info@payamdaily.com

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۱۰۴
شنبه / ۸ امرداد / ۱۴۰۱
/ ۱ محرم / ۱۴۴۴
30 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۸۲۸-۲۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

عکس خوی بر عارضش بین آکفتاب گرم رو
در هوای آن عرق تا هست هر روزش تب است
من نخـواهم کـرد ترک لعل یار و جـام می
زاهـدان معـذور داریدم که اینم مذهب است

طرفه

آن که زلف و عارض او
غیرت روز و شب است
جان من از مهر و ماه روش
هر دم در تب است

امیرخسرو دهلوی

اذان صبح

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۴:۳۵ | ۰۶:۱۲ | ۱۳:۱۲ | ۲۰:۱۱ | ۲۰:۳۱

برگه

امام حسین(ع) فرمود: ای مـردم! خداوند بندگان را آفرید تا او را بشناسـند، آن‌گاه که او را شناختند، پرستش کنند و آن‌گاه که او را پرستیدند، از پرستش غیر او بی‌نیاز شوند.

(بحار الانوار، ج ۵ ص ۳۱۲ ح ۱)

گزارش روز

لایروبی یا فروش خاک قلب هیرکانی؟

همه ساله تعداد کثیری از سودجویان، وارد قلب هیرکانی شده و با بهانه‌های مختلف، بخش‌های زیادی از خاک «پیت» را با کامیون حمل کرده و در شهرها و حتی کشورهای همجوار بفروش می‌رسانند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، انتشار تصاویر و فیلم‌هایی از فروش خاک جنگلی در قلب هیرکانی، بار دیگر قلب دوستداران محیط زیست را به درد آورد. در تصاویر منتشر شده در فضای مجازی، ادعا شده است که عده‌ای سودجو به بهانه لایروبی، برکه اِروت در قلب جنگل چهاردانگه مازندران را خاکبرداری کرده و خاک بسیار غنی آن (پیت) را به خارج از ایران قاچاق می‌کنند! البته این تنها بخش کوچکی از رخداد تلخی است که در قلب هیرکانی رخ داده است. چرا که در نتیجه تخریب خاک، گفته می‌شود بخشی از درختان تســکا و درختان کهنسال و صدها نهال زیر چرخ‌هــای بیل مکانیکی و کامیون نابود شده و جان‌شان را از دست داده‌اند. هم اکنون اداره حفاظت محیط زیست و منابع طبیعی مازندران-ســاری با ادامه کار مخالفت کرده و لایروبی به دستور دادستان تا اطلاع ثانوی متوقف شــده است. واقعیت این است که خاک جنگلی «پیت» گران‌ترین خاک برای کشت و کار بهشمار رفته و طرفداران بسیاری دارد. این خاک ارزشمند بیشتر به عنوان مصارف گلخانه‌ای و پرورش گل و گیاه کاربرد داشــته و از بقایای نوعی خزه یا جلبک به وجود می‌آید. البته طبق قانون، برداشت هرگونه خاک در اراضی جنگلی اعم از «پیت»، تحت هر عنوانی ممنوع است اما متأسفانه همه ساله تعداد کثیری از سودجویان، وارد قلب هیرکانی شده و با بهانه‌های مختلف، بخش‌های زیادی از خاک «پیت» را با کامیون حمل کرده و در شــهرها و حتی کشــورهای همجوار به‌فروش می‌رســانند!

