info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۳۹۲
یکشنبه / ۱۲ خرداد / ۱۳۹۸
۲۷ / رمضان / ۱۴۴۰
02 / June / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نهاوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۳۸۸-۲۲۵۳۴۲۴۳-۰۲۶، فکس ۲۲۵۵۳۴۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۲۷۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

خوش برآئیم جهان در نظر راهروان
فکر اسب سیه و زین مغرق نکنیم
آسمان کشتی ارباب هنر می‌شکند
تکیه آن به که بر این بحر معلق نکنیم

خوش

دارد همه چیز آن که تو را داشته باشد

صائب تبریزی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۵	۰۵:۵۰	۱۳:۰۲	۲۰:۱۴	۲۰:۳۳

برگه

برای موفقیت باید از ۳ مرحله گذشت: ابتدا مورد تمسخر واقع می‌شوی، سپس با خشونت به مخالفت می‌پردازند، سرانجام به تو ایمان می‌آورند.

آرتورشوپنهاور

یادداشت اختصاصی

تغذیه و پرفشاری خون

پرفشاری خون یک بیماری خاموش و معمولا بی علامت می باشد و به عنوان یکی از شایعترین مشکلات در کشورهای در حال توسعه است و اگر درمان نشود باعث ایجاد اختلال در اعضاء مختلف بدن مانند کلیه ها ، مغز ، چشم می شود. فشار خون بالا (اقلل خاموش نیز می گویند زیرا افراد مبتلا به پر فشاری خون سالیان طولانی را بدون علامت سپری میکنند ولی در پایان به علت یک سکته قلبی یا مغزی از پا در می آیند پیشگیری و کنترل فشار خون بالا میزان شیوع و بیماری های مرتبط با آن را کاهش می دهد. تاکید بر اصلاح شیوه زندگی افراد و استفاده از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده ای در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

عمده بی رویه نمک

ارتباط بین نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر می شود. در حال حاضر توصیه میشود که مصرف کمتر از ۶ گرم نمک در روز (۲۴۰۰ میلی گرم سدیم) برای پیشگیری از فشار خون بالا موثر است. در این حالت غذاها باید کم نمک تهیه شوند و سر سفره نیز از نمک استفاده نشود و از خوردن غذاهای شور و فرایند شده خودداری شود و برای افرادی که فشار خون بالا دارند سدیم باید به ۱۵ گرم در روز محدود شود.

پتاسیم

طبق مطالعات انجام شده ، بین پتاسیم غذایی و فشار خون نسبت عکس وجود دارد به این معنی که افزایش دریافت پتاسیم با کاهش فشار خون در ارتباط است و بالعکس همچنین نسبت سدیم به پتاسیم در رژیم ، با تغییرات فشار خون در ارتباط است . زمانی که بدن سدیم را جذب می کند، پتاسیم را دفع می کند و بالعکس. در حین فرآوری مواد غذایی در کارخانه های صنایع غذایی، غذا چند مرحله را طی می کند و در طی این پروسه ها به تدریج پتاسیم خود را از دست داده و نمک به آن افزوده می شود. در نتیجه نسبت پتاسیم به سدیم آن به شدت کاهش می یابد.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشار خون بالا موثرند. سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این مواد غنی می باشند.

منیزیم

منیزیم یک عنصر بازدارنده قوی در جهت انقباض عضلات صاف رگها می شمار می رود. از این رو به عنوان گشاد کننده قلب می تواند در تنظیم فشار خون ایفای نقش کند. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم از طریق منابع غذایی مثل سبزیجات با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار و غذاهای دریایی توصیه می شود.

چربی‌ها

اسیدهای چرب غیر اشباع موجب دفع سدیم از طریق کلیه ها و ایجاد حالت ارامش در سیستم عضلانی رگها میگردند. بنابراین تاثیر آنها روی فشار خون موجه است. همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه ای در ایجاد بیماری موثر است. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود می تواند برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب باشد.

