گوناگون

پرونده سال تحصیلی تا پایان خرداد بسته می‌شود

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه در این مدت به روش‌های مختلف آموزش‌ها را ارائه کردیم اما باید اطمینان کنیم همه دانش‌آموزان آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند و ارزیابی کنیم این کار به درستی انجام شده است، گفت: در دنیا به تدریج متناسب با شرایط اقول کرونا، زمزمه‌های بازگشایی مدارس شنیده می‌شود هیچ کدام از این ابزارها نمی‌تواند جایگزین مدرسه باشد ممکن است متناسب با سیاست‌های وزارت بهداشت در مناطقی که خطری دانش‌آموزان را تهدید نمی‌کند مدارس باز شوند. استفاده ما این است زمان سال تحصیلی آینده را متاثر نکند پیش‌بینی این است تا پایان خردادماه پرونده سال تحصیلی را ببندیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محسن حاجی میرزائی با اشاره به اینکه برخی افراد می‌گویند چرا شبکه شاد را قبلا تست نکردید، گفت: ما فرصت این کار را نداشتیم و باید محتوای آموزشی را به دانش آموزان در همین سال تحصیلی ارائه می‌کردیم و با قبول مشکلاتی که وجود داشت وارد کار شدیم، هم‌اکنون استقبال خوبی از سوی معلمان و دانش آموزان از شاد انجام شده است و بیش از ۱۰ میلیون دانش‌آموز از مجموع ۱۴ میلیون دانش‌آموز عضو شاد شدند.

سرعت بارگزاری مطالب در شاد از واتس‌اپ و تلگرام بیشتر خواهد بود

وی افزود: ترافیک روزانه شاد را که بررسی می‌کنیم بیش از ۷ میلیون نفر در طول روز، روی سامانه فعال هستند؛ مشکلات شاد به تدریج شناسایی و حل می‌شود اما چون مصمم بودیم دانش‌آموزان همان کلاس درس، مدرسه را در فضای مجازی نداشته باشند باید هویت آنها در جایی محرز می‌شد تا مطمئن شویم همان دانش‌آموز و معلم هستند که در کلاس درس قرار گرفته‌اند. این کار مشکلاتی داشت که حل شد. البته در برخی جاها ممکن است سرعت اینترنت خوب نباشد اما گروه‌تی اطمینان دادند سرعت بارگذاری در شاد از نمونه های خارجی مانند واتس‌اپ و تلگرام بیشتر خواهد بود. در طول سه یا چهار روز اخیر بسیاری از مشکلات کمتر شده است و هر روز به نهوت صبح و بعد از ظهر گروه تنی جلسه گذاشته و مشکلات را بررسی می‌کنند و مرکز پاسخگویی تلفنی برای دریافت مشکلات مردم فعال است.

امتحانات غیرحضوری در سامانه شاد برگزار می‌شود

وی درباره امتحانات غیر حضوری سایر پایه‌های تحصیلی متذکر شد، همکاران در حال بررسی هستند و امکان آن از طریق سامانه شاد در حال قراهم شدن است و همین الان هم این کار انجام می‌شود؛ ظرفیت برگزاری آزمون را در سامانه شاد برقرار خواهیم کرد.

کاهش ۲۰ درصدی اهدای خون در ماه رمضان

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران، از کاهش ۲۰ درصدی اهدای خون در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیمان عشقی از راه اندازی سامانه رصد روزانه دریافت خون و فرآورده‌های خونی در کشور خبر داد و گفت: ذخایر خون در دوران شیوع ویروس کرونا هیچ وقت به مرز بحران نرسید و امیدواریم رمضان امسال نیز با همراهی اهداکنندگان نوع دوست، در تأمین خون دچار مشکل نشویم.

وی، کاهش آمار اهدای خون در ماه رمضان را به طور معمول ۲۰ درصد ذکر کرد و افزود به دلیل شروع انجام اعمال جراحی انتخابی از اول ماه رمضان درخواست خون و فرآورده‌های خونی از سوی بیمارستان‌ها افزایش می‌یابد.