قوانین لایروبی رعایت نشد

عطاالله کاویان- مدیرکل اداره حفاظت محیط زیست مازندران در توضیح ادعای فروش خاک جنگلی در قلب هیرکانی می‌گوید: اداره حفاظت محیط زیست استان با لایروبی و فروش رسوبات لای در برکــه اِروت واقع در جنگل چهاردانگه مازندران مخالفت کــرده و نامه مخالفت خود را نیز ۱۰ روز پیش زده و اعلام کرده اســت. به دســتگاه‌های نظارتی نیز اعــلام کردهایم که با هرگونه لایروبی و فروش رســوبات لای مخالف هســتیم. این وظیفه‌ای بود که مــا باید انجام می‌دادیم. وی در پاسخ به اینکه آیا اداره حفاظت محیط زیست این استان تنها وظیفه‌اش در قبال این موضوع مهم، این بوده که مخالفت خود را به صورت مکتــوب اعلام کرده و دیگر کاری انجام ندهد، می‌گوید: ما دیگر چه کاری می‌توانستیم انجام دهیم! اداره حفاظت محیط زیست استان به عنوان یک دســتگاه نظارتی، به این موضوع ورود پیــدا کرده و مخالفت خــود را به صورت کتبی و شفاهی اعلام کرده است. نامه مخالفتی را نیز برای مجموعه نهادهای نظارتی و قضایی استان ارسال کردهایم تا ان‌شاءالله مسیر قضایی طی شده و متخلف یا متخلفان در این مجموعه، بر اساس محاکم قضایی تحت پیگرد قرار گیرند. این مقام مسئول، فروش خاک جنگلی در قلب هیرکانی را تأیید نکــرده و می‌گوید: لایروبی یا دســتور آب منطقه‌ای استان انجام شده است اما قوانین لایروبی بر اساس ضوابط مشخص، رعایت نشده است به همین دلیل نیز ما مخالفت کرده و این موضوع را به دادستان اعلام کردهایم به گفته مدیرکل اداره حفاظت محیط زیست مازندران، این منطقه عرصه ملی بوده و جنگل‌های آن تحت مدیریت اداره کل منابع طبیعی قرار دارد. آب این آب بندان را نیز آب منطقه‌ای استان مازندران- ساری مدیریت می‌کند. هم‌اکنون نیز کار لایروبی در برکه اِروت متوقف شده است.

حمل خاک در جنگل ممنوع است

در همــین حال فتح‌الله غفــاری- معاون امور جنگل اداره کل منابع طبیعی استان مازندران- ساری نیز می‌گوید: در حین لایروبی یک آب بندان واقع در روســتای اِروت، مقداری جزئی از خاک (پیت) در این منطقه حمل شــد که بلافاصله اداره کل منابع طبیعی مطلع شده و جلوی کار را گرفتند. به گفته ایشان، مقام مسئول، در حقیقت شرکت آب منطقه‌ای استان برای لایروبی این آب بندان، قرارداد دای با یک پیمانکار بســته بود. اما در حین کار بخش کوچکی از خاک این منطقه جابه‌جا شــد؛ در همان روز طی مکاتبه‌ای با دادستان منطقه، شرکت آب منطقه‌ای، محیط زیســت و صنعت و معدن، مخالفت خود را اعلام کرده و اعلام کردیم که جلوی این کار باید گرفته شــود. خوشبختانه دادستان نیز دســتور توقف کار را صادر کردند. در حال حاضر نیز کار لایروبی متوقف شــده است. «فتح‌الله غفاری» جابه‌جایی حجم زیادی از خاک (پیت) در نتیجه لایروبی برکه اِروت را تکذیب کرده و می‌گوید: در همان روز نخســت، بخشی بسیار جزئی از خاک جابجا شده بود که بلافاصله پس از اطلاع، کار را متوقف کردیم. در حقیقت حمل هرگونه خاک از اراضی جنگلی ممنوع است. این منطقه در دل جنگل هیرکانی قرار داشته و هرگونه اقدام از جمله جابه‌جایی خاک یا آســیب زدن به درختان و نهال‌ها، به زیستگاه جانوران آسیب می‌زند. در همین راستا نیز اداره حفاظت محیط زیست و منابع طبیعی اســتان صراحتاً با هرگونه حمل خاک در این منطقه مخالفت کرده و در نتیجه کار لایروبی تا اطلاع ثانوی متوقف شده است.

