گوناگون

## مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک البرز افتتاح شد

آیین افتتاح مهد کودک به همت و پیگیری محسن عباسی نیکوکار ارجمند با حضور اعضای هیئت مدیره، امناء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان شقایق برگزار شد.

**به گزارش پیام آشنا،** حمیدقبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: خداوند منان را شاکریم که یک بار دیگر توفیق شد تا در کنار هم یکی دیگر از خدمات ارزنده و ارزشمند نیکوکاران و خیرین همیشه پای کار مجموعه کهریزک را بنظاره بنشینیم.
قبادی دانا در ادامه افزود: در دنیای امروز موضوع آموزش صحیح کودکان بسیار مهم است بنابراین برای داشتن جامعه ای پویا و همچنین تضمین آینده باید نگاه و توجه ویژه‌ای به نسل امروزی داشت. کودکان امروز علاوه بر تربیت و آموزش صحیح توسط مربیان با دانش و متخصص به امکانات و سخت افزارهای متناسب جهت آموزش صحیح و تفهیم درست مسائل روز جامعه نیاز مبرم دارند.
مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان کرد: از تلاش همه نیکوکاران، خیرین ارزشمند و تمام عزیزانی که به نوعی در توسعه و ارتقای کیفیت خدمات و اهداف والای کهریزک دستی به کار دارند و همیشه در انجام امور خیر یاری رسان همکاران و دست اندرکاران آسایشگاه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نماییم.
دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان کرد: خداوند منان را شاکریم که یک روز باشکوه دیگری را در کنار هم تجربه کردیم و مجموعه بزرگ کهریزک به همت خیرین دلسوز توانست یکی از نیازهای اساسی و مهم خود را برآورده نماید. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: به همت خیر گرامی محسن عباسی که همواره یار دیرین و همیشگی مجموعه بزرگ کهریزک هستند، مهدکودک که طبق درخواست ایشان به نام شهید حسین عباسی مزین گردید با فضای آموزشی دلنشین و متناسب با روحیات کودکان در قالب پنج گروه سنی شیرخوار، نوپا، نوباوه یک، نوباوه دو و پیش دبستانی با ایجاد فضای بازی و رعایت استانداردها به بهره‌برداری رسید از تمام خیرین و نیکوکاران بابت اقدامات ماندگار و ارزشمند از صمیم قلب، سپاسگزاری می کنیم.
گفتنی است که در مراسم آیین افتتاح مهدکودک، گروه‌های سرود کودکان در رده‌های سنی مختلف به اجرا پرداختند که مورد رضایت حاضرین قرار گرفت.
شایان ذکر است: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در حال حاضر به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل در چهار مرکز لاله، رز، یاس و گلها به بیش از ۸۰۰ سالمند خدمات نگهداری، مراقبتی و توانبخشی ارائه می‌دهد.

## آمادگی ارسال دارو و تجهیزات پزشکی به لبنان را داریم

رئیس سازمان غذا و دارو از آمادگی ارسال دارو و تجهیزات در صورت اعلام نیاز مسئولان لبنانی خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا،** سیدحیدر محمدی ضمن ابراز تلف و محکومیت عملیات اخیر تروریستی در لبنان گفت: حسب دستور رئیس جمهور و وزیر بهداشت در صورت اعلام نیاز مراکز درمانی لبنان این آمادگی وجود دارد که از طریق شرکت های ایرانی دارو و تجهیزات پزشکی مورد نیاز را به آن کشور ارسال کنیم.

## اسامی معطرهای غیرمجاز اعلام شد

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، اسامی تعدادی ادئوپرفیوم (معطرهای) غیرمجاز را اعلام کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو، این سازمان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: ادئوپرفیوم با نام تجاری SALVO، ادئوپرفیوم با نام تجاری SHAHEEN SILVER، ادئوپرفیوم با نام تجاری MAITRE DE BLUE، ادئوپرفیوم با نام تجاری BAD FEMME و ادئوپرفیوم با نام تجاری AVANT از سوی اداره کل فراورده‌های آرایشی بهداشتی سازمان غذا و دارو غیرمجاز شمرده می‌شود. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در ادامه با اعلام اینکه این معرفی به قصد مبارزه با ارائه محصولات غیرمجاز در سطح عرضه انجام می‌شود، از افرادی که محصولات نام‌برده را در مراکز فروش مشاهده می‌کنند خواست که معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور را مطلع کنند تا نسبت به جمع‌آوری آنها اقدام لازم را انجام دهند.

## ۴ ماده غذایی غنی از «امگا ۳»

اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه‌می‌کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از یورونیوز، گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند.

در ادامه ۴ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند.

### تخم مرغ طیوری که در فضای باز پروش یافته‌اند

تخم‌مرغ نیز منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.

### دانه‌های چیا

دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند می توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و مصرف کرد.

### سویا

این ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است بلکه منبع قابل توجهی از امگا ۳ نیز (۱۴۴۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می‌شود. سویا یا جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

### اسفناج

در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولنیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

---

زنان و خانواده

# اسلام دارای غنی ترین الگوها در حوزه زنان و حقوق آنها

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه اسلام دارای غنی‌ترین الگوها در حوزه زنان و حقوق آنها است، گفت: زنان در تحکیم وحدت نقش کلیدی دارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، نشست هم‌اندیشی بانوان بین‌الملل، با حضور بیش از ۳۰ تن از بانوان کشورهای مختلف در حاشیه سی و هشتمین کنفرانس وحدت اسلامی برگزار شد.

زهرا بهروز آذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تاکید بر ضرورت ایجاد وحدت میان مذاهب اسلامی، گفت: اسلام، دینی است که فراتر از مرزهای زبانی، قومی و نژادی پیروان خود را به وحدت و همزیستی مسالمت‌آمیز دعوت می‌کند. وی همچنین تصریح کرد که موضوع زنان، موضوعی است که همه باید بر آن وفاق داشته باشیم.
معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: اسلام یکی از غنی‌ترین الگوها را نسبت به زنان و حقوق آنها ارائه می‌دهد. زن در اسلام مظهر عشق و عظمت است و تاریخ پر از نمونه‌هایی از زنان قدرتمند و تأثیرگذار است که هم در زمینه‌های علمی و هم در زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی نقش‌آفرینی می‌کنند.
وی با اشاره به اینکه اسلام دیدگاه‌های بسیار والا و منحصر به فردی درباره زنان دارد که متأسفانه اغلب نادیده گرفته می‌شود، گفت: اسلام به زنان حق مالکیت، حق تحصیل، و حق مشارکت در امور اجتماعی را داده است. در زمانی که در بسیاری از نقاط جهان، زنان از ابتدایی‌ترین حقوق محروم بودند، اسلام کرامت و عزت زن را به رسمیت شناخت.
وی افزود: ما باید تلاش کنیم تا این ارزش‌های والای اسلامی درباره زنان را به جهانیان معرفی کنیم. باید نشان دهیم که اسلام دین عدالت و احترام به کرامت انسانی است، نه دین تبعیض و ظلم.
بهروز آذر با اشاره به تجارب موفق جمهوری اسلامی در حوزه زنان گفت: ۷۰ درصد از کادر درمان کشور ما را بانوان تشکیل می‌دهند و نرخ باسوادی ۱۰ تا ۴۹ سال در کشور ما به ۹۸ درصد رسیده است. در سال جاری بیش از ۶۰ درصد ورودی‌های دانشگاه‌ها، دانشجویان دختر هستند. همچنین در سال‌های اخیر، زنان ایرانی در عرصه فناوری اطلاعات و ارتباطات، به عنوان برنامه‌نویسان، طراحان و مدیران پروژه، در شرکت‌ها و استارتاپ‌های داخلی و بین‌المللی فعالیت‌های چشمگیری داشته‌اند. امروز ۲۴ درصد از اعضای جامعه مخترعان کشور ایران را زنان تشکیل می‌دهند و این در حالی است که این نرخ در سطح جامعه جهانی ۱۴ درصد است.
بهروز آذر اشاره کرد: مدیریت زنان در ۲۴ درصد از آزمایشگاه‌های فناوری‌های راهبردی، حضور پررنگ هزاران زن به عنوان مدیر عامل شرکت‌های دانش بنیان و شرکت‌های خلاق و فناوری، نمونه‌هایی دیگر از موفقیت‌های زنان ایرانی است و این نشان می‌دهد که جمهوری اسلامی ایران نسبت به جایگاه زنان در حد حرف و نظر نیست و در عمل باور به این اصول و ارزش‌ها را محقق کرده است.
در ادامه، وی بر نقش کلیدی زنان در تحکیم وحدت و همبستگی در جوامع اسلامی تاکید کرد و گفت: «زنان نیروی محرک و پیشران وحدت در جوامع اسلامی هستند. آنها از طریق تربیت نسل‌های آینده، آموزش همزیستی مسالمت‌آمیز و تقویت همبستگی‌های اجتماعی نقش بی‌بدیلی در ساختار جامعه ایفا می‌کنند».
او اضافه کرد: «زنان مسلمان در طول تاریخ همواره در خطوط مقدم دفاع از ارزش‌های اسلامی قرار داشته‌اند. از حضرت زینب (س) که با خطبه‌های روشنگرانه خود در واقعه کربلا، رسالت بزرگی را به انجام رساند، تا زنان فلسطینی که امروز نیز در برابر جنایات رژیم صهیونیستی، با شجاعت و استقامت ایستاده‌اند. زنان، هم در اتحاد مسلمین و هم در مقاومت اسلامی نقش اصلی و محوری دارند.»
وی همچنین با اشاره به نقش زنان در مقاومت غزه تاکید کرد: «زنان فلسطینی که امروز شاهد کشتار وسیع هموطنان بی‌گناه خود به دست رژیم صهیونیستی هستند، نه تنها قربانیان خشونت بی‌رحمانه‌اند، بلکه نماد ایستادگی و مقاومت در برابر ظلم و ستم نیز محسوب می‌شوند. نقش زنان در این مقاومت، همان نقشی است که خداوند در طول تاریخ به آنها سپرده است».
سی و هشتمین کنفرانس وحدت اسلامی با "شعار همکاری‌های اسلامی برای دستیابی به ارزش‌های مشترک" با تاکید بر مسئله فلسطین، توسط مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی از ۲۹ شهریور شروع شد و تا ۳۱ شهریور ادامه داشت.

---

### وزیر آموزش و پرورش

# معماری نظام تعلیم و تربیت نیاز به بازبینی هایی دارد

وزیر آموزش و پرورش گفت: تلاش می کنیم بازبینی هایی در معماری نظام تعلیم و تربیت داشته باشیم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در جمع دانش آموزان اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانشجویان خطاب به آنها اظهار کرد: شما دوران سیاه و تاریک گذشته را ندیدید و ما نیز به خوبی نتوانستیم آن دوران را به شما نشان دهیم. نظام تعلیم و تربیت در چهل سال گذشته به رغم مشکلات به دستاوردهای زیادی رسیده و البته انتظارات ما بسیار بیشتر از این‌ها است.
وی خاطرنشان کرد: به عنوان کسی که در تشکل‌های دانش آموزی حضور داشته و حتی در زمان دانش آموزی به جبهه‌های جنگ رفته است: تشکل‌های دانش آموزی بهترین مسیر برای رشد و تربیت دانش آموزان است.
وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اهمیت حضور دانش آموزان در تشکل‌های دانش آموزی، اظهار کرد: شعار ما این بوده است که هر دانش آموز یک تشکل، هر دانش آموز یک مهارت. معتقدیم حضور در تشکل‌ها مهارت‌های اجتماعی همچون جامعه پذیری و مسئولیت پذیری را در نوجوان رشد می‌دهد.
کاظمی با بیان اینکه اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزان تشکلی است که بدیلش وجود ندارد: گفت: تشکل‌های دیگر دانش آموزی مأموریت‌های معینی دارند. کانون‌های هلال احمر، بسیج دانش آموزی یا حتی سازمان دانش آموزی مأموریت خاصی دارند اما آن تشکلی که همه مأموریت‌ها را یک جا دارد و به دنبال انتقال همه ارزش‌های فرهنگی، انسانی و اسلامی و مهارت آموزی در میان دانش آموزان بوده: اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزان است.
وزیر آموزش و پرورش با اشاره به صحبت‌های دانش آموزان، گفت: مأموریت اصلی ما تحقق عدالت آموزشی است اما می‌دانید که تحقق عدالت کار آسانی نیست. برقراری عدالت در یک خانواده هم ظرافت‌هایی لازم دارد چه برسد به تحقق عدالت در کشور پهناور جمهوری اسلامی ایران، اما مطمئن باشید که ما به دنبال تحقق عدالت آموزشی هستیم.
وی با اشاره به دانشگاه فرهنگیان اظهار کرد: دانشگاه فرهنگیان دانشگاهی موثر و حائز اهمیت است. معلم مهم‌ترین رکن نظام تعلیم و تربیت است و دانشگاه فرهنگیان جایی برای تربیت همین معلمان است.
کاظمی با اشاره به اینکه معلم باید همه شایستگی‌های لازم را برای تربیت داشته باشد: تصریح کرد: در کنار تزکیه و اعتقاد مذهبی، کسب توانایی‌های علمی و رفتاری برای معلم شدن لازم است. حضور در قرارگاه‌های ملی یعنی فعالیت در سطح بالای تشکل دانش آموزی تا ۲۵ امتیاز، برای پذیرفته شدن در دانشگاه فرهنگیان خواهد داشت.

---

یادداشت اختصاصی

# آغاز سال تحصیلی و ضرورت توانمندسازی والدین دانش آموزان پایه اول دبستان

آغاز سال تحصیلی و دغدغه‌ها و نگرانی‌ها و نیز استرس و اضطراب والدین پایه اول دبستان از شرایط جدید امری اجتناب‌ناپذیر است. در این رابطه توانمندسازی والدین به‌عنوان یک ضلع از سه ضلع مثلث آموزش (دبستان، دانش‌آموز، والدین) در جهت ارتقاء سطح تعلیم و تربیت امری ضروری است.
توانمندسازی والدین دانش‌آموزان پایه اول و ضرورت افزایش اطلاعات و آگاهی آنها در زمینه‌ها و ابعاد مختلف رشدی، عاطفی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان موجب پیشرفت تحصیلی و ارتقاء سطح سلامت و بهداشت روانی آنها می‌گردد و سبب آمادگی هرچه بیشتر ورود دانش‌آموزان پایه اول به دبستان و کاهش استرس و اضطراب کودک به‌ویژه اضطراب جدایی و نیز افزایش استقلال پذیری در دانش‌آموز خواهد شد.
از جمله آموزه‌های توانمندسازی والدین دانش‌آموزان پایه اول که باید در ابتدای آغاز سال تحصیلی به آنها توجه کرد عبارتند از:
برقراری تعامل مناسب والدین با کودک –معرفی خوب ومناسب مدرسه توسط والدین به کودک، آموزش مراقبت از خود به کودک، استفاده از الگو و سرمشق - بکارگیری پاداش و تقویت‌های مناسب -اطلاع و آگاهی داشتن از رویدادهای مدرسه در طول سال تحصیلی - بازگو کردن اهمیت درس خواندن و کسب علم و دانش در قالب قصه و داستان - آگاهی از شرایط فرزند خود در تمام ابعاد و مطلع ساختن آموزگار و عوامل اجرائی دبستان از شرایط فرزند خود - استفاده از خدمات راهنمائی و مشاوره مراکز مشاوره وابسته به انجمن و اولیاء در طول سال تحصیلی - آموزش مهارتهای فردی، اجتماعی و تحصیلی مانند مهارت‌های فردی نظیر پوشیدن و در آوردن لباس و کفش، دستشویی رفتن، مهارت دوست‌یابی و نیز مهارت‌های ارتباطی، مدیریت زمان وانجام تکالیف خانگی وهمینطور بکارگیری روش‌ها و شیوه‌های تقویت اعتماد بنفس در کودک - آشنایی والدین با نیازها و ویژگی‌های دوره رشد کودکی –مهارت حل مسئله و مدیریت خشم و نیز مدیریت اوقات فراغت دانش‌آموزان و...
احراز این توانمندی‌ها توسط والدین احتمال بروز اختلالات سلوک و افت تحصیلی را بسیار کاهش داده و کمک می‌کند که دانش آموز در برابر بسیاری از آسیب‌های احتمالی اجتماعی، روانی و نیز مشکلات تحصیلی محافظت شوند. بنابراین توانمندسازی والدین دانش‌آموزان بویژه پایه اول ابتدایی در ابعاد مختلف این امکان را می‌دهد که دانش‌آموزان در همان ابتدای آغاز دوران تحصیلی، آمادگی لازم جهت استقلال وهدفمند نمودن فعالیت‌های خود را داشته باشند.

