گوناگون

کتابخانه‌های مدارس فعال‌تر می‌شوند

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: در حال تلاش برای ایجاد شرایطی هستیم که در داخل مدرسه این امکان را فراهم کنیم که کتابخانه‌های مدارس جدی‌تر و فعال‌تر شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حجت الاسلام علی لطیفی معاون وزیر آموزش و پرورش در خصوص سیاست‌های جدید وزارت آموزش و پرورش مبنی بر ورود کتب غیر درسی به مدارس و کلاس‌های درس گفت: در حال تلاش برای ایجاد شرایطی هستیم که در داخل مدرسه این امکان را فراهم کنیم که کتابخانه های مدارس جدی‌تر و فعال‌تر شوند.

وی ادامه داد: مسئله دیگر این است که همه چیز مدرسه بر اساس کتاب و ساعات درسی نیست تثبیت اهمیت کتاب غیر درسی و کتاب‌خوانی یک طراحی می‌خواهد؛ رویکرد ما این است که از مطالعه بیشتر کتاب غیر درسی حمایت کنیم و کمک کنیم تا این طراحی انجام شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش گفت: معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش هم طرحی را برای ایجاد کتابخانه در مدارس راه‌اندازی کرده است و سازمان پژوهش هم برای اجرای آن حمایت می‌کند.

حجت‌الاسلام لطیفی گفت: ایجاد کتابخانه رویکرد جدی ماست و ما باید ناظر به این طرح اقدامات موجود را بررسی کنیم. با ساعات کلاس‌های درسی را کاهش دهیم؛ با کتاب‌های غیر درسی را که در راستای اهداف آموزش و پرورش هستند؛ به دنش آموزان معرفی کنیم و لذان را تشویق به مطالعه بیشتر کنیم. باید روی هر یک از این اقدامات فکر و برنامه ریزی کرد.

اجبار زنان به ازدواج و طلاق جرم انگاری می‌شود

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به جرم انگاری اجبار زنان به ازدواج و طلاق بر اساس لایحه ارتقای امنیت زنان گفت: مجازات مرتکبین جرم علیه زنان تشدید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجید قصاری سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس در نشست خبری رمضانی از لایحه پیشگیری از آسیب‌دیدگی زنان اظهار داشت: نگاه مبتنی بر کرامت انسان در اسلام مورد تاکید قرار گرفته و هر گونه رفتار سو علیه زنان مغایر با این کرامت است.

وی درباره ویژگی‌های این لایحه گفت: جرم انگاری اجبار زنان به ازدواج و طلاق، تشدید مجازات مرتکبین جرم علیه زنان و مجازات زوجی که علیم به ازدواج اجباری زن با خود دارد همچنین مجازات شوهری که همسر خود را از خانه اخراج یا مانع ورودش به خانواده شود از نو آوری‌های حقوقی و قضائی این لایحه است.

قصاری با اشاره اینکه این لایحه ۵۱ ماده دارد و به صورت یک فوریتی به هیأت رئیسه ارائه می‌شود، گفت: درخواست پیشنهاد رابطه نشر روح با زن و تشدید مجازات این جرم در محیط‌های کاری در نظر گرفته شده است.

وی گفت: جرم انگاری ارسال بدون رضایت پیام، تصویر، نماد یا محتوای مستهجن و مبتذل به زنان و تشدید مجازات مرتکبین جرم علیه زنان کم توان ذهنی و جسمی از دیگر مواد این لایحه است.

سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس خاطر نشان کرد: وعده ازدواج یا پیشنهاد طلاق به زن متأهل نیز در این لایحه جرم انگاری شده و برای قراری دادن زن از محل سکونت خود یا اکراه تهدید، یا فریب، نیز مجازات در نظر گرفته شده است.

قصاری بیان داشت: تشدید مجازات هر کس که مرتکب قتل عمد زنی شود و به هر علت قصاص نشود از دیگر مادههای این لایحه است.

