info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۶۳
شنبه / ۳۰ آذر / ۱۴۰۰
۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۳
11 / December / 2021

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان برسی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶۲ فکس ۲۲۵۵۲۳۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

فال ۴۴ امروز با حافظ

شایـد که به آبـی فلـکت دسـت نگیرد
گر تشـنه لب از چشمه حیوان به در آیی
جان می‌دهم از حسرت دیدار تو چون صبح
باشد که چو خورشید درخشان به در آیی

خواننده
آفت جان است و آنگه در میان جان مقیم
گرنه در جان اوستی کی باک جانستی مرا
خاقانی

فال نرخ اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۶	۰۷:۰۶	۱۱:۵۹	۱۶:۵۲	۱۷:۱۳

برگه
کافی‌است فقط روی چیزهایی که دوست دارید کار کنید و در مورد آن مشتاق و هیجان‌زده باشید؛ در این صورت لازم نیست دید کاملی نسبت به چگونگی به پایان رسیدن آن‌ها داشته باشید.
مارک زاکربرگ

گزارش روز

داستان تکراری آلودگی هوا؛

در خانه چگونه اثرات آلودگی هوا را از بین ببریم؟

هوای آلوده معمولا از مونوکسید کربن، دی اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن، ذرات معلق، ترکیبات سربی تشکیل شده است و هرچند می‌تواند برای همه خطرساز باشد، اما کودکان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری های قلبی، ریوی بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند. اگر چاره ای جز زندگی کردن در شهرهای بزرگ ندارید بهتر است تعدادی از نکات تغذیه ای را رعایت کنید که نقش مهمی در کمتر کردن عوارض ناشی از آلودگی هوا دارد. با خوردن میوه ها و سبزیجات تازه و کمتر مصرف کردن فست فودها و غذاهای آماده، می توانیم از خودمان تا حـدودی دربرابر این پدیده مواظبت کنیم

به گزارش پیام آشـنا به نقل از صدا و سـیما، سیب سرشـار از پکتین است. پکتین ضد سموم موجود در هوا اسـت و سرب را جذب کرده و مانع از رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می شود. البته پرتقـال و توت فرنگی، لیمو، گریپ فروت، هویج و غلات سبوس دار هم این خاصیت را دارند. مصرف منابع غذایی ویتامین E و ویتامین D هم می‌تواند اثرات مسـمومکننده گازهای آلاینده را خنثی کنند. ویتامین E در روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سـبزیجات دارای برگ سـبز وجود دارد. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم‌مرغ هسـتند که در روزهای آلودگی هوا باید بیشتر مصرف شوند. در واقع شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست به خاطر کلسیمی که دارند می‌توانند جذب عناصر سنگین مثل سرب را کاهش دهند. شـیر، دفع ادرار و مدفـوع و مواد آلاینده را تنظیم می کنند. هر وقت میزان باکتری های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می شود و این مواد در بدن باقی می ماند. شیرهای غنی شده با باکتری های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری های مفید را در روده انسان متعادل می کند. البته بهتر است هنگام آلودگی هوا از شـیر کم چرب استفاده کنید چون دریافت اسیدهای چرب اشباع شده موجود در فرآورده‌های لبنی پرچرب می‌تواند در کاهش کارایی سیسـتم ایمنی دخالت کرده و باعث گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود. پزشکان مصرف غذاهای حاوی سلنیوم و بتاکاروتن را هم توصیه می کنند. سبزیجاتی مثل طالبی، لبنه، کدوتنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می‌توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس‌دار پیدا کنید. مصرف آنتی اکسیدان ها هم از نکاتی است که معمولا پزشکان و متخصصان تغذیه، روی آن تاکید ویژه ای دارند. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن، سلول ها را از کلیه آسیب های بیرونی محافظت می کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشـعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی های محیط باعث می شوند بدن نتواند مبارزه کند در نتیجه ساختمان و عمل سلول های بدن توسط مخرب هایی نظیر رادیکال های آزاد تخریب می شـود. اما آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هسـتند که جلوی عمل رادیکال های آزاد را گرفته و مانع تخریب سلول های حیاتی بدن می شوند. مصرف بیشتر آنتی اکسیدان ها زمینه ای را فراهم می کنند که بدن به راحتی رادیکال های آزاد مضر را از بین ببرد. خوراکی هایی که ویتامین E و C دارند منبع غنی آنتی اکسـیدان هسـتند. از طرفی ویتامین C می‌تواند به دفع سـربی که با هوای آلوده وارد بدن ما شده، کمک کند. مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و نانی مصرف کنید مقدار زیادی ویتامین C دارند. البته یادتان باشد که بهتر است این خوراکی ها را خام و تازه مصرف کنید.

