گوناگون

نحوه جذب معلمان در حال تغییر اساسی است

وزیر آموزش و پرورش گفت: متمرکز شدن بر تربیت معلم و توانمندی معلمان فعلی برنامه تحولی آموزش و پرورش در مسیر پیش‌رو است و این مسئله در رهنمودهای مقام معظم رهبری کاملا مشهود است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا مراد صحرایی در نشست با صاحب‌نظران عرصه تربیتی گفت: نقطه عزیمت تحول و دل مرکزی تحول معلم است شاب در ایجاد تحول با قوی کردن و غنی کردن معلم اتفاق خواهد افتاد.

وی تصریح کرد: فعالان تعلیم و تربیت روی تربیت معلم تمرکز کنند زیرا متمرکز شدن بر تربیت معلم و توانمندی معلمان فعلی برنامه تحولی آموزش و پرورش در مسیر پیش رو است و این مسئله در رهنمودهای مقام معظم رهبری کاملا مشهود است. امروز نحوه جذب معلمان در حال تغییر جدی و اساسی است.

وزیر آموزش و پرورش به اهداف تعیین رویکرد برای حل مسائل اشاره کرد و گفت: هیچ چشم‌اندازی برای تحول بدون مشارکت نهادهای مردمی وجود نخواهد داشت و تغییر تنها به کمک مردم انجام می‌گیرد.

توصیه‌هایی در مورد کودکان برای پیاده‌روی اربعین

مراسم پیاده‌روی اربعین برای همه است، حتی کودکان؛ این گروه سنی، به شدت آسیب‌پذیرند و باید مراقب این گروه باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلال احمر، شما ممکن است که به صورت خانوادگی و به همراه فرزند خردسالتان، در مراسم اربعین شرکت کنید؛ بنابراین لازم است که به نکاتی توجه کنید. در کودکان می‌توان از سن دو یا سه سالگی استفاده از ماسک را توصیه کرد، قبل از این سن به دلیل احتمال بلع جسم خارجی استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود. در کودکان در هنگام استفاده از ماسک به خصوص اگر پوشیدن ماسک برای مدت زمان طولانی است، باید توجه داشت که نظارت مناسب و مداوم، از جمله نظارت مستقیم بینایی توسط یک بزرگسال انجام شود.

والدین باید هم برای استفاده صحیح از ماسک اطمینان حاصل کنند و هم برای جلوگیری از آسیب احتمالی مرتبط با استفاده از ماسک به کودک توجه داشته باشند. کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند، تحت هیچ شرایطی نباید از ماسک استفاده کنند.

اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست توصیه می‌شود. استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماری‌های دیگر (مثل سرطان) توصیه می‌شود.

کودکان دچار اختلالات تکاملی، ناتوانی‌ها (معلولیت) یا سایر شرایط خاص بهداشتی که ممکن است با استفاده از ماسک تداخل داشته باشد، استفاده از ماسک نباید اجباری باشد و باید توسط پزشک کودک مورد بررسی قرار گیرد ولی در این کودکان می‌توان از وسایل جایگزین دیگر مثل محافظ صورت استفاده کرد. برای اطمینان از اینکه استفاده از ماسک باعث ایجاد احساس کاذب در امنیت یا بی‌توجهی به سایر اقدامات بهداشت عمومی توسط کودکان نمی‌شود، تأکید بر این نکته مهم است که استفاده از ماسک یکی از ابزارها است و کودکان همچنین باید به رعایت فاصله فیزیکی، بهداشت دست و آداب تنفس پایبند باشند. والدین، اعضای خانواده نقش مهمی در اطمینان از انتقال مداوم این پیام‌ها به کودکان دارند.

والدین ماسک‌های تمیز اضافی تهیه کنند تا در صورتی که ماسک کودک آلوده، خیس یا گم شد، ماسک جایگزین وجود داشته باشد.

کودکان و خردسالان در برابر بزرگ‌ترها نسبت به سایر افراد آسیب‌پذیرتر هستند؛ بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.

خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود. خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است. خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد. خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد. خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتما از سالم‌بودن آن مطمئن شود.

بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروهای کودک را به موقع به او بدهند.

خانواده لازم است لباس مناسب فصل برای کودک را همراه ببرد. تأکید می‌شود در طول سفر، شیر خوار همچنان با شیر مادر تغذیه کند و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.

خانواده باید در طول سفر از قراردادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند. خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد. خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و منسلب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها، اسباب‌بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.

لازم است کودکان واکسن‌های ضروری و ایمن را دریافت کنند. خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند. این علائم عبارتند از:

علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیدن‌شدن قفسه سینه، بالابودن دمای بدن، بی‌قراری.

علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، عدم نوشابی نوشیدن، بی‌قراری.

علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش.

علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن.

علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، درد های شکمی.

زنان و خانواده

حجاب برند ویژه کشور و حافظ خانواده است

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه حجاب برند ویژه کشور و حافظ خانواده است، گفت: باید به قانون احترام گذاشت و هر کشوری قانون خاص خودش را دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سلسله نشست‌های گفت‌وگوی آزاد در حوزه زنان و خانواده با موضوع بررسی مسائل و چالش‌های ذهنی دختران جوان امروز در معاونت زنان ریاست جمهوری برگزار شد. فسیه خزعلی -معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری- پس از استماع صحبت‌های برخی از دختران و زنان جوان در این نشست اظهار کرد: در زمان‌های مختلف با بانوان و دختران در کشور صحبت می‌کنم و نظرات آنها را در بسیاری از مواقع از نزدیک می‌شنوم و درصدد هستیم که گفتمان‌ها را افزایش دهیم.

و بر همین اساس سلسله نشست‌های گفتگوی آزاد تداوم خواهد داشت. وی با اشاره به اینکه باید یا راه را یافت یا راه را ساخت گفت: هویت به نوعی بازگشت به تجربه متراکم و فشرخته یک ملت است و باید به کهن الگوهایی که کنش‌های رفتاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند توجه کرد. نباید کهن الگوها نادیده گرفت چرا که در سبک زندگی ایرانی، اسلامی مشابهت‌های زیادی را در کهن الگوها برای زنان شاهدیم و این مسئله بسیار حائز اهمیت است.

ویژگی زنان در کهن الگوهای دینی

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه در شاهنامه و طرح شاخص‌هایی مانند شجاعت، شهامت، استقلال فکری و همچنین عفت و پاکدامنی بسیار واضح و مشخص است، گفت: همه این ویژگی‌ها در کهن الگوهای دینی مورد توجه بوده و باید آنها را برای زنان و دختران خواهد داشت. وی با اشاره به اینکه باید یا راه را یافت یا راه را ساخت گفت: هویت به نوعی بازگشت به تجربه متراکم و فشرخته یک ملت است و باید به کهن الگوهایی که کنش‌های رفتاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند توجه کرد. نباید کهن الگوها نادیده گرفت چرا که در سبک زندگی ایرانی، اسلامی مشابهت‌های زیادی را در کهن الگوها برای زنان شاهدیم و این مسئله بسیار حائز اهمیت است.

ویژگی زنان در کهن الگوهای دینی

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه در شاهنامه و طرح شاخص‌هایی مانند شجاعت، شهامت، استقلال فکری و همچنین عفت و پاکدامنی بسیار واضح و مشخص است، گفت: همه این ویژگی‌ها در کهن الگوهای دینی مورد توجه بوده و باید آنها را برای زنان و دختران جوان هم بازگو کنیم. وی در ادامه در مورد لایحه حمایت از زنان گفت: برخی اینگونه شایع می‌کنند که این لایحه باعث آسیب به خانواده می‌شود ولی باید توجه کرد که نه تنها این لایحه و قانونی شدن آن سبب آسیب به خانواده نمی‌شود بلکه قوام خانواده را هم به همراه دارد. معاون زنان و خانواده رئیس جمهور به قانون ممنوعیت خروج زنان بدون اذن همسر به خارج از کشور اشاره کرد و گفت در لایحه حمایت از زنان این مسئله مورد توجه قرار گرفته و با تصویب و قانونی شدن لایحه اقدامات خوبی را شاهد خواهیم بود.

