گوناگون

پرداخت وام به ۹۰ هزار بازنشسته تأمین اجتماعی طی یک ماه آینده

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی از پرداخت وام ۷ میلیون تومانی بازنشستگان این سازمان طی یک هفته خبر داد و گفت تا پایان سال ۹۰ هزار نفر دیگر این وام را دریافت می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی جهانی اظهار کرد: یکی از موضوعاتی که در دستور کار سازمان تأمین اجتماعی قرار دارد و از سال گذشته تا امروز اجرایی شده است پرداخت وام قرض الحسنه به بازنشستگان و مستمری بگیران تأمین اجتماعی است بطوریکه تاکنون ۸۰۰ هزار نفر وام قرض‌الحسنه را درخواست کرده و به بیش از ۹۰ درصد آنها تسهیلات پرداخت شده است. وی در خصوص ثبت نام وام ۷ میلیون تومانی افزود: بر اساس هماهنگی های انجام شده با بانک عامل درخواست وام بازنشستگان تأمین اجتماعی به صورت الکترونیکی انجام می‌شود و کاملاً غیر حضوری است. مدیر کل امور فرهنگی و اجتماعی تأمین اجتماعی تأکید کرد: پرداخت وام در کمترین زمان صورت می گیرد و یک هفته بعد از ثبت نام مبلغ وام به حساب بازنشستگان واریز می‌شود. وی تأکید کرد: براساس رایزنی های انجام شده با بانک، در ابتدای هر ماه (چهارم و پنجم) وام هفت میلیون تومانی به حساب بازنشستگانی که درخواست دادند واریز می‌شود. جهانی با اشاره به اینکه پرداخت‌ها تا پایان سال ادامه دارد، گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون ۲۸۰ هزار بازنشسته و مستمری بگیر از این تسهیلات برخوردار شدند و در نهایت تا ابتدای اسفند ماه نیز ۹۰ هزار نفر دیگر وام را دریافت می کنند. وی در خصوص پرداخت تسهیلات به بازنشستگان طی سال آینده نیز گفت: مشکلی با بانک عامل نداریم و بر اساس توافق انجام شده در سال آینده نیز پرداخت وام در دستور کار قرار دارد و در خصوص مبلغ و تعداد افرادی که تسهیلات را دریافت می کنند، بزودی اطلاع‌رسانی خواهد شد.

یک توصیه ساده و سودمند برای افراد بالای ۴۰ سال

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند برای افراد بالای ۴۰ سال، نجات‌بخش باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، در این مطالعه داده‌هایی که توسط "موسسه نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه" در آمریکا تهیه شده بود، بررسی شده است. این اطلاعات مربوط به حدود ۵۰۰۰ شرکت کننده ۴۰ تا ۸۵ ساله است و در فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ گردآوری شده بود. متخصصان سطوح فعالیت این افراد و نرخ مرگ و میر آن‌ها تا پایان سال ۲۰۱۵ را بررسی کردند. نتایج مقایسه‌ای نشان داد که بیش از ۱۱۰ هزار مورد مرگ افراد بزرگسال بالای ۴۰ سال در ایالات متحده قابل پیشگیری است. دستورالعمل این کار ساده است: ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه را در یک برنامه معمولی بگنجانید. این مطالعه همچنین نشان داد که افزایش ۲۰ به ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی می‌تواند منجر به نجات جان افراد بیشتری شود.

پدروس‌موریس- نویسنده‌نخست این مطالعه و اپیدمیولوژیست در موسسه ملی سرطان گفت: ما می‌دانیم که ورزش برای ما خوب است. این مطالعه شواهد بیشتری از فواید آن در سطح کل جمعیت ارائه می‌کند. اگر همه بزرگسالان در ایالات متحده (بالای ۴۰ سال) هر روز کمی بیشتر ورزش کنند، می‌توان از تعداد زیادی از مرگ و میرها در هر سال جلوگیری کرد. وی اضافه کرد: پیش از این هم گفته شده است که حتی کمی ورزش نیز برای سلامتی مفید است. این مطالعه روی مزایای ورزش برای افراد متمرکز نیست بلکه بیشتر بر کل جامعه تمرکز دارد. وی تصریح کرد: ما می‌توانیم با تشویق همه افراد به اضافه کردن ۱۰ دقیقه فعالیت بیشتر در روز، کشورمان را سالم‌تر کنیم. پیاده‌روی چه در فضای باز و چه روی تردمیل تنها چند گزینه‌ای هستند که مشمول این توصیه ساده اما سودمند می‌شوند. بر اساس این گزارش، این مطالعه در مجله طب داخلی انجمن پزشکی آمریکا منتشر شد.

