info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۵
سه‌شنبه / ۱۳ دی / ۱۴۰۱
۱۰ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
03 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۵۵

امروز با حافظ

خَم زلفِ تو دامِ کفر و دین است
ز کارستانِ او یک شمه این است
جمالت مُعجزِ حُسن است لیکن
حدیثِ غمزه‌ات سحرِ مبین است

فرهنگ

مقدار یار همنفس چون من نداند هیچ کس
ماهی که بر خشک اوفتد قیمت بداند آب را
سعدی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۱۰	۱۷:۰۵	۱۷:۲۵

برگه

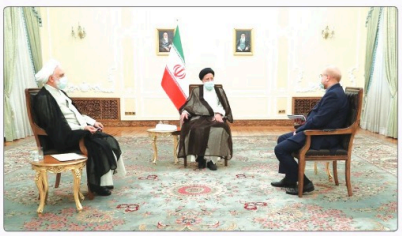
تکبر زائیده قدرت مادی است و تواضع زاییده ضعف معنوی.

فردریش نیچه

گزارش روز

سران سه‌قوه در اینستاگرام چه می‌کنند؟

بیش از صد روز از فیلترینگ اینستاگرام در ایران می‌گذرد. بسیاری از مردم در این شرایط با صرف هزینه و خرید فیلترشکن، فیلترینگ را دور می‌زنند و برخی هم عطای استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به لقایش بخشیده‌اند اما حالا برایشان سوال است که نمایندگان مجلس و سران قوا در شبکه‌های اجتماعی چه می‌کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دریافت تیک آبی رییس‌جمهور از سوی اینستاگرام یکی از خبرهای داغ این روزهاست. در فضای مجازی این سوال مطرح می‌شود که چرا در شرایطی که با یک فیلترینگ سفت و سخت مواجه‌اند، رییس دولت در این شرایط از اینستاگرام تیک آبی دریافت کند؟ اغلب نمایندگان مجلس و مسئولان نظام در شبکه‌های اجتماعی حضور فعال دارند؛ از توییتر همیشه فیلترینگیر تا اینستاگرام که هم سلیقه فیلتر شدن دارد و هم خیلی وقت‌ها به صورت آزاد از آن استفاده کرده‌اند. البته به نظر می‌رسد حتی برخی مسئولین هم برای ورود به شبکه‌های اجتماعی با مشکل فیلترینگ روبرو هستند. یکی از نمایندگان در خصوص وضعیت دسترسی به شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «همایندگان در حال حاضر مانند خبرنگاران امکان ورود بدون فیلتر به شبکه‌های اجتماعی را دارند اما این امکان محدود به شبکه‌های اجتماعی است و البته همه نمایندگان از این امکان استفاده نکرده‌اند» او در پایخ به این سوال که تا پیش از اختلالات اخیر چطور در توییتر و دیگر شبکه‌های اجتماعی حضور داشته؟ می‌گوید: «از ابتدای مجلس تا چند وقت پیش ما هم با مشکل فیلتر توییتر روبرو بودیم و من هم مانند بقیه از فیلترشکن‌های رایگانی که در دسترس بود استفاده می‌کردم تا بتوانم در توییتر حضور داشته باشم.»

اما به نظر می‌رسد وضعیت برای سران قوا کمی متفاوت است و آنها در این ایام رویه دیگری در پیش گرفتند. هرچند که تقریباً همه این قانون نانوشته را می‌دانیم که در این سطح از مسئولیت دیگر خبری از فعالیت مستقیم در شبکه‌های اجتماعی نیست و این امین‌ها هستند که مسئولیت نگهداری و تولید محتوای مسئولین را بر عهده دارند. اما نحوه فعالیت سران سه قوه در ۱۰۰ روز اخیر در فضای اینستاگرام چگونه بوده است؟

سیدابراهیم رئیسی و تیک آبی پرحاشیه

تیک آبی به معنای اصالت داشتن یک صفحه در اینستاگرام است و دریافت آن روال خاص خودش را دارد. ممکن است برای یک فرد مشهور چندین صفحه در اینستاگرام ساخته شده باشد که شما در این میان نتوانید صفحه واقعی را پیدا کنید؛ تیک آبی کمک می‌کند که شما به یک صفحه و واقعی بودن آن اعتماد کنید. دولتی‌ها هم همین مساله را اصلی‌ترین انگیزه برای گرفتن تیک آبی می‌دانند چون معتقد هستند این تیک آبی می‌تواند جلوی انتشار پست در صفحات جعلی را بگیرد و مخاطبین فریب دیگر صفحات فرعی را نمی‌خورند.

