info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۷۰

چهارشنبه ۱/ دی/ ۱۴۰۰

۱۷ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲

22 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۸-۲۲۵۲۳۲۳۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

عدد: امروز با حافظ

الا یا ایـــها الســـاقی ادر کأســـا و ناولـــها
کـــه عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها
به بوی نافه‌ای کآخر صبا زان طره بگشاید
ز تاب جعد مشکینش چه خون افتاد در دل‌ها

خواندنی

کوهکن صنعت ما داشت
ولی فرق بسی است
قوت بازوی دل می‌طلبد
تیشه‌ما

عرفی شیرازی

افق تاریخ اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۳	۰۷:۱۳	۱۲:۰۵	۱۶:۵۷	۱۷:۱۷

برگه

اولین گام انسان به سوی موفقیت زمانی است که از اسارت در محیطی که در آن برای اولین بار خودش را شناخته دست بردارد.

مارک کین

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

بهترین فیلم‌های سال سینما از نگاه منتقدان

۱۸۷ منتقد و روزنامه نگار از سـراسـر جهان با شـرکت در نظرسنجی نشریه "ایندی وایر"، برترین‌های سال سینما در شاخه‌های مختلف را انتخاب کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در نظرسنجی سالانه نشریه ایندی‌وایر برای انتخاب بهترین فیلم‌ها و بازیگران سال ۲۰۲۱، فیلم «قدرت سـگ» ساخته «جین کمپیون» در چهار رشته اصلی بهترین فیلم، کارگردانی، بازیگر (بندیکت کامبربچ) و فیلمبرداری در رتبه نخست قرار گرفت تا پیشتاز باقاصله این نظرسنجی باشد.

این دومین بار در تاریخ نظرسنجی ایندی‌وایر است که فیلمی از یک کارگردان زن در این نظرسـنجی و همچنین نظرسنجی کارکنان این نشریه قرار میگیرد.سال گذشته فیلم «سرزمین آوارها» توئست در رتبه نخست این نظرسنجی قرار بگیرد.

فیلم «قهرمان» ساخته اصغر فرهادی نیز که نماینده سینمای ایران در اسـکار ۲۰۲۲ اسـت در این نظرسـنجی در شاخه بهترین فیلم نامه در رتبه ۵ و در شاخه بهترین فیلم بین‌المللی سال در رتبه ۱۰ جای گرفته است.

نتایج نظرسنجی نشریه ایندی وایر از ۱۸۷ منتقد و روزنامه نگار سینمایی از این قرار است:

بهترین فیلم

۱- قدرت سگ/ ۲- ملاشیم منو برلن/ ۳- پیتزا لیکوریس/ ۴- بدترین آدم دنیا/ ۵- ممورییا/ ۶- گزارش فرانسـوی/ ۷- فرار/ ۸- مامان کوچک/ ۹- گذر/ ۱۰- C'mon C'mon

بهترین کارگردانی

۱- جین کمپیون (قدرت سگ) / ۲- ریوسوکی هاماگوچی (ماشین منو برلن) /۳- آیچاتیونگ ویراسـتاگول (ممورییا) /۴- دنیس ویلنوو (تل ماسه) /۵- وس اندرسون (پیتزا لیکوریس) / ۶- وس اندرسـون (گزارش فرانسـوی) / ۷- دیوید لوری (شوالیه سبز) /۸- استیون اسپیلبرگ (داستان وست ساید) / ۹- پابلو لارین (اسپنسر) / ۱۰/ سلین سیاما (مامان کوچک)

بهترین بازیگر

۱- بندیکت کامبربچ (قدرت سگ) / ۲- کریستین استوارت (اسپنسر) /۳- رنانه ریسنیو (بدترین آدم دنیا) /۴- نیکلاس کیج (خـوک) /۵- آلاثا هایم (پیتزا لیکوریس) / ۶- لاویوا کلمن (دختر گمشـده) /۷- تسا تامپسون (گذر) /۸- پیتر دینکلیج (سیرانو) /۹- هیدوتشی نیشیما (ماشین منو برلن) / ۱۰- ویل اسمیت (پادشاه ریچارد)

