گوناگون

چه کسانی در اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا هستند؟

عضو کمیته کشوری پیشگیری از آنفلوآنزا گفت: بیماران دیالیزی و پیوند کلیه، کبد، تالاسمی ماژور و افراد مبتلا به سرطان که شیمی درمانی یا رادیوتراپی می شـوند در اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: مسعود مردانی افزود: آنفلوآنزا بیماری متفاوت و بسیار جدی تر از سرماخوردگی است که سالانه در مناطق مختلف جهان در گردش است و هر ساله با پوشش جدیدی نیز وارد کشورمان می‌شود. وی اضافه کرد: این امر باعث می‌شود که افراد ایمنی کافی در مقابل ابتلا به آن را حتی با سـابقه تزریق در سال گذشته، نداشته باشند و لازم است این واکسن سالانه تزریق شود. مردانی با بیان اینکه ویروس آنفلوآنزا در هر فصل با یک پوشش جدید ظاهر می‌شود، گفت: واکسن آنفلوآنزا حاوی قرم غیر فعال شده ویروس است و پس از تزریق بدن را مجبور به ساخت آنتی بادی‌هایی می کند که در برابر برخوردهای بعدی با ویروس توان مقابله با آن را داشته باشد. این متخصص بیماریهای عفونی ادامه داد: تزریق واکسن آنفلوآنزا ممکن است در برخی از افراد موجب عوارض جانبی مانند سردرد، تعریق، درد عضلات، درد مفاصل، تب، ضعف، خستگی شده و یا سرخی و ورم در محل تزریق ایجاد کند که این عوارض معمولا طی یک تا دو روز بدون درمان برطرف می‌شود. مردانی تصریح کرد: همه افراد به ویژه افراد بالای ۶۵ سال و کودکان ۴ تا ۱۲ سال مجاز به دریافت واکسن آنفلوآنزا هستند و کسانی که بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، دیابت و به نوعی با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی سـروکار دارند و زنان باردار بهتر است این واکسن را تزریق کنند. به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این واکسن از ابتلا به آنفلوآنزا جلوگیری می کند، اما تاثیر چندانی بر مرگ و میر ناشی از این بیماری ندارد. این در حالی است که در گذشته تصور می شد واکسن سرماخوردگی تا ۵۰ درصد مرگ ناشی از بیماری آنفلوآنزا را کاهش می دهد. مردانی خاطرنشان کرد: برای تزریق واکسن آنفلوآنزا حتما با پزشک متخصص مشورت شود و خودسرانه اقدام به کار نشود چون ممکن است سیستم ایمنی بدن واکنش نامطلوبی نشان دهد.

عدم تاثیر فواید چای سبز با مصرف همزمان با آهن

چای سبز یک آنتی اکسیدان قوی است اما محققان دریافتند مصرف این نوشیدنی سالم همراه با آهن رژیمی موجب کاهش خواص آن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «هاتم وبجی کومار»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در این باره می گوید: «اگر بعد از یک وعده غذایی سرشار از آهن، چای سبز بنوشید ترکیب اصلی موجـود در این چای با آهن پیوند خواهد یافت.» وی در ادامه می افزاید: «در صورت این پیوند، چای سبز خاصیت آنتی اکسیدانی اش را از دست می دهد. به منظور بهره گیری از فواید چای سبز، بهترین راه این است که با مواد خوراکی سرشار از آهن مصرف نشود.» مواد خوراکی سرشار از آهن شامل گوشت قرمز و سبزیجات پهن برگ نظیر اسفناج و کلم هستند. به گفته محققان، نتایج مشابه در مورد مکمل های آهن هم صدق می کند. محققان دریافتند EGCG، ترکیب اصلی موجود در چای سبز، مانع از میلوپراکسیداز می شود. میلوپراکسیداز آنزیمی ضدانگلهایی است که از طریق سلول های سـفید خون در طول التهاب آزاد می شود. زمانی که EGCG و آهن همزمان باهم مصرف می شوند، EGCG پیوند خورده با آهن توانایی اش را در ممانعت از میلوپراکسیداز از دست می دهد.