حجاب به عنوان برند ویژه کشور و حافظ خانواده است

خزعلی با بیان اینکه حجاب می‌تواند به عنوان فرهنگی باشد که تبدیل به قانون شده است، گفت: حجاب سبب حفظ حریم زن و امنیت زن خواهد شد و از طرفی حجاب به عنوان برند ویژه کشور ما و حافظ خانواده است. وی با بیان اینکه باید به قانون احترام گذاشت و هر کشوری قانون خاص خودش را دارد گفت به طور مثال استفاده از اسلحه برای افراد در آمریکا آزاد است ولی در کشور ما ممنوع است به هر حال هر کشوری قانون خاص خودش را دارد مثلا ما معتقدیم مجوز سلاح گرم اگر منافع فردی یا گروهی داشته باشد اما امنیت جمعی مردم را به خطر می‌اندازد و و البته ممکن است کشور دیگری به این معتقد نباشد و تبعات آن را هم ببیند. خزعلی با تاکید بر اینکه باید از قانون حمایت کنیم گفت: متأسفانه گاهی جای قانون و بی‌قانونی عوض می‌شود و باید این مسئله مورد توجه قرار گیرد همچنین موضوع عوبت نباید مورد غفلت قرار گیرد و ما وظیفه پاسداری از هویت‌های خود و و سبک زندگی تمدنی خود را داریم.

لزوم نوآوری در تبلیغات فرهنگی حجاب و عفاف

وی در باره بررسی در زمینه تبلیغات انجام شده درباره حجاب و عفاف توسط شهرداری تهران گفت: ما در این زمینه با دوستان صحبت کرده‌ایم و تفاوتی را هم ارائه داده‌ایم به هر حال باید تبلیغات به صورتی باشد که بر همه افراد اعم از پیر و جوان تأثیرگذاری داشته باشد و از طرح‌های نوآورانه و دلنشین استفاده شود. معاون زنان و خانواده رئیس جمهور درباره موضوع حمایت از تولیدات مربوط به حجاب بیان داشت: کارهایی در این زمینه از سوی وزارت کشور وزارت ارشاد و وزارت صمت انجام گرفته چرا که مسئله در جهت حمایت از موضوع حجاب و عفاف حائز اهمیت است.

آخرین خبرها از سویه جدید کرونا

معاون درمان وزارت بهداشت اعلام کرد: ایران به سویه جدید کرونا با نام EG.5 هنوز به ایران نرسیده است، درعین حال بر لزوم تزریق واکسن آنفلوآنزا پیش از فرارسیدن فصل پاییز تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید کریمی در خصوص آخرین اخبار از سویه جدید کرونا که با نام EG.5 معرفی شده است، گفت: زیرسویه‌های امیکرون بسیار متفاوت هستند و این زیرسویه هم از همان خانواده است که از نظر میزان کشندگی و بستری چندان تفاوتی با سویه‌های قبلی ندارد، ولی مدت ابتلا در این زیرسویه بیشتر است.

وی افزود: این زیرسویه هنوز در ایران گزارش نشده است و فعلا جزو مشکلات ما نیست. نمونه‌گیری از مراکز به صورت خوشه‌ای و طبق پروتکل‌های علمی انجام می‌شود و به محض اینکه منطقه‌ای روند افزایشی داشته باشد، رسیدگی و نمونه‌گیری افزایش می‌یابد.

کریمی با بیان اینکه علائم در زیرسویه EG.5 نیز مثل دیگران است، اظهار کرد: تب، علائم تنفسی، سرفه، تنگی نفس و علائم گوارشی در کسانی که سنین پایین‌تری دارند از علائم این زیرسویه است.

