info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۲۴
دوشنبه / ۲۶ دی / ۱۴۰۱
۲۳ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
16 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قرن دو

امروز با حافظ

من و دل گر فدا شدیم چه باک؟
غرض اندر میان سلامتِ اوست
فقرِ ظاهر مبین که حافظ را
سینه گنجینه محبتِ اوست

خوانده

می تواند به نفس کرد جهان را روشن
هر که چون صبح برآرد به تأمل دم را

صائب تبریزی

قرن کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۵	۱۲:۱۶	۱۷:۱۷	۱۷:۳۷

برگه

ضعیف الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.

ادگار آلن پو

قابل توجه

تسکین سردردهای میگرنی در خانه

میگرن یک بیماری نورولوژیکی است که فرانز از یک سردرد بوده و علائمی مانند تهوع، سرگیجه، خستگی و افزایش حساسیت به نور، صدا یا بویا دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اولین قدم این است که سردرد و علائمی که دارید به‌خوبی بررسی شده و تشخیص داده شود که میگرن دارید. وقتی مشخص شد که سردردتان ناشی از میگرن است می‌توانید قدم‌های بعدی را برای تسکین بردارید.

منیزیم‌ومیگرن

مصرف روزانه مکمل منیزیم در دوزهای ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند به پیشگیری از سر دردهای میگرنی کمک کند. این مکمل شاید بتواند جلوی حساسیت شدید به نور و صدا و آئورا را که نوعی اختلال حسی و ادراکی است بگیرد.
اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید روزانه بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف نکنید. اسهال و گرفتگی شکم از متداول‌ترین عوارض جانبی مصرف مکمل منیزیم‌اند.

ویتامین B2

مطالعه‌ای نشان داده مصرف ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین B2 در روز از تکرار و شدت سر دردهای میگرنی کم کرده و در مقایسه با سدیم والپروات عوارض بسیار کمتری هم دارد. برای درک چگونگی اثرگذاری ویتامین B2 بر میگرن به مطالعات بیشتری نیاز است و باید مشخص شود آیا در مورد همه افراد جواب می‌دهد یا نه.

کفئین

بعضی پژوهش‌ها در یافته‌اند کافئین می‌تواند به تسکین علائم میگرن کمک کند؛ اما مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۹ نشان داد مصرف طولانی‌مدت کافئین ظاهراً باعث افزایش احتمال میگرن می‌شود. توصیه می‌شود در روز بیشتر از ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف نکنید.

کمپرس سرد یا گرم

استفاده از گرما یا سرما می‌تواند به تسکین علائم میگرن کمک کند. کمپرس با یخ روی گردن در همان شروع سردرد می‌تواند به میزان چشمگیری درد را کاهش دهد. گذاشتن پد گرمایی روی سر و گردن نیز می‌تواند عضلات راشل کرده و تنش و گرفتگی میگرن را تسکین دهد.

یوگا

تمرین یوگا نیز می‌تواند از تکرار دفعات میگرن، طول مدت و شدت آن کم کند.

پرهیز از نور زیاد

ازانجایی که میگرن حساسیت به نور و صدا را افزایش می‌دهد توصیه شده است در یک اتاق ساکت و تاریک استراحت کنید و اگر می‌توانید بخوابید.

ورزش منظم

ورزش منظم می‌تواند به کاهش ریسک میگرن کمک کند؛ چون اضطراب و افسردگی و چاقی را کاهش می‌دهد. با پزشک مشورت کنید تا ببینید ورزش مناسب شما چیست.

خواب بیشتر

خوب خوابیدن برای کسی که میگرن دارد بسیار لازم است، زیرا کمبود خواب می‌تواند عامل حمله میگرن باشد. خواب ناکافیت نتیجه این است که هر شب سه ساعت مشخصی به رختخواب بروید و صبح هم سه ساعت از خواب بیدار شوید و اتاق خوابتان ساکت و راحت باشد.

روغن نعناع فلفلی

مطالعه‌ای دریافته منتول موجود در نعنا فلفلی یک درمان مؤثر و بی‌ضرر برای میگرن بدون آئورا است. به‌محض اینکه اولین علامت میگرن شروع شد روغن نعناع فلفلی را به پیشانی و شقیقه‌ها بزنید.

ملاتونین

ملاتونین هورمونی است که به تنظیم ساعت درونی بدن کمک می‌کند و شب‌ها باعث می‌شود احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنید و طی روز هشیار و بیدار باشید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که میگرن دارند به طور معمول ملاتونین بدنشان کم است. دانشمندان می‌گویند مصرف مکمل ملاتونین (۳ میلی‌گرم در روز) می‌تواند برای تسکین علائم میگرن مفید باشد.

کوآنزیم Q10

مصرف منظم کوآنزیم Q10 می‌تواند جلوی حملات میگرن را بگیرد. یافته‌ها نشان داده‌اند این آنتی‌اکسیدان شدت و تکرار میگرن را کاهش می‌دهد.

هیدراسیون بدن

دهیدراسیون (کم‌آبی بدن) یکی از علت‌های شایع سردرد است و گفته می‌شود می‌تواند عامل حملات میگرن باشد. در تمام طول روز آب نوشیدنی در دسترس داشته باشید و سعی کنید هر روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می‌توانند درد و علائم میگرن را کاهش دهند. ایبوپروفن، نایروکس و آسپیرین معمولاً در این موارد استفاده می‌شوند.

پایین آوردن دمای محیط و خنک نگه‌داشتن بدن

گرمای زیاد می‌تواند باعث میگرن شود، بنابراین اگر دچار حمله میگرن شدید یا احساس کردید دچار حمله‌ای در راه است، دمای محیط خود را کمی کاهش دهید.

ماساژ

ماساژ تنش عضلات را کم می‌کند و گاهی برای تسکین سردرد مفید است. شقیقه‌ها، پوست سر، گردن و شانه‌ها را به آرامی با نوک انگشتان ماساژ دهید و گردنتان را به آرامی بکشید.

یک توصیه

در یک دفتر یادداشت هرآنچه که به میگرنتان مربوط می‌شود یادداشت کنید تا متوجه شوید چه چیزی باعث حمله میگرنتان می‌شود: تاریخ و ساعت سر دردهایتان، در حال انجام چه کاری بودید، علائمی که دارید، چه چیزهایی خورده‌اید و شب قبل چطور خوابیده‌اید.

گزارش روز

به خاطر یک دستمال قیصریه را به آتش نکشیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، این کاهش محاطب ماهواره‌ها به دلیل تولید سریال‌های محاطب‌پسند در این پلتفرم‌ها بوده و این موضوع خود یک دستاورد برای حوزه فرهنگ به حساب می‌آید، هر چند مسئولان فرهنگی ناخواسته به این دستاورد دست پیدا کردند!، اما همین که حدود ۴۰ درصد از محاطبان شبکه‌های ماهواره‌ای کاسته شده است، نشان می‌دهد که باید این راه را ادامه داد.

پخش مینی سریال برحاشیه «سقوط» از شامگاه پنجشنبه ۱۵ دی ماه در یکی از پلتفرم‌های داخلی (فیلیمو) آغاز شد.

این تصمیم انجام یک فعل درست، در این واقعیاتی فرهنگی بود. امروز باید به عنوان فعالان حوزه فرهنگ به این درک رسیده باشیم که اگر ما کسانی که هنرمندان سینما، تلویزیون و پلتفرم‌ها را تحریم کرده‌اند، هم‌نواشویم و نگذاریم که همین چند سریال هم از پلتفرم‌ها پاخش شود، بی‌دراینکه با یک تحقیق ساده می‌توان دریافت که از سال ۹۳ و بعد از فعالیت جدی پلتفرم‌ها در سریال‌سازی، محاطبان سریال‌های ماهواره‌ای کاهش چشمگیری داشته و محاطبان بیشتر به دیدن فیلم و سریال‌های داخلی در پلتفرم‌ها روی آورده‌اند.

خود در شرایط موجود را نمایان کرده‌ایم.
قطعا برخی سریال‌ها در محتوا مشکلاتی داشته‌اند، اما نباید به دلیل برخی مشکلات محتوایی ساخت و پخش سریال در این پلتفرم‌ها را تعطیل کرد و مردم را نوباره به سمت ماهواره‌ها سوق داد.
به قول معروف «به خاطر یک دستمال قیصریه را به آتش نکشیم»، به دلیل حضور یک بازیگر و حرف‌های او یک پروژه را نابود نکنید.
لای چرخ سینماگرانی گذاشت که در این اوضاع به تولید فیلم‌های سینمایی و سریال برای پلتفرم‌ها و تلویزیون مشغول هستند، بلکه باید در امکان سنگ از جلوی پای این سینماگران برداشت.
می‌توان تمهیدی اندیشید تا در مسیر حل کردن مشکلات ملیون سانترا و وزارت ارشاد و پلتفرم‌ها، بزرگان و معتمدان سینما و تلویزیون بادمپیلی کنند تا این حاشیه‌ها برای همیشه به پایان برسد و دیگر کارگردان و یا تهیه‌کننده‌ای ترس حضور در سریال‌های شبکه نمایش خانگی را نداشته باشد.
البته مشکلاتی هم وجود دارد، متاز ملی که فقط درباره یک بازه زمانی تاریخی سه سریال ساخته می‌شود، این موضوع باید از طرف دست‌اندرکاران و مسئولان مورد بررسی قرار گیرد، اما می‌توان با همین سریال‌ها محاطبان را جذب پلتفرم‌های داخلی کرد و از تعلنی ماهواره‌ها و شبکه‌هایی که قطعا برای ضربه زدن به فرهنگ کشور فعالیت می‌کنند، جلوگیری کرد.
باید قطعی را تصویر کرد تا بازیگران و دیگر عوامل قطع بدانند که مثلا به دلیل قائل حرف یا مهاجرت فلان بازیگر یا کارگردان کل پروژه متوقف نخواهد شد و این سینما و سریال‌سازی در جمهوری اسلامی ایران است که پیش می‌رود.
اینکه یک بازیگر دستمزد خود را به صورت نمام و کمال دریافت کرده و بعد از پایان فیلمبرداری تصمیم گرفته که مهاجرت و به نظام توهین کند، طبیعتا هیچ ربطی به کل پروژه ندارد و نباید به دلیل تصمیم شخصی یا حتی خودخواهی یک شخص کل پروژه آسیب ببینند.
بر همگان مسلم است که بیشتر پروژه‌های سینمایی و سریال‌های ما با سرمایه دولتی و بیت‌المال ساخته می‌شوند، پس نمی‌توان به دلیل خطای یک نفر یک پروژه را که ازبیت‌المال و برای اعتلای سینما و سریال‌سازی در ایران ساخته شده است، به کل حذف کرد.
قطعا بازیگرانی که از ایران مهاجرت کرده و شروع به فعالیت سیاسی کرده‌اند، آینده‌ای ندارند و این بیکاری و سیاه‌شدن آینده هنری در اشخاص دیگر هم تجربه شده است، اما نمی‌توان تاریخ سینما و سریال‌های بعد از انقلاب را به دلیل حضور چند نفر کلا نادیده گرفت و دیگر فیلم‌هایی که آن‌ها ساخته یا بازی کرده‌اند بخش و اکران نکرد.
در اینجا رسانه‌های داخلی و مدیران فرهنگی باید نقش درستی را ایفا کنند و با شبکه‌هایی که فقط می‌خواهند موجب تحریم بیشتر در حوزه فرهنگ باشند، هوشمنا و هنوشا نشوند. هوشمنایی با محافلان ادامه فعالیت‌های هنری و سینمایی در شرایط موجود آب به آسیاب دشمن ریختن است.
قطعا اگر رسانه‌های داخلی به این افراد که همواره خودشان را مردمی نشان دهند، اهمیتی ندهند، این افراد خود به خود مانند دیگر همکاران سابقشان که مهاجرت کرده‌بودند، حذف و نامشان و حرف‌هایشان فراموش خواهد شد.
باید بدانیم که جوب لای چرخ فرهنگ و هنر این کشور بسیار است که اگر نبود مقام معظم رهبری بارها و بارها به این حوزه و کم‌کاری در آن اشاره نمی‌کردند به وقع در حوزه فرهنگ و سینما اصلا چرخی باقی نمانده که کسی بخواهد چوب لای آن بگذارد، پس در جای درست حمایت و در جای درست نقد کنید تا بتوانیم در این مسیر سخت و دشوار پیشرفت داشته باشیم.
در این دوران نگاه‌ها و عمل‌ها باید هنری، فرهنگی و انقلابی باشد، نه حرف‌ها و شعارها به فرموده پیامبر خدا حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله «اَلمُؤمِنُ کَیِّسٌ فَطِنٌ حَذِرٌ، مؤمن زیرک و باهوش محتاط است». اگر اینگونه شود و مسئولان و تصمیم گیرندگان در عمل زیرک و باهوش باشند، قطعا آینده روشن و بهتری در انتظار فرهنگ، سینما و تئاتر کشور خواهد بود وگرنه از حوزه فرهنگ و سینما و . . . در آینده جز یک خاطره باقی نخواهد ماند.

اشاره

شاهزاده‌های مدعی سلطنت ایران را بشناسید

شاهزادگان سه سلسله سلطنتی در ایران مدتی است در آن سوی مرزهای کشورمان مدعی سلطنت و پادشاهی هستند و هر کدام به زعم خود در تلاش‌اند تا یک روز پا لاخره بر سرزمین اجدادی‌شان حکومت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، همین حالا که قرار است شروع به خواندن این گزارش کنید و همین حالا که حتی متن این گزارش به طور کامل منعقد نشده است؛ همزمان ایران عزیزمان، سه مدعی پادشاهی دارد. دیدن مردی که تولائی گفتگو به زبان فارسی و انگلیسی و چقی را مدعی پادشاهی ایران و شاهزاده قاجاری معرفی کند؛ شاید که نه قطعا برای شما هم خنده‌دار است. بلک میرزای قاجاری مدتی است که فعالیتش را در فضای مجازی به عنوان شاهزاده ایرانی مدعی پادشاهی آغاز کرده و ماندد دو مدعی دیگر به دنبال آرمانخواهی‌های غیر واقعی است. بلک میرزای قجری متولد ۱۹۷۰ در برلین است. او نیجمین نسل از خاندان فتحعلی‌شاه قاجار است و البته گفته می‌شود مادرش نسبت فامیلی با فرح پهلوی نیز دارد. مدرک تحصیلی او مشخص نیست اما ظاهراً در ترکیه تجارت دارد. تهیتسها و پستهای اینستاگرامی‌اش چه تصاویر و چه فیلم‌ها نشان می‌دهد این شازده پسر، فارسی بلد نیست و فقط می‌تواند با لهجه بسیار غلیظ ترکی دست و پا شکسته جملاتی را بگوید. البته با تویت‌هایش به دو زبان ترکی و فارسی هم مدام درحال القای احساس زائرپوسته است و طرفداری‌هایش در صفحات مجازی از موضع کشورهای ترک زبان همسایه به همین بسنده نمی‌شود و حتی روز عید ظفر یعنی پیروزی ترک‌های ترکیه مقابل یونان در دوره آناتورک را هم مورد تبریک گفته است.

ادامه پیشینه اجدادی

اگر سری به صفحه اینستاگرامی‌اش بزنید قطعا برایتان این سوال پیش می‌آید که دلیل این همه علق به آذربایجان و ترکیه توسط کسی چه چیز می‌تواند باشد؟ او حتی در توییتی درباره شهریار و در راستای ترویج رحیم‌زادیوستی نیز نوشته است «پارسی گوی آذری زبان خودمن شهریار تومین به او دوهماه میلیون ترک ایران است» اگرچه به طور واضح قومیت‌های ایرانی را از هم جدا نمی‌کند و ایران پرستی را تضعیف نمی‌کند ولی علنا قومیت در کلمه‌اش پررنگ‌تر از ملیت است و در یک دیگر از توییت‌هایش اموز را نیز احوازیا اهالی رایج میان جدایی طلبان می‌نویسد. این کارها رنگ و بوی جلبی ندارد و نشان می‌دهد شاهزاده بلک شاید جرأت نداشته باشد صراحتا موضع جدایی طلبانه خود را اعلام کند اما ایدئولوژی او انگار مانند خلدان‌اش ایدئولوژی تقسیم و تکه پاره کردن ایران است.

تطهیر سلسله قجری از زبان نوه و نتیجه

شازده قجری موضع خندداری هم درباره دودمان خود دارد و در یک پست اینستاگرامی به مناسبت سالگرد ترور ناصرالدین شاه: ناصر الدین شاه را شاه شهید می‌داند و می‌نویسد« در دوران ۵۰ ساله سلطنت او اصلاحات ساختاری عمیقی در کشور شکل گرفت» همین یک گزاره از نگرش و دیدگاه این فرد درباره خلدان‌اش ایران دوستی او را نزد عیان می‌کند. اما اگر بلک شاه قاجار دوره تحصیلی خود در مدارس ایرلی می‌آموخت: می‌دانست عهدنامه ننگین ترکمنچای در زمان کسام یک از اجدادش منعقد شده بود و هرگز مدعی نمی‌شد که در دوره او اصلاحات ساختاری اتفاق افتاده است. تطهیر سلسله قاجار توسط شازده به جا مانده از آن‌ها به همین جا ختم نمی‌شود و بلک میرزا در صفحات مجازی‌اش می‌نویسد « که تاراج گذاشتن خاک ایران توسط قاجار یک دروغ بزرگ و حاصل سیاه نمایی خودمان تاریخ توسط پهلوی است. قاجار برای وجب به وجب ایران فعلی با استعمارگران جنگید. بلک میرزا در سال ۹۴ یک سفر به ایران نیز داشته است وعکس‌هایی خلوداگ در حرم امام رضا، دربند، کاخ گلستان و کاخ سعدآباد در صفحه اینستاگرامش به اشتراک گذاشته است. ظاهراً پس از ایران در همان سال به آذربایجان و ترکیه نیز سفر کرده و در باکو مورد استقبال رسانه‌ها قرار گرفته بود.

دوئل پهلوی و قاجار

بلک قجری از یک رقیب جدی برای رجع پهلوی یعنی رضا پهلوی به حساب می‌آید و این رقابت به حدی بیخ پیدا کرده که همین شخص در نوشته‌هایش رضا پهلوی را مورد تمسخر قرار می‌دهد و او را «شاهزاده لاستلند» معرفی می‌کند. رجع پهلوی البته در ادعای میراث‌داری سلطنت سابقه‌ای دیرینه‌تر و مضحک‌تر از بلک قاجاری دارد و رسانه‌های فارسی زبان خارجی به پر و بال دادن و صحه گذاشتن به ادعای خنددار نیز کمک کردهاند. چه قراری که طور تفریحی و چه قراری که به طور جد و روزانه پیگیر فضای مجازی هستند، از مطالب منتشر شده ارزش پهلوی یعنی فیلم‌ها، سخنان و تصاویر شاهزاده پهلوی مطلع هستند و می‌دانند که سال‌هاست رضا پهلوی فکر می‌کند رهبر اپوزیسیون خارج کشور است. ناگفته نماند که چند سالی است که رسانه‌های غربی‌ـ‌عربی و عبری بر روی معرفی و بولد کردن چهره رضا پهلوی به عنوان ولیعهد سرمایه‌گذاری کرده‌اند اما آنچه که تحویل گرفتند فردی است که میان محافل جمهوری اسلامی نیز سرنخ‌اش او دعوا بود و اعتراضات ۱۴۰۱ نشان داد پروژه پهلویسم نه تنها شکست خورده بلکه در تمام این سال‌ها چدی نگرفته شد و هیچکس مرد گندهای مثل رضا پهلوی، که در ۵۰ سالگی نیز هنوز از اموال دزدیده شده ایران توسط پدرش خرج می‌کند را گردن نمی‌گیرد.

یک شاه دیگر در راه ایران

ادعای سلطنت طلبی اما در اینجا به پایان نمی‌رسد

مکث

۶ دقیقه ورزش برای مقابله با آلزایمر موثر است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۶ دقیقه ورزش باشدت بالا ممکن است طول عمر یک مغز سالم را افزایش دهد و شاید شروع بیماری آلزایمر و پارکینسون را به تاخیر بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که دوچرخه سواری کوتاه اما شدید تولید برونشینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را افزایش می‌دهد که برای شکل گیری مغز، یادگیری و حافظه ضروری است. تصور می‌شود که BDNF ممکن است از مغز در برابر زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن محافظت کند.
«تراویس گیبونز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوتاگو در نیوزلاند می‌گوید: تاثیر BDNF در مدل‌های حیوانی امیدوارکننده است، اما مداخلات دارویی تاکنون نتوانسته است به طور ایمن از قدرت محافظتی BDNF در انسان استفاده کند.
گیبونز گفت: ما نیاز به کشف رویکردهای غیردارویی را دیدیم که می‌توانند ظرفیت مغز را حفظ کنند و انسان‌ها می‌توانند از آن برای افزایش طبیعی BDNF برای کمک به پیری سالم استفاده کنند.
BDNF توانایی مغز را برای ایجاد ارتباطات و مسیرهای جدید ارتقا می‌دهد و همچنین به بقای نورون‌ها کمک می‌کند. مطالعات حیوانی نشان داده است که افزایش BDNF عملکرد شناختی مانند تفکر، استدلال یا به خاطر سپردن را افزایش می‌دهد.
برای این مطالعه، محققان تأثیر ورزش را بر تولید BDNF در انسان بررسی کردند.
محققان دوچرخه سواری با شدت کم به مدت ۹۰ دقیقه و شش دقیقه دوچرخه سواری با شدت بالا را بررسی کردند.
به گفته محققان، ورزش کوتاه اما شدید کارآمدترین راه برای افزایش BDNF در مقایسه با ورزش طولانی و با شدت کم بود.
BDNF در حالت ورزش کوتاه و باشدت بالاچهار تا پنج برابر بیشتر از فعالیت طولانی مدت افزایش یافت.
محققان این فرضیه را مطرح می‌کنند که مغز منبع سوخت مورد علاقه خود را به منبع دیگری تغییر می‌دهد تا انرژی مورد نیاز بدن را برآورده کند این روند می‌تواند به معنی متابولیسم لاکتات به جای گلوکز در طول ورزش باشد که به طور بالقوه می‌تواند مسیرهایی را آغاز کند که منجر به افزایش BDNF در خون می‌شود.
افزایش BDNF می‌تواند به دلیل افزایش تعداد پلاکت‌های خون باشد که مقادیر زیادی BDNF را ذخیره می‌کنند. آنها توضیح دادند که این روند به شدت تحت تأثیر ورزش است.
محققان بر لجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

رسانه چه خبر

چند توصیه برای حفظ سلامتی در هوای سرد

هندوستان تایمز: در فصل زمستان به دلیل سبک زندگی کم تحرک و مصرف بیشتر غذاهای پرکالری نسبت به فصول دیگر، خطر ابتلا به چندین بیماری افزایش می‌یابد. مصرف بیش از اندازه برخی غذاها مانند سیب زمینی سرخ کرده می‌تواند سطح کلسترول بد یا LDL (لیپوپروتئین با چگالی کم) را در بدن افزایش دهد. کلسترول یک ماده مومی شکل است که در سلول های بدن ما وجود دارد و به ساخت هورمون ها، ویتامین D و .. کمک می‌کند. با این حال، کلسترول بیش از حد می‌تواند منجر به رسوب پلاک در شریان‌های ما شود و ما را در معرض خطر مشکلات قلبی قرار دهد. بنابراین کنترل سطح کلسترول در بدن به منظور پیشگیری از بیماری‌ها امری مهم است. در ادامه به چند توصیه برای کنترل سطح کلسترول بدن در فصل زمستان و درنتیجه پیشگیری از بروز مشکلات قلبی که با سردشدن هوا تشدید می‌شوند، خواهیم پرداخت:

* در خانه روزی کنید با درزمان‌هایی که هوا آفتابی ومناسب است از خانه خارج شده وفعالیت بدنی انجام دهید.
* از مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده/ پرشکر پرهیز کنید و در عوض از میوه‌ها وسبزیجات (حداقل ۴-۵ وعده) در روز استفاده کنید.
* تا حد امکان از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده باشکر وخوراکی‌هایی مانند بستنی، شیرینی، کیک، کلوچه و... خودداری کنید.
* کمتر گوشت قرمز مصرف کنید وبه جای آن ماهی ومرغ بخورید.
* سیگار نکشید.
* مکمل‌های امگا۳ مانند ماهی های چرب، می توانند تری گلیسیرید را کاهش دهند وجایگزین گوشت قرمز شوند.
به گفته متخصصان، کاهش مصرف چربی های اشباع شده‌می تواند کمک زیادی به کنترل سطح کلسترول خون در طول زمستان کند.

شیر مادر واکسن زده از نوزاد در مقابل کووید۱۹ محافظت می کند

هلت دی نیوز: محققان می گویند نوزادانی که برای دریافت واکسن کووید۱۹ بسیار کوچک هستند، با مصرف شیر مادر که قبلا واکسن دریافت کرده است، تا حدودی در مقابل کروناویروس محافظت می‌شوند. برای این مطالعه، محققان مدفوع نوزادان را بررسی کردند. «جوزف لارکین» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه فلوریدا، گفت: «اولین مطالعه ما نشان داد که آنتی بادی های کروناویروس در شیر مادر وجود دارد، اما نمی‌توانیم بگوییم که آیا این آنتی‌بادی‌ها از طریق دستگاه گوارش نوزادان عبور می‌کنند واحتمالا در کودک نقش حفاظتی ایجاد می‌کنند.» لارکین وتیمش از تکنیکی به نام روش خنثی سازی استفاده کردند تا نشان دهند که آنتی بادی‌های یافت شده در مدفوع نوزادان در برابر ویروس محافظت می‌کند.
لارکین در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «آنتی بادی‌ها تداخل ایجاد می کنند و اجازه‌نمی‌دهند ویروس به سلول‌ها برسد.» مردم کووید۱۹ را یک ویروس تنفسی می‌دانند، اما این ویروس می‌تواند به روده حمله کند.به گفته محققان، یافتن آنتی بادی در آنجا بسیار مهم است. لارکین در ادامه می‌افزاید: «آنتی بادی‌هایی که از طریق شیر مادر خورده می‌شوند ممکن است یک پوشش محافظ در دهان و دستگاه گوارش نوزادان ایجاد کنند.» یافته‌ها نشان داد که آنتی بادی‌های یافت شده در پلاسمای خون وشیر مادران بهتر می‌توانند ویروس را خنثی کنند، اگرچه شش ماه پس از واکسیناسیون کاهش یافتند. محققان خاطرنشان کردند، این مطالعه شامل ۲۷ مادر و ۲۵ نوزاد بود و مطالعات بزرگ‌تری در این زمینه مورد نیاز است.

معجزه پیاده‌روی در کاهش عوارض نشستن طولانی‌مدت

لرث: نشستن به مدت طولانی با افزایش مواردنگران کننده‌ای از شرایط نامطلوب سلامتی مانند سلامت ضعیف قلب، دیابت، افزایش وزن، زوال عقل و سرطان‌های متعدد مرتبط است. حتی اگر به طور منظم ورزش کنید، نشستن طولانی‌مدت وسایر رفتارهای بی‌تحرکی می‌تواند سلامت شما را تضعیف کند. هنوز مشخص نیست برای جلوگیری از خطرات جدی سلامتی باید چه اندازه تحرک داشت و چه اندازه کمتر نشست. اکنون فیزیولوژیست‌های ورزشی در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا یک راه حل بالقوه را شناسایی کرده‌اند. کارشناسان گزارش کردند که تنها پنج دقیقه پیاده‌روی در هر نیم ساعت نشستن می‌تواند برخی از مضرترین اثرات نشستن طولانی‌مدت را جبران کند. این بررسی اولین مطالعه‌ای است که بیش از ۲ ساعت فعالیت مهم برای کاهش نشستن طولانی‌مدت را مورد بررسی قرار می‌دهد. محققان پنج سناریوی مختلف از جمله یک دقیقه پیاده‌روی بعد از هر ۳۰ دقیقه نشستن، یک دقیقه بعد از ۶۰ دقیقه، پنج دقیقه بعد از ۳۰ دقیقه، پنج دقیقه بعد از ۶۰ دقیقه و عدم پیاده‌روی را آزمایش کردند. در نهایت این مطالعه نشان داد موثرترین راه حل پنج دقیقه پیاده‌روی به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن است. محققان خاطرنشان کردند: این تنها حرکتی بود که به طور قابل توجهی قند وفشار خون را کاهش داد. برای مثال پنج دقیقه پیاده‌روی به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن به تنظیم واکنش شرکت‌کنندگان به وعده‌های غذایی بزرگ کمک می‌کند و افزایش قند خون را تا ۵۸ درصد در مقایسه با نشستن طولانی‌مدت کاهش می‌دهد. نتایج این تحقیق درمجله **Medicine & Science in Sports & Exercise** منتشر شده است.