گوناگون

تعزیرات حکومتی در خط مقدم مقابله با تخلفات بازار

محمدرضا عارف- معاون اول رئیس‌جمهور در پی حملات رژیم صهیونیستی با حضور در سازمان تعزیرات حکومتی از عملکرد میدانی و مؤثر این سازمان در برخورد با تخلفات اقتصادی قدردانی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تعزیرات حکومتی، وزیر دادگستری در جلسه‌ای که با حضور معاون اول رئیس‌جمهور در سازمان تعزیرات حکومتی برگزار شد، گفت: تعزیرات حکومتی، سازمانی صفی و در خط مقدم مقابله با تخلفات بازار است که در حوادث اخیر، این سازمان با حضور لحظه‌ای و فعال، وظیفه خود را به‌خوبی انجام داده است. امین حسین رحیمی افزود: تعزیرات در انتهای زنجیره نظارتی بازار قرار دارد، لذا تأمین کالا، سپس توزیع و قیمت‌گذاری انجام می‌شود و تعزیرات پس از کشف تخلف، وارد عمل می‌شود و با متخلفان برخورد می‌کند. رحیمی از تشکیل کمیته اقدام مشترک با حضور معاونان وزارتخانه‌های مرتبط خبر داد و گفت: گشت‌های مشترک با حضور رئیس شعبه تعزیرات، بازرسان اصناف و نمایندگان وزارت صمت در بازار حضور دارند و طبق مصوبه سران قوا این گشت‌ها اختیار پلمب واحدهای متخلف و نصب پلاریچه تخلف بر سر درب واحدهای صنفی را دارند که این ۲ اقدام بازدارنده، نقش مهمی در کنترل بازار ایفا می‌کند. علی فرهادی رئیس سازمان تعزیرات حکومتی نیز در این جلسه گفت: سازمان تعزیرات حکومتی از زمان حمله متجاوزانه رژیم صهیونیستی و آغاز جنگ تحمیلی حتی خارج از ساعات اداری و به‌صورت کشیک در سراسر کشور به صورت جهادی برای ایجاد ثبات پایدار در بازار فعالیت کرد. وی با قدردانی از حمایت قوه قضاییه و تمدید مصوبه سران قوا، افزود: حمایت‌های انجام شده و اصلاح آیین‌نامه تعزیرات حکومتی تأثیر چشمگیری در افزایش سرعت و اثربخشی برخورد با تخلفات در شرایط خاص جنگی فراهم کرد. این جلسه با هدف بررسی عملکرد تعزیرات در شرایط ویژه کشور و تقویت همکاری دستگاه‌های مسئول برای مقابله با اخلالگران اقتصادی با حضور مدیران کل ستادی سازمان تعزیرات حکومتی و مدیران کل تعزیرات حکومتی تهران و شهرستان‌های تهران برگزار شد.

فعالیت ۷۰۰ گشت ویژه مقابله با سرقت در سراسر کشور

رئیس پلیس آگاهی فراجا از فعالیت ۷۰۰ گشت ویژه مقابله با سرقت در سراسر کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سردار محمد قتبری با اعلام این خبر، افزود: علاوه بر گشت های مستمر مقابله با سرقت در محلات مختلف، تمام سارقان سابقه دار هم تحت رصد و کنترل پلیس قرار دارند و گفت: در روزهای اخیر با استقرار ویژه پلیس در تمامی مناطق، شاهد کاهش ۵۰ درصدی سرقت نسبت به قبل هستیم. سردار قتبری اظهار کرد: همچنین در این ایام وقوع سرقت خشن نیز در کشور نداشته و گزارشی دریافت نشده است. رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی کشور خاطرنشان کرد: پلیس به صورت قاطع با سارقان برخورد خواهد کرد و سارقان بدانند همواره در رصد و چنگال قانون هستند.