تاکنون درختی قطع نشده است

برای بررسی بیشتر موضوع، با مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی و برقابی شرکت آب منطقه‌ای مازندران نیز تماس گرفته و ماجرا را از زبان ایشــان جویا شدیم «جواد طوسی» به «ایران» می‌گوید: آب‌بندان «اِروت» در منطقه جنگلی-کوهستانی چهاردانگه واقع شده است. با توجه به کم آبی ذاتی منطقه و تشــدید کم آبی‌ها در ســال‌های خشک و کم آب و اثربخشی آب در منطقه، دهیاری و اهالی منطقه ســال ۱۳۹۷ درخواســت لایروبی آب بندان مذکور را بــه اداره منابع آب شهرســتان ارائه کردند. حســب تأیید موضوع توسط جهاد کشاورزی برای تأمین آب آن منطقه، مجوزهای اداره کل حفاظت محیط زیست و اداره کل منابع طبیعی استان در ســال ۱۳۹۸ برای دهیاری صادر شد اما به دلایلی لایروبی در آن سال انجام نشد. تا اینکه مجدداً با درخواســت‌های صورت گرفته و به اســتناد قانون بودجه سال ۱۴۰۱ و با توجه به مجوزهای صادرشــده قبلی، مزایده برگزار و نهایتاً با یک شرکت پیمانکار در چهارچوب ضوابط قرارداد منعقد شده است. وی می‌افزاید: بر اساس قانون، برگزاری مزایده و انجام لایروبی آب‌بندان‌ها و رودخانه‌ها توسط آب منطقه‌ای صورت می‌گیــرد. برای خروج خاک نیز طبق قانون مجوز دیگری توســط اداره کل صمت صادر می‌شــود. در آب بندان اِروت هم مطابق این اصل مجوزها توسط آب منطقه‌ای و صمت صادر شده است. به گفته این مقام مسئول، در لایروبی‌ها خاک مــازاد حاصل از لایروبی باید خارج شود. در این فرایند فلسفه و مبنای قانون همان تهاتر خاک با لایروبی اســت. اما در این آب‌بندان با توجه به شروع نشدن لایروبی هنوز خاک خارج نشده است. ضمناً در محوطه داخل آب‌بندان درختان ارزشمند جنگلی، وجود ندارد و درختی هم تاکنون قطع نشده و قرار نیست درخت‌های توسکا قطع شوند. مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی و برقابی شرکت آب منطقه‌ای مازندران در آخر می‌افزاید: همان گونه که اشاره شد قبلاً تمامی مجوزها از ادارات کل منابع طبیعی و حفاظت محیط زیست صادر شده بود و اقدامات اخیر نیز در راستای همان مجوزها بوده اســت. در حال حاضر اداره کل منابع طبیعی به‌رغم مجوزهای قبلی، موضوع را در حوزه قضایی مطرح کرده که با تشــکیل جلسه مشترک به منظور بررسی در حوزه آب و منابع طبیعی، مقرر شده یک هفته عملیات لایروبی متوقف و پس از کارشناســی تصمیم نهایی اتخاذ شود.

قابل توجه

فشار خون بالا احتمال ابتلا به کووید شدید را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان داد فشارخون بالا به تنهایی احتمال بستری شدن در بیمارستان را در صورت ابتلا به سویه اومیکرون کروناویروس بیش از دو برابر می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان مؤسسه قلب اسمیت در لس آنجلس، این مسئله حتی در افرادی که به طور کامل واکســینه شده بودند و دوز تقویتی هم دریافت کرده بودند نیز صادق بود.

