن افزود: میزان فعالیت فرد دیابتی با تغییر فصل تفاوت می کند. مطوریکه فعالیت بدنی فرد دیابتی در

تازه‌های روزنامه

چند راهکار ساده برای داشتن طول عمر بیشتر

محققان دانشکده پزشکی هاروارد گزارش دادند که یک معمر آرام با فعالیت بدنی کمتر می تواند به زندگی طولانی‌تری منجر شود. در این مطلب راهکارهایی برای داشتن معمری آرام با سلامت‌های عصبی کمتر می‌خوانید در هزینه طول عمر موثر باشد.

در تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه هاروارد ثابت شد که روتینی بنام REST ، فعالیت‌های عصبی در آرامش است. این روتینی باعث بر کوب برخی فعالیت‌های عصبی شده و در تحقیقاتی که روی پیشکسوتان انجام شده است، افزایش این روتینی در بدن منجر به کاهش مرگ و میر می‌شود.

محققان پس از تجزیه و تحلیل بافت معزی از افرادی که در بین ۴۰ تا ۱۰۰ سالگی مرده بودند، دریافتند که طولانی‌ترین طول عمر مربوط به افرادی است که فرازی‌های کمتری برای فعالیت عصبی دارند. این مطالعات ثابت کردند که انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، فعالیت‌هایی مانند عبادت کردن، تعمق و تفکر مثبت؛ عدم انجام کارهای مختلف بصورت همزمان و تمرکز کردن بر یک فعالیت واحد و جواب کافی مانند ورزش کردن می‌تواند روی سلامت معز شما مفید باشد.

در قسمه به برخی از راهکارها برای داشتن معمری آرام و مطبوع / فعالیت‌های برشتن عصبی اشاره شده است.

«برنامه‌های خود را برسیم کنید

یک جیون دیجیتلی بکشید؛ در یک سمت / جیون کارهایی / که فالاقسمه به نجام آن‌ها هستید بنویسید و در سمت دیگر کارهایی / که در طول روز انجام خواهید بخشید و سپس میزان فعالی دو بخش جیون را به یکدیگر / بررسی کنید.

با خودتان صادق باشید؛ اگر فاصله زیادی بین علایق خود و کارهایی که در طول روز انجام خواهید می‌بینید، در صدد حل مشکل برآیید. یک روشنایی معطف است مردم زمانی حس بدی نسبت به زندگی پیدا می‌کنند که کارهای مورد علاقشان / انجام ندهند یا اینکه حسابی / کارفرماندگی و غیرمفید بودن داشته باشند.

«به وعده‌های غذایی خود توجه کنید

گرچه بدن یک نقدیه سالم می‌تواند خستگی و خسارت سمی / را تحمل کند اما کاری که شما در / غذایی خوردید بسیار می‌تواند بر میزان لذتی که از غذا خوردن می‌برید تاثیر داشته باشد و در نتیجه احساس خستگی را / شما خود کمک بسیار کند؛ به استفاده / جلسه‌های مختلف / مردی غذایی که می‌خورید لذت ببرید همچنین در مکان‌هایی غذا بخورید که احساس بهتری به شما منتقل می‌کند.

«اهمیت ورزش‌های هوازی

ورزش‌هایی بروبیک (هوازی) باعث بهبود عملکرد قلب و عروق و / بورن‌ها / سلول‌هایی می‌شوند. این ورزش‌ها می‌توانند / در مغزی پاکسازی نیوروندی (فاصل ایجاد آن‌چه و روال عقلی) / در سلول‌های عصبی جلوگیری کند.

«احساس فرسودگی مقابله کنید

شناخت علائم فرسودگی قبل / شروع فرسودگی می‌تواند به زیادی و نوپ‌شیدی مجدد کارهایتان کمک کند.

علائم فرسودگی شامل احساس خستگی و سرخوردگی عاطفی، حس عدم موفقیت، کاهش هیجانات و افزایش خلق و عصبانیت تروی است. این علائم ممکن است در بدنا برای شما گمرنگ و بسی زیاد جلوه کند، اما می‌توانند پس / مدتی بصورت ناگهانی بشکل فرسودگی کامل بروز پیدا کنند.

«افراد موفق و مثبت در / ارتباط باشید

بعضا / زنداد و دوستی با افرادی باشید که در زندگی و کارهایشان موفق و مثبت‌اندیش هستند. افرادی که در شغل یا زندگی خود به موفقیت دست یافته‌اند می‌توانند مشاور خوبی برای موفق شدن شما باشند و تجربیات مثبتی را در اختیار شما قرار دهند.

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، نقد به دکوراسیون، بانیانی 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 ... 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