گوناگون

اهمیت مصرف میوه و لبنیات در روزهای آلودگی هوا

شاید یکی از مهم ترین نکات مهم در حفظ سلامت بدن در روزهایی که هوا آلوده می شـود، نوع تغذیه ای اسـت که می بایست به آن اهمیت بدهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بنابر توصیه کارشناسان تغذیه، تا آنجا که می توانید، آنتی اکسیدان مصرف کنید. آنتی اکسیدان ها شامل سلنیوم و بتاکاروتن هستند که بهترین دوستان شما در طول روزهای آلودگی هسـتند. طالبی، انبه، کدوحلوایی، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کلم برگ و زردآلو سرشار از بتاکاروتن هسـتند. سلنیوم در غذاهای دریایی، مرغ، نان، مغزها و غلات کامل و سبوس دار یافت می‌شود. خوردن کرفس، اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و کاهو را در جرد هستید. در مقابل، خیلی خوب یادتر اداره فراموش نکنید این مواد غذایی سرشار از ویتامین ث هسـتند و طبق مطالعات، این غذاها اثرات مضر آلودگی هوا را کمتر می کننـد. ویتامین E در جوانه گندم، روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون و سـبزیجات با برگ‌های سبز یافت می‌شود. شیر، کره و زرده تخم مرغ نیز منابع خوبی از ویتامین E هسـتند. هر روز یک سیب بخورید زیرا پکتین موجود در آن از شـما در برابر مسمومیت با سرب ناشی از آلودگی هوا محافظت می‌کند. در طول آلودگی هوا، شـیر، ماست و سایر محصولات لبنی را تا آنجا که می‌توانید مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هسـتند که به شما در مقابله با اثرات آلودگی هوا یر بدنتان کمک می‌کند. پروتئین شیر می‌تواند سرب را به یک ترکیب محلول تبدیل کند و مانع جذب سرب به بدن شود و سرب را از بدن خارج کند. کلسیم و آهن، جذب سرب را کمتر می‌کنند و از این طریق شما را از آلودگی هوا مصون نگه می‌دارند.

رژیم غذایی پرفیبر و مقاومت آنتی بیوتیکی کمتر در باکتری‌های روده

محققان دریافتند مصرف فیبر بیشتر می تواند برای داشتن باکتری های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک در روده مهم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، براساس یک مطالعه جدید بزرگسالان سـالمی که روزانه رژیم غذایی متنوعی حاوی حداقل ۸ تا ۱۰ گرم فیبر محلول در چربی می خورند، میکروب‌های مقاوم کمتری در برابر آنتی بیوتیـک دارند. میکروب‌هایی که در برابر آنتـی بیوتیک های مختلف متداول مانند تتراسـایکلین و آمینوگلیکوزیـد مقاومت دارند، منبع خطر برای افراد در سراسـر جهان هسـتند که احتمالاً در طول دهه‌های آینده بدتر می‌شوند. مقاومت ضدمیکروبی در افراد تا حد زیادی در میکروبیوم روده آنها مستقر است. جایی که میکروب‌ها برای زنده ماندن در تماس با آنتی بیوتیک ها، حامل استراتژی‌های رمزگذاری شده ژنتیکی هسـتند. دانیل لمی- سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات تغذیه انسان ARS در کالیفرنیا می‌گوید: «نتایج به طور مستقیم به این ایده منجر می‌شـود که اصلاح رژیم غذایی این پتانسیل را دارد که یک سلاح جدید در مبارزه با مقاومت ضدمیکروبی باشد.» در این مطالعه، محققان به دنبال ارتباط خاص بین میزان ژنهای مقاوم آنتی بیوتیکی در میکروب‌های روده انسان با فیبر و پروتئین حیوانی در رژیم‌های غذایی بزرگسـالان بودند. محققان دریافتند مصـرف مداوم رژیم غذایی با میزان بالاتر فیبر و مقادیر کمتر پروتئین، به ویژه گوشت گاو و گوشت خوک، با سطح پایین تر ژن‌های مقاومت ضدمیکروبی (ARG) در بین میکروب‌های روده آنها ارتباط داشت. کسانی که کمترین سـطح ARG را در میکروبیوم های روده خود دارند نیز فراوانی بیشتری از میکروب‌های بی هوازی داشتند؛ باکتری‌هایی که هنگام وجود اکسیژن شکوفا نمی‌شوند و مشخصه‌ای از روده سالم با التهاب کم هستند اما میزان پروتئین حیوانی در رژیم غذایی پیش بینی کننده سطح بالای ARG نبود. قوی‌ترین شواهد، مربوط به ارتباط مقادیر بالاتر فیبر محلول در رژیم غذایی با سـطح پایین‌تر ARG هـا بود. فیبر محلول در آب، نـوع اصلی فیبر موجود در دانه‌هایی مانند جو و جوددسـرا جهات مانند لوبیا، عدس و نخود فرنگی؛ دانه‌ها مانند دانه چیا و آجیل؛ و برخی از میوه‌ها و سـبزیجات مانند هویج، انواع توت‌ها، کنگر فرنگی، کلم بروکلی و کدو حلوایی اسـت. رژیم غذایی ما مواد غذایی را برای میکروب‌های روده فراهم می کند. از اینرو آنچه ما می‌خوریم ممکن است راه حلی برای کاهش مقاومت ضد میکروبی از طریق اصلاح میکروبیوم های روده باشد.

