گوناگون

۲۵۰ هزار نفر در کشور بیمه بیکاری دریافت می کنند

قائم‌مقام سازمان تامین اجتماعی گفت: ۲۵۰ هزار نفر در ماه مقرری بیمه بیکاری دریافت می کنند که هزینه ماهانه آن ۳۵۰ میلیارد تومان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمدحسن زند درباره شرایط بیمه بیکاری اظهار کرد: یکی از مزایای قوانین جمهوری اسلامی وتامین اجتماعی بیمه بیکاری است و اگر فردی بدون میل و اراده خود بیکار شود و قبل از بیکاری نیز ۶ ماه سابقه پرداخت بیمه داشته باشد می تواند مقرری بیمه بیکاری دریافت کند. وی ادامه داد برای کسانی که متاهل و یا مجرد هستند بر اساس سابقه پرداخت بیمه میزان دریافتی بیمه بیکاری آنها فرق می کند.

زند گفت: اگر ۶ تا ۲۴ ماه سابقه داشته باشد، مقرری بیمه بیکاری برای متاهلین ۱۲ ماه و برای مجردین ۶ ماه خواهد بود. اگر بین ۲۵ تا ۱۲۰ ماه سابقه کار داشته باشد، برای مجردها ۱۲ ماه و برای متاهلین ۱۸ ماه مقرری بیمه بیکاری پرداخت خواهد شد. وی یادآور شد: اگر بین ۱۲۱ ماه تا ۱۸۰ ماه سابقه پرداخت بیمه وجود داشته باشد، مجردین ۱۸ ماه و متاهلین ۲۴ ماه از مقرری بیمه بیکاری می‌توانند استفاده کنند. قائم‌مقام سازمان تامین اجتماعی گفت: اگر ۱۸۱ ماه تا ۲۴۰ ماه و همین طور از ۲۴۱ ماه به بالا سابقه بیمه داشته باشند، به ترتیب مجردین ۲۴ ماه، متاهلین ۳۶ ماه و مجردین ۳۶ ماه و متاهلین تا ۵۰ ماه می‌توانند مقرری بیمه بیکاری دریافت کنند. وی گفت: اگر بعد از سن ۵۵ سالگی بیمه‌شده‌ای بیکار شود و این بیکاری ادامه داشته باشد به بازنشستگی وی می‌رسد و مقرری بیمه بیکاری تبدیل به حقوق بازنشستگی خواهد شد.

قائم‌مقام سازمان تامین اجتماعی اظهار کرد: افراد باید پس از اخراج از اداره خود به ادارات کار مراجعه کنند و اگر شرایط فرد بیکار شده مورد تایید قرار بگیرد، باید به تامین اجتماعی مراجعه کند تا مقرری بیمه بیکاری دریافت کند و در طول مدت بیکاری نیز به موسسات آموزشی برای فراگیری حرفه و فن معرفی خواهد شد و به محض اینکه اولین کار پیشنهاد شود باید سر کار برود و دیگر مقرری بیمه بیکاری نمی‌تواند دریافت کند. وی ادامه داد: ۲۵۰ هزار نفر در ماه مقرری بیمه بیکاری دریافت می کنند که هزینه ماهانه آن ۳۵۰ میلیارد تومان است.

افراد بالای ۴۰ سال مراقب دزد مخفی بینایی خود باشند

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران، نسبت به عوارض بیماری آب سیاه در افراد بالای ۴۰ سال هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زمهر، علی میرزاجانی گفت: افراد بالای ۴۰ سال در معرض ابتلا به بیماری چشمی آب سیاه قرار دارد که می بایست قشار چشم این افراد توسط اپتومتریست یا چشم پزشک مورد سنجش قرار بگیرد. وی با عنوان این مطلب که آب سیاه هیچ علامتی ندارد، افزود: از آب سیاه به عنوان دزد مخفی بینایی نام برده می‌شود، چون بدون هیچ علامتی، تا ۵۰ درصد بینایی قرد را از بین می برد. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: آب سیاه دومین علت نابینایی در جوامع توسعه یافته است که البته قابل پیشگیری است.

