info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۲۵
سه‌شنبه / ۲۷ دی / ۱۴۰۱
۲۴ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
17 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۵۷

امروز با حافظ

آن سیه چَرده که شیرینی عالم با اوست
چشم میگون لبِ خندان دلِ خرم با اوست
گرچه شیرین دهنان پادشهانند ولی
او سلیمانِ زمان است که خاتم با اوست

فرهنگ

دوستی با هر که داری ای پسر باشد او را مهربانی بیشتر

ملا احمد نراقی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۴	۱۲:۱۶	۱۷:۱۸	۱۷:۳۸

برگه

صداقت برایتان دوستان زیادی پیدا نمی‌کند، ولی دوستان درستی پیدا می‌کند

جان لنون

قابل توجه

مواد غذایی غنی از کلسیم را بشناسید

کلسیم یک نوع از مواد معدنی برنیاز است که برای سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. در حالی که بسیاری از مردم تصور می کنند که تنها ماده غذایی غنی از کلسیم لبنیات هستند، در طب سنتی مواد غذایی معرفی شده اند که میزان کلسیم آنها به مراتب بیشتر از لوازم لبنیات است.

به گزارش پیام آشنا، امروزه بسیاری از مردم وقتی با علایم مختلف متوجه کمبود کلسیم در بدنشان می شوند، اول از همه به سراغ لوازم مکمل‌ها و داروهای شیمیایی می روند تا این کمبود را جبران کنند. غافل از اینکه استفاده از این داروهای تولید اثرات مخرب دیگری از جمله عوارض کبدی به همراه داشته‌باشد.

برای اینکه تشخیص دهید بدن شما دچار کمبود کلسیم است یا نه راه حل بسیار ساده‌ای وجود دارد. راحت‌ترین و دسترس‌ترین راه تشخیص کمبود کلسیم در بدن بررسی وضعیت ناخن‌ها است به طوریکه نرمی ناخن، کاهش رشد و گوشه کردن ناخن‌ها اولین نشانه کمبود این ماده معدنی در بدن دارد.

اگر جزء کسانی هستید که بدنتان کمبود کلسیم دارد و به هر دلیل از طعم لبنیات به عنوان اولین منبع کلسیم برطرفدار خوش تان نمی آید و یا به آنها حساسیت دارید، طب سنتی راهکارهای دیگری پیش رویتان گذاشته است. در این مطلب با ما همراه شوید تا شما را با توصیه‌های طب سنتی برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن آشنا کنیم.

بادام درختی

بادام درختی علاوه بر ویتامین B۱ و B۲ دارای مقادیر زیادی کلسیم است. اگر به مدت ۴۰ روز، روزانه ۱۴ عدد بادام درختی مصرف شود، بخش زیادی از کمبود کلسیم را در بدن جبران می کند. در زنان بارداری که نیاز بیشتری به کلسیم دارند برای تأمین این ماده معدنی بهتر است علاوه بر مصرف فرآورده‌های لبنی و دیگر مواد کلسیم‌دار، روزانه تا ۱۷ عدد بادام خام میل شود تا کلسیم مورد نیاز مادر و جنین تامین شود.

کنجد و ارده

کنجد و انواع فرآورده های آن مثل ارده دارای مقادیر زیادی کلسیم بوده و منبع سرشاری از فرزی به شمار می رود به طوریکه ۱۰۰ گرم کنجد ۷۸۳ میلی گرم کلسیم دارد که ۲.۵ برابر کلسیم موجود در یک لیوان شیر است.

دانه چیا

۱۰۰ گرم دانه چیا حاوی ۶۳۱ میلی گرم کلسیم است. ۳ قاشق سوپ خوری دانه چیا، از یک لیوان شیر کلسیم بیشتری دارد. برای استفاده از خواص این دانه می توانید آن را به ماست اضافه کنید.

