info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۲۸
سه‌شنبه / ۲۰ مهر / ۱۴۰۰
۵ / ربیع الاول / ۱۴۴۲
12 / October / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۲-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶۲ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۷۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

خانه ۴۷

امروز با حافظ

از پای تا سرت همه نور خدا شود
در راه ذوالجلال چو بی پا و سر شوی
وجه خدا اگر شودت منظر نظر
زین پس شکی نماند که صاحب نظر شوی

خواننده

چو خاک بر سر راه امید منتظرم
کزان دیار رساند صبا نسیم وفا

امیرخسرو دهلوی

افق ترج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۷	۰۶:۱۰	۱۱:۵۲	۱۷:۳۳	۱۷:۵۱

برگه

ذهن‌های بزرگ دربارهٔ ایده‌ها بحث می‌کنند، ذهن‌های معمولی دربارهٔ رخدادها، ذهن‌های کوچک دربارهٔ افراد.

النور روزولت

گزارش روز

پنج نکته مهم در بازگشت از دور کاری به محل کار

آیا بازگرداندن کارمندان دورکار به محل کار تصمیم درستی است؟ آیا ترکیب دورکاری و حضوری می‌تواند برای شروع مناسب باشد؟ یا باید رول دورکاری ادامه پیدا کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: با فروکش کردن همه‌گیری کووید-۱۹ قبل از بازگشت نیروهای دورکار به دفاتر لازم است ابتدا همه جوانب موضوع با دقت مورد بررسی قرار گیرد. بسیاری از شرکت‌ها در حال تصمیم‌گیری در مورد بازگشت کارمندان به دفاتر کاری برای دوران پساکرونا هستند. آیا بازگرداندن کارمندان دورکار به محل کار تصمیم درستی است؟ آیا ترکیب دورکاری و حضوری می‌تواند برای شروع مناسب باشد؟ یا باید رول دورکاری ادامه پیدا کند؟

مدیر سابق منابع انسانی گوگل می‌گوید: بازگشت به دفاتر کاری برای دوران پساکرونا می‌تواند مشکلات بسیاری هم برای کارمندان و هم برای صاحبان کسب و کار به دنبال داشته باشد و به همین دلیل قبل از هر تصمیمی باید عواقب آن با دقت مورد بررسی قرار گیرد.

تعیین اهداف به صورت واقع‌بینانه

بسیاری از مدیران کسب و کار انتظار دارند بعد از گذشت بیش از یک سال کارمندان بدون هیچ مشکلی با تمام انرژی در محل کار حاضر شوند. این شرایط واقع‌بینانه نیست. تصور کنید بازگشتی که یک سال ورزش نکرده و حالا بخواهد بلافاصله رکورد جدیدی را برای خود ثبت کند. اهداف و استراتژی‌های بازگشت کارمندان به محل کار باید واقع‌بینانه تبیین شود. ممکن است در ابتدا شرایط آن طور که مدیران مجموعه تصور می‌کنند پیش نرود و حتی شاهد کاهش بهره‌وری پرسنل باشند.

دلسوزی در کنار همدلی

همدلی یکی از موضوعات مهمی است که مدیران باید به آن توجه داشته باشند و سعی کنند با امپاتی به کارمندان نشان دهند شرایط سخت یک سال گذشته را درک می‌کنند. اما برای دوران پساکرونا، همدلی با امپاتی به تنهایی کافی نیست و کارمندان نیاز به دلسوزی و محبت بیشتری از سوی کارفرما دارند. در همدلی به کارمند گفته می‌شود «می‌دانم که سال سختی را پشت سر گذاشته‌ای» اما در دلسوزی کارمندان با چنین عبارت‌هایی روبه‌رو خواهند بود: «می‌دانم که سال سختی را پشت سر گذاشته‌ای ولی با همه سختی‌ها ما به شما برای ادامه مسیر کمک می‌کنیم» در واقع صاحبان کسب و کار و مدیران مجموعه‌ها باید برای دوران پساکرونا علاوه بر همدلی، دلسوزی و شفقت را نیز در نظر بگیرند.

