گوناگون

زمان دسترسی به مواد مخدر کمتر از تهیه پیتزا یا ساندویچ است؟

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی کشور نسبت به اظهار نظرهایی که درباره زمان کوتاه و چند دقیقه‌ای دسترسی به مواد مخدر مطرح می‌شود، واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سردار مجید کریمی درباره اظهارنظرهایی که هـر از چندگاهی در رابطه با زمان کوتاه و چند دقیقه‌ای دسترسی به مواد مخدر مطرح می‌شود، اظهار کرد: من این اظهارنظرها را اساساً تأکید نمی‌کنم، بنده نزدیک به سه دهه است که در این حوزه [مقابله با مواد مخدر] کار می‌کنم حتی اگر من با لباس شخصی به پارک شوش بروم، آیا کسی به من مواد مخدر می‌فروشد؟ قطعاً اینگونه نیست. رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی کشور تصریح کرد: فروشندگان مواد مخدر با افراد خاصی کار می‌کنند، ساقیان مواد مخدر از ترس بازداشت توسط پلیس یا اینکه به قانون سپرده شوند، بررسی‌های زیادی درباره خریدار مـواد مخدر انجام می‌دهند تا ببینند وی به طور مثال مأمور پلیس یا مصرف‌کننده است یا خیر. وی بیان کرد: بله، امکان دارد در مناطق آلوده، ارائه و عرضه مواد مخدر بیش‌تر از سایر نقاط شـهر باشد اما اینکه در نقاط مختلف شهر فردی اراده کند که مواد مخدر در مدت پنج دقیقه به دست وی برسد، خیر اینچنین نیسـت و در این رابطه قدری غلو شده است. این مقام انتظامی متذکر شد: بعضاً در رسانه‌ها می‌بینم که عنوان می‌شود مواد مخدر زودتر از یک پیتزا یا ساندویچ دست مصرف‌کننده می‌رسد در اینکه مواد مخدر وجود دارد، شکی نیست، متأسـفانه در نقاط آلوده مواد مخدر وجود دارد و ما نیز درصدد شناسایی و و برخورد با فروشندگان مواد مخدر هستیم. کریمی تصریح کرد: اصلاً نمی‌توان جمع بست و گفت مواد مخدر در چند دقیقه به دست مصرف‌کننده می‌رسد، خدا را شکر در برخی از نقاط شهر این معضل وجود ندارد و شما اصلاً خرده‌فروش نمی‌بینید اما در مکان‌هایی که مرکز و کانون مصرف مواد مخدر است، فروشندگان مواد مخدر برای کسب سود نادرست جمع می‌شوند.

عناوین «هفته جوان» اعلام شد

عناوین دومین هفته جوان امسال که از روز ۲۱ اسفند ماه ـ که دو روز قبل از روز جوان آغاز می شود ـ اعلام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، سـال ۱۴۰۰ بر اساس تقویم دارای دو هفته جوان است که اولین هفته جوان در فروردین ماه امسال برگزار شد و دومین هفته جوان سال ۱۴۰۰ از روز ۲۱ اسفند ماه دو روز قبل از ولادت حضرت علی اکبر (ع) آغاز می شود و در روز ۲۷ اسفند ماه مصادف با سالروز ولادت حضرت قائم (عج) پایان می یابد. بر اساس اعلام معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، عناوین روزهای دومین هفته جوان سال ۱۴۰۰ بدین شرح است:

ـ روز شـنبه ۲۱ اسفند با عنوان «جوان ایرانی، ایران آینده و راهبران، گام دوم انقلاب»

ـ روز یکشنبه ۲۲ اسفند با عنوان «جوان ایرانی، جهاد تبیین و دستاوردهای انقلاب»

ـ روز دوشـنبه ۲۳ اسفند مصادف با سالروز ولادت حضرت علی اکبر(ع) و روز جوان با عنوان «جوان ایرانی، امید به آینده و نسل ما می‌توانیم»

ـ روز سه شنبه ۲۴ اسفند با عنوان «جوان ایرانی، حکمرانی نوین و مشارکت اجتماعی»

ـ روز چهارشـنبه ۲۵ اسفند با عنوان «جوان ایرانی، خانواده پایدار و زندگی سالم»