انجیر

۳ انجیر متوسط ۵۲ میلی گرم کلسیم دارد. برای استفاده از مزایای استخوان سازی این میوه، انجیر تازه یا خشک را خرد کرده و به بلغور جو دوسر، سالاد یا ماست یونانی به همراه مقداری عسل و دارچین و بادام اضافه کنید. جهت تقویت استخوان‌ها و رشد نوجوانان نیز می‌توانید روزی ۵ عدد انجیر به برنامه غذایی‌شان اضافه کنید.

پودر سنجد

پودر سنجد منبع فوق العاده‌ای برای تامین کلسیم است. این پودر در درمان پوکی استخوان تاثیر بسزایی دارد. شما باید هر روز صبح نانتا ۳ قاشق مربا‌خوری پودر سنجد را در یک لیوان شیر ریخته و بخورید. خوردن این ترکیب بیماری آرتروز، کمردرد، روماتیسم و پوکی استخوان را بطور چشمگیری شفا می‌دهد و موثرترین روش درمان درد مفاصل است.

لوبیا چشم‌بلبلی

نصف لیوان لوبیا چشم بلبلی ۱۸۵ میلی گرم کلسیم دارد و سرشار از پتاسیم و فولات (فولیک اسید) است و به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و پوکی استخوان کمک می‌کند. از لوبیا چشم بلبلی می‌توانید در سالاد یا سوپ مورد علاقه تان استفاده کنید.

چغندر

چغندر یکی دیگر از منابع تامین کلسیم است. در طب سنتی به استفاده از چغندر و برگ آن برای تامین کلسیم بسیار سفارش شده است. شما می‌توانید صبح‌ها یک لیوان از آب چغندر را میل کنید یا از برگ‌های آن در لوازم سالاد استفاده کنید.

پوست تخم‌مرغ

از پوست تخم مرغ می‌توان به عنوان کلسیم خانگی یاد کرد. برای استفاده از خواص تخم‌مرغ، پوست یک تخم‌مرغ محلی را شسته و با دست خرد کرده و در یک لیوان بریزید و حدودا یک قاشق آبلیموی طبیعی بر روی آن بریزد و بگذارید شب تا صبح بماند. بعد صبح به آب آن اضافه کنید و صاف کنید که شامل آب، آبلیمو و یک گردی از پوست تخم مرغ است که حاوی کلسیم خواهد بود. می‌توانید این ترکیب را با عسل شیرین کنید و روزانه از آن بخورید.

سبزیجات

در میان سبزیجات جعفری، کلم‌پیچ، اسفناج، ریواس، لوبیا سبز و کلم بروکلی دارای مقادیر زیادی کلسیم بوده که با قرار دادن آن در رژیم غذایی تا حدود زیادی می‌توان کمبود کلسیم در بدن را به ویژه در دوران کودکی، بلوغ، بارداری، شیردهی و سالمندی جبران کرد.

گزارش روز

اختلالی که زمینه ساز افکار خودکشی می‌شود

در حالی که دانستن خلق‌وخوی بسیار خوب طبیعی است اما گاهی خلق‌وخوی فراتر از حد معمول می‌تواند نشانه از وجود یک اختلال باشد. میزان انرژی اطرافیان و به ویژه وجدان را زیر نظر بگیرید. نوسانات شدید میزان انرژی بدون دلیل به وجود نمی‌آید و نیاز به بررسی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل ازایران، در حالت معمول دانستن انرژی بالا، عملکرد بسیار خوب، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بالا، تمرکز بالا و شاد بودن از ویژگی‌های منحصربه‌فردی به شمار می‌آیند که یک فرد می‌تواند از آن‌ها برخوردار باشد. اما گاهی این ویژگی‌ها به‌صورت غیرطبیعی ظاهر می‌شود و افراد اغلب به دلیل احساس خوب از دانستن چنین حالاتی متوجه وجود یک اختلال در خود نمی‌شوند. این اختلال که هیپومانیا نام دارد، در ظاهر خطرناک به نظر نمی‌رسد اما در صورت عدم‌تشخیص می‌تواند منجر به افسردگی عمیق شود؛ تا جایی که فرد ممکن است افکار مربوط به مرگ و خودکشی را در سر بپروراند. اختلال هیپومانیا، یک اختلال روانی کمتر شناخته‌شده است که دکتر علی گرباللی، روان‌پزشک و متخصص اعصاب و روان در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا زندگی درباره آن توضیح می‌دهد.

