## گوناگون

# گروه خونی ۳درصد ایرانی‌ها O منفی است

مدیرعامل سازمان انتقال خون، بر ضرورت شناخت گروه‌های خونی نادر در کشور تأکید کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، پیمان عشقی، در مراسم روز ملی خون‌های نادر در بیمارستان شریعتی تهران، از وجود اساتید و جوانان اندیشمند کشور به عنوان یک نعمت ارزشمند یاد کرد و ضمن برشمردن مزایای گسترش برنامه ملی اهدای خون نادر، گفت: ایران تنها کشور مسلمان است که فناوری و دانش شناسایی و ذخیره سازی خون نادر را دارا است. وی، نجات جان یک نفر را مانند نجات جان تمام انسان‌ها دانست و افزود: این ما را دلگرم می‌کند که در مسیری قرار گرفته‌ایم که نجات بخش جان هموطنانمان است. مدیرعامل سازمان انتقال خون با اشاره به باور اغلب مردم به اینکه گروه خون O منفی نادر به حساب می‌آید، گفت: ۳درصد مردم کشور دارای این گروه خونی هستند اما گروه‌های خون نادر در یک هزار تا ۵هزار نفر جمعیت مشاهده می‌شوند و گروه‌های بسیار نادر نیز بین ۵ تا ۱۰هزار نفر جمعیت یک مورد قابل مشاهده است. وی تاکید کرد: در کشورمان کسانی هستند که تنها از گروه خونی خودشان می‌توانند استفاده کنند و به این منظور خون خود را باید ذخیره کنند و این خدمتی است که سازمان انتقال خون انجام می‌دهد. مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران، راه اندازی آزمایشگاه سرولوژی و رفرانس و تشکیل تیم تخصصی قوی که در این رابطه شکل گرفته است را لازمه این سیستم دانست که کاری دشوار به حساب می‌آید. وی با تأکید به برتری علمی ایران در زمینه خون نادر و سرولوژی اختصاصی گفت: ایران هم اکنون مرجع کشورهایی به شمار می‌رود که با ما قطع رابطه کرده‌اند یا کشورهایی در منطقه که به سختی زیر پرچم برتری علمی ایران قرار می‌گیرند اما در این زمینه ناچار به مکاتبه، مراوده و درخواست نمونه شده‌اند.

# تقویت گردش خون با روش‌های طبیعی

پاها اعضای مهمی در بدن ما هستند که در صورت عدم دریافت خون تازه و کافی در پیاده‌روی دچار مشکل می‌شوند اما چند روش طبیعی وجود دارد که می‌تواند به بهبود گردش خون در پاها کمک کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به درد شدیدی شده و اندام‌ها را برای مدت طولانی بی‌حس کند. این احساسات ناخوشایند در پاها باعث می‌شود راه رفتن و حتی ایستادن برای فرد بسیار دشوار شود. داروهای طبیعی می‌توانند به بهبود و تقویت گردش خون در پاها کمک کنند. داروهای طبیعی می‌توانند در صورت وخیم بودن مشکل سلامتی در کنار داروهای تجویزی مصرف شوند یا در صورت ملایم بودن آن به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند. با این حال بهتر است قبل از مصرف داروهای طبیعی برای اطمینان از نداشتن هر گونه عارضه یا تداخل دارویی با پزشک معالج خود مشورت کنید. گیاه کُهَن‌دار (جینکوبیلوبا) یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی در طبیعت است که هزاران سال است به عنوان داروی سنتی بهبود جریان خون مصرف می‌شود. این گیاه حاوی ماده رقیق کننده خون است که از جمع شدن پلاکت خون جلوگیری می‌کند و احتمال ایجاد لخته در رگ را کاهش می‌دهد. لخته‌های خون می‌توانند جریان خون را مسدود کرده و باعث سکته مغزی شوند. فراموش نکنید که این گیاه را همراه با دیگر داروها استفاده نکنید، مگر این که پزشک معالجتان مصرف آن را تایید کرده باشد. همچنین افزودن سیر به اندازه کافی به رژیم غذایی یکی دیگر از روش‌های جایگزین برای تقویت سیستم گردش خون و جلوگیری از بیماری‌های مختلف است. خوردن روزانه چند حبه سیر می‌تواند به مدیریت طبیعی فشار خون کمک کند. مصرف سیر برای افراد دیابتی با گردش خون ضعیف مزایای ویژه‌ای دارد، زیرا خاصیت ضد عفونی کننده آن می‌تواند به از بین بردن عفونت‌های میکروبی که ممکن است باعث تورم و التهاب شوند، کمک کند. سیر هم‌چنین می‌تواند به کاهش میزان قند خون که منجر به غلظت خون می‌شود و پایین آوردن سطح کلسترول که باعث ضخیم و سفت شدن رگ‌های خونی می‌شود، کمک کند. علاوه بر این‌ها خوردن انواع زالزالک به طور منظم می‌تواند به بهبود جریان خون در کل بدن کمک کند. برای بهترین نتیجه زالزالک را با فلفل کاین، سیر و جینکوبیلوبا مخلوط و مصرف کنید تا جریان خون را به ویژه در پاها و مچ پای خود تقویت کنید. به نوشته پایگاه خبری "ورلد هلت نت"، بیل‌بری (قره‌گیله) و هاکلبری نیز به کاهش مشکلات گردش خون و هم‌چنین تقویت بینایی و سلامت چشم کمک می‌کند.