کم کردن فاصله عاطفه

در دوران پساکرونا ممکن است برخی کارمندان به‌صورت تمام‌وقت به دفاتر کاری بازگردند ولی برخی دیگر نیمه‌وقت حضور داشته باشند. بی‌شک فاصله فیزیکی می‌تواند فاصله عاطفی در کارمندانی که زمان بیشتری دورکار هستند، ایجاد کند. مدیران باید بتوانند تعادل درستی برای کم کردن فاصله عاطفی برای کارمندان دورکار یا آنهایی که به صورت ترکیبی از دورکاری و حضوری مشغول فعالیت هستند در نظر بگیرند تا کارمندان دورکار دچار احساس بدی در کار نشوند. برخی برنامه‌های مشترک مثل برگزاری جلسات آنلاین می‌تواند این فاصله عاطفی را کاهش بدهد.

تعیین زمان مشخص برای بازنگری برنامه‌ها

بعد از بازگشت نیروهای کاری ممکن است برخی رول‌های کاری نیاز به بازنگری داشته باشد. مدیران مجموعه‌ها باید تمامی برنامه‌های کاری را مورد بررسی قرار دهند و تاریخ مشخصی را برای بازنگری تمامی برنامه‌ها مشخص کنند. حتی گاهی لازم می‌شود برخی استراتژی‌ها تغییر کند.

برنامه‌ریزی متناسب با شرایط کاری

یکی دیگر از موضوعات مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد آن است که تبیین یک برنامه ثابت و مشخص برای همه کارمندان می‌تواند تصمیم درستی نباشد. برای مثال لازم نیست همه کارمندان در دوران پساکرونا مجددا به محل کار بازگردند، بلکه برخی فعالیت‌ها بهتر است کماکان به‌صورت دورکاری انجام شود. لذا برنامه‌ریزی‌ها باید متناسب با شرایط کاری و موضوع‌های فعالیت باشد. اگر همه موارد قبل از بازگشت کارمندان به محل کار با دقت مورد بررسی قرار گیرد، می‌توان به موفقیت برنامه و آرامش کارمندان در دوران پساکرونا امیدوار بود.

مکث

خوردن یک هات‌داگ چند دقیقه از عمر انسان کم می کند؟

محققان بهداشت و تغذیه در دانشگاه میشیگان ۵ هزار و ۸۵۳ غذای موجود در رژیم غذایی آمریکایی ها را تجزیه و تحلیل کردند و میزان سالم یا ناسالم بودن آنها را با یک اندازه گیری استاندارد مقایسه کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هات‌داگ که یکی از فست‌فودهای هیجان انگیز اقشار مختلف به حساب می‌آید، در وعده غذایی بسیاری‌ها جا خوش کرده. روزنامه هفت صبح نتایج یک مطالعه جدید را در مورد مصرف هات‌داگ بررسی کرده است.

یک هات داگ به تنهایی می‌تواند ۲۶ دقیقه از عمر انسان را به دلیل اثرات سوء غذاهای فرآوری شده کوتاه کند. این مطالعه همچنین نشان داد که غذاهای تازه مانند میوه‌ها، آجیل، حبوبات و سبزیجات بدون نشاسته با هر لقمه لحظات ارزشمندی به طول عمر انسان می‌افزایند.

محققان بهداشت و تغذیه در دانشگاه میشیگان در این مطالعه، پنج هزار و ۸۵۳ غذای موجود در رژیم غذایی آمریکایی‌ها را تجزیه و تحلیل کردند و میزان سالم یا ناسالم بودن آنها را با یک اندازه گیری استاندارد (مقدار زمانی که به طول عمر اضافه می‌کند یا از آن کم می‌کند) مقایسه کردند.

آنها به منظور فهرست بندی بارهای مفید و مضر سلامتی هر ماده غذایی از جدیدترین متون علمی تغذیه‌ای برای برآورد بیماری‌های مربوط به دسته خاصی از غذاها استفاده کردند، به عنوان مثال، نویسندگان مطالعه فرض کردند که ۴۵ صدم دقیقه به ازای مصرف هر گرم گوشت فرآوری شده از عمر کاسته می‌شود. برعکس به ازای مصرف هر گرم میوه یک دهم دقیقه به طول عمر اضافه می‌شود.