هیپومانیا، اختلالی در عملکرد خلق انسان است

دکتر گرباللی، هیپومانیا را نوعی اختلال عملکرد در خلق انسان می‌داند و می‌گوید: «خلق انسان در اثر اختلال، هم می‌تواند بسیار غمگین شود که به آن افسردگی می‌گویند و هم می‌تواند بسیار شاد باشد که به آن هیپومانیا می‌گویند.»

وی ادامه می‌دهد: «هیپومانیا و مانیا، هر دو به معنای خلق بالا است و این اختلالات با رفتارهای هیجان‌انگیز از جاذب فرد بروز پیدا می‌کند اما مانیا چیزی بیش از دانستن انرژی بالا است؛ این اختلال خلقی به مدت یک هفته یا بیشتر، ازنظر جسمی و ذهنی به‌طور غیرمعمولی به فرد انرژی می‌دهد. این سطح انرژی و شیدایی می‌تواند آن‌قدر شدید باشد که نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد.»

این متخصص اعصاب و روان در خصوص هیپومانیا می‌گوید: «هیپومانیا شکل خفیف‌تری از مانیا است و نیاز به بستری ندارد. خلق بالا در افراد مبتلا به این اختلال، به معنای شادی بیش از حد است. در هیپومانیا، سطح انرژی بالاتر از حد معمول است اما به‌اندازه مانیا نیست و ممکن است فقط چند روز طول بکشد.»

رفتارهای غیرمعمول در افراد مبتلا به اختلال مانیا و هیپومانیا

گرباللی می‌گوید تفاوت اصلی بین مانیا و هیپومانیا در شدت علائم و مدت‌زمان ماندگاری آن علائم است: «علائم مانیا بسیار شدیدتر از علائم هیپومانیا است و می‌تواند یک هفته یا بیشتر طول بکشد. درحالی‌که شدت علائم این دو اختلال متفاوت است اما بیشتر علائم یکسان هستند.»

او ادامه می‌دهد: «اگر هیپومانیا نیاز به خواب کم می‌شود؛ یعنی فرد آن‌قدر انرژی ذهنی و معنی برانگیخته است که نمی‌تواند بخوابد و چنین فردی به‌اصطلاح بیش‌فعال می‌شود. همچنین میزان خستگی درفرد مبتلا به هیپومانیا کمتر از یک فرد نرمال است زیرا درجه خلق چنین فردی بالا است؛ بی‌قراری یا ناتوانی در نشستن، افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، پرحرفتر بودن، داشتن افکار زیاد درباره موضوعات مختلف به‌طور همزمان، داشتن افزایش میل جنسی و درگیر شدن در رفتارهای پرخطری که ممکن است غیرمعمول باشد، مانند داشتن رابطه جنسی تکاشی، قمار یا پس‌انداز زندگی یا ولخرجی‌های زیاد از دیگر علائم رایج در اختلال مانیا و هیپومانیا است.

چرا برخی افراد مبتلا به اختلال هیپومانیا می‌شوند؟

گرباللی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «علت این اختلال مثل تمام اختلالات روان‌پزشکی ناشناخته است و دقیقاً مشخص نیست که چرا برخی افراد دچار چنین اختلالی می‌شوند اما عوامل ژنتیک و عوامل محیطی می‌توانند در به وجود آمدن این اختلال نقش داشته باشند و قطعاً اگر در خانواده‌ای، فرد مبتلا به اختلال هیپومانیا وجود داشته باشد، احتمال ابتلای به این بیماری در فرزندان بیشتر است.»

شادبودن، همیشه معنای خوبی نمی‌دهد!