پویش «من سرباز ایرانم» آغاز به کار کرد

معاون امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان تهران گفت: پویش «من سرباز ایرانم» با هدف تقویت روحیه همدلی، اقتدار و فرهنگ میهن‌دوستی آغاز به کار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کمیته امداد استان تهران، مهدی سلامی افزود: این حرکت اجتماعی با تکیه بر ارزش‌های ملی، سعی در گسترش همبستگی و انسجام میان آحاد مختلف جامعه دارد. وی ادامه داد: علاقه‌مندان می‌توانند با ارسال واژه «ایمک» به سرشماره ۳۰۰۰۱۶۰۵، حمایت و همراهی خود را با این پویش اعلام کنند و نقش مؤثری در ترویج ارزش‌های مثبت و هویتی ایفا کنند.

سلامی تأکید کرد: مشارکت فعال در این پویش، تجلی شجاعت، فرهنگ و عشق مردم ایران به وطن است و می‌تواند گامی تأثیرگذار در تقویت همبستگی اجتماعی باشد.

ستاد «سام» فعال شد

رئیس ستاد سمن‌های شهر تهران با اشاره به آمادگی گسترده گروه‌های مردمی، خیریه‌ها، NGO ها و گروه‌های جهادی برای مشارکت در فرآیند امدادرسانی در مواقع بحرانی در پایتخت، گفت: به سازمان‌های مردم‌نهاد در راستای مراقبت‌های حمایتی به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان و افراد دارای معلولیت آموزش داده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید احمد علوی با اشاره به جنایات رژیم صهیونیستی و نقش انسجام و همدلی ملی در عبور از بحران‌ها افزود: مجموعه‌های مردم‌نهاد با انگیزه‌ای کم‌نظیر اعلام آمادگی کردند تا در هر جایی که نیاز باشد و نهادهای مسئول اعلام نیاز کنند، پای کار باشند. وی ادامه داد: ستاد سمن‌های شهر تهران بر اساس وظیفه ذاتی خود اقدام به ساماندهی این ظرفیت‌ها کرده و در همین راستا ستاد امداد مردمی تهران (سام) با همکاری دیگر مجموعه‌های امدادی و داوطلبانه آغاز به کار کرده است.

به گفته علوی، تا کنون بیش از ۵۰۰ گروه و تشکل مردمی، جهادی و NGO برای شرکت در دوره‌های آموزشی ثبت‌نام کرده‌اند و قرار است پس از طی آموزش‌های لازم، به دستگاه‌ها و نهادهای ذی‌ربط معرفی شوند. وی افزود: این آموزش‌ها در دو بخش طراحی شده‌اند: نخست برآموزی مباحث امداد و نجات، سلامت روان و اجتماعی و دوم آموزش‌های ویژه در حوزه‌هایی نظیر مقابله با سترس، مهربانی و مراقبت‌های حمایتی به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان و افراد دارای معلولیت. این اقدامات در قالب تیم‌های تخصصی در سطح شهر اجرا خواهد شد.

علوی همچنین با اشاره به رویکرد دشمنان برای ایجاد شکاف در داخل کشور گفت: نیروهای میدانی ما، پشتیبانی مردمی در سراسر کشور و همراهی اقشار مختلف جامعه، پشتوانه‌ای عظیم برای مقاومت ملی است. وی خاطرنشان کرد: همین انسجام و استحکام درونی باعث شده دشمنان به ویژه رژیم صهیونیستی به دامن آمریکا و قدرت‌های فراسنطه‌ای پناه ببرند. حفظ همدلی و همراهی ملی سبب جشن پیروزی ملت ایران است.

علوی در پایان تأکید کرد: رژیم صهیونیستی هیچ مشروعیتی ندارد. این رژیم با زور سرزمین و حقوق مردم را غصب کرده و امروز با بحران مشروعیت و فروپاشی درونی مواجه است. در مقابل، ملت ایران با تکیه بر همبستگی ملی، درایت، نهادهای حاکمیتی و ظرفیت عظیم مردم، آماده عبور از این مقطع تاریخی است.

زنان و خانواده

رژیم غذایی گیاهی می تواند علائم یائسگی را کاهش دهد

گرگرفتگی، تعریق شبانه و سایر علائمی که یائسگی را دشوار می کنند ممکن است با گیاهخواری قابل تحمل‌تر شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که گرگرفتگی شدید در بین گروهی از زنان یائسه که به مدت سه ماه رژیم غذایی گیاهی کم‌چرب مصرف کرده بودند، ۹۲ درصد کاهش یافت.

