گوناگون

یک میلیون و ۵۰۰ هزار دانش آموز کلاس اولی هستند

وزیـــر آموزش و پرورش گفت: امروز یک میلیون و ۴۰۰ هزار دانش آموز وارد پایه اول ابتدایی شدند و پیش‌بینی می‌شود تا پایان ثبت نام این تعداد به یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آیین جشن شکوفه‌ها روز سه شنبه ۲۷ شهریورماه با حضور علیرضا کاظمی وزیر آموزش و پرورش و رضوان حکیم زاده معاون آموزش ابتدایی در مدرســـه امام موسی کاظم (ع) منطقه ۱۵ تهران برگزار شد.

وزیـــر آموزش و پرورش در این آیین خطاب به دانش آموزان اظهار کرد: والدین از ماهها قبل وسایل آمدن به مدرسه را برای شما فراهم کرده‌اند بنابراین باید به آنها افتخار کرد.

کاظمی با اشاره به اینکه والدین باید در کنار معلمان باشند چراکه با همراهی آنها است که می‌توان کارهای جدی انجام داد، تاکید کرد: کار معلم ابتدایی انسان‌سازی است. وی با بیان اینکه تمامی شخصیت دانش آموزان در دوران ابتدایی شکل می گیرد، ادامه داد: یک میلیون و ۴۰۰ هزار دانش‌آموز امروز وارد پایه اول ابتدایی می‌شـــوند و دوره جدیدی از زندگی خود را آغاز می کنند. البته پیش‌بینی می‌شود که تا پایان ثبت‌نام دانش آموزان، این میزان به یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر برسد.

وزیر آموزش و پرورش خاطر نشان کرد: تمامی تلاش و اقدامات لازم را برای حضور با نشاط و دلنشـــین دانش‌آموزان در مدارس فراهم کرده‌ایم چراکه آنها نسلی هستند که آینده ایران را خواهند ساخت.

آزمون سردفتری ازدواج و طلاق ۲۰ مهر برگزار می‌شود

مدیر کل امور اسناد و سردفتران سازمان ثبت توضیحاتی درباره آزمون سردفتری ازدواج و طلاق که قرار است روز ۲۰ مهرماه سال جاری برگزار شود، ارائه کرد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایسنا، عبدالعزیز الیاسی درباره برگزاری آزمون سردفتری ازدواج و طلاق در ۲۰ مهرماه، گفت: زمان ثبت‌نام در این آزمون از تاریخ ۱۸ تیرماه تا ۲۴ تیرماه سال جاری بود و به جهت تماس‌های مکرر داوطلبان مبنی بر عدم امکان ثبت‌نام، مهلت ثبت نام تا ۲۹ تیرماه ســـال جاری از طریق سایت سازمان سنجش تمدید شـــد. وی درباره اینکه آیا آزمون سردفتری ازدواج و طلاق جدا هســـتند یا با هم برگزار می‌شود؟ گفت: مطابق ماده ۱۶ نظام‌نامه دفاتر ازدواج و طلاق، از تاریخ تصویب این نظام‌نامه در (۱۴۰۱/۲/۱۰) دفترخانه ازدواج و طلاق قابل تفکیک نیست و برای هر دفترخانه یک شماره اختصاصی تعلق می گیرد؛ بنابراین آزمون ســـردفتری ازدواج و طلاق بعد از تصویب نظام‌نامه به صورت واحد برگزار می‌شود.

الیاسی گفت: نتایج آزمون سردفتری ازدواج و طلاق معمولا ۴۰ روز کاری پس از برگزاری آزمون توسط سازمان سنجش اعلام می‌شود. وی یادآور شـــد: تعداد ۳۳۳ نفر در آزمون سردفتری ازدواج و طلاق سال ۱۴۰۲ پذیرفته شده‌اند.

مدیر کل امور اسناد و سردفتران سازمان ثبت درباره تعداد دفترخانه ازدواج و طلاق در کل کشـــور، گفت: تعداد دفترخانه ثبت رسمی ازدواج و طلاق جمعاً ۲۳۸۹ دفتر اســـت و تعداد فقط ســـردفتری رسمی ثبت ازدواج ۲۴۶۳ دفتر است.