تشخیص تفاوت بین احساس خوب با اختلال هیپومانیا زمان‌بر است. همه از شاد بودن و احساس خوب داشتن لذت می‌برند اما احساس خوب همیشه به معنی حال خوب نیست چراکه باگذشت زمان ممکن است متوجه علائم هشداردهنده‌ای، شوید که نشان می‌دهد خلق‌وخوی شما قابل‌ترین یافته و باحساس خوب متفاوت است.

گاهی برخی محرک‌ها و عواملی محیطی باعث می‌شود تا فرد یک دوره اختلال هیپومانیا را تجربه کند؛ عواملی همچون یک موقعیت یا محیط بسیار محرک (مثل سروصدای زیاد، نورهای روشن، جمعیت زیاد)، تغییر عمده در زندگی (مثل ازدواج، طلاق، از دست عزیزان و نقل‌مکان)، کمبود خواب و استفاده از مواد مخدر. بنابراین، برای تشخیص تفاوت بین حال خوب و اختلال هیپومانیا لازم است از خانواده و دوستان نزدیکی که به آن‌ها اعتماد دارید مکرراً با آن‌ها ارتباط دارد بخواهید تا هنگامی که تغییراتی فراتر از حالت عادی را در خلق‌وخو یا رفتار شما می‌بینند به شما بگویند.

افسردگی پس از شادی از نشانه‌های اختلال هیپومانیاست

دانستن فراز و نشیب‌های خلقی و رفتاری در افراد کاملاً طبیعی است و اغلب افرادی که مبتلا به این اختلال نیستند هم ممکن است یک روز خیلی شاد باشند و یک روز افسرده و غمگین؛ از این رو، تشخیص این اختلال کمی دشوار است. گرباللی در خصوص نحوه تشخیص این اختلال توضیح می‌دهد: «همه‌ی اختلالات روان‌پزشکی به مقدار خیلی کم در همه افراد وجود دارد؛ مثلاً افسردگی، عصبیت، هیپومانیا، خلق بالا- متوسط و را تقریباً همه افراد دارا هستند اما اختلالات روان‌پزشکی زمانی که در افراد طولانی‌مدت ادامه پیدا می‌کند و اختلالی در عملکرد فرد ایجاد می‌نماید بیماری تلقی می‌شود.»

این روان‌پزشک ادامه می‌دهد: «ازآنجایی که در هیپومانیا، فرد خیلی شاد است، فعالیت‌هایش بیشتر از حد معمول است، نمرات بالایی می‌گیرد و حتی ممکن است ارتقای شغلی پیدا کند، چنین فردی اغلب به دلیل حال خوش، متوجه بیماری‌اش نمی‌شود اما بعد از گذشت مدتی این فرد ممکن است دچار افسردگی شود چون هیپومانیا یک‌نیمه از اختلال دوقطبی است.»

گرباللی درباره افسردگی درفرد مبتلا به هیپومانیا می‌گوید: «در دوره هیپومانیا، فرد به دلیل احساس خوب و شادی که دارد به پزشک مراجعه نمی‌کند اما بعد از یک مدتی ممکن است همان فرد به یک افسردگی عمیقی دچار شود و در این مرحله به پزشک مراجعه کند.»

چطور می‌توان این اختلال را تشخیص داد؟

به گفته گرباللی، تشخیص اختلال هیپومانیا تنها توسط پزشکان حاذق و با پرسیدن برخی سؤالات خاص امکان‌پذیر است: «افسردگی در افراد مبتلا به اختلال هیپومانیا غالباً توسط روان‌پزشک تشخیص داده می‌شود اما معمولاً پزشکان حاذق با پرسیدن برخی سؤالات خاص متوجه اختلال هیپومانیا در یک دوره‌ای از زندگی فرد خواهند شد و در این صورت پزشک، افسردگی دوقطبی را تشخیص می‌دهد اما اگر پزشک متوجه دوره هیپومانیا نشود، افسردگی تکقطبی را تشخیص داده و با چنین تشخیص اشتباهی، تجویز داروهای ضدافسردگی ممکن است اوضاع را بدتر کند.» گرباللی در رابطه با روش درمان اختلال هیپومانیا می‌گوید: «اصل درمان اختلال هیپومانیا با استفاده از دارو است اما درمان افسردگی در افراد مبتلا به این اختلال، دارو و روان‌درمانی است.»