اگر دنبال نوشـیدنی مناسب برای روزهای تشدید آلودگی هوا هسـتید، باید بگویم که بهتر است چای سبز یا آب انار را انتخاب کنید. چای سبز سرشار از ویتامین C و آنتی اکسـیدان است و آب انار هم می تواند مواد سمی را از بدن دفع کند. در واقع پزشکان به کسانی که در شهرهای صنعتی و آلوده زندگی می کنند، توصیه می کنند که روزانه حداقل روزانه دو لیوان شیر بنوشند. حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طول روز مصرف کنند. غلات سبوس دار را در برنامه غذایی خود بگنجانند و البته خوردن حداقل یک سیب در طول روز را فراموش نکنند. غیر از میوه ها و سبزی ها، غذاهایی که در طول روز مصرف می کنیم هم می تواند به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا کمک کنند. یا برعکس آن را تشدید کنند! ماهی یکی از غذایی است که به شما کمک می کند بدنتان را در آلودگی هوا سالم تر نگه دارید. ماهی‌های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هسـتند، تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور را کاهش می دهند. فقط یادتان باشد بهتر است ماهی را سرخ نکرده و آن را به صـورت بخار پز، آب پز یا تنوری مصرف کنید. از طرفی خوردن غلات سبوس دار به خصوص چربی های اشباع شده، غذاهای پر پروتئین، فست فودها و مواد غذایی حاوی مواد تکه دار نده مثل چیپس، پفک و انواع کنسـرو، سلامتی شما را در روزهایی که میزان آلودگی هوا بالاست بیشتر تهدید می کند و باعث جذب اثرات منفی این آلودگی در بدن شـما می شوند. غیر از تغذیه، در روزهایی که هوای شهر تان به دلیل آلودگی هوا در شرایط ناسالم، هشـدار یا اضطرار قرار می گیرد، باید نکات خاص دیگری را هم رعایت کنید. مدتی پیش مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشـت، درمـان و آموزش پزشـکی به همه توصیه کرد در چنین شرایطی از ماسک مناسب استفاده کنند. البته نه ماسک های پارچه ای یا دندانپزشـکی. در واقع ماسک باید از جنس فیبر باشد و بعد از هر بار مصرف هم تعویض شود. اما تنها راه سلامتیست که در مقابل آلودگی هوا آسیب پذیر است. پوست تان هم در چنین شرایطی در معرض خطر قرار می گیرد. به همین دلیل و به خاطر اینکه ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می‌نشینند، هنگام شست و شوی دست و صورت، به آب خالی اکتفا نکنید و حتما از صابون های مایع مناسـب استفاده کنید. زیرا ذرات معلق موجود در هوا در صورت آمیخته شدن با آب، ماده لیسدی ضعیفی را ایجاد می کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می‌شود. فکر نکنید آلودگی هوا تنها در بیرون از خانه شما و اعضای خانواده را تهدید می کند. هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، فضای داخل خانه هبـه اندازه هوای بیرون خانه دچار آلودگی می‌شود و کسانی که در خانه هسـتند به خصوص کودکان و سالمندان، ممکن است دچار مشکل شوند. اما می شود تا حدودی هوای خانه را پاکسازی کرد. یکی از راه های پاکسازی این است که در این روزها میزان حرارت وسیله گرمازا را در کمترین حد خود قرار دهید تا هوای خانه عوض شـود. وجود گل و گیاهان در خانه هم در کاهش آلودگی هوای خانه موثر است. گیاهان دی اکسیدکربن را به اکسـیژن تبدیـل می کنند. هوا را تصفیه می کنند و قادرند آلاینده‌های مضر را از بین ببرند. با وجود گیاهان هوا تمیزتر شده و رطوبت هوا به طور طبیعی حفظ می شود. گیاهانی مانند پیچک، فیکوس، شبدری، زنبق، سرخس، گل داوودی و نخل مرداب در از بین بردن آلاینده‌های شیمیایی موجود در هوای خانه مانند رنگ، محلول‌های شوینده و دود سیگار موثرترند. در خانه سیگار نکشید و به دیگران هم اجازه ندهید در فضای بسته خانه سیگار بکشند. برای خوش بو کردن هوا از اسـپری‌های خوش‌بوکننده که حاوی مواد شیمیایی حساسیت‌زا هسـتند، استفاده نکنید. اگر هم در خانه شومینه دارید مراقب مونوکسیدکربن باشید. از باز بودن راه خروج هوا و مسـدود نبودن دودکش مطمئن شوید.

