

نخستین روزنامه استان قم

ایستادن

پنجشنبه- بیستم شهریورماه ۱۳۹۳ - پانزدهم ذی القعدة ۱۴۳۵ - سال هفدهم - شماره ۳۵۳۳ - قیمت ۵۰۰ تومان

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم:

مدیران به دنبال جذب اعتبارات ملی برای قم باشند

ایمان: مدیرکل راه و شهرسازی استان قم با اشاره به اینکه در سطح ملی اعتبارات زیادی وجود دارد که مدیران باید به دنبال جذب آن برای استان باشند گفت: اگر ما بتوانیم از اعتبارات دولتی برای رشد و آبادانی قم استفاده کنیم موفق هستیم.

محسن بهشتی در جلسه شورای مدیران شهرداری قم که با حضور شهردار، رئیس و اعضای شورای شهر و معاونین و مدیران شهرداری قم برگزار شد با اشاره به اینکه بیش از هشت سال از دوران خدمت خود را در شهرداری سپری کرده است اظهار کرد: عقیده بنده این است که کار برای قم مقدس است و همواره سعی کردیم وارد حاشیه‌ها نشویم و با بهره‌گیری از ظرفیت‌های قانونی به خدمت بپردازیم. وی ادامه داد: نگاهی جامع و استانی به مسائل داریم و بارویکرد تعاملی فراتر از وظایف محوله عمل خواهیم کرد و ان‌شاءالله بتوانیم کاری خوب و شایسته از خود به یادگار بگذاریم.

مدیرکل امور اتباع و مهاجران استان قم: خبرداد:

سکونت ۶۵ هزار افغان در قم

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم:

منشاء گرد و غبار قم دریاچه نمک و حوض سلطان است

ایمان: مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم با بیان اینکه بیشتر گرد و غبار از دریاچه نمک و حوض سلطان وارد قم می‌شوند، گفت: در حال پیگیری برای تامین حق آبه‌های این مناطق هستیم.

محمود علی رکنی بیان کرد: یک ایستگاه سنجش آلاینده‌گی هوا در هفته دولت در اداره کل نصب شده است تا به سنجش

با دستگیری یک جاعل حرفه‌ای در استان قم مشخص شد:

فروش ۲۰ میلیاردی زمین باو کالتنامه جعلی

کارشناس مسئول آمار آموزش و پرورش استان خبر داد:

ثبت نام ۱۹۲ هزار دانش آموز در مدارس قم

علی دایی برکنار شد:

درخشان سرمربی جدید پرسپولیس

ایمان: علی دایی سرمربی پرسپولیس برکنار شد و حمید درخشان جای او را گرفت.

روز گذشته پس از برگزاری جلسه هیأت مدیره باشگاه پرسپولیس و با تصمیم اعضای هیأت مدیره، علی دایی، سرمربی این باشگاه از سمت خود برکنار شد. پرسپولیس در فصل جاری نتایج قابل قبولی کسب نکرده است و تا پایان هفته هفتم با ۸ امتیاز در رده نهم جدول قرار دارد، ضمن اینکه اختلاف ۱۰ امتیازی این تیم با رقیب سنتی یعنی استقلال، موجب نارضایتی هواداران این تیم شده است.هیات مدیره باشگاه پرسپولیس حمید درخشان را به عنوان سرمربی انتخاب کرده‌اند.

نوبخت سخنگوی دولت

متولدین ۹۳ از شهریورماه مشمول دریافت یارانه می‌شوند

در جامعه مذهبی و ارزشی، بی‌حجابی بیماری است

هیچ خلاء قانونی و اعتباری برای رفع مشکل جانبازان وجود ندارد

پرداخت یارانه ویژه به جای سبد کالا

دولت با افزایش قیمت خودرو مخالف است

مدیر حراست اداره کل آموزش و پرورش استان قم:

مدیران مدارس در قبال استفاده از نیروهای آزاد باید پاسخگو باشد

وی ادامه داد: در مراسمها و برنامه‌های مدرسه از سخنران، خبرنگار و افراد معتبر و شناخته شده دعوت شود و پرسنل نظامی و انتظامی در صورت لزوم با هماهنگی حراست وارد مدارس شوند.

مدیر حراست اداره کل آموزش و پرورش استان قم افزود: مدیران درخصوص غیبت معلمان و همکاران و دانش آموزان پیگیر باشند و درصورت مشاهده غیبت‌های مشکوک و مکرر به حراست گزارش دهند.رنجیر تاکید کرد: معلمان درصورت سفرهای خارج از کشور موارد را با مدیر درمیان بگذارند که درصورت بروز مشکل بتوان اقدام و رسیدگی کرد و مدیران فعالیت همکاران آموزشی خود را درنظر داشته باشند و درصورت تخلف و مشکلات اخلاقی، اعتقادی و سیاسی مراتب را به حراست گزارش داده تا پیگیری و بررسی شودوی خاطرنشان کرد: مدیران باید مراقب اموال مدرسه باشند و به هیچ عنوان سیستم‌ها را به منزل نبرند یا درصورت نیاز سرویس سیستم به مراکز معتبر و امین مراجعه کنند تا اطلاعات مدرسه سوءاستفاده قرار نگیرد.

مدیر حراست اداره کل آموزش و پرورش استان قم اظهار داشت: مراقب بیتوته افراد مشکوک و ناشناس در مدرسه در ایام تعطیل مدرسه نظیر عید و تابستان و یا بعد از ساعات مدارس باشید و...

ایمان : مدیر حراست اداره کل آموزش و پرورش استان قم با بیان اینکه مدیران در مدارس از نیروهای آزاد استفاده نکنند، گفت:مدیران مدارس در قبال نیروهای آزاد باید پاسخگو باشد.

محمد رنجیر در همایش استانی مدیران مدارس متوسطه اول که ظهر چهارشنبه در تالار معصومیه استانداری قم برگزار شد، بیان کرد: استان قم از امن‌ترین استان هاست که بعضا اتفاقاتی رخ داده که نگران کننده است و باید آسیب‌ها و اتفاقات باید به حداقل برسد. وی تصریح کرد: ورود افراد حقیقی و حقوقی به مدارس باید با مجوز از مراجع قضایی و رسمی باشد و خواسته‌های افراد با تایید حراست اداره کل بیان شود.مدیر حراست اداره کل آموزش و پرورش قم اظهار داشت: اطلاعات دانش آموزان و معلمان کاملا محرمانه بوده و نباید مدیران این اطلاعات را در اختیار به هر کسی که مطالبه کرد، قرار داد.

رنجیر تاکید کرد: مدیران در قبال نیروهای آزاد باید پاسخگو باشد چرا که حراست اداره کل همواره به این امر تاکید می‌کند نیروهای آزاد نگیرند و در مقابل اتفاقات مسئولیتی برعهده نخواهد گرفت و مدیر آموزشگاه باید به این مشکلات و حوادث رسیدگی کند.

بانک مهر اقتصاد

طرح مهر ماندگار

تخفیف تا ۶٪ وجه التزام

مشتریان گرامی می‌توانند با تسویه یا بروزرسانی بدهی معوق خود

از تاریخ ۱۳۹۳/۶/۸ تا تاریخ ۱۳۹۳/۶/۳۱

از مزایای این طرح بهره‌مند شوند.