ـ روز پنجشنبه ۲۶ اسفند با عنوان «جوان ایرانی، مطالبه گری و مسئولیت اجتماعی»

ـ روز جمعه ۲۷ اسفند مصادف با سالروز ولادت حضرت قائم (عج) با عنوان «جوان ایرانی، هویت، مهدویت»

شناسایی یک عامل خطر ابتلا به دیابت

متخصصان علوم پزشکی در یک مطالعه تازه دریافتند که استفاده از سیگار الکترونیکی در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپوتنیک، بر اساس مقاله جدیدی که در نشریه تخصصی "طب پیشگیری" به چاپ رسـیده، "کارشناسان دانشکده پزشکی "جاتز هایکینز" در ایالات متحده در جدیدترین مطالعات خود به یکی دیگر از عوارض مصرف سیگارهای الکترونیکی پی برده و دریافتند که استفاده از این وسیله در افزایش خطر بروز پیش دیابت و ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.

بنابر نتایج این مطالعات به طور متوسط افرادی که از سیگار الکترونیکی یا ویپ استفاده می کنند ۱۵۴ برابر بیشتر از سـایر افراد در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بودهاند. علاوه بر این، مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی کاهش سلامت جسمی و روانی را تجربه کردهاند.

متخصصان می‌گویند که این اثرات، مشابه اثرات ناشی از کشیدن سیگار سنتی است و در صورت استفاده طولانی مدت، می‌تواند به حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

سیگار برقی یا سیگار الکترونیکی یا ویپ، وسیله‌ای است الکترونیکی که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. اگرچه این ادعا وجود دارد که احتمالاً این دسـتگاه‌ها در مقایسه با سیگارهای سنتی، عوارض کمتری دارند اما اثرات بلندمدت استفاده از آن‌ها بر بدن انسان مضر است. شواهد اولیه نشـان داده که استفاده از این دسـتگاه‌ها می‌تواند به ترک سـیگار کمک کند هرچند کارایی این دستگاه‌ها در مقایسه با سایر روش‌های ترک سیگار هنوز به اثبات نرسیده است.

فواید این دسـتگاه‌ها در کاهش معضلات ناشی از مصرف دخانیات هنوز روشـن نیست و عوارضی که تاکنون گفته شده که استفاده از این وسیله می تواند به همراه داشته باشـد شامل التهاب و حس ناخوشـایند در گلو و دهان، سرفه، سرگیجه و تهوع است و همچنین افراد غیرسیگاری در صورت اسـتفاده از این دستگاه‌ها در معرض اعتیاد به نیکوتین قرار می‌گیرند.

یک جرعه کتاب

با چرا شروع کنید
رهبران بزرگ چگونه الهام‌بخش دیگران می‌شوند؟
نویسنده:سایمون سینک
مترجم:علیرضا خاکساران
انتشارات آموخته

پیام آشنا: کتاب با چرا شـروع کنیـد اثری از سایمون سینک است که با ترجمه علیرضا خاکساران در انتشارات آموخته به چاپ رسیده است. این کتاب قرار است به یک پرسش مهم پاسخ دهد: رهبران بزرگ چگونه الهام بخش دیگران می شوند؟ این کتاب قرار است به یک چرای مهم پاسخ دهد: چرا برخی از افراد در کارشان موفق می‌شوند در حالیکه دیگران اینگونه نیستند؟

احتمالا باید پاسخ این سـوال را در نحوه رهبری کردن آن‌ها جستجو کرد: رهبرانی الهام بخش که چرایی کاری را که انجام می‌دهند، می‌دانند. سینک معتقد است اگر ما از چرایی کاری که قرار است انجام دهیم، آگاه باشیم، به راحتی می‌توان آن را به سرانجام برسانیم و چالش‌های موجود در عاشقش هستی به بهترین شکل انجام بدی. که شاید اون کار موشک هوا کردن باشه»

در حقیقت این کتاب قرار است به یک چرای مهم پاسخ دهد: چرا برخی از افراد در کارشان موفق می‌شوند در حالیکه دیگران اینگونه نیستند؟

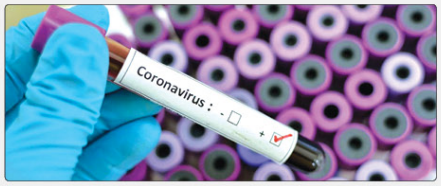
احتمالا باید پاسخ این سـوال را در نحوه رهبری کردن آن‌ها جستجو کرد: رهبرانی الهام بخش که چرایی کاری را که انجام می‌دهند، می‌دانند. سینک معتقد است اگر ما از چرایی کاری که قرار است انجام دهیم، آگاه باشیم، به راحتی می‌توان آن را به سرانجام برسانیم و چالش‌های موجود در مسیر را کنار بگذاریم. چالش‌هایی مانند مشکلات مدیریتی که در هر کاری وجود دارند و راه‌حلی ساده نیز برای از میان برداشتنشان وجود دارد.

کتاب با چرا شروع کنید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

کتاب با چرا شـروع کنید را به آن‌هایی که به یک منبع الهام و انرژی نیاز دارند، پیشنهاد می‌کنیم. اگر دوست دارید خودتان الهام‌بخش دیگران باشید و یا در کارتان به موفقیت و پیشرفت برسید، این کتاب برای شما نوشته شده است.

عوارض کووید طولانی تا یک سال باقی می‌ماند

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسـی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت طبق مطالعات انجام شده بیـش از ۸۵ درصد بیماران کووید ۱۹ طولانی از عوارض آن حتی پس از یک سال شکایت دارند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا ناجی اظهار کرد: اگرچه کووید ۱۹ در عرض ۱۴ روز فروکش می‌کند اما برخی از بیماران شکل بلند مدت (کووید طولانی) را تجربه می‌کنند. وی افزود: در کووید ۱۹ طولانی علامت‌ها برای مدت طولانی یعنی چندین ماه پس از عفونت اولیه باقی می‌ماند. عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: کووید طولانی می‌تواند باعث اختلال در عملکرد چند اندام شـود و بر کیفیت زندگی مبتلایان تأثیر منفی داشته باشد.

ناجی گفت: طبق مطالعات انجام شده بیش از ۸۵ درصد بیماران مبتلا به کووید طولانی از عوارض آن حتی پس از یک سال شکایت دارند.

به گفته وی، هیـچ درمانی برای کووید طولانی مدت به جز توصیه‌های عمومی، توانبخشی و خود مراقبتی وجود ندارد با این حال گمان می‌رود که واکسـیناسیون علیه کرونا می‌تواند در بهبود طولانی مدت عارضه‌های کرونا اثربخش باشد، اما شواهد کمی برای این احتمال وجود دارد.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه ادامه داد: در مطالعه‌ای که محققان فرانسـوی در خصوص ارزیابی اثرات واکسیناسـیون بر علائم کووید ۱۶ انجام دادهاند دریافتند که می‌توان شدت عارضه‌های کرونا بر کیفیت زندگی افراد را با کمک واکسن‌ها تغییر داد.

ناجی خاطرنشان کرد: مورد مطالعه در این تحقیق قبل از ماه می (۲۰۲۱ که به کرونا آلوده شده بودند، انجام شده اسـت. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: تیم محقق بر این عقیده است که کووید طولانی مدت به سه دلیل عفونت ویروسی پایدار، تحریک سیستم ایمنی به دلیل اجزایی از ویروس و خود ایمنی به دلیل عفونت باشد.

محض اطلاع

چگونه حافظه کاری خود را تقویت کنیم؟

حافظـه کاری مانند یک ماهیچـه انعطاف‌پذیر، قابل جابه‌جایی و تمرین‌پذیر است به همین دلیل می‌توان آن را با ورزش‌های خاص و آموزش بهبود بخشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «پژوهشگران می‌گویند تمرین‌های ذهنی ممکن است حافظه کاری را در افراد مبتلا به اختلال توجه، افزایش دهد. حافظه کاری مانند یک ماهیچه انعطاف‌پذیر، قابل جابه‌جایی و تمرین‌پذیر اسـت. به همین دلیل می‌تـوان آن را با ورزش‌های خاص و آموزش بهبود بخشید.

شما می‌توانید چالش‌های مختلف تقویت حافظه کاری را بصورت آنلاین پیدا کنید. آزمون‌های مختلفی برای بررسی سطح حافظه کاری وجود دارد که می‌تواند شما را از نظر توانایی به یاد آوردن الگوهای بصری یا به یاد آوردن اطلاعات شنیداری مورد آزمایش قرار دهد. علاوه بر این می‌توانید چند راهکار زیر را نیز برای ورزش دادن حافظه کاری‌تان امتحان کنید.

از ابزارهای تقویت حافظه آنلاین استفاده کنید

به دنبال وبگاهها یا برنامه‌هایی باشید که چالش‌هایی را ارائه می‌کنند که برای تقویت حافظه برای به یاد سپاری اطلاعات کلامی و بصری طراحی شده‌اند.

بازی‌های مغزی

برخی شـواهد نشان می‌دهد تمرین‌های شناختی که به عنوان بازی‌های مغزی نیز شناخته می‌شود، ممکن است در کنار تقویت زمینه‌های مختلف توانمندی‌های شناختی مانند توجه، حل مسأله و استدلال به بهبود حافظـه فعال نیز کمـک کند. برخـی از این بازی‌ها تمرین‌های مختلفی را برای به‌خاطرسپاری، تشخیص الگوها، برنامه‌ریزی، تیزرهای تصویری، منطق و ریاضی شامل می‌شود.

از استراتژی‌های حافظه استفاده کنید

وقتـی می‌خواهید حافظه خوبی ندارید به دنبال ابزارها و راهکارهایی باشـید که بتواند به شما در به‌یادسپاری اطلاعات مهم کمک کند. انجام کارهایی مانند به کارگیری یادبارها (نمونیک‌ها) که شـگردهایی برای یادسپاری هسـتند و فقط به تکرار مطالب اکتفا نمی‌کند، بلکه با ایجاد رابطه بین مفاهیم تازه و اطلاعات قبلی موجود در مغز که به‌راحتی یادآوری می‌شوند (مانند تصاویر برتینها، آهنگ‌ها و...) در به‌خاطرسپاری و یادآوری مطالب جدید کمک می‌کند. یادداشت اطلاعات مهم و تنظیم یادآورها در گوشی همراه ممکن است در به‌خاطرسپردن اطلاعات به کمک شما بیایند.

در هر زمان فقط یک کار را انجام دهید

از آنجا که حافظه کاری ضعیف، انجام چند کار همزمان را دشوار می‌کند، ممکن اسـت پرهیز از چند وظیفه برایتان مفید باشـد و در عوض هر زمان فقط روی انجام یک کار مشخص تمرکز کنید. تا جایی ممکن بکوشید عوامل حواس‌پرتی را از خود دور کنید. تنظیم هشدار زمان و دوری از همـه کارهایی که می‌تواند زمان‌تان را بگیرد، احتمال این که حواس‌تان به کارهای دیگر منحرف شود و فراموش کنید به کاری که مشغول بودید، برگردید را احتمالاً کم خواهد کرد.

فعالیت بدنی را فراموش نکنید

نتایج برخی تحقیقات نشـان می‌دهـد فعالیت بدنی می‌تواند روش غیر دارویی مفیدی برای مدیریت علائم اختلال توجه و بیش‌فعالی و بهبود ساختار و عملکرد مغز باشد. در جریان مطالعه‌ای مشخص شده کودکان پیش‌دبستانی که در برنامه‌های ورزشی بعد از مدرسه شـرکت می‌کردند در انجام کارهایی که نیاز به حافظه فعال دارد، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دادند.

داروهای تجویزی را مصرف کنید

داروهـای محرک معمولاً برای درمـان علائم اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی تجویز می‌شود. برخی شواهد حاکی از آن اسـت که این داروها ممکن است عملکرد نواحی خاصی از مغز را که به حافظه فعال مرتبط هسـتند نیز بهبود بخشد.

بهبود علائم میگرن

اسـیری بینی کپسایسـین درد میگرن را متوقف می‌کند. اسـتفاده از این اسیری عصب سـه قلوی مغز را بی‌حس می‌کند، جایی که میگرن و سردردهای شدید از آنجا شروع می‌شوند.

افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ نشـان داده بزرگسالانی که حداقل یک فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰ سال می‌خورنـد، احتمال مرگ خود به هر دلیلی را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهند.

افزایش سرعت متابولیسم

کپسایسین سرعت متابولیسم بدن را بیش از پیش افزایش می‌دهد. همچنین یک نورون حسی به نام TRPV1 را فعال می‌کند که به جلوگیری از تجمع چربی و کنترل اشـتهای شـما کمک می‌کند. این ترکیب تسریع کننده متابولیسم، ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

کنترل درد

کپسایسـین باعث ایجاد حس گرما در سلول های عصبی می‌شود. این ماده غذایی برای قرن‌ها برای کمک به کنترل درد استفاده شده است.

تسکین آرتریت

کپسایسـین ماده فوق‌العـاده‌ای در بسـیاری از کرم‌ها و لوسیون‌ها است که برای از بین بردن سریع درد، گرما ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده که مصرف فلفل چیلی، تنها در چند هفته ناراحتی ناشی از آرتریت و فیبرومیالژیا را به نصف کاهش می دهد.

مبارزه با سرطان

در مطالعات آزمایشـگاهی همچنین نشـان داده شده که کپسایسین سلول‌های مرتبط با بیش از ۴۰ نوع سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ، کبد، ریه، پانکراس و سرطان خون را از بین می‌برد. این ماده شیمیایی تند، نحوه عملکرد برخی از ژن‌های مرتبط با سـلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد و حتی از رشد آنها جلوگیری می‌کند.

این ۶ محصول عسل را در سبد غذایی تان قرار دهید

عسـل درمانی دو حوزه مجـزا دارد. حوزه خوراکی عسل و دوم حوزه موضعی عسل. در زمینه مصارف موضعی، عسل و موم می‌تواند ترمیم کننده بی‌نقیصی برای زخم‌ها باشد. همچنین از این ماده مفید طبیعی می‌توان به عنوان لایه بردار پوست استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، عسل طبیعی از آن دسته خوراکی‌هایی است که فواید آن دیگر نیازی به اثبات ندارد. از آنجایی که در ترکیبات این ماده غذایـی مقادیر زیادی آنتی اکسـیدان و ویتامین‌های مختلف وجود دارد که می‌تواند تقویت کننده سیسـتم ایمنـی بـدن در مقابل عفونت‌ها و بیماری ها باشـد. امروزه از عسل حتی در داروهای ناباروری نیز استفاده می‌شود. با این حال چالش اصلی در تهیه عسل همچنان طبیعی و اصل بودن ترکیبات آن است.

هرچند مصرف عسـل های طبیعی می‌تواند فواید بسیاری داشته باشد، اما امروزه شاهد فروش عسل‌های تقلبی در بازار هستیم. عسلهایی که نه تنها سـودی برایمان ندارد بلکه مصـرف دراز مدت آن می تواند منجر به بروز بیماری و عوارض جسمی شود. در همین راسـتا و برای بررسی اجمالی خواص این ماده غذایی و تشخیص عسل های طبیعی و تقلبی با «دکتر علیرضا یارقلی» متخصص طب ایرانی گفت و گو کردیم.

عسل، ضمادی برای ترمیم زخم‌ها

ابتدا بهتر اسـت بدانیم عسل درمانی دو حوزه مجزا دارد، حوزه خوراکی عسل و دوم حوزه موضعی عسل. در زمینه استفاده از عسل برای مصارف موضعی می توان از عسل و موم عسل برای ترمیم زخم‌ها استفاده کرد همچنین از این ماده مفید می‌توان به عنوان لایه بردار پوست بهره برد.

در اصطلاح طب ایرانی عسـل ماده‌ای جالبی است و در برخی مواقع برای درمان افرادی که صورتشـان جوش زده است توصیه و استفاده می‌شود. در عین حال عسل نقش یک عایق بسیار خوب را دارا است و در مواقعی که نگران باشـیم زخم‌ها دچار عفونت می‌شوند، محل را با عسل پانسمان می‌کنیم. استفاده از این ماده مفید دارویی صرفا به کشور ما ختم نمی‌شود بلکه بسیاری از کشـورهای پیشرفته دنیا هم برای درمان برخی بیماری‌ها از این دارو استفاده می‌کنند به طوری که امروز از عسـل در تولید داروها هم استفاده می‌شود. برای درمان و جلوگیری از عفونت زخم‌های باز و عفونی استفاده از عسل جایگاه ویژه‌ای دارد. به طور مثال می‌توان برای درمان زخم‌های عمیق و حتی زخم بستر که درمان آن به تعویق افتاده است از عسل استفاده کرد.

از مصرف این ۶ محصول غافل نشوید

در حوزه درمان خوراکی عسل باید دانست که عسل ماده غذایی عمومی و مقوی برای بدن است. هر زمان که احسـاس ضعف کردید از عسل استفاده کنید. بهترین خوراکی برای جلوگیـری از ضعف بدنی یا تقویت بدن عسل است. ترکیب گیاهی گیاهان عسل نیز مهم است. یعنی اینکه زنبور از چه گیاهی برای تولید عسل تغذیه کرده باشد نقش تعیین کننده‌ای در خواص عسل دارد. اسـلو! زنبور عسل شش محصول دارد که هر شـش تای آنها معجزه‌آسا است. اولین محصول نیش زنبور عسـل است. دومین محصول خود عسل ـ سومین محصول موم عسل ـ برموم عسل و گرده گل عسل دیگر محصولات مهم درمانی و تقویتی تولید شده از زنبور هسـتند. هر کدام از این محصولات خاصیت خاصی دارند.

عسل درمانی برای درمان نابارروری

موم عسـل یکی از بهترین داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی به حساب می آید، برای درمان عفونتها و درمان بسیاری از بیماری‌های ویروسی موثر است. این محصول بـرای درمان زگیـل و درمان برخی سـرطان‌ها اثر مثبت دارد که این موارد در علم روز به اثبات رسیده است. گرده گل عسل یکی از مقوی ترین مواد غذایی برای قوای جنسی، بارداری و باروری بسیار موثر است. غذای بسیار کامل و خوبی است و جزو غذاها به شمار می‌رود.

همچنین موم عسل اثرات خوبی در حوزه خوراکی و موضعـی دارد و برخی داروهای موضعی از موم عسل درست شـده‌اند. زهر زنبور عسل نیز برای درمان بسیاری از بیماری‌های سیستم ایمنی موثر است. و فواید عسل نیز برای عموم مردم شناخته شده است.

تقویت ریه با عسل

تهیه یک ماده ترکیبی از عسـل که می‌تواند نقش برزایی در پیگشیری و درمان بیماری‌های ریه و در ذات الریه، ذات الجنب، سـرفه، خرخر، تنگی نفس، خشونت ریه و گرفتگی صداداشته دارد را بدانید. عسل به عنوان مکمل در کنـار داروها می تواند به درمان بیماری کمک کند. ماه‌العسل یکی از ترکیبات مفید عسل اسـت. برای طرز تهیه ماه‌العسل ساده روش های متفاوتی در کتاب های مختلف توصیه شـده اسـت، ماده مشترک در تمام آنها آب و عسل است. اما میزان ترکیب آب با عسل و مدت زمان جوشاندن آن متفاوت است.

عمومی ترین روش تهیه ماه‌العسـل به این صورت است یک واحد عسل را به همراه ده واحد آب حرارت دهیم تا تلذاره محصول به هفت واحد برسـد. سـپس می‌توان آن را استفاده کرد. یکی از بهترین مسلهات برای سـردی جات است و اثرات بسیار خوب و قوی برای تقویت ریه دارد. از هر طرف به عسل نگاه کنیم می‌بینیم که خواص درمانـی دارد. اما لزوما مصرف بی‌رویه عسل هم مضرات خود را دارد.

در مصرف عسل زیاده‌روی نکنید

زیاده روی در مصرف عسل عارضه دارد. عسل گرم اسـت و مصرف آن برای افراد گرم مزاج باید با احتیاط همراه باشد. مصرف بیش از حد هر ماده غذایی قطعا عارضه دارد و مضر است. فردی که مداوم پوسـتش جـوش یا کهیر می زند به هیچ وجه نباید عسـل مصرف کند یا با دسـتور پزشک اقدام به مصرف آن کند به دلیل اینکه ممکن است بیماری شدیدتر شود. افراد دیابتیک هم نباید عسل زیاد کنند. این افراد نباید بیشـتر از یک قاشـق غذاخوری در روز عسل مصرف کنند و این باور که عسل برای بیماران دیابتی مضر نیست باوری اشتباه است.

تغذیه زنبورها بـا آنتی بیوتیک برای تولید محصول بیشتر!

متـاسفانه شاهد این هستیم که زنبورها برای تولید عسل بیشـتر با آنتی بیوتیک تغذیه می‌شوند. استفاده از این آنتی بیوتیک نه تنها برای زنبور مشکل ایجاد می کند بلکه می تواند برای انسان هم دارای عوارض باشد. متـاسفانه امروز می‌بینیم که تغذیه زنبور عسل با آنتی بوتیک ها رواج بیشـتری نسبت به گذشته یافته است. تغذیه بی مهابای زنبور با آنتی بیوتیک مضر اسـت و برخی کندوداران بدون توجه به عوارض آن برای سلامت زنبور و انسان اقدام به این کار می کنند. این ماده روی بافت عسل آلرمیگلارد و مصرف آن توسـط انسان باعث می شود این دارو وارد بدن ما شـود. زنبورها نیز با مصرف آنتی بیوتیک وقتی یکبار که عسل ریزی کنند می میرند و عمرشان کوتاه می‌شود.

چگونه عسل طبیعی تهیه کنیم؟

بسیاری از محصولاتی که با نام عسل به دست ما می رسید عسل نیست و از زنبور ترشح نشده است. این محصولات شیره ذرت یا شیره سیب زمینی هسـتند و به آنها اسـاس عسل می‌زنند. برای خرید عسل تنها باید به فروشنده ای که تولید کننده نیز است اطمینان کرد، بسیاری از عسل‌ها فعال در آزمایشگاه‌ها هم مراحل گرفتن استاندارد را می گذارند اما عسل نیستند. هرچه عسل ناخالصی کمتر داشته باشد اسـتاندارد بهتری دارد و به طبیعت معجزه گرش نزدیک تر است.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

۶ خاصیت مهم فلفل تند

فلفل‌های چیلی (تند) به دلیل بهبود طعم و مزه بیشتر وعده های غذایی، محبوبیت زیادی دارند.

به گزارش پیام آشنا: دویچه وله به نقل از نشریه تخصصی "مدیسین‌نت" نوشت: وجود نوعی ماده شیمیایی موسوم به "کپسایسین" در فلفل تند، فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت بدن دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بهبود علائم میگرن

اسـیری بینی کپسایسـین درد میگرن را متوقف می‌کند. اسـتفاده از این اسیری عصب سـه قلوی مغز را بی‌حس می‌کند، جایی که میگرن و سردردهای شدید از آنجا شروع می‌شوند.

افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ نشـان داده بزرگسالانی که حداقل یک فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰ سال می‌خورنـد، احتمال مرگ خود به هر دلیلی را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهند.

افزایش سرعت متابولیسم

کپسایسین سرعت متابولیسم بدن را بیش از پیش افزایش می‌دهد. همچنین یک نورون حسی به نام TRPV1 را فعال می‌کند که به جلوگیری از تجمع چربی و کنترل اشـتهای شـما کمک می‌کند. این ترکیب تسریع کننده متابولیسم، ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

کنترل درد

کپسایسـین باعث ایجاد حس گرما در سلول های عصبی می‌شود. این ماده غذایی برای قرن‌ها برای کمک به کنترل درد استفاده شده است.

تسکین آرتریت

کپسایسـین ماده فوق‌العـاده‌ای در بسـیاری از کرم‌ها و لوسیون‌ها است که برای از بین بردن سریع درد، گرما ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده که مصرف فلفل چیلی، تنها در چند هفته ناراحتی ناشی از آرتریت و فیبرومیالژیا را به نصف کاهش می دهد.

مبارزه با سرطان

در مطالعات آزمایشـگاهی همچنین نشـان داده شده که کپسایسین سلول‌های مرتبط با بیش از ۴۰ نوع سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ، کبد، ریه، پانکراس و سرطان خون را از بین می‌برد. این ماده شیمیایی تند، نحوه عملکرد برخی از ژن‌های مرتبط با سـلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد و حتی از رشد آنها جلوگیری می‌کند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