ازدواج با فرد مبتلا به اختلال هیپومانیا بلامانع است

گرباللی ازدواج با افراد مبتلا به اختلال هیپومانیا را بلامانع می‌داند و می‌گوید: «همیناً ازدواج سالم، آگاهی طرفین از تمامی شرایط و وضعیت‌های طرف مقابل است تا افراد با علم و آگاهی از مشکلات طرف مقابل حتی می‌توانند با یک علیه‌مبادله ذهنی با هم اختلال دیگری ازدواج کنند.»

شرط ازدواج موفق در افراد مبتلا به هیپومانیا، صداقت است

به گفته گرباللی، تشخیص این اختلال در دوران خوشگذرانی، نه با پرسیدن سؤالات خاص امکان‌پذیر است و نه با انجام تستهای روان‌شناختی؛ حتی گاهی نتیجه تست روان‌شناختی در افراد مبتلا به این اختلال منفی می‌شود ونشان از سلامت روان فرد می‌دهد لذا افراد مبتلا به این اختلال برای دانستن یک ازدواج موفق لازم است این مسئله و مشکلات مربوط به آن را با طرف مقابل در میان بگذارند.

چالش‌های ازدواج با فرد مبتلا به اختلال هیپومانیا

گرباللی معتقد است افراد مبتلا به اختلال هیپومانیا زندگی‌شان فراز و نشیب‌های بیشتری نسبت به افراد عادی دارد. او می‌گوید: «تغییر و تحول و ماجراجویی در زندگی افراد مبتلا به این اختلال بیشتر است؛ به‌عنوان‌مثال، این افراد افسردگی شدید و حالت هیپومانیای بالایی را تجربه می‌کنند، ممکن است مدام تغییر شغل دهند، ورشکسته شوند و ممکن است مسئولیت زندگی را نتوانند تحمل کنند اما با همه این‌ها، این بیماری قابل درمان است و افراد مبتلا به این اختلال می‌توانند زندگی خوب و سازنده‌ای داشته باشند.»

برش

به کارگیری ۲۰۰۰ سیگنال‌یاب برای کشف ابزار تقلب در کنکور

رئیس سازمان سنجش با اشاره به تدابیر اتخاذ شده برای گرمایش حوزه‌های کنکور و برقراری امنیت گفت: ۲ هزار دستگاه سیگنال‌یاب برای شناسایی تجهیزات تقلب استفاده خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، عبدالرسول پورعباس- رئیس سازمان سنجش در برنامه تلویزیونی "صف اول" با اشاره به اینکه کنکور یکی از وقایع مهم جامعه است، اظهار کرد، آزمون دی ماه نخستین آزمون کنکور در زمستان است.

وی افزود: کنکور ۱۴۰۲ در دی ماه جاری و تیر سال آینده برگزار می‌شود و بالاترین نمره داوطلب ملاک عمل خواهد بود البته داوطلبان ملزم نیستند که در هر دو آزمون شرکت کنند و اگر نمرات آزمون دی ماه آنها خوب بود می‌توانند در آزمون تیرماه شرکت نکنند.

رئیس سازمان سنجش با اشاره به اینکه ۹۸۷ هزار نفر برای کنکور دی ماه ثبت نام کردند، عنوان کرد: بیشترین داوطلب را در گروه آزمایشی علوم تجربی داریم که ۶۰ درصد داوطلبان دختر و ۴۰ درصد پسر هستند، پس از آن بیشترین جمعیت در گروه علوم انسانی هستند که در اینجا نیز ۶۰ درصد دختر و ۴۰ درصد پسر هستند، پس از آن گروه علوم ریاضی قرار دارد که ۶۰ درصد داوطلبان پسر و ۴۰ درصد دختر هستند.

