گوناگون

چرا آلرژی‌های فصلی هر سال شدیدتر می‌شوند؟

طبق مطالعه‌ای که اخیرا انجام گرفت در حال حاضر، فصل گرده‌افشانی گل‌ها و گیاهان نسبت به سال ۱۹۶۰ میلادی ۲۰ روز زودتر شروع می‌شود و ۲۱ درصد گرده بیشتری به همراه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه اندیپندنت، کارشناسان اکنون دریافته‌اند که بحران تغییرات اقلیمی در طولانی‌تر شدن این فصل نقش چشمگیری دارد و در افزایش حجم گرده گل نیز تاحدی موثر است. پروفسور "پنلیام اندرگ" پس از انتشار پژوهش خود در بهار گذشته در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم، گفت: این پیوند قوی میان گرمای هوا و فصل گرده‌افشانی، مثال روشنی از آثار تغییرات اقلیمی بر سلامت مردم سراسر ایالات متحده است. طولانی شدن فصل حساسیت و حجم گرده، بیشتر بر احتمال‌هایی همچون ورم غشاء مخاطی بینی، ورم ملتحمه و آسم اثر گذار است. همچنین آسیب‌پذیرترین اقشار کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هستند. به علاوه، افزایش انتشار گازهای گلخانه‌ای می‌تواند علائم افراد مبتلا به آسم و بیماری‌های ریوی را تشدید کند. به گزارش نهاد غیرانتفاعی "کلایمیت سنترال" (Climate Central)، فشار فصل طولانی‌تر حساسیت و افزایش میزان گرده، بیشترین سنگینی را بر جمعیت‌های آسیب‌پذیر از جمله جوامع کم‌درآمد وارد می‌کند. یک پژوهش دیگر نیز میان "افزایش دما و مقدار دی‌اکسید کربن موجود در جو" با "تولید گرده" در هر یک از انواع گیاهان، ارتباطی یافته است. البته مطالعه سال ۲۰۲۱ نخستین تحلیل روند گرده‌افشانی و اثر تغییرات اقلیمی در مقیاس قاره‌ای بود. پژوهشگران دانشکده علوم زیست‌شناختی دانشگاه یوتا داده‌های ۶۰ ایستگاه گردسنجی در سراسر ایالات متحده و کانادا را بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ گردآوری کردند. این ایستگاه‌ها تحت مدیریت اداره ملی آلرژی، اطلاعات میزان گرده‌ها و قارچ‌های انگلی را جمع‌آوری می‌کنند. در مجموع، میزان گرده در دوره ۲۸ ساله مطالعه‌شده تا ۲۱ درصد افزایش یافت که بیشترین افزایش در تگزاس و ناحیه غرب میانه مشاهده شد. گرده درختان نسبت به گیاهان کوچک بیشتر افزایش یافته است. بر اساس این گزارش، فصل گرده‌افشانی اکنون حدود سه هفته زودتر از اوایل دهه ۱۹۰ آغاز می‌شود. محققان معتقدند گرمایش جهانی بر فنولوژی گیاهان (تقویم درونی گیاه که تنظیم‌کننده چرخه زندگی آن است) اثر می‌گذارد و موجب می‌شود فصل گرده‌افشانی آن‌ها جلو بیفتد. متخصصان در این مطالعه دریافتند که تغییرات اقلیمی به تنهایی عامل نیمی از افزایش طول فصل گرده‌افشانی و حدود هشت درصد از افزایش حجم گرده‌ها است.

کووید ۱۹ موجب بستری کودکان بیشتری در ICU شده است

یک گزارش جدید نشان داد که احتمال بستری شدن کودکان به دلیل کووید ۱۹ در مراحل اولیه پاندمی در مقایسه با آنفلوانزا بیشتر بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، همچنین محققان پی بردند کودکان مبتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با کودکان مبتلا به آنفلوانزا زمان بیشتری را در ICU سپری کردند. به گفته محققان، احتمال ابتلای کودکان به بیماری شدید ناشی از کووید ۱۹ در مقایسه با بزرگسالان کمتر است، اما همچنان در معرض خطر هستند. تحقیقات نشان داده است که ۱۹ کووید ۱۹ هنوز در کودکان خطرناک‌تر از آنفلوانزای فصلی است. به طور کلی، کووید ۱۹ در کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است، اما کودکان می‌توانند به راحتی آلوده شده و در برخی موارد به بیماری‌های جدی مبتلا شوند. این گزارش نشان داد که در ۱۵ ماه اول پاندمی، دو برابر تعداد کودکانی که به دلیل آنفلوانزا در طول ۲ سال قبل از پاندمی در بیمارستان بستری شده بودند، به خاطر کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شدند. بر اساس یافته‌ها، بستری در بخش مراقبت‌های ویژه اطفال (PICU) در کودکان بستری با کووید ۱۹ در مقایسه با کودکان بستری شده با آنفلوانزا طولانی‌تر بود. برخی از متخصصان بیماری‌های عفونی گمان می‌کنند که کووید ۱۹ در ۱۵ ماه اول همه‌گیری در کودکان خطرناک‌تر بود، زیرا یک ویروس جدید بود و کودکان هیچ ایمنی قبلی نداشتند. به گفته آکادمی اطفال آمریکا، مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در بین کودکان هنوز بسیار نادر است.

آزمایش خون که ایمنی در برابر کووید را مشخص می کند

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که آزمایش خون جدید ممکن است به پزشک شما کمک کند تا تشخیص دهد که ایمنی شما در برابر ابتلا به بیماری کووید چه اندازه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، مهم نیست که چند دوز واکسن دریافت کرده‌اید یا اینکه دچار نقص ایمنی هستید یا خیر، آزمایش جدید ایمنی شما را بدون توجه به سطح محافظت شما اندازه‌گیری می‌کند. آزمایش خون بر بخشی از سیستم ایمنی بدن شما متمرکز است که ویروس را به یاد می‌آورد و محافظت طولانی‌مدت در برابر عفونت کووید در آینده فراهم می‌کند. این آزمایش قابل انجام در کلینیک است، نمونه کوچکی از خون گرفته سپس با تکه‌هایی از پروتئین‌های ویروس کووید مخلوط می‌شود تا مشخص شود که سلول‌های تی فعال می‌شوند یا خیر. شایان ذکر است که سلول‌های تی اجزای اساسی سیستم ایمنی بدن هستند و توانایی تشخیص ویروس را در طولانی‌مدت دارند و می‌توانند از بیماری‌های جدی جلوگیری کنند. به گفته ارنستو گوچیونه، دانشیار علوم انکولوژی و علوم فارماکولوژیک در موسسه سرطان تیش (Tisch) در کوینز، ایالات‌متحده امیدواریم که این آزمایش درک بهتری از نحوه تظاهر ایمنی در برابر کووید در بین افراد مختلف ارائه دهد. همچنین می‌تواند تصویر کامل‌تری از سطح محافظت ایمنی به افراد بدهد. در حالی که متخصصان سلامت از واکسینه شدن برای کمک به محافظت از خود در برابر ابتلا به کووید حمایت می‌کنند، راه‌هایی وجود دارد که ممکن است بتوانید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. این می‌تواند به شما کمک کند از آلوده شدن به کووید جلوگیری همچنین از خود در برابر سایر بیماری‌ها محافظت کنید. با توجه به اظهارات دانشکده پزشکی هاروارد، اگر چه تحقیقات بیشتری برای تایید ارتباط مستقیم بین سبک زندگی و ایمنی مورد نیاز است اما انتخاب سبک زندگی سالم‌تر احتمالا بر روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد و سایر فواید سلامت شناخته شده را ارائه می‌کند به عنوان مثال، برای ارائه بهترین حمایت ممکن از سیستم ایمنی بدن، متخصصان خوردن میوه و سبزیجات بیشتر، پرهیز از استعمال دخانیات، ورزش منظم، خواب با کیفیت و حفظ وزن مناسب را پیشنهاد می‌کنند و داشتن مرتب دست‌ها نیز همیشه راه خوبی برای جلوگیری از عفونت است. با این حال، مراقب محصولات موجود در فروشگاه‌هایی باشید که با تبلیغ حمایت از سیستم ایمنی یا افزایش تعداد سلول‌های ایمنی عرضه می‌شوند. هیچ مدرک علمی که این ادعاها را تایید کند وجود ندارد و مصرف این محصولات می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. نتایج این تحقیق در نشریه Nature Biotechnology منتشر شده است.

زنان و خانواده

واکنش معاون رئیس جمهوری به سوءاستفاده از کودکان در فضای مجازی

معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده در پاسخ به سوالی درباره سوءاستفاده از کودکان در فضای مجازی گفت که کودک و نوجوانی که به‌سگانش او را بازیگر فیلم غیراخلاقی کرده‌اند، نیاز به دفاع و حمایت دارد و این امر باید از طرق قانونی مورد پیگرد قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، آسیه خزعلی در دیدار با اقشار مختلف مردم اصفهان در پاسخ به سوالی پیرامون مساله فضای مجازی و سوءاستفاده از کودکان در این فضا اظهار کرد: کودک و نوجوانی که به‌سگانش او را بازیگر فیلم غیراخلاقی کرده‌اند، نیاز به دفاع و حمایت دارد. در متن قانون حمایت از اطفال و نوجوانان هم این مورد یعنی تولید اثری که بیانگر جذابیت جنسی نوجوان باشد جرم‌انگاری شده است و برای بزرگسال تولید کننده، مجازات در نظر گرفته شده است و این امر باید از طرق قانونی مورد پیگرد قرار گیرد.

معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده در ادامه این جلسه که در آن زنان به طرح مسائل و مشکلات خود پرداختند، بر هم افزایی بانوان برای محرومیت‌زدایی از جامعه زنان تاکید کرد و در پاسخ به سوالی در زمینه حمایت‌های دولت از کارآفرینی زنان، گفت: این حمایت‌ها در قالب صندوق ضمانت، تسهیلات ویژه، مهارت آموزی و نظارت بر جذب صحیح اعتبارات انجام می‌پذیرد.

وی همچنین از تصویب اختصاص بودجه به بخش‌های مختلفی در این سفر خبر داد و گفت: اختصاص بودجه برای ایجاد مراکز درمان آسیب دیدگان از مواد مخدر، تامین اعتبار مراکز مهارت آموزی، تامین اعتبار چند خوابگاه دخترانه، تامین اعتبار تکمیل ورزشگاه دختران، تامین اعتبار مرکز نابارووری، تامین اعتبار تهیه مسکن زنان سرپرست خانوار و تسهیلات ویژه برای اشتغال‌زایی بانوان خصوصاً در بخش کشاورزی، صنایع تبدیلی و مشاغل خانگی و حمایت ویژه‌نسبت به نوآوری شرکت‌های دانش‌بنیان متعلق به زنان از جمله این موارد است.

آیا برای فرزندخواندگی باید اموال به نام فرزند شود؟

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی با اشاره به بند ۱۴ قانون حمایت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست گفت: دادگاه در صورتی حکم سرپرستی صادر می‌کند که بخشی از اموال یا حقوق درخواست کننده به کودک یا نوجوان تحت سرپرستی تملیک شود و تشخیص نوع و میزان مال با دادگاه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سعید بابایی افزود: حتی موارد‌ی بوده که به سبب وضعیت مناسب اجتماعی خانواده‌فرزندپذیر، دادگاه‌بعد غیرمستاجر بودن آنان حتی حکم به فرزندخواندگی داده است بنابراین در فرزندخواندگی، میزان تملیک میزان مشخصی از مایملک یا تعهد کتبی نسبت به آن بسته به نظر قاضی دارد و پرونده به پرونده متفاوت است. وی ادامه داد: در مواردی که دادگاه تشخیص دهد اخذ تضمین عینی از درخواست کننده ممکن یا به مصلحت نیست و سرپرستی کودک یا نوجوان ضرورت داشته باشد، دستور اخذ تعهد کتبی به تملیک بخشی از اموال یا حقوق در آینده را صادر و پس از قبول درخواست کننده و انجام دستور، حکم سرپرستی صادر می‌شود.

بابایی اضافه کرد: در صورتی که دادگاه تشخیص دهد اعطای سرپرستی بدون اجرای مفاد این ماده به مصلحت کودک یا نوجوان است، به صدور حکم سرپرستی اقدام می‌کند. وی ادامه داد: بر اساس قانون، فرزندخوانده از والدین فرزندپذیر ارث نمی‌برد. قانونگذار تلاش کرده برای جبران این موضوع و برای حمایت از فرزندخوانده، بندهایی را در نظر بگیرد تا وی در این مسئله متضرر نشود و به عبارتی فسخ فرزندخواندگی نیز دشوارتر شود.

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: براساس بند ۱۵ قانون حمایت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست، درخواست کننده متحصر یا درخواست کنندگان سرپرستی باید متعهد شود که همه هزینه‌های مربوط به نگهداری و تربیت و تحصیل افراد تحت سرپرستی را تأمین کنند. این حکم حتی پس از فوت سرپرست منحصر یا سرپرستان نیز تا تعیین سرپرست جدید، برای کودک یا نوجوان جاری است. به این منظور سرپرست منحصر یا سرپرستان موظفند با نظر سازمان خود، از نزد یکی از شرکت‌های بیمه به نفع کودک یا نوجوان تحت سرپرستی بیمه عمر کنند. در اینجا نیز در صورتی که دادگاه تشخیص دهد اعطای سرپرستی بدون اجرای مفاد این ماده به مصلحت کودک یا نوجوان است به صدور حکم سرپرستی اقدام می‌کند. بابایی افزود: ماده ۱۵ قانون حمایت از کودکان بی سرپرست و بدسرپرست مصوب ۱۳۹۲ نیز به گونه‌ای مکمل ماده ۱۴ است و در راستای حمایت از فرزندخوانده است اما تبصره‌ای نیز دارد و وی تاکید کرد: در کل باید به این نکته اشاره داشت که توانمندی مالی در حد میانگین جامعه برای پذیرش یک کودک به فرزندخواندگی مورد نیاز است چون بنا نیست کودکی که یک دوره بحرانی و دشوار را در خانواده قبلی خود سپری کرده باز دیگر وارد خانواده‌ای شود که از حداقل‌ها محروم باشد. مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور افزود: در مقابل هم باید گفت تنها ملاک برای فرزندپذیری رفاه و توانمندی مالی نیست و این شاخصه در کنار شاخصه‌های دیگری مانند سطح تحصیلات، وضعیت اجتماعی خانواده و توانمندی جسمی مطرح می‌شود و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. بابایی با اشاره به ماده ۱۷ قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست گفت: طبق این ماده قانونی، تکالیف سرپرست نسبت به کودک یا نوجوان از لحاظ نگهداری، تربیت و نفقه با رعایت تبصره ماده (۱۵) و احترام، نظیر تکالیف والدین نسبت به اولاد است. کودک یا نوجوان تحت سرپرستی نیز مکلف است نسبت به سرپرست، احترام متناسب با شأن وی را رعایت کند. وی ادامه داد: ماده ۱۷ همین قانون اشاره به این دارد که نباید در تربیت و نگهداری کودک غفلتی صورت پذیرد؛ بنابراین سطحی از وضعیت

مالی در هر منطقه به تناسب وضعیت بومی منطقه، مورد نیاز است.

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور اضافه کرد: در مورد فرزندخواندگی توصیه می‌شود پیش از اقدام به هر کاری به سامانه ملی فرزندخواندگی رجوع شود همچنین افراد می‌توانند سؤالات تخصصی خود را از کارشناسان بهزیستی هر استان و هر شهرستان بپرسند. بابایی درباره تعداد فرزندخواندگی خارج از کشور نیز گفت: این نوع از فرزندخواندگی معمولا انگشت شمار است چون بستگی به سیستم مددکاری کشور میزبان برای ارائه گزارش‌های نظارت پس از فرزندخواندگی دارد.

روزنه

کدام رژیم غذایی به جلوگیری از بروز آلزایمر کمک می کند؟

افراد مبتلا به آلزایمر، فراموشی و از دست دادن حافظه را تجربه کرده و ممکن است تغییرات شخصیتی و اختلال در تفکر داشته باشند؛ بسیاری از افراد مبتلا به آلزایمر رژیم غذایی خاصی را دنبال نمی‌کنند، با این حال برخی تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد برخی الگوهای غذایی می‌توانند در جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال عقل نقش داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دکتر بهبود تغدیه جامعه وزارت بهداشت، کاهش وزن امری رایج است و با بدتر شدن زوال عقل و آلزایمر، شدیدتر می‌شود. علاوه بر فراموش کردن صرف غذا، دلایل دیگری نیز ممکن است بر تغذیه این افراد اثر گذار باشد:

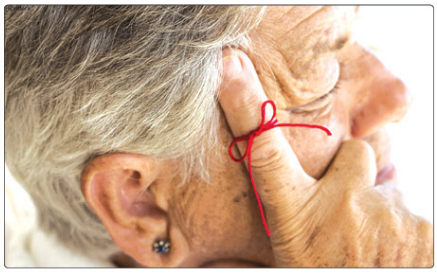
_ محرک‌های اشتها در مغز ممکن است به طور طبیعی کار نکنند یا داروها روی میل به غذا خوردن تأثیرگذارند.

_ غذا ممکن است به دلیل تغییر حس بویایی و چشایی طعم خوبی نداشته‌باشد.

_ مشکل در تمرکز ممکن است باعث شود فرد وقت کمتری را به غذا خوردن اختصاص دهد و بنابراین کالری کمتری مصرف کند.

_ مهارت‌های هماهنگی ممکن است کاهش یابد که استفاده از ظروف برای غذا خوردن برای فرد مشکل شود.

_ آلزایمر می‌تواند مشکلات جویدن و بلع برای فرد ایجاد کند. برای بعضی از افراد ممکن است رژیم‌های غذایی حاوی غذاهای نرم‌تری، برای بلع آسان‌تر تجویز شود.



_ با زوال عقل شدید، افراد همچنین ممکن است توانایی تشخیص مواد غذایی از مواد غیر غذایی را از دست دهند. این ممکن است منجر به جایگزینی دریافت غذا با مواردی شود که هضم نمی‌شوند یا حتی ممکن است سمی باشند.

تغذیه سالم برای افراد مبتلا به زوال عقل

اگرچه اینترنت مملو از اطلاعاتی در مورد تاثیر کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف در پیشگیری یا حتی معکوس کردن زوال عقل است، اما در حال حاضر تحقیقات محدود است. با این حال، اگر فردی کمبود ویتامین یا مواد معدنی دارد، ممکن است مصرف مکمل به او توصیه شود. برخی از کمبودهای ویتامین با مشکلات حافظه در ارتباط هستند که پس از تشخیص و درمان بهبود می‌یابند.

تحقیقات در مورد غذاهای خاص و الگوی خوردن برای معکوس کردن زوال عقل محدود است. با این حال برخی تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد برخی الگوهای غذایی می‌توانند در جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال عقل نقش داشته باشند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی DASH به دلیل نقش آن در پیشگیری از زوال عقل با نتایج امیدوار کننده مطرح هستند اما در این زمان، تحقیقات بیشتری برای درک اثرات پیشگیرانه این رژیم‌ها لازم است.

هدف بیشتر افراد مبتلا به زوال عقل خوردن غذاهای متنوع مورد نیاز برای وضعیت خوب تغذیه‌ای است. با بدتر شدن زوال عقل، برخی از افراد به دلیل افزایش فعالیت ممکن است کالری بیشتری نیاز داشته باشند. مکمل‌های خوراکی اغلب برای کمک به دریافت کالری و مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ وزن توصیه می‌شوند.

با افزایش سن، احساس تشنگی کاهش می‌یابد. این را باید به چالش‌های دیگر زوال عقل اضافه کرد که افراد ممکن است در معرض خطر کمبود آب بدن باشند. تشویق در مصرف مایعات و تأمین غذاهای غنی از آب مانند میوه‌ها و سبزیجات نیز می‌تواند کمک کند.

زمان وعده‌های غذایی یک قسمت مهم برای اطمینان از این است که فرد مبتلا به زوال عقل به اندازه کافی غذا می‌خورد. سرو وعده‌های غذایی در آشپزخانه یا میز ناهارخوری می‌تواند به آنها کمک کند تا روی غذا خوردن تمرکز کنند. افراد مبتلا به زوال عقل به راحتی حواس‌شان پرت می‌شود؛ بنابراین از استفاده از بشقاب‌های طرح دار، داشتن وسایل زیاد روی میز و روشن بودن تلویزیون هنگام وعده‌های غذایی خودداری کنید. غذا خوردن با دیگران در یک محیط خانوادگی ممکن است به آنها کمک کند تا روی غذا خوردن تمرکز کرده و مقدار غذا را افزایش دهند.

با بدتر شدن از دست دادن حافظه، مراقبین ممکن است برای تشویق افراد به غذا خوردن نیاز به ارائه راهنمایی‌های کلامی داشته باشند. غذاهای انگشتی به اندازه لقمه ممکن است فرد را به غذا خوردن ترغیب کند، زیرا به ظروف نیاز ندارند. بافت‌های غذایی اصلاح شده نیز معمولا تجویز می‌شوند، زیرا جویدن و بلعیدن آنها آسان‌تر است.

هشدار نسبت به «فرسودگی روانی» مردان

روانشناس و استاد ممتاز دانشگاه تهران نسبت به «فرسودگی روانی» در مردان هشدار داد و گفت: کارگزاران باید نسبت به سلامت، بهداشت و آرامش روان مردان و نشاط معنوی آنها دقت داشته باشند چراکه افسردگی‌ها و فرسودگی‌های روانی می‌تواند مقدمه‌ای برای خودکشی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامعلی افروز همزمان با هفته جهانی سلامت مردان، "امنیت روانی" را بالاترین امنیت برای افراد دانست و اظهار کرد: امنیت روانی بدون حمایت‌های معیشتی، شغلی، اقتصادی و اجتماعی مقدور نمی‌شود.

این استاد ممتاز دانشگاه تهران با بیان اینکه بسیاری از آقایان در حال حاضر دچار اضطراب شدید و افسردگی قابل توجه شده اند، ادامه داد: برخی از مردان به دلیل احساس ناتوانی در حسن تامین معیشت خانواده فرسودگی روانی پیدا کردهاند و نسبت به تامین معیشت خانواده خود نگران هستند. مردان خانواده در حالی سنگربانان خانواده محسوب می‌شوند که با نگرانی‌های یاد شده بعضا احساس اقتدار لازم برای این سنگربانی را از دست دادهاند.

به گفته این روانشناس، احساس "فرسودگی روانی" بسیار سنگین‌تر از احساس "گسودگی" است و در "فرسودگی روانی" می‌توان گفت شخصیت افراد می‌سوزد.

وی معتقد است که فشارهای روانی، اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و معیشتی می‌تواند تعارضات روانی برای مردان ایجاد و فرسودگی روانی آنها را چند برابر کنند.

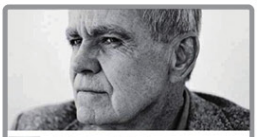
افروز درباره نشانه‌های فرسودگی روانی، توضیح داد: احساس شرمندگی از ناتوانی در تامین معیشت خانواده، از دست دادن تمرکز، نگرانی نسبت به آینده شغلی و خانوادگی و معیشتی، داشتن تعارضات و دوگانگی‌های روانی، اضطراب و افسردگی همگی منجر به ایجاد فرسودگی روانی می‌شود.

وی "خانواده" را باغ، زنان را باغبان و مردان خانواده را سنگربان این باغ تشبیه کرد و افزود: مردان باید مراقب آرامش و امنیت همسر و فرزندان خود باشند. تامین امنیت روانی و معیشت خانواده فراتر از تامین خوراک برای اعضا خانواده است بلکه معیشت شامل تامین حسن و آرامش در زندگی نیز می‌شود. این استاد ممتاز دانشگاه تهران با اشاره به اهمیت نقش شرایط اقتصادی و معیشتی مردان در داشتن سلامت و امنیت روان، ادامه داد: بسیاری از آقایان مراجعه کننده به روانشناسان می‌گویند وقتی به دهه سوم ماه می‌رسند با مشکلات خواب مواجه می‌شوند. برخی مردان دو شغله می‌گویند نگران این هستیم که نتوانیم مخارج جاری زندگی را تامین کنیم که این امر فشار مضاعفی بر مردان وارد می‌کند. مجموعه این فشارها برای مردان تا امنی روانی ایجاد کرده است.

این روانشناس وظیفه تامین احساس امنیت روانی و معیشت مطلوب خانوادهها را بر عهده کارگزاران جامعه دانست و یادآور شد: این امنیت روانی و معیشت مطلوب خانوادهها شامل تامین تمام نیازهای معقول زندگی است. مردان مکلفاند آرامش خانواده را حفظ کنند اما مردی می‌تواند این آرامش را تقویت کرده و سنگربان خانواده باشد که خود آرامش داشته باشد. سنگربانی که کلافگی فکری پیدا کرده و دلمرده، مضطرب و نگران است نمی‌تواند باغ زندگی را نگه دارد. امروزه مردان بیش از هر زمان دیگری نیاز به حمایت، آرامش و نشاط معنوی دارند.

افروز در پایان سخنان خود با بیان اینکه مهم‌ترین رکن هر خانواده مادر است و این پدر است که باید به مادر آرامش دهد، بیان کرد: اگر باغبان خانواده یعنی مردان و پدران نشاط نداشته باشند، فرزندان و زنان نیز نشاط نخواهند داشت. نشاط و رشد فرزندان بستگی به نشاط پدر و مادر دارد و اگر پدر دلمرده و فرسوده شود قطعا مادر نیز دلمرده شده و فرزندان احساس کسالت و خانه گریزی پیدا می کنند. حتی ممکن است در این شرایط فرزندان به اشتباه برای سرگرمی خود به فضای مجازی پناه برده و از والدین دوری کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

• کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

پروتئین سیب زمینی به اندازه کلسیم برای عضله‌سازی خوب است

سیب زمینی حاوی مقدار کمی پروتئین و منبع خوبی از اسیدهای آمینه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، مطالعات نشان داده‌اند که سیب‌زمینی می‌تواند مقادیر کافی از تمام اسیدآمینه‌های ضروری مورد نیاز انسان را فراهم کند، اما هنوز اثرات عضله‌سازی آنها تأیید نشده است.

اکنون محققان هلندی دریافته اند که پودر کنسانتره پروتئین مشتق شده از سیب زمینی ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه‌ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی‌کنند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که سیب‌زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد.

محققان دانشگاه ماستریخت هلند مطالعه‌ای را برای ارزیابی اینکه چگونه پروتئین‌های سیب‌زمینی واکنش‌های آنابولیک را افزایش می‌دهند، انجام دادند.

دکتر «لوک جی سی ون لسون»، محقق اصلی این تحقیق، می‌گوید: «نتیجه اصلی مطالعه این است که مصرف پروتئین مشتق شده از سیب‌زمینی می‌تواند نرخ سنتز پروتئین عضلانی را در حالت استراحت و ورزش افزایش دهد و این پاسخ با مصرف مقدار معادل پروتئین شیر تفاوتی ندارد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «پروتئین‌های مشتق شده از گیاه می‌توانند به اندازه پروتئین‌های حیوانی با کیفیت بالا برای تحریک نرخ سنتز پروتئین ماهیچه‌ای در داخل بدن در انسان مؤثر باشند.»

سنتز پروتئین عضلانی (MPS) فرایندی است که در آن اسیدهای آمینه به پروتئین ماهیچه‌های اسکلتی تبدیل می‌شوند. مصرف پروتئین و ورزش برای MPS به منظور حفظ و ساخت توده عضلانی اسکلتی، لازم و حیاتی است.

پروتئین مصرف شده در طول رکاوری پس از ورزش می‌تواند میزان MPS را افزایش دهد.

سیب زمینی، سومین محصول پرمصرف جهان، بر اساس وزن تازه خود، تنها حاوی ۱۵ درصد پروتئین است. با این حال، کنسانتره پروتئین را می‌توان از باقیمانده آب سیب زمینی که برای خوراک استفاده می‌شود یا دور ریخته می‌شود، استخراج کرد.

محققان دریافتند که ترکیب اسید آمینه پروتئین سیب‌زمینی شبیه پروتئین شیر است. همچنین مقدار کافی از تمام اسیدهای آمینه ضروری مطابق با نیازهای اسید آمینه توصیه شده را فراهم می‌کند.

این تیم فرضیه‌ای را مطرح کردند که مصرف کنسانتره پروتئین سیب‌زمینی می‌تواند میزان MPS را در حالت استراحت و در طول رکاوری پس از ورزش افزایش دهد.

آنها همچنین فرض کردند که پروتئین سیب زمینی ممکن است پاسخ MPS مشابه پروتئین شیر را القا کند.

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