عیدانه بانک مهر اقتصاد به مناسبت هفته بانکداری اسلامی و دهه کرامت

کریا

هفتاد و یک سالگی بانک ملی

۸۹۸۹۲۰

www.mebank.ir

شماره اول

شرکت مخابرات استان قم

افتتاح اولین فروشگاه اختصاصی عرضه خدمات مخابرات در استان قم

مژده

تخفیف ویژه

همزمان با دهه مبارک کرامت

تخفیف ویژه سرویس اینترنت شرکت مخابرات با ثبت نام حضوری در فروشگاه

سرویس یک ساله

۴۸ گیگ ۹۰ هزار تومان

واقع در بلوار امین، جنب ۲۰ متری گلستان

نگاه
بیماری‌های غیرواگیر در هیماوای آمار و ارقام
ایرانی‌ها چطور می‌میرند؟
با وجود تمام اقدامات انجام شده و دستاوردهای نظام سلامت طی بیش از سه دهه گذشته ما هنوز هم سالانه حدود ۲۰۰ هزار ایرانی به دلیل سکنه‌های قلبی و مغزی، حوادث و سوانح و سرطان جان خود را از دست می‌دهند. بررسی وضعیت موجود بیماری‌ها و عوامل خطر غیرواگیر نشان می‌دهد که در سال ۱۳۹۰ از ۲۸۰ هزار مرگ ثبت شده ۹۲ هزار نفر با سکنه قلبی (۲۵ درصد)، ۴۳ هزار نفر با سکنه مغزی (۱۳ درصد)، ۳۱ هزار نفر حوادث و سوانح (۷ درصد) و ۳۰ هزار نفر به علت سرطان فوت کرده‌اند. شیوع اختلالات روانی در ایران بر اساس پیمایش ملی سال ۱۳۹۱ حدود ۲۳٫۶ است. همچنین بر اساس گزارش بار بیماری‌های جهانی (۲۰۱۱) در ایران بیماری‌های قلبی – عروقی (۱۷ درصد)، اختلالات روانی (۱۴ درصد)، بیماری‌های اسکلتی – عضلانی (۷٫۵ درصد)، حوادث ترافیکی (۷٫۵ درصد)، نتوانات (۶٫۵ درصد)، سرطان (۵٫۵ درصد)، بیماری‌های تنفسی (۴٫۲ درصد)، اختلال تغذیه‌ای (۲ درصد)، دیابت (۲ درصد) مجموعاً حدود ۷۰ درصد بار بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند. ۱۰ عامل خطر اول سلامت (دالی منتسب) در ایران نیز به ترتیب رژیم غذایی، فشار خون (۱۰ میلیون نفر)، توده بدنی بالا (۹ میلیون نفر چاق)، کم تحرکی (۱۸ میلیون نفر تحرک نا کافی)، دخانیات (۵ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر)، دیابت (۷٫۵ میلیون نفر)، آلودگی هوا، کلسترول بالا (۱۲ میلیون نفر)، طحلات شغلی و مصرف مواد مخدر (سه میلیون نفر) است. البته این اعداد مربوط به جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال است. در خصوص شیوع آسم و مزمن انسدادی ریه (COPD) نیز باید گفت که تا کنون مطالعاتی فراگیر در کشور صورت نگرفته، اما بر اساس آخرین مطالعات شیوع علامم آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۳ درصد و در جمعیت بالغین حدود ۷ تا ۸ درصد است. شیوع بیماری COPD بر اساس مطالعات جهانی حدود ۷ تا ۶ درصد است. البته در زمینه آسیب‌های اجتماعی طلاق، فقر، خشونت خانگی، جرائم و ترک تحصیل نیز اعداد و ارقامی وجود دارد که نیازمند مداخلات هماهنگ و علمی است. بر اساس آخرین پیمایش کشوری سلامت دهان در سال ۱۳۸۲ نیز بطور متوسط هر دانش آموز شش ساله هنگام ورود به مدرسه پنج دندان شیری پوسیده داشته است که این تعداد بر اساس آمار سال ۱۳۹۰ به ۵٫۷ رسیده است. شیوع این بیماری‌ها با افزایش سن بیشتر شده، بطوری که در ایران ۹۰ درصد افراد جامعه، یک یا چند بیماری شایع دهان را تجربه کرده‌اند. بر بیماری‌های دهانی یک درصد از کل بار بیماری‌ها را تشکیل داده، اما به دلیل عوارض حاصل از این بیماری‌ها در ایجاد بیماری‌های سیستمیک عمدتاً بیماری‌های غیرواگیر (از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی، دیابت، سرطان و غیره)، بار کلی بیماری‌های دهان بیشتر از این مقدار است. بی‌تردید آغاز مراقبت از هنگام رویش دندان یکی از ساده‌ترین و ارزان‌ترین روش‌های سلامت همگانی است. بررسی سطح سواد سلامت در بزرگسالان در پنج استان کشور در سال ۱۳۸۵ نشان می‌دهد که حدود ۵۷ درصد از شرکت کنندگان از سواد سلامتی نا کافی و تنها حدود ۲۸ درصد از سطح سواد سلامتی کافی برخوردار بودند. تنها ۴۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال در مناطق شهری و کمتر از ۲۰ درصد افراد در مناطق روستایی از سواد سلامت کافی برخوردارند.
دستاوردهای نظام سلامت ایران
با این وجود باید تأکید کرد که دستاوردهای خدمات شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور در سه دهه گذشته متنوع و در برخی موارد در سطح بین‌المللی الگو و زاینده بوده است؛ کاهش شاخص‌های مرگ نوزادان، کودکان و مادران باردار، کنترل بیماری‌های عفونی و افزایش امید به زندگی به میانگین ۷۳ سال از آن جمله است. این موفقیت‌ها م‌ر هون توسعه خدمات شبکه‌های بهداشتی – درمانی در جمعیت‌های روستایی و محروم جامعه بوده است. عوامل پیشران در این موفقیت توسعه نیروی انسانی در بخش سلامت و همچنین ارتقای عوامل اجتماعی چون افزایش سواد مردم (به خصوص کاهش اختلاف سواد زنان و مردان) و توسعه امکانات بهداشتی، رفاهی و زیر ساختی در روستاها توسط سایر بخش‌ها بوده است. از چندین سال گذشته برنامه‌های مراقبت از دیابت، فشار خون، هیپوتیروئید نوزادان، سلامت دهان و دندان، بیماری ارتعاشی در شبکه بهداشتی درمانی روستایی انجام شده است. پنج دوره نظام پیمایش عوامل خطر واگیردار در سال‌های ۱۳۸۵، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸ و ۱۳۹۰ انجام شده است. پس از مطالعه بار بیماری‌ها در اوایل دهه ۸۰ اکنون گزارش جدید بار بیماری‌ها در حال آماده‌سازی است.

