info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۲
شنبه / ۱۰ دی / ۱۴۰۱
۷ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
31 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۵

امروز با حافظ

دلم بجو که قدت همچو سرو دلجوی است
سخن بگو که کلامت لطیف و موزون است
ز دور باده به جـان، راحتی رسـان ساقی
کـه رنجِ خـاطرم از جورِ دورِ گردون است

فال ۲۶

فراق روی تو از شـرح و بسط، بیرون است
زما مپرس، که حال درون دل، چون است

سلمان ساوجی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۰۹	۱۷:۰۳	۱۷:۲۳

برگه

اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم‌شدن نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.

توماس ادیسون

برش

بی‌پولی ما را احمق می کند؟

تا بحال برایتان پیش آمده است که از فرط بی‌پولی دست به خریدهای کم اولویت بزنید چون توان خرید اولویت‌های بزرگتر را ندارید؟ مثلا چون توان خرید مسکن ندارید، تحویل گران‌قیمت بخرید و یا چون توان خرید تحویل مورد علاقتان را ندارید به جای آن یک گوشی همراه گران‌قیمت بخرید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر جولتان به این پرسش مثبت است، چیز عجیبی نیست، چون خیلی وقت‌ها بی‌پولی پهنای باند ذهن ما را کم می‌کند و باعث می‌شود، دست به تصمیمات نادرست بزنیم و یا حتی‌الحظه‌ای به راه اهداف بلندمدت وملموس‌کننده ترجیح دهیم. شاید این قصه این روزهای خیلی از ما باشد که بعضی از نیازهایمان را پوچ و دور از دسترس بدانیم؛ از آنها دست بشوییم و در نهایت بولمان را که از رویاهای بزرگ خیلی کمتر است، صرف دلخوشی‌های کوچک کنیم.

بی‌پولی باعث کاهش توانایی ذهن در کنترل و محاسبه اطلاعات می‌شود

بی‌پولی و یا هر گونه کمبلی خیلی وقت‌ها باعث کاهش پهنای باند شده و در این حالت ذهن قادر به تمرکز بر روی موضوع اصلی نیست. پهنای باند شامل دو مقوله اصلی است که مقوله اول فعالیت‌هایی مانند حل مسئله، به خاطر سپردن و استدلال منطقی را که جزو ظرفیت شناختی ماست، در بر می‌گیرد. علاوه بر این پهنای باند، کنترل محاسباتی را که شامل فعالیت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، تمرکز، حفظ کردن اطلاعات و چندوظیفگی است، بر عهده دارد. هر دو مقوله نقشی حیاتی در عملکرد ذهن ما ایفا می‌کند و در فرایند کمبلی، تحت تاثیر قرار گرفته و توجه فرد را از موضوع اصلی کاهش می‌دهد. کاهش پهنای باند، نتایج منفی و مخربی مانند عدم صبر، بردباری و تمرکز را نیز به دنبال دارد. ما گاهی به خاطر کمبلی، دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم که اصلا منطقی نیست. در یک تحقیق از گروهی از کشاورزان خواسته شد که خود را در برابر حوادث غیر قابل پیش‌بینی مانند خشکسالی بیمه کنند. با اینکه ضررهای خشکسالی بسیار بیشتر از هزینه‌های بیمه بود اما آنها زیر بار پرداخت بیمه نرفتند و ادعا می‌کردند که پول اضافی برای این کار ندارند! اما جالب اینجا بود که در هر دوره خشکسالی آنها مبالغی بیشتر از هزینه بیمه متضرر می‌شدند. این موضوع نشان می‌دهد که کمبلی، قدرت تفکر محاسباتی آنها را گرفته بود و اجازه نمی‌داد، کشاورزان تصمیم درستی بگیرند. آنها فکر می‌کردند، ممکن است خشکسالی ۶ ماه دیگر به سراغشان بیاید، بنابرین ترجیح می‌دادند که حساب بانکی‌شان خالی نشود اما این اشتباه محاسباتی از پیامدهای منفی کمبلی بود که خودشان از آن خبر نداشتند!