در رختخواب از تلفن همراه استفاده نکنید

متخصصان هشدار می‌دهند استفاده از صفحه‌نمایش در رختخواب، عامل اصلی تاثیر منفی این وسیله بر خواب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، یک مطالعه در دانشگاه «اوتاگو» که به بررسی تاثیر استفاده از صفحه‌نمایش (مانند گوشی، تبلت یا تلویزیون) بر کیفیت خواب جوانان پرداخته است، برخلاف تصورات رایج که گفته می‌شود استفاده از صفحه‌نمایش در ساعات پایانی شـــب به طور کلی برای خواب مضر است، نشان می‌دهد که به طور مستقیم استفاده از صفحه‌نمایش در رختخواب عامل اصلی تاثیر منفی آن بر خواب اســـت، نه صرفا اســـتفاده از آن در ساعات قبل از خواب.

در حالی که به طور ســـنتی توصیه می‌شود یک تا دو ساعت قبل از خواب از کار کردن با صفحه‌نمایش‌ها اجتناب شود، این تحقیق نشان می‌دهد مشکل اصلی زمانی رخ می‌دهد که افراد در تختخواب از صفحه‌نمایش استفاده می کنند زیرا باعث می‌شود دیرتر به خواب بروند و کیفیت خواب آنها کاهش یابد.

دکتر «بردلی برازنان»، نویسنده اصلی این پژوهش، تاکید می کند از آنجا که استفاده از صفحه‌نمایش‌ها بخشی از زندگی روزمره نوجوانان شده است، باید در راهنمایی‌های فعلی برای خواب بازنگری شوند تا با واقعیت‌های زندگی مدرن بیشتر هماهنگ باشند. او پیشنهاد می‌دهد که به جای تمرکز صرف بر پرهیز از صفحه‌نمایش در ساعات قبل از خواب، به زمان و چگونگی استفاده از آنها در تختخواب بیشتر توجه شود.

در این مطالعه که در مجله «جاما اطفـــال» (JAMA Pediatrics) منتشـــر شد، ۸۵ نوجوان ۱۱ تا ۱۴ ساله به مدت یک هفته از سه ساعت قبل از خواب تا زمان رفتن به رختخواب، به لباس‌شان یک دوربین قابل‌نصب وصل کردند. این دوربین‌ها زمان، نوع و نحوه اســـتفاده نوجوانان از صفحه‌نمایش‌ها را ثبت می کرد. یک دوربین مادون قرمز دوم هم در اتاق خواب آنها نصب شد تا زمان استفاده از صفحه نمایش در تخت را ثبت کند. علاوه بر این، آنها از دستگاهی به نام اکتیگراف استفاده کردند که خواب را اندازه‌گیری می کند. این دستگاه کوچک به اندازه یک ساعت مچی است.

دکتر برازنان می گوید: خیلی سریع مشخص شد بخش زیادی از زمان استفاده نوجوانان از صفحه‌نمایش در تختخواب سپری می‌شود. متخصصان دریافتند ۹۹ درصد شرکت‌کنندگان دو ساعت قبل از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می کردند، بیش از نیمی از آنها در تخت از صفحه‌نمایش استفاده می کردند و یک‌سوم آنها پس از اولین تلاش برای خوابیدن در شب، دوباره سراغ دستگاه‌هایشان می‌رفتند.

به گفته دکتر برازنان، جالب‌ترین یافته‌های ما این بود که زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از رفتن به تخت تاثیر کمی بر خواب شبانه داشت، اما استفاده از صفحه نمایش‌ها در تختخواب باعث اختلال خواب شـــد و به طور متوسط حدود نیم ساعت آنها را از خوابیدن بازداشت و مقدار خوابشان را در همان شب کاهش داد. این موضوع به‌ویژه در مورد فعالیت‌های تعاملی‌تر با صفحه‌نمایش مانند بازی‌های ویدیویی و انجام دادن چند کار همزمان مشهود بود به طوری که هر ۱۰ دقیقه اضافی از این نوع زمان استفاده از صفحه‌نمایش، تقریبا به همان مقدار از میزان خواب شبانه کم می کرد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تاثیر زمان استفاده از صفحه‌نمایش بر خواب عمدتا به دلیل ایجاد تاخیر در شروع خواب به دلیل زمان استفاده بود، نه آثار مستقیم نور آبی یا درگیر شدن تعاملی.

