گوناگون

توصیه‌های پیشگیرانه و درمان کننده طب ایرانی در درمان کرونا ابلاغ شد

معاون درمان وزارت بهداشت توصیه‌های پیشگیرانه و درمان کننده طب ایرانی در کووید ۱۹ را به دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سعید کریمی- معاون درمان وزارت بهداشت توصیه‌های پیشگیرانه و درمان کننده طب ایرانی در کووید ۱۹ را به دانشگاه های علوم پزشکی ابلاغ کرد.

وی این ابلاغیه را با توجه به برگزاری جلسات کمیته علمی در خصوص نقش طب ایرانی در پیشگیری و درمان بیماری کووید ۱۹ و اهتمام زیر کمیته طب ایرانی، به دانشگاهها و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ کرده است.

معاون درمان وزارت بهداشت در این ابلاغیه یاد آور شده است: توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمک کننده طب ایرانی در کووید ۱۹ یکی از ضمیمه‌های راهنمای تشخیص و درمان این بیماری در سطح خدمات سرپایی و بستری این بیماری است.

ایران به جمع ۹ کشور دارنده فناوری "حفظ جان انسان‌ها در زلزله" پیوست

فناوران یکی از شرکت‌های مستقر در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران به دانش بومی طراحی و ساخت "میراگر ویسکوز" دست یافتند. به کمک این فناوری می‌توان علاوه بر حفظ جان انسان‌ها هنگام وقوع حوادثی از جمله انفجار و زمین‌لرزه، تاب‌آوری لرزه‌ای کل شهر را ارتقا داد؛ ایران نهمین کشوری است که به این فناوری دست پیدا کرده است و مهندسان ایرانی این وسیله را برای ۲۵ سال ضمانت کردند. تست‌های میراگر ویسکوز نیز در پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله انجام شده است.

ایران جزو ۱۰ کشور زلزله‌خیز جهان است و یکی از روش‌های جدید پیشگیری از تخریب و تلفات زلزله، فناوری "میراگر ویسکوز" است که مانند کمک‌فنر ضربات ناشی از زمین‌لرزه را کاهش داده و ارتعاشات سازه را مستهلک می‌کند. این سیستم می‌تواند عمر مفید سازه‌های دریایی شرکت‌های نفتی را که در معرض میلیون‌ها سیکل موج قرار می‌گیرند تا دوبرابر افزایش دهد.

"سیدامین موسوی" سازنده این محصول گفت: محصولی که تولید کرده‌ایم "میراگر ویسکوز" نام دارد که میراگر به معنای میراکننده یا مستهلک کننده است که در این محصول خاص به میراکنندگی ارتعاشات ساختمان اطلاق می‌شود؛ زمانی که این محصول در ساختمان نصب می‌شود باعث می‌شود که ارتعاشات ناشی از هر نوع بار دینامیکی از جمله زلزله، باد، انفجار و هر نوع بار دینامیکی مستهلک شود و به این ترتیب، هم اجزای سازه‌ای و هم اجزای غیرسازه‌ای ساختمان در برابر آن بار دینامیکی محفوظ بمانند.

"رضا اسفندیاری" از دیگر سازندگان این دستگاه تشخیص زلزله گفت: میراگر ویسکوز از چند بخش تشکیل شده است که یک بخش آن از فولادهای آلیاژی با گریدهای خاص، بخشی دیگر از پلیمرها و مواد پلیمری و بخشی دیگر نیز از روغن‌ها و گریدهای خاصی از روغن است که اینها ترکیب شده و به یک نسبتی درون میراگر قرار می‌گیرند که مجموع همه این موارد "میراگر ویسکوز" را تشکیل می‌دهد.

وی گفت: میراگرهای ویسکوز هم برای ساختمان‌های موجود مثل بیمارستان‌ها یا مراکز مهم قابل انفاده است و هم برای ساختمان‌هایی که در حال طراحی هستند و مزیتی که برای ساختمان‌های در حال طراحی دارند این است که باعث کاهش وزن سازه می‌شوند اما برای ساختمان‌های موجود باعث بهبود عملکرد لرزه‌ای آنها خواهند شد و در زمان زلزله باعث می‌شود که اجزای اصلی ساختمان و اجزای غیرسازه‌ای از آسیب‌های زلزله در امان بمانند.