بی‌پولی ما را وارد چرخه معیوبی می‌کند که گریز از آن بسیار دشوار است

بی‌پولی و کمبلی فرد را وارد چرخه معیوبی می‌کند که رهایی از آن کار دشواری است. برای مثال کسی که غرق بدهی است در طول زندگی خود بارها و بارها این وضعیت را تجربه می‌کند. به عبارتی فقرا هر روز فقیرتر و ثروتمندان روز به روز ثروتمندتر می‌شوند. دلیل این اتفاق فقط و فقط به خاطر مسائل اقتصادی و نابرابری‌های اجتماعی نیست. هر چند این دو عامل هم در بروز فقر بسیار دخیل هستند اما نکته مهم اینجاست که وضعیت کمبلی مفع از تصمیم‌گیری درست شده و فرد را در گودالی که خود مسبب آن است، می‌اندازد. وقتی ذهن با کمبلی مواجه می‌شود، دائما از یک کار به کار دیگر گریز می‌زند؛ در چنین شرایطی همواره یک قدم عقب‌تر هستیم و کار مفیدی انجام نداده‌ایم! انسان همیشه به یک فضای خالی برای تنفس و فراغت احتیاج دارد. در زمینه امور مالی نیز این فضای خالی با پس‌انداز کردن تعریف می‌شود. اگر همیشه مقداری از درآمدتان را پس‌انداز کنید، در شرایط بحرانی هرگز تحت تاثیر کمبلی قرار نخواهید گرفت؛ در چنین شرایطی به جای اینکه تحت فشار بی‌پولی وارد چرخه معیوب شوید، تصمیم‌های منطقی‌تری خواهید گرفت و بهتر شرایط را تحت کنترل خود در می‌آورید.

ناتوانی ما در اندیشیدن به آینده منجر به تصمیم‌گیری‌های بدمی‌شود

مواقعی که غرق دردهی هستیم، می‌توانند یکی از بدترین شرایطی باشد که تجربه می‌کنیم. در این مواقع یکی از سادترین و نخستین گزینه‌ها قرض کردن پول و یا درخواست وام است. این کار یکی از تصمیماتی است که بیشتر افراد در چنین لحظاتی اتخاذ می‌کنند اما نسبت به عواقب آن بی‌توجه هستند. وقتی میز غذای رنگینی در مقابلمان است و حساب بانکی قابل توجهی داریم، به ندرت اتفاق می‌افتد که تصمیمات آینده‌نگرانه بگیریم. متاسفانه اگر در این روزهای خوش و بی‌درد غفلت کنیم، در مواقع بی‌پولی قدرت تحلیل درست وقایع و تصمیم‌گیری منطقی را از دست خواهیم داد. وقتی درگیر کارهای زیادی هستیک ممکن است به غذاهای آماده و حتی میان‌وعدهای نامناسم اغذیه‌فروشی‌های کنار خیابان روی آورید؛ در چنین لحظاتی هیچ اهمیتی به سلامتی خودمان نداده و آگاه نیستیم که چنین تصمیماتی تاثیرات مخربی را به دنبال دارد. پیامدهایی که در درازمدت متوجه آن خواهیم شد. در مواقعی که با کمبود منابع مالی مواجه هستیم با قرض گرفتن و درخواست وام به دنبال رفع سریع مشکلمان می‌گردیم و غافل از این هستیم که احتمالا حیثی زودبه دردسر بزرگتری خواهیم افتاد! بدهی‌هایی که روی هم انباشته می‌شود و موعد بازپرداخت ولی که گرفته‌ایم ما را دریک چرخه کمبلی گرفتار می‌کند. در چنین مواقعی ما تنها بر روی زمان حال متمرکز شده و توجهی به آینده نداریم. این قرض گرفتن به ظاهر ساده و زیر بار فشار وام رفتن در آینده تبعاتی ناخوشایند به دنبال دارد که گاه به ورشکستگی‌مان می‌انجامد! متاسفانه اغلب ما کمبلی را از روش‌های ناکارآمدی حل وفصل می‌گنیم که باعث وخیم‌تر شدن اوضاع می‌شود. تصمیماتی که در بایه آینده‌نگری گرفته نشده باشد، یکی از تبعات کمبلی است که ما اغلب گرفتار آن شده‌ایم. کمبلی می‌تواند در هر چیزی نمود پیدا کند؛ از کمبود وقت گرفته تا کمبود منابع مالی و یا حتی کمبود روابط اجتماعی. متاسفانه کمبلی باعث می‌شود ما در شرایط بحرانی دست به انتخاب‌های اشتباه و عجولانه بزنیم. در این شرایط اغلب مایه جای آینده‌نگری، تنها به روی حل فوری مشکل متمرکز شده و نسبت به پیامدهای طولانی‌مدت انتخاب‌هایمان بی‌توجه هستیم.