دکتر برازنان پیشنهاد می کند یک راهنمای ساده برای خواب می‌تواند این باشد که دستگاه‌ها از اتاق خواب دور نگه داشته شوند و نوجوانان اجازه داشته باشند قبل از خواب از دستگاه‌هایشان استفاده کنند، اما آنها را با خود به تختخواب نبرند.

زنان و خانواده

اقدامات سازمان غذا و دارو برای کنترل عرضه و توزیع داروی سقط جنین

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی اقتصادی ســـازمان غـــذا و دارو اقدامات سازمان غذا و دارو در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی گفت: ثبت اطلاعات داروی سقط جنین در سامانه تی تک (TTAC) به معاونین غذا و داروی سراسر کشور به منظور نظارت بر توزیع و رصد دقیق زنجیره تامین داروی میزوپروستول ابلاغ شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، آزیتا نبی زاده با اشاره به تاکیدات همواره مقام معظم رهبری و جدیتی که وزیر بهداشـــت در راســـتای اجـــرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت داشته اند، اظهار کرد: دستورالعمل توزیع و مصرف داروی سقط جنین توســـط این سازمان به‌عنوان داروی موجد ســـقط در کشور تهیه، تدوین و ابلاغ شده است.

وی افزود: چک لیست نحوه اجرای دستورالعمل و گزارش مشروح چک لیست و ابلاغ آن به دانشگاه ها به منظور پایش اجرای دستورالعمل توزیع و مصرف داروی سقط جنین تهیه شد.

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی اقتصادی ســـازمان غذا و دارو با اشاره به تهیه و تدویـــن برنامه عملیاتی پایش نحوه اجرای دســـتورالعمل توزیع و مصرف داروی سقط جنین در راستای اجرای ماده ۵۸ قانون حمایت از خانواده و جوانـــی جمعیت، تصریح کرد: تهیه پیش نویس بازنگری دستورالعمل میزوپروستول (ابلاغی ۱۳۹۹) بر اســـاس مفاد قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیـــت، کاهش توزیع داروی ســـقط جنین در مراکز عرضه مجـــاز در حدی که فقط نیاز درمانی مرکز رفع شود، توزیع این داروی صرفاً در داروخانه های بیمارستانی مجاز است که ارائه دارو با توجه به بند شماره یک با ثبت و رهگیری در سامانه تی تک انجام می شود.

به گفته وی در راستای کنترل و نظارت بر مصرف داروی میزوپروســـتول، قابلیت اســـتعلام فرآورده مذکور از طریق وب ســـرویس اســـتعلام شناسه رهگیری و ردیابی به صورت دوز شمار فراهم و در اختیار مرکز آمار و فناوری اطلاعات و سازمان های بیمه گر قرار گرفته است.

گسترش سویه جدید کووید در ۱۵ کشور همزمان با شروع پاییز

«ایکس‌ئی‌سی» چه علائمی دارد؟

همزمان با آغاز فصل پاییز و فرارسیدن روزهای سرد، یک سویه جدید که احتمالا مسری‌تر و قوی‌تر از سویه‌های اخیر کووید است در حال گسترش در سراسر اروپا و سایر کشورهای نیمکره شمالی است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از روزنامه دیلی‌میل، کارشناسان به‌تازگی با بررســـی علائم بیماران هشدار داده‌اند سویه‌ی جدیدی به نام «کووید ایکس‌ئی‌سی» (Covid XEC) شیوع پیدا کرده است.

این سویه اولین بار ماه ژوئن در آلمان شناسایی شد و تا کنون در ۱۵ کشور از سه قاره مشاهده شده است.

به گفته متخصصان، با سردتر شدن هوا این سویه ممکن است در عرض چند ماه به گونه غالب تبدیل شود و تعداد بیشتری از بیماران را راهی مراکز درمانی کند.

«اریک توپل»، مدیر موسسه تحقیقاتی «اسکریپس» در کالیفرنیا گفت: کووید ایکس‌ئی‌سی در حال حاضر در سراسر جهان شروع به انتشار کرده است.

او در گفت‌وگویی با «لس آنجلس تایمز» افزود: چند هفته یا چند ماه طول می‌کشد تا اینکه این ویروس شروع به ایجاد موج ابتلای بیماران کند.

