گوناگون

سامانه «زوج مانا» رونمایی شد

سامانه «نخستین جشنواره ملی فرهنگی و آموزشی زوج مانا» رونمایی شد

به گزارش پیام آشنا نخستین جشنواره ملی فرهنگی و آموزشی زوج مانا (ازدواج دانشجویی) با همکاری دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها و معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان آغاز بکار کرد و سامانه «نخستین جشنواره ملی فرهنگی و آموزشی زوج مانا» رونمایی شد. این مراسم با حضور وحید یامین پور معاون امور جوانان و حجت الاسلام مهدی متقی در مدیرکل دفتر برنامه ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان و همچنین حجت الاسلام فاطمی پور معاون فرهنگی و سیاسی حجت الاسلام هاشمی مدیر خانواده و ازدواج، داودوند رئیس اداره ازدواج و دکتر فرح بخش رئیس اداره آموزش و مشاوره نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها برگزار شد. گفتنی است این جشنواره همراه با جوایز نقدی و سفرهای زیارتی مشهد مقدس با خانواده و با ثبت کنشگری‌های اجتماعی تجربه‌ها، خاطره‌ها و ایده‌های زوج‌های دانشجو همراه خواهد بود. علاقه‌مندان می‌توانند جهت ثبت نام و ارسال آثار تا ۲۰ خرداد ماه ۱۴۰۲ به سامانه «ستاد ازدواج دانشگاه هیان » به آدرس (ezdevaj.nahad.ir) مراجعه کنند.

تمکین ۸۴ درصدی مردم از پیام‌های کشف حجاب پلیس

فراجا روز یکشنبه اعلام کرد طی ۲۴ ساعت گذشته، چند صد مورد کشف حجاب در خودرو توسط ناظرین پلیس ثبت و از طریق پیامک به اطلاع صاحبان خودرو رسیده است که بیش از ۸۴ درصد تمکین کردهاند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فراجا اعلام کرد، بی شک رعایت قوانین و ارزش‌های ایرانی- اسلامی، نقطه مشترک قاطبه مردم فهیم کشور است و بانوان و دختران بر اساس مسئولیت اجتماعی و تکلیف ایمانی، انسانی و شهروندی خویش برای جلوگیری از رواج ناهنجاری‌های اجتماعی و ارتقاء سلامت روان جامعه نسبت به رعایت پوشش مناسب و در شأن و منزلتشان، اقدام می‌کنند. همچنین همه شهروندان ضمن عمل به توصیه‌های پلیس خودشان و دیگر سازمان‌های متولی فرهنگ عمومی در خصوص رعایت حجاب، در منش و رفتارشان حامی و مروج روح معنویت و پوشش هنجار مند در جامعه هستند. پلیس به استناد قانون، به عنوان مجری و ضابط قضائی و در تعاقب ابلاغیه‌های قوه محترم قضائیه و وزارت کشور و حکم شرعی و اجتماعی در جامعه‌ای که اغلب دیندار و مقید به رعایت حدود الهی هستند، ملزم به پیگیری و مفاد قانون است. آشکار است که رفتار پلیس حتماً متناسب با جامعه و فرهنگ ایرانی با کمترین تراحم و تقابل خواهد بود. پلیس، در مواجهه با معدود افرادی که گویی از کرهای دیگر آمده‌اند و از عرف و هنجارهای کشور مطلع نیستند و قوانین را ندیده می گیرند قانون می کنند، اعمال قانون می کند. از زمان اجرای طرح در طی ۲۴ ساعت گذشته، چند صد مورد کشف حجاب در خودرو توسط ناظرین پلیس ثبت و از طریق پیامک به اطلاع صاحبان خودرو رسیده است که بالغ بر ۸۴ درصد تمکین و صرفا پیامک دوم برای تعداد انگشت شماری که متأسفانه رعایت نکردند پیامک دوم مبنی بر توقیف سیستمی خودرو ارسال شد و در صورت تکرار برای آن بار سوم خودروی آنان متوقف و راهی پارکینگ می‌شود. در قبال از اجرای طرح فرماندهان انتظامی استان‌ها اقدام به برگزاری جلسات توجیهی با متصدیان و نمایندگان واحدهای صنفی و اماکن عمومی مبنی بر لزوم رعایت ابلاغیه‌های صادره در زیرمجموعه شأن نمودند که همکاری اصناف و رعایت متصدیان بی نظیر بود که در این خصوص جای تشکر و قدردانی دارد. در تداوم اجرای این طرح ۳۵۰۰ پیامک در راستای رعایت قوانین و ضوابط اجتماعی و نظارت بر پوشش متصدیان به واحدهای صنفی ارسال که ۵۳۲ تعهد الکترونیکی اخذ شد و متأسفانه همکاران ما مجبور گشتند ۱۲۷ مغازه و فروشگاه و ۱۸ رستوران و باغ تالار را به علت عدم توجه به تذکرات قبلی، پلمب و پرونده قضائی تشکیل دهند و در حوزه معاور و اماکن عمومی مبنی نیز تعداد قابل از هنجار گریزان به مراجع قضائی ارجاع شدند. پلیس مأموریت‌های متنوع و متعددی دارد، از مقابله بی امان با سارقان، پیشگیری از سرقت، مبارزه با سوداگران مرگ و فروشندگان مواد مخدر، جمع‌آوری معتادان متجاهر و تحویل به مراجع درمانی و تلطیف سیمای شهر گرفته تا صیانت و حراست از جای جای کشور، مرز تا کوچه پس کوچه‌های شهرها و صدها مأموریت مهم دیگر، همه و همه با هدف برقراری امنیت صورت می‌پذیرد که طبیعتاً انجام و فرجام بهینه این مأموریت‌ها مستلزم حمایت و همراهی مردمان عزیزمان است و اعتماد و ارقام اعلام شده در بالا بیانگر غنای فرهنگی جامعه، هوشمندی و اخلاق مداری شهروندان است و پلیس فراجا از شهروندان گرانقدر و عزیزمان تقدیر و تشکر می کند. انتظار می رود کماکان سازمان‌های مردم‌نهاد، تشکل‌ها و گروه‌های دانشجویی، دانش‌آموزی، اساتید هنرمندان، اصحاب رسانه، مراجع دینی و علمی پیگیر وظایف نهادهای فرهنگ ساز در زمینه‌های مختلف اجتماعی باشند و خود نیز برای این مهم با استفاده از شیوه‌های اثرگذار و ایجاد گفتمان و صمیمیت تلاش کنند.

ابلاغ الگوی شهریه مدارس غیردولتی

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش‌وپرورش از ابلاغ الگوی شهریه مدارس غیردولتی خبر داد و شرایط پیش ثبتنام در مدارس غیردولتی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد محمودزاده دربارهٔ زمان ابلاغ الگوی شهریه به موسسان جهت تعیین نرخ افزایش شهریه مدارس غیردولتی در سال تحصیلی جدید اظهار کرد: الگوی شهریه مراکز و مدارس را ابلاغ کردیم. وی افزود: یکی از تفاوت‌های الگوی شهریه سال جدید با سال گذشته در این است که سال گذشته کیفیت‌بخشی به شهریه اضافه کردیم و الگو بیش از ۱۰۰ امتیاز داشت و امکان افزایش شهریه تا ۲۰ درصد برای مدارسی که امتیاز کیفیت بخشی را کسب کرده بودند در نظر گرفته بودیم و مانند یک امتیاز مازاد تشویقی بود. رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه اکنون کیفیت بخشی را درون الگوی اصلی و در دل همین ۱۰۰ امتیاز دیده‌ایم، گفت: به این ترتیب مدارسی که رویکرد فرهنگی و پرورشی داشته باشند در سابقات و جشنواره‌های فرهنگی شرکت کنند، تشکل‌های دانش آموزی فعال داشته باشند، در قالمه نماز و امر حجاب و عفاف اهتمام داشته باشند و مواردی از این دست در تعیین شهریه‌شان اثرگذار خواهد بود. محمودزاده درباره شرایط پیش‌ثبتنام مدارس غیر دولتی نیز توضیح داد و اظهار کرد: پیش‌ثبتنام امری پذیرفته شده است و این امر برای کاهش دغدغه خانواده‌ها امکان‌پذیر است؛ اما شرایطی دارد از جمله اینکه پیش‌ثبتنام و پرداخت علی‌الحساب باید به اندازه شهریه سال قبل باشد و نباید با افزایش شهریه همراه باشد. همچنین آزمون و مصاحبه‌ای نباید در نظر گرفته شود و اگر به دلیلی دانش آموزی انصراف داد، شهریه‌اش باید بدون کاهش مسترد شود. وی افزود: اگر متقاضیان مدرسه‌ای از صندلی‌هایش بیشتر باشد اولویت با دانش‌آموزان در محدوده جغرافیایی همان مدرسه است و تنها می‌توانند برای بقیه داوطلبان آزمون و مصاحبه برگزار کنند.

زنان و خانواده

پیشنهاد اجرای طرح محرم‌سازی در مدارس دخترانه با هدف شادابی و نشاط

مشاور امور زنان وزارت آموزش و پرورش گفت: از پیشنهادات حوزه امور زنان به مدیران و مسئولان، اجرای جدی محرم‌سازی در مدارس دخترانه با هدف شادابی و نشاط دختران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا؛ رابعه امامی رضوی- مشاور امور زنان وزارت آموزش و پرورش در مورد اجرای طرح عفاف و حجاب در مدارس و ابعادهایی که در این زمینه وجود دارد، توضیح داد: حوزه امور زنان وزارت آموزش و پرورش با رویکرد هویت‌بخشی و فرهنگ‌سازی در بین دختران دانش‌آموز و ترویج زیست عفیفانه برنامه‌های متنوعی در دست اقدام دارد که برخی از این فعالیت‌ها بصورت رویداد انجام گرفته است.

مشاور امور زنان وزارت آموزش و پرورش گفت: از پیشنهادات حوزه امور زنان به مدیران و مسئولان، اجرای جدی محرم‌سازی در مدارس دخترانه برای شادابی و نشاط دختران است. بحث محرم‌سازی جزء برنامه‌های سازمان نوسازی مدارس است با این حال مدیران بعضی از مدارس با تمهیداتی توانسته‌اند در این زمینه موفق عمل کنند که لازم است رصد و شناسایی شوند و مورد تقدیر قرار گیرند.

امامی رضوی با اشاره به فرهنگ‌سازی و آگاهی بخشی در حوزه عفاف و حجاب و اقدامات در این زمینه بیان کرد: اقداماتی از جمله اختصاص میز تخصصی امور زنان در نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم (بخش احکام ویژه دختران توسط کارشناس امور زنان)، اختصاص میز مشاوره تخصصی با عنوان هویت دخترانه و سبک زندگی اسلامی ایرانی به دختران حاضر در نمایشگاه قرآن توسط خانم دکتر لواف (عضو هیئت علمی دانشگاه)، مصاحبه با عنوان «دختر تراز انقلاب اسلامی، با مطالعه تاریخ فرهنگ و تمدن ایرانی از هویت خود دفاع می‌کند»، مصاحبه با عنوان خانواده، مسئولان و خودآگاهی فرد در پذیرش هویت دخترانه در این مدت به صورت جدی دنبال شده است.

او با بیان اینکه سخنرانی پیرامون سیمای مطلوب الگوی سوم زن در جمع فرهنگیان و مدیران استان فارس یکی از تجربیات صورت گرفته در حوزه عفاف و حجاب است، افزود: کارهای دیگری مانند تهیه و توزیع کتاب «خاطر نازک گل» در نشست زنان فرهنگی حوزه ستادی در این راستا انجام شده است.

مشاور امور زنان همچنین با اقدامات پیش رو در حوزه عفاف و حجاب در مدارس اشاره کرد و افزود: تدوین کتاب هویت دخترانه که در دست چاپ قرار دارد، برگزاری پرسمان‌های آموزشی تربیت دینی دانش آموزان دختر در سطح ملی، برگزاری سلسله نشست‌های معرفت افزایی و تقویت شایستگی‌های اعتقادی و اخلاقی زنان فرهنگی و دختران دانش آموز، تجلیل از دختران و پسران ممتاز با توجه به ملاک‌های حجاب و عفاف جزو برنامه‌های ما در آینده خواهد بود.

امامی رضوی ادامه داد: همچنین آموزش معیارهای رفتار صحیح زن و مرد جهت برقراری روابط انسانی و اجتماعی متعادل در خانواده و جامعه از طریق کتب درسی هم برای دختران و هم برای پسران جزو اهداف و برنامه‌های ماست.

روزنه

پرهیز از پرخوری و درهم خوری در ماه رمضان

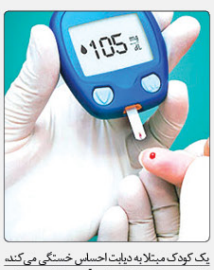
معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در ماه رمضان یک وعده غذایی حذف می‌شود و فرصتی برای سبک سازی و پاکسازی بدن است؛ افزود: نباید در وعده افطار و سحر این یک وعده را با پرخوری‌ها و درهم خوری‌ها جبران کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حسین رضایی‌زاده - معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به فواید روزه‌داری از دیدگاه طب ایرانی، گفت: همانطور که ماه مبارک رمضان فرصتی برای تزکیه نفس و پاکسازی روح و روان و آسودگی جان ما است از نظر جسمی نیز باید به درستی و به دور از افراط و تفریط اتفاق افتد وی افزود: روزه‌داری یک فرصت خوب است تا بدن از مواد زائدی که به دلیل پرخوری‌ها و کم تحرکی ایجاد شده پاک‌سازی شود. در این زمان بدن از مولادی که درون خود ذخیره کرده استفاده می‌کند و به نوعی گردش انرژی در بدن اتفاق می‌کند که به نفع بدن و سبک‌سازی و پاکسازی بدن است. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در ماه رمضان یک وعده غذایی حذف می‌شود و قرار نیست در وعده افطار و سحر این یک وعده را با پرخوری‌ها و درهم خوری‌ها جبران کنیم، گفت: از مصرف غذاهای مختلف و متنوع در وعده افطار و سحر خودداری کنید؛ چرا که معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند همه آنها را به درستی هضم کند. بخصوص اینکه معده مدت طولانی خالی بوده است و تا آن هضم حجم بالای مواد را ندارد. رضایی‌زاده تصریح کرد: در ماه رمضان برخی افراد تمایل به مصرف غذاهای پرکالری مثل آش رشته، حلیم و کله پاچه و یا شیرینی های پر کالری مثل زولبیا و بامیه دارند اما حواسمان باشد که اولا قرار است یک وعده غذایی ما حذف شود و نباید آن را با خوردن غذاهای پر کالری جبران کنیم و از طرفی مواد پر کالری را به عنوان یک وعده غذای کامل استفاده کنیم و یا به میزان کم استفاده کنیم. مثلا آش و حلیم یک غذای کامل محسوب می‌شود و نباید به عنوان یک دسر و پیش غذا مصرف کنید.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت همچنین توصیه کرد: بهتر است برای رفع عطش و غلبه بر خشکی بدن از شربت سکنجبین، گلاب و بیدمشک استفاده شود. خوردن چای و هندوانه در وعده سحر توصیه نمی‌شود. همچنین روزه‌داران به ویژه جوانان و افراد گرم مزاج و خشک مزاج، خوب روزه داشته باشند و این خوب بهتر است نزدیک افطار نباشد. رضایی‌زاده در خصوص میزان خواب در ماه رمضان تصریح کرد: توصیه کلی ما این است که طوری برنامه ریزی کنند که با بهم ریختن میزان و زمان خواب زندگی روزمره مختل نشود یعنی از ابتدای شب تا سحر بخوابند. همچنین با شکم پر و بلافاصله بعد از وعده سحری نخوابند. وی در مورد روزه گرفتن افراد بیمار بخصوص افراد دیابتی گفت: به طور کلی از لحاظ شرعی اگر کسی احتمال عقلی بدهد که گرفتن روزه برایش ضرر دارد مثل کسی که در طول روز باید دارو مصرف کند یا آب بخورد نباید روزه بگیرد. افرادی که سابقه بیماری‌های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه‌داری حتما با پزشک خود مشورت کنند. اگر درمان خوراکی و تزریقی دریافت می‌کنند باید میزان کالری دریافتی را طوری تنظیم کنند که هم دچار افت قند نشوند و هم در زمان افطار دوردشان به غذا خوردن ناگهانی و با خوردن غذاهای حجیم با قند و چربی بالا نباشد و یک رفتار تغذیه‌ای متعادل را رعایت کنند.

رضایی‌زاده ادامه داد: قرار است در ایام روزه‌داری، روزه‌داران با کنترل شرایط روح و روان خود، خوش اخلاق هم باشند. بنابراین توصیه می‌شود در طول روز با بوییدن گلاب، خنک و یا معطر کردن فضای منزل و محیط کار این آرامش را بدست آورند.

نشانه‌های دیابت در کودکان



یک کودک مبتلا به دیابت احساس خستگی می‌کند، از دل درد می‌نالد، مقدار زیادی آب می‌نوشد به طور مرتب لاغر می‌شود و... اما می‌توان دیابت را در کودکان مبتلا کنترل کرد تا بیمار محسوب نشوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیمارستان مرکز طبی کودکان، دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا اثر انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که در بدن توسط لوزالمعده ترشح و باعث می‌شود قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱: دیابت قندی وابسته به انسولین که دیابت جوانان هم گفته می‌شود که در این نوع دیابت، تولید انسولین لوزالمعده کم می‌شود یا اصلا تولید نمی‌شود. دیابت کودکان معمولا از نوع ۱ است که به این معنی است که انسولین کم تولید می‌شود. دیابت نوع ۱ به دنبال یک پاسخ ایمنی که هنوز دلیل آن مشخص نشده، رخ داده و بدن خود سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده را مورد هدف قرار می‌دهد و باعث تخریب آنها می‌شود.

دیابت نوع ۲: دیابت قندی غیر وابسته به انسولین است که در این نوع، حساسیت بدن نسبت به انسولین کمتر می‌شود و غالبا در بیماران بالای ۳۰ سال یا بیماران چاق‌تر بروز می‌کند.

نشانه‌های حادیبماری

افزایش حجم ادرار، تشنگی شدید، کاهش وزن در حالیکه اشتها زیاد باشد، ضعف و خستگی و اختلال در دید از جمله نشانه‌های حاد بیماری دیابت محسوب می‌شود.

باید توجه کرد که یک کودک مبتلا به دیابت احساس خستگی می‌کند شب‌ها برای ادرار کردن بیدار می‌شود، از دل درد می‌نالد، مقدار زیادی آب می‌نوشد و به طور مرتب لاغر می‌شود. در نهایت با تشدید وضعیت جسمی کودک، دیابت با یک آزمایش ساده قند و ادرار تشخیص داده می‌شود.

پس از تشخیص بیماری در کودک مبتلا به دیابت، کودک برای چند روز در بیمارستان بستری می‌شود تا مقدار قند خون کودک بوسیله تزریقات انسولین، طبیعی شود.

درمان دیابت

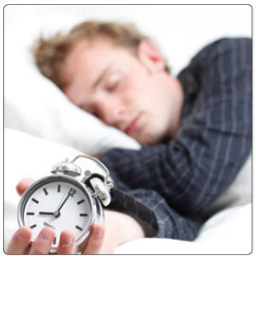
باید توجه کرد که در درمان دیابت پنج جزء مهم وجود دارد که شامل رژیم غذایی، ورزش، کنترل قند خون، تجویز دارو و آموزش می‌شود. درمان دیابت نوع یک نیاز به آموزش دارد که در آن رژیم غذایی، ورزش و مسائل روانی خانوادگی حائز اهمیت است. والدین باید توجه داشته باشند که درمان اصلی در دیابت نوع یک استفاده از انسولین است و هدف اصلی درمان تلاش برای طبیعی کردن فعالیت انسولین و قند خون به منظور جلوگیری از عوارض عروقی و عصبی است. ورزش نیز از نظر اینکه سبب افزایش تاثیر انسولین می‌شود مهم است و در زندگی کودک دیابتی باید مورد توجه قرار گیرد.

رژیم غذایی هم بر پایه عادت غذایی معمول بیمار بوده و باید شامل تمامی عناصر اساسی غذا (نظیر ویتامین‌ها و مواد معدنی و...) باشد. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ که باید برای کنترل قند خون از انسولین استفاده کنند، لازم است در وعده‌های غذایی از تمام گروه‌های غذایی از جمله کربو هیدرات‌ها استفاده کنند

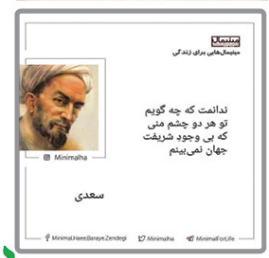
عوارض دیابت

بیماری دیابت عوارضی مانند افت قند خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، درگیری کلیه‌ها، درگیری چشم‌ها، بیماری‌های عصبی، زخم شدن پاها (در سنین بالاتر) و... دارد.

در عین حال باید توجه کرد که یک کودک مبتلا به دیابت بیمار نیست؛ بلکه در صورت عدم کنترل بیماری، بیمار دیابتی محسوب می‌شود. بنابراین با کسب اطلاعات بیشتر در روند صحیح کنترل بیماری حق داشتن یک زندگی شاد را از کودکان مبتلا به دیابت نگیریم.



منیمال
هایی برای زندگی



تازه های سلامت

چرت نیم‌روزی طولانی ریسک فیبریلاسیون دهلیزی را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چرت روزانه بیش از نیم ساعت خطر ابتلا به ضربان قلب نامنظم را در افراد دو برابر افزایش می‌دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس پژوهش اخیر محققان، افرادی که ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز چرت می‌زنند، ۹۰ درصد بیشتر از افرادی که چرت‌های کوتاه‌تری دارند، در معرض خطر ابتلا به اختلال ریتم قلب موسوم به فیبریلاسیون دهلیزی هستند

دکتر خسوس دیاز گوتیرز، نویسنده این مطالعه از بیمارستان دانشگاه خوان رامون خیمنز در اسپانیا گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که چرت زدن در طول روز باید به کمتر از ۳۰ دقیقه محدود شود. افرادی که خواب شبانه آنها آشفته است، نباید وابسته به چرت زدن برای جبران کمبود خواب شبانه شأن باشند.

فیبریلاسیون دهلیزی باعث می‌شود حفره‌های قوقانی قلب به‌طور نامنظم ضربان داشته باشند و خطر سکته مغزی را پنج برابر افزایش دهد. این عارضه شایع‌ترین اختلال ریتم قلب در جهان است.

برای این مطالعه، محققان بیش از ۲۰۰۰۰ فارغ التحصیل دانشگاه اسپانیا را دربایی کردند. شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: آنهایی که چرت نیمروزی نمی‌زدند. کسانی که کمتر از ۳۰ دقیقه چرت می‌زدند؛ و کسانی که هر روز ۳۰ دقیقه یا بیشتر چرت می‌زدند.

در طول یک پیگیری متوسط نزدیک به ۱۴ سال، ۱۳۱ شرکت کننده مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی شدند.

براساس اولین تجزیه و تحلیل، خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در افرادی که چرت‌های طولانی‌تری داشتند، دو برابر بیشتر بود. در همین حال، افرادی که چرت نمی‌زدند، در مقایسه با افرادی که چرت کوتاه داشتند، با خطر بالا ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی روبرو نبودند.

با نگاه دقیق‌تر به چرت‌های کوتاه، محققان دریافتند افرادی که کمتر از ۱۵ دقیقه چرت می‌زنند، ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی هستند. در حالی که افرادی که ۱۵ تا ۳۰ دقیقه چرت می‌زنند، در مقایسه با چرت‌های طولانی، ۵۶ درصد کمتر در معرض خطر هستند.

دیاز گوتیرز گفت: نتایج نشان می‌دهد که مدت زمان چرت زدن بهینه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه است. برای تعیین اینکه آیا یک چرت کوتاه ترجیح داده شده است یا نه، مطالعات بیشتر گذری مورد نیاز است.

او گفت که توضیحات زیادی برای ارتباط بین چرت زدن و سلامتی وجود دارد.

وی در ادامه افزود: برای مثال، چرت‌های طولانی در روز ممکن است ساعت داخلی بدن (ریتم شبانه‌روزی) را مختل کند و منجر به خواب کوتاه‌تر در شب، بیداری بیشتر در شب و کاهش فعالیت بدنی شود. در مقابل، چرت کوتاه در طول روز ممکن است ریتم شبانه روزی را بهبود بخشد، سطح فشار خون را کاهش دهد و استرس را کاهش دهد.