نیم‌نای علمی– فناوری



برای امنیت جان خلبان‌های انسانی در مأموریت‌های هوایی روبات‌های خلبان جای آنها را می‌گیرند.

در آینده در حدود سال ۲۰۳۰ بر اساس یک پروژه در حال تولید توسط دولت ایالات متحده خلبان‌های انسانی جای جت‌های جنگی را خواهند گرفت. گفتنی است، این کار برای جلوگیری از هادیت هوای و جت جنگی توسط خلبان انسانی و کاهش اشتباهات انسانی صورت می‌گیرد. این خلبان‌های روباتی حتی می‌توانند با پایگاه اصلی ارتباط برقرار کنند و مواردی مانند سرعت باد، جهت حرکت، درجه حرارت، فشار و سایر پارامترها را اندازه‌گیری و کنترل کنند.

سریع ترین موتورسیکلت جهان اختراع شد
یک مهندس زن سوندی اولین امتحان کننده سریعترین موتور جهان شده‌است. یک ن مهندس به تازگی رکورد ساخت سریعترین موتور الکتریکی در جهان را که بر روی موتورسیکلت می‌تواند هوای را آن خود کرده‌است، گفتنی است. این موتورسیکلت برقی با سرعت بالای ۳۸۹ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند و ابعاد آن در حدود ۵۶ متر طول ، ۹۶ - متر ارتفاع و ۳۸ متر فاصله دو محور چرخ‌ها است و با باتری لیتیومی شارژ شده و توسط پیل خورشیدی کار می‌کند. این زن برای ساخت این موتور ۵ سال وقت صرف کرده و در حال حاضر این وسیله سریعترین ماشین برقی جهان است.
وقتی انگشتر تان به شما پیامک می‌زند
یک حلقه‌ی هوشمند قابلیت‌هایی شگفت‌انگیز به نسبت تمام حلقه‌های هوشمند رقیب دارد. کارشناسان به تازگی یک حلقه‌ی انگشتری از جنس سنگ‌های ارزشمند تولید کرده‌اند که می‌تواند به جای ساعت هوشمند در اختیار کاربر قرار بگیرد. گفتنی است، فرد با به دست کردن این حلقه می‌تواند از مطالبی مانند رسیدن پیام صوتی، پیامک، تماس تلفنی یا حتی دریافت نامه باخبر شود. این حلقه قابلیت نمایش پیغام‌های تصویری را بر روی بدنه خود به صورت چرخشی دارد و حتی قادر به پخش پیغام‌های صوتی است. این حلقه Smart Ring نام دارد و اطلاعاتیها را به طریق صوتی و یا با ارزش به اطلاع کاربر می‌رساند.
۲۲ بعدی یا ۳ بعدی کدام تلویزیون احساسات شما را بر می‌انگیزد
بازار تلویزیون‌های ۲ بعدی در دنیا داغ داغ است اما به راستی این همه تبلیغات مبنای واقعیت دارد. پژوهشگران با مطالعه بر روی ۴۰۸ نفر در هنگام تماشای فیلم در دو حالت تماشای با TV دو بعدی و تماشای با TV سه بعدی در یافته‌اند هیچ تفاوت احساسی در بینندگان ایجاد نمی‌شود. گفتنی است، بر اسلن این تحقیق هیچ تفاوتی مانند افزایش سطح هیجان، استرس، ضربان قلب، تعریق و میزان تنفس در حین تماشا در دو حالت ایجاد نشده است. کارشناسان تنها مزیت تلویزیون های ۲ بعدی را در افزایش کیفیت نمایش برشمردند.
خطر افسردگی در کمین کاربران بی‌هدف فیسبوک
پژوهش صورت گرفته توسط پژوهشگران آلمانی نشان می‌دهد، استفاده مداوم و بی‌وقفه از فیسبوک با بروز حس تنهایی و افسردگی در ارتباط است. اگر فکر می‌کنید در زمان استفاده از «فیسبوک» در حال وقت تلف کردن هستید یا این کار یک فعالیت بی‌معناست، اما هنوز نمی‌توانید از آن چشم‌پوشی کنید، خطر ابتلا به افسردگی را جدی بگیرید! درحالیکه شبکه‌های اجتماعی برای کمک به برقراری مستمر ارتباط با دیگران طراحی شده‌اند، عواقب استفاده مداوم از آنها با کاهش رضایت از نیازهای روانی پایه و تضعیف خلق و خوی فرد همراه است.

