گوناگون

"برنجِ ایرانی "شناسه‌دار شد

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو از شناسه‌دار شدن برنج‌های وارداتی و تولید داخلی از سوی سازمان غذا و دارو خبر داد و گفت: در حال حاضر تمام برنج‌های تولید داخلی شناسه کارگاهی دریافت کرده‌اند و حتی کیسه‌های ۱۰ کیلویی برنجی هم که در فروشگاه‌ها وجود دارند بر روی آنها آرم سازمان غذا و دارو و کد شناسه کارگاهی درج شده است و مردم می‌توانند آن را رصد کنند.

وی با بیان اینکه پیش از این نیز برنج‌های وارداتی برچسب اصالت دریافت کرده‌اند، افزود: وقتی محصولی کد اصالت دارد، به این معنی است که از مبادی قانونی وارد شده، آنالیزهای لازم بر روی آن انجام شده، قانونی بوده و مشکلی ندارد. همچنین مردم می‌توانند از طریق پیامک کردن کد اصالت به شماره‌ای که بر روی برچسب درج شده، از اصیل بودن کالا مطمئن شوند. عزیزی با بیان اینکه در حال حاضر برنج‌های داخلی کد کارگاهی دارند و برنج‌های خارجی نیز واجد برچسب اصالت شده‌اند، گفت: بر همین اساس هم سازمان غذا و دارو نظارت می‌کند و امکان تقلب در برنج به حداقل ممکن رسیده است؛ چراکه تمام مشخصات کالا تولیدکننده و کد کارگاهی بر روی کیسه‌های برنج درج شده و امکان تقلب به حداقل رسیده است. در عین حال اگر در نظارت‌هایمان با موردی مواجه شویم که نسبت به عدم انطباق خورده و غیراستاندارد باشد، فوراً شناسه تولیدکننده را باطل کرده و لو را جریمه می‌کنیم. برنج‌های خارجی اعم از هندی، تایلندی و... نیز دارای برچسب اصالت هستند و از طریق آن رصد می‌شوند.

وی با بیان اینکه البته قاچاق هم در این حوزه وجود دارد، گفت: گاهی گزارشاتی از قاچاق برنج و یا تغییر تاریخ مصرف کالاهایی چون برنج داریم که در صورت مشاهده و دریافت این گزارشات با افراد خاطی برخورد می‌کنیم.

ارائه خدمات بهداشتی رایگان به«مجهول الهویه‌ها»

رئیس دبیرخانه بیمه و درمان مددجویان سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه هیچ مددجوی پشت نوبت برای صدور دفترچه نداریم، گفت: هزینه اعتبار دفترچه‌های درمان بهزیستی ۴۰ میلیارد تومان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افسانه مشتری با اشاره به فعالیت سه سازمان بیمه گر رسمی چون بیمه نیروهای مسلح، تامین اجتماعی و بیمه سلامت افزود: بیمه سلامت آحاد مردم و سایر اقشار را که شامل مددجویان کمیته امداد و بهزیستی است را تحت پوشش قرار می دهد. وی تصریح کرد: تاکنون ۱۶ هزارو ۵۰۰ دفترچه سایر اقشار جهت مددجویان بهزیستی صادر شده است و بیشترین حق بیمه پایه را بهزیستی به بخش توانبخشی اختصاص داده است.

این مقام مسئول افزود: کلیه افراد مجهول الهویه که در مراکز بهزیستی نگهداری می شوند می توانند تا صدور شناسنامه و اوراق شناسایی ۳ ماه از خدمات رایگان بیمارستانها و مراکز بهداشت و درمانی استفاده کنند و اگر بهزیستی نتواند در این مدت مدارک شناسائی مجهول الهویه را آماده سازی کند باید هزینه سه ماه اول را نیز پرداخت کند. مشتری خاطرنشان کرد: مددجویان زیر ۱۸ سالی که دارای بیماری قلبی یا ارتوپدی هستند از طریق واحد مددکاری مربوطه و یا معرفی رسمی سازمان بهزیستی به موسسه خیریه زنجیره امید در تهران به صورت رایگان درمان می شوند که از مبالغ پرداختی ۵ درصد هزینه‌ها را بهزیستی پرداخت کرده و ۹۵ درصد هزینه‌های درمانی را نیز موسسه پرداخت می کند.

