گوناگون

جریمه ۶۰۰ هزار خودرو به دلیل تردد غیر مجاز بین استانی و شبانه در تعطیلات اخیر

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور از جریمه ۶۰۰هزار خودرو به دلیل تردد غیر مجاز بین استانی و تردد شبانه در تعطیلات ۶ روزه اخیر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بانگاه خبرنگاران پویا، سرهنگ احمد شیرانی با اشاره به کاهش قابل توجه ترددهای جاده‌ای در تعطیلات ۶ روزه اخیر، در این رابطه اظهار کرد، در مجموع از ساعت ۱۲ ظهر ۲۴ مرداد تا پایان روز ۳۰ مرداد در مجموع در جاده‌های کشور نسبت به مدت مشابه سال گذشته شاهد کاهش ۴۵ درصدی تردد بودیم. رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور افزود: میانگین تردد در جاده‌های شمالی کشور نسبت به مدت مشابه سال گذشته، حدود ۶۲ درصد کاهش داشت. وی تصریح کرد: به طور مثال، در مدت مذکور تردد نسبت به مدت مشابه سال گذشته در تهران ـ قم ۷۴ درصد، آزادراه کاشان ـ اصفهان ۶۰ درصد، آزادراه قزوین ـ رشت ۸۳ درصد و جاده کرج ـ چالوس ۸۶ درصد کاهش داشته است. این مقام انتظامی درباره میزان جریمه‌های صادر شده گرفته به دلیل تخلفات کرونایی در ایام مذکور نیز گفت: در تعطیلات ۶ روزه حدود ۶۰۰ هزار خودرو به دلیل تردد شبانه و تردد غیر مجاز بین استانی جریمه شدند. شیرانی از همراهی خوب هموطنان برای منع تردد در تعطیلات اخیر تقدیر و تشکر کرد و گفت: این کاهش ترددها بدون همراهی مردمی امکان‌پذیر نبود و بسیاری از مردم در این ایام از سفر پرهیز کردند البته ترددها هیچ وقت به صفر نمی‌رسد زیرا نانوگان حمل و نقل عمومی، بار و خودروهای دارای مجوز، در جاده‌ها تردد خواهند داشت.

برگزاری حضوری دوره‌های سوادآموزی

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی با اشاره به اینکه برای سال جاری ۳۰۰ هزار بیسواد را تحت پوشش برنامه‌های سوادآموزی می بریم و کلاس گذاری‌های جدید در شهریور انجام می‌شود گفت: ما کلاس‌ها را تا حد ممکن به صورت حضوری و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار می کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شاپور محمدزاده درباره میزان جذب بیسوادان در سال جاری اظهار کرد: ما همه ساله قبل از کرونا ۳۶۰ تا ۴۰۰ هزار بیساد جذب می کردیم که در ایام کرونا آن را به ۳۰۰ هزار نفر رساندیم. وی افزود: برای امسال هم ۳۰۰ هزار را تحت پوشش می‌بریم. رئیس سازمان نهضت سوادآموزی با بیان اینکه در حال سرانجام بخشی آموزش‌های سال ۹۹ هستیم که در مرداد و نهایتا شهریور به اتمام می‌رسد، گفت: کلاس گذاری‌های جدید در شهریور انجام می شود. محمدزاده درباره نحوه برگزاری کلاس های نهضت عنوان کرد: ما کلاس‌ها را تا حد ممکن به صورت حضوری و با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار می کنیم زیرا جامعه مخاطب ما بزرگسال هستند و مستقل از مدارس پیرامون نحوه برگزاری کلاس‌های آنها تصمیم گیری می شود ضمن آنکه بسیاری از آنها تا زمان شروع کلاس ها واکسن زدند که کار را برای ما راحت تر می کند. وی با اشاره به اینکه حق آزحمه آموزش دهندگان به طور کامل پرداخت شده است. درباره آخرین نرخ بالسودی در کشور نیز گفت که باتوجه به مجموع اقدامات صورت گرفته به منظور کاهش آمار بیسوادی، نرخ بالسودی از ۹۴.۴ درصد در سال ۹۵ به ۹۶.۶ درصد در سال ۹۹ رسیده است.