کنترل وزن

تاثیر کاهش وزن هم در بیماری فشار خون شدید و هم خفیف بسیار مستند است . بیماراني که دچار فشار خون هستند و بیشتر از ۱۱۵٪ وزن طبیعی خود وزن دارند باید به صورت انفرادی تحت برنامه های کاهش وزن قرار گیرند که تأکید این برنامه ها بر دو اصل رژیم کم کالری و ورزش استوار است هدف اولیه این است که کاهش وزنی در حدود ۲،۵ کیلوگرم حاصل شود. این کاهش وزن نسبتا کم نه تنها فشار خون را پایین می آورد بلکه مقدار چربی ها و قند خون را هم به حالت طبیعی در می آورد و حفظ میکند هرچه کاهش وزن بیشتر باشد به همان اندازه هم فشار خون پایین می آید.

پرهیز غذایی

از مصرف غذاهای شور از جمله گوشت به شکل نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس به دلیل سطح بالای سدیم آن ها، سبزی هایی که در آب نمک کنسرو شده اند، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی و سایر غذاهای فرآوری شده که نمک آن ها را بدانیت باید اجتناب شود. همچنین مصرف غذاهای چرب و انواع سس هاتیز باید محدود شود.

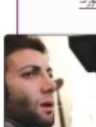
مرکز بهداشت غرب کرج

خبر اختصاصی

با حضور بازیگران مطرح تلویزیون

فیلم سینمایی «درسی بزرگ برای زندگی» در کرج کلید می‌خورد

فیلم سینمایی درسی بزرگ برای زندگی به تهیه کنندگی و کارگردانی نوید اسماعیلی و با حضور بازیگران مطرح سینما در کرج کلید خورد.



به گزارش اختصاصی پیام آشنا: فیلم سینمایی درسی بزرگ برای زندگی به نویسندگی وحید اسماعیلی و علی احمدی، مراحل پیش تولید را سپری می کند.

فاطمه گودرزی، یوسف مرادیان، مهدی لبنی خواه، بیوک میرزایی، حسن شکوهی، اصغر حیدری، گیتی مهینی، امید یکتا و عطا غلامی، آرمان میرزایی، سارینا کریمی، ملی مقانباشی، روزبینا میرسید، حنانه آخرلوو ... بازیگران این فیلم هستند.

فیلم سینمایی درسی بزرگ برای زندگی از ۲۹ خرداد در استان البرز کلید می خورد و در حال حاضر در مرحله پیش تولید است.

غلامرضا آزادی مدیر تصویر برداری، بهروز معاونیان مدیر صدا برداری، فرزان معاونیان صدابردار، سعید حمیدی سرپرست تولید.

امین شفا و مصطفی عباسی گروه تولید، محمد خدا بخشی مدیر روابط عمومی و هماهنگی، زهرا فرجی مشاور کارگردان، گلچهره دانش دستیار اول و برنامه ریز، وحید اسماعیلی دستیار دوم کارگردان، هادی رجایی دستیار سوم کارگردان، سعید حمیدی سرمایه گذار، عوامل فیلم سینمایی درسی بزرگ برای زندگی هستند لازم به ذکر است شرکت فیلم سازان سیمرغ البرز مجری طرح این فیلم سینمایی است.

بکشبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

راهنمای تغذیه دانش آموزان در فصل امتحانات

بسیاری از دانش آموزان روزهای پیش از امتحان را تا حد امکان به مطالعه می پردازند و تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود. در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد به کارگیری نکات و توصیه های زیر تون شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می دهد.

• در زمان کار با مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید، در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی ها ممکن است در نگاه اول انرژی را به نظر برسد اما باید توجه داشت که این تغذیه در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.

• بررسی های دانشمندان نشان می دهد که غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان، به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.

• در صبح روز امتحان نیز بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست یا عسل با برشوک استفاده شود.

• دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می کنند از مواد و مقداری کشمش استفاده کنند.

• بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سری ها از قبیل ریحان، نعناء، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.

• خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم مرغ با یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

• خوردن جگر، گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش اضطراب می کند زیرا کو خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

• خوردن آجیل مغز دار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.

