گوناگون

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی ضروری است؟

فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: کودکان ۶ ماه تا ۶ سال، افراد بالای ۶۰سال، افراد دارای بیماری‌های دیابت، فشار خون، قلبی، ریوی، آسم و سرطان، باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مسعود مردانی- فوق تخصص بیماری‌های عفونی در پاسخ به این پرسش که «آیا همه افراد باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟»، گفت: ما راهنمای کشوری آنفلوآنزا را هر سال در وزارت بهداشت بازبینی می‌کنیم.

وی ادامه داد: در سال جاری توصیه ما این است که افراد بالای ۶۰سال، کودکان ۶ ماه تا ۶سال، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند مانند دیابت، بیماری قلبی، ریوی، آسم، ایدز، سرطان، فشار خون و سکته‌های مغزی، باید حتما واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

فعالیت‌های مدرسه در زمان شیوع کرونا چقدر خطرناک‌اند؟

حالا که به زمان بازگشایی مدارس نزدیک می‌شویم، به گفته گروهی از کارشناسان، آغاز فعالیت‌های مدرسه از جریان خانه گرفته تا پرداختن به فعالیت‌های داخل مدرسه و ریسک انتقال ویروس کرونا را با خود به همراه دارد؛ هرچند که خطر انتقال ویروس در سطح خفیف تا متوسط قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، تمام انواع ورزش‌های تماسی و سوار اتوبوس یا هر وسیله نقلیه عمومی دیگر شدن برای رسیدن به مدرسه، جزو پرخطرترین فعالیت‌ها از جهت انتقال و شیوع ویروس کرونا در بین دانش آموزان هستند.

اقداماتی برای کاهش خطر انتقال ویروس

۱- برپایی کلاس‌ها تا حد امکان در فضای باز

۲- استفاده از بزرگ‌ترین کلاس‌ها با نهایتا ۱۵ تا ۱۵ دانش‌آموز

۳- باز بودن پنجره‌های کلاس

۴- تعیین زمان‌های جداگانه و دست‌نیمدی دانش آموزان برای ورود و خروج از مدرسه

۵- تقسیم روزهای مختلف برای حضور دانش آموزان در مدرسه

۶- جلیجا شدن معلم‌ها بین کلاس‌ها نه دانش آموزان

۷- محدود کردن ساعت‌های مشترک

۸- استفاده از فضاهای باز استفاده برای کلاس درس (مثلاً سالن‌های ورزش و نمازخانه‌ها و سالن اجتماعات)

مواردی که همه باید رعایت کنند: هم دانش‌آموزان و هم دیگران

- عدم تجمع

- رعایت فاصله ی اجتماعی حدود ۱ متر

- ماسک زدن

- شستن و ضدعفونی دست‌ها

- تهویه مناسب در فضاهای بسته و یا انجام فعالیت‌ها در فضای باز

با میوه افزایش دهنده هوش کودکان آشنا شوید

موز برای اطفال و اشخاص سالخورده بسیار مفید است. همچنین برای درمان اسهال شدید موثر بوده و هوش و حافظه کودکان را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مرتضی صفوی- متخصص تغذیه در پاسخ به این پرسش که «موز چه خواص غذایی دارد؟»، گفت: موز میوه درختی است که در جاهای گرمسیر و مرطوب به ثمر می‌رسد برگ‌های آن بسیار دراز و عریض است و درازی برگ‌ها تا ۲ متر می‌رسد موز ابتدا در غلاف صنوبری شکل قرار دارد سپس می‌شکافد و خوشه پدیدار می‌شود و در هر خوشه بیش از ۱۰۰ دانه موز وجود دارد.

وی افزود: میوه موز بسیار خوشمزه و خوش طعم است و درخت آن در حدود ۴متر ارتفاع دارد. معمولا موز را به صورت تازه از درخت چیده و در میان کاه می‌گذارند و تا زرد و شیرین شود، اما در تجارت، به وسیله مواد شیمیایی مانند اتیلن و استلن، رنگ موز را زرد می‌کنند.

