گوناگون

رژیم کاهش وزن فستینگ به پیشگیری از دیابت کمک می کند

رژیم کاهش وزن فستینگ (شبه روزه داری) به دلیل فهرستی از مزایای سلامتی بالقوه آن، از کاهش وزن گرفته تا افزایش طول عمر، بسیار رایج است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، حال تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است این رژیم غذایی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد پرخطر، رژیم‌های کم کالری را شکست دهد.

افرادی که فقط بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب به مدت سه روز در هفته غذا می‌خوردند و در چهار روز دیگر به طور معمولی غذا می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی کم کالری پیروی می‌کردند، بهبود بیشتری در متابولیسم قند خون برای حداقل شش ماه نشان دادند. جالب توجه است که افراد هر دو گروه در طول دوره مطالعه به میزان یکسان وزن کم کردند.

«شیائو تونگ تونگ»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه آدلاید استرالیا، گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که زمان‌بندی وعده‌های غذایی و توصیه‌های فستینگ، مزایای سلامتی رژیم غذایی یا کالری محدود، مستقل از کاهش وزن را افزایش می‌دهد و این ممکن است در عملکرد بالینی تأثیر گذار باشد.

برای این مطالعه، محققان یک رژیم فستینگ متناوب با محدودیت زمانی را با یک رژیم غذایی کم کالری در پیش از ۲۰۰ نفر مقایسه کردند تا ببینند که کدامیک تأثیر بیشتری بر کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ دارد.

شرکت کنندگان اجازه داشتند پس از شش ماه برنامه حفظ وزن خود را تغییر دهند یا به رژیم غذایی اولیه خود ادامه دهند. افراد بیشتری در رژیم کم کالری باقی ماندند. فواید قند خون برای اولین بار در گروه فستینگ بعد از ۱۸ ماه از بین رفت.

تونگ خاطرنشان کرد که همه نمی‌توانند یا نباید رژیم فستینگ متناوب را انتخاب کنند.

تونگ گفت: رژیم فستینگ برای زنان باردار، افرادی که اختلالات خوردن یا دیابت دارند و افرادی که از داروهای کاهش دهنده گلوکز استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود.

افراد مبتلا به هر نوع بیماری زمینه‌ای باید قبل از شروع رژیم غذایی فستینگ با پزشک صحبت کنند.

محبوب‌ترین شکل رژیم فستینگ با محدودیت زمانی شامل خوردن بین ساعت ۱۲ ظهر تا ساعت ۸ شب است بدین معنی که فرد دیگر از ۸ شب به بعد تا ۱۲ ظهر فردا هیچ چیزی نمی‌خورد. البته نوشیدن آب در این محدوده زمانی شبه روزه داری، مجاز است.

۸ شاخص سلامت قلب که موجب افزایش طول عمر می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که به شدت به مجموعه‌ای از معیارهای سلامت قلب و عروق پایبند هستند، ممکن است نزدیک به یک دهه بیشتر از افرادی که رعایت نمی‌کنند عمر کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن تک، این مطالعه، نشان داد افرادی که نمرات بالاتری برای سلامت قلب و عروق دارند، به طور متوسط ۹ تا ۱۰ سال بیشتر از افرادی که کمترین امتیاز را دارند زندگی می‌کنند. این نمرات پایبندی به مجموعه‌ای از رفتارهای سبک زندگی و عوامل سلامتی را که توسط انجمن قلب آمریکا معروف به Life's Essential ۸ ایجاد شده است، اندازه‌گیری می‌کند.

در این شیوه سبک زندگی، افراد به عدم استفاده از محصولات تنباکو، داشتن فعالیت بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، داشتن مقدار مناسب خواب، مدیریت وزن و کنترل فشار خون، سطح قندخون و کلسترول خون تشویق می‌شوند. یک مطالعه قبلی نشان داد بزرگسالانی که بیشتر از این معیارها پیروی می‌کنند نسبت به افراد دارای امتیاز پایین‌تر بدون بیماری مزمن زندگی می‌کنند.

