گوناگون

حضور زنان در ورزشگاه‌ها، اختلافات را کاهش می‌دهد

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده گفت: فراهم کردن زمینه برای حضور زنان در ورزشگاه‌ها علاوه بر اینکه گامی مهم در چارچوب مؤازین شرعی و مقررات و ضوابط فرهنگی است، افزایش دهنده نشاط و کاهش دهنده اختلافات است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا معصومه آبتکار با تأکید بر اینکه ورزش یک ضرورت برای تمام اقشار جامعه است و در مسیر تعالی این ضرورت، باید زنان را هم به حضور در مسابقات ورزشی و هم فعالیت‌های ورزش همگانی و قهرمانی تشویق کنیم. خاطرنشان کرد: این روند یقیناً به اعتمادسازی، امید و نشاط بیشتر کمک می کند. معاون رئیس جمهوری با تاکید بر اینکه ورزش می‌تواند به ارتقای شاخص‌های سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روحی روانی کمک کند، گفت: در وقتی ورزش مسیری است که می‌تواند همگان به ویژه زنان را به بسیاری از اهداف نزدیک کند.

***تشویق مردان برای حضور بیشتر زنان چشمگیر است**

این مقام مسئول، همچنین در بخشی دیگر از این گفتوگو از حل و هوای حضور خود در ورزشگاه آزادی که نخستین حضور و مطالبه زنان پس از چهل سال چشم‌انتظاری بود، گفت: وی درباره این روز پر شور و نشاط گفت: حال و هوای پرنشاط و امید در ورزشگاه پیچیده بود. با هر کس که صحبت می‌شد چه زنان و چه مردان، خیلی خوشحال بودند و تشکر می کردند. معاون رئیس جمهوری در تعریف تجربه این حضور، به شور و شعف مردان از ورود زنان به ورزشگاه اشاره کرد و گفت: پدری را دیدم که با سه دختر خود از مشهد به تهران جهت حضور در ورزشگاه آمده بود و می گفت که قسم خورده بودم اگر راه ورزشگاه برای دختران باز نشود، هرگز در مسابقات ورزشی شرکت نکنم. امروز هم خیلی خوشحال هستم که دخترانم آزادانه در ورزشگاه حضور دارند. وی ادامه داد: یکی دیگر از مردان با لبخندی پرمعنا بر لب عنوان می کرد که من با خوشحالی تمام قرزندم را نگهداری کردم تا همسرم در ورزشگاه راحت شاهد این بازی باشد. به گفته آبتکار، همه متفق القول بودند که اتفاق خیلی خوبی بوده و احساس کردیم فضای ورزشگاه به خاطر حضور زنان آرامتر، گرم‌تر و باشاطتر بود. زنان هم بسیار برانرژی بودند و هیچ مورد خاص یا مشکلی ندیدیم که بخواهد نگرانی ایجاد کند. معاون رئیس جمهوری درباره چشم‌انداز معاونت برای ادامه این حضور، خاطرنشان کرد: امیدوارم حضور زنان در ورزشگاه و قرار گرفتن در سکوهای آن، همان‌طور که رئیس جمهور هم تاکید کردند، استمرار پیدا کند. ضمن اینکه از تمام کسانی که باعث شدند این اتفاق خوب رخ دهد، تشکر می کنم و بسیار به استمرار و تداوم این حضور امیدواریم.

چه کسانی واکسن آنفلوانزا بزنند

استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواخر مهر تا اوایل آبان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مردانی، افزود: افرادی که در معرض خطر بیماری آنفلوانزا و عوارض ناشی از آن هستند، تزریق واکسن باید هر چه سریع تر در فصول سرد پاییز و زمستان انجام شود. وی ادامه داد: افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی عروقی، کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله، زنان باردار، کادر پزشکی، افراد چاق و مبتلایان به بیماری های صعب العلاج (دیابت، بیماری های مزمن کلیوی، سرطان و بیماران بیوندی) جزو گروه های در معرض خطر بیماری آنفلوانزا و عوارض ناشی از آن قرار دارند. عضو کمیته کشوری آنفلوانزا با بیان این مطلب که در صورت ابتلا به آنفلوانزا دچار عوارض جبران ناپذیر وحتی ممکن است مرگ شوند، تأکید کرد: تمام این افراد باید نسبت به تزریق واکسن آنفلوانزا اقدام کنند.

مردانی ضمن تاکید بر اهمیت رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی به زائران بازگشته از مراسم اربعین، تصریح کرد: در صورت بروز علائمی نظیر تب بدن درد، دردهای استخوانی عضلانی، سرفه و آبریزش بینی از دست دادن، بوسیدن و در آغوش کشیدن بستگان خویش خودداری کنند.

وی با اشاره به اهمیت شستشوی مرتب دستها در کاهش ابتلا به بیماری گفت: براساس نتایج مطالعات صورت گرفته در زاین، حتی شستشوی دست به مدت ۳۰ ثانیه با آب لوله کشی معمولی باعث از بین رفتن اثر بیماریزایی ویروس آنفلوانزا و مانع انتقال بیماری از بیمار به دیگران می شود.

مردانی، به تمامی زائران، گفت: در صورتی که تب، لرز و علائم بیماری آنها بیش از ۲روز به طول انجامید، حتما به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند تا داروی ضد ویروسی اختصاصی برای آنها تجویز شود.

عوامل سفیدی زودرس موها

استرس تنها فاکتوری نیست که موجب سفید شدن زودرس موهامی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، سفید شدن موها فرایندی فیزیولوژیکی است و به طور معمول ۵۰ درصد از موهای تیمی از افراد در سن ۵۰ سالگی سفید می‌شود.

با این حال درصورتیکه سفید شدن موها در بین تراد قفقازی پیش از ۲۰ سالگی، در مردم آسیا پیش از ۲۵ سالگی و در آفریقایی‌ها پیش از ۳۰ سالگی آغاز شود فرد دچار سفیدی زودرس موها شده است.

رنگدانه‌های طبیعی در بدن موسوم به ملانین تعیین کننده رنگ مو هستند. فولیکول‌های موی انسان می‌توانند حاوی یک یا دو نوع ملانین باشند که بسته به نوع آن‌ها، رنگ مو تعیین می‌شود. ملانین‌ها تیز از ملانوسیت که سلول تولیدکننده رنگدانه است بوجودمی‌آیند.

دکتر "دسموند توبین" از دانشگاه "برادفورد" در انگلیس در این باره می‌گوید: با بالا رفتن سن فعالیت ملانوسیت کند شده یا متوقف می‌شود؛ بنابراین مومیزان رنگدانه کمتری را دریافت کرده که موجب سفیدی تار مو می‌شود.

به گزارش پایگاه اینترنتی "گِرِ ست بُست"، اگرچه تحقیقات کافی در مورد علت دقیق سفیدی زودرس موها انجام نگرفته اما برخی شرایط و عوامل وجود دارند که با سفیدی موها مرتبط هستند از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمبود ویتامین B۱۲
- کم‌کاری تیروئید
- فاکتور ژنتیک
- پایین بودن سطح هموگلوبین تاشی از کمبود ویتامین B۱۲
- دفع پروتئین تاشی از بیماری سلیاک یا دیگر اختلال‌های سوء جذب
- کمبود آهن و مس
- استرس
- لک و پیس
- مصرف برخی اتواع داروها از جمله کلروکین (درمان مالاریا) یا مفترین (شل کننده عضلات)