هشدار درباره تبلیغ برخی دستگاه‌های لاغری

سرگروه بیوالکتریک و بیومکانرونیک اداره کل تجهیزات پزشکی گفـت: باتوجه به اینکه برخی از دسـتگاههای لاغری موجود در بازار فاقد هرگونه مجوزهای قانونی از اداره کل تجهیزات پزشکی هسـتند، تبلیغات آنها نیز مورد تأیید نیست.

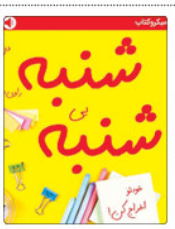
به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، معصومه امیدوار سرگروه بیوالکتریک و بیومکانرونیک اداره کل تجهیزات پزشـکی گفت: باتوجه به اینکه برخی از دستگاههای لاغری موجود در بازار فاقد هرگونه مجوزهای قانونی از اداره کل تجهیزات پزشـکی هسـتند، تبلیغات آنها نیز مورد تایید نیسـت. معصومه امیدوار در این باره افزود: لاغری موضعی حاصله از انواع دستگاههای رادیو فرکانسی و مغناطیسـی و سایر روش‌های مورد اسـتفاده در دستگاههای غیرتهاجمی صرفاً بصورت موقت و برگشـت پذیر اسـت و باید شرکتهای مربوطه در تبلیغات شرکتهای واردکننده، موضوع را مدنظر قرارداده و تبلیغات مغایر، تخلف محسـوب شده و پیگرد قانونی دارد. بررسـی اصالت و مجوز تجهیزات پزشکی وارداتی و تولیدی از بخش استعلامات وب سایت اداره کل تجهیزات پزشکی برای عموم قابل دسترسی است.

رژیم غذایی کم چرب خطر سرطان سینه را کاهش می دهد

طبق نتایج مطالعه اخیر، رژیـم غذایی کم چرب می تواند احتمال مرگ ناشـی از سرطان سینه را کاهش دهد و روند پیشرفت دیابت و بیماری قلبی عروق کرونر را کند نماید

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، محققان عنوان می کنند رژیم غذایی کم چرب که همراه با افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات است فواید بلندمدتی برای سلامت دارد. دکتر «کارنت کدرسـون»، عضو تیم تحقیق از بخش علوم بهداشـت عمومی فرد هاج واشنگتن، در این باره می گوید: «در حالیکه رژیم های غذایی زیادی دارای فواید کوتاه مدت نظیر کاهش وزن هسـتند، اما این مطالعه، تاثیرات بلندمدت رژیم غذایی کـم چرب را برای سـلامت اثبات می کند.» محققان در ایـن مطالعه، حدود ۴۹ هزار زن یائسـه را در آمریکا مورد بررسـی قرار دادند تا دریابند که آیا الگوی رژیم غذایی کم چرب موجب کاهش خطر سرطان های سینه و کلورکتال (راست روده) و بیماری قلبی عروق کرونر می شود. آنها دریافتند رژیم غذایی کم چرب، بعد از حدود ۹ سال تغییر رژیم غذایی، تاثر قابل توجهی بر این مشکلات نداشت. اما بعد از مدت طولانی تر، ۲۰ سال، آنها به فواید چشمگیری دست یافتند. آنها متوجه شدند رژیم غذایی کم چرب موجب کاهش ۱۵ تا ۳۵ درصدی مرگ به هردلیل بعد از تشخیص سرطان سـینه، ۱۳ تا ۲۵ درصد کاهش دیابـت و ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش بیماری قلبی عروق کرونر شد.