۵۰ درصد زنان ایرانی دچار افسردگی پس از زایمان می‌شوند

روانشناس یافینی گفت: ۵۰ درد زنان ایرانی، افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند و ۱۰ درصد نیز دچار اختلالات ناشی از این بیماری روحی روانی می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مینا نصیری افزود: مشاهده می شود که زنان ایرانی پس از تولد نوزاد خود، غمگین، بی حوصله، زودرنج و عصبانی هستند و می گویند که نمی توانند از پس مراقبت های فرزند خویش برآیند.

وی ادامه داد: این زنان به مرور زمان آشفته تر شده و وقتی نوزاد به سه ماهگی رسیده و نیازمند مراقبت دائمی مادر است، قادر به ارائه مراقبت از فرزند نیست و غمگین بوده، بغض دارد و گریه می کند؛ از چیزی خوشحال نمی شود، حتی از آغوش گرفتن نوزاد و یا حتی مسایلی که قبلا برای او جذاب بوده دیگر جذاب نیست. دلشوره دارد و نگران اتفاقات بد برای خود یا نوزادش است و بی دلیل عرق می کند و خوب نمی خوابد.

این روانشناس گفت: این علائم نشان دهنده افسردگی پس از زایمان هستند که در صورت عدم درمان، عواقب جدی و ناخوشایندی برای مادر و نوزاد در پی خواهند داشت. اگر این مادر تحت درمان تخصصی به موقع قرار گیرند، احتمال بهبودی او بسیار بالاست و نوزاد نیز از آسیب های احتمالی در آینده حفظ خواهد شد. به گفته نصیری، این افراد برای مراقبت از خود باید برنامه ریزی کرده، به کارهای مورد علاقه بپردازند، با فردی مورد اعتماد درد و دل کرده و زمانی از روز (هرچند خیلی کوتاه) را فقط به خود اختصاص دهند و آنچه را دوست دارند به انجام برسانند. وی افزود: اطرافیان یک مادر افسرده نیز باید به او کمک کنند و بدانند که این حالت ها در اختیار و کنترل شخص نیست بنابراین از سرزنش و قضاوت او جدا خودداری کرده و از گفتن جمله هایی مانند «اصلا مادر خوبی نیستی، یکم به فکر بچه ات باش، فردا آینده ات چه خواهد شد» پرهیز کنند. چنین جملاتی فقط اوضاع را بهم می ریزد و در بهبود مادر هیچ نقشی نخواهند داشت.

این روانشناس تصریح کرد: باید به درد دلهای مادر افسرده از صمیم قلب گوش و اجازه داد هرچه در دل دارد بگوید. این بیماری اغلب به دلیل عدم وجود سیستم حمایتی مناسب بوجود می آید، برای مراقبت از فرزند به او کمک کنید تا زمان هایی را برای خود اختصاص دهد.

یک جرعه کتاب

عادت‌های اتمی
نویسنده: جیمز کلیر
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: معرفی کتاب عادت‌های اتمی؛ یک راه ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادت خوب و شکستن عادت بد.

جیمز کلیر در کتاب «عادت‌های اتمی» یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت خوب و شکستن عادت بد معرفی کرده است. اساس این راهکار چنین است: تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه دارند.