عشقی ادامه داد: امیدواریم با همکاری شهرداری‌ها و سازمان امور مساجد بتوانیم از ظرفیت‌های منابع انسانی و اماکن این نهادها برای استقرار پایگاه‌های سیار در سطح شهر و محلات استفاده کنیم تا مردم شریف طی ماه مبارک رمضان برای اهدای خون مشکل کمتری داشته باشند. وی افزود: در حال حاضر ۱۴ مرکز در کشور و دو مرکز در اداره کل انتقال خون استان تهران و ستاد مرکزی سازمان انتقال خون ایران، میزبان داوطلبین اهدای پلاسمایی است که دست کم یک ماه است که از بیماری کووید ۱۹ رهایی یافته‌اند.

ارتباط فشارخون بالا در بارداری و بروز اختلالات روانی در کودک

تحقیق جدید نشان می دهد اختلال فشارخون بالا در بارداری موسوم به پری کلامپسیا منجر به بروز مشکلات سلامت روان در کودکان می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه محققان فنلاندی بر روی ۴۷۴۲ جفت مادر و فرزند نشان داد بین اختلالات فشارخون بالا بارداری و اختلالات روانی دوره کودکی ارتباط وجود دارد.

پری کلامپسیا یک مشکل شایع در دوره بارداری است که با فشارخون بالا و وجود پروتئین در ادرار مشخص می‌شود و می‌تواند به سایر اعضای بدن تظیر کبد و کلیه‌ها آسیب برساند. حالت شدید پری کلامپسیا «اکلامپسیا» نام دارد که فشارخون بالا آن در طول بارداری منجر به حملات صرع می‌شود.

فشارخون بالا مادر در دوره بارداری و شدت آن، با افزایش ریسک اختلال روانی دوره کودکی و اختلالات رشد روانشناختی و رفتاری و هیجانی در نوزاد مرتبط است.

محققان متوجه شدند ریسک اختلالات روانی در بین کودکانی که مادرشان دچار فشارخون بالا دوره بارداری بود ۶۶ درصد بیشتر است.

همچنین در بین کودکانی که مادرشان مبتلا به پری کلامپسیا شدید بود خطر مشکلات روانی دوره کودکی، دو برابر بیشتر بود.

«هاریوس لاهتی پالکینن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هلسینکی فنلاند، در این باره می گوید: «هر جا یک مطالعه قبلی، تأثیرات قابل توجه فشارخون بالا دوره بارداری را بر اختلال بیش فعالی، اوتیسم و شیزوفرنی در نوزاد نشان داده اند، اما یافته‌های جدید ما حاکی از تأثیرات پری کلامپسیا مادر بر بروز هرگونه اختلال روانی در دوره کودکی است.»

محققان همچنین آذعان می کنند که تلفیق اختلالات فشارخون بالا مادر در بارداری با چاقی و اضافه وزن و دیابت در بارداری منجر به بروز اختلالات روانی دوره کودکی از ۶۶ درصد تا ۲۲۲ درصد می‌شود.

این یافته‌ها بر ضرورت اقدامات پیشگیرانه و درمان اختلال فشارخون بارداری تاکید دارد چراکه علاوه بر ارتباط مذکور، وجود این اختلال در دوره بارداری از فاکتورهای پرخطر اصلی مرگ مادر، مرده زایی، زایمان زودرس و عدم رشد کافی جنین در رحم است.

