info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۰
دوشنبه / ۱۶ اسفند / ۱۴۰۰
۴ / شعبان / ۱۴۴۲
07 / March / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۴۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

قاصدک

بلونه

مرا به شبانه های مهتابی ات
به شور شاعرانه ی ناکجایی ات
مرا به تنهایی ات مهمان کن
جرعه ای غزل به جام جنونم بریز
بلونه ی دم کرده ی مهربانی ات را
در پیاله ی جام بریز
مرا در آن همه حسرت نداشته ها
از فقر این همه بی تو بودن
مرا به ترانگی عاشقانه هات
به دلپذیر و زیبدن لبخند
به روی گونه هات
مرا فرا بخوان
از دورست
بنشین رو به رویم
تا بر روی بوم دلم
تصویری از تمامیت عشق
ترسیم کنم
بگذار برای شعر بگریم
شعر بگویم...
شاعرشوم...
درهوای اهورایی دوست داشتنت
لذت طعم شراره های
بی دلیل نگاهت را
چونان شرابی سرد بنوشم
بگذار در زیر این همه آوار تنهایی،
بیرون بیایم و...
واژه های نامسروده ی شعرم
با طعم گس عشق تو...
سروده شوند
بگذار آفتاب را بیاورم به خانه ات
بر سر سفره بین تنهایمان، قسمت کنم
یک سهم برای عشق
یک سهم برای تو

مدینه ترکاشوند

محض اطلاع

راهکار کاهش دردهای عضلانی در حین خانه تکانی چیست؟

اسفند که به نیمه می رسد، بازار خانه تکانی داغ می شود و بانوان کمر همت می بندند تا گرد و غبارهای سال گذشته را پاک کنند؛ نظافتی که اگر با رعایت اصول حرکتی و در نظر گرفتن فیزیولوژی بدن همراه نباشد، نصیبی جز کمردرد و دردهای عضلانی ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، روزهای پایانی سال، افراد آویزان از پنجره‌ها فرش‌های شسته بر پشت‌بام، پتوها و ملحفه‌هایی که با آهنگ باد رقصاند و در و پنجره‌های رنگ و رو گرفته حکایت از آماده شدن خانه‌ها برای استقبال از میهمانی بهار دارد.

سنتی که ساختار آن از دیرباز نهادینه شده و برگرفته از تازگی و نو شدن است تا آنجا که برخی روانشناسان در تحلیل کارکردهای این سنت پسندیده معتقد هستند خانه‌تکانی به افراد جرات رهایی از پلیسگی‌ها را می‌دهد و فرصت دور ریختن خاطرات بدی که در ذهن خود بایگانی کرده‌اند را ایجاد می‌کند.

اما آگاه این خانه‌تکانی، اخم بر چهره می‌نشاند اخمی که نشانی از عصبانیت نیست بلکه حکایت از کمر درد، درست درد و گردنی‌ها عضلات دارد. تصویر زنی که پس از آب و جارو به سختی کمر راست می‌کند و با دستانش، عضلات پشت کمر را فشار می‌دهد تا بلکه اندکی از گردنگی و درد بکاهد، در روزهای خانه‌تکانی غریب نیست. موضوعی که ما را بر آن داشت تا برای «آکاوی راهکارهای کاهش دردهای عضلانی در حین خانه‌تکانی با لاله حاکمی- متخصص و نایب رئیس باتوان فدراسیون پزشکی ورزشی به گفت و گو بنشینیم.

حاکمی با تاکید بر اینکه آمادگی بدنی هر فرد نسبت به فرد دیگر متفاوت است و هرگز نباید خود را با دیگری سنجید، اظهار کرد: افرادی که سابقه دردهای عضلانی -اسکلتی دارند و همواره از ناحیه کمر، مچ دست، آرنج، زانو، شانه یا به اصطلاح شانه یخ زده، احساس ناراحتی و دردمی کنند باید در هنگام خانه‌تکانی مراقب باشند تا فشار به آن منطقه را محدودتر کنند.