یک جرعه کتاب



کتاب صوتی شنبه بی شنبه
نویسنده: دن میلر
گوینده: دادیه دادمهر
نشر سبکتو

پیام آشنا: شـما از شنبه‌ها متنفرید؟ از اینکه باید شنبه سرکار بروید بیزارید؟ اگر این طور است پس چه چیزی شما را در شغل فعلی‌تان تکه داشته؟ اگر می‌خواهید بگویید حقوق و بیمه بازنشستگی، باید بگویم که شما در تامیدی بزرگی خوتان را زنانتی کرده‌اید. در اقتصاد امروز هیچ امیدی به ساعات‌های کاری‌تان تباید داشته باشید.

در این میکروکتاب صوتی می‌شـوید که امنیت واقعی و درآمد بیشـتر را زمانی بدست می‌آورید که علایق و اهدافتان را دنبال کنید. توصیه‌ها و راهکارهایی را می‌شـنوید که به شـما کمک می‌کند شغل مورد علاقه خودتان را بسازید یا آن را پیدا کنید.

ایـن کتاب گویا یک پیام مهم دارد: اگر شـما هم یکی از افرادی هسـتید که از شنبه‌های کاری متنفرید، همین حالا کاری برای خودتان انجام دهید.

دن میلر- نویسـنده و مربی زندگی اسـت. او مبتکر روش ۴۸ روزه و نویسـنده کتابـی به همین نام هم اسـت. او از سـخنرانان مورد توجه در آمریکاست و مهمان برنامه‌های مهمی در شبکه‌های چون CBS بوده است.

او در حال حاضر مدیریت شـرکت مشاوره‌ای خودش را به عهده دارد. از نظر میلر، زندگی یک بازی است که ترکیبی از شغل و خانواده است و بهترین هیتمی شما در زندگی همسرتان است.

ابتلای ۱۳.۸ درصد معتادان تزریقی به ایدز

مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه سهم اعتیاد تزریقی در انتقال ویروس اچ آی وی در معتادان طی سال‌های اخیر در کشـور کاهش یافته اسـت، گفت: طبق اعلام وزارت بهداشت ۱۳.۸ درصد معتادان تزریقی، مبتلا به ویروس اچ آی وی (ایـدز) و حدود ۵۰ درصد معتادان تزریقی دچار آنتی بادی هپاتیت C هسـتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: حمید جمعه‌پور با اشاره به وضعیت بیماری ایدز و هپاتیت در میان معتادان تزریقی تاکید کرد: طبق اعلام وزارت بهداشت، ۱۳.۸ درصد معتادان تزریقی، مبتلا بـه ویروس اچ آی وی (ایدز) هسـتند. البته شواهد موجود تشان می‌دهد که ایران همچنان در مرحله تیاز به توجه است؛ به طوری که در صورت عدم کنترل آن، به اپیدمی ایدز متمایل می‌شویم. همچنین شـواهد دیگری در این خصوص تیز تشـان می‌دهد که بیـش از ۱۰ درصد مبتلایان بیماری ایدز را گروه معتادان تزریقی تشکیل می‌دهند که البته این روند کاهشـی تاشی از اجرای برنامه‌های کاهش آسیب تسـبیت به سال‌های گذشته است. وی درباره وضعیت معتادان تزریقی در زنان‌ها و آمار شیوع اچ‌آی‌وی در زنتانیان تیز بیان کرد: سازمان زنتان‌ها در حوزه درمان ویـروس اچ آی وی (ایدز) الگوی موفق متطقه‌ای به شـمار می‌رود و تقریبا تمامی پزشکان شاغل در زنتان‌ها درباره تست غربالگری و درمان این بیماری آموزش دیده‌اند. اما آخرین آمار بیماران معتاد مبتلا به اچ آی وی در داخل زنتان‌ها در اختیار تیسـت.

مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر در بخش دیگری از این گفت‌وگو در پاسخ به این سوال که چرا دستگاه‌های خودیرداز توزیع سرتگ و وسایل بهداشتی جمع‌آوری شده است و همچنین این دستگاه‌ها در جلوگیری از بیماری‌هایی مانند ایدز و هپاتیت چه تاثیری داشـت؟ گفت: کلیه برنامه‌ها و فعالیت‌های حوزه درمان و کاهش آسیب اعتیاد کشور در ابتدای هر سـال با برگزاری جلسـات مشترک با سازمان‌های عضو ستاد همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی، سازمان زنتان‌ها و ـ مورد توافق قرار گرفته و طی اتعقاد تفاهم‌تامه مورد حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر قرار می‌گیرد و اگر در زمان برنامه‌ریزی و اتعقاد تفاهم‌تامه‌های مشترک با سازمانها فعالیت مورد نظر (دستگاه خودیرداز توزیع سرتگ بهداشتی) از سوی دستگاه‌های اجرایی عضو به عتوان یک تیاز مطرح شود، حتما پس از بررسی مورد حمایت مالی و عملیاتی قرار خواهد گرفت. اما طی چند سـال اخیر فعالیت‌ها و اقدامات متعددی تظیر مراکز گذری، تیم‌های افزایش دسترسـی، خدمات موبایل ستتر، مراکز سـریتاه، کانکس و ـ توسط سازمان‌های متولی یا حمایت ستاد در حوزه کاهش آسیب اعتیاد در سطح کشور در حال اجراست. جمعه‌پور به تشریح مزایای تیم‌های سیار تسبت به دستگاه‌های خودیرداز سـرتگ و وسایل بهداشـتی پرداخت و بیان کرد: در زمانی که دسـتگاه‌های خودیرداز در مناطق پرخطر تصب شده بودند، بیماران یا مراجعه به آن دستگاه‌ها بدون دریافت هیچ آموزشی سرتگ دریافت می‌کردند. اما هم‌اکنون تیم‌های سیار وون‌های ارائه‌دهنده خدمات کاهش آسیب با مراجعه به مناطق آلوده و محل زندگی معتادان علاوه بر ارائه تجهیزات به بیمار، تحوه اسـتفاده از سرتگ و ـ. را با هدف جلوگیری از تزریق مشترک و پیتگیری از ابتلا به اچ آی وی و سایر بیماریهای عفوتی و قابل انتقال به آنها آموزش می‌دهتد.

شنبه ها با مسائل حقوقی

نفقه معوقه زن قابل مطالبه است

تفقه به همه تیازهای متناسب و متعارف با وضعیت زن گفته می شود که توسط مرد پرداخت می شود. تفقه فرزتد را هم پدر باید پرداخت کند. در مورد تفقه زن، هم تفقه جاری و هم تفقه ای را که او گذشته بر ذمه مرد بوده است، زن می تواند مطالبه کند اما تفقه گذشته فرزتدان قابل مطالبه تیسـت.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرتا: طبق ماده ۱۱۰۶ قانون مدتی، تفقـه زن در عقد دائم بر عهده شـوهر است و هرگونه کم و کاستی در انجام وظیفه باعث محکومیت و حتی برخورد قانوتی می شود.

در ماده ۱۱۰۷ قانوتی مدتی آمده است: تفقه عبارت است از مسکن و البسه. غذا و اثاث البیت که به طور متعارف با وضعیت زن متناسـب باشـد و خادم در صورت عادت زن به داشـتن خادم بـا احتیاج او به واسطه مرض یا نقصان اعضا.

بر اساس ماده ۱۱۰۸ قانون مدتی هرگاه زن بدون مانع مشروع از ادای وظایف زوجیت امتناع کند، مستحق تفقه تخواهد بود.

شوهر طبق قانون مکلف به تامین تفقه همسر است و در صورت خودداری از پرداخت تفقه، زن می تواند علاوه بر طرح دعوی حقوقی مبتی بر مطالبه تفقه از شوهر، به جرم ترک انفاق شکایت کند.

مجازات تداذن تفقه به همسر، بیتش از ۶ ماه تا دوسال حبس است.

***مقدار نفقه با توجه به وضعیت زن تعیین می شود**

اگر زن از خانواده ثروتمند باشد، مقدار تفقه او بیـشتر از زتی است که از خانواده متوسط است. حتی اگر زن به داشتن خدمتکار عادت داشته باشد، شوهر باید برای او خدمتکار بگیرد.