تعداد دقایق سالم زندگی به دست آمده یا از دست رفته در هر وعده غذا با شاخص تغذیه سلامت (HENI) که محققان آن را به ادبیات علمی معرفی کرده‌اند، اندازه گیری می‌شود.

شاخص تغذیه سلامت، ۱۵ عامل رژیم غذایی از مطالعه «بار جهانی بیماری» که بار ناتوانی و مرگ را به دلایل مختلف، بررسی می‌کند، در نظر می‌گیرد. اینها مزایای سلامتی مرتبط با غذای حلوی شیر، آجیل و دانه‌ها، میوه‌ها، کلسیم، اسیدهای چرب، امگا ۳ از غذاهای دریایی، فیبرها و اسیدهای چرب غیر اشباع (PUFAs) و آسیب‌های سلامتی مرتبط با غذای حلوی، گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز، اسیدهای چرب ترانس و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و سدیم را پوشش می‌دهند.

محققان برای هر یک از این عوامل رژیم غذایی، دقیقه‌های سالم زندگی را از دست داده یا بدست آمده را به ازای هر گرم غذای مصرف شده برآورد کردند. آنها با استفاده از این تخمین‌ها به عنوان مثال، محاسبه کردند که یک هات داگ معمولی گوشت شده سدیم و اسیدهای چرب ترانس، ۲۶ دقیقه از زندگی انسان کوتاه می‌کند.

سایر غذاهای فرآوری شده که ممکن است عمر انسان را کوتاه کنند شامل بی کن (۶ دقیقه و ۳۰ ثانیه در هر وعده)، پیتزا (۷ دقیقه و ۸ ثانیه) و چیزبرگر دو نفره (۸ دقیقه و ۸ ثانیه) است. در طرف مقابل طیف، غذاهایی که به طول عمر انسان می‌افزایند عبارتند از: ماهی قزل آلا (۱۳ دقیقه و ۵ ثانیه در هر وعده)، موز (۱۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه) و آووکادو (۲ دقیقه و ۸ ثانیه).

غذاهای دریایی از حدود ۱۰ دقیقه تا حدود ۷۰ دقیقه به عمر انسان می‌افزایند که علت آن دامنه وسیع محتوای اسیدهای چرب امگا ۳ سالم است که میزان آن در ماهی تا سخت پوستان به طور گسترده‌ای متفاوت است.

قابل توجه

۴ نکته مهم قبل از حذف برنامه‌های تلفن همراه

حذف کردن برنامه‌های اضافه تلفن همراه همیشه در حد لمس کردن یک گزینه نیست. قبل از حذف کردن هر برنامه‌ای باید به مسائل امنیتی آن نیز توجه کرد.

حذف یک برنامه خیلی ساده به نظر نمی‌آید

به گزارش پیام آشنا، همیشه ایده خوبی است که برنامه‌هایی را که فضای زیادی را در تلفن شما اشغال می‌کنند را حذف کنید به ویژه برنامه‌هایی که می‌توانند از شما جلوسی کنند. اما برای برخی از برنامه‌ها، شما باید کارهایی بیش از زدن دکمهٔ حذف انجام دهید. در حالی که ممکن است فکر کنید برنامه‌ای را حذف کرده‌اید، باقی مانده‌های آن هنوز در پس زمینه کمین کرده و دستگاه شما را آسیب پذیر یا مشکلات دیگری ایجاد می‌کنند.

این تصور غلط است که پس از حذف یک برنامه، رابطه با برنامه و شرکت صاحب آن قطع می‌شود. در بیشتر موارد، شما در حین فرایند نصب به آن‌ها اجازه بی‌قید و شرط داده‌اید تا از داده‌های شما به هر طریقی که صلاح می‌دانند استفاده کنند. خوشبختانه راهی وجود دارد که مطمئن شوید برنامه کاملاً از بین رفته است و اطلاعات شخصی شما ایمن می‌ماند.