Isolation Ward
COVID-19 :
-
+

همچنین دکتر «الیزابت هادسون»، رئیس بیمارستانی در کالیفرنیای جنوبی گفت کارشناســـان بهداشت در هفته‌های آینده به نظارت بر این ویروس ادامه خواهند داد.

او تاکید کرد ابتلا به ایکس‌ئی‌سی در غرب اروپا از جمله در کشورهای آلمان و هلند گزارش شده و به‌سرعت در حال گسترش است.

به گفته این متخصص، کووید ایکس‌ئی‌سی در ایالات متحده آمریکا نیز مشاهده شده اما شیوع آن تاکنون کم بوده است.

این سویه که ترکیبی از گونه‌های کی‌اس۱.۱ (KS.1.1) و کی‌پی۳.۳ (KP.3.3) است علائمی مشابه بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ایجاد می‌کند.

بیشتر افراد در عرض چند هفته بهبود می‌یابند اما برای برخی دیگر روند بهبود بیشتر طول می‌کشد و بعضی از بیماران هم ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته‌باشند.

علائم معمول سویه جدید کووید شامل تب، سرفه مداوم، از دســـت دادن حس چشایی یا بویایی، تنگی نفس و احساس خستگی یا افسودگی است.

همچنین علائم معمول ســـرماخوردگی مانند سردرد، گلودرد، انســـداد یا آبریزش بینی، از دست دادن اشتها، اسهال و حالت تهوع در مبتلایان به کووید ایکس‌ئی‌سی دیده‌می‌شود.

آخرین اطلاعات بریتانیا نشـــان می‌دهد آمار هفتگی ابتلا به کووید به ۴.۳ درصد افزایش یافته است. بریتانیا همچنیـــن تا ۳۰ اوت ۱۰۲ مورد مرگ مرتبط با کووید گزارش کرده است.

با این حال سازمان سلامت بریتانیا هنوز اطلاعات دقیقی در مورد سویه ایکس‌ئی‌سی ارائه نکرده است.

مکث

اشتباهات‌والدین کلاس اولی‌ها

هر ســـاله با فرا رسیدن اول مهرماه، همراه با کودکان، خانواده‌ها هم دچار هیجان می‌شـــوند. این هیجان در والدینی که کودکان کلاس اول دارند، بیشـــتر از سایر خانواده‌هاســـت. ترس از عدم تطبیق بچه‌ها با محیط آموزشی رسمی، اضطراب و ترس جدایی از والدین به این هیجانات منفی دامن می‌زند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، مراسم آغاز ورود کلاس اولی‌ها به مدرسه در روز سه‌شنبه برگزار شد به همین بهانه، از اشتباهاتی خواهیم گفت که نباید پدرومادرهای دارای فرزند کلاس اولی مرتکب شوند.

جدایی یک‌باره از کودک

طبیعتا کودکانی با پیش زمینه ترس و اضطراب جدایی هنگام جدایی از والدین، سختی بیشتری را برای رفتن به مدرسه تجربه می کنند. در این شرایط حضور والدین در مدرسه به مدت کوتاه (حداکثر یک هفته تا ۱۰ روز) می‌توانـــد برای کودک اطمینان‌بخش باشـــد و بعد از دوستیابی و شناخت کامل معلم راحت‌تر از والدین جدا شود. جدایی یک‌باره از کودک کلاس‌اولی در این مواقع توصیه نمی‌شود. در صورت ادامه روند اضطراب جدایی مشورت با روان‌شناس کودک ضروری است تا کودک را دچار افت تحصیلی و عقب ماندن از سایر دانش آموزان نکند. باید تاکید کنیم که خلق بچه ها تا حدود هشت سالگی با خلق والدین به ویژه مادران تنظیم می‌شود، پس کنترل اضطراب و عدم بروز آن در حضور کودک می‌تواند این راه را برای کودکان هموارتر سازد.