یک جرعه کتاب

مربی تریلیون دلاری
دستورالعمل‌های رهبری بیل کمپل از سیلیکون‌ولی
نویسندگان: اریک اشمیت- جاناتان روزنبرگ- آلن ایگل
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: نیم پشت کتاب گوگل چگونه کار می کند یعنی اریک اشمیت، جاناتان روزنبرگ و آلن ایگل این بار با درس‌هایی از بیل کمپل بزرگ در کتاب مربی تریلیون دلاری، بازگشتند؛ کسی که یک مربی و مدیر کسب و کار اسطوره‌ای بود و نگرش‌هایی را شکل داد که به ساخت شرکت‌هایی با ارزش بازار بیش از یک تریلیون دلار منجر شد. این اثر جزو پرفروش ترین‌های نیویورک تایمز و آمازون و وال استریت ژورنال شده است. اریک اشمیت، جاناتان روزنبرگ و آلن ایگل در کتاب مربی تریلیون دلاری به شیوه رهبری بیل کمپبل، مربی آینده‌سازی مثل استیو جابز، لری پیج و اریک اشمیت می‌پردازند. کمپبل علاوه بر تربیت این نوابغ در ساخت شرکت‌های بزرگی مثل گوگل، ایبل، اینتویت و تولید یک تریلیون دلار ارزش بازار مشارکت داشت و مربی دهها رهبر دیگر به‌جز افراد یاد شده در سراسر آمریکا بود. او در سال ۲۰۱۶ از دنیا رفت و میراثی از شرکت‌های درحال رشد و افراد موفق به جا گذاشت. این سه نفر از شاگردان کمپبل در گوگل شاهد همه تلاش‌های او بودند. این که بیل چطور روابطی قابل اعتماد ایجاد می کرد، رشد فردی را پرورش می‌داد، شجاعت را القاءمی کرد، بر عملکرد بر تر تاکید می کرد و تنش‌های در حال شکل گیری را که ناگزیر در محیط‌های پرشتاب ولی نظیر استیو جابز، لری پیج و اریک اشمیت داشت، به علاوه، این نبفته کسب و کار، با متورینگ افراد زیادی از سرتاسر آمریکا (از تاراگرینان و سرمایه گذاران خطربذیر گرفته تاآموزش دهندگان و بازیکنان فوتبال و ...) پس از مرگش در سال ۲۰۱۶، میراثی از شرکتهای در حال رشد، افراد موفق، دوستی، احترام و عشق به جاگذاشت.

***کتاب مربی تریلیون دلاری را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

این کتاب برای رهبران و مدیران کسب‌وکارهای آیندهنگر طرحی کلی ترسیم می کند که به آنها کمک می کند تیم‌های و شرکت‌های پیشروتری داشته‌باشند.

***خلاصه کتاب مربی تریلیون دلاری**

مربی تریلیون دلاری که برفساس مصاحبه با بیش از هشتاد نفر از کسانی که بیل کمپبل را می‌شناختند نوشته شده است، به شرح اصول مربی گری او می‌پردازد و این اصول را با داستان‌هایی از شرکت‌های موفق و افرادی که با بیل کار و تشریح کرده‌اند به تصویر می کشد. بیل کمپل نقشی سازنده در رشد چندین شرکت پیشرو از جمله گوگل، ایل و اینتویت و پرورش دادن قهرمانان سلیکون ظهور می‌یافت. تشخیص می‌داد این سه شاگرد برای تکریم و قدردانی از معلم خود و تشویق و تعلیم نسل‌های آینده، کتاب مربی تریلیون دلاری را نوشته‌اند تا دانش بیل کمپبل را در قالب این کتاب منتقل کنند.

در کمپ‌های ترک اعتیاد زنان چه می گذرد؟

مدیرکل بهزیستی البرز گفت کسی که ۱۸ ماه از ترک اعتیادش در کمپ‌های ترک اعتیاد و مراکز تی سی گذشته باشد تا سقف ۵۰ میلیون تومان وام خود اشتغالی دریافت می‌کند و از این طریق به محیط جامعه و شرایط درآمدزایی بازمی‌گردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسفالله حیدری گفت: در حال حاضر پنج کمپ ویژه بانوان در استان فعال است که هر یک از آنها بین ۴۰ تا ۶۰ نفر را پذیرش می‌کنند.

