گوناگون

بسته ۱۰ میلیونی واکسن چینی محقق شد

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: با ورود محموله روز یکشنبه بسته ۱۰ میلیونی واکسن از چین محقق شد.

به گزارش پیام آشنا، کیانوش جهانپور در توئیتی نوشت: با محموله‌ای که روز یکشنبه از کشور چین وارد شد، عملاً بسته ۱۰ میلیونی واکسن کرونا از چین محقق شد. وی افزود: تا کنون خوش قول ترین تأمین کننده خارجی واکسن برای ایران، چین بوده است.

جهانپور نوشت: واردات واکسن از چین و دیگر منابع خارجی معتبر، با تلاش دستگاه دیپلماسی، همکاران وزارت بهداشت و حمایت دولت و بانک مرکزی ادامه خواهد یافت.

عاداتی که استخوان‌ها و مفاصل را ضعیف‌می کند

افزایش سن تنها عامل بروز مشکلات مفاصل نیست و فاکتورهای بسیاری وجود دارند که تضعیف و بیماری‌های استخوانی را به همراه دارد.

به گزارش پیام آشنا، خودداری از انجام برخی کارها و کنار گذاشتن عادات ناسالم می‌تواند سرعت و میزان تحلیل رفتن استخوان‌ها را کاهش دهد و به برخورداری از یک سبک زندگی سالم‌تر کمک کند.

روزنامه تایمز آوایند یاد مطلبی به برخی از عادات ناسالم اشاره کرده است که سلامت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد:

استعمال سیگار: با استعمال سیگار نوعی اتم موسوم به رادیکال های آزاد در بافت بدن تولید می شود. رادیکال های آزاد تولید شده نه تنها برای ریه ها مضر هستند بلکه به سلامت استخوان ها نیز آسیب وارد می کند. میزان تراکم استخوان در افرادی که از دخانیات مصرف می کنند، کمتر است.

کم تحرکی: افراد کم تحرک بیشتر در معرض تحلیل رفتن سریع استخوان‌ها قرار دارند. انقباضات عضلانی باعث استحکام استخوان ها می شوند. از این رو ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی برای برخورداری از استخوان های سالم بسیار مهم است.

مصرف مواد غذایی پرنمک: بین مصرف زیاد نمک و کاهش تراکم استخوان رابطه وجود دارد. با بالا رفتن میزان مصرف سدیم، بدن کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می کند. در حقیقت زنان ممکن است هر سال تنها با مصرف یک گرم سدیم بیشتر طی روز یک درصد از تراکم استخوان خود را از دست بدهند.

عدم حضور در فضاهای باز: ویتامین D برای حفظ استحکام استخوان‌ها حائز اهمیت است. کمبود این ویتامین موجب ضعیفی و شکنندگی استخوانها می‌شود. یکی از روش‌های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن قرار گرفتن در معرض نور خورشید است بنابراین اگر فرد زمان کافی را در فضای باز سپری نکند، ممکن است با کمبود این ماده مغذی مواجه شود.

بررسی تغییرات مغزی عامل صرع به کمک پروتئینی که با نور غیرفعال می‌شود!

پژوهشگران آلمانی در بررسی جدید خود، نوعی پروتئین را معرفی کرده‌اند که به واسطه نور، غیرفعال می‌شود و می‌تواند برای بررسی تغییرات مغزی عامل صرع به کار برود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پژوهشگران "دانشگاه رور-بوخوم" (Ruhr-University Bochum)، آلمان، یک ابزار "اپتوژنتیک" (optogenetic) ارائه داده‌اند.

ابزار آنها نوعی پروتئین است که با کمک نور کنترل می‌شود. این پروتئین موسوم به "opsin" در مغزو چشم گورخرماهی تولید می‌شود. پژوهشگران در این پروژه، opsin را به مغز موش وارد کردند. opsin برخلاف سایر ابزارهای اپتوژنتیک، با کمک نور فعال نمی‌شود، بلکه به واسطه نور غیرفعال می‌شود. آزمایش‌ها نشان داد که این ابزار می‌تواند برای بررسی تغییرات مغز که مسئول ایجاد صرع هستند، مناسب باشد.

"گیرنده opsin Opnvb"، یک گیرنده "جی‌پروتئین" (G protein) است که در بدن گورخرماهی وجود دارد و برخلاف بسیاری از گیرنده‌های جی‌پروتئین، می‌توان آن را بدون نیاز به گیرنده نور فعال کرد.

فعال شدن گیرنده‌های جی‌پروتئین معمولا به باز شدن کانال‌های ویژه یونی می‌انجامد که هجوم یون‌ها به درون سلول و افزایش فرآیندهای سیگنال‌دهی در سلول را به همراه دارد. در مورد Opnvb، نور می‌تواند این زنجیره سیگنال‌دهی فعال را غیرفعال کند.

اگرچه این فرضیه وجود دارد که گیرنده‌های جی‌پروتئین، نقش مهمی در بیماری‌های عصبی و شب کوری ایفا می‌کنند، اما تاکنون پژوهش کمی در مورد گیرنده‌های انجام شده است که بدون فرآیند تحریک، فعال می‌شوند.

همچنین این گیرنده‌ها، نقش مهمی در ایجاد برخی از سرطان‌ها بر عهده دارند. پژوهشگران در این پروژه دریافتند که گیرنده مورد نظر به واسطه نور، غیرفعال می‌شود. آنها باور دارند که Opnvb برای دستیابی به بینش‌های بیشتر در مورد عملکرد گیرنده‌های جی‌پروتئین، مناسب است و می‌تواند به آنها کمک کند تا دانش جدیدی را در مورد نقش گیرنده‌های جی‌پروتئین در پیشروی بیماری‌ها به دست بیاورند.

پژوهشگران، سلول‌های ویژه‌ای را در مغز موش‌ها طوری تغییر دادند که بتوانند Opnvb را تولید کنند. آنها امیدوارند که با کمک این ابزار اپتوژنتیک بتوانند اطلاعات دقیق‌تری را در مورد مکانیسم‌های مؤثر در ایجاد صرع و بازه‌های زمانی بروز آن به دست بیاورند.

این پژوهش در مجله "Nature Communications" به چاپ رسید.

یک جرعه کتاب

استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی
نویسنده:فرانسسکاجینو
مترجم:یاسمین‌شاکری
بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

پیام آشنا: کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی نوشته فرانسسکا جینو، کتابی عالی است که با هنرمندی و البته استناد به پژوهش‌های معتبر، چشم‌اندازهایی جدید از نیروی شگفت‌انگیز خلاقیت و حل مسأله پیش‌روی ما قرار می‌دهد. بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه این کتاب جذاب را با ترجمه یاسمین شاکری منتشر کرده‌است.

درباره کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی پر از توصیه‌های جالب، دانش فراوان و ماجراهای الهام‌بخش برای کسانی است که می‌خواهند قانون شکنی کنند. فرانسسکا جینو در این کتاب به همه مخاطب‌انش می‌آموزد که چه زمانی؟ چگونه و چطور می‌توانند قوانین را زیر پا بگذارند. اگر از خودتان می‌پرسید که چرا قانون شکنی باید اینقدر اهمیت داشته باشد. بیایید به این موضوع از دریچه دیگری نگاه کنیم.

همه ما نافرمان‌ها را به عنوان مسببان اصلی هرج و مرج می‌شناسیم. اما واقعیت این است که آن‌ها افرادی هستند که تصمیم گرفته‌اند از حاشیه امن و واپسگرای خود بیرون بیایند و سنت‌ها را کنار بزنند. نتیجه چیزی است که فراتر از تصور ما است. آن‌ها با این کار نوآوری می‌کنند. بازآفرینی می‌کنند و در یک کلام، دنیا را به جای بهتری برای ماندن تبدیل می‌کنند. اما در روزگاری که ما زندگی می‌کنیم، همه‌چیز با رقابت و بی رحمی عجین شده است. برای اینکه بتوانیم احساس رضایت خود را از زندگی بیشتر کنیم و کسب و کارمان را رشد و پیشرفت دهیم، لازم است استعداد نافرمانی را در وجودمان پرورش دهیم.

فرانسسکا جینو درمورد نافرمانی، سال‌ها مطالعه کرد. او برای نوشتن کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی نقاط مختلف جهان را زیر پا گذاشت. به بوتیک‌های بسیار شیک در ایتالیا سر زد. سراغ بهترین رستوران های زنجیره‌ای رفت. در مشهورترین استودیوهای آیمیش سازی قدم گذاشت و آدم‌هایی را پیدا کرد که استعداد نافرمانی داشتند. با همان‌هایی که می‌توانند آینده دنیا را از آن خودشان کنند.

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

اگر به دنبال پیشرفت در زندگی و کسب و کارتان هستید، کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی می‌تواند مانند یک چراغ راهنما به شما کمک کند.

۱ تا ۵ سال؛ "طول مدت ازدواج" اغلب طلاق‌ها در سال ۹۹

طبق آمار منتشره مرکز آمار ایران، ۱۱ هزار و ۷۱۵ طلاق با طول مدت ازدواج کمتر از یک سال طی سال گذشته به ثبت رسیده این در حالیست که طول مدت ازدواج بیشتر طلاق‌های ثبت شده در سال گذشته تنها بین یک تا پنج سال بوده است.

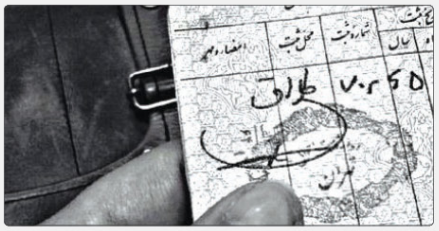
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مطابق با «گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران پاییز ۹۹» مرکز آمار ایران، اگرچه تعداد رویدادهای ازدواج از ۵۳۳ هزار و ۱۷۴ رویداد در سال ۹۸ و با افزایش ۴.۴ درصدی به ۵۵۶ هزار و ۷۳۱ در سال ۹۹ رسیده است اما در عین حال تعداد رویدادهای طلاق ثبت شده در سال گذشته نیز با ۳.۶ درصد افزایش نسبت به سال ۹۸ از ۱۶۷ هزار و ۸۱۴ به ۱۸۳ هزار و ۱۹۳ رویداد طلاق در سال ۹۹ رسیده است.

در سال ۹۹ طول مدت ازدواج ۱۱ هزار و ۷۱۵ طلاق ثبت شده کمتر از یک سال و طول مدت ازدواج ۵۱ هزار و ۲۷۰ رویداد طلاق ثبت شده بین یک تا پنج سال بوده است. از سوی دیگر ۷۸۰۹ رویداد طلاق نیز با طول مدت ازدواج بالغ بر ۲۹ سال در سال ۹۹ به ثبت رسیده است.

همچنین آنچه از آمارها بر می‌آید این است که طول مدت ازدواج بیشتر طلاق‌های ثبت شده در سال ۹۹ بین یک تا پنج سال بوده است؛ یعنی در اغلب موارد تنها یک تا پنج سال کامل از زمان رخداد رویداد ازدواج گذشته بوده است که در نهایت این ازدواج ها به طلاق ختم شده اند.

با وجود اینکه بیشترین طلاق‌های ثبت شده در سال ۹۹ به طول مدت ازدواج یک تا پنج سال معطوف می شود اما در قیاس با سال ۹۸ آمار طلاق‌های با طول مدت ازدواج کمتر از یک سال و یک تا پنج سال در سال ۹۹ با کاهش هفت و ۲ درصدی مواجه بوده و در عین حال طی سال ۹۹ آمار طلاق‌های با طول مدت ازدواج پنج تا بیش از ۲۹ سال در قیاس با سال ۹۸ افزایش داشته است.

بر اساس گزارش یاد شده، طول مدت ازدواج طلاق های ثبت شده در سال ۹۹ از بیشترین به کمترین یک تا پنج سال، پنج تا ۱۰ سال، ۱۰ تا ۱۵ سال، ۱۵ تا ۲۰ سال، کمتر از یک سال و سپس ۲۰ تا ۲۵ سال، بیش از ۲۹ سال و ۲۵ تا ۲۹ سال است. همچنین میانگین طول مدت ازدواج قبل از اولین طلاق نیز در ۹ ماهه نخست سال گذشته (۹۹)، ۱۰ سال بوده است.



از سوی دیگر آمار رویداد طلاق بهار و تابستان ۹۹ درج شده در «گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران پاییز ۹۹» نسبت به آمار اعلام شده در گزارشات پیشین مرکز آمار، افزایش داشته که علت آن بر اساس اعلام مرکز آمار و به گفته سازمان ثبت احوال، این است که «طبق مصوبه کمیته بخشی جمعیت کمیسیون تخصصی شورای عالی آمار، سازمان ثبت احوال کشور تا زمان کاهش فاصله رخداد تا ثبت رویدادهای ازدواج و طلاق وفق بند ۲۶۱ اصول و توصیه هایی برای نظام آمار حیاتی (سازمان ملل متحد، ۲۰۱۳) اقدام به بازبینی (revise) شمار رویدادها می کند».

بنابراین در مجموع مطابق با آخرین گزارش این مرکز و با توجه به اینکه آمار طلاق مربوط به زمستان ۹۹ هنوز منتشر نشده است و امکان افزایش این آمار وجود دارد؛ طی ۹ ماهه نخست سال ۹۹، تعداد ۱۳۲ هزار و ۳۱۲ رویداد طلاق ثبت شده است که از این بین طول مدت ازدواج برای ۴۸۶ رویداد کمتر از یک سال، ۳۷ هزار و ۲۲۳ رویداد بین یک تا پنج سال و ۵۵۴۷ رویداد طلاق بالغ بر ۲۹ سال بوده است.

آشپزخونه

چگونه با پنیر و سبزیجات بورک خوشمزه درست کنیم؟

بورک یک میان وعده خوشمزه و پر طرفدار در کشور ترکیه است و روش های فراوانی برای تهیه این غذای ترکی وجود دارد که در اینجا با یک نوع آن آشنا می‌شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، بورک استانبولی یک شیرینی ترکی است که با مواد غذایی شور و طمع‌دار پر می‌شود. برای تهیه این غذا به خمیر یوفکا و مواد مورد علاقه خود که می خواهید داخل خمیر قرار دهید، نیاز دارید. بورک را هم می توانید در روغن سرخ کنید و هم در فر قرار دهید. ورک ترکی با پنیر و سبزیجات را می توانید در وعده صبحانه و یا به عنوان میان وعده مورد استفاده قرار دهید. همچنین این دستور پخت یک وعده گیاهی راحت و خوشمزه برای گیاهخواران است که به راحتی می‌توانند در خانه تهیه‌اش کنند. اما به طور کل بورک با اسفناج، پنیر و گاهی با گوشت پر می‌شود.

در ادامه طرز تهیه این میان وعده خوشمزه را برایتان می گوییم:

مواد لازم برای تهیه بورک پنیر و سبزیجات:
خمیر یوفکا هشت ورق
پنیر صبحانه ۲۰۰ گرم
اسفناج ۲۰۰ گرم
کره پاستوریزه ۱۰۰ گرم

تخم‌مرغ یک عدد
شیر پرچرب یک سوم پیمانه
روغن یک سوم پیمانه
شکر یک قاشق غذاخوری
وانیل یک چهارم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

برای تهیه این بورک ترکی خوشمزه با پنیر و اسفناج بهتر است ابتدا فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا گرم شود. اگر می‌خواهید بورک ترکی روی گاز پخته شود نیازی به گرم کردن فر نیست. سپس اسفناج‌ها را از ساقه جدا کنید و به مدت یک دقیقه در آب در حال جوش بریزید. پس از یک دقیقه اسفناج‌ها را آبکش کنید و روی یک دستمال تمیز بگذارید و دستمال تمیز دیگر روی آن بیندازید. برگ‌های اسفناج را بین دو دستمال فشار دهید تا کاملا خشک شوند.

در مرحله بعدی برگ اسفناج‌ها را با چاقو ریز کنید و در یک ظرف جدا با پنیر پنج ستاره مخلوط کنید. سپس شیر، تخم مرغ و کره پاستوریزه آب شده را در یک ظرف مخلوط کنید. یک ورقه یوفکا را برداشته و روی یک سطح تمیز قرار دهید.

نکته: برای تهیه این بورک می توانید از پنیر خامه ای هم استفاده کنید.

سپس سطح خمیر یوفکا را با فرچه مخصوص شیرینی‌پزی به مخلوط شیر، تخم‌مرغ و کره آغشته کنید. البته باید بدانید که اگر میخواهید بورک‌های ترکی بیشتر طعم شیرینی بدهند، می‌توانید وانیل و شکر را در این مرحله به شیر، تخم مرغ و کره اضافه کنید.

سپس مواد پنیر و اسفناج را با قاشق روی نوار عرضی بالای ورقه خمیر یوفکا بریزید و آرام آرام خمیر را با مواد به صورت لوله‌ای بپیچید. برای باز نشدن و انسجام بورک‌ها، مواد شیر، تخم مرغ و کره آب شده را با فرچه بر روی بورک‌های پیچیده شده نیز بزنید.

نکته: بورک‌ها را بیش از حد پر نکنید. اگر بورک‌های شما روی گاز یا در فر ترکید، احتمالا داخل خمیرها را بیش اندازه پر کرده‌اید.

در مرحله آخر بورک‌ها را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی آن‌ها طلایی - قهوه‌ای شوند. البته اگر فر ندارید هم می‌توانید بورک‌ها را با کمی روغن در ماهیتابه سرخ کنید تا جایی که ترد و طلایی رنگ شوند. بورک‌های اسفناج پنیر گیاهی آماده است و می‌توانید آن را به عنوان یک میان‌وعده سالم یا فینگرفودی خوشمزه سرو و در کنار دوستانتان نوش جان کنید.

اجرای خریدسربازی و جریمه ریالی غایبان دوباره تکرار می‌شود؟

درپی انتشار خبری به نقل از یکی از مدیران ارشد تأمین اجتماعی در مورد خرید خدمت سربازی، رئیس اداره سرمایه انسانی سربازستادکل نیروهای مسلح با تأکید بر اینکه مرجع انتشار اخبار حوزه سربازی سازمان وظیفه عمومی ناجا و ستادکل نیروهای مسلح است، اعلام کرد: هیچ طرحی برای خرید سربازی یا حتی جریمه ریالی مشمولان غایب در دستور کار نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در روزهای اخیر خبری پیرامون خرید سربازی به نقل از یکی از مدیران ارشد سازمان تامین اجتماعی منتشر شد که در آن شرایط خرید خدمت سربازی و حتی مبلغ مربوط به آن نیز اعلام شده بود. موضوعی که انتشار آن از سوی یک مسئول غیرمرتبط با حوزه سربازی عجیب به نظر می‌رسد.

با این وجود این خبر در بسیاری از رسانه ها از جمله صداوسیما نیز با عنوان خبرخوش برای سربازان مورد بازنشر قرار گرفته و این شائبه را برای مشمولان سربازی ایجاد کرد که احتمال اجرای طرح خرید خدمت سربازی وجود دارد. موضوعی که محل پرسش شماری از مخاطبان ایسنا نیز قرار گرفت و به نظر می‌رسد که اشتباه در نحوه بیان یا تنظیم خبر منجر شده تا شیوه احتساب دوران خدمت سربازی به عنوان "سابقه بیمه" تحت عنوان "خرید خدمت سربازی" اعلام شود.

انتشار این خبر سبب شد تا دوباره خرید خدمت سربازی را از امیر غلامرضا رحیمی‌پور- رئیس اداره سرمایه انسانی سربازستادکل نیروهای مسلح پرس و جو کنیم.

وی درباره خبر منتشر شده گفت: طبق قانونی که از مدت‌ها قبل هم وجود دارد، طول مدت خدمت سربازی به عنوان سابقه بیمه و جزو سنوات بیمه بازنشستگی افراد محسوب می‌شود و از این رو افراد متقاضی باید با پرداخت کسورات و حق بیمه این دوسال به شرکت بیمه که به قیمت روز انجام می‌شود، این دوسال را جزو سابقه خود لحاظ کنند.

رحیمی‌پور ادامه داد: این موضوع مربوط به شرکت های بیمه است و هیچ ارتباطی با موضوع خرید خدمت سربازی که متاسفانه در برخی از خبرها نیز منتشر شده بود، ندارد. در این مورد همانطور که بارها نیز اعلام شده، ستادکل نیروهای مسلح مخالف خرید خدمت سربازی و همچنین طرح جریمه ریالی سربازی است و چنین طرح‌هایی دیگر اجرا نخواهد شد.

رئیس اداره سرمایه انسانی سربازستادکل نیروهای مسلح هرنوع خرید خدمت سربازی را خلاف عدالت دانست و گفت: اجرای چنین طرح‌هایی آثار و تبعات منفی زیادی در جامعه دارد و از این رو ستادکل نیروهای مسلح تصمیمی برای اجرای آن ندارد.

وی در پایان با تاکید بر اینکه مرجع رسمی انتشار اخبار در حوزه سربازی سازمان وظیفه عمومی ناجا و ستادکل نیروهای مسلح است، گفت: توصیه ما به مشمولان و خانواده‌هایشان این است که به اخبار منتشر شده از منابع غیرموثق یا هرآنچه که تحت عنوان طرح پیشنهاد و نظرشخصی افراد منتشر شده و فاقد ضمانت اجرا و وجاهت قانونی است توجه نکرده و به امید اجرای آن وارد غیبت از سربازی نشوند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر چه انسان‌تر باشیم زخم‌ها عمیق‌تر خواهند بود. هر چه بیشتر دوست بداریم بیشتر غصه خواهیم داشت. بیشتر فراق خواهیم کشید و تنهایی‌هایمان بیشتر خواهد شد

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

نشانه‌های سکته‌قلبی در زنان را شناسایی کنید

نشانه‌های سکته قلبی در خانم‌ها با آقایان بسیار متفاوت است و به رغم آن که درد قفسه سینه از مهم‌ترین و علامت مشترکی در ارتباط با سکته قلبی است اما علائم خاموش دیگری در میان خانم‌ها هم می‌تواند نشانه‌ای از این مسأله باشد.

درد قفسه سینه

به گزارش پیام آشنا، این درد در میان خانم‌ها دقیقا در قسمت چپ قلب احساس نمی‌شود و آن‌ها گاهی احساس می‌کنند که دچار درد معده یا ماندن غذاها در بالای معده شده‌اند.

احساس درد در بازو، گردن، پشت و فک

اگر در این نواحی به صورت بی‌سابقه‌ای احساس درد طولانی‌مدت داشتید حتما سریع به پزشک متخصص مراجعه کنید، این نوع درد در میان خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است و عمدتا در هنگام خواب موجب بیدار شدن آن‌ها با احساس درد می‌شود.

درد دل

گاهی اوقات مردم دردهای قلب را با درد معده، سوزش معده، سرماخوردگی و زخم معده اشتباه می‌گیرند، اما اگر احساس فشار زیادی روی معده‌تان داشتید به حدی که احساس کردید جسم سنگینی روی معده شماست، این نشانه می‌تواند زنگ خطری برای حمله قلبی باشد.

تنگی‌نفس

اگر احساس کردید نفس‌هایتان کوتاه شده، تپش قلب و همراه با آن حالت تهوع و سرگیجه دارید که هیچ دلیل خاصی ندارد این نشانه ها ممکن است از بروز حمله قلبی خبر دهد که باید سریع به اورژانس مراجعه کنید.

تعریق

عرق سرد در میان زنان از نشانه‌های حمله قلبی است که بدون هیچ فعالیت یا تحرکی به وجود می‌آید و باید سریع به بیمارستان مراجعه شود.

خستگی

احتمال حمله قلبی در هنگامی که شما با وجود استراحت کافی همچنان احساس خستگی و ضعف می‌کنید وجود دارد، این اتفاق حتی با یک پیاده‌روی یا فعالیت ساده دیگر هم می‌تواند بیفتد. این مسئله نشان می‌دهد که خون در رگ‌های شما به راحتی جابه جا نمی شود و به قلب‌تان نمی‌رسد.

باجامعه همراه‌باشید

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 می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