

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

پیش از فریاد بلند...

ترافیک است. چند ساعتی است پشت ترافیک مانده‌اید. سر گیجه دارید. سرعت اینترنت پایین است. نتوانسته‌اید کارهای خود را به موقع انجام دهید. از حرفی دلخور شده‌اید، اما سکوت کرده‌اید. امانی‌توانید مسأله را فراموش کنید. حالا به شدت خشمگین هستید. احتمالاً اولین نفری که به شما سلام کند، خشم خود را روی سر او خالی خواهید کرد! اما برای تخلیه مناسب و کافی خشم، راهکارهای بهتری وجود دارد که با آنها آشنای می‌شویم.

نخستین گام برای تخلیه درست و کامل خشم، شناسایی خاستگاه یا دلیل آن است. به این دلیل که دلیل خشم می‌تواند تجربه احساسات ناخوشایندی مانند غم، ترس، تنفر، احساسات بیان نشده، ناتوانی و... حتی دل‌تنگی باشد. ممکن است فرد خشمگین، به جای بیان درست و به موقع هریک از این احساسات، خشم را جایگزین کند. بنابراین یافتن علت خشم بسیار مهم است.

بدانید کجاست

با کمک گرفتن از درمانگر (اگر به شدت و بدون کنترل و مکرر خشمگین می‌شوید) یا با آگاهی از شرایط خود، به خودآگاهی هیجانی رسیده و تشخیص دهیم و در یک موقعیت خشمگین کننده قرار داریم. خودآگاهی هیجانی کمک می‌کند تا ماریشه خشم را بشناسیم.

با خود آگاهی چه کار کنیم؟

پس از رسیدن به خودآگاهی هیجانی، دوروش برای کنترل خشم وجود دارد: ۱- گفت‌وگوی درونی: با خودتان حرف بزنید! با این جمله‌ها که: من می‌دانم که خشمگین هستم. اما آن را کنترل می‌کنم. می‌دانم خشمگین هستم و بهترین روش را برای تخلیه آن انتخاب می‌کنم.

۲- علت را بشناسیم: محرک‌های بیرونی دلیل اصلی احساس عصبانیت است. معمولاً هجوم این احساسات به قدری سریع است که به آن خودآیند منفی می‌گویند. اگر مهارت کنترل خشم را داشته باشید، می‌توانید به سرعت در مرحله را طی کنید: نخست اینکه بدانیم چه احساس و هیجانی داریم. دوم اینکه از هر عامل محرک که احساسات خشم ما را افزایش می‌دهد، فاصله بگیریم.

خشم را پیش‌بینی کنیم

درست است که نمی‌توانیم عوامل محرک ایجاد خشم را کاملاً کنترل کنید، اما هر چه‌قدر مهارت ما بیشتر شود، به همان نسبت می‌توانیم موقعیتهایی که باعث خشم می‌شوند را شناسایی کرده و آنها را مدیریت کرده و یساز خود دور کنیم. از این موارد می‌توان به اشخاص، صحبت‌ها، موقعیت‌ها، افکار و... اشاره کرد.

از مکان و زمان پرت شوید

بی‌احترامی است اگر به کسی که در حال حرف زدن یا انجام کاری است، توجه نکنید. اما گاهی لازم است حواس خودمان را پرت کنیم. این در شرایطی است که صحبت‌ها یا رفتار فرد یا افراد باعث خشم می‌شود. بنابراین در این شرایط حواس خودتان را از شخص مورد نظر پرت کنیم.



چرا باید شیرهای گیاهی را به سبد غذایی روزانه خانواده اضافه کرد؟

شیره جان گیاهان برای سلامتی شما

اولین نوشیدنی‌ای که هر روز صبح مصرف می‌کنید چیست؟ چای؟ شیر؟ شیر همراه با انواع طعم‌دهنده‌ها مانند قهوه، نسکافه و مانند آن؟ دمنوش؟ گزینۀ‌های مختلفی برای شروع روز وجود دارد اما کم پیش می‌آید که یکی از انواع شیرهای گیاهی، در سبد غذایی خانواده قرار داشته و میل به مصرف آن وجود داشته باشد. یکی از دلایل عمده آن، ناسازگاری ذائقه مردم با این خوراکی‌ها و دیگری هزینه بالای شیرهای گیاهی به نسبت مقدار آنهاست. اما شیرهای گیاهی، به دلایل مختلف می‌توانند جایگزین خوبی برای شیر تهیه شده از منابع حیوانی باشند. با انواع شیرهای تهیه شده از منابع گیاهی و ارزش غذایی هر کدام آشنا می‌شویم. این شیرها به‌ویژه برای افرادی که با شیرهای حیوانی حساسیت دارند، گزینه بسیار خوبی هستند.

گزارش

هیچ شیری هنوز نتوانسته به جایگاه شیر گاو دست پیدا کند! اما به همان میزان هم، هستند کسانی که نمی‌توانند از شیر گاو استفاده کنند؛ همان افرادی که به شیر حساسیت داشته و حتی گاهی بدون لاکتوز آن هم برای آنها قابل تحمل نیست. به همین دلیل صنعت غذا، از سال‌ها پیش دست به استخراج «شیر» یا بهتر بگوییم «عصاره» خوراکی‌هایی زده است که تصور تهیه شیر از آنها دور از ذهن است. سویا، قدیمی‌ترین آنهاست و در جایگاه بعدی عصاره یا شیر بادام، فندق، جوی دوسر، برنج و نخود ایستاده‌اند. برای استخراج شیر یا عصاره این گیاهان، مقدار مشخصی از این دانه‌ها خرد و سپس پرس شده و عصاره آنها استخراج می‌شود. ارزش غذایی عصاره تهیه شده از این دانه‌ها بالاست.

هر جرعه، یک دنیا سلامت

ارزش غذایی شیر استخراج شده از دانه‌های گیاهی را می‌توان در این موارد خلاصه کرد:

- شیرهای گیاهی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند
- اغلب شیرهای گیاهی چربی بسیار پایینی دارند
- میزان کلسترول اغلب شیرهای گیاهی صفر است
- مخلوطی از چربی تک و چندغیراشباعی بوده و از این نظر نوشیدنی بسیار مغذی‌ای هستند
- شیرهای گیاهی برای افرادی که سیستم گوارشی ضعیفی داشته و هضم و جذب غذاها در آنها به‌کندی انجام می‌شود، مناسب است.

برای همه افراد مفید است؟

این سؤال مهمی است؛ اینکه شیرهای گیاهی برای همه

افراد مفید است؟ پاسخ مثبت است؛ اما با این ملاحظه که بعضی از شیرهای گیاهی ممکن است حاوی شکر افزوده باشند. بنابراین اگر دچار دیابت هستید- به شکل ویژه- و اگر دچار مشکلی نبوده‌امانی‌خواهید قند اضافه مصرف کنید؛ بر حسب اطلاعات مواد غذایی نوشته شده روی پاکت شیر را بخوانید. البته در موارد بسیاری، شکر نیز اضافه نشده و شیر کاملاً سالم بوده و ارزش غذایی بالایی نیز دارد. شیر گاو حاوی کلسیم، پروتئین، پتاسیم و ویتامین‌های خانواده (B) است. در مواردی نیز با ویتامین (A) و (D) نیز غنی شده است. (البته ویتامین D۸ در شیرها کامل گاو وجود دارد). شیرهای گیاهی حاوی منابع غذایی مفید گیاهی بوده و با بعضی ترکیب‌های مفید نیز غنی‌سازی می‌شوند. برای مثال بعضی از انواع شیرهای گیاهی حاوی پتاسیم یا ویتامین (D) نیستند. بنابراین می‌توان با مصرف شیر حیوانی، بسیاری از ترکیب‌های مفید را به خوبی دریافت کرد.

ساختارها را بشناسیم

ساختار شیر گیاهی با حیوانی متفاوت است، اما این به این معنا نیست که شیرهای گیاهی، کیفیت پایین‌تری دارند. هر نوع شیر گیاهی نسبت به نوع دیگر و نسبت به شیرهای تهیه شده از منابع حیوانی، تفاوت‌ها یا بهتر بگوییم، ویژگی‌هایی دارد.

۱- **شیر بادام:** شیر بادام، رایج‌ترین شیر استخراج شده از آجیل‌ها است. هر فنجان شیر بادام، ۳۷ کیلوکالری انرژی دارد (یک چهارم میزان انرژی شیر کامل گاو) میزان چربی اشباع شیر بادام، ۹۶ درصد کمتر از شیر گاو است. اما میزان پروتئین شیر بادام بسیار کم بوده و معادل یک گرم است (میزان پروتئین شیر کامل گاو، هشت گرم

است) هر فنجان شیر بادام حاوی ۳/۵ گرم کرپروتئین است. همین مقدار شیر بادام می‌تواند تأمین‌کننده ۲۴ درصد از میزان نیاز روزانه به کلسیم، ۱۸ درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین (D) و ۱۱۰ درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین (E) را تأمین کند.

نکته: اگر به آجیل‌ها حساسیت دارید، پیش از مصرف شیر بادام، حساسیت به شیر بادام را بررسی کنید.

۲- **شیر جوی دوسر:** هر فنجان شیر استخراج شده از جوی دوسر حاوی مقدار کمی چربی اشباع (نیم گرم) و میزان کالری کمتری نسبت به شیر کامل گاو است (۱۲۰ کیلوکالری برای شیر جوی دوسر و ۱۴۶ کیلوکالری برای شیر کامل گاو) همین مقدار شیر حاوی سه گرم پروتئین، و هفت گرم هیدرات کربن افزوده شده است. (شیر جوی دوسر سفید اولیه، هیدرات کربن افزودنی ندارد) میزان فیبر شیر جوی دوسر بالا بوده و حدود دو گرم است. فیبر یکی از ترکیب‌های مهم برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تنظیم قند خون و کنترل وزن است.

۳- **شیر سویا:** از نظر ساختاری، شیر تهیه شده از دانه سویا، نزدیک‌ترین به ساختار شیر گاو است. به این دلیل که مانند شیر گاو حاوی ویتامین (D)، (A)، و کلسیم است. هر فنجان شیر سویا حاوی شش گرم پروتئین، ۱۰۵ کیلوکالری انرژی و ۸۹ درصد چربی اشباع کمتر نسبت به شیر گاو است. از سوی دیگر شیر سویا منبع خوب پتاسیم است.

۴- **شیر نارگیل:** نخستین ویژگی شیر نارگیل - که در انواع دیگر شیر گیاهی تقریباً وجود ندارد - شیرینی طبیعی آن است. میزان کالری هر فنجان آن، برابر با نصف کالری شیر کامل گاو است؛ اما میزان پروتئین آن پایین است (نیم گرم در هر فنجان) چربی اشباع

آن بالا بوده و معادل پنج گرم به ازای هر فنجان است. مصرف شیر نارگیل می‌تواند میزان کلسترول بد (LDL) را افزایش دهد. بنابراین باید در مصرف آن جانب احتیاط را رعایت کرد.

۵- **شیر نخود:** این شیر به «شیر پروتئین گیاهی» معروف است. این شیر از نخود زرد خرد شده تهیه می‌شود. میزان پروتئین شیر نخود بسیار بالا بوده و برابر با هشت گرم به ازای هر فنجان است. میزان چربی اشباع شیر نخود پایین است. ساختار این شیر کرمی بوده و از نظر شکل ظاهری و پروتئین، تقریباً شبیه به شیر گاو است.

۶- **شیر برنج:** از برنج قهوه‌ای برای استخراج شیر برنج، استفاده می‌کنند. میزان کالری هر فنجان شیر برنج، برابر با ۱۱۵ کیلوکالری است. میزان پروتئین آن بسیار پایین بوده و معادل ۰.۷ درصد به ازای هر فنجان است. شیر برنج هیچگونه چربی اشباعی ندارد. هیدرات کربن این شیر به سرعت هضم و جذب شده و به گلوکز تبدیل می‌شود. بنابراین باعث افزایش میزان قند خون و ترشح انسولین می‌شود. بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت مفید نیست.

۷- **شیر فندق:** این نوع شیر، تقریباً تازه وارد است. تمزه شیرین و طعم ملائم آن، شیر فندق را به شیری محبوب در بین شیر آجیل‌ها تبدیل کرده است. هر ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر فندق حاوی ۲۹ کیلوکالری انرژی، ۱.۶ گرم چربی، سه گرم هیدرات کربن و سه گرم قند است. شیر فندق حاوی کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، ویتامین‌های خانواده (B) و ویتامین (E) است. فیبر موجود در شیر فندق نیز بالا بوده و از این نظر برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

با غذا و مکمل قوی شوید

از همان ابتدای همه‌گیری، یکی از توصیه‌های جدی برای جلوگیری از ابتلا، تغذیه مناسب است. مصرف انواع میوه و سبزی تازه، مواد غذایی حاوی پروتئین گیاهی و حیوانی (نوع سالم مانند مرغ، غذاهای دریایی و...)، دمنوش‌ها و مصرف مکمل‌های ویتامین (D)، (E) و (B) است. از سوی دیگر سعی کنید استرس و اضطراب را از خود دور کنید؛ چرا که باعث افت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

نشانه‌ها را نشانه برویم

قدرت سرایت ویروس A- میکرون بالاست؛ بنابراین ممکن است با وجود رعایت همه نکته‌های ایمنی، با این ویروس آلوده شوید. نشانه‌های ابتلا شبیه به سرماخوردگی است. از سوی دیگر اگر چه سرعت و آمار ابتلا بالاست، اما آمار بستری در بیمارستان بسیار پایین است. احساس خستگی زیاد، بدن درد و سردرد خفیف، گرفتگی صدا، گلودرد و در مواردی- به احتمال

راهکارهای مراقبت از خود در برابر سویه‌های جدید کرونا چیست؟

هنوز هم فاصله اجتماعی مهم است

هر دم از این باغ بری می‌رسد! جریان سویه‌های متنوع «A- میکرون» است. تا کمی آرامش برقرار شد؛ کرونا رنگ عوض کرد و چهره جدید خودش را ابتدا در آفریقا رونمایی کرد. تا لحظه تنظیم این مطلب، آمار ابتلا به کرونا در کشور ما هنوز بالا نیست و امیدواریم که به همین متوال هم باقی بماند. بینیم آمیکرون چه نشانه‌هایی دارد و باید چه نکته‌هایی را برای جلوگیری از ابتلا به آن رعایت کنیم.

گزارش

ویروس کرونا توسط پروتئینی به نام «اسپایک» وارد سلول‌های بدن شده و باعث ابتلا به بیماری کرونا می‌شود. در سویه جدید ویروس کرونا یعنی آمیکرون، ۳۰ نوع تغییر در ساختار پروتئین اسپایک ایجاد شده است. این ویروس، نسبت به نوع دلتا، دو برابر جهش داشته و جهش ایجاد شده باعث اختلال در شناسایی ویروس توسط سیستم ایمنی بدن و در نتیجه ابتلا به کرونا شده است.

سهادادمند

روزنامه‌نگار

کم- از دست دادن حس بویایی و چشایی از نشانه‌های ابتلا به این بیماری است.

فاصله گذاری هنوز مهم است

بسیاری از کشورهای اروپایی، کانادا و ایالات متحده در قرنطینه کامل رفته‌اند. این در حالی است که سال نوی میلادی را نیز پشت سر گذاشتند. دلیل بازگشت قرنطینه، ضرورت و اهمیت فاصله گذاری اجتماعی برای جلوگیری از ابتلا است. استفاده از ماسک و الکل هم که دیگر در دستور کار زندگی همه ما قرار گرفته است. بنابراین علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی از ماسک- دو عدد یا یک عدد ماسک N۹۵- استفاده کنید. دست و صورت را شسته و از الکل برای تمیز کردن نقاط احتمالی وجود ویروس کمک بگیرید. حضور در مکان‌های عمومی را به حداقل رسانده و سعی کنید برای تفریح و گردش، مکان‌های غیرسرویشیده را انتخاب کنید. در واقع مکان‌های خلوت و وجود جریان هوا از مکان‌های امن محسوب می‌شوند.