گوناگون

مهلت معرفی مشمولان دانش آموز برای درخواست‌های خدمت سربازی اعلام شد

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا مهلت معرفی مشمولان دانش آموز را برای تعیین تکلیف وضعیت خدمتی در تمام درخواست‌های اعزام، معافیت تحصیلی، کفالت و پزشکی تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا سردار رحمان علیدوست اظهار کرد: دانش آموزان مشمولی که بعد از ورود به سن مشمولیت (۱۸ سالگی تمام) و در ماه‌های خرداد یا شهریور ماه موفق به اخذ دیپلم شده‌اند تا پایان شهریورماه سال بعد از فراغت از تحصیل مهلت دارند تا برای تمام درخواست‌ها از جمله اعزام، معافیت تحصیلی، کفالت، پزشکی و... از طریق دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس-۱۰) اقدام کنند.

وی گفت: دانش آموزانی که بعد از ورود به سن مشمولیت و در ستوات مجاز تحصیلی، انصراف، اخراج یا ترک تحصیل داشته‌اند از تاریخ انصراف، اخراج و ترک تحصیل یک سال مهلت معرفی دارند.

رئیس سازمان وظیفه عمومی بیان کرد: افراد ذکوری که قبل از ورود به سن مشمولیت فارغ التحصیل می‌شوند پس از ورود به سن ۱۸ سالگی تمام یکسال مهلت معرفی دارند.

همچنین دانش آموزانی که قبل از ورود به سن مشمولیت از تحصیل انصراف دهند یا اخراج شوند از تاریخ ورود به سن مشمولیت ۶ ماه مهلت معرفی دارند.

سردار علیدوست عنوان کرد: تمام مشمولانی که بعد از ورود به سن مشمولیت و در ستوات مجاز تحصیلی، انصراف، اخراج و یا ترک تحصیل داشته‌اند از تاریخ انصراف، اخراج و ترک تحصیل یکسال مهلت معرفی دارند.

وی خاطرنشان کرد: مشمولان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir و یا کانال سازمان در تمام رسان‌های داخلی (سروش، ایتا و روبیکا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

مکمل‌های بدنسازی، توان باروری ورزشکاران را کاهش می‌دهد

دانشمندان معتقدند مکمل‌های محبوب ورزشکاران و بدنسازان مرد، به‌ویژه بی‌سی‌ای‌کی‌ها (سه نوع آمینواسید اساسی والین، لوسین و ایزولوسین)، احتمالاً توانایی باروری آنان را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبگاه سای‌تک‌دیلی، به‌نقل از مقاله‌ای در زیگوت (Zygote)، مجله انتشارات دانشگاه کمبریج، منتشر شده که نشان می‌دهد مکمل‌های بدون نسخه، که مصرف آن در میان بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان مرد رایج است، احتمالاً بر باروری مردان تأثیر نامطلوب می‌گذارد.

اکنون که دانشمندان، بیش از پیش نگران کاهش سلامت باروری مردان در سراسر جهان هستند، این یافته‌ها بر نگرانی آنان افزوده است.

وی کاهش پژوهش جدید دانشمندان روی آمینو اسیدهای شاخه‌دار (بی‌سی‌ای‌کی‌ها (BCAAs) بود که معمولاً برای تقویت رشد و بازیابی عضلانی مصرف می‌شوند. بازیابی عضلانی به فرایندی گفته می‌شود که در آن عضلات پس از فعالیت ورزشی یا آسیب، ترمیم و بازسازی می‌شوند.

دانشمندان با آزمایش روی موش‌های نری که مکمل‌های بی‌سی‌ای‌کی دریافت کرده بودند، علائم واضحی از مشکل در تولیدمثل آن‌ها مشاهده کردند: تعداد اسپرم و باروری کلی آن‌ها کاهش یافت آن‌ها، بی‌برندند در میان سه بی‌سی‌ای‌کی اصلی (یعنی لوسین، ایزولوسین و والین)، والین دارنده بیشترین اثر منفی بر سلامت اسپرم است.