وی ادامه داد: به کسانی که کمر درد دارند، انجام حرکات تقویت عضلات کمر پیشنهاد می‌شود یعنی به حالت دراز کش، زانوها را به داخل شکم جمع و سعی کنند با تمرکز بر عضلات شکم و کمر، ستون فقرات را به زمین بچسبانند و تا شماره ۱۰ بشمارند و سپس زانو را رها کنند.

حاکمی خطاب به افرادی که دارای مشکلات و درد زانو هستند اما خانه‌تکانی را پیش رو دارند هم یادآور شد: این افراد می‌توانند با نشستن روی یک صندلی، سعی کنند عضلات چهارسر ران را منقبض کرده و زانو را صاف کنند؛ با این حرکت، درد زانو تسکین می‌یابد.

نایب رئیس باتوان فدراسیون پزشکی ورزشی با تاکید بر اینکه بانوان در هنگام جابه جایی وسایل نباید کمر را خم کنند بلکه بنشینند و سپس بار را بلند کنند، خاطرنشان کرد: در مورد شانه‌ها، باید مراقبت کنند تا بار سنگین به مدت زیاد را تحمل نکنند.

حاکمی به افرادی که کمر به خانه‌تکانی بسته‌اند، توصیه کرد: قبل از شروع کار، در کنار صرف صبحانه کافی، حرکات کششی انجام دهند تا عضلات به اصطلاح باز شود و برای شروع کار آماده شود. ضمن اینکه مصرف آب در حین کار را فراموش نکنند.

وی با اشاره به دوچندان شدن استفاده شوینده‌ها در این روزها، تصریح کرد: مصرف بیش از اندازه شوینده‌ها باعث اختلال و مشکلات تنفسی و ایجاد عطسه‌های پوستی می‌شود پس بهینه است تا برای پیشگیری از هرگونه عارضه، علاوه بر استفاده کمتر از آنها از مخلوط کردن چند شوینده با هم پرهیز کنند.

حاکمی با تاکید بر اینکه خانه‌تکانی می‌تواند یک فعالیت فیزیکی محسوب شود، اظهار کرد: این فعالیت باید در حدی باشد که ایجاد درد نکند زیرا درد نشان از آسیب رساندن به یکی از بافت‌های بدن دارد همچنین در حین خانه‌تکانی، تمرینات کششی و تقویت عضلانی فراموش نشود.

گزارش روز

مُهر «طلاق» در شناسنامه «لجبازانی» که به جدایی فکر هم نمی کردند!

از دادخواست «ازدواج مجدد» تا «مهریه»، تنها برای «زهر چشم گرفتن»

مطابق با آمارهای موجود طی چهار سال گذشته اغلب طلق‌ها در پنج سال نخست زندگی مشترک رخ داده است و به گفته کارشناسان یا چشم پوشی از زوجینی که بنا بر دلایل موجه و به درستی جدایی را انتخاب کرده‌اند، تعداد زوجینی که تنها با هدف به کرسی نشاندن حرف خود، لج و لجبازی و به اصطلاح «حساب کار دست همسر آید» به سمت دادخواست «نفقه»، «مهریه» و حتی دادخواست "ازدواج مجدد" و در نهایت به طلاق روی آورده‌اند نیز کم نیست و در حالی مُهر طلاق به شناسنامه‌های این مردان و زنان رنگ جدایی می‌زند که هیچگاه به طلاق فکر هم نمی‌کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مطابق با آمارهای منتشره از سوی مرکز آمار ایران طی شش ماهه نخست امسال در حالی بیش از ۳۰ هزار طلاق برای زوجینی که مدت ازدواج آنها کمتر از پنج سال بوده به ثبت رسیده است که ۱۹.۷ درصد از این طلاق‌ها به زندگی‌هایی با طول مدت ازدواج کمتر از یک سال معطوف می‌شود گرچه آمار دقیقی در رابطه با جرایی و دلایل موجه و بعضا ناموجه این طلاق‌ها وجود ندارد اما به گفته وکلا و روانشناسان و بر حسب تجربیات و مشاهدات، در بسیاری از موارد به ویژه در سالهای ابتدایی زندگی مشترک و در بین زوجین جوان‌تر نظیر متولدین دهه هفتاد، دیده می‌شود که زن و شوهرها یا بروز کوچکترین اختلافی و به زعم خود تنها به قصد «تنبیه» همسر و یا گرفتن «زهر چشم» و نشان دادن اینکه «حق با چه کسی است» وارد فرآیند «کَل کَل» کردن با هم شده، و از حرف خود کوتاه نیامده و نهایتا بدون هیچ انگیزه اولیه‌ای، طلاق می‌گیرند.