صفوی با بیان اینکه این میوه در جنوب ایران تیز تولید می‌شود، گفت: از میوه و پوست آن استفاده شده و خاصیت غذایی زیادی دارد و از نظر ترکیبات بسیار به گندم نزدیک است.

وی با اشاره به اینکه موز برای اطفال و اشخاص سالخورده و کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته‌اند بسیار مفید است، تصریح کرد: قند موجود در موز بسیار مرغوبتر از قند شیرینی، برای سلامتی اطفال مفید است.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه موز میوه‌ای گرم و دارای ویتامین‌های B1,B2 ,C است، بیان کرد: موز غذای کاملی برای کودکان و افراد مبتلا به سوء هاضمه است.

صفوی اضافه کرد: موز مانند سایر میوه‌ها خون را قلیایی کرده و در نتیجه صافی، تعادل و پاکی خون ایجاد می‌کند؛ ضمن اینکه لوره اضافی در خون را دفع کرده و برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، ورم کلیه و بیماری‌های توسعی مفید است.

وی با اشاره به اینکه موز برای درمان بیماری‌های اسهال شدید و اسهال در اطفال مفید است، یادآور شد: ۲۰۰ تا ۵۰۰ گرم از آن را می‌توان به صورت پوره در آور با کمی آب برنج مخلوط کرده و به این بیماران داد.

این متخصص تغذیه موز را میوه‌ای معتدل، مقوی و چاق کننده توصیف کرد و افزود: موز جهت تسکین سرفه و خشونت حلق موثر بوده و برای افرادی که درد کلیه دارند نیز مفید است.

صفوی با اشاره به اینکه موز به علت داشتن مقدار زیادی فسفر در افزایش هوش و حافظه کودکان تأثیر زیادی دارد، خاطرنشان کرد: نیروی بدنی مادر را افزایش داده و مانع از سقط جنین می‌شود.

وی با بیان اینکه موز دارای مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و روی است، متذکر شد: این میوه برای افرادی که نمی‌توانند مواد قندی را به خوبی هضم کنند یا مبتلا به ورم معده دیابت و چاقی هستند، زیان‌آور است.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه زیاده روی در مصرف موز باعث ایجاد حساسیت در بدن می‌شود و موجب خارش‌های شدید خواهد شد، ابراز کرد: باید از مصرف موزهای تارس یا کهنه و سیاه خودداری کرد.

یک جرعه کتاب

وضعیت آخر
نویسنده: تامس ای. هریس
مترجم: اسماعیل فصیح
نشر نو

پیام آشنا: «وضعیت آخر» یا عنوان فرعی «من خوب هستم، شما خوب هستید» یکی از کتاب‌های مشهور روان‌شناسی یـه قلم تامس ای. هریـس (۱۹۹۵-۱۹۱۰) با ترجمه‌ای از اسماعیل فصیح (۱۳۸۸-۱۳۱۳) است.

این کتاب می‌کوشـد به زبانی سـاده، رویکرد روانشناسانه «تحلیل رفتار متقابل» را معرفی کرده و آنطور که در پیشگفتار توضیح داده، علم روانشناسی را به این روش به عموم مردم عرضه کند و روش‌های کاربردی واقعی برای بهبود زندگی ارائه دهد. «تحلیل رفتار متقابل» روشی واقع‌بینانه است زیرا بیمار را با این واقعیت مواجه می‌سازد که صرف‌نظر از هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده او خودش مسئول آنچه در آینده اتفاق می‌افتد خواهد بود.

علاوه بر این، اشخاص را قادر به تغییر می‌سازد تا بتوانند در خود یک نوع کنترل شـخصی و جهت‌یابی شخصی ایجاد کنند و همچنین به این واقعیت دست یابند که همواره آزادی حـق انتخاب دارند. یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسـترده‌ای را در بر کردن شکاف‌های بین نیاز و وسیله درمان روانی به ما می‌دهد آن است که این روش، بهتر از هرجا، در گروه‌ها ثمربخش است. این یک وسیله آموزش و یادگیری اسـت ــ نه کاوش‌های پاستان‌شناسی در زیرزمین‌های روحی. مهمترین جنبه موفقیت‌آمیز «تحلیل رفتار متقابل» این است که به بیماران وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند از آن در همه جا استفاده کنند. هدف این کتاب آن است که این وسیله را تعریف کند. هر کسـی می‌تواند از آن استفاده کند. مردم لازم نیسـت مریض باشند تا مجبور شوند آن را به کار برند.

نویسنده در جای دیگری از کتاب می‌گوید: «از اینکه اغلب مشاهده می‌کنم چگونه از همان جلسه اول مردم شروع به تغییر می‌کنند، خوب می‌شوند، شدمی کنند و اولین حرکت را ـ برای خلاصی از استبداد گذشته ــ انجام می‌دهند لذت زرفی به من دست می‌دهد.»

به جز مناطق قرمز؛ از ۱۵ شهریور دانش آموزان به مدرسه می‌روند

وزیر آموزش و پرورش ضمن اعلام آخرین وضعیت بازگشـایی مدارس در سـال تحصیلی جدید، به سوالات خبرنگاران پیرامون مسائل مختلف پاسخ داد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، محسن حاجی میرزایی در نشسـت خبری اش با اصحاب رسانه در آستانه آغاز سال تحصیلی ضمن تسلیت ایام محرم گفت: امسال فضای برخی مدارس برای استقرار هیئات مذهبی مناسب بود. فضای مدارس در مناطقی که میسر بود در اختیار هیئات مذهبی قرار گرفت و عزاداری به بهترین وجه جریان داشت که ای‌دنی از سـوی وزارت آموزش و پرورش به همه عزاداران حسینی بود.

وی با بیان اینکه در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید قرار داریم گفت: همواره آغاز سال تحصیلی یک باب بزرگ فرهنگی و رویدادی است که زندگی خانواده‌ها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و همه جامعه آن را حس می‌کنند. امیدوارم امسال هم با همه دشواری‌ها و محدودیت‌ها سال تحصیلی خوبی را شروع کنیم.

وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد: هیچ دانش آموزی نباید از تحصیل محروم شود. متعهد هسـتیم آموزش را به همه دانش آمـوزان صرف نظر از موقعیت‌ها و دسترسـی که دارند ارائه دهیم و این کار را انجام خواهیم داد. نکته دوم آموزش حضوری است. در تمام دنیا اصل بر آموزش های حضوری اسـت زیرا هیچ آموزشی جایگزین آموزش حضوری نخواهد شد.

حاجی میرزایی ادامه داد: ارتباط و تربیت اجتماعی دانش آموزان با هیچ روش دیگری قابل جایگزینی نیست و تنها چیزی که حضور را محدود می کند قواعد بهداشتی است وگرنه ارتباط چهره به چهره معلمان ارجحیـت دارد به ویژه در دوره ابتدایی که تربیت اهمیت ویژه‌ای می یابد.

مراقبت از سلامت دانش آموزان مهم‌ترین اصل آغاز سال تحصیلی جدید

وی با بیان اینکه سال قبل دو سوم دوره آموزش طی شـده بود که مدارس تعطیل شد و معلمان دانش آموزان خود را می شناختند گفت: اما امسال اصل بر این است که ارتباط با معلم برقرار شود و آشنایی بین معلمان و دانش آموزان ایجاد شود.

وزیر آموزش و پرورش بر مراقبت از سلامت دانش آموزان تاکید کرد و گفت: حداکثر مراقبت را به عمل خواهیم آورد. مدارس آگاه شده اند و دستورالعمل ها ابلاغ شده است. تلاش می کنیم محیط مناسبی را فراهم کنیم و خانواده ها باید مشارکت داشته باشند.

وی ادامه داد: یک اصل مهم فعال بودن مدرسه است. اختیارات ویژه ای به شورای مدارس داده ایم که می تواند در چارچـوب ضوابطی که برای آنها تعیین کرده ایم آموزش را ادامه دهند. امسال معلمان نقش متمایزی دارند؛ اکنون با شرایط متفاوتی روبه رو شده ایم و خلاقیت و ایده های نو جایگاه مهمی دارد.

آغاز آموزش های تلویزیونی از ۱۵ شهریور

وزیر آموزش و پرورش همچنین به نقش بی بدیل رسانه ها اشاره کرد و افزود: انتظار هست خود دانش آموزان هم با جدیت بیشتر امر آموزش را دنبال کنند.

رسانه ملی نیز به عنوان شریک آموزش در کنار ما ست و جایگاه مهمی دارد. در تقاطعی که دسترسی اینترنت وجود ندارد تلویزیون می تواند آموزش های لازم را در اختیار دانش آموزان قرار دهد. از ۱۵ شهریور برنامه های آموزشی تلویزیونی شروع می شود. ایران باید سراسر مدرسه بشود.

رونمایی از شاد جدید، سه روز دیگر

حاجی میرزایی افزود: مدرسه تلویزیونی می تواند همه خانه‌ها را به مدرسه تبدیل کند. محتوای کلیه دروس در تمـام مقاطع تحصیلی را تولید کردهایم که هم روی شبکه شـاد بارگذاری می شود و هم در اختیـار خانواده‌ها و معلمان و دانش آموزان قرار می‌گیرد.

وی به توسعه ظرفیت های شبکه شاد اشاره کرد و گفت: روز شنبه شبکه شاد با ظرفیت های جدید رونمایی خواهد شد.

تابع تصمیمات ستاد کرونا هستیم

حاجی میرزایی با بیان اینکه به عنوان یکی از اعضای ستادملی کرونا در کمیته آموزشی و کمیته اجتماعی و امنیتـی حضور فعالی در تصمیم گیری ها داریم گفت: هر تصمیمی که در ستادملی کرونا اتخاذ می شود ما در آن حضور داشتیم و دیدگاه های خود را مطرح کردهایم و آموزش و پرورش بر آنچه تصمیم گرفته شده توافق داشته است.

دریچه

چرا مردان ۲برابر زنان به کرونای شدید مبتلا می‌شوند؟

دانشـمندان آمریکایی دلیل ابتلای بیشتر مردان به کرونای شـدیدنسـبت به زنان را کشف کردند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از باشـگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا تاکنون بیش از ۲۴ میلیون نفر را در جهان آلوده کرده است. محققان می‌گویند آمارهای مبتلایان بسـیار بیشتر از این میزان است اما به دلیل خفیف بودن شـدت بیماری، این افراد تست کرونا نداده و در آمارها ثبت نشده‌اند.

یکی از نکاتی که نظر دانشمندان را به خود جلب کرده این است که مردان نسبت به زنان، احتمال بیشتری دارد به کرونای شدید مبتلا شوند.

آمارهـا نشـان می‌دهد مردان مسـن دو برابر زنان همهسـن خود احتمال دارد که به کووید۱۹ شدید مبتلا شوند. مطالعات اولیه حاکی از آن است که سیستم ایمنی مردان پاسخ ضعیف‌تری نسبت به سیستم ایمنی زنان به ویروس کرونا نشان می‌دهند.

یافته‌های دانشـمندان دانشگاه ییل آمریکا نشـان داد مردان بالای ۶۰سـال بسیار به واکسیناسیون در مقابل ویروس کرونا نیازمند هسـتند، زیرا سیستم ایمنی بدن آن‌ها پاسخ ضعیفی به کووید۱۹ نشان می‌دهد. این در

حالی است که سیسـتم ایمنی زنان بالای ۶۰سال بسیار متناسبتر و قوی‌تر از مردان هم‌سن آنهاست.

آویک ـ ایواسـاکی، یکـی از متخصصـان ایمونولوژی دانشـگاه ییل در این باره گفت: زمانی که مردان مسن به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند سیستم ایمنی آن‌ها نمی‌تواند پاسخ مناسب را به عامل بیماری نشان دهد از این رو، این افراد نیازمند آن هستند که حتما از طریق واکسیناسیون در مقابل ویروس کرونا مقاومت پیدا کنند.