در آینه رمضان

دعای روز نهم ماه مبارک رمضان

بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم
«اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ لی فیه نَصیباً مِنْ رَحْمَتِکَ الْواسِعَةِ وَاهْدِنی فیهِ لِبَراهینِکَ السّاطِعَةِ وَخُذْ بِناصیَتی اِلی مَرْضاتِکَ الْجامِعَةِ بِمَحَبَّتِکَ یا اَمَلَ الْمُشْتاقینَ»

«خدایا قرار ده برایم در این روز بهره‌ای از رحمت وسیعت و راهنمایی‌ام کن در این ماه به‌سوی دلیل‌های درخشانت و مرا به سوی موجبات خوشنودی همه جانبه‌ات سوق ده به حق محبت ای آرزوی مشتاقان.»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ لی فیه نَصیباً مِنْ رَحْمَتِکَ الْواسِعَةِ» می‌گوید خدایا، من را از رحمت واسعه خودت نصیب گردان برای استجابت این دعا باید چه کنیم؟ باید به زیردستمان کمک کنیم اگر وضع مالی کسی خوب است، برای دختران دیهخت مستمند جهاز تهیه کند. در این صورت دعا درباره او مستجاب می‌شود و اگر زلزله شود، زیر آوار نمی‌ماند چون رحمت خدا شامل حال او شده است.

این استاد برجسته اخلاق در ادامه در شرح «وَاهْدِنی فیهِ لِبَراهینِکَ السّاطِعَةِ» می‌گوید خدایا من را از رحمت واسعه خودت نصیب گردان برای استجابت این دعا باید چه کنیم؟ باید به زیردستمان کمک کنیم اگر وضع مالی کسی خوب است، برای دختران دیهخت مستمند جهاز تهیه کند. در این صورت دعا درباره او مستجاب می‌شود و اگر زلزله شود، زیر آوار نمی‌ماند چون رحمت خدا شامل حال او شده است.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه در شرح «وَاهْدِنی فیهِ لِبَراهینِکَ السّاطِعَةِ» می‌گوید: من را به سمت موجبات خوشنودی و رضایت خودت ببر. از من راضی باش هر چند که بد کردم و عمرم را به بطالت مصرف کردم. حالا آمدم‌ام و من را به سمت رضایت خودت ببر. از من خشنود شو و رضایت جامع داشته باش. وی تاکید می‌کند باید تمام عیب‌ها را از خود دور کنیم و با قیبت تکردن، حلال کردن مال و... این دعا درباره‌ام مستجاب شود. تا مردم از ما راضی نشوند، خدا از ما راضی نمی‌شود.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی درباره «بِمَحَبَّتِکَ یا اَمَلَ الْمُشْتاقینَ» در دعای روز نهم ماه مبارک رمضان می‌گوید: این دعاها را درباره من مستجاب کن، به حق دوستی خودت ای آرزوی مشتاقان این‌طور می‌گوییم چون خداتسبت به ما دوستی دارد و خدا صد برابر محبت والدین به اولاد، ما را دوست دارد. روایت است که دوستی صد درجه دارد که ۹۹ بخش آن مخصوص خدا است و یک درجه آن بین مخلوقات تقسیم شده و خدا در همان یک بخش تیز، سهم دارد. خدایا این دعاها را به محبت خودت درباره ما مستجاب کن.

معرفی کتاب

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان: جقری ای. یانگ- جانت اس. کلوسکو
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، اثری مشترک از دکتر جفری ای. یانگ و جانت اس. کلوسکو، کتابی درباره شناخت اختلالات شخصیتی است و راهکارهایی برای نجات از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، دارد.

می‌توانید با مطالعه کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، با ترجمه ساره حسینی عطار، زندگی خود را از این‌رو به آن‌رو کنید.

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شخصیتی نابودگر شخصیت شما هستند؛ الگوهایی در تمام طول زندگی شما که حس نارضایتی عمیقی را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر علائمی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود نیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناموفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست. گسترش شناخت‌درمانی نیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بودهاست. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، نه تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، وسواسی‌گی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو یا «تله» یاد می‌کنند نیز آشنا خواهیم شد.

متخصصین شناخت‌درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود مشکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، به یازده نکته مهم از این الگوهای شخصیتی تکرارشونده و نابودگر اشاره می‌کند. کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، عوامل پیچیده را نفی کرده و عوامل ساده و قابل فهم را جایگزین آنها می‌کند. خواننده به راحتی می‌تواند معنای تلاقی زندگی را درک کند و به سرعت تله‌های زندگی خود را شناسایی کند. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که نویسندگان این کتاب به ارمغان می‌آورند، تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر نیز هستند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، تکنیک‌های کاربردی را برای غلبه بر درناکترین مشکلات تمام زندگی ما ارائه می‌دهد.

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

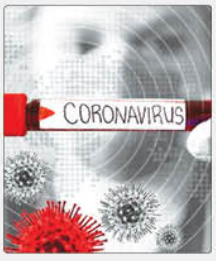
زندگی خود را دوباره بیافرینید برای همه افرادی است که دوست دارند با شناخت بهتر خودشان، موانع و مشکلات زندگی را از میان بردارند. اگر دلتان می‌خواهد کیفیت زندگی‌تان را بالاتر ببرید، کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را از دست ندهید.

با جامعه 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

معاون وزیر بهداشت:

موج دوم و سوم کرونا قطعاً رخ می‌دهد



رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به وضعیت تولید واکسن کرونا در دنیا، گفت: در پاییز و ماه‌های مهر، آبان و آذر نگرانی‌مان بسیار جدی است؛ چراکه در این ایام می‌تواند موج بعدی کرونا رخ دهد. بنابراین مهم‌ترین توصیه رعایت بهداشت فردی و فاصله‌گذاری اجتماعی است که همچنان به عنوان مهم‌ترین ابزار برای کنترل این ویروس مطرح است.

وی درباره وضعیت تولید واکسن ویروس کرونا، افزود: به دلیل پیچیدگی ماهیت ویروس، ساخت واکسن کرونا به آسانی میسر نیست. بخش مهمی از آنچه که در دنیا هم ادعا می‌شود، جنبه تبلیغاتی دارد، با توجه به مقاطع انتخابات مختلف که در دنیا مورد بحث است.

وی ادامه داد: کشورها دارند بر روی این موضوع کار می‌کنند، اما از آنجایی که هنوز ماهیت کامل ویروس شناخته نشده، تولید واکسن هم بر همین اساس پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد.

شافعی‌زاد که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، همچنین گفت: به عنوان مثال در سه قلم دارویی که در دنیا به شدت درباره آن صحبت شد و تبلیغات شد، می‌توانیم همه آن‌ها را تولید کنیم. در حوزه واکسن بیماری شناخته نشده است. در عین حال واکسنی هم ندارد، اما در کشورهای مختلف از جمله کشور ما بر روی تولید آن کار و تحقیق می‌شود.

وی درباره اقدامات ایران در این حوزه، گفت: ایران جزو رتبه‌های بالا در زمینه تحقیقات در عرصه‌های مختلف کرونا است. در حوزه دارو تمام داروهایی که اکنون مطرح شده و دنیا برای درمان کرونا به آن‌ها امید بسته است، هم تولید می‌شود و هم مورد مطالعات بالینی قرار گرفته و ما هم همگام با کشورهای پیشرفته دنیا داریم این اقدامات را انجام می‌دهیم.

هم چند مورد از شرکت‌های ما دارند کار می‌کنند و گام به گام پیش می‌روند و سعی می‌کنیم تا زمانیکه امیدها جدی نشده و تا زمانیکه نتوانیم نتایج قطعی را اعلام کنیم، آن را رسانه‌ای نکنیم، اما در حال کار بر روی این موارد هستیم.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

روزه داری برای سلامتی خوب است یا خیر!