از دادخواست «ازدواج مجدد» تا «مهریه» تنها برای «زهر چشم گرفتن»

سمیرا مقدسی- وکیل پایه یک دادگستری با بیان اینکه در نسل جدید انعطاف پذیری و تحمل مشکلات به نسبت نسل های گذشته بسیار کمتر شده است درباره تجارب خود در مواجه با موکلینی که بدون قصد طلاق در فرآیند طلاق افتاده‌اند، گفت: در بسیاری از مواردی که شاهد آن بوده‌ام، زن و شوهر به قصد اینکه به زعم خود همسر را «ادب» کنند و در نهایت همسر به خواسته زن یا شوهر تن دهد و بدون اینکه حتی یک درصد هم به طلاق فکر کنند، وارد فرآیند طلاق شده‌اند. به طوری که برای مثال زن بدون رجوع به مشاور و یا بدون مشورت با بزرگترهای فامیل برای حل مشکلات، دادخواست نفقه یا مهریه را ثبت می‌کند و شوهر نیز به تبع آن برای آنکه کم نیاورد دادخواست تمکین می‌دهد. حتی در برخی موارد در مقابل اقتیت همسر برای به کرسی نشاندن حرف خود و به زعم خود برای «زهر چشم گرفتن» دادخواست ازدواج مجدد می‌دهد. به گفته مقدسی آنقدر این جدال بالا می‌گیرد که دست آخر ناخودآگاه مسیر زوجین به سمت جدایی و طلاق می‌افتد و این در حالی است که زوجین اصلا قصد طلاق نداشتند.

«کل کَل» زوجین تنها برای به کرسی نشاندن حرف خود

این وکیل دادگستری ادامه داد: تصور زوجین از این لجبازی‌ها این است که اگر همسر در وادی مسائل حقوقی و ثبت دادخواست افتاد، از او کم نیاورده و به اصطلاح ضایع نشوند برای همین هر دو دادخواست می‌دهند. اساسا تا زمانی که دادخواستی ثبت نشود زن و مرد هر مشکلی از هم بینند، گذشت می‌کنند اما وقتی پایشان به دادگاه برسد و اطرافیان و آشنایان و خانواده متوجه دادخواست یکی از زوجین شوند، دیگر زن و شوهر فقط برای اثبات اینکه حق با آنها بوده است و به منظور کل کل با یکدیگر که نشان دهند قانون هم حق را به آنها داده تا انتهای مسیر طلاق پیش می‌روند. وی معتقد است که اغلب این لج و لجبازی‌ها به دلیل بی تجربگی زن و شوهر و از سوی دیگر عدم آگاهی از مهارت های زندگی مشترک است که در نهایت با بروز کوچک‌ترین مشکل به جای حل مساله یا روی آوردن به طلاق بنیان خانواده را از ریشه می‌زنند. به هیچ عنوان به فردی که در زندگی مشترک مورد ظلم قرار گرفته است توصیه به صبوری در زندگی مشترک نمی‌کنیم مقدسی با تاکید بر اهمیت مشاوره قبل از طلاق توضیح داد: برخی زوجین تمام راهها را برای طلاق زندگی خود رفته‌اند، یا مراجعه به روانشناسان و مشاوران سعی در اصلاح زندگی داشته‌اند اما در انتهایه دلیل ظلمی که به آنها شده است به درستی تصمیم به طلاق می‌گیرند. ما به هیچ عنوان به فردی که در زندگی مشترک مورد ظلم قرار گرفته است توصیه به صبوری در زندگی نمی‌کنیم. در این شرایط اصلا توصیه نمی‌کنیم که زوجین تن به هر اتفاقی در زندگی مشترک دهند و در زندگی مشترک بمانند. اما مرز باریکی بین صبوی و حفظ زندگی مشترک و طلاق وجود دارد. در واقع زوجین باید به دنبال حق و حقوق خود در زندگی مشترک باشند اما از راه صحیح و پس از امتحان تمام راه حل ها باید تصمیم به طلاق بگیرند و نه اینکه عجولانه اقدام به طلاق کنند. این وکیل دادگستری با توصیه به اینکه زوجین فرآیند ثبت دادخواست طلاق را تا جایی که امکان دارد به تعویق بیاندازند و با تاکید بر اینکه زوجین باید مهارت‌های زندگی و حل مساله را بیاموزند، در پایان سخنان خود گفت: در بسیاری از موارد استفاده از خدمات مشاوران و روانشناسان برای فروکش کردن اختلافات جواب می‌دهد و من به شخصه با توصیه به موکلین برای مراجعه به روانشناس، نتیجه مثبت این امر را دیده‌ام چراکه مشاوران خیلی خوب یاددند چطور زن و شوهرها را به ریل زندگی باز گردانند.

«حمل» مسائل به جای «حل» مسائل

محمد ابراهیم تگلو- روانشناس نیز درباره اینکه چرا زوجین در روابط خود به نقطه‌ای می‌رسند که از سر لجبازی اقدام به طلاق می‌کنند، گفت: متاسفانه برخی زن و شوهرها به جای "حل" مسائل، مشکلات خود را "حمل" می‌کنند و نهایتا یا مشکلات حل نشده‌ای موجاهند که روی هم انباشته شده و ناگهان آنها را از پا در می‌آورد و کار زن و شوهر را تا جدایی پیش می‌برد این روانشناس با اشاره به اینکه "مشکلات حل نشده" زوجین و تاثیرش بر لج و لجبازی، ادامه داد: زوجینی که وارد این مرحله می‌شوند، در گیر یکدندگی و لجبازی به دلیل عقده‌ها و مشکلات حل نشده پیشین خود هستند. مشکلات و موضوعات حل نشده زیادی که یا زوجین نسبت به آنهایی تفاوت بوده و توجهی برای حل آن‌ها نداشته‌اند و یا توانایی حل آن‌ها را نداشته‌اند که روی هم انباشت شده‌اند چراکه در صورت گفتگوی موثر بین زوجین امکان رفع برخی اختلاف نظرها و تفاهم درباره اختلافات وجود دارد.

گفتگوی «حق به جانب» کام نخست جدایی

تگلو با بیان اینکه نوع گفتگوی زوجین درباره اختلاف دیدگاه‌ها نیز بسیار مهم است، تصریح کرد: بعضا پیش می‌آید که نوع بیان و گفتار یکی از زوجین حق به جانب بوده و همسر نیز در برابر این گفتار مقابله به مثل می‌کند همچنین در این شرایط زوجین برای اینکه ثابت کنند حرف خودشان درست است و به اصطلاح کم نیاورند، تا جدایی و طلاق هم پیش می‌روند. به گفته وی، در چنین مواردی زوجین بدون داشتن مهارت حل مساله و مهارت گفتگو تنها برای به "کرسی نشاندن حرف خود طلاق می‌گیرند.

تگلو با تاکید بر اهمیت حفظ "احترام" و "حرمت" زوجین به هنگام بروز اختلافات، ادامه داد: وقتی به اصطلاح روی افراد در روی یکدیگر باز شود دیگر از بیان هیچ حرفی و انجام هیچ کاری ابا نخواهند داشت وقتی فلاح حرمت و احترام میان زوجین شکسته شود جمع کردن آن سخت می‌شود.

اهمیت بلوغ عاطفی و روانی برای ازدواج

این روانشناس در پخش دیگر سخنان خود با بیان اینکه هیجانی و احساسی عمل کردن به هنگام بروز اختلافات می‌تواند به طلاق بیانجامد، درباره اهمیت بلوغ عاطفی و روانی برای ازدواج افزود: به نوعی می‌توان گفت این افراد بلوغ عاطفی و روانی ندارند و از این رو نمی‌توانند یا موضوعات و مسائل به شکل درستی برخورد کرده و احساسات خود را مدیریت و کنترل کنند. زوجین باید برای حل مسائل بدون جهت‌گیری یا هم صحبت کرده و مهارت حل مساله و گفتگو را یاد باشند. نباید مشکلات کوچک را دست کم گرفته و نسبت به بیان دلخوری‌های کوچک اِبایی داشته باشند. گاهی این دلخوری‌ها سوء برداشت‌هایی است که از دید گاه متفاوت زن یا شوهر نشات می‌گیرد بعضا درحالی زن یا شوهر دلخور شده است که اصلا همسر متوجه اشتباه خود نیست و بدون نیت بدی آن رفتار را انجام داده است. از سوی دیگر لحن بیان دلخوری‌ها و مسائل پیش آمده باید دوستانه باشد تا همسر در مقابل سخنان زن یا شوهر گارد نگیرد

تاثیر اختلالات شخصیت در بروز لجبازی و نهایتا طلاق

تسلیم خواسته همسر = باخت؟

وی همچنین در بخش دیگر سخنان خود درباره تاثیر اختلالات شخصیت بر بروز اختلافات و طلاق تصریح کرد: برخی از اختلالات شخصیت نظیر خودشیفتگی و یا اختلال شخصیت مرزی و ناپایدار منجر به این می‌شود که فرد نتواند نگاه و تحلیل درستی به مسائل داشته باشد و در مقابل وارد فاز لجبازی شده و رابطه را به سمت جدایی و طلاق پیش ببرد. برخی نیز بر این باورند که اگر نتواند حرف خود را به کرسی بنشاند، نیرد را باخته‌اند چراکه تسلیم خواسته و حرف همسر شده‌اند. این افراد باخت‌های طبیعی در زندگی را برابر با ضایع شدن می‌دانند چراکه از کودکی به آنها القاء شده است مرد نباید به زن باج دهد، مرد باید قدرتمند باشد و مردی که جلوی زن کم آورد مرد نیست و یا اینکه مرد باید نازِ زن را بخرد، این مرد است که باید برای آشتی پیش قدم شود و نازِ زن را بکشد و کوتاه آمدن در مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند مردانگی یا زنانگی را زیر سوال ببرد.

این روانشناس همچنین این را هم گفته که دخالت خانواده‌ها و تحمیل نظرات آنها نیز از دیگر عوامل بروز این طلاق‌ها است به طوری که بعضا دیده می‌شود خانواده‌ها فرزندان خود را با نظراتی نظیر «کوتاه نیا و الا رَت باج می‌گیره و حساب نمی‌بره» به سمت طلاق سوق می‌دهند. تگلو در پایان سخنان خود با تاکید بر اهمیت مشاوره زوجین پیش و پس از ازدواج، تصریح کرد: طلاق به خودی خود برای زن و شوهر آسیب‌زاست، بنابراین نباید در طلاق عجله کرد. حتی اگر زوجین به نقطه‌ای رسیده باشند که باید رابطه را تمام کنند، طلاق باید به دور از احساسات و هیجانات و پس از گفتگوها هم، گفتگوی خانواده‌ها و یا مشاوران و روانشناسان و به شکل درست انجام شود تا افراد آسیب کمتری ببینند.

قابل توجه

گروه خونی می تواند بر شدت کووید۱۹ تاثیر گذار باشد

تحقیقات جدید نشان می دهد که گروه خونی ممکن است به شدت خطر ابتلا به کووید۱۹ تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، پس از ارزیابی بیش از ۳۰۰۰ پروتئین خون، دانشمندان ۶ مورد را با افزایش خطر ابتلا به کووید۱۹ شدید مرتبط دانستند و دریافتند هشت مورد می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های شدید کمک کند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، یکی از پروتئین‌ها (ABO) مرتبط با بیماری‌های شدید، گروه خون را تعیین می‌کند و نشان می‌دهد که گروه‌های خونی نقش مهمی در ابتلای افراد به انواع شدید کووید۱۹ دارند.

«کریستوفر هوبل» یکی از نویسندگان این مطالعه از کالج کینگز لندن، گفت: این آزیم به تعیین گروه خونی یک فرد کمک می‌کند و مطالعه ما آن را با خطر بستری شدن در بیمارستان و نیاز به حمایت تنفسی یا مرگ مرتبط دانسته است. وی در ادامه می‌افزاید: مطالعه ما گروه خونی دقیق را با خطر ابتلاء به کووید۱۹ شدید مرتبط نشان داده است که نسبت افرادی که گروه خونی A هستند در افراد مبتلا به کووید۱۹ بیشتر است، این نشان می‌دهد که گروه خونی A باید بیشتر تحت نظر باشند. محققان همچنین ارتباط بین سه مولکول چسبندگی و خطر کمتر بستری شدن در بیمارستان و نیاز به حمایت تنفسی را شناسایی کردند. سه مولکول چسبنده در تعامل بین سلول‌های ایمنی و رگ‌های خونی نقش دارند، بنابراین این یافته جدید از تحقیقات قبلی حمایت می‌کند که نشان می‌دهد کووید۱۹ در مرحله آخر، پوشش رگ‌های خونی را درگیر می‌کند. به گفته نویسندگان این مطالعه این یافته‌ها می‌تواند به راه‌های جدیدی برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های شدید منجر شود.

اشاره

اگر مشکل قلبی دارید این کارها را نکنید

خودداری از برخی رفتارها به‌ویژه برای کسانی که دچار مشکلات قلبی هستند ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، قلب یکی از اندام‌های حیاتی بدن است که برخی رفتارهای روزمره ما ممکن است به آن آسیب برسانند. خودداری از رفتارهای زیر به‌ویژه برای کسانی که دچار مشکلات قلبی هستند ضروری است.

عصبانی‌شدن مکرر: عصبانی‌شدن یا هیجان زدن‌شدن اغلب برای قلب مضر است. اگر احساسات منفی برای مدت طولانی ادامه پیدا کنند، تأثیر منفی بر قلب خواهند گذاشت. افزایش ترشح آدرنالین ناشی از عصبانیت باعث نوسان فشار خون می‌شود. وقتی فشار خون خیلی بالا باشد، رگ‌های خونی اطراف قلب آسیب می‌بینند. این شرایط، جریان طبیعی خون به قلب و عملکرد آن را کاهش می‌دهد به خاطر سلامتی خود حفظ آرامش را به خودتان آموزش بدهید.

پرخوری: اگر می‌خواهید از آسیب قلبی جلوگیری کنید، مهم است که پرخوری نکنید. پرخوری یا نداشتن نحوه تعدیل رژیم غذایی می‌تواند شرایط رسوب چربی در دیواره شریان‌های اطراف قلب را به همراه دارد. در نهایت چربی خون بالا باعث بسته یا باریک‌شدن رگ‌های خونی می‌شود به دنبال آن قلب از خون و اکسیژن محروم می‌شود و آسیب می‌بینند. اگر می‌خواهید از قلب‌تان محافظت کنید بهتر است در حد اعتدال غذا بخورید و غذا را آهسته بجوید.

تا دیروقت بیدار ماندن: بار کاری قلب را افزایش می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند. درصد بالایی از افراد بر اثر مشکلات قلبی ناشی از دیر بیدار ماندن‌های مکرر جان خود را از دست می‌دهند. قلب و سایر اندام‌های بدن برای عملکرد درست به زمان کافی برای استراحت نیاز دارند. افرادی که ساعات طولانی کار می‌کنند بیشتر در معرض سکته‌های مشابه هستند در ساعات آخر شب که بدن خسته است عملکرد مغز کاهش و ضربان قلب افزایش می‌یابد بسیار مهم است شب خوب بخوابید و زود بیدار شوید زیرا این شرایط به طبیعی ماندن ضربان قلب کمک می‌کند.

تمرینات ورزشی دشوار: ورزش برای قلب مفید است زیرا عملکرد ایمنی را بهبود می‌بخشد. گردش خون را تقویت می‌کند و متابولیسم را افزایش می‌دهد. با این حال، ورزش شدید می‌تواند برای قلب مضر باشد. وقتی تمرین‌های سنگین انجام می‌دهید، قلب به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. مقدار خون قلب و سایر اندام‌های بدن برای عملکرد درست به زمان کافی برای استراحت نیاز دارند. افرادی که ساعات طولانی کار می‌کنند بیشتر در معرض سفت شدن قفسه سینه و سخت‌شدن تنفس را به همراه دارد. تمرین‌ها را به آرامی شروع کنید و کم‌کم شدت‌شان را افزایش دهید تا قلب بتواند آن را تحمل کند.

منبع: dailyhealthpost.com

برگ

مهم نیست کجا متولّد شدم و چگونه و کجا زندگی کردم؛ مهم این است که در آنجا که بودم، چگونه رفتاری داشتم.

جوجیاواوکیف

فال روز

امروز با حافظ

ای صبا با ساکنان شهر یزد از ما بگو
کای سر حق ناشناسان گوی چوگان شما
گر چه دوریم از بساط قرب، همت دور نیست
بنده شاه شماییم و ثناخوان شما

خاطره

همه قبیله من عالمان دین بودند
مرا معلم عشق تو شاعری آموخت

سعدی

فال کرم

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۳	۰۶:۴۷	۱۲:۱۶	۱۸:۰۷	۱۸:۲۵

رسانه چه خبر

۱۱ هزار محکوم تا پایان سال پابند الکترونیک دریافت می کنند

مرکز رسانه قوه قضاییه: رئیس سازمان زندان‌ها و اقدامات تامینی و تربیتی کشور با تاکید بر کاهش جمعیت کیفری زندان‌ها، گفت: حدود ۱۱ هزار محکوم تا پایان سال تحت نظارت الکترونیکی از طریق پابند قرار خواهند گرفت. غلامعلی محمدی افزود: اکنون پنج هزار و ۵۰۰ محکوم در کشور تحت نظارت الکترونیکی از طریق استفاده از پابند الکترونیکی قرار دارند و با توجه به روند تولید پابندهای الکترونیکی پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال ۱۴۰۰ این ظرفیت به میزان دو برابر افزایش یابد.