علت آمار بالای مرگ های کرونایی

یک اپیدمیولوژیست گفت: آمار بالای مرگ‌ومیر ناشی از کرونا نتیجه افزایش بستری‌ها در هفته‌های گذشته است.

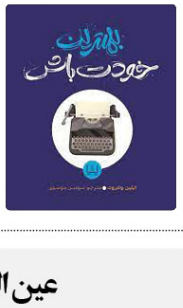
به گزارش پیام آشنا مسعود یونسیان، در ارتباط تصویری با بخش خبری ۲۱ یکشنبه شب شبکه یک سیما درباره رابطه میزان ابتلا و مرگ و میر کرونایی، افزود: در تمام سویه‌های ویروس کرونا از زمانی که وارد بدن می‌شود حداقل دو روز و حداکثر ۱۴ روز زمان می‌برد تا علائم ظاهر شود. وی با اشاره به اینکه همه افراد دچار علائم نمی‌شوند، ادامه داد: ظاهر شدن علائم بین دو تا ۱۴ روز و به طور متوسط یک هفته است. یونسیان گفت: از زمانی که اولین علائم آشکار می‌شود تا زمانی که بیماری شدت پیدا می کند و بیمار به بیمارستان مراجعه می‌کند، چند روز طول می کشد. وی افزود: با توجه به رنگ بندی استان‌ها و نمودارهای نرم افزار ملسک که تصمیم گیری‌ها بر این اساس شکل می‌گیرد و بر مبنای بستری در بیمارستان است، حداقل ۱۰ روز فاصله بین آلوده شدن یک فرد و بستری شدن در بیمارستان وجود دارد. البته مشروط به اینکه بیماری در حدی باشد که نیاز به بستری شدن باشد؛ یعنی اگر تعداد بستری شدگان کاهش می‌یابد به ۱۰ تا ۱۲ روز گذشته بستگی دارد. این اپیدمیولوژیست ادامه داد: یک روند کاهشی را در بعضی استان‌ها مانند سیستان و بلوچستان، بوشهر، هرمزگان و کرمان در جنوب و همچنین گلستان، مازندران، گیلان، البرز، تهران و قم شاهد هستیم. یونسیان با بیان اینکه در کل کشور تعداد بستری‌ها کاهشی بوده است، خاطرنشان کرد به میزان زیادی آمار مرگ و میر و بستری هر استان مربوط به همان استان است و کمتر پیش می‌آید که فردی در یک استان ساکن باشد و برای پیگیری بیماری خود به استان دیگر مراجعه کند. وی افزود: افرادی که فوت می کنند به طور متوسط بین دو تا چهار هفته بعد از ابتلا، فوت می کنند. بنابراین با روند کاهشی که در کل کشور و به ویژه در استان‌های شمالی و جنوبی مشاهده کردیم، ولی در استان‌های غربی هنوز ندیدیم: انتظار داریم کاهش تعداد مرگ و میر در روزهای آینده را شاهد باشیم، مگر اینکه اتفاقاتی که در تجمعها و جابه جایی‌هایی که در ۱۰ تا ۱۲ روز گذشته انجام شده است: این روند را کند کند.