ویتامین D به پیشگیری از بیماری های خودایمنی کمک‌می کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف مکمل های ویتامین D ممکن است به جلوگیری از پسوریازیس، روماتیسم مفصلی، لوپوس و سایر بیماری های خودایمنی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مطالعه جدید، افرادی که روزانه ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D، همراه با یا بدون یک گرم روغن ماهی، به مدت بیش از پنج سال مصرف می‌کردند، در مقایسه با همتایان خود که قرص های دارونما مصرف کردند، ۲۲ درصد با کاهش خطر ابتلاء به بیماری خودایمنی روبرو بودند. دکتر کارن کاستنباد- روماتولوژیست در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، می‌گوید: به نظر می‌رسد که مصرف ویتامین D از بیماری خودایمنی جلوگیری می کند که واقعاً هیجان انگیز است. وی در ادامه افزود: ویتامین D به گیرندههای سلول‌های سیستم ایمنی متصل می‌شود تا مجموعه‌ای از ژن‌های دخیل در عملکرد سیستم ایمنی را فعال کند. بیماری‌های خودایمنی زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن درگیر عملیات مخرب علیه اعضای بدن می‌شود. ویتامین D "ویتامین آفتاب" نیز نامیده می‌شود زیرا بدن ما آن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می‌کند. به سختی می‌توان مقدار مورد نیاز این ویتامین را از طریق غذا دریافت کرد؛ بنابراین اکثر مردم به مکمل‌ها نیاز خواهند داشت. موسسه پزشکی به افراد ۱ تا ۷۰ ساله توصیه می‌کند ۶۰۰ واحد بین‌المللی در روز ویتامین D مصرف کنند و بزرگسالان بالای ۷۰ سال باید ۸۰۰ واحد بین‌المللی در روز مصرف نمایند. گروه‌های پزشکی دیگر این میزان را حتی بالاتر اعلام می‌کنند. در این مطالعه، حدود ۲۶ هزار شرکت کننده به طور تصادفی برای دریافت روزانه ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به همراه ۱ گرم مکمل اسید چرب امگا ۳؛ ویتامین D همراه با دارونما؛ اسید چرب امگا ۳ همراه با دارونما؛ یا دارونما به تنهایی تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان سپس به پرسش نامه‌هایی درباره تشخیص‌های جدید بیماری‌های خودایمنی پاسخ دادند و پزشکان سوابق آنها را برای تأیید این تشخیص‌ها بررسی کردند. افرادی که ویتامین D یا ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کردند نسبت به افرادی که پس از مدت بیش از ۵ سال پیگیری به تنهایی دارونما یا اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کردند، میزان بیماری خودایمنی کمتری داشتند و این اثرات بعد از دو سال بیشتر بود. اسیدهای چرب امگا ۳ به تنهایی باعث کاهش قابل توجهی در بروز بیماری‌های خودایمنی نشد. بسیاری از بیماری‌های خودایمنی با التهاب مشخص می‌شوند و روغن ماهی به کاهش التهاب کمک می‌کند. با این حال محققان تأکید می‌کنند تمام ویتامین D مورد نیاز بدن با گذراندن ۱۵ دقیقه زیر نور خورشید در هر روز قابل دریافت است.

یک جرعه کتاب

شغل خوب، شغل پوچ
رهبری، غرقگی و خلق معنا
نویسنده: میهای چیکسنت‌میهای
مترجم: بهروز نوری
انتشارات ترجمان علوم انسانی

پیام آشنا: کتاب الکترونیکی «شغل خوب، شغل پوچ» نوشتهٔ میهای چیکسنت میهای با ترجمه بهروز نوری در انتشارات ترجمان علوم انسانی چاپ شده است. چیکسنت‌میهای در کتاب شغل خوب، شغل پوچ به شرح این موضوع می‌پردازد که چه‌چیزی شیوه‌های کسبوکاری خوب، شادی‌بخش و تحسین‌برانگیز را شکل می‌دهد و در این راستا مفاهیم خود را بر پایهٔ روان‌شناسی رفتاری استوار می‌کند ـ فعالیت چیکسنت‌میهای تاب می‌کند که او قادر است شفافیت زیادی به سؤالات بزرگ و کلی ببخشد، بی‌آنکه موضوع را به ابتذال یا سادهنگری بکشاند.