بهترین فیلم‌بین‌المللی

۱- ماشین منو برلن/ ۲- بدترین آدم دنیا/ ۳- ممورییا/ ۴- فرار/ ۵- تیتـان/ ۶- چرخ اقبال و خیـال/ ۷- بد لاک بنگینگ/ ۸- وقتی به آسمان نگاه می‌کنیم چه می‌بینیم؟ / ۹- مامان کوچک/ ۱۰- قهرمان

بهترین فیلمنامه

۱- ماشین منو برلن/ ۲- پیتزا لیکوریس/ ۳- گزارش فرانسوی/ ۴- قدرت سگ/ ۵- قهرمان/ ۶- چرخ اقبال و خیال/ ۷- دختر گمشده/ ۸- خوک/ ۹- بدترین آدم دنیا/ ۱۰- جزیره برگمان

بهترین مستند

۱- فرار/ ۲- تابستان سـول/ ۳- راه‌پیمایی/ ۴- زیرزمین مخملی/ ۵- نجات/ ۶- پیتل‌ها بازگشت/ ۷- لیخند سـوسیالیستی او/ ۸- همه جا نور/ ۹- برادران اسپارکس/ ۱۰- TIE: Val

بهترین فیلمبرداری

۱- قدرت سگ/ ۲- تل ماسه/ ۳- اسپنسر/ ۴- شوالیه سبز/ ۵- داسـتان وست ساید/ ۶- ترازدی مکبث/ ۷- ممورییا/ ۸- گذر/ ۹- گزارش فرانسوی/ ۱۰- بلفاست

گزارش روز

گران‌ترین آثار هنری حراج شده در سال ۲۰۲۱

تابلوهایی از «پیکاسو»، «ونگوگ»، «رونتکو»، «پولاک» و یک مجسـمه برنزی از جمله گران‌ترین آثار هنری حراج شده در سـال ۲۰۲۱ بودند.

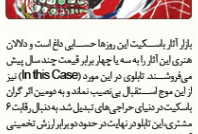
به گزارش پیام آشنا، پایگاه خبری بلومبرگ به مناسبت فرارسـیدن سال جدید میلادی در مطلبی به معرفی ۱۰ مورد از گرانترین آثار هنری حراج شده در ۱۲ ماه گذشته پرداخت در مجموع ۷۸۱ میلیون دلار برای خرید این ۱۰ اثر هزینه شـده که از مجموع فروش قسمت جدید فیلم جیمز بلند در گریشه بین‌المللی هم بیشتر است.

در ادامه این ۱۰ اثر گرانقیمت را مشاهده می‌کنید:

تابلوی زن نشسـته کنار پنجره (۱۹۲۲) اثر پابلو پیکاسو، فروش به مبلغ ۱۰۲ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار

در عرض ۱۹ دقیقه قیمـت این تابلو به ۹۰ میلیون دلار رسید و در نهایت با احتساب پورسانت حراجی، ارزش کلی آن از ۱۰۰ میلیون دلار نیز عبور کرد. حراج اسـتثنایی این اثر پیکاسو نشان می‌دهد وقتی دو نفر چشمشان یک چیز را بگیرد چه اتفاقی می‌افتد؛ تا رسیدن قیمت پیشنهادی روی ۶۰ میلیون دلار، پیشنهاداتی بود که برای خرید این تابلو ارائه می‌شـدند اما از آن به بعد فقط دو مشتری که تلفنی در این مزایده شرکت داشـتند به رقابت نفس‌گیر خود ادامه دادند تا این که تابلو به دو برابر قیمت تخمینی آن به فروش رسید.

