گوناگون

نمودار آمار مبتلایان به کرونا چه زمان نزولی می‌شود؟

یک اپیدمیولوژیست گفت: اگر مردم در سطح وسیع رفتار قابل توجه و اقدامات علیه شیوع بیماری داشته باشند دو هفته بعد شاهد کاهش مورد مبتلایان، سه هفته بعد شاهد کاهش مورد بستری و هفته چهارم کاهش مورد فوت را خواهیم دید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، احمد مهری- اپیدمیولوژیست و پژوهشگر حوزه سلامت عمومی گفت: در بیماری‌های تنفسی مانند کرونا شاهد اپیدمی‌های گسترده هستیم یعنی اینکه افزایش موارد ابتلا به صورت رفت و برگشتی است و این گونه نیست که مانند اپیدمی مسمومیت غذایی به بیماری مبتلا شوند و اپیدمی تمام شود. وی افزود: این مدل اپیدمی‌های گسترده تنفسی تا زمان تولید واکسن و ابتلای درصد قابل توجهی از مردم به این بیماری از بین نخواهد رفت. مهری در پاسخ به این پرسش که وضعیت افزایشی ابتلای بیماران تا چه زمانی ادامه دارد گفت: اگر مردم در سطح وسیع رفتار قابل توجه و اقدامات علیه شیوع بیماری داشته باشند دو هفته بعد شاهد کاهش موارد مبتلایان، سه هفته بعد شاهد کاهش موارد بستری و هفته چهارم کاهش موارد فوت را خواهیم دید. اپیدمیولوژیست ادامه داد: اکنون در سطح جامعه هر گونه مداخله‌ای صورت گیرد ظرف دو هفته شاهد تاثیرات آن خواهیم بود. در شرایط فعلی راهی جز اقدام ریوکرد جامع استفاده از ماسک، فاصله گذاری اجتماعی، قطع هر گونه مراسم و دورهمی و رعایت بهداشت دست‌ها نداریم. مهری گفت: تا زمان پیدا شدن واکسن کرونا باید با کرونا زندگی کنیم و ممکن است بین ۸ الی ۱۲ ماه دیگر واکسن به دست ما برسد و در این مدت نباید رفتارهای خودمراقبتی را کنار بگذاریم.

کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به دیابت با مصرف میوه و سبزیجات

نتایج دو مطالعه نشان می دهد مصرف میوه، سبزیجات و غلات ریسک ابتلا به دیابت را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در یک مطالعه بیش از ۹۷۰۰ بیمار مبتلا به دیابت و بالغ بر ۱۳۶۰۰ فرد سالم مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان از هشت کشور اروپایی بودند که در یک مطالعه بلندمدت تغذیه و سرطان شرکت کرده بودند. محققان دریافتند افراد دارای بیشترین مصرف میوه و سبزیجات در مقایسه با افراد با میزان کمترین مصرف، ۱۰ درصد کمتر با احتمال ابتلا به دیابت مواجه بودند.

«نیتاد وهی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج انگلستان، خبر داد می گوید: «به ازای افزایش هر ۶۶ گرم مصرف میوه و سبزیجات در روز ریسک ابتلا به دیابت ۲۵ درصد کاهش می یابد» مطالعه دیگر شامل بیش از ۱۵۸ هزار زن و بالغ بر ۳۴ هزار مرد در آمریکا بود. در این مطالعه مشخص شد افراد با بالاترین میزان مصرف غلات در مقایسه با افراد با کمترین میزان مصرف غلات، ۲۹ درصد کمتر با ریسک ابتلا به دیابت مواجه بودند. به گفته محققان دانشگاه هاروارد مصرف یک وعده یا بیشتر غلات کامل در روز با کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. مصرف دو وعده یا بیشتر جوجو سر در ماه با کاهش ۲۱ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است. همچنین مصرف سبوس افزوده شده با کاهش ۱۵ درصدی و مصرف برنج قهوه‌ای و جوانه گندم با کاهش ۱۲ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است. هر دو تحقیق نشان می دهد که افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل در قالب بخشی از یک رژیم غذایی سالم از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

