گوناگون

کاهش آمار ابتلا به هپاتیت در میان اهدا کنندگان خون

سخنگوی سازمان انتقال خون، از کاهش آمار ابتلا به هپاتیت در میان اهدا کنندگان خون خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بشیر حاجی بیگی گفت: درصد موارد مثبت تایپدی هپاتیت B در خون های اهدایی کشور و در میان اهدا کنندگان، در سال ۱۳۸۲ برابر با ۸۰۰ در ۱۰۰ هزار اهدا کننده خون بود که در سال ۱۲۹۷، به ۴۵ در ۱۰۰ هزار اهدا کننده خون رسیده و شیب کاهشی پیدا کرده است. وی افزود: امیدواریم با اجرای کامل طرح واکسیناسیون هپاتیت B که از مهر ماه امسال اجرا می شود، میزان شیوع این ویروس در میان اهدا کنندگان مستمر خون تا سال ۱۴۰۰ به صفر برسد. سخنگوی سازمان انتقال خون تاکید کرد: فاز اول این طرح در مهر سال ۱۳۹۶ شروع شد و ۴۵ درصد موفقیت داشته است. حاجی بیگی در ادامه به وضعیت هپاتیت C در میان اهدا کنندگان خون اشاره کرد و افزود: درصد موارد مثبت تایپدی هپاتیت C در خون های اهدایی و در میان اهدا کنندگان خون در سال ۱۳۸۲ معادل ۱۸۰ مورد در ۱۰۰ هزار اهدای خون بود که در سال گذشته به ۱۷ مورد در ۱۰۰ هزار اهدا رسیده است که این میزان شیوع، گویای شیب کاهشی ابتلا به این ویروس در میان اهدا کنندگان خون و ارتقای سلامت و امنیت خون است. وی گفت: شیب کاهشی هپاتیت B در میان اهدا کنندگان خون، تاثیی از شروع واکسیناسیون این ویروس در سال ۱۳۷۲ توسط وزارت بهداشت و انتخاب اهدا کنندگان سالم توسط مراکز انتقال خون و همچنین، افزایش اهدا کنندگان مستمر خون در طی این سال ها بوده است.

مهلت غربالگری نوآموزان تا ۳۱ شهریور

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور گفت: برای سنجش توآموزان بدو ورود به دبستان تا تاریخ ۲۵ مرداد ۹۸، تعداد ۸۷۰ هزار و ۷۶۴ نفر ثبت گیری کردند که تاکنون ارزیابی ۷۸۳ هزار و ۴۰۰ توآموز تمام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مجید قدمی-رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور درباره آمار سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی توآموزان بدو ورود به دبستان، اظهار کرد: برای سنجش توآموزان بدو ورود به دبستان تا تاریخ ۲۵ مرداد ۹۸، تعداد ۸۷۰ هزار و ۷۶۴ نفر ثبت گیری کردند که تاکنون ارزیابی ۷۸۳ هزار و ۴۰۰ نفر تمام شده است. وی با بیان اینکه چیزی حدود ۱۰۰ هزار توآموز در ثبت سنجش قرار دارند، افزود: حدود ۲۸۰ هزار توآموز پیش دبستانی سال گذشته غربالگری شدند که بالین ۸۷۰ هزار نفر، حدود ۱۷۰ هزار تا ۲۰۰ هزار نفر می مانند و این توآموزان در شهریور مراجعه می کنند که به رقم یک میلیون و ۴۱۰ هزار نفر که هدف گذاری کردیم، خواهیم رسید. قدمی با بیان اینکه توصیه می کنیم خانواده ها از آخرین لحظات استفاده کنند گفت: خانواده ها تا ۳۱ شهریور فرصت دارند که برای سنجش مراجعه کنند و اراله برگه سنجش برای ثبت نام دانش آموزان در مدارس الزامی است. وی تصریح کرد: در مدرسه ای که دانش آموز کلاس اولی بدون برگه سنجش ثبت نام شود، تخلف مدیر صورت گرفته است و برخورد می شود. رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور با اشاره به دانشگرانی های والدینی که فرزندان شان دچار مشکل، تشخیص داده می شوند، افزود: برخی والدین در چنین شرایطی، فرزندان شان را سر کلاس می برند بدون اینکه ثبت نام کرده باشند که تخلف است و در این راستا برای اینکه به خانواده ها مشاوره دهیم، طرحی را اجرا کردیم. وی اضافه کرد: در این طرح که ۲ میلیارد تومان برای ما هزینه برداشت، در هر پایگاه یک مشاور گذاشتیم که خانواده ها را راهنمایی کند. قدمی درباره سنجش توآموزان پیش دبستانی، گفت: در پیش دبستانی، ثبت گیری ۱۴۹ هزار و ۱۹۰ نفر در کشور انجام شده است که ۱۱۱ هزار و ۷۹۲ نفر غربالگری شدند و در سال گذشته ۳۰۰ هزار توآموز پیش دبستانی غربالگری شدند که آمار امسال تاکنون ۵۰ درصد پارسال است. وی ادامه داد: در حال حاضر ۱۴۵ هزار دانش آموز با تیازهای ویژه در کشور داریم که ۷۸ هزار نفر در مدارس خاص تحصیل کرده و مابقی در سیستم فراگیر درس می خوانند.

آخرین خبرها از تولید داخلی واکسن یک سرطان زنانه

رئیس اداره کنترل سرطان وزارت بهداشت ضمن تاکید بر لزوم پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها در جهت درمان موثر و همچنین اقدامات انجام شده در این زمینه، در عین حال درباره واکسن HPV، تولید داخلی آن و امکان اضافه شدن آن به شبکه واکسیناسیون کشوری توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علی قنبری مطلق ضمن اشاره به آمار بروز سرطان ها در کشور و اقدامات انجام شده در جهت تشخیص به موقع و همچنین درمان موثر این بیماری، گفت: سال گذشته از مجموع ۱۲۷ مرکز تشخیص زودرس سرطان در کشور، ۷۵ مرکز افتتاح شد و در حال تکمیل سایر مراکز هستیم. هرچند در این زمینه با محدودیت های کمبود بودجه روبه رو بودیم، اما امیدواریم مراکز باقی مانده تیز سریع تر به چرخه ارائه خدمات اضافه شوند.

وی در ادامه به اقدامات مثبتی که در حوزه شناسایی سرطان دهانه رحم انجام شده اشاره کرد و گفت: راهبردهای مختلفی برای شناسایی زودهنگام سرطان دهانه رحم داشتیم؛ یکی از آنها افزایش آگاهی عمومی بود. این بدان معناست که عوامل خطر سرطان دهانه رحم که مهم ترین آن ویروس HPV (پاپیلوماي انسانی) است در افراد شناسایی شود که این موضوع در قالب برگزاری پویش های فصلی در حال انجام است.

رئیس اداره کنترل سرطان وزارت بهداشت، موضوع مهم بعدی در زمینه پیشگیری از این بیماری را تولید واکسن معرفی کرد و افزود: در حال حاضر مراحل تولید واکسن HPV و کارآزمایی بالینی آن برای اثربخشی تموته داخلی در حال انجام است و در صورت موافقت کمیته واکسیناسیون و بهبود شرایط برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم ظرف یک تا دو سال آینده، تموته ایرانی این واکسن به شبکه واکسیناسیون کشوری با قیمت ارزان تر اضافه خواهد شد.

یک جرعه کتاب

معماری اندیشی
نویسنده: پتر زومتور
مترجم: علیرضا شلویری
انتشارات حرفه هنرمند

پیام آشنا: «معماری اندیشی» کتابی به قلم پتر زومتور (۱۹۴۳) یکی از درخشان ترین و تأثیرگذارترین چهره های معماری معاصر است. زومتور هنرمندی اصیل، توجو و سازش ناپذیر است که با تکیه بر وظایف ذاتی و امکانات اساسی معماری آثار زیبا و مسحور کننده یی پدید آورده و از این طریق در شناساندن و گسترش بسیاری از مفاهیم بنیادین معماری تقشی بی بدیل ایفا کرده است. زومتور همواره کوشیده است تا از به کارگیری شکل های قابلی بیان هنری و رمز گان مسلط بر سبک های رایج معماری بپرهیزد و از راه تمرکز بر اصل موضوع، و کار صبورانه، بتعابیی بیافریند که فقط یک بنا باشند. بازتمود چیز دیگری نباشند. تجلی خالص ذات خود باشند. بتیان کار زومتور بر آفرینش «اتمسفر» استوار است. او بارها بر این نکته تأکید کرده است که یک اثر معماری که صرفاً زمانی می تواند از کیفیت های یک اثر هنری برخوردار شود که ترکیب فرمها و محتواهای اش اتمسفر قتی و پرقدرتی بیافریند که بتواند تمام حواس ــ و نه فقط چشم ــ آدمی را تحت تأثیر قرار دهد و حس منزلت و آزادی، صمیمیت و سرخوشی، هماهنگی و زیبایی و اقامت در جوار جیزها را در او برانگیزد. زومتور این هدف را در تمامی آثارش دنبال می کند و برای دستیابی به آن از شیوه یی استفاده می کند که در روزگار ما خاص و کم نظیر، و البته تامتعارف است: او به هماوایی سازمایه ها به بسلوش پذیری، جلوه و بو و کیفیت های صوتی مواد، به ریتم گام ها روی زمین، به سکوت و دمای فضا، به کیفیت آستانه ها، گذارها و مرزها، به چینش اجزا و توالی فضاها و به بازی نور و سایه دقت می کند، و با اتکا به این عناصر ناتی و ابزارهای اصیل، در هر بنا، اتمسفری می آفریند که تأثیری ژرف بر روان آدمی می گذارد و تجربه ی حضور او در بنا را به سرخوشی «در ـ جهان ـ بودن» بدل می کند. معماری اندیشی مجموعه یی است از تأملات زومتور، در باب معماری؛ و یکی از زیباترین و انگیزاننده ترین کتاب هایی که یک معمار درباره ی کارش نوشته است. زومتور در این کتاب، با دقت و تیزبینی و با آمیزه یی از دانش و ذوق هنری، مهم ترین ویژگی های کار خود را مورد کاوش قرار می دهد؛ عمیق ترین تجربه های معمار اتفاقش را در قالب قطعه های جذاب و دلپذیر به تصویر می کشد؛ و یکی از تاب ترین تموته های معماری اندیشی را خلق می کند.

کمبود ید ۱۵ درصد ضریب هوشی را کاهش می دهد

عضو هیات علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: آسیب های مغزی ناشی از کمبود ید عامل کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی نمره ضریب هوشی تا عقب ماندگی جدی ذهنی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ربابه شیخ الاسلام افزود: کمبود این ریزمغزی در عملکردهای مختلف مغز تاثیر گذار است و می تواند منجر به تاخیر در یادگیری و افت تحصیلی شود که در نتیجه تعداد کمتری از دانش آموزانی که با این کمبود مواجه هستند، موفق به ادامه تحصیلات تکمیلی خواهند بود وی اظهار کرد: این شرایط در واقع نیروی کار ضعیف تر با رشد می کمتر در تولید و تجارت جهانی و همچنین هزینه های بالای درمان و سلامت را به جامعه تحمیل می کند. مدیر موسسه سلامت و تغذیه ادامه داد: هر فردی برای پیشگیری از کمبود ید در طول زندگی تنها نیاز به دریافت یک قاشق چایخوری ید دارد که باید روزانه حداقل ۱۵۰ میکروگرم ید دریافت کند تا اعمال حیاتی به خصوص تولید هورمون های غده تیروئید صورت گیرد؛ بنابراین با افزودن ید به نمک خوراکی با هزینه ای بسیار کم می توان دسترسی به ید مورد نیاز را برای همه تامین کرد تا به طور منظم مقدار بسیار کم ید مصرف شود و مصرف نمک بدارد بهترین روش تامین ید برای پوشش همگانی پیشگیری از کمبود در سطح جهانی است. شیخ الاسلام با بیان اینکه مهمترین نیاز به دریافت ید به دوران جنینی هر انسانی برمی گردد ادامه داد: با توجه به موفقیت تولید و تجارت نمک بددار از ابتدای سال های ۱۹۹۰، سالانه ۸۴ میلیون نوزاد بدون آسیب های مغزی جدی ناشی از کمبود ید متولد شده اند. وی ادامه داد: ولی بسیاری از متخصصان اذعان دارند که پیشرفت هایی که در زمینه پوشش جهانی دریافت ید صورت گرفته، از سال ۲۰۰۲ روند کندتری پیدا کرده و با توجه به برآوردها، هنوز بیش از یک میلیارد نفر در معرض خطر ابتلا به اختلالات ناشی از کمبود ید قرار دارند. به گفته شیخ الاسلام، بر اساس گزارش یونیسف، ۳۸ میلیون نوزاد در دنیا در معرض خطر هستند و در ۳۶ کشور دنیا کمتر از نیمی از خانواده ها نمک بددار استفاده می کنند. وی تاکید کرد: کمبود ید جدی ترین مسئله شناخته می شود و حداقل ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان در کشورهای در حال توسعه از آن رنج می برند. این کمبود زمینه ساز رشد نامطلوب کودکان است ولی این اختلالات به سادگی و با صرف هزینه ای اندک تنها به افزودن مقدار کمی ید به نمک مصرفی خلوطر قابل پیشگیری است. عضو هیات علمی وزارت بهداشت، عدم تعهد سیاسی، عدم اعمال قوانین غنی سازی نمک خوراکی با "ید" و عدم توجه به این مسئله در صنعت غذا، عدم نظارت و پشتیبانی مؤثر بر قوانین، فقدان حمایت از شرکت های کوچک تولیدکننده نمک و عدم حمایت، سازماندهی و کمبود برنامه های آموزشی به عموم مردم به منظور افزایش آگاهی و تقاضای مصرف نمک بددار را از جمله مهمترین چالش هایی بیان کرد که در نتیجه آنها در برخی مناطق مصرف نمک بددار هنوز نهادینه نشده است. وی خاطرنشان کرد: در کشور ما این تهدید از طرف فروشندگان نمک دریاچه و تولیدکنندگان کوچک است که ناآگاه هستند و نمی دانند نسل قبلی آنها پرچمدار بددار کردن نمک بودند و به همت آنان و حمایت سازمان های زیادی که از عوارض کمبود ید آگاه شده بودند، برنامه تا چند سال پیش با موفقیت ادامه داشت و شیوع گواتر به عنوان نشانه مشهود کمبود ید از حدود ۶۵ درصد در گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال به ۶ درصد کاهش پیدا کرد. شیخ الاسلام گفت: انجمن غذا و تغذیه حلمی سلامت ایران و سامانه بهسایت ایران خواستار ائتلاف قوی وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو، آزمایشگاه های کنترل غذا و دارو، به خصوص ادارات کل بهبود تغذیه جامعه، اداره کل سلامت محیط و کار، وزارت صنایع، نهادهای مدنی، صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، رسانه های مجازی و خبرگزاری ها دست اندرکاران صنعت نمک، نهادهای علمی و مردم برای حفظ این موفقیت است.

خانه بازو

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

دوسوپ با طعم ماکارونی

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 باتوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

سوپ ماکارانی با گوشت گوسفندی

مواد لازم برای ۴ نفر:

- ماکارانی سوپی ۱۰۰ گرم
- گوشت گوسفندی ۳۰۰ گرم
- جعفری ساطوری شده یک فنجان پر
- تره فرنگی یا پیازچه ۵ عدد ریز شده
- نمک و فلفل کمی
- پیاز یک عدد متوسط (نگینی شده)
- هویج سه عدد متوسط رنده شده
- زردچوبه نصف قاشق چایخوری
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در ظرفی مناسب رای پخت سوپ، گوشت و زردچوبه و پیاز را ریخته و به اندازه کافی آب بریزید حداقل آب روی گوشت دو بند انگشت باشد و شعله را روشن بگذارید تا جوش بیاید. چند جوش محکم که خورد شعله را کم و فرصت دهید تا گوشت با حرارت ملایم پخته شود. بعد از پخته شدن گوشت، آن را در ظرفی جداگانه ریش یا ریز کنید و مجددا به مواد درون سوپ بیفزائید.

در این حالت باید شعله کم باشد و به آرامی در حال جوش بماند. نمک و فلفل بپاشید و جعفری و تره فرنگی یا پیازچه ریز شده را با هویج و ماکارانی به مواد درون قابلمه بیفزایید و هم ملایم بزنید و بگذارید تا سوپ جا بیفتد درب ظرف غذا را نیمه نگه دارید تا ماکارانی ته نگیرد و گاها ملایم هم بزنید قبل از سرو روغن زیتون را اضافه کنید.

چاشنی مناسب رای این سوپ آب لیمو یا لیمو تازه می باشد.

سوپ ماکارانی با میگو و سیر و جعفری

مواد لازم برای ۴ نفر:

- ماکارانی سوپی ۱۰۰ گرم
- میگو کوچک ۱۰۰ گرم
- سیر ۴ حبه ریز شده
- جعفری ساطوری شده نصف فنجان کوچک
- روغن سرخ کردنی به میزان لازم
- خامه نصف فنجان کوچک
- قارچ ۴ عدد متوسط ورقه شده
- هویج ۱ عدد متوسط رنده شده
- نمک و فلفل کمی
- زنجبیل کمی

طرز تهیه:

بعد از شستشو و گرفتن نوار سیاه و باریک دور میگو، میگو را در کمی روغن تقریبا داغ سرخ کنید. ظرفی مناسب برای پخت سوپ انتخاب کنید و هویج را با حداقل ۴ لیوان آب بپزید (۳۰ دقیقه) قارچ و نمک و فلفل و جعفری را اضافه و بگذارید ۲۰ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بجوشد در این مرحله ماکارانی را اضافه و هم بزنید تا ماکارانی چسبد و گاها ماکارانی را هم بزنید تا نه نگیرد. بعد از اینکه اطمینان حاصل کردید کهماکارانی کاملا مغز پخت شده سیر و زنجبیل را اضافه تا یک جوش ملایم دیگر بخورد. میگو را اضافه و هم بزنید. درب ظرف غذا را نگذارید تا ماکارانی نه نگیرد. بعد از اینکه سوپ شما کاملا جا افتاده شد و از میزان آب آن هم راضی بودید شعله را خاموش و بعد از کمی که از حرارت تند افتاد خامه را با چنگال بزنید و به سوپ اضافه و کمی هم بزنید تا در تمام سطح سوپ یکنواخت پخش شود.

Alborz.payam@gmail.com

بدانیم

آسیب‌هایی که «رایانه» و «تلفن همراه» به چشم وارد می کنند

متخصص چشم پزشکی با بیان اینکه تلفن همراه و رایانه به دلیل اینکه اشعه‌ای از سطح آنها به چشم می‌تابد، باعث ایجاد خستگی چشم، اختلال خواب و اختلال بینایی می‌شوند، گفت: افراد باید هنگام کار با این وسایل هر نیم ساعت یکبار به نقطه‌ای دور نگاه کرده و متمرکز شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، حسین محمد ربیع- متخصص چشم پزشکی در پاسخ به این پرسش که «چه زمانی باید چشم نوزادان تحت معاینه قرار گیرد؟»، اظهار کرد: به طور طبیعی وقتی نوزاد به دنیا می‌آید، باید در همان اتاق زایمان چشم نوزاد توسط متخصص اطفال یا پرستاران آموزش دیده از جهت بروز آب مروارید مادرزادی، آب سیاه و اختلال در بینایی معاینه شود.

وی ادامه داد: اگر در معاینه اولیه نوزاد مشکلی نداشت معاینه‌های دیگر باید در ۳ سالگی، ۵ سالگی و به طور متوسط ۳ تا ۵ سال یکبار تا سن بلوغ انجام شود.

این متخصص چشم پزشکی درباره «مضرات استفاده از رایانه و گوشی همراه برای چشم»، اظهار کرد: دستگاه‌های دیجیتالی مانند گوشی همراه و رایانه به دلیل اینکه اشعه‌ای از سطح آنها به چشم می‌تابد، باعث ایجاد خستگی چشم، اختلال خواب و اختلال بینایی می‌شود.

محمد ربیع بیان کرد: قبلاً اعتقاد نداشتیم که این ابزار باعث نزدیک‌بینی می‌شود اما امروز با بررسی‌هایی که صورت گرفته، نشان داده می‌شود که استفاده طولانی‌مدت از رایانه و گوشی همراه می‌تواند باعث نزدیک‌بینی و عیب انکساری شود.

این متخصص چشم پزشکی خاطرنشان کرد: فاصله مناسب افراد با ایزار ۴۰ سانتی‌متر است و توصیه می‌شود که افراد به صورت مکرر از این وسایل استفاده نکنند؛ ضمن اینکه فرد باید در زمان استفاده از این وسایل پلک بزند تا چشم دچار خشکی نشود.

محمدربیع در پاسخ به این پرسش که «آیا ورزش خاصی برای جلوگیری از خستگی چشم هنگام استفاده از وسایل الکترونیکی وجود دارد؟»، ابراز داشت: نه، ورزش خاصی وجود ندارد و فرد باید کار خود را به شکلی تنظیم کند که زمان زیادی بر روی صفحه رایانه متمرکز نشود.

وی با اشاره به روش کاهش خستگی چشم هنگام کار با وسائل دیجیتالی، تصریح کرد: افراد باید هنگام کار با این وسایل هر نیم ساعت یکبار به نقطه‌ای دور نگاه کرده و متمرکز شوند؛ ضمن اینکه هر دو ساعت یکبار نیز از پشت میز کار خود بلند شده تا از نظر فیزیکی، بدن و چشم دچار تغییر شده و از بروز آسیب جلوگیری شود.

این متخصص چشم پزشکی افزود: استفاده از رایانه ممکن است باعث خشکی چشم شود؛ در نتیجه توصیه می‌شود در طول روز سه تا چهار بار هنگام استفاده از رایانه، از اشک‌های مصنوعی استفاده شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هولناک‌ترین چیز این است که آدم تمام و کمال خودش را قبول داشته باشد
کارل گوستاو یونگ
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

بیخوابی خود را به‌جای مصرف "قرص خواب‌آور" با این "دمنوش‌ها" درمان کنید!

باید توجه داشت که صرفاً یکی از عوارض مصرف قرص‌های شیمیایی خواب‌آور، ایتلا به "فراموشی" و تخریب حافظه کوتاه‌مدت است؛ استفاده از برخی از دمنوش‌ها می‌تواند در بهبود وضعیت خواب و درمان بیخوابی بسیار مؤثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ متأسفانه بسیاری از افراد که به دلایل مختلف دچار "اختلال خواب" می‌شوند به‌جای یافتن دلیل اصلی بی‌خوابی خود، ساده‌ترین راه ممکنه را که البته با عوارض و ضایعات فراوانی همراه است انتخاب می‌کنند: مصرف "قرص‌های خواب‌آور"!

باید توجه داشت که صرفاً یکی از عوارض مصرف قرص‌های شیمیایی خواب‌آور، ایتلا به "فراموشی" و تخریب حافظه کوتاه‌مدت است.

افرادی که اقدام به مصرف قرص‌های خواب‌آور می‌کنند باید به‌جای مصرف این داروهای پرعارضه و اعتیادآور، دلیل اصلی بی‌خوابی خود را بیابند و بر اساس آن اقدام به درمان این اختلال کنند مثلاً امروزه بسیاری از نوجوانان و جوانان عادت دارند ساعات پایانی شب از طریق تلفن همراه خود در فضای مجازی به گشت و گذار بپردازند؛ غافل از اینکه استفاده بلندمدت و طولانی در ساعات منتهی به خواب از تلفن همراه و اینترنت می‌تواند موجب ایجاد اختلالات خواب مانمی در افراد شود و در درازمدت، این امر تبدیل به بی‌خوابی‌های مزمن و آزارده‌نده شود.

پس یکی از راهکارهای درمان اختلالات خواب پرهیز جدی از استفاده از تلفن همراه و کامپیوتر پیش از خواب است.

اما استفاده از برخی از دمنوش‌ها نیز می‌تواند در بهبود وضعیت خواب و درمان بیخوابی بسیار مؤثر باشد؛ در ادامه به برخی از این دمنوش‌ها و نوشیدنی‌ها اشاره شده است:

ـ دمنوش ترکیبی گل گاوزبان + سنبل الطیب + عرق بیدمشک + نمک
ترکیب عسل + شیر
ـ دمنوش رازیانه (مخصوص خلم‌ها)
ـ دمنوش به‌لیمو + نیات
ـ دمنوش بابونه

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