درباره کتاب شغل خوب، شغل پوچ

همهٔ ما لحظه‌هایی را به خاطر می‌آوریم که ساعت‌ها کار بی وقفه و کسالت بار امانمان را بریده و هیچ توصیفی جز پوچی و بی‌معنایی را مناسب حال خود ندانسته‌ایم: از طرفی مدام خطابه‌های انگیزشی و خوش‌بینانه‌ای می‌شنویم که انگار هدفشان فقط استثمار نیروی کار و سود بیشتر است. فضای کسبوکار معاصر این چنین با بهره‌کشی و ملال گره خورده. اما چیکسنت‌میهای می‌گوید کسبوکارها باید نقشی اساسی در معنابخشی به زندگی انسان معاصر ایفا کنند و معتقد است آنچه شغل خوب را از شغل پوچ جدا می‌کند نه حقوق و دستمزد، که تجربهٔ غرقه شدن در کار است. غرقگی چیست و چطور می‌شود آن را ایجاد کرد؟ او در این کتاب نشان می‌دهد چه نوع رابطه‌ای با کار می‌تواند زندگی را معنادار کند و مدیران موفق چگونه توانسته‌اند محیطی معنابخش برای کارمندان خود ایجاد کنند.

تفاوت این کتاب با نمونه‌های مشابه این است که چیکسنت‌میهای نظریهٔ خود را بر پایهٔ علم روان‌شناسی تجربی بنا نهاده و مصاحبه‌ها و یافته‌هایش ذکر کرده است. از همین رو، این کتاب الهام‌بخش و آموزنده مبنایی به وسعت تجربهٔ روزانهٔ تک‌تک ما انسان‌ها دارد. چیکسنت‌میهای در این کتاب کسبوکاری را کسبوکار خوب می‌داند که دغدغهٔ افزایش خوبی، خوشی و معناداری اجتماعی محل فعالیتش را داشته باشد و حتی آن را محور تمامی فعالیت‌هایش قرار دهد.

کتاب شغل خوب، شغل پوچ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب راهنمایی است برای تمامی کسانی که قصد دارند با فعالیت‌های خود در زمینهٔ کسبوکار نعمتها خود به رضایت درونی و خشنودی دست یابند، بلکه دنیا را نیز به جایی بهتر برای زیستن تبدیل کنند.

ریسک ابتلا به اُمیکرون در واکسن نزده‌ها

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا ضمن اشاره به وضعیت این بیماری در کشور، در عین حال درباره تستهای تشخیصی این سویه تاکید کرد: منفی کاذب در تستهای تشخیصی کرونا با سویه امیکرون حدود ۵۰ درصد است به همین دلیل ما می گوییم همه بیمارانی که علائم سرماخوردگی دارند مبتلا به امیکرون هستند مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مردانی با اشاره به اینکه فعلا بیماران مراجعه کننده به بیمارستان‌ها عمدتا سرپایی هستند گفت: این بیماران عمدتا با علائم سرماخوردگی، ضعف، سستی، گلودرد، تهوع و استفراغ به ما مراجعه می‌کنند که این علائم چیزی به جز کرونای امیکرون نیست.

وی با بیان اینکه تعداد موارد کمی که نیازمند بستری هستند نسبت به سویه دلتا خیلی کمتر است، تصریح کرد: به همین دلیل هنوز هم تختهای بیمارستانی چندان اشغال نشده است؛ اگرچه با رسیدن به اوج پیک ششم کرونا موارد بیماری افزایش خواهد یافت و به دنبال آن تعداد بستری و مرگ و میر هم زیاد می‌شود. او تاکید کرد: متاسفانه عمده کسانی که اولین مبتلایان امیکرون هستند همان کسانی هستند که اصلا واکسن تزریق نکرده‌اند. امیدوارم این افراد درس عبرت گیرند و با پایان دوره بیماری حتما برای تزریق واکسن و یا تکمیل واکسیناسیون خود اقدام کنند؛ از طرفی کسانی هم که بیش از شش ماه از تزریق دز دوم واکسنشان گذشته باشد چون میزان آنتی‌بادی در بدن آنها کاهش یافته است، بیشتر در معرض ابتلا هستند.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره وضعیت ابتلای کودکان به کرونا، اظهار کرد: موارد ابتلای کودکان هم زیاد است؛ اما به حد خیلی زیادی نرسیده است زیرا هنوز به بالاترین میزان شیوع بیماری در پیک ششم نرسیده‌ایم اما اکنون بیمارستان‌های اطفال بدون مریض یا مرگ و میر نیستند.