مکث

۱۰ دقیقه دویدن قدرت پردازش مغز را تقویت می کند

مطالعات جدید محققان دانشگاه تسوکوبا در ژاپن نشان می‌دهد تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط، جریان خون موضعی را در قشر پیش‌پیشانی جانبی می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق و خو و عملکردهای پردازشی مغز دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری ساینس، مطالعات قبلی نشان می‌دهد دویدن یک فعالیت موثر در جهت بهبود سلامت روانی اسـت. مطالعات جدید نشان می‌دهد دویدن علاوه بر فواید پزشـکی که تا به امروز ثابت شده، در سلامت مغز نیز نقش دارد. براین اسلس تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسـط، جریان خون موضعی را در قشر پیش‌پیشانی جانبی (bilateral prefrontal cortex) افزایـش می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق و خو و عملکردهای اجرایی دارد. این مطالعه با بررسـی داوطلبان و آزمون‌های به عمل آمده نشان می‌دهد ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط به میزان زیادی زمان اثر استروپ (Stroop effect) را کاهش می‌دهد. این اثر نمایشـی از زمان واکنش یک فعالیت است و معروف ترین مثال آن زمانی اسـت که کلمه قرمز با جوهری به رنگ آبی نوشـته شود؛ در این حالت مسلما زمان بردن کلمه در مقایسه با حالتی که قرمز با جوهر قرمز نوشته شده باشد متفاوت است. این خطای زمانی نشانگر اثر استروپ است. مطالعات نشان می‌دهد دویدن به مدت ۱۰ دقیقه می‌تواند زمان این اثر را کاهش دهد که نشـان از قدرت پردازش مغز اسـت. همچنین در ادامه این پژوهش آمده اسـت که دویدن باعث بهبود خلق و خو می‌شود که تنظیم و کنترل آن به عهده قشر پیش‌پیشانی است.

