info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۳۶
دوشنبه ۲۱/ شهریور/ ۱۴۰۱
۱۵ / صفر / ۱۴۴۴
12 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۲۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

اشاره

رژیم غذایی چقدر بر افسردگی تاثیر دارد؟

بسیاری از ما ارتباط میان تغذیه و سلامت جسمی یا بیماری را درک مـی کنیم. اما در مورد ارتبـاط میان رژیم غذایی و افسردگی اطلاعی نداریم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رژیم غذایی آنقدر جزء مهم سلامت روان اسـت که الهام بخش یک رشته پزشکی به نام روانپزشکی تغذیه است. روانشناسی تغذیه را می توان شناخت اثرات روان بر تغذیه و برعکس شناخت اثرات تغذیه بر روان دانست.

همان طور که آلودگی هوا، استرس، کمی تحرک و سوء تغذیه از مهم ترین علل بیماری ها شناخته شده اند، تغذیه سالم و درست نیز از موهبت های مهم زندگی و یکی از عوامل مهم سلامت انسان اسـت. همیشه این پرسش مطرح است که چرا تعداد قابل توجهی از مردم به سـلامت جسمی و روانی خود نمی پردازند و آنچنانکه باید و شاید تغذیه سالم و درست ندارند.

ارتباط میان رژیم غذایی و افسردگی

تحقیقـات ارتباط میـان الگوهای غذایی غنـی از میوه‌ها و سبزیجات و غذاهای کمتر فرآوری‌شده را با بهبود خلق و خو و تربه‌بندی سلامتی و همچنین خطر کمتر ابتلا به افسردگی نشان می‌دهد.

یک مطالعه که به تازگی در مجله **Nutrients** منتشر شده است، نشان داد افرادی که مقادیر بیشتری میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند، سطوح بیشتری از خوش‌بینی و خودکارآمدی را گزارش می‌کنند.

بررسـی سیسـتماتیک ۱۶ مطالعه که در مجلـه اروپایی **Nutrition** منتشـر شـده است، نشـان داد افرادی که رژیم‌های غربی ناسالم مانند فسـت فود، شـیرینی ها و نوشابه های شیرین بیشـتری مصرف می کننـد، در معرض خطر ابتلا به افسردگی هسـتند. در مقابل افرادی که از الگوی سـالم‌تر غذا خوردن، از جمله رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می کردند، رژیم غذایی آنها در طول زمان یک تأثیر محافظتی بر ابتلای این افراد به افسردگی داشت.

بر اساس این بررسی، یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون، لبنیات کم چرب و آنتی اکسیدان ها و مصرف کم غذاهای حیوانی مشخص می شود، ظاهراً با کاهش خطر افسـردگی مرتبط اسـت. یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد گوشت قرمز و یا فرآوری شده، غلات تصفیه شده، شیرینی ها، محصولات لبنی پرچرب، کره، سیب زمینی و سـس پرچرب، و مصرف کم میوه ها و سبزیجات با افزایش خطر افسردگی مرتبط است.

نتایـج یک کارآزمایـی تصادفی کنترل شـده که در مجله **PLOS ONE** منتشـر شده است نیز نشان داد که علائم افسردگی در بزرگسالان جوان پس از رعایت یک مداخله رژیم غذایی کوتاه که شامل میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی بود، کاهش یافت.

غذاهای که کمتر سالم هسـتند می‌توانند اثر معکوسی بر خلق و خو داشـته باشند. برخی از غذاهایی که باید مصرف آنها را کاهش داد و احتمالاً در طول زمان حذف کرد، شامل غذاهای ناسالم مانند غذاهای حاوی قند اضافه، غذاهای فرآوری شده، فسـت فودها و چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزینه ها با غذاهای کامل سالم است.

محققان می گویند، بسـیاری از این غذاها میکروبیوم روده را مختل می‌کنند و منجر به دیس‌بیوز و التهاب روده می‌شوند —التهاب روده می‌تواند منجر به التهاب مغز شود و باعث بدتر شدن خلق و خوی شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که ما می‌توانیم باکتری‌های روده خود را با آنچه می‌خوریم در یک بازه زمانی ۲۴ ساعته تحت تأثیر قرار دهیم، بنابراین ما انتخاب روزانه‌ای داریم که از فست فودها یا غذاهای کامل سالم استفاده کنیم.

به گفته محققان، در حالیکه ما فوراً تأثیر آنچه را که می خوریم بر خلق و خو احسـاس نمی کنیم اما این تغییرات شروع به رخ دادن می‌کنند و به مرور زمان با بدتر شـدن خلق و خوی در صورت داشتن رژیم غذایی ناسالمب یا بهبود خلق و خوی در صورت انتخاب رژیم غذایی سالم، روبرو می شویم.

تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی برای کاهش علائم افسردگی

افسـردگی یک وضعیت پزشکی جدی است و غذا به تنهایی یک درمان اثبات شـده نیسـت؛ با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که الگوی سـالم‌تر غذا خوردن می‌تواند تأثیر مثبتی بر پیشگیری از ابتلا به افسردگی و یا کاهش علائم آن داشته باشـد؛ همچنین هیدراته ماندن در خلـق و خو و عملکرد شناختی نقش دارد.

علاوه بر این، انجمن روانپزشکی آمریکا به مصرف دو وعده ماهی چرب در هفته توصیه می کند زیرا سـطوح پایین اسـیدهای چرب امگا ۳ با ابتلا به افسـردگی مرتبط است. محققان می گویند، تغییر پایدار از ایجاد تغییـرات کوچک رفتاری برای بهبـود رژیم غذایی به وجود می‌آید که عملی، قابل کنترل و واقع‌بینانه اسـت —این تغییرات باید با زندگی شما مطابقت داشته باشند، نه برعکس.

در زیر گام‌های عملی برای شـروع تغییرات رفتاری توصیه می‌شود:

-به میزان کافی آب بنوشید و بدن خود را هیدراته نگه دارید
-به حرکت و ورزش توجه کنید، زیرا ورزش به ترشح اندورفین کمک می کند که موجب تقویت خلق و خو می شود.
-خوب بخوابید و بهداشت خواب را رعایت کنید.
-تمرکز حواس، تمرینات تنفسی و مدیتیشن را تمرین کنید. برای تغییرات تغذیه‌ای، محققان می گویند هر هفته یکی از این منابع غذایی را اضافه کنید.
-فیبر بیشتری بخورید، برای این منظور به راحتی می توانید با مصرف سبزیجات، میوه ها، لوبیاها، آجیل ها، دانه ها، عدس و غلات کامل سالم میزان فیبر مورد نیاز خود را به دست آورید.
-غذاهای پری بیوتیک و تخمیری بخورید.
-مصرف منابع امگا ۳ مانند ماهی های چرب یا منابع گیاهی مانند چیا، کتان یا دانه های کنف را در نظر داشته باشید.
-لوبیه هایی مانند زردچوبه را به غذای خود اضافه کنید تا به تقویت روحیه کمک کند.

گزارش روز

نـــوجوانان دبستـــانی!

بعضی بچه‌ها انگار یکباره از دنیای کودکی کنده می‌شوند و در آغوش نوجوانی می‌افتند. انگار که جهشی ناگهانی می‌کنند و یک‌دفعه چند سال به جلو می‌پرند. اینهایی می‌شوند کودکانی که می‌موقع یا به نوجوانی گذاشته و کسی شده‌اند که نباید باشند. حکایت اینها حکایت کاهش سن بلوغ است که از بچه‌مدرسـه‌ای‌های بندنگشتی، نوجوانانی یا جسـه‌های بالغ‌شده می‌سازد که هیچ تناسبی با افکار بالغ‌شده‌شان ندارد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از جام جم، بلـوغ زودرس را باید جدی گرفت و به عنوان نسخه‌ای پیشگیرانه اصلا کاری کرد تا احتمال وقوعش کمتر شـود. به‌خصوص باید سبک زندگی‌ها را تغییر داد و به سمت سبک‌های سالم‌تر رفت تا بچه‌ها در بچگی شان غرق شوند، نه در دنیای ناآشنایی که در آن غریبه‌اند.

بلوغ زودرس البته چالشـی جهانی است که هنوز برایش دلیل قطعی نیافته‌اند ولی عواملی هست که به عنوان سـبب‌ساز معرفی می‌شود که ریشـه در سـبک زندگی امروزی دارند، سبکی که نه‌فقط ما که تک‌تک کشورهای دنیا را درگیر کرده و کودکان را هدف گرفته است.

کره زمین و بالغان کوچک

بعضی مربزندی‌های سـنتی را باید فراموش کرد و مشـغول بازتعریف برخی مفاهیم شد. مثلا تعریف‌مان از سن شروع نوجوانی را که به گفته دکتر غلامعلی افروز، روانشناس و اسـتاد دانشـگاه، دیگر مثل ۴۰ یا ۵۰ سال گذشته نه برای پسـران در بازه سـنی ۱۵ تا ۱۶ سال رخ می‌دهـد و نه برای دختـران در محدوده ۱۴ تا ۱۶ سـالگی. او به ایسنا می‌گوید: «چون مهم‌ترین شاخص آغاز دوره نوجوانی، تجربه جهشی اسـت پس همگان باید بدانند بچه‌ای که هم‌اکنون در مقطع چهارم یا پنجم دبسـتان درس می‌خواند، بالغ است.»

البته این اتفاق فقط مختص جامعه ما نیست بلکه همه جوامع با آن مواجهه دارند؛ به طوری که دکتر معصومه تختی، روانشناس و مشاور خانواده، در گفت‌وگو با ما به تشریح مطالعه‌ای جهانی در سـال ۲۰۲۰ می‌پردازد که نمایی از آنچه را در قاره‌های مختلف جهان رخ می‌دهد به نمایش می‌گذارد. به گفته او این مطالعات نشان می‌دهد در ۴۰ سـال اخیر به ازای هر دهه، سه ماه از سن بلوغ کاسته شده که افتی حداقل یک‌ساله را تایید می‌کند.

همچنین این مطالعات نشان داده در کشورهای اروپایی سـن بلوغ در حدود ۹ سـال و پنج ماهگی تا ۱۰ سال و پنج ماهگی اتفاق می‌افتد؛ در حالی که در آمریکا از هشت سال و هشت ماهگی تا ۱۰ سال و سه ماهگی، در آفریقا از ۱۰ سـال و یک ماه تا ۱۳ سال و دو ماهگی و در آسیا نیز از هشت سال و ۹ ماه تا ۱۱ سال و پنج ماهگی این پدیده ظاهر می‌شود؛ در حالی که در خاورمیانه - که ما نیز در آن واقع شده‌ایم - سن بلوغ حول‌وحوش ۹ سال و هفت ماه تا ۱۰ سال و سه ماه رخ می‌دهد.

اشتباهات سبک زندگی

اما چرا این چنین اسـت و چرا بلوغ زودرس مثل اپیدمی همه جهان را درگیر کرده اسـت؟ دکتر تختی می‌گوید: «بلوغ جنسی یکی از مراحل رشـد اسـت که زمان آغاز آن به عواملی مثل ژنتیک، نژاد، جغرافیا، محیط تربیتی، سبک زندگی و نوع تغذیه و ارتباطات و معاشـرت بچه‌هـا مربوط می‌شـود.» دکتـر افروز نیز «تغییر الگوهای تغذیه و مصرف بیش از اندازه فسـت‌فودها، گوشت و مرغ» را در این پدیده اثرگذار می‌داند و مونا فلسـفی، روانشـناس کـودک و نوجوان، هـم از عواملی همچون «رژیم غذایی نامناسـب، اسـتفاده از غذاهای فرآوری‌شده، چهش ژنی، سیگارکشیدن مادر در دوران بارداری، مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز و تماشای بیش از حد تلویزیون و اسـتفاده بیش از اندازه کـودکان از فضای مجازی نام می‌برد.»

یوسـف نوری، وزیر آموزش‌وپـرورش، هم از کاهش یک تا سـه سـاله سن بلوغ در ایران خبر می‌دهد و این مسـأله را ناشی از نوع تغذیه و گسـترش رسـانه‌های ارتباط جمعی می‌داند.

در واقـع هر کـدام از این کارشـناسـان به محورهایی از سـبک زندگی اشاره دارند که غلط طراحی شـده و ناخواسـته بر بچه‌های ما اثر گذاشـته‌اند؛ بچه‌هایی که به‌زودی پا به عصر بزرگسالی می‌گذارند و تار و پود جامعه را می‌سازند. به همین دلیل معصومه تختی توصیه‌هایی خطاب به خانواده‌ها دارد که به احتمال زیاد مانع بروز بلوغ زودرس می‌شود. «به‌والدین سـفارش می‌کنیم برای جلوگیری از بلوغ زودرس در کنار اینکه سبک زندگی سالم را به آنها یاد و در اختیارشـان قرار می‌دهند (تغذیـه خـوب، ورزش و آرامـش) از ارائه محرک‌های غیر ضروری دیداری و شنیداری که رفتارهای جنسی را زودتر از موقع در بچه‌ها بیدار می‌کند، پرهیز کنند. زیرا این محرک‌ها گرایش‌ها و تمایلاتی را در بچه‌ها برمی‌انگیزد که آنها توانایی شـناختی اداره‌کردنشـان را ندارند.»

بلوغ زودرس، فرصت یا تهدید؟

با اینکه معصومه تختی، روانشناس، تاکید دارد فرضیه‌ای مطرح است که کاهش سن بلوغ و افزایش سرعت این کاهش را در راسـتای تکامل بشر و همسو با سـرعت رشد انسان در سایر جنبه‌های شخصیتی و روانشناختی می‌داند اما باز هم تأکید دارد که نباید اجازه دهیم بچه‌ها بلوغ زودرس را تجربه کنند. در توضیح چرایی آن نیز می‌گوید: «اگر میان جنبه شـناختی بچه‌ها و رشد جنسـی آنها هماهنگی وجود نداشته باشد، آنها آسیب‌های روانی، اجتماعی و رفتاری خواهند دید که حتی ممکن است ادامه‌اش به دوره بزرگسـالی هم برسـد و در کارکرد تحصیلی، اعتمادبه‌نفس و ارتباطات افراد اثر بگذارد.»

مونا فلسفی، روانشـناس کودک، نیز تاکید می‌کند که چاقی، کوتاهی قد، افسـردگی، مشکلات رفتاری و روانی، فعالیت‌های جنسی زودهنگام و پرخاشگری از عوارض بلوغ زودرس است که والدین حتما باید به آنها توجه داشته باشند.

البته دکتر افروز، روانشناس، فقط نیمه خالی لیـوان بلوغ زودرس را نمی‌بینـد و به آن به چشـم یک فرصت نیز می‌نگـرد: «اگر این بچه‌هـا حمایت و هدایت شـوند، می‌توانند قدرت خلاقیت بیشـتری داشته باشند؛ چرا که دوران نوجوانی و بلوغ فرصتی برای رشد سریع سـلول‌های مغز است. از این رو بچه‌هایی که بلوغ و بهویژه بلوغ زودرس را تجربه می‌کنند نیاز به الگوهای مطلوب و محبوب دارند.

مکث

ارتباط اختلال در ریتم شبانه روزی بدن با بروز مشکلات سلامت روان

بر اسـاس یک تحلیل جدیـد، اختلالات سلامت روان و اختلال در ریتم شبانه روزی ارتباط نزدیکی با هم دارند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مدیکال نیوز، نتایـج یک مطالعه جدید ارتباط قابل توجهی را بین افرادی که مشـکلات خواب دارند و افرادی که دارای مشـکلات سلامت روان هسـتند، نشان می‌دهد. نویسندگان این مطالعه اساساً بر بیماری‌های اوتیسم، اختلال بیش فعالی و اختلال دوقطبی تمرکز کردند، اما معتقدند یافته‌های آنها ممکن اسـت در مورد سایر مسـائل سلامت روان نیز کاربرد داشته باشد.

طبق نظرسـنجی جهانی خـواب ۲۰۱۹ فیلیپس، در سرتاسـر جهـان، تنها ۱ نفر از هر ۱۰ نفر گـزارش می‌دهد که "خیلی خـوب می‌خوابد". اکثر بزرگسـالان در آن نظرسنجی، حدود ۴۲ درصد، گزارش دادند که "تا حدودی یا اصلاً خوب نمی‌خوابند".

ایـن گونه مشـکلات خواب یـا اختلالات سـلامت روانی مختلفی مانند افسـردگی، اضطراب، اختـلال دوقطبی، اختلال بیش فعالی و اختلال دوقطبی مرتبط است.

تحقیقات نشان می‌دهد از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان که مبتلا به افسردگی هسـتند، ۷۵ درصد نیز بـی خوابی دارند. در مطالعه جدید توسـط محققان دانشگاه کالیفرنیا، ارتباط بین مشـکلات خواب و طیف وسیعی از اختلالات سلامت روان بررسی شده است. «آمل آلاچکار»، نویسنده اصلی این مطالعه، در یک بیانیه خبری گفـت: «هر حالی که تمرکز ما بر روی شـرایط گسترده شناخته شده از جمله اوتیسم، اختلال بیش فعالی و اختلال دوقطبی بود، ما معتقدیم که فرضیه اسـیب روانی ناشی از اختلال در ریتم شبانه روزی را می‌توان به سایر مشکلات سلامت روان، مانند اختلال وسـواس فکری-اجباری، بی اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی، اعتیاد به غذا و بیماری پارکینسـون تعمیم داد».

«سـاعت داخلی بدن، یا ریتم شـبانه روزی بدن، برنامه‌هـای روزانه مهمی مانند خواب و بیـداری، دمای بدن، غذا خوردن، هضم و فعالیت هورمونی را تنظیم می‌کند. محققان خاطرنشـان کردند که اختلال ریتم شبانه روزی در اوایل زندگی ممکن اسـت بر رشد عصبی تأثیر بگذارد و بعداً اختلالات سلامت روان مرتبط با افزایش سن را افزایش دهد.

محققان بر این باورند که مطالعه پایه مولکولی اختـلال در ریتـم شـبانه روزی می‌تواند درمان‌های بهتـری را برای اختلالات روانی مختلف ارائه کند.

برش

راهنمایی برای آشنایی با اخبار جعلی، شماره پنج؛

از خاصیت درمانی ادرار شتر تا آهن‌ربایی شدن با واکسن!

یک سال از شروع واکسـیناسـیون کرونا می‌گذرد چندماه دیگر می‌توانیم سالگرد آغاز واکسـیناسـیون سراسری علیه کرونا را جشن بگیریم و با هیچ متر و معیاری پاییز امسـال شبیه پاییز سال گذشـته نیسـت بخش مهمی از مردم وجود کرونا را هم فراموش کرده‌اند و آمار رسـمی مرگ و میر بر اثر ایران بیماری که روزی تا ۷۰۰ نفر بالا رفته بود، این روزها زیر ۵۰ نفر در نوسان است و این همه لطف واکسیناسیون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، موضوع این متن، ربطی به واکسیناسـیون ندارد، حدود ۱۵ میلیون نفر هنوز در ایران واکسـن نزده‌اند، بنابراین این سـوال خطاب به آنها نیسـت بلکه خطاب به آن حدود ۶۰ میلیون نفری اسـت که واکسن دریافت کرده‌اند، آیا شما آهن‌ربا شده‌اید؟ آیا گرایش جنسـی تان بعد از تزریق واکسن به صورت ناگهانی تغییر کرده؟ آیا عقیم شده اید؟ قطعا جواب تمام این سـوالات منفی است، اما به احتمال زیاد شما هم به یاد می‌آورید که همین سال گذشته در چنین روزهایی صحبت از این بود که با تزریق واکسن چیپ‌های قابل ردگیری وارد بدن مردم می‌کنند و آدم‌ها ویدئوهایی از خودشان منتشر می‌کردند که چسـبیدن قاشق به پوست چرب شان را دلیل بر آهن‌ربا شدن می‌گرفتند و به دیگران توصیه می‌کردند که از تزریق واکسـن خودداری کنند و شـاید شما جزوی از آن گروه نباشید، اما حدود ۱۵ میلیون نفر از جمعیت واجد شرایط تزریق واکسـن کرونا در کشور ما هنوز واکسن نزده اند و این نشان می‌دهد آن ادعاها و حتی بیش از آنها، ادعاهایی در مورد این که کرونا اصلا وجود ندارد، روی گروهی از مردم تاثیرگذار است و قسمت آزاردهنده ماجرا این است که آن گروه از مردم که با این گزارش‌ها قانع می‌شوند و از تزریق واکسن خودداری می‌کنند در کنار ما زندگی می‌کنند و می‌توانند سلامت ما و عزیزان ما را به خطر بیندازند.

این خطر واقعی اخبار جعلی است!

اخبار جعلی در کنار ویروس کرونا نشـان دادند که همه ویروس‌ها قرار نیسـت مسـتقیما بدن را تحت تاثیر قرار دهند، انتشار ویروسی اطلاعات نادرست هم می‌تواند منجر به مرگ و میر شود، همان طور که تحقیقات بسـیاری نشان دادهاند که مصرف غیراستفاده اطلاعات و اخبار نادرست در مـورد بیماری همه‌گیـر در همین اپیدمی اخیر باعث مرگ‌های بیشـماری شده‌است که می‌توانسـتیم جلوی آن را بگیریم، اگر مردم قانع نمی‌شدند که کرونا دروغ قرن اسـت، یا بیماری را می‌شـود با مصرف شربت تریاک درمان کرد، یا با تزریق واکسـن قرار اسـت بیل گیتس به تمام اطلاعات زندگی شـما دسـت پیدا کند. اگر فکر می‌کنید مسـاله انتشار اخبار جعلی در مورد کرونا تنها مشکل گروهی از مردم سنت‌گرا است که به پزشـکی مدرن اعتقادی ندارند، باید در این ایده تجدید نظر کنید چون درسـت است که ما در ایران با برنامه های خبری و گزارش هایی در مورد مصرف دارویی که تاثیر آنها اثبات نشده درگیر بودیم اما اوضاع در جهان انگلیسی زبان بسـیار بدتر از ایـن حرف ها بود، یـک نمایش آنلاین به نام plandemic ادعا می‌کرد که کرونا ساخته و پرداخته شـرکت های داروسازی است تا از این طریق پول بیشـتری به جیب بزنند، و تحقیق خاص روی این نمایش نشـان داد که خیلی از کسـانی که مخاطب آن بودند واقعـا از تزریق واکسن و استفاده از راه های پیشگیری از بیماری خودداری کرده اند!

مصرف انتقادی، می تواند جان شما را نجات دهد

این درست است که اغلب ما نمی‌توانیم تولیدات رسانه ای را کنترل کنیم، انتشار اخبار جعلی در مورد کرونا هم مثل انتشار اخبار جعلی در مورد بسـیاری چیزهای دیگر، اهداف سیاسی خاصی را دنبال می‌کنند که از چیزهای احمقانه ای مثل سرکوب یک رقیب سیاسی و دولت غیرهمسـو شروع می‌شود و تا تحقیر پزشکی مدرن و اعتقاد به تئوری های توطئه پیش می‌رود که نفع مالی فروش شربت تریاک برای درمان کرونا پیش آن عدد بزرگی محسـوب نمی‌شود، اما هنوز می‌شود کارهایی کرد! اگر نمی‌توانیم تولیدات رسانه ای که اخبار جعلی منتشر می‌کنند را متوقف کنیم و نمی‌توانیم شـایعاتی که در فضای مجازی در این مورد پخش می‌شـود را هم متوقف کنیم، اقلا می‌توانیم دسـتور مصرف رسانه‌های خودمان را تغییر دهیم، مواجهه انتقادی با آن چیزی که در موبایل یا تلویزیون می‌بینیم یک راه حل خوب اسـت. در آغاز همه گیری کرونا، صاحبه های مردم در تاثیر ادرار شـتر بر درمان این بیماری منتشـر شـده مدعیان می‌گفتند ادرار شتر آن قدر پرخاصیت اسـت که آن را صادر می‌کنند و از ایـن راه درآمد دلاری دارند، مواجهه انتقادی با این متن توجیه می‌کند از خودتان بپرسـید چرا تا دیروز خبری از تاثیر درمانی ادرار شـتر در بیماری‌های تنفسـی نبود؟ و چرا در حالی که شتر در تمام کشورهای حاشیه خلیج فارس فراوان است، شهروندان عراقی باید خواهان وارد کردن ادرار شـتر از ایران باشند و بابت آن دلار پرداخت کنند؟ آیا شترهای ما با شترهای عراقی فرق می‌کنند یا مغیلانی که شتر ایرانی می‌خورد ترکیبی متفـاوت از مغیلانی که شـتر عراقی می‌خورد دارد؟ در برابر این ادعا که بیل گیتس می‌خواهد از طریق تزریق واکسن مردم جهان را کنترل کند تنها لازم اسـت از خودتان بپرسید «چرا؟» و چگونه می‌توان از طریق چیپی که قابل ردگیری های توطئه پیش می‌رود که نفع مالی فروش شربت تریاک برای درمان کرونا پیش آن عدد بزرگی محسـوب نمی‌شود، اما هنوز می‌شود کارهایی کرد! اگر نمی‌توانیم تولیدات رسانه ای که اخبار جعلی منتشر می‌کنند را متوقف کنیم و نمی‌توانیم شـایعاتی که در فضای مجازی در این مورد پخش می‌شـود را هم متوقف کنیم،

رسانه چه خبر

شناسایی ۳۴۴ بیمار جدید کرونایی

وبدا: بر اسـاس معیارهای قطعی تشخیصی، ۳۴۴ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۱۰۴ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۸۳۸ هزار و ۱۲۵ نفر رسید. متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۱۹ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به حدود ۵۵ هزار نفر را دقیقاً همزمان با شـیوع پاندمی ثبت نام کردند و از آنها سـالانی در مورد سطح پرسشی روانی شأن پرسیدند، حدود ۳۰۰۰ نفر از شرکت کنندگان در سال بعد به کووید ۱۹ آلوده شدند. محققان از آنها در مورد علائم شأن پرسـیدند، سـپس آنهایی را که مبتلا به کووید طولانی مدت بودند، با کسـانی که نداشتند مقایسه کردند. این تیم دریافتند که پریشانی روانی با ۳۲ تا ۶۴ درصد افزایش خطر ابتلا به کووید طولانی مدت و ۱۵ تا ۵۱ درصد بیشـتر خطر ابتلا به اختلال در زندگی روزمره مرتبط اسـت. در یک مطالعه قبلی هم مشخص شد که همین عوامل روانی با خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل کووید مرتبط اسـت. محققان خاطرنشان کردند که شدت کووید ۱۹ با کووید طولانی مدت مرتبط اسـت. «آندریا رابرتز»، عضو تیم تحقیق، گفت: «چند فرضیه در مورد کووید طولانی مدت این اسـت که سـیستم ایمنی ماندن افرادی که به مدت طولانی کووید ندارند، ویروس را پاک نمی کند یا اینکه بخش‌های از ویروس در بدن فرد باقی می‌ماند و سـیستم ایمنی را فعال می‌کند.» به گفته محققان، یافته‌ها با تحقیقات قبلی که نشـان می‌داد داشـتن اختلال اضطراب فراگیر یک عامل خطر برای ابتلای طولانی مدت کووید به شمار می‌رود، همخوانی دارد. طبق این یافته‌ها، به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت در افراد مسـن، در زنان و در افرادی که از قبل شرایطی از جمله مشکلات روانپزشکی دارند، شایع‌تر است. همچنین به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت در افراد واکسـینه شده کمتر دیده می‌شود.

استرس ریسک عوارض طولانی مدت کووید۱۹ را افزایش می دهد

مدیسن نت: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که تحمل ناراحتی روانی قبل از عفونت کووید۱۹ ممکن است احتمال ابتلا به عوارض طولانی مدت این بیماری را افزایش دهد. محققان دانشگاه ماوارد در بوسـتن می گویند: بین کووید طولانی مدت و افسردگی، اضطراب، نگرانی، استرس و تنهایی ارتباط وجود دارد. برای مطالعه تأثیر سلامت روان بر عفونت کووید ۱۹، محققان در آوریل ۲۰۲۰ حدود ۵۵ هزار نفر را دقیقاً همزمان با شـیوع پاندمی ثبت نام کردند و از آنها سـوالاتی در مورد سطح پریشانی روانی شأن پرسیدند. حدود ۳۰۰۰ نفر از شرکت کنندگان در سال بعد به کووید ۱۹ آلوده شدند. محققان از آنها در مورد علائم شأن پرسـیدند، سـپس آنهایی را که مبتلا به کووید طولانی مدت بودند، با کسـانی که نداشتند مقایسه کردند. این تیم دریافتند که پریشانی روانی با ۳۲ تا ۶۴ درصد افزایش خطر ابتلا به کووید طولانی مدت و ۱۵ تا ۵۱ درصد بیشـتر خطر ابتلا به اختلال در زندگی روزمره مرتبط اسـت. در یک مطالعه قبلی هم مشخص شد که همین عوامل روانی با خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل کووید مرتبط اسـت. محققان خاطرنشان کردند که شدت کووید ۱۹ با کووید طولانی مدت مرتبط اسـت. «آندریا رابرتز»، عضو تیم تحقیق، گفت: «چند فرضیه در مورد کووید طولانی مدت این اسـت که سـیستم ایمنی ماندن افرادی که به مدت طولانی کووید ندارند، ویروس را پاک نمی کند یا اینکه بخش‌های از ویروس در بدن فرد باقی می‌ماند و سـیستم ایمنی را فعال می‌کند.» به گفته محققان، یافته‌ها با تحقیقات قبلی که نشـان می‌داد داشـتن اختلال اضطراب فراگیر یک عامل خطر برای ابتلای طولانی مدت کووید به شمار می‌رود، همخوانی دارد. طبق این یافته‌ها، به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت در افراد مسـن، در زنان و در افرادی که از قبل شرایطی از جمله مشکلات روانپزشکی دارند، شایع‌تر است. همچنین به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت در افراد واکسـینه شده کمتر دیده می‌شود.

نوعی ماکارونی که کلسترول خون را کاهش می‌دهد

هلث: وردن جو و محصولات تهیه شده با آن ۲ نوع کلسترول بد را کاهش می‌دهد. جو حاوی بتا گلوکان، مسئول کاهش کلسترول بد و فیبر محلول است که برای قلوب روده مفید محسوب می‌شود و باکتری‌های خوب، مانند لاکتوباسیل ها را افزایش و در عین حال، باکتری‌های بدی مانند فترو باکتریاسه را کاهش می‌دهد. کلسترول غیر **HDL** شامل آن دسته از لیپوپروتئین‌هایی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. بررسی و تجزیـه و تحلیل مطالعات مختلف تایید می‌کند که جو می‌تواند ۲ نوع کلسترول بد را حداقل تا هفت درصد کاهش دهد. دکتر ولادیمیر ووکسان، از محققان این تحقیق، گفت: جو اثر کاهشی بر کل کلسترول بد در افراد پرخطر دارد اما می‌تواند برای کسانی که کلسترول بالا ندارند نیز مفید باشد. در یک مطالعه متفاوت شرکت کننده‌گانی که ماکارونی غنی شده با سـه گرم بتا گلوکان جو مصرف کردند، از افزایش باکتری‌های خوب روده و کاهش کلسترول **LDL** بهره‌مند شدند. شرکت کنندگان این تحقیق به مدت ۲ ماه هر روز ۱۰۰ گرم ماکارونی متشـکل از ۲۵ درصد آرد جو و ۷۵ درصد آرد گندم دوروم مصرف کردند. این ترکیب غذایی توسط بدن شرکت‌کنندگان در این آزمایش به خوبی تحمل شد و هیچ نشانه‌ای از درد شکم یا نفخ در آنان دیده نشد. علی‌رغم این واقعیت که جو دارای بتا گلوکان بیشـتری نسبت به جوی دوسـر است و فواید متعددی برای سلامتی دارد اما به اندازه برخی دیگر از غذاهای سالم محسوب نیسـت. جو حاوی کاری کمتر و پروتئین و فیبر بیشـتر نسبت به جو دوسـر است که فاکتورهای مهمی برای افراد دارای مشـکلات رژیم غذایی یا وزن به شمار می‌آید. دکتر ووکسان معتقد است پس از بررسی شواهد می‌توان گفت جو به طور کلی در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی به اندازه جو دوسر مؤثر است.

برگه

بعضی چیزها در جهان خیلی مهمتر از دارایی هسـتند؛ یکی از آنها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است

دیل کارنگی

آفتاب

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۱	۰۶:۴۶	۱۳:۰۲	۱۹:۱۶	۱۹:۳۴

طراوت

تا بر ورق گل زدی از مشک رقم‌ها
در وصف تو بشکست سر جمله‌قلم‌ها

جلی

غزل ۴۸

امروز با حافظ

بی مهرِ رُخت روز مرا نور نماندست
وز عمر، مرا جز شبِ دیجور نماندست
هنگامِ وداعِ تو ز بس گریه که کردم
دور از رخِ تو چشمِ مرا نور نماندست