گوناگون

شرایط «کفالت» پدر و مادر در تامین اجتماعی

قائم مقام سازمان تامین اجتماعی شرایط تحت کفالت قرار گرفتن والدین یک بیمه شده را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدحسن زندا درباره شرایط تحت تکفل قرار دادن پدر و مادرها اظهار کرد: اگر بخواهیم پدر و مادر خود را بیمه کنیم لازم است بدانیم که سن پدر باید بالای ۶۰ و سن مادر بالای ۵۵ سال باشد. وی افزود: شرط دیگر این است که پدر و مادر نباید هیچ منبع مالی و درآمدی داشته باشند و واقعاً تحت کفالت فرزندشان باشند. پس از مراجعه به شعبه، بررسی مقدماتی انجام می‌شود و اگر فرد دارای شرایط گفته شده باشند، افتتاح خدمت کنارِی به والدین این بیمه شده نصیب سازمان می‌شود. وی در پاسخ به این پرسش که آیا مستمری به والدین تحت تکفل بیمه شده اصلی تعلق می‌گیرد یا خیر نیز گفت: پاسخ این است که اگر پدر و مادر در زمان حیات بیمه شده اصلی تحت کفالت قرار بگیرند، در صورت فوت بیمه شده بیمه اصلی، حقوق مستمری به آنها تعلق می‌گیرد. قائم مقام سازمان تامین اجتماعی ادامه داد: در واقع همه افرادی که به هر طریقی در زمان حیات تحت کفالت بیمه شده اصلی باشند از جمله همسر، فرزند و پدر و مادر، حقوق مستمری بینشان تقسیم خواهد شد.

مبتلایان به نقرس در معرض بیماری کلیه قرار دارند

مطالعات اخیر نشان می‌دهد احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی در بیماران مبتلا به نقرس ۲۹ درصد بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در نقرس سطح اسید اوریک افزایش می‌یابد و باعث تشکیل کریستال‌هایی می‌شود که در مفاصل تجمع پیدا می‌کنند. درد شست پا یکی از مهمترین نشانه‌های نقرس است. تورم و درد مچ پا، زانوها، پاها، مچ دست و آرنج نیز از دیگر علائم این بیماری به شمار می‌آید. اسید اوریک محصول زائدی است که از تجزیه برخی از مواد غذایی به خصوص پروتئین‌ها در بدن تولید می‌شود. تصفیه اسید اوریک در بدن توسط کلیه‌ها انجام و این مایع مضر با ادرار دفع می‌شود؛ ولی زمانی که مقدار آن زیاد باشد، فرآیند تصفیه و دفع با موفقیت انجام نشده و مقدار اضافی آن در بدن جمع می‌شود. افزایش غلظت اسید اوریک خون در نهایت به کریستال‌های اورات تبدیل می‌شود که در اطراف مفاصل و بافت‌های نرم تجمع می‌یابد. این کریستال‌های سوزن شکل مسئول التهاب و علائم دردناک نقرس هستند. مطالعات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به نقرس بیشتر در معرض بیماری مزمن کلیه قرار دارند. با افزایش دیابت و فشار خون بالا در جهان، بیماری مزمن کلیه یا CKD، یک چالش مهم در بهداشت عمومی قلمداد می‌شود. این عارضه معمولا به کم‌خونی، ضعف، استخوانی، آسیب‌های عصبی و در نهایت به نارسایی کلیه، بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس منجر می‌شود. کلیه انسانی لوبیا شکل و تقریباً به اندازه مشت بسته انسان است و درست زیر قفسه سینه قرار دارد. عملکرد کلیه به زبان ساده، دفع زباله‌های بدن است. این عضو روزانه حدود ۲۰۰ لیتر خون تصفیه می‌کند و از آن حدود ۲ لیتر آب اضافی و مواد زائد غربال می‌کند که از طریق مجاری ادراری دفع می‌شود. تنظیم فشار خون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول‌های قرمز خون، به عهده کلیه‌هاست. چنانچه کلیه‌ها یک روز وظایف خود را به درستی انجام ندهند، عملکرد اکثر از گل‌های بدن، به ویژه قلب مختل می‌شود. مطالعات مختلفی برای درک ارتباط بین عملکرد کلیه و بیماری نقرس صورت گرفته است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ میلادی نشان داد عملکرد ضعیف کلیه‌ها یک عامل خطر برای بیماری نقرس است.

نقش میکروب‌ها در شروع حمله قلبی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد میکروب‌ها در شروع حمله قلبی نقش کلیدی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گروهی از محققان ایتالیایی در بررسی‌های خود دریافتند میکروارگانیسم‌های موجود در بدن می‌توانند در بی‌ثباتی پلاک‌های کروتری و حمله قلبی متعاقب آن نقش داشته باشند. در این بررسی مشخص شد برخلاف باکتری‌های روده، باکتری‌های موجود در پلاک‌های کروتری مستعد التهاب هستند. علاوه بر این، بیماران مبتلا به سندرم حاد عروق کرونر (حمله قلبی) در مقایسه با بیمارانی با آنژین پایدار، دارای باکتری‌های متعددی در روده هستند. رژیم غذایی، استعمال سیگار، آلودگی هوا، سن و مصرف دارو از جمله عوامل تاثیرگذار بر تیزیولوژی سلولی، سیستم ایمنی و متابولیسم به حساب می‌آیند. تحقیقاتی که در گذشته انجام گرفته حاکی از آن است که این تاثیرات به واسطه میکروارگانیسم‌های موجود در دستگاه گوارش تغییر می‌کنند. در این مطالعه نقش میکروبیوم‌ها در بی‌ثباتی پلاک‌های کروتری مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه ۳۰۰ بیمار مبتلا به سندرم حاد عروق کرونر و ۱۰۰ فرد با آنژین پایدار مورد بررسی قرار گرفتند. مقایسه میکروبیوم موجود در نمونه مدفوع و پلاک‌های کروتری نشان دهنده وجود ترکیب مختلف در آن‌ها بود. درحالیکه باکتری‌های موجود در مدفوع ترکیب ناهمگنی دارد، پلاک‌های کروتری نیز حاوی میکروب‌هایی با فنوتیپ‌های مستعد التهاب است. به گزارش مدیکال اکسپرس، یکی از محققان این مطالعه گفت: این وضعیت نشان دهنده ارتقای انتخابی باکتری‌های مستعد التهاب در پلاک‌های آتروماتیک است که می‌تواند واکنش‌های التهابی و از بین رفتن پلاک را به همراه داشته باشد. همچنین ساختار میکروبیوم روده در بیماران مزمن و پایدار متفاوت است.

بی خوابی با افزایش ریسک بیماری قلبی و سکته مرتبط است

طبق نتایج مطالعه جدید، افراد مبتلا به بی خوابی در معرض ریسک بالا مشکلات عروق کرونر، نارسایی قلبی و سکته قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات مشاهده ای قبلی نشان داده‌اند که بین بی خوابی و افزایش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و سکته ارتباط وجود دارد. سوزانا لارسون - سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعات مشاهده ای قادر به تعیین این مسئله نیستند که آیا بی‌خوابی علت مشکل است یا نه و فقط رابطه بین این دو را نشان می دهد.» در این تحقیق، محققان از روش تصادفی مندلیک استفاده کردند. در این روش از گونه های ژنتیکی مرتبط با بی‌خوابی استفاده شد. محققان ۱۳ میلیون شرکت کننده سالم یا مبتلا به بیماری قلبی و سکته را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند گونه های ژنتیکی برای بی‌خوابی با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی و سکته ایسکمیک مرتبط بود اما با قیرباسین دهلیزی ارتباطی نداشت. لارسون در این باره می گوید: «شناسایی دلیل بی خوابی و درمان بسیار مهم است.

یک جرعه کتاب

چطور با هر جور آدمی ارتباط برقرار کنیم
نویسنده: لیل لوئندز
مترجم: فرخ بافنده
نشر بخشایش

پیام آشنا: «چطور با هر جور آدمی ارتباط برقرار کنیم؟» ۹۲ ترفند کوچک به شما می‌آموزد که با استفاده از آنها بتوانید خودتان را در دل دیگران جا کنید و با همکارپشان به‌موفقیت برسید.