وقتی برنامه‌ای را حذف می‌کنید، اطلاعاتی که در اختیار برنامه‌ها گذاشته‌اید به طور جادویی ناپدید نمی‌شوند. برنامه‌ها اغلب بخشی از یک شبکه پیچیده از ابزارها، محصولات و سایت‌های به هم پیوسته هستند که اطلاعات شما را ردیابی و به اشتراک می‌گذارند، احتمالاً بدون اینکه شما حتی متوجه آن باشید. به عنوان مثال به یک برنامه دوستیابی فکر کنید. به طور معمول، این‌ها از طریق یک حساب فیس بوک به هم متصل می‌شوند که برنامه را قادر می‌سازد به تصاویر، لیست دوستان و سایر اطلاعات مربوط به خود از طریق فیس بوک دسترسی پیدا کند. توسعه دهنده برنامه، با اجازه شما، از طریق نمایه فیس بوک شما به همه چیز موجود دسترسی دارد.

تصور نکید اطلاعات خصوصی شما محافظت می‌شود. اکثر برنامه‌های کاربردی به طرز وحشتناکی ناامن هستند و توسعه‌دهندگان هنگام توسعه برنامه، از بهترین شیوه‌های امنیتی پیروی نمی‌کنند. برنامه‌ها برای عملکرد طراحی شده‌اند نه امنیت. امنیت دردسار و وقت گیر است و اغلب در راه اندازی محصول و فعالیت‌های درآمدزا تأخیر درست می‌کند.

روش صحیح حذف کامل برنامه

برای اطمینان از قطع شدن کامل یک برنامه از تلفن و حساب‌های دیگر، مراحل متعددی وجود دارد. قبل از حذف یک برنامه، این روند را دنبال کنید:

۱- ابتدا همه اطلاعات خود را در برنامه حذف کنید در حالی که دستورالعمل‌های پاک کردن داده‌ها برای هر برنامه متفاوت است، معمولاً می‌توانید گزینه‌ای برای حذف داده‌های ذخیره شده در عناوین منو مانند «حریم خصوصی»، «تنظیمات حساب» یا «امنیت» پیدا کنید. از آنجا دستورات را برای حذف داده‌های حساب یا سابقه ذخیره شده در برنامه دنبال کنید.

۲- در صورت امکان باید از طریق مرورگر وب وارد حساب خود شوید. گاهی اوقات تنظیمات اضافی را از طریق نسخه دسکتاپ برنامه پیدا می‌کنید. برنامه‌های تلفن همراه اغلب نسخه‌های ضعیف یک برنامه کامل هستند که در وب یا دسکتاپ خود استفاده می‌کنید. بنابراین، ایده خوبی است که از طریق مرورگر وب وارد برنامه شوید تا مطمئن شوید هیچ گونه تنظیمات اضافی را که ممکن است در نسخه های تلفن همراه یک برنامه در دسترس نباشد، از دست ندهید.

۳- با رفتن به قسمت تنظیمات برنامه، یافتن گزینه «حساب‌های مرتبط» و حذف برنامه یا پیوندی که می‌خواهید حذف کنید پیوندها را لغو کنید. همچنین می‌توانید ادغام‌ها را از طریق حساب پیوند شده حذف کنید. فقط کافی است وارد حساب پیوند شده شوید. تنظیمات خود را بررسی کنید تا ببینید کدام برنامه‌ها داده‌ها را با آن‌ها به اشتراک می‌گذارند و سپس مواردی که دیگر استفاده نمی‌کنید را حذف کنید. برای دستورالعمل دقیق به حساب پیوند رفته و در صورت داشتن سؤال از فرم تماس یا عملکرد چت آن‌ها استفاده کنید.

۴- اگر نمی‌توانید اطلاعاتی در مورد حذف داده‌های خود در یک برنامه پیدا کنید، با تیم خدمات مشتری برنامه تماس بگیرید و کتباً درخواست کنید که اطلاعات شما به طور کامل حذف شود.