جیمز کلیر در این کتاب به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته، جرایی این تاثیرات را توضیح داده، گام‌های ساده‌ای برای ساختن عادت بهتر معرفی کرده و در نهایت راز ماندگاری نتایج مثبت حاصل از تغییرات کوچک در زندگی را برای خوانندگانش بیان کرده است. این کتاب، به سبکی جالب و روان، به ما یاد می دهد که چگونه با شناخت عادت‌های کوچک و مدیریت این عادت‌ها، هر روز یک درصد بهتر شویم. هر روز یک درصد بهتر شدن، معادل سالی ۳۷ برابر بهتر شدن است. به قول جیمز کلیر، همین رفتارها و عادت‌های کوچک است که تعیین می کند ۵سال بعد کجا هستیم و چقدر موفق شده‌ایم یا شکست خورده‌ایم!

«درس‌هایی که از کتاب عادت‌های اتمی یاد می گیریم:
سیستمی طراحی کنیم که هر روز ۱ درصد بهتر شویم.
عادت های بد را بشکنیم و به عادت های خوب بچسبیم!
از اشتباهاتی اجتناب کنیم که اغلب افراد موقع تغییر عادات شان مرتکب می شوند.
بر نبود انگیزه و اراده غلبه کنیم.
هویت قوی تری را توسعه دهیم و به خودمان اعتقاد داشته باشیم.
برای عادت های جدید وقت بگذاریم (حتی وقتی زندگی با ما سر ناسازگاری دارد).
محیط مان را طوری طراحی کنیم که در آن موفقیت آسان تر باشد.
تغییرات کوچک و ساده ای ایجاد کنیم که نتایج بزرگی به همراه دارند.
و مهم تر از همه، چگونه این ایده ها را در زندگی واقعی مان به اجرا در آوریم.
و بسیاری موارد بیشتر ...

نحوه تشخیص پیامک‌های حمایتی واقعی از جعلی

معاون اجتماعی پلیس قتا تاجا نحوه تشخیص پیامک‌های حمایتی واقعی از پیامک‌های جعلی موسوم به فیشینگ را تشریح کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرهنگ رامین پاشایی با اشاره به اجرای طرح مصرف بهینه بنزین در کشور و اعلام رسمی دولت مبنی بر حمایت معیشتی به خانوارها گفت: افراد سودجو و کلاهبردار قضای رسانه‌ای و خبری کشور را همیشه مانیتور کرده و براساس آن نقشه‌های مجرمانه خود را طراحی می کنند.

وی ادامه داد: در این مورد کلاهبرداری نیز افراد سودجو پلتفرم‌های مجرمانه خود را به وسیله پیامک‌های انبوهی تحت عنوان دریافت سبد معیشتی -حمایتی دولت دریافت کمک هزینه بنزین به خانواده‌های کم درآمد و یا اختصاص سهمیه بنزین به تاکسی‌های درون شهری، اینترنتی و نلوانگهای حمل و نقل عمومی ارائه می کنند و با هدایت مردم به صفحه‌های جعلی یا همان فیشینگ از حساب افراد کلاهبرداری می کنند.

پیامک‌های حمایتی واقعی همیشه به صورت «عامک» هستند

معاون اجتماعی پلیس قتا تاجا در رابطه با کلاهبرداری‌های پیامکی تصریح کرد: هموطنان همیشه باید آگاه باشند و بدانند این نوع پیامک‌ها ممکن است از هر ایرانوری ارسال شوند که البته هم شیوه‌ای کلاهبرداری محسوب می‌شود. اصولا خدمات دولتی و ایرانوری به صورت ماسک یا با نام سازمان مربوطه ارسال می‌شوند؛ یعنی شماهیچ شماره تلفنی مشاهده نمی کنید و در بالای صفحه پیامک اسم نهاد ارسال کننده پیامک دیده می‌شود. وی تأکید کرد: سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی برای ثبت نام در پیشخوان‌های خود به هیچوجه مبالغ پولی نظیر ۲ یا ۵ هزار تومان از افراد دریافت نمی کنند. همچنین قسمت انعظم اطلاعات خانوادها و دهک‌های درآمدی کشور در اختیار سازمان‌های مربوطه قرار دارد و اگر نیاز به ثبت نام باشد به صورت رسمی از رسانه ملی یا خبرگزاری‌ها اطلاع رسانی می‌شود. سرهنگ پاشایی در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه راه های تشخیص پیامک حمایتی واقعی و جعلی به چه صورت است، گفت: پیامک‌هایی که از سمت نهادها و ارگان‌های دولتی به افراد ارسال می‌شوند در قالب ماسک است یعنی برای مثال اگر پیامکی از کمیته امداد ارسال شده باشد با نام کمیته امداد دریافت می‌شود. هیچوقت شماره تلفنی بالای پیامک مشاهده نمی‌شود و رویت شماره تلفن ترتندی برای کلاهبرداری است. وی همچنین با تأکید بر اینکه صدتا شماره پیامکهای رسمی سازمان‌ها از طریق رسانه ملی و خبرگزاری‌ها اعلام می‌شود؛ عنوان کرد: سازمان‌های رسمی و دولتی سایت ویا خبرگزاری مربوط به خود را دارند و مردم می‌توانند با مراجعه به آنها اخبار موثق را دریافت کنند چرا که در فضای مجازی و باقیک نیوزها اخبار کذبی منتشر می‌شود.

