## گوناگون

### بخشنامه جدید آموزش و پرورش درباره برگزاری «حضوری» کلاس‌های درس

وزارت آموزش و پرورش پیرو برگزاری «حضوری» کلاس‌های درس و به ویژه امتحانات دانشگاه‌ها و مدارس وابسته به وزارت آموزش و پرورش، ابلاغیه‌ای صادر کرد.

**به گزارش پیام آشنا**- حجت الله الماسی- سرپرست دفتر وزارتی وزارت آموزش و پرورش در بخشنامه‌ای خطاب به اعضای شورای معاونان، مدیران آموزش و پرورش استان‌ها و دانشگاه‌های فرهنگیان و شهید رجایی اعلام کرد: «به پیوست تصویر نامه ۲۶ دی‌ماه ۱۴۰۰ وزیر کشور و فرمانده قرارگاه عملیاتی ستادملی مقابله با کرونا مبنی بر تاکید ستادمدیریت کرونا و ابلاغ ریاست جمهوری به برگزاری حضوری کلاس‌های درس و امتحانات دانشگاه‌ها و مدارس وابسته به وزارت آموزش و پرورش، جهت استحضار و اقدام لازم ابلاغ می‌شود.» در متن نامه وزیر کشور که روز ۲۶ دی‌ماه خطاب به وزیر علوم، وزیر بهداشت، وزیر آموزش و پرورش و رئیس دانشگاه آزاد ارسال شده است نیز آمده است: «پیرو مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا و ابلاغ ریاست جمهوری، کلاس‌های درس تمام دانشگاه‌های وابسته به وزارتخانه‌های علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی و مدارس وابسته به وزارت آموزش و پرورش به ویژه برگزاری امتحانات و دفاع پایان نامه‌های تحصیلی باید به صورت «حضوری» برقرار شود.»

رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی (استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی) ضروری و الزامی است و مسئولان دانشگاه‌ها و روسای ادارات کل آموزش و پرورش و مدیران مدارس در سراسر کشور موظف به اجرای ابلاغیه هستند و باید گزارش تحقق مصوبه به قرارگاه عملیاتی ستادملی مقابله با کرونا اعلام شود.»

### ایده‌های مبتکرانه در زمان پیاده‌روی به ذهن خطور می کنند

تحرک به ما کمک می کند خلاقانه فکر کنیم. این بینش بیش از ۲۰۰۰ سال قدمت دارد و در بین فلاسفه یونان باستان شناخته شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سایتس دیلی، به گفته محققان، حتی حرکات جزئی در هنگام نشستن، خلاقیت را بهبود می بخشد. با این حال ارتباط حرکت و شناخت از نظر علمی چیست؟ هنگام راه رفتن در مغز چه اتفاقی می افتد؟ آیا افرادی که به ندرت حرکت می کنند خلاقیت کمتری دارند؟ دکتر باربارا هندل- عصب شناس از دانشگاه وورزبرگ آلمان، می گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که این تحرک نیست که به ما کمک می کند انعطاف پذیرتر فکر کنیم بلکه آزادی انجام حرکات خود تعیین کننده، مسئول این روند هستند». بر این اساس، حتی حرکات کوچک در هنگام نشستن نیز می تواند اثرات مثبت یکسانی بر تفکر خلاق داشته باشند. افزایش استفاده از تلفن‌های همراه و دستگاه‌های مشابه در زمینه آموزش در زمان پاندمی کرون، می‌تواند تأثیر منفی بر فرآیندهای شناختی مانند خلاقیت داشته باشد. محققان معتقدند در بلندمدت، یافته‌های آنها می‌تواند به درک بهتر بیماری‌هایی که بر حرکات بدن و همچنین فرآیندهای شناختی تأثیر می گذارند کمک کند.

### رژیم غذایی مناسب خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش می‌دهد

سرطان دهانه رحم یکی از شایع ترین سرطان‌ها در زنان است. تحقیقات نشان می‌دهد که بین رژیم غذایی و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، رابطه وجود دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیکال نیوز، بیش از ۹۹.۷ درصد موارد سرطان دهانه رحم ناشی از عفونت با ویروس پاپیلوما انسانی (HPV) است. این عفونت ویروسی باعث ایجاد تغییرات غیرطبیعی در دهانه رحم شده که منجر به ایجاد این نوع سرطان می‌شود. پزشکان ممکن است سرطان دهانه رحم را در طول غربالگری‌های معمول سلامت مانند تست پاپ اسمیر و آزمایش HPV تشخیص دهند. این عارضه اغلب بدون علامت است. علاوه بر آزمایش پاپ اسمیر و HPV معمولی، سه واکسن HPV وجود دارد که در برابر برخی از گونه‌های HPV شناخته شده برای ایجاد سرطان دهانه رحم محافظت ایجاد می کنند. عوامل دیگری که بر ابتلا به سرطان دهانه رحم تأثیر می گذارند عبارتند از: سیگار کشیدن، قرار گرفتن در معرض سموم محیطی، عفونت همزمان با عفونت‌های مقاربتی مانند HIV و رژیم غذایی و تغذیه. در واقع، تغذیه مناسب به بهینه سازی سیستم ایمنی کمک می کند. که به نوبه خود، HPV را از بین برده و به بدن در پاسخ به تومورهای سرطانی کمک می کند. با این حال، تحقیقات در مورد نقش رژیم غذایی و تغذیه در پیشگیری یا کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم بر روی مواد مغذی آنتی اکسیدانی و الگوهای غذایی متمرکز شده است که تأثیر HPV را کاهش می‌دهد. رژیم‌های غذایی با پتانسیل التهابی بالا همانند الگوی غذایی به سبک غربی، با ابتلا به سرطان دهانه رحم به ویژه در میان زنانی که دارای عفونت HPV هستند و سبک زندگی کم تحرکی دارند، مرتبط است. رژیم غذایی غربی که معمولاً سرشار از چربی‌های اشباع شده و ترانس، قندهای افزودنی و سدیم است، التهاب مزمن را افزایش می‌دهد و کنترل عفونت‌های HPV را دشوار می کند. عفونت مداوم HPV منجر به ایجاد سرطان دهانه رحم می‌شود. از سوی دیگر، پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، نخود یا لوبیا، چربی‌های سالم و ماهی است، ممکن است منجر به کاهش خطر ابتلا به عفونت HPV و سرطان دهانه رحم شود. مصرف آنتی اکسیدان هایی مانند کاروتنوئیدهای لوتئین، زاگزانتین و بتا کاروتن، و ویتامین‌های C، E و A ممکن است از پیشرفت سرطان دهانه رحم به ویژه در میان آنهایی که سیگار می کشند، ممانعت کند. علاوه بر این، مواد مغذی مانند فولات و ویتامین D و لیکوپین ممکن است از پیشرفت HPV به سرطان دهانه رحم جلوگیری کنند. هریک از این مواد مغذی آنتی اکسیدانی نقش‌های محافظتی و همپوشانی مختلفی را در طول مراحل پیشرفت سرطان دهانه رحم ایفا می کند. بنابراین، بهتر است بر روی الگوهای غذایی کلی، و نه فقط بر روی یک ماده مغذی، تمرکز شود.

به گفته محققان، افزایش روزانه ۱۰۰ گرم میوه، با کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم همراه است. به همین ترتیب، افزایش روزانه ۱۰۰ گرم سبزیجات نیز تأثیر مشابهی دارد. از سوی دیگر، مصرف گوشت قرمز مانند گوشت گوساله و گوسفند به مقدار ۱۰۱ تا ۲۰۰ گرم در روز با افزایش خطر ابتلا به سرطان در زنان بالغ مرتبط است.

## یک جرعه کتاب

**پس از تاریکی**
**نویسنده: هاروکی موراکامی**
**مترجم: مهدی غبرایی**
**گوینده: هوتن شاطری‌پور- شهره روحی- فریبا فصیحی**
**نشر جیحون**

**پیام آشنا:** کتاب صوتی پس از تاریکی، داستان دختری به نام ماری است که همیشه در مقایسه با خواهر زیبایش قرار می‌گیرد و این موضوع او را آزار می‌دهد. هاروکی موراکامی در کتاب صوتی پس از تاریکی به موضوع تنهایی انسان‌ها به ویژه زنان پرداخته است.

نسخه صوتی کتاب پس از تاریکی را با ترجمه روان مهدی غبرایی و صدای جمعی از گویندگان توانا و خوش صدای کشور می‌شنویم.

**درباره کتاب صوتی پس از تاریکی**

کتاب صوتی پس از تاریکی داستانی است که در آن موراکامی با زبانی ساده و روایی به بیان مشکلات زنان و دختران در ژاپن پرداخته است. داستانی که مثل دیگر آثار موراکامی از تنهایی‌ها حرف می‌زند. ماری، شخصیت اصلی قصه‌ی پس از تاریکی، دختری است که خواهر بسیار زیبایی دارد. همیشه آن‌ها را با هم مقایسه می‌کنند و این موضوع او را آزرده است. ماری اغلب تصور می‌کند ارزش مورد توجه قرار گرفتن ندارد. بنابراین شب‌ها را به مطالعه در کتاب‌هایش می‌پردازد و خودش را در درس خواندن غرق کرده است. اما یک شب نا خواسته با گروهی آشنا می‌شود که تفکر او را نسبت به خودش و ارزش‌هایش تغییر می‌دهند. دوستی ارزشمندی که به ماری کمک می‌کند تا خودش را چیزی فراتر از چهره و ظاهرش ببیند.

**بخشی از کتاب صوتی پس از تاریکی**

می‌گوید: «می‌دانی چی فکر می‌کنم؟ به نظرم خاطرهاشاید سوختی باشد که مردم برای زنده ماندن می‌سوزانند. تا آنجا که به حفظ زندگی مربوط می‌شود، ابداً مهم نیست که این خاطرات به درد بخور باشند یا نه. فقط سوختند. آگهی‌هایی که روزنامه‌ها را پر می‌کنند، کتاب‌های فلسفه، تصاویر زشت مجله‌ها، یک بسته اسکناس ده هزار ینی، وقتی خوراک آتش بشوند، همه‌شان فقط کاغذند. آتش که می‌سوزاند، فکر نمی‌کند آه. این کلت است، یا آه. این نسخهٔ عصر یومیوری است، یا چه‌ژن قشنگی! برای آتش اینها چیزی جز تکه کاغذ نیست. همه‌شان یکیست. خاطرات مهم، خاطرات غیرمهم، خاطرات کاملاً بدرد نخور: فرقی نمی‌کند ــ همه‌شان فقط سوختند.

## «فرار از خانه» و «طلاق» روی میز معاونت زنان

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور با بیان اینکه بررسی آسیب‌های متوجه زنان در دستور کار معاونت امور زنان قرار دارد، گفت: از جمله این آسیب‌ها اعتیاد، خودکشی، فرار از خانه و طلاق است که مشخصا مورد توجه ما است. برای طلاق برنامه مدونی داریم که در خصوص اعتیاد آن نیز صحبت کرده‌ایم. این اعتیاد برای سال ۱۴۰۱ در نظر گرفته می‌شود و برنامه ما این است که «مشاوره خانواده» از ابتدای زندگی زوجین تا چهار سال اول زندگی که طبق آمار اغلب طلاق‌ها در این سال‌ها رخ می‌دهد، برای زوجین در نظر گرفته شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، انسیه خزعلی در نشست خبری ستاد بزرگداشت هفته ملی زن و روز مادر که روز گذشته- ۲۸ دی‌ماه در محل شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی برگزار شد، با تبریک این روز اظهار کرد: حذف معاونت امور زنان و خانواده از شورای عالی انقلاب فرهنگی در حد پیشنهاداتی است که در شورا آورده می‌شود اما قطعی نیست. باید منتظر نظر مقام معظم رهبری باشیم. قطعا با توجه به شناختی که از مقام معظم رهبری داریم این اتفاق نخواهد افتاد.

**معاونت زنان بدنبال تکمیل و اجرای شاخص‌های «عدالت‌جنسیتی»**

وی در پاسخ به سوال ایسنا مبنی بر شائبه‌های ایجاد شده در خصوص عدم توجه دولت سیزدهم به اجرای عدالت جنسیتی و شاخص‌های تصویب شده در این خصوص در دولت پیش، ادامه داد: عدالت جنستی در دستور کار دولت سیزدهم و جزء قانون برنامه ششم قرار دارد. آنچه مد نظر ما هست عدالت فراگیری است که تنها معطوف به جنس زن نمی‌شود بلکه شامل فرزندان و تمام اعضای خانواده می‌شود. در حال کار بر روی شاخص‌های عدالت جنستی تصویب شده در دولت پیش هستیم تا این شاخص‌ها را کامل تر کرده و اجرایی کنیم.

**رونمایی از کسب و کارهای پایدار خانواده محور در روز زن**

معاون امور زنان و خانواده افزود: برنامه ما این است که محرومیت را از جامعه زنان رفع کنیم و برنامه جامع ما که در روز زن رونمایی می‌شود شامل توجه به توانمندسازی زنان و آسیب زدایی از جامعه زنان و خانواده آنها است. تمرکز ما روی اشتغال بانوان و به ویژه اشتغال بانوان سرپرست خانوار به طور خاص است که کسب و کارهای پایدار خانواده محور تدوین و تکمیل شده و در روز زن رونمایی می‌شود. به گفته خزعلی، سعی این معاونت در دولت سیزدهم بر آن بوده که بتواند مسائل مختلف حوزه زنان از جمله ارتقاء جایگاه حقوقی زن و خانواده، کاهش آسیب‌های اجتماعی با تمرکز بر مناطق محروم به طور خاص برای زنان، اشتغال فارغ التحصیلان، ارتقاء بهداشت و سلامت زنان، جذب اعتبارات بین دستگاهی برای انجام فعالیت‌های مربوطه را پیگیری کند.

**اقدامات دولت سیزدهم برای زنان ورزشکار بی‌سابقه‌است**

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری در خصوص فعالیت‌های انجام شده دولت سیزدهم برای زنان، تصریح کرد: به گفته خود ورزشکاران زن، حرکتی که در دولت سیزدهم برای ورزشکاران خانم انجام شد بی‌سابقه در ورزش بانوان بوده اما نمی‌دانم چرا این حرکت‌های خوب دیده نمی‌شود.

**آزادی بانوان زندانی با جرائم غیرعمد به مناسبت روز مادر**

رئیس ستاد مرکزی بزرگداشت هفته مقام زن و روز مادر در ادامه درباره برنامه‌های هفته زن افزود: خبر خوش برای زنان را ان‌شاءالله رئیس جمهوری در روز زن خواهند داد، اما به مناسبت هفته و روز زن، آزادسازی بانوان زندانی جرائم غیر عمد و حمایت از بانوان زندانی و خانواده‌هایشان در دستور کار است.

**بازدید از موزه‌ها برای زنان در روز مادر «رایگان» است**

خزعلی همچنین از برنامه اهداء خون، برنامه غربالگری سلامت و تست سلامت بانوان در روز زن خبر داد و با بیان اینکه بازدید از موزه‌ها برای زنان در روز زن رایگان خواهد بود، درباره سایر برنامه‌های مد نظر برای هفته زن ادامه داد: اگرچه تعداد زندانیان زن به نسبت آقایان کم است اما در صدد آزادسازی زنان زندانی جرائم غیر عمد به مناسبت هفته و روز زن هستیم. همچنین پویش "زنان برای زنان" پس از هفته زن برگزار می‌شود که طی آن زنان خیری که می‌توانند زنان زندانی را آزاد کنند فعالیت خواهند کرد تا بتوانند خانواده‌ها و فرزندان این زنان را تحت حمایت قرار دهند.

## محض اطلاع

### ۵ مشکل رایج مو در زمستان و راهکار رفع آن‌ها

شاید متوجه شده باشید در ماه‌های سرد سال موهایتان طراوت کمتری دارند. نکاتی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم می‌تواند به برطرف‌شدن مشکل موی شما کمک کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، در فصل زمستان، ترکیب هوای خشک داخل خانه و بادهای سرد بیرون می‌تواند برای موهای شما شرایط نامساعدی ایجاد کند. شاید متوجه شده باشید در ماه‌های سرد سال موهایتان طراوت کمتری دارند. نکاتی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم می‌تواند به برطرف‌شدن مشکل موی شما کمک کند.

**خشک‌تر شدن موها**

سردتر شدن هوا در فصل سرد، خشک‌تر شدن هوا را نیز به همراه دارد؛ زیرا هوای سرد رطوبت کمتری نسبت به هوای گرم در خود نگه می‌دارد. برای این که هوای سرد موهایتان را خشک نکند، از شستن روزانه موها خودداری کنید. چربی‌های طبیعی مو یک لایه محافظ بین پوست سر و موها ایجاد می‌کنند. همچنین بهتر است در فصل سرد از شامپوهای مناسب برای موهای خشک استفاده کنید. این شامپوها به شما کمک می‌کنند فاصله زمانی بیشتری بین شستوشوهادا شته باشید.

**کدر شدن موها**

هوای سرد و خشک می‌تواند موهای براق شما را بی‌روح و کدر جلوه دهد. برای حفظ سلامت موهایتان در ماه‌های سردتر از استفاده مکرر از ابزارهای گرمایشی و سشوار خودداری کنید. به جای استفاده از سشوار اجازه دهید موهایتان به طور طبیعی خشک شود. یا برای ابزارهای حالت‌دهنده‌ای که از فناوری فروسرخ استفاده می‌کنند و می‌توانند به حفظ رطوبت موها کمک کنند استفاده کنید.

**موخوره‌بیشتر**

هوای خشک باعث می‌شود موها شکننده و مستعد شکستن شوند. به همین دلیل احتمالا در فصول سرد شاهد موخوره بیشتری خواهید بود. برای جلوگیری از این مشکل سعی کنید به طور مرتب - هر شش هفته یک بار- انتهای موها را به اندازه چند سانتی‌متر کوتاه کنید. استفاده از یک شانه دندانه پهن و شامپوی ملایم نیز می‌تواند در سالم نگه‌داشتن موها و جلوگیری از ایجاد ظاهر ناخوشایند در آنها به شما کمک کند.

**تولیدالکتریسیته‌درموها**

هوای خشک چرخه‌های الکتریسیته ساکن ایجاد می‌کند. یک راه ساده برای جلوگیری از این مشکل مرطوب کردن موهاست. برای این منظور لبری کوچکی را از آب گرم پر کنید و مقدار کمی نرم‌کننده به آن اضافه کنید. می‌توانید در مواقع مورد نیاز کمی از این مخلوط را روی دستتان اسپری کنید و به آرامی روی موهایتان بمالید. استفاده از دستگاه بخور برای مرطوب‌کردن هوای اتاق نیز می‌تواند کمک‌کننده‌باشد.

**ریزش موی فصلی**

کمبود رطوبت در ماه‌های سردتر باعث ریزش موها می‌شود. بنابراین باز هم آبرسانی کافی به موها و مرطوب نگه‌داشتن آنها یک راه‌حل کمک‌کننده است. برای این منظور می‌توانید از ماسک‌های مرطوب‌کننده‌واستفاده کنید.

همچنین از گرم‌کردن موهایتان تا حد امکان بپرهیزید. روش دیگر برای درمان ریزش موی فصلی استفاده از ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای تقویت ریشه موهااست.

منبع: BrightSide

## احتمال وقوع موج جدید با اومیکرون

عضو کمیته علمی مقابله با کرونا با اشاره به افزایش ۲۰ درصدی میزان مراجعات سرپایی به علت کرونا، از احتمال وقوع موج جدید بیماری با سویه اومیکرون خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، داوود پیام طبرسی درباره وضعیت کرونا در کشور اظهار کرد: وضعیت بستری و مرگ و میر تغییر چندانی نکرده است اما در هفته گذشته مراجعات سرپایی به علت کرونا ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است.

احتمال وقوع پیک جدید کرونا

وی افزود: این افزایش تعداد بیماران سرپایی را نمی‌توان پیک جدید حساب کرد اما با توجه به شیوع اومیکرون در کشورهای جهان و ورود این سویه به کشور، احتمال وقوع موج جدید کرونا وجود دارد اما زمان آغاز این موج بستگی به میزان تزریق دوز سوم واکسن کرونا و رعایت پروتکل بهداشتی دارد.

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا ادامه داد: تاکنون حدود ۱۲ میلیون نفر دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و باید ۵۰ تا ۶۰ میلیون نفر دوز سوم واکسن را تزریق کنند.

**۲ علت پایین بودن آمار واکسیناسیون دوز سوم**

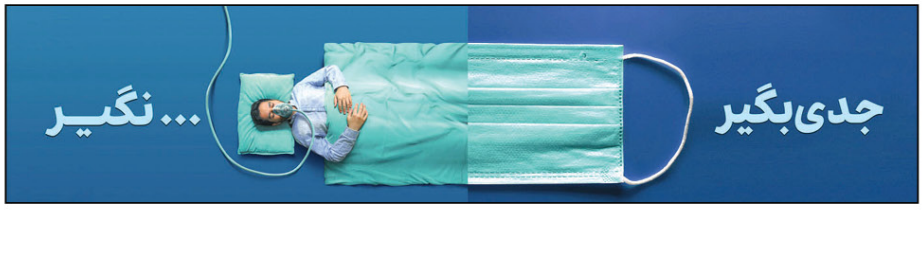
رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری درباره علت پایین بودن آمار واکسیناسیون دوز سوم تصریح کرد: تزریق دوز سوم واکسن کرونا به دو علت می‌تواند پایین باشد. اول آن که بیشتر افراد در ماه‌های اخیر واکسینه شده‌اند و هنوز سه ماه از تزریق نوبت دوم آنها نگذشته است و علت دیگر نیز این است که به دلیل فروکش کردن کرونا مردم احساس می‌کنند که نیازی به تزریق دوز سوم وجود ندارد در حالی که این تصور اشتباه است.

**زمان طلایی تزریق دوز سوم واکسن کرونا**

وی تأکید کرد: مردم باید توجه داشته باشند که الان بهترین زمان برای تزریق دوز سوم واکسن کرونا است زیرا واکسیناسیون قبل از آغاز موج جدید کرونا با اومیکرون، اثربخشی بهتری خواهد داشت.

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با بیان این که مطالعات نشان داده که تزریق دوز تقویتی (دوز سوم) واکسن کرونا باعث افزایش سطح ایمنی در مقابل اومیکرون می‌شود، تأکید کرد: افرادی که دو دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند ممکن است با درصد بیشتری به اومیکرون مبتلا شوند اما تزریق دوز سوم واکسن کرونا می‌تواند از ابتلا و بستری جلوگیری کند.

گفتنی است سویه "اومیکرون" گونه‌ای از کرونا است که نخستین بار در آفریقای جنوبی شناسایی شده و به علت جهش‌های متعدد و امکان سرایت‌پذیری بالاتر، جزو سویه‌های نگران کننده ویروس کرونا طبقه‌بندی شده است.




## مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست، شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

## تازه های سلامت

### عادات روزمره برای جلوگیری از حمله قلبی در زمستان

بر اساس مطالعات متعدد، خطر حمله قلبی ناگهانی معمولا در فصل زمستان افزایش می‌یابد چرا که بدن برای حفظ دمای خود، فعالیتش را بیشتر می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هندوستان تایمز، دمای پایین می‌تواند سیستم عصبی سمپاتیک را فعال کند و ترشح کاتکولامین ها را افزایش دهد. این شرایط منجر به انقباض رگ‌های خونی می شود که ممکن است ضربان قلب، فشار خون و حتی سطح کلسترول را افزایش دهد و روند لخته شدن خون را تشدید کند. همه این عوامل در نهایت ممکن است خطر حمله قلبی را افزایش دهند.

**در این مقاله چند عادت روزمره برای جلوگیری از حمله قلبی در هوای سرد توصیه شده است:**

**از الکل و سیگار دوری کنید**

این مواد می‌تواند به طور چشمگیری خطر ابتلا به حمله قلبی را در زمستان افزایش دهند.

**استرس خود را مدیریت کنید**

استرس عامل مهمی در بروز بیماری و حمله قلبی است. استرس حاد می تواند منجر به حمله قلبی و ایجاد تغییراتی در پوشش داخلی شریان های قلب شود. همچنین التهاب ناشی از آن ممکن است باعث لخته شدن خون و همچنین حمله قلبی شود.

**فعالیت های بدنی داشته باشید و خود را سرگرم کنید**

باغبانی، نقاشی، مطالعه، گوش دادن به موسیقی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. در خانه یوگا و مدیتیشن انجام دهید.

**خواب خوب داشته باشید**

در طول شب به میزان کافی بخوابید.

**روزانه ورزش کنید**

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. همچنین از ورزش کردن در بیرون از خانه در اوایل صبح و در همای سرد خودداری کنید.

از مصرف بیش از حد نمک و شیرینی خودداری کنید: از روغن های آشپزی غیراشباع مانند روغن گلرنگ، روغن خردل و غیره استفاده کنید. حجم سالاد و میوه ها را در رژیم غذایی روزانه خود افزایش دهید.

**قند خون، فشار خون و سطح کلسترول خود را کنترل کنید**

چکاپ منظم نکته کلیدی و اصلی است.

**آب به مقدار کافی بنوشید**

در حالی که نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت بدن همواره توصیه می‌شود با این حال باید توجه داشته باشید که تعریق معمولا در زمستان کاهش می یابد و بنابراین بیماران دچار نارسایی قلبی ممکن است دچار احتقان ریه شوند به خصوص اگر آب بیشتر از اندازه بنوشند، به این ترتیب تاکید می شود که در مورد مقدار مناسب آب مصرفی با توجه به شرایط جسمی خود حتما با پزشک‌تان مشورت کنید.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**