• از خوردن زیاد شیرینی ها چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا اینها نمی گذارند در شب امتحان خواب آرامتی داشته باشید.

• در ساعات مطالعه از خوردن ملست ترش و نوع ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ملست شیرین را فراموش نکنید.

• در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرماخوردگی، مسمومیت های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا بیرون از خانه جدا خودداری کنید غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.

• در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید (بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یک دو ساعت پس از غذا انتظار ندارد) آشامیدن آب و نوشیدنی ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می شود.

• در زمان کار با مطالعه مدتی غذا نخورید و برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

• برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پر چرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می شود.

• صبحانه غذای اصلی است. ناهار و شام را کمی مختصر تر بخورید اما صبحانه را کامل تر میل کنید.

• مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می شود.

• مصرف سبزی های تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوه های تازه توصیه می شود.

• اگر در صبحانه پنیر می خورید، بهتر است آن را همراه گردو میل کنید.

• ملست و دوغ ترش، خوب اثر است اما خوردن ملست شیرین اشکالی ندارد.

• از خوردن قهوه و چای پر رنگ خودداری کنید ولی چای کم رنگ مفید است.

• تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت و میوه ها سبب کاهش استرس امتحان می شود.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

گزارش

سرگردانی در پیاده‌روهایی که زمانی رونق داشتند

در ایرانی پیشنهاد اتحادیه ناشران و کتابفروشان تهران، بساط فروشان بخش هایی از خیابان انقلاب (حد فاصل بلوار فردوسی تا خیابان فلسطین) دیگر نمی توانند اجناس خود را برای فروش روی زمین بگذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، آنها باید اجناس خود را از روی زمین بطور کامل جمع کنند؛ هرچند ظاهرا فرار دادن آنها بر روی ارتفاع اشکالی ندارد؛ با این حال آنها موظف برای جمع کردن اجناسشان از مأموران تذکر دریافت می‌کنند.

عصرها تعداد زیادی از مأموران در خیابان انقلاب برای نظارت بر بساط‌فروشان کتاب، گشت‌زنی می‌کنند تا بلافاصله به آنها تذکر بدهند.

یکی از بساط فروشان به خبرنگار ایلنا می‌گوید که مأموران با آنها با احترام برخورد می‌کنند اما مسئله این است که به خاطر حضور مستمر آنها عابران همیشگی و عابران گذری برای خرید از آنها توقف نمی‌کنند.

در حد فاصل پلاژ فردوسی تا خیابان فلسطین بیشتر، کتابفروشان بساط می‌کنند و تعدادی هم هستند که اجناسی چوبی و پلاستیکی می‌فروشند.

بساط فروشان کتاب می‌گویند که از پیش از عید به آنها تذکر داده‌اند که نباید کتاب‌هایی مانند «بیشعوری»، «چهار اثر از فلورانس لسکاول شین»، «دنیای سوفی» و سایر آثار عوام پسند را بفروشند اما آرام آرام محدودیت‌ها بیشتر شده و وضع به اینجا رسیده است.

همزمان با وضع محدویت برای دست‌دوم فروشان کتاب انتشارات‌های معروف با انتشار کلیپی در شبکه اجتماعی اینستاگرام از مخاطبان می‌خواستند که تنها از کتاب‌فروشی‌ها خرید کنند.

وضع این محدودیت‌ها دستفروشان را واداشته که برای ساماندهی و فروش به «پیمانکار زیباسازی شهر» پیشنهاداتی بدهند.

یک نفر از بساطی‌ها که کتاب می‌فروشد به ایلنا می‌گوید: به پیمانکار پیشنهاد دادیم تا روی جداول اطراف پیاده‌رو مسقف شود تا اجناسمان را روی آنها بگذاریم و پیاده‌رو اشغال نشود اینگونه نگرانی‌های مأموران هم برطرف می‌شود. قرار شد که پیمانکار پیشنهاد ما را به شهرداری ارائه کند اما شهرداری با آن مخالفت کرده است.