پورعباس درباره اتخاذ تدابیر برای گرمایش حوزه‌های کنکور مطرح کرد: دستور العمل ویژه‌ای با همراهی وزارت کشور و وزارت نیرو ابلاغ و تمام امکانات کشور برای دو روز برگزاری کنکور بسیج شد از روز چهارشنبه سیستم‌های گرمایشی در تمام مراکز برگزاری کنکور فعال می‌شود و در تمام استان‌ها شورای تأمین برای اتخاذ تصمیم‌گیری‌های لازم فعال شد.

وی درباره برگزاری کنکور الکترونیک گفت: این کار را برای سال ۱۴۰۳ پیش‌بینی کردیم اگر این اتفاق بیفتد، داوطلب پشت دستگاه نشسته و به سوالات پاسخ می‌دهد و در پایان کنکور بلافاصله نتیجه آزمون به او اعلام خواهد شد. کنکور الکترونیک امنیت بسیار بالاتری دارد و باعث حذف فعالیت‌های دستی می‌شود.

رئیس سازمان سنجش درباره سوالات کنکور گفت: سوالات تلفیقی از مطالب کتاب‌های درسی یا پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم است و داوطلبان برای تسلط کامل از منابع مختلف همچون کتاب‌های کمک درسی استفاده می‌کنند اما اگر کتاب درسی را به خوبی خوانده و آزمون کنکور را شبیه‌سازی کنند موفق خواهند بود.

وی متذکر شد: تمام داوطلبان برای ایجاد سابقه تحصیلی تا خرداد ماه فرصت دارند و سوابقی که در شهریور تولید می‌شود برای کنکور ۱۴۰۳ خواهد بود گر داوطلب در کنکور خرداد شرکت کند. سوابق تحصیلی او به طور خودکار از طریق آموزش و پرورش برای سازمان سنجش ارسال می‌شود اما اگر داوطلب برای ایجاد سوابق تحصیلی اقدام نکند سهم ۴۰ درصدی را دریافت نمی‌کند.

رئیس سازمان سنجش درباره قطع اینترنت کنکور مطرح کرد: برای نخستین بار مصوبه‌ای از شورای امنیت کشور گرفتیم و وظایف تمام دستگاه‌ها در برقراری امنیت کشور احصا شده است همچنین تمام شبکه‌های تقلب را رصد کرده و بر روی آنها پوشش داریم.

پورعباس تأکید کرد: سال گذشته ۱۳ شبکه تقلب راقبل از کنکور متوقف کردیم همچنین از سیستم آشکار ساز را که جاذب امواج است استفاده شد و امسال نیز هزار سیستم که با بره ۴ مترفعال است در حوزه‌های کنکور استفاده خواهد شد.

وی ادامه داد: برخی از تجهیزات استفاده شده برای تقلب در کنکور مانند هندزفری نامرئی فوق جاسوسی هستند و اگر ابزار الکترونیک در جلسه امتحان کشف شود حتی اگر خاموش باشد مجازات دارد و اگر روشن باشد، داوطلب تا ۱۰ سال از کنکور محروم خواهد شد.

پورعباس بیان کرد: در روز برگزاری کنکور محدودیت‌هایی را بر روی اینترنت همراه در حوزه‌های امتحانی خواهیم داشت.

اشاره

چقدر تحرک در بین نشستن های مداوم لازم است

میلیون‌ها بزرگسال زمان زیادی را پشت میز یا جلوی صفحه نمایشگر می‌گذرانند و کارشناسان مدت‌هاست که به آنها توصیه می‌کنند کمتر بنشینند و بیشتر حرکت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان توصیه می‌کنند اگر کاهش فشار خون، کاهش قند خون و بهبود خلق و خوی هدف باشد، حداقل حرکتی که می‌تواند مؤثر باشد چقدر است؟

ظاهراً هر ۳۰ دقیقه نشستن فقط پنج دقیقه راه رفتن مناسب است.

