info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۱۹۷۰
چهارشنبه /۱ دی/ ۱۴۰۰
۱۷ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
22 / December / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۴۴۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۱

امروز با حافظ

الا یا ایــها الســاقی ادر کأســا و ناولــها
کــه عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها
به بوی نافه‌ای کآخر صبا زان طره بگشاید
ز تاب جعد مشکینش چه خون افتاد در دل‌ها

غزلاله

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

عرفی‌شیرازی

افق کرج

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 سراسر جهان با شرکت 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 سگ» ساخته «جین کمپیون» در چهار رشته اصلی بهترین فیلم، کارگردانی، بازیگر (بندیکت کامبربچ) و فیلمبرداری در رتبه نخست قرار گرفت تا پیشتاز بافاصله این نظرسنجی باشد.

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

فیلم «قهرمان» ساخته اصغر فرهادی نیز که نماینده سینمای ایران در اسکار ۲۰۲۲ است در این نظرسنجی در شاخه بهترین فیلمنامه 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-ماشیم منو بران/ ۳- پیتزا لیکوریس/ ۴- بدترین آدم دنیا/ ۵-مموریا/ ۶- گزارش فرانسوی/ ۷- فرار/ ۸- مامان کوچک/ ۹- گذر/ ۱۰- C`mon C`mon

بهترین کارگردانی

۱-جین کمپیون (قدرت سگ) / ۲- ریوسوکی هاماگوچی (ماشین منو بران) / ۳-آپیچاتپونگ ویراستاگول (مموریا) / ۴- دنیس ویلنوو (تل ماسه) / ۵-وس اندرسون (پیتزا لیکوریس) / ۶- وس اندرسون (گزارش فرانسوی) / ۷- دیوید لووری (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-رناته رینسیو (بدترین آدم دنیا) / ۴-نیکلاس کیج (خــوک) / ۵- آلانا هایم (پیتزا لیکوریس) / ۶- اولیویا کلمن (دختر گمشــده) / ۷- تسا تامپسون (گذر) / ۸- پیتر دینکلیج (سیرانو) / ۹-هیدتوشی نیشیما (ماشین منو بران) / ۱۰-ویل اسمیت (پادشاه ریچارد)

بهترین فیلم بین المللی

۱-ماشین منو بران/ ۲-بدترین آدم دنیا/ ۳-مموریا/ ۴-فرار/ ۵- تیتــان/ ۶- چرخ اقبال و خیــال/ ۷- بد لاک بنگینگ/ ۸- وقتی به آسمان نگاه می کنیم چه می‌بینیم؟ / ۹- مامان کوچک/ ۱۰-قهرمان

بهترین فیلمنامه

۱-ماشین منو بران/ 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 سول/ ۳-راهپیمایی/ ۴-زیرزمین مخملی/ ۵- نجات/ ۶-بیتل‌ها: بازگشت/ ۷- لبخند سوسیالیستی 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- داستان وست ساید/ ۶- تراژدی مکبث/ ۷- مموریا/ ۸- گذر/ ۹- گزارش فرانسوی/ ۱۰-بلفاست

گزارش روز

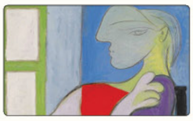
گران ترین آثار هنری حراج شده در سال ۲۰۲۱

تابلوهایی از «پیکاسو»، «ونگوگ»، «روتکو»، «پولاک» و یک مجسمه برنزی از جمله گران‌ترین آثار هنری حراج شده در سال ۲۰۲۱ بودند.

به گزارش پیام آشنا، پایگاه خبری بلومبرگ به مناسبت فرارسیدن 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 شده که از مجموع فروش قسمت جدید فیلم جیمز باند در گیشه بین‌المللی هم بیشتر است.

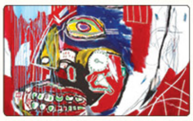
در ادامه این ۱۰ اثر گرانقیمت را مشاهده می‌کنید:

تابلوی زن نشســته کنار پنجره (۱۹۳۲) اثر پابلو پیکاسو، فروش به مبلغ ۱۰۳ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار



در عرض ۱۹ دقیقه قیمت 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 استثنایی 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 می‌شدند اما از آن به بعد فقط دو مشتری که تلفنی در این مزایده شرکت داشتند 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 ۹۳ میلیون و ۱۰۰ هزار دلار



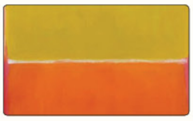
بازار آثار باسکیت این روزها حسابی داغ است و دلالان هنری این آثار را به سه یا چهار برابر قیمت چند سال پیش می‌فروشند. تابلوی در این مورد (In this Case) نیز از این موج استقبال بی‌نصیب نماند و به دومین اثر گران باسکیت در دنیای حراجی‌های تبدیل شد. به دنبال رقابت ۶ مشتری، این تابلو در نهایت در حدود دو برابر ارزش تخمینی آن فروخته شد.

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

تنها اثر غیرمدرن و غیرمعاصری که به جمع ۱۰ اثر گران سال راه یافت این تابلو از بوتیچلی بود. درباره ارزش تخمینی

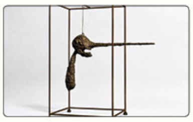
مرد جوان قاب مدور به دست بحث و گمانه‌زنی‌های فراوانی وجود داشت. برخی پیش‌بینی می‌کردند قیمت نهایی این تابلو تا ۲۰۰ میلیون دلار نیز برسد. هرچند اینطور نشد؛ این حراجی موفقیت‌آمیز بود و رکورد گرانترین اثر فروخته شده از بوتیچلی در حراج‌های هنری را شکست. رکورد قبلی این نقاش ایتالیایی ۱۰ میلیون و ۱۰۰ هزار دلار بود که در سال ۲۰۱۳ ثبت شد.

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



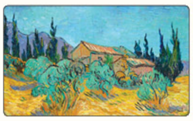
تابلوی شــماره هفت روتکو به عنوان بخشی از مجموعه متشــکل از ۳۵ نقاشی و مجســمه متعلق به هری مکلو سرمایه‌دار آمریکایی و همسر سابقش، لیندا، روز ۲۴ آبان در حراجی ســاتبیز در نیویورک به مزایده گذاشــته شد. کارشناسان هنری در کمال اطمینان پیش‌بینی می‌کردند این نقاشی به قیمت بالای ۱۰۰ میلیون دلار به فروش برسد اما چنین چیزی محقق نشد و شاهکار روتکو در همان بازه تخمینی ۷۰ تا ۹۰ میلیون دلاری به مجموعه‌داری از آسیا فروخته شد. این تابلو ۸۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار چکش خورد و به دومین اثر گران روتکو در دنیای حراجی‌ها تبدیل شد. گرانترین نقاشی روتکو تابلوی نارنجی، قرمز، زرد است که در مه ســال ۲۰۱۲ به قیمت ۸۶ میلیون و ۸۸۲ هزار دلار فروش رفت.

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



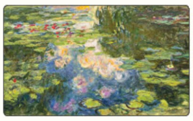
تنها مجســمه‌ای که به فهرست گران‌ترین آثار حراج‌های هنری راه یافت مجســمه بینی از آلبرتو جاکومتی است که آن هم به مجموعه مکلو تعلق داشت. ارزش تخمینی این مجسمه برنزی بین ۷۰ تا ۹۰ میلیون دلار برآورد شده بود، پیش‌بینی‌ای که درست از آب درآمد. رکورد گرانترین مجســمه فروخته شده در حراج‌های هنری نیز در اختیار جاکومتی اســت، مجسمه مرد با انگشت (L'Homme au Doigt) از او در ســال ۲۰۱۵ به قیمت اســتثنایی ۱۴۱ میلیون و ۳۰۰ هــزار دلار فروش رفت و این رکورد را ثبت کرد.

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



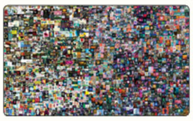
ونســان ونگوگ را که بیش از ۱۳۰ سال پیش درگذشت شاید بتوان جذاب‌ترین هنرمند سال ۲۰۲۱ دانست. با وجود نگرانی‌ها در این باره از مد افتادن هنر امپرسیونیســتی، دست‌کم ۷ نفر برای خرید این تابلو از سراسر جهان با هم رقابت کردند. این نقاشی یکی از سه تابلوی ونگوگ بود که از مجموعه ادوین ال. کاکس، سرمایه‌دار فقید صنعت نفت آمریکا در حراجی کریستیز به فروش گذاشته شدند. یکی دیگر از این نقاشــی‌ها 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 استثنایی ۴۶ میلیون و ۷۰۰ هزار دلار فروخته شد.

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



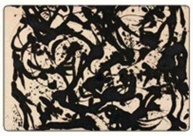
این تابلو در حراجی عصر هنر امپرسیونیستی و مدرن ساتبیز در ماه مه (اردیبهشت-خرداد) با ارزش تخمینی ۴۰ میلیون دلار به مزایده گذاشته شد و به یکی از گرانترین آثار مونه تبدیل شد. گرانترین اثر این هنرمند فرانسوی نقاشی انبار کاه (Haystacks) از اوست که چند سال پیش به قیمت ۱۱۰ میلیون و ۷۰۰ هزار دلار چکش خورد و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

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



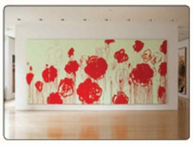
در شــرایطی که نه حراجی‌ها، نه دنیای هنر و نه حتی خــود مایک وینکلمان (بیپــل)، هیچکدام انتظارش را نداشــتند، در آخریــن دقایق از یک حراج برخط برای توکن غیرقابل معاوضه یک کلاژ دیجیتال از تصاویر، پیشنهاداتی ارائه شد که صاحب اثر تا چند لحظه پیش حتی خوابش را هم نمی‌دید. جالب است بدانید این هنرمند آمریکایی پیش از آن بالاترین پولی که در ازای فروش آثار خود دریافت کرده بود ۱۰۰ دلار بود امــا رونق بازار ان‌اف‌تی‌ها وی را به یکی از ســه 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 نقاشــی‌های قطره‌ای جکسون پولاک کار ســاده‌ای نیست: بســیاری از این دست آثار در موزه‌ها نگهداری می‌شــوند و آن‌هایی که در مجموعه‌های خصوصی هســتند 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 این اثر درگرفت و در نهایت با عبور از مرز ۳۵ میلیون دلاری تعیین شده، 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 اســت اگر فروش نزدیک به ۶۰ میلیون دلاری یک نقاشی را ناامیدکننده بدانیم اما انتظارات از ایــن تابلو خیلی بالاتر بود. بــا 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!

راه‌رفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. در اینجا هشــت دلیل قانع‌کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن است که روزانه قدم‌هایتان را بشمارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آفتاب نیوز، پروفسور شــین اومارا- عصب‌پــژوه از فوایــد راه رفتن برای وضعیت بدنــی و ماهیچه‌های ما می‌گوید. راه‌رفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کنــد و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. پیاده‌روی هم‌چنین باعث می‌شود خلاقانه‌تر فکر کنیم و حــال بهتر و میزان تنش و استرس کمتری داشته باشیم.

در اینجا هشت دلیل قانع‌کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن اســت 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. پیــاده‌روی بــه ما کمک می‌کنــد پذیرنده‌تر و برون‌گراتر و کمتر عصبی باشیم.
۷. پیاده‌روی برای سوخت‌وساز بدن بهتر از بدن‌سازی است.
۸. پیاده‌روی حالت بدن ما را بهتر می‌کند.

قابل توجه

چه عادات غذایی استرستان را بیشتر می کند؟

لیست کارهایی که باید انجام دهید زیاد است و زمانی که برای انجامشان دارید کوتاه؛ برایتان آشناست؟ این زمانی اســت که استرس، چهره ناخوشایندش را به شما نشان می‌دهد و می‌دانید که راه‌های زیادی برای مدیریت اســترس وجود دارد: ورزش کردن، تنفس عمیق، مدیتیشن، صحبت با یک دوست، 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 ناآگاهانه به گونه‌ای تغذیه می‌کنیم که استرســمان را بدتر می‌کنــد. در این مطلب به عادت‌های غذایی می‌پردازیم که مدیریت استرس را برایمان سخت‌تر می‌کنند.

به‌اندازه کافی منیزیم دریافت نمی‌کنید

شــما به منیزیم نیاز دارید تا بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی در بدنتان انجام شود، از جمله واکنش‌هایی که بر مغز و اعصــاب و قلب و عملکرد عضلات اثر می‌گذارند. مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شد نشان می‌دهد داشــتن رژیم غذایی کم منیزیم، اضطراب موش‌ها را افزایــش داده و آنها را عصبی کرده بود. همچنین شواهدی وجود دارد که منیزیم اضطراب را در انســان کاهش می‌دهد و برای رفع بی‌خوابی مفید است.

برخی از افراد وقتی تحت اســترس هستند علائم افســردگی را از خود بروز می‌دهند. مطالعه‌ای که روی انســان‌ها انجام شــد دریافت مصرف مکمل منیزیم، ۴۵۰ میلی‌گرم در روز، به اندازه‌ی یک داروی افسردگی تری سیکلیک علائم افسردگی را در افراد سالمندی که دیابت داشتند کاهش داده بود.

آیا در رژیم غذایی شما به‌اندازه کافی منیزیم وجود دارد؟ بهترین منابع غذایی منیزیم، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها، سبزیجات برگدار و حبوبات می‌باشند. ضمناً لازم اســت بدانید برخی از داروها مانند ادرارآورها و مهارکننده‌هــای پروتــون پمپ که بــرای درمان ریفلاکس به کار می‌روند می‌توانند ذخایر منیزیم بدن را کاهش بدهند.

قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شــده زیاد می‌خورید

آیا هله‌هوله‌ها 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 انسولینتان فوراً بالا می‌رود. انسولین زیادی در خون باعث افت قند خون شده و با همان سرعتی که بالا رفته بود ناگهان افت می‌کند. این بالا و پایین کردن‌های قند خون می‌تواند اضطراب را تشدید کند یا اگر مستعد حملات پانیک باشید، دچار این حمله شــوید. پس، از هله‌هوله‌ها 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 به‌خاطر افزایش انرژی و تمرکز مصرف می‌کنند. اما برخی از افــراد بعد از مصرف کافئین دچار اضطراب و تحریک عصبی می‌شــوند. 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 نوشــیدنی‌های انرژی را، معمول‌ترین منابع کافئین هســتند اما در دیگر غذاها نیز مقدار کمی کافئین وجود دارد، مانند شــکلات. برخی از داروها مانند مســکن‌ها و دارهایی که برای تسکین ســردرد مصرف می‌شوند نیز کافئین دارند. به‌جای قهوه، دم‌نوش گیاهی بنوشید. چای بابونه، دم‌نوش به، بادرنجبویه، گل ساعتی و... واکنش‌های استرسی بدن را تسکین 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 اســت که در ماهی‌هایی مانند سالمون و ســاردین 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 است امگا ۳ مورد نیاز بدنتان را از غذاها دریافت کنید تا اینکه مکمل مصرف کنید.

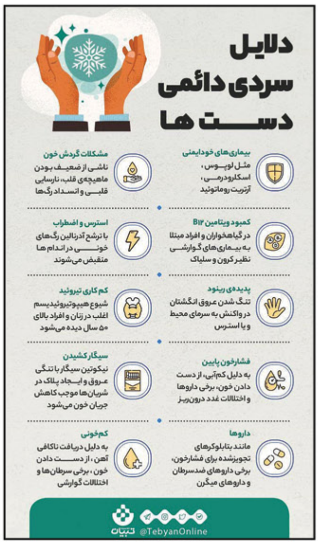
غذاهای گیاهی مانند گردو، دانه کنجد، دانه چیا و بذر کتان نیز منابع خوبی از امگا ۳ هستند اما از نوع زنجیره کوتاه بوده و ممکن است همان فواید امگا ۳ زنجیره بلند موجود در ماهی‌های چرب را نداشــته باشــند. بدن شما می‌تواند فقط ۱۰ درصد از امگا ۳ زنجیره کوتــاه را به نوع زنجیره بلند امگا ۳ تبدیل نماید. همچنین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

میکروبیوم روده‌تان نیاز به تنظیم مجدد دارد

امروزه دانشمندان میکروبیوم روده را با سلامت روان مرتبط می‌دانند. میکروارگانیسم‌های 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، اثــرات پروبیوتیک‌ها بر اضطراب را نشــان داده‌اند. خصوصــا یک نوع باکتری به نام لاکتوباســیلوس 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. ســعی 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 خفیــف بدن هم می‌توانــد تأثیر منفی بر خلق‌وخو بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد افراد اغلب بدنشان کمی دهیدراته است اما از آن آگاه نیستند.



دلایل سردی دائمی دست ها

بیماری‌های خودایمنی
مثل لوپوس، اسکلرودرمی، آرتریت روماتوئید

مشکلات گردش خون
ناشی از ضعیف بودن ماهیچه‌ی قلب، نارسایی قلبی و انسداد رگ‌ها

کمبود ویتامین B۱۲
در گیاهخواران و افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی نظیر کرون و سلیاک

استرس و اضطراب
با ترشح آدرنالین رگ‌های خونی در اندام ها منقبض می‌شوند

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

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

فشارخون پایین
به دلیل کم‌آبی، از دست دادن خون، برخی داروها و اختلالات غدد درون‌ریز

سیگار کشیدن
نیکوتین سیگار با تنگی عروق و ایجاد پلاک در شریان‌ها موجب کاهش جریان خون می‌شود

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

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

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 اشــاره به سرعت انتقال سویه 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 کســانی که ۳ ماه از تزریق دوز دوم واکسن‌شــان گذشــته است می‌توانند برای تزریق دوز ســوم 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 ســوم واکســن به افراد بالای ۱۸ سال خبر داد. کمال حیدری گفت: تزریق دز ســوم واکسن کرونا برای افراد بالای ۱۸ سال که ۳ تا ۴ ماه از زمان تزریق دز دوم آنها گذشته باشد، آغاز شده اســت. وی ادامه داد: اینکه دز 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

ســازمان تأمین اجتماعی: مدیرعامل ســازمان 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 شــاغل 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 ســازمان 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 اکو

گمرک: ســخنگوی گمرک گفت: در هشت ماه امسال ۲۱ میلیــون و ۷۷۸ هزار و ۳۸۷ تن کالا بــه ارزش ۱۰میلیارد و ۴۴۷ میلیــون و ۸۴ هــزار و ۴۳۵ دلار بین ایران و ســایر 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.