گوناگون

تعرفه‌های پزشکی ۲۸.۵ درصد افزایش یافت!

دبیر شورای عالی سازمان نظام پزشکی کشور جزئیات تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۰ را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، محسن مصلحی دبیر شورای عالی سازمان نظام پزشکی کشور اظهار کرد: پیشنهاد سازمان نظام پزشکی کشور برای افزایش تعرفه‌های بخش خصوصی پزشکی در سال ۱۴۰۰ حداقل ۵۵درصد به صورت کلی بود که این میزان افزایش بر اساس شرایط سیاسی و اقتصادی و اجتماعی جامعه بوده است. مصلحی افزود: شورای عالی بیمه سلامت ۲۸.۵ درصد افزایش تعرفه را تصویب کرد که هیئت وزیران هم این افزایش را تصویب کرد.

ترمز «رشد منفی جمعیت» با تصورات غلط کشیده نمی‌شود

معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان گفت: آنقدری که نهادهای مختلف برای سیاست‌های کاهش جمعیت و فرزندآوری با یکدیگر هماهنگ بودند برای افزایش فرزندآوری و افزایش جمعیت هماهنگی‌های لازم در سیاست‌گذاری و اجرا را ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدمهدی تندگویان اظهار کرد: سیاست‌های غلط ما در حوزه جمعیت، فرهنگ‌سازی غلط فرزند کمتر زندگی بهتر و سایر عوامل کاملا در سیستم ما نهادینه شده است و اکنون که متوجه این سیاست‌گذاری غلط شده‌ایم، نهادهای ذیربط هماهنگی لازم برای بازگشت به سیاست‌های طبیعی درست افزایش جمعیت را ندارند. وی افزود: بحران جمعیت مساله‌ای است که تمام کشورها با آن مواجه‌اند اما شیب رشد منفی جمعیتی که سایر کشورها در عرض ۲۰۰ سال شاهد آن بودند؛ ما در عرض ۳۰ سال شاهد بودیم. معاون ساماندهی امور جوانان با تاکید بر لزوم ترویج فرزندآوری و افزایش جمعیت، تصریح کرد: ارائه اعتبارات به جامعه هدف منجر به افزایش فرزندآوری و افزایش جمعیت و در نهایت رونق اقتصادی می‌شود. تفکرات اشتباهی در جامعه ما شکل گرفته و خانواده‌ها و جوانان تصور می‌کنند که افزایش فرزندآوری و جمعیت منجر به افزایش فقر و کاهش درآمد می‌شود. در حالی که اگر به جمعیت به عنوان یک سرمایه نگاه شود و این سرمایه به درستی در کشور توزیع شود، رونق اقتصادی شکل می‌گیرد. وی همچنین این را هم گفت که اگر سرمایه به درستی در کشور توزیع شود، مدرک‌گرایی از بین می‌رود و با روی آوردن جوانان به تخصص و مهارت شاهد رونق اقتصادی و توسعه سرمایه ملی خواهیم بود.

۵۰ درصد سالمندان در مراکز نگهداری واکسینه شدند

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با انتقاد از کُندی واکسیناسیون مددجویان بهزیستی در مراکز نگهداری، گفت: امروز مکاتبه‌ای با وزارت بهداشت انجام خواهد شد و امیدواریم در رابطه با واکسن مددجویان از سوی مسئولان وزارت بهداشت تسریع صورت بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدنفریه با اشاره آخرین وضعیت واکسیناسیون سالمندان و معلولان در مراکز نگهداری و توانبخشی اظهار کرد: فرایند واکسیناسیون سالمندان از سال گذشته آغاز شده است و هم اکنون ۵۰ درصد از سالمندان در مراکز نگهداری دوز اول واکسن خود را دریافت کرده‌اند. وی تصریح کرد: همچنین در برخی از مراکز نگهداری سالمندان در استان‌های مختلف با گذشت ۴ هفته از تزریق دوز اول واکسن، فرایند تزریق دوز دوم واکسن آغاز شده است و پیش بینی می‌شود تا پایان فروردین‌ماه واکسیناسیون سالمندان در مراکز به پایان برسد. معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه متأسفانه فرایند واکسیناسیون سالمندان، معلولان به کُندی انجام می‌شود، گفت: بر اساس اعلام ستاد ملی کرونا قرار بود سالمندان، جانبازان، معلولان و پرسنل مراکز نگهداری در کنار کادر درمان به عنوان اولویت‌های دریافت واکسن قرار بگیرند که این کار با کُندی صورت گرفته است.

