info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا

شماره ۲۰۹۲
شنبه / ۱۸ تیر / ۱۴۰۱
۹ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
09 / July / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری - سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۸۳۸-۲۲۵۲۴۲۴۲-۰۲۶-۲۲۵۲۰۱۰۱ فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

افسوس که شُد دلبر و در دیده گریان
تحـریر خیـال خـط او نقـشِ بر آب است
بیدار شوای دیدهٔ که ایمن نـتوان بود
زین سیل دمادم که در این منزل خواب است

خواندنی

به خدمت عقل و نفس و چرخ و اختر
همه پیشش ستاده دست در بر

وحشی بافقی

افق تربیت

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۳	۰۵:۵۸	۱۳:۱۱	۲۰:۲۴	۲۰:۴۵

برگه

کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می کند.

گوته

رسانه چه خبر

۴۰ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته تزریق شده است

وبدا: در شبانه‌روز گذشته ۴۰ هزار و ۳۱۳ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. ۶۴ میلیون و ۶۶۹ هزار و ۴۹۶ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۲۶ هزار و ۲۴ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۸۳۰ هزار و ۳۶۶ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۲۴۵ هزار و ۸۶۶ دوز رسید.

تمدید ثبت‌نام بیمه تکمیلی درمان فرهنگیان تا ۲۱ تیرماه

ایرنا: سرپرست اداره کل رفاه و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش گفت: مهلت فرآیند ثبت‌نام بیمه تکمیلی درمان فرهنگیان تا ۲۱ تیرماه ۱۴۰۱ تمدید شد. سعید مقدم‌زاده درباره ثبت‌نام بیمه تکمیلی فرهنگیان اظهار کرد: پیرو درخواست‌های متعدد فرهنگیان جهت تمدید مهلت ثبت‌نام بیمه تکمیلی تلاش کردیم تا فرصت مجددی برای این امر اختصاص پیدا کند؛ بنابراین با توجه به اینکه در روزهای پایانی، ترافیک بیشتری برای ثبت‌نام بوجود آمده ضروری است همکاران فرهنگی در تکمیل فرایند ثبت‌نام و تایید اطلاعات سامانه تسریع کنند. وی افزود: ثبت‌نام افراد متقاضی جهت استفاده از خدمات بیمه تکمیلی فرهنگیان به یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر رسیده است. سرپرست اداره کل رفاه و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: همچنین امکان بارگذاری مدارک برای فرهنگیان به صورت مجازی در سایت فراهم شده است. مدارک فرهنگیان شامل کپی شناسنامه و کپی کارت ملی است.

علائم اخیر آبله میمونی با نوع قبلی فرق دارد

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید نشان می دهد که علائم بیماران مبتلا به آبله میمونی در بریتانیا با علائم شیوع قبلی این ویروس متفاوت است. گفته می‌شود گزارش‌های کمتری از تب و خستگی گزارش شده است در حالی که گزارش‌هایی از ضایعات پوستی در ناحیه تناسلی و مقعدی شایع‌تر بوده است. محل ضایعات حاکی از انتقال در طی تماس نزدیک است. دکتر «نیکولو گیرومتی» از بیمارستان چلسی انگلیس، گفت: «در حال حاضر، بریتانیا و چندین کشور دیگر شاهد افزایش سریع موارد آبله میمون در میان افرادی هستند که به کلینیک‌های سلامت جنسی مراجعه می کنند، بدون اینکه ارتباطی با کشورهایی که این بیماری در آنها بومی است، داشته باشند. آبله میمون یک تشخیص جدید در محیط سلامت جنسی است.» این مطالعه شامل ۵۴ مورد جمع آوری شده از چهار مرکز بهداشت جنسی لندن است. هر کدام یک عفونت تأیید شده آزمایشگاهی داشتند. هیچ یک از بیماران به کشورهای جنوب صحرای آفریقا جایی که این بیماری شایع است، سفر نکرده بودند. بسیاری به تازگی به دیگر کشورهای اروپایی سفر کرده بودند. حدود ۹۴ درصد از بیماران حداقل یک ضایعه در ناحیه تناسلی یا اطراف مقعد داشتند. اکثر آنها بیماری خفیف داشتند، اگرچه پنج نفر به دلیل درد یا ضایعات پوستی عفونی در بیمارستان بستری شدند. علائم رایج ضایعات پوستی در ناحیه مقعد و آلت تناسلی و این واقعیت که یک چهارم بیماران همزمان با عفونت آبله میمون از نظر سوزاک یا کلامیدیا مثبت بودند، نشان می‌دهد که انتقال ویروس آبله میمون در این گروه از پوست به پوست نزدیک برای مثال از طریق فعالیت جنسی است. وی گفت: «عفونت آبله میمون با این علائم ممکن است شبیه عفونت‌های رایج‌تر مقاربتی مانند تبخال و سیفلیس باشد.» مهم است که پزشکان و بیماران بهداشت جنسی از علائم آبله میمون آگاه باشند زیرا تشخیص اشتباه عفونت ممکن است از فرصت مداخله مناسب و پیشگیری از انتقال بعدی جلوگیری کند.

مراقب گرمای داخل خودرو باشید

مهر: در فصل تابستان که سفرها افزایش می‌یابد، پیشگیری از تأثیرات احتمالی گرمای سلامت بدن بسیار مهم است.

علیرضا ابراهیمی حریری- رئیس گروه سلامت کار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیان چند نکته بهداشتی برای جلوگیری از حوادث ناشی از گرما به ویژه هنگام استفاده از خودرو پرداخت.

۱- در فصول گرم سال هرگز فرزند خود را داخل خودرو با در و شیشه بسته تنها نگذارید، دمای درون خودرو بر اثر تابش مستقیم نور خورشید پس از چند دقیقه بسیار بیشتر از دمای بیرون خودرو می‌شود و جان فرد به خطر می‌افتد.

۲- در فصول گرم در هنگام رانندگی در سرانتیمی‌ها به طور مرتب ترمز نکنید زیرا پس از مدتی احتمال عمل نکردن ترمز به دلیل داغی بیش از حد نشی از اصطکاک با دیسک و عدم امکان خنک شدن در زمان کوتاه به دلیل گرمای هوای محیط وجود دارد.

۳- هنگام سوار شدن به خودرو در فصول گرم ابتدا دو تا سه دقیقه در خودرو را باز بگذارید تا هوا از داخل خودرو خارج شود زیرا به دلیل پلیمری بودن قطعات داشبورد و بعضی صندلی‌های با روکش پلاستیکی، حلال های ناشی از آلاینده‌های محیطی که به تدریج به داخل این پلیمرها نفوذ کرده‌اند خارج شده و با توجه به اینکه برخی از این ترکیبات نظیر بنزن سرطان زا هستند سرنشینان در مواجه با این ترکیبات قرار می‌گیرند.

۴- اگر قصد استفاده از کولر را دارید ترجیحاً در ابتدا پنجره‌ها را باز کنید تا غبار موجود در سیستم کولر ماشین که در مسیر عبور هوا ته نشین شده اند خارج شوند و در فضای کابین خودرو معلق نشود.

۵- با توجه به اینکه تابستان فصل سفر است حتماً قبل از حرکت خواب و استراحت کافی داشته باشید زیرا در غیر این صورت به دلیل کاهش هوشیاری احتمال تصادفات جاده‌ای افزایش می‌یابد.

۶- به دلیل وجود تشعشعات غیرمیونیزان UV از نوع A و B در نور خورشید سعی کنید هنگام رانندگی علاوه بر زدن عینک آفتابی حتماً از سایه‌بان شیشه‌ای برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.

۷- اگر با کودک کم سن و سال مسافرت می‌کنید علاوه بر زدن قفل کودک از نگهداری مواد شیمیایی مثل ضد یخ، مواد سمی مثل لوله بازکن‌ها و احشره کش‌ها در صندلی عقب اجتناب کنید.

۸- اگر در هنگام رانندگی خصوصاً در فصول گرم خودرو شما جوش آورد خودرو را به سمت راست هدایت و کابوت ماشین را بالا برده بر روی رادیاتور کم کم آب بریزید و از باز کردن در رادیاتور خودداری کنید زیرا آب جوش با فشار بر روی صورت و دستان شما پاشیده شده موجب سوختگی شدید می‌شود.

گزارش روز

خیزش دوباره کرونا!

برای ما ایرانی‌ها که با همه وجود، تلخی‌های شکل‌گیری موج‌های کرونا را تجربه کرده‌ایم، آغاز موج هفتم، اتفاقی مأیوس‌کننده است اما اینکه این موج شکل بگیرد یا نه نیز فقط به رفتار خودمان بستگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: داریم به روزهای هول‌انگیز زندگی با کرونا بازمی‌گردیم: به روزهای پرالتهابی که یک تخت خالی یا دراز کشیدن و گرفتن اکسیژن از دستگاه فقط با معجزه پیدا می‌شد. به همان روزها که بیماری از اغلب خانه‌ها چند نفری را گرفتار می‌کرد و از این چند نفر یکی را به دنیای بی‌بازگشت می‌فرستاد. کرونا در شش موج قبلی حسابی به همه ما ثابت کرد که به هیچ وجه شوخی ندارد و ضرب شستش را هم نشان‌مان داد. آن مرگ‌های سه رقمی روزانه و آن ابتلاهای پنج رقمی روز به روز را محال است کسی یادش رفته باشد اما مدتی است جامعه به چنان بی‌اعتنایی نسبت به این بیماری دچار شده که بیم تکرار گذشته می‌رود. آمارها گواهان صادقی هستند و چند هفته‌ای است آرام‌آرام به بالایی نشده‌اند. هم آمار مربوط به مرگ‌ومیرها و هم اعداد مربوط به مبتلایان در بستری‌های روزانه. کارشناسان این روزها گارد دفاعی گرفته‌اند و از مردم می‌خواهند کرونا را کاملا جدی بگیرند، چون اگر غیر از این باشد ویروس قابلیت سیلی زدن دوباره به ما را دارد. کمتر از یک هفته است که دکتر مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا، یک جمله خاص را به زبان آورد. او گفت که با دیدن جمعیت زیادی از مردم که ماسک نمی‌زنند، وحشت کرده و ادامه این روند را نیز وحشتناک می‌داند. وداع زودهنگام مردم با ماسک البته نکته‌ای نیست که فقط به چشم یک کارشناس بیاید بلکه ماسک به‌عنوان کارآمدترین وسیله دفاع شخصی مقابل کرونا هفت‌ماست توسط بخش بزرگی از مردم کنار گذاشته شده؛ تا جایی که روز گذشته دکتر مسعود مردانی، متخصص عفونی و عضو دیگر کمیته مقابله با کرونا از ما پرسید که آیا می‌دانیم درصد استفاده از ماسک توسط ایرانی‌ها به ۱۰ درصد کاهش یافته است؟

همه پارامترها صعودی است

بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کشور این روزها سرشان شلوغ است و پس از یک دوره کوتاه که بخش‌های کرونا به حالت تعطیل و نیمه‌تعطیل در آمـد بـاز هـم دارد ورق به نفـع ویروس برمی‌گردد. دکتر مردانی بر اساس مشاهدات میدانی‌اش، این موضوع را تایید می‌کند و می‌گوید متاسفانه از هفته قبل مواردِ جدید بیماری افزایش یافته؛ به طوری که مراجعات سرپایی و تعداد بیماران نیازمند بستری افزایش پیدا کرده، ضمن اینکه تعداد بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه نیز از هفته قبل روندی صعودی را در پیش گرفته است. از او درباره متداول‌ترین علائم بیماران می‌پرسیم که پاسخ می‌دهد عمده مراجعان با علامت‌هایی شبیه سرماخوردگی مراجعه می‌کنند ولی برخی افراد علامت‌های شدید از جمله گلودردهای سنگین دارند؛ به طوری که حس می‌کنند گلوی‌شان انباشته از چرک و عفونت است. در حالی که این‌چنین نیست. همچنین عده‌ای از بیماران با گوش‌درد، تب، بدن‌درد، لرز و ضعف و بی‌حالی مراجعه می‌کنند و عده‌ای هم اسهال و استفراغ و علائم گوارشی دارند که همه این علائم به ابتلای آنها به زیرسویه BA۵ اسکیرون ربط دارد. در سویه همانی است که دکتر مینو محرز درباره‌اش گفته است اکنون در آمریکا و اروپا شایع است و در حالی که کشندگی زیادی ندارد اما سرعت شیوع و سرایت آن بسیار بالاست و برای گروه‌های پرخطر اما می‌تواند منجر به بستری و حتی مرگ شود.

مردم، در سوم و چهارم را تزریق کنند

ماسک که مهم‌ترین ابزار حفاظتی برای مقابله با ویروس کروناست اکنون توسط قاطبه مردم کشور کنار گذاشته شده است. نسبت به تکمیل واکسیناسیون نیز فعلا افزایش رغبتی در جامعه مشاهده نمی‌شود در حالی که تزریق واکسن کرونا در کنار استفاده از ماسک و رعایت موازین بهداشتی همچنان تنها راه‌های حفاظت از خود است. دکتر مسعود مردانی نیز درباره تزریق دزهای یادآور و حتی در چهارم واکسن تاکیدات اکید دارد. او می‌گوید برای جلوگیری از شکل‌گیری موج هفتم کرونا تزریق واکسن بسیار کمک‌کننده است. بنابراین افرادی که تا به حال واکسن دریافت نکرده‌اند حتما اقدام به تزریق کنند و کسانی که دو دز و واکسن دریافت کرده‌اند و از آخرین تزریق آنها شش ماه می‌گذرد حتما برای تزریق نوبت سوم واکسن اقدام کنند. حتی بر اساس بخشنامه ابلاغی از سوی وزارت بهداشت، همه افرادی که تاکنون سه نوبت واکسن دریافت کرده‌اند فارغ از اینکه چه سن و سالی دارند و آیا مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هستند یا خیر، باید برای تزریق در چهارم هرچه زودتر وارد عمل شوند. بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت نیز تاکید مشابهی داشت و اظهار کرد که افراد بالای ۱۳ سال باید واکسن یادآور را تزریق کنند زیرا در روزها و ماه‌های آینده اتفاقاتی همچون بازگشت حجاج، مراغه محرم و بازگشایی مدارس را داریم که معلوم است گردش ویروس را افزایش دهد.

آیا موج هفتم کرونا شکل می‌گیرد؟

برای ما ایرانی‌ها که با همه وجود تلخی‌های شکل‌گیری موج‌های کرونا را تجربه کرده‌ایم، آغاز موج هفتم، اتفاقی مأیوس‌کننده است اما اینکه این موج شکل بگیرد یا نه نیز فقط به رفتار خودمان بستگی دارد. این تایید دکتر مردانی است که می‌گوید اگر مردم همچنان آرامش را تشویق می کند که می تواند به کاهش درد عاطفی کمک کند.

ایجاد رویه های فکری جدید

هنردرمانی همچنین می‌تواند به افراد کمک کند تا در مورد زندگی متفاوت فکر کنند زیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد بخش‌هایی از بدن و مغز خود را درگیر کنند که اغلب از آنها استفاده نمی‌کنند. کاوش در حرکت ها و افکار جدید می تواند به اصلاح دیدگاه های آنها و یافتن شادی جدید کمک کند.

تقویت حافظه

انجام هنرهای خلاقانه می‌تواند به سالمندانی که از از دست دادن حافظه ناشی از آلزایمر یا زوال عقل رنج می برند کمک کند. حتی ممکن است نقاشی و موسیقی به کشف خاطرات فراموش شده در مورد عزیزان و دوران قدیم کمک کند. همچنین می‌تواند به افرادی که حافظه خود را از دست داده اند، لحظهای شفافیت و توانایی عملکرد بهینه ارائه دهد. هنر درمانی می تواند برای سالمندان بسیار مفید باشد - می تواند احساسات سالم و مثبت را تقویت کند، توانایی بدنی آنها را تقویت کند و اثر آرام بخش داشته باشد. سالمندان از طریق لذت خلق کردن، از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد. با توجه به مزایای یاد شده، ایده خوبی است که به سالمندان کمک کنید تا در یک جلسه هنر درمانی یا یک کلاس هنری ثبت نام کنند تا شروع به کشف جنبه خلاقانه خود کنند!

قابل توجه

۸ مزیت هنر درمانی برای سالمندان

فعالیت های زیادی وجود دارد که می تواند هم منبع آرامش و هم برای سلامتی شما مفید باشد. فعالیت هایی مانند هنر خلاق و سرگرمی هامی توانند شکل هنر درمانی باشند. سالمندانی که هنر درمانی انجام می دهند می توانند سلامت خود را تقویت کنند و زندگی پرانرژی کمتری داشته باشند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانزندگی، هنر درمانی شیوه‌ای از درمان است که از هنرهای خلاقه برای کمک به افراد به منظور مقابله با استرس روحی و جسمی استفاده می کند. در حالیکه هنر درمانی اغلب توسط هنرمندانگران حرفه ای انجام می شود، اما تحقیقات نشان می دهد بسیاری از افراد با شرکت در کلاس های هنری منظم، نتایج مشابهی را مشاهده می کنند. بسیاری از مردم فکر می کنند که کارهای هنری مانند نقاشی و طراحی فقط سرگرمی هستند، اما تحقیقات نشان می دهد که هنر درمانی می تواند یک رویکرد ارزشمند برای بهبود سلامت جسمی و روانی سالمندان باشد. هنردرمانگران، سالمندان را با استفاده از اشکال مختلف هنری راهنمایی می کنند تا با استفاده از بیان و حرکت عملکردهای عادی زندگی خود را بازگردانند و به این ترتیب مشکلات عدم تعادل سلامتی خود را برطرف کنند. این گزارش را تا انتها بخوانید تا با چند فواید هنر درمانی برای سالمندان آشنا شوید.

بهبود عملکرد شناختی

هنر درمانی سالمندان را به چالش می کشد تا هنر ببازند و بدین ترتیب حواس آنها را متمرکزتر و هوشیارتر می سازد. یادگیری هنرهای جدیدمی تواند مهارت های تفکر را افزایش دهد و ایجاد ارتباطات عصبی سریع را که ممکن است به دلیل افزایش سن از بین رفته اند، آسان تر کند.

بهبود خلق و خو

هنر درمانی می تواند احساس اضطراب، افسردگی و استرس را در سالمندان کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که سالمندانی که در هنرهای خلاقانه شرکت می‌کنند سطوح پایین‌تری از افسردگی و تنهایی را تجربه می‌کنند و به طور کلی مثبت‌تر هستند. افزایش سن می تواند منجر به از دست دادن شـوایی و بینایی شود که اغلب باعث ایجاد احساسات منفی و استرس برای سالمندان می شود. تمرکز بر روی کشیدن اشیا با استفاده از مداد یا رنگ کلری به افرادی که در تلاشند آرامش پیدا کنند و بر احساسات مثبت تمرکز کنند کمک می کند. مشارکت در هنر درمانی می تواند به سالمندان کمک کند تا بهتر با این مسائل کنار بیایند و خروجی های مثبتی برای ناامیدی آنها فراهم کند.

تقویت مهارت‌های حرکتی

وقتی افراد در هنر درمانی مهارت هایی مانند نقاشی و طراحی را تمرین می کنند از طریق حرکت دست ها و بازوهای خود به صورت فیزیکی تمرین می دهند. با انجام این کار، آنها می توانند هماهنگی عضلانی را بهبود بخشند، جریان خون را افزایش دهند و در طول زمان مهارت بهتری ایجاد کنند.

افزایش تعامل اجتماعی

در طول جلسات هنر درمانی، سالمندان فرصتی برای ملاقات را افراد همفکر برای تعامل و ارتباط منظم با آنها دارند. این ارتباطات می تواند با تنهایی و انزوا مبارزه کند و در عین حال سلامت عاطفی آنها را بهبود بخشد.

تقویت خودبیانی

سالمندان ممکن است در ارتباط کلامی به دلیل زوال ذهنی یا جسمی دچار چالش هایی شوند. هنر درمانی روشی جایگزین برای بیان احساسات و افکار آنها فراهم می کند. یک درمانگر حرفه ای می تواند سالمندان را از طریق پروژه های خلاقانه راهنمایی کند که به آنها اجازه می دهـد آزادانه خود را بیان کنند. علاوه بر این، ابراز وجود از طریق هنر ممکن است به سالمندان کمک کند تا با عزیزان یا مراقبان خود ارتباط بهتری برقرار کنند. هنر درمانی می تواند به افراد کمک کند تا با غم و اندوه یا مسائل جدی پزشکی کنار بیایند.

تسکین‌دهنده

هنر درمانی ممکن است به اختلالات مرتبط با درد مزمن نیز کمک کند. افرادی که از بیماری های مفصلی مانند آرتریت رنج می برند ممکن است درد ناشی از التهاب را با هنر درمانی تسکین دهند؛ زیرا به آنها اجازه می دهد بیشتر بر خلاقیت خود و کمتر روی درد خود تمرکز کنند. هنر درمانی همچنین آرامش را تشویق می کند که می تواند به کاهش درد عاطفی کمک کند.

اشاره

چرا ایستاده غذا خوردن بد است؟

زندگی امروز پرمشغله‌تر از هر زمان دیگری است و خیلی از ما خیلی از کارها را با شتاب انجام می‌دهیم تا در وقت صرفه‌جویی کرده باشیم. گذشته از این‌ها بیشتر ما تلاش می‌کنیم کمتر بنشینیم و بیشتر راه برویم به هر حال همیشه شنیده‌ایم که می‌گویند یکجانشینی می‌تواند سبب چاقی و دیابت و کلا بیماری شود اما در مورد غذا خوردن چطور؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، ما به بچه‌ها می‌گوییم بنشینند و غذا بخورند. امروزه دانشمندان برای بررسی آیا تقلید کردهاند و می‌گویند ایستاده غذا خوردن می‌تواند دریافت ما از مزه و طعم غذا دمای آن و حتی مقدار غذایی که می‌خوریم را تغییر دهد. گفته می‌شود ایستاده غذا خوردن سبب استرس خفیفی برای بدن می‌شود، بنابراین این استرس یا تجربه‌ای که در غذا خوردن به دست می‌آورید اثر می‌گذارد.

آیا ایستاده غذا خوردن مفید است؟

برای برخی از افراد، ایستادن حین غذا خوردن ممکن است به تسکین علائم ریفلاکس اسید معده که یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است کمک کند. ریفلاکس اسید زمانی روی می‌دهد که فشار زیاد در معده بالا می‌شود محتویات معده (شامل غذا، اسید و مایعات گوارشی) به سمت ورید و بالا و به طرف مری حرکت کنند این عارضه علائمی مانند احساس سوزش در وسط سینه یا گلو، مزه‌ی ترش در دهان و آروغ زدن و - ایجاد می‌کند.

احتمال ریفلاکس اسید وقتی که بعد از خوردن دراز می‌کشید بیشتر می‌شود زیرا در این وضعیت خوابیده، غذا و اسید می‌توانند به راحتی از معده بالا آمده و وارد حلق می‌شود که هم سطح با معده است، اما در وضعیت ایستاده فشار کمتری به معده وارد می‌شود. بنابراین اگر در حالت ایستاده غذا بخورید، محتویات معده بالا نمی‌آید و در نتیجه ریفلاکس و سوزش سردل هم کمتر می‌شود. البته این اصلا به معنی برتری ایستاده غذا خوردن نسبت به نشسته غذا خوردن نیست و ممکن است در طولانی‌مدت اثر عکس داشته باشد.

غذا خوردن در حالت ایستاده به دو دلیل می‌تواند مضر باشد

با وجود چیزهایی که گفتیم باز هم ایستاده غذا خوردن اثرات نامطلوبی بر گوارش دارد:

می‌تواند موجب گاستریت و نفخ شود

از نظر فیزیولوژیکی وقتی هنگام غذا خوردن می‌ایستید خون در پاهایتان جمع می‌شود (به دلیل جاذبه) و این باعث می‌شود خون کافی به سمت دستگاه گوارش نرود. درنتیجه کربوهیدرات خوب هضم نمی‌شود و نفخ و گاستریت ایجاد می‌کند.

ضمنا ایستاده غذا خوردن معمولا با سریع‌تر خوردن همراه است. تند تند غذا خوردن هم باعث می‌شود هوای بیشتری با غذا ببلعید که باعث نفخ خواهد شد.

می‌تواند موجب پُرخوری شود

همانطور که گفتیم، ایستاده غذا خوردن باعث تندتند خوردن می‌شود و این سرعت، نتیجه‌اش کوتاه‌تر شدن زمان کلی خوردن است. مشکل اینجاست که در این شرایط به چند دلیل تشویق می‌شویم پُرخوری کنیم

اول اینکه ایستاده غذا خوردن معمولا با حرکت کردن همراه است که باعث گوارش سریع‌تر شده و می‌تواند باعث شد زودتر احساس گرسنگی کنیم.

دوم اینکه وقتی ایستاده و تندتند غذا می‌خوریم، احتمال اینکه حواسمان پرت چیزهای دیگر شود بیشتر است و وقتی روی غذا تمرکز نمی‌کنیم و توجهی به لقمه‌هایی که به دهان می‌بریم نداریم، کمتر احساس سیری و رضایت از خوردن می‌کنیم. از سویی دیگر، هر چه زمان بیشتری برای جویدن غذا صرف کنیم، احتمال پُرخوری کمتر می‌شود.

روی زمین نشستن و غذا خوردن قلب را تقویت می‌کند

همه می‌دانیم که غذا خوردن، دمای بدن را بالا می‌برد زیرا به انرژی بیشتری برای گوارش غذا نیاز دارد به همین دلیل گلابی موقع غذا خوردن گرممان می‌شود یا حتی عرق می‌کنیم. قلب ما برای اینکه با این فرایند همراهی کند بیشتر تلاش می‌کند تا به سیستم گوارش کمک نماید. وقتی پاهای ما پایین‌تر و زیر قلبمان قرار دارد، مثلا وقتی ایستاده‌ایم یا روی صندلی نشسته‌ایم، جریان خون به سمت پاهامی‌رود اما وقتی روی زمین چهارزانو می‌نشینیم، گردش خون بدنمان بهتر است و این به نفع قلب خواهد بود. بنابراین روی زمین نشستن و غذا خوردن به نفع قلبمان است.

روی زمین نشستن و غذا خوردن مغز را آمادهی گوارش می‌کند

وقتی روی زمین چهارزانو می‌نشینیم و غذا می‌خوریم به گوارشمان کمک می‌کنیم. در یوگا، این وضعیت سوکهاسانا (نشستن راحت) نام دارد که فرد را راحت‌تر و آگاه‌تر می‌کند.

این باور وجود دارد که وقتی برای غذا خوردن این‌گونه می‌نشینیم، به مغزمان به طور اتوماتیک این پیام را می‌فرستیم که برای گوارش آماده شود.

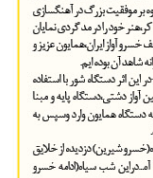
بالاخره ایستاده غذا خوردن تا چه اندازه بد است؟

این انتخاب شماست که ایستاده غذا بخورید یا نشسته. چیزی که مهم است اینکه هنگام غذا خوردن تمرکزتان را روی غذا بگذارید و به بدنتان و اعلام نیازهایی که می‌کند توجه داشته باشید.

در واقع افرادی که با ذهن آگاهی غذا می‌خورند یعنی به غذا توجه دارند و کاملا در لحظه‌اند، اغلب کمتر می‌خورند و حین خوردن لذت بیشتری از غذا می‌برند و بیشتر سراغ غذاهای سالم می‌روند.

یادداشت

نقدی بر مدگردی و مرکب خوانی (modulation) در تصنیف سریال جیران



از کوچه بگذر و به خیابان بریز ماه...
آواز: همایون شجریان
آهنگساز: فریدون خلعتبری
ترانه‌سرا: دکتر امیرحسین آلهیاری
(ژانر (سبک): تلفیق کلاسیک بین المللی و سنتی ایران.

بدون شک مخاطبینی که سریال جیران را در شبکه خانگی دنبال و مشاهده می کنند از لذت شـنیدن تصنیف تیتـراژ پایانی هر قسـمت به دلیل زیبائی فوق العاده ماوندی و شعر و همچنین ارتباط آن با واقایع تاریخی و داستان عاشقانه سریال بهره برده و احساس رضایتمندی میکنند.

آهنگساز که بارها دانش، تسلط، تخصص و احساس درونی موسیقایی خود را در آثار دیگر بطور چشمگیر نشان داده‌اند؛ بار علاوه بر موفقیت بزرگ در آهنگسازی و تنظیم و توجه به نوازندگان از کستر فاخر و گروه کر هنر خود را در مدگردی نمایان ساخته که حاصل آن آجرایی بی نظیر فرزند خلف خسرو آواز ایران، همایون عزیز و مرکب خوانی میباشد که کمتر در تصنیف و ترانه شاهد آن بوده ایم.

خلاصه تحلیل اینجانب بشـرح زیر است:۱- در این اثر دستگاه شور با استفاده از گوشه خسـرو شیرین آواز ابوعطا و همچنین آواز دشتی، دستگاه پایه و مبنا محسوب و خوانده به صورت مرکب خوانی به دستگاه همایون وارد و سپس به دستگاه شور (گوشه خسرو شیرین) باز میگردد.

۲- در بند اول، از کوچه بگذر و به خیابان بریز ماه (خسرو شیرین) دزدیده از خلایق و پنهان زخشم شاه (خسرو شیرین) آه ـ آه ـ آه در این شب سیاه (ادامه خسرو شیرین وفرود به دشتی) آن گونه عاشقم که اگر دست بر زنی (خسرو شیرین واشاره به دشتی) چون ماجرای موج بی‌پایی مشوش (بیات راجع)

۳- آن گونه عاشـقم که اگر پای برنهی (اشاره به گوشه عشاق) دریای دامن تو بسوزد در آتش (گوشه شوشتری دستگاه همایون) یا دلم من غمینی ومن با غمت خوشم (ادامه شوشتری) از کوچه بگذر و به خیابان بریز ماه (خسرو شیرین)

۴- در ادامه از گوشـه نیشـابورک دسـتگاه همایون در مکتب اصفهان برای ورود به دسـتگاه همایون استفاده شده اسـت: تلفیق خون و برگ بهار است دامنت (نیشابورک) تصویر سبز سرخه حصار اسـت دامنت (نیشابورک) خود حسرت هزار سوار اسـت دامنت (درآمد همایون) در شیشه های رنگی بنگر به چشم شاه (ادامه درآمد و اشاره به گوشه های بیداد وبیات راجع) انگار سوی توست اگر میکند نگاه (بیات راجع) در مقدم تو میزنم امشب نقاره (ادامه بیات راجع وفرود به دشتی) بیدار میکنم چشم خمارخفته شمس العماره (ادشتی) از کوچه بگذر و به خیابان بریز ماه (خسرو شیرین) آمد (دراین شب سیاه)

در خاتمه لازم به یاد آوری است: درمقایسه با اجرای آواز در ردیف دستگاهی که با زمان تقریبا نامحدود و تحریرهای متنوع ومر متر آزاد (غیر متریک) و نداشتن الگوی ریتمی و با استفاده از وزن های عروضی همراه است واز طرفی خلق واجرای تصنیف های دیگر که معمولا در یک دستگاه اتفاق میافتدمر این تصنیف به علت محدودیت زمانی ومشخص در ریتم وایجاد مد گردی سریع وتغییرات فنی هنری زیبا، تمایز گوشه ها برای شنوندگانی مانند اینجانب ممکنست با شوراری همراه باشد.

بهروز ناظمی