تابلوی در این مورد (۱۹۸۳) اثر ژان میشل باسکیت، فروش به مبلغ ۹۲ میلیون و ۱۰۰ هزار دلار



بازار آثار بـاسـکیت این روزها حـالی دلخ است و دلالان هنری این آثار را به سه یا چهار برابر قیمت چند سـال پیش می‌فروشـند. تابلوی در این مورد (In this Case) نیز از این موج اسـتقبال بی‌نصیب نماند و به دومین اثر گران باسکیت در دنیای حراج‌های تبدیل شد. به دنبال رقابت ۶ مشتری، این تابلو در نهایت در حدود دو برابر ارزش تخمینی آن فروخته شد.

تابلوی مرد جوان قاب مدور به دسـت (۱۴۸۰) اثر ساندرو بوتیچلی، فروش به مبلغ ۹۲ میلیون و ۲۰۰ هزار دلار

تنها اثر غیرمدون و غیرمعاصری که در جمع ۱۰ اثر گران سال را یافت، این تابلو از بوتیچلی بود. دربار ه ارزش تخمینی

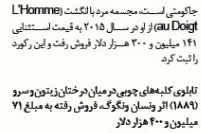
مرد جوان قاب مدور به دست بحث و گمانه‌زنی‌های فراوانی وجود داشت. برخی پیش‌بینی می‌کردند قیمت نهایی این تابلو تا ۲۰۰ میلیون دلار نیز برسد. هرچند اینطور نشد؛ این حراجی موفقیت‌آمیز بود و گورد گرانترین اثر فروخته شده از بوتیچلی در حراج‌های هنری را شکست. رکورد قبلی این نقاش ایتالیایی ۱۰ میلیون و ۱۰۰ هزار دلار بود که در سال ۲۰۱۸ ثبت شد.

تابلوی، شماره هفت (۱۹۵۱) اثر مارک روتکو، فروش به مبلغ ۸۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار

تابلوی شـماره هفت روتکو به عنوان بخشی از مجموعه متشـکل از ۲۵ نقاشی و مجسـمه متعلق به هری مکلو سرمایه‌دار آمریکایی و همسـر سابقش، لیندا، روز ۲۴ آبان در حراجی سـاتبیز در نیویورک به مزایده گذاشـته شد. کارشـناسان هنری در کمال اطمینان پیش‌بینی می‌کردند این نقاشی به قیمت بالای ۱۰۰ میلیون دلار به فروش برسد اما چنین چیزی محقق نشد و شاهکار روتکو در همان بازه تخمینی ۷۰ تا ۹۰ میلیون دلاری به مجموعه‌داری از آسـیا فروخته شد. این تابلو ۸۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار چکش خورد و به دومین اثر گران روتکو در دنیای حراج‌ها تبدیل شد. گرانترین نقاشی روتکو تابلوی نارنجی، قرمز، زرد است که در مه سـال ۲۰۱۲ به قیمت ۸۶ میلیون و ۸۸۲ هزار دلار فروش رفت.

مجسمه پینی (۱۹۶۵) اثر آلبرتو جاکومتی، فروش به مبلغ ۷۸ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار

تنها مجسـمه‌ای که به فهرست گران‌ترین آثار حراج‌های هنری راه یافت مجسـمه پینی از آلبرتو جاکومتی است که آن هم به مجموعه مکلو تعلق داشت. ارزش تخمینی این مجسمه برنزی بین ۷۰ تا ۹۰ میلیون دلار برآورد شده بود. پیش‌بینی‌ای که درست از آب درآمد. رکورد گرانترین مجسـمه فروخته شده در حراج‌های هنری نیز در اختیار



جاکومتی اسـت. مجسمه مورد با انگشت (L'Homme au Doigt) از او در سـال ۲۰۱۵ به قیمت اسـتثنایی ۱۴۱ میلیون و ۳۰۰ هـزار دلار فروش رفت و این رکورد را ثبت کرد.

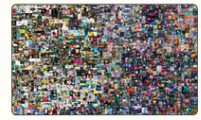
تابلوی کلبه‌های چوبی در میان درختان زیتون و سرو (۱۸۸۹) اثر وینسان ونگوگ، فروش رفته به مبلغ ۷۱ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار

وینسـان ونگوگ را که بیش از ۱۳۰ سـال پیش درگذشـت شاید بتوان جذابترین هنرمند سـال ۲۰۲۱ دانست. با وجود نگرانی‌ها در این باره از مد افتادن هنر امپرسیونیسـتی، دست‌کم ۷ نفر برای خرید این تابلو از سراسر جهان با هم رقابت کردند. این نقاشی یکی از سـه تابلوی ونگوگ بود که از مجموعه ادوین ال. کاتس، سرمایه‌دار فقید صنعت نفت آمریکا در حراجی کریستیز به فروش گذاشته شدند. یکی دیگر از این نقاشـی‌ها با وجود این که به فهرست ۱۰ اثر هنری گران سال راه پیدا نکرد با ارزش تخمینی ۷ میلیون دلار به مزایده گذاشته شد و به قیمت اسـتثنایی ۴۶ میلیون و ۷۰۰ هزار دلار فروخته شد.

تابلوی برکه تولوز آبی (۱۹-۱۹۱۷) اثر کلود مونه، فروش رفته به مبلغ ۷۰ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار

این تابلو در حراجی عصر هنر امپرسـیونیسـتی و مدرن ساتبیز در ماه مه (اردیبهشـت-خرداد) با ارزش تخمینی ۴۰ میلیون دلار به مزایده گذاشته شد و به یکی از گرانترین آثار مونه تبدیل شد. گرانترین اثر این هنرمند فرانسوی نقاشی انبار کاه (Haystacks) از اوست که چند سال پیش به قیمت ۱۱۰ میلیون و ۷۰۰ هزار دلار چکش خورد و به گرانترین اثر امپرسیونیستی تاریخ حراج‌های هنری تبدیل شد.

هر روز: ۵۰۰۰ روز نخسـت (۲۰۲۱) اثر بیپل، فروش رفته به مبلغ ۶۹ میلیون و ۳۰۰ هزار دلار



در شـرایطی که نه حراجی‌ها، نه دنیای هنر و نه حتی خـود مایک وینکلمان (بیپـل)، هیچکدام انتظارش را نداشـتند در آخـرین دقایق از یک حراج برخط برای توکن غیرقابل معاوضه یک کلاژ دیجیتال از تصاویر پیشنهاداتی ارائه شد که صاحب اثر تا چند لحظه پیش حتی خوابش را هم نمی‌دید. جالب است بدانید این هنرمند آمریکایی پیش از آن بالاترین پولی که در ازای فروش آثار خود دریافت کرده بود ۱۰۰ دلار بود اما روتق بازار ارز افی‌ها وی را به یکی از سـه هنرمند گران و زنده جهان تبدیل کرد.

تابلوی شماره ۱۷ (۱۹۵۱) اثر جکسون پولاک، فروش رفته به مبلغ ۶۱ میلیون و ۲۰۰ هزار دلار

پیدا کردن نقاشـی‌های قطره‌ای جـکسون پولاک کار سـادهای نیست؛ بسـیاری از این دست آثار در موزه‌ها نگهداری می‌شـوند و آن‌هایی که در مجموعه‌های خصوصی هسـتند هم به صورت غیرعلنی تبادل می‌شوند. بنابراین وقتی این تابلو با ارزش تخمینی ۳۵ میلیون دلار در حراجی ساتبیز به مزایده گذاشته شد، کسی نمی‌توانست بگوید قیمت پیشنهادی برای آن تا کجا بالا خواهد رفت. رقابت سنگینی برای تصاحب اثر در گرفت و در نهایت با عبور از مرز ۳۵ میلیون دلاری تعیین شد. ۵۳ میلیون دلار چکش خورد و قیمت کلی آن به ۶۱ میلیون و ۲۰۰ هزار دلار رسید.

تابلوی بدون عنوان (۲۰۰۷) اثر سای تومبلی، فروش رفته به مبلغ ۵۸ میلیون و ۹۰۰ هزار دلار

بی‌انصافی اسـت اگر فروش نزدیک به ۶۰ میلیون دلاری یک نقاشی را ناامیدکننده بدانیم اما انتظارات از ایـن تابلو خیلی بالاتر بود. بـا وجود این، تابلوی تومبلی ۵۸ میلیون و ۹۰۰ هزار دلار فروخته شد و به فهرست گران‌ترین آثار هنری سال راه یافت.

مکث

۸ فایده شگفت‌انگیز پیاده‌روی!

رافرفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد در اینجا هشـت دلیل قانع‌کننده اودهایم برای آنکه قبول کنید وقت آن است که روزانه قدم‌هایتان را بیشمارید

به گزارش پیام آشنا به نقل از آفتاب نیوز، پروفـور شـین اومارا- عصب‌پـژوه از فوایـد راه رفتن برای وضعیت بدنـی و ماهیچه‌های ما می‌گوید. رافرفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمـک می‌کنـد و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. پیاده‌روی همچنین باعث می‌شود خلاقانه‌تر فکر کنیم و حـال بهتر و میزان تنش و استرس کمتری داشته باشیم.

در اینجا هشت دلیل قانع‌کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن اسـت که روزانه قدم‌هایتان را بشمارید

۱. پیاده‌روی عملکرد مغز را بهتر می‌کند.
۲. پیاده‌روی باعث سلامت قلب ما است.
۳. پیاده‌روی به هضم غذا کمک می‌کند.
۴. پیاده‌روی به ما برای رفع مشکلات کمک می‌کند.
۵. پیاده‌روی از افسردگی جلوگیری می‌کند.
۶. پیـاده‌روی بـه ما کمک می‌کنـد پذیرنده‌تر و برون‌گراتر و کمتر عصبی باشیم.
۷. پیاده‌روی برای سوخت‌سازی بدن بهتر از بدن‌سازی است.
۸. پیاده‌روی حالت بدن ما را بهتر می‌کند.

قابل توجه

چه عادات غذایی استرستان را بیشتر می‌کند؟

لیست کارهایی که باید انجام دهید زیاد است و زمانی که برای انجامشان دارید کوتاه. براتان آشناست؟ این زمانی اسـت که استرس، چهره ناخوشایندش را به شما نشان می‌دهد و می‌دانید که راه‌های زیادی برای مدیریت اسـترس وجود دارد. ورزش کردن، تنفس عمیق، مدیتیشن، صحبت با یک دوسته، یا انجام کاری لذت‌بخش. اما آنچه می‌خورید هم مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، رژیم غذایی بر تمام جنبه‌های عملکرد فیزیکی و روانی شما اثر می‌گذارد. گاهی ما نا‌گاهانه به گونه‌ای تغذیه‌ای می‌کنیم که اسـترسـمان را بدتر می‌کنـد. در این مطلب به عادت‌های غذایی می‌پردازیم که مدیریت استرس را برایمان سـخت‌تر می‌کنند.

به‌اندازه کافی منیزیم دریافت نمی‌کنید

شـما به منیزیم نیاز دارید تا بیش از ۳۰۰ واکنش شـیمیایی در بدنتان انجام شود. از جمله واکنش‌هایی که بر مغز و اعصـاب و قلب و عملکرد عضلات اثر می‌گذارند. مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شد نشان می‌دهد داشـتن رژیم غذایی کم منیزیم، اضطراب موش‌ها را افزایـش داده و آنها را عصبی کرده بود. همچنین شواهدی وجود دارد که منیزیم اضطراب را در انسـان کاهش می‌دهد و برای رفع بی‌خوابی مفیدا‌ست.

برخی از افراد واقتی تحت اسـترس هسـتند علائم افسـردگی را از خود بروز می‌دهند. مطالعه‌ای که روی انسـان‌ها انجام شـد دریافت مصرف مکمل منیزیم، ۴۵۰ میلی گرم در روز، به اندازه‌ی یک داروی افسردگی تری سیکلیک علائم افسردگی را در افراد سالمندی که دیابت داشـتند کاهش داده بود.

آیا در رژیم غذایی شما بفذاره کافی منیزیم وجود دارد؟ بهترین منابع غذایی منیزیم، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها، سـبزیجات برگدار و حبوبات می‌باشند. ضمناً لازم اسـت بدانید برخی از داروها مانند ادرارآورها و مهارکننده‌هـای پروتـون پمپ که بـرای درمان ریفلاکس به کار می‌روند، می‌توانند ذخایر منیزیم بدن را کاهش بدهند.

قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شـــده زیاد می‌خورید

آیا هلهوله‌ها می‌توانند استرس را بدتر کنند؟ قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده باعث نوسانا‌تی در قند خون می‌شوند که نتیجه‌اش اضطراب است. بعد از اینکه غذایی شیرین یا زیاد فرآوری شده می‌خورید، قند خون و انسـولینتان فوراً بالا می‌رود. انسولین زیادی در خون باعث افت قند خون شده و یا همان سرعتی که بالا رفته بود نا‌گهان افت می‌کند. این بالا و پایین کردن‌های قند خون می‌تواند اضطراب را تشدید کند یا اگر مسـتعد حملات پانیک باشید دچار این حمله شـوید. پس، از هلهوله‌ها دوری کنید و وعده‌های غذایی‌تان شامل منابع سالم پروتئین باشد و در میان وعده‌هایتان نیز غذاهای سالم بخورید تا سطح قند خونتان یکنواخت باشد. از وعده‌های غذایی‌تان نیز صرف‌نظر نکنید چون این کار می‌تواند باعث افت قند خون شده و اضطراب ایجاد کند.

کافئین زیادی مصرف می‌کنید

افراد کافئین را به خاطر افزایش انرژی و تمرکز مصرف می‌کنند. اما برخی از افـراد بعد از مصرف کافئین دچار اضطراب و تحریک عصبی می‌شـوند. دیگر واکنش‌های بدن نسبت به کافئین شامل سردرد و تپش قلب می‌شود. سعی کنید برای مدتی مصرف محصولات کافئین‌دار را کاهش دهید یا محدود کنید تا ببینید تغییری در خلق و خوی‌تان ایجاد می‌شود یا نه.

قهوه، چای و نوشـیدنی‌های انرژی زا، معمول‌ترین منابع کافئین هسـتند اما در دیگر غذاها نیز مقدار کمی کافئین وجود دارد، مانند شـکلات. برخی از داروها مانند مسـکن‌ها و دارهایی که برای تسـکین سـردرد مصرف می‌شوند نیز کافئین دارند. به‌جای قهوه، دمنوش گیاهی بنوشید. چای بابونه، دمنوش به‌بادرنجبویه، گل ساعتی و... واکنش‌های استرسی بدن را تسـکین می‌دهند و برای رفع اضطراب مفیدند. این نوشیدنی‌های گیاهی به خواب بهتر نیز کمک می‌کنند.

به‌اندازه کافی امگا ۳ نمی‌خورید

امگا ۳ نوعی چربی غذایی اسـت که در ماهی‌هایی مانند سالمون و سـاردین به‌وفور وجود دارد. برخی از افرادی که ماهی نمی‌خورند، مکمل روغن ماهی مصرف می‌کنند. امگا ۳ خواص ضدالتهابی داشته و می‌تواند در برابر بیماری‌های قلبی از شما محافظت کند. تحقیقات نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی که امگا ۳ زیادی دارند به‌سلامت مغز کمک می‌کنند. مطالعه‌ای دریافت امگا ۳ می‌تواند اضطراب را کاهش بدهد. بهتر اسـت امگا ۳ مورد نیاز بدنتان را از غذاها دریافت کنید تا اینکه مکمل مصرف کنید.

