info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۴۶
یکشنبه ۱۱/ اردیبهشت/۱۴۰۱
۲۹ / رمضان / ۱۴۴۳
01 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۳۲۴۳ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۳۹۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

مکث

چند راهکار ساده برای لاغری

انجام چند مرحله ساده کمک می کند تا لاغر شوید؛ به‌ویژه پس از ۴۰ سالگی

به گزارش پیام آشنا: به نقل از سلامت، تغییر میزان فعالیت عادات غذایی، هورمون‌ها و نحوه ذخیره چربی‌ها در بدن می‌تواند به سن مربوط باشد اما انجام چند مرحله ساده کمک می کند تا لاغر شوید.

میوه و سبزیجات مصرف کنید

در هر وعده غذایی نصف بشقابتان را با میوه و سبزیجات پر کنید زیرا موجب تولید مواد مغذی بیشتر و چربی و کالری کمتر نسبت به گوشت، محصولات لبنی یا غلات می‌شود. حتی اگر کمتر غذا بخورید، کمک می کند تا احساس سیری کنید. مصرف میوه‌های تازه مانند سیب و انواع توت‌ها نیز به جای تنقلات پرچرب یا بسیار شیرین عالی است.

از خوردن صبحانه غافل نشوید

کارشناسان مصرف یک وعده صبحانه سالم مانند جو دوسر یا نان تست گندم کامل را به همراه میوه توصیه می کنند. چون به مهار گرسنگی در اوایل صبح کمک می کند و نیز فرد را ترغیب به خوردن خوراکی نسالم در حین کار یا پرخوری در موقع مرخصی ناهار نمی کند. وعده‌های غذایی با مصرف میان‌وعده‌های کوچک، هر چند ساعت یک‌بار می‌تواند اشتهای فرد را در طول روز کنترل کند.

شام سبک بخورید

اگر بیشتر کالری روزانه‌تان را در وعده ناهار (قبل از ساعت سه بعدازظهر) دریافت کنید، ممکن است بیشتر وزن کم کنید؛ نسبت به زمانی که یک وعده غذایی سنگین را بعد از این زمان میل می‌کنید. اما مهم‌ترین مسئله این است که چه چیزی می‌خورید نه این که چه زمانی می‌خورید.

غذاهای سالم درست کنید

مقدار زیاد چربی و کالری اضافی ممکن است نشانی از روش تهیه غذا باشد. به جای سرخ کردن غذا یا تفت‌دادن آن در کره یا روغن زیاد، از کباب کردن، پختن یا آب‌پز کردن استفاده کنید. این توصیه مهم‌به رستوران‌ها نیز می‌شود که از تهیه غذاهای سرخ‌شده یا ترکیب‌شده با سس‌های غلیظ خودداری کنند.

در هر وعده، دوبار غذا نخورید

با افزایش سن، فعالیت کمتر می‌شود و ممکن است به چند صد کالری کمتر از قبل نیاز داشته باشید. برای کاهش وزن شاید لازم باشد کالری‌تان را حتی بیشتر از قبل کاهش دهید. وعده‌های کوچک‌تر و کنترل میزان کالری، با ثبت آن در یک دفترچه غذایی یا در یادداشت گوشی همراه کمک می کند تا کمتر غذا بخورید.

به آن چه می‌خورید، توجه کنید

وقتی مشغول کار، بچه‌ها و زندگی‌تان هستید، ممکن است وسوسه شوید که در حین انجام کار خوراکی بخورید یا به همراه وعده غذایی‌تان چند کار را همزمان انجام دهید. اما اگر روی غذایتان تمرکز داشته باشید، به احتمال زیاد دچار پرخوری و بلافاصله بعد از آن دچار گرسنه نخواهید شد. بنابراین برای صرف غذا بنشینید و به آن چه در بشقابتان است (نه آن چه صفحه نمایش تلویزیون یا کامپیوتر نشان می‌دهد) توجه کنید. این کار به مغز کمک می کند تا بداند چه زمانی خوب سیر می‌شوید.

نوشابه را حذف کنید

اگر قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌نوشید، به جای آن آب یا نوشیدنی‌های بدون کالری دیگر مصرف کنید. نوشیدنی‌های شیرین حاوی مقدار زیادی قند افزودنی، هستند که موجب افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می‌شوند.

زمانی را به ورزش اختصاص دهید

از میان مشاغل پشت میز نشینی، رفت‌وآمد و انجام فعالیت‌های خانوادگی، بسیاری از افراد ۴۰ ساله وقت آزاد زیادی برای انجام تمرینات ورزشی ندارند. اما انجام آن برای کاهش و کنترل وزن و برای سلامت کلی بدن مهم است. هر هفته حداقل یک ساعت و نیم تا دو ساعت فعالیت بدنی متوسط (مانند پیاده‌روی تند یا فعالیت سبک در حیاط) داشته باشید. زمان انجام و تکرار تمرینات را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و انجام تمرینات را در اولویت قرار دهید.

عضله‌سازی کنید

افراد به طور طبیعی به خصوص زنان پس از یائسگی، از بعد از ۴۰ سالگی رشد عضله‌شان کمتر می‌شود. از آنجا که ماهیچه‌ها کالری بیشتری نسبت به چربی می‌سوزانند در نتیجه میزان متابولیسم کاهش یافته و کم‌کردن وزن اضافی و چربی بیشتر، سخت‌تر می‌شود. تمرینات قدرتی، بدن‌کردن وزنه یا انجام تمرینی مانند شنا و بنشازی حداقل دو بار در هفته به حفظ عضلات بدن کمک می‌کند.

آرام باشید و استرس نداشته باشید

استرس ممکن است فرد را بیشتر در معرض خوردن غذاهای ناسالم قرار دهد و تجزیه چربی را برای بدن سخت‌تر کند. یوگا، تنفس عمیق، مدیتیشن، پیاده‌روی یا خواندن یک کتاب خوب راه‌تان کند کاهش استرس برای هر فردی، متفاوت است. بنابراین فعالیتی را انجام دهید که برایتان مفید باشد.

خوب بخوابید

عوامل مختلفی مانند بیماری‌ها، استرس، داروها و در مورد زنان، یائسگی می‌تواند میزان خواب را بعد از ۴۰ سالگی مختل کند. اما افرادی که خواب باکیفیت ندارند بیشتر در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند. اگر به دلیل مشغله کاری یا استرس خواب کمی دارید سعی کنید عادت‌هایتان را تغییر دهید و به انجام یک برنامه عادی عادت کنید.

آزمایش تیروئید انجام دهید

اگر سالم غذا می‌خورید و به طور منظم ورزش می‌کنید ولی هنوز هم نمی‌توانید وزن کم کنید، ممکن است تیروئیدتان به درستی کار نکند. این اتفاق حدودا در ۵٪ افراد رخ می‌دهد و بیشتر در زنان و افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود. علاوه بر افزایش وزن می‌تواند موجب خستگی، درد مفاصل یا ماهیچه‌ها و افسردگی نیز شود. داروها می‌توانند به درمان کمک کنند. بنابراین اگر فکر می‌کنید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، به پزشک مراجعه کنید.

کمک گرفتن از دیگران

برای بسیاری از افراد کم‌کردن وزن با همراهی افراد دیگر آسان‌تر از انجام آن به‌تنهایی است. ممکن است در محل کارتان یا همکاران مسابقه کاهش بدهید به یک گروه در شبکه‌های اجتماعی ملحق شوید یا از یک دوست بخواهید صبح زود برای پیاده‌روی شما را همراهی کند یا به باشگاه بروید. سایر افرادی که مانند شما قصد دارند وزن کم کنند، می‌توانند شما را یاری کنند تا در حین پیشرفت، مسئولیت‌پذیر باشید و مشوق شما باشند.

فوت‌دل

امروز با حافظ

شکر ایزد که ز تاراج خزان رخنه نیافت
بوستان سمن و سرو و گل و شمشادت
چشم بد دور کز آن تفرقه‌ات باز آورد
طالع نامور و دولت مادرزادت

خوشه

زهی دولت زهی رفعت
زهی بخت و زهی اختر
که مطلوب همه جان‌ها
کند از جان طلب ما را

مولانا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۹	۰۶:۱۳	۱۳:۰۳	۱۹:۵۳	۲۰:۱۲

برگه

وجود موانع، تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف‌های ارزشمند، جزم‌تر کنید.

آنتونی رابینز

گزارش روز

داستان یک عکس؛

پای حرف پیرمرد فلسطینی که زبان بدنش حرف می‌زند

در خلال درگیری‌های اخیر فلسطین، تصویری منتشر شد که پیرمردی با زبان بدن، مقتدر سر جایش در صحن مسجدالاقصی نشسته است. بعد از چند روز خبرنگارها سراغ آن پیرمرد رفتند و قصه‌اش را رویت کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مجله مهر، عکس‌ها حرف می‌زنند. شاید بشود به گزارش مکتوب یک خبرنگار که در رسانه‌ای منتشر شده گمان برد به که خبرنگار فلان رسانه اخلاق و شرفش را زیر پا گذاشته و واقعیت را وارونه نوشته است. به عکس‌ها اما نمی‌شود بدگمان شد. هر چه هم که به فلان رسانه و عکاس‌هایش بدبین باشید، سخت بتوانید قبول کنید که چیزی که در عکس نشان داده می‌شود، واقعیت، یا دست کم جزئی از واقعیت نیست. عکس‌ها اگر بخواهند جذابدارانه باشند شاید بتوانند تنها آن گوشه‌ای از واقعیت که اپراتورشان دوست دارد را به نمایش بکشند اما نمی‌توانند واقعیت را آن‌طور که نیست جلوه بدهند.

در این سال‌های اشغال و ظلم در فلسطین، هر بار که آتش درگیری‌ها و بگیر و ببندها در بیت‌المقدس بالا گرفت، رسانه‌های مختلف خبرنگارها و عکاس‌هایشان را روانه فلسطین کردند و قاب‌های ماندگاری روایت‌گر روزهای التهاب قدس شدند. قاب‌هایی که بر خلاف برخی رسانه‌ها هیچ‌وقت نتوانستند روی واقعیت سرپوش بگذارند یا آن را وارونه بازتاب بدهند.

از جمله قاب‌های یک شکل و یک حسی که در روزها و سال‌های متفاوت ثبت شده‌اند، می‌توان به قاب‌هایی اشاره کرد که در آن آرامش و استقامت مردم فلسطین در پس زمینه، خواسته یا ناخواسته نشان داده شده است. عکس‌هایی که همیشه بعد از آنکه گرد و خاک اشغال گران و آتش درگیری‌ها فرو نشسته، تازه کارشان را در شبکه‌های اجتماعی شروع کرده‌اند و تمام آنچه که باید مردم دنیا از ماجراهای چند روزه در قدس دستگیرشان می‌شده را رسانده‌اند.

از جمله این عکس‌ها عکسی است که در شانزدهم رمضان امسال در صحن مسجدالاقصی برداشته شد و چند روز بعد که اخبار دستگیری‌ها و فشارهای اشغالگران کم‌تر شد، شروع کرد به دست به دست شدن در شبکه‌های اجتماعی قابی که «معادالخطیب»، عکاس اهل بیت‌المقدس آن را ثبت کرده است.

«فوکوس» تصویر روی پیرمردی محاسن سفید و سفیدپوش است که روی یک صندلی کوچک ساده در صحن مسجدالاقصی نشسته و پای‌ش را روی پا انداخته است. در پس و پیش پیرمرد، چیزهایی در قاب ثبت شده‌اند که اصطلاحاً «فلوه» اند. «فوکوس» یک لایه شفاف در تصویر است که قطرش را اندازه دریچه دیافراگم تعیین می‌کند و به طور مکانیکی در لنز عقب و جلو می‌رود. عقب و جلو می‌رود تا جایی که سوژه را بغل بگیرد. سوژه اصلی عکس بیفتد در لایه فوکوس و هر چه در لایه‌های پس و پشتش هست برود در تاری فلو. جایی که چیزهایی در تصویر در تاری فلو هستند نتوانستند روی واقعیت سرپوش بگذارند. یا آن را وارونه بازتاب بدهند. و شاید به اندازه سوژه‌ای که در لایه فوکوس است اهمیت نداشته باشند.

لایه فوکوس در این عکس، پیرمرد را بغل کرده است و چند سوژه بی اهمیت جلوی او دارند یا اسلحه را ماله می‌روند. جلوی سوژه اصلی، چند نظامی اشغالگرند که آمده‌اند به بگیر و ببند در مسجدالاقصی و دستشان روی ماشه است. پشت سوژه اصلی هم چند صندلی خالی‌اند که احتمالا قبل از ثبت این عکس، مردمی روی‌شان نشسته بوده‌اند که یا از ترس، یا با زور نظامیان اشغال‌گر صندلی‌های صحن مسجدالاقصی را تنها گذاشته‌اند و رفته‌اند. پیرمرد اما نشسته است. بی اعتنا به سربازان و همه مردمی که صندلی‌هایشان را گذاشته و فرار کرده‌اند. آن هم بازبان بدنی که چند روز بعد از ثبت این عکس، تمام زوری که آن روز صهیونیست‌ها گذاشته بودند برای تعرض و دستگیری را شکست داده و پیامی که باید به دنیا برسد را رسانده است.

چند روز بعد از ثبت این عکس، رسانه الجزیره به صرافت می‌افتد که باید این پیرمرد را پیدا کرد. کسی که وسط تجاوز اشغالگران، این طور محکم سر جایش می‌نشیند و با روی پا می‌اندازد، حکماً یک سینه حرف دارد که برای خبرنگار ردیف کند و اصلاً اگر بیاید در دفتر خبرگزاری، می‌شود جلوی دوربین گفت و گو گرفت و هزار جور ایده دیگر که به ذهن هر خبرنگار و رسانه‌ای می‌رسد. پیرمرد اما در همان مواجهه اول با خبرنگار الجزیره نشان می‌دهد که یک شخص معمولی نیست که بشود آوردش در دفتر خبرگزاری و تصویری مصاحبه کرد.

الجزیره روایت کرده است که از طریق عکاس و بعد اهالی بیت‌المقدس، پیرمرد را پیدا کرده و به نام و نشان‌ش رسیده‌اند. مردی ۵۷ ساله که ۱۱ فرزند و ۳۶ نوه دارد و در بیت المقدس «ابوصدام» صدایش می‌کنند. ابوصدام در جواب درخواست خبرنگار الجزیره که از او دعوت کرده بود بیاید جایی مناسب برای مصاحبه، گفته بود که نمی‌تواند لحظه‌ای از مسجدالاقصی دور شود! پیرمرد گفته بود اگر می‌خواهید مصاحبه کنید بیایید همین جا در حیاط مسجد صحبت کنیم

خبرنگار الجزیره هم که چاره‌ای نداشته، تصمیم می‌گیرد این بار فرمی دیگر برای مصاحبه‌اش طراحی کند و از ابوصدام می‌خواهد که همان‌جا روی همان صندلی بنشیند و پای‌ش را همان‌طور که در عکس هست روی پا بیندازد که حالت عکس تداعی شود. بعد در همان حالت با هم بنشینند به گفت و گو. ابوصدام روی همان صندلی می‌نشیند اما درخواست پا روی پا انداختن خبرنگار را رد می‌کند. می‌گوید آن روز برای آنکه نارضایتی و تکبرم را مقابل نظامیان صهیونیست که تعرض کرده بودند نشان بدهم آن‌طور نشستم، حالا جلوی برادران مسلمانم، بدانند این کار را نمی‌کنم.

ابوصدام روایت می‌کند که آن روز، مثل همیشه برای نماز صبح به مسجدالاقصی آمده بود و بعدش هم نشسته بود در حیاط به قرآن خواندن و تسبیح گفتن که ناگهان دید نظامیان اشغالگر ریختند توی حیاط به تعرض و بی حرمتی به زائران او نشسته بود. روی همان صندلی که در عکس هست. نظامیان همه را از مسجد بیرون می‌کردند و چند بار هم خواستند او را از جایش بلند کنند اما او محکم نشسته و مقاومت کرده است.

خبرنگار الجزیره در گزارشی که از این گفت و گو تنظیم کرده، جایی به این اشاره می‌کند که این پیرمرد طوری از «صندلی» حرف می‌زند، که پیش خودم گمان می‌کنم آن یک صندلی معمولی نیست. انگار که یک منصب باشد. انگار که صندلی قدرت باشد که نخواهی از آن جدا شوی یا بخشی از وجودت که نخواهی از تو جدایش کنند.

ابوصدام، روز شانزدهم رمضان، توانست از یک صندلی که جای نشستن خودش بود در مسجدالاقصی دفاع کند. مثل نمادی از مقاومت چند ده ساله فلسطین، محکم نشست و نگذاشت آن یک صندلی هم مثل صندلی‌های دیگر با زور صهیونیست‌ها تخلیه شود. روز شانزدهم رمضان امسال هم مثل چند روز قبل وبعدش، نظامیان اشغالگر افتاده بودند به تعرض و دستگیری در مسجدالاقصی بلکه بتوانند رق را به نفع خودشان برگردانند اما چند روز بعد، تصویر پیرمرد سفیدپوش در مسجدالاقصی روایتگر تمام آنچه بود که باید به دنیا مخابره می‌شد.

قابل توجه

پیامی که در روز قدس به جهان مخابره شد

روز جهانی قدس امسال که با حضور گسترده ملت‌های آزاده در بسیاری از کشورهای جهان حتی در قلب اروپا و آمریکا برگزار شد حاوی پیام‌های مهمی بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تور نیوز، مراسم پر شکوه روز جهانی قدس ۱۴۰۱ حاوی پیام‌های زیر بود:

نخست: حضور روز قدس در تقویم جهان اسلام و بلکه تمام ملت‌های جهان نشانه‌ای است از حقانیت مواضع و دیدگاه‌های امام خمینی(ره) و انقلاب اسلامی که بر خلاف جوسازی‌های ایران هراسانه، توانسته دل‌های آزاده در سراسر عالم را به خود متوجه کند.

دوم: سخنرانی سرلشکر سلامی فرمانده در مراسم ویژه روز قدس در غزه و بازتاب گسترده جهانی این سخنرانی، اراده ملت فلسطین در رد هرگونه سازش و اعتماد به سپاه پاسداران را آشکار ساخت و نشان داد برخلاف القائات آمریکایی-صهیونیستی کسی سپاه را تروریست نمی‌داند.

سوم: حضور گسترده ملت‌ها در برگزاری روز قدس این پیام را برای رژیم موقت صهیونیستی داشت که پنهان شدن پشت دیوار کشی‌ها و حمایت‌های همه‌جانبه غرب نمی‌تواند امنیتی برای این رژیم به همراه داشته‌باشد.

چهارم: خروش جهانی روز قدس سندی بر برتری فلسطینی‌ها و جبهه مقاومت در همراه ساختن ملت‌ها با خویش است به ویژه اینکه صهیونیست‌ها و حامیانشان حتی کوچکترین فعالیت رسانه‌ای برای مقاومت فلسطین و منطقه را بر نتابیدند.

پنجم: جهانیان با برگزاری باشکوه روز قدس این پیام را برای سازشکاران و دل بستگان به برخورداری از حمایت آمریکا در ازای همگرایی با این رژیم نیز داشتند که دل بستن به مدارای که بوی تعفن آن بلند شده است، دل بستن به سرابی است که نه امنیت و نه موقعیت جهانی به همراه نخواهد داشت.

اشاره

مصرف این داروها برای شما کابوس می آورد

همه ما هر از گاهی کابوس‌هایی را تجربه می‌کنیم، اما اگر کابوس شما مکرر رخ می‌دهد ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل عمیق‌تر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانژندگی، فشار روانی، استرس و اضطراب ناشی از زندگی روزمره، یا یک ضربه خاص که به نظر بزرگ می‌رسد، مطمئناً می‌تواند باعث بروز رویاهای ترسناک شود. اما در مواقع دیگر، مشکل ممکن است شیمیایی باشد. برخی محرک‌ها می‌توانند فعالیت طبیعی مغز را در شب مختل کنند و اگر یکی از چند نوع داروی رایجی را که در این گزارش به آنها اشاره می‌شود مصرف می‌کنید، می‌تواند توضیح بسیار قابل قبولی برای ایجاد کابوس‌های شما باشد.

مسدود کننده‌های بتا باعث ایجاد کابوس می‌شوند

مسدود کننده‌های بتا نوعی داروی ضد فشار خون هستند که معمولا برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شوند. با این حال، آنها همچنین می‌توانند باعث اختلال در نحوه پاسخ مغز به «هورایی نفرین» انتقال دهنده عصبی شوند، به این معنی که می‌توانند به عنوان یک عارضه جانبی باعث بروز کابوس شوند.

با این حال، همه مسدودکننده های بتا در احتمال ایجاد اختلال خواب برابر نیستند. مطالعات نشان می‌دهند که مسدودکننده‌های بتا چربی دوست مانند «متوپرولول» و «پروپرانولول» - که برای حل شدن در چربی‌ها یا چربی‌ها طراحی شده‌اند، در مقایسه با داروهای آتنولول، ارتباط نزدیک‌تری با بروز کابوس‌های شبانه دارند.

داروهای ضد افسردگی نیز می توانند باعث ایجاد خواب های آزارده‌کننده شوند

دسته ای از داروهای ضد افسردگی که به عنوان مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) شناخته می شوند نیز به طور گسترده ای به عنوان عامل ایجاد کابوس شناخته می شوند -اما مشکل ممکن است گسترده تر از این باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ که در مجله Sleep Medicine Reviews منتشر شد، نشان می دهد که تقریباً همه داروهای ضد افسردگی (AD)، تاخیر در فرو رفتن در خواب همراه با حرکات سریع چشم (REM) را با مولاتی‌ترمی کنند و میزان خواب REM را کاهش می‌دهند.

خواب همراه با حرکات سریع چشم (Rapid eye movement sleep) یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می‌برد ولی واکنش مغز در حالت بیداری است. مشخص شده است که «پاروکستین» (که به صورت تجاری با نام Paxil فروخته می شود) باعث ایجاد اختلالات قابل توجه ای در خواب و رویا می شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که ترک مصرف داروهای ضد افسردگی SSRI ممکن است حتی مستقیم‌تر از ریژیمای مداوم SSRI با ایجاد کابوس‌های شبانه مرتبط باشد.

به همین دلیل هرگز نباید سعی کنید دز مصرفی خود را بدون مشورت با پزشک تغییر دهید.

انواع خاصی از استاتین ها می توانند رویاهای ترسناک ایجاد کنند

استاتین‌ها که اغلب برای کاهش کلسترول استفاده می‌شوند، یکی دیگر از داروهای رایجی هستند که با اختلالات خواب مرتبط هستند. اساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ که در مجله پزشکی بریتانیا (BMJ) منتشر شد، اگرچه به نظر می‌رسد کابوس‌های شبانه یک اثر نامطلوب هر از گاهی مصرف استاتین‌ها هستند، اما این موضوع به بیمار مرتبط است و باید توسط پزشک معالج تشخیص داده شود، زیرا به راحتی با توقف استاتین‌ها اصلاح می‌شود. کابوس‌های شبانه بیشتر در بیمارانی که از داروهای سیمواستاتین (Zocor)، پراواستاتین (Pravachol) و آتورواستاتین (Lipitor) استفاده می‌کنند گزارش شده است. اگر در حین مصرف استاتین متوجه تغییرات خواب شدید، در مورد جایگزین های احتمالی با پزشک خود صحبت کنید.

استروئیدها می‌توانند عامل بروز خواب های بدباشند

استروئیدها برای درمان طیف وسیعی از شرایط استفاده می شوند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ که در مجله (Federal Practitioner (FP منتشر شده است، استروئیدها معمولاً در واحد مراقبت‌های ویژه استفاده می‌شوند و تقریباً هر جمعیتی که به شدت بیمار هستند را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مطالعه FP پیشنهادمی کند که استروئیدها می‌توانند کابوس‌های شبانه را به سه روش متمایز اما مرتبط به هم یعنی با تغییر چرخه خواب و بیداری، قرار دادن مغز در حالت بیش‌انگیختگی، و فعال کردن سیستم عصبی سمپاتیک برانگیزد. دو مورد از رایج ترین استروئیدهای تجویز شده که می توانند باعث خواب های عجیب شوند، «پردنیزون» و «هنیل پردنیزون» (مدرول) هستند. اگر فکر می کنید این داروها یا هر داروی دیگری باعث کابوس یا سایر اختلالات خواب می‌شوند، با پزشک خود مشورت کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت کبد

مواد غذایی مضر برای کبد

غذاهای سرشار از قند و شکر | چربی‌های اشباع | مواد غذایی شور | نوشیدنی‌های الکلی | غذاهای آماده و صنعتی

سالمت هپاتیت بیشتر کبد با رژیم مدیترانه‌ای

مصرف چربی‌های خوب مانند روغن زیتون | مصرف متعادل و کم گوشت قرمز | مصرف منظم ماهی | مصرف انواع غلات کامل و سبوس دار | مصرف روزانه و فراوان سبزیجات و میوه

افرادی که از هپاتیت C رنج می‌برند

کاهش مصرف نمک | کاهش آهن دریافتی

افرادی که به هموکروماتوز (زیاد آهن) مبتلا هستند

پرهیز از غذاهای سرشار از ویتامین C مانند جگر، گوشت، میوه‌های خشک و ... | عدم مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C با غذاهای گیاهی حاوی آهن

افرادی که از سیروز کبدی رنج می‌برند

مصرف کمتر غذاهای پرنمکی و سنگین | مصرف فیبر بیشتر | کاهش مصرف نمک و شکر | پرهیز از گوشت‌های چرب و فرآوری‌شده

رسانه چه خبر

رنگ قرمز از نقشه کرونایی ایران پاک شد

وزارت بهداشت بر اساس تازه ترین گزارش، رنگ قرمز از نقشه کرونایی ایران پاک شد. بر اساس اعلام مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، تا هفته گذشته ۲ شهر کشور در وضعیت قرمز قرار داشتند. همچنین، ۴۸ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۳۲ شهرستان در وضعیت زرد و ۷۵ شهرستان در وضعیت آبی بودند. طبق گزارش وزارت بهداشت که مربوط به روز جمعه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱ می‌شود، وضعیت رنگ بندی شهرهای کرونایی به این شکل در آمده است که در حال حاضر، ۳۲ شهر نارنجی، ۲۲۱ شهر زرد رنگ و ۹۴ شهر آبی هستند. شهر تهران نیز همچنان در وضعیت زرد قرار دارد.

طرح تجمیع شماره‌های امدادی «خام» است

ایسنا: رئیس سابق سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران معتقد است که اجرای طرح تجمیع شماره‌های امدادی کار ساده‌ای نیست و البته طرح پیشنهادی برای تجمیع شماره‌های امدادی را نیز خام می‌داند و معتقد است که باید توجه بیشتری به زیرساخت‌ها صورت بگیرد.

خدمات صندوق ذخیره فرهنگیان به پیش از بازنشستگی می‌رسد

تسنیم: مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان گفت: در حال تهیه طرح‌هایی برای ارائه خدمات به فرهنگیان حین خدمت هستیم. جواد نوری درباره ارائه خدمات حمایتی صندوق به فرهنگیان اظهار کرد: برخی می‌گویند طبق اصول حرفه‌ای و اساسنامه صندوق نمی‌توان در دوران فعالیت و پیش از بازنشستگی به معلمان خدمات ارائه کرد در حالی که اینگونه نیست و امروز تعامل دنیا بر پایه خدمت است. وی افزود: خدمات مختلفی را می‌توان برای ارائه به فرهنگیان طراحی کرد تا باعث رضایت آنها شود در این رابطه در حال پیگیری هستیم تا طرح‌های خدماتی از جمله طرح «هزار روزه فرزندان» که ۹ ماه قبل از تولد و تا پایان هزار روز زندگی را در برمی‌گیرد طی مذاکره با بنیاد رندگی به نتیجه برسانیم. همچنین طرح‌هایی برای تأمین جهیزیه فرزندان فرهنگیان، کالای دیجیتال به ویژه موبایل و لوازم خانگی منتظر است؛ هم اکنون بسیاری از کشورهای دنیا همزمان با ارائه خدمت کار اقتصادی نیز انجام می‌دهند و ۸۰ درصد اقتصاد دنیا به سمت خدمات حرکت می‌کند. مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان متذکر شد: این موضوع را با شرکت‌های تولیدی و خدماتی پیگیری می‌کنیم و امیدواریم طی ماه‌های آینده قراردادها را منعقد و اطلاع رسانی کنیم. نوری درباره ارائه خدمات بیمه تکمیلی به فرهنگیان گفت: در حال بررسی هستیم تا سبدی از خدمات حوزه سلامت را به فرهنگیان ارائه دهیم البته در فاز نخست شامل حال همه آنها نمی‌شود و با اولویت‌بندی کار پیش می‌رود.

فاکتورهای پرخطر قلبی با ریسک ابتلا به زوال عقل مرتبط هستند

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر چه فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی بیشتر باشد، احتمال ابتلا به زوال عقل بیشتر می‌شود. تحقیقات قبلی تهدیدات سلامت قلب مانند فشار خون بالا، دیابت و چاقی را با زوال ذهنی و زوال عقل مرتبط کرده‌اند. بر اساس یافته‌های بدست آمده، وجود این فاکتورهای پرخطر با سرعت بیشتری خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل عروقی را افزایش می‌دهد. هراین فارنسورث وون سدوالد، نویسنده این مطالعه از دانشگاه لیمنا سوئد، می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که داشتن ریسک بیماری قلبی عروقی، انباشت سریع عوامل خطر بیشتر مانند فشار خون بالا و چاقی، پیش بینی کننده خطر زوال عقل است و با ظهور کاهش حافظه مرتبط است.» وی در ادامه افزود: «در نتیجه، مداخلات زودهنگام در مورد افرادی که با خطرات قلبی عروقی روبرو هستند، می‌تواند راه موثری برای جلوگیری از کاهش بیشتر حافظه در آینده باشد.» این مطالعه شامل بیش از ۱۲۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۵ سال بود که در ابتدا مشکل قلبی یا حافظه نداشتند و تا ۲۵ سال تحت نظر بودند. در پایان مطالعه حدود ۶ درصد به بیماری آلزایمر و ۲ درصد به زوال عقل ناشی از بیماری عروقی مبتلا شده بودند. در مقایسه با افرادی که خطر ابتلا به بیماری قلبی پایداری دارند، افرادی که با خطر نسرپع شده بیماری قلبی عروقی مواجه هستند سه تا شش برابر بیشتر با احتمال ابتلا به آلزایمر، سه تا چهار برابر بیشتر با زوال عقل عروقی و تا ۱.۴ برابر بیشتر با کاهش حافظه روبرو هستند.