این یافته‌های اولیه سؤالات مهمی را درباره باروری انسان مطرح می‌کند. بسیاری از مردان مقدار زیادی پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت و لبنیات مصرف می‌کنند که به طور طبیعی سرشار از بی‌سی‌ای‌کی‌ها هستند. همین اینکه علاقه‌مندان به تناسب‌اندام و بدنسازان برای افزایش عملکرد و توده عضلانی معمولاً از پودرهای بی‌سی‌ای‌کی غلیظ استفاده می‌کنند به گفته پژوهشگران، این عادت‌ها ممکن است ناخواسته کیفیت اسپرم را کاهش دهد و بارداری را دشوار تر کند.

نکات تغذه‌ای برای افراد مبتلا به HIV

«خودمراقبتی» در کنار مصرف داروهای HIV، به افرادی که آلوده به ویروس ایدز هستند و سیستم ایمنی بدنشان ضعیف شده، کمک می‌کند تا سالم‌تر بمانند و از طریق بهبود کیفیت زندگی، با HIV زندگی طولانی‌تری داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وی ام دی، در ادامه به چند توصیه با هدف ارتقای سبک زندگی و بهبود خودمراقبتی در این افراد خواهیم پرداخت: - هر روز از میوه‌ها و سبزیجات تازه با رنگ‌های متنوع استفاده کنید: میوه خام را به جای آبمیوه انتخاب کنید. همچنین مصرف کمپوت میوه خوش آبمیوه یا شربت‌های سبک انشکالی ندارد اما قبل از خوردن میوه آن را بشویید. -سبزیجات سبز تیره و برگدار مانند اسفناج، کلم پیچ یا سبزیجات را قطب مصرف کنید: سبزی‌ها سرشار از ویتامین K هستند که به بهبود سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

- پروتئین بدون چربی بخورید: وعده غذایی خود را با مرغ یا ماهی کم‌چرب یا پروتئین‌های گیاهی مانند لوبیا یا توفو تهیه کنید. قبل از پختن گوشت، چربی اضافی آن را جدا کنید.

-آسموتی مصرف درست کنید: ماست کم چرب، شیر یا شیر سویا را با میوه‌های تازه و کره بادام زمینی یا تخم کتان در مخلوط کن بریزید و ترکیب آنها را مصرف کنید تا یک خوراکی مغذی خورده باشید. - در صورت نیاز وزن کم کنید: از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، غلات یا بلغور جو استفاده کنید. مصرف نوشابه‌های شیرین و کلوچه‌ها را برای عصرانه خود کاهش دهید. به جای آن یک موز، هویج یا یک وعده کوچک بادام زمینی (حدود ۲ قاشق غذاخوری) میل کنید. -اشتهای خود را بازگردانید و حالت تهوع را از بین ببرید: هر چند سخت یک بار به جای وعده‌های غذایی بزرگ، وعده‌های کوچک غذا بخورید. میان وعده‌هایی مانند موز ممکن است راحت‌تر هضم شوند. اگر نیاز به افزایش وزن دارید، بین وعده‌های غذایی، یک شیک پروتئینی یا پودینگ با کالری بالا میل کنید.

تمام میوه‌ها و سبزیجات تازه را قبل از خوردن خوب بشویید. گوشت، مرغ، لبنیات، تخم مرغ یا غذاهای دریایی خام یا خوب پخته نشده را هرگز نخورید. قبل و بعد از تهیه غذا دست‌ها، تخته‌های برش، میز و ابزار پخت و پز را بشویید.

زنان و خانواده

لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان و خانواده در کمیسیون اجتماعی مجلس تصویب شد

عضو هیات رئیسه کمیسیون اجتماعی از تصویب لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان و خانواده در جلسه روز یکشنبه این کمیسیون خبر داد و گفت: در جلسه کمیسیون اجتماعی مجلس همه مواد لایحه یک بار دیگر صحبت، رای‌گیری و تصویب شد و در آینده نزدیک هم به صحن علنی مجلس می‌آید.

به گزارش پیام آشنا، زهره سادات لاجوردی عضو هیات رئیسه کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در جمع خبرنگاران در تشریح جلسه روز یکشنبه ۴ خرداد ماه این کمیسیون از تصویب لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان و خانواده خبر داد و گفت: با توجه به اینکه از هفته گذشته بررسی لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان و خانواده در دستور کار کمیسیون اجتماعی قرار گرفته و ۲ فصل آن نیز بررسی و تصویب شده بود، جلسه امروز کمیسیون به منظور بررسی ادامه لایحه تشکیل و فصل سوم و چهارم این لایحه نیز بررسی و تصویب شد.

نماینده تهران در مجلس ادامه داد: در این جلسه که با حضور نمایندگانی از قوه قضائیه، وزارت دادگستری، معاونت زنان ریاست جمهوری و کارشناسان مرکز پژوهش‌های مجلس برگزار شد، حاضران در جلسه از دستگاه‌های مختلف، نماینده دولت و نمایندگان کمیسیون اجتماعی پیشنهاداتی داشتند که طرح و بررسی شد. برخی از این پیشنهادات جرح و تعدیل شد و نهایتا به لایحه اضافه شد. برخی پیشنهادات -از جمله دو پیشنهاد بند- هم رای نیاورد.

لاجوردی در مجموع جلسه را یک جلسه خوب و هم‌افزا توصیف کرد و گفت: در پایان جلسه همه مواد لایحه یک بار دیگر در کمیسیون اجتماعی صحبت، رای گیری و تصویب شد و در آینده نزدیک هم به صحن علنی مجلس می‌آید.

وی گفت: طبق گفته رئیس کمیسیون اجتماعی از آنجا که این لایحه و بحث حمایت از زنان از موضوعات مورد توجه و تأکید مقام معظم رهبری بوده و هست، قرار است در گزارش عملکرد یک ساله مجلس که خدمت رهبر معظم انقلاب ارائه می‌شود، بحث لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان و خانواده هم جزو عملکرد مجلس عنوان و ارائه شود.

افزایش موارد ابتلا به مِرس در عربستان

حجاج نکات بهداشتی را رعایت کنند

متخصص بیماری‌های عفونی، از افزایش موارد و نمونه‌های ابتلا به بیماری مرس در کشور عربستان خبر داد و گفت: حجاج و زائران ایرانی برای مصون ماندن از ویروس مرس و ابتلا به این بیماری، حتما نکات بهداشتی را به طور کامل و با دقت رعایت کنند.

به **گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، محمدرضا صالحی درباره بیماری مرس (MERS) و اعلام هشدارهای بهداشتی به اظهار کرد: ویروس بیماری مرس نوعی کرونا ویروس است که نخستین بار در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ در کشورهای حوزه خلیج فارس به ویژه عربستان سعودی و برخی کشورهای جنوب شرقی آسیا مشاهده و شناسایی شد.

وی افزود: این ویروس مانند کووید - ۱۹ از خانواده کروناویروس‌هاست و بیشتر دستگاه تنفسی تحتاثی فرد مبتلا را درگیر می‌کند ضمن اینکه نرخ مرگ‌ومیر آن نیز حدود ۳۴ درصد است.

صالحی ادامه داد: برخی معتقدند که شتر میزبان اصلی این ویروس هستند و انتقال ویروس از طریق تماس با این حیوانات یا مصرف محصولات آلوده مانند شیر شتر انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه گزارش‌ها حاکی از طغیان مجدد مرس در کشور عربستان است، اظهار کرد: خوشبختانه به حالت معمول و خارج شدن از آن حالت خستگی و کسلی نیاز به مصرف مجدد پیدا می‌کنید.

وقتی واقعیت رو می‌شود

وقتی اثر دارو از بین می‌رود و فرد آن را مجدد مصرف می‌کند به دلیل این نوسانات انرژی، خسته‌تر و کم‌توجه‌تر از زمانی است که مصرف ریتالین را آغاز نکرده بود. برای این که بیشتر بتوانید متوجه اثرات ریتالین شوید باید دوندهای را فرض کنید که بخشی از مسیر را با سرعت زیاد و پرانرژی طی می کند و بقیه مسیر که انرژی‌اش کم شد آهسته می‌شود.

استفاده از ریتالین هم، چنین شرایطی ایجاد می‌کند. فرد زمان مصرف بسیار پرانرژی می‌شود اما به محض از بین رفتن اثر آن بسیار کم‌انرژی‌تر از حالت اولیه و قبل از مصرف قرص می‌شود. شاید ریتالین در مصرف اول و دوم بتواند نیاز به خواب را کاهش دهد اما مصرف این قرص نیاز طبیعی بدن انسان به خواب را نمی‌تواند تغییر دهد. هر انسانی به‌طور متوسط به حداقل ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارد و اگر خواب را با استفاده از قرص خیلی‌ها فکر می‌کنند با مصرف ریتالین در شب امتحان و بیدار ماندن می‌توانند خودشان را نجات بدهند غافل از این که مصرف خودسرانه این قرص مصداق از چاله به چاه افتادن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، شب امتحان است و خیلی از دانشجوها و دانش‌آموزها به هر روشی پناه می‌برند تا بیدار بمانند و درس‌های عقب‌افتاده را بخوانند و جبران کنند. یکی از این روش‌های اشتباه و بسیار خطرناک که چند سال است به متوی شب امتحان این افراد اضافه شده، قرص‌های «ریتالین» است. آن‌ها و حتی بعضی از والدین هم می‌کنند با این قرص می‌توانند مغز را در شب امتحان بیدار و هوشیار نگه دارند اما این اشتباه‌ترین حرکت ممکن برای شب امتحان است. به اندازه‌ای که سازمان غذا و دارو در این باره هشدار داده است. اما چرا ریتالین می‌تواند خطرساز باشد و چه تاثیری روی سلامت دارد؟

ریتالین با مغز چه می‌کند؟

قبل از این که بگوییم ریتالین چیست و چه می‌کند باید بدانید که ریتالین را روان‌پزشک، تجویز مصرف می‌شود. پس این دارو که خیلی‌ها آن را برای افزایش تمرکز و بیداری استفاده می‌کنند به سرعت وابستگی ایجاد کرده و بدن را از سم پر می‌کند. وقتی این قرص را می‌خورید خون‌رسانی به قسمت قدامی مغز افزایش پیدا می‌کند. انرژی زیادی از فرد مصرف می‌شود و مغز نیاز به سوزاندن گلوکز بیشتری دارد. از آن‌جا که ماندگاری این دارو در بدن، بین ۴ تا ۶ ساعت است، بعد از آن انرژی شما کاهش می‌یابد و احساس خستگی می‌کنید. برای این که دوباره بتوانید شروع به درس خواندن کنید باید دوباره این قرص را مصرف کنید و به همین دلیل در روز چندبار نوسان انرژی دارید و برای بازگشت به حالت معمول و خارج شدن از آن حالت خستگی و کسلی نیاز به مصرف مجدد پیدا می‌کنید.

ریتالین با بدن چه می‌کند؟

با مصرف این قرص برای هوشیاری بیشتر مادهای را وارد بدن خود کردهاید که چون نیازی به وجود آن نبوده مضر تلقی می‌شود. این اختلال در خواب آن نبوده مضر تلقی می‌شود. این اختلال در خواب فرایند سوزمایی در بدن را نیز مختل می‌کند. حتی اگر از اهمیت مواردی که برای خواب ذکر شد چشم پوشی کنیم مغز نیاز به فرصتی دارد که دادهها را دستهبندی و به حافظه بلندمدت منتقل کند. از عوارض رایج مصرف این دارو می‌توان به عصبی شدن، مشکل در خوابیدن، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، سرگیجه، تهوع، استفراغ، سردرد و تپش قلب اشاره کرد.

افرادی که این دارو را مصرف می‌کنند ممکن است به طور معمول بعضی از این عوارض را تجربه کنند که خیلی هم دور از تصور و غیر عادی نیست. اما مصرف این دارو ممکن است عوارض جدی‌تری را نیز به دنبال داشته باشد که درصورت بروز هریک از عوارض زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

بروز علایم مشکل در گردش خون در انگشت های دست و پا(مانند سردی، بی حسی، درد، تغییر رنگ پوست)

ضربان قلب سریع یا نامنظم و تغییرات بینایی مانند تاری دید

تغییر در روحیات و خلق و خوی فرد (از قبیل تحریک پذیری، خشونت، نوسانات خلقی، بروز افکار غیر عادی)

ممکن است فردی از این قرص استفاده کند ولی این علایم را نداشته باشد. همچنین ممکن است بدن فرد به این ماده واکنش نشان دهد و بعضی از علایم فوق بروز کند. نوجوانان و در کل بزرگسالان نسبت به عوارض این دارو آسیب پذیرتر از کودکان هستند به ویژه نسبت به بروز اختلال خواب، کاهش وزن و درد قفسه سینه.