ساختن تصویری رویایی از مدرسه

برای شروع، تلاش کنید تا تصویری منطقی از مدرسه برای فرزند خود ایجاد کنید. متاسفانه تعدادی از والدین به منظور جذاب‌تر نشان‌دادن مدرسه، تصویری رویایی از آن برای کودک می‌ســـازند که گویـــی فقط بازی و ســـرگرمی در این محیط اتفاق می‌افتد. در نتیجه هنگامی که بچه به مدرسه می‌رود، دچار ناامیدی شده و علاوه بر بی‌اعتمادشدن به والدین، از محیط مدرسه هم دلزده می‌شود. بهتر است مواردی مانند بازی، ورزش، ســـرگرمی و دوستیابی را در کنار سایر قوانین مدرسه برای کودک مطرح کنید تا فرزندتان تصویر منطقی‌تری از مدرسه داشته باشد و از طرف دیگر دقت داشته باشید که با تاکید بیش از حد بر قوانین، نظم و انجام تکالیف، کودکان را دچار ترس نکنید.

کمک‌نکردن به دانش آموز برای تکالیف

با شروع کلاس‌اول تعدادی از والدین عزم خود را جزم می‌کنند تا بنای استقلال در انجام تکالیف را از همان ابتـــدای کار بگذارند؛ بنابراین تمام تکالیف را بر عهده دانش‌آمـــوز می گذارند و خود را تا حـــد زیادی کنار می‌کشـــند. با توجه به مرحله رشدی کودکان هفت ساله، آن‌ها همچنان به مهارت لازم برای برنامه‌ریزی نرسیده‌اند و نیاز به حمایت یک شخص بزرگ‌تر برای زمان‌بندی تکالیف دارند. بهتر است برای آموزش بهتر، از سیستم رفت‌وبرگشتی استفاده کنید. مقدار مشخصی از تکلیف را برای کودک نشانه‌گذاری کنید و از او بخواهید تا موقع برگشت شما انجام دهد. در این میان می‌توانید یک‌بار هم وسط کار او را کنترل کنید تا حواسش به کار دیگری پرت نشـــده باشد. دقت داشته باشید در مورد کودکانی که مشـــکل توجه و تمرکز دارند، بهتر است کنترل والدین بیشتر باشد و مدت زمان بیشتری را در هنگام انجام تکالیف در کنار کودک بمانند.

عادت‌دادن کودک به سیستم تشویق

علاوه بر این، والدین دارای دانش‌آموز کلاس اولی باید از سیستم تشویق و گرفتن هدیه به اندازه‌ای استفاده کنند که کودک به آن عادت نکند؛ چراکه عادت به این کار باعث ایجاد نوعی انتظار در کودک می‌شـــود که با جلوتر رفتن سال تحصیلی، کودک دچار بی‌انگیزگی خواهد شد.

قربانی کردن نقش والد‌فرزندی

به عنوان نکته آخر، قرار نیست با شروع مدارس، والدین فقط نقش معلم را داشته باشند و رابطه والد فرزندی خود را قربانی درس‌ها و تکالیف کودک کنند. ســـعی کنید در کنار رســـیدگی بـــه دروس همچنان تعامل مثبت، بازی و حرف زدن با کودک را داشته باشید. این کار علاوه بر کاهش اضطراب باعث افزایش حرف شنوی و انجام بهتر و زودتر تکالیف می‌شود. در صورت تمایل، کودک می‌تواند تعدادی از کلاس‌های روتین خود مانند کلاس‌های ورزشی و آموزشی را در سال تحصیلی ادامه دهد تا اوقات مفرح‌تری را داشـــته باشد و فقط درگیر درس و مدرسه نباشد.

چرا فراموش می کنیم به چه فکر می کردیم؟

فراموش کردن مطالب، تجربه مشترک همه افراد اســـت که آگاهی از روند و دلایل این تجربه باعث آرامش و ایجاد توانایی تسلط بر افکار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبگاه لایو ساینس، آیا تا به حال برایتان اتفاق افتـــاده که وارد اتاقی شوید و فراموش کنید چرا وارد آن شده‌اید یا هنگام صحبت کردن فراموش کنید چه می‌خواســـتید بگویید؟ چه اتفاقی می‌افتد که فراموش می‌کنیم به چه چیزی فکر می‌کردیم؟

بـــرای فهم اینکه چرا مطالب را فراموش می‌کنیم ابتدا باید نحوه عملکرد حافظه را بفهمیم و باورهای نادرست درباره آن را کنار بگذاریم.

ســـوزان جاگی (Susanne Jaeggi)، استاد روانشناســـی در دانشگاه نورث ایسترن در آمریکا، می‌گوید: حافظه فقط یک چیز نیست؛ بلکه اجزای بســـیار متفاوتی دارد که با فرآیندهای شناختی متفاوتی مرتبط هستند.