نفریه ادامه داد: ۷۸ هزار سالمند و معلول با معلولیت‌های مختلف به همراه پرسنل‌شان باید واکسن دریافت کنند که در مرحله اول از سال گذشته قرار بود ۲۰ هزار واکسن در اختیار سازمان بهزیستی قرار بگیرد که متأسفانه این تعداد واکسن نیز هنوز در اختیار بهزیستی قرار داده نشده است. وی گفت: با توجه به اینکه واکسیناسیون مددجویان سازمان بهزیستی در مراکز با کُندی صورت می‌گیرد امروز مکاتبه‌ای با وزارت بهداشت انجام خواهد شد و امیدواریم در رابطه با واکسن مددجویان از سوی مسئولان وزارت بهداشت تسریع صورت بگیرد.

ویروس سرماخوردگی به مقابله با کووید ۱۹ کمک می کند

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که ویروس عامل سرماخوردگی معمولی می تواند موجب تحریک واکنش سیستم ایمنی در مقابله با کرونا ویروس شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات نشان می دهد ابتلا به سرماخوردگی عادی می تواند از انتقال کرونا ویروس در بین جمعیت پیشگیری کند و شدت عفونت کووید ۱۹ را کاهش دهد.

ویروس‌های بینی قسانی (HRV) که بیش از نیمی از سرماخوردگی‌های معمولی را ایجاد می‌کنند، گسترده‌ترین ویروس‌های تنفسی در انسان هستند. تحقیق قبلی نشان داده بود که HRV‌ها ممکن است در طی شیوع آنفلوانزای ۲۰۰۹ مانع از انتشار H1N1 زیرگروه ویروس آنفلوئزا در سراسر اروپا شده باشد. محققان معتقدند که HRV‌ها این کار را با تحریک سلول‌های انسانی برای تولید اینترفرون، که بخشی از دفاع ایمنی ذاتی بدن در برابر عفونت ویروسی است، انجام می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که کرونا ویروس نسبت به اثرات اینترفرون حساس است.

برای کشف این موضوع، محققان دانشگاه گلاسکوی بریتانیا کشت سلول‌های تنفسی انسان را در آزمایشگاه با کرونا ویروس، HRV یا هر دو ویروس به طور همزمان آلوده کردند.

محققان مشاهده کردند کرونا ویروس به طور پیوسته در سلول‌هایی که محققان آنها را فقط با این ویروس آلوده کرده بودند تکثیر شدند. اما در سلول‌های آلوده به HRV، تعداد ذرات کرونا ویروس به سرعت کاهش یافت تا اینکه تا ۴۸ ساعت پس از عفونت اولیه قابل شناسایی نبودند. در آزمایش‌های بیشتر، دانشمندان دریافتند که HRV مانع از همانندسازی کرونا ویروس می‌شود اما کرونا ویروس هیچ تأثیری بر رشد HRV ندارد. پروفسور «پائولو مورسیا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که ویروس‌های بینی انسان یک واکنش ایمنی ذاتی را در سلول‌های اپیتیال تنفسی انسان ایجاد می‌کند که از تکثیر کرونا ویروس جلوگیری می‌کند.» محققان حدس می‌زنند که عفونت‌های خفیف HRV ممکن است هم برای ویروس و هم برای میزبان انسانی آن مفید باشد.

یک جرعه کتاب

هر روز
نویسنده: دیوید لویتان
مترجم: فاطمه جابیک
انتشارات میلکان

پیام آشنا: «هر روز» رمانی خارق‌العاده از دیوید لویتان، نویسنده توانای آمریکایی است. این داستان درباره روح با وجودی ۱۶ ساله است که هر روز در بدن نوجوانی جدید از خواب بیدار می‌شود. یک روز پسری سرکش است، روز دیگری دختری در جست جوی عشق، روز بعد یک خدمت‌گار که غیر قانونی کار می‌کند چون به سن کار نرسیده و روز بعد دختری که مشکلی روانی و رفتاری دارد. داستان به گونه‌ای آغاز می‌شود که ما از روز پنجهزار و نهصدونود چهارم وارد‌ش می‌شویم و چهل روز را با این روح با این چهل شخصیت نوجوان و مشکلاتشان همراهی می‌کنیم. جالب‌ترین بخش داستان این جا است که قهرمان ما عاشق می‌شود. عاشق دوست دختر جلستین، پسری که در همان روز پنجهزار و نهصدونود چهارم در بدنش بیدار شده بود. نام دخترک، ریلن است و تنها او ماجرای زندگی قهرمان داستان را می‌فهمد:

«این که عاشق شوید یک چیز است! این که حس کنید کس دیگری هم عاشق‌تان می‌شود و در برابر این عشق احساس مسئولیت کنید، چیز دیگری است.

هیچ راهی برای ماندن من در این بدن نیست. اگر نخواهم هم به‌هرحال جلمجایی اتفاق می‌افتد. قبلاً فکر می‌کردم که اگر همه شب بیدار بمانم، می‌توانم همین‌جایی که هستم بمانم؛ ولی برعکس، مرا از بدنی که داشتم، بیرون کشیدند. تصور کنید که بیرون کشیده‌شدن از جسم چه حسی دارد؛ دقیقاً همان حس را داشت. تک‌تک اعصاب بدن، موقع آن جدایی احساس درد می‌کرد و بعد نوبت درد ورود به بدنی دیگر بود از آن به‌بعد هر شب می‌خوابم جنگیدن با آن فایده‌ای ندارد.»

داستان لویتان، داستانی خلاقانه، بی‌نظیر و به شکل دردآوری صادقانه است. او در این داستان معضلات پیچیده و گیج‌کننده و سخت دوران نوجوانی به ویژه عشق را بررسی کرده است مشکلاتی مانند حس ازخودبیگانگی، گم‌کردن جایگاه اجتماعی و خانوادگی، بحران هویت، انزوا و عشق که زیباترین اتفاق در زندگی هر نوجوانی است.

لویتان در این اثر با جملات و برداشت‌های هوشمندانه‌اش با شما ارتباط برقرار می‌کند و نمی‌گذارد لحظه‌ای این حال خوب را رها کنید. لویتان برای این اثر جایزه ادبی لوخس که مخصوص ادبیات کودکان و نوجوانان است را دریافت کرده است.

معاون کل وزارت بهداشت اعلام کرد:

مـــوج چهارم کرونا در ایـــران

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به افزایش موارد بیماری کرونا در کشور، گفت: قطعاً وارد موج چهارم کرونا شده‌ایم و در چند هفته آینده روند موارد سرپایی، بستری و مرگ و میر ناشی از بیماری در کشور صعودی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ایرج حریرچی درباره احتمال بروز موج چهارم کرونا در کشور، گفت: ما قطعاً وارد موج چهارم کرونا شده‌ایم، در چند هفته آینده روند موارد سرپایی، بستری و مرگ و میر ما صعودی خواهد شد. ما با توجه به افزایش بیماران سرپایی و بستری فعلاً پیش‌بینی می‌کنیم تا حدود ۴هفته آینده روند رو به صعودی بوده؛ در مرگ و میر کرونا داشته باشیم.

وی افزود: تنها یک راه حل مقابل ما است که آن هم رعایت دستورالعمل‌ها است. مواجهه با دیگران در دورهمی، رستوران، اداره و... باید کنترل شود و ما باید حساب کنیم نسبت به شرایط عادی چقدر کمتر با دیگران در تماس هستیم. وظیفه داریم این تماس را کاهش داده و از ماسک استفاده کنیم و اصول بهداشتی را رعایت کنیم.

وی گفت: اگر مردم بتوانند از ۲ماسک متفاوت استفاده کنند بهتر است، اما حتی داشتن یک ماسک هم خیلی خوب است و اصل اساسی رعایت فاصله حدود دو متری با سایرین است.

حریرچی که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، تاکید کرد: کسانی که تاکنون نکات بهداشتی و توصیه‌ها را رعایت کردند یعنی خانواده‌ها، شهرها و گروه‌ها اکنون بیشتر در معرض آسیب هستند؛ زیرا دیگران به دلیل عدم رعایت مبتلا شدند، زجر کشیدند و کشته دادند و تا حدودی ایمنی پیدا کردند؛ در حالی که کسانی که خوب رعایت کردند نباید فکر کنند که ۱۳ ماه رعایت کردند حالا می‌توانند برای مدتی هم رعایت نکنند؛ چراکه مبتلا می‌شوند و فوت می‌کنند.