سومصرف این دارو می‌تواند به مشکلات جدی مانند فشار خون بالا، تغییرات ضربان قلب، کاهش وزن و لرزش عضلات منجر شود.

برش

منوی سمی شب امتحان

حذف یا کم کند متابولیسم بدنش تغییر می‌کند.

عوارض زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

حالت خواب آلودگی، سردرد، تهوع، استفراغ، کاهش وزن و درد قفسه سینه

تغییرات در روحیات و خلق و خوی فرد (از قبیل تحریک پذیری، خشونت، نوسانات خلقی، بروز افکار غیر عادی)

ممکن است فردی از این قرص استفاده کند ولی این علایم را نداشته باشد. همچنین ممکن است بدن فرد به این ماده واکنش نشان دهد و بعضی از علایم فوق بروز کند. نوجوانان و در کل بزرگسالان نسبت به عوارض این دارو آسیب پذیرتر از کودکان هستند به ویژه نسبت به بروز اختلال خواب، کاهش وزن و درد قفسه سینه.

سومصرف این دارو می‌تواند به مشکلات جدی مانند فشار خون بالا، تغییرات ضربان قلب، کاهش وزن و لرزش عضلات منجر شود.

با این نوشیدنی‌ها، از گرمازدگی در امان بمانید

در تابستان، نوشیدن آب و خوراکی‌های طبیعی مثل شربت خاکشیر، دوغ و میوه‌های آبدار به ویژه برای کودکان، از گرمازدگی جلوگیری می‌کند و بدن را سالم و خنک نگه می‌دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در فصل گرم تابستان، حفظ دمای طبیعی بدن و جلوگیری از کم‌آبی اهمیت زیادی دارد. نوشیدنی‌های طبیعی و سالم می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از گرمازدگی ایفا کنند. مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوشیدنی، آب است.

نوشیدن منظم و مداوم آب در طول روز، اساسی‌ترین راه برای جبران مایعات از دست رفته بدن در گرماست. در کنار آن، شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی‌های سنتی ایرانی است که با خاصیت ضدانعقادی خود به تعادل دمای بدن کمک می‌کند و اگر با عسل و آبلیمو ترکیب شود، اثر خنک‌کنندگی بیشتری خواهد داشت. شربت تخم شربتی نیز یکی دیگر از گزینه‌های مفید است که با جذب آب در معده، بدن را برای مدت طولانی‌تری هیدراته نگه می‌دارد.

دوغ بدون نمک هم نوشیدنی بسیار مفیدی است که با داشتن الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم، از گرفتگی عضلات و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کند. نوشیدنی تهیه‌شده از برگ‌های تازه نعناع همراه با کمی آب و آبلیمو، حس خنکی و طراوت را در بدن ایجاد کرده و به آرامش اعصاب نیز کمک می‌کند.

آب هندوانه، یکی از بهترین گزینه‌ها برای تابستان است. این نوشیدنی طبیعی بدون نیاز به افزودنی خاصی، سرشار از آب و الیکوین بوده و به پایین آوردن دمای بدن کمک می‌کند. اگر به آب لیموترش دسترسی داشته باشید این نوشیدنی یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی الکترولیت هاست که به سرعت بدن را هیدراته می‌کند.

دمنوش سرد گل‌گاوزبان همراه با آبلیمو نیز با خاصیت آرام‌بخشی و ضدالتهابی خود، نه تنها بدن را خنک می‌کند، بلکه فشارهای عصبی ناشی از گرما را کاهش می‌دهد. ترکیب آب خیار با آب لیمو و چند برگ نعناع نیز یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین نوشیدنی‌های تابستانی است که بسیار خنک و مفید است.

آب؛ ساده‌ترین و ضروری‌ترین نوشیدنی تابستانی

نوشیدن آب ساده در قواصل منظم، اولین و مؤثرترین اقدام برای پیشگیری از کم‌آبی است. در کنار آن، نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر، که در طب سنتی ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد، به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و کمک به پاکسازی بدن بسیار توصیه می‌شود؛ به‌ویژه اگر با کمی عسل و آبلیمو ترکیب شود. تخم شربتی نیز که در آب مقوم می‌شود، برای ذخیره مایعات در بدن و جلوگیری از خشک شدن دهان، بسیار مفید است.

دوغ کم‌نمک، یک نوشیدنی سالم و سرشار از الکترولیت هاست که تعادل املاح بدن را در گرمای شدید حفظ می‌کند و مانع از تحلیل رفتن عضلات می‌شود. همچنین، ترکیب آبلیمو با نعناع و چند قطعه یخ، نوشیدنی‌ای ساده و در عین حال بسیار طراوت‌بخش است که به آرامسازی بدن کمک می‌کند.

خنکی با طعم طبیعت؛ از نعناع تا آب‌لیمو

نوشیدنی‌های طبیعی تهیه‌شده از میوه‌های تابستانی مانند آب هندوانه یا آسموتی طالبی، گزینه‌هایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و آب هستند که به کاهش دمای بدن و تأمین انرژی در هوای گرم کمک می‌کنند. آب خیار با لیمو و برگ نعناع نیز از جمله ترکیب‌هایی است که علاوه بر خنکی، تأثیر مثبتی بر پوست و هضم غذا دارد.

اگرچه دسترسی به آب نارگیل در همه مناطق ممکن نیست، اما در صورت امکان، این نوشیدنی به دلیل دارا بودن پتاسیم، منیزیم و سایر الکترولیت‌ها، یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای گرم به شمار می‌رود. همچنین، دمنوش‌های سرد مانند گل‌گاوزبان یا آبلیمو، علاوه بر آرام‌آرام‌بخش در کاهش استرس ناشی از گرما و حفظ تعادل حرارتی بدن مؤثرهستند.

در روزهایی که دمای هوا از حد طبیعی فراتر می‌رود، نوشیدن این مایعات خنک، و طبیعی نه‌تنها حال و هوای بدن را بهتر می‌کند بلکه نقش حیاتی در محافظت از سلامت عمومی ایفا می‌کند.

کودکان معمولاً تا وقتی تشنه نشوند سراغ آب نمی‌روند؛ بنابراین بهتر است در فواصل منظم به آن‌ها آب بدهید. در کنار آن، می‌توانید از نوشیدنی‌های طبیعی مثل شربت خاکشیر، تخم شربتی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید. این نوشیدنی‌ها بدن را خنک نگه می‌دارند و الکترولیت‌های لازم را هم تأمین می‌کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

Minimalha

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
لرنسو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

Minimal Diaries Baraye Zendegi Minimalhaa MinimalKorEdit

تازه های سلامت

این سبزیجات باعث می‌شود اخلاقتان بهتر شود

اسفناج، پیاز، فلفل، هویج و حبوبات از جمله سبزیجاتی هستند که با تقویت سلامت روان، باعث بهبود روحیه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرابو، سبزیجات موضوعی بحث‌برانگیز هستند؛ برخی آن را دوست دارند و برخی دیگر از آن‌ها متنفرند. اما اگر همه می‌دانستند که مصرف برخی سبزیجات می‌تواند واقعاً حال شان را بهتر کند، قطعاً کمتر نسبت به این گروه غذایی مقاومت می‌کردند. لیز ویتندی، کارشناس تغذیه می‌گوید: «به طور خلاصه، ثابت شده است رژیم‌های غذایی سالم که سرشار از غذاهای کامل و مواد مغذی هستند، سلامت روان ما از جمله خلق‌وخوی‌مان را بهبود می‌بخشند.» او ادامه می‌دهد: «هر مقابل، مصرف غذاهایی با قند بالا و چربی‌های اشباع شده، مانند بسیاری از غذاهای فوق‌فرآوری شده، می‌تواند باعث آسترس و التهاب در بدن از جمله مغز شوند.» برای کمک به انتخاب چند سبزی که می‌توانند روحیه شما را بالا ببرند، از چند متخصص تغذیه خواستیم تا سبزیجات مورد علاقه خود برای افزایش شادی را معرفی کنند.