«سویی «طرح ساماندهی دستفروشان» مدت‌هاست که در دست بررسی‌ست و به جایی نرسیده برخودهایی هم که از طرف تیم انضباط شهری با بساطی‌ها می‌شود، آنها را ناامید کرده است.

وضع ممنوعیت بر بساط کردن فروشنده‌های جدید و قدیمی را بیش از پیش نگران آینده کرده است؛ به ویژه کتابفروش‌ها که سال‌هاست که در این منطقه حضور دارند. حضور بساط فروشان در این منطقه به پیش از انقلاب اسلامی بازمی‌گردد و قصه امروز و دیروز نیست اما کاهش درآمد کتابفروشی‌ها به ویژه در سال‌های اخیر که قیمت کاغذ بی‌امان بالا رفته، در این قضیه بسیار مؤثر بوده است.

سردار رحیمی، رئیس پلیس پایتخت هم اعلام کرد که نیروی انتظامی به درخواست صنف کتابفروشان و ناشران مبنی بر جمع آوری فروشندگان کتاب مبتذل، ممنوعه و چاپ‌های غیرمجاز، طرح پاکسازی و ساماندهی معبر حدفاصل خیابان انقلاب تا چهارراه بلیمور را با همکاری اکیپ انضباط شهری به اجرا گذاشته است.

رحیمی تاکید کرد که پلیس همکاری «بسیار خوبی» با صنف مربوطه در جهت برخورد با تعدی کنندگان به حقوق ناشران دارد.

کتاب‌های فاقد مجوز مقابل چشم کتاب‌فروشان به فروش می‌رسند

«محمود آموزگار» نایب رئیس و سخنگوی اتحادیه ناشران و کتاب فروشان در پاسخ به این پرسش که آیا صنف شما برای برخورد با فروشندگان کتاب‌های احیانا مبتذل به نیروی انتظامی درخواست داده است، گفت: بحث مبتذل بحث فرعی است اما در رابطه با عرضه کتاب‌های قاچاق توسط دستفروشان شکایت داشتیم از این رو در مراجع مختلف این تقاضا را داشتیم که نسبت به ساماندهی و برخورد با این قضیه اقدام شود.

وی در پاسخ این پرسش که چرا همکاران شما در بحث جمع آوری کتاب‌ها دستیار بر جمع آوری کتاب‌هایی مانند بیشعوری و چهار اثر متمرکز شده‌اند که اتفاقا دارای مجوز هستند اما به صورت افت به فروش می‌رسند گفت: قوانین کشور می‌گوید کتاب‌هایی قابل عرضه هستند که مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد را داشته باشند و به صورت رسمی چاپ شده باشند نه غیر رسمی و به صورت افت.

سخنگوی اتحادیه ناشران و کتابفروشان، افزود: اینکه تنها کتاب‌های دارای مجوز و چاپ رسمی به فروش برسند قاعده قضیه است. کتاب‌های افت قاعدتا نباید در بازار جایی داشته باشند با این حال توسط دستفروشان عرضه می‌شوند.

وی با بیان اینکه صنف ما بارها از شهرداری و شورای شهر درخواست داشته است که نسبت به ساماندهی اوضاع ورود کنند، گفت: زمانی که کتابفروشی‌ها عوارض و مالیات پرداخت می‌کنند و مجموعه هزینه‌های سنگینی دارند، درست نیست که مقابل چشم آنها کتاب‌های فاقد مجوز به فروش برسند.

وی در پاسخ به این پرسش که دقیقا از چه زمانی تلاش‌های خود را برای برخورد با بساط فروش‌ها آغاز کردید، گفت: این قضیه از پنج سال پیش در حال پیگیری بود منتها تلاش‌ها تازه به نتیجه رسیده است.

برخوردهای متناقض با دستفروشان

همانطور که گفته شد برخورد با بساطی‌ها در حد فاصل خیابان خیابان فلسطین تا پلاژ فردوسی متمرکز شده است اما از پلاژ فردوسی به بعد یعنی جایی که خیابان فخر رازی و پس از آن دوازده فروردین قرار دارند، با بساط کنندگان برخوردی نمی‌شود؛ تازه بساط آنها به مراتب گسترده‌تر است. آنها به تعداد بالا کتاب‌های افت می‌فروشند و مشتریان خود را دارند.