قابل توجه

چگونه موضوع مرگ را برای کودکان توضیح دهیم؟

چه بخواهیم چه نخواهیم از خردسـالی و سـنین بسیار کم کودکان نسبت به مرگ کنجکاو می‌شوند و به فهمیدن و پرسـیدن درباره مرگ و احساس غم مربوط به آن به طور طبیعی علاقه‌مند هسـتند. آن‌ها ترس خود را بروز می‌دهند یا بالاخره در سـنی این سـؤال سخت را می‌پرسند. والدین باید آماده باشند که در جواب او چه بگویند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، ما در مقام والدین، وظیفه داریم امنیت فرزندانمان را تأمین کنیـم. تلاش می کنیم که آن‌ها بدانند همواره در کنارشـان خواهیم بود تا از آن‌ها مراقبت کنیم. با وجود این، وقتی با مسئله مرگ روبه‌رو می‌شویم، اغلب نگرانیم که آیا می‌توانیم پاسخی به فرزندمان بدهیـم که آرامش و اطمینانش را مختل نکنیم؟ اگر شما پاسخ همه سـؤالات فرزندتان را نداشته باشید اشکالی ندارد! ولی می‌توانید به او اطمینان دهید که با عشـق و صمیمیت در کنارش حضور خواهید داشت. کودکان در برنامه‌های تلویزیونی یا کتاب‌های قصه یا حتی با فوت یکی از نزدیکانشان با پدیده مرگ آشـنا می‌شوند، اما محدودیت‌های شناختی آن‌ها درک این مسئله را برایشان سـخت‌تر می‌کنـد که توضیحـات صحیـح در این زمینه می‌تواند به درک بهتر آن‌ها کمک کند. سـؤال‌هایی همچون مرده یعنی چه؟ من کی می‌میرم؟ کسـی که می‌میرد کجا مـی‌ره؟ از زبان کودکان طبیعی است و نیازی به دروغ گفتن یا جواب سر بالا دادن نیسـت. چراکه با دروغ گفتن به کودکان، فقط باعث سـردرگمی آن‌ها می‌شـویم و شاید حتی کودک را مجبور کنیم برای یافتن پاسـخ سؤالات و رفع کنجکاوی‌اش به دیگران متوسـل شود. در سن ۳ تا ۶ سالگی بسته به اتفاقات و تجارب شنیداری و دیداری کودکان، احتمال دارد سؤالاتی درباره مرگ از سوی کودک داشته باشیم که این مسئله طبیعی و معمول اسـت. حس شما از مرگ و پاسخی که می‌دهید در شـناخت و میزان ترس کودک تأثیر زیادی دارد. برای اینکه بهترین روش برخورد با این پرسش را مقابل کودکتان داشته باشید سعی کنید سخنان شـما جدی یا همراه با احسـاسات شدید نباشد. زمانی که برای کودک سؤالاتی از این دست پیش بیاید بهتر است با در نظر گرفتن میزان درک و شناخت کودک و با صداقت به او پاسخ داده شود. از دادن جواب‌های غیر واقعی مانند مادربزرگ به سفر رفته یا خوابیده است، پرهیز کنید زیرا کودک درک درسـتی از مسائل ندارد و سبب سردرگمی بیشتر او می‌شود. برای نمونه ممکن است فکر کند خواب باعث مرگ می‌شـود و از خوابیدن بترسد. اگر یکی از بسـتگان کودک فوت شده و این خبر از طرف شخصی که به کودک نزدیک است، داده شود، بهتر است. فراموش نکنید که باید به کودک اجازه دهید تا همه سؤالات و احساساتش را در این خصوص بیان کند. بهترین شیوه پاسخ به این سؤال ارائه تعریف طبیعی و عاری از هرگونه هیجان اضافه به کودک است. مانند اینکه «هر کس باید روزی بمیرد. زمانی می‌رسد که مردم ضعیف و فرسوده، پیر و خسـته می‌شوند. آن زمان مرگ آن‌ها می‌رسد و از این دنیا می‌روند». بهتر است مرگ را با صداقت و واقعیت برای فرزندانمان تعریف کنیم. استفاده از تعابیر ملایم برای توصیف مرگ، با حسـن نیت و تصور اینکه باعث می‌شود کودکان آسیب روحی نبینند، کودکان را اغلب گیج و سردرگم می‌کند. بـرای جلوگیری از اضطراب بی‌مورد و پریشـانی عاطفی کودک، بهتر است هرچه زودتر درباره مرگ با او صحبت کنید. ارتباط صریح و صادقانه شـما با فرزندانتان درباره موضوع مرگ، به آن‌ها کمک می‌کند درک و شناخت درستی از مفهوم مرگ و مردن داشته باشند و بتوانند رابطه‌ای صحیح با آن برقرار کنند. قبل از شـروع گفتگو، از میزان درک کودک آگاه باشید. اگاه می‌توانید اطلاعاتتان را متناسب با میزان درک کودک به او منتقل کنید. از او نخواهید که فراموش کند. توجه داشته باشید سـرعت تکامل درک در میان کـودکان متفاوت است و هر کودک به نحو منحصربه‌فردی زندگی را تجربه می‌کند. آن‌ها راه‌های شخصی خودشان را برای کنترل و بیان احسـاسات دارند. برای کودکان خردسال، مرگ را به طور ساده توضیح دهید. برای نمونه «وقتی کسـی می‌میرد نفس نمی‌کشد، غذا نمی‌خورد، احساس گرسـنگی یا سرما نمی‌کند و دیگر نمی‌تواند او را ببینی.» از به‌کار بردن کلماتی مانند «مرگ‌شدن» یا «فوت شده» پرهیز کنید. این تعابیر می‌توانند توضیحات شما را از واقعیت مرگ دور کننـد به ویژه اینکه این تعابیر برای کودکان خردسال بسیار مبهم و ترسناکند. کودک خود را به خاطر گریه کردن یا ابراز ناراحتی و آسیب‌پذیری سرزنش نکنید. عبارتی مانند «باید تحمل کنی»، «باید قوی باشـی»، «تو الان دیگه مرد یا زن این خونه هستی» و «تو دیگه بزرگ شدی» می‌توانند بسـیار آسیب‌زننده باشـند و آثاری بلندمدت بر دیدگاه کودک درباره مرگ و به‌طور کلی، سلامت روانی و عاطفی او داشته باشند. در فضای مناسب با او گفتگو کنید که حواسش پرت محیط اطراف نشـد. مثل جایی که تلویزیون روشـن است یا کامپیوتر وجود دارد، اما حضور عروسک و اسباب بازی به درک کودک کمک می‌کند، زیرا کودکان به بازی علاقه دارند و بازی‌ها نیروی درمانی خوبی برای آن‌ها محسـوب می‌شوند. هنگام توضیح دادن درباره مرگ، به خصوص برای کودکان خردسال، بهتر اسـت از کلمات ساده اسـتفاده کنید تا از واقعیت مرگ فاصله نگیرید. اضافه کردن جزئیات غیرضروری یا توضیحات بیـش از اندازه طولانی منجر می‌شـود کودک به‌طور کلی از سؤال کردن پرهیـز کند، زیـرا آن‌ها اغلب تمایـل ندارند به صحبت‌های طولانی گوش دهند. حین توضیحات، به کودکتان بگویید هرگونه سؤالی که به ذهنش رسید، بپرسد. اشکالی ندارد! اگر پاسخ همه سؤالات او را نمی‌دانید در این صورت صادقانه بگویید: «من در این زمینه کاملاً مطمئن نیسـتم.» پرداختن این اطلاعـات تازه درباره مرگ و از دسـت‌دادن یکی از عزیزان برای خردسـالان سـنگین است و شاید باعث شود آن‌ها یک سؤال را بارها تکرار کنند، زیرا پذیرش این اطلاعات برای کودکان بسـیار دشوار است. در این مواقع، کودکان احتیاج دارند به‌طور مداوم بغل شوند. آن‌ها دوست دارند کنار والدینشان بخوابند و جدا شدن از آن‌ها برایشان سخت است. اگر کودک می‌خواهد در مراسـم تدفین شرکت کند، والدین باید توضیح دهند که قبل، حین و بعد از مراسم چه اتفاقی خواهد افتاد. به کودکان کمک کنید علت برگزاری مراسم تشییع جنازه را درک کنند. «تشـییع جنازه» برای غم و عزاداری است، چون یک نفر مرده اسـت. همین‌طور زمانی است که ما خاطرات خشن مرده را یادآوری می‌کنیم و به همدیگر دلداری می‌دهیم» شرکت در مراسم خاکسـپاری کودک را آرام می‌کنـد، زیرا آن‌ها تمایل دارند در مراسـم مشارکت داشته باشند و کاری را برای یادبود مرده انجام دهند. همه کودکان باید درباره مرگ و اتفاق‌های آن بدانند. بی‌تردید، توضیح دادن درباره مرگ شوک‌زا است، با وجود این فراموش نکنید که شما در مقام والد، تأثیر بسیاری بر چگونگی شکل‌گیری افکار و احسـاسات کودکتان در این زمینه دارید.

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید
۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

در مواجهه با سکته مغزی چه کنیم؟

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون در بخشی از مغز شما به دلیل لخته شدن خون یا پارگی رگ خونی مختل شود و مانند حمله قلبی، کمبود خون غنی از اکسیژن می تواند منجر به مرگ بافت در مغز شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، وقتی سلول‌های مغزی در نتیجه کاهش جریان خون شروع به مردن می‌کنند، علایم در قسـمت‌هایی از بدن که آن سـلول‌های مغزی را کنترل می کنند رخ می‌دهد. این علایم می تواند شامل ضعف ناگهانی، فلج و بی حسی صورت یا اندام شما باشد. در نتیجه، افرادی که سـکته مغزی را تجربه می کنند ممکن است در فکر کردن، حرکت کردن و حتی تنفس مشکل داشته باشند. مهم‌ترین فاکتور برای مقابله و پیشگیری از عوارض بیماری، زمان است پس اگر علایم سکته مغزی را بشناسید می‌توانید هرچه سریع‌تر فرد را به بیمارستان برسانید.

شرح اولیه سکته مغزی
امروزه پزشکان می‌دانند که دو نوع سکته مغزی وجود دارد: ایسکمیک و هموراژیک. سکته مغزی ایسکمیک که شایع‌تر اسـت، زمانی رخ می‌دهد که لخته خون در مغز جمع شود. سـکته مغزی هموراژیک زمانی اتفاق می‌افتد که یک رگ خونی در مغز شما باز شود.

چه افرادی در معرض خطر هستند
افراد بالای ۷۵ سال، افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا آریتمی قلبی (ریتم غیرطبیعی قلب)، نارسایی مزمن قلب، دیابت و فشار خون بالا

پیشگیری
سـکته مغزی خطر ابتلا به سکته دیگر را افزایش می‌دهد. بهترین درمان برای سکته مغزی پیشگیری است. شما می توانید اقداماتی را برای به حداقل رساندن عوامل خطر سکته مغزی انجام دهید: محدود کردن مصرف نمک، چربی‌ها، قندها و غلات تصفیه‌شده، بیشتر ورزش کردن، محدود کردن یا ترک مصرف دخانیات، مصرف داروهای تجویزشده برای شرایطی مانند فشـار خون بالا طبق دسـتور پزشک، خوردن بیشتر سبزیجات، حبوبات و مغزها و خوردن بیشتر غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز و مرغ.

بررسی علائم سکته
آیا صورت بی‌حس است یا از یک طرف آویزان می‌شود؟ آیا یک بازو بی‌حس است یا ضعیف‌تر از دیگری است؟ آیا گفتار نامفهوم است؟ در صورت مشـاهده این موارد به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

کمک‌های اولیه برای سکته مغزی
در طول سـکته زمان بسیار مهم اسـت. با اورژانس تماس بگیرید و بلافاصله مصدوم را به بیمارستان برسانید. اگر فکر می‌کنید ممکن است شما یا اطرافیانتان دچار سکته مغزی شده باشید، این مراحل را دنبال کنید:
-با اورژانس تماس بگیرید یا از شخص دیگری بخواهید تماس بگیرد.
- تا حد امکان، آرام باشید.
-اگر از شخص دیگری مراقبت می‌کنید، مطمئن شوید که او در یک موقعیت امن و راحت قرار دارد.
- ترجیحا باید به یک طرف دراز بکشد و در صورت استفراغ سرش را کمی بالا بیاورید.
-اگر در تنفس مشکل ایجاد شد احیای قلبی ریوی را انجام دهید.
-با صحبت به وی حس آرامش بدهید.
-او را با یک پتو بپوشانید تا گرم شود.
-چیزی برای خوردن یا نوشیدن به او ندهید.
-اگر فرد ضعفی در اندام خود نشان می‌دهد، از حرکت‌دادن آنها خودداری کنید.
- هر گونه تغییر در وضعیت فرد را به دقت مشاهده کنید و آماده باشید تا به اپراتور اورژانس درباره علایم و زمان شروع توضیح‌دهید.
- در صورت افتادن یا ضربه به سر فرد حتما آن را ذکر کنید.

سایر علائم سکته مغزی
تاری دید یا از دست دادن بینایی به‌ویژه در یک چشم، ضعف یا بی‌حسـی در یک طرف بدن، حالت تهوع، از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع، سـردرد و سرگیجه و از دست دادن تعادل یا هوشیاری.

زنان و علائم منحصر به فرد
غش کردن، ضعف عمومی، تنگی نفس، سردرگمی یا ناداشـتن توانایی در پاسخ‌دادن، تغییر رفتار ناگهانی، تحریک، توهم، حالت تهوع یا استفراغ و سـکسکه.