چگونه از چشم‌ها در برابر «کرونا» محافظت کنیم؟

ادیب مقدم گفت: استفاده از عینک حالتی محافظت کننده دارد اما به صورت قطعی از ورود ویروس به چشم جلوگیری نمی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سهیل ادیب مقدم- چشم‌پزشک در پاسخ به پرسشی درباره روش‌های مراقبت از چشم در برابر ویروس کرونا گفت: افراد تا جای ممکن باید از حضور در معرض جمعیت زیاد پرهیز کنند و درجاهای شلوغ از ماسک و شیلد استفاده کنند. همچنین استفاده از عینک حالتی محافظت کننده دارد اما به صورت قطعی از ورود ویروس به چشم جلوگیری نمی کند. وی در پاسخ به پرسشی درباره تأثیر شستشوی چشم با چای سیاه تصریح کرد: در چای ماده‌های تانن وجود دارد اما ممکن است در چای قارچ هم وجود داشته باشد و مشکلی را برای چشم ایجاد کند. استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل غذاهای دریایی و روغن زیتون است می تواند در تقویت بینایی نقش داشته باشد. ادیب مقدم افزود: چشمان خود را نمالید، هرچند از بین بردن این عادت سخت است. در صورت خارش مداوم چشم، قطره‌های مرطوب‌کننده چشم ممکن است به رفع خارش‌های چشمی کمک کنند. قبل و بعد از ریختن قطره در چشم، دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر نیاز است که چشمان خود را لمس کنید، به جای استفاده از انگشتان از دستمال استفاده کنید.

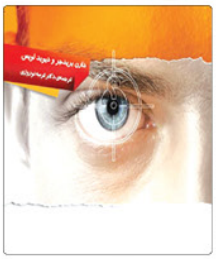
درمان "کم‌خونی" خود را به این ۱۳ خوراکی طبیعی بسپارید!

در درمان "کم‌خونی" که امروزه معضل بسیاری از افراد است و در تمامی سنین دیده می‌شود، می‌توان از این ۱۳ خوراکی خونساز طبیعی استفاده کرد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، در درمان "کم‌خونی" که امروزه معضل بسیاری از افراد است و در تمامی سنین دیده می‌شود می‌توان از خونسازهای طبیعی زیر استفاده کرد:

ـ سویق گندم
ـ انجیر
ـ برگ چغندر
ـ سویق سنجد
ـ مخلوط ۳ شیره انگور، خرما و توت
ـ بقالای زرد رسیده
ـ سبزی ترمه نعنا جعفری
ـ شکر سرخ
ـ فالوده سیب
ـ دمنوش به
ـ برگه زردآلو، آلو (در افراد با مزاج گرم)
ـ ۲۱ مویز نناشتا
ـ کشمش همراه بادام

یک جرعه کتاب



تیز و بز فکر کن و عمل کن
راهکارهایی برای مؤثر و مصمم بودن
نویسندگان: دارن بریدجر- دیوید لویس
مترجم: ترمه نوروزی
نشر پندار تابان

پیام آشنا: کتاب تیز و بز فکر کن و عمل کن نوشته دارن بریدجر و دیوید لویس است که با ترجمه ترمه نوروزی منتشر شده است. این کتاب به دنبال راهکارهایی برای مؤثر و مصمم بودن است.

درباره کتاب تیز و بز فکر کن و عمل کن

در طی زندگی روزانه، همه ما شرایط گوناگونی را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، به مشکلات می‌پردازیم، دست به انتخاب و تصمیم‌گیری می‌زنیم و بر اساس آن‌ها اقدام می‌کنیم. این کتاب نحوه بهتر انجام دادن تمام این امور را به شما نشان می‌دهد. گاهی موفقیتی پیش می‌آید که نیازمند پاسخ سریع و بدون معطلی است ـ اگر ما در مسیر حرکتمان ماری سمی را ببینیم؛ نباید برای ارزیابی و سبک و سنگین کردن گزینه‌ها وقت زیادی را تلف کنیم؛ اما اغلب شرایط بسیار پیچیده‌تر از این و نیازمند مهارت‌های گوناگون استدلال است. این کتاب سعی دارد بهترین مهارت‌ها را به خواننده آموزش دهد.

خواندن کتاب تیز و بز فکر کن و عمل کن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

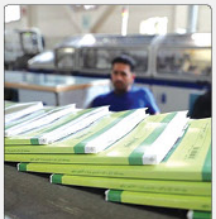
این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند برای هرکاری آمادگی و سرعت عمل داشته باشند پیشنهاد می‌کنیم

بخشی از کتاب تیز و بز فکر کن و عمل کن

بعضی از افراد برای تجزیه و تحلیل شرایط، وقت بسیار زیادی را تلف می‌کنند ـ بی‌آن‌که تصمیم‌هایی قطعی و مشخص بگیرند. عده‌ای دیگر تصمیم‌های خوبی می‌گیرند، اما به آن‌ها عمل نمی‌کنند. تعلل و سستی، از دست دادن انگیزه و «منتظر شدن برای فرا رسیدن زمان مناسب» می‌تواند ما را از اقدام کردن باز دارد. ترس هم از جمله این عوامل است، یعنی ترس از تبعات و پیامدهای تصمیم (بسیاری از اقدامات منطقی و بارزش ممکن است جنبه‌ای منفی نیز داشته باشند)، ترس از تغییر، یا ترس از واکنش و عکس‌العمل دیگران که می‌تواند مانع تصمیم‌گیری شود. برای غلبه بر این موانع و عملی کردن تصمیم‌هایتان لازم است هدفی مشخص تعیین کنید طرح و نقشه‌ای زیرکانه برای عمل کردن داشته باشید، زمانتان را به طور مؤثر و کارآمد مدیریت کنید، از تنبلی و سستی بگریزید و عادت جدید «اقدام کردن» را در خود خلق کنید.

با تسلط بر این عادت‌های ضروری، شما قادر خواهید بود تا حد امکان کارآمد باشید و به آسانی به اهدافتان دست پیدا کنید.

ثبت‌نام دانش‌آموزان کلاس اولی در مدرسه شرط ثبت‌نام برای دریافت کتاب درسی



معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش‌آموزان پایه اول دبستان، هفتم و دهم پس از ثبت‌نام در مدارس امکان‌پذیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، اسدالله مرتضایی درباره شرایط ثبت‌نام دانش‌آموزان کلاس اولی در سامانه ثبت سفارش کتاب‌های درسی گفت: خانواده‌ها زمانی می‌توانند برای ثبت سفارش کتاب درسی دانش‌آموزان کلاس اولی اقدام کنند که ثبت‌نام اولیه در مدرسه انجام شده باشد. وی افزود: شرط ثبت نام در سامانه کتاب‌های درسی این است که نام دانش‌آموز در سامانه سناد ثبت شده باشد.

کتاب‌های درسی زودتر توزیع می‌شود

مرتضایی گفت: با توجه به اینکه سال تحصیلی از ۱۵ شهریور شروع می‌شود توزیع کتاب‌های درسی نیز زودتر آغاز می‌شود و یک هفته قبل از بازگشایی مدارس کتاب‌های درسی دانش‌آموزان در اختیار مدارس قرار خواهد گرفت.

وی درباره توزیع کتاب‌های درسی و اینکه چرا آموزش و پرورش از طریق کتابفروشی‌ها اقدام به توزیع نمی‌کند متذکر شد: یکی از آسیب‌ها در مسیر ثبت سفارش سنتی کتاب‌های درسی، انواع زیان‌هایی بود که به کشور وارد می‌شد: توزیع کتاب درسی با ارز یارانه‌ای است و دولت به سختی یارانه را برای کتاب‌های درسی فراهم می‌کند؛ اگر ثبت سفارش کتاب‌های درسی در سامانه به شیوه شفاف نباشد و توزیع براساس کد ملی انجام نشود همچنان مشکلات وجود خواهد داشت یعنی اگر مراقبت حداقلی صورت نگیرد، چندهزار تن کاغذ هدر می‌رود. معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی ادامه داد: ۱۴۳ میلیون جلد کتاب برای چاپ به بیش از ۴۰ هزار تن کاغذ نیاز دارد بنابراین با ثبت سفارش اینترنتی و توزیع براساس کدملی هر دانش‌آموز می‌توان مانع هدر رفتن کاغذ شد.

مرتضایی با اشاره به اینکه برای توزیع کتاب‌های درسی از طریق کتابفروشی‌ها هیچ مشکلی نداشتیم و حتی از آنها خواستیم که کار توزیع کتاب های درسی دوره متوسطه اول و دوم راه عهده‌دار شوند، چندافزود: ما چند شرط گذاشتیم نخست اینکه در سامانه ثبت سفارش کتاب‌های درسی به صورت شفاف آدرس کتابفروشی‌ها ثبت شود و از سوی دیگر سود توزیع را کم کنند تا هزینه‌های بالاتری به مردم تحمیل نشود اما کتاب فروشی‌ها اصرار به سود ۱۷ درصد داشتند و اگر آن را می‌پذیرفتیم باید هزینه را از طریق افزایش قیمت کتاب‌های درسی تأمین می‌کردیم.

وی گفت: ما دو خواسته داشتیم، شفاف شدن ثبت سفارش و توزیع کتاب‌های درسی و توزیع با سود ۸ درصد که با توجه به حجم بالای کتاب‌های درسی رقم مناسبی است اما کتاب‌فروشی‌ها به هیچ کدام از این موارد مد نظر ما توجهی نداشتند و در نتیجه توزیع مستقیم را عهده‌دار شدیم.

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در پاسخ به این پرسش که آموزش و پرورش سال گذشته در توزیع کتاب‌های درسی با مشکل مواجه شد و با گذشت ۱۵ ماه از آغاز سال تحصیلی در برخی مدارس کتاب‌های درسی به دست دانش‌آموزان نرسیده بود، عنوان کردم سال گذشته در مرحله توزیع کتاب از منطقه به مدرسه و مدرسه به دانش آموز مشکلاتی وجود داشت و امسال با مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران جلساتی داشتیم تا مشکلی پیش نیاید امسال بازار آزاد نخواهیم داشت و ثبت‌نام کتاب‌های درسی هر ۱۲ پایه در سامانه انجام شده و کتاب از طریق کدملی توزیع می‌شود.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

چرا باید مصرف فست فود را محدود کنیم؟

آخرین بار کی ساندویچ یا پیتزا خوردید؟ قاعدتاً نباید زیاد بگذرد. فکرش را که بکنید می‌بینید فست‌فودها به یک غذای اصلی برای خیلی از ما تبدیل شده‌اند.

ده سال پیش در محله شما چند ساندویچی و رستوران فست فود بود و حالا چند تا هست؟

یک روز وقتی سر کار می‌رود یا در شهر می‌گردید، ساندویچی‌ها و فست فودهایی را که در مسیرتان می‌بینید بشمارید. اگر خواستید می‌توانید کتیفروشی‌ها را هم بشمارید تا به اهمیت فوق‌العاده غذایی جسم در مقایسه با غذای روح از دید ما پی ببرید و کمی تاسف بخورید به آدم‌ها هم نیم‌نگاهی بیندازید تا آمار چاقی دستتان بیاید و بعد اگر هنوز به مقصد نرسیده بودید به ارتباط اینها با هم فکر کنید.

مگر خوردن فست فود چه اشکالی دارد؟

واقعیت این است که فست فودها پر از نمک و چربی‌های نالسالم و کربوهیدرات‌های تصفیه شده‌اند. پر از مواد شیمیایی نگه‌دارنده یا اثرات سمی‌اند در کنارشان هم معمولا نوشابه خورده می‌شود که سرشار از قند و ترکیبات شیمیایی مضر خاص خودش است. این که یک چنین ترکیبی با سلامتی ما چه می‌کند معلوم است.

فست فودها سرشار از نمک هستند تا جایی که گفته می‌شود نمک پنهان موجود در یک وعده فست فود تا دو برابر نیاز روزانه بدن ماست. اگر شور بودنش را احساس نمی‌کنید به خاطر طعم‌دهنده‌هایست که به آن اضافه کرده‌اند. نمک زیاد هم که می‌دانید باعث بالا رفتن فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌شود. آمار ابتلا به سرطان را هم تا دو برابر بالا می‌برد.

به علاوه، ثابت شده ترکیبات شیمیایی نیتروژنی هم که به عنوان ماده نگه‌دارنده به غذاهای فست فودی اضافه می‌شوند سرطان‌زا هستند. حتی آمار سرطان در نوزادان مادرانی که در طی بارداری فست فود می‌خورده‌اند بیشتر است.

چربی‌های موجود در فست فودها هم از بدترین نوع به علاوه، تا حد ممکن هستند نه فقط ما چاق می‌کنند و بدنمان را از فرم خارج می‌کنند بلکه مستقیما سلامتی اعضای حیاتی ما را تهدید می‌کنند. اتفاقی که می‌افتد و خیلی هم خطرناک است رسوب این چربی‌های سنگین در رگهای ماست و این یعنی سکته قلبی و مغزی، یعنی مرگ زودرس.

فست فودها ما را چاق می‌کنند چون بسته‌های متراکم کالری هستند. آن هم کالری‌های نالسالم و پوچ یعنی بدون ارزش غذایی. کالری یک وعده غذای فست فودی معمولا به اندازه یک و نیم تا دو برابر یک وعده غذای خانگی یا حجم مشابه است. آمار گرفته‌اند و دیده‌اند در کسانی که هفته‌ای دو بار غذای فست فودی می‌خورند چاقی ۵۰ درصد و دیابت هم که می‌دانید نتیجه چاقی است، دو برابر بیشتر است.

از طرف دیگر ترکیبات سمی موجود در غذاهای فست فودی، زیبایی و شفافیت پوست ما را هم از بین می‌برند، ما را عصبی و بی‌حوصله می‌کنند و کارآیی فکری‌مان را پایین می‌آورند.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک:
www.vahedidiet.com

دریچه

تغییر سبک زندگی راهکار مبارزه با کرونا

شاید تا چند ماه پیش، دورکاری، سفر نرفتن، دورهمی نداشتن یا حتی دیدن والدین از پنجره، فضای مجازی دور از ذهن یا غیرقابل تصور بود اما با شیوع کرونا، سبک زندگی دستخوش تغییر و رعایت پروتکل های بهداشتی جهت تیاقتلن در دام این ویروس جزیی از زندگی امروزه شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ژیلا آهنگرزاده با تأکید بر این موضوع که ویروس کرونا بسیاری از مردم جهان را خاختتین و سبک زندگی آنان را دستخوش تغییرات کرده افزود: وقتی ملاقات‌های حضوری جای خود را به تماس‌های اینترنتی دادند کلاس های درس مدارس و دانشگاه ها به صورت غیر حضوری برگزار شده، بسیاری از مشاغل با روش دورکاری و از پشت میزها به پشت رایانه‌ها و تلفن‌های هوشمند انجام شده و گذران تعطیلات در جاده‌ها به کنج خانه منتقل شد. این یعنی سبک زندگی افراد به دلیل نگرانی از ابتلا به بیماری تغییر پیدا کرده است.

چه کنیم تا این تغییر سبک زندگی به کام همه شیرین شود؟

آهنگرزاده توضیح داد: تاثیر کرونا بر روند زندگی اجتناب ناپذیر است اما یادمان نرود این تغییر سبک زندگی و در خانه ماندن، تبازمند ایجاد سرگرمی و توعی تغییر روش برای گذران اوقات است تا حوصله ها سر نرود و تزاج ها بالا نگیرد. وی افزود: بهترین حالت این است که افراد در این خانه تنشیتی و تغییر سبک زندگی، تکانی را لحاظ کنند که باعث تنگ تر شدن حلقه‌های ارتباطات شود. انسان موجودی درونگرا و برونگرا است اما در زندگی کرونایی، تلاش کنیم با تقویت برونگرایی، در جمع بودن را افزایش دهیم. آهنگرزاده تصریح کرد: تا حدودی خفا و خلوت خصوصی خود را کنار بگذاریم مثلا وقتی اعضای خانواده کنار هم هستند گوشی موبایل را در دست نگیریم و بدانیم اگر هر کسی به فکر کار خود باشد بر خوردها و تزاج ها افزایش پیدا می کند پس بهتر است تخست توجه به جمع و اطرافیان داشته و گوش شنوای همدیگر باشیم. این روانشناس به زنان هم توصیه کرد: در این روزهای کرونایی که مردان بیشتر اوقات را در منزل می گذرانند حواسمان باشد که ممکن است بخواهند به آشپزی یا نظافت بپردازند. با این کار آنان مخالفت نکنیم و تگوییم این آشپزی، تمیز کاری بیشتری برای من می تراشد. وی با تأکید بر این که این روزها کرونایی، تلاش کنیم با تقویت برونگرایی، در جمع بودن را افزایش دهیم. آهنگرزاده تصریح کرد: تا حدودی خفا و خلوت خصوصی خود را کنار بگذاریم مثلا وقتی اعضای خانواده کنار هم هستند گوشی موبایل را در دست نگیریم و بدانیم اگر هر کسی به فکر کار خود باشد بر خوردها و تزاج ها افزایش پیدا می کند پس بهتر است تخست توجه به جمع و اطرافیان داشته و گوش شنوای همدیگر باشیم. این روانشناس به زنان هم توصیه کرد: در این روزهای کرونایی که مردان بیشتر اوقات را در منزل می گذرانند حواسمان باشد که ممکن است بخواهند به آشپزی یا نظافت بپردازند. با این کار آنان مخالفت نکنیم و تگوییم این آشپزی، تمیز کاری بیشتری برای من می تراشد. وی با تأکید بر این که این روزها کرونایی، تلاش کنیم با تقویت برونگرایی، در جمع بودن را افزایش دهیم. آهنگرزاده تصریح کرد: تا حدودی خفا و خلوت خصوصی خود را کنار بگذاریم مثلا وقتی اعضای خانواده کنار هم هستند گوشی موبایل را در دست نگیریم و بدانیم اگر هر کسی به فکر کار خود باشد بر خوردها و تزاج ها افزایش پیدا می کند پس بهتر است تخست توجه به جمع و اطرافیان داشته و گوش شنوای همدیگر باشیم. این روانشناس به زنان

سبک ارتباطات را از روبویس به بیان واژگان زیبا تغییر دهیم

آهنگرزاده با یادآوری اینکه یکی دیگر از تغییرات مشهود کرونا بر سبک زندگی، تغییر سبک ارتباطات است. این فرصت استفاده بهینه کرد.

خاطرتنشان کرد: از کرونا بیاموزیم که می توان بجای دست دادن و روبویس به تکان دادن سر یا از واژه های محبت آمیز استفاده کرد. مثلا بجای روبویس، با نگاه و کلام محبت آمیز از واژه چقدر ماه شدی امروز یا چقدر سرحالی بهره ببریم.

امروز رعایت کنیم تا در پساکرونا زندگی عادی داشته باشیم

وی ادامه داد: شست وشوی دست، ماسک زمن و استفاده از دستکش تغییراتی است که در ظاهر ایجاد شده و در باطن هم هرچقدر روابط بسته تر شود روی روان ما تاثیر می گذارد اما یادمان نرود این موقتی است به این معنا که انسان موجودی است که خود را با شرایط وفق می دهد و بعد از کرونا دقیقا همانند قبل خواهیم شد. آهنگرزاده توضیح داد: پیچیدگی های رفتاری انسان به خاطر این است که می تواند با هر جغرافیا یا شرایط سخت و آسان خود را وفق دهد به همین دلیل می گوییم اکثر افراد بعد از کرونا به زندگی قبل بازمی گردند و دعوت به میهمانی را به سرعت می پذیرند و آن را موکول به بعد تمی کنند یا فرصت سفر را از دست تمی دهند به گفته این روانشناس بالیتی، جه بسا شرایط کنونی باعث شده افراد قدر زندگی عادی و ارتباطات را بیشتر بدانند زیرا به این باور رسیده اند معلوم نیست فردا چه می شود. در واقع مهمترین درس کرونا به جهانیان این بود که در حال زندگی کنند و حال را به همه زمان‌ها ترجیح دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال شایی برای زندگی
هر عارضه‌ای که تسکین پیدا کند
عارضه‌ای دیگر به وخامت می‌گراید
بشر یک چاه است
یا دو سطل
یکی پایین مورو تا پر شود
دیگری بالا می‌اید تا خالی شود

ساموئل بکت

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

میوه‌هایی برای تسکین علائم التهاب مفصل

التهاب مفصل از جمله عارضه‌های شایع است که تنها در انگلیس بیش از ۱۰ میلیون نفر به آن دچار هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اثر این عارضه، مفاصل و بافت‌های اطراف آن درگیر شده که شایع‌ترین نوع آن آرتروز است. احساس درد، سفتی و ورم در مفصل و اطراف آن از جمله علائم این بیماری است.

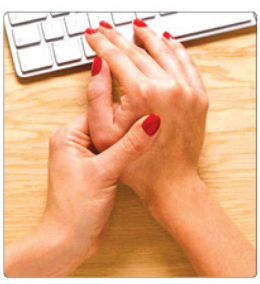
نوع رژیم غذایی و برخی مواد خوراکی می‌تواند در کاهش علائم این عارضه موثر باشد. یکی از راه‌های تسکین علائم این بیماری مصرف میوه‌های سرشار از مواد مغذی است.

سایت مدیکال دیلی در مطلبی به سه میوه‌ای که به عنوان خوراکی‌های تسکین دهنده علائم این بیماری شناخته می‌شوند، اشاره کرده است:

آلبالو رنگ قرمز آلبالو از وجود ترکیبی موسوم به آنتوسیانین ناشی می‌شود که خاصیت ضد التهابی دارد و به مفاصل کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان داد نوشیدن آب آلبالو دو بار در طول روز برای مدت زمان سه هفته با کاهش قابل توجه نشانگرهای التهابی به ویژه آن افرادی همراه بوده که در شروع مطالعه بالاترین سطح التهاب را داشته‌اند.

آووکادو: این میوه سرشار از مواد مغذی و مفید برای سلامت است. وجود میزان قابل توجهی از ویتامین E و خواص ضد التهابی آن به کاهش خطر آسیب دیدگی مفصل که در مراحل اولیه آرتروز دیده می‌شود، کمک می‌کند.

هندوانه: آب حجم قابل توجهی از این میوه را تشکیل می‌دهد. همچنین بتا-کریپتوزانتین موجود در هندوانه خطر بروز علائم روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، لیکوپن موجود در این میوه تاثیر ضد التهابی دارد و می‌تواند در سلامت قلب نقش داشته باشد.



باجامعه همراه‌باشید

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 و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