حالا خبر پر حاشیه این روزها این است که صفحه سید ابراهیم رییسی با بیش از ۲.۸ میلیون نفر دنبال کننده بالاخره این تیک آبی رنگ را دریافت کرده است. صبح امروز صفحه منتسب به پایگاه اطلاع رسانی دولت در پایخ به انتقادات که در خصوص تیک آبی رئیس جمهور مطرح شده بود؛ گفت: «با توجه به صفحات متعدد منسوب به رئیس‌جمهور در شبکه‌های اجتماعی خارجی و انتساب مطالب مخدوش، اقدماتی به منظور تشخیص اصالت برای کارپرسان از ماه‌ها قبل انجام شد که اخیراً یکی از شبکه‌ها به آن ترتیب اثر داد.» تصوری هم که این صفحه از اینمیل به اینستاگرام منتشر کرده نشان می‌دهد امین این صفحه ترمه‌اد درخواست تیک آبی را داده که این درخواست حالا در روزهایی اجابت شده که رئیسی تقریباً بعد از اختتام در اینستاگرام دیگر فعالیتی در این صفحه نداشته و فعلاً آن را به حالت نیمه تعطیل درآورده تا ببینیم در روزهای آتی آیا مشکل اینستاگرام حل می‌شود یا این صفحات بلاتکلیف باقی خواهند ماند.

غلامحسین محسنی‌ژاد و صفحه ۲۰۰ هزارتایی

غلامحسین محسنی ژاد هم که دو رئیس قوه قضاییه و عضو تشخیص مصلحت نظام است صفحه اینستاگرام ازپای که در حال حاضر ۲۴۲ هزار دنبال‌کننده دارد، تا امروز فراز و فرودهای زیادی داشته است. ازپای مردادماه سال ۱۴۰۰ در فضای اینستاگرام اعلام حضور کرد اما حساب کاربری رئیس قوه قضاییه در اینستاگرام تقریباً یک روز پس از راه‌اندازی از دسترس خارج شد. او در اولین پست خود کلیپی درباره عدالت منتشر کرد و از مردم خواسته بود با او در ارتباط باشند.

مرکز رسانه قوه قضاییه پس از تعلیق حساب ازپای در اطلاع‌رسانی اعلام کرد: «این صفحه آغازبه فعالیت نموده بود تا امکانی برای ارتباط مستقیم با مردم شریف و فعالیت فضای مجازی باشد و با استقبال بسیار گسترده کاربران روبرو شده بود اما به دلایل اعلام نشده از سوی اینستاگرام از دسترس خارج شده است.»

با این حال چند روز بعد مرکز رسانه قوه قضاییه اعلام کرد: «صفحه اینستاگرام رئیس قوه قضاییه دوباره در دسترس قرار گرفت و شاهد آمدن کاربری رییس قوه قضاییه در دیگر شبکه‌های اجتماعی نیز به زودی آغاز به کار می‌کنند.»

مرکز رسانه قوه قضاییه همچنین با اعلام اقدام‌ها در بودن حضور ازپای در شبکه‌های اجتماعی از دو سویه بودن ارتباط حجت‌الاسلام محسنی ازپای با مخاطبان و فعالان فضای مجازی خبر داده بود و اعلام کرد که قصد دارد، صفحات دیگر رئیس قوه قضاییه در پلتفرم‌های مختلف را راه‌اندازی و به مخاطبان معرفی کند.