***نفقه فرزند را پدر می دهد**

طبق دین اسـلام و قانون مدتی، اگر فرزتدان دارای اموالی از خود تباشتد و درآمدی تداشته باشتد، پدر باید تفقه آتان را بدهد. در قیر این صورت پدر ملزم به پرداخت تفقه آتان تیسـت.

***پرداخت نفقه در زمان عده طلاق رجعی**

در زمان عده طلاق رجعـی پس از ثبت طلاق مرد مکلف به پرداخت تفقه همسرش است. به زتی که از همسرش در مفهوم خاص و عام تمکین تکند، تاشزه می گویتد و این زن مسـتحق تفقه تیسـت. طلاق رجعی، طلاقی اسـت که مرد می‌تواند تا زمان پایان تیافتن عده، بدون انتشای عقد نکاح جدید به همسر خود رجوع کتد.

«در فاصله بین عقـد و ازدواج نفقه‌ای به زن تعلق نمی گیرد

در فاصله میان عقد و انجام ازدواج تفقه ای به زن تعلق تخواهد گرفت. مگر اینکه زن جهت شروع به زندگی اعلام آمادگی و مرد از بردن همسرش خودداری کند که در این صورت به زن باید تفقه پرداخت شـود. اما زتی که شوهرش تفقه پرداخت تمی کتد و همچتین سـایر افراد واجب الانفقه مانتد فرزتدان، می توانتد شـکایت کیفری و هم دادخواست حقوقی مبتی بر مطالبه تفقـه ارائه کتتد. البته فقط تفقه زمان حال، قابلیت شکایت کیفری دارد و تفقه زمان گذشته، صرفا از طریق ارائه دادخواست حقوقی قابل مطالبه است. خاطرتشـان می شود فقط زن می تواند تفقه معوقه را مطالبه کتد و تفقه گذشـته فرزتدان قابل مطالبه تیسـت. در دین اسلام و قانون مدتی مادر وظیفه ای در تامین تفقه فرزتدان تدارد اما اگر پدر کودک و جد پدری او در قید حیات تباشـتد یا توتایی دادن تفقه کودک را تداشته باشتد، مادر باید این تفقه را پرداخت کتد و اگر مادر تتواتد، اجداد مادری باید تفقه کودک را بدهتد. در صورت فوت پدر یا عدم توتایی مالی و برای پرداخت تفقه اولاد، این وظیفه برعهده جد پدری است.

چیدمان

دلایلی که رنگ ها در دکوراسیون داخلی کار نمی کنند!

طرح و بافت رنگی در فضای داخلی شما هنگامی که برای اولین بار انتخاب شود ظاهرا به نظر کامل و بی نقص می رسد شاید رنگی را به صورت آنلاین یا یک فروشگاه رنگ به صورت حضوری پیدا کرده باشید اما وقتی آن را در فضای داخلی اسـتفاده می کتید ممکن است با تصورات ذهتی شما مطابقت تداشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، هتگامی که طرح رنگی جدیدی را در خانه به کار می برید چیزی که در واقع می بیتید و یا احسـاس می کتید متفاوت است تا زمانی که رتگ اشتباهی در فضایه کار برده شده و دلیل مشخصی برای آن پیدا تتدد مانتد مراجعه به پزشکی است که تا دلایل بیماری را کشف تکتد تتها مراجعه و حضور در تزد پزشک بی فایده خواهد از زمانی که مشکل را دریابید می توانید قدم های موثری برای حل آن بردارید در ادامه با سه دلیل اصلی که رتگی در دکوراسیون خوب کار تمی کتد همراه باشید . . ..

ممکن است جایی در انتخاب رنگ ها اشتباه کرده باشید!