دکتر «جوزف اینینگر»، متخصص قلب و عروق بالینی در این مؤسسه، می‌گوید: «افراد مبتلا به فشار خون بالا که مبتلا به کووید ۱۹ می‌شوند باید از این خطر افزایش یافته آگاه باشــند و درمان ضد ویروسی را با پزشک خود در میان بگذارند»

برای این مطالعه، محققان سوابق پزشکی ۹۱۲ نفر را که در طول اولین موج اومیکرون بین ۱ دسامبر ۲۰۲۱ و ۲۰ آوریل ۲۰۲۲ در جنوب کالیفرنیا، مبتلا به کووید ۱۹ تشــخیص داده شده بودند، بررسی کردند. بیماران به طور کامل واکسینه شده و یک واکسن تقویتی دریافت کرده بودند. از این افراد، ۱۴۵ نفر در بیمارستان بستری شدند.

دکتر «یــوزان چنگ»، نویســنده ارشد در مؤســسه قلب اسمیت، می‌گوید: «ما از اینکه فهمیدیم بســیاری از افرادی که با کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شده‌اند، فشار خون بالا دارند و هیچ عامل خطر دیگری ندارند، متعجب شدیم»

به گفته نویسندگان این مطالعه، سایر مشکلات از جمله بیمــاری مزمن کلیوی، حمله قلبی یا نارســایی قلبی، خطر بســتری شدن در بیمارستان پس از عفونت را در بیماران افزایش می‌دهد.

محققان همچنین دریافتند که شرایطی مانند دیابت و چاقی که در اوایل شــیوع پاندمی با افزایش خطر بستری شــدن در بیمارستان مرتبط بودند، در طول موج اومیکرون با افزایش بستری شدن در بیمارستان مرتبط نیستند.

این تیم نتیجه گرفت که برای درک فرآیندهای بیولوژیکی که ممکن است منجر به بیماری شدیدتر کووید ۱۹ در افراد مبتلا به فشار خون بالا شود، تحقیقات بیشتری لازم است.

مکث

معمای پیچیده افسردگی!

نتایج مطالعه جامعی که بر مبنای تحقیقات پیشین پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا انجام شده نشان داده است که برخلاف ذهنیت ایجاد شده از نقش این انتقال دهنده شیمیایی در بروز افسردگی طی سال‌ها مطالعه، هیچ مدرک روشنی وجود ندارد که نشان دهد سطح سروتونین یا فعالیت آن عامل بروز افسردگی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از چاد جم، از سال‌ها پیش سروتونین که یکی از انتقال دهنده‌های شیمیایی شناخته‌شده سیستم عصبی اســت، به‌عنوان عامل جای‌گننده حس خوب، در بدن ما شناخته شده است؛ تا حدی که حتی به آن هورمون سرخوشی نیز می‌گویند. براســاس نتایج حاصل از تحقیقات پیشــین بیشتر داروهای ضد افسردگی موجود در بازار نیز بر مبنای تنظیم تعادل این انتقال دهنده عصبی در بدن و فعال‌سازی آن شکل گرفته‌اند اما اخیراً نتایج مطالعه جامعی که بر مبنای تحقیقات پیشین پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا انجام شده نشان داده است که برخلاف ذهنیت ایجاد شده از نقش این انتقال دهنده شیمیایی در بروز افســردگی طی سال‌ها مطالعه، هیچ مدرک روشنی وجود ندارد که نشان دهد سطح سروتونین یا فعالیت آن عامل بروز افسردگی باشد. مروری بر مطالعات فراتحلیلی موجود و بررســی‌های سیستماتیک منتشرشده در نشریه علمی روان‌پزشــکی مولکولی (Molecular Psychiatry) نشــان می‌دهد افســردگی احتمالاً تحت تأثیر به‌هم‌خوردن تعادل‌های شیمیایی بدن نیســت؛ این یعنی عملکرد داروهای ضدافســردگی که تاکنون برای درمان این بیماری تجویز می‌شــدند نیز بی‌ســؤال خواهد رفت! بیشتر داروهای ضدافسردگی مهارکننده‌های بازجذب سروتونین با نام مخفف «اس‌اس‌آر‌آی‌ها (SSRIs)» هســتند که برای رفع کمبود غیرممکن سطح سروتونین در افراد افســرده تجویز می‌شوند. این تنها فرآیند مطرح‌شده بود که نحوه اثر این داروهای ضدافسردگی را توضیح می‌داد.