مسافرت ۱۵۰۰۰ کرونا مثبت در نوروز

سخنگوی وزارت بهداشت نیز با بیان اینکه در حال حاضر ویروس جهش یافته کرونای انگلیسی تقریبا در تمام کشور گردش پیدا کرده است، گفت: در ایام تعطیلات نوروز بیش از ۱۵ هزار نفر که مبتلا به ویروس کرونا بوده و از بیماری خود آگاهی داشتند، سفر کردند. این افراد از تست مثبت کرونای خود آگاه بودند و این اقدام منجر به چرخش بیشتر ویروس کرونا شده است.

وی تاکید کرد: پیش بینی این است که حداقل در هفته‌های آخر فروردین دچار افزایش بیشتر ابتلا و بستری خواهیم شد. در حال حاضر نیز با روند افزایشی بیماری در کشور مواجه هستیم.

سخنگوی وزارت بهداشت همچنین گفت: به هر حال احتمال وقوع خیز چهارم بیماری در کشور دور از ذهن نیست و در هفته‌های آینده باید شاهد نتیجه سفرها و کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی باشیم که این موضوع در روند افزایشی بیماری و بستری و فوت به علت کووید ۱۹ مشهود خواهد بود.

در کشور به ویژه ویروس انگلیسی، گفت: در حال حاضر ویروس جهش یافته کرونا انگلیسی تقریبا در تمام کشور گردش پیدا کرده است. بر این اساس به مرور سویه غالب ویروس کرونا در کشور تبدیل به ویروس جهش یافته کرونا خواهد شد. وی افزود: بارها گفته شده که ویروس جهش یافته کرونا قدرت سرایت بیشتری به نسبت ویروس کرونای ووهان دارد. لاری درباره میزان جلجلیای نقالین و مبتلایان به کرونا در تعطیلات نوروز، گفت: در ایام تعطیلات نوروز بیش از ۱۵ هزار نفر که مبتلا به ویروس کرونا بوده و از بیماری خود آگاهی داشتند، سفر کرده‌اند. این افراد از تست مثبت کرونای خود آگاه بودند و این اقدام منجر به چرخش بیشتر ویروس کرونا شده است.

وی تاکید کرد: پیش بینی این است که حداقل در هفته‌های آخر فروردین دچار افزایش بیشتر ابتلا و بستری خواهیم شد. در حال حاضر نیز با روند افزایشی بیماری در کشور مواجه هستیم.

سخنگوی وزارت بهداشت همچنین گفت: به هر حال احتمال وقوع خیز چهارم بیماری در کشور دور از ذهن نیست و در هفته‌های آینده باید شاهد نتیجه سفرها و کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی باشیم که این موضوع در روند افزایشی بیماری و بستری و فوت به علت کووید ۱۹ مشهود خواهد بود.

سیما سادات لاری درباره وضعیت گردش ویروس کرونا

یادداشت اختصاصی

"جوانان" پیشرو در کنترل بیماری کرونا ویروس

چگونه در زمان همه گیری کرونا ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیاییم؟

این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است. اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند زندگی را مختل می کند. اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تاثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری ها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکررا اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام های درست و دستورالعمل های علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می دهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جست و جوی مداوم خبر در رسانه ها-شبکه های اجتماعی نامعتبر- عدم اطمینان و بزرگ نمایی خطرات از ویژگی های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر و اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی خبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

۱. دست هایتان را مکرر! بشویید. این موثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.

۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت- وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ بپرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دو بار اخبار را چک کنید

۳. قبل از باز نشر اخبار از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست اضطراب اطرافیان و جامعه را زیاد می کند.

۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری و اگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری ها که چندان جدی گرفته نمی شود مرگ و میر بالایی دارند برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

۵. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت درمورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.

۸. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید از روش هایی که قبلا برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند.

۹. اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده با پزشک- روان پزشک یا روانشناس مشورت کنید

آزاده شکری - کارشناس مسئول واحد سلامت جوانان مرکز بهداشت شرق کرج

آغاز واکسیناسیون همگانی در کشور از مهرماه

رئیس کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا، با اشاره به تاثیر تحریم‌ها بر تولید واکسن‌های ایرانی کرونا، گفت: با این حال پیش‌بینی ما برای آغاز واکسیناسیون همگانی کرونا از حدودا مهرماه سال جاری است.

به گزارش پیام آشنا، مصطفی قانعی درباره آخرین اخبار پیرامون واکسن‌های ایرانی کرونا، گفت: الان واکسن کرونا بنیاد برکت در حال طی کردن فاز دو و سه مطالعات بالینی است. واکسن انستیتو رازی با نام کوویلرس و واکسن وزارت دفاع با نام فخرا در مرحله اول کار آزمایی بالینی قرار دارند و احتمالا تا آخر فروردین یا نیمه اول اردیبهشت هم یک یا دو واکسن دیگر بتوانند مجور آغاز کار آزمایی را دریافت کنند.

وی تاکید کرد: بنابراین پیش‌بینی می‌کنیم از شهریور یا مهر ماه واکسن‌های ایرانی را به میزان نیاز وارد بازار کنیم.

وی درباره واکسن کوو ایران برکت، افزود: اگر مجوزها در اواسط فاز سوم مطالعات که به آن فاز تحلیل بینابینی گفته می‌شود، دریافت شود، می‌توانند واکسیناسیون را از اوایل تیرماه آغاز کنند. در واقع ممکن است تولید انبوه واکسن بنیاد برکت از خرداد آغاز شود و ذخیره‌سازی هم صورت گیرد و پس از دریافت مجوز اقدام به توزیع آن کنند.

قانعی درباره سرانجام واکسن تولید مشترک انستیتو پاستور و کشور کوبا، بیان کرد: ۱۰۰ هزار واکسن به کشور وارد شده است و فکر می‌کنم از دهه سوم فروردین ماه فاز سوم تست بالینی آنها آغاز شود. این ۱۰۰ هزار دوز قرار است به داوطلبین تزریق شود که البته هنوز فراخوانی برای جذب داوطلب صادر نشده است.

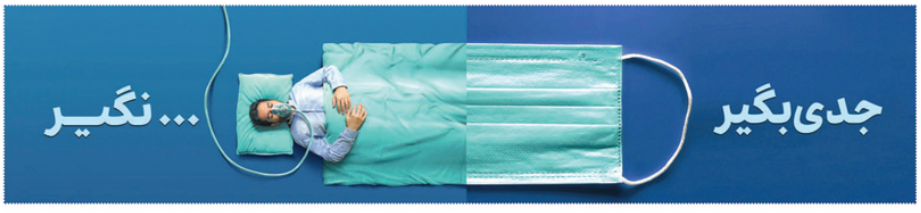
وی درخصوص دیگر طرح‌های مطالعاتی واکسن ایرانی کرونا، اظهار کرد: از ابتدا ۱۱ پرونده وجود داشت که ۳ پرونده در مرحله کارآزمایی بالینی قرار دارند و پیش‌بینی می‌کنیم از تعداد کلی، ۸ پرونده بتوانند موفق عمل کنند. نسبت به سایر کشورها این تعداد تولید کننده بسیار خوب است.

رئیس کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا، تاکید کرد: پیش‌بینی ما برای آغاز واکسیناسیون همگانی کرونا از حدودا مهرماه سال جاری است.

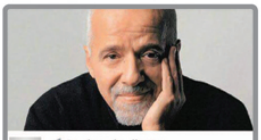
وی درباره تزریق واکسن کرونا به کودکان، تصریح کرد: در دنیا درخصوص واکسیناسیون کودکان هم مطالعاتی در حال انجام است اما ما فعلا در ایران مطالعه‌ای در این زمینه نداریم و فعلا از نتایجی که دنیا اعلام کند استفاده خواهیم کرد.

قانعی با اشاره به تاثیر تحریم‌ها بر تولید واکسن کرونا، گفت: آنچه که ما در محل حمایت شرکت‌ها می‌بینیم این است که به محض آنکه اسم ایران می‌آید کاری می‌کنند که مانع دست‌یابی ما به مواد و محصولات مورد نیاز می‌شوند. بنابراین اگر فعلا واردات برخی اقلام صورت می‌گیرد با دور زدن تحریم‌ها اتفاق می‌افتد و گرنه آنها هرچه توانستند مانع ما شدند و حداقل برای تامین ماده اولیه یک واکسن دستور سریع دادند که کسی به ما ماده اولیه نفروشد؛ البته این فقط مخصوص ما نیست بلکه در حال ذخیره اقلام و واکسن برای خودشان هستند. الان ۷۰درصد واکسن کرونا را تنها ۱۰ کشور بردند؛ بنابراین در مورد ایران بی‌عدالتی و سختگیری زیادی صورت می‌گیرد اما در عین حال ما برای ماده اولیه از شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی حمایت می‌کنیم.

قانعی درباره راه اندازی خط تولید واکسن اسپوتنیک وی در ایران نیز بیان کرد: فکر می‌کنم سوش خط واکسن اسپوتنیک یا وارد ایران شده است و یا تا آخر هفته به کشور می‌رسد و حدودا پیش‌بینی می‌کنیم این واکسن هم طی ۳ماه آینده تولید تحت لیسانس خود را در ایران آغاز کند.



مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

انسان هرگز نمی‌تواند از رؤیاها دست بکشد. رؤیا خوراک روح است، همان‌طور که غذا خوراک تن است. در زندگی بارها رویاهامان را فرو ریخته و تمناهامان را ناکام می‌بینیم، اما باید به دیدن رؤیا ادامه بدهیم. اگر نه روحمان می‌میرد و عشق نمی‌تواند به آن دست یابد

از کتاب خاطرات یک مغ
پائولو کوئیلو

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

نوشیدن قهوه قبل از ورزش به چربی سوزی بیشتر کمک می کند

تحقیقات قبلی ارتباط بین مصرف کافئین و افزایش عملکرد ورزشی را نشان داده اند. با این حال، اطلاعات محدودی در مورد اینکه آیا کافئین توانایی بدن در چربی سوزی را افزایش می دهد، وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دانشمندان با استفاده از آزمایشات درجه بندی شده در مردان فعال، اثر کافئین بر اکسیداسیون چربی را در جلسات تمرین ورزشی صبح و بعدازظهر بررسی کردند.

محققان شواهدی یافتند که نشان می‌دهد مصرف مقدار کافئین معادل یک فنجان قهوه قوی ۳۰ دقیقه قبل از ورزش هوازی منجر به افزایش چربی سوزی می‌شود به خصوص اگر فعالیت در بعدازظهر انجام شود.

کافئین محرکی است که به طور طبیعی در دانه‌های قهوه، برگ چای و دانه‌های کاکائو وجود دارد. نوشیدنی‌های انرژی زا تجاری، تنقلات و بسیاری از غذاهای دیگر نیز حاوی کافئین افزودنی هستند. مصرف نسبی این محرک ممکن است باعث افزایش هوشیاری، عملکرد شناختی و کاهش وزن شود.

سازمان غذا و دارو به بزرگسالان سالم توصیه می‌کند بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز معادل حدود ۴ یا ۵ فنجان قهوه مصرف نکنند

بررسی محققان دانشگاه گراناد اسپانیا نشان می‌دهد که کافئین می‌تواند با افزایش قدرت بی هوازی- استقامت هوازی و استقامت و قدرت عضلات، عملکرد ورزشی را افزایش دهد. داده‌ها همچنین نشان می‌دهند که تأثیر مثبت کافئین بر روی این نشانگرهای عملکردی در طی جلسات ورزش هوازی بیشتر از ورزش بی هوازی است.

در این مطالعه، ۱۵ مرد پرتحرک و فعال با میانگین سنی ۳۲ سال مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت کنندگان صبح و بعدازظهر ورزش می‌کردند و ۳۰ دقیقه قبل از هر ورزش ۳ میلیگرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن شان، کافئین مصرف می‌کردند.

«فرانچیسکو آمارو گانه» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج مطالعه ما نشان داد که مصرف شدید کافئین ۳۰ دقیقه قبل از انجام آزمایش ورزش هوازی، حداکثر اکسیداسیون چربی را در طول ورزش بدون توجه به زمان روز افزایش می‌دهد.»

محققان پیشنهاد می‌کنند که مصرف یک فنجان قهوه با مقدار کافی کافئین کمی قبل از یک تمرین هوازی با شدت متوسط در بعد از ظهر بهترین راهکار برای حداکثر اکسیداسیون چربی در کل بدن است.

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 بر داریم.

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