

زنان و خانواده

گوناگون

در روزهای آلوده هوا از خوردن این غذاها غافل نشوید!

آلودگی هوای روزی حالت روحی و خلق خو اثر منفی می گذارد. التهاب مزمن و اختلال در انتقال دهنده های عصبی مانند سرتونین می تواند باعث افزایش اضطراب افسردگی، بی حوصلگی و کاهش انگیزه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، آلودگی هوا فقط ریه ها و قلب را درگیر نمی کند؛ یکی از نگران کننده ترین اثرات آن، آسیب به مغز و عملکرد ذهنی است. ترات ریز معنی که از دود خودروها، کارخانجات و سوخت های فسیلی تولید می شوند، آن قدر کوچک اند که می توانند از طریق جریان خون یا حتی همان لحظه تنفس وارد سیستم عصبی شوند.

این ترات پس از ورود به مغز، موجب التهاب عصبی می شوند؛ حالتی که سلول های مغزی را تحت فشار قرار می دهد و توان برداشتن و ارتباط بین نورون ها را کاهش می دهد. یکی از مهم ترین اثرات آلودگی هوا کاهش تمرکز و حافظه است.

مطالعات متعدد نشان داده اند افرادی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند، در تست های شناختی عملکرد ضعیف تری دارند. ذهن آن ها سریع تر خسته می شود، توان تصمیم گیری کاهش می یابد و حتی توانایی انجام کارهای پیچیده تحت تأثیر قرار می گیرد. قرار گیری طولانی مدت در معرض هوای آلوده می تواند روند پیشرفت مغز را سرعت ببخشد و حتی خطر ابتلا به بیماری های مانند آلزایمر را افزایش دهد. همچنین آلودگی هوای روحی و خلق خو اثر منفی می گذارد. التهاب مزمن و اختلال در انتقال دهنده های عصبی مانند سرتونین می تواند باعث افزایش اضطراب افسردگی، بی حوصلگی و کاهش انگیزه شود. به همین دلیل، در روزهای آلوده، بسیاری از افراد احساس سنگینی ذهنی، سردرد و بی حالی کلانگی دارند.

نکته مهم این است که کودکان و سالمندان به دلیل حساسیت بیشتر مغز، بیش از دیگران آسیب می بینند. در کودکان، آلودگی هوا می تواند باعث کند شدن رشد شناختی، اختلال در یادگیری و مشکلات توجه شود. به طور کلی، آلودگی هوا دشمن پنهان ذهن است. با کاهش قرار گیری در هوای آلوده، استفاده از ماسک مناسب، تقویت تغذیه مفید برای مغز و تهیه مناسب خانه می توان بخشی از این آسیب را کاهش داد.

سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر، برگ چغندر نیز غنی از قوتلوت، ویتامین B12 و لوتین است. این گیاه ها هستند که هم در حفظ سلامت مغز نقش دارند. همچنین ماهی سالمون، ساردین و انواع ماهی های چرب، به بهترین منابع Omega3 هستند و تأثیر مستقیم بر رشد و ترمیم نورون ها دارند. مصرف کاکائو تلخ، زغال اخته، توت نرنگی و انگور بنفش نیز در این روزهای آلوده می تواند به تقویت حافظه کمک کند.

احساس سرما در بدن نشان دهنده کدام بیماری است؟

جنسیت و هورمون ها در سرمایی بودن افراد مؤثرند. مثلا زنان به دلیل تفاوت های هورمونی و حجم عضلاتی کمتر نسبت به مردان، بیشتر احساس سرمایی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، بیماری شریان محیطی باعث تنگ شدن رگ های خونی و سخت تر رسیدن خون به اندام ها می شود.

احسان شایسته، پزشک عمومی با بیان این مطلب درباره افرادی که همیشه احساس سرما می کنند، می گوید: برای حل این مشکل، ابتدا باید عوامل زمینه ای بررسی و در صورت نیاز اصلاح شود. مثلا کم کاری تیروئید یا دارو و کم خونی با مصرف مکمل آهن و تقذیه مناسب درمان می شود. کمبود عسله هم با ورزش های قدرتی قابل جبران است و تولید گرما را بالا می برد. استرس و کمبود خواب هم اغلب با خواب کافی و باکیفیتی رفع می شود و می تواند مدتی در بهتر تنظیم کند. به تازگی گزارش در وبسایت Health منتشر شده که نشان می دهد احساس سرمای بیش از حد و مداوم می تواند به ۱۱ عامل مربوط باشد. بی اشتها، عصبی که یک اختلال ترس از جاتی است و باعث کمبود چربی و تحلیل عضلات و ناتوانی بدن در ایجاد گرمای کافی می شود. گروهی از داروهای قلب جریان خون به سمت دست و پا را کاهش می دهند و باعث سردی اندام ها می شوند.