مرور پژوهش‌ها به‌دنبال نشانه

پژوهشگر ارشــد این تحقیق، جونا منکریف، روان‌پزشک و استاد دانشــگاه کالیفرنیا می‌گوید: «اثبات نتیجه منفی همیشه دشوار اســت اما من فکر می‌کنم می‌توانیم با اطمینان بگوییم که پس از تحقیقات گســترده‌ای که طی چند دهه انجام شده است، هیچ مدرک قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد افســردگی ناشی از به‌هم‌خوردن تعادل ســروتونین در بدن به‌ویژه کاهش سطح آن یا کاهش فعالیت آن اســت.» بسیاری از مردم از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند زیرا به آنها این باور داده شده که علت بروز افســردگی عاملی بیوشیمیایی است اما این تحقیق مروری و جامع نشان می‌دهد که این باور برگرفته از شواهد نیســت. هدف از این تحقیق مرور تمام مطالعات مرتبطی بود که در مهم‌ترین زمینه‌های تحقیقاتی در مورد سروتونین و افســردگی منتشر شده‌اند. برای مثال در تحقیقاتی که سطوح سروتونین و ترکیبات حاصل از تجزیه آن را در خون و مایعات مغزی بررسی کرده‌اند، تفاوتی در میزان این ترکیبات شیمیایی بین افراد مبتلا به افســردگی و داوطلبان سالم پیدا نکردند. دانشــمندان همچنین مطالعاتی را بررســی کردند که در آن محققان ســطح سروتونین را به‌طور مصنوعی در صدها نفر کاهش داده بودند. این مطالعات نشــان می‌داد که افســردگی با سروتونین مرتبط نیست اما تحقیق دیگری که به همین روش در ســال ۱۳۸۶ انجام شده بود نشان داد کاهش سروتونین به این روش باعث ایجاد افسردگی در صدها داوطلب سالم نشده است. این یافته‌ها در کنار هم، نویســندگان را به این نتیجه رساند که «هیچ داده پشتیبانی‌کننده‌ای برای این فرضیه وجود ندارد که افسردگی ناشی از کاهش فعالیت یا غلظت سروتونین است.»

داروهای شیمیایی همه‌چیز نیست

محققان معتقدند که نتیجه این پژوهش جدید بسیار مهم اســت، زیرا مطالعات نشــان داده اســت ۸۵ تا ۹۰ درصد مردم معتقدند افســردگی ناشی از سطح پایین سروتونین در بدن است. بســیاری از دانشــمندان و نهادهای فرهنگی ایده به‌هم‌خوردن تعادل شیمیایی و ارتباط آن با افسردگی را به نحوی ساده‌سازی بیش از حد موضوع می‌دانند. همچنین شواهدی وجود دارد که به‌دلیل اعتقاد داشتن به این ایده که خلق‌وخوی ضعیف ناشی از نبود تعادل شیمیایی اســت افراد دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به احتمال بهبود و امکان مدیریت خلق‌وخوی خود بدون کمک پزشــکی و دارویی دارند. لازم به ذکر است که این مطالعه به بررســی اثرگذاری داروهای ضدافســردگی نپرداخته اســت بلکه درباره چگونگی اثرگذاری آن بحث می‌کند. باین‌حال نویســندگان این تحقیق مردم را به مدیریت رویدادهای استرس‌زا یا آســیب‌زا با روان‌درمانی در کنار سایر شیوه‌ها مانند ورزش تشویق می‌کنند. همچنین معتقدند سعی در حل عوامل زمینه‌ای مانند فقر، اســترس و تنهایی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

قطع خودسرانه دارو ممنوع!