ویتامین D بر سلامت عضلات تأثیر ندارد

بر اساس تجزیه و تحلیل همه داده های موجود، مکمل ویتامین D بر عملکرد، قدرت یا توده عضلات تأثیر مفیدی ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، این تحقیق شامل بررسی ۵۴ مطالعه و ۸۷۴۷ شرکت کننده بود. به طور کلی، هیچ فایده‌ای از ویتامین D نسبت به دارونما برای بهبود سلامت ماهیچه‌ها مشاهده نشد. برعکس به نظر می‌رسد که ویتامین D از نظر کاهش حداکثر قدرت در خم شدن زانو و تمایل به کاهش نمره عملکرد بدنی، مضرانی را به دنبال داشته باشد. لیزا سوفی بیسلوف- سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه آرهوس دانمارک می گوید: معمولا مصرف مکمل ویتامین D برای بهبود قدرت و عملکرد ماهیچه‌ها در افرادی که وضعیت ویتامین D طبیعی یا کمی مختل شده دارند توصیه می‌شود. وی افزود: ما باید بیشتر مطالعه کنیم که آیا برای عضلات کسانی که کمبود شدید ویتامین D دارند هم مصرف این مکمل‌ها مفید است یا خیر.

یک جرعه کتاب



بهترین خودت باش
نویسنده: ایلین ولتروت

مترجم: سوسن موسوی
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: بهترین خودت باش کتابی نوشته ایلین ولتروت، روزنامه‌نگار تحسین‌شده، نویسنده و داور برنامه استعدادیابی مد **Project Runway** است. او در این اثر درباره خودشناسی و یافتن استعدادهای خود صحبت‌می کند.

درباره کتاب بهترین خودت باش

در کتاب بهترین خودت باش، ایلین ولتروت یادآوری می‌کند که ما به همان شکل که هستیم خوب و عالی‌ایم، به ما یادآوری می کند که در مقابل بی‌عدالتی‌هایی که می‌بینیم بایستیم و نظرات خودمان را بیان کنیم، از مسخره‌شدن، عدم پذیرش و متفاوت‌بودن نترسیم و در نهایت، به ما یادآوری می‌کند که متفاوت‌بودن چیز خوبی است و بدان معناست که می‌توانی تفاوتی ایجاد کنی!

ولتروت در این کتاب کتابیه دارد که نباید اجازه دهیم انتظارات دیگران از ما، انتظارات خودمان از ما را شکل دهند. زمان را برای خودمان اولویت‌بندی کنیم و زمانی را به آرامش خودمان اختصاص دهیم، آرامشی که بتوانیم در آن به درونمان دسترسی پیدا کنیم. او در این کتاب داستان زنی به اسم ایلین (خود نویسنده) را تعریف کرده است که در طول مراحل زندگی‌اش می‌آموزد با بینش جدید به دنیا بنگرد و به این باور می‌رسد که چیزی به اسم اتفاق بد در زندگی وجود ندارد.

درباره ایلین ولتروت

ایلین ولتروت یک روزنامه‌نگار تحسین‌شده، نویسنده و داور برنامه استعدادیابی مد **Project Runway** است. او تا مدتی قبل سردبیر ارشد مجله ووگ نوجوانان بود و در سال ۲۰۱۷، جوان‌ترین فردی بود که تابه‌حال به مقام سردبیر ارشد منصوب شده بود و در سال ۲۰۱۲، اولین فرد آفریقایی-آمریکایی بود که موفق به دریافت پُست مدیر بخش سلامت و زیبایی در نشریه **conde nast** شد. وی پیش از کار در مجله ووگ نوجوانان، ویراستار ارشد بخش زیبایی در مجله گلامور و ویراستار بخش سبک پوشش و زیبایی در مجله لونی بود. او یک کارشناس و یک حامی برجسته برای نسل بعدی تغییردهندگان دنیا است. برای سریال تلویزیونی سه‌چرده فیلم‌نامه نوشته است و برای طیف وسیعی از رسانه‌های مختلف از جمله **ABC News** و **Netflix** جلوی دوربین ظاهر شده است. او در بروکلین، نیویورک زندگی می‌کند.

عین اللهی: تا پایان بهمن امسال واکسیناسیون کرونا تمام می‌شود

نمایندگان مجلس شورای اسلامی صلاحیت وزیر پیشنهادی بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را بررسی کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ادامه بررسی صلاحیت وزیر پیشنهادی بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در دستور جلسه علنی صبح دیروز مجلس قرار گرفت. در نشست نوبت عصر روز یکشنبه مجلس، گزارش کمیسیون های بهداشت و درمان و آموزش و تحقیقات درباره بهرام عین اللهی وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی قرائت شد. همچنین یک نماینده مخالف به اظهار نظر پرداخت. مجلس دیروز به ادامه بررسی صلاحیت عین اللهی پرداخت.