برنامه‌هایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید

برخی از برنامه‌ها مشکل‌ساز هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند که فوراً این برنامه‌ها را، که کارشناسان امنیتی هرگز بر روی تلفن های خود ندارند، حذف کنید. بهتر است از اینتا آن‌ها را نصب نکنید. باید مراقب هر برنامه‌ای باشید که نیاز به دسترسی به عکس‌ها، فایل‌ها و دوربین، میکروفون و موارد دیگر دارد چه به طور کامل یا ترکیبی. باید از خود بپرسید «آیا این برنامه واقعاً به همه این دسترسی‌ها نیاز دارد یا من واقعاً به این برنامه نیاز دارم؟»

منبع: Reader's Digest

اشاره

رد پای کودکی در بروز اختلال شخصیت مرزی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اختلال شخصیت مرزی که شایع‌ترین اختلال شخصیتی با نرخ شیوع ۱/۷ است، بیشتر از آنکه زمینه‌های ژنتیک داشته باشد با دوران کودکی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا، اختلال شخصیت مرزی یک اختلال روانپزشکی است که با ترس شدید از ترک شدن، مشکلات در تنظیم هیجانات، احساس خلاء، روابط بین فردی ناپایدار، تکانشگری و افزایش رفتارهای مخاطره‌آمیز و همچنین سطح بالای پرخاشگری مشخص می‌شود. به نظر می‌رسد که زنان بیشتر از مردان به این اختلال مبتلا می‌شوند. نسبت ابتلای زنان به مردان برای این اختلال ۴ به ۱ است.

وقتی دوران کودکی مهم‌تر از عوامل ژنتیکی می‌شود

برای درک بهتر علل اختلال شخصیت مرزی، محققان ۹۵ زن بالغ را مورد آزمایش قرار دادند که ۴۴ نفر از آنها قبلاً تشخیص این اختلال را داشتند. از آنها خواسته شد تا مجموعه‌ای از ارزیابی‌های روانشناختی شامل پرسشنامه تاریخچه زندگی، آزمایش شخصیت، پرسشنامه اندازه‌گیری پرخاشگری، پرسشنامه آسیب دوران کودکی و پرسشنامه استرس مزمن را تکمیل کنند. محققان با اندازه‌گیری شاخص‌های استرس مانند فشار خون، نسبت دور کمر به دور باسن و نمایه توده بدنی سایدیگی بدن در اثر قرار گرفتن در معرض استرس مزمن را ثبت کردند.

آن‌ها به این نتیجه رسیدند که شرکت‌کنندگان با اختلال شخصیت مرزی در پرسشنامه آسیب دوران کودکی نمرات بالاتری نسبت به شرکت‌کنندگانی که این اختلال را نداشتند کسب کردند. این یافته تحقیقات دیگری را تأیید می‌کند که نشان می‌دهند تا ۸۰ درصد مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی در دوران کودکی نوعی بی‌توجهی احساسی و سوء استفاده جسمی یا جنسی را تجربه کرده‌اند.

این مطالعه بیشتر به دنبال توالی رویدادهایی است که منجر به شکل گیری و گسترش اختلال شخصیت مرزی می‌شود. آسیب‌های دوران کودکی «سندرم زندگی سریع» را ایجاد می‌کند. بر اساس فرضیه سندرم سرعت زندگی تغییرات رفتاری و فیزیولوژیک افراد با تغییرات تاریخ زندگی آن‌ها مرتبط است. بنابراین، افرادی که در معرض این سندرم هستند سریع‌تر رشد می‌کنند، متابولیسم بالاتری از خود نشان می‌دهند، بیشتر در معرض خطر هستند و زودتر از افرادی که در سر دیگر پیوستار کندی زندگی هستند می‌میرند. به این ترتیب افراد مبتلا به این سندروم سریع‌تر رشد می‌کنند، متابولیسم بالاتری از خود نشان می‌دهند و بیشتر مستعد زوال زودرس بدن و مرگ هستند. این سندروم در بسیاری از گونه‌های جانوری دیده می‌شود و محصول مجموعهٔ بزرگی از عوامل زیستی، اکولوژیک و محیطی است. این حالت بیولوژیک با چرخه‌های حیاتی مرتبط است و پیش‌بینی کنندهٔ رفتارهای بقا نیز هست. این پژوهش نشان داد که بیماران اختلال شخصیت مرزی نمرات بالاتری در شاخص سندرم زندگی سریع کسب کردند، آن‌ها پرخاشگرتر بودند، بیشتر تحت فشار استرس مزمن قرار داشتند و در دوران کودکی در معرض سختی‌های شدیدی قرار گرفته بودند.