دکتر «لو چی»، استاد اپیدمیولوژی و مدیر مرکز تحقیقات جلقی دانشگاه تولان در نیواورلئان، می‌گوید: «یافته‌های جدید شواهدی را ارائه می‌دهند که می‌تواند با تغییر سبک زندگی، طولانی‌تر زندگی کنید.»

چی و همکارانش داده‌های ۲۳۰۰۳ بزرگسالی را که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه سال‌های ۲۰۱۸-۲۰۰۵ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و آن را با داده‌های شاخص ملی مرگ و میر تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ مقایسه کردند. شرکت‌کنندگان بین ۲۰ تا ۷۹ سال سن داشتند و به طور میانگین ۴۸ سال تحت نظر بودند.

با استفاده از یک مقیاس ۱۰۰ امتیازی، محققان تعیین کردند که نمره شرکت کنندگان در رابطه با سلامت قلبی عروقی، برای هر یک از هشت مولفه چقدر است. پایین (نمره زیر ۵۰)، متوسط (۵۰ تا ۷۹) یا بالا (۸۰ یا بالاتر). آنها همچنین نمره کلی سلامت قلب و عروق را محاسبه کردند.

افرادی که بالاترین امتیاز کلی را داشتند، در سن ۵۰ سالگی به طور متوسط ۸.۹ سال بیشتر از افرادی که کمترین امتیاز را داشتند، امید به زندگی داشتند. در بین مؤلفه‌های فردی، مصرف تنباکو، خواب، فعالیت بدنی و سطح قند خون بیشترین تأثیر را بر نرخ امید به زندگی داشتند.

در مقایسه با افرادی که بیشتر سیگار می‌کشیدند، افرادی که سیگار نمی‌کشیدند ۷.۴ سال بیشتر عمر کردند. کسانی که ۷ تا ۹ ساعت توصیه شده در شب می‌خوابیدند، پنج سال بیشتر از کسانی که زیاد یا کم می‌خوابیدند، عمر کردند. افرادی که بیشترین فعالیت بدنی را داشتند ۴.۶ سال بیشتر از افرادی که کمتر تحرک داشتند عمر کردند و کسانی که برای حفظ کنترل قند خون امتیاز بیشتری کسب کردند، ۴.۹ سال بیشتر از کسانی که کنترل قند خون ضعیفی داشتند، زندگی کردند.

حدود ۴۲ درصد از افزایش نرخ امید به زندگی به دلیل کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی بود.

زنان و خانواده

نظارت بر سزارین‌های تقویمی

معاون درمان وزارت بهداشت در نامه ای به معاونین درمان دانشگاه های علوم پزشکی کشور خواستار برخورد با سزارین های تقویمی شد.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی در نامه‌ای به معاونین درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور خواستار اقدامات کنترلی به منظور عدم رشد آماری سزارین‌های تقویمی در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۲ و اعمال مقررات در برخورد با تخلفات احتمالی شد.

متن نامه معاون درمان وزارت بهداشت

پیرو ابلاغ بخشنامه‌های قبلی در خصوص تاکید بر کنترل سزارین‌های غیرلزوماً تقویمی و منلسبی در بیمارستان‌ها و اعمال مقررات با بیمارستان‌های متخلف و همچنین پزشکان ترویج کننده و دارای آمار بالای سزارین در ایام خاص تقویمی، به استحضار می‌رساند همچنان گزارش‌هایی از عدم کنترل موضوع و ادامه این روند در بعضی از بیمارستان‌ها دریافت می‌گردد و حتی در شبکه‌های خبری صدا و سیما نیز به عنوان یک چالش به آن پرداخته می‌شود.