اما عملکرد صفحه اینستاگرام ازپای در ۱۰۰ روز اخیر چگونه بوده است؟ در پایخ به این پرسش باید گفت که آخرین پست اینستاگرامی صفحه منصوب به غلامحسین محسنی ازپای مربوط به ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۲ مصادف با ۲۸ شهریور ۱۴۰۱ بوده است و می‌توان گفت که در ایفای که دسترسی مردم به اینستاگرام مختل شده، آمدن صفحه رئیس قوه قضاییه نیز فعالیتی در این صفحه نداشته است.

محمدباقر قالیباف و یک صفحه تعلیق شده!

رئیس مجلس جز آن دسته از افرادی است که توجه زیادی به شبکه‌های اجتماعی دارد. محمدباقر قالیباف تا همین چند وقت پیش در صفحه‌ای به آدرس mbghalibaf فعالیت گسترده داشت و به پست گذاشتن در اینستاگرام مشغول بود. او معمولاً تصاویر دیدارهایش را منتشر می‌کرد و در یکی از آخرین پست‌های اینستاگرامی‌اش بخشی از اظهارات خود در افتتاحیه تهمین دوره مجمع تشخیص مصلحت را منتشر کرده و همچنین در پستی دیگر بخشی از نطق پیش از دستور خود در مجلس را بیشتر «اعتراض اصلاح خواهانه به تغییر تصمیم‌ها منجر می‌شود» را منتشر کرده بود.

صفحه قالیباف برخلاف دیگر رؤسای قوا از چندی قبل تیک آبی داشت و به اصطلاح مورد تایید اینستاگرام بود ولی با وجود این تایید باز هم از گزند اینستاگرام در امان نماند و این صفحه اولین آن‌ها ماه اسال توسط اینستاگرام تعلیق شد. فعلا این صفحه برنگشته و فعالیت‌های رئیس مجلس به همان صفحه توییتر و کانال تلگرامی محدود شده است.

برش

استرس می تواند موجب سکته مغزی شود

تحقیقات جدید هشدار می دهد که استرس به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه نشان داد که افزایش استرس در خانه یا محل کار و رویدادهای استرس‌زای اخیر زندگی مانند طلاق یا درگیری‌های خانوادگی، هم با افزایش خطر سکته مغزی به دلیل لخته شدن خون، که به عنوان سکته مغزی ایسکمیک شناخته می‌شود، و هم با سکته مغزی ناشی از خونریزی در مغز، موسوم به سکته هموراژیک، مرتبط است.

برای کاهش این خطر چه باید کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، کاترینا رادین نویسنده این مطالعه از دانشگاه گالوی ایرلند، می‌گوید: «رویکردهای بهینه برای مدیریت و پیشگیری از استرس روانی اجتماعی نامشخص است.

مطالعات قبلی مداخلاتی مانند درمان شناختی رفتاری، تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیریت استرس، رژیم‌های ورزشی و مدیریت خشم را مورد بررسی قرار داده‌اند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «هوترین رویکرد ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. این مهم است که هرکسی یک استراتژی داشته باشد که برایش تأثیر داشته باشد.»

تیم تحقیق، استرس را در سراسر جهان با استفاده از داده‌های بیش از ۲۶۰۰۰ نفر در ۲۲ کشور در آمریکای شمالی و جنوبی، آفریقا، آسیا، اروپا، استرالیا و خاورمیانه مورد مطالعه قرار داد.

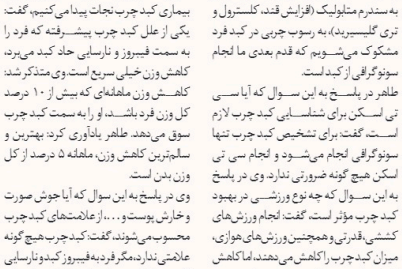
محققان دریافتند افرادی که استرس کاری شدید داشتند بیش از دو برابر بیشتر از افرادی که استرس کاری نداشتند در معرض سکته مغزی ایسکمیک بودند. آنها پیش از پنج برابر بیشتر در معرض سکته مغزی هموراژیک بودند. برای کسانی که استرس در محل خانه یا در محل کار داشتند، افرادی که احساس می‌کردند می‌توانند اتفاقات زندگی‌شان را کنترل کنند، نسبت به کسانی که احساس می‌کردند کنترلی بر این اتفاقات ندارند، خطر سکته کمتر بود.