محققان دریافتند که مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی سطوح بالاتری از روان رنجوری، سطوح پایین برون‌گرایی، سطوح پایین وظیفه شناسی و سطوح پایین رضایت را نشان می‌دهند. آنها همچنین دریافتند که افراد مبتلا به این اختلال کمتر خود را در معرض تجربیات قرار می‌دادند و محافظه‌کارتر بودند.

تا آنجا که می‌دانیم، این اولین مطالعه‌ای است که به طور مستقیم این مسئله را بررسی کرده است که آیا شرایط بالینی که با عنوان اختلال شخصیت مرزی شناخته می‌شود با سندروم زندگی سریع مرتبط است یا نه؟ بنابراین یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای سلامت عمومی اهمیت ویژه‌ای داشته باشند.

البته سندرم زندگی سریع مختص اختلال شخصیت مرزی نیست. سایر بیماری‌های روانی مانند اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه، اختلال دوقطبی و اختلالات اعتیادآور نیز با این سندروم در ارتباط‌اند.

منبع: Forbes

رسانه چه خبر

مردم جرایم رانندگی را تا پایان دی ماه بپردازند

ایرنا: رئیس پلیس راهور تاجا با بیان اینکه جرائم تا پایان سال ۹۹ از دو برابری به اصل آن برگشت، گفت: هموطنان تا دی سال ۱۴۰۰ فرصت دارند این مبلغ را پرداخت کنند تا بخشی از مشکلات آنها در حوزه جرایم رفع شود.

ثبت الکترونیکی ازدواج در سراسر کشور فعال شد

مرکز رسانه قوه قضاییه: رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق از فعال شدن ثبت الکترونیکی ازدواج در سراسر کشور خبر داد و گفت: از روز یکشنبه ثبت الکترونیکی ازدواج در سراسر کشور فعال و دفاتر ثبت سنتی ازدواج حذف گردید. علی مظفری مطرح کرد: با ثبت الکترونیکی ازدواج، بعد از امضای سند ازدواج، اثر انگشت زوجین در سامانه ثبت خواهد شد و سند ازدواج در اختیار زوجین قرار می‌گیرد.

کاهش ۳۱ درصدی ارز داروهای وارداتی

مهر: رئیس سازمان غذا و دارو به وضعیت ارز دارو اشاره کرد و گفت: ما توانستیم ارز ترجیحی و سایر ارزهای دارو را از ۴.۲ به کمتر از ۲.۵ میلیارد دلار کاهش دهیم. وی با بیان این مطلب که مواد اولیه ۲ درصد ارزبری به خود اختصاص داده است، افزود: در این سال‌ها ۳۱ درصد ارزبری واردات دارو کاهش پیدا کرده است.

ارتباط افسردگی دوران جوانی با خطر زوال عقل در بزرگسالی

هلث دی نیوز: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک فرد افسرده جوان با احتمال بیشتر ابتلا به زوال عقل در سنین بالاتر روبرو است. ویلا برنووینز- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: به طور کلی ما دریافتیم که هرچه علائم افسردگی بیشتر باشد، قدرت شناختی پایین‌تر و روند زوال شناختی سریع‌تر است.

ابتلای همزمانِ کووید و آنفلوآنزا خطر مرگ را ۲ برابر می کند

گاردین: مدیر آژانس امنیت بهداشت انگلیس هشدار داد: افرادی که زمستان امسال همزمان به کووید۱۹ و آنفلوآنزا مبتلا می شوند، دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ بر اثر این دو بیماری هستند.