وی با اشاره به تعرفه این مراکز اقامتی میان مدت ادامه داد: افرادی که به این مراکز مراجعه می‌کنند، باید ماهیانه ۷۳۰هزار تومان برای خدماتی که می‌گیرند، پرداخت کنند.

وی توضیح داد: اگر زنانی که درگیر اعتیاد هستند به صورت تمایلی به کمپ‌ها مراجعه کنند، تا سه ماه می‌توانند از خدمات این مراکز استفاده کنند ولی اگر به دستور مقامات قضایی منتقل شوند، باید به اندازه مدتی که قاضی تعیین کرده در این مراکز نگهداری شوند.

این مسئول با اشاره به محدوده سنی پذیرش زنان معتاد استان افاقه کرد این کمپ‌ها زنان بین ۱۸ تا ۵۵سال را پذیرش کرده و به آنها خدمات مختلفی ارائه می‌دهند.

وی افزود: آشناسازی با روش‌های ترک اعتیاد، برگزاری جلسات خانواده، برگزاری دوره‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس و... بخشی از این خدمات است.

حیدری با بیان اینکه بهزیستی استان بخشی از یارانه زنان معتادی که توان پرداخت تعرفه کمپ‌ها را ندارند متقبل می‌شود، گفت: این افراد با نامه بهزیستی در این مراکز پذیرش می‌شوند و بعد از اتمام دوره هزینه انجام شده توسط این نهاد پرداخت می‌شود.

وی افزود: از زنان معتادی که بدون سرپرست هستند و تمایلی به کمپ‌ها مراجعه می کنند هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌شود و از مابقی هم مبلغ کمی دریافت می‌شود.

مدیرکل بهزیستی البرز با اشاره به اینکه زنانی که در کمپ‌ها حضور پیدا می کنند، غیرالگوی می‌شوند، توضیح داد: افرادی که دچار مشکل اعصاب روان شده و یا به بیماری ایدز مبتلا شدند، جدا سازی شده و به روانپزشک و مرکز باشگاه مثبت ارجاع داده می‌شوند.

وی ادامه داد: بعد از اینکه دوره ترک این افراد به پایان رسید، قرارداد انتقال آنها به مرکز تی سی (مرکز ترک اعتیاد اجتماع مدار) آغاز می‌شود.

این مسئول گفت: این افراد شش ماه در مرکز تی سی ماهدشت نگهداری می‌شوند و در دوره‌هایی مثل توانمندسازی بعد اعتیاد و خودیاوری شرکت داده می‌شوند و شرایط پرداخت وام خوداشتغالی برای آنها مهیا می‌شود.

حیدری تصریح کرد: کسی که ۱۸ ماه از ترک اعتیادش گذشته باشد، تا سقف ۵۰میلیون تومان وام خود اشتغالی دریافت می‌کند و از این طریق به محیط جامعه و شرایط درآمدزایی بازمی‌گردند.

وی با بیان اینکه دریافت وام به مدرک قتی و حرفه‌ای نیاز دارد، گفت: کسانی که این مدرک را داشته باشند سریع به بانک‌های عامل معرفی می‌شوند و سایر افراد هم با توجه به علاقه‌ای که دارند به قتی و حرفه‌ای معرفی می‌شوند.

وی ادامه داد: جدا سازی شده‌ها به روانپزشک و مرکز باشگاه مثبت ارجاع داده می‌شوند.

وی ادامه داد: بعد از اینکه دوره ترک این افراد به پایان رسید، قرارداد انتقال آنها به مرکز تی سی (مرکز ترک اعتیاد اجتماع مدار) آغاز می‌شود.

این مسئول گفت: این افراد شش ماه در مرکز تی سی ماهدشت نگهداری می‌شوند و در دوره‌هایی مثل توانمندسازی بعد اعتیاد و خودیاوری شرکت داده می‌شوند و شرایط پرداخت وام خوداشتغالی برای آنها مهیا می‌شود.

حیدری تصریح کرد: کسی که ۱۸ ماه از ترک اعتیادش گذشته باشد، تا سقف ۵۰میلیون تومان وام خود اشتغالی دریافت می‌کند و از این طریق به محیط جامعه و شرایط درآمدزایی بازمی‌گردند.

