گوناگون

سن واکسیناسیون کرونا ۲ سال کاهش یافت

وزیر بهداشت در نامه‌ای به معاون بهداشت دستور کاهش دو ساله سن تزریق واکسن کرونا و واکسیناسیون محیط‌بانان را صادر کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، سعید نمکی در نامه‌ای به علیرضا رئیسی، معاون بهداشت نوشت: ضمن قدردانی مجدد از تلاش کلیه دست‌اندرکاران واکسیناسیون علیه کرونا، پیرو مکاتبات قبلی درمورد گروه‌های هدف واکسیناسیون، از آنجا که قسمت عمده جمعیت هدف اعلام شده واکسینه شده‌اند و ثبت نام شدگان جدید نیز در روزهای آتی تحت پوشش قرار می‌گیرند، شایسته است کلیه استان‌ها سن پوشش واکسیناسیون را به مدت دو سال کمتر از سن گروه هدف قبلی (۵۳ سال) اعلام کرده و نسبت به ثبت نام در سامانه، نوبت‌دهی و تزریق اقدام کنند.

ضمناً نظر به این که محیط بانان و حافظان عرصه محیط طبیعی و جنگل‌ها در پاسگاه‌های محیط‌بانی و جنگل‌بانی ممکن است در کنار هم باعث انتقال بیماری شوند، شایسته است سریعاً نسبت به اخذ لیست این گروه از سازمان‌های مربوطه اقدام و واکسیناسیون آن‌ها انجام شود.

اختلال در خواب احتمال مرگ ناگهانی را دو برابر افزایش می‌دهد

به گفته محققان، آینه خواب (اختلال در خواب) خطر مرگ ناگهانی را دو برابر افزایش می دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات جدید نشان می‌دهد آینه خواب که در آن مجراهای هوایی فرد در طول خواب بارها مسدود شده و باعث قطع تنفس می‌شود، ممکن است خطر ابتلاء به فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر و نارسایی احتقانی قلب را هم افزایش دهد.

برای این مطالعه، تیمی از محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا ۲۲ مطالعه را بررسی کردند که شامل بیش از ۴۲۰۰۰ بیمار در سراسر جهان بود. بررسی آنها نشان داد که افراد مبتلا به آینه انسدادی خواب، بیشتر در معرض خطر مرگ ناگهانی قرار دارند و با افزایش سن این خطر افزایش می‌یابد.

«آنا استونگو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که این عارضه می‌تواند تهدیدی برای جان فرد باشد.»

وقفه‌های مکرر در تنفس در آینه خواب، اکسیژن رسانی به سلول‌ها را قطع می‌کند که می‌تواند منجر به عدم تعادل آنتی اکسیدان‌ها در بدن شود. به گفته محققان، این عدم تعادل به سلول‌ها آسیب می‌رساند و ممکن است روند پیری را تسریع کرده و منجر به بروز بسیاری از مشکلات سلامت شود.

به گفته محققان، فشار مداوم مجاری هوایی (CPAP) درمان استاندارد آینه متوسط تا شدید است. CPAP جریان مداوم هوای تحت فشار را از طریق ماسکی که در خواب استفاده می‌شود، فراهم می‌کند. جریان هوا مسیر هوایی را باز نگه می‌دارد و از مکث در تنفس جلوگیری می‌کند در حالی که سطح طبیعی اکسیژن را بازیابی می‌کند.

استونگو خاطرنشان کرد که آینه خواب، می‌تواند خطر مرگ ناگهانی را از چند جهت افزایش دهد: از جمله کمبود اکسیژن مداوم به بافت‌ها؛ که تکه شدن خواب؛ التهاب؛ و فعال شدن مزمن سیستم عصبی.

احتمال پیشرفت سرطان با مصرف مداوم بادام زمینی

به گفته محققان، مصرف مداوم بادام زمینی توسط بیماران سرطانی احتمال گسترش سرطان را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، نتایج مطالعه محققان دانشگاه لیورپول انگلستان نشان می‌دهد که آفلاتوکسین بادام زمینی (PNA)، پروتئینی که به کربوهیدرات‌ها متصل می‌شود و پس از خوردن بادام زمینی به سرعت وارد گردش خون می‌شود، با سلول‌های دیواره عروق خون (اندوتلیال) در تعامل است و مولکول‌هایی به نام سیتوکین تولید می‌کند.

سیتوکین های مورد بحث شامل IL-۶ و MCP-۱ از محرک‌های شناخته شده متاستاز سرطان هستند. افزایش تولید سیتوکین باعث می‌شود که سایر سلول‌های اندوتلیال مولکول‌های چسبندگی سطح سلولی بیشتری ارائه دهند و آنها را برای سلول‌های تومور در گردش جذب‌تر کرده و در نتیجه متاستاز را به طور بالقوه تحریک نمایند.

در مطالعه قبلی، پروفسور «لو گانگ یو» و همکارانش گزارش کردند که PNA در حال گردش در جریان خون به یک زنجیره قند مخصوص متصل می‌شود که عمدتاً در سلول‌های پیش سرطانی و سرطانی ایجاد می‌شود و با پروتئین بزرگ‌تری که در سطح سلول‌های تومور در جریان خون متجلی می‌شود، تعامل می‌یابد.

این تعامل باعث ایجاد تغییراتی در پروتئین بزرگ‌تر شده و در نتیجه مولکول‌های چسبندگی در سطح سلول سرطانی متجلی شده و باعث می‌شود سلول‌های سرطانی محکم‌تر شوند و به رگ‌های خونی اتصال یابند. همچنین به سلول‌های سرطانی اجازه می‌دهد تا توده‌های کوچکی ایجاد کنند که بقای سلول‌های سرطانی را در گردش بدن طولانی می‌کند. بسیاری از سرطان‌های اپیتیال از طریق عبور از طریق جریان خون به سایر اندام‌ها سرایت می‌کنند.

به گفته پروفسور لوگانگ یو: «اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، اما این مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد بادام زمینی توسط بیماران سرطانی ممکن است خطر گسترش متاستاز را افزایش دهد.»

محققان معتقدند این احتمال وجود دارد که PNA در گردش خون، حداقل در سطوح نسبتاً بالایی که اندکی پس از مصرف یک دوز حجیم بادام زمینی یافت می‌شود، می‌تواند تأثیر بیولوژیکی قابل توجهی بر سلول‌های تومور در گردش داشته و احتمال خطر متاستاز را افزایش دهد بنابراین بهتر است بیماران سرطانی از مصرف زیاد یا مکرر بادام زمینی اجتناب کنند.

یک جرعه کتاب

شازده‌کوچولو
نویسنده: آنتوان‌دوسنت‌اگزوپری
مترجم: احمدشاملو
انتشارات‌نگاه

پیام آشنا: شازده کوچولو اثر ماندگار نویسنده فرانسوی، آنتوان دو سنت اگزوپری، محبوب‌ترین کتاب برگزیده مردم قرن بیستم و کتاب قرن است. داستان کتاب شازده کوچولو درباره سفر شهریار کوچولویی است که از سیارهاش، اخترک ب۶۱۲ به زمین سفر می‌کند و ماجراهای سفرش را روایت می‌کند.

کتاب شازده کوچولو را احمد شاملو، ترجمه کرده است.

درباره کتاب شازده کوچولو

شازده کوچولو، که در اخترک ب۶۱۲ ساکن است روزی تصمیم می‌گیرد سفر کند. او در سیاره‌اش گلی دارد که حسابی مغرور است اما دوستش دارد. شازده کوچولو وقتی به زمین می‌رسد، مردی را می‌بیند که خلبان هواپیمایی است که خراب شده است. دوستی و رابطه‌ی عمیق و زیبایی بین شازده کوچولو و خلبان شکل می‌گیرد. این دوستی به مرد کمک می‌کند تا معنای زندگی واقعی را پیدا کند. خلبان دوباره به یاد می‌آورد که زندگی کردن بدون سوال پرسیدن، بدون عشق و بی حضور بچه‌ها بی‌معنا است. شازده کوچولو در سفرش آدم بزرگ‌های عجیب غریبی را می‌بیند که هرکدام دلایل عجیب غریبی برای کاری که انجام می‌دهند دارند و مرتب یادآوری می‌کند که این آدم بزرگ‌ها راستی راستی عجیبند...

درباره آنتوان دو سنت اگزوپری

آنتوان دو سنت اگزوپری در ۲۹ ژوئن ۱۹۰۰ در لیون فرانسه متولد شد. اگزوپری تا قبل از جنگ جهانی دوم، خلبان تجاری موفقی بود. با آغاز جنگ، به نیروی هوایی فرانسه در شمال آفریقا پیوست. اگزوپری کتاب شازده کوچولو را با الهام از دیدار با کودکی در آفریقا، نوشته است. کتاب شازده کوچولو به بیش از سیصد زبان ترجمه شده و بارها مورد اقتباس تئاتری و سینمایی قرار گرفته است. آنتوان دو سنت اگزوپری در ۱۹۴۴ در حادثه‌ای که برای هواپیمایش رخ داد درگذشت. او بعد از مرگ به عنوان قهرمان ملی فرانسه شناخته شد.

خواندن کتاب شازده کوچولو را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

کتاب شازده کوچولو از زیباترین داستان‌های کوتاهی است که تا به حال نوشته شده است. خواندن این کتاب را به تمام علاقه‌مندان پیشنهاد می‌کنیم. افرادی که دوست دارند اثری عمیق و متفاوت درباره‌ی زیبایی‌های زندگی بخوانند، کتاب شازده کوچولو را جذاب و خواندنی می‌یابند.

۳۰ تا ۳۴ ساله‌ها بیشترین ولادت‌های ثبت شده را از آن خود کردند

طبق آخرین گزارش مرکز آمار ایران، بیشترین ولادت‌های جاری ثبت شده در پاییز ۹۹ مربوط به مادران و پدران گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مطابق با آمار منتشره از سوی مرکز آمار ایران، اگرچه در سه ماهه نخست سال ۹۹ بیشترین ولادت جاری ثبت شده برای مادران معطوف به گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ ساله بوده اما همین آمار در تابستان و پاییز ۹۹ برای مادران ۳۰ تا ۳۴ سال ثبت شده است.

این در حالی است که بیشترین ولادت‌های جاری ثبت شده برای مادران در ۹ ماهه نخست سال ۹۸ به زنان ۲۵ تا ۲۹ سال باز می‌گردد.

بیشترین ولادت جاری ثبت شده برای پدران در ۹ ماهه نخست سال ۹۹ نیز همانند سال ۹۸ به گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال معطوف می‌شود.

میانگین سنی مادران در ولادت‌های ثبت شده و در ۹ ماهه نخست سال ۹۹ نیز در نقاط شهری و روستایی ۲۹ سال است. اگرچه این آمار برای پدران در بهار ۹۹ به ۳۳ سال معطوف می‌شود اما در تابستان و پاییز ۹۹ به ۳۴ سال رسیده است.

روزنه

بازنشستگی و چند راهکار برای عبور از چالش سالمندی

عضو انجمن علمی روان‌پزشکان ایران با تاکید براینکه بازنشستگی از دوران متمایز زندگی است، گفت: سالمندان و بازنشستگان برای گرفتار نشدن در چالش سالمندآزاری و بیماری، باید هنر، حرفه یا علاقه مندی خود را دنبال کنند تا در عنفوان بازنشستگی دچار سرخوردگی نشوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، از سال ۱۳۸۶ در تقویم رسمی کشور، روز ۱۴ مردادماه برابر با ۲۵ ذی الحجه به عنوان روز "خانواده و تکریم بازنشستگان" درج شده است. علت انتخاب این روز، شأن نزول آیه «هل اتی» در سوره انسان که به خانواده و استحکام پایه‌های آن پرداخته، عنوان شده است. همچنین در شورای فرهنگ عمومی اتفاق نظر بر این بود، که روز بازنشستگان با یک روز در تقویم رسمی کشور تلفیق شود که بهترین روز برای این منظور روز ۲۵ ذی الحجه یعنی روز خانواده بود. در دین مبین اسلام خانواده یکی از مهم‌ترین ارکان جامعه محسوب می‌شود که پایبندی به خانواده و جلوگیری از بی‌بندوباری و همچنین ارتقاء جایگاه و تحکیم بنیان خانواده از جمله مسائلی است که به آن سفارش فراوان شده ضمن اینکه احترام و تکریم سالمندان در خانواده به شدت مدنظر و توصیه قرار گرفته است. سالمندان و بازنشستگانی که پیش از این به عنوان ریش سفیدان در خط مقدم مشاوره به دختران و پسران جوان یا در آستانه ازدواج بودند اما با تغییر بافت و وضعیت زندگی، کم کم به حاشیه رانده شده اند تا آنجا که به گفته کارشناسان اجتماعی، امروز با آسیب‌هایی همچون سالمند آزاری و رها شدن سالمندان روبه رو هستیم.

موضوعی که به باور عضو انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، سالمندان و بازنشستگان برای گرفتار نشدن در این چالش و وضعیت، باید از جوانی به فکر خود باشند و هنر، حرفه یا علاقمندی خود را دنبال کنند تا در عنفوان بازنشستگی دچار سرخوردگی نشوند.

فرید فدایی با تاکید بر اینکه سالمندی هم یکی از دوره های متمایز زندگی است که وظایفی از فرد سالمند سلب و وظایفی دیگر بارگذاری می شود، اظهار کرد: سالمندی جنبه های جسمی، روانی و اجتماعی دارد به این مفهوم که سن تقریبی افراد نشان دهنده سن زیست شناختی آنان یا نقشی که در اجتماع بازی می کنند نیست که متاسفانه به خاطر عدم درک این مساله، خیلی از مواقع تعارض هایی به وجود می آید.

به باور این روانپزشک قراردادن افراد دارای سن ۶۵ سال در رده سالمندان یک قراردادی است که «بیسمارک» صدراعظم آلمان در قرن نوزدهم پایه های آن را گذاشت تا سنی باشد که در آن کارکنان با گرفتن مستمری از کار فارغ شوند. در حالی که در آن دوران، در نظام سنتی کشور ما چیزی به عنوان بازنشستگی وجود نداشت به این معنا که وقتی سن فرد بالا می رفت هنوز به کار ادامه می داد یا حرفه مورد نظر را به عنوان استادکار به شاگردان تعلیم می داد و بر آن ها نظارت می کرد ضمن اینکه با بالا رفتن سن، لرج و قرب آنها کاسته نمی شد بلکه به عنوان ریش سفید، طرف اعتماد و مشورت قرار می گرفت.

وی با بیان اینکه متاسفانه در نظام جدید اداری، موقعیتی به وجود آمده است که فردی که هنوز توانایی انجام کار دارد و تازه تجربه و کارایی او به اعلا رسیده است به ناگهان از کار بازنشسته می شود، خاطرنشان کرد: این موضوع هم جامعه را از فرد ماهر محروم می کند و هم به ناگهان وضعیت فرد را تغییر می دهد و او را از محیط خوگرفته جدا می کند و ارتباط اجتماعی او را محدود می کند.

فدایی، بروز نشانه های بیماری در افراد سالمند را یکی از علائم و عوارض بازنشستگی عنوان و تصریح کرد: در مورد زنان هم همینگونه است و بانوان خانه دار، زمانی که فرزندان ازدواج کرده یا برای کار و تحصیل خانه را ترک کرده‌اند به ناگهان احساس می کنند که آشیانه خالی شده است در نتیجه با شکایت جسمی آنان روبه رو می شویم که اکثر اوقات این دردها جسمی نیستند بلکه نیاز جلب توجه خود را به صورت بدنی ابزار می کند. زمانی که با کلام نمی تواند به فرزندان یا نوه ها بگوید نیاز به توجه دارد. وی تاکید کرد: باید ارتباط صمیمی افراد سالمند با اعضای خانواده و محل کار قبلی برقرار بماند تا به ناگهان با خلاء روبه رو نشوند.

بازنشستگان و سالمندان چه کنند تا دچار معضل سالمندآزاری نشوند؟

فدایی در پاسخ به این پرسش که چه توصیه ای به سالمندان و بازنشستگان دارید تا از این وضعیت دوری بجویند، گفت: درواقع هر شخص یا فرد باید از دوران نوجوانی و جوانی به دنبال علایق و سرگرمی های مورد علاقه خود باشد. تا زمانی که بازنشسته شد فرصت را غنیمت شمارد که با فراغ بال به این علاقه خود بپردازد.

وی افزود: این علاقه ممکن است کار هنری، مسوولیت اجتماعی یا همفریقی باشد تا نه تنها احساس خلاء نکند بلکه احساس رضایت از زندگی داشته باشد. بهینه است که فرهنگسراها یا سرای محله این امکان را فراهم کند تا سالمندان گرد هم آیند و هنر و حرفه خود را به نمایش گذاشته یا آموزش دهند.

عضو انجمن علمی روان‌پزشکان ایران تاکید کرد: خیلی بهتر است که یک زن و مرد سالمند که با هم زیر یک سقف زندگی می کنند در کنار دوستی و صمیمیت با هم، به این توانایی برسند که به تنهایی هم می توانند از عهده امورات و سرگرم کردن خود بر آیند و دوستانی را برای این دوران کنار بگذارند تا اگر زوج یا زوجه به سفر رفت یا فوت کرد، فرد باز هم دستاویزی برای ادامه زندگی داشته باشد.

فدایی یادآور شد: دیدار افراد سالمند توسط فرزندان و نوه ها یک ضرورت جدی و لازم است اما با تغییر بافت زندگی با موضوع سالمندآزاری جسمی، مالی و عاطفی روبه رو شده ایم به این معنا که متاسفانه یک سالمند که نمی تواند کارهای خود را انجام دهد مورد ضرب و شتم چون تخم‌ها قرار می گیرد، یا به دلیل شرایط بد اقتصادی از سوی فرزندان مورد آزار مالی قرار می گیرد یا از دیدن نوه ها و سایر بستگان محروم می شود که به آن سالمندآزاری عاطفی گفته می شود.

این روانپزشک تصریح کرد: باید جوان ترها کمک کنند تا سالمندان بتوانند حوایج خود را برطرف کنند یا آنان را به سفر و گردش ببرند یا او را در برطرف کردن کارها حمایت کنند.

در جمع بندی صحبت‌های این روانپزشک می‌توان گفت با تغییر رشد جمعیت، زنگ خطر افزایش جمعیت سالمند در کشور به صدا درآورده و کارشناسان و مسوولان را بر لزوم برنامه‌ریزی برای این مساله که آینده اقتصادی و اجتماعی کشور را تحت‌تاثیر قرار خواهد داد، واداشته است.

موضوعی که در کنار فرهنگ سازی فضای درونی و بیرونی خانواده و تاثیر بسزای آن در شادابی و تداوم سایه سالمندان بر سر فرزندان، نیاز به ایجاد فضاهای مناسب برای بازنشستگان و سالمندان را دوچندان کرده است. از همین رو، ایجاد فضا سازی مناسب شهری؛ باید مورد توجه معماران و طراحان شهری و سیاستگذاران شهری قرار گیرد تا حق طبیعی این اقشار اجتماعی در استفاده و کاربری فضاهای شهری فراهم شود.

مصرف میوه و سبزیجات با زوال حافظه مقابله می کند

نتایج یک مطالعه ۲۰ ساله از دانشگاه هاروارد نشان داده است که خوردن سه وعده میوه یا سبزیجات رنگارنگ در روز می تواند از زوال حافظه در سنین بالاتر جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساوند هلث، میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن دارای مواد شیمیایی تقویت کننده سلامتی به نام فلاونوئیدها هستند که بیشترین منبع آن پرتقال، بلوبری، توت فرنگی و سیب است.

این تحقیقات نشان داد افرادی که روزانه ۶۰۰ میلی گرم فلاونوئید مصرف می‌کنند، ۲۰ درصد کمتر در معرض زوال شناختی قرار دارند. از این رو محققان افراد را به مصرف مواد خوراکی زیر توصیه می کنند.

توت فرنگی منبع عالی ویتامین C و سرشار از آنتی اکسیدان است که ممکن است برای سلامت قلب و قند خون مفید باشد.

سیب سدیم کمی دارد و می‌تواند کلسترول را کاهش دهد. آنها منبع خوبی از فیبر هستند و یک عدد سیب به طور متوسط حاوی ۱۰۰ کالری است.

بلوری سرشار از پتاسیم است، می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد و همچنین ضد التهاب است.

پرتقال سرشار از ویتامین C و همچنین مواد معدنی و آنتی اکسیدان است. آنها خطر بیماری قلبی و سنگ کلیه را کاهش می‌دهند.

فلفل سبز یک ماده غذایی سرشار از آهن است، به این معنی که مصرف منظم آن در وعده‌های غذایی می‌تواند از کم خونی و فقر آهن جلوگیری کرده و آن را درمان کند.

توت سیاه‌حاوی مواد معدنی از جمله پتاسیم، منیزیم و کلسیم و همچنین ویتامین‌های A ، C ، E و بیشتر ویتامین‌های گروه B است.

گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان، منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله پتاسیم، کلسیم و اسید فولیک دارد.

کرفس دارای ۱۲ ماده مغذی آنتی اکسیدانی در یک ساقه است و از سلول‌ها، عروق خونی و اندام‌ها در برابر آسیب اکسایشی محافظت می‌کند.

گلابی سرشار از آنتی اکسیدان های ضروری، ترکیبات گیاهی سالم و فیبر غذایی است. آنها فاقد چربی و کلسترول هستند.

هویج منبع خوبی از فیبر، ویتامین A۱، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌هاست. آنها همچنین با کاهش کلسترول مرتبط هستند.

لیموترش حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. ممکن است به کاهش وزن کمک کرده و خطر بیماری‌های قلبی، کم خونی و سرطان را کاهش دهد.

انبهک میان وعده عالی کم کالری است که سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین‌های A ، E ، K ، B۶ و B۵ است.

سیب زمینی شیرین سرشار از فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی متعددی مانند آهن، کلسیم، سلنیوم، ویتامین B و ویتامین C است.

زردآلو کاری کم و آنتی اکسیدان بالایی دارد که با رادیکال‌های آزاد مقابله می کند. نوع خشک شده آن به عنوان یک میان وعده سالم عالی است.

ملون کالری و چربی کمی دارد، همچنین دارای ویتامین‌های ضروری از جمله C و مواد معدنی به علاوه میزان زیادی آب است.

بادمجان می‌تواند منبع عالی فیبر و همچنین ویتامین B۱ و B۶ و پتاسیم باشد.

هندوانه برای رفع تشنگی بسیار مفید است و حاوی اسید آمینه‌ای به نام سیترولین است که می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد.

آلو با وجود ترکیبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله منیزیم، می‌تواند به کاهش استرس و خستگی کمک کند.

انگور ملو از مواد مغذی از جمله ویتامین C ، K و B۶ است. آنها همچنین دارای پتاسیم برای تنظیم سیگنال‌های عصبی هستند.

آب پرتقال، نوشیدن یک لیوان کوچک در حد متعادل می‌تواند مقدار زیادی ویتامین C و همچنین افزایش پتاسیم را برای شما به ارمغان بیاورد.

آب گریپ فروت حاوی منیزیم، کلسیم و ویتامین A است که برای حفاظت از سیستم ایمنی بدن و سلامت پوست و چشم مهم است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

نباید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

@Minimalha
Minimalha.Baraye.Zendegi
Minimalha
MinimalForLife

تازه های سلامت

بهترین مکمل ها برای رفع خستگی را بشناسید

خستگی واژه ای است که برای توصیف کمبود انرژی استفاده می شود. خستگی می تواند تأثیر جدی بر سلامت داشته باشد. انگیزه و توانایی تمرکز را از بین ببرد و در صورت عدم درمان مشکلات دیگری ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است باعث خستگی شود و بسیاری از آنها با استفاده از مکمل های بدون نسخه و تغییر در شیوه زندگی به راحتی قابل حل هستند.

خستگی می تواند ناشی از موارد مختلفی مانند نداشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی، نوشیدن الکل، استرس هیجانی، کم خوابی و عدم فعالیت بدنی باشد.

پزشکان مصرف برخی مکمل ها را برای جبران خستگی توصیه می کنند.

منیزیم

یکی از شاخص‌های اولیه سطح پایین منیزیم خستگی است. منیزیم برای متابولیسم طبیعی انرژی ضروری است و در غلات سبوس دار، تخم مرغ، آجیل و سبزیجات پهن برگ مانند کلم پیچ و اسفناج یافت می‌شود.

اگر رژیم غذایی شما دارای میزان کم این گروه‌های غذایی است، بهتر است برای افزایش سطح انرژی خود از مکمل منیزیم استفاده کنید

آهن

کمبود آهن اغلب منجر به خستگی می‌شود و یکی از شایع‌ترین دلایل احساس خستگی به ویژه در زنان است.

می‌توان آهن را طریق مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، غلات کامل ، و دانه‌ها تأمین کرد و مصرف مکمل های آهن هم توصیه می‌شود.

ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ دارای طیف وسیعی از علائم است، اما یکی از اصلی ترین آنها خستگی شدید و کمبود انرژی است.

به توصیه محققان، بزرگسالان رده‌سنی ۱۹ تا ۶۴ سال روزانه به ۱.۵ میکروگرم ویتامین B۱۲ نیاز دارند.

ویتامین B۱۲ در گوشت، ماهی قزل آلا، ماهی کاد، شیر، پنیر، تخم مرغ و برخی غلات غنی شده یافت می‌شود. اما می‌تواند به صورت مکمل نیز مصرف شود.

CoQ۱۰

CoQ۱۰، مخفف کوآنزیم Q۱۰، یک فاکتور مهم در تولید انرژی سلولی و یک آنتی اکسیدان قوی است که در تمام سلول‌های بدن یافت‌می‌شود.

این ماده به طور طبیعی توسط بدن ساخته می‌شود، اما با افزایش سن سطح آن کاهش می‌یابد، که می‌تواند منجر به خستگی شود.

اثبات شده است که کمبود آن با ابتلاء به برخی از بیماری‌های مزمن مرتبط است، اما با مصرف مکمل روزانه هیچ نگرانی در این مورد وجود ندارد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