درمان احتمالی زوال عقل در آینده با سدیم سلنات

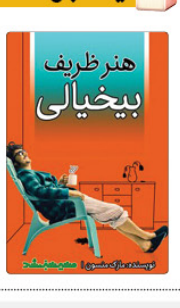
تحقیقات بیشتر نشان می دهد که داروی به نام سدیم سلنات ممکن است برای بیماران مبتلا به زوال عقل مفید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، نوع رفتاری دمانس فرونتوتمپورال (bvFTD) دومین شکل شایع زوال عقل در بیماران جوان تر است و می‌تواند در سن ۴۵ سالگی رخ دهد. حدود ۴۵ درصد از موارد bvFTD ناشـی از وجود بیش از حد پروتئین تاو در مغز است که با ساختار عصبی تداخل می کند و منجر به تخریب عصبی می‌شـود. میزان و فعالیت آنزیمی موسوم به فسفاتاز ۲ (PP۲A)، با کاهش سـطوح تخریب عصبی مرتبط است. بنابراین تثبیت و تنظیم مجدد این آنزیم ممکن است به کاهش تجمع تاو کمک کند. مطالعات نشان داده است که سدیم سلنات فعالیت PP۲A را تنظیم می کند و سـطح تاو را در مدل‌های حیوانی مبتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر خفیف تا متوسط کاهش می‌دهد.

دانستن اینکه آیا این یافته‌ها ممکن است در انسان نیز تکرار شوند، می‌تواند راه را برای گزینه‌های درمانی جدید هموار کند. اخیراً، محققان آزمایش فاز ۱b را برای درک مشـخصات ایمنی و تحمل سدیم سلنات در بیماران مبتلا به bvFTD انجام دادند.

محققان دریافتند که سدیم سلنات در بیماران مبتلا به bvFTD ایمن و به خوبی قابل تحمل است و اکنون مطالعات بیشتری برای بررسی این دارو ضروری است. برای این مطالعه، محققان ۱۲ شرکت کننده مبتلا به bvFTD را با میانگین سـنی ۶۱ سال ثبت نام کردند. هر کدام ۱۰ میلی گرم سدیم سلنات را سه بار در روز دریافت کردند. در هفته ۴ شـروع به دریافت ۱۵ میلی گرم سدیم سلنات کردند که به مدت ۵۲ هفته ادامه داشت. بیماران در شروع مطالعه، در طول درمان و چهار هفته پس از اتمام، تحت معاینات بالینی قرار گرفتند. اقدامات بالینی شامل اسکن MRI در لبنا و در هفته ۵۲ برای محاسـبه تغییر حجم مغز، در کنار جمع آوری نمونه‌های خون و مایع مغزی نخاعی برای تأیید تغییرات در نشانگرهای عصبی بود. بیماران همچنین پرسشـنامه‌های مختلفی را برای ردیابی معیارهای شناختی، عاطفی و رفتاری پر کردند. در پایان، محققان دریافتند که سدیم سـلنات برای بیماران مبتلا به bvFTD ایمن و به خوبی قابل تحمل است. در حالی که بیماران هیچ عارضه جانبی جدی را تجربه نکردند، همه آنها حداقل یک عارضه نامطلوب را تجربه کردند که شایع‌ترین آنها آلوپسی و اختلالات ناخن بود. محققان همچنین خاطرنشـان کردند که بیماران در طول دوره مطالعه دچار کاهش اندکی در شناخت و رفتار شدند. آنها همچنین هیچ تغییری در میزان تاو پس از درمان نداشتند.

