گوناگون

پاسخ سازمان غذا و دارو به کمبود داروهای اعصاب و روان

مدیرکل اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو ضمن پاسخ به برخی اخبار مبنی بر کمبود داروهای اعصاب و روان گفت: داروی این بیماران به میزان نیاز تأمین شده و بیماران نگرانی از این بابت نداشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مهرعلیان با اشاره به اینکه روانپزشکان می‌توانند با خیال آسوده داروی بیماران خود را تجویز کنند، اظهار کرد: داروهای مورد نیاز به‌اندازه کافی در بازار وجود دارد و نیازی به تهیه داروهای اعصاب بیش از تجویز پزشک نیست، چراکه این داروها با تدابیر اندیشیده شده برای حداقل چند ماه آینده تأمین شده و بازار دارویی به‌طور کامل رصد می‌شود.

وی گفت: تنها داروی بوسپیرون دچار کمبود متقاضی شده بود که البته این دارو کم مصرف است و اقدامات لازم در جهت تأمین آن انجام شده و بزودی در دسترس قرار می‌گیرد. داروی لیتیوم نیز به دلیل مشکلات ناشی از تحریم‌ها و عدم تأمین ماده اولیه از سوی کشورهای خارجی، دچار کمبود متقاضی شد و تا دو هفته آینده نیاز بازار تا پایان سال تأمین می‌شود.

مدیرکل اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: مردم اطمینان داشته باشند که بازار دارویی کشور به صورت مستمر رصد و پایش و اقدامات و پیش بینی‌های لازم در جهت تأمین داروی مورد نیاز انجام شده است. در مورد داروهای اعصاب و روان نیز قول می‌دهیم کمبودی در تهیه این داروها وجود نداشته باشد و بیماران می‌توانند داروهای خود را به میزان تجویز پزشک معالج تهیه کنند.

تولید داروی پلی پیل و کاهش ۵۰درصدی سکته قلبی و مغزی

موفقیت جدید محققین ایرانی در تولید و آزمایش داروی پلی پیل جهت کاهش سکته های قلبی و مغزی به سوژه اول رسانه های جهان تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، یکی از برگزترین تحقیقات جهان در زمینه پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی بااستفاده از دارو، توسط محققان ایرانی با موفقیت به پایان رسید.

بنابراین گزارش دراین پروژه که با حمایت ستاد اجرایی فرمان امام و تحت نظر دکتر ملک زاده انجام شد، مطالعه به مدت ۵سال بر روی ۴هزار نفر انجام شد و داروی تولید شده در طی این مدت توانست در همه افراد ۳۵ درصد مرگ ناشی از سکته قلبی را کاهش دهد و در مواردی که بطور دایم از آن استفاده میکردند تا ۵۰ درصد مرگ ناشی از سکته مغزی را نیز کاهش داد.این گزارش می افزاید: تایید و انتشار این موفقیت بزرگ در معتبرترین مجله پزشکی دنیا (The Lancet)، باعث شد تا این دستاورد علمی در روزهای اخیر به تیتریک رسانه های دنیا تبدیل شود. بنابراین گزارش یکی دیگر از موفقیتهای این داروء عدم گزارش عوارض جانبی در طول ۵سال آزمایش بر روی افراد داوطلب بوده است. گفتنی است مراحل متمدنانی این پروژه بزرگ علمی به دلیل اهمیت و تاثیر آن بر روی مرگ و میر افراد از سال ۸۹ تا ۹۲ در دستور کار ستاد اجرایی فرمان امام قرار داشت و از سال ۹۲ تا پایان ۹۷ مراحل نهایی و آزمایشی آن انجام شد.

۲ مدل از گوشیهای اپل و سامسونگ در رده خطرناکترین تلفن‌های همراه جهان!

محققان در تازه‌ترین تحقیقات خود از تشعشعات خطرناک دو مدل از گوشی‌های اپل و سامسونگ خبر دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دو نوع از مدل‌های تولیدی موبایل‌های اپل و سامسونگ بیش از حد تعیین شده تشعشعات فرکانس رادیویی منتشر می‌کنند و با توجه به بیماری‌هایی که این تشعشعات ایجاد می‌کنند، موجب نگرانی مردم شده‌اند.

این تحقیقات که در روزنامه شیکاگو تریبیون منتشر شده است اثبات می‌کند آیفون ۷ و سامسونگ گلکسی اس ۸ بیش از استاندارد تعیین شده تولید تشعشع می‌کنند که می‌توانند موجب سرطان، سردرد، کم‌خوابی و برهم خوردن الگوی خواب شوند.

آیفون ۷، ۲ و ۴ بر اساس برابر و سامسونگ گلکسی اس ۸ حدود ۵ برابر بیش از حد تعیین شده تشعشع تولید می‌کنند.

بر مبنای قوانین FCC میزان تشعشعات گوشی نباید از ۱۶ وات به ازای هر کیلوگرم در یک گرم از بافت بدن انسان تجاوز کند چرا که این تشعشعات حتی به قدر لمدک می‌تواند بر DNA انسان تأثیرگذار باشند. آزمایش اندازه‌گیری تشعشعات توسط روزنامه شیکاگو تریبیون روی ۱۱ مدل از دستگاه های اپل، موتورلا، بلو و سامسونگ در دو فاصله ۵ و ۱۰ میلی متری از بافت بدن انسان انجام شده است.

اختراع وسیله‌ای برای درمان ناهنجاری‌های فک کودکان

متخصصان ایرانی وسیله‌ای اختراع کردند که می‌تواند جایگزین دستگاه‌های حجیم درمان ناهنجاری‌های فک کودکان شود.

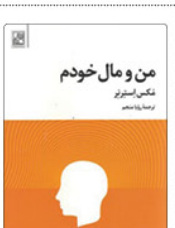
به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، متخصصان ایرانی وسیله‌ای اختراع کردند که می‌تواند جایگزین دستگاه‌های حجیم و پردردسری شود که پیش از این برای درمان ناهنجاری‌های فک به کار گرفته می‌شدند. بهترین سن برای درمان ناهنجاری‌های فک بین ۸ تا ۱۰ سالگی است. زیرا در این سن استخوان فک نرم‌تر است و می‌شود با این روش بدون جراحی استخوان فک را جا به جا کرد.

عبدالرضا جمیلیان، متخصص ارتودنسی دارای تالیف تخصصی جراحی ارتودنسی و ناهنجاری‌های فک و صورت درخصوص انحراف فک و اهمیت درمان آن در کودکی گفت: انحراف فک پایین (Mandibular Deviation) یک ناهنجاری اسکلتی است که همانطور که از نام آن پیداست فک پایین به یک سمت انحراف دارد. در این ناهنجاری نامهامذگی خط وسط دندان‌ها (midline discrepancy) به صورت مشهودی قابل مشاهده است. انحراف فک پایین می‌تواند به صورت مادرزادی و یا اکتسابی باشد.

استاد تمام وقت بخش ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی افزود: در نوع اکتسابی معمولا فک بر اثر شکستن و جوش خوردن نامناسب در کودکی دچار انحراف به یک سمت می‌شود و یکی دیگر از علل انحراف فک ضعیف بودن عضلات یک سمت است که در این حالت فک به یک سمت منحرف می‌شود.

وی افزود: تداخل دندانی در فک بالا و پایین و همچنین عدم درمان به موقع کراس بایت خلفی نیز می‌تواند منجر به انحراف فک شود. در برخی از بیماران به علت ناشناخته مفصل گیجگاهی فکی دریک سمت بیشتر رشد می کند و در نتیجه باعث انحراف فک شده که به آن مندیبولار هایپرتروفی (Hemimandibular Hypertrophy) می‌گویند.

یک جرعه کتاب



من و مال خودم
نویسنده:مکس استرنر
مترجم:رؤیا منجم
انتشارات تمدن علمی

پیام آشنا: «من و مال خودم» نوشته مکس استرنر، متمرک بین حوزه‌های فلسفه، جامعه‌شناسی و سیاست و درباره سیر تکامل «من» انسان است.

انسانی صاحب اراده، مستقل، فردگرا و دارای حس قدرت و مالکیت. استرنر در این کتاب که در سال ۱۸۴۵ منتشر شد، دریاره مفاهیمی مثل، مردم، اهمیت فرد، جامعه و اصلاحات در دوران باستان و مدرن، پیدایش اومانیسم، لیبرالیسم و اندیشه‌هایی مانند آزادی‌خواهی، قدرت، مالکیت، لذت و... سخن گفته و ردِ انسان فردگرا را تا تحت انقیاد جامعه را در تاریخ پی گرفته است. او در این کتاب انگشت اتهامش را به سمت نهادهای مدنی و اجتماعی گرفته و تقریبا هیچ تهاد مذهبی، فلسفی سیاسی و اجتماعی را -به عنوان نهادهای خودکامه‌ای که با کمتد قانون افراد را پایبند اخلاق و وظیفه می کنتد- از قلم ملامت تیاتاخته است. او معتقد است تمام انقلاب‌ها یک دیوسیرتی را یاک می کنتد تا دیوسیرتی دیگری جایگزین آن کنتدتمرکز استرنر در این کتاب بر فرد است و دوراقع این کتاب برای دفاع از آزادی و اصالت فرد در برابر جامعه توشته شده است.هر با هم بودن به صورت ملت یا دولت ما تتهاً مردم هستیم این که چگونه خود را از جتبه‌های دیگر به عنوان فرد تبعید می کتیم، و به چه نوع تکثه‌های خودجویانه‌ای تسلیم می‌شویم، تتها به زتدگی خصوصی‌مان تعلق دارد؛ زتدگی همگانی یا دولتی ما سرانسر مردمی است. هر چیز تامردمی یا "خودپرستانه" که‌ما چتنگ می‌زتدبه "موضوعی خصوصی" کاهش داده می‌شود و ما دولت را به طور متشخص از "جامعه مدنی" که‌حوزه‌فعالیت "خودپرستی" است متمایز می کتیم.

مردم راستین، ملت است. اما فرد همیشه خودپرست است. بتابراین فردیت یا انزوایی را که در آن تاهم‌سازی و تابراری خودپرستانه مأوا دارد دور بیفکتید و زتدگی خود را سرانسر به پای مردم راستین ـ ملت یا دولت ـ بریزید. آن‌گاه در مرتبه مردمان قرار دارید و دارای تمام چیزهایی هستید که از آن مردم است: دولت، مردم راستین. شما را سرانوار و شایسته چیزی می کتد که به آن تعلق دارد و به شما "حقوق مردم" را می‌دهد؛ مردم حقوقتن را به شما می‌دهند»

اندیشه‌های استرنر، بعدها روی تفکرات تیچه، مکس ارتست، متریک ایبسن، ویکتور سرز و بسیاری دیگر تاثیر گذاشت.

سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده رونمایی شد

سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده با حضور معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تحقق عدالت هدف تمام دولت‌ها پس از انقلاب جمهوری اسلامی بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، جلسه رونمایی از سند ارتقای وضعیت زنان و خانواده با حضور معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده برگزار شد. بهناز موحدی- مدیرکل برنامه‌ریزی معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در این جلسه ضمن توضیحاتی در خصوص این سند گفت: تحقیقات استان‌ها به صورت مکان محور با شاخص‌های مختلف آسیب شناسی در حوزه فعالیت زنان انجام شده و تمام دستگاه‌های اجرایی را ملزم به توجه به شاخص‌های جنسیتی کرده است. وی افزود: هدف این است که شکاف‌های بین زنان و مردان با ارتقاء این شاخص‌ها پر شود. به گفته موحدی دستاوردهای این سند شامل اولین برنامه عملیاتی نتیجه محور در حوزه زنان و خانواده در استان‌ها، مشارکت همه کنشگران بازیگران و بهره‌مندان در تدوین برنامه همکاری شبکه‌ای در مثلث سه وجهی دولت، مردم و سازمانهای مردم‌نهاد است. مدیرکل برنامه ریزی معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ریاست جمهوری همچنین اهداف عملیاتی این پروژه را علاوه بر شناسایی وضعیت موجود زنان و خانواده در استان بر مبنای اطلاعات پایه ارزیابی وضع موجود بر اساس مقایسه داده‌ها با میانگین کشوری و فهرست‌بندی مشکلات و فرصت‌ها و اولویت بندی مسائل و برنامه‌ریزی عملیاتی دانست.

یادداشت اختصاصی

علل و درمان تغذیه‌ای بی اشتهایی کودکان

علت اول- وجود نوعی بیماری در کودک. هر نوع بیماری یا داروی مصرفی ای که موجب زخم های دهان، تغییر حس چشایی کودک، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ شود و البته وجود تب خفیف نیز موجب کاهش اشتهای کودک می شود. در طول دوران مریضی یا نقاهت به دلیل کمتر شدن فعالیت کودک، وی اشتهای کمتری نسبت به غذا خوردن پیدا می کند. پس از مریضی، یا مراقبت بیشتر، کودک شما به راحتی به وضعیت اولیه باز می گردد. فقط باید مراقب باشید، کمبود غذایی او به سوء تغذیه نیانجامد که اثرات مخرب آن به سختی جبران پذیر است. شما با مشورت کردن (هر ۲ تا ۳ ماه یک بار)، نبودن این علائم و اطمینان از عدم وجود انگل در روده های کودکتان، می توانید مطمئن شوید که دلیل بی اشتهایی او مریضی نیست.

علت دوم- وجود سوء جذب یا حساسیت های غذایی در کودک. ممکن است روده های کودک به یک نوع ماده غذایی مثل پروتئین موجود در گندم (گلوتن) حساسیت داشته باشد. از این رو مواد غذایی به راحتی جذب دیواره روده نمی شود و یا در اثر مصرف یک ماده غذایی خاص، در بدنش عوارض خاصی به وجود آید که موجب ترس کودک از غذا و غذا خوردن شود.

برای اطمینان از عدم وجود چنین حالتی، برنامه غذایی و میزان مصرف از هر غذا را در طول مدت ۳هفته یادداشت کنید. به این ترتیب متوجه خواهید شد چه غذاهایی را دوست ندارد. چه غذاهایی با چه فرم و چه حرارتی (یا کدام مواد اولیه) را بهتر می خورد. به این ترتیب برنامه غذایی که برای کودک تعیین خواهید کرد بر اساس علایق او و به روش جلشینی خواهدبود.

علت سوم- در دسترس نبودن غذاهای کافی وسالم برای کودک. گاهی غذای کافی و مقوی در اختیار کودک نیست و گاهی والدین، موادغذایی سالم، نظیر سبزیجات شسته و پوست کنده میوه های شسته و آماده خوردن، دانه ها و مغزهای مقوی مثل آجیل لبنیات تازه و... را در اختیار کودک قرار نمی دهند و در عوض به عنوان میان وعده به او شیرینی و شکلات و یا تنقلاتی می دهند که کالری زیاد دارد.

علت چهارم- وجود فشارهای روانی بر کودک. یک مشاجره خانوادگی، یا وجود مشکلی در بین اعضاء دیگر خانواده، بر غذا خوردن کودکان، خصوصاً کودکان باهوش تأثیر بسزایی دارد. اجبار کودک به خوردن و ترساندن او از پدرش یا هر قدرت دیگری و تهدید کودک برای غذا ندادن به خاطر عمل زشتی که انجام داده است همه از این مقوله اند.

علت های دیگر- رفتارهای غلط غذایی خانواده

وعده دادن کودک به شیرینی و تنقلات در عوض خوردن غذا غذا دادن به کودک در برابر تلویزیون و کلاً در زمانی که حواس او مشغول کار دیگری است. ناز کشیدن های زیاد مادر وامرار زیاد وی برای خوردن غذا و غذا دادن در زمان های نامنظم و مکان‌های مختلف نیز می تواند از علل بی اشتهایی کودکان باشد.

برای یک کودک کم غذا اصلاح ویتامین های زیر اهمیت به‌سزایی دارد:

۱- آهن

کودکان ۱ تا ۳ ساله در معرض خطر کم خونی هستند. آنها آهن نیاز دارند تا خون سازی در بدنشان به خوبی صورت گیرد. از این رو باید غذاهایی مصرف کنند که دارای آهن زیاد و قابل جذب باشد. مصرف قطره آهن به تامین بهتر محتوای آهن بدن آنها کمک می کند. اگر دچار کم خونی شوند یادگیری کودک و توانایی‌های کودک کاهش می یابد. بهترین منابع آهن برای کودک گوشتها و جگراست که تامین کننده عنصر روی مورد نیاز آنها نیز می باشد.

۲-کلسیم

کودکان برای رشد کامل استخوانی به کلسیم نیاز دارند. نیاز آنها بر اساس واحد بدنشان چند برابر بزرگسالان است. لبنیات بهترین منبع کلسیم و تأمین کننده خوب پروتئین است. کودکی که کم اشتها است بهتر است از ماست های چکیده، شیرهای غنی شده و بستنی تهیه شده باشیر سالم تغذیه کند.

۳-ویتامین B

از ویتامین هایی است که در نبود آن رشد مختل می شود. برای افزایش اشتهای کودکان بهتر است منابع غذایی حاوی ویتامین B مثل سبوس غلات، آردهای کامل، جوانه، ماء الشعیر، گوشتها و جگر به کودک داده شود و استفاده از مکمل ویتامین Bهم می تواند مفید باشد.

توصیه های لازم برای کودکان کم اشتها:

در صورتی که رشد کودک کم اشتها، کمتر از استانداردهای ذکر شده باشد و یا رشد او متوقف شده با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه از:

* کپسول یا شربت های مولتی ویتامین و B کمپلکس استفاده کنید.
* از مکمل آهن استفاده کنید.
* از پودر تخم مرغ، پودر شیر خشک اضافه شده به شیر و پودرهای پروتئین تجاری استفاده کنید.
* از کمپوت میوه های تغلیظ شده استفاده کنید.
* با استفاده از یک تکه نان و کمی پنیر پیتزا همان مواد غذایی را به فرمی تهیه کنید که مورد پسند کودک است.
* در بین وعده های غذایی، میان وعده های مفیدبه او بدهید. مغزهای بادام، فندق، گردو، کشمش و... آب میوه و کمپوت میوه، شیر غنی شده با چند قاشق شیر خشک، ماست چکیده، شیرینی های تهیه شده با آرد کامل یا با میوه ها یک لقمه نان و پنیر و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین و پروتئین.

فایده یک میان وعده مفید این است که علاوه بر فراهم آوردن انرژی و مواد غذایی مورد نیاز برای رشد کودک که به سرعت در بدن تمام می شوند، بدلیل کوچک بودن حجم معده کودک به تقسیم غذا در طول روز کمک می کند و مادر یا پدر در یک وعده اصرار نمی کند که کودک بیشتر از ظرفیتش غذا بخورد.

* مطمئن باشید که کودک راجع به غذای خاصی ذهنیت بد ندارد (مثلا با دیدن ماکارانی رشته ای به یاد کرم نمی افتد) و اگر چنین تصور غلطی دارد فرم غذا را عوض کنید یا آن غذا را دیگر به کودک ندهید.
* کودک را به فعالیت های جمعی و بازی با همسالانش تشویق کنید.

پریسا بصراوی- کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت غرب شهرستان کرج

پیدمان

خانه خود را با این ۱۰ راهکار زیباتر کنید

۱ـ از کلیشه‌ها برای طراحی الهام نگیرید
طرح‌های بی‌زمان بهترین وسیله‌ای است تا شما را از قیدوبند خلاص کند. وقتی در جایی زندگی نمی کنید که نیاز به آفتابگیرهای بزرگ داشته باشد چرا باید پرده‌های سنگین آویزان کنید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، اگر خودتان را مجبور کنید که همه این کلیشه‌ها را در خانه‌تان به کار ببرید، می‌بینید که در یک پارک موضوعی گیر افتاده‌اید. پارکی که ترکیبی از چیزهای به درد نخور اما کلیشه‌ای است به جای این چیزها می‌تواند فضاهای خلوت‌تر و تمیزتری داشته باشید.

۲ـ از ترکیب سبک‌های مختلف طراحی نترسید
طراحی مدرن به دنبال ترکیب عناصری از سبک‌های قدیمی و جدید است. بنابراین فکر نکنید که اگر لازم است طراحی منزلتان را عوض کنید، باید همه چیزهایی را که در اختیار دارید و عمری برای جمع کردنشان سعی کرده‌اید، دور بریزید. گاه می‌توانید با عوض کردن یکی از عناصر قضایی مدرن و جدید خلق کنید. فکر کنید اگر میز و صندلی غذاخوری‌تان خسته شده باشد؟ شاید فقط با تعویض صندلی‌ها یا حتی با رو کش کردن آنها به سبکی جدید یک فضای جدید ایجاد کنید.

۳ ـ کارهای هنری را در کنار هم آویزان کنید
از آویزان کردن مجموعه‌ای از تابلوها در کنار هم نگران نباشید. لازم نیست حتما تابلوهای گران‌قیمت داشته باشید و با آویزان کردن یکی از آنها احساس کنید که درست‌ترین کار را انجام داده‌اید. گاه با قرار دادن چند قاب ساده با نقاشی‌های ساده‌ی تولید مجموعه‌ای دلنشین قرار هم کنید. اگر از ترکیب رنگ سر دربیاورید و هماهنگی لازم را در کنار هم قرار دادن آنها رعایت کنید، نباید از چیزی نگران شوید.

۴ ـ تا آنجا که می‌توانید خست به خرج ندهید
منظور از خست به خرج ندادن این نیست که می‌زنید، نیز به دست آورید.

۵ـ از کاغذ دیواری استفاده نکنید
اگر خیلی دوست دارید از کاغذ دیواری استفاده کنید، بدون این که این خرج را بر خودتان تحمیل کنید که تمام دیوارها را پر از رنگ کنید می‌توانید یک یا ۲ دیوار را به این کاغذ دیواری‌ها اختصاص دهید و دیوارهای روبه‌رو را با رنگ‌های مکمل آنها که در تابلوها به کار رفته بپوشانید. به فکر رنگ میل‌مبلتان هم باشید تا بعد در برابر یک کار انجام شده قرارنگیرید.

۶ـ به فکر خودتان هم باشید
هر کاری که می‌کنید درست کردن یک جای خاص برای کارکردن خودتان را هم از قلم نیندازید. به عنوان خانم خانه و کسی که بیشتر ساعت‌هایش را در خانه می‌گذراند نیاز دارید تا جایی برای نشستن و فکر کردن، نوشتن، دوخت و دوز یا مطالعه داشته باشید. اینجا می‌تواند حتی در آشپزخانه هم تعبیه شده باشد. اما قرار هم نکنید که مال شماست.

۷ـ پول خرج کنید بلکه منظور این است که در طراحی دست و دلدار باشید. خودتان را محدود نکنید و به خودتان اجازه بدهید که قرم پرده‌ها را عوض کنید و با استفاده از پارچه‌های مترون یا پرده‌های کوچین اما بلند و ریخته استفاده کنید تا یک فضای متفاوت ایجاد شود. با عوض کردن مدل پرده به جای استفاده از ۱۰ متر می‌توانید با ۳ متر پارچه آن هم از نوع ارزان‌تر قضایی متفاوت برای اتاق خواب خود و بچه‌هایتان ایجاد کنید.

۸ـ به فکر استفاده جدید از وسایل همیشگی باشید
یکی از طراح‌های دکوراسیون پیشنهاد تازه‌ای داده است. او می‌گوید: تختخواب دلیلی ندارد که همیشه تختخواب باشد. اگر شما تختخوابتان را با چند کوسن تزیین کنید و آن را در جایی قرار بدهید که بتواند به عنوان یک کاناپه هم مورد استفاده قرار بگیرد، می‌توانید هر ساعت از روز بدون این که احساس کنید که دارید به خواب می‌روید، استراحت کوچکی بکنید و لم بدهید و کتاب بخوانید یا کالوا بیاتید.

۹ـ در ترکیب چیزهای مختلف به مفیدبودنشان فکر کنید
هر کاری که می‌کنید، در ساخت یک جای خاص برای کارکردن خودتان را هم از قلم نیندازید. به عنوان خانم خانه و کسی که بیشتر ساعت‌هایش را در خانه می‌گذراند نیاز دارید تا جایی برای نشستن و فکر کردن، نوشتن، دوخت و دوز یا مطالعه داشته باشید. اینجا می‌تواند حتی در آشپزخانه هم تعبیه شده باشد. اما قرار هم نکنید که مال شماست.

۱۰ـ فکر خودتان هم باشید
هر کاری که می‌کنید، در ساخت یک جای خاص برای کارکردن خودتان را هم از قلم نیندازید. به عنوان خانم خانه و کسی که بیشتر ساعت‌هایش را در خانه می‌گذراند نیاز دارید تا جایی برای نشستن و فکر کردن، نوشتن، دوخت و دوز یا مطالعه داشته باشید. اینجا می‌تواند حتی در آشپزخانه هم تعبیه شده باشد. اما قرار هم نکنید که مال شماست.

تازه‌های سلامت

۷ ماده مغذی برای مقابله با استرس

تمرینات تنفسی، استفاده از اسانس‌ها و حتی صرف ۱۰ دقیقه زمان برای ارتباط گرفتن با حیوانات رام و خانگی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به کاهش اثرات فیزیولوژیکی استرس کمک کنند اما یکی دیگر از موارد مهم و اثرگذاری که می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد، استفاده از برخی از میان‌وعده‌های سالم و مناسب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا به گفته متخصصان وقتی شخصی دچار استرس می‌شود، تمایل دارد به میان وعده‌های شیرین و سرشار از کربوهیدرات روی بیاورد چرا که مصرف این خوراکی‌ها به سادگی لذت‌بخش‌تر از سبزیجات سالم بوده و برای فرد آسودگی خاطر به همراه دارند.

اگرچه بسیاری در شرایط استرس‌زا به خوردن علم و هوله‌ها روی می‌آورند اما متخصصان خاطر نشان کرده‌اند که بسیاری از گزینه‌های سالم دیگر که همان لذت را برای فرد به همراه دارند نیز وجود دارند که نه تنها مضر نبوده بلکه مزایای بسیاری برای سلامتی دارند.

در ادامه هفت خوراکی که از نظر علمی مزایای کاهش استرس آن‌ها ثابت شده به نقل از سایت "پل قد کود" آورده شده است:

۱) آووکادو: آووکادو سرشار از فیبر است و می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند و در نتیجه از نوسانات قند خون که بر روحیه و اضطراب فرد تأثیر می‌گذارد، جلوگیری می‌کند. این میوه هم‌چنین سرشار از مواد مغذی تقویت کننده مغز است. در واقع آووکادو سرشار از ویتامین‌های B است که در بهبود عملکرد سلول‌های عصبی و مغزی نقش دارند.

می‌توان آووکادو را به صورت نان‌های تست حاوی آووکادو در صبحانه‌ها که استرس دارید مصرف کنید تا شما را سر حال بیاورد.

۲) ماست: پروبیوتیک‌های موجود در ماست می‌توانند به ترمیم التهاباتی که استرس در روده ایجاد می‌کند، کمک کنند. به علاوه، ماست منبع خوبی از کلسیم و پروتئین است. می‌توانید در مواقع استرس‌زا از ماست‌های یونانی که سالم‌تر و محبوب‌ترند برای کاهش استرس استفاده کنید و برای دریافت آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر مقداری زغال اخته به آن اضافه بیافزایید.

۳) ماکا (جیسینگ پرویی): ماکا نوعی گیاه ادابتوژنیک است و این بدان معناست که از آدرنال‌ها یعنی غده‌هایی که پاسخ هورمونی بدن به استرس را نشان می‌دهند، حمایت کرده تا به شما در مقابله با اضطراب و خستگی کمک کند. از آن جایی که طعم ماکا کمی گزنده است بهتر است آن را به صورت پودر درآورده و با مواد دیگر مانند مغلوطی گرم از کاکائوی کم قند یا بستنی و کاز بر پایه آووکادو ترکیب کنید.

۴) مرکبات: ویتامین C که مرکبات، مقادیر زیادی از آن را دارا هستند، سطح اضطرابی را که اغلب ناشی از استرس است، پایین می‌آورد. هم‌چنین به تقویت سیستم ایمنی بدن که قطعاً در مواقع استرس می‌تواند تضعیف شود، کمک می‌کند. حتی بوییدن مرکبات نیز به آرامش اعصاب فرد کمک می‌کند و می‌تواند چند تکه از مرکباتی مانند پرتقال را به ماست یونانی یا سالادتان افزوده و آن را همراه با غذا یا به عنوان میان‌وعده میل کنید.

۵) سیب زمینی شیرین: کربوهیدرات‌های پیچیده، مانند سیب زمینی شیرین برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون نیز مفیدند. همان طور که گفته شد ثابت نگه داشتن سطح قند خون برای رهایی ذهن در زمان‌های استرس‌زا بسیار مهم است. سیب زمینی شیرین هم‌چنین باعث می‌شود که مغز تولید سروتونین را افزایش دهد. بهتر است سیب زمینی شیرین را بپزید و آن را با کره که دارای چربی‌های سالم است و دارچین که یک ادویه ضد التهاب است، صرف کنید.

۶) جوی دوسر: جو به عنوان یکی از بهترین گزینه‌ها در مقابله با استرس است. جو دوسر مانند آووکادو، دارای فیبر زیادی است که می‌تواند به حفظ قند خون و در نتیجه بهبود خلق و خو کمک کند. این ماده غذایی هم‌چنین سرشار از ویتامین‌های گروه B است که برای حفظ انرژی و بهبود سلامت مغز بسیار مهم هستند. اگر از بلغور جوی دوسر خسته شده‌اید می‌توانید از شیر جوی دوسر استفاده کنید.

۷) شکلات: تلخ: تازه‌ای که از شکلات تلخ استفاده کنید، شکلات می‌تواند یک وعده غذایی سالم باشد که در مواقع استرس به آن روی می‌آورید. در سال ۲۰۱۸ میلادی دکتر تحقیقات دانشگاه لوما لیندا نشان داد که شکلات تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو می‌تواند بر سطوح استرس و خلق و خو تأثیرات مثبتی داشته باشد. می‌توانید چند تکه شکلات تلخ را در طول روز به عنوان میان وعده مصرف 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