پی‌نوشت: اطلاعات این گزارش برگرفته از کتاب «فقر احمق می‌کند» به نگارش الدار شفیر (انتشارات شنیدار) است.

گزارش روز

کرونا بازمی گردد!

خیز کووید۱۹ در جهان، نگرانی‌ها را افزایش داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، انگار کرونا تصمیم ندارد تمام شده از سر دنیا بردارد. با اینکه مدتی است خبری از جولان کرونا به گوش نمی‌رسید و ملت‌ها کنار رفته و دورهمی‌ها دوباره شروع شده بود اما روند افزایشی در چین و ایتالای میلیون‌ها نفر به کرونا در این کشور دوباره ترس ناشی از این بیماری را در دنیا افزایش داده است. دوباره در ژاپن، آمریکا و برزیل کرونا روند افزایشی به خود گرفته و این ماجرا احتمال افزایش موج این بیماری را در کشور ما نیز افزایش داده است. برخی کارشناسان بر این باورند احتمالا در ایران نیز تا اواسط بهمن و شروع اسفند ماه، با پیک هشتم کرونا روبه‌رو می‌شویم. مدت‌ها بود آنفلوآنزا از کرونا پیشی گرفته و دیگر کرونا جای خودش را در صدر اخبار دنیا از دست داده بود. دیگر کمتر کسی آمار فوتی‌های کرونا را پیگیری می‌کرد و انگار همه خیال‌شان راحت شده بود که کرونا دیگر کمرنگ شده و توان خودش برای آنکه جان کسی را بگیرد از دست داده، آمارها تقریبا صفر شده بود و مردم نفس تازه‌ای می‌کشیدند. اما این کرونا هر بار سروصدایی به راه می‌اندازد و خودش را دوباره به صدر اخبار در دنیا می‌رساند. ماجرا شیوع وحشتناک در کشور چین کافی بود که ترس همه‌گیری، دوباره به جان مردم جهان بیفتد؛ همانجایی که برای اولین بار این ویروس سروکله‌اش پیدا شد و در جهان گشت و جان میلیون‌ها نفر را گرفت.

هشدار سازمان جهانی بهداشت

سازمان جهانی بهداشت، بعد از گرفتن هشدار داده کاهش رعایت مرقبت‌های بهداشتی میان مردم جهان، خیز دوباره‌ای از ویروس کرونا را به دنبال خواهد داشت. کیوش هلاگیبی، افق تخصص اپیدمیولوژی، توضیح می‌دهد: «ما دلنگارانه‌ایم که فکر کنیم کرونا به پایان رسیده است. او توضیح می‌دهد: «حرکت سینوسی کرونا نشان می‌دهد همیشه چهار - پنج ماه بعد از پیک کرونا دوباره یک موج جدید خواهیم داشت. این ریتم در ایران این گونه است اما در اروپا و آمریکا فرق دارد و مدت زمان آن با آنچه در حال حاضر در کشور ما در رخ می‌دهد متفاوت است.» او به این موضوع اشاره می‌کند که قله پیک هفتم در مرداماه رخ داده و موج بعدی را در بهمن و اسفند خواهیم داشت و قطعا در این موارد با افزایش موارد روبه‌رو خواهیم شد. این طبیعت پیش‌رونده کروناست و نمی‌توان کاری برای آن انجام داد. این متخصص اپیدمیولوژی معتقد است موج هشتم و نهم هم حتما رخ می‌دهد و گریزی از آن نیست و در این مورد ادامه می‌دهد: «ویروس این است که ما حتما موج هشتم و نهم را خواهیم داشت؛ چون برای جلوگیری و عدم گسترش آن هیچ کاری انجام ندادیم.» هلاگیبی با اشاره به اینکه مدت زمان زیادی از واکسیناسیون کرونا گذشته است، تاکید می‌کند: «این ماجرا ممکن است آمار فوتی در محدوده خطر را بیشتر کند البته عدمای بعد از واکسیناسیون نوبت اول دیگر دوره واکسیناسیون خودشان را کامل نکردند و این افراد هم دوباره در معرض کرونا قرار دارند و با شرایطی که پیش‌بینی می‌شود دوباره شاهد افزایش آمار ابتلا به این بیماری خواهیم بود.» این پزشک متخصص بر این باور است که در همین مدت که آنفلوآنزا در کشور جولان می‌داد، ممکن است تعداد زیادی به کرونا مبتلا شده باشند و این موضوع را نداشته و در توضیح آن می‌گوید: «کتگه‌ای که در مورد آنفلوآنزا و سرماخوردگی و کرونا وجود دارد اینکه علائم همه اینها یکی است و نمی‌توان به‌راحتی تفاوتی برای آنها قائل شد. تنها راه تشخیص این بیماری‌های عفونی تست PRC است، یعنی شاید در حال حاضر بسیاری از افراد به کرونا مبتلا شوند، اما چون آنفلوآنزا بیماری همه‌گیر است، همه تصور می‌کنند به این بیماری مبتلا شده‌اند، در حالی که ممکن است واقعا به کرونا مبتلا شده باشند که با یک تست می‌توانند مشخص کنند نوع بیماری‌شان چیست.» او هشدار می‌دهد نباید بحث بیماران بی‌علامت را فراموش کنیم، زیرا در مورد کرونا تعداد زیادی افراد مبتلا هستند که هیچ علامتی ندارند و آنها اتفاقا ناقلان خاموش این بیماری به شمار می‌روند.

مواظب عوارض گوارشی کرونا باشید

بلک عشرتی، اپیدمیولوژیست، نیز به این موضوع اشاره می‌کند: «فر فردی که علامت بیماری تنفسی دارد چه بیماری کرونا باشد و چه آنفلوآنزا باید در خانه بماند و استراحت کند تا به سرعت بهبود یابد و بیماری را به دیگران منتقل نکند. تشخیص قطعی آنفلوآنزا از کرونا تنها با تست تشخیصی میسر است، چون علائم بیماری مشابه است.» او با تاکید بر اینکه عموم علامات آنفلوآنزا تنفسی است می‌گوید: «حتی کم پیش می‌آید آنفلوآنزا علائم گوارشی داشته باشد اما در سویه آمیکرون کرونا بروز علائم گوارشی دور از انتظار نیست اما این علائم هم خفیف خواهد بود.» وی درباره تاثیر آلودگی هوا در تشدید علائم تنفسی توضیح می‌دهد: «آلودگی هوایی تولد سبب آزردگی راه‌های هوای فوقانی و تحتانی شود از سوی دیگر با سردشدن هوا به دلیل اینکه تهویه هوا کمتر در خانه‌ها رخ می‌دهد، شرایط برای آزردگی خاطر راه‌های هوایی بیشتر می‌شود. استفاده از مایعات در این فصل و بهویژه هنگام آلودگی هوا اهمیت بالایی دارد، زیرا وقتی بدن مرطوب است تولید خلط و آبریزش بینی بیشتر می‌شود و پاکسازی راه‌های هوایی بهتر صورت می‌گیرد.

آمیکرون زیاد قوی نیستند امیدواریم این همه‌گیری مرگ و میر زیادی نداشته باشد ولین احتمال وجود دارد که افراد زیادی مبتلا شوند اما با شدت کمتر. او می‌افزاید: «ما نمد هر ویروس دیگری که در دنیا وجود دارد، این ویروس هم ممکن است دچار جهش ژنتیک شود. وقتی این جهش‌ها اتفاق می‌افتد، احتمال دارد ایمنی موجود در بدن افرادی که تزریق واکسن دانشه یا بیشتر به این بیماری مبتلا شده و ایمنی طبیعی پیدا کرده‌اند، کاهش پیدا کند. این دو عامل باعث می‌شود ویروس این گروه از افراد را بار دیگر مبتلا کنند.»

امیدواریم این بار مرگ و میر کمتر باشد

علیرضا فاطمی، متخصص بیماری‌های عفونی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و معاون درمان بیمارستان شهدای تجریش نیز بر این موضوع صحه می‌گذارد. وی می‌گوید به دلیل آنکه بیشتر ما رعایت پروتکل‌های بهداشتی را فراموش کردیم با یک موج جدید کرونا روبه‌رو خواهیم شد. او توضیح می‌دهد: «شمارهای سازمان جهانی بهداشت مبنی بر وضعیت اپوزگسی کووید۱۹ است: کاهش روزافزون مرقبت‌های بهداشتی - استفاده‌نکردن از ماسک و کاهش واکسیناسیون کووید اجازه ورود سویه جدیدی از کرونا را صادر کند. شکاف‌هایی که در تست کرونا و واکسیناسیون کووید ایجاد شده، شرایط را برای واریانت جدید آماده کرده است.» فاطمی بر این باور است که در پایین با سویه جدید آمیکرون روبه‌رو خواهیم شد و موضوع قابل بررسی است. البته چون سویه‌های

مکث

چه باید کرد؟

به راستی چه باید کرد؟ اگر اکنون نمی‌توان تصمیمات بزرگ و تاریخی گرفت، ممکن است زمان و روزگار، دیگر روی خوش نشان ندهد و تشریک‌مساعی نکند.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه اطلاعات آمده است: اوج گیری تورم در هفته‌های اخیر که با تغییرات غریب وعجیب در اعلام قیمت اثر و سکه و خودرو - و تا حدی مسکن - رخ داده است، اذهان عمومی را نه تنها دچار آشفتگی کرده، بلکه هـ‌ـاس از آینده ناامیدی در گذران زندگی روزمره را برای طبقات کم درآمد، روزمزدها وحقوق‌بگیران سبب شده است. شوک‌های پیاپی به قیمت‌ها، اکنون دیگر از ـد آن کالاهایی که حکم سرمایه ساکن اما سودآور و بر بازده را ایفا می‌نمود، عبور کرده، حالا به برنج وسیب زمینی و داروهم رحم نمی‌کند. مردمان دهک‌های پایین با توقع اندک وقلیت پیشه ورو تولید کننده وبخش خدمات، با نگرانی درباب آینده سرمایه‌هایشان، برای بقامی جنگند.

نمی‌خواهم فقط گلایه‌ها را بیان کنم اما برای هزارمین بار باید به ربط وثیق میان سیاست و اقتصاد، روابط خارجی و بازرگانی، و تورم و ارزش پول ملی اشاره کنم. در هنگامه‌ای که رابطه نظام بانکی با شبکه بین المللی دچار اختلال، و نزدیک به قطع شدن است، کدام برنامه ایـ‌ـاسی یا اقتصادی در اقتصاد ملی و معیشت بومی جواب می‌دهد؟ چگونه می‌توان تورم را مهار کرد و رونقی به بازار داد و سر و سامان به داد وستدها بخشید؟ چگونه می‌توان بودجه را تنظیم کرد و به برنامه‌ها و اهداف توسعه پایدار بود؟

به نظـ‌ـر دولت ونمایندگان ونقش آفرینان که مسئولیت‌های کلیدی را بر عهده دارند، دیگر نباید مهلکه‌هایی همچون توطئه بین‌المللی یا بروندهٔ دولت روحانی را بهانه مشکلات و درماندگیهای کنونی قرار دهند. این توجیهات، افزون بر شعارهای نارائست و غیر واقعی که مردم را ناامید می‌گیرد و خشـ‌ـم و هوش آنان را در هیچ محاسبه‌ای وارد نمی‌کند، در روزنظام تصمیم‌ـ‌ـسازی واجرای مملکت ما را با چالشـ‌ـی جدی مواجه کرده است و ملت را نیـ‌ـز در عارضه‌های این تلقی بیمار و عملکرد بی‌نتیجه شریک کرده است. فرصت‌های سابق و کنونی دیگر مطرح نیست، بلکه مشکلات اولیه برای ادامه زندگی است که مردم را درگیر ونگران کرده و روح و روان جامعه را تخریب می‌کند.

بدانیـ‌ـد که پیشگیری، آینده نگـ‌ـری و برنامه ریزی برای توسـ‌ـعه، در اورژانس به کار نمی‌آید. مدت‌هاست که زمان تصمیمات سخت رسیده اما نه از چراخی بزرگ خبر داریم و نه از درمان‌های ناگزیر که مرهم بر درد فقیران وبی پناهان بگذارد. برای نخستین بار در سال‌های پس از انقلاب، بخشی از مردمان شهرنشین ایران قدرت خرید اغذیه و لوازم ضروری معیشتی را از دست داده‌اند و بسیاری هم اساسا قید آموزش و بهداشت را زده‌اند.

به راسـ‌ـتی چه باید کرد؟ اگـ‌ـر اکنون نمی‌توان تصمیمات بزرگ و تاریخی گرفت، ممکن است تصمیمات بزرگ و تاریخی گرفت، ممکن است زمان و روزگار، دیگر روی خوش نشـ‌ـان ندهد و تشریک‌مساعی نکند.

اکنون شـ‌ـاید وقت آن باشد که به برجام و روابط مبتنی بر موازنه مثبت و منافع ملی با مثبت روی خوش نشان دهیم تا لافل اینک اضطـ‌ـراب ارز و اضطرار فقر کاهش یابد. نمی‌توان با تهدید و تشرهای عناصر ماجراجو و بلـ‌ـخگو باشـ‌ـکه‌های تهورتوی و متنفع از تحریم، بیش از این زندگی مردم را دستخوش فقر ولدوه آسیب کرد.

فقـ‌ـر می‌تواند نتایج ناخوانـ‌ـسته و وخیمی به بار آورد که هر محاسبـ‌ـه گر و سیاستمدار خبره‌ای را غافلگیـ‌ـر می‌کند. این عوارض، گاهی همچون بیماری و گاهی به مانند اپیدمی بروز می‌کند. اما در جامعه لایه‌لایه و پیچیده امروز ایران، بسان سیلابی گل آلود اگر راه افتاد به هیچ بنا و بنیاد، یا پی و پایه‌ای رحم نخواهد کرد.

اشاره

۱۱ دلیل برای آنکه غذای فرآوری شده مصرف نکنیم

حتما به شما هم توصیه شده است که مصرف غذاهای فرآوری شـ‌ـده را کاهش دهید، اما به علت مزه خوب این نوع غذاها، کاهش مصرف آنها برایتان سخت بوده است؛ بنابراین لازم است که بدانیم غذاهای فرآوری شده حتما ناسالم نیستند اما به علت قند، چربی و نمک اضافه، بی‌ضرر هم تلقی نمی‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برنامه غذایی سرشار از گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شـ‌ـده، با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. برخی تحقیقات نیز حاکی از آن است که خوردن میزان زیادی گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده، حداقل ۱۱ مزیت دارد که شامل موارد زیر است:

ابتلای کمتر به سرماخوردگی: خوردن بیش از حد مواد غذایی فرآوری شده منجر به عدم توانایی شـ‌ـما برای مبارزه با سرماخوردگی به علت ضعف سیـ‌ـستم ایمنی بدن می‌شـ‌ـود. سیـ‌ـستم دفاعی بدن شـ‌ـما برای مبارزه با عفونتـ‌ـها و ویروس‌ها نیاز بـ‌ـه ویتامین‌ها و پروبیوتیک‌ها دارد.

کاهش وزن: بسیاری از غذاهای فرآوری شده همملوز که گفته شـ‌ـد، حاوی کالری بالایی هستند. این غذاها اغلب عاری از فیبـ‌ـر و مواد مغذی اسـ‌ـت و منجر به بروز پرخوری در شما می‌شود پس هر بار که آنها را کنار می‌گذارید گلمی بـ‌ـرای کاهش وزن و رسیـ‌ـدن به وزن ایده‌آل برداشته‌اید.

پوست روشن: کلید داشـ‌ـتن پوست روشن، تنها خریدن کرم‌ها و لوسیون‌های گران قیمت نیسـ‌ـت، بلکه انتخاب مواد غذایی نیز در این میان نقش موثری دارد. یکی از مزایای عمده صرف نظر کردن از غذای فرآوری شده، شامل حال خوب پوست می‌شـ‌ـود. بسیاری از مواد نگهدارنده موجود در این غذاها امکان داشتن پوست روشن و سالم را از شما می‌گیرد.

چشم سالم: بلور کنید یا نه، آنچه که در دهان خود می‌گذارید به طور مسـ‌ـتقیم با سلامت چشم شـ‌ـما در ارتباط است. مهمترین مواد غذایی برای حمایت از سـ‌ـلامت چشم شامل آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و لوتین هستند مانند اسفناج، هویج و سیب زمینی شـ‌ـیرین؛ مواد مغذی که اغلـ‌ـب در غذاهای فرآوری شده یافت نمی‌شوند.

ناخن قوی‌تر: دنبال کردن رژیم حلوی غذای فرآوری شده منجر به شکننده شدن ناخن‌ها و تغییر ظاهر آنها می‌شـ‌ـود. برای داشـ‌ـتن ناخن‌های قوی‌تر شـ‌ـما نیاز به پروتئین بالا و بیوتین دارید که در تخم مرغ و بادام هر نوی آنها یافت می‌شود.

افزایش انـ‌ـرژی: مصرف بیـ‌ـش از حد غذای فرآوری شده باعث می‌شود در تمام طول روز احسـ‌ـاس خسـ‌ـتگی کنید. مشکل این غذاها این است که حاوی میزان زیادی سدیم، هورمون‌ها و مواد نگهدارنده هسـ‌ـتند که منجر به بروز اختلالات هورمونی در بدن شده و جریان خون به سمت ارگان‌ها را کاهش می‌دهند و عملکرد آنها را با مشکل مواجه می‌کنند که نتیجه آن بروز خسـ‌ـتگی و کاهش سطح انرژی است.

موی درخشان‌تر: هنگامی که شما وعده‌های سنگین فرآوری شده را انجام می‌کنید، به سـ‌ـلامت موی خود نیز لطمه زده‌اید؛ چون سـ‌ـلامت مو نیاز به انتخاب گزینه‌های غنی از مواد مغذی دارد. اسـ‌ـیدهای چرب امگا ۳ برای سـ‌ـلامت موها مهم است و به ندرت در بسـ‌ـتعبندی‌های غذای فرآوری شده وجود دارد. پس سعی کنید برای داشتن موی سـ‌ـالم‌تر و درخشان‌تر به سراغ گردو و چربی‌های سالم در آجیل‌های بدون نمک بروید.

خلـ‌ـق و خوی بهتـ‌ـر: تنقلاتی کـ‌ـه انتخاب می‌کنید، نوع خلق و خوی شـ‌ـما را مشخص می‌کنند. غذاهای کمتر پردازش شده مسلما با بهبود خلق و خو در ارتباط مستقیم هستند.

افزایش فعالیت بدنی: خستگی ناشی از مصرف غذاهای فرآوری شـ‌ـده باعث کاهش تحرک می‌شوند. در مقابل هنگامی که خوراکی‌های غنی از فیبـ‌ـر، سـ‌ـالم و پر پروتئین را انتخاب می‌کنید، میل‌تان به انجام فعالیت‌های ورزشی هم بیشتر می‌شود.

خواب بهتر: شکر سنگین و چربی‌های ترانس مواد بسـ‌ـته بندی شـ‌ـده منجر بـ‌ـه اختلال خواب می‌شوند. قند افزوده در بسیاری از این محصولات نیز منجر به فوران قند خون و عدم خواب مناسب خواهد شـ‌ـد. در کل غذاهای چرب عملکرد طبیعی مواد شیمیایی در مغز که مسئول تشـ‌ـویق خواب منظم هستند را مختل می‌کند.

بهبود عضلانی: بدن شما برای تعمیر و تقویت عضلات نیازبه پروتئین و چربی‌های سالم دارد. پس بـ‌ـرای بهبود وضعیت عضلات بدن خود مطمئن شوید که غذاهای فرآوری شده را در رژیم‌خودنمی گنجانید.

رسانه چه خبر

افراد سیگاری در معرض زوال حافظه دوران میانسالی

مدیسن نت: اگر به دلیل دیگری برای ترک سیگار نیاز دارید، محققان یک دلیل دارند: سـ‌ـلامت مغز در میانسالی، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که سیگار نه تنها به سلامت ریه و قلب آسیب می‌رساند، بلکه احتمال از دست دادن حافظه و سـ‌ـردرگمی در میانسالی را افزایش می‌دهد. به گفته محققان دانشگاه ایالتی اوهایو، احتمال زوال شناختی برای کسانی که سیگار را ترک می‌کنند کمتر اسـ‌ـت؛ حتی اگر اخیراً این کار را انجام داده باشند. تحقیقات گذشـ‌ـته ارتباط بین سیگار کشیدن و بیماری آلزایمر یا سایر انواع زوال عقل را نشان داده اسـ‌ـت. محققان با استفاده از نظرسنجی سیـ‌ـستم نظارت بر عوامل خطر رفتاری ۲۰۱۹، معیارهای زوال شـ‌ـناختی ذهنی را برای سیگاری‌های فعلی، سیگاری‌های اخیر و کسانی که سال‌ها قبل ترک کرده بودند، بررسی کردند و بیش از ۱۳۶۰۰ فرد ۴۵ سـ‌ـاله و بالاتر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. حدود ۱۱ درصد زوال ذهنی شناختی را گزارش کردند. «جفری وینگ»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «ارتباط در گروه سنی ۴۵ تا ۵۹ سال بسیار مهم بود و نشان می‌دهد که ترک در این مرحله از زندگی ممکن است برای سلامت شناختی مفید باشد.» شیوع زوال ذهنی شناختی در افراد سیگاری مورد مطالعه تقریباً ۱.۹ برابر افراد غیرسیگاری بود. برای کسانی که کمتر از ۱۰ سـ‌ـال پیش سیـ‌ـگار را ترک کرده بودند، ۱.۵ برابر افراد غیرسیگاری بود. ترک سیگار در مدت زمان طولانی‌تر مزایای بیشتری داشت. محققان دریافتند افرادی که بیش از یک دهه قبل از این نظرسنجی سیگار را ترک کردند، شیوع زوال شناختی ذهنی شأن فقط کمی بالاتر از گروه غیرسیگاری بود.

همه چیز درباره تغذیه سالم در دوران سالمندی

دانشگاه علوم پزشکی تهران: تغذیه مناسب یکی از نکات ضروری برای داشتن زندگی سالم و بانشاط در دوران سـ‌ـالمندی است و باید در این دوران به توصیه‌های مناسب جهت برخورداری از تغذیه سالم توجه کرد. یکی از راه‌های حفظ سلامتی در دوران سـ‌ـالمندی، تغذیه مناسب است که نکته‌ای ضروری برای داشتن زندگی سالم و بانشاط در این دوران محسوب می‌شود. افراد باید در این دوران از تمامی گروه‌های غذایی به مقدار توصیه شده، استفاده کنند.

نان و غلات

یکی از مهم‌ترین و ارزان‌ترین منابع تأمین انرژی مصرف نان و غلات اسـ‌ـت و بیش از نیمی از انرژی مورد نیاز بدن از طریق آن‌ها تأمین می‌شود. این مواد علاوه بر تأمین انرژی، خواص فراوانی را دارا هسـ‌ـتند. در این گروه مصرف نان‌ها و غلات سبوس‌دار بهتر از انواع سبوس گرفته، است. بر این اسـ‌ـاس در طول روز شش تا ۱۱ واحد از این گروه باید مصرف شود. منابع غذایی این گروه شامل انواع نان‌ها، برنج، ماکارونی، رشته و غلات است.

میوه و سبزی

این گروه از تنوع بسیار زیادی برخوردار است و شامل انواع میوه و سبزی هلسـ‌ـت و همان‌طور که تنوع زیادی دارند، خاصیت‌های فراوانی نیز در آن‌ها به چشم می‌خورد. در اصطلاح به این گروه جاروی بدن می‌گویند. زیرا سـ‌ـموم بدن را خارج می‌کند. از گروه میوه‌ها در طول روز دو تا چهار واحد و از گروه سبزی‌ها سه تا پنج واحد موردنیاز است.

پروتئین

این گروه شامل انواع گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها بوده و توصیه می‌شود سـ‌ـالمندان به‌جای گوشت قرمز بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنند که میزان چربی و کلسترول کمتری دارد.

از گروه مواد پروتئینی دو تا سه واحد مورد نیاز است.

لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر است. لبنیات سرشار از کلسیم اسـ‌ـت که مصرف کافی آن سبب پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود. مصرف لبنیات کم‌چرب مناسـ‌ـبتر از انواع پرچرب آن است. از گروه لبنیات روزانه دو تا سه واحد موردنیاز است.

آب و مایعات

با افزایش سن در مرکز تشـ‌ـنگی بدن اختلال ایجادشده و سـ‌ـالمند احساس تشـ‌ـنگی نخواهد کرد. از این‌رو بهتر اسـ‌ـت روزانه شش تا هشت لیوان آب و مایعات مصرف کرده و منتظر تشنه شدن نمانند. در عین حال استفاده از مواد متفرقه‌ای مانند چربی، قند و شکر، نمک نیز وجود دارند که توصیه می‌شود از این مواد به‌صورت محدود در رژیم غذایی استفاده شود.

باید توجه کرد که فرد سـ‌ـالمند نسبت به قبل به کالری کمتری نیاز دارد. در صورتی که این مهم را مدنظر قرار ندهد، به چاقی دچار می‌شـ‌ـود. همچنین دریافت انواع نوشابه‌های گازدار سـ‌ـ مایونز، شیرینی وشکلات، غذاهای چرب وسرخ‌شده باید در سـ‌ـنین سـ‌ـالمندی محدود شود. از جمله مهم‌ترین مشکلات این دوران یبوست است. در صورتی که سـ‌ـالمندی به نکات تغذیه‌ای ذیل توجه کند تا حد زیادی به برطرف شـ‌ـدن این مشکل کمک خواهد کرد. بنابراین سـ‌ـالمندان باید میوه‌ها وسبزی‌ها را بیشتر از قبل استفاده کنند، افزایش مصرف فیبر شامل انواع سبزی‌ها، میوه‌های هسته چوبی، آجیل و یا آلوی خیسـ‌ـلده در آب، مصرف روغن زیتون و مصرف کافی مایعات تا حد زیادی این مشـ‌ـکل را برطرف خواهد کرد.