وی با بیان اینکه دریافت وام به مدرک قتی و حرفه‌ای نیاز دارد، گفت: کسانی که این مدرک را داشته باشند سریع به بانک‌های عامل معرفی می‌شوند و سایر افراد هم با توجه به علاقه‌ای که دارند به قتی و حرفه‌ای معرفی می‌شوند.

مدیرکل بهزیستی البرز با بیان اینکه به دنبال راه‌اندازی مرکز توانمندسازی زنان معتاد استان هستیم، توضیح داد: در حال حاضر یک مرکز توانمند سازی ویژه مردان در استان فعال است ولی ما به دنبال راه‌اندازی مرکز زنان هم هستیم.

وی گفت: در این مرکز به زنانی که دوره پاکی را گذرانده‌اند، آموزش‌های مهارتی داد می‌شود و برای برخی از آنها شغل یابی می‌شود تا آنها مجددا به روند عادی زندگی بازگردند.

بدانیم

۵سبک زندگی غلط که عامل چاقی هستند

بی تردید سبک غلط زندگی و عادت‌های اشتباه، شایعترین دلایل همه‌گیری چاقی هستند که در سطح جهانی رو به افزایش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان سلامت همواره تأکید دارند که رژیم غذایی نامناسب و نداشتن تحرک در کنار هم می‌تواند موجب چاقی شده و سلامت فرد را به خطر اندازد.

مهمترین عامل چاقی خودتن بیش از اندازه و فعالیت بسیار کم است اینکه چه نوع و چه مقدار کالری در طول روز مصرف می کنید می تواند در بروز چاقی نقش داشته باشد. در عین حال برای پیشگیری از بروز این اختلال متابولیک که می تواند منشا شماری از بیماری های دیگر باشد دریافت کالری از منابع غذایی سالم، طبیعی و خالگی ضروری است.

در این مطلب به نقل از سایت تخصصی "آن دی تی وی" به شایعترین اشتباهات و عادت‌های غلط در سبک زندگی که می‌توانند منجر به بروز چاقی شوند، اشاره شده است:

۱. تغذیه نامناسب

اگر مرتب و زیاد از تنقلات، مواد غذایی فرآوری و بسته بندی شده استفاده کنید در معرض چاقی قرار دارید و این مسئله فرد را به خطر اندازد.

۲. بی تحرکی

اگر هرگز ورزش نمی کنید و به هیچ شکلی از فعالیت بدنی تن نمی دهید به شدت در معرض ابتلا به چاقی هستید. نشستن زیاد در طول روز نیز این خطر را تشدید می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش سبک یا ۹۰ دقیقه ورزش سنگین در هفته برای جلوگیری از چاقی در هر فردی ضروریست.

۳. وراثت

ژنتیک هم عامل مهمی در بروز چاقی است و اگر اعضای خانواده شما چاقی هستند شما نیز به احتمال زیاد در معرض آن خواهید بود.

۴. کم کاری تیروئید

هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید اختلالیست که می تواند منجر به چاقی شود. سبک زندگی نامناسب یکی از دلایل اصلی کم کاری تیروئید و چاقی است. همچنین به هم خوردن تعادل هورمونی می تواند عامل بروز این اختلال تیروئیدی باشد.

۵. استرس بیش از حد

استرس مزمن و طولانی مدت یکی از دلایل ناخواسته در بروز چاقی و اضافه وزن است. استرس می تواند برنامه های کاهش وزن شما را مختل کرده و انجام این کار را برایتان مشکل کند. با یکارگیری روش‌های مختلف و موثر مدیریت استرس می تواند از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید.

چیدمان

از این ۸اشتباه دکوراسیونی اجتناب کنید!