۱.اسفناج

اسفناج یک سبزی برگ‌دار است که مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B را در خود دارد که می‌توانند خلق را بهبود بخشند. ویتامین‌های ب مانند تیامین، نیاسین، پیریدوکسین، فولات و ویتامین ب۱۲ به تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مرتبط با خلق‌وخوی، از جمله سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. علاوه بر این، ویتامین‌ها در سنتز دی ان ای نقش دارند و به حفظ غشای سلول‌های مغزی کمک می‌کنند که برای عملکرد سالم مغز و ثبات خلق‌وخو ضروری است. بنابراین دفعه بعد که می‌خواهید با اضطراب‌ها مقابله کنید، اسفناج را به غذای خود اضافه کنید.

۲. پیاز

اگرچه پیاز ممکن است باعث اشک ریختن شما شود، اما می‌تواند روحیه‌تان را هم تقویت کند. هرچند تحقیقات درباره آن محدود است، برخی مطالعات نشان داده‌اند که پودر پیاز می‌تواند اثرات ضدافسردگی مشابهی روی مغز داشته باشد. همچنین پیاز سرشار از ویتامین سی و ویتامین ب۶ است که هر دو خلق‌وخوی را بهبود می‌بخشند و احساسات افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، بوی پیاز سرخ‌شده کافی است تا لبخندی روی لبتان بیاورد.

۳.فلفل‌ها

فلفل‌ها بسیار غنی از ویتامین سی هستند، حتی بیشتر از مرکبات. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن غذاهای تند می‌تواند تأثیرات روانی متبدی داشته باشد که عمدتاً به دلیل محتوای ویتامین سی و کاپسیسین موجود در آن‌ها است. برخی مطالعات حتی پیشنهاد می‌کنند که کاپسیسین می‌تواند مانند ادویه‌فین عمل کند، یعنی همان هورمون‌های خوش خلقی که بعد از ورزش یا گذراندن وقت با دوستان تجربه می‌کنید.

۴.هویج

هویج سرشار از کاروتنوئیدها است. رنگدانه‌های که رنگ نارنجی آن را می‌دهد. کاروتنوئیدها با سطح بالاتری از خوش‌بینی مرتبط هستند و همین امر هویج را به انتخابی عالی برای سبزیجات تقویت‌کننده خلق تبدیل می‌کند. علاوه بر این، هویج را می‌توان به روش‌های مختلفی آماده کرد؛ به عنوان میان‌وعده همراه با حمص، رنده شده در سالادها یا به صورت برشته‌شده به عنوان غذای جانبی سرو کرد.

۵.حبوبات

مطالعات نشان داده‌اند که پیروی از رژیم غذایی سبک مدیترانه‌ای، غنی از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات با کاهش نرخ افسردگی و بهبود خلق‌وخوی مرتبط است. می‌توانید حبوبات را به تقریباً هر غذای سالمی اضافه کنید: سالادها، سوپ‌ها، خوراک‌های تند، حتی‌اند یا حتی به تنهایی مصرف کنید. علاوه بر این، حبوبات برای سلامت دستگاه گوارش نیز فوق‌العاده‌اند که آن‌ها را به یک سوپرغذا در دنیای سبزیجات تقویت‌کننده روحیه تبدیل می‌کند. در نهایت، این گروه از سبزیجات نه تنها از نظر تغذیه‌ای مفید هستند بلکه به طور طبیعی می‌توانند در بهبود وضعیت روانی و افزایش شادی روزمره نقش مهمی ایفا کنند. انتخاب و افزودن این سبزیجات به رژیم غذایی می‌تواند گامی ساده و موثر برای ارتقاء سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی باشد. بنابراین دفعه بعد که قصد دارید وعده غذایی خود را آماده کنید، به این سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات مفید فکر کنید تا خلق و خوی بهتری داشته باشید.