مردانی با بیان اینکه منفی کاذب در تست‌های تشخیصی کرونا با سویه امیکرون حدود ۵۰ درصد است، ادامه داد: به همین دلیل ما می گوییم همه بیمارانی که علائم سرماخوردگی دارند مبتلا به امیکرون هستند مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. این افراد باید در خانه بمانند و خود قرنطینگی اختیار کنند که سبب اشاعه بیماری به سایر افراد نشوند. مدت قرنطینه امیکرون کمتر از سویه دلتا و ۵ روز است؛ البته بعد از خروج از منزل تا ۵ روز هم باید با دو ماسک و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی تردد کنند.

وی افزود: درگیری ریه چندان در مبتلایان امیکرون شایع نیست اما در صورت درگیری ریه، افرادی که درصد اکسیژن خونشان به زیر ۹۲ درصد می‌آید، بیماران زمینه‌ای، افرادی که پیوند عضو داشتند و... ممکن است به تزریق رمدسیویر نیاز داشته باشند.

این عضو کمیته علمی کرونا با بیان اینکه برقراری محدودیت‌ها هنوز در دستور کار نیست، گفت: توصیه اکید ما این است که محدودیت تجمعات، دورهمی‌ها، سفرهای غیر ضروری برقرار شود. همچنین حفظ فاصله اجتماعی، شستوشوی دست‌ها و استفاده از ماسک بسیار ضروری است؛ ولی اگر موارد بیماری به حد نگران کننده‌ای برسد، لازم است که لاک داون هم صورت گیرد. اگر حجم ابتلا در مدارس و دانشگاه‌ها افزایش یابد ترجیح می‌دهیم کلاس‌ها به صورت غیرحضوری برگزار شود.

او با تاکید بر این که حمل و نقل عمومی می‌تواند خطرآفرین باشد، بیان کرد: افرادی که از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنند حتما از دو ماسک استفاده کنند و از صحبت کردن غیر ضروری و دست زدن به جاهای مختلف مترو و اتوبوس خودداری کنند باید به محض پیاده شدن دست خود را با آب و صابون بشویند یا از ژل‌هایی بر پایه الکل استفاده کنند زیرا ضریب ماندگاری امیکرون بر سطوح بیشتر است و باید مراقب ایجاد آلودگی از این شیوه بود.

محض اطلاع

خوردن این غذاها را در وعده شام فراموش کنید

انتخاب مواد غذایی نامناسب برای شام نه تنها بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد بلکه می‌تواند باعث رفلاکس یا سایر ناراحتی‌های گوارشی نیز بشود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «شام از وعده‌های غذایی اصلی است که نباید حذف یا به آن بی‌توجهی شود اما انتخاب مواد غذایی نامناسب در این وعده نه‌تنها بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند باعث رفلاکس یا سایر ناراحتی‌های گوارشی نیز بشود برای جلوگیری از ایجاد این مشکلات بهتر است از مصرف این مواد غذایی در وعده شام خودداری کنید.

پاستا

منبع مهم کربوهیدرات است، بنابراین مصرف آن برای هر دوره‌ای از روز که بدن و مغز قرار است بسیار فعال باشد ایده‌آل است. خوردن پاستا هنگام شب می‌تواند باعث احساس سنگینی و بر خواب شما تاثیر بگذارد. کالری دریافتی از پاستا بر متابولیسم و در نتیجه وزن شما نیز تأثیرگذار خواهد بود.

بستنی

می‌تواند یک ماده غذایی سیرکننده و خوشمزه برای وعده شام باشد اما بیشتر بستنی‌ها حاوی چربی‌های اشباع‌شده، قندها و مواد افزودنی هستند که بر کیفیت خواب و افزایش وزن تأثیر می‌گذارند.

پنیر

گر چه پنیرها کاملا مضر نیستند اما مصرف پنیر و غذاهای حاوی این ماده غذایی قبل از خواب می‌تواند باعث سنگینی معده و مشکلات خواب شود به خصوص در افرادی که به تحمل نداشتن لاکتوز مبتلا هستند

چاشنی‌ها و مواد غذایی تند

طبق نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه Current Medicinal Chemistry، ادویه‌های تند با تحریک مخاط معده می‌توانند باعث رفلاکس اسید، سوزش سر دل، درد معده و سنگین‌شدن هضم غذا شوند بنابراین بهتر است مواد غذایی تند را در وعده‌های غیر از شام بگنجانید.

کل کلم

مصرف این ماده غذایی سالم و کم‌کالری در وعده شام باعث افزایش تولید گاز می‌شود و خوردن آن حتی چند ساعت قبل از خواب می‌تواند با مختل کردن روند هضم و ایجاد احساس سنگینی باعث بروز اختلال در خواب شود

شکلات تلخ

شکلات تلخ دارای خواص تغذیه‌ای سالم است اما خوردن آن پیش از خواب، بر کیفیت خواب تأثیر منفی می‌گذارد. طبق نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه Cureus کافئین و تئوبرومین موجود در شکلات تلخ سیستم عصبی را تحریک می‌کند و مغز را برای مدت طولانی‌تری فعال نگه‌می‌دارد.

مواد غذایی حاوی گوشت قرمز

محتوای پروتئینی این مواد غذایی مانع از فعالیت گوارشی مناسب می‌شود. به همین دلیل باید از مصرف آنها در وعده شام پرهیز کرد. همچنین طبق نتایج یک تحقیق منتشر شده در نشریه Aging and Disease مصرف زیاد گوشت قرمز می‌تواند تأثیر منفی بر کیفیت و مدت خواب افراد سالمند داشته باشد.

پس قبل از خواب چه بخوریم؟

برای جلوگیری از ناراحتی گوارشی پس از صرف وعده شام بهتر است غذاهای و سبک حاوی مرغ یا ماهی، غلات، میوه‌ها یا سبزیجات مصرف شود. با این حال مهم‌ترین نکته این است که در وعده‌های غذایی زیاده‌روی نکنید و درست قبل از رفتن به رختخواب شام نخورید. آب را به عنوان نوشیدنی انتخاب کنید و از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه پرهیز کنید این نوشیدنی‌ها سیستم عصبی را تحریک می‌کنند و بر کیفیت خواب اثر منفی می‌گذارند.

منبع: steptohealth.com

مردان جوان مضطرب در معرض ریسک بالای بیماری قلبی و دیابت

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، مردان میگسالی که بیشتر مضطرب و نگران هستند، ممکن است با افزایش سن در معرض خطر بیولوژیکی بیشتر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ قرار گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، در یک مطالعه طولانی مدت بر روی مردان در ایالات متحده، فاکتورهای پرخطر بیشتری برای بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ در اوایل زندگی در میان افرادی که احساس نگرانی یا اضطراب بیشتری را گزارش کردند در مقایسه با افرادی که میزان نگرانی کمتری داشتند، مشاهده شد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مردان مستعد نگرانی و اضطراب ممکن است نیاز به توجه بیشتری به عوامل خطر بیماری قلبی متابولیک مانند حفظ وزن سالم و مصرف داروهای فشار خون یا کلسترول داشته باشند.

به منظور بررسی رابطه بین اضطراب و عوامل خطر بیماری متابولیک قلبی در طول زمان، محققان داده‌های شرکت‌کنندگان در مطالعه "روند پیری عادی" را تجزیه و تحلیل کردند. این تجزیه و تحلیل شامل ۱۵۶۱ مرد بود که در سال ۱۹۷۵ میانگین سنی آنها ۵۳ سال بود. مردان ارزیابی‌های اولیه روان رنجوری و نگرانی را تکمیل کردند و در آن زمان بیماری قلبی عروقی یا سرطان نداشتند.

لوئیا لی-، سرپرست اصلی این مطالعه از دانشگاه بوستون، در این باره می گوید: روان رنجوری یک ویژگی شخصیتی است که با تمایل به تفسیر موقعیت‌ها به‌عنوان تهدیدکننده، استرس‌زا و یا طاقت‌فرسا مشخص می‌شود. افراد با میزان بالای روان‌رنجوری مستعد تجربه احساسات منفی مانند ترس، اضطراب، غم و خشم شدیدتر هستند.

پس از ارزیابی اولیه، مردان هر ۳ تا ۵ سال یک بار معاینه فیزیکی و آزمایش خون انجام دادند تا اینکه یا فوت کردند یا از مطالعه انصراف دادند. تیم تحقیقاتی از داده‌های پیگیری تا سال ۲۰۱۵ استفاده کردند.

در طول ویزیت‌های بعدی، هفت عامل خطر قلبی متابولیک اندازه‌گیری شد: فشار خون سیستولیک (عدد بالا)؛ فشار خون دیاستولیک (عدد پایین)؛ کلسترول کل؛ تری گلیسیرید؛ چاقی؛ سطح قند خون ناشتا؛ و میزان رسوب گلبول قرمز (ESR) که نشانگر التهاب است.

بررسی‌ها نشان داد روان رنجوری خوبی بالاتر با ۱۳ درصد احتمال بیشتر ابتلاء به شش عامل خطر بیماری متابولیک قلبی همراه بود.

همچنین میزان بالاتر نگرانی با احتمال ۱۰ درصد بیشتر ابتلاء به شش عامل خطر بیماری متابولیک قلبی پس از تنظیم مشخصات دموگرافیک همراه بود.

لی در ادامه افزود: ما دریافتیم که خطر بیماری قلبی متابولیک با افزایش سن مردان، از ۳۰ سالگی تا ۸۰ سالگی، بدون توجه به میزان اضطراب، افزایش می‌یابد، در حالی که مردانی که میزان بالاتری از اضطراب و نگرانی داشتند، با احتمال بیشتر ابتلاء به بیماری قلبی متابولیک در طول زمان نسبت به افرادی که میزان پایین‌تری از اضطراب یا نگرانی داشتند، روبرو بودند.

با این حال مشخص نیست که نتایج این تجزیه و تحلیل تا چه حد برای عموم قابل تعمیم است زیرا شرکت کنندگان در مطالعه همگی مرد و تقریباً تماماً سفیدپوست بودند. علاوه بر این، اگرچه شرکت کنندگان به مدت چهار دهه تحت نظر بودند، اما زمانی که مطالعه شروع شد، میانسال بودند. از این رو محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
می‌خواستم همه‌ی کارهایم را بکنم و سر فرصت به دنبال او بروم. می‌خواستم اول دنیا را عوض کنم. کتاب‌هایم را بنویسم. آسم و رسم به هم بزنم. برنده شوم و بعد با دست‌های پر به دیدانش بروم. خیر نداشتم که عشق منتظر آدم‌ها نمی‌ماند و خط بطلان روی آنها که حسابگر و ترسو و جاه‌طلب‌اند می‌کشد

از کتاب درخت گلابی
گئی ترقی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

حروف اختصاری در هر آزمایش به چه معناست؟

بین تفسیر آزمایش و خواندن نتیجه آزمایش تفاوت وجود دارد بدون شک برای تفسیر تست لازم است به پزشک و افرادی که در این زمینه تخصص دارند، مراجعه نمایید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زندگی سلام، برای خواندن نتیجه آزمایش که برخی افراد دوست دارند بدانند که حروف اختصاری نوشته‌شده در ورقه جواب آزمایش به چه معناست، در زیر علامت‌های اختصاصی و معنای آن‌ها را مشاهده می‌کنید:

- FBS قند خون ناشتا
- MCHC غلظت متوسط هموگلوبین
- WBC شمارش گلبول های سفید
- RBC شمارش گلبول های قرمز
- HB هموگلوبین
- HCG تست حاملگی
- FSB آزمایش قندخون
- PTE درصد پلاکت ها
- MPV حجم متوسط پلاکت ها
- MCH وزن متوسط هموگلوبین
- MCV حجم متوسط هموگلوبین
- RDW پهنای گلبول قرمز در مرتحنی
- HCV حجم متوسط گلبول های قرمز
- HPLT شمارش پلاکت ها
- C هماتو کریت (درصد گلبول های قرمز در خون)
- HCH مقدار متوسط هموگلوبین در گلبول های قرمز
- RDW ضریب تغییرات اندازه‌گیری گلبول های قرمز
- M/E نسبت سلول های زاینده گلبول سفید به قرمز
- UA تجزیه کامل ادرار (PH، رنگ، بو، توده های متراکم)
- TGs تری گلیسیرید (چربی که باعث رسوب در رگ ها و عروق می شود)

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