بهبود عوارض قلبی ناشی از کووید۱۹ در کودکان بعد از ۳ماه

یک مطالعه نشان داد کودکانی که پس از ابتلا به کووید۱۹ دچار «سندرم التهابی نادر شبه کاوازاکی» می‌شوند ظرف سه ماه بهبود می‌یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، در حالی که ویروس کرونا خطر کمی برای مرگ یا بیماری جدی برای نوجوانان دارد، اما نگرانی‌هایی در مورد گزارش‌هایی مبنی بر مرگ برخی از آنها بواسطه سندرم التهابی چندسیستمی وجود داشت.

اکنون محققان دانشگاه پنسیلوانیا می‌گویند که همه کودکان مبتلا به کوویدبه نظر می‌رسد ظرف سه ماه به طور کامل بهبود می‌یابند.

مطالعه آنها بر روی ۱۲۰ کودک که نیمی از آنها به خاطر سندرم التهابی چندسیستمی در بیمارستان بستری بودند، نشان داد که همه کودکان در عرض یک هفته عملکرد قلب شأن طبیعی بود. با این حال، آنها اذعان کردند که مطالعات بیشتری برای رد هرگونه عارضه آتی که فراتر از محدوده تحقیقات آنها است، مورد نیاز است.

سندرم التهابی چندسیستمی کودکان، باعث تورم در سراسر بدن، از جمله اطراف اندام‌های حیاتی مانند قلب می‌شود.

این عارضه می‌تواند علائمی مشابه بیماری کاوازاکی، از جمله درجه حرارت بالا، بثورات پوستی، خستگی و درد معده ایجاد کند.

در موارد نادر، برخی از کودکان ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشند.

این بیماری در اثر واکنش بیش از حد در سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت کووید ایجاد می‌شود و بدن به سلول‌های سالم حمله می‌کند.

محققان تخمین می‌زنند که تقریباً از هر ۳۰۰۰ نوجوان کمتر از ۲۱ سال، یک نفر مبتلا به این ویروس می‌شود.

یک جرعه کتاب

نمی توانی روز مرا خراب کنی
۵۲ راهکار برای متحول کردن زندگی
نویسنده: الن کلین
مترجم: مهدی قراچه‌داغی
نشر البرز

پیام آشنا کتاب نمی توانی روز مرا خراب کنی اثری از الن کلین با ترجمه مهدی قراچه داغی است. این کتاب به شما ۵۲ راهکار برای متحول کردن زندگی پیشنهاد می کند تا دیگر به هیچ چیز و هیچ کسی اجازه ندهید که روز، حال خوب و زندگی شما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

درباره کتاب نمی توانی روز مرا خراب کنی

نمی توانی روز مرا خراب کنی اثری بی‌نظیر است که قرار است به شما بیاموزد چگونه در برابر رفتارهای اشتباه دیگران و همچنین موقعیت‌های ناراحت‌کننده واکنش نشان دهید تا روزتان خراب نشود. الن کلین در این کتاب ۵۲ راهکار را معرفی می‌کند که به شما در متحول کردن زندگی کمک می‌کنند.

هر بخش از این کتاب به موضوع را با مخاطبان درمیان می‌گذارد: بخش اول که با نام تماس بیدار شونده شناخته می‌شود از موقعیت‌هایی حرف می‌زند که توانایی تخریب یک روز خوب را دارند. این موقعیت‌ها می‌تواند از هرچیزی باشد. از یک اتومبیل که در اتوبان جلوی شما می‌پیچد گرفته تا حرف زشتی که یکی از همکارانتان به ناحق حواله شما می‌کند. بخش بعدی مراحل عملی برای چرخش را به شما می‌آموزد. این تمرین پیگیری نام دارد. شما می‌توانید هر چیزی را به طور دیگری ببینید و برای خودتان تعبیر و تفسیر کنید. مثلا همان اتومبیلی که جلوی شما پیچیده است؛ حقیقت این است که ما دقیقا نمی‌دانیم چه اتفاقی برای راننده آن اتومبیل افتاده است. اگر متوجه شویم که یکی از عزیزانش در بیمارستان است، شاید حق را به او بدهیم.