این یافته یک مطالعه کوچک و جدید است که فواید پنج «میان‌وعده» ورزشی را مقایسه کرده است یعنی نوردهای کوچک ورزش که در طول روز پخش می‌شوند.

«کیت دیاز»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کلمبیا نیویورک، گفت: ما در تحقیقات گذشته خود دریافتیم که به طور متوسط، بزرگسالان بیش از سه چهارم از روز با حدود ۱۱ تا ۱۲ ساعت در روز را بدون تحرک می‌گذرانند.

دیاز گفت: تحقیقات قبلی نشان داده است افرادی که ساعت‌ها می‌نشینند نسبت به افرادی که در طول روز حرکت می‌کنند، بیشتر به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری قلبی، زوال عقل و چندین نوع سرطان مبتلا می‌شوند. آنها همچنین با خطر مرگ زودهنگام بیشتری روبرو هستند.

توصیه پایانی: اگر شغل یا سبک زندگی دارید که در آن مجبورید برای مدت طولانی بنشینید، پیشنهاد می‌کنیم هر نیم ساعت یک بار پنج دقیقه راه بروید. این تغییر رفتار می‌تواند خطرات سلامتی ناشی از نشستن را کاهش دهد.

تیم تحقیق تشخیص داد که پنج دقیقه راه رفتن به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن محافظ ترین گزینه است.

رسانه چه خبر

تهرانی‌ها در صورت مشاهده افراد بی‌سرپناه با ۱۳۷ تماس بگیرند

سایت شهر: معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران شهروندان تهرانی خواست در صورت مشاهده افراد بی‌سرپناه با سامانه ۱۳۷ تماس بگیرند. محمد امین توکلی زاده معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران در صفحه شخصی خود در فضای مجازی از شهروندان تهرانی خواست در این روزهای سرد زمستان در صورت مشاهده افراد بی‌سرپناه با سامانه ۱۳۷ تماس بگیرند. معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران در صفحه خود نوشت:

«این شبها همه مراقب هم باشیم. همکاران ما در شهرداری تهران همگی آماده باش هستند کسی در این هوای سرد بی سرپناه نماند. سهم شما اطلاع رسانی به دیگران و تماس با شماره ۱۳۷. لطفا در انتشار کمک کنید.»

ورود شورای رقابت به بازار اینترنت و احتمال قیمت گذاری

ایسنا: با بررسی بازار اینترنت ثابت، شورای رقابت این بازار را مصداق بازار انحصاری تشخیص داد و مرکز ملی رقابت به تنظیم دستورالعمل قیمت مکلف شد. شورای رقابت اعلام کرد که با بررسی‌های لازم در خصوص بازار اینترنت ثابت، این شورا به استناد مفاد بند ۵ ماده ۵۸ قانون اجرای سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی، این بازار را مصداق بازار انحصاری دانست. هر همین اساس، مرکز ملی رقابت به ارائه دستورالعمل تنظیم قیمت، مقدار و شرایط دسترسی به بازار اینترنت ثابت مکلف شد.

گفتنی است: مرکز ملی رقابت باید این دستورالعمل را با مشارکت وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، سازمان نظام صنفی رایانه‌ای و نظر خواهی از سایر ذی نفعان، تهیه و جهت تصویب به شورای رقابت ارائه کند.