آریان پور: وزیر پیشنهادی بهداشت توانایی مدیریت چالش‌های این حوزه را دارد

رضا آریان پور عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به عنوان موافق وزیر پیشنهادی بهداشت و درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد: وزیر پیشنهادی بهداشت هم براساس شاخصه‌های علمی و هم براساس تجارب کاری توانایی مدیریت حوزه بهداشت و درمان کشور و مقابله با چالش‌های آن را دارد.

محسنی بندپی: عین‌اللهی بهترین گزینه برای شرایط فعلی کرونایی کشور است

محمدعلی محسنی بندپی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به عنوان موافق وزیر پیشنهادی بهداشت، عین‌اللهی را فردی برنامه‌محور و مدیر خواند و گفت که وزیر پیشنهادی بهداشت یکی از بهترین گزینه‌ها برای شرایط فعلی کشور است.

توسلی: در برنامه بلندمدت وزیر بهداشت نشانه‌ای از فکر سلامت دیده نمی‌شود

فتح الله توسلی، نماینده مردم بهار و کبودآهنگ به عنوان مخالف وزیر پیشنهادی بهداشت، گفت: در برنامه بلندمدت وزیر پیشنهادی بهداشت نشانه‌ای از فکر سلامت دیده نمی‌شود.

در برنامه بلندمدت و ۱۱۷ صفحه‌ای ایشان نشانه‌ای از فکر سلامت دیده نمی‌دانم برنامه‌ای را که نوشته‌اید خود خوانده‌اید یا نه؟

عسگری: برنامه‌های وزیر پیشنهادی بهداشت در حوزه مهار کرونا ادامه سیاست‌های قبلی است

مهدی عسگری، عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس به عنوان مخالف وزیر پیشنهادی بهداشت تاکید کرد: برنامه های وزیر پیشنهادی در حوزه مهار کرونا ویروس ادامه سیاست های قبلی است که تقلید محض از سازمان بهداشت جهانی است.

میرمحمدی: وزیر پیشنهادی بهداشت فردی میدانی است

سید جلیل میرمحمدی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به عنوان موافق وزیر پیشنهادی بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد: با توجه به سوابق وزیر پیشنهادی بهداشت به جرأت می‌توانم بگویم ایشان فردی میدانی است که با همکاری تمام ارکان دولت می‌تواند چالش‌های این حوزه را مدیریت کند.

بهروزی فر: ۹۱ درصد برنامه های پیشنهادی وزیر بهداشت با اسناد بالادستی تطابق دارد

خلیل بهروزی فر، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس در موافقت با وزیر پیشنهادی بهداشت دولت سیزدهم با استناد به بررسی معاونت نظارت مجلس گفت: ۹۱ درصد برنامه های پیشنهادی وزیر بهداشت با اسناد بالادستی تطابق دارد.

بعد از اظهارات موافقان و مخالفان، عین اللهی وزیر پیشنهادی بهداشت به دفاع از برنامه هایش پرداخت.

عین اللهی: تا پایان بهمن امسال واکسیناسیون کرونا تمام می‌شود

بهرام عین اللهی- وزیر پیشنهادی بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه برنامه اصلی ما واکسیناسیون است گفت: اولویت اول ما تهیه واکسن بوده که تا پایان بهمن امسال واکسیناسیون کرونا تمام خواهد شد.

