گوناگون

طرح هر خانه، یک پایگاه سلامت امسال اجرا می‌شود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اجرای طرح هر خانه یک پایگاه سلامت با آموزش یک نفر از هر خانوار و با همکاری دانشجویان علوم پزشکی در نیمه دوم امسال خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سعید نمکی افزود: برای جامعه محور کردن خدمت و جامعه محور کردن علوم پزشکی در نیمه دوم امسال با همت همه همکاران، طرح «هر خانه یک پایگاه سلامت» را دنبال می‌کنیم و به افرادی که از خانواده‌ها انتخاب می‌شوند، آموزش‌هایی برای پیشگیری و مراقبت‌های اولیه و توان بخشی ارائه می‌شود.

وزیر بهداشت افزود: همچنین برنامه کنترل بیماری‌های واگیر در مناطق با شیوع بالا را داریم و نباید فراموش کنیم که فقط بیماری‌های غیرواگیر مرا تهدید نمی‌کند.

وی گفت: حدود ۲۹ سال پیش اداره کل بیماری‌های غیرواگیر را در وزارت بهداشت مستقر کردیم، اما نباید فراموش کنیم به اندازه تنوع و گستردگی اقلیم، تنوع بیماری‌های واگیر و غیرواگیر داریم، برای کنترل اچ آی وی و بیماری‌های مشترک انسان و دام و بیماری‌هایی که ممکن است از مرزهای غربی و شرقی وارد کشور شود، گام‌های موثری بر می‌داریم و امیدواریم سازمان جهانی بهداشت نیز با نشست‌های منطقه‌ای به ما کمک کنند.

تولید و پوشش واکسن HPV در ایران

نمکی افزود: در پوشش واکسن‌اسپین، واکسن اچ پی وی را به صورت آزمایشی و در قالب کار پژوهشی با واکسنی که در شرکت داخلی ساختیم، آغاز کردیم. در هفته‌های گذشته گواهی نامه حذف سرخک را گرفتیم و این افتخار و مدالی بر سینه پیشتازان نظام سلامت و پیشگیری کشور است.

وی ادامه داد: در عرصه درمان حرکت‌های مهمی با اجرای طرح تحول سلامت انجام شد که آن را هم در بستر اقتصادی و منطقی و منطبق بر ضاصت‌های اقتصادی دنبال می‌کنیم.

طرح مدارس بدون پوسیدگی دندان

وزیر بهداشت افزود: پرداخت به حوزه بهداشت دهان و دندان را به عنوان شاخص مطالبه دنبال می‌کنیم و در این راستا مدارس بدون پوسیدگی دندان به عنوان یکی از اهداف مهم وزارت بهداشت دنبال می‌شود.

۲۲ درصد جمعیت بالغ کشور کاملا چاق هستند

معاون دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، گفت: ۲۲ درصد ایرانی های بالغ، با توجه بدنی بالای ۳۰ درصد کاملا چاق هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل ازمهر، علیرضا مهدوی، در بازدید از دهکده تندرستی با محوریت چاقی، از اضافه وزن و چاقی ۶۰درصد از جمعیت کشور خبر داد و افزود: ۲۲ درصد افراد بالغ با توجه بدنی بالای ۳۰ درصد کاملا چاق هستند و بقیه اضافه وزن دارند. وی ادامه داد: چاقی خود یک بیماری است و زمینه ساز بیماری‌های دیگری همچون دیابت و پرفشاری خون نیز هست. مهدوی اضافه کرد: پیشگیری از چاقی به منظور کنترل بیماری‌های غیرواگیر یکی از اهداف ۱۳ گانه سند پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است.وی با بیان اینکه تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب دو عامل اصلی شیوه زندگی سالم است، گفت: در بخش تغذیه، مصرف کمتر از پنج گرم نمک در روز، مصرف ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در چهار تا پنج وعده در روز، اجتناب از مصرف چربی‌های اشباع باید مورد توجه قرار گیرد. مهدوی اضافه کرد: فعالیت بدنی مناسب، ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته است که باید در فواصل زمانی منظم (سه تا پنج بار در هفته) تقسیم بندی شود. وی ادامه داد: از سال ۹۵ که برنامه «ایران» را در نظام سلامت ادغام کردیم، در واقع مراقبت دیابت و قشار خون و پیشگیری از سکته های قلبی و کنترل عوامل خطر بیماری غیر واگیر همانند تغذیه نامسالم، فعالیت بدنی ناکافی و ساخت دخانیات و الکل، یک سری مداخلاتی داریم. معاون دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ادامه داد: در حال حاضر خدمتی که در سطح یک، انجام می شود این است که همه خانه‌های بهداشت و پایگاههای سلامت مناطق روستایی و شهری، افراد بالای ۳۰ سال را از نظر چاقی شکمی نمایه توده بدنی بررسی می‌کنند و برای افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند خطرسنجی قلبی انجام می شود و برای بقیه افراد نیز در مواردی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند و هیچ مشکل دیگری ندارند، مشاوره تغذیه ارائه می شود. وی تصریح کرد: بعد از اینکه میزان فعالیت بدنی آنها را اندازه گیری کردیم، وضعیت سلامتی آنها را پیگیری می کنیم و اگر روندشان تغییر نکرد به پزشک یا کارشناس ارجاع داده می شود. ماز هر حرکتی که در راستای سلامت مردم باشد و وقتما طی آن، دلش مردم افزایش یابد، استقبال می کنیم.

تأثیر کمبود ویتامین D بر التهاب مفصلی شایع در کودکان

یک بررسی جهانی نشان می‌دهد کودکان مبتلا به التهاب مفصل دچار کمبود شدید ویتامین D هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان با تأکید بر اینکه مبتلایان به "آرتریت روماتوئید" شایع‌ترین نوع آرتریت در سنین پایین از کمبود ویتامین D رنج می‌برند، گفتند: افرادی که در کشورهای شمالی همچون کانادا و مناطق شمالی اروپا زندگی می‌کنند بیشتر دچار کمبود این ویتامین در بدن و بیماری فعال مرتبط با آن هستند در کانادا آرتریت از مزمن‌ترین بیماری‌های دوران کودکی به حساب می‌آید. از هر ۱۰۰۰ کودک در این کشور حدود سه نفر به بیماری التهاب مفصل دچار هستند. شیوع آرتریت دوران کودکی در نقاط مختلف جهان متفاوت است. تفاوت‌های جغرافیایی در تعداد موارد ابتلا به آرتریت دوران کودکی به ژنتیک نژاد، فاکتورهای محیطی و سبک زندگی بستگی دارد. علت آرتریت در کودکان ناشناخته است اما می‌توید تعامل بین فاکتورهای محیطی و ژنتیک حائز اهمیت است.میزان کافی ویتامین D در بدن برای سلامت استخوان‌ها ضروری است و در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن حیاتی به حساب می‌آید. همچنین سطح ویتامین D تحت تاثیر فاکتورهای ژنتیکی، نوع پوست و دریافت این ویتامین از راه تغذیه است. در این بررسی نتایج ۳۸مطالعه در سراسر جهان مورد بازبینی قرار گرفت و مشخص شد در ۸۴درصد از آن‌ها سطح ویتامین D در کودکان مبتلا به آرتریت روماتوئید جوانان کمتر از میزان توصیه شده است. به گزارش سایت اینترنتی قرستسپت، اطلاعات بدست آمده از بررسی‌های موجود نشان می‌دهد که تعیین وضعیت ویتامین D در این کودکان حائز اهمیت است. همچنین کودکان مبتلا به آرتریت که در مناطق شمالی، در کانادا و دیگر نقاط جهان زندگی می‌کنند در برابر کمبود این ویتامین به ویژه در فصل زمستان آسیب‌پذیر هستند.

یک جرعه کتاب

زندگی باشکوه
بر اساس آموزه‌های جول اوستین
نویسنده: جول استیون
مترجمان: پارسا بامشادی - شادی انصاریان
انتشارات پلک

پیام آشنا: زندگی باشکوه کتابی بر اساس آموزه‌های جول اوستین، کشیش جوان بزرگترین کلیسای آمریکا، لیکوود است. کلیسای لیکوود بعد از اصلاحات و تغییرات زیاد، اکنون پذیرای ۴۵هزار نفر است.

***درباره جول اوستین**

جول اوستین را برجسته‌ترین سخنران انگیزشی در آمریکا می‌شناسند. سخنرانی‌های هفتگی جول اوستین که از شبکه‌های تلویزیونی ملی و بین‌المللی پخش می‌شود در بیش از صد کشور جهان در هفته بیش از ۱میلیون و در ماه بیش از ۲۰میلیون بیننده دارد. علاوه بر این، در طول هشت سال گذشته بیش از ۲میلیون نفر از مردم آمریکا و دیگر کشورهای جهان در برنامه های جول اوستین و همسرش ویکتوریا به نام «نسب امید» شرکت کرده‌اند. جول اوستین نویسنده بیش از ۷کتاب پرفروش نیویورک تایمز است. در این کتاب با بخشی از آموزه‌های او برای رسیدن به یک زندگی باشکوه و پیروزمندانه آشنا خواهید شد.

***جملاتی از کتاب زندگی باشکوه**

بسیاری از اوقات ما به آنچه هستیم رضایت می‌دهیم و برای خود عذر و بهانه‌هایی را می‌آوریم که در همان سطح معمولی خود باقی بمانیم. برای نمونه، حالتی اندوهبار به خود می‌گیریم و می‌گوییم: «پدر و مادر من فقیر بودند. پیش از آنها، پدربزرگ‌های من هم فقیر بودند. هیچ‌کس در خانواده من تاکنون به درجات بالا نرسیده است. پس من هم نمی‌توانم به جایی برسم.»

این دروغ را باور نکنید. خداوند خواهان پیشرفت و ترقی است. او می‌خواهد شما از پدر و مادر خود بهتر و جلوتر باشید. او می‌خواهد شما مرزهای گذشته را در نوردید. شاید در یک محیط منفی و نامناسب بزرگ شده باشید و همه افراد پیرامون شما منفی‌گرا، سرزنش‌گر، افسرده، پژمرده و بی‌انگیزه بوده باشند. بی گمان شما وسوسه می‌شوید که شرایط منفی خود را بهانه قرار دهید و ماندن اطرافیان خود زندگی کنید. اما شما می‌توانید کسی باشید که شجره خانوادگی را دگرگون می‌کند. اجازه ندهید آن شرایط ناگوار به فرزندان شما نیز منتقل شود. نگذارید آن چرخه منفی ادامه پیدا کند. شما می‌توانید کسی باشید که زنجیره‌های نفرین را برای خانواده خود پاره می‌کند. شما می‌توانید کسی باشید که پرچم فروافتاده خانواده خود را برافراشته می‌کند.

شما می‌توانید با تصمیم‌هایی که امروز می‌گیرید نسل‌های بعد از خود را تحت تأثیر قرار دهید.

داروی ارزانِ ایرانی؛ سوغات خارجی‌ها!

نائب رییس انجمن داروسازان ایران با اشاره به افزایش قاچاق معکوس و چمدانی دارو بویژه به کشورهای همسایه، گفت: راهکار به حداقل رساندن چنین پدیده‌هایی در بازار دارو، واقعی کردن قیمت آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علی فاطمی درباره مباحث مطرح شده مبنی بر افزایش قیمت داروها و بویژه داروهای تولید داخلی در کشور در جهت حمایت از تولید داخل و همچنین لحاظ پوشش بیمه‌ای برای بیماران، گفت: باید توجه کرد که دولت هم بزرگترین تولیدکننده‌وهم بزرگترین مصرف کننده دارو در ایران است. بر همین اساس از دو جهت درباره قیمت دارو می‌تواند متضرر شود: به‌طوری که اگر قیمت دارو پایین نگه داشته شود، دولت ضرر می‌کند و صنایع ما فرصت سرمایه‌گذاری لازم برای تحقیق و توسعه را پیدا نمی‌کنند از سوی دیگر از آنجایی که دولت بزرگ‌ترین مصرف‌کننده دارو در کشور از طریق سیستم‌های بیمه‌ای و یا بیمارستان‌های کشور است، اگر قیمت دارو بالا رود، توان پرداخت دولت هم محدود می‌شود؛ به‌ویژه در سال‌های اخیر که با مسائل تحریم هم مواجهیم و درآمد ارزی دولت بسیار کم شده و بودجه عمومی دولت تکاقوی این هزینه‌ها را نمی‌کند.

***قیمت دارو واقعی شود**

وی با بیان اینکه طبیعی است که بحث افزایش قیمت دارو، موافقین ومخالفینی داشته باشد، افزود: انجمن داروسازان ایران بیشتر به دنبال واقعی شدن قیمت دارو در کشور است. در حال حاضر قیمت دارو واقعی نیست. به‌طوری که با از ۴۲۰۰ تومانی دارو تولید می‌کنیم و سوءاستفاده‌هایی هم انجام می‌شود، در حالیکه می‌توان از مکانیزم‌های دیگری مانند ارز نیمایی برای تولید دارو استفاده کرد و سوبسید را به سازمان‌های بیمه‌گر و یا مستقیما به خود مصرف‌کنندگان دارو ببرد.ازیم. فاطمی تاکید کرد: با ادامه وضعیت فعلی فقط باعث می‌شویم که قاچاق معکوس دارو افزایش یابد. در حال حاضر آمارها نشان می‌دهد که طی دو سال اخیر به ویژه در سال ۱۳۹۸ روند معکوس قاچاق دارو، زیاد شده است. واقعیت این است که در حال حاضر کشفیات داروهای قاچاق که از ایران به سمت کشورهای همسایه می‌رود، افزایش یافته است. وی ادامه داد: فکر می‌کنم هیچ راه‌حلی وجود ندارد، مگر اینکه دولت به سمت واقعی‌سازی قیمت دارو رود. اگر هم می‌خواهد از بیماران و قشر آسیب‌پذیر جامعه حمایت کند، این حمایت به صورت مستقیم باشد یعنی یا به بیماران به‌ویژه بیماران خاص که مصرف‌کننده دارو هستند، سوبسید دهند یا از طریق سیستم‌های بیمه‌ای این حمایت را انجام دهند. در غیر این صورت سرمایه‌های ملی ما از ایران خارج می‌شود.

***دلالی در داروخانه**

نائب رییس انجمن داروسازان ایران با بیان اینکه ۹۷ درصد داروهای کشور در داخل تولید می‌شوند و سه درصد وارداتی هم بیشتر شامل داروهای "های تک" هستند، گفت: مجمع عمومی انجمن داروسازان سراسر کشور، پنجشنبه گذشته جلسه‌ای با مسئولان وزارت بهداشت داشت که در آنجا افزایش پدیده قاچاق معکوس دارو به خارج از ایران مورد بحث قرار گرفت. داروخانه‌هایی بودند که در حجم زیاد دارو خریده بودند و بعدا از طریق واسطه‌هایی این داروها را از کشور خارج می‌کردند. برخی داروها هم اصلا وارد سیستم داروخانه نمی‌شود و از طریق مکانیزم‌های دیگر از کشور خارج می‌شوند. مانند مواردی که به عنوان فروش چمدانی دارو معروف است. در عین حال در برخی موارد هم شاهدیم که افراد از کشورهای همسایه به ایران سفر می‌کنند و یکی از اقلامی که سوغات یا خودشان می‌برند، داروهای ارزان قیمت ایران است که با از ۴۲۰۰ تومانی برای بیماران ایرانی تهیه می‌شود اما در عمل به صورت چمدانی خارج می‌شود.

فاطمی با اشاره به برخی اظهارات مبنی بر احتمال سوءاستفاده از دفترچه‌های بیمه با آزاد شدن ارز دارو و واقعی شدن قیمت آن، گفت: یکی از راه‌حل‌هایی که وزارت بهداشت روی آن تاکید دارد، استفاده از ظرفیت پرونده الکترونیک سلامت است. در حال حاضر وزارت بهداشت می‌تواند از طریق سامانه‌هایی که دارد وضعیت توزیع داروها را از شرکت‌های پخش‌کننده دارو و داروخانه‌ها رصد کند، اما اگر پرونده الکترونیک سلامت راه‌اندازی شود، مصرف دارو به‌ویژه داروهای خاص و گران‌قیمت رصد می‌شود؛ به‌طوریکه زنجیره دارو از تولید و واردات تا توزیع و مصرف رصد می‌شود. البته ممکن است این اقدام در ابتدا برای کلیه داروها امکان‌پذیر نباشد، اما برای داروهای خاص می‌تواند به‌زودی اتفاق افتد.

وی افزود: البته متاسفانه یکی از محدودیت‌هایمان این است که داروخانه‌ها زیرساخت لازم برای استفاده از پرونده الکترونیک سلامت را داشته باشند. در ایران زیرساخت‌های اینترنتی به طور خوب فراهم نیست و ممکن است از نظر فنی اشکالاتی پیش آید بر همین اساس در حال حاضر جلساتی را به صورت ملزوم با اداره فناوری وزارت بهداشت داریم تا مطمئن شویم که این مکانیزم در عمل دچار مشکل نخواهد شد.

آرامش

کدام؟ کنترل یا حذف پرخاشگری؟

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوما به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده، تازه و غریب به نظر رسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، یا دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و یا آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیتها را انجام می‌دهند، به آرامش دست می‌یابند.

***تشخیص خشم**

نخست نشانه‌های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما انسانها از نشانه‌ها و سرنخ‌های موقعیتی، بدنی و شناختی که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم می‌باشد، زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد.

***کنترل اولیه پرخاشگری**

برای کنترل اولیه توجه زیادی به حالات زیر بکنید:

• موقعیت‌هایی (افراد و مکانهایی) که شما را خشمگین می‌کنند.

• تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال، افزایش ضربان قلب، احساس فشار در سر، احساس داغ شدن، مشت شدن دستها، دندان به هم فشردن، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم، سینه و غیره.

• نشانه‌های شناختی یعنی افکاری که شما درباره گذشته، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این نشانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او توجه و حرفهایش توجهی نمی‌کنند. دیگری فکر کند، دیگران قصد توهین یا بی‌توجهی عمدی را دارند و پدری فکر کند که آینده فرزند او با این کارهایش تباه خواهد شد.

همین شناسایی علائم هشدار دهنده، موجب کاهش شدت، مدت و یا فراوانی خشم شما می‌شود.

***مهار خشم با وقفه اندازی**

حال که شما نشانه‌ها و سرنخهای خشم خود را شناختید، هرگاه متوجه این علائم شدید، مکثی کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت.

***تغییر اندیشه خشم آمیز**

شیوه اندیشه ما یا شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه‌های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران، نتایج دلخواهی گرفتن، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر دو قطبی (خوب- بد، سیاه- سفید).

شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند، عبارتند از: از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگریستن، تأمل در باب آنچه مایلید انجام دهید، تأمل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد.

***ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود**

هرگاه متوجه شدید که توانسته‌اید با یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود بپرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده، بی اعتنایی، بی توجهی و تنگ نظری، همه و همه واقعیتهای جهانی هستند که در آن زندگی می‌کنیم. گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخص موجه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم، زندگی‌ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارند. بنابراین ، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است.

***تنفر وقت و انرژی زیادی می‌گیرد.**

وقت و نیرویی که تنفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیتهایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود.

شما نباید مادامی که احساس آمادگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها پیروی نمایید.

***خودتان را بیان کنید**

پس از آنکه خشم خود را وارسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید

وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه ، عصبانیت ، نفرت ، انتقام، لذت یا چیز دیگری. هرچه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

***انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم**

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته ، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم ، غذای خوب ، لذت از اوقات فراغت ، تفریح و عبادت و معنویت نیاز دارید.

***روان‌درمانی پرخاشگری**

اگر کنترل خشم مشکل جدی شماست و یا این آموزشها بهبودی نداشت، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیربنای آن باشد. انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک ، روان شناس یا پزشک است.

منابع:

لویل خیتری، ترجمه: شیما صفدری. ۱۳۹۲. مدیریت خشم به زبان آدمیزاد. انتشارات میرمند.

سمیه منصور
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان زاده شد تا زندگی کند نه اینکه خود را برای زندگی آماده کند

بوریس پاسترناک

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

غذاهایی که در هوای آلوده نباید خورد

عضو هیأت علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خوب جویدن و برداشتن لقمه های کوچک، در کاهش بیماری ها و حفظ سلامتی موثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهپر کاوه، به اصول ۶ گانه تندرستی در طب سنتی پرداخت و با اشاره به افزایش آلودگی هوا در زمستان در تهران، تاکید کرد: در ایام آلودگی هوا باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی، بادمجان، گوشت، عدس و... که باعث افزایش سودا می شود، پرهیز شود.

وی خوردن سیب شیرین، انار ملس، پرتقال شیرین، سالاد کاهو و هویج با روغن زیتون را در شرایط آلودگی هوا مناسب دانست و بر پرهیز از مواد پیوست آور، آرایش سنگین، حمام طولانی، ورزش سنگین و... توصیه کرد.

کاوه با اشاره به مزاج فصول مختلف سال، خاطرنشان کرد: در هر فصلی از سال متناسب با طبیعت آن شاهد افزایش بیماری‌هاهستیم.

به گفته وی، در فصل زمستان دستگاه گوارش انسان در بهترین حالت عملکردی قرار دارد و به همین دلیل برخی از غذاها نظیر آش رشته، کله پاچه، حلیم و... را بهتر هضم می کند.

کاوه، خوب جویدن و برداشتن لقمه های کوچک را در کاهش بیماری ها و حفظ سلامتی موثر دانست و افزود: حذف شام به عنوان وعده غذایی بسیار مهم، ممنوع است. وی ادامه داد: شام وعده بسیار مهمی است به شرط آنکه دو سه ساعت قبل از خواب صرف شود. در هنگام خواب بخش زیادی از جریان خون به سمت سیستم گوارش می رود تا به هضم غذا بپردازد در صورتی که معده خالی باشد به سمت هضم مواد بدن می رود و این موضوع باعث آسیب بسیار بر سلامتی می شود.

عضو هیأت علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، هر گونه افراط و تفریط غذایی را ناشایست برشمرد و بر رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری یا گرسنگی شدید تاکید کرد.

کاوه افزود: بهترین خواب قبل از نیمه شب و بهترین زمان آن از ساعت۲۲ تا سحر است و خواب روز، به جز خواب قیلوله (قبل از ظهر شرعی) مضر است.

اصول صحیح آب خوردن، مصرف میوه ها در فصل خود، پرهیز از ورزشی که فرد پس از آن احساس ضعف کند، ورزش کردن در زمان اعتدال هوا در فصول مختلف، حالت صحیح بدن هنگام خوابیدن و... از دیگر توصیه های این متخصص طب سنتی است.

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