در این راستا، باید بدانیم دو نوع حافظه وجود دارد: حافظه بلندمدت و حافظه فعال (حافظه کاری). خاطرات بلندمدت دسته‌ای وسیع و چندوجهی از خاطرات شامل دانش، تجربیات و مهارت‌هایی اســـت که برای مدت طولانی (از چندین ساعت گرفته تا همه عمر) در مغز ذخیره می‌شوند. این در حالی اســـت که افکار موجود در حافظه فعال، هر بار فقط چند ثانیه یا چند دقیقه به ذهن خطور می‌کنند.

اِرل کِی میلر (Earl K. Miller)، پروفسور علوم اعصاب در دانشـــگاه اِم‌آی‌تی در آمریکا، می‌گوید: حافظه فعال مانند «صفحه طراحی تفکر آگاهانه» اســـت. هر جزئی از اطلاعات جدید، گفت‌وگوی درونـــی و مســـیرهای ورودی حســـی به حافظه فعال منتقل می‌شود و برخی ویژگی‌های این نوع حافظه، مشخص می‌کند که چرا ما چنین افکاری را فراموش می‌کنیم.

میلر توضیـــح داد: اولین ویژگـــی حافظه کاری، ظرفیت بســـیار محدود آن اســـت. روان‌شناسان تخمین می‌زنند که افـــراد فقط می‌توانند حدود چهار تا هفت «تکـــه» از اطلاعات مانند حروف، اعداد، کلمات یا عبارات را در حافظه فعال خود نگه دارنـــد. مغز به جای اینکه از همه این «تکه‌ها» به طور همزمان آگاه باشد، از یک فکر به فکری دیگر می‌پردازد که احتمال فراموشی برخی افکار در این میان بیشتر می‌شود.

ویژگی دوم این است که مغز مسائل بی‌اهمیت را به سرعت از حافظه فعال پاک می‌کند تا جایی برای اطلاعات جدید باز کند؛ بنابراین اگر آن خاطرات کوتاه‌مدت به خاطرات بلندمدت (فرآیندی به نام تثبیت) منتقل نشوند، به زودی توجه از روی آن‌ها برداشته می‌شود.

به گفته میلر، مغز قادر نیست چند کار را به صورت همزمان انجام دهد، باید میان افکار مختلف تعادل برقـــرار کند؛ زیرا حافظه فعال ما به ســـوی افکار مختلف می‌رود. این امر مســـتلزم تلاش و توجه آگاهانه است که قشر پیش‌پیشانی مغز؛ منطقه‌ای که با یادگیری پیچیده، تصمیم‌گیری و استدلال درگیر اســـت، بر آن نظارت می‌کند. اگر توجه به یکی از آن افکار جلب و بر روی آن متمرکز شود یا به جای جدیدی منحرف شود، مغز افکار قبلی را فراموش می‌کند.

عوامل فراموشی کدام‌اند؟

میلر می‌گوید: مثل این اســـت که مغز چند توپ در دســـت دارد و یکـــی از آن‌ها را رها می‌کند؛ در این هنگام اســـت که مطالب را فراموش می‌کنید. مخصوصاً هنگامی که مغز خواب‌آلود اســـت یا در اثر الکل یا دیگر مواد مخدر دچار اختلال می‌شود، توپ‌های بیشـــتری را رها می‌کند یعنی مطالب بیشتری را از حافظه فعال خارج می‌کند. سن نیز یکی دیگر از عوامل فراموشی است. عملکرد حافظه فعال در ۲۰ سالگی فرد به اوج خود می‌رسد و در دوران میانسالی شروع به کاهش می‌کند.

برای جلوگیری از فراموشی چه کار کنیم؟

میلر برای جلوگیری از فراموش کردن مطالب، در وهله اول توصیه کرد که از انجام چند کار به صورت همزمـــان خودداری کنیـــد. وی گفت: وقتی فکر می‌کنید در حال انجام چند کار به صورت همزمان هســـتید، تلاش می‌کنید بین کارها تعادل برقرار کنید و این تلاش باعث افزایش احتمال فراموشی می‌شود.

جاگی نیز درباره اقدام لازم در هنگام فراموشـــی گفت: بازآفرینی شـــرایط ممکن است به یادآوری مطالب کمک کند؛ یعنـــی هنگامی که چیزی را فراموش کردید به اتاقـــی برگردید که قبلاً در آن بودید و افکار خود را دنبال کنید. این اقدام ممکن است به مغز کمک کند تا بتواند چند ثانیه به حافظه فعال خود رجوع کند و فکر را قبل از نابودی کامل بازیابی کند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

ای کاش می دانستم زندگی کرده ام یانه؛
زندگی می کنم یا نه؛
زندگی خواهم کرد یانه؛
این همه چیز را ساده می کند.
.
- بکت

تازه های سلامت

تاثیر پتاسیم در جلوگیری از فیبریلاسیون دهلیزی بعد از جراحی قلب

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف مکمل پتاسیم پس از جراحی قلب باعث صرفه جویی در هزینه های بیمار می شود و از خطرات بیشتر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا سایر اختلالات ریتمی پیشگیری می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین آریتمی بالینی در سراسر جهان است و تقریبا یک سوم افرادی که تحت عمل جراحی قلب قرار می گیرند، آن را تجربه می کنند.

در صورتی که سطح پتاسیم به کمتر از ۴.۵ میلی اکی والان در لیتر کاهش یابد، معمول است که بیماران پس از هر نوع جراحی قلب، مکمل پتاسیم داخل وریدی دریافت کنند.

خطر فیبریلاسیون دهلیزی با افزایش سن افزایش می‌یابد، اما گاهی اوقات می‌تواند در بین جوانـــان رخ دهد. افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی ممکن است ضربان قلب بسیار سریع‌تر از حد معمول داشته باشند و قلب به طور مؤثر خون را در اطراف بدن پمپاژ نمی‌کند. خون ممکن اســـت در قلب جمع شود و احتمال لخته شدن را افزایش دهد.

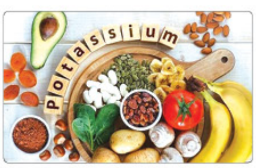
چهـــار حفره در قلب وجـــود دارد - دو دهلیـــز و دو بطن - و فیبریلاسیون دهلیزی زمانی اتفاق می‌افتد که این حفره‌ها به دلیل فعالیت الکتریکی غیرطبیعی به درستی کار نکنند، که باعث می‌شود دهلیزها و بطن‌ها با سرعت‌های متفاوت منقبض شوند.

ســـن بالا، فشـــار خون بالا، پرکاری تیروئید، دیابت، نوشیدن الکل و سابقه بیماری زمینه‌ای قلبی، همه عواملی هستند که می‌توانند در ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی نقش داشته باشند. با این حال، این شایع‌ترین عارضه جانبی پس از عمل است و به گفته نویسندگان مطالعه جدید، می‌تواند منجر به هزینه‌های گران بیمارستان، اقامت طولانی‌تر در بیمارستان و خطر مرگ بیشتر شود.

محققان یک کارآزمایی بالینی تصادفی شـــده را در ۲۳ مرکز جراحی قلب در بریتانیا و آلمان بین اکتبر ۲۰۲۰ و نوامبر ۲۰۲۳ انجام دادند که از ۱۶۹۰ بیمار بدون سابقه فیبریلاسیون دهلیزی که برای جراحی بای پس عروق کرونر جدا شده بودند، استفاده کردند.

پتاسیم همراه با سایر الکترولیت‌ها نقش مهمی در سلامت قلب دارد.

هر بار که قلب می تپد، پتاســـیم به داخل و خارج سلول‌های قلبی می‌رود. هنگامی که سطح پتاسیم بسیار پایین است، افراد در معرض خطر ابتلاء به آریتمی‌ها از جمله فیبریلاسیون بطنی و حتی فیبریلاســـیون دهلیزی هستند. افزایش شدید سطح پتاسیم نیز ناامن است و می‌تواند منجر به ضربان قلب بسیار کُند و وضعیتی به نام بلوک قلبی شود. افزایش شدید سطح پتاسیم می‌تواند کشنده باشد.

به گفته محققان: حفظ سطح پتاسیم بین ۳.۶ میلی اکی والان در لیتر تا ۵.۵ میلی اکی والان در لیتر به طور کلی برای سلامت قلب و عروق بهینه است.