غذاهایی که باعث طول عمر می‌شوند



عروقی مفید است و از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کند و اثبات شده است سیر یک غذای فوق العاده و سرشار از آنتی اکسیدان است و در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مفید است.

یک راه ساده برای خوردن سیر تا بوی آن شما را اذیت نکند: دو سر سیر را بدون کندن پوست برش دهید، سپس آن را همراه با روغن زیتون به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در یک قابلمه گذاشته تا به آرامی پخته شود، سپس آن را در یک شیشه نگه دارید و در موقع خوردن سبزیجات، ماکارونی، برنج، کباب، ماهی پخته شده و سوپ یا هر غذایی می‌توانید سیر را مصرف کنید.

ماهی، کاهو، روغن کلازا:

ماهی، کاهو و روغن کلزا غنی از آنتی اکسیدان هستند؛ مقاومت بدن را بالا می‌برند؛ از بیماری‌های قلبی – عروقی، سرطان، آلزایمر و آرتروز جلوگیری می‌کنند. ماهی چرب، ماهی ساردین، خال، مخالی، ماهی تن، ماهی آزاد و غیره غنی از امگا – ۳ هستند و حداقل سه بار در هفته باید خورده شود. کاهو حاوی امگا – ۳ است و بهتر است ماهی را با سالاذ بخورید تا یک غذای کامل میل کرده باشید.

ماست:

میوه:

ماست از فاسد شدن روده جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از پیری دارد؛ ماست در تنظیم سیستم ایمنی بدن و نقش آن در باکتری‌های روده کاملاً مشخص است؛ ماست با داشتن لاکتوباسیلوس بولگاریسوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس محافظ فلور روده است.

ماست موجب ایمن سازی بدن می‌شود؛ ضمن اینکه دارای کلسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؛ از سن شصت سالگی حتماً باید با هر وعده غذا ماست خورد.

نان سبوس‌دار:

نان سبوس‌دار سرشار از فیبر است و نقش مهمی در متوقف کردن پیری و خطر مرگ زودرس دارد؛ همچنین دارای کربوهیدرات‌های مورد نیاز برای همه سنین است و متعادل کننده رژیم غذایی است؛ نان سبوس‌دار غنی از بذر کتان است و دارای امگا – ۳ است.

آب:

در سنین بالا نوشیدن آب الزامی است.

شکلات:

شکلات ملو از آنتی اکسیدان است؛ کاکائو غنی از فلاونوئیدهای محافظ است؛ شکلات شادی آور است و احساس لذت به شما می‌دهد.

کنترل هواپیما از طریق فکر
دانشمندان آلمانی موفق به کنترل هواپیما توسط نیروی فکر خلبان و بدون نیاز کنترل با دست شدند. دانشمندان آلمانی موفق به کنترل هواپیما توسط نیروی فکر شدنده تبدیل شدن به یک خلبان حرفه‌ای، به چند سال وقت، مطالعه و تجربه نیاز دارد و این اختراع می‌تواند هوانوردی را در آینده متحول کند. محققان دانشگاه (لوی و ماکسیمیلیان) در مونیخ سیستمی کاربردی جهت هدایت هواپیما ارائه داده‌اند که هواپیما تنها توسط فکر خلبان قابل هدایت است. دانشمندان این ناووری را به صورت آنلاین توسط ویدئو نشان دادند؛ آنها پرواز و دقیقه فرود هواپیما در بلند فرودگاه را بدون استفاده از دست نشان دادند. در این طرح خلبان مجهز به یک کلاه بر از الکتروود است و فقط با فکر کردن می‌تواند هواپیما را در همه حالت کنترل کند؛ افکار خلبان تماماً ترجمه شده و داده‌ها در صورت موفقیت شیوه جدید پوشاندن کارآمدتر شریان‌ها با سلول‌های اندونتلیال (که
موفقیت دانشمندان در تولید کلیه‌های پروتز انسانی در آزمایشگاه
محققان علم پزشکی احیای «مرکز پزشکی بیتیست» دانشگاه ویک فارست در کالیفرنیا ی شمالی چالش بزرگ موجود بر سر راه تولید کلیه‌های جایگزین (پروتز) انسانی در آزمایشگاه را حل کرده‌اند. آنها با مطالعه کلیه‌های خوک که به اندازه کلیه‌های انسان بودند، موفق‌ترین شیوه برای حفظ جریان خون در شریان‌های خونی اندام‌های جدید را طراحی کردند. تا پیش از این کلیه‌های ساخته‌شده در آزمایشگاه به اندازه کلیه‌های موش بودند و پس از پیوند به دلیل تشکیل لخته‌های خونی فقط برای یک یا دو ساعت دوام می‌آوردند. با این حال، در مطالعه جدید، شریان‌های موجود در کلیه‌های خوک که به اندازه کلیه‌های انسان هستند، چهار ساعت در آزمایشگاه دوام آوردند و دانشمندان هاکنون به دنبال بررسی چگونگی حفظ طولانی‌تر جریان خون در این اندام‌ها هستند. در صورت موفقیت شیوه جدید پوشاندن کارآمدتر شریان‌ها با سلول‌های اندونتلیال (که

