گوناگون

۲۳ هزارنفر از برون‌سپاران در کلاس‌های نهضت سوادآموزی آموزش می‌دهند

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی و معاون وزیر آموزش و پرورش گفت: امسال ۲۳ هزار نفر از برون‌سپاری‌ها در کلاس‌های درس آموزش می‌دهند، برون سپاری به معلمانی گفته می‌شود که در کلاس‌های نهضت سوادآموزی به افراد بی‌سواد یا کم سواد آموزش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا عبدی درباره شیوه آموزش بی‌سوادان در نهضت سوادآموزی اظهار کرد: هر کس بی سواد است خود را به آموزش و پرورش منطقه معرفی کند. وی افزود: در منطقه کارشناس حوزه سواد داریم که افراد بی‌سواد را راهنمایی می‌کند، یک گزینه آموزش از مسیر معلم و آموزش‌دهنده و گزینه دیگر یادگیری از طریق اطرافیان فرد بی‌سواد است. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: در منطقه به فرد کمک می‌شود تا روش مناسب برای آموزش را انتخاب کنند. عبدی همچنین درباره طرح‌های پیشین سوادآموزی گفت: زمان پیش از انقلاب ۵ طرح مختلف در حوزه بزرگسالان اتفاق افتاد که هیچ‌کدام موفق نبود، اکثر و بیکار با بی‌سوادی نمونه‌ای از این طرح‌ها بود اما پس از انقلاب فقط یک طرح نهضت سوادآموزی را داریم.

فعالیت ۱۰۰ مرکز یادگیری محلی

وی همچنین درباره مراکز یادگیری محلی توضیح داد: ۱۰۰ مرکز یادگیری محلی برای محله‌هایی ایجاد شده است که جمعیت بی‌سوادی بالا است.

معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: می‌خواهیم در کنار بی‌سوادی، با سوادی مهارت پایه را هم توسعه دهیم بنابراین در این مناطق این طراحی را اندازی شد. عبدی افزود: در این طرح از ظرفیت مردمی و افرادی که می‌خواهند در حوزه سواد کار کنند، می‌توانند در این سازمان مردم‌نهاد به اسم مراکز یادگیری محلی حاضر شوند.

بر اساس این گزارش، یک سال پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران و با توجه به اهمیت و ضرورت سوادآموزی، به فرمان امام خمینی (ره)، در دی‌ماه ۱۳۵۸ نهضت سوادآموزی تأسیس شد. در اولین اساسنامه نهضت سوادآموزی، هدف از تشکیل این نهاد از بین بردن بی سوادی در کشور اعلام شده، با صورتی که حداکثر تا ۳ سال دیگر بتوان میزان باسوادی را از مرز ۹۰ درصد بالاتر برد. براساس این طرح لازم بود هر سال حداقل ۳ میلیون نفر از افراد بی‌سواد کشور باسواد شوند.

در طول سالهای ۵۸-۶۱ پس از صدور فرمان تاریخی حضرت امام «رحمة الله علیه» هسته مرکزی نهضت سوادآموزی با حضور نمایندگان آموزش و پرورش، جهاد سازندگی، نماینده روحانیت، جهاد دانشگاهی شکل گرفت و به صورت شورایی اداره می شد و این نهاد عهده دار تشکیل کلاس های سوادآموزی بود. در این مدت سازمان نهضت سواد آموزی، ساختار تشکیلاتی مختلفی را تجربه نمود که تمامی این ساختارها بر مبنای توزیع وظایف و مسئولیت‌ها طراحی شده بود.

در سال ۱۳۶۳ با هدف تقویت و توسعه برنامه‌های مبارزه با بی سوادی در کشور اساسنامه سازمان در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید که در آن وظیفه اصلی نهضت آموزش بزرگسالان در حد خواندن، نوشتن و آموختن حساب با استفاده از ابزارهای هنری و تشویق و ترغیب بی‌سوادان و کم‌سوادان در یادگیری بیشتر جمعیت بی‌سواد کشور تعیین شد.

همچنین در این سال با طرح موضوع در شورای عالی آموزش و پرورش بحث ارزش برابری مدارک تحصیلی در مقایسه با نظام رسمی در آموزش و پرورش مطرح شد و لزوم تدوین نوره‌ای با عنوان نوره بابلی که مخاطبین علاقمند به ادامه تحصیل را بتواند به نظام رسمی کشور متصل کند، ضرورت پیدا کرد.

کشفی جدید، کم‌شنوایی ناشی از افزایش سن را درمان می کند

گروهی از دانشمندان دانشکده پزشکی جلز هایکینز ایالات متحده که در حال بررسی نحوه عملکرد مغز در حالت کم‌شنوایی ناشی از افزایش سن هستند، اخیراً کشف کرده‌اند که موش‌های مسن نسبت به موش‌های جوان توانایی کمتری در خاموش کردن برخی سلول‌های مغزی فعال در جذب صدای محیط دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، محققان معتقدند این ناتوانی یک مرحله مهم ایجاد می‌کند و تمرکز مغز را روی یک نوع صدا مانند کلمات گفتاری، در حالی که صدای اطراف را فیلتر کند، دشوار خواهد کرد.

اگرچه دانشمندان مدت‌هاست که کاهش شنوایی اجتناب‌ناپذیر مرتبط با افزایش سن را با تخریب سلول‌های مویی در گوش داخلی مرتبط می‌دانند، این مطالعه جدید نشان می‌دهد مغز نقش زیادی در این وضعیت دارد. بنابراین ممکن است بتوان این نوع کم‌شنوایی را درمان کرد.

محققان فعالیت ۸۰۷۸ نورون را از قشر شنوایی ۱۲ موش مسن و ۱۰ موش جوان ثبت کردند.

تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد در شرایط عادی و زمانی که مغز در حضور سر و صدای محیط به درستی عمل می‌کند (زمانی که موش‌ها صدا را می‌شنیدند)، برخی از فعالیت‌های عصبی افزایش می‌یابد؛ در حالی که سایر نورون‌ها محدود می‌شود. با این حال در موش‌های مسن‌تر، به طور کلی فعالیت عصبی بیشتری وجود داشت و نورون‌هایی که قرار بود هنگام پخش صدا در حضور نویز محیط خاموش شود، نتوانست این کار را انجام دهد.

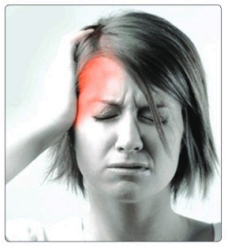
علاوه بر این درست قبل از نشئه شنوایی تا ۲ برابر بیشتر فعالیت عصبی در موش‌های پیر وجود داشت که این موضوع نشان می‌دهد مغز آن‌ها ممکن است طوری رفتار کند که گویی صدایی وجود دارد؛ در حالی که وجود ندارد.

محققان اظهار کردند: در حیوانات مسن‌تر به نظر می‌رسد سر و صدای محیط فعالیت نورون‌ها را اسهم‌تر و توانایی تشخیص صداهای فردی را مختل می‌کند. خوشبختانه به دلیل ظرفیت یادگیری منعطف می‌توان به مغز پیشدادران آموزش داد تا به این ابهام شنوایی در افراد مسن‌تر رسیدگی کند.

این بررسی در نشریه Neuroscience ارائه شده است.

زنان و خانواده

سردردهای خوشه‌ای در زنان شدیدتر است



بر اساس یک مطالعه جدید، سردردهای خوشه ای در مردان شایع تر است، اما ممکن است برای زنان شدیدتر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان از حدود ۹۰۰ بیمار مبتلا به سردرد خوشه‌ای نظرسنجی به عمل آوردند؛ این نوع سردردها، سردردهای کوتاه مدت اما بسیار دردناکی هستند که می‌توانند چندین روز یا حتی هفته‌های متوالی رخ دهند. در این نظرسنجی در مورد علائم، داروها، محرک‌های سردرد و عادات سبک زندگی سوال شد.

«آندریا بلین»، یکی از نویسندگان این مطالعه از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، می‌گوید: «سردرد خوشه‌ای هنوز اغلب در زنان به اشتباه تشخیص داده می‌شود. شاید به این دلیل که از برخی از جنبه‌ها می‌توانند شبیه میگرن باشند».

سردرد خوشه‌ای از ۱۵ دقیقه تا سه ساعت طول می‌کشد. افراد مبتلا به سردردهای خوشه‌ای مزمن، حملات سردرد خوشه‌ای مکرر را برای یک سال یا بیشتر بدون وقفه یا با فواصل کوتاه بدون علائم که کمتر از سه ماه طول می‌کشد، تجربه می‌کنند.

با نگاهی به نتایج نظرسنجی، محققان دریافتند که حدود ۱۸ درصد از زنان مبتلا به سردرد خوشه‌ای مزمن در مقایسه با ۹ درصد از مردان تشخیص داده شده‌اند.

زنان همچنین گزارش دادند که سردردهای شأن بیشتر طول می‌کشد. حدود ۸ درصد از زنان گفتند که حملات سردرد آنها به طور متوسط ۴ تا ۷ ماه طول می‌کشد، در حالی که این میزان در مردان ۵ درصد است.

این مطالعه همچنین نشان داد که زنان بیشتر از مردان- ۷۴٪ در مقابل ۶۳٪- گزارش می‌دهند که حملات آنها در زمان‌های مختلف در طول روز رخ می‌دهد. زنان همچنین دو برابر بیشتر احتمال دارد یکی از اعضای خانواده با سابقه سردرد خوشه‌ای داشته باشند - ۱۵٪ در مقایسه با ۷٪.

بلین می‌گوید: «در حالی که نسبت مردان به زنان مبتلا به سردرد خوشه‌ای در طول سال‌ها تغییر کرده است، اما هنوز هم عمدتاً به عنوان یک اختلال در مردان در نظر گرفته می‌شود و تشخیص سردرد خوشه‌ای برای زنان با علائم خفیف‌تر از مردان دشوارتر است».

مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام شد؛

تأکید بر پوشش ماسک و انجام واکسیناسیون کرونا

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا ضمن تشریح مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا که در پی شناسایی مواردی از سویه‌های جدید امیکرون در کشور، برگزار شد، گفت: اگر مردم هم در واکسیناسیون و هم در رعایت شیوه‌های بهداشتی با ما همراهی کنند، ان‌شاءالله وضعیت بغرنجی نخواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، عباس شیراوند درباره مصوبات جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا که روزشنبه با حضور رئیس جمهور برگزار شد، گفت: امروز در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا مصوباتی داشتیم که عمدتا مصوبات مان این بود که مردم را تشویق کنیم تا مجددا واکسیناسیون علیه کرونا را جدی بگیرند، به خصوص افراد بالای ۱۸ سالی که از آخرین نوبت واکسن‌شان شش ماه گذشته است که باید مجددا تزریق واکسن کرونا را داشته باشند. وی افزود: در عین حال در ستاد ملی مقابله با کرونا، بر لزوم رعایت نکات بهداشتی مانند فاصله‌گذاری و استفاده از ماسک در اماکن بسته و پرازدحام و به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها نیز تاکید شد. شیراوند ادامه داد: در عین حال بحث لزوم آمادگی مراکز درمانی از جهت تامین دارو و تجهیزات مورد نیاز مطرح شد تا اگر مجددا شرایط بیماری در کشور سخت شد و آمارها بالا رفت، مراکز درمانی بتوانند خدمت‌رسانی مناسبی داشته باشند. وی همچنین گفت: یکی دیگر از مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا، بحث تشدید و اهتمام بیشتر نسبت به مراقبت‌های مرزی در همه مرزها اعم از هوایی، زمینی و آبی و کنترل مسافرانی که ورود و خروج دارند، بود که قبلا پروتکل‌های آن اعلام شده بود. همچنین بر لزوم اطلاع‌رسانی بهتر، بیشتر و دقیق‌تر به مردم برای رعایت پروتکل‌های بهداشتی و موارد ضروری تاکید شد.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره پیش‌بینی‌ها از وضعیت کرونا در کشور و ناحیه به شناسایی اولین موارد سویه‌های جدید BQ۱ و XBB، گفت: نمی‌توان پیش‌بینی دقیقی نسبت به آینده داشت؛ زیرا رفتار ویروس در سویه‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به نظر می‌آید که اگر مردم هم در واکسیناسیون و هم در رعایت شیوه‌های بهداشتی با ما همراهی کنند، ان‌شاءالله وضعیت بغرنجی نخواهیم داشت. به ویژه واکسیناسیون علیه کرونا، بسیار مهم است؛ چرا که باید سطح ایمنی جامعه بالا رود.

نکات مهم جلسه امروز ستاد ملی مقابله با کرونا به شرح زیر است:

۱-احتمال افزایش موارد بیماری کرونا در هفته‌های آینده با توجه به گسترش بیماری در کشورهای منطقه، شرق آسیا و کشورهای اروپایی وجود دارد.

۲-رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک در اماکن بسته و پر ازدحام بسیار مهم است به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها

۳-تزریق واکسیناسیون مجدد برای افراد بالای ۱۸ سال که بیش از ۶ ماه از آخرین نوبت تزریق واکسن گذشته باشد

۴-آمادگی مراکز درمانی و تیم های واکنش سریع برای شرایط احتمالی گسترش بیماری و تامین داروهای مورد نیاز

۵-تشدید مراقبت‌های مرزی در مرزهای زمینی، هوایی و دریایی.

۶-تشکیل کمیته ویژه‌ای برای تأمین نیروهای انسانی مورد نیاز مراکز بهداشتی و درمانی با حضور دستگاه‌های مختلف

مکث

سرنوشت کودکانی که به خاطر کرونا «پدر و مادر» خود را از دست دادند چه شد؟

براساس آمارهای وزارت تعاون ۱۴ هزار و ۶۱۳ کودک سرپرست خود را بواسطه ابتلا به کرونا از دست داده‌اند، در این راستا مدیرکل کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور درخصوص کودکانی که هرنو سرپرست خود (هم پدر و هم مادر) را به دلیل کرونا از دست داده‌اند می‌گویند: هیچ کودکی به سبب از دست دادن والدین به مراکز نگهداری بهزیستی وارد نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی زمستان سال گذشته (۱۴۰۰) گزارشی ارائه کرد که با استفاده از داده‌های متوفیات ناشی از کرونا که از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اخذ و با داده‌های پایگاه اطلاعات رفاه ایرانیان ترکیب شد، وضعیت خانوارهای دارای کودک و خانوارهای زن سرپرست آسیب‌دیده از کرونا را بررسی کرده بود؛ گزارشی که خلاصه آن نشان می‌داد ۱۴ هزار و ۶۱۳ کودک زیر ۱۸ سال، سرپرست خود را به واسطه ابتلا به کرونا از دست داده‌اند.

اما یک پژوهش تطبیقی که توسط هیلز و همکاران او (در سال ۲۰۲۱) انجام گرفته و توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده نشان می‌دهد که بر اساس برآورد داده‌های مرگ‌ومیر ناشی از کرونا در ۲۱ کشور مورد مطالعه، طرف یک سال گذشته، حدود یکمیلیون و ۴۲ هزار کودک، مرگ حداقل یکی از والدین خود را تجربه کرده‌اند.

در هر هزار کودک ۱۰.۲ کودک در پرو، ۵.۱ کودک در آفریقای جنوبی، ۳.۵ کودک در مکزیک، ۲.۴ کودک در برزیل، ۲.۳ کودک در کلمبیا، ۱.۵ کودک در ایالات‌متحده آمریکا، ۱.۱ کودک در آرژانتین و یک کودک در روسیه یکی از والدین خود را در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۱ از دست داده‌اند.

این نرخ برای ایران ۱.۷ کودک به ازای هر هزار کودک است و بر این اساس، کشور ما در میان ۲۰ کشور بررسی‌شده در قاره‌های مختلف، در جایگاه ششم قرار دارد. به تعبیر دیگر، تعداد کودکان یتیم شده در بازه زمانی مذکور از تعداد افراد فوت‌شده پیشی گرفته است. از این میان، تعداد کودکانی که پدر خود را از دست داده‌اند بیش از ۲ تا ۵ برابر بیشتر از کودکانی است که مادر خود را از دست داده‌اند.

در این راستا، سعید بلباقی، مدیرکل کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سوال که آیا در دوران شیوع ویروس کرونا کودکانی که هرنو سرپرست خود (هم پدر و هم مادر) را از دست داده و به مراکز نگهداری بهزیستی تحویل داده شده باشند نیز وجود داشته است؟ می‌گوید: هیچ کودکی به سبب از دست دادن والدین به مراکز بهزیستی وارد نشدند.

وی می‌افزاید: در طول دوران کرونا کودکانی بودهاند که یک یا هر دو والد خود را از دست داده‌اند، اما فرهنگ مردم ما به گونه‌ای است که همیشه حمایت از این کودکان را در کنون خانواده و فامیل در دستور کار خود قرار می‌دهند و کمتر پیش می‌آید که کارنگهداری آن به بهزیستی سپرده شود.

مدیرکل کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور با اشاره به زلزله کرمانشاه ادامه می‌دهد: همین اتفاق در زلزله کرمانشاه نیز افتاد و با این که خانواده‌های زیادی دچار آسیب شدند اما هیچ کودکی به سبب از دست دادن والدین در زلزله وارد مراکز بهزیستی نشد.

بلباقی بااذآور می‌شود: اصولا در استان‌هایی که بافت بومی و فرهنگی قوی دارند، کودکان کمتری وارد مراکز بهزیستی می‌شوند و در صورت نیاز سازمان بهزیستی از این کودکان در خانواده جایگزین آنان که توسط اقوام نزدیک آنان نگهداری صورت می‌پذیرد، حمایت و نظارت می‌کند.

پیشنهادهایی برای دورزدن افسردگی

علم ثابت کرده آدمی این قدرت را دارد که چشم‌انداز زندگی خود را تغییر دهد و این کار سختی نیست. تنها کافی است بخواهید و لبخند بزنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، بعضی از مردم نمادی از خوشبختی هستند، همیشه لبخند به لب دارند و شاد هستند. احساسات و تجربیات منفی زندگی را پشت سرشان جا گذاشته‌اند. اگر فکر می‌کنید که راهی برای اینگونه زندگی کردن وجود ندارد، سخت در اشتباه هستید. علم ثابت کرده آدمی قدرت این را دارد که چشم‌انداز زندگی خود را تغییر دهد و این کار سختی نیست. تنها کافی است بخواهید و لبخند بزنید. در این مقاله با ما همراه باشید و روش‌هایی برای شاد زندگی کردن را بیابید.

ورزش کنید

زمانی که بدن شما فعالیت می‌کند پمپاژ خون سریع‌تر شده و درنتیجه احساس شادی در شما به وجود می‌آید. مطالعات زیادی انجام شده که در آن متوجه شدند ورزش کردن افسردگی را از بین می‌برد. هر گونه ورزشی از دوچرخه سواری گرفته تا رقص و یوگا و حتی پیاده روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای روحیه شما را تغییر می‌دهد.

سبزیجات بخورید

سبزیجات تیره رنگ مثل اسفناج، کلم بروکلی، حاوی مقادیر زیادی از فولات هستند که توصیه شده روزانه مصرف شوند. این سبزیجات رابطه‌ای مستقیم با کاهش خلق و خوی منفی و افسردگی دارند. زیرا مصرف آن‌ها باعث ترشح دوپامین در مغز می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد افراد میانسالی که در رژیم غذایی خود انواع سبزیجات را مصرف کرده‌اند افسردگی کمتری نسبت به کسانی که مصرف نکردند داشتند.

جلسات رفتار درمانی را امتحان کنید

جلسات درمانی شناختی رفتاری یا CBT یک راه اثبات شده برای کاهش افسردگی‌های بالینی و اختلالات اضطراب است. CBT به بیماران کمک می‌کند تا با بررسی و شناسایی الگوهای ذهنی مضر خود آن‌ها را تغییر دهند و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنند تا از این طریق خوشحال‌تر و سالم‌تر زیستن و زندگی بهتری داشته باشند.

برای خودتان گل بخرید

محققان هاروارد متوجه شدند گل‌های تازه در خانه خوشحالی را در مغز و افکار شما ایجاد می‌کنند. کسانی که در هفته حداقل ۲ بار در محیط اطرافشان گل‌های تازه قرار دارند نسبت به دیگران شور و شوق و احساس قدرت بیشتری در کارهایشان داشته‌اند.

لبخند بزنید

لبخند زدن حتی اگر شما به زور آن را انجام دهید به شما کمک می‌کند تا مراکز شادی در مغز خود را فعال کنید و از این طریق در حالت بهتری قرار بگیرید.

نور محیط اطراف را زیاد کنید

نور درمانی یکی از روش‌های مؤثر در درمان اختلالات خلقی فصلی است. اما کارشناسان معتقدند در درمان افسردگی نیز به کار می‌رود. زمانی که احساس خستگی می‌کنید و یا خلق و خوی شما پایین می‌آید می‌توانید با روشن کردن یک لامپ که نور آبی دارد انرژی از دست رفته را دوباره داشته باشید.

پنجره‌ها را باز کنید

اگر به نور لامپ دسترسی ندارید می‌توانید پنجره‌ها را باز کنید و از نور خورشید استفاده کنید. قرار گرفتن زیر نور خورشید احساسات مثبت را در شما بیدار می‌کند.

بیرون بروید

کسانی که کمبود ویتامین D دارند بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب و خستگی قرار می‌گیرند. سعی کنید در روز ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بیرون بروید و از نور خورشید استفاده کنید.

قارچ بخورید

قارچ منبع ویتامین D است و این ویتامین باعث تقویت ترشح سروتونین در مغز می‌شود. درنتیجه حالت شادی در شما به وجود می‌آید. قارچ را می‌توانید در انواع سالاد و املت میل کنید.

مرکبات را بو کنید

عطر مرکباتی مثل پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت و نارنگی موجب واکنش‌های شیمیایی مثبت در مغز شما می‌شود و استرس را کاهش می‌دهد. اگر می‌خواهید در طول روز احساس شادی و شعف داشته باشید چند قطره از اسانس پرتقال یا لیمو را روی نبض خود اسپری کنید. عطر یاس هم می‌تواند مؤثر باشد.

در میان وعده عصر کربوهیدرات بخورید

بعد از ظهر یکی از زمان‌هایی است که کیفیت خلق و خوی آدم به شدت پایین می‌آید. برای جلوگیری از این کار سعی کنید در میان وعده بعد از ظهر کربوهیدرات بخورید. که باعث افزایش مواد شیمیایی تقویت کننده شادی در مغز می‌شود.

زردچوبه را به غذای خود اضافه کنید

کورکومین موجود در زردچوبه ویژگی ضد افسردگی دارد. با اضافه کردن این ادویه پرخاصیت به غذاهای خود، بیماری‌های دیگری مثل آرتریت روماتویید، استئوآرتریت و سایر بیماری‌های التهابی را از خود دور می‌کنید. مطالعات حیوانی نشان داده که کوکومین در افزایش ترشح سروتونین و دوپامین مؤثر است.

شکلات بخورید

شکلات حاوی مقادیر زیادی تریپتوفان است که باعث تولید و ترشح سروتونین در مغز می‌شود و خوشحالی و شادی را نصیب ما می‌کند.

قهوه بنوشید

تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد زنانی که در روز حداقل دو فنجان قهوه می‌خورند خطر ابتلا به افسردگی ۱۵ درصد کاهش داده اند. البته باید توجه داشته باشید که این نوشیدنی به تنهایی و تلخ مصرف شود بهتر است. استفاده از شکر و یا شیرینی کنار آن باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود.

چای سبز بنوشید

مصرف چای سبز متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و سرعت سوخت و سازبدن را بالا می‌برد. باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود. درمان فشار خون، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان و پیشگیری از میتلا شدن به انواع سرطان با نوشیدن چای سبز امکان پذیر است. چای سبز استرس را از بین می‌برد.

ارتباط‌های حقیقی را زیاد کنید

برای مدتی در روز هم که شده گوشی خود را کنار بگذارید و از مقابل صفحه مانیتور خود کمی عقب بروید. سعی کنید ساعاتی در روز را با افراد خانواده، دوستان و آشنایانتان بگذرانید. ارتباط‌های انسانی سالم به گفته تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا فشار خون و ضربان قلب را تنظیم می‌کند و ترشح سروتونین را افزایش می‌دهد.

چربی‌های سالم مصرف کنید

چربی‌های سالم در خون خلق و خوی ما را بهتر می‌کند. وجود چربی در خون عمل هضم غذا را سریع می‌کند و سطح قند خون را کنترل می‌کند. اما یادتان باشد چربی‌های سالم مثل چربی موجود در آووکادو یا دانه‌های خوراکی و آجیل این خاصیت را دارند.

مصرف ماهی را زیاد کنید

امگا ۳ موجود در ماهی یکی از موادی است که افسردگی را کاهش می‌دهد و خلق و خو را تنظیم می‌کند. مطالعات نشان داده است که زنانی که در هفته دو بار ماهی می‌خورند ۲۵ درصد کمتر از افرادی که نمی‌خورند به افسردگی مبتلا می‌شوند. اگر ماهی دوست ندارید پس از مکمل‌های امگا ۳ استفاده کنید.

منبع: سی ان ان

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم یا آنچه حقیقت می‌دانیم وجود دارد و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، بسر می‌بریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه‌های سلامت

چه فعالیت‌هایی موجب افزایش سطح دوپامین در بدن می‌شوند؟

دوپامین یک ماده شیمیایی مغز و پیام‌رسان عصبی است که به شما کمک می‌کند احساس شادی کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، مغز دوپامین را با فعالیت‌ها و رفتارهای خاصی آزاد می‌کند که بسیاری از آنها را هر روز لجام می‌نمید. هنگامی که دوپامین به مقدار زیاد آزاد می‌شود، احساس لذت ایجاد و مرکز پاداش را در مغز فعال می‌کند.

این هورمون باعث می‌شود که بخواهید رفتارهای خاصی را تکرار و آنها را به عادت تبدیل کنید. خواه سالم باشند یا نباشند مانند سوءمصرف مواد یا سیگار کشیدن.

دانستن اینکه چه زمانی دوپامین ترشح می‌شود و چه زمانی می‌تواند انتظار داشته باشید که خلق‌وخوی شما با ترشح این هورمون کمی افزایش یابد، مفید است.

در ادامه به برخی از این فعالیت‌ها اشاره خواهیم کرد:

غذا خوردن

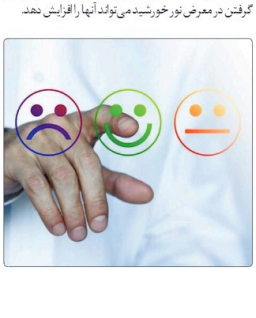
دوپامین نقش بسیار زیادی در انگیزه، توجه، تنظیم حرکات و رفتار بدن دارد اما مهم‌ترین اثر آن احساس لذت و رضایت است. هر فعالیتی که برای رفاه و بقای ما ضروری است، منجر به ترشح دوپامین می‌شود. برخی مطالعات حتی می‌گویند که خوردن غذا، دو بار منجر به ترشح دوپامین می‌شود؛ اول زمانی که غذا خورده می‌شود و بعد زمانی که غذا در معده است.

نوشیدن آب

وقتی تشنه می‌شوید، به‌طور حتم، یک لیوان آب ماندن یک پاداش است بنابراین جای تعجب نیست که نوشیدن آب باعث ترشح دوپامین در مغز شما می‌شود اما نوشیدن آب همیشه دوپامین آزاد نمی‌کند. زمانی این اتفاق می‌افتد که شما واقعاً تشنه و به آب نیاز داشته باشید ماندن بعد از یک تمرین سخت یا در یک روز گرم.

سرگرمی‌ها

به گفته متخصصان، درگیر شدن در فعالیت‌هایی که رفاه را افزایش می‌دهند مانند بوگا، ورزش، بازی‌ها و ... می‌تواند به ترشح دوپامین در مغز کمک کند. بهبود خلق‌وخو را می‌توان پس از ۱۰ دقیقه فعالیت هوازی نیز مشاهده کرد اما معمولا پس از حداقل ۲۰ دقیقه به بالاترین حد خود می‌رسد.

دریافت نور خورشید

اختلال عاطفی فصلی (SAD) وضعیتی است که در آن افراد در طول زمستان و زمانی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، احساس غمگینی یا افسردگی می‌کنند. به‌خوبی ثابت شده که کوتاه شدن دوره‌های قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند منجر به کاهش سطوح انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق‌وخو از جمله دوپامین شود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند آنها را افزایش دهد.