برای چیدمان اصولی فضا در دکوراسیون، ترفندهایی وجود دارد که اگر به آن‌ها توجه شود می توان فضایی متعادل تر از نظر زیباشناسی و عملکردی ایجاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته در ادامه با مشاهده خطاهای دکوراسیونی که با اجتناب از آن‌ها می توان دکوراسیون متناسب‌تری خلق کرد، همراه باشید

۱-استفاده از فرش های خیلی کوچک یکی از رایج ترین اشتباهات دکوراسیونی هستند زیرا ابعاد فرش باید به نحوی باشد تا تمامی مبلمان روی فرش قرار گیرند اما اگر این امکان به سادگی امکان پذیر نمی باشد می توانید در قطعه های بزرگتر مبلمان پایه های جلویی روی فرش قرار گرفته ولی پایه های عقبی بیرون فرش باشند.

۲-در انتخاب رنگ دکوراسیون برای تصمیم گیری درباره رنگ ها به دلیل وجود طیف زیادی از رنگ ها بهتر است لیتنا رنگ‌های مبلمان بزرگتر و گران تر خود را معیار قرار دهید و انتخاب کنید و سپس با توجه به آن رنگ های دیگر را انتخاب نمایید.

۳-استفاده از لوسترهای آویز در ارتفاع خیلی بالا از دیگر اشتباهات دکوراسیونی محسوب می شود زیرا هدف از لوسترها در دکوراسیون روشنایی فضاست نه سقف اتاق.

۴-آویختن آثار هنری در ارتفاع خیلی بالا اشتباهی است که معمولا برای آویختن تابلو ها و قاب عکس ها و اقلام دکوری روی دیوار انجام می شود و دلیل این امر این است که برای آثار هنری بهتر است در ارتفاعی نصب شوند از نظر بصری در سطح دید چشم قرار گیرد و از این طریق هم رویت آنها آسان و هم ترکیب بصری زیبا تری ایجاد می نمایند.

۵-استفاده از پرده های بلندی که از نظر ارتفاع به زمین نمی رسند نیز خطایی رایج در دکوراسیون محسوب می شوند که می تواند دکوراسیون را تحت تاثیر قرار دهد در واقع بهتر است پرده ها تا روی زمین امتداد یابند زیرا کوتاهی پرده ارتفاع دیوار را کوتاهتر نشان می دهد و از نظر بصری کوتاهی آن مانند لباس کوتاه شده ای است که تناسبات را در هم می ریزد.

۶-استفاده از بالشتک ها و کوسن های زیاد و یا با ابعاد نامناسب در دکوراسیون امری اشتباه است زیرا کوسن ها برای گرمابخشی و تزئین فضا به کار می روند و اگر بیش از حد استفاده شوند راحتی و زیبایی را از بین خواهند برد.

۷-اولویت قراردادن سبک و زیبایی در دکوراسیون بر راحتی و عملکرد فضا از اشتباهاتی است که به این دلیل که راحتی و امنیت را به خطر می اندازد آرامش افراد را سلب کرده و از هدف اصلی در دکوراسیون که کسب آرامش و استفاده مناسب و آسان از فضاست دور می نماید پس بهتر است برای دکوراسیون سبک متناسب با نیازها و راحتی انتخاب شود. زیرا اگر چنین نباشد مانند صندلی زیبایی است که نشستن بر روی آن احساس ناراحت کننده‌ای دارد و کاربردی نیست.

۸-از دیگر اشتباهات دکوراسیونی می توان چسباندن مبلمان به دیوارها و یا چیدمان آنها فقط در راستای دیوارها نام برد که برای ایجاد فاصله فضایی متناسب و ایجاد صمیمیت در دکوراسیون بهتر است در اتاق های نشیمن و اتاق های خانوادگی فاصله را حفظ نمایید و نوع چیدمان را تغییر دهید.

تازه‌های سلامت

هفت خوراکی که باعث عصبانیت‌می‌شود

اگر عصبانیت و پرخاشگری هر از گاهی به سراغتان می آید، جالب است بدانید برخی موادغذایی در بروز این رفتارها نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، تغذیه اثرات چندگانه‌ای بر سلامتی افراد دارد و مواد غذایی مختلف دارای انرژی ترمودینامیکی متنوعی هستند، این تنوع انرژی به صورت عدم تعادل جسمی و روحی یا بیماری مختلف بروز می کند. برای اصلاح عدم تعادل باید از غذاهای سرد اجتناب کرد.