رسانه چه خبر

ضرورت تحول در تضمین مورد مطالبه بانک‌ها برای ارائه وام به زنان سرپرست

ایرنا: معاون رئیس جمهوری در امـور زنان و خانواده با تأکید بر اینکه مطالبه تضمین بانک‌ها برای دادن تسهیلات یکی از مشکلاتی اسـت که زنان سرپرست خانوار با آن مواجه هسـتند، گفت: نوع تضمین‌ها باید از شکل موجود تحول یابد.

واردات واکسن کرونا از ۱۵۰ میلیون دُز گذشت

گمرک ایران: معاون فنـی و امور گمرکی گمرک ایران گفت: محموله‌های ۸۵ و ۸۶ واکسن کرونا به تعداد بیش از یک میلیون دُز بامداد جمعه- نوزدهم آذرماه وارد کشور شد.

دوز سوم را بزنید

مهر: فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با اشاره به اثربخشی واکسیناسـیون بر کاهش خطر حضور در مجامع عمومی، از شهروندان درخواست کرد نسبت به تزریق دوز سوم واکسن کرونا اقدام کنند.

ارسال و دریافت رمزارز در واتس‌اپ میسر شد

رویترز: کیف رمزارز **Novi** شـرکت متا پلتفرمز (فیس بوک سابق) به کاربران اجازه خواهد داد از طریق سرویس پیام رسـان واتس‌اپ، پول ارسال و دریافت کنند. استفان کاسـریل- مدیر **Novi** در توییتی اعلام کرد این برنامه آزمایشی به روی شمار محدودی از افراد در آمریکا گشوده شـده است. وی گفت: استفاده از **Novi** حریم خصوصی پیامها و تماسهای شخصی واتس‌اپ را تغییر نمی‌دهد. دیوید مارکوس هم موسس **Novi** پیشتر گفته بود شرکت متا پرداختهای **Novi** را برای همه سرویسهای زیرمجموعه خود شامل فیس بوک، اینستاگرام و واتس‌اپ عرضه خواهد کرد. برای واتس‌اپ، ارسال پول تقریبا به راحتی ارسال یک پیام اسـت و کاربران نیازی ندارند از این اپلیکیشن خارج شوند.

همچنین این راه راحتی برای ارسـال پول بدون پرداخت کارمزد اسـت. برای این منظور کاربران باید مخاطبی که قصد دارند به وی پول ارسال کنند را در واتس‌اپ پیدا کرده و آیکن گیره کاغذی در اندروید یا آیکن "پلاس" در **iOS** را در قسمت نوار متن زده، پرداخت را انتخاب کنند و سپس دستورالعمل نحوه ورود به حساب **Novi** را دنبال کنند. بر اساس این گزارش، شرکت متا پلتفرمز ماهیهای متوالی روی این اپلیکیشن کیف رمزارز کار کرده است در حالی که از برنامه‌های جهانی خود برای عرضه ارز دیجیتالی به نام **Diem** به دلیل نگرانیهای رگولاتوری عقب‌نشینی کرده است.

کودکان ۵ تا ۱۱ ساله با سابقه بیماری واکسن کرونا بزنند

ایسنا: کمیسیون دایمی واکسیناسیون آلمان (**STIKO**) توصیه کرده اسـت، آن دسته از کودکان گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال که سوابق بیماری‌های خاص دارند، واکسن کرونا بزنند. واکسیناسیون داوطلبانه سایر کودکان در این سن نیز به شـرط تایید پزشـک، مجاز اعلام شده است. این دسـتورالعمل همچنین دربـاره کودکانی صدق می‌کند کـه در اطرافیان خود، کسـانی را دارنـد که در معرض بیماری‌های خطرناک و جدی هسـتند اما نمی‌توانند واکسـن از خود محافظت کنند. طبق این دستورالعمل، واکسیناسـیون کودکان می‌تواند در دو یا فاصله زمانی سه تا شش هفته انجام گیرد و هدف، پیشگیری از ابتلای حاد به کووید ۱۹ و جلوگیری از مرگ و میر کودکان است. انجمن‌های متخصصان اطفال آلمان از توصیه کمیسیون دایمی واکسیناسیون استقبال کرده‌اند.