او تاکید کرد: از آنجایی که ما احتمال بروز آنفلوآنزا در فصل پاییز را هم در پیش داریم، توصیه اکید ما به افرادی که در گروه پرخطر قرار دارند و بیماری زمینه‌ای دارند یا مسن هستند این است که از اوایل شهریور ماه اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند بهتر است تا زمانی که وارد امواج آنفلوآنزا نشده‌ایم واکسیناسیون انجام شود که در فصل پاییز و زمستان ایمن باشیم.

معاون درمان وزارت بهداشت تاکید کرد: از طرفی طبق دستورالعمل قبلی اگر ۶ ماه از تزریق واکسن کرونای قبلی افراد گذشته است باید برای تزریق واکسن کرونا هم اقدام کنند.

وی در خانمه با اشاره به اهمیت استفاده از ماسک در اماکن تجمعی، بیان کرد: به طور کلی در هر مکانی که تهویه وجود نداشته باشد و افراد احتمال بدهند که ممکن است ویروس سرایت کند، بهتر است از ماسک استفاده کنند.

اشاره

عواقب یک تصمیم شتاب‌زده

جمع کوچک و خوصلی خانواده که شاکله یک اجتماع بزرگ‌تر است، برای بقا و استمرار داشتن همواره نیازمند یک منشور یا دستور (حتی نانوشته) است که برای تمام اعضای آن درخور جایگاه سن وظایف‌شان قابل احترام واجراست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، اتلاین، در غیر این صورت آن اعضا به هدف‌شان نمی‌رسند یا حتی در حالت مزمن و عدم استمرار اتفاق نظر نسبت به یک‌دیگر، شاهد دستان از هم می‌باشد. این تضاد و اختلاف فکری اغلب در بین والدین است که سرانجام این جمع را به پراکنده می‌کشاند. چرا که اختلاف بین فرزندان خانواده آن‌قدر چالش برانگیز نیست که تا پای از هم گسستن خانواده نقش آفرین باشد و پیش بسود. در پیرامون خودمان گاهی می‌بینیم و می‌شنویم که فلان پدر و مادر خانواده با توجه به گذشت چند دهه از زندگی مشترک و با داشتن حتی نوه و... از دیرباز یا به‌تازگی با اختلاف نظر و حتی عقیده مواجه شده‌اند و تصمیمی شکننده و در هنگام به جدایی گرفته‌اند و دیگر میل به ادامه این روند ندارند.

شکننده از نگاه فرزندان و اطرافیان نزدیک است، زیرا آنها همچون چراغی هستند برای فرزندان‌شان که از این به بعد، به‌نوعی از آنها دریغ می‌شود و دیر هنگام به جهت خودشان، چراکه عمری زحمت و تلاش را به یکباره به نابودی خواهند داد و اگر در اوایل آشنایی‌شان به نتیجه کنونی می‌رسیدند، این تصمیم راحت‌تر اجرایی می‌شد. ولی اکنون نگاه فرزندان ونوه‌های آنها و به زبان ودستان پدران ومادران و پدربزرگ و مادربزرگ‌است که چه می‌گویند؟ و چه می‌کنند؟ وسوالات بی‌جوابی از خود خواهند پرسید... و حتی گاهی هم به دلشوره و تلهره می‌افتند که مبادا امروز برای مادربزرگ وپدربزرگ این اتفاق ناخوشایند افتاده، درآینده گریبان والدین مرا نیز بگیرد؟! وشاید همین سوال‌های بی‌جواب گاهی سبب پریشانی و آشفتگی در بچه‌ها شود. اینجاست که یک تصمیم شتاب‌زده گاهی چند نفر و خانواده را درگیر خود می‌کند.