به گفته کارشناسان طب شرقی، موادغذایی وجود دارد که مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است باعث تشدید عصبانیت و اضطراب شوند. در ادامه این مطلب به برخی از این موادغذایی اشاره می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی

اگر این اواخر احساس عصبانیت یا ناامیدی کرده اید، حذف موادغذایی مانند گوجه فرنگی از رژیم غذایی که باعث گرما می‌شوند، می‌تواند به رفع این حالت کمک کند. اما این بدان معنا نیست که دیگر نمی‌توانید از این ماده غذایی استفاده کنید، بلکه با افزودن موادغذایی خنک کننده به رژیم غذایی، می‌تواند به مقابله با تأثیرات آن بپردازید.

بادمجان

قهوه، غذاهای پرادویه، بادمجان و هر نوع غذای دیگری که گرما یا اسیدیته آن زیاد است ممکن است منجر به احساس خشم یا ناامیدی شود. به حداقل رساندن این مواد غذایی در رژیم غذایی و یا استفاده از آن‌ها با موادغذایی با ماهیت خنک کننده مانند نارگیل یا آلوئه ورا می‌تواند اثر این مواد را تعدیل کند.

غذاهای چرب

طبق طب شرقی هر سیستم ارگانیک جایگاه احساس خاصی است، کبد جایگاه عصبانیت، ریه‌ها محل اندوه و غم، قلب جایگاه اثر برای افسردگی و بی خوابی، کلیه‌ها محل اثر ترس و طحال و لوزالمعده جایگاه نگرانی است. غذاها تأثیر مستقیمی بر عملکرد هر عضو دارند و علاوه بر این بر احساسات ما هم تأثیر می گذارد.

حذف کردن یا به حداقل رساندن موادغذایی که بر روی کبد شما تأثیر می گذارد می‌تواند به کاهش بروز عصبانیت در شما کمک کند. همچنین خوردن غذاهای چرب و گوشت ایده خوبی است. سیگار هم می‌تواند منجر به عصبانیت شود، زیرا تنباکو هم از نظر طبیعت گرم است.

گل کلم و کلم بروکلی

این دو ماده غذایی بعلت ایجاد گاز و نفخ می‌تواند به اضطراب منجر شود. این بدان معنی نیست که شما نمی‌توانید یا نباید این دو را مصرف کنید، بلکه بر طبق طب شرقی می‌توانید با مصرف موادی مانند آووکادو و روغن زیتون می‌توانید اثر آن‌ها را متعادل کنید.

چیپس‌های میوه و چیپس سیب زمینی

این مواد از جمله موادغذایی دیگری هستند که می‌توانند باعث عدم تعادل و احتمالاً منجر به احساس اضطراب می‌شوند. بعلاوه غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرد هستند هم ممکن است باعث عدم تعادل شوند.

میوه‌ها و سالادهای سرد

درجه حرارت مواد غذایی در طب شرقی بسیار مهم است. غذاهای سرد و مرطوب مانند خیار، هندوانه و سالاد می‌توانند باعث عدم تعادل و تنبلی مغز شوند؛ بنابراین اگر کمی احساس خستگی کردید از غذاهای سرد خودداری کنید. زیرا این مواد می‌توانند انرژی فرد بدن را کاهش دهند، به هماهنگی دستگاه گوارش آسیب وارد کنند و منجر به تنبلی مغز و اضطراب شوند.

محصولات لبنی

محصولات لبنی می‌تواند منجر به کاهش هوشیاری مغزی شود و این تأثیرات می‌توانند با غذاهای تندتر مانند زنجبیل، فلفل سیاه و پوست پرتقال که احساس هوشیاری بیشتری به فرد می‌دهند، متعادل شوند.

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