با توجه به اینکه ادامه این موضوع می‌تواند در زمینه تأمین زایمان ایمن و حفظ سلامت مادر و نوزاد آسیب‌های جدی ایجاد کند و اختلال در گردش کار عادی بیمارستان‌ها و اتاق‌های عمل و اشغال غیر ضرور تخت‌های NICU و حتی تأمین و توزیع خون و فرآورده‌های خونی (با استناد به اعلام سازمان انتقال خون) فراهم نماید. ضروری است از هم اکنون با توجه به دریافت شواهدی از تعیین نوبت توسط متخصصین زنان و زایمان در بیمارستان‌های خصوصی و عمومی غیر دولتی، برای تاریخ ۰۲/۰۲/۰۲، اقدامات پیشگیرانه لازم در راستای کنترل و نظارت بر افزایش نامتعارف سزارین‌های الکتیو غیر ضرور و فاقد اندیکاسیون از طریق ابلاغ این بخشنامه به کلیه بیمارستان‌های تحت پوشش انجام بپذیرد.

علاوه بر ابلاغ بخشنامه و تاکید بر اقدامات کنترلی توسط مسئولین فنی بیمارستان‌ها، لازم است نسبت به انجام بازدیدهای نظارتی از بیمارستان‌های با سابقه آمار سزارین تقویمی بالا اقدام شده و در صورت تاریخ بیش رو (به ویژه ۰۲/۰۲/۰۲ - ۱۴۰۲) با بیمارستان و پزشک مربوطه اعمال مقررات منطبق با مفاد بخشنامه‌های فوق الذکر انجام و گزارش اقدامات آن معاونت به مرکز نظارت و اعتبار بخشی اعلام گردد.

بدیهی است در صورتی که در این زمینه بیمارستانی دارای سه نوبت تذکر ماده ۳۲ آئین نامه بیمارستان است، می‌بایست مستندات آن را جهت اعمال کاهش درجه اعتبار بخشی به مرکز نظارت و اعتبار بخشی امور درمان این معاونت ارسال نمایند.

احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه در حال حاضر هر علامت سرماخوردگی را کرونا تلقی می‌کنیم، گفت: احتمال ادامه روند افزایشی کرونا وجود دارد و فعلا زندگی‌مان با کرونا خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بابک عشرتی درباره روند کرونا در کشور، گفت: از بهمن ماه سال قبل روند افزایشی کرونا در کشور آغاز شد که البته شیبی کند و بطئی داشته است. در اواخر اسفند ماه سال گذشته، این شیب افزایشی بیشتر شد و اکنون نیز روند بیماری در کشور ثابت مانده و بالاتر نرفته است. بنابراین تعداد موارد ابتلا به کرونا در کشور نسبت به آذر و دی ماه سال قبل افزایش داشته است و طبعا زمانیکه موارد ابتلا افزایش می‌یابد، افزایش تعداد بستری‌ها و فوت نیز رخ می‌دهد. زیرا با بالا رفتن ابتلا، افراد حساس یا مبتلا به بیماری زمینه‌ای که برای ابتلا به کرونای شدید و بستری شدن، حساس‌تر شد نیز مبتلا می‌شوند و بر این اساس متأسفانه افزایش مرگ‌ومیر ناشی از کرونا را هم داریم.

گردش زیر سویه‌های امیکرون در کشور

وی با بیان اینکه بارها تجربه کرده‌ایم، که منحنی کرونا کاهشی بوده، اما مجددا به یکباره افزایشی شده یا برعکس، گفت: پیش‌بینی می‌کنیم که تا پایان فروردین ماه ادامه روند افزایشی ادامه داشته باشد. اما برای فضاوت درباره اینکه بعد از فروردین ماه چه اتفاقی رخ دهد، هنوز زود است و باید داده‌هایمان بیشتر شود. عشرتی با بیان اینکه احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار وجود دارد، گفت: کرونا طی سال‌هایی که با ما بوده، نشان داده که به دلیل جهش‌های سریع و مختلفی که در آن ایجاد می‌شود، می‌تواند به سمت بدتر شدن و وحشی شدن پیش رود یا اینکه به سمت بیماری‌زایی آرام‌تری پیش رود. باید توجه کرد که جهشی که سبب شد ویروس دلتا در تابستان ۱۴۰۰ ایجاد شود، منجر به افزایش بستری و مرگ شد، اما در جهش آمیکرون بیماری‌زایی سبک‌تر و سرایت‌پذیری بالاتر بود، بنابراین شرایط وابسته به اتفاقی است که در پیروس رخ می‌دهد به همین دلیل پیش‌بینی کردن دشوار است. با این حال احتمال ادامه روند افزایشی کرونا هم هست و فعلا زندگی‌مان با کرونا خواهد بود.

کرونا فاقد پیش‌بینی نیست

وی با بیان اینکه بارها تجربه کرده‌ایم، که منحنی کرونا کاهشی بوده، اما مجددا به یکباره افزایشی شده یا برعکس، گفت: پیش‌بینی می‌کنیم که تا پایان فروردین ماه ادامه روند افزایشی ادامه داشته باشد. اما برای قضاوت درباره اینکه بعد از فروردین ماه چه اتفاقی رخ دهد، هنوز زود است و باید داده‌هایمان بیشتر شود. عشرتی با بیان اینکه احتمال ادامه روند افزایشی کرونا در بهار وجود دارد، گفت: کرونا طی سال‌هایی که با ما بوده، نشان داده که به دلیل جهش‌های سریع و مختلفی که در آن ایجاد می‌شود، می‌تواند به سمت بدتر شدن و وحشی شدن پیش رود یا اینکه به سمت بیماری‌زایی آرام‌تری پیش رود. باید توجه کرد که جهشی که سبب شد ویروس دلتا در تابستان ۱۴۰۰ ایجاد شود، منجر به افزایش بستری و مرگ شد، اما در جهش آمیکرون بیماری‌زایی سبک‌تر و سرایت‌پذیری بالاتر بود، بنابراین شرایط وابسته به اتفاقی است که در پیروس رخ می‌دهد به همین دلیل پیش‌بینی کردن دشوار است. با این حال احتمال ادامه روند افزایشی کرونا هم هست و فعلا زندگی‌مان با کرونا خواهد بود.

لزوم تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا

عشرتی با تاکید بر لزوم تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا، گفت: ما همچنان توصیه می‌کنیم که مردم نوبت‌های یادآور واکسن کرونا را که همان دزهای سوم و چهارم واکسن است، با فاصله شش ماه از دز قبلی تزریق کنند. باید توجه کرد که علی‌رغم اینکه سویه‌های جدیدی از کرونا ایجاد شده‌اند، اما همچنان واکسن‌های قبلی موثر بوده و مورد توجه هستند. بر این اساس توصیه می‌کنیم که افرادی که نوبت‌های یادآور واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند، آن‌ها را تزریق کنند به ویژه افرادی که سن بالا داشته یا بیماری زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون و... مبتلا هستند یا پیوند عضو انجام داده‌اند، حتما دزهای یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند. وی گفت: در عین حال مردم همچنان در فضاهای سربسته که ازدحام زیاد است، ماسک بزنند. استفاده از ماسک همچنان وسیله‌ای است که می‌تواند تا حد زیادی از انتشار عفونت پیشگیری کند. همچنین افرادی که علامت دارند تا پنج روز بعد از فروکش کردن علامتشان در منزل بمانند و خودشان را از دیگران جدا کنند. باید توجه کرد که بیشترین احتمال انتقال از سوی بیمارانی است که علامت‌دار هستند به ویژه در روزهای اول بیماری بر این اساس قرنطینه و استراحت در منزل بسیار حائز اهمیت است و در عین حال استراحت در منزل دوره بیماری را هم کوتاه‌تر کرده و عوارض بعد از بیماری مانند سرفه‌های مزمن و ... را کاهش می‌دهد. در عین حال یکی از توصیه‌های ما این است که مردم تا حد ممکن روبوسی و دست دادن از رفتارهای اجتماعی حذف کنند. زیرا این رفتارها احتمال انتقال بیماری را افزایش می‌دهد. وی درباره علائم اختصاصی کرونا نیز گفت: باید توجه کرد که هیچ راهی برای شناسایی بالینی و اینکه به کدام ویروس مبتلا شده‌ایم، نداریم. انفلنزا، علائم و ویروس‌های سرماخوردگی، کرونا و آنفلوانزا و ... شبیه به هم است و طیف وسیعی را شامل می‌شود که ما بر اساس همه‌گیر شناسی بیماری کرده و عوارض بعد از بیماری مانند سرفه‌های مزمن و ... را کاهش می‌دهد. در عین حال یکی از توصیه‌های ما این است که مردم تا حد ممکن روبوسی و دست دادن از رفتارهای اجتماعی حذف کنند. زیرا این رفتارها احتمال انتقال بیماری را افزایش می‌دهد. وی درباره علائم اختصاصی کرونا نیز گفت: باید توجه کرد که هیچ راهی برای شناسایی بالینی و اینکه به کدام ویروس مبتلا شده‌ایم، نداریم. انفلنزا، علائم و ویروس‌های سرماخوردگی، کرونا و آنفلوانزا و ... شبیه به هم است و طیف وسیعی را شامل می‌شود که ما بر اساس همه‌گیر شناسی بیماری اعلام می‌کنیم که کرونا است. زیرا در حال حاضر و به ویژه از دی ماه سال قبل به بعد اکثر موارد تستی که انجام می‌شود، کرونا مثبت می‌شوند. بر این اساس هر علامت سرماخوردگی اعم از تب، سرفه، گلودرد، بدن درد، آبریزش بینی و ... را کرونا تلقی می‌کنیم. و البته کرونا با سویه‌های فعلی در عمده موارد سبک است.

برش

هنگام تشویق کودکان، مراقب این خط قرمزها باشید

تشویق کودکان از موثرترین راه‌های تربیتی است اگر که از روش‌های مناسب تشویق کودک استفاده شود زیرا تشویق نادرست کودک تاثیرات منفی زیادی بر او می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تشویق کودکان یکی از بهترین راه‌های تربیت کودک، آموزش و اصلاح رفتار او است. والدین با تشویق درست و به موقع کودکان تاثیر مثبتی بر سلامت روان، تقویت رفتارهای مثبت، عزت نفس و آینده کودک می‌گذارند اما هر تشویقی موثر نیست بلکه تشویق نادرست می‌تواند کودک را بر توقع باز آورده و انگیزه درونی اولیه کودک برای انجام کار درست را متزلزل کند. در این بخش به شما والدین عزیز خواهیم گفت که حتی در تشویق کردن کودکان نیز مراقب باشید.

والدین در تشویق کودک باید از اشتباهات زیر بپرهیزند:

تشویق غیرواقعی

بسیاری از والدین همیشه از کودک خود تعریف کرده و کارهای او را با جملات اغراق آمیز و غیر واقعی تشویق می‌کنند مثلا تا کما می‌گویند: تو زیباترین و باهوش‌ترین بچه‌ای هستی که دیده‌ام. تشویق غیر واقعی کودک سبب افزایش اعتماد به نفس کاذب کودک شده و سبب می‌شود کودک احساس خود بزرگ بینی کند. اینگونه کودک بعد از ورود به اجتماع به دلیل اعتماد به نفس کاذب خود را از همه برتر دانسته و هیچگاه برای بهتر شدن تلاشی نمی‌کند یا اینکه ممکن است متوجه افکار اشتباه خود شده و دچار دوگلگی و سر در گمی شود.

تشویق مقایسه‌ای

برخی والدین متلقانه از مقایسه کردن برای تشویق فرزند خود استفاده می‌کنند یعنی عملکرد کودک را نسبت به دیگران می‌سنجند و او را تحسین و تشویق می‌کنند. این نوع تشویق بسیار اشتباه است زیرا کودک یاد می‌گیرد تنها خودش را با دیگران بسنجد و می‌آموزد که تنها کافیست نسبت به فرد خاصی بهتر عمل کرده و دیگر نیاز نیست تلاش خود را افزایش دهد.

تشویق مقایسه‌ای سبب می‌شود ذهن کودک رشد نکند و کودک نمی‌تواند قوه تخیل خود را با انجام کارهای بهتر و متفاوت‌تر پرورش دهد و خلاقیت او از بین می‌رود.

تشویق دروغین

بسیاری از والدین در تشویق کودک به او وعده‌های دروغین می‌دهند، وعده‌ها و قول‌هایی که هرگز به آنها عمل نمی‌کنند. اگر می‌خواهید تشویقتان موثر باشد و انگیزه‌ای در کودک برای انجام کارهای خوب ایجاد نماید، وقتی به فرزند خود وعده تشویق می‌دهید آن را درست در زمانی که قول داده‌اید و به همان شکلی که گفته‌اید عملی کنید زیرا با گذاشتن وعده خود هیچ نوع توجیهی نخواهد داشت.

تشویق کنایه آمیز

یکی دیگر از اشتباهاتی که والدین در تشویق کودکان مرتکب می‌شوند، مقایسه رفتار کنونی و گذشته آنهاست. اگر برای تشویق کارهای درست کودک رفتار اشتباه پیشین او را گوشزد کنید، باعث می‌شود کودک احساس شکست کرده و درباره کار چقدر هم تلاش کند باز هم کارهای اشتباه گذشته او جبران نمی‌شود پس از تشویق کنایه آمیز بپرهیزید و کودک را به خاطر انجام کار خوب تشویق کنید و درباره کار اشتباه او در گذشته چیزی نگویید.

تشویق کودکان به روش مادی

به گزارش وب گاه نماناکه برخی والدین تنها برای تشویق کودک از روش مادی و یا جایزه دادن استفاده می‌کنند. دادن جایزه و پاداش مادی می‌تواند در اصلاح رفتار کودکان موثر باشد اما اعمال کودک نباید به پاداش وابسته شود و پرتوقع و طلبکار پرورش یابد. تشویق بدون دقت و دادن جایزه و پاداش مادی به کودک امکان دارد به شکل رشوه درآید.

دیگر نکات مهم

در زمان تشویق کودکان به نکات زیر توجه کنید پاداش باید متناسب با عمل و رفتار کودک و به موقع و بلافاصله اعمال شود.

علت تشویق را برای کودک مشخص نمایید.

تشویق کودکان نباید برای دلخوشی باشد بلکه کار کودک باید وقعا برازنده تشویق باشد.

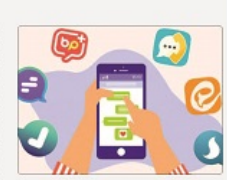
تشویق باید به صورت همیشگی و برای هر کاری نباشد.

تشویق نباید زیاد بوده و از حد اعتدال تجاوز کند.

رفتار درست کودک را تحسین کنید اما هیچ گاه آن را آنقدر بزرگ نکنید تا در تلاش بعدی‌اش با شکست مواجه شد.

اگر واقعا نمی‌توانید به قبولی که به کودک جهت تشویق می دهید عمل کنید، سعی کنید از تشویق های ساده استفاده کنید زمان و توانایی انجام آن را داشته باشید.

از سامانه و مرکز تماس حمایت از کسب و کارهای اقتصاد دیجیتال چه می‌دانید؟



سامانه و مرکز تماس ۱۶۴۹ به منظور ایجاد ارتباط با کسب‌وکارهای اقتصاد دیجیتال و اطلاع‌رسانی از آخرین مصوبات و بخشنامه‌های دستگاه‌های ذی‌ربط در چارچوب آیین‌نامه حمایت از سکوها و کسب‌وکارهای اقتصاد دیجیتال است و ثبت شکایات از دستگاه‌ها و سکوهای مشمول و پیگیری آن‌ها دیگر هدفی است که در این پایگاه و مرکز دنبال می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهرماه سال گذشته بود که محدودیت هایی بسرای برخی از سکوهای خارجی بنا بر تصمیمات مراجع ذیصلاح ایجاد شد و به دنبال این اقدام مشکلاتی برای مردم و کسب و کارهای اقتصاد دیجیتال به وجود آمد.

به دنبال کاهش این مشکلات وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات به عنوان مسئول کارگروه اقتصاد دیجیتال دولت با همکاری اعضای این کارگروه تلاش کرد تا در این شرایط با همکاری نزدیک با سکوها و پلتفرم‌ها و دستگاه های اجرایی که ظرفت هایی بر پایه قانون دارند نوعی همدلی شکل بگیرد و مردم بتوانند کسب و کارهای آسیب دیده خود را در فضای مجازی بازیابی کنند.

بنابراین از مهرماه سال ۱۴۰۱ تلاش بسیاری در دبیرخانه کارگروه اقتصاد دیجیتال و نمایندگان عضو این کارگروه شکل گرفت که منجر به تهیه آیین‌نامه‌ای با ۱۴ ماده و ۳۰ تبصره حمایت شد و این آیین‌نامه با توجه به تأکیدات رئیس‌جمهوری با سرعتی زیاد و خارج از بروکراسی‌ها، مراحل اداری خود را طی و این آیین نامه پس از تایید رئیس جمهوری نیمه آبان توسط معاون اول رئیس جمهوری ابلاغ شد.

به دنبال این مسئله اواخر پاییز از سامانه و مرکز تماس حمایت از کسب و کارهای اقتصاد دیجیتال رونمایی شد. این سامانه قرار است که از یکسو پلتفرم ظرفیت‌های موجود در سکوهای داخلی باشد و از سوی دیگر منعکس‌کننده بازخورد کسب‌وکارها از دستگاه‌ها و سکوها و رفع چالش در قالب پنجره واحد. امید واریم با ظرفیتی که ایجاد شده و با ارتباط نزدیکی که بین دستگاه‌های اجرایی، سکوها و کسب‌وکارهای حوزه فضای مجازی ایجاد می‌شود، فضا برای مردم و کسب کارها حوزه اقتصاد دیجیتال آسان‌تر و آسیب‌شکن‌تر شود.

سامانه ۱۶۴۹ علاوه بر اینکه به عنوان پایگاه الکترونیکی «آیین‌نامه حمایت از سکوها و کسب و کارهای اقتصاد دیجیتال» مصوب کارگروه ویژه اقتصاد دیجیتال به اطلاع‌رسانی اخبار می‌پردازد، در قالب یک مرکز تماس با همین شماره، آمادگی ارائه خدمات و پیگیری درخواست سکوها و کسب و کارها را نیز دارد. اما با ورود به این سامانه در لبتدا سکوهایی که تا به الان مورد تأیید قرار گرفته است مشاهده می شوند؛ در بخش دیگر این سایت دو عنوان حمایت از دستگاه ها و سکوها دیده می شود. بخش حمایت سکوها، حمایت هایی است که سکوها باید از کسب و کارهای اینترنتی انجام دهند و می توان به مواردی مانند بازار الکترونیکی خرید و فروش، ارائه خدمات مالی و زیرساخت پرداخت و تبلیغات و اطلاع رسانی اشاره کرد.

در بخش بازار الکترونیکی گفته شده سکوها علاوه بر فراهم آوردن امکانات بازار الکترونیکی خرید و فروش و در معرض مشاهده قرار دادن کالا و خدمات و سایر امکانات بازارگاهی در رقابت با یکدیگر موظف هستند برای کسب و کارها نیز امکان ارائه بسته ویژه تبلیغاتی فراهم کنند تا وقتی که تعداد دنبال کنندگانشان به نصف زمانی که در سکوهای خارجی بودند برسد.

همچنین در بخش ارائه خدمات مالی و زیرساخت پرداخت اعلام شده است سکوها موظف هستند خدمات پرداخت آنلاین مشتمل بر حساب امانی، خرید اعتباری، پس پرداخت و پرداخت مدت دار به کسب و کارها را که کنند. در بخش سوم یعنی تبلیغات و اطلاع‌رسانی سکوها موظف شده اند برای کسب و کارها امکان ارائه بسته ویژه تبلیغاتی رایگان تا زمان رسیدن به نصف تعداد دنبال کننده در شرایط مشابه حضور در سکوهای خارجی فراهم کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

یک زن هیچ آدمیی نمی‌تواند به تو برساند جز این که تو را نادیده بگیرد.

ژان لوک گدار

تازه های سلامت

لرزش دست ها شایع ترین علامت پارکینسون

یک متخصص مغز و اعصاب، درباره پارکینسون و چگونگی کنترل و درمان این بیماری، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهری سالاری افزود: بیماری پارکینسون یک بیماری نسبتاً شایع و نورودژنریتیو با تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی است.

به گفته وی، پارکینسون معمولاً در سنین بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بروز می‌کند اما در سنین پایین‌تر از ۵۰ سالگی نیز ممکن است مشاهده شود.

سالاری با اشاره به اینکه ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد بیماری ممکن است علت ژنتیکی داشته باشد، افزود: بیماری در بیشتر مبتلایان علت غیرژنتیک دارد و علل ژنتیکی بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال این بیماری مشاهده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ارزش دست را شایع‌ترین علامت بیماری پارکینسون برشمرد و یادآور شد که هر ارزش دستی به معنای ابتلاء به بیماری پارکینسون نیست و افرادی که اخیراً دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

وی از دیگر علائم این بیماری به کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات اشاره کرد.

سالاری، کندی حرکات را یکی از علائم مهم در پارکینسون برشمرد که برای تشخیص این بیماری باید در فرد وجود داشته باشد و افزود: گاهی بیماری که کندی حرکت دارند اما لرزش دست ندارند، متأسفانه بیماری آنها با تأخیر تشخیص داده می‌شود.

فلوشیپ پارکینسون توصیه کرد، افراد در صورت داشتن علائمی نظیر لرزش دست، کندی حرکات نسبت به قبل و اختلال در راه رفتن حتماً برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص مغز و اعصاب در خصوص درمان دارویی پارکینسون، گفت: امروزه با تجویز داروی مناسب می‌توان علائم بیماری را در این بیماران کنترل کرد. لرزش بیمار را کاهش داده و کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات را کنترل کرد. اما باید توجه داشت که داروها نقش پیشگیری کننده و کاهنده سیر بیماری را ندارند.

وی، فعالیت بدنی را تنها روش شناخته شده از نظر علمی، برشمرد که می‌تواند در کاهش روند پیشرفت بیماری مؤثر باشد.

سالاری با تاکید بر اهمیت فعالیت بدنی در کنترل علائم پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد: هفته‌ای سه روز و هر بار حداقل یک ساعت ورزش‌های هوازی نظیر پیاده روی، دوچرخه‌سواری، شنا و تایچی، یوگا را انجام دهید و حداقل یک پیاده روی ساده روزانه داشته باشید.

به گفته وی، دوچرخه سواری ورزشی بسیار خوب و مناسب برای مبتلایان به پارکینسون است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شایع‌ترین دارویی که برای این بیماران استفاده می‌شود را لوودوپا ذکر کرد که به عنوان بهترین درمان پارکینسون استفاده می‌شود و علائم بیماری را به خوبی کنترل می‌کند.

سالاری تاکید کرد: اگر در خانواده فردی را مشاهده می‌کنید که اخیراً دچار لرزش شده است به ویژه لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود یا اینکه حرکات وی کند شده و راه رفتنش تغییر کرده است حتماً در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنید. زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی وی می‌شود.

به گفته وی، تجویز داروهای مناسب از سوی پزشک می‌تواند باعث کنترل علائم مذکور و کیفیت زندگی نسبتا خوبی برای بیمار شود.

سالاری، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم را در پیشگیری از ابتلاء به بیماری پارکینسون مؤثر دانست و بر اساس برخی مطالعات خوردن یک فنجان قهوه روزانه را نیز مفید برشمرد.

این فلوشیپ پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد که رژیم غذایی سالمی داشته باشند و بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه به خصوص میوه‌های قرمز رنگ استفاده کنند.

به گفته وی، این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی‌های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند.

سالاری در پایان تاکید کرد: فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون ایفا می‌کند و در کنترل علائم و نشانه‌های بیمار مؤثر است.