پروفســور مونکریف توضیح می‌دهد: «نظر ما این اســت که به بیماران نباید گفته شــود افســردگی ناشی از کاهش ســروتونین یا عدم تعادل شیمیایی است و نباید آنها را به این باور رساند که داروهای ضدافســردگی با هدف قرار دادن این نابهنجاری‌های اثبات نشده کار می‌کنند؛ ما نمی‌دانیم داروهای ضدافســردگی دقیقاً با مغز چه می‌کنند. دادن چنین اطلاعات نادرستی به مردم مانع تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد مصرف کردن یا مصرف نکردن داروهای ضدافسردگی می‌شود! از جنبه‌های جالب در مطالعاتی که بررسی کردیم این بود که رویدادهای نامطلوب زندگی چه تأثیری بر افســردگی داشــتند. این بررســی نشــان می‌دهد خلق ضعیف یا ســخی به زندگی افراد است و نمی‌توان آن را در یک معادله شیمیایی ساده خلاصه کرد.» وی می‌افزاید: «علاوه‌بر این هــزاران نفر از عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی رنج می‌برند از جمله عوارضی که ممکن اســت در زمان قطع مصرف آنها بروز کند. با این تجویز این داروها همچنان در حال افزایش است. ما معتقدیم این وضعیت تا حدی ناشی از این باور غلط است که افســردگی به‌دلیل نبود تعادل شیمیایی رخ می‌دهد زمان آن فرا رســیده اســت که به مردم اطلاع دهیم این اعتقاد براســاس شواهد علمی درست نیســت!» محققان هشدار می‌دهند هرکس که قصد قطع مصرف داروهای ضدافســردگی را دارد، با توجه به خطر عوارض جانبی پس از ترک این داروها باید با پزشک متخصص در این رابطه مشورت کند. پروفســور مونکریف و دکتر هوروویتز در حال انجام تحقیقات در دست اقدامی در مورد بهترین روش برای قطع تدریجی مصرف داروهای ضدافسردگی نیز هســتند.

تامین هــزینه شیرخشــک و مکمــل‌های غــذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسســه خیریه کهریزک

مشارکت از طریق کد دسترسی:

*۷۳۷*۷۰۰# *۷۸۰*۶۵#

رسانه چه خبر

۱۰۳ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته تزریق شده است

ویدا: در شبانه‌روز گذشته ۱۰۳ هزار و ۶۵۲ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شــده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۷۷۹ هزار و ۴۳۱ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۱۵۲ هزار و ۳۷۵ نفر دوز دوم و ۳۰ میلیون و ۱۵۱ هزار و ۱۴۵ نفر، دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق‌شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۸۲ هزار و ۱۵۱ دوز رسید.

ممنوعیت عزاداری ماه محرم در فضاهای مسقف کذب است

مهر: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، به تشریح تمهیدات بهداشتی ویژه ماه محرم و برگزاری مراســم عزاداری در کشور پرداخت. عباس شیراوژن گفت: پروتکل‌های بهداشتی ایام محرم، شامل تصمیماتی هســتند که برای مناســبت‌های قبلی گرفته شــده و همان روند را ادامه می‌دهیم. وی افزود: یکی از موارد درباره ظرفیت اماکن و برنامه‌هایی است که در ماه محرم، برگزار می‌شود. اگر این برنامه‌ها در فضای باز باشد، مشکلی از نظر ظرفیت ندارد. در عین حال توصیه می‌شــود مراسم‌ها در فضای باز برگزار شوند تا هوا به راحتی در گردش باشد. شیراوژن با بیان اینکه رنگ‌بندی شهرها در ظرفیت برگزاری مراســم‌ها اثرگذار اســت، ادامه داد: در شهرهای قرمز ۳۰ درصد از فضا برای برگزاری مراســم استفاده می‌شود. این میزان در مناطق نارنجی ۴۰ درصد است و در شهرهای زرد رنگ هم مراسم با ۷۰ یا درصد ظرفیت می‌تواند، برگزار شود. در شهرهای آبی نیز محدودیتی وجود ندارد وی ضمن تکذیب ممنوعیت برگزاری مراسم محرم در مکان‌های مسقف، گفت: اگر مراسم در یک مکان مسقف برگزار شود، حتماً باید تهویه مناسب داشته باشد، فاصله‌گذاری رعایت شود و استفاده از ماسک نیز ضروری است. همچنین مردم باید دوز یادآور را تزریق کنند تا سطح ایمنی جامعه افزایش یابد.

اکثر موارد افسردگی بعد از سکته مغزی بدون درمان باقی می‌مانند

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد درحالی که افسردگی پس از ســکته مغزی شایع است، اکثر بیماران سکته مغزی که نیاز به مراقبت از ســلامت روان دارند، کمک مورد نیاز خود را دریافت نمی کنند. تقریباً از هر سه قربانی سکته مغزی، یک نفر افســردگی دارد. اما حدود دو سوم از آنها هیچ‌گونه درمان بهداشت روانی دریافت نمی‌کنند. این مطالعه نشان داد که بیماران مسن‌تر و مردان کمتر احتمال داشت کمک دریافت کنند. دکتر «لینا ویلیامز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایندیانا گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که تعداد بسیار قابل توجهی از بازماندگان پس از سکته مغزی کمک و حمایت لازم را دریافت نمی‌کنند.» برای این مطالعه، محققان خدمات سلامت روان دریافتی توسط یک نمونه ملی از بیماران سکته مغزی را بین ســال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۱۷ تجزیه و تحلیل کردند به گفته ویلیامز: «میزان برآورده نشده برای افسردگی پس از سکته مغزی همچنان قابل توجه و مهم است زیرا بر کیفیت زندگی بازماندگان سکته مغزی و بهبود آنها تأثیر می‌گذارد.»

فواید مصرف میوه و سبزیجات برای سلامت کلیه‌ها

مدیکال اکسپرس: مصرف میزان بیشــتری از میوه‌ها و ســبزیجات می‌تواند برای سلامت کلیه‌ها مفید باشــد. متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا در بررسی خود دریافتند: بزرگسالان مبتلا به بیماری مزمن کلیوی به طور کلی نســبت به بزرگسالانی که به این بیماری مبتلا نیستند میوه و سبزیجات کمتری مصرف می‌کنند. دراین بررسی کارشناسان داده‌های مربوط به الگوی مصرف میوه‌ها و سبزیجات را که در سه دوره بین سال‌های ۱۹۸۸ و ۲۰۱۸ جمع آوری شــده بود مورد تجزیــه و تحلیل قرار دادند. متخصصان با در نظر گفتن فاکتورهای جمعیت شناســی، دور کمر و سابقه ابتلا به دیابت و فشار خون بالا در میان شرکت‌کنندگان دریافتند بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، میوه و ســبزیجات کمتری را در رژیم غذایی خود گنجانده‌اند. متخصصان با بیان اینکه مصرف بیشــتر میوه و ســبزیجات به شدت با وضعیت سلامت مرتبط است، اظهار کردند وقتی می‌بینیم بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی میزان کمی میوه و ســبزیجات مصرف می‌کنند، نگران اثرات کلی آن بر ســلامت هســتیم. درک بهتر عوامل خطرزا در بروز بیماری مزمن کلیوی بسیار مهم اســت. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های بالات متحده، تقریباً ۳۷ میلیون بزرگسال آمریکایی به بیماری مزمن کلیوی مبتلا هســتند. بر اثر این بیماری کلیه‌ها آســیب دیده و نمی‌توانند به طور مؤثر مواد زائد خون را فیلتر کردن کند که به طور بالقوه منجر به بالا رفتن فشار خون، بیماری قلبی و ســکته می‌شود.