لیل لوئندز در این کتاب انواع روش‌های جلب توجه، دوستی و اعتماد دیگران را از لبخند بدون هیچ حرفی گرفته تا رفتار سیاست‌مدارنه توضیح داده‌است.

یکی از شش «پایه‌ی» که دیل کارنگی در سال ۱۹۳۶ در کتابش با عنوان آیین دوست‌یابی عنوان کرد «لبخند زدن» بود! فتوای او در تمامی دهه‌های بعد تقریباً در سخنان هر استاد امر ارتباطات که قلم بر کاغذ می‌برد یا جلوی میکروفون حرف می‌زد، منعکس می‌شد با این حال در آغاز هزاره سوم، واقعاً لازم است که نقش محوری لبخند را در روابط پیچیده انسانی مورد بررسی مجدد قرار دهیم. وقتی به عمق حرف کارنگی فکر کنی، می‌فهمی که لبخند سریع سال‌های ۱۹۳۶ همیشه جواب نمی‌دهد -مخصوصاً در دنیای امروز!

این شیوه قدیمی که سریع با لبخندی دندان‌هایت را به طرف مقابلت نشان دهی، در دنیای پیچیده‌امروزی دردی را دوا نمی‌کند.

به رهبران، مذاکره‌کنندگان و غول‌های تجاری دنیا نگاه کن!

هیچ آدم چاپلوس لبخند بر لبی در میان آن‌ها نمی‌بینی. بازیکنان کلیدی در تمامی عرصه‌های زندگی چنان غنایی به لبخندشان می‌بخشند که وقتی آن لبخند بر چهره‌شان نمایان می‌شود تأثیر به‌مراتب بیشتری می‌گذارد و دنیا با آن‌هامی خندند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هیچ هنری از این سخت‌تر نیست که به خودت بیاموزی
انتظار نکشی

از کتاب آخرین اثر دنیا
بختیار علی
ترجمه: مریوان حلیمه‌ای

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

از این مواد غذایی برای تأمین آهن بدن‌تان استفاده کنید

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کمبود آهن و کم خونی فقر آهن را از شایع‌ترین بیماری‌های تغذیه‌ای در دنیا خواند و منابع گیاهی حاوی آهن و چگونگی افزایش جذب آن را معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سپیده دولتی در خصوص کم خونی فقر آهن گفت: بیش از یک قرن است که آهن به عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده است. با وجود دسترسی وسیع به مواد غذایی غنی از آهن در قرن ۲۱ هنوز کمبود تغذیه ای آهن و کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین بیماری کمبود تغذیه ای در دنیا است.

وی ادامه داد: آهن یک ماده معدنی است که در مقادیر جزئی در تمامی سلول‌ها یافت می‌شود. این عنصر به خوبی توسط بدن نگهداری می‌شود و تقریباً هر روز ۹۰ درصد آهن بازیافت شده و مجدداً استفاده می‌شود و بقیه آهن به طور عمده از صفرا دفع می‌شود برای حفظ تعادل آهن و تأمین ۱۰ درصد اتلاف آن، آهن باید از طریق مواد غذایی در دسترس بدن قرار گیرد که در غیر این صورت کمبود آهن ایجاد می‌شود و فرد مبتلا به کم خونی فقر آهن می‌شود.

وی با بیان اینکه آنمی فقر آهن در کودکان، دختران نوجوان و زنان در سنین باروری شایع است، افزود: درمان فقر آهن شامل تشخیص علت ایجاد این نوع کم خونی، مکمل یاری آهن و رژیم غذایی حاوی آهن است. در حال حاضر به دلیل شرایط اقتصادی جامعه ترکیبات سبد غذایی بسیاری از خانوارها تغییر کرده است و برخی از مواد غذایی از مصرف روزانه به مصرف هفتگی و برخی از مصرف هفتگی به مصرف ماهانه تبدیل شده‌اند و همین امر ممکن است امنیت غذایی را در برخی خانوارها به خصوص مناطق حاشیه شهر و استان‌های محروم به خطر اندازد.

وی گفت: گوشت قرمز منبع اصلی و خوب، دریافت آهن در سفره خانوارهای ایرانی محسوب می‌شود که آهن آن از نوع "آهن هم" است و جذب آن حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد و زیست دسترسی بیشتری نسبت به "آهن غیر هم" دارد. آهن غیر هم در منابع گیاهی وجود دارد و جذب آن ۲ تا ۲۰ درصد است.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: منبع غنی آهن هم، جگر گاو است و به غیر از این ماده غذایی، زرده تخم‌مرغ و گوشت مرغ نیز دارای آهن هم هستند، اما مقدار آهن آن از جگر گاو کمتر است. افرادی که به دلایلی از جمله گیاهخواری نمی‌توانند گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند، می‌توانند از منابع گیاهی حاوی آهن تا حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تامین کنند. به عنوان مثال حبوبات مثل عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی‌هایی مثل شوید، جعفری، ترخون و جعفری منابع خوب آهن گیاهی هستند. همچنین تخم ریحان، گردو، پسته، توت خشک، بادام خشک نیز از منابع بسیار خوب آهن گیاهی هستند.

دولتی تاکید کرد: گندم یا عدس به صورت جوانه‌زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می‌شوند که می‌توانید آنها را همراه سالاد یا آبلیمو میل کنید و حتی از این جوانه‌ها به صورت تازه یا خشک شده در غذاهای کودکان استفاده کنید. باید توجه داشت که برای افزایش جذب آهن منابع گیاهی، منابع گیاهی ذکر شده را با منابع ویتامین C مثل لیمو ترش یا نارنج باید مصرف کرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با 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.

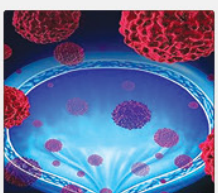
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

دبیر انجمن رادیو تراپی آنکولوژی ایران اعلام کرد:

اهمیت خودآزمایی بالینی در تشخیص سرطانی زنانه

دبیر انجمن رادیو تراپی آنکولوژی ایران گفت: خود بیماریابی یا خودآزمایی بالینی سینه‌ها بیشتر از ماموگرافی در تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت دارد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین قوداری در حاشیه سمینار گردآورد یک روزه سرطان سینه درباره سرطان سینه اظهار کرد: این سرطان شایع‌ترین سرطان در زنان کشور است به طوری که از هر ۱۲ نفر زن در ایران، یک نفر تا پایان عمرش به این سرطان دچار می‌شود. حدود ۱۰ هزار نفر در ایران از سرطان سینه رنج می‌برند. وی بیان کرد: میزان شیوع سرطان سینه با افزایش سن بیشتر می‌شود به طوری که از دهه پنجم و ششم زندگی این شیوع افزایش پیدا می‌کند و در دهه هفتم به اوج خود می‌رسد. احتمال ابتلا به سرطان سینه در افرادی که قامیل درجه یک آنها به این عارضه دچار هستند، بین ۲ تا ۳ برابر بیشتر است.

دبیر انجمن رادیو تراپی آنکولوژی ایران افزود: حدود پنج تا ۱۰ درصد از سرطان‌های سینه ارثی هستند که در این موارد ژن‌های BRCA۱ و BRCA۲ نقش دارند. توجه به این نکته ضروری بوده که ژنتیک با سابقه خانوادگی متفاوت است.

***عوامل مؤثر در ابتلا به سرطان سینه**

قوداری تاکید کرد: قاعدگی زودرس (شروع قاعدگی در سن زیر ۱۲ سالگی) یا یائسگی دیررس (پس از سن ۵۰ تا ۵۵ سالگی) ابتلا به افراد به سرطان سینه موثر هستند. زنانی هم که صاحب فرزند نشده‌اند یا اینکه فرزند خود را شیر نمی‌دهند، بیشتر مستعد ابتلا به این سرطان هستند. او تصریح کرد: غربالگری در سرطان سینه بسیار اهمیت دارد به این صورت که ما باید این سرطان را در مراحل ابتدایی آن کشف کنیم. اگر سرطان سینه در مراحل ابتدایی کشف شود با درمانی سبک این عارضه بهبود پیدا می‌کند و نیاز به درمان‌های سنگین و پرهزینه نیست. دبیر انجمن رادیو تراپی آنکولوژی ایران گفت: خوشبختانه غربالگری سرطان سینه در کشور ما آغاز شده است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و اداره سرطان با توزیع امکانات در مراکز بهداشتی مختلف و حمایت انجمن‌ها به ویژه انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران و همکاری رسانه‌ها سعی می‌کند که در پیشبرد غربالگری سرطان سینه در ایران نقش داشته باشد.

قوداری اظهار کرد: زنانی که هیچ سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه یا نخستین در فامیل درجه یک آنها وجود ندارد باید پس از سن ۵۰ سالگی به پزشک یا جراح مراجعه کنند تا سینه آنها معاینه شود. انجام ماموگرافی از سینه‌ها سالیانه یکبار پس از سن ۵۰ سالگی برای زنان ضروری است. البته خود بیماریابی یا خود آزمایی بالینی سینه از ماموگرافی اهمیتی بیشتر دارد. او بیان کرد: زنان در هر سنی پس از اتمام دوره قاعدگی باید ماهیانه یکبار سینه‌های خود را معاینه تا در صورت وجود هر توده غیر طبیعی، جدید یا اختلال در شکل ظاهری سینه‌ها مانند قرورتگی نوک سینه‌ها یا ترشح خون از سینه‌ها به پزشک مراجعه کنند. البته وجود هر توده‌ای در سینه‌ها به معنی ابتلا به سرطان نیست، زیرا بسیاری اوقات ضایعات کیستیک یا کیست‌های خوش خیم هم ظاهری شبیه توده‌های سینهی دارند. اما لازم است افراد با مشاهده علائم ذکر شده به ویژه کسانی که سابقه خانوادگی سرطان سینه را دارند، تحت بررسی قرار بگیرند.

قوداری یادآوری کرد: ما می‌توانیم با خودآزمایی بالینی سینه معاینات بالینی، ماموگرافی در سن بالای ۵۰ سال و سونوگرافی، توده‌های سینه در اندازه یک سانتی‌متر را به خوبی تشخیص دهیم و این توده‌ها را می‌توانیم با جراحی و هورمون درمانی، درمان قطعی کنیم. بنابراین در این موارد به درمان‌های سنگین‌تر و پرهزینه‌تر مانند شیمی درمانی و درمان هدفمند نیاز نیست.

آشپزخانه

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

آشنایی با خواص سبزیجات

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را بانوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم. در این مطلب با خواص سبزیجات آشنا می شویم.

اسفناج: دارای ویتامین های D،K،C،B،A و همچنین دارای مواد معدنی چون کلسیم، قسفر، پروتئین، چربی و قند و املاح دیگر است.

بادمجان: طبیعت گرم و خشک دارد و ملین می باشد و دارای ویتامین های A،B،C است.

بامیه: دارای پروتئین، قند، چربی، کلسیم، آهن و ویتامین های A،B،C است.

برنج: شلتوک آن دارای مقدار زیادی ویتامین B است و سبوس آن ویتامین H و دارای نشاسته است.

پیاز: مفیدترین گیاه در سبزیجات می باشد دارای ویتامین A،B،C بد، گوگرد، آهن و سدیم است.

ترب: دارای ویتامین B،B۲ A۱ و ازت، اسید قسفریک، گلوکز، پروتئین، کلسیم و آهن است.

تره: دارای ویتامین C،B A۱ و پتاسیم است. قشر آن را باید پس می آورد و برای کلیه عفونت ها مفید است.

ترخون: اشتها آور است، می تواند جلشین نمک شود، تب بر است، بوی بد دهان را از بین می برد.

جعفری: دارای ویتامین های A،B،C و کلروفیل زیادی می باشد و طبیعت گرم دارد.

سیر: دارای خاصیت گرم و کننده و سموم در بدن است.

ریحان: گرم و خشک است و برای رفع بیخوابی، هضم غذا درد میگرن و ورم کلیه مفید است.

سیب زمینی: دارای ویتامین های A،B،C قسفر آهن، نشاسته و مواد معدنی است.

سیب ترشی: معجون بیماران دیابتی و فشارخونی می باشد و شیر مادران شیرده را افزاید می کند.

شلغم: دارای ویتامین های C،A پروتئین، قسفر، کلسیم و آهن می باشد. بینایی را تقویت می کند.

فلفل: دارای ویتامین های B،C،B۲ A۱ و کلسیم و آهن است اعصاب را تقویت می کند.

فلفل دلمه: دارای ویتامین های A،C و پتاسیم می باشد طعم مطبوعی به غذا می دهد.

کنگر: دارای ویتامین های C،B و املاحی چون قسفر و کلسیم است. برای درمان سنگ کلیه و میگرن سودمند است.

نعنا: دارای طبیعت گرم و خشک و ضد اسهال و عفونت های معده می باشد. قوه به را تقویت می کند.

والک: دارای ویتامین C و گرم است برای زنان بارخدار و تقویت حافظه ای نوزادشان مفید است.

کرفس: دارای ویتامین های C،B،A و املاحی چون پتاسیم، سدیم، کلسیم و قسفر می باشد اعصاب را تقویت می کند.

کلم: دارای ویتامین C و املاحی چون کلسیم، ید و ارسنیک است. خون را تصفیه می کند.

کاهو: دارای ویتامین های K،C،B،A و املاحی چون ید کلسیم آهن، پتاسیم و قسفر است.

کدو سبز: دارای ویتامین های B۲،B۲،A۱،B۱ کلسیم و آهن می باشد برای بیماران قلبی مفید است.

کدو حلوایی: دارای ویتامین های B۲،B۲،B۱ کلسیم و پتاسیم است. برای معالجه ی قسردگی مفید است.

گوجه فرنگی: دارای ویتامین های B۱،K،C،B۲ A، است قسفر و آهن دارند کبد را متشوم می دهد.

گندم: دارای ویتامین های E،D،B می باشد. از خوردن سبوس آن غافل نشوید.

نخود فرنگی: دارای ویتامین های C،B و کاروتن است. ملین و ادرارآور است.

هویج: دارای مقادیر زیادی ویتامین A و کاروتن است. برای تنگی نفس و ضعف اعصاب مفید است.

زرشک: دارای ویتامین C قراوان و برای کبد مفید است.

لیموترش: دارای ویتامین C، آهن، کلسیم و قسفر می باشد و ضد عفونی کننده ی قوی است.

غوره و آب غوره: دارای ویتامین های B۲،B۱،C،A، آهن، کلر، منیزیم و قسفر است صفرا را بطرف می کند.

سرکه: سرکه سفید یا ترکیبی که شده بو ندارد، ولی سرکه رنگی که از جای مطمئن خریده باشید عالی است و مصرف غذائی – داروئی دارد و برای رقیق کردن سس استفاده می شود.

قارچ: دارای پروتئین است و جایگزین خوبی برای گوشت می باشد. بعد از خوردن قارچ آب سرد نخورید.

آلبالو: طبع گرم دارد. تشنگی را برطرف می سازد. غلظت خون را از بین می برد.

آلو بخارا: دارای ویتامین های C،A و قند و قسفر است. ملین است و صفرا را دفع می کند.

به: سرشار از ویتامین های B،A و تانن و اسید مالیک و قند است. پیوست آور است.

شبد: مقوی ریه و معده است و خاصیت تقویت کنندگی دارد. چربی خون را پایین می آورد.

بادام: دارای ویتامین های E،B،A قند و قسفر است. برای تقویت حافظه و بینایی سودمند است.

پسته: دارای ویتامین B است کبد را تقویت می کند و باعث چاقی می شود.

سیب: دارای ویتامین B و مقدار قراوان آهن و قسفر و ید است. ریه و مغز را قوت می دهد.

کنجد: دانه ارزشمند روغنی یی ضرب، برای تزئین روی نان و شیرینی بعضی از غذاها استفاده می شود.

زیتون: میوه روغنی ارزشمند که به صورت پرورده لذیذتر می شود. حتما در سبد غذائی خانواده تان بگنجانید.

لیموعمانی: دارای خاصیت ضدچربی و قند است. اشتهاآور است و برای زهر معده را جمع می کند.

گل محمدی: گل خوش عطر و بوی محلی ایران است. که خشک آن را در تزئین غذا و حلوا به کار می رود. خاصیت ضد پیوست دارد.

هل: گیاهی با طبع گرم است و ادویه ای خوشبو می باشد و تقویت کننده قلبه برطرف کننده ی استرفاغ است.

کلم قمری: دارای ویتامین C و منیزیم، خاصیت های کلم و شلغم را دارد. خوراک آن بسیار لذیذ است و جایگزین خوبی به جای سیب زمینی در غذاها می باشد.

ذرت: دارای ویتامین B۱،B۲

کنگر: دارای ویتامین های C،B، قسفر و کلسیم و خواص درمانی برای سنگ کلیه – کبد – میگرن مفید است و کلسترول خون را پایین می آورد.

پیازچه: دارای ویتامین های C،B،A و آهن، آهک، قسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید و خستگی را برطرف می کند.

ترپچه: دارای ویتامین های B۲،B۱،A و آهن و پروتئین، کلسیم و ضد گاز معده و غذا را هضم می کند.

ریواس: دارای ویتامین های B،A، پروتئین چربی، قند، کلسیم و آهن است برای درمان یرقان مفید است.

Alborz.payam@gmail.com

چه رنگ هایی در خانه تأثیر منفی می گذارند؟

هنگام انتخاب رنگ باید تأثیر آن بر روی احساسات‌مان را نیز در نظر بگیریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیننوته، مردم معمولا رنگ ها را بر اساس سلیقه شخصی یا هماهنگ با رنگ دیگر وسایل خانه انتخاب می کنند. اما هنگام انتخاب رنگ باید تاثیر آن روی احساسات مان را نیز در نظر بگیریم. بعضی رنگ ها مثل خاکستری بعد از یک روز طولانی و پر استرس حس خوبی به ما نمی دهند و حتی باعث ایجاد احساس خستگی و افسردگی می شوند. در ادامه با رنگ هایی که تاثیر منفی روی احساسات دارند و نباید در رنگ آمیزی خانه به کار برده شوند بیشتر آشنا شویم.

زرد روشن

رنگ زرد به بعضی افراد احساس اضطراب می دهد. درست است که این رنگ ویژگی های خوبی نیز دارد اما استفاده از آن در اتاق کمی تند و خشن است.

قهوه‌ای مایل به قرمز سوخته

مراقب باشید که این رنگ را با رنگ قرمز بورگاندی اشتباه نگیرید. رنگ قهوه ای یک رنگ آرام بخش است اما وقتی ترکیبی از رنگ‌ها های قرمز در آن وجود داشته باشد باعث ایجاد احساس اضطراب و عصبانیت می شود. به علاوه چون یک رنگ گرم و تیره است فضا را کوچک تر نشان می دهد.

زرد افتابی

این رنگ صرف نظر از این که به دکوراسیون پاییزی جلوه زیبایی می دهند اگر در به کار بردن آن زیاده روی شود ذهن را بیش از حد تحریک کرده و باعث سردرد می شود. رنگ زرد به بعضی افراد احساس اضطراب می دهد.

قهوه‌ای تیره

اگر می خواهید برای اتاق از رنگ آرام بخش قهوه ای استفاده کنید باید در انتخاب طیف آن دقت کنید. به عنوان مثال رنگ قهوه ای تیره باعث افسردگی و تحلیل انرژی می شود از این رنگ به عنوان رنگ حاشیه استفاده کنید و برای دیوار اتاق از طیف های روشن تر استفاده کنید.

صورتی پاستلی

انتخاب طیف مناسب صورتی کمی سخت است چون خیلی از آن ها کودکانه و بیش از حد دخترانه هستند مثل صورتی پاستلی که یک قضای قسرده کننده ایجاد می کنند.

خاکستری در آشپزخانه و پذیرایی

این رنگ در اتاق خواب و حمام آرامش بخش است اما طراحان استفاده از آن را در آشپزخانه و اتاق های دیگر توصیه نمی کنند. رنگ خاکستری را در آشپزخانه و پذیرایی به کار نبرید مگر این که بخواهید اشتهای خود را کم کنید.

قرمز روشن

اگر تمام دیوار اتاق را قرمز کنید در شما احساس خشونت و استرس ایجاد می کند. اگر علاقه زیادی به این رنگ دارید از آن به عنوان رنگ حاشیه استفاده کنید.