روزنه

وزن اضافی تان را با این راهکارهای ساده کم کنید

قرار نیست تغییرات بزرگی را در عرض مدت کوتاهی وارد سبک زندگی‌تان کنید. تغییرات کوچک بهتر قابل اجرا و کنترل‌اند و از همه مهمتر تداوم پذیرترند. حداقل برای افراد رژیم می گیرند به امید اینکه اضافه وزن‌شان از بین برود و هرگز برنگردد؛ اما مطالعات نشان می‌دهند ۸۰ درصد از افرادی که ده درصد یا بیشتر از وزن بدن خود کم می‌کنند، مجددا به وزن قبلی خود برمی‌گردند. گاهی حتی بیشتر از وزن قبلی!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، رژیم گرفتن نه تنهایی یک رویکرد تداوم پذیر برای کنترل وزن نیست. رژیم گاهش وزن کاملی وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد به احتمال زیاد نخواهید توانست بیشتر از چند هفته ادامه‌اش دهید چون خسته می‌شوید.

یک رویکرد قابل کنترل‌تر این است که تغییرات کوچکی ایجاد کنید که سبک زندگی‌تان را زیرورو نکند؛ اما به مرور زمان منجر به کاهش وزنتان شود. تغییرات بزرگ در سبک زندگی عملا شدنی نیستند و به سختی می‌توانید پایبندشان بمانید و به همین دلیل است که خیلی‌ها موفق نمی‌شوند. رویکرد قدم‌های کوچک قابل تداوم است و می‌تواند با صبر و پیگیری، نتایج قابل قبولی داشته باشد. تغییرات هر چند آهسته‌تر رخ می‌دهند؛ اما ماندنی‌ترند.

این طرز فکر را کنار بگذارید که باید خودتان را از خیلی چیزها محروم کنید

رژیم گرفتن همیشه محرومیت را به ذهن می‌آورد و وقتی به رژیم گرفتن فکر می کنید احتمالا این تصور را دارید که باید دست از غذاهای مورد علاقه‌تان بکشید و مثلا دیگر پیتزا نخورید. بیشتر برنامه‌های کاهش وزن می گویند هر چه هدف شما در کاهش وزن بزرگ‌تر باشد، محرومیت‌های بیشتری برای کاهش وزن خواهید داشت. اما این راه موفقیت نیست. خوشبختانه نیازی نیست از تمام غذاهای مورد علاقه‌تان دست بکشید. در عوض می‌توانید در حد تعادل آن‌ها را بخورید.

حتی فکر اینکه از تمام غذاهای مورد علاقه‌تان محروم شوید هم برای عده‌ای استرس برانگیز است. آن‌ها به محض اینکه به محرومیت از غذاهای مورد علاقه‌شان فکر کنند، هوس آن‌ها را خواهند کرد؛ انگار عمل کردن طبق رژیم، برانگیزاننده‌ی اشتهاست! به همین علت محروم شدن و محدود کردن مصرف کالری برای خیلی از افراد جواب نمی‌دهد. استرسی که به وجود می‌آید، با بالا بردن سطح هورمون کورتیزول و افزایش اشتها، کاهش وزن را سخت‌تر هم می‌کند.

اینقدر به عدد ترازو توجه نکنید و در عوض بیشتر روی سلامتی تمرکز کنید

اجازه ندهید ترازو کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرد. خیلی از افراد نسبت به وزن‌شان وسواس دارند و به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کنند. چون فقط می‌خواهند عدد خاصی را روی ترازو ببینند. آن‌ها دست به کارهای ناسالمی می‌زنند. مثلا گروه‌های غذایی خاصی را کاملا از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند یا مصرف کالری‌شان را بسیار محدود می‌نمایند. این وسواس فقط موجب اختلالات خوردن می‌شود. متاسفانه خیلی از برنامه‌های تجاری کاهش وزن نیز چنین رویکردی را تشویق می‌کنند؛ اما در واقع این طرز فکر نه سالم است و نه تداوم‌پذیر.

بهتر است روی سلامتی و یک رژیم غذایی سالم و متنوع تمرکز کنید. نه کمتر خوردن و رسیدن به وزنی خاص. شما با جایگزین کردن کربوهیدرات‌های فرآوری شده و قند با میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل و منابع سالم پروتئینی، خود به خود کالری کمتر و سالم‌تری مصرف خواهید کرد.

اگر مشکل هیجانی خوردن دارید آن را شناسایی کنید

سخت است که بدون رفع مشکل هیجانی خوردن بخواهید به وزن سالمی برسید. خیلی از افراد به دلیل اینکه بدنشان گرسنه است غذا نمی‌خورند بلکه اشتهای هیجانی دارند. متخصصین تغذیه اغلب می‌گویند اگر گرسنه باشید خوردن یک سیب هم می‌تواند برایتان خوشایند و جذاب باشد؛ اما گرسنگی هیجانی هرگز با خوردن سیب جواب داده نمی‌شود. بلکه در این مواقع سراغ غذاهایی می‌روید که چربی و قند بالایی دارند. این بار که احساس گرسنگی کردید، تست سیب را انجام دهید. اگر سیب به نظرتان خوشمزه و راضی کننده بیاید، پس یعنی واقعا گرسنه‌اید اما اگر اینطور نبود به احتمال زیاد گرسنگی‌تان هیجانی است.

مقابله با مشکل هیجانی خوردن زمان می‌برد و اراده می‌خواهد تا محرکهایی که در زمان استرس وادارتان می‌کنند چیزی بخورید شناسایی شوند. وقتی این محرک‌ها را پیدا کردید، می‌توانید وقتی که استرس دارید، خوردن را با فعالیت‌های سالم‌تری جایگزین نمایید، مثلا برای قدم زدن بیرون بروید یا کاری انجام دهید که آرامتان می‌کند. مطمئن شوید که این فعالیت‌ها برای سلامت جسم و روانتان مفیدند.

دیروقت غذا نخورید

کیفیت چیزی که می‌خورید مهم است اما شواهد زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند زمان غذا خوردن‌تان هم اهمیت دارد. روزه متناوب به برخی از افراد کمک می‌کند وزن کم کنند اما ممکن است شما نیازی به اینهمه سختگیری نداشته باشید تا وزن کم کنید؛ تغییر ساختار زمان غذا خوردن‌تان هم می‌تواند تاثیرگذار باشد.

در مطالعه‌ای کوچک محققان افراد را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه صبحانه را ۹۰ دقیقه دیرتر و شام را ۹۰ دقیقه زودتر از زمانی که معمولا عادت داشتند خوردند. گروه دوم غذای خود را طبق عادت همیشگی خوردند. این افراد هیچ محدودیت غذایی نداشتند و می‌توانستند هر چقدر می‌خواهند غذا بخورند. نتیجه اینکه بعد از ده هفته، اولین گروه دو برابر گروه کنترل چربی بدن از دست داده بودند و تنها کاری که کرده بودند این بود که شام را زودتر و صبحانه را دیرتر خورده بودند. مطالعات پیشین نیز نشان داده بودند که زودتر شام خوردن با کنترل بهتر قند خون ارتباط دارد.

صبور باشید

توصیه نهایی اینکه صبور باشید! رسیدن به وزن سالم زمان‌بر است و زمان‌هایی خواهد بود که روند کاهش وزنتان ثابت بماند. صبور باشید و سبک سالم زندگی‌تان را حفظ کنید تا روند کاهش وزنتان دوباره شروع شود. حتما فعالیت بدنی خود را حفظ کنید و تمرینات قدرتی نیز انجام دهید زیرا ساختن بافت عضلانی بیشتر، سوخت و ساز بدنتان را بالا می‌برد.

تأثیر روش های آموزشیِ دوران همه گیری بر خواب دانشِ آموزان

نتایج یک بررسی در ایالات متحده نشان می دهد که روش های آموزشی مختلف که در دوران شیوع کرونا ویروس توسط مسئولان مدارس اجرایی شده بر زمان و میزان خواب دانش آموزان تاثیر متفاوت داشته است.