اماکن عمومی غیردولتی از لحاظ مناسب‌سازی ارزیابی می‌شود

ایرنا: رئیس دبیرخانه ستاد پیگیری و هماهنگی مناسب‌سازی کشور با اشاره به طراحی «نشان نقره‌ای و طلایی مناسب‌سازی» گفت: میزان مناسب‌سازی اماکن عمومی غیردولتی در چند هفته آینده ارزیابی می‌شود. غلامرضا رضایی فر افزود: «نشان نقره‌ای و طلایی مناسب‌سازی» به عنوان معیاری برای مناسب سازی اماکن، طراحی شده است و این نشان در هر مکانی که اقدامات مناسب‌سازی انجام شود، نصب می‌شود و برای اماکنی مانند رستوران، هتل یا محیط‌هایی که کاربری عمومی داشته باشد، امتیاز به همراه دارد. وی ادامه داد: اگر فرد دارای معلولیت به شهر زیارتی یا دیدنی سفر کند، می‌تواند اماکنی که دارای نشان مناسب‌سازی است، جست و جو کند و مکان‌های دارای نشان طلایی یا نقره‌ای مناسب‌سازی را برای محل اقامت خود انتخاب کند. براین اساس، متقاضی می‌توانند رستوران‌هایی را انتخاب کنند که مناسب‌سازی و دسترس پذیری بهتری دارند.

رضایی فر تصریح کرد: اطلاعات کافی درباره میزان دسترس پذیری اماکن عمومی نداریم و اطلاعات موجود براساس ارزیابی‌هایی است که از اماکن عمومی دولتی در جشنواره شهید رجایی در چند سال به دست آورده‌ایم و میگفتیم از اماکن دولتی داریم اما هیچ برآوردی از میزان مناسب‌سازی اماکن عمومی خصوصی و غیردولتی در اختیار نداریم. وی با تاکید بر اینکه ارزیابی از مناسب‌سازی معابر و اماکن رفت و آمد شهری نداریم، ادامه داد: مقدمات ارزیابی اماکن را آغاز کرده‌ایم و اینجا قرار است اماکن عمومی غیردولتی را ارزیابی کنیم. در این برنامه، بانک‌ها و هتل‌ها نیز جزو اماکنی است که ارزیابی و درجه‌بندی می‌شوند. رضایی فر اظهار کرد: این طرح طی دو تا سه هفته آینده به عنوان مرحله نخست ارزیابی اماکن عمومی کلید می‌خورد. در این برنامه، حدود ۱۰ مکانی که رفت و آمد زیاد دارد مانند مراکز بهداشتی، هتل‌ها، بانک‌ها و مراکز پلیس ۱۰ مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

علائم کووید خفیف یک سال بعد از بین می‌رود

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید و بزرگ، اخبار اطمینان‌بخشی را برای افرادی که علائم طولانی کووید مانند مشکل تنفسی، مه ذهنی و از دست دادن جشایی یا بویایی دارند، ارائه می‌کند. به گفته محققان، اکثر این مشکلات در طی یک سال برای کسانی که عفونت خفیف کووید داشتند برطرف می‌شوند. دکتر «ولیام شافنر»، متخصص بیماری‌های عفونی از دانشگاه وندربیلت تنسی، گفت: «این مطالعه طولانی‌ترین پیگیری‌ای ما را از بیماران طولانی مدت کووید ۱۹ ارائه می‌کند و نشان می‌دهد بسیاری از این علائم در طی حدود یک سال بهبود خواهند یافت.» به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، افراد مبتلا به کووید طولانی مدت بیش از چهار هفته پس از ابتلای اولیه به کووید ۱۹ علائم جدید، طولانی یا تشدید شده را تجربه می‌کنند. علائم شامل خستگی، تنگی نفس و سرفه تا مه مغزی، سرگیجه و تغییر در چشایی یا بویایی است. بررسی‌ها نشان داد افراد مبتلا به کووید بیشتر احتمال دارد از دست دادن بویایی و چشایی، مشکلات تنفسی، تپش قلب، سرگیجه و مه مغزی را گزارش کنند، اما این مطالعه نشان داد که اکثر این علائم در طی ۱۲ ماه برای کسانی که عفونت خفیف داشتند، بهبود یافتند. این مطالعه نشان داد قرادی که واکسینه شده بودند و سپس به بیماری مبتلا شده بودند، در مقایسه با افرادی که در هنگام بیماری واکسینه نشده بودند، خطر کمتری برای مشکلات تنفسی و خطر مشابهی برای سایر مشکلات داشتند.