گوناگون

خدمت‌رسانی مراکز نیکوکاری به خانواده‌های نیازمند در جنگ ۱۲ روزه

کمیته امداد امام خمینی(ره) با اعلام تشکیل قرارگاه خدمت مراکز نیکوکاری در دوران جنگ ۱۲ روزه تاکید کرد که نیکوکاران و خیران به عنوان همراهان همیشگی مردم حتی در شرایطی که دشمن متخاصم کشور را با حملات دهشتناک خود نشانه رفته بود با میدان‌داری و عملی، تمام تلاش خود را برای گذر از این روزهای سخت به کار بستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کمیته امداد امام خمینی(ره)، در کنار رشادت‌های نیروهای مسلح در جنگ ۱۲ روزه، جوانمردی‌های دیگری از سوی خیران و نیکوکاران به منصه ظهور رسید که علاوه بر تسلی دل، جلوه‌هایی از وحدت و همدلی را به نمایش گذاشت.

حمله دشمن متجاوز، موجب همدلی و همراهی بیشتر برای رفع آلام شد که در این مسیر، مراکز و موسسات نیکوکاری که از بطن مردم هستند و همواره در هر شرایطی کنار آنان قرار می‌گیرند همراه شدند و از هیچ تلاشی برای گذر از این دوران و شرایط سخت فروگذار نبودند.

توزیع اقلام و بسته‌های معیشتی، طبخ غذا، توزیع کالاهای اساسی از قبیل گوشت، برنج و روغن از جمله اقداماتی بود که نیکوکاران با هدف مدیریت جنگ هدفمند دشمن در همراهی با مسئولان اجرایی در میدان عمل وارد شدند.

موسسات و مراکز نیکوکاری همیشه پای کار هر چه توانایی مالی داشتند در طبق اخلاص گذاشتند و از هیچ کمکی به نیازمندان فروگذار نبودند؛ بنابراین با استفاده از همه ظرفیت‌ها نسبت به جمع‌آوری، ساماندهی و توزیع به موقع اقلام مورد نیاز در همان روزهای اول جنگ تحمیلی ۱۲ روزه دشمن متجاوز اقدام کردند.

حضور گسترده موسسات و مراکز نیکوکاری در این عرصه عملی و همراهی با مردم به نوعی پشتیبانی از مجاهدان جان برکفی است که در عرصه نبرد با دشمن متخاصم جان خود را فدای جمهوری اسلامی ایران کرده و از عظیم‌ترین سرمایه کشور یعنی مردم محافظت می‌کنند چرا که قرارگاهی از نیکوکاران و خیرین برای هم‌افزایی و رصد نیازهای مردمی تشکیل شد تا ضمن جلوگیری از موازی کاری به اقدامات موثر برای تامین رفاه مردم استان‌ها به ویژه در مناطق محروم پرداخته شود.

تشکیل قرارگاه خدمت مراکز نیکوکاری

بر اساس وظیفه ذاتی، کمیته امداد امام خمینی(ره) بلافاصله در آغاز جنگ تحمیلی جهان استکبار علیه ایران و با هدف حمایت از اقشار آسیب پذیر و دهک‌های پایین جامعه، قرارگاه خدمت مراکز نیکوکاری را تشکیل داد.

در این قرارگاه با هم‌افزایی کمیته امداد و مراکز نیکوکاری و با هدف بررسی راهکارهای آمادگی همه‌جانبه در برابر تهدیدات احتمالی و رسیدگی به وضعیت آسیب‌دیدگان جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، مراکز نیکوکاری به حمایت از اقشار آسیب پذیر شتافتند.

همراهی خیران، مراکز نیکوکاری و گروه‌های مردمی در ارائه خدمات رایگان به آسیب‌دیدگان، محور اجرای این طرح بود و کمیته امداد در نقش پشتیبان و تسهیل گری عمل کرد.

طرح اقدامات حمایتی و اجتماعی «قرارگاه خدمت مراکز نیکوکاری» که توسط کمیته امداد ارائه شد، از ظرفیت مراکز نیکوکاری فعال و مستقر در مساجد بر تقسیم کار شفاف میان نهادهای حاکمیتی و مردمی، حذف بروکراسی اداری، توجه ویژه به گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان، سالمندان، زنان سرپرست خانوار و معلولان تاکید شد.

مراکز نیکوکاری در ایام حاضر علاوه بر کمک به معیشت خانواده‌های عزتمند در خصوص کمک به تامین لوازم ضروری منزل، جهیزیه و مسکن با نیت به عشق مولا علی(ع) کرده‌اند تا هر چه بیشتر در مسیر سازندگی بیش از گذشته پیش روند.

دردهای ناشی از استرس را بشناسیم

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد گفت: استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن شاهد هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد قلوشب، درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با این توضیح که استرس بر سیستم عصبی، افزایش التهاب و کاهش آستانه درد تأثیر دارد، اظهار کرد: طبق تحقیقات صورت گرفته استرس می‌تواند درد را تشدید کند که این ارتباط از طریق مکانیسم‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مثل افزایش التهاب، کاهش آستانه درد و حساسیت عصبی اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود بسیاری از افراد هنگام شرایط استرس‌زا (همچون جنگ) و تحت تأثیر از استرس، علائم فیزیکی مثل سردرد، درد عضلانی یا درد مزمن خود را بیشتر احساس کنند.

وی با این بیان که دردهای ناشی از استرس بسیار شایع هستند، گفت: استرس باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و آزاد شدن هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود که این فرآیند می‌تواند حساسیت اعصاب نسبت به درد را افزایش دهد و پیام‌های درد را قوی‌تر به مغز ارسال کند.

دلشاد تصریح کرد: استرس همچنین می‌تواند آستانه تحمل درد را کاهش دهد و افرادی که دچار اضطراب افسردگی یا استرس مزمن هستند، درد را شدیدتر تجربه می‌کنند، به واقع در یک واکنش طبیعی بدن به استرس به شمار می‌آید.

این قلوشب درد با این توضیح که کورتیزول مزمن ناشی از استرس می‌تواند سیستم ایمنی را دچار اختلال کرده و منجر به افزایش التهاب در بدن شود، افزود: التهاب نیز یکی از عوامل مهم تشدید درد به خصوص در بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید یا فیبرومیالژیا است. البته باید به این نکته توجه داشت که عارضه‌های ناشی از استرس در هر فردی متفاوت است.

دلشاد همچنین به دردهای ناشی از استرس اشاره کرد و گفت: استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید برخی از انواع درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن، دردهای عضلانی و اسکلتی، کمردرد مزمن، دردهای گوارشی (سندروم روده تحریک پذیر) و فیبرومیالژیا شاهد هستیم.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران خاطر نشان کرد: بهترین راهکار برای کنترل دردهای ناشی از استرس انجام تمرینات منظم ورزشی، خواب با کیفیت، تغذیه سالم، تمرین تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن، و همچنین مراجعه به پزشک متخصص درد است.

زنان و خانواده

تاثیر هورمون درمانی بر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان کمتر از ۵۵ سال

یک مطالعه جدید به رهبری موسسه ملی بهداشت ایالات متحده نشان داده است که دوشکل رایج هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان زیر ۵۵ سال تغییر دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یو اس تودی، طبق این مطالعه، زنانی که تحت هورمون درمانی استروژن بدون جایگزین (E-HT) قرار گرفتند، در مقایسه با کسانی که از هورمون درمانی استفاده نکردند، خطر ابتلا به سرطان سینه کمتری داشتند. در مقابل، زنانی که تحت درمان با هورمون درمانی ترکیبی استروژن به همراه پروژسترون (EP-HT) قرار گرفتند، خطر ابتلا به این بیماری در آنها بیشتر بود.

این یافته‌ها، بر اساس تجزیه و تحلیل گسترده داده‌های بیش از ۴۵۹۰۰۰ زن زیر ۵۵ سال در سراسر آمریکای شمالی، اروپا، آسیا و استرالیا است.

«کیتی ابراین»، نویسنده‌ی اصلی و محقق مؤسسه ملی علوم بهداشت محیطی در مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، گفت: «مطالعه‌ی ما درک بیشتری از خطرات مرتبط با انواع مختلف هورمون‌درمانی ارائه می‌دهد که امیدواریم به بیماران و پزشکان آنها در تدوین برنامه‌های درمانی آگاه‌تر کمک کند».

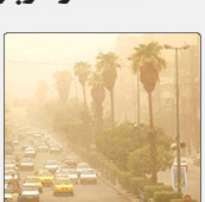
این مطالعه نشان داد که استفاده از هورمون‌درمانی هورمونی (E-HT) با کاهش ۱۴ درصدی بروز سرطان سینه در مقایسه با افرادی که از هورمون‌درمانی هورمونی استفاده نمی‌کنند، مرتبط است. این اثر محافظتی در میان زنانی که هورمون‌درمانی هورمونی را در سنین پایین‌تر شروع کرده یا مدت طولانی‌تری از آن استفاده کرده‌اند، بازتر بود.

در مقابل، زنانی که از هورمون‌درمانی هورمونی ترکیبی (EP-HT) استفاده می‌کنند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند که در میان زنانی که بیش از دو سال از این درمان استفاده کرده‌اند، به ۱۸ درصد افزایش یافت.

طبق این مطالعه، خطر تجمعی ابتلا به سرطان سینه قبل از ۵۵ سالگی برای مصرف‌کنندگان هورمون‌درمانی هورمونی ۳.۶ درصد برای مصرف‌کنندگان هورمون‌درمانی هورمونی ترکیبی ۴.۵ درصد و برای زنانی که هرگز از هورمون‌درمانی استفاده نکرده‌اند، ۴.۱ درصد تخمین زده شده است.

محققان همچنین خاطرنشان کردند که افزایش خطر مرتبط با EP-HT به ویژه در زنانی که تحت عمل عیسترکتومی یا اووفورکتومی قرار نگرفته‌اند، قابل توجه است و بر اهمیت در نظر گرفتن سابقه جراحی هنگام ارزیابی گزینه‌های هورمون‌درمانی تأکید می‌کنند.

هشدار درباره گرد و غبار؛ تهدید خاموش برای سلامت ایرانیان



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، با اشاره به اثرات زیان‌بار ذرات معلق در هوا، بر ضرورت پیشگیری، آگاهسازی عمومی و اقدامات ملی برای مقابله با این بحران زیست‌محیطی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، محمد نوری سپهر -عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز- با اشاره به افزایش پدیده گرد و غبار در مناطق مختلف کشور، نسبت به پیامدهای بهداشتی این آلودگی هشدار داد.

نوری سپهر گفت: ذرات معلق ناشی از گرد و غبار که عمدتاً بین ۲.۵ تا ۱۰ میکرون هستند، به راحتی وارد دستگاه تنفسی می‌شوند و می‌توانند منجر به تشدید بیماری‌های ریوی، آسم، برونشیت مزمن و حتی بیماری‌های قلبی-عروقی شوند. این آلودگی به چشمی و عوارض دیگر شوند. همچنین، اطلاعات مندرج روی بسته‌بندی این محصولات معمولاً ناقص یا جعلی است و در صورت بروز مشکل، امکان پیگیری و شناسایی منبع کالا بسیار دشوار خواهد بود.

مهرزادی با اشاره به عدم رعایت شرایط بهداشتی و فنی مناسب در نگهداری و حمل‌ونقل این اقلام، گفت: احتمال آلودگی میکروبی، فیزیکی و شیمیایی در این کالاها بالا است و مصرف آنها می‌تواند تهدیدات جدی برای سلامت افراد به ویژه برای کودکان، سالمندان، بیماران قلبی و تنفسی بسیار خطرناک است.

وی افزود: در روزهایی که شاخص آلودگی هوا بالا می‌رود، توصیه می‌شود افراد آسیب‌پذیر از تردد در فضای باز خودداری کرده و در صورت نیاز، از ماسک‌های مناسب استفاده کنند. همچنین درب و پنجره‌ها را بسته نگه دارند و از دستگاه‌های تصفیه هوا در فضای داخل استفاده کنند.

این استاد گروه بهداشت محیط همچنین بر اهمیت آگاهسازی عمومی و اقدامات بین‌سازمانی برای کاهش منشأ گرد و غبار تأکید کرد و گفت: مهار کانون‌های داخلی و همکاری با کشورهای همسایه برای مدیریت کانون‌های خارجی گرد و غبار، باید در اولویت برنامه‌های ملی قرار گیرد.

وی توصیه کرد: در هنگام آلودگی در فضای در بسته و دارای تهویه مناسب بمانید و اگر ضروری است زمان فعالیت را بیرون به حداقل ممکن کاهش دهید و از ورزش و فعالیت بدنی در فضای باز خودداری کنید و اگر در خودرو هستید شیشه‌های خودرو را بالا نگه داشته و گردش هوای داخل خودرو را روشن کنید و همچنین مایعات میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

این عضو هیأت علمی در پایان خاطرنشان کرد: سلامت انسان‌ها در گرو سلامت محیط زیست است و برای دستیابی به جامعه‌ای سالم، باید مقابله با عوامل زیان‌آور محیطی مانند گرد و غبار جدی گرفته شود.

تلنگر

هشدار سازمان غذا و دارو درباره کالاهای قاچاق و تقلبی

سرپرست دفتر ارزیابی عملکرد و رسیدگی به شکایات سازمان غذا و دارو گفت: استفاده از فرآورده‌های سلامت محور قاچاق، تهدید جدی برای سلامت عمومی جامعه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، سعید مهرزادی با اشاره به هفته مبارزه با قاچاق کالا و ارز، افزود: کالاهای سلامت محور غیرمجاز، تقلبی و قاچاق که شامل فرآورده‌های غذایی، آشامیدنی، دارو، مکمل‌های تغذیه‌ای و بدنسازی، آرایشی و بهداشتی و تجهیزات پزشکی هستند، عمدتاً به‌صورت غیربهداشتی و غیرقانونی تولید و توزیع می‌شوند و می‌توانند عوارض خطرناکی برای مصرف‌کنندگان ایجاد کنند.

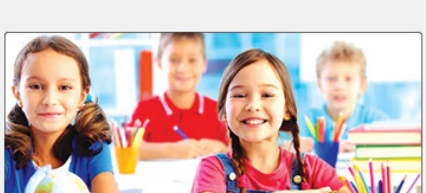
وی ادامه داد: این فرآورده‌ها ممکن است باعث بروز مشکلات گوارشی، آلرژی‌های پوستی، مسمومیت‌های غذایی، عفونت‌های باکتریایی و حتی مرگ‌ومیر شوند. این محصولات فاقد مجوز و نظارت سازمان غذا و دارو هستند و هیچ تضمینی بر کیفیت، ایمنی و اثربخشی آن‌ها وجود ندارد.

مهرزادی با اشاره به اهمیت آگاهی عمومی و رعایت نکات ایمنی در خرید و مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور، افزود: مردم باید از خرید این محصولات در مکان‌های غیرمجاز و فاقد مجوز خودداری کنند و در صورت مشاهده هرگونه تخلف، موضوع را به سامانه ۱۲۶ سازمان غذا و دارو گزارش دهند.

وی ادامه داد: به دلیل نبود آزمایش‌های تخصصی، احتمال آلودگی این محصولات به موادی نظیر باقی‌مانده سموم، قارچ سنگین، رادیواکتیو، کپک و سموم قارچی نیز وجود دارد.

سرپرست دفتر ارزیابی عملکرد و رسیدگی به شکایات سازمان غذا و دارو، با تأکید بر ضرورت افزایش آگاهی عمومی خاطرنشان کرد: توانمندسازی مردم در شناسایی کالاهای مجاز از غیرمجاز، نقش مؤثری در پیشگیری از آسیب‌های ناشی از مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور قاچق دارد. آگاهی‌رسانی مستمر، استفاده از ابزارهای نوین آموزشی و اطلاع‌رسانی هدفمند از مهم‌ترین راهکارهای ارتقای سلامت و کاهش تقاضای کالاهای غیرمجاز در جامعه است.

مهم‌ترین مبحث درسی برای کودکان چیست؟



بحث‌های تأمل‌برانگیز، فرصتی برای رشد فکری فراهم می‌کنند. وقتی والدین زمان مشخصی برای گفت‌وگوهای معنادار در نظر می‌گیرند، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه عقاید خود را بیان کنند، به دیگران گوش دهند و در میان دیدگاه‌های گوناگون، مسیر خود را پیدا کنند. این فرایند، علاوه بر تقویت ذهنیت تحلیلی، موجب می‌شود کودک در مواجهه با مسائل پیچیده زندگی آینده خود، از درک همدلی و استقلال فکری برخوردار باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، در عصری که آموزش مهارت‌های فنی مانند برنامه‌نویسی، یادگیری زبان‌های خارجی یا ورزش‌های رقابتی برای کودکان با جدیت دنبال می‌شود، یک حوزه کهن و ارزشمند از رشد ذهنی تقریباً نادیده گرفته شده است: فلسفه. برخلاف تصور رایج، فلسفه برای کودکان نه به معنای به خاطر سپردن نظریه‌های قدیمی و مطالعه کتاب‌های خاک‌خورده، بلکه به معنای بهره‌گیری از میل ذاتی آن‌ها برای پرسیدن، اندیشیدن و به چالش کشیدن ایده‌هاست.

فلسفه برای کودکان با هدف تقویت مهارت‌های تحلیلی، ذهنی و استدلالی ارائه می‌شود، نه صرفاً انباشت اطلاعات. این آموزش می‌تواند پایه‌ای قدرتمند برای یادگیری در تمام حوزه‌ها از جمله علوم، ادبیات، هنر و مطالعات اجتماعی فراهم کند.

در ادامه، به بررسی مزایای فلسفه برای کودکان و راهکارهای ساده‌ای برای آشنا کردن آن‌ها با این اندیشه در محیط خانه خواهیم پرداخت.

کودکان ذاتاً فیلسوف‌اند. پرسش‌های بی‌پایان آن‌ها درباره زندگی، عدالت یا حتی اینکه «آسمان کجا تمام می‌شود؟» بذرهای طبیعی تفکر عمیق را در خود دارند. آموزش رسمی فلسفه، این کنجکاوی طبیعی را به بستری ساختارمند برای یادگیری تبدیل می‌کند. کودکان می‌آموزند چگونه استدلال کنند، دیدگاه‌های مختلف را بررسی نمایند و با بهره‌گیری از منطق، نتیجه‌گیری‌های خود را تقویت کنند؛ نه اینکه صرفاً افکار دیگران را بازگو کنند.

فلسفه همچنین موجب رشد همدلی و احترام متقابل می‌شود. طرح پرسش‌های باز و بررسی پاسخ‌های مختلف به کودکان نشان می‌دهد زمینه‌های فرهنگی، تاریخی و شخصی چگونه در شکل‌گیری دیدگاه‌های افراد نقش دارند. از طریق این گفت‌وگوها، آن‌ها مهارت شنیدن فعال و احترام به تفاوت‌ها را می‌آموزند. علاوه بر این، فلسفه کودکان را به تفکری مستقل تشویق می‌کند.

آن‌ها یاد می‌گیرند که محیط پیرامون خود را زیر سؤال ببرند، به‌دنبال پاسخ‌های جدید بگردند و دیدگاهی منحصربه‌فرد نسبت به جهان پیدا کنند. در دنیایی که پر از پیچیدگی و تصمیم‌های سریع است، آشنایی با مفاهیم انتزاعی به آن‌ها فرصتی برای درنگ، تحلیل و درک عمیق‌تر می‌دهد. این رویکرد نه‌تنها کنجکاوی‌شان را تقویت می‌کند، بلکه صبر، درک جزئیات و توانایی حرکت در دل نااطمینان‌ها را در آن‌ها پرورش می‌دهد.

چگونه فلسفه را وارد خانه کنیم: راهکارهایی ساده برای شروع

برخلاف تصور، نیازی نیست که برای آموزش فلسفه به کودکان به سراغ متون سخت دانشگاهی یا کلاس‌های خاص برویم. بسیاری از لحظات روزمره در زندگی خانوادگی می‌توانند بستری عالی برای پرورش تفکر فلسفی باشند. هدف اصلی، تشویق به کنجکاوی و گفت‌وگوست، نه ارائه پاسخ‌های کامل و بی‌نقص. در ادامه، چند روش ساده برای آشنا کردن کودک با اندیشه‌های فلسفی در خانه آمده است:

۱. از «چرا»ها استقبال کنید

زمانی که کودک‌تان سؤال‌هایی مانند «چرا مردم می‌میرند؟» یا «چرا این کار عادلانه است؟» می‌پرسد، تلاش نکنید سریع پاسخ دهید یا بحث را خاتمه دهید. در عوض، با عبارتی مانند «چه سؤال جالبی!» یا «تو چی فکر می‌کنی؟» کنجکاوی او را جدی بگیرید. این کار باعث می‌شود کودک احساس کند نظراتش ارزشمند است و گفت‌وگو آغاز شود.

۲. سؤال‌های باز بپرسید

پرسش‌هایی که به پاسخ قطعی ندارند، تفکر عمیق‌تری را تحریک می‌کنند. برای مثال بپرسید: «یک دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟»، «آیا می‌شود برای تو درست باشد اما برای من نه؟» یا «اگر یک کیف پول گمشده پیدا کنی، چه کار می‌کنی؟». این سؤال‌ها کودک را وادار می‌کند تا به دلایل پشت باورهایش فکر کند.

۳. از هنر و تصاویر کمک بگیرید

به‌همراه کودک‌تان یک نقاشی، عکس یا تصویر پیچیده را نگاه کنید و بپرسید: «اینجا چه اتفاقی افتاده؟» یا «این تصویر چه داستانی روایت می‌کند؟». هنر می‌تواند محرکی نیرومند برای تفسیر و گفت‌وگوی خلاقانه باشد، به‌ویژه وقتی موضوعاتی مانند احساسات، تصمیم‌گیری یا زیبایی‌شناسی مطرح می‌شود.

۴. پذیرای جمله «نمی‌دانم» باشید

یکی از نکات مهم در فلسفه این است که همیشه پاسخ روشنی وجود ندارد و این کاملاً پذیرفتنی است. وقتی کودک‌تان با سؤالی پیچیده مواجه می‌شود، می‌توانید بگویید: «نمی‌دونم، بیا با هم فکر کنیم» یا «بعضی سؤال‌ها پاسخ راحتی ندارند». این طرز بیان، مهارت مواجهه با ابهام و پذیرش نااطمینان‌ها را به کودک آموزش می‌دهد.

فلسفه: پلی میان خرد کهن و چالش‌های امروز

بحث‌های تأمل‌برانگیز، فرصتی برای رشد فکری فراهم می‌کنند. وقتی والدین زمان مشخصی برای گفت‌وگوهای معنادار در نظر می‌گیرند، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه عقاید خود را بیان کنند، به دیگران گوش دهند و در میان دیدگاه‌های گوناگون، مسیر خود را پیدا کنند. این فرایند، علاوه بر تقویت ذهنیت تحلیلی، موجب می‌شود کودک در مواجهه با مسائل پیچیده زندگی آینده خود، از درک همدلی و استقلال فکری برخوردار باشد.

به گزارش لوکی داریو، فلسفه برای کودکان نه یک فعالیت لوکس، بلکه ابزاری حیاتی برای پرورش ذهنی سالم، انعطاف‌پذیر و پرسشگر است. ویژگی‌هایی که در جهانی پر از اطلاعات و تغییرات بسیار مهم هستند. در نهایت، فلسفه در دوران کودکی به کودک نمی‌آموزد که چه بیندیشد، بلکه چگونه بیندیشد. این رویکرد از او انسانی مستقل، روشن‌فکر و همدل می‌سازد. والدین می‌توانند با چند گام ساده زمینه‌ی شکل‌گیری ذهنی فلسفی را در خانه پدید آورند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

نگذارید زندگی، شما را در چنبره‌ی خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوارِ شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لوئلی هارتس | ناتالیا وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

Minimaha

MinimalistiseBarayeZendegi Minimahaa MinimalForLife

تازه های سلامت

۳ گیاه آرام‌بخشِ معده

التهاب معده اغلب با درد شکم و نفخ شدید بروز می‌کند و بر اثر استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، پرخوری یا سابقه مشکلات گوارشی تشدید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ان دی تی وی، در اغلب موارد اقداماتی چون تغییر عادات غذایی و بهبود سبک زندگی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند نیاز به تزاژدتر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

در این مقاله به سه گیاه مفید و ضد التهاب برای کاهش التهاب معده و روده اشاره شده است:

رازیانه

در برخی فرهنگ‌ها، افراد عادت دارند که تقریباً بعد از هر وعده غذایی دانه رازیانه را بجوند. دانه رازیانه به تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد، به همین دلیل سریعاً نفخ را مهار می‌کند. همچنین دمنوش رازیانه، یک نوشیدنی فوق العاده برای دوران قاعدگی محسوب می‌شود. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در رازیانه می‌تواند التهاب معده و دستگاه گوارش را کاهش دهد. التهاب می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی مانند زخم معده یا بیماری‌های التهابی روده باشد. مصرف رازیانه به‌عنوان یک درمان طبیعی می‌تواند به تسکین این التهاب‌ها و به بهبود سلامت معده کمک کند.

میخک

نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح یا معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

دارچین

دارچین به عنوان ادویه‌ای برای کاهش قند خون بالا شناخته شده است. اما این ادویه همچنین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق العاده موثر است. دارچین به هضم هر غذایی که شما می‌خورید کمک می‌کند، بنابراین اضافه کردن آن به غذاها، راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتدا است. هرچند، طعم دارچین با هر غذایی مناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز با چای یا هر نوشیدنی گرم دیگری میل کنید.