# علت ابتلای برخی زنان به "آندومتریوز" ناشناخته است

رئیس کنگره چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان اینکه آندومتریوز به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده است، علت اصلی ابتلا به این بیماری را ناشناخته دانست و عوامل موثر بر ابتلا به آن را برشمرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، مریم‌السادات حسینی در آستانه برگزاری سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان اینکه آمار دقیقی در مورد مبتلایان به آندومتریوز در ایران وجود ندارد، گفت: علت اصلی ابتلا به این بیماری، ناشناخته است و فاکتورهای متعددی از جمله برگشت خون قاعدگی به لگن، بلوغ زودرس، قاعدگی‌های شدید، مسائل ژنتیکی، اختلال در آناتومی سیستم تناسلی، طولانی بودن دوره قاعدگی، رژیم غذایی و شرایط آب و هوایی به‌عنوان عوامل موثر در بروز آن، مطرح شده‌اند البته اختلال در سیستم ایمنی در برخی از زنان نیز می‌تواند سبب زمینه‌سازی در بروز این بیماری شود. وی افزود: یکی از موضوعاتی که در این کنگره با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد بیماری آندومتریوز است که این بیماری امروز به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده و آمار مبتلایان آن در حال افزایش است. حسینی با اشاره به اینکه درمان آندومتریوز بسته به شرایط فرد متفاوت است، تصریح کرد: اینکه "فرد در سن باروری قرار دارد یا خیر" از جمله مباحث حائز اهمیت در نوع درمان است و به طور کلی بیماری آندومتریوز از مباحث چالش‌برانگیز در حوزه بیماری‌های زنان به شمار می‌رود. وی ادامه داد: لاپاراسکوپی، جراحی‌های باز و درمان دارویی از جمله روش‌های درمانی بیماران مبتلا به آندومتریوز به شمار می‌رود و باید توجه داشت که درمان دارویی عمدتاً به این جهت است که فاصله بین زمان‌های قاعدگی بیشتر شود تا علاوه بر جلوگیری از پیشرفت آندومتریوزیس، درد نیز کاهش یابد.

## یک جرعه کتاب

ترامپ
در کاخ سفید
TRUMP IN THE WHITE HOUSE
تراژدی و مضحکه

**کتاب ترامپ در کاخ سفید: تراژدی و مضحکه**
**نویسنده: جان بلامی فاستر**
**مترجم: علی‌رضا جیاری**
**نشر نقد افکار**

**پیام آشنا:** جان بلامی فاستر، جامعه‌شناس آمریکایی در کتابش «ترامپ در کاخ سفید، تراژدی و مضحکه» مسئله‌های حاد و مهم آمریکای معاصر را به‌هم پیوند داده است. مسائلی که حل آن‌ها، مسیری طولانی را در راستای تعیین مسیر تمدن انسانی بر روی نسل‌ها خواهد گشود. این مسائل دگرگونی شرایط اقلیمی، رکود سرمایه‌داری و به‌طور عمده بازگشت فاشیسم به ایالات متحده و پهنه سیاسی جهان را در بر می‌گیرد.

او در این اثر بیش از همه به قدبرافراشتن راست افراطی که ترامپ را به ریاست جمهوری رساند و پوپولیسم جناح راست آمریکا می‌پردازد و تحلیل‌هایش بر پایه دلیل‌های مشخص و جامعه شناختی است.

او می‌گوید اگرچه تحول سیاسی جدید به شکل گونه‌ای از نئوفاشیسم یا بخشی از فاشیسم در در اروپا، در جبهه ملی فرانسه، پیمان شمال ایتالیا، حزب «به سوی آزادی» هلند، حزب استقلال انگلستان، دموکرات‌های سوئد و حزب‌های همانند آن‌ها در کشورهای دیگر، آشکار شده است، در ایالات متحده، این تحول شکلی خطرناک‌تر از همه آن‌ها به خود گرفته و هواداران برتری نژاد سفید، بنیادگرایان مسیحی، نئوفاشیست‌ها و سرمایه‌داران میلیاردر را گرد هم آورده است. این پدیده، هم تراژیک و هم خنده‌آور است. نمایش‌گر «نابودی خرد» است که به بهترین وجه ممکن در قالب ادعای کابینه «سرمایه‌داران زیستبوم کش»، مبنی بر این که دانش دگرگونی شرایط اقلیمی دروغ است، نمایان می‌شود.

فصل‌های این کتاب، از دوره پس از پیروزی انتخاباتی ترامپ در ماه نوامبر ۲۰۱۶ تا روزهای پایانی ماه آوریل ۲۰۱۷ را در بر می‌گیرد. نئوفاشیسم در کاخ سفید، تعبیر اشتباه «عوام‌گرایی راست گرایانه»، ارتباط نئوفاشیسم با بحران آب و هوا و تاثیرش بر طبیعت و محیط زیست و ناموزون شدن کلی آب و هوا و در نهایت کار های اخیر ترامپ مانند خارج شدنش از برجام و پیمان اقلیم، فردگرایی افراطی او، راهبردهای اقتصادی‌اش و تقویت پیوندش با صهیونیسم از جمله مباحثی است که بلامی فاستر در این اثر به آنها پرداخته، موشکافانه و روشن آنها را تحلیل کرده و نشان داده است که چگونه هیئت حاکمه آمریکا دچار سرگیجه زوال قدرت شده و توانایی انطباق خود با شرایط زوال هژمونی امپریالیستی را از دست داده است.

# هر ایرانی بابت "درمان" چقدر از جیب هزینه می کند؟

معاون کل وزارت بهداشت وضعیت پرداخت از جیب مردم به ازای دریافت خدمات درمانی را تشریح کرد و گفت: در سال ۱۳۹۷ هرایرانی برای دریافت خدمات درمانی ۶۷۴هزار تومان از جیب پرداخت کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، دکتر ایرج حریرچی با اشاره به وضعیت پرداخت از جیب مردم به ازای دریافت خدمات درمانی، گفت: در سال ۱۳۹۷ هر ایرانی برای دریافت خدمات درمانی ۶۷۴هزار تومان از جیب پرداخت کرده است. وی با بیان اینکه بر اساس بررسی‌های انجام شده ۵.۴۵درصد از هزینه‌های مصرفی هر خانوار ایرانی مربوط به هزینه‌های بهداشتی درمانی در سال ۱۳۹۷ بوده است، افزود: هزینه‌های دارویی با ۲۸.۵ درصد و هزینه‌های دندانپزشکی با ۲۲.۷ درصد رتبه اول و دوم را در هزینه‌های درمانی خانوار به خود اختصاص داده‌اند. همچنین هزینه‌های بستری و تشخیصی شامل آزمایشگاه، رادیولوژی و... در رتبه‌های بعدی هزینه‌های درمانی خانوارهای ایرانی در سال گذشته قرار دارند. معاون کل وزارت بهداشت همچنین گفت: پنجک پنجم (۲۰٪ برخوردار جامعه) با سرانه یک میلیون و ۹۶۶هزار تومان، ۱۶.۷ برابر پنجک اول (۲۰٪ فقیر) با سرانه ۱۱۷هزار تومان، از جیب برای دریافت خدمات درمانی در سال ۹۷ پرداخت کرده‌اند. وی درباره علت اختلاف زیاد پرداختی از جیب در اقشار با درآمد بالا به نسبت اقشار فقیر و کم درآمد به ایسنا گفت: با توجه به بهره‌مندی تقریبا یکسان افراد جامعه از اکثر خدمات درمانی، علت این اختلاف زیاد در پرداختی از جیب، استفاده اقشار برخوردار از خدمات بخش خصوصی با تعرفه بالاتر است.

## کافه بانو

دوشنبه ها با میترا انصاری

# این سه‌غذا ارزش امتحان‌کردن دارد

### املت کدو پنیری

طرز تهیه: بادنجان یا کدو را از پوست بگیرید و به ورقه های یک سانتی برش دهید و با حداقل روغن هر دو طرف آن را تفت دهید تا کمی طلایی شود. در تابه ای دیگر روغن تازه بریزید به حدی که فقط کف تابه چرب شود و بادنجان یا کدو را در آن بچینید شعله را به حالت دم قرار دهید. روی بادنجان یا کدو پنیر پیتزا بریزید و در کف تابه کنار بادنجان ها تخم مرغ بشکنید در تابه را بگذارید و فرصت دهید تا تخم مرغ و پنیر پخته شود (۷ الی ۸ دقیقه).

برای یک نفر، یک بادنجان یا کدوی متوسط، یک تخم مرغ و دو قاشق پنیر پیتزا کفایت می کند.

### املت قارچ و سیب‌زمینی پنیری

یک عدد سیب‌زمینی متوسط را از پوست بگیرید و نگینی ریز کنید و همراه کمی روغن با حرارت ملایم تفت دهید تا مغز پخت شود. کمی بعد قارچ را ورقه کنید و با سیب زمینی مخلوط کرده و تفتی دیگر دهید. شعله را تندتر کنید تا قارچ آب نیندازد. یک یا دو تخم مرغ را در ظرفی جداگانه بکشنید و با یک قاشق غذاخوری پنیر رنده شده بزنید. روی سیب زمینی و قارچ تفت خورده بریزید. شعله را کم کنید و حدود ۵-۴ دقیقه در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ ها پخته شود. در نهایت، گردی نمک و فلفل بپاشید و نوش جان کنید

### سمبوسه دال عدس

دو عدد سیب زمینی متوسط پخته و له شده+چهار عدد قارچ در روغن تفت ملایم داده+یک پیاله ماست خوری پنیر پیتزا+یک پیاله ماست خوری جعفری تازه و ساطوری شده+یک پیاله دال عدس پخته+کمی نمک و فلفل تمام مواد با هم مخلوط و یکدست شود. سمبوسه مثلث بپیچید یا نان لواش نرم را برش مربع ۲۰*۲۰ بزنید و در کیسه فریزر بگذارید. یک برش را خارج کنید و رویش از مخلوط مواد بریزید، دو طرف نان را تا بزنید و به صورت لوله روی تا خورده نان را بپیچید. با یکی دو خلال افقی درز نان را بخیه کنید و در روغن داغ غوطه ور کنید تا طلایی شود. زمان پخت دال کمتر از حد تصور است و آب خیلی کمی برای پخت می خواهد.

## چیدمان

# ۱۰ کلیشه طراحی داخلی که خیلی وقت است فراموش کرده ایم!

همه ما عادت داریم از یک مجموعه میز و صندلی بخریم. اگر یک تختخواب خریداری می کنیم باید کامل و ست اتاق خواب باشد. اما امروز می توانید تمام این کلیشه ها را فراموش کنید. به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، ما به شما می گوییم کدام قوانین را می توانید بشکنید

### ۱۰. تطبیق مبل و صندلی

بسیاری از افراد عادت دارند که مبلمان را فقط در یک ست خریداری کنند. مبل و صندلی باید یکسان باشد دیگر لازم نیست به این قانون پایبند باشید. می توانید با مبل خود صندلی های کاملاً متفاوتی خریداری کنید. آنچه که واقعاً مهم است این است که آنها شبیه چیز دیگری در خانه شما هستند.

### ۹. مبلمان اتاق خواب

لازم نیست یک ست کامل سرویس خواب بخرید. می توانید بدون آن زندگی کنید و فقط چند میز خوب بخرید.

### ۸- دیوارهای سفید

بله، دیوارهای شما می توانند سفید باشند بدون اینکه شبیه بیمارستان شوند، تا زمانی که چیزهای سفید زیادی را در اتاق قرار ندهید. مهمترین چیز این است که طرح را به درستی برنامه ریزی کنید و فضای داخلی شما بسیار ساده و جذاب خواهد بود.

### ۷. مبلمان در امتداد دیوارها

این عقیده بسیار پرطرفدار است زیرا مردم فکر می کنند که این امر به آنها فضای آزادتری می دهد. خوب، بله، اگر اتاق کوچک است و گزینه های دیگری وجود ندارد. با این حال، اگر فضای شما به اندازه کافی بزرگ باشد، می توانید به راحتی این کلیشه را فراموش کنید.

### ۶. کاشی های بی اهمیت در حمام

اکنون روش های زیادی برای تزئین سرویس بهداشتی شما وجود دارد، بنابراین در نهایت می توانید به کاشی های بی اهمیت نه بگویید. می توانید کاشی هایی را که شبیه سنگ، بتون و حتی چوب است، را امتحان کنید.

### ۵- مطابقت میز و صندلی

با خرید یک میز و صندلی های متفاوت از مجموعه های مختلف، می توانید فضای آشپزخانه خود متنوع تر کنید. از آزمایش کردن نترسید.

### ۴- قطعات بزرگ مبلمان

مبل های پشت بزرگ و یا دسته های بزرگ دیگر محبوب نیستند. شکل های ساده و اندازه های کوچک امروزه محبوب تر هستند. وقتی مبلمان را انتخاب می کنید، یک قانون را به خاطر بسپارید: هرچه اتاق شما کوچکتر باشد باید مبل و میزهایتان کوچکتر باشد. هرچه اتاق شما کوچکتر باشد، باید مبل و میزهایتان کوچکتر باشد.

### ۳. اتاق کودک با رنگ روشن

اتاق کودک بدون رنگ های بسیار روشن می تواند آرام باشد. در چنین اتاق ممکن است تخیل کودک بهتر رشد کند. یک اتاق آرام با اسباب بازی ها، پوسترها و نقاشی های مختلف می تواند جالب تر شود. اتاق کودک بدون رنگ های بسیار روشن می تواند آرام باشد.

### ۲. بتن خیلی خشن است

روش های زیادی برای استفاده از بتن در فضای داخلی شما وجود دارد، که به نظر می رسد در یک طراحی مدرن بسیار خوب است. مزیت بزرگ آن این است که ضد آب است، بنابراین حتی می توانید از آن در حمام استفاده کنید. می توانید از بتن در حمام هم استفاده کنید.

### ۱. پرده تور

اگر واقعاً می خواهید، اتاق تان بدون پرده تور باشد می توانید این کار را انجام دهید. اتاق های کوچک حتی بدون آنها بزرگتر به نظر می رسند.

# ویژگی‌های یک "رژیم کاهش وزن اصولی" چیست؟

یک متخصص تغذیه با هشدار نسبت به غیراصولی بودن رژیم‌های کاهش وزن آنلاین گفت: رسیدن به وزن ایده‌آل باید زیر نظر افراد متخصص انجام شود. یکی از علل ایجاد چالش‌های تغذیه‌ای، کمپانی‌های بزرگ فروش مواد غذایی در جهان هستند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، سیدمحمدحسین موسوی جزایری-متخصص تغذیه و عضو انجمن تغذیه آمریکا درباره رژیم‌های کاهش وزن اصولی گفت: رسیدن به وزن ایده‌آل، تنها باید از طریق پیروی از یک رژیم غذایی متناسب با ویژگی‌های فرد و زیر نظر متخصص تغذیه انجام شود.