دایات کنترل نشده می تواند باعث آسیب به اعصاب دست و پا شود. در نتیجه آن نواحی بی حس یا سرد می شوند.

وقتی بدن کم آب است، گرما را سریع تر از دست می دهد. ابتلا به تیروئید کم کار هم در سوختسوزش بدن را کند می کند و گرمایی کمتری تولید می شود.

آهن مسئول اکسیژن رسانی به سلول ها است و نبود آن تولید انرژی را کاهش می دهد و باعث سردی بدن می شود. بی خوابی باعث اختلال در تنظیم دمای بدن و متابولیسم می شود.

افراد با شاخص توده بدنی (BMI) پایین تر از ۱۸.۵ چربی و عضله کافی برای تولید گرما ندارند.

اگر فقط دست ها و پاهایان سرد می شود، ممکن است خون به اندازه کافی به اندام ها نرسد. مشکلات قلبی و سیگار از دلایل رایج این وضعیت است.

بیماری شریان محیطی هم باعث تنگ شدن رگ های خونی و سخت تر رسیدن خون به اندام ها می شود.

کمبود ویتامین B12 برای ساخت گلبول های قرمز ضروری است و کمبود آن باعث کم خونی، ریزش مو، خستگی و سردی بدن می شود.

بهر روز آذر: اقتصاد دیجیتال فرصت بی نظیری برای مشارکت زنان ایجاد کرده است

گرفته تا امکان توسعه کسب و کارهای دانش بنیان و کارآفرینی یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، زهرا بهروزآذر در همایش ملی فرصت های محدود دانست و تصریح کرد: سرمایه گذاری در اقتصاد دیجیتال را به زیربناهای حیاتی توسعه کشور دانست و گفت: اقتصاد دیجیتال دیگر یک مفهوم انتزاعی نیست؛ بلکه یک ضرورت واقعی برای پیشرفت ایران است و اگر نتوانیم به سرعت در این حوزه حرکت کنیم، از رقبتهای جهانی عقب خواهیم ماند.

وی بر اهمیت مشارکت فعال زنان در این عرصه تأکید کرد و گفت: اقتصاد دیجیتال برای زنان فرصت های بی نظیری ایجاد کرده است. از مشاغل انعطاف پذیر گرفته تا امکان توسعه کسب و کارهای دانش بنیان و کارآفرینی یابد.

معاون رئیس جمهور، حضور زنان در حوزه های



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تأکید کرد: اقتصاد دیجیتال برای زنان فرصت های بی نظیری ایجاد کرده است. از مشاغل انعطاف پذیر

دانش بنیان و اقتصاد دیجیتال علیرغم حضور گسترده آنها در دانشگاه ها و رشته های مرتبط با دانش مهندسی، تحلیل داده و مهارت های دیجیتال، سرمایه گذاران بیان کرد: سرمایه گذاران و مهارت های دیجیتال مانند حل مسئله، گفتگو، جرات و توری و مثبت اندیشی برای موفقیت در این مسیر ضروری است.

معاون رئیس جمهور با یادآوری نقش خیرین و سرمایه گذاران باید سهم و نقش زنان را در سیاست گذاران یاد سهم و نقش زنان را در پروژه ها جدی بگیرند. هم به عنوان بازیگران کلیدی و هم به عنوان مصرف کننده نهایی خدمات. مستلزم سرمایه گذاری ویژه زنان باید به سرعت رانندگی شوند تا فرصت های واقعی برای حضور آنها در اقتصاد دیجیتال فراهم گردد. گفتنی است: معاون رئیس جمهور در این همایش،

از نمایشگاهی که در حاشیه آن توسط فعالان و صاحب نظران این عرصه برپا شده بود، بازدید کرد و با آنها به گفتگو پرداخت.

موارد ابتلا به آنفلوآنزا در حال افزایش است

پیش ما منتظر آنفلوآنزا بومید که کوئید آمد و حالا با تأخیر این آنفلوآنزا جدید آمده و خیلی هم شیوع پیدا کرده است.

بیماری زایی این آنفلوآنزا شدید تر است این متخصص بیماری های عفونی، در شرح آنفلوآنزا جدید، ادامه می دهد: یک مقدار بیماری زایی این آنفلوآنزا شدیدتر است و خوب دیگر در واکنس آنفلوآنزای موجود گنجانده نیستند. بنابراین به طور صد در صد واکنس جوشش را نمی گیرد ولی وزن واکنس مقاومت بدن بیمار را یک مقداری بالا می برد.

محرز خاطر نشان می کنند: سوبه جدید آنفلوآنزا که از نوع A است که به کشور ما وارد شده و از مهمترین علامت آن می توان به تبه بدن دردمر سرد و دردمر سرد اشاره کرد. او در پاسخ به اینکه آیا این سوبه جدید آنفلوآنزا می تواند خطرناک باشد، تأکید می کند: ابتلا به آنفلوآنزا هم می تواند خطرناک باشد.

این متخصص بیماری های عفونی، یادآوری می کند: توصیه ما به مردم این است که اگر به جاهای محرز در مورد تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی

شلوخ می روند، ماسک بزنند؛ برای بچه ها چون ماسک ندارند، توصیه من این است که اگر مریض می شوند، حتی الامکان در خانه او را نگاه داریم و به مدرسه نرسانیم.

محرز می افزاید: وقتی بچه ها در صورت بیمار بودن به مدرسه بروند، بعد از ۵۰ تا ۶۰ نفر دیگر را هم مبتلا می کنند و خودشان هم جزو تر خوب می شوند و خوب الان بچه ها هم خیلی گرفتار این بیماری می شوند.

اومی گوید: در مورد کارمتان هم همینطور است؛ اگر ما هم آنفلوآنزا گرفتیم، بهتر است که استراحت کنیم و آن چند روزی که دوره آلودگی گذشته هم دارد، راه خفله طی کنیم که هم افراد دیگر را آلوده نکنیم و هم خودمان هم زودتر خوب می شویم. این متخصص بیماری های عفونی، تصریح می کند: زدن مسکند شستن دست ها بهداشت محتام سرفه را رعایت کنیم؛ زیر بغل خودمان سرفه کنیم نه رو به صورت افراد.

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی محرز در مورد تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی

می گوید: آنفلوآنزا و مخصوصا این سوبه جدیدش خیلی با سرماخوردگی فرق دارد و خیلی شدیدتر از این حرف ها است؛ پزشک است؛ آنفلوآنزا حالت آبریزش ندارد و بیشتر تب استخوان درد، دردهای عضلانی، سردرد دارد.

اومی گوید: چون آنفلوآنزا داروی ضد ویروسی دارد و برای است اگر کسی ملامت فوق را داشت به دکتر مراجعه کرده و تولید داروهای تجویزی پزشک استفاده کند و فرد مبتلا به آنفلوآنزا با دریافت دارو زودتر خوب می شود.

این متخصص بیماری های عفونی خاطر نشان می کند: افراد در این بیماری (آنفلوآنزا) نمی توانند خود مدتی کنند چون باید نسبتا استراحت داشته باشند و به این بیماری را نمی دانند و تنها از طریق مراجعه به پزشک است که می تواند تحت درمان قرار گیرد و زودتر بگریزند؛ اضافه کرد: دوره بیماری آنفلوآنزا با سوبه جدید A به شدت بیماری بستگی دارد اما خوب مثل کوئید (کرونا) است؛ معمولا حدود ۷ روز دوره آلودگی است؛ این بیماری است و حداقل کم هم معافتر طول می کشد تا فرد بیمار بهبودی پیدا کند.

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی محرز در مورد تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی

تقلب و گرانی بازار ادویه؛

فلفل هایی که نمی سوزاند و زردچوبه هایی که رنگ می شوند

روایت خریداران یک مشتری خانگی می گوید: «دیگر نمی دانم چه چیزی بخرم؛ زردچوبه ای که می خرم رنگش عالی است اما وقتی داخل غذا می ریزم، بوی اصلی را ندارد» مشتری دیگری می گوید: «زیره سبز که همیشه لزان بود حالا مثل طلا شده و بسته کوچکی هم قیمت زیادی دارد. مجبورم برای پخت بعضی غذاها مقدار کمتر استفاده کنم».

روایت عطاری ها

صاحب یک عطاری در بازار مرکزی تهران می گوید: «فولاد ادویه گران شده و تمین کنند ما هم محدود شدیم. مجبوریم به ترکیب های جایگزین روی بیاوریم. مشتری هم وقتی می بیند قیمت بالاست، توقع دارد کیفیت بالاتر باشد».

ولی همیشه این طور نیست؛ عطاری دیگری در غرب تهران می گوید: «مشتریان وقتی زردچوبه رنگی و فلفل کمیو می بینند، ناراضی اند. ما هم مجبوریم توضیح دهیم که بعضی ادویه ها وارداتی هستند و کیفیتشان بسته به هر محموله و گلفی توقف طولانی در مسیر تجاری و گرمی، متفاوت است».

هر کیلوگرم است. در حالی که زردچوبه های رنگ شده و کم کیفیت و بعضا ستواتی و تاریخ گذشته، گلفی تا نصف این قیمت هم فروخته می شوند. مشتریان وقتی در خانه از رنگ و طعم زردچوبه ناراضی اند، نمی دانند آیا محصولی که خریدند اصل بوده یا نه.

ادویه های ناب و گران

وقتی مزه از دست می رود پودر فلفل سیاه و قرمز هم با چالش روبه روست عطاری ها می گویند: بعضی فروشندهان فلفل را با پوست یا افزونه های لزان گران می کنند تا وزن بیشتری بفرشند. قیمت فلفل سیاه ممتاز در عمده فروشی حدود ۸۰۰ هزار تومان برای هر کیلوگرم است؛ و فلفل تقابلی می تواند نصف این مقدار فروخته شود. برخی مشتریان گزارش دادند که بعد از استفاده، فلفل طعم و عطر واقعی ندارد و مجبورند چند برابر مصرف کنند تا همان تأثیر را روی غذا بگیرند.

ادویه های که طلا شد

زیره سبز این روزها یکی از گران ترین ادویه های بازار است. قیمت هر کیلوگرم زیره سبز اعلا در بازار عمده تهران، مشهد و اسفهان حدود ۲۲۰ هزار تومان است. در حالی که زیره سورت های

هر کیلوگرم است. در حالی که زردچوبه های رنگ شده و کم کیفیت و بعضا ستواتی و تاریخ گذشته، گلفی تا نصف این قیمت هم فروخته می شوند. مشتریان وقتی در خانه از رنگ و طعم زردچوبه ناراضی اند، نمی دانند آیا محصولی که خریدند اصل بوده یا نه.

وقتی مزه از دست می رود

پودر فلفل سیاه و قرمز هم با چالش روبه روست عطاری ها می گویند: بعضی فروشندهان فلفل را با پوست یا افزونه های لزان گران می کنند تا وزن بیشتری بفرشند. قیمت فلفل سیاه ممتاز در عمده فروشی حدود ۸۰۰ هزار تومان برای هر کیلوگرم است؛ و فلفل تقابلی می تواند نصف این مقدار فروخته شود. برخی مشتریان گزارش دادند که بعد از استفاده، فلفل طعم و عطر واقعی ندارد و مجبورند چند برابر مصرف کنند تا همان تأثیر را روی غذا بگیرند.

ادویه های که طلا شد

زیره سبز این روزها یکی از گران ترین ادویه های بازار است. قیمت هر کیلوگرم زیره سبز اعلا در بازار عمده تهران، مشهد و اسفهان حدود ۲۲۰ هزار تومان است. در حالی که زیره سورت های

بازار ادویه در ایران این روزها پر از حرف و حدیث است. زردچوبه هایی که رنگشان طبیعی نیست، فلفل هایی که به سختی طعم اصلی دارند و زیره ای که قیمتش هر روز بالاتر می رود. حال و هوای خرید ادویه را برای مصرف کننده و عطاری ها دشوار کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، بازار ادویه امروز ترکیبی است از نوسان قیمت، کمبود و تقلب زردچوبه، فلفل، زیره و گلبره هر کدام مستلزم دارند و مصرف واقعی محصول هستند.

درگیر فهمیدن کیفیت واقعی محصول هستند. وقتی بسته بندی بسته های معیار نمی شود و عطر و رنگ واقعی را نمی توان دید، خرید ادویه تبدیل به یک معمای روزانه شده است.

رنگ دروغین در قفسه ها

وقتی به یک عطاری بزرگ در جنوب تهران سر زدیم، صاحب مغازه گفت: «بیدا کردن زردچوبه های اصلی سختی یا ایرانی سخت شده. بعضی ها رنگدهی شده اند و فقط ظاهرشان زرد و خوش رنگ است، اما بو و عطر اصلی را ندارند». قیمت زردچوبه های قلم هندی در بازار عمده فروشی حدود ۲۲۵ هزار تومان برای