برای بسیاری از مردم، سوال اساسی در رابطه با روزه این است که روزه داری برای سلامتی خوب است یا خیر، پاسخ به این سوال نیازمند مروری بر اتفاقات رخ داده در بدن طی روزه داری است. تغییراتی که در پاسخ به روزه داری در بدن رخ می دهد بستگی به مدت روزه‌داری دارد. بدن ۸ ساعت پس از آخرین وعده غذایی وارد شرایط روزه‌داری می شود و این هنگامی است که جذب مواد غذایی پایان می یابد در حالت عادی گلوکز بدن که در عضلات و کبد ذخیره می شود و جز منابع اصلی گلوکز بدن است برای تأمین انرژی مورد استفاده قرار می گیرد. پس از گلوکز چربی دومین منبع استفاده انرژی است. مقدار کمی گلوکز نیز از طریق مسیرهای ویژه درکبد به صورت همزمان ساخته می‌شود. تنها در یک روزه‌داری طولانی که هفته‌ها طول می‌کشد بدن از پروتئین‌ها که منابع گران انرژی هستند استفاده می‌کند که این حالت از لحاظ فیزیولوژیک ناگوار سنگی‌ا خوانده می‌شود. که برای سلامتی عمومی بدن مضر است. ماه رمضان فرصتی برای تخلیه ذخایر انرژی است که این امر منجر به انتقال منبع انرژی به صورت تدریجی به سمت چربی‌ها می شود. استفاده از چربی‌ها به عنوان منبع انرژی دارای قوایدزیادی برای سلامتی از جمله کاهش وزن، کاهش سطح کلسترول، کنترل بهتر دیابت و کاهش فشار خون است. علاوه بر این به نظر می‌رسد یک پروسه سم‌زدایی نیزاتفاق می‌افتد که سموم ته‌مانده‌ای که به تدریج در بافت چربی ذخیره می‌شود از بدن برداشته می‌شود. در پایان روزه داری رنگ زبان بیانگر میزان سم‌زدایی انجام شده در بدن است.تا روزه داری روی زبان را یک لایه زرد سفید یا خاکستری می‌پوشاند و جود این لایه نشان‌دهنده انجام عمل سم‌زدایی است و با اتمام سم‌زدایی این لایه از بین می‌رود. پس از چندروز سطح انذورفین در خون به میزان زیادی افزایش می یابد که احساس خوشایند، تندرستی و سلامتی به فرد دست می‌دهد. برای جلوگیری از تحلیل پروتئین های بدن وعده های غذایی باید سطح کافی از انرژی مورد نیاز بدن را دارا بوده و حداقل ۷۵-۶۰گرم پروتئین با کفایت بالا را تأمین کند. روزانه ۲۰ تا ۳۰گرم پروتئین برای اعمال تیزیولوژیک بدن از پروتئینهای بدن برداشته می‌شود. بنابراین همه سلول‌ها باید برای ساختن پروتئین‌های جدید مقدار کافی پروتئین در دسترس داشته باشند. همچنین نسبت اسید های آمینه مختلف در پروتئین رژیم غذایی باید با نسبت آنها در بافت های بدن یگسان باشد تا تمام پروتئین‌های رژیم غذایی کاملا برای تولید پروتئینهای جدید قابل استفاده باشد.اگر غلظت یک اسید آمینه مشخص پایین باشد باقی اسیدهای آمینه نیزبی‌استفاده می‌ماند. توصیه می‌شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال سه وعده غذایی میل شود.افطار، شام و سحری. در سال‌هایی هم که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است. صرف نظر در دقات کمتر از ۲ بار توصیه نمی‌شود. اصول کلی تغذیه صحیح در ماه رمضان مانند سایر اوقات. به معنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع است. تنوع به معنای استفاده از تمام گروههای غذایی است و منظور از تعادل استفاده از تمام گروههای غذایی به مقدار کافی است. به طور کلی افراد دارای اضافه وزن و چاق باید ۲۰ درصد غذای کمتری در ماه رمضان نسبت به مواقع دیگر دریافت کنند.

علاوه بر این جهت احساس گرسنگی و تشنگی کمتر به خصوص در فصل‌های گرم بهار و تابستان لازم است تغییراتی در رژیم غذایی داده شود که در این شماره نکاتی در خصوص وعدهٔ سحری ارائه می‌شود.