محققان هشدار دادند که استرس اثرات مهمی برای کاهش اثرات نامطلوب قلبی عروقی استرس روانی اجتماعی باشند. «علاوه بر استرس، سایر عوامل خطر سکته مغزی عبارتند از فشار خون بالا، عدم تحرک فیزیکی، رژیم غذایی نامناسب، سیگار کشیدن، دیابت و مشکلات قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی.

اشاره

آنچه باید از کبد چرب بدانیم

یک فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص کبد چرب، توضیحاتی ارائه داد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد طاهر، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، با عنوان این مطلب که در حدود ۳۰ درصد از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های گوارش، مبتلایان به کبد چرب هستند، گفت: با اینکه شناسایی کبد چرب در سال‌های گذشته به راحتی امکان پذیر نبوده است، اما تغییر سبک زندگی که شامل تحرک کمتر و تغییر در رژیم غذایی است، مهم‌ترین عامل افزایش میزان کبد چرب در زندگی امروز است. وی در پاسخ به این سوال که آیا گیاهخواران نیز به کبد چرب مبتلا می‌شوند، گفت: گیاهخواران نیز اگر تحرک لازم را در زندگی نداشته باشند، به کبد چرب مبتلا خواهند شد.

طاهر تاکید کرد: اگر می‌خواهید به کبد چرب مبتلا نشوید و یا میزان کبد چرب شما کمتر شود، تنها و تنها ورزش کنید.

این فوق تخصص گوارش و کبد در پاسخ به این سوال که آیا افراد لاغر نیز به کبد چرب مبتلا می‌شوند، گفت: از بین بیماران مراجعه کننده به درمانگاه‌ها، تنها ۵ درصد افراد لاغر مبتلا به کبد چرب هستند. البته پیش آگهی درمان این افراد بسیار مشکل‌تر است و تنها ورزش و تحرک کافی درمانگر آنها خواهد بود.

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران افزود: آزمایش خونی که بتواند کبد چرب را تشخیص دهد، وجود ندارد، تنها راه تشخیص کبد چرب، انجام سونوگرافی است. از جواب آزمایش خون، تنها به شواهد کبد چرب پی می‌بریم، در مبتلایان به سندرم متابولیک (افزایش قند، کلسترول و تری گلیسیرید)، به رسوب چربی در کبد فرد مشکوک می‌شویم که قدم بعدی ما انجام سونوگرافی از کبد است.

طاهر در پاسخ به این سوال که آیا سی تی اسکن برای شناسایی کبد چرب لازم است، گفت: برای تشخیص کبد چرب تنها سونوگرافی انجام می‌شود و انجام سی تی اسکن هیچ گونه ضرورتی ندارد. وی در پاسخ به این سوال که چه نوع ورزشی، در بهبود کبد چرب مؤثر است، گفت: انجام ورزش‌های کششی، قدرتی و همچنین ورزش‌های هوازی، میزان کبد چرب را کاهش می‌دهند، اما کاهش التهاب و فیبروز در کبد چرب پیشرفته، بیشتر با ورزش‌های هوازی امکان پذیر است. مانند پیاده روی، نوردن، نوچرخه سواری و شنا، زیرا در این نوع ورزش‌ها، ضربان قلب بیش از ۲۰ درصد پایه بالا می‌رود. طاهر در پاسخ به این سوال که اگر رژیم لاغری سنگین بگیریم از بیماری کبد چرب نجات پیدا می‌کنیم، گفت: یکی از علل کبد چرب پیشرفته که فرد را به سمت فیبروز و نارسایی حاد کبد می‌برد، کاهش وزن خیلی سریع است و وی متذکر شد: کل وزن فرد باشد، او را به سمت کبد چرب سوق می‌دهد. طاهر یادآوری کرد: بهترین و سالم‌ترین کاهش وزن، ماهانه ۵ درصد از کل وزن بدن است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا جوش صورت و خارش پوست و... از علامت‌های کبد چرب محسوب می‌شوند، گفت: کبد چرب هیچ گونه علامتی ندارد، مگر فرد به فیبروز کبد و نارسایی کبد مبتلا شده باشد که با علائمی از جمله خارش پوست همراه باشد، برخلاف تصور عامه هیچ ارتباطی با کبد ندارد.

این استاد دانشگاه، بهترین اقدام برای جلوگیری از ابتلا به کبد چرب را، تغییر سبک زندگی دانست که قسمتی از این سبک زندگی به مصرف مواد غذایی سالم برمی‌گردد.

طاهر یادآور شد: مصرف پروتئین‌ها برای کبد چرب ضرری ندارند، البته مصرف چربی گوشت به خصوص نوع قرمز آن، مضر است. وی افزود: از روغن‌های حیوانی استفاده نکنید و به جای آن روغن زیتون، روغن کلزا و روغن کنجد، مصرف کنید، همچنین از روغن‌های جامد که حاوی اسید چرب اشباع (روغن‌های ترانس) هستند، دوری کنید.

طاهر در پاسخ به این سوال که چه دارویی برای اصلاح کبد چرب مفید است، گفت: داروهایی که برای اصلاح کبد چرب تجویز می‌گردد معمولاً برای آرامش روح و روان فرد است و هیچ گونه تأثیری بر درمان کبد چرب ندارد، این داروها نه جلوی فیبروز و سیروز کبد را می‌گیرد و نه حتی رسوب چربی در کبد را کم می‌کند. وی یادآور شد: برداشتن فیزیکی چربی زیر جلدی (لیپوساکشن) جراحی زیبایی محسوب می‌شود و هیچ گونه تأثیری در درمان کبد چرب ندارد.

این فوق تخصص گوارش و کبد، تحرک و ورزش را تنها راه درمان کبد چرب دانست و افزود: مردم باید به افزایش گرم به گرم وزن خود حساب باشند. طاهر در پاسخ به این سوال که آیا داروهای بنسازی برای کبد مضر هستند، گفت: این داروها به طور وحشتناکی به کبد آسیب می‌رسانند و باعث نارسایی حاد کبدی در مصرف کنندگان این داروها می‌شوند.

مکث

خستگی بیش از حد، تنبلی نیست

ممکن است فسردگی را یک اختلال عاطفی بداید اما در بسیاری از علائم فیزیکی نیز نقش دارد. خستگی، سردرد و بی‌اشتهایی از شایع‌ترین علائم افسردگی هستند. اگر برای بیش از چند هفته احساس خستگی می‌کنید به پزشک مراجعه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در این مطلب درباره علل خستگی و خواب آلودگی و نحوه مبارزه با آنها صحبت می‌شود.

خواب کافی نیست

احتمالاً واضح به نظر برسد اما ممکن است شما خیلی کم بخوابید. این می‌تواند در تمرکز و سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. بزرگسالان باید هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابند.

راه حل: خواب را در اولویت قرار دهید و یک برنامه منظم داشته باشید. لپ‌تاپ، تلفن همراه و تلویزیون را از اتاق خواب خود ممنوع کنید. هنوز مشکل دارید؟ از پزشک متخصص کمک بگیرید. ممکن است اختلال خواب داشته باشید.

آینه خواب

برخی از مردم فکر می‌کنند که به اندازه کافی می‌خوابند اما آینه خواب مانع خواب کافی شماست. برای مدت کوتاهی تنفس شما را در طول شب متوقف می‌کند. هر وقفه برای لحظه‌ای شما را از خواب بیدار می‌کند اما ممکن است از آن آگاه نباشید. نتیجه با وجود گذراندن هشت ساعت در رختخواب، کم‌خواب هستید.

راه حل: اگر اضافه‌وزن دارید وزن خود را کاهش دهید و اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید.

سوخت کافی نیست

کم‌خوردن باعث خستگی می‌شود اما خوردن غذاهای نامناسب نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل به حفظ قند خون شما در محدوده طبیعی کمک می‌کند و از این احساس کندی هنگام کاهش قند خون جلوگیری می‌کند.

راه حل: همیشه صبحانه بخورید و سعی کنید پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. به عنوان مثال تخم مرغ را با نان تست غلات کامل بخورید. همچنین برای داشتن انرژی پایدار در طول روز وعده‌های غذایی مکمل و میان‌وعده‌های کوچک را فراموش نکنید.

کم‌خونی

کم‌خونی یکی از دلایل اصلی خستگی در زنان است. از دست دادن خون قاعدگی می‌تواند باعث کمبود آهن شود و زنان را در معرض خطر قرار دهد. این گلبول‌های قرمز هستند که اکسیژن را به بافت‌ها و اندام‌ها شما می‌رسانند.

راه حل: برای کم‌خونی ناشی از کمبود آهن، مصرف مکمل‌های آهن و خوردن غذاهای غنی از آهن، مانند گوشت بدون چربی، جگر، لوبیا و غلات غنی‌شده می‌تواند کمک کند.

افسردگی

ممکن است افسردگی را یک اختلال عاطفی بداید اما در بسیاری از علائم فیزیکی نیز نقش دارد. خستگی، سردرد و بی‌اشتهایی از شایع‌ترین علائم افسردگی هستند. اگر برای بیش از چند هفته احساس خستگی می‌کنید به پزشک مراجعه کنید.

راه حل: افسردگی به گفت‌وگو درمانی و گاهی دارو پاسخ خوبی می‌دهد.

کم‌کاری تیروئید

تیروئید یک غده کوچک در پایه گردن شما است. متابولیسم بدن را کنترل و سرعت سوخت‌وساز بدن را مدیریت می‌کند. وقتی غده کم‌کار است و متابولیسم خیلی کند عمل می‌کند، ممکن است احساس کندی و خستگی کنید و وزن‌تان اضافه شود.

راه حل: اگر آزمایش خون تایید کند که هورمون‌های تیروئید شما پایین است، هورمون‌های مصنوعی می‌توانند کمک‌کننده باشند.

اضافه‌بار کافئین

کافئین می‌تواند هوشیاری و تمرکز را در دوزهای متوسط بهبود بخشد. اما مصرف بیش از حد آن ممکن است ضربان قلب، فشار خون و عصبانیت را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد چای، قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی کافئین هستند، باعث خستگی در برخی افراد می‌شود.

راه حل: به‌تدریج مصرف قهوه، چای، شکلات، نوشابه‌ها و داروهای حاوی کافئین را کاهش دهید. توقف ناگهانی می‌تواند باعث ترک کافئین و خستگی بیشتر شود.

کم‌آبی بدن

خستگی شما می‌تواند نشانه کم‌آبی بدن باشد. چه در حال انجام تمرینات ورزشی باشید و چه پشت میز کارتان نشسته باشید، بدن شما به آب نیاز دارد تا خوب کار کند و خنک بماند. اگر تشنه هستید، در حال حاضر دچار کم‌آبی شده‌اید. هیچ نوشیدنی دیگری جای آب رانمی‌گیرد.

راه حل: در طول روز آب بنوشید تا رنگ ادرارتان روشن شود. یک ساعت یا بیشتر قبل از یک فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده حداقل دو فنجان آب بنوشید. سپس در طول تمرین جرعه جرعه آب بنوشید و پس از اتمام هم دو فنجان دیگر.

آلرژی غذایی

برخی پزشکان معتقدند که آلرژی‌های غذایی پنهان می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شما شود. اگر خستگی شما بعد از غذا تشدید می‌شود، ممکن است نسبت به چیزی که می‌خورید عدم تحمل خفیف داشته باشید. به نه اندازه‌ای که باعث خارش یا کهیر شود، فقط به اندازه‌ای که شما را خسته کند.

راه حل: سعی کنید غذاها را یکی یکی حذف کنید تا ببینید آیا خستگی شما بهبود می‌یابد یا خیر. همچنین می‌توانید از پزشک خود درمورد آزمایش آلرژی غذایی سؤال کنید.

CFS و فیبرومیالژیا

اگر خستگی شما بیش از شش ماه طول بکشد و آنقدر شدید باشد که نتواند فعالیت‌های روزانه خود را مدیریت کنید، ممکن است درگیر سندروم خستگی مزمن یا فیبرومیالژیا باشید. هر دو می‌توانند علائم مختلفی داشته باشند، اما خستگی مداوم و غیرقابل توضیح یکی از علائم اصلی آنهاست.

راه حل: در حالی که هیچ راه حل سریعی برای CFS یا فیبرومیالژیا وجود ندارد، بیماران اغلب از تغییر برنامه روزانه خود، یادگیری عادات خواب بهتر و شروع یک برنامه ورزشی ملایم کمک می‌گیرند.

رسانه چه خبر

احتمال افزایش پلکانی حقوق‌ها در سال آینده با مصوبه مجلس

فارس: عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس از احتمال افزایش پلکانی حقوق‌های کارکنان دولت در سال آینده با مصوبه مجلس خبر داد. جبار کوچکی‌نژاد- عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی با اشاره به جزئیاتی از لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ گفت: در لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارکنان دولت لحاظ شده است. وی ادامه داد: البته ممکن است با مصوبه مجلس حقوق کارکنان دولت در سال آینده به صورت پلکانی افزایش یابد به این شکل که کارکنانی که دریافتی پایین‌تری دارند از افزایش حقوق بالاتر و کارکنانی که بالاترین حقوق‌ها را دارند از افزایش حقوق کمتری برخوردار شوند. عضو کمیسیون برنامه بودجه و محاسبات مجلس اظهار کرد: در بخش منابع ۷۰۰ هزار میلیارد تومان از محل درآمدهای مالیاتی و حدود ۲۵۰ هزار میلیارد تومان از محل درآمدهای اختصاصی دولت منابع درآمدی پیش‌بینی شده است. کوچکی‌نژاد خاطرنشان کرد: همچنین در لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ صادرات یک میلیون و ۴۰۰ هزار بشکه نفت در روز با قیمت بشکه‌ای ۸۰ دلار پیش‌بینی و در نظر گرفته شده است. وی افزود: در حوزه مصارف حدود ۳۰۰ هزار میلیارد تومان اعتبار به بخش عمرانی اختصاص یافته است. عضو کمیسیون برنامه بودجه و محاسبات مجلس تصریح کرد: در ارتباط با تأمین درآمد از محل فروش اوراق طبق قانون برنامه ششم دولت باید تا صفحه ۸۰ هزار میلیارد تومان اوراق بفروشد اما اینکه بودجه ۱۴۰۲ بر اساس قانون برنامه ششم تصویب خواهد شد یا هفتم یا دهم باید منتظر بمانیم تا چه سرنوشتی رقم خواهد خورد.

دومین جشنواره ملی "من فناوری هسته‌ای هستم" برگزار می‌شود

تسنیم: دومین جشنواره ملی "من فناوری هسته‌ای هستم" به همت سازمان انرژی اتمی ایران، وزارت آموزش و پرورش و نیز پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای، برگزار می‌شود. محورهای دومین جشنواره ملی "من فناوری هسته‌ای هستم" شامل موارد فناوری نظیر فناوری هسته‌ای در خدمت صنعت، پزشکی، فناوری هسته‌ای و محیط زیست، فناوری هسته‌ای و انرژی و نیز تدریس فناوری هسته‌ای است. "فناوری هسته‌ای در صنعت" شامل شتاب‌دهنده‌های ذرات و کاربرد آنها، کاربردهای غیرپزشکی نیروگاه اتمی و کاربرد ایزوتوپ‌های پایدار است. "تدریس فناوری هسته‌ای" شامل چرخه سوخت هسته‌ای، نحوه عملکرد یک نیروگاه اتمی و خلاقیت در تدریس مفاهیم هسته‌ای است. "فناوری هسته‌ای و انرژی" شامل ایمنی نیروگاه‌های هسته‌ای، نیروگاه هسته‌ای، منبع تولید انرژی پاک و مزیت رقابتی برق هسته‌ای در سبد انرژی کشور است. "پرتوزائی" شامل گازرادن و مخاطرات آن، منابع طبیعی پرتوگیری مردم، روش‌های نوین مدیریت پسماند پرتوزا و روش‌های نوین پاکسازی زمین‌های آلوده به مواد پرتوزا است. "فناوری هسته‌ای و محیط زیست" شامل نقش فناوری هسته‌ای در مدیریت و کاهش آلودگی پلاستیک در محیط زیست و کاربرد فناوری هسته‌ای در حفظ محیط زیست: آب، خاک و هوا است. این جشنواره مختص دانش‌آموزان، معلمان دوره متوسطه و نیز دانشجویان زیر ۳۰ سال است. علاقه‌مندان می‌توانند آثار خود را حداکثر تا تاریخ ۱۵ بهمن ماه به دبیرخانه این جشنواره ارسال کنند. تاریخ اعلام نتایج برابر با ۱۵ اسفند ۱۴۰۱ است. شرکت کنندگان به منظور کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به وبسایت nso.nstri.ir مراجعه کنند.

زندگی اطراف طبیعت را روند پیشروی پارکینسون و آلزایمر می کاهد

هلث دی نیوز: به نظر می‌رسد زندگی در منطقه‌ای با دسترسی آسان به پارک‌ها و رودخانه‌ها باعث کندشدن پیشرفت بیماری‌های عصبی مخرب مانند آلزایمر و پارکینسون می‌شود. این نتیجه یک مطالعه جدید است که بر اساس بیش از یک و نیم دهه رویایی خطر بیماری در میان نزدیک به ۶۲ میلیون آمریکایی ۶۵ سال به بالا انجام شده است. جوشم کلمپ میگر، نویسنده ارشد این مقاله از دانشگاه هاروارد بوستون، خاطرنشان کرد: «تحقیقات قبلی نشان داد که محیط‌های طبیعی مانند جنگل‌ها، پارک‌ها و رودخانه‌ها می‌توانند به کاهش استرس و بهبود تمرکز کمک کنند. علاوه بر این، محیط‌های طبیعی تنظیماتی را برای فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی فراهم می‌کنند و ممکن است فرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، گرمای شدید و سر و صدای ترافیک را کاهش دهند.» محققان با تمرکز بر بذیرش افراد مبتلا به آلزایمر و پارکینسون در بیمارستان می‌خواستند بدانند که آیا قرار گرفتن در معرض بیشتر طبیعت، احتمال پیشرفت سریع هر یک از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد یا خیر. کلمپ میگر گفت: «ما پی بردیم هر چه محیط اطراف یک فرد مسن سرسبزتر باشد، خطر بستری شدن در بیمارستان برای هر یک از بیماری‌های عصبی کاهش می‌یابد.» محققان هیچ مدرکی مبنی بر اینکه بیمارانی که در مناطقی با پارک‌ها و آبراهی بیشتر زندگی می‌کنند، کمتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان یا آلزایمر هستند، پیدا نکردند. اما خطر بستری شدن در بیمارستان در میان افرادی که در مناطقی با پوشش گیاهی بیشتر زندگی می‌کردند کمتر بود. محققان دریافتند به ازای هر افزایش ۱۶ درصدی پوشش پارک، خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل پارکینسون ۳ درصد کاهش می‌یابد. وی در ادامه افزود: «زندگی در نزدیکی فضاهای سبز و آبی با اطراف آن ممکن است اثرات مفیدی بر سلامتی داشته باشد، از جمله میزان آلودگی، استرس و صدای کمتر.» تحقیقات نشان می‌دهد که فضاهای سبز احساسات مثبت افراد مانند شادی را تحریک می‌کنند و احساسات منفی مانند خشم را کاهش می‌دهند که همگی با سطوح پایین‌تر استرس مرتبط هستند.