یک جرعه کتاب



هنر ظریف بیخیالی
نویسنده: مارک منسون
مترجم: گروه مترجمان نشر مسیر سبز رشد
نشر مسیر سبز رشد

پیام آشنا: کتاب هنر ظریف بیخیالی نوشته مارک منسون است. بی‌خیالی هنر است! آن هم هنری ظریف. بی‌خیال شـدن در زمان مناسب و اهمیت دادن به موضوع اصلی و مهم، این کتاب به شـما یاد می‌دهد توجه کردن به آنچه واقعاً مفید اسـت، نه آنچه مفید به‌نظر می‌رسد، از ظرایف هنر بی‌خیالی است.

درباره کتاب هنر ظریف بیخیالی

این کتاب درس‌هـای زیادی به ما می‌آموزد و می‌تواند به زندگی هر انسان کمک زیادی کند. این کتاب نکات مهم زیر را به شما یاد می‌دهد.

۱. شادی از حل مشکلات سرچشمه می‌گیرد: هنر ظریف بی‌خیالی به ما می‌گوید خوشحالی حالتی است که بعد از حل یک مشـکل به دست می‌آید. نکته اصلی حل کردن مشکل اسـت، نه اینکه اصلاً مشکلی نداشته باشیم.

۲. پیکارتان را انتخاب کنید: باید دقیقاً مشخص کنید که از زندگی چه می‌خواهید و هدفتان چیسـت وعلاوه بر هدف، سختی‌ها و کشمکش‌های بین راه هم دوست داشته باشید و انتخاب کنید باید دانسـت که نادیده رنج گنج میسـر نمی‌شود.

۳. شـما استثنایی نیستید: در یکی از قسمت های کتاب منسون این چنین می‌گوید که افراد باید بدانند نمی‌توانند در همه رشـته‌ها استثنائی باشند. ما باید خود را معمولی بدانیم تا بتوانیم با تلاش فراوان بسیار پیشرو و خاص شویم.

۴. ارزش های خوب: لذت بردن برای زندگی ما لازم است اما همه چیز نیسـت و اگر لذت ارزش ما باشـد زندگی خطرناک می‌شـود مثـل لذت بردن یک معتـاد از مواد مخدر.این شاخص و سختی‌ها ماست که ما را به لذت‌های بلندمدت‌می‌رساند.

۵. انتخاب: ما همیشه مسئول اتفاقات زندگی خود هسـتیم. ما نمی‌توانیم چیزهایی که برایمان رخ می‌دهد را اداره کنیم ولی می‌توانیم به آن‌ها به درستی پاسخ دهیم. یا پذیرفتن مسئولیت اشتباهمان خواهان بهبود در زندگی‌مان هسـتیم و یا سرزنش کردن دیگران فقط به خودمان صدمه می‌زنیم.

۶. ما همواره در همه چیز اشتباه می‌کنیم: انسان دائماً در حال پیشرفت است و به اشتباهات گذشته خود پی می‌برد. همین‌طور آینده نیز به اشتباهات حال حاضر پی می‌برند. یقین دشمن پیشرفت است. ما به جای اینکه به دنبال یقین باشیم باید اشتباهمان را پیدا کنیم و آن‌ها را بپهبود ببخشیم.

۷. شکسـت راه به سـمت پیروزی است: سختی‌هایمان معمولاً ما را قوی‌تـر، عاقل‌تر و انعطاف‌پذیرتر می‌کند.هر شکسـت در زندگی یک درس بزرگ است و ترس و دوری کردن از شکست، همان دوری از موفقیت به شمار می‌آید.

۸. قانون کاری انجام بده: شما باید همواره کاری بکنید حتی ساده‌ترین کارممکن. با رعایت این قانون شکست بی‌اهمیت می‌شود زیرا وقتی نشانه موفقیت عمل شما باشد، حرکت کردن یک نوع پاداش تلقی می‌شـود و خودمان را به جلو حرکت داده‌ایم.