زنان ایرانی گوی سبقت را در تولید محصولات غذایی سالم از مردان ربودند

مسئولان جهاد کشاورزی براساس گواهی صادر شده برای تولید محصولات غذایی سالم می‌گویند که در این عرصه زنان ایرانی از مردان پیشتازهستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آنطور که این مسئولان می‌گویند برای تولید محصول غذایی سالم چون از کودهای شیمیایی یا استفاده نمی شود یا کمترین استفاده را دارد، لذا حجم تولید کمتر می شود و به همین علت مردان کمتر رغبت به آن نشان می دهند اما بانوان ایرانی به مقوله کاهش حجم یا احیانا کاهش سود ریالی آن کمتر توجه دارند و دغدغه تولید محصول غذایی با کیفیت و سالم برایشان اولویت بیشتری دارد.

مدیرکل توسعه فعالیت کشاورزی زنان روستایی و عشایری وزارت جهاد کشاورزی در این زمینه تصریح کرد: زمانی که ما به سمت تولید محصول سالم پیش می‌رویم، به دلیل اینکه از نهادهای شیمیایی کمترین استفاده می شود، تا حدی حجم تولید پایین می‌آید و لذا مردان استقبال کمتری می کنند.

مهری مداحی گفت: تاکنون ۷۲۵ گواهی در کل کشور برای تولید «محصول غذایی سالم» اخذ شده است که بانوان به دلیل اینکه دغدغه تغذیه سالم برای خانواده و جامعه را داشتند، بیشتر از مردان بسیار از این طرح استقبال کرده اند.

وی با بیان اینکه در همین زمینه نشانی کردیم از طریق آموزش به بانوان، طرح تولید محصول سالم را اجرایی کنیم اضافه کرد: هزینه‌های آزمایش ها در تولید محصول سالم بالاست لذا حمایت‌هایی که انجام می شود بیشتر در زمینه آموزش و انجام آزمایش‌های مورد نیاز برای اخذ گواهی حد مجاز آلاینده‌هاست.

مداحی با اشاره به اینکه هدف ما ادامه این طرح و نهادینه‌سازی آن است ادامه داد: اگر توانایی نهادینه سازی نداشته باشیم، رفته رفته سلامت جامعه دچار مشکل می‌شود و آب و خاک ما آلوده خواهد شد و از بین می رود؛ بنابراین بعد از مدتی هیچ سرمایه طبیعی نداریم. وی یادآور شد: لازمه نهادینه سازی این طرح نیز حمایت‌های آموزشی، فنی، مشاوره‌ای و ترویج این فرهنگ است که از سوی دولت صورت خواهد گرفت.

مدیرکل توسعه فعالیت کشاورزی زنان روستایی و عشایری وزارت جهاد کشاورزی گفت: درباره مجوزهای بهداشتی برای کارگاه‌های کوچک و مشاغل خانگی، با وزارت بهداشت نیز مذاکرات انجام شده و اینک نیز این روال ادامه دارد.

وی با بیان اینکه دولت درزمینه مقررات زدایی، هیأتی را در وزارت اقتصاد ایجاد کرده است که تمامی مجوزها از یک درگاه مشخص صادر شود، ادامه داد: برای مشاغل خانگی اگر بعد از گذشت یک هفته از درخواست، بررسی صورت نگیرد، خودبه خود در این سامانه مجوز فعالیت و عرضه در سطح محدود صادر می‌شود.

زنان و خانواده

مدیریت «آیورا» از نشانه‌های تأثیر گذاری زنان ایران است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه مدیریت آیورا با هدف آموزش زنان کشورهای حاشیه اقیانوس هند توسط ایران انجام شد، گفت: این مسأله باعث بروز توانمندی‌های بانوان ایرانی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی، معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، امروز در همایش ملی الگوی سوم زن مسلمان در گام دوم انقلاب اسلامی، که به همت سازمان بسیج اساتید دانشگاه تهران، برگزار شده بود، ضمن بیان اینکه توانمندسازی زنان در بخش‌های مختلف نیاز به حمایت دارد، اظهار داشت: مهارت‌آموزی، آشنایی با سبک زندگی ایرانی - اسلامی، مسأله جمعیت و مسائل مرتبط با خلاقیت‌ها و ابداع‌گری به‌ویژه در زنان سرپرست خانوار باید مورد برنامه ریزی قرار گیرد و این امر نیاز به پشتیبانی جدی دارد.