بخش سوم هم قرار است به ما کمک کند تا دیدگاهی تازه و درست به دست بیاوریم. دیدگاهی که هم لب ما را به خنده بگشاید و هم کمکمان کند تا از اتفاقی که رخ داده است، صرف‌نظر کنیم.

الن کلین در کتاب نمی توانی روز مرا خراب کنی، داستان‌های طنز بسیاری می‌نویسد که به شما در درک موضوع کمک می‌کنند. او همچنین از نقل‌قول‌های الهام‌بخش بسیاری استفاده می‌کند تا مطالب بیان شده را واضح کند و همچنین انگیزه برای تغییر زندگی را در وجودمان زنده نگه دارد.

احتمال وقوع پیک ششم کرونا از اسفندماه

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به شرایط فعلی شیوع امیکرون در کشور، گفت: بر اساس اطلاعات علمی می‌توان به برقراری محدودیت‌ها فکر کرد. نباید صبر کنیم بحران به وقوع پیوندد و بعد بخواهیم جلوی آن را بگیریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا علیرضا ناجی- ویروس شناس گفت: بر اساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته از این به بعد با یک شیب ملایم میزان موارد کووید۱۹ افزایش می‌یابد که مربوط به سویه امیکرون است و تا سه هفته آینده اومیکرون سویه غالب تمام دنیا از جمله ایران خواهد شد.

وی گفت: بر همین اساس نیز انتظار داریم که از اسفند ماه خیز ششم بیماری آغاز شود و میزان مرگ و میر افزایش یابد. نکته مهم این است که این افزایش مورد به اندازه خیز پنجم که با سویه دلتا رخ داد، نخواهد بود؛ ولی هر نوع خیز از بیماری باعث بیماری و خسران خواهد شد.

وی افزود: درصورت وقوع پیک ششم، مرگ و میر آن به اندازه پیک پنجم با سویه دلتا نخواهد بود. صحبت‌های فعلی بر اساس اطلاعات فعلی ما از بیماری است. اگر قدرت بیماری‌زایی امیکرون همین اندازه‌ای که اکنون می‌دانیم، باشد، میزان مرگ و میر به اندازه دلتا نخواهد بود؛ اما این به معنای آن نیست که شیوع امیکرون تلفات نخواهد داشت. این پیش‌بینی سایت‌های علمی پیش‌بینی کننده روند کووید۱۹ است. ممکن است در این حین تغییراتی هم در بیماری صورت گیرد که موضوع متفاوت شود. در حال حاضر امیدوار هستیم که استقبال از واکسیناسیون بوژه تزریق تقز سوم افزایش یابد. او با تاکید بر اینکه عملکرد ما در مقابل ویروس بر شیوع بیماری اثرگذار است، به برخی بازگشایی‌ها اشاره کرد و گفت: به شیان در چین و اخبار عجیبی که از آن پخش شد نگاه کنید. این اخبار به دلیل سیاست‌های مقابله با کرونایی بود که این کشور اتخاذ کرده است که شهری مانند شیان را با ۱۳ میلیون نفر جمعیت قرنطینه کردند و روزی یک بار از همه تست می‌گیرند. این اقدام فقط برای این است که مورد بیماری را شناسایی و در صورت نیاز قرنطینه کنند. چنین برخوردی نشان دهنده اهمیت امیکرون است. نباید بگذاریم چنین جهشی از ویروس در گردش باشد. بنابراین نباید دچار ساده‌انگاری شویم. وی افزود: بر اساس آخرین اطلاعات حدود ۸ میلیون نفر در کشور هیچ واکسنی تزریق نکردند و باید برای تزریق واکسن توجیه شوند. با گذشت زمان می‌بینیم واریانت‌هایی رخ می‌دهد که بیشتر از سیستم ایمنی می‌گریزند و این نشان می‌دهد بازنگری بر ترکیب واکسن اهمیت بسیار بالایی دارد. چند روز قبل هم از طریق مراجع علمی خارجی عنوان شد که استراتژی واکسیناسیون کرونا باید مشابه واکسیناسیون آنفلوآنزا باشد؛ یعنی واکسن‌ها مدام بازنگری شوند و ترکیبات جدیدی از ویروس را درون واکسن بگذاریم.

او تاکید کرد: موضوع مهم دیگر کفایت واکسن است. عنوان می‌شود برای در بوستر واکسن‌هایی با پلتفرم غیرفعال مانند سینوفارم حتما از بوستر را واکسنی با کفایت بالاتر تزریق کنیم. تزریق پلتفرم متفاوت واکسن‌ها موجب قوی‌تر شدن سیستم ایمنی نمی‌شود بلکه در برخی مطالعات مشخص شد که اگر واکسنی اثربخشی بالایی نداشته، برای در بوستر واکسن موثرتری تزریق شود.

ناجی با تاکید بر اینکه واکسن نزده‌ها همیشه در خطر هستند، تصریح کرد: از طرفی تقویت سیستم ایمنی با تزریق در سوم بسیار حائز اهمیت است.

او در خاتمه تاکید کرد: با افزایش بازگشایی‌ها در سایه شیوع امیکرون، قطعا شیوع بیماری افزایش خواهد یافت. باید علمی‌تر فکر کرد و منتظر ماند تا درصد تزریق در سوم افزایش یابد. ایجاد هر تجمعی با توجه به قدرت سرایت بالای امیکرون می‌تواند منجر به افزایش شیوع بیماری شود. بر اساس اطلاعات علمی می‌توان به برقراری محدودیت‌ها فکر کرد. نباید صبر کنیم بحران به وقوع بپیوندد و بعد بخواهیم جلوی آن را بگیریم.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

راه‌اندازی آزمایشی سرویس اشتراک پولی در اینستاگرام

اینستاگرام با راه‌اندازی قابلیت اشتراک پولی، برای تولیدکنندگان محتوا راه‌های بیشتری برای درآمدزایی در این پلتفرم فراهم می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فناوری برتر دیجیتال، این قابلیت که در ماه نوامبر در اپ استور شناسایی شده بود، اکنون رسما با گروه کوچکی از تولیدکنندگان محتوای آمریکایی آزمایش می‌شود که می‌توانند به هواداران‌شان دسترسی پولی به محتوای انحصاری در اینستاگرام عرضه کنند. مشترکان بج ویژه‌ای دریافت می‌کنند که کمک می‌کند آنها در بخش نظرات و صندوق دریافت پیام تولیدکنندگان محتوا از کاربران دیگر متمایز شوند.

در ابتدا و در مرحله آزمایشی آنفا تنها ۱۰ تولیدکننده محتوای آمریکایی به این قابلیت دسترسی خواهند شد تا اینستاگرام بازخورد علاقمندان و تولیدکنندگان محتوا را درباره این قابلیت دریافت کند.

تولیدکنندگان محتوا از طریق قابلیت اشتراک پولی می‌توانند قیمت خود را برای دسترسی به محتوای انحصاری تعیین کنند. هشت قیمت مختلف از ۹۹ سنت تا ۹۹.۹۹ دلار در ماه وجود دارد و هزینه اشتراک به این بستگی دارد که یک تولیدکننده محتوا تا چه حد محتوای خود را ارزشمند می‌داند. اکثر تولیدکنندگان محتوا پیش از این که بخواهند قیمت بالاتری تعیین کنند، احتمالا پایین‌ترین قیمت مانند ۹۹ سنت، ۲.۹۹ دلار، ۴.۹۹ دلار و حتی ۹.۹۹ دلار را تعیین خواهند کرد.

کاربران بمحض این که مشترک یک تولیدکننده محتوا شوند، به محتوای اشتراکی قدیمی مانند استوریهای ذخیره شده در قسمت های لایت دسترسی خواهند داشت. همچنین از لایوهای انحصاری با خبر می‌شوند که در آنها می‌توانند تعامل بیشتری با تولیدکنندگان محتوا داشته باشند. زیرا شمار مخاطبان طبیعتا کمتر خواهد بود.

استوریهای اشتراکی با حلقه بنفشی مشخص می‌شوند و تولیدکنندگان محتوا در آنها می‌توانند مطالبی مانند محتوای پشت صحنه را به اشتراک بگذارند. بجهای مشترک هم بنفش خواهد بود تا این طرفداران در بخش اظهارنظرهای محتوای عمومی متمایز بوده و در پیامهای درخواستی که به فولدرهای این باکس ارسال می‌کنند قابل تشخیص شوند.

اگرچه گزارش‌هایی منتشر شده که اینستاگرام در حال طراحی فناوری برای جلوگیری از گرفتن اسکرین شات از محتوای انحصاری تولیدکنندگان محتوا است اما اینستاگرام به تک کرایج اعلام کرد چنین فناوری در مرحله آزمایشی اولیه وجود ندارد. با این حال اشتراک گذاری محتوای پولی نقض شرایط سرویس بوده و تولیدکنندگان محتوا تشویق شده اند افرادی که از محتوای آنها اسکرین شات می‌گیرند یا آنها را ضبط می‌کنند را گزارش دهند.

بر اساس گزارش تک کرانچ، برای علاقمندان خرید اشتراک تولیدکنندگان محتوای محبوبشان از طریق خریدهای درون برنامه ای در سیستمهای عامل iOS و اندروید انجام می‌شود و اینستاگرام از درآمد تولیدکنندگان محتوا سهمی برنمی‌دارد.

شاخص اهدای خون بانوان ۵.۲ درصد است

سخنگوی سازمان انتقال خون با بیان اینکه شاخص اهدای خون مستمر(با سابقه حداقل دو بار اهدای خون در سال) ۵۶ درصد و اهدای خون اهداکنندگان بار اولی ۱۵ درصد است، گفت: شاخص اهدای خون توسط بانوان در کشور پایین و در حد ۵.۲ درصد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عباس صداقت افزود: گر چه شاخص اهدای خون توسط بانوان در کشور پایین است، اما بانوان در ترویج فرهنگ اهدای خون می‌توانند نقش بسیار مهمی داشته باشند و به عنوان مروجان و سفیران این فرهنگ خانواده و جامعه را برای اهدای خون و نجات جان بیماران تشویق کنند.

وی ادامه داد: استان های لرستان با ۷.۹ درصد، قزوین با ۶.۶ درصد، کردستان با ۷.۸ درصد، خراسان جنوبی با ۸ درصد و گلستان، خراسان شمالی و زنجان هر کدام با ۷ درصد از بین استان ها دارای بیشترین شاخص اهدای خون توسط بانوان هستند.

سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: از ابتدای فروردین تا پایان آذر سال جاری بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر برای اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر شرایط اهدا را داشتند و موفق به اهدای خون شدند.

صداقت خاطرنشان کرد: استان تهران با بیش از ۲۴۶ هزار نفر بیشترین آمار اهدای خون در کل کشور را دارد و بعد از آن، استان فارس با ۱۱۶ هزار نفر، استان خراسان رضوی با ۱۰۷ هزار نفر، استان اصفهان با ۹۷ هزار نفر و استان مازندران با ۹۵.۵ هزار نفر اهدای خون بیشترین مشارکت های مردم را به تفکیک استان ها در تامین خون مورد نیاز بیماران و مراکز درمانی داشته اند.

وی تصریح کرد: گرچه در این بازه زمانی در شرایط سخت و دشوار شیوع کرونا قرار داشتیم، اما در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته اهدای خون ۷.۳ درصد افزایش را نشان می دهد.

سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: ۱۵ درصد از یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفری را که در ۹ ماه گذشته امسال خون اهدا کردند، اهداکنندگان بار اولی تشکیل می‌دهد که برای اولین بار موفق به اهدای خون شدند. امیدواریم بتوانیم اهداکنندگان بار اولی و همین طور اهداکنندگان با سابقه را تبدیل به اهداکنندگان مستمر کنیم.

وی افزود: اهداکنندگان خون به دلیل اینکه به طور مستمر خون اهدا می‌کنند و بیش از افراد دیگر مراقب سلامتی خود هستند از سالمترین افراد محسوب می‌شوند و ضریب سلامت خون در آنها نیز بیشتر است و همیشه هم یاری گر سازمان انتقال خون و نجات دهنده جان بیماران هستند.

صداقت تاکید کرد: به رغم شروع سرما و فصل زمستان و کاهش آمار اهدا کنندگان خون و از سویی هم شیوع کرونا با همت، همکاری و حمایت هموطنان برای اهدای خون، خون مورد نیاز بیماران و مراکز درمانی و بیمارستان‌ها تامین می‌شود.

وی افزود: نیاز به خون و فرآورده‌های آن همیشگی است و برخی بیماران مانند عزیزان تالاسمی‌ها و هموفیلی‌ها نیازمند همیشگی خون هستند و همچنین مادران باردار و مصدومان سوانح رانندگی و حوادث دیگر نیاز به خون دارند و در عین حال یک واحد خون می تواند نیاز سه بیمار نیازمند به خون را پاسخ دهد.

سخنگوی سازمان انتقال خون با بیان اینکه مردم نوعدوست مانند همیشه اهدای خون را در برنامه زندگی خود قرار دهند، تاکید کرد: مردان به طور متوسط چهار بار در سال و زنان سه بار در سال می توانند خون اهدا کنند.

صداقت خاطرنشان کرد: مردم مطمئن باشند که کارشناسان ما در مراکز اهدای خون با انجام مصاحبه و معاینات دقیق و اطمینان از سلامت افراد و اینکه اهدای خون هیچ آسیبی به آنها وارد نمی کند، هموطنان را برای اهدای خون دعوت می‌کنند.

وی تاکید کرد: همچنین به مردم اطمینان می‌دهیم که مراکز اهدای خون در سراسر کشور از سالم‌ترین مراکز درمانی هستند و همه پروتکل‌های بهداشتی در آنها رعایت می‌شود با اطمینان برای اهدای خون اقدام کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ارتباط تغییرات خواب در اواخر بارداری با افسردگی بعد از زایمان

به گفته محققان، دوره سه ماهه قبل و بعد از زایمان، زمان آسیب پذیری برای سلامت روان زنان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، محققان در این مطالعه ۱۰۰ زن را انتخاب کردند که ۷۳ نفر از آنها را از ابتدای سه ماهه سوم تا سه ماه پس از زایمان دنبال کردند.

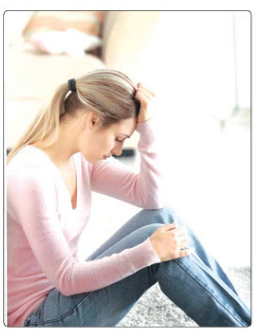
آنها معیارهای ذهنی و عینی خواب، ریتم‌های بیولوژیکی، میزان ملاتونین و قرار گرفتن در معرض نور را با استفاده از ابزارهای مختلفی از جمله پرسشنامه، اکتیگراف (مانیتورهای پوشیدنی خواب)، سنجش‌های آزمایشگاهی و روش‌های دیگر تجزیه و تحلیل کردند.

بر اساس این مطالعه، مجموعه‌ای از پارامترها شامل متغیرهای خواب و ریتم بیولوژیکی با شدت علائم افسردگی و اضطراب، از سه ماهه سوم بارداری تا ماه سوم پس از زایمان، ارتباط نزدیکی دارند.

دوره سه ماهه قبل و بعد از زایمان، آسیب پذیرترین زمان برای سلامت روان زنان است. تخمین زده می‌شود که ۱۵ تا ۱۸ درصد از زنان در این دوره پس از زایمان دچار اضطراب و ۷ تا ۱۳ درصد افسردگی می‌شوند. علاوه بر این، نزدیک به ۱۰ درصد از زنان در این مدت میزان بالینی اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند.

بنیسبوفری- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مک مستر کانادا، گفت: یافته های ما اهمیت تثبیت ساعت بیولوژیکی بدن را در طول دوره بعد از زایمان برای حفظ خلق و خوی سالم و به حداقل رساندن اضطراب نشان می‌دهد.

محققان مشاهده کردند تغییرات در ضریب شبانه‌روزی (قدرت ریتم‌های شبانه‌روزی)، میزان متوسط فعالیت در طول استراحت شبانه و میزان تکه تکه شدن استراحت شبانه به شدت با علائم افسردگی و اضطراب بالاتر مرتبط بود.



با جامعه 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