معاون اجتماعی پلیس قتا تاجا تصریح کرد: اگر بدون اطلاع از کلاهبرداری، ثبت نام کامل و یا حتی ناقصی در این صفحات موسوم به قیشینگ‌ها داشتند، قوراً به خودپردازُ مراجعه و رمز دوم خود را تغییر دهند چرا که با تغییر رمز دوم دسترسی به اطلاعات کارت غیر ممکن می‌شود. وی درباره این دست از کلاهبرداری‌ها افزود: سپس اگر سائن تهران هستند به دادسرای جرائم رایانه‌ای ناحیه ۳۶ تهران مراجعه در غیر این صورت هموطنان ما در هر یک از استان‌ها می‌توانند با مراجعه به دادسرای عمومی یا نزدیکترین مرجع قضایی طرح شکایت کنند.

ثبت شکایت برای پول از دست رفته از طریق فیشینگ فایده‌ای دارد؟

سرهنگ پاشایی درمورد پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه چه قدر احتمال بازگشت پول از دست رفته از طریق قیشینگها است؛ اتعان داشت: طبق آماری که در دست داریم قریب به ۷۰ تا ۷۵ درصد از جرائم سایبری کشف می‌شود. معاون اجتماعی قتا تاجا گفت: موضوع این است که روند رسیدگی به جرائم سایبری با توجه به نوع وقوع جرائم پیچیده‌تر و زمانبر است اما هنگامی که شما روند قضایی راطی میکنید قطعا فرد و شبکه‌هایی که جرم را انجام داده تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند. وی در پایان تاکید کرد: ثبت شکایت برای پول از دست رفته از طریق قیشینگ کاملی اوقات می تواند یک باند کلاهبرداری اینترنتی را لو بدهد و کمک بزرگی به دیگر هموطنان باشد. پس با این ذهنیت که شاید پول ما هیچ وقت به دستمان نرسد از ثبت شکایت خودداری نکنید.

شنبه ها با مسائل حقوقی

واخواهی به چه معنایی است؟

روش‌های اعتراض به آراء به دو دسته تقسیم می‌شود؛ طرق عادی مشتمل بر واخواهی و تجدیدنظر و طرق فوق‌العاده که مشتمل بر فرجام خواهی، اعاده دادرسی و اعتراض شخص ثالث است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت فرهنگی قوه قضاییه، روش‌های اعتراض به آراء به دو دسته تقسیم می‌شود: طرق عادی مشتمل بر واخواهی و تجدیدنظر و طرق فوق‌العاده که مشتمل بر فرجام خواهی، اعاده دادرسی و اعتراض شخص ثالث است. بنابراین در صورتیکه جریان دادرسی به صورت غیابی باشد یعنی فردی در جلسه دادرسی حضور نداشته باشد و علی آن حکمی بر علیه او صادر شود، وی حق دارد در همان دادگاه صادر کننده حکم اعتراض کند که به آن واخواهی گفته می‌شود.