۹. اهمیت نه گفتن: اگر برای خود الویتی نداشته باشید و خود را محدود به چیزی نکنید، زندگی شما ارزشی ندارد. ما وقتی چیزی را رزش خود بدانیم، باید هر چیزی که مخالف با آن است را رد کنیم.

ایران جزو برترین کشورهای دنیا در واکسیناسیون

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشـگیری با واکسـن وزارت بهداشـت درمان و آموزش پزشکی، ایران را جزو برترین کشورهای دنیا در واکسیناسیون برشمرد و گفت: واکسن‌های سه گانه یا پوشش بالای ۹۵ درصد در کشور انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محسن زهرایی به مناسبت هفته جهانی واکسیناسیون افزود: هفته جهانی واکسیناسـیون برای جلب توجه مردم و سیاسـتگذاران در اجرای برنامه واکسیناسیون تکمیلی توسط سازمان جهانی بهداشت نامگذاری شده اسـت. وی اظهار کرد: سال‌هاست پوشش واکسیناسـیون در ایران بالای ۹۵ درصد اسـت و زیرساخت و سازماندهی مناسب توسط دولت ایجاد شده و نیروی انسانی مورد نیاز برای این امر جذب شده است.

زهرایی تصریح کرد: نظارت و پایش برای اجرای برنامه‌های آموزش و فرهنگسازی با جذب مشارکت خانواده‌ها در امر واکسیناسیون در کشور به خوبی انجام می‌شود و ایران جزو کشورهای پیشرو در این زمینه است. وی اضافه کرد: شعار برنامه واکسیناسیون این است که هیچ کودکی نباید بر اثر بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن از بین برود. واکسیناسـیون حق کودکان بوده و باید برای گروه‌های هدف تامین شود. دولت، والدین و سایر دست‌اندرکاران بایـد در این راه تلاش کنند تـا صرف‌نظر از مایت، هر کودکی که در ایران زندگی می‌کند، واکسینه شود.

زهرایی خاطرنشان کرد: در برخی کشورهای همسایه که سیستم بهداشتی ضعیفی دارند، امکان انتشار بیماری وجود دارد بنابراین نگرفتن واکسن برای عده‌ای از کودکان مسبب خطر است. وی با بیان اینکه اولیل انقلاب کودکان بسیاری در اثر عدم پوشش صحیح واکسیناسـیون در کشور فوت می‌کردند، ادامه داد: به عنوان مثال در اوایل انقلاب سالانه یک چهارم نوزادان بر اثر کزاز جان خود را از دست می‌دادند یا سالانه ۱۰ هزار مورد ابتلا به سرخک در کشور رخ می‌داد که امروز به مدد واکسیناسیون، موردی از این بیماری‌ها نداریم. به گفته زهرایی، هیاتیت ب شایعترین بیماری اسـت که به کبد آسـیب وارد می کند و بدون علامت در بدن باقی می‌ماند، این بیماری قبل از سـال ۳۵،۷۰ درصد در جمعیت کشور شیوع داشت که اکنون به زیر یک درصد رسـیده و حتی مرگ و میری ناشی از دیفتری نیز نداریم. وی درباره بیماری سرخک گفت: قبل از سال ۸۱، سالانه ۱۰ هزار مورد سرخک داشتیم و امروز به مدد واکسیناسـیون این بیماری در ایرانی‌ها مشاهده نمی‌شود و در هفته‌های اخیر نیز مورد شناسایی شده از اتباع غیرایرانی بوده که از کشورهای همسایه وارد شدند.

۲۲۵ هزار غیرایرانی واکسن سرخک زدند

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: اکنون ۳۲۵ هزار غیر ایرانی در گروه سنی ۹ تا ۳۰ سال طی هفته های اخیر در کشور واکسن سرخک تزریق کرد هند و این بیماری تحت کنترل است. به گفته زهرایی، با توجه به اینکه در ماه‌های اخیر خروج افغانسـتانی‌ها از کشورشان بیشتر شده و درصد زیادی از آنها که به ایران آمدند، ممکن است به سرخک مبتلا بوده و در نتیجه باعث شیوع این بیماری در کشور ما شده باشد، بیشتر مبتلایان به سرخک را گروه سنی زیر ۱۰ سال به‌ویژه زیر پنج سال اعلام کرد. وی اظهار کرد: ضرورت دارد خانواده‌ها واکسن سرخک فرزندان خود را در گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ ماهگی در ۲ نوبت تزریق کنند. حال ممکن است به دلیل همه گیری کرونا طی ۲ سال اخیر یا به دلایل دیگر، این گروه سنی واکسن را دریافت نکرده باشند که با توجه به اینکه در معرض شیوع بالای سرخک قرار دارند، باید واکسینه شوند.

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت با بیان اینکه برنامه‌های واکسـیناسیون در کشور بر اسـاس عدالت‌محوری اسـتوار است، اظهار کرد: اتباع غیر ایرانی نیز فرزندان خود را با مراجعه به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی و درمانی در برابر بیماری سرخک واکسینه کنند. زهرایی تأکید کرد: در جمعیت ایرانی کشور نیز هدف ما بیشتر بر مناطق دورافتاده و روستاها است زیرا در مناطق شهری که دسترسی آسان است تقریباً بیشتر کودکان واکسینه می‌شـوند. امروز، بیش از ۹۹ درصد کودکان در کشور واکسینه هستند، این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت پوشـش بالای ۹۵ درصد واکسـیناسیون را مطلوب تلقی می‌کند.

روزنه

چند اظهار نظر ماندگار از مرحوم استاد فاطمی نیا

حجت‌الاسلام فاطمی‌نیا از اساتید صاحب‌نام اخلاق، چندروز گذشـته پس از تحمـل دوره‌ای بیماری، درگذشت.

به گزارش پیام آشـنا به نقـل از تبیان، آنچه می‌خوانید پاره‌ای از اندیشه‌های برجسته این محقق و خطیب توانا در حوزه عقاید و اندیشه‌های اسلامی است.

کتاب تعبیر خواب نخرید!

اکثـر یا همه آثار موجود در بـازار ذاغ کتاب که با عناوینی مثل: کلید رمز خـوابـه تعبیر خواب این سـیرین و دانیال نبی و... به فروش می‌رسند، فاقد اعتبار است.

استاد فاطمی‌نیا:

کتاب خواب، گزار مشهور، ابن سیرین، اساساً به دست ما نرسیده! هرچه کتاب تعبیر خواب داریم، فارسی، عربی بریزید آب رودخانه!

نگوییدطب اسلامی!

اگرچه اسلام درباره بهداشت جسم و روح دستورهایی دارد اما بسیاری از احادیثی که یا عنوان طب النبی یا طب الرضا مطرح می‌شود سندیت ندارد.

استاد فاطمی‌نیا:

نگویید طب اسلامی! بگویید طب سنتی رسالۀ ذهبیه را نسبت دادند به حضرت رضا(ع)! بنده تحقیق کردم دیدم این کتاب، ساختگی است. اساساً امام رضا(ع) برای مأمون نامه طبی نوشته‌اند.

فلسفه معتبر امامه دافک‌ر است

فلسـفه در تاریخ همواره محل نزاع بوده است. ابن سینا و صدرا آن را شریف‌ترین علم می‌دانستند اما فقیهی مثل غزالی حکم به تکفیر فلاسفه می‌داد.

استاد فاطمی‌نیا:

فلسفه اگر ابزاری برای فهم دین باشد خوب است، ولی اگر مخالف با قرآن و حدیث باشد، باید کنار گذاشته شود. فلسفه دریا است و غرق نشدن در آن مهم است.

خداوند از تضعیف گناه‌گان ولی فقیه نمی‌گذرد!

ولایت فقیه، نظریه‌ای است در فقه سیاسی شیعه. هر چند این اندیشه در تاریخ موافقان و مخالفانی داشته اما اگر دامن نقد به چرخ و عناد یا ستون خیمه اسلامی بینجامد، ظلم به دستاوردهای نظام مقدس اسلامی است.

استاد فاطمی‌نیا:

مخالفت با رهبر جمهوری اسلامی ایران مخالفت با شئون اسلام است و هر کس در تضعیف او سخنی بگوید، خدا او را نمی‌بخشد.

وجود تاریخی حضرت رقیّه تردیدبردار نیست

نام حضرت رقیه در متون کهن تاریخی مثل لهوف نیامده. این امـر و پاره‌ای گزارش‌های تاریخی دیگر سایه‌ای از تردید بر وجود تاریخی حضرتش انداخته که شهید مطهری آن را مصداق تحریف لفظی عاشورا می‌داند.

استاد فاطمی‌نیا:

وجود تاریخی حضرت رقیه مسـلم است اما ممکن است به این نام نبوده باشد.

گریه استدراجی!

رفاه و گشایش، همیشه نشانه تقرب به خدا نیسـت. برخی برخوردارى‌ها به‌خاطر سـنت استدراج است. گاهی خدایه کسـی که شکرگزار نعمت نیسـت، بیشتر عطا می‌کند تا در غفلت و سرمستی خود بیشـتر غرق شود.

استاد فاطمی‌نیا:

یا عنایت خداوند بی یردهام که گریه استدراجی هم داریم، یعنی چه؟ شخص گمان می‌کند عزیز خداست و لذا به گناهش ادامه می‌دهد! اما فردای قیامت با این صحنه مواجه می‌شود که به او می‌گویند: «هذه جهنم التی کنتم توعدون».

۱۰ توصیه برای مقابله با عصبانیت

خشـم و عصبانیت یک احسـاس سـالم انسانی است اما زمانی که از کنترل خارج شود، می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه هندوستان تایمـز، عصبانیت همچنین باعـث تغییرات فیزیولوژیکی و بیولوژیکی زیادی می‌شود به گونه‌ای که ضربان قلب و فشـار خون را افزایش داده و به بالا رفتن سـطح هورمون‌های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین منجر می‌شود.

احساس خشم می‌تواند بر اثر هر عاملی و هر فرد یا هر موقعیتی تحریک شود. گاهی اوقات مشکلات زندگی شخصی نیز می‌تواند باعث خشم شود. سه رویکرد اصلی در مواجهه با احساس خشم عبارتند از: "ابراز، سرکوب و آرام کردن".

ابراز احسـاس خشـم به شـیوه‌ای قاطعانه نه پرخاشگرانه، سالم‌ترین راه برای ابراز خشم است. برای انجام این کار، باید آموخت که چگونه نیازهای خود را شفاف و چگونه آنها را بدون آسیب رساندن به دیگران برآورده کنید. قاطعیت به معنای زورگو بودن یا متوقع بودن نیست و به معنای احترام به خود و دیگران است.

در این مطلب به برخی نکات برای مواجهه با احساس خشم به روشـی سالم اشاره شده است:

قبل از صحبت کردن فکر کنید توصیه می شـود کمی استراحت کنید، وضعیت را دوباره ارزیابی کنید، دیگران را نظر گرفته و سپس صحبت کنید. وقتی عصبانی هسـتیم از موضوعاتی صحبت می کنیم که باعث می شود بعدا پشیمان شویم.

هنگامی که آرام شدید، خشم خود را ابراز کنید. پس از احساس آرامش، احساسات خود را به روش غیر تقابلی بیان کنید و به نگرانی هایی که با آن مواجه هستید بپردازید.

ورزش کنیـد. فعالیت بدنی به کاهش اسـترس و همچنین به آرامش عضلات کمک می کند. هنگام عصبانیت توصیه می شود برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، مدتی پیاده روی یا ورزش کنید.

به خودتان استراحت بدهید: در وسط روز و زمانیکه شرایط استرس‌زا می شود، استراحت کنید. این کار به شـارژ مجدد ذهن و بدن برای مقابله با استرس کمک می کند.

راه حل های ممکن را شناسایی کنید: با خود در مورد اینکه خشمگین شدن، راه حل نیست صحبت کنید. در مورد راه حل های ممکن برای عوامل و موقعیت هایی که شما را عصبانی می کنند، فکر کنید.

به "من" پایبند باشـید: به جای شکایت از رفتار و کارهای شخص دیگر، نگرانی‌هایی که با آن روبه‌رو هستید و تأثیر آن بر خود را بیان کنید.

از کینه ورزی خودداری کنید: کینه ورزی از شخص دیگر تنها باعث می‌شود احساس ناراحتی کنیم. بهتر است دیگران را ببخشیم و خشم را کنار بگذاریم.

از شـوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید. آرام ساختن فضا با شوخ طبعی می تواند به کاهش تنش کمک کند. همچنین می تواند باعث شود که در نهایت احساس بهتری داشته باشیم.

