کوناکون

مشکلات دوران کودکی با بیماری قلبی در میانسالی مرتبط است

نتایج مطالعه نشان می دهد بزرگ شدن در یک محیط خانوادگی پرچالش بانرخ بالاتر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و مرگ در میانسالی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند ضربه‌ها و آسیب‌های روحی دوران کودکی احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروقی را در میانسالی افزایش می‌دهد. تغییرات فیزیولوژیک، روانشناختی و رفتاری طولانی در این زمینه نقش دارند. چالش‌های دوره کودکی می‌تواند توانایی فرد را در کنترل وقایع استرس زا در سنین بالاتر مختل کند. در نتیجه، آنها ممکن است در بزرگسالی به سوی شیوه‌های ناسالمی نظیر سیگار کشیدن و پرخوری برای مقابله با آنها برنیازند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در دوره کودکی با چالش‌های خانوادگی مواجه هستند بسیار در معرض تجربه حمله قلبی یا سکته در میانسالی قرار دارند حتی نرخ مرگ و میر به هر دلیلی در این گروه از افراد بالاتر است.» در این مطالعه عشق و حمایت والدین، توهین کلامی، محبت جسمی، تنبیه بدنی، وجود فرد دالکلی یا معتاد به مواد مخدر در خانواده، سازمانده‌ی و مدیریت خانواده، و توجه اطرافیان به فرد در قالب پرسشنامه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. شرکت کنندگان به مدت ۳۰ دهه تحت نظر بودند. محققان در طول این مدت دریافتند افرادی که در معرض میزان بالا مشکلات در دوره کودکی قرار داشتند، ۵۰درصد بیشتر از افراد دیگر در معرض مشکلات قلبی عروقی قرار دارند.

مکمل‌ها را خودسرانه مصرف نکنیم

یک متخصص داخلی گفت مصرف مکمل‌های پروتئینی اگر خودسرانه باشد، مشکلاتی ایجاد می‌کند زیرا بار زیادی به کبد و کلیه تحمیل شده و منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا رضوان ندیمی افزود: افرادی که به ویروس کرونا مبتلا نشدند می توانند روزه بگیرند. حتما وعده سحری بخورند و در وعده سحری و افطاری نکات تغذیه‌ای را رعایت و همچنین از افطاری تا سحری، میوه و مایعات مصرف کنند. رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده‌های افطار و سحری نقش مهمی در حفظ سلامت دارد. منظور از تغذیه صحیح، رعایت تعادل و خودداری از افراط در مصرف برخی خوراکی‌ها مثل مواد قندی و چربی است. وی افزود به دلیل شیوع ویروس کرونا، مصرف مواد قندی و نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای چرب و بر روغن باعث تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. باید از افراط در مصرف این مواد غذایی خودداری کرد. در وعده سحری باید نکاتی رعایت شود که شامل مصرف کافی سبزی‌ها، سالاد و سیفی جات است. زیرا این مواد غذایی حاوی آب هستند و در طول روز باعث کم آب شدن بدن و خشکی دهان پیشگیری می‌کنند. ندیمی با بیان اینکه یکی از عوامل زمینه ساز برای فعالیت ویروس کرونا خشکی دهان و گلو است، ادامه داد: اگر در وعده سحری، سبزی و سالاد در کنار غذا وجود داشته باشد، از خشکی دهان پیشگیری می‌کند. همچنین این مواد حاوی ویتامین‌هایی هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن و عملکرد طبیعی بدن مفید محسوب می‌شوند. این متخصص داخلی، ادامه داد: در وعده افطار هم مصرف مایعات گرم و مواد قندی مثل خرما توصیه می‌شود. مصرف کافی مایعات بعد از افطار تا سحری نیز به جبران کم آبی بدن کمک می‌کند. رعایت اصول تغذیه صحیح، یعنی کاهش مصرف قند و نمک و چربی، مصرف بیشتر سبزی و میوه و مصرف بیشتر مایعات بعد از افطار به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. ندیمی تصریح کرد: برای روزه‌داران ابتدای خون مشکلی ایجاد نمی کند. باید منابع غذایی مثل آهن و اسید فولیک را که برای خون سازی لازم است در وعده غذایی سحری یا افطار مصرف کنند. همچنین باید ویتامین ث کافی نیز که به جذب آهن کمک می‌کند را مصرف کنند.

یوگا به تسکین میگرن کمک می کند

افراد مبتلا به میگرن های مداوم می توانند برای تسکین دردشان به ورزش یوگا بپردازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند افرادی که علاوه بر مصرف دارو، تمرین یوگا هم انجام می‌دهند تعداد حملات میگرنی آنها به نصف کاهش می‌یابد. در مقابل افراد مبتلا به میگرن که فقط دارو مصرف می‌کنند تعداد حملات صرع شأن کمتر کاهش می‌یابد. طبق اعلام بنیاد تحقیقات میگرن، حدود یک میلیارد نفر در جهان مبتلا به سردردهای میگرنی هستند. معمولاً دارو برای این گروه از بیماران وجود دارد اما کافی نیست. دکتر «رومیت بهاتیا» سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه علوم پزشکی هند، در این باره می‌گوید: خبر خوب این است که انجام تمارین ساده ای نظیر یوگا به مراتب بسیار بهتر از مصرف دارو به تنهایی است. در این مطالعه، بیماران مبتلا به میگرن ابتدا به مدت یک ماه و سه یا بار در هفته در کلاس‌های یوگا شرکت کردند. بعد از آن، آنها دو ما دیگر، خودشان در منزل یوگا انجام می‌دادند. در طول مدت سه ماه، میانگین تعداد دفعات سردرد این گروه از بیماران کاهش یافت. همچنین آنها متوجه شدند تأثیر سردردها بر زندگی روزمره شأن کمتر مخرب بود. میگرن باعث بروز دردهای شدید در سر، همراه با علائمی مانند حالت تهوع، اختلال در بینایی و حساسیت به نور و صدا می‌شود. برخی افراد باید از داروهای پیشگیرانه استفاده نمایند، اما برخی گزینه‌های سبک زندگی نظیر خواب کافی، وعده‌های غذایی منظم و ورزش هم بسیار تأثیرگذار هستند. متخصصان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به میگرن از انجام «یوگا دائم» که در اتاق‌های با دمای ۳۰درجه سانتیگراد و رطوبت ۴۰درصد انجام می‌شود اجتناب نمایند چراکه کم آبی محرک اصلی میگرن است.

در آینه رمضان

دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اللهمّ وفّرْ فیه خَطَی من بَرَکاتِه وسَهِّلْ سَبیلی الی خَیراتِه ولاتَحْرِمْنی قَبولَ حَسَناتِه یا هادیاً الی الحَقِّ المُبین»

«خدایا زیاد بگردان در آن بهره مرا از برکاتش و کم مکن آسان کن راه مرا به سوی خیرهایش و محروم نکن ما را از پذیرفتن نیکی‌هایش، ای راهنمای به سوی حق آشکار»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللّهمّ وفّرْ فیه خَطَی من بَرَکاتِه» می‌گوید: خدایا کاری کن که از برکات ماه رمضان بهره بسیار ببرم. حال برکات ماه رمضان چیست؟ خواندن دعا، عبادت کردن، تلاوت قرآن و قرائت دعاهایی مانند اوجحره از برکات رمضان است. وی می‌افزاید: آنها که زبان عربی بلد نیستند، قرآن و مفاتیح ترجمه شده تهیه کنند و ترجمه آنچه را می‌خوانند، بدانند. او ادامه می‌دهد: ما در مفاتیح در دعایی می‌خوانیم که خدایا برای تاریکی قبرم گریه می‌کنم. خدایا برای تنگی لحدم گریه می‌کنم. آخر زندگی انسان قرار گرفتن در قبر است و حدیث داریم که شبانه‌روز، قبر ما ۵ کلمه را صدا می‌کند. قبر صبح به صبح می‌گوید: من خانه تنهایی تو هستم برای خودت انیسی پیدا کن با انجام کار خیر. این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: قبر همچنین به ما می‌گوید که منم خانه تاریکی تو، یک چراغی برای خودت، بفرست، می‌گوید: من خانه پر از کرم و عقرب توام، زهری بفرست تا کرم‌ها را بکش. این مدرس بزرگ اخلاق در ادامه اظهار می‌کند: در گذشته شخصی بود به نام حاج سعید حق‌گو، می‌گفت: در قم جنازه‌ای را از برکات رمضان است. وی می‌افزاید: آنها که زبان عربی بلد نیستند، قرآن و مفاتیح ترجمه شده تهیه کنند و در آخر خسته شدیم و جنازه را روی عقربها گذاشتیم و روی آن خاک ریختیم. این استاد اخلاق می‌گوید: این صداهای قبر را بشنویم و در فکر مردن باشیم، ما آن چنان شیفته دنیا هستیم که بی‌هوش شده‌ایم و آدمی که بی‌هوش باشد، هیچ نمی‌فهمد از خدا بخواهیم ما را هوشیار کند. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه می‌گوید: خدایا کاری کن از برکات ماه رمضان استفاده کنیم. برخی استفاده نمی‌کنند و حتی برای سحر بلند نمی‌شوند. برای استفاده از برکات ماه رمضان باید هنگام سحر بیدار شد و دعا خواند و عبادت کرد. حتی آنان که مسافر هستند و یا به علت بیماری روزه نمی‌گیرند، هم وقت سحر بیدار شوند و بهره ببرند. وی ادامه می‌دهد: بهره ماه رمضان بهشت و بهره‌های معنوی است. بهره‌هایی که خدا می‌دهد، معنوی‌اند که باید برای رسیدن به آنها دعا کرد. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه سخنان خود در شرح فراز «وسَهِّلْ سَبیلی الی خَیراتِه» می‌گوید: خدایا راه من به سمت خیراتش را آسان کن. رمضان خیرات بسیاری دارد. آدم اگر بتواند افطاری دهد، خیرات کرده است. اگر تمکن مالی دارید، افطاری درست کنید و به فامیل خود به خصوص آنان که فقیر هستند، افطاری بدهید که از کارهای ثواب است. وی با اشاره به اقدماتی که در دهه‌های قبل برای گرایش کودکان و جوانان به مسجد انجام می‌دادند، می‌گوید: در مساجد حتی درخت توت می‌کاشتند تا کودکان به هوای خوردن توت به مساجد بیایند اما الان کاری نمی‌کنند تا جوانان به مساجد روی بیاورند و مسجدها را بیشتر افراد مسن پر می‌کنند. این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: در کار خیر افراد فقیر آبرومند شناسایی کنید و به آنها کمک کنید. از احوال همسایه‌هایتان با خبر شوید و اگر مستحق بودند به آنها کمک کنید. اگر کسی خبر نداشته باشد و همسایه‌اش گرسنه باشد مورد اعتراض قرار می‌گیرد و اگر باخبر باشد و کمک نکند، کافر است. حدیث داریم که کسی اگر همسایه‌اش گرسنه باشد، مسلمان نیست. آیت‌الله مجتهدی تهرانی همچنین در تشریح «ولاتَحْرِمْنی قَبولَ حَسَناتِه» اظهار می‌کند: خدایا من را از قبول حسنات محروم نکن. اگر دعای اوجحره، نماز شب و دعای سحر می‌خوانم و روزه می‌گیرم، حسنات و ثواب اینها را به من بده و من را محروم نکن. یعنی کاری نکنم که آن حسنات از بین برود؛ چون آدم یک غیبت کند، حسنات کاری که کرده از بین می‌رود. وی می‌گوید: اگر کسی غیبت دیگری را بکند تا ۴۰ روز ثواب اعمال او در نامه اعمال آن شخص (غیبت شونده) نوشته می‌شود و این حدیث است. غیبت کردن، دروغ گفتن، نگاه کردن به نامحرم، گمان بد به کسی زدن باعث می‌شود که حسنات آدمی از بین برود. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در خصوص فراز پایانی دعای روز نوزدهم ماه رمضان می‌گوید: خدا ما را به دین حق یعنی دین اسلام و مذهب شیعه دوازده امامی راهنمایی کرده است و اینکه شیعه مرتضی علی (ع) هستیم خیلی مهم است. خدایا این چند دعا را درباره ما مستجاب بفرما.

ارائه برنامه «آزمون ساز» به مدارس تا هفته آینده

دروس قتی می‌شود حتما باید آزمون حضوری برگزار شود.

وزیر آموزش و پرورش با بیان این که مدارس متحصر ابرای رفع اشکال و پاسخ به سئوالات دانش آموزان بازگشایی می‌شود، افزود: در برگزاری آزمون حضوری، مدارس متناسب با شرایط تصمیم می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن حاجی میرزایی در حاشیه جلسه ستاد کرونا آموزش و پرورش، با اشاره به نزدیک شدن به پایان سال تحصیلی، گفت: تلاش داریم تا تکلیف سال تحصیلی جاری را روشن کنیم تا آسیبی به سال تحصیلی آینده نرسد.

وی افزود: زمانی که تعطیلات سراسری مدارس بر اثر شیوع ویروس کرونا از اول اسفند۹۸ آغاز شد، حدود ۷۰درصد محتوای آموزشی به صورت حضوری ارائه شده بود لذا باید برای ادامه فرایند آموزشی و ارائه آموزش‌های ۳۰درصد محتوای باقی مانده تدبیری می‌اندیشیدیم. وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: برای این موضوع روش‌های مختلفی را در دستور کار قرار دادیم و تمام محتوای باقی مانده از طریق تلویزیون و فضای مجازی به دانش‌آموزان آموزش داده شد. از آنجا که آموزش‌های تلویزیونی به صورت تعاملی نبود شبکه شاد را راه اندازی کردیم و توانستیم ارتباط تعاملی بین دانش آموزان و معلمان برقرار کنیم و ارائه آموزش‌ها در شبکه شاد ادامه یافت. وی ادامه داد: تعداد قابل توجهی از دانش آموزان به شبکه شاد پیوستند و فرایند آموزشی را از طریق این شبکه پیگیری کردند لذا بیش از ۱۲ میلیون دانش آموزان در شبکه شاد فعال شدند. همچنین تولید بسته‌های آموزشی و مکتوبات ویژه مناطق محروم نیز از دیگر روش‌هایی بود که در دستور کار قرار گرفت.

حاجی میرزایی از قرار گرفتن یک آزمون ساز در دستور کار خبر داد و تصریح کرد: امیدواریم تا هفته آینده این آزمون ساز را در اختیار مدارس قرار دهیم تا کسانی که می‌خواهند آزمون‌های غیرحضوری را از طریق شبکه شاد برگزار کنند، بتوانند این کار را انجام دهند. وی برگزاری آزمون حضوری را منوط به تصمیم مدارس دانست و افزود: با توجه به متفاوت بودن میزان تراکم دانش آموزان در مدارس، اختیاراتی را به مدارس دادیم تا متناسب با شرایط هر مدرسه تصمیم گیری کنند لذا موارد‌ی که آزمون سرنوشت ساز است یا مربوط به

چیدمان

با این ۵ تغییر کوچک ظاهری متفاوت به فضای خود ببخشید

در این مقاله ماتکانی را برای شما ارائه می‌دهیم تا با برخی تنظیمات جزئی به فضای داخلی شما ظاهری جدید بدهند. شروع کنید!

۵ تغییر کوچک که ظاهری کاملاً جدید به فضای داخلی شما می‌بخشد:

۱. یک رنگ خنثی انتخاب کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، به ما اعتقاد داشته باشید: انتخاب یک رنگ روی دیوار می‌تواند شگفتی کند. شاید در ابتدای کار دوست ندارید که برس و رنگ را بیرون بیاورید، اما در آخر این کار شما را بسیار خوشحال می‌کند. به اتاق نشیمن شما ظاهری کاملاً متفاوت می‌بخشد! یک رنگ خنثی را انتخاب کنید. تا بتوانید این ترکیب را با اقلام مختلف خانه ترکیب کنید.

۲. کف را با فرش بپوشانید

اگر چه ممکن است انتظار نداشته باشید، اما می‌توانید با فرش یک فضای متفاوت به فضای داخلی خود بدهید. یک نوع را انتخاب کنید که شما را خوشحال کند و آن را در محل نشیمن یا زیر میز ناهارخوری خود قرار دهید. تمی توانید انتخاب کنید؟ سپس با قرار دادن مقداری از فرش ها بر روی یکدیگر، دو فرش مختلف را با یکدیگر ترکیب کنید.

۳. اتاق خود را با گیاهان زیبا کنید

آیا خانه ی شما سفید است و اضافه کردن رنگ به آن کار مشکلی است؟ بنابراین شما می توانید با استفاده از گیاهان رنگ و شادابی را به خانه ی خود بیاورید.

۴. دیوارها را بپوشید

اکثر مردم فقط آویزان کردن یک نقاشی یا کالای دیگر را روی دیوار بسیار خوب تمی دانند. قابل درک است، زیرا با مته می توانید صدمات زیادی به دیواره های خود وارد کنید. این کار را با آویزان کردن قفسه یا شلف بر روی دیوار و قرار دادن تقاشی ها و پوسترهای مختلف بر روی آن حل کنید حتی بهتر است: پوستر خود را با یک عکس شخصی یا تقل قول لبجاد کنید. سپس پوسترها را چاپ کرده و در لیست قرار دهید.

۵. پوشش پنجره

شاید فکر می کنید: "پرده ها فقط پرده هستند درست است؟" هیچ چیز درست نیست. پرده ها می تواند کارهای زیادی برای فضای داخلی شما انجام دهند و کل کار را کامل کنند. برای ایجاد فضای گرم و یا انتخاب یک پرده پنبه ای مطبوع، مواد ستکین مانند مخمل را انتخاب کنید تا جلوه‌ای تازه به فضای داخلی ببخشد.

روزنه

التهاب حاد و مزمن و راهکارهای مقابله با آن

علائم التهاب پنهان در بدن

شما نمی‌توانید آن را ببینید یا احساس کنید اما التهاب به آرامی به بدن آسیب می‌رساند و قرد را دچار بیماری‌های مختلف و خطرناکی خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، التهاب که بخشی از سیستم درمانی طبیعی بدن است، به مبارزه با آسیب و عفونت کمک می‌کند؛ اما این التهاب قطع در پاسخ به آسیب و بیماری اتفاق نمی‌افتد. گاهی سیستم ایمنی به دلایل نامشخصی بدون آسیب و عفونت وارد عمل می‌شود و چون چیزی برای مبارزه وجود ندارد و وظیفه‌ی آن محافظت از بدن است شروع به از بین بردن مفاصل سالم، شریان‌ها و اندام‌ها می‌کند.

التهاب حاد

التهاب هم دوست ماست و هم دشمن ما. التهاب حاد، واکنش نرمال و پیچیده‌ی بدن نسبت به یک خطر است که می‌تواند ناشی از باکتری، سوختگی، سرماخوردگی یا رگ به رگ شدن و ... باشد. بدن، دفاع خود را برای پیشگیری از آسیب یا عفونت گسیل می‌کند. علائم التهاب حاد شامل تورم، گشاد شدن رگ‌های خونی، گرما، قرمزی و درد می‌شود. وقتی خطری که بدن را تهدید می‌کند برطرف شود، عواملی در خون وجود دارند که وضعیت را دوباره به حالت نرمال برمی‌گردانند. مطالعات نشان می‌دهند در افرادی که دچار آرتریت روماتوید هستند سیستم ایمنی، مواد شیمیایی التهابی ترشح می‌کند که به مفاصل حمله کرده و سبب تورم، درد و دیگر علائم می‌شود.

التهاب مزمن

نوع مزمن التهاب ممکن است به شدت نوع حاد آن نباشد اما خطرناک است چون منجر به خیلی از بیماری‌ها می‌شود از کولیت و التهاب مفاصل و رینیت و آلرژی گرفته تا آسم و بیماری قلبی و کبدی و احتمالاً آلزایمر. فهمیدن اینکه التهاب مزمنی در بدن دارید می‌تواند سخت باشد و بستگی به این دارد که این التهاب مزمن در کجای بدن خودش را نشان می‌دهد و در هر کسی می‌تواند متفاوت باشد.

علائم وجود التهاب در بدن

خستگی

خستگی علامتی بسیار شایع و مرتبط با التهاب مزمن است. اکثر تمام مدت آنفلوانزا دارید مطالعات بسیار زیادی نشان می‌دهند افرادی که معمولاً احساس خستگی دارند، شاخص‌های التهابی و ترکیبات پیش التهابی در بدنشان سطح بالایی دارد.

درد مفاصل

تحقیقات نشان می‌دهند التهاب با آرتریت روماتوید مرتبط است. در واقع مطالعات نشان می‌دهند در افرادی که دچار آرتریت روماتوید هستند سیستم ایمنی، مواد شیمیایی التهابی ترشح می‌کند که به مفاصل حمله کرده و سبب تورم، درد و دیگر علائم می‌شود.

مشکلات معده

نفخ، اسهال و گاستریت می‌توانند علائم بیماری کرون، سندرم روده تحریک‌پذیر، آلرژی غذایی و دیگر مشکلات معده باشند و همگی با التهاب مزمن ارتباط دارند. اگر گاهی این علائم را دارید اما طبق الگویی پیوسته وجود دارند باید به پزشک مراجعه کنید.

آبریزش چشم و بینی

علائم آلرژی از جمله خارش چشم‌ها و گرفتگی و آبریزش بینی، ریشه در التهاب مزمن دارند. این علامت‌ها سمی دارند به شما بگویند چیزی در بدنتان مشکل دارد.

قرمزی و خارش پوست

درماتیت مزمن می‌تواند نظامری از التهاب مزمن باشد. در واقع درماتیت خوش التهاب پوست است. اگر دچار بثورات پوستی هستید که برطرف نمی‌شوند باید به پزشک مراجعه کنید.

سرفه و خلط

افرادی که دچار برونشیت هستند، لوله‌های برونش‌شان دچار التهاب است. علائم التهاب برونش شامل سرفه، موکوس غلیظ، خس‌خس سینه و گرفتگی سینه می‌شود. این علائم می‌توانند نظامری از التهاب مزمن باشند.

مشکل لثه

ورم لثه، التهاب لثه در ناحیه‌ی گردن دندان است. پریودنتیتیس نیز به التهاب استخوان‌ها و بافت‌های دندان گفته می‌شود. هر دو علامه می‌توانند علامت التهاب مزمن باشند. ورم لثه می‌تواند سبب حمله قلبی و سکته مغزی نیز بشود. هر روز مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه کردن، همگی می‌توانند مشکلات لثه را کاهش دهند.

افسردگی

اضطراب و استرس می‌تواند سبب التهاب شود و التهاب نیز می‌تواند باعث افسردگی شود. افسردگی نیز خستگی و سایر علائم مزمن را به همراه دارد.

چربی شکم

نفخ، اسهال و گاستریت می‌توانند علائم بیماری کرون، سندرم روده تحریک‌پذیر، آلرژی غذایی و دیگر مشکلات معده باشند و همگی با التهاب مزمن ارتباط دارند. اگر گاهی چربی در داخل شکم، مولکول‌هایی ترشح می‌کنند که التهاب را افزایش می‌دهد. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند میان چربی شکم و التهاب سیستمیک، ارتباط وجود دارد.

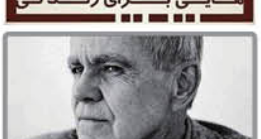
چگونه التهاب مزمن را شناسایی کنیم؟

آزمایشی وجود دارد که می‌تواند التهاب را شناسایی کند. پروتئین واکنشگر C یا CRP. از مارکرهای التهابی است که در بدن می‌چرخد. سایر مارکرها یا معیارها شامل بالا بودن اینترلوکین، بالا بودن ESR، بالا بودن تعداد گلبول‌های سفید خون و پایین بودن تعداد آلبومین می‌شود. می‌توانید از پزشکتان بخواهید با تجویز یک آزمایش، از جهت این مارکرهای التهابی، وضعیتتان را بررسی نماید.

راهکارهای کاهش التهاب

کاهش وزن اضافی یکی از راه‌های مبارزه با التهاب مزمن است. کنترل استرس و اضطراب نیز برای کاهش التهاب مفید می‌باشد. ورزش کردن نیز شیوه‌ای ثابت شده برای کاهش روغن زیتون، سبزیجات برگ‌دار سبز، مغزها، ماهی چرب مانند سالمون و میوه و انواع توت و تمشک و پرتقال نیز می‌تواند با التهاب مزمن مبارزه کند. کنترل قند خون نیز یکی دیگر از ابزارهای مفیدی است که برای کاهش التهاب مزمن در اختیار دارید. اجتناب از مصرف کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد سفید، برنج سفید، قندهای تصفیه‌شده و شیره ذرت یا فروکتوز بالا، توسط پزشکان و کارشناسان توصیه می‌شود. رژیم غذایی مدیترانه‌ای، نمونه‌ی بسیار خوبی از یک رژیم غذایی ضدالتهاب است. زیرا مبتنی بر میوه‌ها و سبزی‌ها، ماهی و غلات کامل و محدود در چربی‌های ناسالم و گوشت قرمز و زرده تخم مرغ و قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌باشد. ضمناً از مصرف غذاهای التهاب برانگیز در بدن اجتناب کنید مانند گوشت قرمز و هر چیزی که چربی ترانس دارد مانند مارگارین، روغن ذرت، غذاهای بسیار سرخ شده و مواد غذایی فرآوری شده.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

معرفی کتاب

تمایز

نقد اجتماعی قضاوت‌های ذوقی
نویسنده: پیر بوردیو
مترجم: حسن چلوشیان
نشر: ثالث

پیام آشنا: کتاب تمایز نوشته پیر بوردیو است که با ترجمه حسن چلوشیان منتشر شده است. این کتاب نقد جامعه شناختی قضاوت های ذوقی است که انجمن بین المللی جامعه شناسی به عنوان ششمین کتاب جامعه شناسی تأثیرگذار قرن ۲۰ معرفی کرده است.

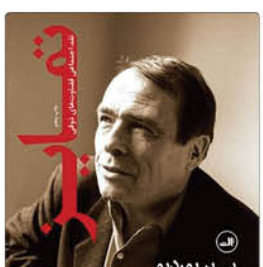
درباره کتاب تمایز

در این کتاب بوردیو به بحث درمورد قضاوت می‌پردازد و که قضاوت در مورد سلایق به جایگاه اجتماعی افراد بستگی دارد و خود قضاوت در حقیقت عملی است برای مشخص کردن جایگاه اجتماعی افراد مختلف.

او در این کتاب از ترکیبی از تئوری جامعه شناسی، داده‌های آماری، عکس‌ها و مصاحبه‌ها استفاده می‌کند تا فهم موضوع را آسان‌تر کند.

خواندن کتاب تمایز را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به جامعه‌شناسی پیشنهاد می‌کنیم



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