سحر

۱ بسیاری از افراد معتقدند هنگام سحری بایستی از مواد غذایی که انرژی بالایی دارند استفاده کنند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند. به خاطر همین مسأله خوردن غذاهای چرب را ترجیح می دهند، ولی بایستی توجه داشت که به دنبال مصرف مواد غذایی پرچرب، تشنگی شدیدی عارض شده که باعث ایجاد مشکلات عدیده ای در این افراد می گردد، از طرف دیگر عده ای، مواد غذایی را ترجیح می دهند که ذکر این نکته ضروری است که مصرف مواد قندی و شیرینی به مقدار زیاد و در یک وعده باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون شده و با توجه به اینکه این هورمون باعث کاهش قند خون می گردد ممکن است عوارضی چون سرگیجه، بی حالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی به وجود آیدعلاوه بر این افزایش انسولین موجب احساس گرسنگی بیشتر و میل به غذامی شود.پس بهتر است در وعده غذایی سحری از مواد غذایی که دارای کربوهیدرات‌های پیچیده (قغاهایی هستند که کمک می کنند میزان انرژی حاصل از غذا در طول روز به مرور افزایش یابد) هستند استفاده کرد. کربوهیدرات‌های پیچیده در غذاهایی مانند: جو، گندم، غلات و حبوبات، ارد سیوس دار و برنج باسمانی به میزان بیشتری وجود دارند همچنین استفاده از غذاهای غنی از فیبر که در سبزیجات و میوه هاازقبیل: آلو، انجیر، آلو سیاه) به میزان بیشتری وجود دارد کمک به هضم آهسته غذا کرده واحساس گرسنگی و تشنگی کمتری به فرد روزه دار می دهند استفاده گردد.

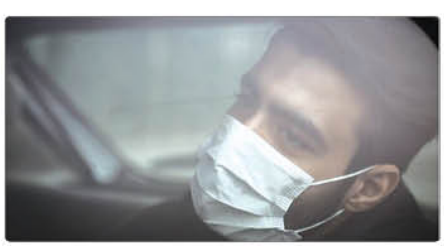
۲ صرف ماست و سالاد خصوصاً سالادی که در تهیه آن از جوانه‌های خام (جوانه گندم، جوانه ماش و...) استفاده شده و همچنین سوپ‌هایی که در تهیه آنها از جو برک شده استفاده شده است در هنگام سحر بسیار مناسب است.

۳. از مصرف مواد غذایی پرپروتئین (مانند کباب‌ها) در وعده سحری به میزان زیاد خودداری شود. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تشنگی در ساعات اولیه روز شده، روزه‌دار را دچار تشنگی شدید می‌نمایند. ولی از طرف دیگر به دلیل قدرت سیرکنندگی قوی آماده پروتئین‌ها می‌توانند احساس گرسنگی را تا حد زیادی کاهش دهند.به همین دلیل حد تعادل باید رعایت شود. هنگام صرف سحری از خوردن غذاهای خشک مانند کوکو سیب زمینی، کوکو سبزی، کتلت خلمه، سس مایونز، زولبیا بامیه، بادمجان خودداری شود. این غذاها خصوصا زمانی که با انبوه زیاد آماده شوند موجب تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شوند. وعده سحری بهتر است حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، شیر و حبوبات با حداقل مقدار روغن و چربی باشد.

ادامه دارد...

دریچه

آسیب‌های روحی پس از درمان کرونا را جدی بگیریم



کرونا ویروس به عنوان یک بیماری ناشناخته اما نام‌آشنا در این روزها به گزارش سازمان جهانی بهداشت تاکنون بیش از دو میلیون و ۶۰۰ نفر را در سراسر جهان درگیر و جان ۲۰۷ هزار و ۹ نفر را گرفته است. ویروسی که گاه با عوارض سخت و طاقت فرسا در صورت درمان قطعی نیز به جهت اضطراب و تنش ناشی از ترس و وحشت عدم معالجه، انگ جامعه‌مو، به اعتقاد روانشناسان یا برخی از آسیب‌های روحی همچون افسردگی و گرفتگی همراه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نرگس نوروزی- روانشناس و مشاور در این رابطه با بیان این مهم که ظهور یک بیماری ناشناخته و مبهم بی‌شک برای هر جامعه سبب اضطراب و تنش می‌شود و این اضطراب و تنش گاه با ایتلاء و همچنین بهبود بیماری نیز تداوم می‌یابد، افزود: بر این اساس گاه بیماران مبتلا به این ویروس با درمان قطعی بیماری نیز از اضطراب و نگرانی رنج می‌برند. وی ادامه داد: همچنین یکی از مهمترین آسیب‌های روانی بهبودیافتگان اختلالات روان‌تنی است؛ بر اساس این اختلال، بهبودیافته با وجود معالجه و درمان قطعی بیماری دچار خودبیماری انگاری است. نوروزی تصریح کرد: به عبارت دیگر، مکرر متصور از بیماری است و جزئی‌ترین آسیب‌های جسمانی را به کرونا ویروس ارتباط می‌دهد. تداوم این آسیب روحی سبب وسواس فکری و عملی (افراط در شست وشو) و در نهایت آزردگی و افسردگی می‌شود. این روانشناس افزود: خشونت و پرخاشگری نیز گاه با تداوم ترس و نگرانی بروز پیدا می‌کند؛ رعب و وحشت به عنوان یک هیجان منفی باید تخلیه شود و این تخلیه یا بروز خشم و غضب تجلی می‌یابد. نوروزی در خصوص کاهش و رفع این آسیب‌ها نیز عنوان کرد: بهبودیافتگان بیماری‌های خاص (نظیر کرونا ویروس) بعد از گذران دوره درمان به مشاور و روانشناس مراجعه و از پیگیری مداوم اخبار و اطلاعات در خصوص بیماری خودداری کنند به گفته وی اقوام و نزدیکان نیز در بازگشت بهبودیافتگان به روزمرگی‌ها و زندگی عادی نقش موثری ایفامی کنند.

یک روانشناس شخصیت نیز در این رابطه عنوان کرد: گفت وگو در خصوص آسیب‌های روانی بهبودیافتگان کرونا مستلزم مطالعات جامع و دقیق است؛ اما به طور حتم برخی بیماری‌های روحی همچون افسردگی با ابتلاء به کرونا ویروس و تحمل اضطراب و نگرانی ناشی از آن تقویت می‌شود.

عطالله محمدی افزود: براساس شماری از تحقیقات در کشور آمریکا ویروس کرونا با بروز عفونت در سیستم عصبی نیز همراه بوده است و بنابراین می‌تواند برای سیستم عصبی فرد مشکل آفرین باشد. ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به کرونا عفونت سیستم عصبی را تجربه کرده‌اند.

وی ادامه داد: براساس این تحقیقات نزدیک به ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به کرونا عفونت سیستم عصبی را تجربه کرده‌اند و برخی از بیماران هم دچار سکته مغزی شده‌اند. روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران در ادامه یادآور شد: در زمان حاضر مهمترین مسأله حفظ جان مردم است؛ بنابراین گاه جامعه از اختلالات و آسیب‌های روانشناختی این بیماری غافل می‌شود. این در حالی است که با شیوع این بیماری جامعه اضطراب و نگرانی شدیدی را تجربه می‌کند و بنابراین رسیدگی به مباحث روانی نیز حائز اهمیت است. به گفته محمدی، بعد از مهار و کنترل این بیماری (در جهان با کرونا) آسیب‌های روانی ناشی از گذار از این بحران تجلی می‌یابد اما آسیب روانی بهبودیافتگان بیماری کرونا بی‌شک نیازمند تحقیق و پژوهش است.