محققان می‌گویند بدن زنان پاسـخ ایمنی سریع و قاطعی به ویروس کرونا نشان می‌دهد. این موضوع احتمالا به آمادگی بدن زنان در مقابله با عوامل بیماری زای خارجی مربوط می‌شـود. زنان به دلیل توانایی باردار که دارند سیسـتم ایمنی بدنشـان به گونه‌ای توسـعه یافته است که آماده مبارزه سریع با عوامل بیماری زای خارجی هستند.

با ایـن وجـود این موضوع همیشـه هم خوب نیسـت. زنان به دلیل داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر از مـردان احتمال آنکه دچار بیماری‌های خود ایمنی شوند بیشتر است. بیماری‌های خود ایمنی هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی به اشـتباه به یافته‌های بدن حمله می‌کند و باعث آسـیب به آن‌ها می‌شود. از اسکیزوفرنی تا روماتیسم مفصلی، از گونه‌های مختلف بیماری‌های خود ایمنی هستند که در زنان نسبت به مردان شایع‌تر است.

کنترل گلوکز، کلید سوخت و ساز مناسب

تمام انواع غذاها در سطح گلوکز خونتان نقش دارند؛ بدن شما گلوکز را متابولیز کرده و آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند؛ اما غذاهایی که دارای کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده هسـتند، سطح قند خون را تغییر داده و به هم خوردن تعادل قند خون نیز سبب کُند شدن سوخت و ساز بدن می‌شود. شما باید مصرف کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده را محدود کنید و در عوض منابع غذایی پروتئینی و کربوهیدرات‌های پیچیده را افزایش دهید تا سطح قند خونتان تثبیت شود.

کمبود خواب در سوخت‌وساز بدن اختلال ایجاد کرده و سبب افزایش وزن می‌شود

داشـتن خواب ناکیفیت برای بیشـگیری از آسیب متابولیک که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، ضروری است. بدن شما وقتی که در خواب هسـتید، یک سری فرایندهای متابولیکی خاصی انجام می‌دهد و اصطلاحاً یاتری شـما را برای روز بعد شارژ می‌کند. شما باید هر شـب حداقل ۸ساعت بخوابید. کم خوابیدن و کسـر خواب می‌تواند تولید هورمون‌های گرسنگی را افزایش داده و تدریجاً سبب افزایش وزن شود.

یکی از اصلی‌ترین راه‌های افزایش سرعت سوخت و سازبدن، عضله سازی یا کمک تمرین و ورزش و رژیم غذایی متعادل است. عضلات در مقایسه با چربی یا بافت استخوانی، فعالیت متابولیکی بیشتری دارند و برای عملکردهای خود به کالری بیشتری نیازمندند.

نوشیدن آب کافی یک ضرورت است

نوشـیدن آب به میزان کافی، یکی از بهترین عادت‌هایی است که می‌تواند سوخت و ساز بدن‌تان را در بهترین وضعیت قرار دهد. در واقع، دهیدراته شدن اندام‌های بدن منجر به تغییراتی در عملکردشان شده که می‌تواند باعث افزایش وزن شده و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها هموار نمایـد. از همه مهم‌تر، آب کالری ندارد و بهترین حامی برای اندام‌ها و ارگان‌های بدن‌تان است که ضایعات خون را فیلتر می‌کند.

اهمیت یک صبحانه خوب و کامل

خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند صبحانه نخوردن به کاهش وزن کمـک می‌کند. چیزی که این افراد نمی‌دانند این اسـت که اجتناب از خوردن صبحانه می‌تواند دقیقاً اثر معکوس داشته باشد. صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روز است؛ نه فقط به این دلیل که منبع انرژی است که بدن در طول روز به آن نیاز دارد، بلکه به این علت که برای عملکرد مناسب، متابولیسم لازم است. صبحانه نخوردن برای مدت طولانی فقط باعث می‌شود واکنشی در بدن ایجاد شده و بدن شروع به جمع‌آوری انرژی کند. در نتیجه عملکرد فیزیکی و ذهنی تان افت خواهد کرد.

تازه های سلامت

سوخت و سازتان را بشناسید تا مؤثر وزن کم کنید

این روزها عبارت «متابولیسم» یا همان سوخت‌وساز، نسبتاً معروف شده و دلیل آن هم ارتباطی است که با کاهش یا افزایش وزن دارد. چیزی که خیلی از افراد نمی‌دانند این است که سوخت و ساز بدن، فرآتر از این عملکردها، مجموعه‌ای از فرایندهای پیچیده‌ی شیمیایی است که عملکرد اصلی آن‌ها تبدیل غذا به انرژی است.

فعالیت سـوخت و ساز بدن برای عملکرد بهینه‌ی سلول‌ها مهم و تعیین‌کننده‌ی است. در واقع سوخت و ساز، بخشی از فرایندهایی مانند کنترل گلوکز خون و سلامت قلب و عروق و سایر فرایندهای مهم بدن است. اما برخی از عادت‌های بد و مشکلات هورمونی می‌توانند فعالیت سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار داده و توانایی بدن شما برای انجام این فرایندها را کاهش دهند.

در نتیجه شاهد افزایش چشمگیری در وزنتان بوده و به دنبال آن دچار اختلالات و مشکلاتی در سلامتی خود می‌شوید که می‌توانند بر کیفیت زندگی شما اثر بگذارند. به همین دلیل شما باید نقش مهم متابولیسم در بدنتان را درک کنید و بشناسید. همچنین شما باید یاد بگیرید چگونه سوخت و ساز بدن خود را برای کنترل بهتر وزنتان دوباره فعال نمایید.

در این مطلب به برخی از ویژگی‌ها و تأثیرات مهم سـوخت و ساز می‌پردازیم. شما می‌توانید با راهکارهایی ساده عملکرد سوخت و ساز بدن خود را در بهترین حالت ممکن قرار دهید تا کاهش وزنی ایده آل و مؤثر داشته باشید.

عضله‌سازی بهترین راه برای سرعت دادن به سوخت‌وساز بدن است

یکی از اصلی‌ترین راه‌های افزایش سرعت سوخت و سازبدن، عضله سازی یا کمک تمرین و ورزش و رژیم غذایی متعادل است. عضلات در مقایسه با چربی یا بافت استخوانی، فعالیت متابولیکی بیشتری دارند و برای عملکردهای خود به کالری بیشتری نیازمندند. از این رو، افزایش توده عضلانی در بدن می‌تواند منجر به افزایش مصرف انرژی، حتی در زمان استراحتتان شود.

کنترل گلوکز، کلید سوخت و ساز مناسب

تمام انواع غذاها در سطح گلوکز خونتان نقش دارند؛ بدن شما گلوکز را متابولیز کرده و آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند؛ اما غذاهایی که دارای کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده هسـتند، سطح قند خون را تغییر داده و به هم خوردن تعادل قند خون نیز سبب کُند شدن سوخت و ساز بدن می‌شود. شما باید مصرف کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده را محدود کنید و در عوض منابع غذایی پروتئینی و کربوهیدرات‌های پیچیده را افزایش دهید تا سطح قند خونتان تثبیت شود.

کمبود خواب در سوخت‌وساز بدن اختلال ایجاد کرده و سبب افزایش وزن می‌شود

داشـتن خواب ناکیفیت برای بیشـگیری از آسیب متابولیک که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، ضروری است. بدن شما وقتی که در خواب هسـتید، یک سری فرایندهای متابولیکی خاصی انجام می‌دهد و اصطلاحاً یاتری شـما را برای روز بعد شارژ می‌کند. شما باید هر شـب حداقل ۸ساعت بخوابید. کم خوابیدن و کسـر خواب می‌تواند تولید هورمون‌های گرسنگی را افزایش داده و تدریجاً سبب افزایش وزن شود.

یکی از اصلی‌ترین راه‌های افزایش سرعت سوخت و سازبدن، عضله سازی یا کمک تمرین و ورزش و رژیم غذایی متعادل است. عضلات در مقایسه با چربی یا بافت استخوانی، فعالیت متابولیکی بیشتری دارند و برای عملکردهای خود به کالری بیشتری نیازمندند.