نتایج نشان می‌دهد که این زنان همچنین با خوردن غذاهای گیاهی به طور متوسط ۳.۵ کیلوگرم وزن کم کردند.

محققان دریافتند که زنان حتی اگر غذاهای گیاهی که می‌خوردند از نوع فرآوری شده یا فوق فرآوری شده هم بود، همچنان به این نتایج دست یافتند.

تیم تحقیقات به رهبری دکتر «هانا کاهلوا»، مدیر تحقیقات بالینی کمیته پزشکان، نتیجه گرفتند: «جایگزینی مصرف غذاهای حیوانی فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده و فوق فرآوری شده با غذاهای گیاهی (صرف نظر از سطح فرآوری)، با کاهش قابل توجه وزن و کاهش گرگرفتگی شدید همراه است؟».

برای این مطالعه، محققان به طور تصادفی ۴۲ زن یائسه را برای دنبال کردن یک رژیم غذایی و گان (گیاهی) کم‌چرب به همراه سویا اختصاص دادند. به همین تعداد مشابه دیگر هم گفته شد که رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهند.

پس از ۱۲ هفته، زنان گروه وگان وزن کم کرده و گرگرفتگی کمتری را تجربه کردند، در حالی که برای کسانی که رژیم غذایی معمول خود را ادامه دادند، تغییر چندانی مشاهده نشد.

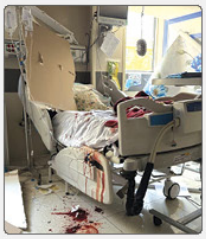
محققان دریافتند که این اتفاق حتی در صورتی که زنان غذاهای گیاهی بسیار فرآوری شده مصرف می‌کردند، هم رخ می‌داد.

محققان حدس می‌زنند که یک رژیم غذایی گیاهی ممکن است با تغییر سطح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) در زنان، بر علائم یائسگی تأثیر بگذارد. AGEs گروهی از مختل‌کننده‌های غدد درون‌ریز هستند که بر ترشح انسولین، هورمون‌های تولیدمثل و هورمون‌های آزاد شده توسط بافت چربی تأثیر می‌گذارند.

دکتر «استفانی فلبیون»، مدیر پزشکی انجمن یائسگی، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه اثرات مثبت بالقوه یک رژیم غذایی گیاهی غنی از سویا (صرف نظر از سطح فرآوری) را از نظر گرگرفتگی و مدیریت وزن بررسی می‌کند».

وی افزود: «با توجه به این موارد و سایر مزایای شناخته شده از نظر کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان، زنان در میانسالی باید به رژیم غذایی گیاهی روی آورند».

نامه رئیس نظام پرستاری به ۳ نهاد بین‌المللی در خصوص حملات رژیم صهیونی به مراکز درمانی ایران



رئیس کل سازمان نظام پرستاری در نامه به مدیرکل سازمان بهداشت جهانی، شورای بین‌المللی پرستاران و کمیته بین‌المللی صلیب سرخ از آنان خواست تا ضمن محکوم کردن حمله رژیم صهیونیستی به مراکز درمانی ایران، اقدامات فوری را برای تضمین حفاظت از کارکنان و مراکز درمانی در مناطق جنگی انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا در نامه احمد نجاتیان به مدیر سازمان بهداشت جهانی، رئیس شورای بین‌المللی پرستاران و رئیس کمیته بین‌المللی صلیب سرخ آمده است:

دکتر تدروس آدهانوم گبریسوس، مدیرکل سازمان بهداشت جهانی، دکتر خوزه‌لوئیس کیوبس سرانو؛ رئیس شورای بین‌المللی پرستاران و دکتر میریانا اسپولجاریک، اگر، رئیس کمیته بین‌المللی صلیب سرخ

همان طور که مطلع هستید، جمهوری اسلامی ایران در جریان مذاکرات با ایالات متحده آمریکا در مورد ماهیت صلح‌آمیز فعالیت‌های هسته‌ای خود، مورد حملات نظامی رژیم اسرائیل قرار گرفت. متأسفانه طی دوازده روز گذشته، ایالات متحده آمریکا نیز تأسیسات هسته‌ای ایران را هدف قرار داده است که نقض قوانین بین‌المللی است.

این حملات منجر به از دست رفتن غم‌انگیز تقریباً ۶۰ نفر از ایرانیان شده است که اکثر آنها را غیر نظامیان، از جمله ۶۲ زن و کودک، تشکیل می دهند. علاوه بر این، زیرساخت‌های مراقبت‌های بهداشتی آسیب‌های شدیدی دیده‌اند: ۹ آمبولانس، ۶ پایگاه اورژانس پیش‌بیمارستانی، ۴ مرکز جامع مراقبت‌های بهداشتی و ۷ بیمارستان مورد حمله قرار گرفته‌اند. ۲۵ نفر از کارکنان مراقبت‌های بهداشتی نیز در این حملات شهید یا مجروح شده‌اند.

چنین حملاتی به مراکز و پرسنل سلامتی، نقض آشکار مواد ۱۸ و ۱۹ کنوانسیون‌های ژنو و حقوق بین‌الملل بشردوستانه است. این حملات همچنین دسترسی به خدمات بهداشتی ضروری برای جمعیت‌های آسیب‌پذیر را به خطر می‌اندازد - اصلی که در اعلامیه هلسینکی ۲۰۲۵ شورای بین‌المللی پرستاران (ICN) و انجمن‌های ملی پرستاری نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

سازمان پرستاری ایران این تخلفات را به شدت محکوم می‌کند و از نهادهای محترم شما می‌خواهد که:

۱. این حملات را مطابق با وظایف خود علناً محکوم کنید.

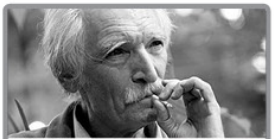
۲. برای تضمین حفاظت از کارکنان و مراکز درمانی در مناطق جنگی، اقدامات فوری انجام دهید.

ما از جناب عالی درخواست می‌کنیم که به حرمت بی‌طرفی حوزه سلامت پایبند باشید و از پاسخگویی نهادهای مسئول تحت قوانین بین‌المللی حمایت کنید.

بر اساس این گزارش، بامداد روز جمعه ۲۳ خردادماه، با آغاز حمله تروریستی رژیم صهیونیستی به تهران و تعدادی از شهرهای ایران، شماری از فرماندهان نظامی، دانشمندان و مردم غیرنظامی به شهادت رسیدند.

ایالات متحده آمریکا بامداد روز یکشنبه (یکم تیرماه) با تجاوز به سه سایت هسته‌ای فردو، نطنز و اصفهان، به جنگ رژیم‌اغو علیه ایران پیوست.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کان عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کان عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

روزنه

عفونت‌های ویروسی و باکتریایی چه تفاوتی دارند؟

تشخیص تفاوت بین عفونت‌های ویروسی و باکتریایی برای انتخاب درمان مناسب ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، بسیاری از عفونت‌ها علائم مشابهی دارند، اما تفاوت‌های مهمی در منشأ درمان و نحوه پیشگیری آن‌ها وجود دارد که شناخت آن‌ها به تصمیم‌گیری بهتر کمک می‌کند.

در بسیاری از موارد، احتمالاً برایتان پیش آمده که در مطب پزشک نشسته باشید و پس از بیان علامتتان، پزشک به شما بگوید: «فقط یک تب ویروسی است.» در آن لحظه شاید با تکان دادن سر موافقت کرده باشید اما در ذهنتان این سؤال شکل گرفته باشد: «تب ویروسی دقیقاً یعنی چه؟ با تب باکتریایی چه فرقی دارد؟» چرا که در ظاهر، بسیاری از نشانه‌های عفونت ویروسی و باکتریایی مشابه‌اند تا حد تب. گاه‌ورد این نوع عفونت وجود دارد که دانستن آن‌ها برای درک بهتر بیماری‌ها و انتخاب روش درمان صحیح ضروری است.

تفاوت میان عفونت‌های ویروسی و باکتریایی

هر دو نوع عفونت توسط میکروب‌ها ایجاد می‌شوند. اما نوع و ویژگی این میکروب‌ها کاملاً متفاوت است. عفونت‌های باکتریایی ناشی از باکتری‌ها هستند، موجوداتی میکروسکوپی تک‌سلولی که می‌توانند به‌طور مستقل در بدن انسان یا محیط زندگی کنند. بسیاری از باکتری‌ها نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید هم هستند؛ اما برخی از آن‌ها می‌توانند باعث بروز بیماری‌هایی مانند گلودرد، چرکی، عفونت‌های مجاری ادراری یا سل شوند. درمان این نوع عفونت‌ها اغلب با آنتی‌بیوتیک انجام می‌شود.

در مقابل، ویروس‌ها ساختار متفاوتی دارند. آن‌ها موجوداتی بسیار کوچک‌تر از باکتری‌ها هستند که برای تکثیر نیاز به سلول‌های میزبان دارند. به‌طور معمول، بدن با عفونت‌های ویروسی با تقویت سیستم ایمنی و استراحت کافی مقابله می‌کند، زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها در برابر ویروس‌ها بی‌اثر هستند.

علائم عفونت‌های ویروسی و باکتریایی

تشخیص تفاوت این دو عفونت فقط بر اساس علائم می‌تواند دشوار باشد، زیرا بسیاری از نشانه‌ها مشترک هستند. با این حال، الگوهای خاصی وجود دارند که می‌توانند به تمایز کمک کنند. عفونت‌های ویروسی معمولاً علائمی مانند سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، خستگی و درد بدن دارند که به‌تدریج ظاهر شده و معمولاً در عرض یک هفته تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند. در مقابل، عفونت‌های باکتریایی ممکن است با علائمی شدیدتر، ناگهانی‌تر و پایدارتر همراه باشند.

تشخیص ویروسی یا باکتریایی بودن عفونت

پزشکان معمولاً با توجه به معاینه فیزیکی سابقه پزشکی و علائم موجود، نوع عفونت را تشخیص می‌دهند. اما گاهی اوقات علائم به تنهایی برای تشخیص دقیق کافی نیست و نیاز به انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش خون، کشت نمونه، یا تست‌های سریع ویروسی وجود دارد.

روش درمان

روش درمان عفونت‌ها بسته به منشأ آن‌ها متفاوت است. عفونت‌های ویروسی معمولاً نیازی به داروهای خاص ندارند و با استراحت کافی، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب و استفاده از داروهای بدون نسخه برای کاهش علائم قابل مدیریت هستند. از سوی دیگر، عفونت‌های باکتریایی در بسیاری از موارد نیاز به تجویز آنتی‌بیوتیک دارند. نکته مهم این است که مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک برای عفونت‌های ویروسی نه‌تنها بی‌فایده است، بلکه می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود؛ پدیده‌ای نگران‌کننده در سلامت عمومی جهان.

چگونه از خود در برابر عفونت‌ها محافظت کنیم؟

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. رعایت برخی نکات ساده بهداشتی می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از عفونت‌های ویروسی و باکتریایی را به‌طور چشمگیری کاهش دهد:

شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب و صابون، به‌ویژه قبل از غذا خوردن و پس از بازگشت از مکان‌های عمومی.

خودداری از لمس صورت با دست‌های آلوده.

پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار و در صورت بیمار بودن، در خانه ماندن برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران.

رعایت بهداشت فردی، از جمله استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه و شست‌وشوی مرتب وسایل شخصی.

رعایت اصول ایمنی غذایی، از جمله پخت کامل غذاها، نگهداری مناسب مواد غذایی و شست‌وشوی میوه و سبزی.

توجه ویژه در فصل شیوع آنفلوانزا و ویروسی از توصیه‌های نهادهای بهداشتی.

تفاوت میان عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در ظاهر ممکن است چندان آشکار نباشد، اما در ساختار میکروبی، نحوه انتقال، علائم، روش درمان و پیامدهای آن‌ها تفاوت‌های جدی وجود دارد. تشخیص دقیق نوع عفونت نقش مهمی در انتخاب روش درمانی مناسب دارد. آگاهی عمومی درباره این تفاوت‌ها و رعایت اصول بهداشتی می‌تواند گامی مؤثر در جلوگیری از شیوع بیماری‌ها و کاهش مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها باشد.