خزعلی، با بیان اینکه انسیه‌زدایی از مسأله زن و خانواده بسیار ضروری است، تصریح کرد: یکی از آسیب‌ها طلاق است که بر همین اساس طرح پیشگیری از طلاق و مشاوره ۴ سال نخست ازدواج توسط معاونت امور زنان و خانواده پیگیری می‌شود.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در ادامه افزود: سال گذشته در نشست‌های دوجلسه و چندجلسه توانستیم گروه زنان و مبارزه با فساد را با همکاری جمعی از کشورها تشکیل دهیم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه موفقیت ما اعمال ارزش‌های مورد نظر در بیانیه آیورا یکی از بهترین دستاوردهای معاونت زنان در دولت سیزدهم بود، تصریح کرد: همانطور که رهبر معظم انقلاب تاکید کردند که هیچ کشوری حق دخالت و تعیین تکلیف در امور مسائل فرهنگی و اجتماعی کشور ما ندارد ریاست محترم جمهور اعلام کردند که سند ۲۰۳۰ به هیچ وجه در کشور اجرایی نخواهد شد.

وی افزود: ما با قاطعیت با هر نوع اِعمال و اجرای سند ۲۰۳۰ مخالف هستیم.

انسیه خزعلی با اشاره به تأکیدات رهبر معظم انقلاب در مورد خرمندی و تدبیرگری زنان، گفت: زنان باخردوزری و تدبیرگری همانند حضرت زینب (س) که حرکت عاشورا را جاودان کرد می‌توانند نقش تأثیرگذار در تاریخ داشته باشند.

وی در ادامه افزود: مطالبه‌گری ما از غرب یکی در این زمینه است که زن غربی دچار ستم شده است و نوع قوانین، رویه‌ها و نگاه به زن باعث محرومیت از برخی حقوقشان شده است. زنان در برخی کشورهای جهان سوم که از الگوهای غربی تبعیت می‌کنند متوجه این ظلم شدهاند.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به برگزاری کنگره بین‌المللی زنان تأثیرگذار گفت: در آن کنگره یکی از زنان مدیر می‌گفت ما خواهان تساوی نیستیم ما متفاوتیم، چرا باید احکام مساوی برایمان وضع شود، در عدالت است که ویژگی‌ها و توانمندی‌های هر جنس دیده می‌شود عدالت یعنی علاوه بر برخورداری برابر باید امتیازات ویژه و توانمندی‌های خاص نیز دیده شود.

خزعلی گفت: غربی‌ها به انسی تساوی تلاش کردند علاوه بر نقش‌هایی که دین برای زن تعریف کرده است مسئولیت‌هایی بیشتری بر زن تحمیل کنند این مسأله یکی از انواع ظلم‌هایی است که بر زنان بار شده است.

قانون جوانی جمعیت در موضوع مقابله با سقط نیاز به اصلاح دارد

رئیس مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گفت: به زعم کارشناسان، قانون جوانی جمعیت در موضوع مقابله با سقط، به اصلاح نیاز دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مؤسسه تحقیقات جمعیت کشور با همکاری بنیاد سیاست‌پژوهی پیشرفت اجتماعی پدیدار، نشستی تحت عنوان «پیشگیری از سقط جنین و پیامدهای آن» را برگزار کرد. در ابتدای جلسه رسول قبادی، کارشناس حوزه جمعیت به مرور وضعیت سقط جنین در ایران پرداخت.

وی با بیان اینکه طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی به خروج جنین قبل از هفته بیستم بارداری با وزن جنین کمتر از ۵۰۰ گرم را سقط جنین می‌گویند که به صورت عمدی، خود به خودی و چه سقط عمدی با تجویز پزشک انجام می‌شود.

قبادی افزود: یک طرحی در سال ۹۸، تحت عنوان «برآورد شیوع سالانه انواع سقط جنین در کشور» به سفارش دفتر جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت انجام شده است. در این مطالعه با یک روش در ده استان مختلف کشور، با دو روش غیر مستقیم و مستقیم تعداد سقط را برآورد کردهاند. بر اساس این پژوهش، بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ هزار سقط در کشور تخمین زده شده است که فجام می‌شود. بر اساس روش مستقیم ۳۱۰ هزار سقط برآورد کرده و روش غیر مستقیم بسط شبکه‌ای یا شمارش آیتم‌ها بین ۵۳۰ تا ۶۰۰ هزار سقط را نشان داده است.