نوشیدن آب کافی یک ضرورت است

نوشـیدن آب به میزان کافی، یکی از بهترین عادت‌هایی است که می‌تواند سوخت و سازبدن‌تان را در بهترین وضعیت قرار دهد. در واقع، دهیدراته شدن اندام‌های بدن منجر به تغییراتی در عملکردشان شده که می‌تواند باعث افزایش وزن شده و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها هموار نمایـد. از همه مهم‌تر، آب کالری ندارد و بهترین حامی برای اندام‌ها و ارگان‌های بدنتان است که ضایعات خون را فیلتر می‌کند.

اهمیت یک صبحانه خوب و کامل

خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند صبحانه نخوردن به کاهش وزن کمـک می‌کند. چیزی که این افراد نمی‌دانند این اسـت که اجتناب از خوردن صبحانه می‌تواند دقیقاً اثر معکوس داشته باشد. صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روز است؛ نه فقط به این دلیل که منبع انرژی است که بدن در طول روز به آن نیاز دارد، بلکه به این علت که برای عملکرد مناسب، متابولیسم لازم است. صبحانه نخوردن برای مدت طولانی فقط باعث می‌شود واکنشی در بدن ایجاد شده و بدن شروع به جمع‌آوری انرژی کند. در نتیجه عملکرد فیزیکی و ذهنی تان افت خواهد کرد.

احتمال مرگ ناگهانی در مصرف کنندگان یک داروی لاغری

دبیـر کانون سراسـری انجمن‌های صنفـی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشـور ضمن تشریح عوارض کوتاهمـدت و بلندمدت مصرف ماده شـیشـه گفت: برخی از شـرکت‌های داروسـازی خـارج از ایران به صورت غیرمجاز از ترکیبات آفدرین، داروی لاغری به نام «هیدروکسـیکات» تولید می‌کنند که در شبکه‌های ماهواره‌ای نیز از این دست داروها تبلیغ می‌شود؛ این درحالیسـت که مصرف‌کنندگان این قرص‌ها ممکن اسـت دچار تپش قلب و افزایش دمای بدن شوند که احتمال مرگ ناگهانی در این افراد بسیار بیشتر از افراد عادی است. علی غلامی، ضمن ارائه توضیحاتی درباره اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت ماده شیشه، درباره پیشینه این ماده بیان کرد: در سال ۱۹۱۹ میلادی دانشمندی ژاپنی برای اولین بار ماده‌ای با ترکیب آمفتامین ساخت؛ آمفتامین ماده‌ای بود که در گذشته برای درمان چاقی مفرط، افزایش انرژی و خوابزدگی و ـ مورد استفاده قرار می‌گرفت. حتـی در جنگ جهانی دوم نیز برای افزایش انرژی سربازان این قرص‌ها را استفاده می‌کردند تا هم غذای کمتری مصرف کنند و هم بیشـتر بیدار بمانند و انرژی بیشتری هم داشته باشند. وی ادامه داد: همچنین خلبان‌های ژاپنی نیز در گذشته ماده شیشه مصرف می‌کردند تا میزان خشونتشان افزایش و میزان مهربانی و عطوفتشان کاهش یابد تا عملیات انتحاری خود را به خوبی پیش ببرند. اما در ادامه با شـناخت عوارض بسیار هولناک آن از گردونه مواد دارویی خارج شد.

دبیـر کانون سراسـری انجمن‌های صنفـی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشـور ضمن تشریح عوارض کوتاهمـدت و بلندمدت مصرف ماده شـیشـه گفت: برخی از شـرکت‌های داروسـازی خـارج از ایران به صورت غیرمجاز از ترکیبات آفدرین، داروی لاغری به نام «هیدروکسـیکات» تولید می‌کنند که در شبکه‌های ماهواره‌ای نیز از این دست داروها تبلیغ می‌شود؛ این درحالیسـت که مصرف‌کنندگان این قرص‌ها ممکن اسـت دچار تپش قلب و افزایش دمای بدن شوند که احتمال مرگ ناگهانی در این افراد بسیار بیشتر از افراد عادی است. علی غلامی، ضمن ارائه توضیحاتی درباره اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت ماده شیشه، درباره پیشینه این ماده بیان کرد: در سال ۱۹۱۹ میلادی دانشمندی ژاپنی برای اولین بار ماده‌ای با ترکیب آمفتامین ساخت؛ آمفتامین ماده‌ای بود که در گذشته برای درمان چاقی مفرط، افزایش انرژی و خوابزدگی و ـ مورد استفاده قرار می‌گرفت. حتـی در جنگ جهانی دوم نیز برای افزایش انرژی سربازان این قرص‌ها را استفاده می‌کردند تا هم غذای کمتری مصرف کنند و هم بیشـتر بیدار بمانند و انرژی بیشتری هم داشته باشند. وی ادامه داد: همچنین خلبان‌های ژاپنی نیز در گذشته ماده شیشه مصرف می‌کردند تا میزان خشونتشان افزایش و میزان مهربانی و عطوفتشان کاهش یابد تا عملیات انتحاری خود را به خوبی پیش ببرند. اما در ادامه با شـناخت عوارض بسیار هولناک آن از گردونه مواد دارویی خارج شد.

شیشه بر بدن دخیل است؛ به تشریح عوارض بلندمدت مصرف این ماده پرداخت و گفت: شیشه در قسـمتی از ساقه مغز به نحوی اثر می‌گذارد که موجب کاهش اشتها می‌شـود و به همین دلیل برخی از عطاری‌ها بدون توجه به عوارض وحشـتناک آن شیشـه را با پودر بعضی گیاهـان مخلوط کـرده و تحت عنوان کپسول‌های لاغری به فروش می‌رساننـد؛ حتی در این میان برخی از شرکت‌های داروسازی در خارج از ایران بـه صورت غیرمجاز از ترکیبات افدرین داروی لاغری به نام هیدروکسیکات تولید می‌کنند که در شبکه‌های ماهواره‌ای نیز از این دست داروها تبلیغ می‌شود؛ این درحالیسـت که افرادی که داروهای هیدروکسیکات را مصرف می‌کنند دچار تپش قلب و افزایش دمای بدن خواهند شد و درنهایت احتمال مرگ ناگهانی در آنها بیشـتر از جمعیت عادی است.

دبیر کانون سراسری انجمن‌های صنفی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشور ادامه داد: در برخی اوقات در جلسه شاهد هستیم که برخی بدنسازان دچار مرگ ناگهانی می‌شـوند که امکان دارد این موضوع به دلیل مصرف داروی هیدروکسیکات باشد که جهت چربی سوزی از آن استفاده می‌کنند و پس از مصرف به دنبال افزایش ضربان قلب و عوارض قلبی، ممکن است دچار مرگ ناگهانی شده باشند. وی در ادامه درباره اثرات روانی و رفتاری شیشه توضیح داد: رفتار مصرف کنندگان شیشه بسـیار غیرقابل پیش‌بینی است. آنها اغلب در لحظه تصمیم می‌گیرند و به هیچ وجه به عواقب رفتار خود توجه نمی‌کنند. رفتارهای تکانه‌ای به ویژه رفتارهای جنسی تکانه‌ای به شدت در آن‌ها قابل مشاهده است، به طوری که هر زمان که موقعیت رفتارهای جنسـی برایشـان به وجود بیاید اقدام می‌کنند. غلامی افزود: این افراد در کوتاه مدت به شـدت ولخرج، تهاجمی و پرخاشگر هسـتند ولی در ادامه مصرف دچار خشم عنان گسیخته، افسردگی، وحشتزدگی و در هم شکستگی رفتاری می‌شوند؛ همچنین توهمات شنوایی و بینایی و لامسه در این افراد بسیار شایع است که گاهاً باعث بروز عملکردهای وحشتناک و حتی جنایت‌های هولناک می‌شود. اختلال در حافظه و گفتار و ایتلایه پارکینسون دلّم نیز در مصرف کنندگان شیشه بسیار شایع است.

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران

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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