با گوشی تلفن هوشمند ماشین گمشده تان را پیدا کنید
فناوری‌های مدرن به داد رانندگان کم حواس و بی دقت می‌آیند که فراموش کرده‌اند ماشین آنها جاست. شرکت اپل اعلام نموده در حال تدوین تولید نرم‌افزاری منحصر به فرد است که می‌تواند به شرکت خود اجازه دهد مکان خودروی پارک شده‌اش را به آسانی پیدا کند. گفتنی است، این خودرو حتی اگر در زیرزمین فاقد سیگنال‌های تلفن همراه و یا امواج بلوتوث باشند نیز قابل ردگیری توسط استفاده از شبکه بدون سیم است. از جمله قابلیت‌های این نرم‌افزار که مخصوص iOS طراحی شده عدم نیاز به اینترنت برای استفاده از آن است. اساس کار این نرم‌افزار ردیابی ماشین و موقعیت جغرافیایی آن از زمان خارج شدن راننده از آن است.
مطالعه صورت گرفته توسط روانشناسان آلمانی نشان می‌دهد، ارتباط تنگاتنگی بین بروز افسردگی و استفاده مداوم از فیسبوک وجود دارد.
این مطالعه در سه مرحله انجام شد و در مرحله نخست، پژوهشگران حالات روحی ۱۲۳ کاربر فعال فیسبوک در آلمان را مورد ارزیابی قرار دادند؛ علائمی از تنهایی و افسردگی در اکثر افراد پس از چند ساعت حضور در فیسبوک مشاهده شد. در مرحله دوم ۲۶۳ نفر از کاربران خدمات ترک کمپلیکزی آمازون بمدت چند ساعت از فیسبوک استفاده نکردند که در این گروه از افراد نیز تضعیف خلق و خو و بروز حالات تنهایی مشاهده شد. در مرحله آخر مطالعه وضعیت شادی یا غم ۱۰۱ کاربر فعال در زمان استفاده از فیسبوک بررسی شد که نتایج بدست آمده حاکی از حس تنهایی و غم در اکثر کاربران این شبکه اجتماعی بود.

علمی و سلامت

هشدارها و توصیه‌ها
برای لیزر موهای زاید این نکات را رعایت کنید یک متخصص پوست و مو تأکید کرد که فصل تابستان زمان مناسب برای لیزر کردن موهای زاید نیست. دکتر حسن اعتمادزاده با بیان اینکه موی زاید یک معضل شایع جهانی است و زنان همیشه به دنبال بهترین روش برای رهایی از این مشکل هستند، گفت: مو به دلیل نقش حفاظتی که از بدن دارد، در مقول از بین رفتن مقاوم است. بنابراین بهترین روش برای از بین بردن دائمی موی زاید بدن، روش لیزری است. وی در ادامه افزود، مو دارای سه دوره رشد، ایستایی و ریزش است که در قسمت‌های مختلف بدن از دوره زمانی متفاوت رشد برخوردار است. روش لیزری تنها بر موهایی که در دوره زمانی رشد هستند، تأثیرگذار است. این متخصص پوست و مو با اشاره مجدد بر این مطلب که تمام موهای بدن در دوره رشد قرار ندارند و این دوره در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت است، خاطرنشان کرد: روش لیزری برای از بین بردن دائمی موهای زاید باید ۵ تا ۸ مرحله تکرار شود تا موهایی که در دوره ایستایی یا ریزش مو قرار دارند به مرحله رشد برسند و تأثیر بپذیرند. اعتماد زاده تأکید کرد: روش لیزری محدودیتی برای استفاده عموم افراد ندارد، اما باید دانست که این روش بر روی موهای ریز و سفید تأثیرگذار نیست و در افراد بسیار لاغر به دلیل نبود فضای کافی برای پخش گرمای لیزر، بازدهی معمول وجود ندارد. وی با بیان اینکه افراد غیرمتخصص از دستگاه‌های لیزری کم توان (که برای اپیلاسیون کاربرد دارد)، به عنوان دستگاه از بین برنده دائمی موی زاید استفاده می‌کنند، افزود: استفاده از دستگاه‌های کم توان باعث می‌شود که بیمار با تعداد جلسات بیشتری به امید از بین بردن دائمی مو مراجعه کنند و از آنجا که نتیجه مناسب را دریافت نمی‌کنند موجب دلسردی و روی آوردن آنها به روش‌های دیگر می‌شود. اعتماد زاده با اشاره به اینکه فصل تابستان زمان مناسب برای لیزر کردن موهای زاید نیست و باید در این فصل بیشتر احتیاط شود، اظهار کرد: تراکم مو، ضخامت مو، رنگ پوست و فصل لیزر کردن از مواردی است که موجب افزایش کیفیت بازدهی روش لیزری است. این متخصص پوست و مو در ادامه افزود: روش لیزری بیماری‌های واگیردار پوستی را انتقال نمی‌دهد، اما می‌تواند باعث تشدید آن شود. بنابراین پزشکان رپزشیزر از استفاده از این روش در صورت وجود ضایعات پوستی مانند جوش فعال، زگیل، تود خال و – الزامی است. وی در پایان تأکید کرد: استفاده از روش لیزری برای از بین بردن دائمی موی زاید باید تنها توسط متخصصان صورت گیرد و انجام این روش نیز غیرمتخصص توصیه نمی‌شود.
کاهش قندخون با سبزیجات دیابتی‌ها مصرف سبزیجات نشاسته‌دار را محدود کنند
یک متخصص تغذیه با تأکید بر لزوم اهمیت مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی، گفت: بر خلاف تصور عامه مردم تمام انواع سبزیجات برای افراد دیابتی و کاهش قند خون مفید نیست و در مصرف آنها محدودیت‌هایی هم وجود دارد. دکتر مینو فروزانی با اشاره به اینکه مصرف سبزیجات برای کاهش قندخون ضروری است، گفت: از جمله سبزیجاتی که برای کاهش قندخون مفید هستند، می‌توان به کنگر، مارچوبه، انواع جوانه، کلم بروکسل، کلم بروکلی، کاهو، هویج، گل کلم، کرفس، خیار، ترب، تربچه، پادمانج، تره فرنگی، قارچ، بامیه، پیاز، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کدو، گوجه فرنگی و شلغم اشاره کرد. وی تصریح کرد: سبزیجات نشاسته‌دار از جمله سبزیجاتی است که افراد دیابتی باید در مصرف آنها دقت بیشتری داشته باشند. سبزیجات نشاسته‌دار به طور معمول مواد غذایی مضری نیستند اما این سبزیجات خیلی زود افراد را سیر می‌کنند و می‌توانند نیاز بدن به کالری را خیلی خوب برطرف کنند. این مواد بسیار مغذی هستند و اگر در مصرف آنها جانب تعادل رعایت شود، برای بدن خواص زیادی دارند. سبزیجات نشاسته‌دار به دلیل خاصیت انرژی‌بخشی و سیر کنندگی به عنوان یکی از اصلی‌ترین غذاها محسوب می‌شوند اما مشکل این نوع سبزیجات، بالا بودن کربوهیدرات آنهاست، وی با تأکید بر اینکه هضم کربوهیدرات برای افراد دیابتی مشکل است، گفت: با وجود اینکه در اغلب موارد به افراد دیابتی توصیه می‌شود برای کاهش