مهارت‌های آرامش بخش را تمرین کنید: تمرین‌های تنفس عمیق یا صحبت با خود و اطمینان دادن به اینکه وضعیت می‌تواند بهتر شود، برخی از راه‌های آرامش ذهن و کاهش خشم هستند.

بدانید چه زمانی به دنبال کمک باشـید: کنترل خشم می تواند چالش برانگیز باشد. برای یادگیری نحوه برخورد با این احساس بهتر است از متخصص کمک بگیرید.

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر چه انسان‌تر باشیم زخم‌ها عمیق‌تر خواهند بود. هر چه بیشتر دوست بداریم بیشتر غصه خواهیم داشت. بیشتر فراق خواهیم کشید و تنهایی‌هایمان بیشتر خواهد شد

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

مکمل های گیاهی را با احتیاط مصرف کنید

مکمل های گیاهی ممکن است طبیعی باشند اما این بدان معنا نیست که همیشه بی خطر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، گزارش یک مورد جدید که در مجله رسمی انجمن ریتم قلب منتشر شـده یک مورد در این زمینه اسـت. این گزارش در مورد، بیماری است که پس از مصرف روغن شاهدانه حاوی CBD و CBG و مکمل‌های بربرین، دچار احسـاس سرگیجه و غش شد و آریتمی خطرناک قلبی در او تشخیص داده شد. یک متخصص گروه قلب و عروق بیمارسـتان دانشگاه ژنو، سوئیس گفت: افراد بیشـتری از مکمل های گیاهی برای مزایای بالقوه آنها اسـتفاده می کننـد. با این حال، ویژگی طبیعی بودن مکملهای گیاهی می تواند گمراه کننده باشد زیرا این فرآورده ها به تنهایی یا در صورت ترکیب با مکمل ها یا داروهای دیگر می تواند عوارض جانبی جدی داشته باشند.

به گفته متخصصان، مصرف مکملهای گیاهی را نباید ساده انگاشت و ذُرهای توصیه شده را باید همیشه رعایت کرد.

در این مطالعه به بررسی پرونده بیماری ۵۶ ساله پرداخته شد که پس از احساس سرگیجه و غش در اورژانس بستری شده بود. تواز قلب بیمار دوره‌های کوتاه آریتمی قلب را نشان داد. این بدان معنی است که شارژ مجدد سیستم الکتریکی قلب بین ضربان‌ها بیشتر از حد طبیعی طول می‌کشد.

به غیر از فشار خون پایین، معاینه فیزیکی و آزمایش خون بیمار طبیعی بود. پزشـکان توانستند علت این وضعیت در بیمار را مصرف مکمل‌های گیاهی که برای کمک به تعادل استرس مصرف می‌کرد، تشـخیص دهند. این بیمار چهار ماه قبل، رژیمی شـش برابر دُز توصیه شده روغن شاهدانه را شـروع کرده بود و به تازگی بربریـن را به ترکیب اضافه کرده بود.

در مدت زمـان حضور بیمار در بیمارسـتان مصرف تمام مکمل‌ها قطع که منجر به کاهش تدریجی فاصله QT بیمار شد تا اینکه پس از پنج روز عادی شد.

محبوبیت مکمل های گیاهی بـه ویژه مکمل های حاوی کانابیدیول (CBD) در سـال های اخیر به سرعت افزایش یافته است. این مکملها بدون نسـخه در دسترس و دارای خـواص ضد التهابی، ضد صرع، ضد درد، ضد اضطراب، ضد روان پریشی و تعدیل کننده ایمنی هسـتند. مکملهای گیاهی به طور گسـترده ای به عنوان مواد طبیعی بی ضرر شناخته می شـوند اما فرایند آماده سازی آنها تا حد زیادی کنترل نشده است.

بر اسـاس این گزارش، ترکیب دقیق آنها می تواند از توزیع کننده ای به توزیع کننده دیگر بسـیار متفاوت باشد و خواص فارماکودینامیک و فارماکوکینتیک این مواد به خوبی شناخته نشده اسـت. اطلاعات محدودی در مورد اثربخشی، میزان مسمومیت زا بودن و تداخل آنها با مواد دیگر وجود دارد. در نتیجه همیشه نمی توان عواقب منفی آنها را پیش بینی کرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 ماباشد است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