### آیا رژیم‌های کاهش وزن آن‌لاین اصولی‌اند؟

جزایری با انتقاد نسبت به ارائه رژیم‌های کاهش وزن آن‌لاین در فضای مجازی تصریح کرد: رژیم‌های کاهش یا افزایش وزنی که به‌صورت آن‌لاین در فضای مجازی و سایت‌ها ارائه می‌شوند، بدون مشاوره فردی و تنها با وارد کردن اطلاعاتی همچون وزن و قد، به افراد ارائه می‌شوند و رژیم‌هایی کاملاً غیراصولی هستند زیرا یک رژیم غذایی اصولی باید با توجه به حجم توده‌های چربی بدن، سبک زندگی فرد، سابقه بیماری‌ها و میزان دریافت غذایی فرد از طریق پرسشنامه بسامد خوراک (FFQ) تعیین شود. وی افزود: وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، افراد، تنها به کاهش عددی که ترازو نشان می‌دهد فکر می‌کنند در حالی که منظور از کاهش وزن اصولی، کاهش حجم توده‌های چربی است.

### حقایقی درباره رژیم غذایی کتوژنیک و شیرهای گیاهی

این متخصص رژیم‌درمانی با بیان اینکه چالش‌های پیش‌رو در زمینه مسائل تغذیه‌ای بسیارند، خاطرنشان کرد: یکی از علل ایجاد چالش‌های تغذیه‌ای، کمپانی‌های بزرگ فروش مواد غذایی در جهان هستند. وی با ارائه مثالی ادامه داد: بسیاری از این کمپانی‌ها، عصاره گیاهان را به نام "شیرهای گیاهی" به فروش می‌رسانند تا آن را جایگزین شیر حیوانی کنند در حالی که استفاده از لفظ "شیر" برای این عصاره‌ها، صرفاً با هدف تجاری‌سازی آنهاست. جزایری افزود: همچنین برخی افراد سودجو برای فروش محصولات غذایی تحت عنوان "کتوژنیک" رژیم‌های غذایی کتوژنیک را ارائه می‌دهند. این رژیم غذایی، دریافت کربوهیدرات بسیار پایینی دارد و مصرف برخی میوه‌ها و مواد غذایی مفید ممکن است در این‌گونه رژیم‌ها ممنوع شود که چنین مسئله‌ای به سلامت فرد، آسیب وارد و او را دچار کمبود مواد مغذی می‌کند.

### تأثیر فضای مجازی بر پیروی از رژیم‌های غذایی غلط

این متخصص تغذیه با تذکر اینکه برای تبلیغ تناسب اندام در صفحات مجازی، از مانکن‌ها استفاده می‌شود، خاطرنشان کرد: مانکن‌ها عموماً دارای اندام‌های بسیار لاغر هستند. اگرچه داشتن وزن ایده‌آل باعث کاهش ریسک بیماری‌های مختلف می‌شود اما بسیاری از این مانکن‌ها، رژیم‌های غذایی غیراصولی و وزن خارج از محدوده نرمال دارند. وی با اشاره به عوارض رژیم‌های کاهش وزن سخت و غیراصولی هشدار داد: احساس خستگی، بی‌حالی و علائم عصبی از جمله عوارض رژیم‌های کاهش وزن غیراصولی است. به همین دلیل بیماری‌های مختلف و حتی خودکشی در مانکن‌ها دیده می‌شود. جزایری ادامه داد: فضای مجازی با تبلیغ چنین اندام‌هایی، از آن‌ها برای جامعه الگوی ذهنی می‌سازد و همین امر باعث می‌شود افراد جامعه برای رسیدن به این الگوی ذهنی خود، از رژیم‌های سخت و غیراصولی پیروی کنند. وی با ابراز اینکه الگو قرار دادن مانکن‌ها برای کاهش وزن، باعث کاهش اعتماد به نفس فرد می‌شود، تصریح کرد: یکی از ویژگی‌های رژیم غذایی کاهش وزن اصولی، افزایش کارایی فرد در زندگی روزمره است؛ نه کاهش اعتماد به نفس و افزایش پرخاشگری!

### مصرف مولتی‌ویتامین بهتر است یا مواد غذایی طبیعی؟

این متخصص رژیم‌درمانی درباره مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین تصریح کرد: مکمل‌های ویتامینی موجود در دنیا، تنها می‌توانند ۳۰ ویتامین و ماده معدنی را در یک کپسول جای دهند، در حالی که در یک واحد میوه، مانند سیب، ۱۳۰ ماده مغذی کشف شده است. وی با ارائه مثالی دیگر یادآور شد: میزان جذب کلسیم از قرص‌های حاوی کلسیم، کمتر از شیر است؛ به‌دلیل وجود موادی مانند کازئین و لاکتوز در شیر، جذب کلسیم از شیر، نسبت به مکمل‌ها بیشتر است.

## مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

هولناک‌ترین چیز این است که آدم تمام و کمال خودش را قبول داشته باشد

کارل گوستاو یونگ

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

# ۵غذا برای مبارزه با بیماری آلزایمر

موارد زیادی وجود دارد که می تواند به شما در ورزش کردن مغز و سالم نگه داشتن آن کمک کند، اما اینقدر شناخته شده نیست که در رژیم غذایی شما نقش اساسی داشته باشد. یک مطالعه جدید نشان داد که یک رژیم غذایی خاص، به‌نام رژیم غذایی MIND، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از بیتوته، پس از تحقیقات گسترده، عناصر اصلی مغذی را که باید در برنامه رژیم غذایی خود برای یک مغز قوی و پیشگیری از سایر موارد داشته باشید، مطرح می‌شود.

**۱. انواع توت ها میوه شماره یک برای مصرف هستند:**
انواع توت ها سرشار از فلاونوئید هستند، که برای مغز ما بسیار مفید است. در طی یک مطالعه ۲۰ساله با هزاران نفر که میوه های مختلفی مصرف می کنند، محققان دریافتند که افرادی که بیشتر توت می خورند کمترین میزان نزول شناختی را دارند. بنابراین بلوبری، توت فرنگی و زغال اخته را به میان وعده های خود اضافه کنید بعداً مغز شما از شما تشکر خواهد کرد.

**۲. همانطور که قبلاً مادران ما می گفتند سبزیجات بخورید:**
و آنها کاملا درست بودند. سبزیجات به دلیل داشتن مواد مغذی مانند فولات، فلاونوئیدها، ویتامین E و کاروتنوئیدها در بسیاری از موارد از جمله مغز برای سلامتی ما مفید هستند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کولارد، کاهو و کلم پیچ بهترین گزینه ها هستند و نشان داده شده است که میزان پیری مغز را کاهش می دهد. بنابراین، فراموش نکنید که سالاد را همراه غذا میل کنید.

**۳. آجیل ها را میان وعده جدید خود قرار دهید:**
به جای میان وعده های فرآوری شده و شیرینی ها، تعداد انگشت شماری از آجیل خام یا بو داده را انتخاب کنید، که دارای ویتامین E زیاد است و به عملکرد مغز ما کمک می کند به دلیل ترکیباتی مانند چربی های سالم، فیبر و آنتی اکسیدان ها، به سلامتی کلی ما کمک می کنند. شما همچنین می توانید سعی کنید آجیل و انواع توت ها را مخلوط کرده و یک میان وعده تقویت کننده مغز بسازید.

**۴- از روغن زیتون بیشتری استفاده کنید:**
اگر در مورد رژیم مدیترانه ای اطلاعاتی داشته باشید، می دانید که روغن زیتون متحد شماره یک وعده غذایی خوب و سالم است. پزشکان توصیه می کنند روغن، کره را در رژیم غذایی خود محدود کنید و به طور خاص روغن زیتون به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

**۵- حداقل هفته ای یکبار ماهی را به رژیم خود اضافه کنید:**
بررسی ها نشان داد افراد بالای ۶۵سال که دائم ماهی می خورند، در تست های حافظه بهتر از کسانی که کمتر ماهی می خورند یا اصلا ماهی نمیخورند نمره می گیرند. ماهی شامل چربی های سالم B-۶ و B-۱۲ است که برای مغز ما مفید است. طبق رژیم غذایی MIND یک بار در هفته کافی است.

## 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**