**عبدالکریم ملاین–روانشناس سلامت ومدرس آموزش خانواده**

---

# افسردگی فصلی ۱۱ درصد از جامعه در راه است

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد، گفت: خُلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، جمال شمس با بیان این که در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خُلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

### نور بیشتر، رهایی زودتر از افسردگی فصلی

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.
شمس با اشاره به این که تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق وخو و خواب را تحت تاثیر قرار دهد تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کنند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

### افسرده شدن ۱۱ درصد از مردم با سرد شدن هوا

عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.
وی با تاکید بر این که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند لزوما مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند.

### تغییر خلق در بهار هم ممکن است

این متخصص روانپزشکی با بیان این که اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.
شمس با اشاره به این که احتمال بروز افسردگی یا شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط‌زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بیقراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

### علائم افسردگی فصلی

وی گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.
شمس با بیان این که علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، افزود: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.
وی تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

### بیشترین سن بروز افسردگی

شمس با بیان این که احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان تقریبا یکسان است تاکید کرد: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله ها بیشتر دیده می‌شود.
وی با اشاره به این که به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد، تاکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.
شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها تاکید کرد: اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد.

### انواع درمان افسردگی فصلی

وی استفاده از درمان های دارویی، غیر دارویی و یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.
این متخصص روانپزشکی دانشگاه گفت: درمان با داروهای ضدافسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، به ویژه اگر علائم شدید باشد بسیار موثر خواهد بود.

---

تازه‌های سلامت

## کدام ویتامین کلید درمان میگرن است؟

بر اساس گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مصرف ویتامین ب ۲ می‌تواند به طور موثری تعداد روزهای میگرنی را به ۲ روز در ماه کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، میگرن شایع ترین مشکل عصبی در مراقبت های اولیه است، براساس یافته های آخرین مطالعات، میگرن در میان علل ناتوانی جهان در رتبه دوم و در میان زنان جوان در رتبه اول قرار دارد در این بیماری معمولا، درد در یک طرف سر ایجاد می شود، بیماران میگرنی به تحریکات محیطی و صدا حساس هستند و اغلب با علائمی مانند تهوع، استفراغ، نورهراسی و صداهراسی همراه است.
سازمان بهداشت جهانی میگرن را به عنوان یکی از ۱۰ بیماری شایع فهرست کرده و مشاوره و کنترل دوره ای را برای افراد مبتلا به میگرن توصیه می کند. اگرچه میگرن تهدید فوری برای زندگی نیست، اما به طور غیرمستقیم بر کیفیت زندگی بیماران تاثیر می گذارد. دستورالعمل‌های درمان میگرن بیان می‌کنند که هدف از پیشگیری از میگرن، کاهش دفعات، مدت، شدت، بهبود پاسخ های دارویی و اثربخشی در طول حملات حاد، بهبود عملکرد روزانه و کاهش ناتوانی است. در حال حاضر حدود ۳۸ درصد بیماران میگرنی نیاز به پیشگیری از ایجاد حملات میگرنی را دارند، اما تنها ۳ تا ۱۳ درصد افراد آن را دریافت می کنند.
داروها در پیشگیری از میگرن در عمل بالینی استفاده می شوند با این حال استفاده از داروها با عوارض جانبی همراه بوده که انطباق دارو را در بیماران کاهش می دهد، بنابراین نمی‌توان به کارایی مطلوب برای پیشگیری از میگرن دست یافت و کیفیت زندگی بیماران را بهبود بخشید و امکان ناتوانی را کاهش داد.
شبنم زیدآبادی نژاد کارشناس تغذیه در این زمینه معتقد است: مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم ویتامین ب ۲ می‌تواند به طور موثری تعداد روزهای مبتلا به میگرن را به طور متوسط به ۲ روز در ماه کاهش دهد. وی با بیان اینکه ریبوفلاوین یک ویتامین ضروری محلول در آب است که به پیشگیری از بیماری های مختلف مانند سرطان‌ها کمک می کند، افزود: اثرات بیولوژیکی ریبوفلاوین، از جمله اثرات آنتی اکسیدانی، ضد پیری، ضدالتهابی، ضد درد به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است.
زیدآبادی نژاد ادامه داد: این ویتامین در برابر حرارت مقاوم است و پخت و پز سطح آن را کاهش نمی‌دهد اما قرار گرفتن در معرض نور می تواند آن را از بین ببرد، ریبوفلاوین را می توان در طیف گسترده ای از غذاها به ویژه شیر، تخم مرغ، ماهی، آجیل، میوه‌ها، حبوبات خاص، قارچ، سبزیجات با برگ سبز تیره، مخمر، پنیر دریافت کرد.
این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه حدود ۱۵ درصد از جمعیت جهان از نظر ژنتیکی در جذب و استفاده از ریبوفلاوین محدودیت و پتانسیل کمبود ریبوفلاوین در سراسر جهان وجود دارد، تصریح کرد: ویتامین ب ۲ به دلیل جذب محدود توسط مهره داران در انسان ذخیره ضعیفی دارد در نتیجه دریافت آن در یک رژیم غذایی سالم حائز اهمیت است.

### ارتباط میگرن و ویتامین ب ۲

به گفته زیدآبادی نژاد، حدود ۷۵ درصد از بیماران میگرنی دارای سابقه خانوادگی هستند و این بیماری ممکن است با ژن ها در ارتباط باشد، میگرن ممکن است به عوامل محرک خاصی مانند انواع خاصی از غذا، استرس، چرخه قاعدگی، تغییر در الگو خواب و سایر عوامل نسبت داده شود و یا ممکن است در اثر نور، صدا یا حرکت ناگهانی درد تشدید شود.
وی افزود: اگرچه یک میگرن معمولی بین ۳۰ دقیقه تا ۲۴ ساعت طول می کشد و اغلب پس از خواب کاهش می یابد، برخی افراد از حملات میگرنی رنج می برند که بیش از یک روز طول می کشد و دارو نمی تواند درد آن ها را در طول حمله میگرنی تسکین دهد در نتیجه آنها باید در بیمارستان بستری شوند تا از قبل تحت درمان قرار گیرند. این کارشناس اظهار کرد: میگرن با اختلال عملکرد میگرنی در ارتباط است. بیماری‌های میتوکندری گروهی از بیماری‌های ارثی هستند که با نقص در فسفریلاسیون اکسیداتیو مشخص میشوند و در اثر جهش ژنی در دی ان ای هسته و دی ان ای میتوکندری ایجاد می‌شوند.
ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین به عنوان یک مکمل مغذی غیردارویی، نقش مهمی در تولید انرژی در میتوکندری ایفا می‌کند و ویتامین ب به عنوان یک درمان بالقوه، برای بیماری‌های میتوکندریایی که بر متابولیسم انرژی تاثیر می گذارند استفاده می شود.
زیدآبادی نژاد تصریح کرد: مطالعات نشان می دهد مصرف ویتامین ب ۲ در ۸۰ درصد موارد می تواند به طور موثر مدت زمان میگرن را کاهش دهد. وی در پایان گفت: با استفاده از ویتامین ب ۲ به عنوان پیشگیری از میگرن می تواند به طور موثری فرکانس، مدت و شدت میگرن را کاهش دهد و در مقایسه با سایر داروهای پیشگیری کننده از میگرن، ویتامین ب ۲ دارای اثرات مشابهی با اکثر داروهای پیشگیری کننده دارد و این ویتامین ایمن، ارزان، به خوبی قابل تحمل است و عوارض جانبی کمتری دارد.