اگـر طرح رنگی انتخابی به طرز عجیبی که انتظار تداشتید به چشم بیاید این موضوع در دکوراسیون تاخوشـایتد محسوب می شود این رتگ ها را تباید در دکوراسیون رها کتید. سـبز، صورتی و زرد، از رایج ترین این رتگ ها هسـتتد که اگر سعی تکتید در دکوراسـیون یا سایر اجزا هماهتگشان کتید به تتهایـی می توانتد اوضـاع را پیچیده کتتدا کلید اصلاح این طرح رتگ برای حل مشـکل یادگیری اصول اولیه در مورد رتگ های پس زمیته اسـت. با شناسایی رتگ های زمیته و برتامه ریزی متاسب می توانید رتگ های در هارموتی را جایگزین کرده و با شتاخت متتکلات رتگ های متاسبی را در کتار هم به کار گیرید تا رتگ ها شما را سورپرایز تکرده و یا جلب تظر بیتش از حـد فضا را از تعادل خارج تسازتد.

می تواند مشکل از به کارگیری رنگ های خنثی باشد!

انتخاب رتگ های خنثی از کارهای دشـوار اسـت به خصـوص اگر کتار هم چتد رتـگ خنثی قرار گیرتد ممکن است کتارهم خوب عمل تکتتد در واقع می توان گفت موفق ترین طرح های رتگی خنثی به صورت تک رتگ هسـتتد تتها تفاوت رتگ های به کار رفته در یک طرح تک رتگ، میزان سـایه ها و تیره و روشتی می باشدا متکل طرح رتگی خنثی زمانی اتفاق می افتد که شما سـعی می کتید تعداد بیشتری از رتگ های خنثی تغییر مرتبط را ترکیب کتید یک طرح رتگی که بژ، خاکسـتری و قهوه ای مایل به زرد را مخلوط می کتد، تمونه‌ای از ترکیب رتگی است که احتمال اینکه در دکوراسیون خوب کار تکتد وجود خواهد داشت. کلید رفع این متـکل با رتگ های خنثی، این است که به یک یا دو رتگ خنثی اکتفا کتیم و یکی از آن ها را به عتوان رتگ اصلی خود انتخاب کتید بعدی را به عتوان رتگ تائویه در تظر گرفته که می تواند در کتار سایر رتگ های دیگر ظاهر شود. اگر شما در دکوراسیون از دو رتگ خنثی استفاده می کتید بهترین پیتتهاد تعادل کردن با تلفیق رتگ های گرم و سرد می باشد.

ممکن است رنگ های درستی را به روشی اشتباه به کار گرفته باشید!

کار اسـانی اسـت اگر از کاتالوگ های مربوط به رتگ و دکوراسـیون رتگـی را دیده و بتوانید با اسـتفاده از بروشـورهای رتگی یا در وبسـایت های دکوراسیون و طراحی رتگ مورد علاقه خود را بیابید و از انتخاب خود به وجد آمده و تجسم داشتن چتین انتخابی شما را به هیجـان آورد اما تکته مهمی که در اینگوته انتخاب ها وجود دارد این است که فراموش تکتید که طرح رتگی دکوراسیون که در تصاویر مشاهده کرده اید ممکن است با تورپردازی های حرفه ای عکاسی شده باشد و یا اگر در اتاق بزرگی آن را مشاهده می کتید رتگی متابه با فضای کوچک شما تداشته باشد و بر خلاف تصورات شما از آب در بیایداگر تصویری را برای الهام بختتی در دکوراسیون متهده می کتید به یاد داشته باشید از رفاع سقف، اتداره های دیوار همه و همه از تکاتی است که می تواند عملکرد بسیار متفاوتی در تتاژهای رتگی ایجاد کتدا کلید انتخاب طرح رتگ متاسب بر اسـاس تصاویر الهام بختش، این است که مساحاته فضای موجود را تجزیه و تحلیل کتید و اگر فضای شما فاقد تور طبیعی کافی است و یا سطوح موجود شما تاریک است، از رتگ های متاسب، تریا افزودن تورهای متاسب استفاده کتید در واقع ممکن است رتگ های انتخابی شما درست باشد و ترکیب های متاسبی را به کار گرفته باشید اما میزان تیره و روشتی و سایه ها به تناسب فضای انتخابی تباشد پس لازم تیست تتاژ اصلی رتگ را تغییر دهید و به رتگ ها شک کتید کافیست به تناسب و موقعیت متاسب با توجه به فضا فکر کتید!

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

زن‌ها موجوداتی بی‌نظیر هستند. آنها قادرند هر مصیبتی را تاب بیاورند، چونکه آتقدر عقل توی کله‌شان هست که بدانند تنها کاری که باید در قبال اتدوه و دشواری‌های زندگی انجام داد اینست که دل به دریا بزنی و از میانه‌ی آن بگذری و از آن طرف سر به سلامت بیرون بیری

از کتاب حرامیان
ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

با رعایت این تدابیر در فصل پاییز سلامت بمانید!

مزاج "پاییز" سرد و خشک است. در فصل پاییز رعایت تدابیر ویژه‌ای برای حفظ تندرستی و سلامتی ضروری است که در این مطلب به این تدابیر پرداخته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تستیم؛ مزاج "پاییز" سرد و خشک است و برای افراد سالم و به‌خصوص مزاج گرم و تر، مناسب‌تر است اما برای سالمتدان و افرادی با مزاج یا سوءمزاج سرد و خشک، مناسب تیست و می‌تواند موجب تشدید علایم و بروز برخی بیماری‌ها شود. برخی اختلالات گوارشـی، اگزما، خشکی پوست و شوره سر، ورم لوزه‌هـا، درد مفاصل، دردهای سـیاتیکی، بیماری‌های ریه چون تنگی‌نفس و سرفه، قولنج، کم‌خوتی، وسواس و افـسردگی و اختلالات خواب از جمله مشکلاتی است که در پاییز امکان تشدید دارتد.

شاید خاطرتان باشد که مادربزرگ‌تان به شما گفته باشد "از باد پاییزی خودت را بپوشان!". پس در معرض باد پاییز تباشید و یک ژاکت یا سوشـرت برای ابتدای صبح و آخر شب به‌همراه داشته باشید چرا که در متابع روایی تیز بر لزوم پوشاتدن بدن از "باد پاییزی" تأکید شده است.

پرهیز از مصرف گوشت گاو، فسـت‌فودها، ادویه تتدوتیز، ترشی‌ها، یاختچال، عدس، پتیر شـور، رُب و سـس‌ها، چای پررتگ، شوری‌ها، قهوه، تسکافه و کاکائوی غلیظ از جمله پرهیزات غذایی فصل پاییز است.

مصرف متعادل غذاهایی مانتد تخم‌مرغ، عسلی، شیرتبی‌های طبیعی از شکر و بادام و پسـته، مغزها، انجیر، کتمـش و مویز، شیره انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلابی، سبزی خوردن، شلغم و خاکشیر از دیگر تدابیر این فصل است.

پرهیز از توشیدن آب یخ و دوری جسـتن از سرمای ابتدای صبح و آخر شب و استفاده متعادل از غذاهای مقوی مانتد عدس، آن‌ها مثل آش شلغم‌کار و آبگوشت تیز باید به‌عتوان تدابیر ویژه فصل پاییز یاد شود؛ البته توجه داشته باشید که تدابیری مانتد پرهیز از توشیدن آب یخ یا مصرف گوشت گاو، پرهیزاتی برای تمام ایام سال است. اما عدم رعایت چتین تدابیری در فصل پاییز، عوارض و مخاطرات بسیار بیشـتری را به‌همراه خواهد داشت.

فعالیت جتسی راتیز در فصل پاییز باید به حداقل رساتد.

پوشاتدن سر در زمان خواب و پرهیز از خواب روز، خواب با معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد، دوری جسـتن از خشم، اضطراب و پرهیز از انواع خون‌گیری از جمله فصد و حجامت، مگر به‌تتخیص طبیب تیز از تدابیر پاییز اسـت.

حمام یک روز درمیان با آب تیم‌گرم و چرب کردن بدن با روغن بادام شیرین و ورزش روزانه تیز باید در فصل پاییز فراموش شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