با این تکنیک‌ها به آرامش روان برسید

یک روانشناس بالیتی گفت: اگر فردی در شرایط خاص قادر به رفتن سر کار نیست، می‌تواند با مطالعه کتاب‌های مورد علاقه خود را مشغول نگه دارد و تمرکزش تنها روی اخبار اضطراب‌آور نباشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هادی زرافشان روانشناس بالیتی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در رابطه با مدیریت بحران افراد در شرایط بحرانی و دور ماندن از اخبار منفی توضیحاتی داد و گفت: تمایل انسان به جستجوی اطلاعات به‌ویژه در زمان وقوع حوادث ناگوار، واکنشی ذاتی و طبیعی است.

وی ادامه داد: این میل از احساس ناامنی و نگرانی نسبت به آینده ناشی می‌شود. افراد نگرانند که این اتفاقات تلخ تا چه زمانی ادامه دارد یا چه تأثیری بر خود یا عزیزان‌شان خواهد گذاشت. این میل را نمی‌توان به صفر رساند، انسان ناخودآگاه به‌دنبال جریان‌های خبری می‌گردد.

این روانشناس بالیتی مطرح کرد: در سال‌های اخیر، همچون دوران همه‌گیری کرونا، یکی از چالش‌های اصلی، گردش گسترده اطلاعات نادرست در فضای مجازی بوده است. بسیاری از محتواهایی که به‌سرعت دست به دست می‌شوند، لزوماً صحت ندارند. بنابراین، ضروری است که افراد اخبار را تنها از منابع معتبر و رسمی پیگیری کنند و برای اطمینان، اطلاعات را از چند منبع موثق بررسی کنند.

زرافشان اذعان کرد: برای آنکه بتوانیم کمتر به‌سمت فضای پرتنش مجازی کشیده شویم، راهکارهایی ساده اما مؤثر وجود دارد. مهم‌ترین آن، حفظ روال عادی زندگی است. حتی در شرایطی که حادثه‌ای در خانه، محل کار یا برای اطرافیان رخ داده، ادامه فعالیت‌های روزمره می‌تواند تا حد زیادی از تمرکز افراطی بر اخبار منفی، جلوگیری کند.

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: به‌عنوان نمونه، اگر فردی به‌دلیل شرایط خاص قادر به رفتن سر کار نیست، می‌تواند بخشی از زمان خود را به مطالعه کتاب‌های مورد علاقه یا انجام فعالیت‌های بدنی در منزل اختصاص دهد. این جایگزین‌ها باعث می‌شوند فرد همچنان مشغول بماند و تمرکزش تنها روی اخبار اضطراب‌آور نباشد.

وی اظهار داشت: در این میان، باید به نقش افرادی که با دامن زدن به اخبار و تکرار مداوم رویدادها، ناخواسته به اضطراب جمعی دامن می‌زنند نیز توجه داشت. بسیاری از این افراد صرفاً در پوتلیک‌اند تا هیجان و نگرانی خود را تخلیه کنند و عمدی در کارشان نیست. در چنین موقعی، می‌توان با شنیدن صحبت‌هایشان، با تشویق آنان به گفتگو درباره موضوعات دیگر، فضا را از تنش دور کرد.

این روانشناس بالیتی تصریح کرد: گفتگو، اگرچه ضروری است، اما لزوماً نباید حول محور حادثه بچرخد. تغییر موضوع گفتگو به مسائل متنوع می‌تواند به کاهش بار روانی کمک کند. به‌ویژه، زنان که نسبت به مردان بیشتر تمایل به صحبت درباره احساسات دارند، نیاز دارند احساسات خود را بروز دهند. در مقابل، مردان معمولاً کمتر از این روش بهره می‌گیرند.

زرافشان در پایان خاطر نشان کرد: اشتراک‌گذاری احساسات و گفتگو در فضایی همدلانه، تا حدی می‌تواند در تخلیه هیجانات مفید باشد، اما از نقطه‌ای به بعد، ممکن است نتیجه معکوس داشته و حال فرد را بدتر کند. بنابراین، ضروری است که هر فرد تعادل روانی خود را با مشغولیت‌های سالم، انتخاب متناسب معتبر خبری، و تعامل متعادل با دیگران حفظ کند.

تازه های سلامت

یافته‌های جدید درباره فواید زردچوبه

زردچوبه در اشکال مختلف از چای و اسموتی گرفته تا کپسول و آدلیس در بسیاری از کشورها عرضه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتیگول، همه ادعاها درباره فواید زردچوبه به یک اندازه معتبر نیستند و گرچه مطالعات بالینی بسیاری در سراسر جهان به بررسی فواید درمانی و دارویی آن پرداخته‌اند، درباره میزان اعتبار این آثار همچنان پرسش‌هایی بی‌پاسخ مانده‌اند.

در اینجا است که مطالعات بزرگ‌مقیاس و با طراحی دقیق نقش مهمی ایفا می‌کنند و به تفکیک آثار اثبات‌شده زردچوبه از آن دسته آثاری که به بررسی بیشتر نیاز دارند، کمک می‌کنند. این ادویه زردرنگ و درخشان که در بسیاری از آشپزخانه‌های جهان یافت می‌شود، امروزه از یک چاشنی ساده فراتر رفته و طی چند دهه اخیر، شهرت آن به‌عنوان یک داروی طبیعی به‌میزان چشمگیری افزایش یافته است. دلیل اصلی این محبوبیت هم وجود مادهای قوی به نام کورکومین در زردچوبه است که به نظر می‌رسد متشا بسیاری از فواید آن برای سلامتی باشد. متخصصان در یک مطالعه تازه، ایمنی و اثربخشی مصرف خوراکی کورکومین را بر ارتقای سلامت انسان بررسی و آن را با داروهای دیگر مقایسه کردند تا از توان درمانی بالقوه آن شناخت بهتری به دست آورند. این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کورکومین می‌تواند نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی سی (CRP) و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-α) را کاهش دهد. این فواید به‌ویژه در بزرگسالانی که به بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و ستدرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا بودند، مشاهده شد و سطح برخی آنتی‌اکسیدان‌های بدن این افراد را بهبود بخشید. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که کورکومین، ترکیب فعال زردچوبه، ممکن است در کمک به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و ستدرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی ایفا کند. این تحقیق در کنار تحقیق برخی فواید شناخته‌شده به چند فایده بالقوه، کمتر شناخته‌شده هم اشاره کرد، از جمله:

کنترل فشار خون

کاهش میانگین دو میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و کمتر از یک میلی‌متر جیوه در دیاستولیک. البته در افراد با بیماری‌های کبدی تأثیر خاصی دیده نشد.

بهبود چربی خون

کاهش کلسترول کل، تری‌گلیسرید و کلسترول بد (ال‌دی‌ال)، همراه با افزایش اندک کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال). البته در بیماران مبتلا به دیابت این اثر برای ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال چندان محسوس نبود.

سلامتی مغز

کورکومین ممکن است به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در برخی افراد کمک کند. همچنین باعث بهبود سطح پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق‌شده از مغز (BDNF) شود که برای سلامتی مغز حیاتی است. در مامتدان، مصرف کورکومین با بهبود عملکرد شناختی همراه بود. هرچند در کاهش افسردگی در این گروه، تأثیر معناداری دیده نشد. با این حال، یافته‌ها متناقض هستند. برای نمونه، در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، نتیجتاً بهبودی دیده نشد، بلکه در برخی موارد عملکرد شناختی آن‌ها هنگام مصرف کورکومین بدتر نیز شد.

کاهش درد قاعدگی

کورکومین می‌تواند شدت درد قاعدگی و علائم ستدرم پیش از قاعدگی را هم در زمینه دردهای جسمی و هم نوسان‌های خلقی، کاهش دهد. با وجود این فواید، برخی مطالعات عوارض گوارشی خفیف مانند نفخ، تهوع، دل درد، اسهال و یبوست را هم گزارش کرده‌اند اما در این مطالعه عوارض جدی مشاهده نشد. نتایج این بررسی در نشریه مرزهای داروشناسی (Frontiers in Pharmacology) منتشر شد.