



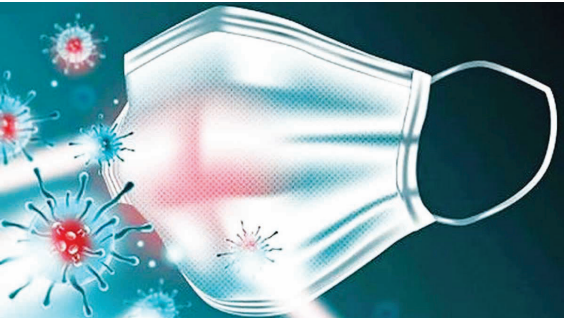
تاریخ
۱۸
اسفند
۱۳۹۹
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

وقت مانند مد دریا برای کسی منتظر نمی‌ماند

انگلیسی

ابرایانه ژاپنی تأثیر‌گذاری دو ماسک در مقابله با کرونا را رد کرد



شبیهِ سازی انجام شده توسط یک ابررایانه ژاپنی در مؤسسه تحقیقاتی ریکن و با همکاری دانشگاه کوبه نشان می‌دهد استفاده از دو ماسک برای مقابله با ویروس کرونا چندان مؤثر نیست. به گزارش فارس، در شبیه سازی انجام شده با ابررایانه ژاپنی استفاده از ترکیب‌های متنوع ماسک‌ها برای مقابله با ویروس کرونا بررسی شد تا مشخص شود چه نوع ترکیبی به مقابله با نفوذ ویروس کرونا کمک می‌کند.

به گزارش ژاپن تایمز، بر اساس بررسی یادشده استفاده از دو ماسک برای پوشاندن صورت تقریباً همان اثری را دارد که استفاده از یک

با تغییرات کوچک در رژیم غذایی از حمله قلبی پیشگیری کنید



خوبی است زیرا گوجه فرنگی منبع غنی از آنتی‌اکسیدانی به نام لیکوپن است. ده‌ها مطالعه نشان داده‌اند که بین مصرف منظم گوجه فرنگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، آسیب‌های پوستی و برخی سرطان‌ها رابطه مستقیم وجود دارد.

بادام:اضافه کردن بادام به رژیم غذایی منجر به کاهش سطوح کلسترول آل دی آل یا کلسترول بد می‌شود و از تشکیل پلاک در عروق و خطر ابتلا به حمله قلبی تا حد بسیار زیادی جلوگیری می‌کند. مطالعات بالینی نشان می‌دهد که مصرف بادام همچنین خطر ابتلا به مقاومت به انسولین و دیابت را نیز کاهش می‌دهد و منجر به بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. علاوه بر این، مصرف بادام راهی برای کاهش وزن است. در یک مطالعه نشان داده شد که اضافه کردن ۸۴ گرم یا حدود سه اونس بادام روزانه به رژیم غذایی، منجر به کاهش ۱۴ درصدی دور کمر می‌شود و از چاقی شکمی نیز می‌کاهد. بین مصرف بادام و کاهش التهاب بدن نیز رابطه مستقیم وجود دارد.

پسته: اضافه کردن این آجیل به رژیم غذایی دارای مزایای بالقوه برای قلب است. در افراد مبتلا به دیابت، مصرف پسته باعث کاهش کلسترول تام و کلسترول آل دی آل یعنی دو فاکتور خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ گرم پسته با بهبود سرعت پاسخ قلب به استرس، کاهش فشارخون و بهبود عملکرد قلب می‌شود.

شکلات تیره: افراد مبتلا به کلسترول تام بالا یا خطر افزایش آل دی آل یا لیپوپروتئین با چگالی کم مواجه هستند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به ویژه آترواسکلروز و حمله قلبی کرونر در آنها بیشتر است. فلاوانول موجود در شکلات تیره منجر به کاهش جذب کلسترول در مسیر دستگاه گوارش و همچنین سنتز کلسترول آل دی آل می‌شود. مصرف این شکلات با افزایش لیپوپروتئین با چگالی بالا یا اچ دی آل نیز در ارتباط است؛ یعنی کلسترولی که منجر به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی می‌شود.

چند فایده بی‌نظیر ویتامین A



ویتامین A به عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند

ویتامین A برای رشد، نگهداری و تقویت اپیتلیوم و بافت‌های مخاطی که اکثر اعضای بدن ما را پوشانده است منجر می‌شود. این بافت‌ها اولین خط دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا هستند و قسمت اصلی پاسخ ایمنی ذاتی بدن در برابر عفونت هستند.

ویتامین A همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. آنتی‌اکسیدان‌ها در فرآیندی که تحت عنوان استرس اکسیداتیو شناخته می‌شود از آسیب سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. آسیب مداوم سلول‌ها در اثر استرس اکسیداتیو می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و کاهش بینایی شود.



بررسی‌های سازمان ملل متحد نشان می‌دهد که سالانه ۱۷ درصد کل غذای تولید شده در جهان، تبدیل به زباله می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، مردم جهان تقریباً هر سال یک میلیارد تن مواد غذایی را دور می‌ریزند؛ این یعنی ۱۷ درصد کل غذایی که در جهان تولید می‌شود. به‌عبارت دیگر، سالانه معادل ۲۳ میلیون کامیون ۴۰ تنی، مواد غذایی تبدیل به زباله می‌شود.

بر اساس جدیدترین گزارش سازمان ملل متحد، سال ۲۰۱۹ حدود ۹۳۱ میلیون تن پسماند غذا در جهان تولید شد که ۶۱ درصد آن مربوط به خانه‌ها، ۲۶ درصد رستوران‌ها و ۱۳ درصد فروشگاه‌های مواد غذایی بوده است. در کل، ۱۱ درصد مواد غذایی که به مردم فروخته می‌شود سر از زباله‌های خانگی در می‌آورند. این میزان در رستوران‌ها ۵ درصد و در فروشگاه‌های مواد غذایی ۲ درصد است. بخشی از مواد غذایی نیز در مزارع و زنجیره تولید از بین می‌روند، یعنی در کل حدود یک سوم غذاها اصلاً خورده نمی‌شوند.

گزارش اخیر سازمان ملل متحد با عنوان «شاخص پسماند غذایی»، جامع‌ترین ارزیابی‌ای است که تاکنون در این زمینه انجام شده و میزان زباله برآورد شده تقریباً دو برابر ارزیابی قبلی است. سازمان ملل متحد این گزارش را برای حمایت از تلاش‌های جهانی در جهت برآورده شدن هدف توسعه پایدار این سازمان مبنی بر به نصف رساندن پسماندهای خوراکی تا سال ۲۰۳۰ تهیه کرده است.

تولید گازهای گلخانه‌ای

تولید پسماندهای غذایی نه‌تنها تلاش‌ها برای کمک به میلیاردها انسان که با مشکل گرسنگی دست و پنجه نرم می‌کنند یا توانایی داشتن رژیم غذایی سالم را ندارند خشنی می‌کند، بلکه به محیط‌زیست هم آسیب می‌زند. ۱۰ درصد گازهای گلخانه‌ای که از عوامل اصلی بحران آب و هوایی هستند، درنتیجه ضایعات غذایی تولید می‌شوند؛ یعنی رقمی مشابه تأثیر حمل و نقل جاده‌ای.

براساس گزارش سازمان ملل، اگر پسماندهای غذایی را یک کشور درنظر بگیریم، آن کشور بعد از چین و آمریکا، در جایگاه سوم کشورهای تولیدکننده گازهای گلخانه‌ای قرار می‌گیرد. در حقیقت، درخت‌ها قطع می‌شوند، سوخت مصرف می‌شود و محصول در بسته‌بندی قرار می‌گیرد تا غذاهایی تولید شوند که درنهایت بخش قابل توجهی از آنها دور ریخته شود؛

ما در دنیایی سخت و پر از رقابت زندگی می‌کنیم و کسی زنده می‌ماند که قدرتمند است. برای زنده ماندن باید از نظر روحی و جسمی بسیار مطمئن و قوی باشید. برای رشد در زندگی باید آن قدرت، انرژی و اشتیاق لازم را داشته باشید. اگر شما همیشه احساس بی حالی، خستگی و تبلی می‌کنید، در این صورت ممکن است نتوانید در محل کار خود، تحصیل و یا در هر کار دیگری تمرکز داشته و رقابت کنید. شما باید نیروی محرک خاصی داشته باشید که شما را به سمت جلو سوق دهد در غیر این صورت زندگی شما بی‌معنی خواهد شد. برای برخی تبلی فقط بخشی از طبیعت آن‌هاست، اما مواردی وجود دارد که گاهی به دلیل برخی از عوارض سلامتی و مشکلات روحی، دچار خستگی، بی‌حالی و تبلی شدید می‌شوید، اما نگران نباشید برای تبلی و خستگی نیز مانند سایر مشکلات راهکارهای درمانی بسیاری وجود دارد که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره شده است.

دلایل و علائم شایع خستگی و تبلی

همه ما فردی را دوست داریم که سرزنده، شوخ طبع و پرانرژی است و اگر کسی بیش از حد تبیل باشد، به نظر ما واقعا کسل کننده است؛ اما همانطور که گفته شد علاوه بر این عوامل دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند منجر به خستگی، بی‌حالی و تبلی شوند، این عوامل شامل اضطراب و افسردگی، استرس، حجم کار و فعالیت بدنی بیش از حد، دزدگی، آفتل‌آزآ، ویروس شکمی، اضافه وزن، کمبود آب بدن، مسمومیت با مونوکسید، پرکاری تیروئید، تب، هیدورسفالی (تورم مغز)، نارسایی کلیه، مننژیت، تغذیه ضعیف، اختلالات خواب، آسیب تروماتیک مغز و سکنه می‌شود که شما باید روی آن‌ها کار کنید و وضعیت خود را بهبود بخشید، اما چگونه می‌توانید متوجه شوید که در یک حالت جدی احساس بی‌حالی و تبلی قرار داشته و واقعا نیاز به خلاص شدن از آن دارید؟ برخی از علائم رایج در این زمینه نوسانات خلقی بیش از حد، کاهش توانایی اندیشیدن و استفاده صحیح از مغز، کمبود انرژی، سستی، عدم اشتیاق در هر کاری است. احساس عدم تمایل به انجام کاری به معنای واقعی کلمه مانند نداشتن هدف مناسب در زندگی بوده و تقریباً برابر با از دست دادن نبرد زندگی است.

بهترین راهکارها برای خلاص شدن از شر خستگی، بی حالی و تبلی تنها با ایجاد چند تغییر ساده در سبک زندگی روزمره می‌توان تأثیرات زیادی بر سلامتی خود ایجاد کرد. این تغییرات می‌تواند شامل زود بیدار

می‌شوند. از سوی دیگر مواد غذایی فاسدی که در زمین‌های امحای زباله رها می‌شوند در مقایسه با دیگر پسماندها، گازهای گلخانه‌ای بیشتری تولید می‌کنند.

محققان می‌گویند کاهش دورریز غذا یکی از آسان‌ترین راهکارها برای انسان‌ها در جهت حفظ محیط زیست است، اما آن‌طور که باید از این ظرفیت استفاده نشده است. با اتخاذ این رویکرد، نه‌تنها از اسراف منابع غذایی جلوگیری می‌شود، بلکه منابع طبیعی و مالی نیز هدر نمی‌رود.

به اعتقاد برخی کارشناسان، مهم این است که دورریزهای غذا سر از زمین‌های امحای زباله دریاورند. حتی اگر برخی از این پسماندها برای انسان قابل استفاده نیستند، می‌توان از شیوه‌های دیگری برای امحای آنها مانند تبدیل به کود یا غذای حیوانات استفاده کرد تا آسیب کمتری به محیط زیست وارد شود.

تشابه کشورهای ثروتمند و فقیر

تا سال‌ها کارشناسان فکر می‌کردند که تولید پسماند غذایی، بیشتر مشکل کشورهای ثروتمند است، اما گزارش اخیر سازمان ملل متحد نشان می‌دهد که برخلاف انتظار، الگوی تولید این پسماندها در همه کشورها، چه فقیر و چه ثروتمند مشابه است. هرچند اطلاعات کشورهای خیلی فقیر کمتر در دسترس است.

محققان معتقدند که هیچ‌کس مواد غذایی را با نیت دور انداختن نمی‌خرد. از سوی دیگر، میزانی از غذا که روزانه دور ریخته می‌شود، ممکن است به‌نظر ناچیز و بی‌اهمیت برسد، بنابراین ارتقای آگاهی مردم در این‌باره از جمله جمع‌آوری زباله‌ها به‌صورت تفکیک شده از سوی شهرداری‌ها کلید اصلی حل مشکل است. اقدام دولت‌ها ضروری است، اما مشارکت مردم نیز مهم است. آنها می‌توانند با کارهایی مانند تخمین میزان غذای مورد نیاز، کنترل پخچال و موجودی خانه قبل از خرید و افزایش مهارت‌های پخت و پز با مواد اولیه موجود، به کاهش تولید پسماند کمک کنند. انتظار می‌رود که شیوع کرونا در یک سال گذشته تا حدودی به ایجاد این عادت کمک کرده باشد. برای مثال، افزایش زمان برنامه‌ریزی و پخت و پز در خانه در طول قرنطینه در انگلیس، میزان پسماندهای خوراکی را تا ۲۰ درصد کاهش داد.

آمار ضایعات غذایی در کشورها

گزارش سازمان ملل متحد حاکی است؛ زباله‌هایی که فقط در خانه‌ها دور ریخته می‌شوند به‌طور متوسط سالانه ۷۴ کیلوگرم به ازای هر نفر در جهان است. این سرانه در ایران ۷۱ کیلوگرم است. خانواده‌ها در افغانستان ۸۲، پاکستان ۷۴، عراق ۱۲۰، ترکیه ۹۳ و امارات ۹۵ کیلوگرم پسماند غذایی به ازای هر نفر تولید می‌کنند. این میزان در روسیه ۳۳، انگلیس ۸۷، آلمان ۷۵، فرانسه ۸۵، استرالیا ۱۰۲، چین ۶۴ و آمریکا ۵۹ کیلوگرم برآورد شده است.

در انگلیس، زباله‌های خوراکی معادل حدود ۸ وعده غذایی هر خانوار در هفته است. این کشور یکی از معدود کشورهای موفق در زمینه کاهش تولید این پسماندهاست و پسماندهای غذایی خانگی از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ به حدود یک سوم کاهش پیدا کرده است.

چگونه از شر خستگی، تبلی و بی‌حالی خلاص شویم؟



شدن از خواب، به موقع خوابیدن و کنار گذاشتن غذاهای ناسالم اساسی باشد.

علت را شناسایی کنید

با توجه به آنچه در بالا ذکر شد، دریافتید که اکثر عوامل مربوط به عوارض سلامتی است. به طور خلاصه احساس بی‌حالی یا تبلی ممکن است نتیجه پرخی از بیماری‌ها باشد. اکنون بسیار مهم است که بدانید چه چیزی دقیقاً در مورد شما ایجاد مشکل می‌کند و این اولین قدمی است که باید بردارید.

اگر این مشکل به مدت ۱-۲ روز با شما باقی بماند، ممکن است به دلیل فشار زیاد کار، اختلال در خواب، تنش بیش از حد و غیره باشد، اما اگر مدت طولانی طول بکشد، نباید زیاد منتظر ماند، با یک دکتر خوب مشورت کنید؛ این ممکن است یک درمان مناسب نباشد، اما یافتن علت دقیق آن در صورت نیاز به مبارزه با این مشکل و ریشه‌یابی آن بسیار حیاتی است.

آب کافی بنوشید

راه حل بعدی برای خلاص شدن از شر خستگی، بی حالی و تبلی نوشیدن آب فراوان است. همانطور که گفته شد کم آبی بدن باعث تبلی فرد می‌شود و بنابراین باید در فواصل منظم و در طول روز آب بنوشید. با مصرف مناسب آب، شارژ شده و انرژی از دست رفته را بازیابی می‌کنید. آب بی‌ضرر است، بنابراین اگر به هر بیماری مبتلا باشید، تأثیری بدی نخواهد داشت.

ورزش منظم داشته باشید

شما ممکن است فکر کنید چطور ورزش به شما کمک می‌کند تا از خستگی خلاص شوید، در حقیقت مطالعات نشان داده است که یوگا در خلاص شدن از افسردگی و افکار منفی بسیار مؤثر است. دلیل اصلی این است که یوگا با ورزش راهی عالی برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی است. به نوعی فرصت این را پیدا می‌کنید که انرژی منفی درون خود را که مدت‌ها شما را بی حال و تبیل می‌کرد، خارج کنید، بنابراین می‌توانید با انجام منظم این ورزش، همیشه خود را با انگیزه نگه دارید، همچنین چاقی یکی از عوامل اصلی خستگی و بی‌حالی است، اگر شما به طور منظم ورزش کنید، می‌توانید با مشکل اضافه وزن مقابله کنید که این امر به عنوان یک نیروی محرک به شما کمک خواهد کرد تا از خستگی و بی‌حالی رها شوید.