وی با اشاره به اینکه آمار در استان‌ها متفاوت است و در بین زنان ۱۸ تا ۴۹ ساله میانگین ۵۰۰ هزار سقط در کشور انجام می‌شود؛ گفت: بعضی از کارشناسان اعدادی بالاتر از این را اعلام می‌کنند که حدود ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار سقط است. گفته می‌شود این پژوهش‌ها مجرمانه است و قابلیت انتشار ندارد، بنابراین نمی‌توان به این آمارها اتکا کرد چون سندی که حالت محرمانه دارد امکان اعتبارسنجی آن فراهم نیست.

این کارشناس جمعیت افزود: در این پژوهش، آن‌هایی که با روش مستقیم شرکت کردهاند، ۳۸ درصد سقط جنین را عمدی و ۴۴ درصد خود به خودی و ۱۷ درصد بیان کردهاند که به دلایل پزشکی اقدام به سقط کردهاند. اگر با آمارهای پزشکی قانونی هم مراجعه کنیم، سالانه حدود ۱۰ هزار سقط قانونی داریم. در تهران، کردستان، کرمانشاه و گیلان اکثر سقط‌ها عمدی بوده است. اما در خراسان رضوی، سیستان و بلوچستان و قم نرخ سقط خود به خودی بالا هست.

مکث

۹ خوراکی که نباید صبح‌ها بخورید

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است اما برخی افراد آن گونه که باید آن را جدی نمی گیرند.

به گزارش پیام آشنا، مطالعات نشان می‌دهد خوردن صبحانه موجب افزایش توانایی حل مسئله و تمرکز بیشتر در فرد می‌شود. البته این به معنای آن نیست که روز خود را با غذاهای بی شده از قند، چربی و کربوهیدرات آغاز کنید.

در اینجا بدترین گزینه‌های غذایی که باید از خوردن آن‌ها در وعده صبح پرهیز کنید، معرفی شدهاند.

غلات بدون سبوس: این نوع غلات دارای کربوهیدرات و قند فراوان است؛ در حالی که فیبر کمی دارد و باعث افزایش ناگهانی قند خون و افت ناگهانی آن می‌شود. توصیه به انتخاب غلات صبحانه حاوی سبوس است که حداقل ۳ گرم فیبر در هر وعده داشته باشد. شما می‌توانید فیبر اضافه را از طریق مصرف توت‌ها، جوانه گندم، دانه کتان یا بادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید.

غلات شیرین شده: سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان مضر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین با شیرین کننده‌های مصنوعی و طعم دهندههایی که می‌توند باعث چاقی شود، بستهبندی شده است. اگر شما ترجیح می‌دهید که این نوع غلات را برای صبحانه بخورید، سعی کنید که آن‌ها را با فیبر بالا و قند کم امتحان کنید و یا این که به آن‌ها ترکیبات پروتئین و چربی‌های سالم بیفزایید.

ماست بدون چربی: مصرف تنها یک فنجان ماست بدون چربی در هنگام صبح باعث احساس گرسنگی در اواسط روز می‌شود. بسته به سطح فعالیت بدنی و وزن، هر فرد باید حداقل ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری در هنگام صبح دریافت کند؛ بنابراین می‌تواند از مصرف ماست بدون چربی به تنهایی اجتناب کرده و به آن بلغور جو که یک وعده غذایی کامل تر است و به انرژی شما اضافه می‌کند، بیفزایید. یک لیوان آب میوه؛ برخی از افراد قادر به هضم قند موجود در میوه و سرنجات نیستند و زمانی که این قندها به صورت مایع نوشیده می‌شوند، با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فوقمپ نامیده می‌شوند، کربوهیدرات‌های کوچکی هستند که در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و یبوست می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا سندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سرنجات از خوردن جامد آن‌ها بهتر است.

قهوه شیرین: یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از فرنوشی‌ها به قهوه از جمله، کربوهیدرات و قند، تنها به میزان کافری فرابلندی می‌افزاید و بدون فیبر و پروتئین است. این نوع قهوه اگرچه انرژی شما را به طور موقت افزایش می‌دهد، اما به همان میزان نیز می‌تواند آن را سرکوب کند.

دونات: به خاطر داشته باشید که دونات‌ها مملو از قندهای تصفیه شده، چربی‌های ترانس، روغن هیدروژنه و آرد سفید فرآوری شده‌اند و فایده تغذیه‌ای ندارند.

نان شیرینی حلقوی: از نشاسته سفید و نان شیرینی حلقوی اجتناب کنید؛ چرا که این نوع شیرینی‌ها با آرد گندم تصفیه شده که حاوی هیچ مواد مغذی و فیبر نیستند، درست می‌شوند. اکثر شیرینی‌ها در حال حاضر حاوی مقادیر بالایی از قند و سرشار از پنیر خامه‌ای و کره و چربی‌های اشباع شده هستند و منجر به افزایش قند و سطوح لیپولین در بدن می‌شوند.

بیکن و سوسیس: گوشت‌های فراوری شده مضرترین نوع گوشت هستند و متخصصان دانشگاه هاروارد اعلام کردهاند که هر ۱۸ اونس گوشت فراوری شده، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۲۴ درصد بالا می‌برد. به علاوه سدیم بیش از حد موجود در این گوشت‌ها می‌تواند باعث یک افزایش ناگهانی در فشار خون شود و آن همچنین ممکن است احتمال سکته مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد.

بن کیک: بن کیک‌ها مواد غذایی محبوبی برای صبحانه محسوب می‌شوند و امروزه با مخلوط‌های آماده در فروشگاه‌ها موجود هستند که حتی راحت‌تر درست می‌شوند. بن کیک‌ها غنی از کربوهیدرات‌ها هستند که به طور حتم معده شما را پر می‌کند، اما به سرعت نیز میل به خوردن غذا را به علت گرسنگی زودرس تشدید می‌کند. به علاوه انتخاب چاشنی‌های روی غذا، مانند شربت، پودر شکر و ـ منجر به چاقی و اضافه وزن می‌شود.

۱۰ باور غلط در مورد افسردگی

افسردگی، در دنیا افراد بسیاری را به خود گرفتار کرده است و بنابر بررسی‌های محققان در سال ۲۰۲۲، حداقل ۵درصد از بزرگسالان به این بیماری ذهنی مبتلا هستند. علی‌رغم اینکه تحقیقات بسیاری درباره افسردگی انجام و روش‌های درمانی متعددی پیشنهاد شده است یکسری باورهای غلط در مورد این بیماری ذهنی در تجربه و تفاهم‌های فرهنگی و اجتماعی وجود دارد که هیچ یک مبنای علمی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، همه ما زمانی احساس اندوه و غم می‌کنیم، اما اگر اندوه و احساس پوچ بودن مزمن شود، به افسردگی مبتلا شده‌ایم و باید فکری برای آن کنیم تا گرفتار پیامدهای بعدی آن نشویم. در بیشتر جوامع به دلیل اینکه این بیماری ذهنی با وجهی شناخته نشده است، باورهای غلطی پیرامون آن شکل گرفته است. در اینجا به چند مورد از رایج‌ترین این باورها اشاره کرده‌ایم.

۱. افسردگی بیماری واقعی نیست

برخی از افراد افسردگی را بیماری واقعی نمی‌دانند و معتقدند افسردگی نتیجه ویژگی‌های شخصیتی و انتخاب فردی است. آنها تصور می‌کنند افسردگی نوعی اندوه یا دلسوزی برای خود است و نمی‌توان آن را بیماری روحی و روانی نامید.

حقیقت: بنابر بررسی محققان روانشناسی، اگر فردی بیش از ۲ هفته، حداقل ۵ مورد یا بیشتر علائم زیر را از خود بروز دهد، به افسردگی مبتلاست و باید تحت درمان قرار گیرد:

اندوه مُلوالی مدت، لذت نبردن از فعالیت‌هایی که زمانی دوست داشته است، کاهش یا افزایش اشتها، اختلال خواب (بی‌خوابی یا خواب بیش از حد)، احساس خستگی دایمی، احساس بی‌ارزشی کردن، عدم توانایی تمرکز یا تصمیم‌گیری و افکار تکرارشونده در مورد مرگ.

۲. تصرف دارو برای درمان افسردگی بهترین روش درمان است

داروهای ضدافسردگی می‌توانند به خود گرفتار کرده است و بنابر بررسی‌های محققان در سال ۲۰۲۲، حداقل ۵درصد از بزرگسالان به این بیماری ذهنی مبتلا هستند. علی‌رغم اینکه تحقیقات بسیاری درباره افسردگی انجام و روش‌های درمانی متعددی پیشنهاد شده است یکسری باورهای غلط در مورد این بیماری ذهنی در تجربه و تفاهم‌های فرهنگی و اجتماعی وجود دارد که هیچ یک مبنای علمی ندارند.

حقیقت: داروهای ضدافسردگی تمام افسردگی‌ها را درمان نمی‌کنند و برای هر نوع افسردگی مناسب نیستند. در واقع برای درمان افسردگی‌ها، در کنار مصرف دارو باید روال درمانی و تغییر سبک زندگی هم انجام شود. معمولا روال درمانی پس از ۶ ماه مصرف دارو باید شروع شود.

۳. ضربه‌های روحی موجب افسردگی می‌شوند

برخی از مردم فکر می‌کنند که افسردگی همیشه ناشی از حوادث آسیب‌زا است.

حقیقت: اگرچه پژوهش‌های آسیب‌زا و ضربه‌های روحی محرک‌های بالقوه افسردگی‌اند، تنها دلیل افسردگی نیستند. افسردگی حتی در افرادی که به نظر می‌آید زندگی‌های خوبی دارند هم به وجود می‌آید.

۴. افسردگی بخشی از رشد قدرت است

بیشتر موقع دوره نوجوانی از نظر احساسی، اجتماعی و روانشناختی، دوره پرسیار سختی است. علاوه بر افسردگی، مقدند خواب بیش از حد، زودرنجی، بدبینی و اضطراب شبیه دوره نوجوانی است و به همین دلیل برخی از افراد تصور می‌کنند افسردگی فقط بخشی از گذر فرد از کودکی به بزرگسالی است.

حقیقت: نوجوانان نرخ بالای ابتلا به افسردگی دارند. اما این اندوه خاص دوران نوجوانی و افسردگی تفاوت وجود دارد. در واقع اگر این حالات روحی نوجوانان طولانی شوند، باید به احتمال افسردگی در او شک کرد. بنابراین نمی‌توان افسردگی را بخشی از رشد فرد دانست.

۵. فقط زنان به افسردگی مبتلا می‌شوند

کلیشه‌های فرهنگی و اجتماعی بر این پوزست که مردها افسرده نمی‌شوند و در اصل نباید افسرده شوند و افسردگی مختص زنان است.

حقیقت: هر کس، چه مرد و چه زن، احتمال دارد به افسردگی مبتلا شود. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که افسردگی مردها بیشتر با خشم یا سوءمصرف مواد مخدر بروز می‌کند و آنها به دلیل اجبار فرهنگی برای مردانه رفتار کردن، کمتر از احساساتشان می‌گویند. از طرفی، افسردگی در زن‌ها رایج‌تر است و عوامل مختلفی چون انتظارات خستگی یا حتی زایمان ممکن است زنان را گرفتار افسردگی کند. افسردگی زایمان در نتیجه تغییرات ناگهانی هورمون‌های بدن رخ می‌دهد.

۶. سابقه خانوادگی در ابتلا به افسردگی نقش دارد

بسیاری از مردم بر این باورند که اگر فردی در خانواده خود بیمار مبتلا به افسردگی داشته باشد، او هم حتما به این بیماری مبتلا خواهد شد.

حقیقت: مسلما ژنتیک نقش مهمی در ابتلا به افسردگی دارد و بررسی‌های علمی نشان داده است که اگر اقوام درجه یک فردی، افسردگی داشته باشند، خود او ۲ تا ۳ برابر بیشتر از دیگران در خطر افسردگی قرار دارد. اما این خطر حتمی نیست. افسردگی بیشتر ناشی از عوامل زیست‌محیطی و روانشناختی است و چنانچه فردی از سبک زندگی سالم پیروی کند و در مواقع ضروری از راهنمایی‌های اعضای خانواده دلسوز و در عین حال آگاه و مشاوران روانشناسی بهره مند شود، به افسردگی مبتلا نخواهد شد.

۷. فعالیت زیاد در روز، افسردگی را درمان می‌کند

برخی از افراد بر این باورند، با انجام دادن کارهای متعدد و مشغول بودن با انواع فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها می‌توانند افسردگی خود را درمان یا از ابتلا به آن پیشگیری کنند.

حقیقت: ورزش مستقر، وقت گذراندن با خانواده و دوستان ممکن است به فرد در مهار افسردگی کمک کند اما این روش، توانایی درمان یا کاهش افسردگی را ندارد. افراد مبتلا به افسردگی بیشتر موقع نمی‌توانند روی چند کار یا فعالیت تمرکز داشته باشند. بنابراین بهترین کار برای آنها این است که روی یک کار یا پروژه‌ای تمرکز کنند و هرگز خود را با چند کار بخطر همزمان مشغول نکنند. چرا که افراد مبتلا به افسردگی شان بیشتر می‌شود.

۸. افسردگی در سن خاصی شروع می‌شود

برخی از مردم تصور می‌کنند، افسردگی معمولا در دهه ۲۰ یا ۳۰ سالگی رخ می‌دهد و فقط بزرگسالان به این بیماری مبتلا می‌شوند.

حقیقت: افسردگی به سن خاصی مربوط نیست و هر گروه سنی از افراد احتمال ابتلا به این بیماری را دارند. بررسی‌ها نشان داده است، حتی نوزادان هم ممکن است دچار افسردگی شوند.

۹. گفتگو درباره افسردگی، مشکل را بدتر می‌کند

برخی از مردم معتقدند، صحبت درباره افسردگی با تایید آن، شرایط را بدتر می‌کند و حتی ممکن است به فرد افسرده، تهمت دیوانگی و اختلال‌های ذهنی زده شود.

حقیقت: این باور کاملا غلط است. برعکس افرادی که افسردگی دارند باید با مشاوران زبده روانشناسی یا پناهگیری که کسی تواندبه آنها اعتماد داشته باشند، صحبت کنند و راهی برای درمان مشکل خود بیابند.

۱۰. مکمل‌های گیاهی به درمان افسردگی کمک می‌کنند

برخی از شرکت‌های تولیدکننده مکمل‌های غذایی مدعی‌اند مکمل‌های آنها در درمان افسردگی مؤثرند، به همین دلیل بسیاری از افراد فکر می‌کنند می‌توانند به جای روش‌های معمول درمان افسردگی، از داروهای گیاهی استفاده کنند.

حقیقت: بررسی‌های علمی بسیار محدودی وجود دارد که اگر مکمل‌ها و داروهای گیاهی را در درمان افسردگی مؤثر بدانند. حتی برخی از آن داروها ممکن است در داروهای افسردگی، تداخل ایجاد کنند.

محققان با بررسی قوای افسردگی‌ها به حقایق بیشتری از این بیماری دست می‌یابند و با مطالعه نتایج تحقیقات آنها می‌توان به همین دلیل طول می‌کشد تا پوست بتواند خود را ترمیم کند. این وضعیت حتی باعث رشد باکتری‌ها و قارچ می‌شود، که به معنای دوباره عفونت کردن مخصوصا روی پوست است.

سینمال
هایی برای زندگی
تصور نکنید برای مبارز بودن باید محزون بود، حتی اگر چیزی که با آن مبارزه می‌کنید، نفرت‌انگیز باشد.
Minimalha
از کتاب ضد ادیب
نوشته‌ی ژیل دلوز و فلیکس گوتاری
Minimal.ir/aes.Barayeh.Zendegi
Minimalha
Minimal.ir/Life

تازه‌های سلامت

پیش دیابت با چه علائمی بروز می‌کند؟

پیش دیابت که به عنوان عارضه عدم تحمل گلوکز نیز شناخته می‌شود، معمولا هیچ علامت خاصی ندارد. این حالت اغلب قبل از ابتلای جدی به دیابت نوع دوم بروز می‌کند.

پیش‌دیابت با چه علائمی بروز می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، همواره پزشکان برای تشخیص به موقع پره دیابت اهمیت بسیار قائلند؛ چرا که معالجه و بهبود شرایط ناسالمد در (پره دیابت) ممکن است از بروز مشکلات جدی در سلامت افراد پیشگیری کند. برای مثال تشخیص به موقع و درمان پره دیابت می‌تواند از بروز دیابت نوع دوم و عوارض مرتبط با آن مانند بیماری قلب و عروق، مشکلات بینایی و بیماری‌های کلیوی پیشگیری کند.

شش علامت خاموش پیش دیابت که خود عامل خطر بزرگی به شمار می‌آید، شامل موارد زیر است:

پوست تیره: محققان کلینیک مایو اعلام کردند که اگرچه پیش دیابت همیشه نشانه‌های آشکاری ندارد، یک عامل خطر آن، بروز تکه‌های تیره روی پوست گردن و مفاصل است. این وضعیت به عنوان اکانتوز نیگریکانس شناخته شده است؛ یعنی تیره و ضخیم شدن بخش‌هایی از پوست. البته این وضعیت می‌تواند نشانه دهنده یک تومور سرطانی در ارگان‌های داخلی بدن نیز باشد و به هر حال باید به طور کامل توسط پزشک تحت بررسی قرار گیرد.

عدم‌ورزش: عدم فعالیت بدنی می‌تواند به اختلالات روانی از جمله افسردگی پیوند داده شود. اما به دلیل شروع مقاومت به انسولین در افراد در مرحله پیش دیابت، میل به فعالیت بدنی کمتر می‌شود. این در حالی است که ورزش منظم خطر ابتلا به دیابت را تا ۷۰ درصد نسبت به افراد غیر فعال کاهش می‌دهد. سعی کنید ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه را برای پنج روز در هفته انجام دهید می‌توانید این ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را به دوره‌های زمانی کوتاهتر تقسیم کنید؛ برای مثال ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.

کمبود خواب: در حالی که گاهی اوقات پیش دیابت علائمی از جمله خستگی را به همراه دارد، کسانی که کمتر از شش ساعت خواب در شبانه روز دارند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به پیش دیابت هستند. در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه شیکاگو متوجه شدند که چگونه کم خوابی می‌تواند سبب ابتلا به شرایط پیش دیابت در مردان جوان سالم شود. محققان در این مطالعه متوجه شدند که کم خوابی مداوم موجب افزایش سطح اسید چرب در خون می‌شود. افزایش سطح اسید چرب سوخت و ساز چربی را مختل و توالیی انسولین را برای تنظیم مناسب قند خون از بین می‌برد و در نتیجه منجر به ابتلا به دیابت می‌شود. قطع کافئین در بعد از ظهر، خاموش کردن وسایل الکترونیکی یک ساعت قبل از خواب، عدم استعمال سیگار و یا خوردن خوراکی‌های سرپایی در شب برای جلوگیری از بروز بی‌خوابی موثر است.

تاری دید: تاری دید اگرچه می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات سلامتی از جمله گلوکوم و حتی مولتیپل اسکلروزیس باشد، اما یکی از نشانه‌های هشدار دهنده ابتلا به پیش دیابت است. بالا و پایین رفتن ناگهانی قند خون (که در کسانی که پیش دیابت دارند شایع است) می‌تواند قابلیت تمرکز چشم را بهم بزند و باعث تاری دید شود. تاری دید به محض اینکه سطح قند خون به حالت طبیعی بازگردد از بین می‌رود. هر گونه تغییرات بینایی از جمله تاری دید باید توسط پزشک به طور کامل بررسی شود.

افزایش تشنگی: یکی از شناخته شده‌ترین علائم پیش دیابت و دیابت است، تشنگی بیش از حد در جواب قند اضافی موجود در خون اتفاق می‌افتد. بدن می‌خواهد قند اضافی را به صورت ادرار خارج کند، به همین دلیل مجبورتان می‌کند بیش از حد معمول آب بنوشید. به همین دلیل دائم احساس تشنگی می‌کنید.

زخمی که دیر خوب می‌شود: اگر شما دچار کبودی و یا زخمی شدهاید که دیر از بین می‌رود، باید بدانید که می‌تواند نشانه هشدار دهنده پیش دیابت باشد. قند خون بالا گردش خون را کند می‌کند، به همین دلیل طول می‌کشد تا پوست بتواند خود را ترمیم کند. این وضعیت حتی باعث رشد باکتری‌ها و قارچ می‌شود، که به معنای دوباره عفونت کردن مخصوصا روی پوست است.