در صورتیکه جریان دادرسی به صورت غیابی باشد یعنی فردی در جلسه دادرسی حضور نداشته باشد و علی آن حکمی بر علیه او صادر شود، وی حق دارد در همان دادگاه صادر کننده حکم اعتراض کند که به آن واخواهی گفته می‌شود. هر اثر واخواهی که هم در موضوعات کیفری و هم حقوقی کاربرد دارد، دعوی بررسی مجدد می‌شود تا در صورت حقانیت وی، آن را فسخ و در غیر این صورت، آن رأی را استوار کند.

مهاجمان در جریان حملاتی هدفمند اقدام به آلوده‌سازی سرورهای سازمان‌ها به باج‌افزاری خاص با متخصص‌ها و ویژگی‌هایی متمایز از سایر باج‌افزارها می‌کنند. به نظر می‌رسد که باج‌افزار مذکور اشتراکاتی با بدافزارهای مورد استفاده توسط برخی از گروه‌های تبهکار سایبری هکری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فایا تیوز، در این تحقیق باج‌افزار جدیدی با عنوان PureLocker مورد بررسی قرار گرفته و دلیل انتخاب این نام برای این باج‌افزار، نوشته شدن آن به زبان برنامه‌نویسی PureBasic است.

توسعه باج‌افزار به زبان PureBasic کاری معمول در میان نویسندگان بدافزار محسوب نمی‌شود؛ بکارگیری این زبان برنامه‌نویسی در نوشتن بدافزار می‌تواند موجب تسهیل عبور کد مخرب از سد آن دسته از محصولات امنیتی شود که شناسایی و کالبدشکافی بدافزارهای مبتنی بر این زبان برنامه‌نویسی در آنها پیش‌بینی و لحاظ نشده است. ضمن اینکه زبان PureBasic از هر سه بستر Windows،Linux و OS-X پشتیبانی می‌کند در نتیجه امکان سازگار کردن باج‌افزار برای هر کدام از بسترهای مذکور برای مهاجمان به سادگی فراهم است.

تحقیق نشان می‌دهد که تمرکز اصلی مهاجمان پشت‌سر شنیدن PureLocker بر روی رمزگذاری فایل‌های ذخیره شده بر روی سرورها و اخاذی در ازای بازگرداندن آن‌ها به حالت اولیه است. حملات باج‌افزاری بر ضد سرورها معمولاً متجر به درخواست مبالغ هنگفتی در حد صدها دلار می‌شود که در برخی موارد تیز با تهدید از بین بردن داده‌ها در صورت عدم پرداخت باج در موعد مقرر توسط قربانی همراه است.

هدف قرار دادن سرورهایی همچون پایگاه‌های داده به توعی تسخیر کردن حساس‌ترین و کلیدی‌ترین بخش زیرساخت فناوری اطلاعات سازمان‌هاست.

هنوز مشخص نیست که دقیقاً PureLocker چطور به سیستم قربانی رخنه می‌کند اما محققان این تحقیق اشاره کردهاند که همانطور که در کارزارهای مبتنی بر more_eggs از ایمیل‌های فیشینگ بهره گرفته می‌شود ممکن است این باج‌افزار تیز از همین طریق و احتمالاً بر فرایندی موسوم به دانلود چندمرحله‌ای کد مخرب به اهداف خود راه پیدا کند.

به گفته محققان، کارزار PureLocker همچنان فعال بوده و بسیار اهمیت دارد که سازمان‌ها با اتخاذ سیاست‌های امنیتی مناسب خود را در مقابل چنین تهدیداتی ایمن نگاه دارند. ضمن اینکه آموزش کارکنان و آگاهی‌رسانی به آن‌ها در خصوص تهدیدات فیشینگ تیز از اهمیت بسزایی برخوردار است.

حمیدحیدری

هرشنبه با فناوری

شناسایی باج‌افزاری جدید در پی نفوذ به سرورها

علائم "اعتیاد به غذاخوردن" چیست؟

"اعتیاد به غذاخوردن" به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد دچار ازدست‌دادن کنترل و ولع بیش از حد به هنگام غذاخوردن است در این مطلب به علائم اعتیاد به غذاخوردن و راهکارهای رفع این مشکل پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ اعتیاد به غذا خوردن اگرچه هنوز به‌عنوان یک اختلال عصبی و روانی شناخته نمی‌شود اما به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن، فرد دچار مشکلاتی مانند رفتارهای پرخاشگرانه، از دست دادن کنترل در غذا خوردن و ولع بیش از حد به‌هنگام غذا خوردن می‌شود. مطالعات علمی تأیید می‌کنند که اعتیاد به مواد غذایی باعث درگیری در نقاطی از مغز می‌شود که این نقاط در زمان اعتیاد به مواد مخدر نیز درگیر می‌شوند؛ مصرف غذاهای ناسالم مانند قسمت‌ودها و دسرهای پرکالری مانند بستنی در افراد مبتلا به این اعتیاد رایج است.

علائم اعتیاد به غذا خوردن چیست؟

اعتیاد به غذا خوردن به‌طور عمده دارای ۴ علامت رایج است؛ ریشه‌یابی این علائم می‌تواند تا حد زیادی به کنترل قرد بر دریافت غذا کمک کند.

میل شدید به غذا به‌هنگام سیری!

اگرچه ولع شدید به خوردن غذا به‌تنهایی به‌معنای اعتیاد به غذا خوردن نیست اما میل شدید به خوردن خوراکی‌ها یا هوس کردن آن‌ها "به‌هنگام سیری" یکی از علائم اعتیاد به غذا خوردن است؛ در واقع در چنین شرایطی، بدن قرد به خوردن خوراکی‌ها برای افزایش انرژی نیاز ندارد بلکه مغز قرد به‌دنبال این است که با خوردن غذا "دوپامین" آزاد کندا دوپامین یکی از مواد شیمیایی موجود در مغز است که باعث ایجاد حس لذت در قرد می‌شود.

احساس گناه بعد از غذاخوردن

تلاش قرد برای کنترل خود به‌هنگام غذا خوردن، باعث ایجاد احساس گناه در او می‌شود؛ برای مثال قردی که دچار اعتیاد به غذا خوردن است، در ابتدا سعی می‌کند که یک تکه کوچک از یک کیک بزرگ را بخورد اما به‌دلیل داشتن ولع و میل شدید به غذا خوردن، با وجود احساس سیری، تمام کیک را می‌خورد و پس از خوردن آن، احساس ناراحتی و پشیمانی می‌کنند؛ با وجود این احساس ناخوشایند، قرد مبتلا به اعتیاد غذایی، این الگو را دوباره و در آینده‌ای نزدیک تکرار خواهد کرد.

بهانه آوردن

قرد مبتلا به اعتیاد غذایی، در ابتدا قوانینی برای تنظیم الگوهای غذا خوردن خود وضع می‌کند سپس برای زیر پا گذاشتن قوانین خود، بهانه می‌آورد.

مخفیانه غذاخوردن

مخفی کردن مصرف مواد غذایی بین افرادی که احساس ناتوانی در کنترل مصرف غذا دارند، تقریباً رایج است.

درمان اعتیاد به غذاخوردن

غلبه بر اعتیاد به غذا خوردن، نیازمند تلاش و داشتن صبر و حوصله است؛ قرد در ابتدا باید از اثرات غذاهای ناسالم بر سلامتی خود آگاه شود و سپس برای تغییر سبک زندگی خود اقدام کند.

روان‌درمانی

رفتار درمانی شناختی (CBT)، یک روش درمانی مبتنی بر صحبت کردن با قرد دچار مشکل است؛ در مرحله اول روان‌درمانگر تلاش در دریافت طرز تفکر بیمار نسبت به خود و محیط اطراف قرد دارد و در مرحله دوم سعی می‌کند مسائل و مشکلاتی را که سبب تولید اختلال در زندگی قرد شده پیدا کند. استفاده از چنین روشی برای ریشه‌یابی مشکلات قرد، می‌تواند مؤثر باشد.

نوشتن عادت غذایی غلط به‌روی یک کاغذ و برنامه‌ریزی برای حذف این عادات نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

غذادرمانی

پیروی از یک رژیم غذایی سالم با کمک یک متخصص تغذیه می‌تواند در جایگزین کردن مواد غذایی مفید به‌جای قست‌ودها مؤثر باشد؛ باید توجه داشت که تغییر الگوی غذا خوردن نیازمند داشتن اراده و صبر است و در مدت کوتاه حاصل نمی‌شود. حذف تدریجی عادات غذایی غلط، خرید میوه و سبزی به‌جای تنقلات، ورزش کردن و مطالعه برای دوری از فکر کردن به غذاها می‌تواند در کاهش بروز این مشکل مؤثر باشد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

"پاکسازی سموم بدن" در روزهای آلودگی هوا با مصرف این روغن!

یکی از فواید مهم مصرف "این روغن" پاکسازی سموم و رسوبات از کبد و بدن در تمامی بیماریها به‌ویژه رفع اثرات آلودگی هواست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از میوه‌هایی که هم در درمان بسیاری از بیماریها و هم در پیشگیری از جایگاه بسیار ویژه‌ای در طب سنتی برخوردار است "زیتون" و محصولات فراوری‌شده از آن است.

در قرآن کریم و منابع روایی نیز از زیتون و خواص آن به‌صورت ویژه و مؤکد یاد شده است؛ خوشبختانه سرانه مصرف زیتون در کشورمان بالاست و در سبد مصرفی خانوارهای ایرانی از جایگاه خاصی برخوردار است.

شاید باید در قالب دهها مطلب مجزا به خواص زیتون و اثرات آن در درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها گفت و نوشت، اما در این مطلب، فقط به یکی از فراوردههای زیتون یعنی "روغن زیتون" اشاره شده که متأسفانه مورد غفلت واقع شده است.

یکی از فواید مهم مصرف "روغن زیتون" پاکسازی سموم و رسوبات از کبد و بدن در تمامی بیماریها به‌ویژه در رفع اثرات آلودگی هواست و می‌توان به‌همراه آب نارنج یا آب لیموی تازه از آن روی سالاد مخلوط کاهو و کمی رنده هویج استفاده کرد.

زیتون هم غذاست و هم دواست

پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله درباره خواص زیتون می‌فرمایند: "زیتون را بخور و آن را بر بدنت بمال زیرا هرکس آن را بخورد و بر بدنش بمالد، شیطان چهل روز به وی نزدیک نمی‌شود".

همچنین امام (ص/ع) فرمودند که غذای خوبی است، دهان را خوشبو و بلغم را برطرف می‌سازد. صورت را صفا و طراوت می‌بخشد، اعصاب را تقویت می‌کند، بیماری و درد را از میان می‌برد و آتش خشم و غضب را فرو می‌نشاند.

امام صادق(ع) نیز فرمودند: محبوبترین غذاها نزد رسول خدا(ص) سرکه و زیتون بود که غذای انبیاست.

پیامبر اکرم(ص) نیز فرمودند: روغن زیتون برطرف‌کننده صفرا و بلغم، مقوی اعصاب، نیکوکننده اخلاق و باعث پاکی نفس و از بین برنده غم و اندوه است.

خواص روغن زیتون

ـ سلامت شریان‌ها را تأمین می‌کند.
ـ کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد.
ـ دارای ریزمغذی‌هاست و ویتامین E بالا دارد.
ـ به‌لحاظ دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، مفیدترین عامل برای کاهش ابتلا به سرطان و بیماری قلبی است.
ـ روغن زیتون سیستم گوارش را تقویت می‌کند.

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