به هر شکل برخورد با دستفروشان به یک سیاست در مجموعه شهر تهران تبدیل شده است اما عمده دستفروشان از یک بام و دو هوا گلایه دارند.

یک نفر از دکه‌داران خیابان انقلاب به ایلنا می‌گوید: یک روز به دستفروشان می‌گویند جمع کنید روز دیگر می‌گویند، بساط کنید موردی ندارد. آنها نگران هستند و می‌پرسند این وضع تا کی ادامه دارد؟

به هر شکل به نظر می‌رسد که با به نتیجه رسیدن پیگیری‌های صنف ناشران و کتابفروشان، بساطی‌های خیابان انقلاب از این پس مشکلات عدیده‌ای داشته باشند و باید فکری ویژه‌ای به حال آنها کرد زیرا برای بسیاری از آنها تنها محمل نان درآوردن همین بساط‌هاست هرچند بر شیوه درآمد آنها تقدمایی وارد است.

پیام عابدی

سلامت

اتفاقی که بعد از نوشیدن نوشابه گازدار برای شما می‌افتد

سیده هانیه رضادوست

در یک روز خیلی گرم همراه با یک ساندویچ همبرگر یا به عنوان جایگزینی برای قهوه، ما عاشق خوردن نوشابه در مورد علاقه مان هستیم، اما قطعا نوشابه عاشق ما نیست. دلیلش این است نوشیدن یک نوشابه ی یخ گاهی اوقات واقعا بسیار دلچسب خواهد بود، اما ورود این حجم از قند به بدن شما باید مقدار معینی داشته باشد. خوردن یک قوطی نوشابه ی گازدار بدن شما را آشفته طور می کند، به همین دلیل است که بعد از نوشیدن آن ممکن است میل به نوشیدن آب داشته باشید.

طی ده- پانزده دقیقه ی ابتدایی، صدای قرقر، فش فش، و باد گلو واکنش روده ی شماست که مسیر اصلی رسیدن آن قند به خونتان می باشد. آن حجم از گلوکز -قند خون- میخکوب کننده است. این یک حجم سنگینی از انرژی سریع و جوشان است و برای مدیریت این هجوم ناگهانی، چندین ارگان در بدنتان به کار می افتند تا شما بتوانید آن مقدار قند را در بدنتان اداره کنید. تولیدکنندگان نوشابه های گازدار همه چیز را به شما نمی گویند.

لوازمعده تان جهت کمک به انتقال قند (که یک کربوهیدرات است) به ماهیچه هایتان برای ایجاد انرژی، انسولین را از بین می برد اما این نوشابه ی گازدار حاوی قند بیشتری از آنچه که ماهیچه هایتان نیاز دارند می باشد. "رمانیک فردی ۲۰ لس (حدود ۵۶۷ گرم) نوشابه گازدار بنوشد، بدن وی یک وعده ی غذایی کامل کربوهیدرات را بصورت مایع دریافت می کند. "اینها توضیحات **Meltem Zeytinoglu** کارشناس ارشد مدیریت و پزشک متخصص غدد درون ریز و استادیار دانشگاه پزشکی شیکاگو است. "در بیشتر موارد این نوشابه ها همراه یک وعده ی غذایی مصرف می شود بنابراین کربوهیدرات های اضافه شده نیاز به فرایند سوخت و ساز خواهند داشت. این قند اضافی به جای اینکه در بافت ماهیچه ذخیره شود، تبدیل به چربی در کبد می گردد."

کلیه ی شما نیز بالانتش قند اضافی در فرآرزل وارد بازی می شود. این به این معناست که بدنتان آب از دست می دهد که همراه با تاثیر ادراری کافئین در نوشابه گازدار است، و باعث افزایش ریسک کم آبی در بدن می شود. قند و کافئین در نوشابه، به گفته ی دکتر **Zeytinoglu** "به کلی یک ترکیب نامناسب است."

سپس در اینجا موضوعی مطرح می شود که هر گز یک عدد نوشابه برای اتفاق افتادن آن کافی نمیباشد: مطالعات دانشگاه برینستون، زمانیکه محققان موش های گرسنه را با خوراکی های شیرین تغذیه کردند معز آنها نوپلین یک ماده شیمیایی که انگیزه و حس جایزه گرفتن را تحریک می کند ترشح کرد این عکس العمل موش شبیه به زمانیست که به آن کوکائین یا هروئین داده میشود و طبق یک موسسه ی ملی مطالعات سلامت قند می تواند حتی از کوکائین هم اعتیادآورتر باشد، نظریه این است که ما معنوان گونه هایی تکامل یافته ، بطور غریزی برای غذاهای سریع، با کربوهیدرات زیاد و پر کالری ارزش قائل می شویم.

خبر خوب اینست که لازم نیست شما به کلی نوشابه ها را کنار بگذارید "مهمترین مسئله ایی که باید بخاطر بسپارید کنترل وعده های غذایی تان است." این را دکتر **Cordialis Msora-Kasago** کارشناس تغذیه رژیم غذایی در لس انجلس و سخنگوی اکادمی تغذیه و رژیم غذایی می گوید." یک نوشابه گازدار که هراز چند گاهی مصرف می شود مشکل قابل توجهی بر روی سلامتی شما نخواهد گذاشت، زمانی که این امر به یک عادت منظم تبدیل شود مشکل ساز خواهد شد. بنابراین بدنبال نوشیدنی های بدون کالری مانند چای، آب و دمنوش ها باشید و از آنها لذت ببرید."

دانشکده زبان
دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

قاب سبز

بودن یا نبودن

چرامی ترسوا و پیله دربدن، پر گشودن
پریدن پر زدن، آزاد چون پروانه بودن

چرا می بارد از چشمان من، چون ابر، باران
چه حیرانم میان شعر بودن یا نبودن

پری وش فیروزبخت

خبر

حدود هزار البرزی موفق به اهدای خون شدند

مدیرکل انتقال خون البرز از افزایش هفت درصدی اهدای خون در شبهای قدر امسال در مقایسه با مدت مشابه سال قبل خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد رضا مهدی زاده اظهار کرد: در لیالی قدر امسال در استان البرز هزار و ۲۵۵ نفر جهت اهدای خون به مراکز خونگیری مراجعه که از این تعداد ۹۹۸ واحد خون اخذ شد.

وی با اشاره به اینکه همه مراجعه کنندگان موفق به اهدای خون نشدند، توضیح داد: حدود ۲۰ درصد از مراجعین به دلایل مختلف پزشکی معاف از اهدای خون شدند.

وی اظهار کرد: در لیالی قدر امسال شاهد رشد هفت درصدی اهدای خون نسبت به شبهای قدر سال گذشته بودیم.

مهدی زاده ابراز کرد: اگر روزه داران عزیز نظری جهت اهدای خون داشتند و به هر دلیلی در شب های قدر نتوانستند نذر خود را ادا کنند می توانند تا پایان ماه مبارک رمضان، به یکی از مراکز خونگیری در سطح شهر کرج مراجعه و با اهدای خون سالم خود نذر خود را ادا کنند .

این مسئول گفت: تا پایان روز ۲۲ ماه رمضان، سه هزار و ۹۷۵ واحد خون و پلاسما در استان البرز اهدا شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته یک رشد ۴۲ درصدی داشته ایم. وی در ادامه افزود: سه مرکز پایگاه در کوی واقع در گلشهر چهارراه گلزار غربی، مرکز جامع اهدای خون و پلاسما میرداماد واقع در گوهردشت خیابان قائم (دارپوش) نبش کوچه آریا و مرکز ثابت خونگیری توحید واقع در میدان توحید پذیرای روزه داران عزیز تا پایان ماه مبارک رمضان است.

خبر

اختلال دوقطبی فاکتور پرخطر ابتلا به پارکینسون

طبق نتایج یک مطالعه جدید بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی هفت برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری پارکینسون قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیماری پارکینسون یک مشکل پیشرونده همراه با رعشه در بدن، سفت شدن عضلات و حرکات آهسته است.

در این مطالعه تیم تحقیق به سرپرستی دکتر «مو هونگ جن» از بیمارستان عمومی تایپه گزارش سلامت ۵۶ هزار تایوانی را که بین سال های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ مبتلا به اختلال دوقطبی تشخیص داده شده بودند را بررسی کردند. این افراد با ۲۲۵ هزار فرد فاقد سابقه اختلال دوقطبی با بیماری پارکینسون مقایسه شدند هر دو گروه تا اواخر سال ۲۰۱۱ تحت پیگیری بودند.

در طول این مدت، ۳۷۲ فرد مبتلا به اختلال دوقطبی (۰/۷۱ درصد) مبتلا به پارکینسون شده بودند در حالیکه ۲۲۲ نفر (یا ۰/۱ درصد) از افراد فاقد اختلال دوقطبی مبتلا به پارکینسون شدند.

همچنین مطالعه نشان داد افراد مبتلا به اختلال دوقطبی که مبتلا به پارکینسون شدند، در مقایسه با سایر افرادی که مبتلا به پارکینسون شده بودند ۹ سال جوان تر بوده و میانگین سنی شان ۶۴ سال بود.

به گفته محققان، دپره افسردگی یا شیدایی ممکن است تاثیری بر مغز بگذارد که فرد را به مرور زمان در برابر ابتلا به پارکینسون آسیب پذیر نماید.

همچنین بسیاری از داروهای مورد استفاده در درمان اختلال دوقطبی می تواند عامل بروز علائم شبه پارکینسون در افراد باشد.

خبر اختصاصی

مهم‌ترین عامل ابتلا به "کبد چرب" را بشناسید

در این مطلب یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به "کبد چرب" معرفی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، امروزه "کبد چرب" تبدیل به یک بیماری فراگیر در کشورمان شده است که دلیل عمده این امر، عدم رعایت تدابیر تغذیه‌ای همچنین عدم آشنایی مردم با عوامل پیدا و پنهان ابتلا به کبد چرب است.

برخلاف آنچه برخی تصور می‌کنند که دلایل ایجاد کبد چرب عوامل بسیار پیچیده و خاصی است اما دلایل اصلی ابتلا به کبد چرب عدم رعایت تدابیر بسیار ساده تغذیه‌ای است که آگاهی نسبت به آن، تاثیرات بزرگی بر روی سلامت افراد خواهد داشت، اما چطور؟! "آب یخ" نخستین و بزرگترین علت نابودی کبد شما محسوب می‌شود! نوشیدن مستمر و روزانه آب سرد، بشدت سلامت کبد شما را تهدید می‌کند و این یکی از تدکرات و تدابیر جدی بر اساس آموزه‌های "طب سنتی" کشورمان است که متاسفانه در طب نوین به این دستورات و تدابیر، کم‌ترین توجهی نمی‌شود.

چه بسیار افراد مبتلا به کبد چرب که حتی پس از مراجعه به پزشک متخصص خود و آغاز روند درمانی خود، همچنان دلایل ابتلای خود به این بیماری را نمی‌دانند و پزشک متخصص آنها نیز بسیاری از تدابیر و پرهیزات ضروری طب سنتی برای درمان کبد چرب را به این دسته از بیماران گوشزد نمی‌کند! به همین دلیل شاهد بسیاری از بیماران مبتلا به کبد چرب هستیم که همچنان بر نوشیدن "آب یخ" ادامه می‌دهند!

نوشیدن آب یخ با شکم خالی یا به صورت ناشتا، اثرات مخرب بسیار شدیدتری به همراه دارد همچنین نوشیدن آب سرد و یخ پس از فعالیت‌های شدید بدنی و ورزشی از مهمترین دلایل ابتلا به کبد چرب است!