غذاهای گیاهی مانند گردو، دانه خاکشیر، دانه چیا و بذر کتان نیز منابع خوبی از امگا ۳ هسـتند اما از نوع زنجیره کوتاه بوده و ممکن است همان فواید امگا ۳ زنجیره بلند موجود در ماهی‌های چرب را نداشـته باشـند. بدن شما می‌تواند فقط ۱۰ درصد از امگا ۳ زنجیره کوتـاه را به نوع زنجیره بلند امگا ۳ تبدیل نماید. همچنین باید بدانید مکمل‌های روغن ماهی می‌توانند در فعالیت برخی از داروها مانند داروهای غلظت خون تداخل ایجاد کنند. پس حتماً با مشاورت پزشک مکمل مصرف کنید.

میکروبیوم روده‌تان نیاز به تنظیم مجدد دارد

امروزه دانشـمندان میکروبیوم روده را با سلامت روان مرتبط می‌دانند. میکروارگانیسـم‌های ریزی که در روده‌هایتان زندگی می‌کنند، از طریق عصب بزرگی به نام عصب واگوس با مغزتان تعامل دارند و می‌توانند بر خلق و خوی‌تان اثر بگذارند. مطالعات گوناگونی، اثـرات پروبیوتیک‌ها بر اضطراب را نشـان داده‌اند. خصوصـاً یک نوع باکتری به نام لاکتوبـاسـیلوس رامنوسوس، مؤثرترین باکتری بر سلامت روان است. شما می‌توانید با خوردن غذاهای تخمیر شده مانند ماست و کفیر، پروبیوتیک دریافت کنید.

کلام پایانی

رژیم غذایی شما بر احساس اضطرابتان اثر می‌گذارد. سـعی کنید به مدت چند هفته هر چه می‌خورید یادداشت کنید تا ببینید هر تغییری که در تغذیه‌تان ایجاد می‌کنید چه اثری بر خلق و خوی‌تان می‌گذارد. همچنین فراموش نکنید که طی روز آب بنوشید. کم‌آبی خفیـف بدن هم می‌توانـد تأثیر منفی بر خلق‌وخو بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد افراد اغلب بدنشان کمی دهیدراته است اما از آن آگاه نیسـتند.

دلایل سردی دائمی دسـت ها

بیماری‌های خودایمنی
مثل لوپـوس، اسکلرودرمـی، آرتریت روماتوئید

کمبود ویتامین B12
در گیاهخواران و افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشـی نظیر کرون و سلیاک

پدیدهٔ رینود
تنگ شدن عروق انگشتان در واکنش به سرمای محیط و یا استرس

فشارخون پایین
به دلیل کم‌آبی، از دسـت دادن خون، برخی داروها و اختلالات غدد درون‌ریـز

داروها
مانند بتابلوکرهای تجویزشده برای فشارخون، برخی داروهای ضدسرطان و داروهای میگرن

مشکلات گردش خون
ناشی از ضعیـف بودن ماهیچه‌ی قلب، نارسایی قلبـی و انسداد رگ‌ها

استرس و اضطراب
با ترشح کرتیالین رگ‌های خونـی درانـدام‌ها و متقبض می‌شوند

کم کاری تیروئید
شیوع هیپوتیروئیدیسم اغلب در زنان و افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود

سیگار کشیدن
نیکوتین سیگار با تنگی عـروق و ایـجاد پلاک در شریان‌ها موجب کاهش جریان خون می‌شود

کم‌خونی
به دلیل دریافت ناکافی آهن، از دسـت دادن خون، برخی سرطان‌ها و اختلالات گوارشی

@TebyanOnline

رسانه چه خبر

پیگیری اعزام زمینی زائران ایرانی به‌عتبات

پایگاه اطلاع‌رسانی حج: رئیس سازمان حج و زیارت از پیگیری اعزام زمینی کاروان های زیارتی به عتبات عالیات خبر داد، گفت: با هدف کاهش هزینه سفر زائران ایرانی به عتبات عالیات، اعزام زمینی کاروان های زیارتی به عراق درحال پیگیری است.

بازگشایی مراکز تجمیعی واکسیناسیون تا دو هفته آینده

مهر: وزیر بهداشت با اشـاره به سرعت انتقال سـویه اومیکرون، بر انجام واکسیناسیون و رعایت پروتکل‌های بهداشتی تأکید کرد. بهرام عین‌اللهی گفت: توصیه ما در درجه اول این است که همه به سرعت برای واکسیناسیون اقدام کنند. آنهایی که یک دوز واکسن تزریق کردند حتماً دوز دوم را تزریق کنند. وی افزود: همچنین کسـانی که ۳ ماه از تزریق دوز دوم واکسن‌شـان گذشـته اسـت می‌توانند برای تزریق دوز سـوم اقدام کنند. وزیر بهداشت تاکید کرد: تمام مراکز واکسیناسیون خود را در کل کشور فعال می‌کنیم تا مشابه فعالیت‌شان در چند ماه قبل به همان شکل بتوانند واکسیناسیون را انجام دهند. وی در ادامه با عنوان این موضوع که از مراکز دانشگاهی خواستیم برای مقابله با اومیکرون مراکز تجمیعی را فعال‌تر کنند، گفت: تا دو هفته آینده باید مراکز تجمیعی بازگشایی شود.

آغاز تزریق دز سوم واکسن به افراد بالای ۱۸ سال

وبدا: معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از آغاز تزریق دز سـوم واکسـن به افراد بالای ۱۸ سـال خبر داد. کمال حیدری گفت: تزریق دز سـوم واکسن کرونا برای افراد بالای ۱۸ سال که ۳ تا ۴ ماه از زمان تزریق دز دوم آنها گذشته باشد، آغاز شده اسـت. وی ادامه داد: اینکه در سوم مانند دوزهای اول یا متفاوت از آنها باشد، هر دو از نظر علمی مورد تأیید است.

شش میلیون و ۹۰۰ هزار شاغل فاقد بیمه در کشور داریم

سـازمان تأمین اجتماعی: مدیرعامل سـازمان تأمین اجتماعی، فلسفه ایجاد این سازمان از منظر حاکمیتی را فراهم شدن فرصت برابر برای بیمه شدن همه مردم برشمرد و گفت: حدود ۶ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر شـاغل فاقد بیمه در کشور داریم که باید این افراد از خدمات بیمه برخوردار باشند.

سازمان غذا و دارو مجوزی برای داروی گیاهی درمان کرونا صادر نکرده است

وزارت بهداشت درمان: مدیرکل امور فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سـازمان غذا و دارو گفت: هیچ نوع فراورده گیاهی با عنوان درمان کرونا از سازمان غذا و دارو مجوز نگرفته و همه ۱۸ فراورده با عنوان بهبود علائم کرونا مجوز گرفته‌اند.

تجارت ۱۰.۵ میلیارد دلاری ایران با آکو

گمرک: سـخنگوی گمرک گفت: در هشت ماه امسال ۲۱ میلیـون و ۷۷۸ هزار و ۲۸۷ تن کالا بـه ارزش ۱۰ میلیارد و ۴۴۷ میلیـون و ۸۴ هـزار و ۴۲۵ دلار بین ایران و سـایر کشورهای سازمان همکاری اقتصادی اکو تبادل شد که رشد ۳۴ درصدی در وزن و ۴۴ درصدی در ارزش نسبت به مدت مشابه پارسال داشته است.