تأکید همکاری‌های بین بخشی ایران و هند در حوزه سلامت

ویدا: مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از دولت هند برای اهدای محموله‌های دارو، واکسن و تجهیزات تشخیصی کرونا به ایران، سازماندهی مناسب برای بازگشت اتباع و انجام واکسیناسیون دو کشور قدردانی و بر اهمیت همکاری‌های مشترک در عرصه سلامت تأکید کرد. محمد حسین نیک نام در دیدار با گُدام دارمندرا- سفیر هند، ضمن یادآوری پیوندهای دیرینه تاریخی، تمدنی و فرهنگی ایران و هند، آن را سرمایه ارزشمندی برای دولتمردان دو کشور به منظور بسط و تعمیق همکاری ارزیابی کرد. وی با اشاره به موضوعات تفاهم شده در نشست کارگروه اجرایی مشترک مجازی دو طرف در ۶ آوریل ۲۰۲۱ و نیز پیش نویس برنامه عملیاتی و پیش‌نویس پروتکل همکاری‌های دارویی ارائه شده به طرف هندی، ابراز امیدواری کرد این برنامه‌ها هر چه سریع‌تر اجرایی شود.

اجرای آزمایشی «کلاس آنلاین» در شاد

ایسنا: مدیر فنی شبکه شاد با اشاره به افزوده شدن قابلیت «کلاس آنلاین» به شبکه شاد گفت: در حال حاضر قابلیت کلاس آنلاین به طور آزمایشی در شاد در حال استفاده است و ۵۰۰۰ دانش آموز از آن استفاده می‌کنند. این قابلیت در دست بهینه سازی است و با رفع مشکلات می‌توان تعداد مدارس تحت پوشش را بالا برد.

سازمان های بیمه گر برای پوشش افزایش قیمت دارو نیازمند منابع جدید هستند

ایرنا: معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران گفت: برای پوشش بیمه ای داروهایی که به تازگی افزایش قیمت داشته‌اند باید منابع جدید به سازمان های بیمه گر اختصاص پیدا کند. مهدی رضایی افزود: منابع اعتباری سازمان بیمه‌گر در ابتدای هر سال مشخص شده و ثابت است و به عبارت دیگر منابع سازمان‌های بیمه گر به شکلی نیست که در طول سال بتواند متناسب با تورم افزایش پیدا کند؛ ضمن اینکه حق بیمه هر ساله تعیین شده و متناسب با میزان تورم، نرخ حق بیمه تغییر نمی کند. وی اظهار کرد: باید هزینه ها پیش بینی و طبق قانون هر ساله سهم سازمان های بیمه گر در هر بخش مشخص شود؛ در بخش دارو- سازمان‌های بیمه گر طبق مصوبه هیات دولت متعهد بودند که ۱۵ درصد افزایش قیمت دارو و بار مالی دارویی را متعهد شوند، خوشبختانه این تعهد توسط سازمان بیمه سلامت انجام شده و حتی بیش از ۲ برابر آن اعمال شده است. رضایی تاکید کرد: سیر افزایش قیمت دارو توسط کمیسیون قیمت گذاری در سازمان غذا و دارو، همچنان رو به تزاید بوده است؛ به طوری که قیمت بیش از ۵۳۴ قلم دارو در سال جاری افزایش پیدا کرده است. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تصریح کرد: حدود ۴۵۰ قلم از ۵۳۶ قلم دارویی تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفت و تأکید شده است، تا زمانی که منابع جدیدی برای سازمان‌های بیمه گر تعریف نشده امکان پوشش بیمه‌ای داروی جدید فراهم نیست اما در نهایت پس از پیگیری‌ها در جلسه‌ای با حضور وزیر بهداشت مقرر شد که سازمان های بیمه گر، عضو کمیسیون قیمت گذاری دارو شوند، ضمن اینکه صرفا دارویی افزایش قیمت پیدا کند که سازمان های بیمه گرمتعهد به پوشش بیمه‌ای آنها شود. به گفته وی، همچنین برای افزایش قیمت دارو منابع اعتباری در نظر گرفته شود؛ لذا با این تصمیمات موضوع اختلافی میان سازمان غذا و دارو و سازمان های بیمه گر در بحث قیمت گذاری دارو حل خواهد شد.