لازم است بزرگ‌ترهای خانواده‌هایی که با این‌گونه مشکلات دست‌وپنجه‌نرم می‌کنند قدری از خواسته‌های حتی به حق خود اغماض و سنجیده عمل کنند تا چراغی را که برای فرزندان‌شان روشن کرده‌اند و از این قبیل مشکلات در بین‌شان نیست را ناخواسته خاموش نکنند و به‌نوعی به آنها آسیب نزنند. منزل پدربزرگ ومادربزرگ تکیه‌گاه ونقطه پر از خاطرات بچه‌ها ونوه‌است و در آینده از آن یاد خواهند کرد چه خوب است که در دورهمی‌ها با روی خندان به نیکی از آن دوران می‌ازگذشت بگویند و بخندند و به داشتن چنین اجداد و والدینی افتخار کنند. این مهم میسر نخواهد بود جز با گذشت وچشم پوشی از احیانا اختلافات بین بزرگ‌ترها، چراکه خانه وخانواده، عرصه تعامل وخویشتن‌داری است، نه میدان تقابل جنگ و تصمیمات شتاب زده.

خوردنی‌های غنی از فیبر را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید

فیبر یکی از ترکیبات مهم برای حفظ سلامت بدن است و متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند که فیبر خوراکی علاوه بر فواید مهمی که برای تقویت و بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد برای حفظ سلامت کل بدن ضروریت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فاکس نیوز، فیبر خوراکی در بسیاری از فعالیت‌ها و کارکردهای بدن از پرورش میکروبیوتای روده و ارتقای سلامت قلب گرفته تا تثبیت سطح قند خون و کمک به کنترل وزن بدن نقش دارد.

«جاکلین فودور»، متخصص تغذیه در بوستون و مشاور تغذیه در نیوانگلند می‌گوید: فیبر از اجزای ضروری رژیم غذایی سالم است که برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید است. او در ادامه می‌افزاید: از آنجا که بدن نمی‌تواند فیبر را هضم کند، نسبتا دست‌نخورده از دستگاه گوارش عبور می‌کند. دو نوع اصلی فیبر رژیمی وجود دارد که شامل فیبر محلول و نامحلول است و هر یک به جنبه‌های مختلف هضم و سلامت کلی بدن کمک می‌کنند.

طبق گزارش کلینیک مایو، اغلب افراد باید دست‌کم ۳۰ تا ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند و زنان به دست‌کم ۲۱ تا ۲۵ گرم فیبر در روز نیاز دارند.

فیبر چگونه به شما کمک می‌کند؟

فودور می‌گوید: فیبر برای هضم غذا مفید است و با حجیم کردن فیبر نامحلول روده، حرکت غذا در دستگاه گوارش تسهیل می‌شود. فیبر همچنین ماهیچه‌های روده را تقویت می‌کند تا انقباضات موزون آن افزایش یابد. این کار باعث حرکت غذا در دستگاه گوارش می‌شود. در این شرایط است که هر دو نوع فیبر در بدن جذب می‌شود و جذب فیبرها، مدفوع را نرم و عبور آن از روده‌ها را تسهیل می‌کند. فودور می‌گوید: فیبر همچنین به منزله پروبیوتیک عمل می‌کند که برای باکتری‌های روده مفید است. میکروبیوم سالم روده برای عملکرد کلی گوارش از جمله حرکات منظم و موزون روده، مهم است. به گفته او، با افزایش مصرف فیبر موجود در مواد طبیعی مانند پوسته پسیلیوم، دانه چیا یا دانه کتان می‌توان به درمان یبوست کمک کرد. همچنین دکتر «جوآن سالگ بلیک»، متخصص تغذیه و پروفسور تغذیه در دانشگاه بوستون در این باره می‌گوید: عامل ایجاد یبوست، حرکت بسیار آهسته بقایمانده غذای هضم‌شده در روده بزرگ است. او تاکید دارد: اگر مدفوع مدتی طولانی در روده بزرگ بماند، آب موجود در آن بیش از حد جذب و مدفوع سفت و خشکی ایجاد می‌شود که خلاص شدن از شر آن دشوارتر و دردناک است.

رژیم غذایی با فیبر بالا، همچون یک قطار باری همه چیز را در دستگاه گوارش حرکت می‌دهد و احتمال دچار شدن به یبوست کاهش می‌یابد. در مجموع، رژیم غذایی سرشار از فیبر در کاهش احتمال دچار شدن به یبوست (که خود عامل یا پیامد برخی از بیماری‌های دیگر است) و کمک به تنظیم حرکات منظم روده موثر است. فیبر نامحلولی که در غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها موجود است، مدفوع را حجیم و به حرکت آن در سراسر دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر محلول در جو دوسر، حبوبات و برخی میوه‌ها هم به دفع راحت‌تر کمک می‌کند. دکتر بلیک می‌گوید که افزایش فیبر به رژیم غذایی بدن به آرامی رخ دهد و همراه با آن، بدن باید آب کافی داشته باشد. زیرا مصرف یکباره فیبر به رژیم غذایی، باعث ناراحتی دستگاه گوارش و پیامدهای منفی، نظیر گاز معده می‌شود. او فعالیت بدنی را نیز یکی دیگر از راه‌های درمان یبوست می‌داند زیرا با فعالیت بدن، دستگاه گوارش نیز فعال می‌شود.

غذاهای غنی از فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

به گزارش ایندیپندنت، دکتر فودور تمشک را «جواهر مقدس» می‌نامد زیرا در هر فنجان تمشک، هشت گرم فیبر موجود است و همچنین به طعم خوب این میوه و سایر خواص آن، تظلیر مفید بودنش در مبارزه با بیماری‌ها اشاره می‌کند. او می‌گوید: یک فنجان تمشک همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و مواد شیمیایی گیاهی به نام فلاونوئیدها است که تاثیرات آنتی‌اکسیدانی دارند. آنتی اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کنند تا رادیکال‌های آزاد را که احتمالا در اثر عوامل خارجی مانند آلودگی و غذاهای نامناسب ایجاد شده‌اند از بین ببرد. البته ذغال‌اخته، توت‌فرنگی و شاتوت را نیز می‌توان در کنار تمشک قرار داد. توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متعدد، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی هستند که به رشد روزانه ما کمک می‌کنند. یک فنجان شاتوت یا تمشک حاوی هشت گرم فیبر رژیمی است، معادل حدود یک سوم نیاز روزانه.

«بلوبری» یا «ذغال‌اخته آبی» هم جزو همین میوه‌های غنی از فیبر به شمار می‌رود. یک فنجان بلوبری حدود چهار گرم فیبر دارد. عدس و لوبیا هم از اعضای خانواده حبوبات و سرشار از فیبرند. نصف فنجان لوبیای پخته‌شده، حاوی هشت گرم فیبر است. لوبیا همچنین منبع خوبی از پروتئین است. بنابراین وقتی آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید با یک تیر دو نشان زده‌اید. بلغور جو دوسر نیز منبع عالی فیبر محلول چسبناک است. یک فنجان بلغور جو دوسر پخته‌شده، چهار گرم فیبر برای بدن فراهم می‌کند. کیوی را هم می‌توان در خانواده میوه‌های دارای فیبر زیاد قرار دهیم. کیوی، حاوی ترکیب منحصربه‌فردی از فیبرها و پلی‌قنول‌ها است که از طریق اثر پروبیوتیکی و نیز خواص ملین به سلامت روده و باکتری‌های موجود در آن کمک می‌کند. هر کیوی تقریبا دو گرم فیبر دارد. اگر کیوی از گالیک می‌خرید، آن را بشویید و سپس با پوست بخورید تا مصرف فیبر خود را به حداکثر برسانید. آووکادو نیز میوه‌ای سرشار از فیبر است. یک آووکادوی متوسط حدود ۱۰ گرم فیبر غذایی دارد. آووکادو همچنین حاوی چربی‌های اشباع‌نشده مفید، برای قلب و ویتامین‌های B، C، E و K است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

مراقب باشید خورشید شما را افسرده نکند

نتایج یک مطالعه در ۲۰۲۳ نشان داد که نور خورشید می‌تواند منجر به تغییرات خلقی در افراد شود و علائم افسردگی در آنها را تشدید کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، در حالی که تابستان به دلیل برخورداری از نور خورشید به عنوان زمانی پرنشاط مطرح است و اینطور عنوان می‌شود که عامل افزایش خلق و خوی خوب، و شاد در افراد است، اما اثرات اختلال عاطفی فصلی (SAD) در آفتابی‌ترین ماه‌های سال هم می‌تواند در افراد رخ دهد.

دیوید آسرائی، روانشناس و نویسنده کتاب زندگی با افسردگی در توضیح بیشتر به Healthline گفت: SAD یک اختلال خلقی است که در آن افسردگی در همان بازه زمانی اتفاق می‌افتد، اما بیشتر در زمان‌هایی از سال مشاهده می‌شود که نور خورشید کم می‌شود.

این استاد دانشگاه آدلفی در نیویورک اتیه به بروز این افسردگی در تابستان هم اشاره کرد و افزود: با وجودی که اغلب مردم SAD را در ماه‌های زمستان تجربه می‌کنند اما در برخی موارد اختلال تابستانی معکوس هم رخ می‌دهد. مدت‌هاست که الگوهای فصلی مسئول مسائل مربوط به سلامت روان مطرح شده و در این باره تحقیقات بیشتری برای درک نقش مغز در تغییرات آب و هوای فصلی در حال انجام است.

سرفی تاکید کرد: نور خورشید برای تولید هورمون ملاتونین لازم است و داشتن ملاتونین بسیار کم (SAD تابستان) یا ملاتونین بیش از حد (SAD زمستان) می‌تواند باعث تغییرات خلقی، مشکلات خواب، غمگینی و سایر علائم SAD شود.

به گفته این روانشناس، تغییر آب و هوا به عنوان عامل خطر مهم برای شروع انواع آسیب‌ها به سلامت روان از جمله افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و... مطرح است.

لئیو میچیو، مدیر عامل سازمان سلامت روان در آمریکا هم درباره مطالعات جدید از اختلال خلقی تابستان عنوان کرد: تحقیقات نشان می‌دهد نور خورشید، گرما و رطوبت بیش از حد می‌تواند منجر به تقویت افسردگی در افراد شود.

نتایج منتشر شده یک مقاله در نشریه JAMA Psychiatry نشان می‌دهد که مراجعات به بخش اورژانس در روزهای گرم در مقایسه با روزهای خنک‌تر در تابستان ۸ درصد بیشتر و از جمله آنها تشدید اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب، اسکیزوفرنی، اختلال مصرف مواد، اختلالات خلقی، آسیب به خود... بوده است. البته این تحقیق تاکید کرده که گرما ممکن است تنها یک عامل کمک‌کننده باشد و فاکتورهای انسانی زیادی وجود دارد که باید مورد تحقیق قرار بگیرند. تاثیات مشابه شود که گرمای شدید عامل اصلی در ایجاد SAD است.

علائم اختلال عاطفی فصلی تابستان

علائم عمومی افسردگی عبارتند از: نوفرنجی، غمگینی، تغییرات خلق و خو، مشکلات تمرکز، خواب زیاد یا خیلی کم، احساس درد و درهای فیزیکی، تغییر اشتها، اضطراب و بی‌قراری. اما در افسردگی زمستانی، افراد افزایش اشتها، میل به کربوهیدرات، افزایش وزن و پرخوابی را تجربه کردند و به تاکید منبع معتبر مؤسسه ملی سلامت روان (NIMH)، ممکن است منزوی‌تر شوند. در افسردگی تابستانی، احتمال کاهش اشتها و بی‌خوابی در افراد بیشتر می‌شود و به تاکید NIMH آنها ممکن است بیقراری، اضطراب و رفتارهای خشونت‌آمیز هم داشته باشند.

توصیه‌هایی برای کاهش اختلال عاطفی فصلی

- محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور خورشید
- خنک نگه داشتن بدن، به خصوص در شب
- روان درمانی و مصرف داروهای ضد افسردگی با تجویز پزشک
- تحرک یا پیاده‌روی روزانه در ساعات اولیه صبح یا ساعت‌های پایانی روز
- رژیم غذایی سالم همراه با میوه‌ها و سبزیجات
- رایحه درمانی
- صداد درمانی برای جبران تحریک‌پذیری
- گفت‌وگو با یک متخصص بهداشت روان