قندخون‌شان سبزیجات زیادی مصرف کنند، سبزیجات نشاسته‌دار از این قاعده مستثنا هستند. نشاسته این نوع سبزیجات بعد از طلیخ به قند تبدیل شده و خیلی زود توسط بدن جذب می‌شود. فروزانی یادآور شد: یکی از بارزترین مثال‌های سبزیجات نشاسته‌دار، سبب زمینی است. سبب‌زمینی به دلیل بالا بودن میزان نشاسته موجود در آن، می‌تواند برای افراد دیابتی و افرادی که دارای قندخون بالایی هستند مضر باشد. البته این بدین معنا نیست که باید این سبزیجات را از رژیم غذایی حذف کرد. افراد دیابتی می‌توانند با مشورت پزشک خود به میزان محدود و مشخصی از این مواد استفاده کنند. وی مصرف سبزیجات تازه را به دیابتی‌ها توصیه کرد و گفت: اگر امکان تهیه سبزیجات به صورت تازه امکان‌پذیر نیست، استفاده از سبزیجات منجمد یا کنسرو شده نیز گزینه جایگزین مناسبی است. البته باید توجه داشت که برخی انواع کنسروها به دلیل وجود سدیم در آنها می‌توانند موجب افزایش فشارخون شوند. این متخصص تغذیه گفت: افراد دیابتی باید سعی کنند روزانه حداقل به همراه یکی از وعده‌های غذایی سالاذ مصرف کنند. اگر سالاذ را پیش از غذا صرف کنند، نه تنها از فواید متعدد سبزیجات موجود در آن بهره‌مند می‌شوند، بلکه اشتها برای وعده اصلی کمتر می‌شود و در نتیجه کالری کمتری وارد بدن می‌شود.
از چربی ترانس پرهیز کنید رییس انجمن پزشکان متخصص داخلی کشور بالا بودن میزان کلسترول بد خون (LDL) را از عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی دانست و نسبت به مصرف چربی‌های ترانس هشدار داد. دکتر ایرج خسروپایا اشاره به اینکه بر خلاف سایر چربی‌ها، چربی ترانس که اسید چرب ترانس هم نامیده می‌شود، سبب افزایش کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) می‌شود، گفت: بالا بودن کلسترول LDL، به همراه پایین بودن ترار کلسترول HDL، احتمال بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. چربی ترانس چیست؟ وی با بیان اینکه چربی ترانس از افزودن هیدروژن به روغن گیاهی ازطریق چربیایی موسوم به هیدروژناسیون حاصل می‌شود، گفت: به این ترتیب احتمال فاسد شدن روغن، کمتر می‌شود. استفاده از چربی ترانس در ساخت و تهیه غذای سبب می‌تواند غذا مدت بیشتری تازه‌ماند. خسروپایا گفت: افزودن هیدروژن به روغن بیش از سایر انواع چربی‌ها موجب افزایش کلسترول می‌شود. غذاهای پخته شده تزاری مانند کراکر، شیرینی خشک، بیسکویت، کیک و بسیاری از غذاهای سرخ شده مانند دونات و سبب‌زمینی سرخ شده دارای چربی‌های ترانس هستند. روغن‌های جامد نباتی و برخی مارگارین‌ها نیز سرشار از چربی ترانس هستند. خسروپایا یادآور شد: در سال‌های اخیر به علت نگرانی‌هایی که در مورد آثار چربی‌های ترانس بر سلامت بوجود آمده است، در صنایع غذایی از این چربی‌ها کمتر استفاده می‌شود. دکتر ایرج خسروپایا اشاره به صورتی که پلاک‌ها از هم گسسته یا پاره شوند، ممکن است به این معنا باشد که از روغن حاوی مقداری چربی ترانس است. وی افزود: چربی ترانس دارای آثار زیانبار است؛ یعنی بر میزان کلسترول LDL می‌افزاید و از مقدار کلسترول HDL می‌کاهد. بالا بودن میزان کلسترول LDL، خطر سار اصلی بیماری قلب است. در صورتی که میزان LDL بسیار بالا باشد با گذشت زمان، سبب تصلب سرخ‌رگ‌ها می‌شود. این حالت عبارت‌ست از انباشت خطرناک رسوبات چربی بر دیواره سرخ‌رگ‌ها. این رسوبات که در اصطلاح پلاک نامیده می‌شوند، سبب کاهش جریان خون در سرخ‌رگ می‌شوند. خسروپایا گفت: در صورتی که این عارضه در سرخ‌رگ‌های خنورسان به قلم ایجاد شود، بیمار دچار درد قفسه سینه می‌شود. در صورتی که پلاک‌ها از هم گسسته یا پاره شوند، لخته خون ایجاد می‌شود و ممکن است جریان خون را مسدود کند. اگر جریان خون بخشی از قلب متوقف شود، حمله قلبی رخ می‌دهد و در صورتی که جریان خون بخشی از مغز متوقف شود، استروک حاصل می‌شود. این متخصص داخلی تصریح کرد: در صورت مصرف زیاد غذاهای آماده و خارج از منزل، افراد باید یاداند که در برخی اماکن و بویژه رستوران‌ها هنوز هم چربی ترانس برای سرخ کردن استفاده می‌شود. باید مصرف چربی ترانس تا حد امکان محدود شود. میزان مصرفی چربی ترانس باید کمتر از یک درصد کل کالری مصرفی روزانه باشد.