به گزارش پیام آشنا، یافته های یک مطالعه جدید که در ایالات متحده انجام گرفته حاکی از آن است که روشهای مختلف تدریس که در دوران همه گیری کووید۱۹ توسط مسئولان مدارس به کار گرفته شده منجر به تفاوت چشمگیری در زمان و میزان خواب دانش آموزان شده است.

یافته‌های این مطالعه در مجله "خواب" منتشر شده است.

در این بررسی مشخص شد: دانش آموزانی که آموزشهای آنلاین را بدون شرکت در کلاس هایی که به صورت زنده برگزار می شوند یا ارتباط و تعامل برنامه ریزی شده با معلم دریافت کرده اند، تا دیر وقت بیدار بوده و بیشترین میزان خواب را داشته اند.

همچنین دانش آموزانی که به صورت حضوری در مدارس آموزش دیده اند، زودتر از خواب بیدار شده و کمترین میزان خواب را داشته اند.

بر اساس گزارش هنوسستان تایمز، با آغاز همه گیری کووید۱۹ در بیشتر مناطق جهان و اعمال محدودیتها به منظور پیشگیری از شیوع بیماری، نحوه فعالیت مدارس نیز دستخوش تغییراتی شد.

در برخی از مدارس آموزش های حضوری در ساختمان های مدارس دانه پیدا کرد، در برخی مدارس آموزش ترکیبی در پیش گرفته و همچنین فعالیت آموزشی برخی مدارس کاملا آنلاین شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
می‌خواستم همه‌ی کارهایم را یکجو و سر فرصت به دنبال او بروم. می‌خواستم اول دنیا را عوض کنم. کتاب‌هایم را بنویسم. اسم و رسم و هم بزنم. برنده شوم و بعد با دست‌های پر به دیدانش بروم. خبر نداشتم که عشق منتظر آدم‌ها نمی‌ماند و خط بطلان روی آنها که حسابگر و توسع و جاه‌طلب‌اند می‌کشد

از کتاب درخت گلابی
گلی ترقی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

تأثیر آپنه خواب در کودکان بر فشارخون و سلامت قلب

بر اساس اعلام انجمن قلب آمریکا، آپنه انسدادی خواب که نوعی اختلال تنفسی در خواب است، در کودکان و نوجوانان شایع بوده و ممکن است با افزایش فشارخون و تغییر در ساختار قلب همراه‌باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاریژا بیکر اسمیت- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه توماس جفرسون در فیلادلفیا، در این باره می گوید: «احتمال اختلال تنفسی در هنگام خواب و به ویژه آپنه انسدادی خواب، ممکن است به دلیل بزرگ شدن لوزه‌ها، آدنوئیدها یا ساختار صورت کودک باشد، اما والدین باید بدانند که چاقی کودکان نیز آنها را در معرض خطر ابتلاء به آپنه انسدادی خواب قرار می‌دهد.»

وی در ادامه می‌افزاید: اختلالات خواب ناشی از آپنه خواب می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و با مقاومت به انسولین و لیپیدهای غیرطبیعی مرتبط است، که همه این موارد ممکن است بر سلامت کلی قلب و عروق در آینده تأثیر منفی بگذارد.

اختلالات تنفسی در خواب هنگامی رخ می‌دهد که شخص در طول خواب خوریف می کند. آپنه انسدادی خواب با بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالان مرتبط است.

آپنه انسدادی خواب، خواب طبیعی را مختل کرده و می‌تواند بر سلامت عاطفی و همچنین سیستم ایمنی، متابولیک و سیستم قلبی عروقی در کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارد.

آپنه انسدادی خواب ممکن است در کودکان با علائم زیر همراه باشد:

- خروپف معمولی، بیش از ۳ شب در هفته؛
- ایجاد صدای خس خس یا خروپف در طول خواب؛
- تنفس سخت هنگام خواب؛
- خوابیدن در حالت نشسته یا با گردن افتاده؛
- خواب آلودگی در طول روز؛
- سردرد هنگام بیدار شدن از خواب؛ یا
- علائم انسداد مجاری هوایی فوقانی.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" را 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