میرزاجانی، در ادامه بر ضرورت سنجش بینایی کودکان قبل از ورود به مدرسه تاکید کرد و افزود: کودکان تا سه سالگی و بعد از سه سالگی تا ۶ سالگی، می بایست مورد سنجش بینایی قرار بگیرند. وی گفت: بینایی در سن کودکی بسیار حائز اهمیت است و می بایست توسط اپتومتریست یا چشم پزشک مورد معاینه بینایی قرار بگیرد.

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران، افزود: اگر برای کودک عینک تجویز می شود، حتما باید استفاده شود. چون در غیر این صورت، بینایی آنها دیر زگسالی دچار آسیب خواهد شد.

۵۰ درصد ایرانی ها مشکل ریزش موی سر دارند

امروزه ریزش موی سر مشکل بسیاری از مردم است. تا جایی که در ایران بیش از ۵۰ درصد افراد با مشکل ریزش موی سر مواجه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ریزش زیاد مو باعث هراس و نگرانی فرد می‌شود که همین امر باعث شده برخی از شرکت‌ها از این دغدغه اجتماعی استفاده کرده و با عرضه محصولاتی که صرفا جنبه هراس گریزی دارند، سودهای قابل توجهی را از آن خود کنند. محصولات این شرکت ها با فرمولاسیون های شیمیایی پیچیده و برچسب‌های بسیار جذاب، اندک درمان قطعی ریزش مو ترمیم یافت آسیب دیده سر و یا حتی رویش مجدد مو امید بخش افرادی هستند که از ریزش موی سر رنج می‌برند. اما آیا نتایج حاصل از استفاده محصولاتشان با عناوین تبلیغاتیشان همخوانی دارد.

دکتر کلنک سرپرست یک تیم تحقیقاتی از کشور آلمان، با آزمایش بر روی فرمول‌های گوناگون جهت مقابله با ریزش مو و درمان این معدل نظریه‌ای متفاوت با استفاده از کمپلکس کافئین ارائه داده است. وی می گوید: کافئین یک ماده بسیار فعال و محرک است و همانطور که باعث بهبود عملکرد و توان افراد می گردد، مصرف موضعی آن باعث ایجاد همین حالت در ریشه‌های مو می‌شود وقتی ریشه های مو تحلیل رفته و ضعیف می شود کافئین به یاری آنها می‌آید.

وی در مورد عملکرد دقیق کمپلکس کافئین می گوید: کمپلکس کافئین ریشه های مو را در برابر تاثیر عوامل مخربی مانند هورمون تستسترون حفاظت می کند و در صورتی که این اثر حمایتی وجود نداشته باشد فاز رشد موها کوتاه و کوتاه تر شده و شاهد ریزش زود هنگام موها خواهیم بود. وی معتقد است، کمپلکس کافئین با مهار عوامل مخرب ، موجب طولانی تر شدن فاز رشد موها می‌شود که در نتیجه آن ریشه های مو، طولانی مدت به رشد و نمو خود ادامه می‌دهند. از دیگر مزایای استفاده از شامپوهای تخصصی حاوی این ماده می توان به قدرت جذب آنها اشاره کرد.

بیماری "لایم" چیست؟

بیماری لایم از باکتری ناشی می‌شود که بدن با نیش کنه آلوده به آن دچار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عفونت ناشی از این بیماری در صورتیکه برطرف نشود می‌تواند تعامی بدن را درگیر کرده و مشکلات جدی را متوجه سلامت بیمار کند. بسیاری از علائم و نشانه‌های بیماری لایم در بیماری‌های دیگر نیز مشاهده می‌شود و به همین دلیل تشخیص آن مشکل است. علاوه بر این، کنه‌های منتقل کننده بیماری لایم می‌توانند بیماری‌های دیگر را نیز منتقل کنند. هلشدری نیوز در مقاله‌ای در این باره آورده است: از جمله علائمی که بین سه تا ۳۰ روز پس از گزیدگی کنه آلوده در بدن ظاهر می‌شوند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خارش پوستی، ورم غدد‌های لنفاوی، تب و لرز
- سردرد، خستگی، درد در سایر نقاط بدن

یک جرعه کتاب

فهم فلسفه: اندیشه در روزگار باستان و دوره یونانی‌مابی
نویسنده: جون. ا. پرایس
مترجم: رضا علیزاده
انتشارات روزنه

پیام آشنا: «فهم فلسفه: اندیشه در روزگار باستان و دوره یونانی‌مابی» نوشته‌ی دکتر جون ا. پرایس استاد دانشگاه و مدرس فلسفه است. این کتاب نخستین جلد از مجموعه‌ای سه جلدی است که تلاش دارد تاریخ فلسفه را به صورتی محتصر و قابل فهم برای عموم افراد بیان کند. در این جلد فلسفه از دوران پیشاسقراطی‌ها تا نوافلاطونیان و پیوند این دوران با قرون وسطی بیان می‌شود. دکتر پرایس به مدت ۳۵ سال به تدریس فلسفه در دانشگاه پرداخت و از همین رو احساس کرد که دانشجویانی که به صورت متقدمانی علاقه به یادگیری فلسفه دارند، با کمبود منبعی مناسب برای شناخت خطوط کلی تاریخ فلسفه مواجه هستند. این کتاب سه‌جلدی در تلاش است تا به سهم خود پوششی بر این کمبود باشد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

اولین فیلسوفان در دنیای غرب، فیلسوفان پیشا-سقراطی بودند، به عبارتی فیلسوفانی که قبل از سقراط (۴۶۹-۳۹۹ ق.م.) زندگی می‌کردند. آشنایی با افکار این اندیشمندان پیشرو ما را درجریان نخستین پرسش‌ها و نخستین جوابی‌ها دربارهٔ طبیعت جهان و مایی که در آن زندگی می‌کنیم، قرار می‌دهد.

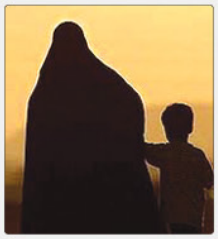
این فیلسوفان، حدود ۶۰۰ سال قبل از میلاد سوالاتی از این دست را پرسیدند که «جهان چگونه به وجود آمد؟» و «جهان از چه چیزی ساخته شده است؟» آنها می‌خواستند بدانند چه چیزی همه چیز را منسجم نگه می‌دارد، به نحوی که زمین و هر چیزی که در آن است متلاشی نمی‌شود.

«مستمری» متوفی پس از ازدواج مجدد همسر قطع می‌شود؟

قائم مقام سازمان تامین اجتماعی در پاسخ به اینکه آیا مستمری زنی که پس از فوت همسرش ازدواج مجدد می کند قطع می‌شود؟ اظهار کرد: خیر، بر اساس قوانینی که طی سال‌های اخیر تصویب شده این امکان وجود دارد و زنان بازمانده می‌توانند در صورت ازدواج کماکان حقوق همسر مرحومشان را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، محمدحسن زند در صفحه اینستاگرامی خود، مطالبی تحت عنوان "دانستنی‌های تامین اجتماعی" منتشر و به مرور برخی قوانین تامین اجتماعی پرداخت. وی در پاسخ به این پرسش که آیا مستمری زنی که پس از فوت همسرش ازدواج مجدد می کند قطع می‌شود؟ اظهار کرد: خیر، بر اساس قوانینی که طی سال‌های اخیر تصویب شده این امکان وجود دارد و زنان بازمانده می‌توانند در صورت ازدواج کماکان حقوق همسر مرحومشان را دریافت کنند. قائم مقام سازمان تامین اجتماعی ادامه داد: شاید ازنظر کارشناسی به این مصوبه نقد داشته باشیم ولی از زمان تصویب قانون آن را اجرا می‌کنیم.

بر اساس این گزارش، در گذشته زنان که همسران خود را از دست می‌دادند، در صورت فوت همسر حقوق وی را دریافت می‌کردند. اما این پرداخت‌ها پس از ازدواج مجدد آنها قطع می‌شد و همین ترس از قطع مستمری مانعی برای ازدواج رسمی مجدد و ثبت آن می‌شد که تامین اجتماعی برای رفع متکلات تلاشی از این امر، مستمری همسر بعد از ازدواج مجدد را طبق قانون مصوب برقرار کرد. به موجب بند یک ماده ۴۸ قانون حمایت خانواده مصوب سال ۹۱ و آئین‌نامه اجرایی مربوطه مصوب ۲۷ بهمن ۹۳ قوه قضائیه، ازدواج دائم همسر یا همسران بیمه شدگان یا مستمری بگیران متوفی، مانع استمرار در پرداخت مستمری فوت و سایر مزایای جانبی متعلقه به آنان نخواهد بود. بر این اساس حتی کسانی که در گذشته تیز به دلیل ازدواج مستمری‌شان قطع شده است از تاریخ تصویب این قانون یعنی هفتم اردیبهشت ماه ۱۳۹۷ امکان مراجعه به شعب تامین اجتماعی و برخورداری از مزایای مستمری برایشان فراهم است.



تازه‌های سلامت

نکاتی مهم برای سلامت زنان

هرچند واقع گرایانه نیست که قرض کنیم بیشتر خانم‌ها می‌توانند هر شب در منزل غذای ارگانیک تهیه کنند، هر روز ساعت هفت صبح تمرینات ورزشی انجام بدهند و یا براحتی همه رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارند، با این حال راه‌هایی واقع گرایانه ای برای ایجاد عادت‌های سالم وجود دارند.

تمرینات ورزشی کوتاه و منظم داشته باشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیستوته، لازم به گفتن نیست که بزرگ ترین عادت سالم برای همه خانم‌ها، تمرینات ورزشی مرتب حتی به مدت کوتاه است. شواهد قرایند ای وجود دارند که نشان می‌دهند ورزش‌های کوتاه اما مستمر، فواید زیادی برای سلامتی در بردارند. به عنوان مثال، براساس مطالعه‌ای که در American Journal of Sports Medicine منتشر شد، قدم زدن کوتاه پس از یک شام مفصل، در کاهش سطح چربی و تری گلیسیرید خون، مؤثرتر از جلسات طولانی تمرینات ورزشی است.

مصرف شکر را قطع کنید

اگر امروز می‌خواهید چیزی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بگذارید آن چیز شکر باشد. شکر هیچ گونه ماده مغذی، پروتئین، چربی سالم یا هیچ گونه آنزیمی ندارد و خالی از کالری بوده و تأثیرات مخربی بر سلامت ما می گذارد.

صبح‌ها این نوشیدنی سالم را بنوشید

صبح‌ها پیش از هرچیز یک لیوان آب ولرم با مقداری آبلیمو (و اگر توانستید مقداری فلفل قرمز) بنوشید. این نوشیدنی از گالن‌های بدن را به کار می‌اندازد. آبلیموی تازه و فلفل قرمز هر دو دارای خواص ضد قارچی و سم زدایی بوده و سیستم ایمنی را تقویت می کنند. آبلیمو همچنین بهترین ابزار طبیعی برای کمک به تنظیم دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری‌ها و تصفیه آن است.

به هنگام سیری چیزی نخورید

خوردن بدون فکر، چاقی و احساس سیری نابذیری را به دنبال دارد. مطمئن شوید وقتی چیزی می‌خورید که بدنتان به شما می گوید، از نظر جسمی به غذا نیاز دارید نه زمانی که خسته، پر استرس و نگران هستید.

مصرف گوشت را کاهش دهید

مطالعات دانشگاه «هاروارد» نشان می‌دهد، حذف گوشت- حتی حذف یک وعده در هفته- خطر حملات قلبی را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. ثابت شده است که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز و دیگر گوشت‌های فرآوری شده، خطر دیابت، چاقی و دیگر مشکلات سلامت را افزایش می‌دهند. سعی کنید یک روز در هفته را به طور کامل به سبزی‌های تازه، میوه‌ها، حبوبات، غلات و دانه‌ها اختصاص بدهید. رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

مصرف کلروفیل مایع را در نظر داشته باشید

کلروفیل، رنگ دانه ای به رنگ سبزتیره است که در گیاهان یافت می‌شود، اما قابلیت دگمانت انگیزی نیز برای انسان‌ها دارد. ساختار مولکولی کلروفیل شبیه هموگلوبین (ماده مسؤول انتقال اکسیژن به سراسر بدن) است. مصرف روزانه فقط یک قاشق چایخوری کلروفیل مایع، گلبول‌های قرمز خون و سطح انرژی را افزایش می‌دهد. بوی بد بدن را رفع کرده و از سرطان جلوگیری می کند. این ماده همچنین سطح منیزیم و پتاسیم‌ها، فولیک اسید، آهن، کلسیم و پروتئین بدن را افزایش می‌دهد.

رایحه پرتقال استشمام کنید

مطالعات متعددی نشان داده‌اند، رایحه پرتقال استرس را کاهش داده و روحیه را تقویت می کنند. سعی کنید هر روز در وعده صبحانه پرتقال تازه مصرف کرده و بوی آن را استشمام کنید. چندبار در هفته، مالیدن مقداری روغن پرتقال به مچ‌ها، می‌تواند مفید باشد.

کمی بیشتر آشپزی کنید

شاید غیروقتی گرایانه باشد، اگر انتظار داشته باشیم خانم‌های پرمشغله، برای همه وعده‌های غذایی، آشپزی کنند، اما به طور قطع، بیشتر آشپزی کردن بر سلامت کلی آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت. یک راه واقع گرایانه شاید این باشد که دست کم یک شام بیرون آخرهفته را با یک غذای خوشمزه خانگی جایگزین کنید.

رژیم بوسانه اجتماعی، بگیرید

علم نشان داده است، وابستگی هرچه بیشتر ما به رسانه‌های اجتماعی به معنای تنهاتر شدن، خودشیفته تر شدن و افسرده تر شدن بیشتر ماست. به این دلیل است که هرچقدر زمانی را که در قیس بوک، توییتر، اینستاگرام و بیشتر است می گذرانید، کاهش دهید، در واقع، سطح اضطراب را در خودتان کاهش داده و عزت نفستان را تقویت می کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم. نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

خانه بیز

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

طرز تهیه سه سوپ سه سوته

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را باتنوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

سوپ سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

۱- هویج ۱ عدد درشت رنده
۲- سیب زمینی ۱ عدد نگینی ریز
۳- جعفری و شبد ساطوری ۱/۵ فنجان
۴- جو یا بلغور ۱ فنجان
۵- برنج نیم دانه نصف فنجان
۶- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۷- روغن زیتون ۴ قاشق
۸- زنجبیل، دارچین، زردچوبه کمی
۹- پیاز ۲ عدد کوچک نگینی
۱۰- قارچ ۴ متوسط ورقه

طرز تهیه:

پیاز را در روغن یک حرکت دهید، زردچوبه بپاشید، به میزان لازم برای پخت سبزیجات در سوپ آب بریزید. هویج، سیب زمینی، جو بلغور، قارچ، جعفری و شبد و برنج را به آب سوپ اضافه کنید و بگذارید تا پخته شود. نمک و فلفل بپاشید. شعله را کم و به حالت دم نگه دارید، درب ظرف غذا را بگذارید تا جا افتاده شود. و گاها به سوپ هم بزنید تا مواد ته نشین شده در سوپ ته نگیرد. نیم ساعت قبل از سرو کمی زنجبیل و دارچین روی سوپ بپاشید و کمی روغن به سوپ بریزید سوپ را سرو کنید. مناسب برای افرادی که رژیم غذایی گوشت دارند.

چاشنی مناسب آب غوره، آب نارنج یا آب لیمو است.

سوپ ماهی

مواد لازم برای ۴ نفر

۱- ماهی ۱ عدد ۲۰۰ گرمی (بی استخوان)
۲- هویج ۲ عدد متوسط رنده
۳- سیب زمینی ۱ عدد متوسط نگینی ریز
۴- جعفری و شبد ساطوری ۱/۵ فنجان ساطوری
۵- رشته سوپ ۱/۵ فنجان خرد شده
۶- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۷- روغن زیتون ۴ قاشق
۸- پیاز ۱ عدد متوسط نگینی

طرز تهیه:

قلبمه ای مناسب برای پخت تمام مواد در نظر بگیرید. پیاز را در روغن یک حرکت دهید و به میزان لازم برای پخت سوپ آب بریزید، هویج و سیب زمینی را اضافه و شعله را متوسط نگه دارید. تا مواد درون قلبمه پخته شود. رشته و جعفری، و ماهی خرد شده بی استخوان را به مواد پخته اضافه و نمک و فلفل بپاشید. شعله را کم کنید و درب ظرف غذا را بگذارید، تا جا افتاده شود. گاها سوپ را هم بزنید، تا سوپ ته نگیرد.

چاشنی مناسب آب غوره، آب لیمو یا آب نارنج است.

سوپ فوری:

یک لیوان بزرگ آب را در قابلمه به جوش آورید یک قاشق غذاخوری دال عدس بریزید. شعله تند نباشد و ریز بجوشد. گردی نمک، فلفل و زردچوبه بیفزایید. یک قاشق غذاخوری جو پرک را بشویید و به دال در حال جوش بیفزایید و گاهی هم بزنید. کمتر از پانزده دقیقه زمان برای پخت دال عدس و جو پرک احتیاج دارید.

اگر از غلظت سوپ رضایت دارید یک فنجان شیر یا یک قاشق خامه یا یک قاشق پنیر خامه ای به سوپ بیفزایید. چند جوش که خورد شعله را خاموش کنید و به اندازه یک قاشق غذاخوری شوید یا جعفری خشک یا تازه در سوپ بریزید و چند هم بزنید و نوش جان کنید.

اگر در فریزرتان آب گوشت یا مرغ دارید به جای آب معمولی از آن بریزید. اگر دچار سرماخوردگی شده اید یک پیاز را رنده ریز کنید و همان ابتدا به سوپ بیفزایید.

Alborz.payam@gmail.com

بدانیم

همه چیز درباره بختک

بختک یا قلج خواب عارضه ای است که ممکن است یک بار در طول عمر خود به آن دچار شوید. این مشکل کمی ترسناک به نظر می رسد، اما در واقع از نظر علمی کاملا قابل توضیح است که در ادامه به توضیح آن می پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، تصور کنید یک روز صبح که از خواب بیدار شده اید، می توانید ببینید و بشنوید و نفس بکشید، اما نمی توانید هیچ حرکتی داشته باشید. اعضای بدن شما منجمد شده، سرتان سنگین است و حتی نمی توانید انگشت های پایتان را تکان دهید. بعد از گذشت دو دقیقه همه چیز به حالت عادی برگشته و می توانید بدن خود را کنترل کنید. این حالت وحشتناک به نظر می رسد، اما در حقیقت همان قلج خواب sleep paralysis است. قلج خواب شرایطی است که به طور موقت حرکت کردن را غیر ممکن می سازد. طبق آمار بیش از ۵۰ درصد بزرگسالان حداقل یک بار در طول عمر خود قلج خواب را تجربه می کنند.

علت قلج خواب چیست؟

کم خوابی یکی از مهم ترین عوامل قلج خواب است. افرادی که دچار کم خوابی هستند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به قلج خواب هستند. دانش آموزان، افراد مبتلا به بیماری های روحی و روانی یا حتی خانم هایی که به تازگی مادر شده اند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به این شرایط هستند. به علاوه مهم ترین گروهی که دچار قلج خواب می شوند، افرادی هستند که به نارکولپسی narcolepsy یا حمله خواب دچار هستند.

بختک چرا اتفاق می افتد؟

به گفته دکتر گری زامیت Gary Zammit، مدیر اجرایی موسسه اختلالات خواب، سه نوع عضله در بدن وجود دارد: عضله قلب، عضله های صاف که در اندام های داخلی بدن وجود دارند و بدون کنترل و خواست شما حرکت می کنند و عضله اسکلتی که اندام و سایر بخش های بدن را حرکت می دهند. در زمان قلج خواب قلب و عضله های صاف به درستی کار می کنند، اما شما کنترل عضلات اسکلتی را از دست داده اید. زمانی که در هر ساعتی از شب بیدار می شوید و احساس قلج شدن می کنید، زمانی است که در مرحله REM خواب هستید یا ممکن است در مرحله سوم خواب (زمانی که رویاهی بینید) این اتفاق بیفتد. در زمان REM در خواب بدن ما قلج شده است بنابراین نمی توانیم خواب هایی را که می بینیم اجرا کنیم. زمانی که قلج خواب رخ می دهد در حقیقت شما هنوز در مرحله REM هستید و بدن هنوز قلج است. در حالیکه مغز شما بیدار شده است.

نام بختک را چه گرفته شده است؟

بختک نام دیگری است که برای قلج خواب استفاده می شود و در بین مردم نیز بسیار رایج است. علت اینکه نام بختک در بین مردم رایج شده توهمات وحشتناکی است که در زمان قلج خواب قرد به آنها دچار می شود. این توهمات ممکن است در زمان به خواب رفتن hypnagogic یا قبل از بیدار شدن hypnopompic رخ دهند. توهمات به وجود آمده در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت هستند، اما معمولا افراد در این شرایط احساس می کنند شخصی به آنها نگاه می کند. کسی آنها را از تخت به بیرون می کشد یا یک شی یا قرد سنگین روی قفسه سینه آنها قرار گرفته است. اگر در زمان قلج خواب تشخیص این مشکل وجود ندارد، پزشک می تواند مشخص کند در زمان خواب چه اتفاقاتی افتاده است. خواب بهتر و بیشتر می تواند به درمان قلج خواب کمک کند. اما برخی افراد هم لازم است داروهای ضد قردگی سه حلقه ای مصرف کنند. اگر قرزندی دارید که خواب کافی ندارند، مراقب بروز قلج خواب در وی باشید. حمله خواب معمولا تا دوره نوجوانی نمایان نمی شود. بنابراین اگر چنین احساسی توسط کودک گزارش شد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود.

آیا فلج خواب خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود؟

در اکثر موارد قلج خواب تنها یک بار رخ می دهد و به این معناست که چند شب متوالی خواب کافی و مناسب نداشته اید. در این شرایط قلج خواب خطرناک و نگران کننده نیست. اما اگر هر دو هفته بیشتر از یک بار دچار قلج خواب می شوید، لازم است به متخصص خواب مراجعه کنید. گرچه آزمایش خاصی برای تشخیص این مشکل وجود ندارد، پزشک می تواند مشخص کند در زمان خواب چه اتفاقاتی افتاده است. خواب بهتر و بیشتر می تواند به درمان قلج خواب کمک کند. اما برخی افراد هم لازم است داروهای ضد قردگی سه حلقه ای مصرف کنند. اگر قرزندی دارید که خواب کافی ندارند، مراقب بروز قلج خواب در وی باشید. حمله خواب معمولا تا دوره نوجوانی نمایان نمی شود. بنابراین اگر چنین احساسی توسط کودک گزارش شد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود.

بختک یا چه گرفته شده است؟

بختک نام دیگری است که برای قلج خواب استفاده می شود و در بین مردم نیز بسیار رایج است. علت اینکه نام بختک در بین مردم رایج شده توهمات وحشتناکی است که در زمان قلج خواب قرد به آنها دچار می شود. این توهمات ممکن است در زمان به خواب رفتن hypnagogic یا قبل از بیدار شدن hypnopompic رخ دهند. توهمات به وجود آمده در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت هستند، اما معمولا افراد در این شرایط احساس می کنند شخصی به آنها نگاه می کند. کسی آنها را از تخت به بیرون می کشد یا یک شی یا قرد سنگین روی قفسه سینه آنها قرار گرفته است. اگر در زمان قلج خواب تشخیص این مشکل وجود ندارد، پزشک می تواند مشخص کند در زمان خواب چه اتفاقاتی افتاده است. خواب بهتر و بیشتر می تواند به درمان قلج خواب کمک کند. اما برخی افراد هم لازم است داروهای ضد قردگی سه حلقه ای مصرف کنند. اگر قرزندی دارید که خواب کافی ندارند، مراقب بروز قلج خواب در وی باشید. حمله خواب معمولا تا دوره نوجوانی نمایان نمی شود. بنابراین اگر چنین احساسی توسط کودک گزارش شد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود.

آیا فلج خواب خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود؟

در اکثر موارد قلج خواب تنها یک بار رخ می دهد و به این معناست که چند شب متوالی خواب کافی و مناسب نداشته اید. در این شرایط قلج خواب خطرناک و نگران کننده نیست. اما اگر هر دو هفته بیشتر از یک بار دچار قلج خواب می شوید، لازم است به متخصص خواب مراجعه کنید. گرچه آزمایش خاصی برای تشخیص این مشکل وجود ندارد، پزشک می تواند مشخص کند در زمان خواب چه اتفاقاتی افتاده است. خواب بهتر و بیشتر می تواند به درمان قلج خواب کمک کند. اما برخی افراد هم لازم است داروهای ضد قردگی سه حلقه ای مصرف کنند. اگر قرزندی دارید که خواب کافی ندارند، مراقب بروز قلج خواب در وی باشید. حمله خواب معمولا تا دوره نوجوانی نمایان نمی شود. بنابراین اگر چنین احساسی توسط کودک گزارش شد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود.