

گوناگون

۲۵۰ هزار دُز واکسن آسترانکا وارد کشور شد

۲۵۰ هزار دُز واکسن آسترانکا از کشور اتریش وارد ایران شد
به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام کمال تلگرافی وزارت بهداشت، صبح دیروز شصت و دومین محموله واکسن آسترانکا وارد کشور شد. این محموله با حجم ۲۵۰ هزار دُز واکسن آسترانکا از اتریش وارد کشور شده است.

تکمیل ظرفیت در پذیرش دانش آموزان اتباع افغانستانی

سرپرست مرکز روز بین الملل و مدارس خراج از کشور وزارت آموزش و پرورش درباره تکمیل ظرفیت مدارس دولتی و خدادان دانش آموزان اتباع افغانستانی از نیتنام توضیحی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مینرا تیموری - سرپرست مرکز امور بین الملل و مدارس خراج از کشور وزارت آموزش و پرورش درباره تکمیل ظرفیت مدارس دولتی و عدم نیتنام از دانش آموزان اتباع اظهار کرد: تکمیل ظرفیت در پذیرش دانش آموزان اتریشی در هر یک از مدارس دولتی و خدادان، منطقه و مدرسه‌های نایزمی وی افزود افراد در صورت مواجهه با این مشکل برای پیگیری آن با شماره ۱۲۲۶۶۶ - ۱۲۱۲۲ تماس بگیرند. تمام راضیان اتباع از استان‌ها بدون محدودیت پیگیر مورد نیتنام و تکمیل نیتنام آموزش تابعی هستند.

تیموری گفت: تاکنون هیچ گزارش و شکایتی مبنی بر عدم همکاری آموزش و پرورش در نیتنام نکردن دارندگان بر که حمایت تحصیلی به مرکز وصل نشده است، دارندگان در هر حمایت تحصیلی ویژه سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در پیگیری امور نیتنام خود در مناطق سه و ریاط و کرج نیتنام اتباع مستقر در ادارات آموزش و پرورش مراجعه کنند و اگر پیگیری نکرده به مرکز امور بین الملل و مدارس خراج از کشور اطلاع دهند تا پیگیری کنیم وی درباره نیتنام اتباع تحصیلی درسی دانش آموزان اتباع عنوان کرد: این دانش آموزان می‌توانند با وارد کردن کد دانش آموزی (۱۱ رقمی) خود به جای کملی ۱۰ رقمی، به جای شماره سریال شناسنامه عدد (۱۱۱۱۱۱۱۱) کدبار اسفاندرخشت

همچنین محمدحسین کفرانی، رئیس مرکز ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش در این باره به تسنیم گفت: دانش آموزان اتباع دارای مدارک اقامتی یا اقامتی مدارس نیتنام شونده و اگر مدرسه‌های دولتی تکمیل ظرفیت برود باید مدارس مجبور از امرضی کنند، اینکه نیست که هیچ مدرسه‌ای از آنها نیتنام نکند و نیتنام توسط مدارس باید براساس کد اتباع اخذ شود. وی افزود: برخی دانش آموزان اتباع قدردان بر که حمایت تحصیلی هستند، کمیته‌های تشکیل دادیم و مرکز امور بین الملل وزارت آموزش و پرورش این مدارک را پیگیری می‌کند تا طی ماه‌های آتی با سازمان ملی دیگری به این افراد بر که حمایت تحصیلی داده و در مدارس نیتنام هستند.

همچنین یکی از مدیران مدارس دولتی در منطقه ۱۵ شهر تهران از افزایش جمعیت دانش آموزان اتباع افغانستانی مراجعه کننده به مدارس دولتی خبر داد و گفت: اسفند مراجعات بسیار زیادی داشته‌اند اما ظرفیت مدرسه ما محدود است که جلای که کلاس‌های دولتی تکمیل نیتنام داشت از دانش آموزان افغانستانی نیتنام کردیم اما حدود ۸۰ نفر از آنها باقی ماندند که به مدارس دیگر ارجاع دادیم اما ظرفیت مدارس دیگر به محدود است و نمی‌توانم مدرسه‌های این دانش آموزان موفق به نیتنام شدن تا اخیر.

ارتباط مقاومت به انسولین با افزایش آبرابری خطر افسردگی

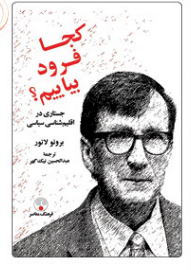
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که مقاومت به انسولین دارند ممکن است در معرض خطر ابتلا به اختلال افسردگی باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناقلی راگون - سرپرست تیم تحقیقات دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا می‌گوید: افراد مبتلا به مقاومت به انسولین بود برابری با خطر ابتلا به اختلال افسردگی در مقایسه با افرادی که به انسولین مقاوم نیستند، روبرو هستند. حتی اگر قبلاً افسردگی را تجربه نکرده باشند. محققان داده‌های ۶۰۱۰۰۰ نفر بزرگسال را که سه آزمایش مرتبط با مقاومت به انسولین انجام داده بودند، مورد بررسی قرار دادند. سطح قند خون، وزن کمربند و میزان چربی در خون معروف به تری گلیسیرید که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر احمدزاده سالمه منظر کاهش خلاق و خوبی ناشی از تغییر سلامت شبانه روز از جمله خواب در پیاز شدن در صبح هنگام و پرداختن به ادامه فعالیت های روزانه در فصول پاییز و زمستان، می‌تواند کمک کننده باشد.

افراد که میزان تری گلیسیرید بالاتر و سطح کسترول خوب HDL پایین تر داشته‌اند، ۸۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلال افسردگی در طول دوره مطالعه بودند. هر ۱۰ سانتی متر افزایش در کمر یا ۱۱ درصد بیشتر احتمال افسردگی مرتبط است و افزایش ۱۸ میلی گرم در هر لیتر سطح قند خون نشان داد. ۲۷ درصد بیشتر افسردگی را زیاده دارد.

افراد که میزان تری گلیسیرید بالاتر و سطح کسترول خوب HDL پایین تر داشته‌اند، ۸۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلال افسردگی در طول دوره مطالعه بودند. هر ۱۰ سانتی متر افزایش در کمر یا ۱۱ درصد بیشتر احتمال افسردگی مرتبط است و افزایش ۱۸ میلی گرم در هر لیتر سطح قند خون نشان داد. ۲۷ درصد بیشتر افسردگی را زیاده دارد.



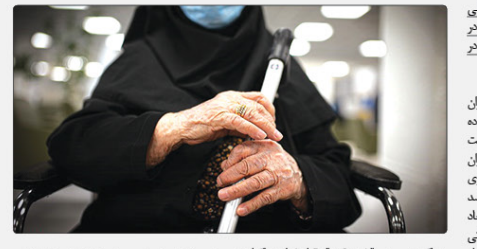
کجا فرود بیاییم؟

یک جرعه کتاب

کجا فرود بیاییم؟
جستاری در قلبی‌شناسی سیاسی
نویسنده: پرویز نوری
مترجم: عبدالعزیز بنک‌بهر
فرهنگ معاصر

پيام آشنا کتاب کجا فرود بیاییم نوشته پرویز نوری است که ترجمه عبدالعزیز بنک‌بهر منتشر شده است. این کتاب، به موضوعی می‌پردازد که اگر به مسئله تغییرات اقلیمی و مطالبات جنبش‌های محیط‌زیستی توجه نشود، از موضوع گریزی‌های سیاسی در نفی و فکر تغییرات اقلیمی چیزی نمی‌ماند. **کتاب کجا فرود بیاییم؟** در ۲۰۱۷ منتشر شده است. بنا

یش از ۳۰ درصد جمعیت ایران در ۳۰ سال آینده "سالمند" می‌شود



انجمن سلامت خانواده ایران، به مناسبت هفته جهانی سلامت در فضای به رئیس جمهوری اعلام کرد که در ۳۰ سال آینده بیش از ۳۰ درصد از جمعیت ایران در گروه سنی بالای ۶۰ سال قرار خواهد گرفت. **به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، عبدالعزیز بنوری، رئیس انجمن سلامت خانواده در فضایی به رئیس جمهوری نوشت: اهمیت مقاله مدیریت جمعیت در جمهوری اسلامی ایران در سیاست‌های کلی جمعیت ابراح شده از مقام معظم رهبری ملاحظه‌عالمی منعکس می‌باشد. با عنایت به اینکه موضوع جمعیت دارای ابعاد مختلف علمی-اقتصادی-اجتماعی-امنیتی-فرهنگی و محدودیت زمانی است، نباید تأثیر هیچ یک از ابعاد بر ساختار جمعیتی کشور غنایده گرفته شود. مطالب ذیل جهت استحضار ارائه می‌گردد.

نیز اضافه کرد چراکه کاهش و تخصص آنها می‌تواند در افزایش کیفیت مباحثات و گفتگوهای عمومی و نهایتاً تنظیم سیاست‌ها و راهکارهای مناسب و موثر برای نظارت و پیگیری چگونگی اجرای سیاست‌ها نقش بسیار مهم و مفیدی ایفا کند.

به گروه سنی بالای ۶۰ سال قرار خواهد گرفت و در واقع کشور جمهوری اسلامی ایران به سمت ساختار جمعیتی پیر شدن پیش می‌رود. در حال حاضر ۱۲ میلیون جوان مجرد در کشور داریم که امکان ازدواج را پیدا نکردند و ملولان کلی تمامی این اعداد اخیر از تحریک ساختار جمعیت کشور می‌باشند. به طوری که اگر عجلانه همه مستغنیان کشور، کارشناسان و مدیران وارد میدان نشوند، با بحران جدی جمعیتی روبرو خواهیم شد. پدیده‌ای که منجر به یکی از اسلایدز زیر، پیر شدن کشور است. **تأکید ویژه** دارند جمعیت‌سناسان و پژوهشگران، ایندستمنان، فعالین اجتماعی و خصوصاً سمن‌ها را

نیز اضافه کرد چراکه کاهش و تخصص آنها می‌تواند در افزایش کیفیت مباحثات و گفتگوهای عمومی و نهایتاً تنظیم سیاست‌ها و راهکارهای مناسب و موثر برای نظارت و پیگیری چگونگی اجرای سیاست‌ها نقش بسیار مهم و مفیدی ایفا کند.

تازه‌های سلامت

یک فایده مهم و متفاوت قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب و پرطرفدار در سراسر جهان است. این نوشیدنی سرشار از ترکیبات مفیدی است که می‌تواند به افزایش سلامت و محافظت از شما در برابر بیماری‌های خاصی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرنگاران، ترکیبات موجود در قهوه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی هستند که احتمالاً برای سلامت قلب و عروق با فایده‌ها، حتی که است که کافئین، التهاب را در سنین بالا کاهش می‌دهد. پیش از این تحقیقات انجام شده مشخص شده بود که کافئین قادر است از بروز بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد. البته تحقیقات انجام شده در رابطه با کافئین در طولانی مدت روی ۱۱۴ نفر انجام شد و در حالی که دانشمندان از دستپاچی به نتایج خوب از مصرف کافئین تأکید می‌کنند، دریافتند که کافئین روی گروهی از افراد تأثیرات دیگری می‌گذارد. این تأثیرات بیشتر روی افراد ۶۰ تا ۸۹ سال رخ می‌دهد و مشخص شد که کافئین روی این افراد باعث جلوگیری از بروز التهابات می‌شود. در تحقیقات انجام شده به این موضوع اشاره شد که افراد مسن که کافئین مصرف می‌کنند، سالم‌تر هستند و حتی خود طولانی‌تر دارند.

پس از مطالعات افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای علامت التهابی کمتری نسبت به افرادی بودند که به طور منظم قهوه نپوشیدند. علاوه بر این، بررسی‌ها ۱۵ مطالعه دیگر در مورد اثرات قهوه کافئین و مشتقات آن بر روی مزارک‌های التهابی نشان داد که مصرف کم، متوسط و زیاد قهوه دارای اثرات ضد التهابی است.

یادداشت اختصاصی

مرگ زودرس در سایه بی تحرکی

ببین انسان برای حرکت طراحی شده است و باید بین نشستن، ایستادن و فعالیت‌ها به عنوان مثال راه رفتن، تعادل وجود داشته باشد. **کتابت نشستن** باید مدت زمان طولانی را در وضعیت نشسته سپری کنند و در معرض آسیب قرار دارند و بیشتر مستعد انواع بیماری‌ها و حتی مرگ زودرس هستند. تحقیقات علمی سال‌های گذشته نشان داده است که بی تحرکی بر بدن ما اثر منفی می‌گذارد.

تهدید سلامت در اثر کم تحرکی

ثابت شده است که کم تحرکی بیشتر از سیگار کشیدن، رژیم غذایی نامناسب یا عدم انجام تمرینات ورزشی ضرر است.

درد کمر و مریز چربی در خون معروف به تری گلیسیرید که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

افراد مبتلا به اختلال افسردگی پاییز و زمستان، می‌تواند کمک کننده باشد. **کتابت نشستن** باید مدت زمان طولانی را در وضعیت نشسته سپری کنند و در معرض آسیب قرار دارند و بیشتر مستعد انواع بیماری‌ها و حتی مرگ زودرس هستند. تحقیقات علمی سال‌های گذشته نشان داده است که بی تحرکی بر بدن ما اثر منفی می‌گذارد.

درد کمر و مریز چربی در خون معروف به تری گلیسیرید که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

افراد مبتلا به اختلال افسردگی پاییز و زمستان، می‌تواند کمک کننده باشد. **کتابت نشستن** باید مدت زمان طولانی را در وضعیت نشسته سپری کنند و در معرض آسیب قرار دارند و بیشتر مستعد انواع بیماری‌ها و حتی مرگ زودرس هستند. تحقیقات علمی سال‌های گذشته نشان داده است که بی تحرکی بر بدن ما اثر منفی می‌گذارد.

افراد مبتلا به اختلال افسردگی پاییز و زمستان، می‌تواند کمک کننده باشد. **کتابت نشستن** باید مدت زمان طولانی را در وضعیت نشسته سپری کنند و در معرض آسیب قرار دارند و بیشتر مستعد انواع بیماری‌ها و حتی مرگ زودرس هستند. تحقیقات علمی سال‌های گذشته نشان داده است که بی تحرکی بر بدن ما اثر منفی می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرنگاران، ترکیبات موجود در قهوه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی هستند که احتمالاً برای سلامت قلب و عروق با فایده‌ها، حتی که است که کافئین، التهاب را در سنین بالا کاهش می‌دهد. پیش از این تحقیقات انجام شده مشخص شده بود که کافئین قادر است از بروز بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد. البته تحقیقات انجام شده در رابطه با کافئین در طولانی مدت روی ۱۱۴ نفر انجام شد و در حالی که دانشمندان از دستپاچی به نتایج خوب از مصرف کافئین تأکید می‌کنند، دریافتند که کافئین روی گروهی از افراد تأثیرات دیگری می‌گذارد. این تأثیرات بیشتر روی افراد ۶۰ تا ۸۹ سال رخ می‌دهد و مشخص شد که کافئین روی این افراد باعث جلوگیری از بروز التهابات می‌شود. در تحقیقات انجام شده به این موضوع اشاره شد که افراد مسن که کافئین مصرف می‌کنند، سالم‌تر هستند و حتی خود طولانی‌تر دارند.

پس از مطالعات افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای علامت التهابی کمتری نسبت به افرادی بودند که به طور منظم قهوه نپوشیدند.

پس از مطالعات افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای علامت التهابی کمتری نسبت به افرادی بودند که به طور منظم قهوه نپوشیدند. علاوه بر این، بررسی‌ها ۱۵ مطالعه دیگر در مورد اثرات قهوه کافئین و مشتقات آن بر روی مزارک‌های التهابی نشان داد که مصرف کم، متوسط و زیاد قهوه دارای اثرات ضد التهابی است.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند. همچنین خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و شاید حتی انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند. همچنین خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و شاید حتی انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند. همچنین خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و شاید حتی انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد.

منتیما



منتیما، هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

یک فایده مهم و متفاوت قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب و پرطرفدار در سراسر جهان است. این نوشیدنی سرشار از ترکیبات مفیدی است که می‌تواند به افزایش سلامت و محافظت از شما در برابر بیماری‌های خاصی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرنگاران، ترکیبات موجود در قهوه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی هستند که احتمالاً برای سلامت قلب و عروق با فایده‌ها، حتی که است که کافئین، التهاب را در سنین بالا کاهش می‌دهد. پیش از این تحقیقات انجام شده مشخص شده بود که کافئین قادر است از بروز بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد.

مصرف کافئین، بروز التهابات در سنین ۶۰ تا ۹۰ سال را کاهش می‌دهد. البته تحقیقات انجام شده در رابطه با کافئین در طولانی مدت روی ۱۱۴ نفر انجام شد و در حالی که دانشمندان از دستپاچی به نتایج خوب از مصرف کافئین تأکید می‌کنند، دریافتند که کافئین روی گروهی از افراد تأثیرات دیگری می‌گذارد. این تأثیرات بیشتر روی افراد ۶۰ تا ۸۹ سال رخ می‌دهد و مشخص شد که کافئین روی این افراد باعث جلوگیری از بروز التهابات می‌شود. در تحقیقات انجام شده به این موضوع اشاره شد که افراد مسن که کافئین مصرف می‌کنند، سالم‌تر هستند و حتی خود طولانی‌تر دارند.

پس از مطالعات افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای علامت التهابی کمتری نسبت به افرادی بودند که به طور منظم قهوه نپوشیدند.

پس از مطالعات افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای علامت التهابی کمتری نسبت به افرادی بودند که به طور منظم قهوه نپوشیدند. علاوه بر این، بررسی‌ها ۱۵ مطالعه دیگر در مورد اثرات قهوه کافئین و مشتقات آن بر روی مزارک‌های التهابی نشان داد که مصرف کم، متوسط و زیاد قهوه دارای اثرات ضد التهابی است.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند. همچنین خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و شاید حتی انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد.

نوشیدن قهوه حتی در مقادیر کم، به کاهش التهاب کمک می‌کند. همچنین خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و شاید حتی انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد.