گوناگون

مردم نباید به واکسن کرونا دلخوش کنند

رئیس بخش عفونی بیمارستان امام خمینی، بر ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا برای افراد در معرض خطر تاکید کرد و گفت: نباید به آمدن واکسن کرونا دلخوش کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمید عمادی افزود: واکسن کرونا به اصال نمی‌رسد و از همین رو، باید رعایت پروتکل‌های بهداشتی را جدی گرفت. عمادی با اشاره به احتمال همزمانی شیوع کرونا و آنفلوآنزا در پاییز و زمستان امسال، گفت: بهتر است افراد در معرض خطر، حداقل واکسن آنفلوآنزا را بزنند تا خیالشان حداقل از بابت بیماری آنفلوآنزا راحت شود. وی تاکید کرد: نباید فکر کنیم واکسن آنفلوآنزا ما را در مقابل کرونا ایمن می‌کند. رئیس بخش عفونی بیمارستان امام خمینی، گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای زنان باردار، بیماران خاص، سالمندان و کودکان و افرادی که دچار نقص ایمنی هستند، لازم است. وی افزود: قطعاً سفر از عوامل شیوع و افزایش بیماری است و دو هفته دیگر مشخص می‌شود. متخصص بیماری‌های عفونی افزود: در پیک دوم کلاه درمانی هم آخرین رمق‌های خود را طی می‌کردند تا اینکه تعداد آمارها رو به کاهش رفت. عمادی گفت: تاکنون هیچ دارویی که بر درمان ویروس کرونا مؤثر باشد در جهان وجود ندارد. متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه جان بیمار از نست کردن و مقایسه داروها با یکدیگر مهم‌تر است، افزود: نمی‌توان به صورت قطعی از تأثیر گذاری یک نوع دارو صحبت کرد. وی گفت: داروی کیوزن تنها داروی ثابت شده‌ای است که در برابر افزایش شیوع و رشد بیماری مفید بوده است.

زنان در دوران بارداری ۱۱ تا ۱۵ کیلو افزایش وزن دارند

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: زنان در مدت بارداری به طور متوسط ۱۱ تا ۱۵ کیلو وزن اضافه می کنند. وزن اضافه تغذیه جنین را فراهم می کند و مقداری از آن نیز ذخیره می‌شود تا بعد از زایمان برای شیردهی نوزاد استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی، جلال الدین میرزائی رزاز افزود: افزایش وزن در دوران بارداری بهتر است تدریجی و یکنواخت باشد و نباید افزایش وزن ناگهانی و در ماه های آخر بارداری باشد. افزایش وزن در طول بارداری طبیعی است و نباید باعث نگرانی شود. وی گفت: تغذیه مناسب در دوران بارداری باید بر سه اصل کفایت، تعادل و تنوع باشد، یعنی در طول روز به میزان کافی و متعادل و به شکل متنوع از همه گروه های مواد غذایی در تغذیه دوران بارداری استفاده شود. میرزائی رزاز گفت: در دوران بارداری باید یک رژیم غذایی متعادل و متنوع وجود داشته باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه و به مقدار کافی استفاده شود. چرا که کنترل افزایش وزن در این دوران مهم است وی افزود: همراه وعده‌های غذایی در دوران بارداری حتماً از گروه لبنیات شامل شیر کم چربی، ماست کم چربی، پنیر دوغ کم نمک و ... باشد. همچنین در رژیم غذایی به میزان کافی از گروه گوشت ها شامل گوشت، مرغ و ماهی استفاده شود. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور افاده داد در دوران بارداری مواد غذایی مانند گوشت ها باید کاملا پخته شود. زنان باردار در دوران بارداری خود، روغن مصرفی خود را از نوع کلزا یا کانولا انتخاب کنند و البته روغن زیتون همراه با سالادها نیز برای پیشگیری و کنترل یبوست توصیه می شود. میرزائی رزاز افزود: در دوران بارداری مکمل ها بر اساس دستور متخصص مصرف و از مصرف زیاد قهوه و مواد غذایی حاوی کافئین شامل نوشابه های سیاه و چای پرنگ پرهیز شود. همچنین مصرف سیگار، مواد مخدر و الکل در دوران بارداری جدا پرهیز شود چرا که مصرف این مواد اثرات سوئی بر روی جنین می گذارد. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور اظهار کرد: زنان باردار خود را از استرس و اضطراب تا حد امکان در این دوران دور کنند و فعالیت بدنی سبک همانند پیاده روی را در صورت صلاحدید متخصص زنان، برای حفظ سلامتی و تسهیل زایمان در برنامه روزانه خود قرار دهند. میرزائی رزاز درباره تغذیه در دوران بارداری بیان کرد: رعایت یک رژیم غذایی سالم و متنوع در همه زمان ها و دوران های زندگی مهم است اما در دوران بارداری اهمیت ویژه ای دارد با توجه به وضعیت فیزیولوژیک سن بارداری، میزان فعالیت و خصوصیات فردی، برخوردی از یک تغذیه مناسب برای مادر باردار امری کاملا ضروری است چرا که تغذیه بر روی سلامت مادر باردار و کودک تاثیر گذار است. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور وزن گیری مناسب، رعایت رژیم غذایی متعادل، مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مناسب و ورزش و فعالیت بدنی منظم را برای یک بارداری سالم مهم دانست و گفت: قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده مناسب برسانید تا در دوران بارداری افزایش وزن مناسبی داشته باشید و تا حد امکان عوارض بارداری را کاهش دهید. وی اظهار کرد: اگر قبل از بارداری نمایه توده بدن شما بالا باشد طبیعی است که باید کمتر وزن اضافه کنید و اگر با سوء تغذیه باردار شوید، اضافه کردن بیشتر از این مقدار جای نگرانی ندارد. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور تصریح کرد: رژیم گرفتن در دوران بارداری برای کاهش وزن یا پیشگیری از اضافه وزن برای مادر کودک مضر خواهد بود. زیرا با آمد و شد بر اساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه مناسب و کافی در دوران بارداری دو راهکار موثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم وزن است.

واکسن آنفلوانزا جان بیماران نارسایی قلبی را نجات می‌دهد

مطالعه جدید نشان می دهد واکسن های آنفلوآنزا و ذات الریه منجر به بهتری شدن کمتر میلایلان به نارسایی قلبی در بیمارستان می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «کارتیک گوئیوگانتلا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کنتیکت آمریکا در این باره می گوید: «نتایج مطالعه ما اهمیت واکسیناسیون سالانه را در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی نشان می‌دهد» در نارسایی قلبی، قلب بیمار قادر به پمپاژ خوب خون نیست. همین مسئله منجر به تشکیل مایع در ریه‌ها شده که نتیجه‌اش تنگی نفس، سرفه و کاهش کیفیت زندگی بیمار است.

عفونت‌هایی تنفسی نظیر ذات الریه و آنفلوآنزا موجب تشدید نارسایی قلبی می‌شوند از این رو واکسیناسیون سالانه به این بیماران توصیه می‌شود. در این مطالعه، محققان حدود ۴میلیون بیمار نارسایی قلبی را با میانگین سنی ۷۵سال در آمریکا که بین سال‌ها ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۴ در بیمارستان بستری شده بودند را مورد مطالعه قرار دادند. از این بین بیماران تنها ۱.۴ درصد واکسن آنفلوآنزا و ۱.۴ درصد واکسن ذات الریه دریافت کرده بودند. همچنین محققان دریافتند نرخ مرگ و میر در بیمارستان در بین بیمارانی که واکسن‌های آنفلوآنزا و ذات الریه دریافت کرده بودند کمتر از بیمارانی بود که هیچیک از واکسن‌ها را دریافت نکرده‌بودند.

یک جرعه کتاب

آگاهی
نویسنده:سوزان بلکمور
مترجم:رضارضایی
فرهنگ‌معاصر

پیام آشنا: «آگاهی» نوشته سوزان بلکمور (۱۹۵۱)، پژوهشگر فراروان‌شناسی انگلیسی است و از مجموعه کتاب‌های «دانش معاصر» منتشر شده است.

این کتاب درباره مفهوم آگاهی از منظر زیست‌شناسی، عصب‌شناسی و روان‌شناسی، تحلیل فراگیری ارائه می‌دهد. آگاهی چیست و دقیقن چه می‌کند - و آیا اصلا کاری می‌کند؟

چطور تحریک الکتریکی میلیون‌ها سلول کوچک مغز می‌تواند موجب تجربه ما از جهان شود؟ آگاهی که «آخرین راز بزرگ علم» نامیده می‌شود، اکنون موضوع بحث‌های داغ است و تحولات جدید هیجان‌انگیزی که در حوزه پژوهش مغز صورت گرفته است میدان را به روی زیست‌شناسان، عصب‌پژوهان، روان‌شناسان و فیلسوفان گشوده‌است.

در این کتاب خوانندی بحث می‌شود که آیا ما واقعن اختیار (اراده آگاهانه) داریم یا نه، و چه چیزی سبب تصور ما از «خود» می‌شود! از بعضی نظریه‌های مهم نیز بحث شده است. از جمله آزمایش‌های جدید در مورد عمل و آگاهی، بینایی و توجه حالت‌های تغییر یافته آگاهی، و آثار و عوارض آسیب‌های مغزی و داروها.

سوزان بلکمور می‌پرسد که آیا آگاهی نوعی توهم نیست، و نشان می‌دهد که دانشمندان و فیلسوفان وقتی می‌کوشند فاصله‌ای عمیق میان جهان مادی و تجربه‌های شخصی ما را پر کنند با چه دشواری‌های عظیمی مواجه می‌شوند.

شمارش معکوس برای سیر صعودی آمار کرونا،

دو هفته صبر کنید!

آمارهای کرونا در این روزها تا حدودی سیر نزولی به خود گرفته، این در حالی است که بازخورد سفرها می‌تواند ظرف دوهفته آینده، ما را تسبت به روند صعودی بیماری نگران کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با گذشت عماه از شیوع کرونا در کشور، همواره شاهد سیر نزولی و صعودی بیماری در مقاطع مختلف زمانی بودهایم. به طوری که در فروردین و اردیبهشت، توانستیم بیماری را کنترل کنیم اما، با تعطیلات خرداد، به یکباره روند بیماری صعودی شد و دوباره آمارها بالا رفت. این وضعیت باعث شد تا موضوع اجباری شدن استفاده از ماسک در ستاد ملی مدیریت کرونا به تصویب برسد و از ۱۵ تیر ۹۹، استفاده از ماسک در فضاهای سربسته اجباری شد. روند استفاده از ماسک و هشدارهای مکرر وزارت بهداشت نسبت به خطرات ابتلاء به کرونا، دست همچنان ادامه دارد. قبل از شروع تعطیلات پشت سر گذاشته بود که مسئولان و دستاندرکاران حوزه سلامت کشور نسبت به انجام سفرهای غیر ضروری هشدار داده بودند. اما، آنچه را از وضعیت جادهها شاهد بودیم، حجم زیادی از مسافرتها بود. این وضعیت باعث شد تا وزیر بهداشت، با انتشار متنی در اینستاگرام، دلخوری خودش را از انجام مسافرتهاتشان دهد.

سعید تمکی توشت: پس از روزهای سخت و نفس‌گیر و مهار مورد ابتلاء و مرگ و میر در اقصی نقاط کشور با تلاش شبانه روزی همکارانم و شهادت ابتلاء و زمین‌گیر شدن تعدادی از آنها و تردیدک شدن مجدد مرگ و میرها به سمت دو رقمی کاش توانی اختیاری، ابزاری یا مددی فراتر از تمنا و خواهش و التماس داشتم تا با این تردهای بی‌رویه برای روزهای سخت خیز مجدد بیماری و زحمت و گرفتاری همکارانم مضطرب نمی‌شدم و تا این حد از مظلومیت، خستگی و بردباری‌شان شرمسارنمی گشتم.

وزیر بهداشت توشت: ای کاش می‌توانستم با تمسک به شیوه‌هایی سختگیرانه‌تر و تادیب اندکی که رعایت نمی‌کنند و یا بی‌توجهی حقوق شهروندی انبوهی را که رعایت می‌کنند زیر پا می‌گذارند در مهار بیماری توفیقات بیشتری تقدیم مردم نازنین سرزمینم کنم. گرچه شهادت منتهی آرزوی ما در خدمتگزاری به مردم درمند کشورمان است اما ای کاش عزیزترین فرزندان رنج کشیده‌مان به عنوان مدافع سلامت قربانی سادهانگاری و بی‌توجهی گروهی نمی‌شدند و ای کاش همگان با رعایت شیوه‌ها مه‌افرصت بازتوانی دیگرمان ببخشند تا اگر خدایی ناکرده پاییزی سخت در راه بود همکاران رنجیوم شاداب و با طراوت همچون گذشته در مقابل هجمه سنگین بیماری تاب آورند.

در همین حال، علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با بیان اینکه وقوع پیک دوم کرونا با زیادی بر دوش کادر درمان تحمیل کرده گفت: مبتلا شدن کادر درمان، علاوه بر خارج شدن آنان از مدار، باعث فشار مضاعف به سایر نیروها می‌شود وی افزود: هم در عید نوروز، هم در عید فطر و هم در تعطیلات متراکم خرداد، این افزایش آماری برای ما اثبات شده است. یکی از عوامل پرخطر و پر ریسک سفرهایی است که انجام می‌شود، به ویژه در استان‌هایی که وضعیت قرمز بیماری را دارند هرگونه تردد می‌تواند در چرخش این ویروس اثر داشته باشد. زالی ادامه داد: توصیه مؤکد ما این است که امسال بر خلاف سال‌های گذشته عزیزان در محل سکونت خود باقی بمانند و ترجیحاً از سفرهای غیر ضروری اجتناب کنند، زیرا ما فکر می‌کنیم اگر این سفرها اتفاق بیافتد و مجدداً یک چرخش انجام شود، پیک‌های بعدی بیماری زودتر از آنچه که در انتظار آن هستیم پدید می‌آید و طبیعتاً منجر به خستگی تیم درمانی شده و با توجه به حجم بالای کار تیم‌های درمانی می‌تواند بر استمرار خدمت رسانی تأثیر منفی داشته باشد. این اظهارات فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، قبل از تعطیلاتی بود که حالا پشت سر گذاشته‌ایم و باید منتظر عواقب و تبعات آن در روزهای آینده بود. چرا که گفته می‌شود بروز موارد جدید ابتلاء، بین ۱۰ تا ۱۴ روز خودنمایی می‌کند این در حالی است که به فصل پاییز نزدیک می‌شویم و باید از هم اکنون خود را آماده آنفلوانزا کنیم که گفته می‌شود بعد از ۱۰ سال دوباره با شیوع بالایی از میزان ابتلاء همراه خواهد شد و این گوته است که نگرانی‌ها نسبت به شیوع همزمان دو بیماری ویروسی، تشدید شود.

شروین شکوهی- متخصص بیماری‌های عفونی، ضمن هشدار در خصوص فرا رسیدن فصل پاییز و تقارن دو اپیدمی ویروسی کووید۱۹ و آنفلوانزا، گفت: اگر فردی دچار علائم مشترک این دو بیماری شد، حتما باید با مراکز بهداشتی و درمانی ارتباط برقرار کرده و در صورت نیاز به موقع درمان مناسب را دریافت کند تا زنجیره انتقال این دو ویروس کمرنگ شود. مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: خطر ابتلاء به ویروس کووید۱۹ و کمین تمام افراد، حتی کسانی است که تاکنون به کروتا مبتلا شده اند و ابتلای آنها ثابت شده است. در همین حال، حمید عمادی- رئیس بخش عفونی بیمارستان امام خمینی ره، گفت: مقابله با بیماری تنفسی که واکسنی برای آن وجود نداشته باشد، کار خیلی سختی است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!

- کوریمک مک کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

کدام مواد غذایی روماتیسم مفصلی را تسکین می دهند؟

روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) یک بیماری التهابی ناشی از اختلالات خودایمنی است که روی به روز محدودیت حرکتی را افزایش می‌دهد و برخی مواد غذایی دردهای این بیماری را تسکین می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: ضیاءالدین مظهری- استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: حدود سه تا پنج درصد جمعیت کشورهای صنعتی، به بیماری روماتیسم مفصلی مبتلا هستند و متاسفانه زنان دو تا سه برابر مردان، دچار این بیماری می شوند. وی اظهارکرد: علت واقعی و اصلی بروز این بیماری به طور دقیق مشخص نیست، ولی عوامل ارثی، استعمال دخانیات، اضافه وزن و چاقی، نوع مواد خوراکی و عادات غذایی را از عوامل زمینه ساز و شیوع آن می دانند. مظهری ادامه داد: مصرف زیاد مواد پروتئینی و همچنین قهوه ایتلا به روماتیسم مصفلی را افزایش می دهد و از طرف دیگر، مصرف ماهی (به خصوص ماهی های چرب)، روغن زیتون، سبزیجات و میوه جات از مواد پیشگیری کننده و کاهش دهنده عوارض بیماری هستند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: افرادی که زمینه ارثی و ژنتیکی این بیماری را دارند، به طور دائم فعل و انفعالاتی را در سیستم سوخت و سازی خود هدایت می کنند که به صورت مداوم و تصاعدی مواد واسطه ای را تولید و رها ساخته و منجر به ایجاد زنجیره ای از ترکیبات التهابی به صورت آبشاری شده و مواد تولید شده موجب آسیب و تخریب، غضروف ها و تقییر یافت استخوانی و مفاصل می شوند. مظهری تاکید کرد: نوع تغذیه، میزان انرژی دریافتی از طریق خوراک روزانه، انتخاب یا حذف آگاهانه بعضی مواد غذایی در پیشگیری، تسکین و یا کاهش التهابات مفاصل به خصوص مفاصل حرکتی، اثرات ملموس و اثبات شده ای دارد و حتی به موازات درمان های دارویی یا جراحی و فیزیوتراپی، اجرای یک برنامه غذایی متناسب با نوع التهاب و فرسودگی و تخریب مفاصل، اثر اقدامات فوق را تقویت و طول مدت بهبودی را کوتاه تر می سازد به گفته وی، اگر اعضا و مفاصل در هنگام بیدار شدن از خواب شبانه از حرکت باز ایستاده اند یا با درد و زحمت زیاد آنها را به حرکت وادداشت، احتمالا در روزهای قبل کارهای سنگین بدنی و یا ورزش طولانی مدت انجام داده و این رویداد طبیعی تلقی می شود، زیرا ناشی از کوفتگی عضلات و تجمع لسید لاکتیک به علت ورزش های ناگهانی و یا راه پیمایی های طولانی مدت بوده که با انجام چند حرکت سبک و نرمش های ملایم همه چیز به حالت عادی خود برخواهد گشت و جای نگرانی نیست. مظهری افزود: اگر این حالت بدون هیچ علتی پدیدار شده و روز به روز بعضی از مفاصل بدن تان بیشتر از روز قبل، از فعالیت عادی خود باز می ماند و یا حرکات مفاصل در هنگام صبح بسیار دردناک است و به سختی و کندی آنها را حرکت می دهید، ممکن است ناراحتی خاص و یا بیماری بخصوصی عامل آن باشد که باید سریع و به موقع علت آن را پیدا کنید. لذا توصیه و تاکید می شود که سریع به پزشک مراجعه شود چون احتمال زیادی وجود دارد که به روماتیسم مفصلی مبتلا شده به خصوص اگر دارای اضافه وزن یا درچاقی از چاقی نیز باشید. این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: از بین رفتن فرصت های طلایی ناشی از تعلل و تردید ما، موجب می شود که روز به روز بر شدت بیماری افزوده شده و تحلیل و از بین رفتن تدریجی غضروف و آسیب وارد شده به مفاصل عمیق تر شود. با اقدام و مراجعه به موقع به متخصص مربوطه و کنترل وزن و زیر نظر یک کارشناس و یا متخصص تغذیه، نه تنها از تورم مفاصل و گسترش بیماری و تحمل درد جلوگیری می شود، بلکه صرفه جویی بسیاری نیز از نظر هزینه های درمان بیماری در حالت های پیشرفته یا از کار افتادگی خواهد شد.

باجامعه همراه‌باشید

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

روزنه

با خستگی بارداری چه کنیم؟

به‌سختی می‌توانید سرتان را از روی بالش بلند کنید، تمام روز پاهای خود را از خستگی روی زمین می‌کشید و راه می‌روید و به محض این که به خانه می‌رسید دوست دارید روی تختتان دراز بکشید. این‌ها برایتان آشناست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، این طبیعی است که وقتی باردار هستید احساس خستگی کنید و خستگی بارداری می‌تواند خصوصاً در ماه‌های اول بارداری و چند هفته قبل از زایمان، مشهودتر و آزارده‌نده‌باشد.

خستگی بارداری از چه زمانی شروع می‌شود و کی به پایان می‌رسد؟

خستگی از علائم اولیه‌ی بارداری است که تقریبا همه‌ی خانم‌ها در سه ماهه اول بارداری خود آن را تجربه می‌کنند. خستگی یا رداری می‌تواند چند هفته بعد از انعقاد نطفه و لانه گزینی شروع شود. خستگی اولیل بارداری معمولا با شروع سه ماهه دوم بارداری بهتر می‌شود. خستگی بارداری اغلب مجددا در سه ماهه سوم بارداری برمی‌گردد، اما می‌تواند برای هر خانمی متفاوت‌باشد.

نکات و راهکارهایی برای خستگی بارداری

خستگی بارداری، علامتی محسوس از جانب بدنتان است که شما این روزها نیاز به استراحت دارید. پس به بدنتان گوش دهید و هرچقدر لازم است استراحت کنید. نکات زیر می‌توانند به شما کمک کنند:

شب‌هایی‌بیشتربخوابید

شاید بدیهی به نظر برسد اما اگر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، حتی شبها یک ساعت بیشتر خوابیدن در زمان بارداری می‌تواند نشاط قابل توجهی در صبح به شما بدهد.

فقط حواستان باشد که در خوابیدن زیاده‌روی نکنید زیرا خواب بیش از اندازه هم در واقع می‌تواند شما را بیشتر خسته و کسل کند.

سعی کنیدبیشتررویلکس کنید

در پایان روز خسته و فرسوده‌اید؟ شب قبل از خواب ریلکس کنید، پاهایتان را بالاتر از بدنتان قرار دهید و بدنتان را شل کنید. برای خوابیدن لازم نیست منتظر شب و فرارسیدن زمان خواب باشید.

چرت‌های طول روز بسیار انرژی‌بخش هستند حتی اگر نمی‌توانید بخوابید، فقط دراز بکشید و استراحت کنید. اگر شاغل هستید، شاید فرصت چرت زدن نداشته باشید اما می‌توانید پاهایتان را روی میز بگذارید یا دو ساعت ناهار و استراحت در صورت امکان در اتاق استراحت کمی دراز بکشید

خوب غذابخورید

برای این که سطح انرژی‌تان را بالا نگه دارید، باید به طور پیوسته تغذیه کنید. رژیم غذایی مناسب بارداری را در پیش بگیرید و روی مواد غذایی سالم که انرژی طولانی‌تری به شما می‌دهند، تمرکز کنید. مثلا پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده ضمنا شما باید حتماً کافری دریافت کنید که البته در صورتی که دچار تهوع‌های صبحگاهی باشید، کار سختی خواهد بود. یک رژیم غذایی سالم و متعادل، رمز یک بارداری سالم است. شاید به نظرتان برسد کافئین یا شیرینی (و یا هر دو یا همه)، فوراً انرژی‌تان را بالا می‌برند و شما را از احساس خستگی نجات می‌دهند! اما اشتباه نکنید و سراغ شکلات و شیرینی و ـ نروید. انرژی که این مواد غذایی به شما می‌دهند، افت ناگهانی انرژی را به همراه دارد که شما را خسته‌تر و عصبی خواهد کرد.

وعده‌های غذایی‌تان‌رابیشتر کنید

شما می‌توانید با خوردن شش وعده غذا در روز، خستگی بارداری‌تان را کاهش بدهید. شش وعده غذا در روز کمک می‌کند سطح قند خونتان یکنواخت بماند و انرژی پایدارتری نیز داشته باشید. پس به جای سه وعده غذای حجیم، شش وعده غذای کوچک‌تر و میان وعده مصرف کنید. پروتئین، کربوهیدرات‌ها و سایر مواد مغذی مفید در تمام وعده‌هایتان وجود داشته باشند.

ورزش کنید

درست است که در زمان خستگی، دراز کشیدن و لم دادن جذاب‌ترین گزینه‌ی ممکن است اما برعکس، مقداری تحرک و ورزش می‌تواند انرژی‌بخش‌تر از لم دادن روی کاناپه باشد. بنابراین از جایتان بلند شوید و کمی پیاده‌روی کنید. یوگا یا حتی یک پیاده‌روی کوتاه تا فروشگاه محل هم می‌تواند به شما انرژی بدهد.

کمی تحرک و فعالیت نه تنها سبب ترشح هورمون‌های خوب در بدنتان می‌شود و شما را شاد‌تر می‌کند بلکه کمکتان می‌کند شب‌بهتر بخوابید.

ضمناً ورزش هم برای شما و هم برای جنین در حال رشدتان مفید است. فقط زیاده‌روی نکنید. شما باید تحرک خود را با احساس انرژی به پایان برسانید نه با بی‌حالی و ناتوانی.

توزیع ۵۰هزار تبلت بین دانش آموزان و دانشجویان نیازمند تا پایان مهر

رئیس قرارگاه اطعام و اکرام حسینی ضمن تشریح اقدامات کمیته امداد در پویش ایران همدل، از تهیه ۵۰هزار تبلت برای دانش‌آموزان و دانشجویان نیازمند و تحت پوشش کمیته امداد در گام دوم این پویش خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید یاجلان با بیان اینکه پس از فرمایشات مقام معظم رهبری در نیمه شعبان سال جاری، دو رزمایش به موازات همدلی و کمک‌های موسنه شکل گرفت اظهار کرد: در این راستا پویشی ملی تحت عنوان «پویش ایران همدل» راه‌اندازی شد که کمیته امداد به عنوان یکی از ارکان اصلی این پویش فعالیت می‌کند. وی ادامه داد: در این پویش نهادهایی همچون بنیاد مستضعفان، ستاد اجرایی فرمان امام، بسیج مستضعفان، سازمان بهزیستی و وزارت ارتباطات مشارکت دارند. یاجلان با اشاره به پویش اول ایران همدل تحت عنوان «اطعام مهدوی» که در نیمه شعبان و ماه مبارک رمضان برگزار شد، افزود: در پویش اطعام مهدوی بیش از ۱۱ میلیون غذای گرم در مناطق شهری و مراکز استانها و ۴میلیون و ۳۰۰هزار بسته غذایی به ارزش ۴۵۰میلیارد تومان در مناطق روستایی و مرزی و مناطق صعب العبور توزیع شد. وی در ادامه با اشاره به کمک‌های کمیته امداد در عید غدیر توضیح داد: در عید غدیر مقام معظم رهبری مجددا در راستای پویش ایران همدل به شاد کردن کودکان و خانواده‌های آسیب‌پذیر تاکید کردند که کمیته امداد در گام دوم این پویش موضوع تهیه لوازم آموزشی برای کودکان نیازمند و تحت پوشش کمیته امداد را در دستور کار خود قرار داد. رئیس قرارگاه اطعام و اکرام حسینی با بیان اینکه هم اکنون ۷۵۰ تا ۸۰۰هزار دانش‌آموز و دانشجو تحت پوشش کمیته امداد هستند، گفت: در مرحله اول ۲۵۰هزار دانش‌آموز و دانشجو شناسایی شدند و ۵۰ هزار تبلت تهیه شد که در این خصوص بنیاد مستضعفان ۲۴میلیارد تومان به کمیته امداد کمک کرد و همچنین ستاد اجرایی فرمان امام نیز برای تهیه حدود ۱۰هزار تبلت تعهد داد. به گفته یاجلان، تا پایان مهرماه این تبلت‌ها تهیه و میان دانش‌آموزان و دانشجویان شناسایی شده توزیع می‌شود. همچنین قرار بر این است که روی این تبلت‌ها، بسته‌های فرهنگی خانواده‌ها، نرم افزارهای داخلی و شبکه شاد نصب شود. وی این را هم گفت که برای این تبلت‌ها سیمکارت رایگان در نظر گرفته شده است و امید می رود براساس قول وزیر ارتباطات بسته‌های اینترنتی رایگان را نیز در این تبلت‌ها راه‌اندازی شود. رئیس قرارگاه اطعام و اکرام حسینی در ادامه ارائه گزارش اقدامات کمیته امداد در پویش ایران همدل به طرح اطعام و احسان حسینی که در ماه محرم و صفر برگزار می‌شود اشاره کرد و گفت: طرح اطعام و احسان حسینی از عید غدیر آغاز شده است و تا پایان ماه صفر ادامه دارد. در دهه اول ماه محرم بیش از ۶میلیون غذا در مناطق شهری و با مشارکت یک میلیون و ۴۰۰هزار خیر طبخ و توزیع شد. همچنین ۵۰۰هزار بسته غذایی نیز در مناطق شهری و روستایی توزیع شد که مجموع ارزش این کمک‌ها ۱۷۵میلیارد تومان است. یاجلان افزود: باتوجه به بیانیه بنیاد مکتب، شهید حاج قاسم سلیمانی در همان روز تا سوعا، ۶ میلیون غذای گرم به نیابت این شهید بزرگوار بین اقشار آسیب‌پذیر تهیه و توزیع می‌شود. وی یادآور شد: همچنین براساس بیانیه‌ای که صادر شده است کمک‌های نقدی باید به کمیته امداد و کمک‌های غیرنقدی نیز به دفاتر نماینده‌های کمیته امداد ارائه شود تا این نذر در قالب اطعام و احسان حسینی به دست نیازمندان برسد. یاجلان در ادامه از مردم خواست که نذرهای خود را به ویژه به نیابت سردار شهید حاج قاسم سلیمانی به شماره ۶۲۷۷۰۷۷۷۷۷۷۷۷۷ واریز کنند. لازم به ذکر است که خیران می‌توانند نذورات خود را از طریق سامانه حسینی تا اربعین به شماره حساب اعلام شده واریز کنند. همچنین برای شرکت در پویش ایران همدل (اطعام و احسان حسینی) کمک‌های نقدی خود را به شماره #۱۴۰ واریز کنند. همچنین در صورت کمک به صورت غیرنقدی، تمامی دفاتر کمیته امداد در سراسر کشور آمادگی تحویل کمک‌های غیر نقدی را دارند.