

گوناگون

رواندازی نسخه آنلاین صداي مشاوير ۱۴۸۰

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور از برنامه یکپارچه‌سازی خطوط تلفن سالانه ۱۴۸۰ جهت استفاده از فناوری‌های جدید و رفتاری نسخه آنلاین این سامانه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ابراهیم غازی با اشاره به سامانه صدای مشاور ۱۴۸۰، اظهار کرد این سامانه جهت مشاوره غیر حضوری و تلفنی از سوی سازمان بهزیستی در نظر گرفته شده است که همه روزه از ساعت ۸ صبح تا ۲۴ شب به صورت رایگان مشاوره روان‌شناسی به تماس‌گیرندگان ارائه می‌دهد و با بیان اینکه بیشترین تماس‌ها با این سامانه به دلیل مسائل مربوط به حوزه خانواده، مسئله فرافرازی ناتوانی و اختلافات بین فرزند در حوزه کودک، موضوع مهارت‌های فرزندپروری و در حوزه بااینتیفسردگی و اضطراب است، گفت: بیشترین میزان تماس با سامانه در روزهای جمعیت‌شناختی مربوط به زمان است که نزدیک به ۸۰ درصد در گروه سنی ۲۵ تا ۳۹ سال بوده و متعلق هستند با توجه به نوع تماس‌ها با سامانه ۱۴۸۰ دریافت مشاوره جهت کاهش فسردهی و اضطراب و... به عنوان یکی از نیازهای روانی در جامعه ایرانی بیش از دیگر مسائل احساسی می‌شود. مدیرکل دفتر مشاوره و امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا موضوعات تماس‌ها با سامانه ۱۴۸۰ نسبت به سال‌های گذشته تغییر قابل توجهی داشته‌اند؟، یادآور شد: تنوع تماس‌ها در مقاطع زمانی مختلف با در زمان بحران‌های مختلف می‌شود مثلاً در دوره همه‌گیری کرونا موضوع اضطراب و در زمان جنگ استرس بحران جنگ بیشتر بود.

کالاهای داری در بازار داغ لاغری با قرص و دمنوش

یک متخصص تغذیه و فیزیولوژی ورزشی، در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو با هشدار درباره روش‌های قوی و مچازه‌ساز لاغری، تأکید کرد بدن جویندگان است و فقط به نظارت، تلاش و صداقت پاسخ می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جواد نجفی -متخصص تغذیه و فیزیولوژی ورزشی- به بررسی روش‌های لاغری و چاقی و قرص و دمنوش تألیز، و کالاهای داری را به این حوزه پرداخت. این کارشناس تغذیه با اشاره به هیاهوی تبلیغات روش‌های قوی لاغری، اظهار کرد: تبلیغات فریبنده‌ی گرفته از اصناف ایستادگرا، همه بر از تبلیغ روش‌های قوی و معجزه‌ساز هستند. قرص، دمنوش، چسب‌های لاغری و دستگاه‌هایی که به نام علم فروخته می‌شوند، اما قریب هستند وی جمله مشترک این تبلیغات را هر کمترین زمان ممکن نتیجه بگیرد، عنوان کرد و افزود: همین جمله آغاز فریب است. معمولاً ما آنچه‌ها را تلاش قرار می‌کنیم و دلمان می‌خواهد یک قرص بخوریم و فردا جلوی این بدن جدید ببینیم، اما بدن هوشمند است و فقط نظارت تلاش و صداقت را درک می‌کند نه عجله و قریب. نجفی در پاسخ به این سوال که آیا این قرص‌ها و دمنوش‌ها مشکل‌ساز هستند، تأکید کرد: فقط اقدام این ترکیبات نشان‌داده هستند بااشتها را سرکوب می‌کنند، با حرکات دستگاه گوارش را کاهش می‌دهند تا اتفاقاً مدت طولانی‌تری در معده بماند و فرد احساس سیری کند، با باعث افزایش قبح این بدن می‌شوند وی توضیح داد: کالای این بدن بدن ترازو را کم می‌کند اما چربی نمی‌سوزد. در واقع وزن کم شده وزن واقعی نیست و پس از توقف مصرف، وزن برمی‌گردد. لا حتی سریع‌تر از قبل. اغلب در این قرباننده فاصله از دست می‌رود، نه چربی در نتیجه سلامتی بدن کاهش می‌یابد، نه صرفاً وزن.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی در پاسخ به این سوال که بهترین روش کاهش یا افزایش وزن پایدار از دید علمی چیست، خاطر نشان کرد: دستگاه‌ها مانند لیزر یا ابزارهای موضعی شاید ظاهر پوست یا چربی سطحی را موقتاً تغییر دهند، اما هیچ دستگاهی نمی‌تواند سبک‌رندی اشتها را جبران کند. بدن ما مثل حساب بانکی است تا وقتی فقط برداشت می‌کنیم و چیزی بر نمی‌گردد، دیر یا زود حساب خالی می‌شود. وی بزرگترین آسیب این روش‌های اشتها را علاوه بر جسمی، روحی دانست و افزود: وقتی کسی چندبار تلاش می‌کند، هزینه می‌کند و نتیجه نمی‌گیرد، به خودش شک می‌کند و فکر می‌کند مشکل از ارادش است. در حالی که مشکل از تبلیغات دروغینی است که امید را می‌فروشد.



بعضی زن و شوهرها بعد از یک اشتباه کوچک یا بزرگ در ارتباط با همسرشان، یاد نگرفتند که چطور آن را جبران کنند و کارشان خیلی زود به طلاق می‌کشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، جبران اشتباه در رابطه زن و شوهری یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل برای حفظ و تقویت پیوندهای عاطفی است. همه ما در روابط خود اشتباهایی مرتکب می‌شویم اما آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با این اشتباهات و تلاش برای اصلاح آن‌هاست. اشتباهات می‌تواند گفتار ناراست، رفتارهای نامناسب، نادیده گرفتن نیازهای زن زندگی و صدها مورد دیگر باشد. اما یکسری تکنیک‌ها می‌تواند به ترمیم آسیب‌ها، تقویت ارتباط با همسر

زنان و خانواده

تکنیک‌های کامبک در زندگی مشترک

- ۱. پذیرش مسئولیت کامل: این کار نخستین قدم برای جبران اشتباه است. فرد با جرئت و صداقت به خطای خود اعتراف می‌کند و به شریک زندگی این پیام را می‌دهد که کاملاً مسئولانه به دنبال جبران اشتباهات است.
- ۲. عذرخواهی صمیمانه: عذرخواهی صمیمانه و موثر به معنی بیان صادقانه شیمیایی و آذنان به آسیب‌های وارده است. این عذرخواهی نباید با توجیه‌های غیرضروری و افزون‌لما و اگرها باشد. عذرخواهی موثر نشان دهنده احترام عمیق به احساسات شریک زندگی است.
- ۳. گفت‌وگو و باز و صادقانه: این گفت‌وگو باید بر اساس احترام و بدون قضاوت باشد و به هر دو طرف این فرصت را بدهد که احساسات و نظرات خود را به طور کامل و صادقانه بیان کنند. گوش دادن فعال به طرف مقابل و ارائه فرصت برای بیان نگرانی‌ها و احساسات موجب ایجاد فضای امن و حمایتی و بازسازی اعتماد کمک کند که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.
- ۴. تغییر رفتار: به معنای اعمال تغییرات ملموس در رفتار و رویکرد فردی است. این تغییرات باید با یک برنامه عملی و قابل اندازه‌گیری همراه باشد که به طور مشخص نشان دهد که فرد در تلاش است تا اشتباهات خود را اصلاح و از تکرار آن‌ها جلوگیری کند.
- ۵. همدلی و حمایت: شامل ارائه پشتیبانی عاطفی و ایجاد فضای امن برای شریک زندگی است تا احساسات و نیازهای او به طور کامل مورد توجه قرار بگیرد.
- ۶. مقابله با احساسات منفی: شامل مدیریت موثر حس‌های منفی مانند شرم و گناه و عصبانیت است. در این زمینه از روش‌های سالم مانند گفت‌وگو و مشاوره با تکنیک‌های آرام‌بخش استفاده می‌شود.
- ۷. تعیین زمان برای جبران: زمان‌بازسازی اعتماد بستگی به شدت اشتباه و تلاش‌های فرد برای جبران اشتباه در زندگی دارد. باید به شریک زندگی فرصت داد تا اعتماد و آرامش خود را به تدریج بازسازی کند. با فراهم کردن زمان کافی طرفین می‌توانند به طور موثرتری به بازسازی رابطه بپردازند و به احساسات و نیازهای یکدیگر پاسخ بدهند.
- ۸. بازسازی و تقویت پیوندهای عاطفی: این تکنیک شامل ایجاد لحظات خوشایند و یادگارهای مثبت است که به تقویت رابطه و افزایش نزدیکی عاطفی کمک می‌کند.
- ۹. پشتیبانی از فرایند بهبود: شامل تشویق و همدلی و تلاش برای ایجاد شرایط مناسب برای بهبود است که می‌تواند به ترمیم رابطه کمک کند.

مزایای جبران اشتباه در زندگی

از مزایای این جبران می‌توان به این موارد اشاره کرد: تقویت اعتماد، بهبود ارتباطات، تقویت رابطه عاطفی، افزایش همدلی و درک متقابل، جلوگیری از تکرار اشتباهات، فرصت برای رشد شخصی و مشترک، تقویت رابطه عاطفی، تقویت تعهد و وفاداری و...

عامل ۳۵ درصد مرگ و میر سالانه در کشور تغذیه ناسالم است

به وضعیت کمبود ریزمغذی‌ها اشاره کرد و گفت: با وجود اجرای برنامه‌های مکمل‌سازی و غنی‌سازی آرد، هنوز حدود ۲۰ درصد زنان کشور دچار کم‌خونی و بیش از ۷۰ درصد مردم دچار کمبود ویتامین D هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد بخشی از این مشکلات ناشی از نرسیدن مکمل‌ها به هدف و بخشی دیگر به دلیل گرانی و محدودیت اعتبارات است. وی همچنین به خطر کمبود ویتامین‌ها اشاره کرد و افزود: ادامه این روند می‌تواند در سال‌های آینده موش نسل آینده کشور را تحت تأثیر قرار دهد. از طرفی، دست‌انگشت‌های نظارتی انتظار داریم با جدیت با این تخلفات برخورد کنند و مانع ترویج پول‌های غلط در جامعه شوند. اسماعیل‌زاده از اجرای برنامه‌های حمایتی ویژه برای کودکان مبتلا به سوءتغذیه خبر داد و گفت: در حال حاضر سه هزار میلیارد تومان اعتبار برای اجرای برنامه حمایتی کودکان در نظر گرفته شده است که با همکاری وزارت رفاه و کمیته امداد، شاخص‌های سوءتغذیه در استان‌های هدف بهبود یافته است. وی با اشاره به اقدامات جدید در حوزه تغذیه افزود: بازنگری در برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک، تنوع‌بخشی راهت‌های غذایی جدید برای کودکان و بازگسلان، آغاز طرح جدید مدرسه

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: سالانه حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ هزار مرگ در کشور رخ می‌دهد که حدود ۲۵ درصد آن یعنی نزدیک به ۱۲۰ تا ۱۳۰ هزار مورد مرتبط با تغذیه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، احمد اسماعیل‌زاده در همایش روز جهانی مقابله با کاهش ضایعات غذایی و بزرگداشت روز جهانی غله، اظهار کرد: بخش قابل توجهی از مرگ‌های منتسب به تغذیه به دلیل چاقی، اضافه وزن، کمبود مصرف غلات کامل، فیبر، و اسیدهای چرب امگا ۳ رخ می‌دهد. وی با اشاره به آمارهای جهانی گفت: در حال حاضر ۱۵۰ میلیون کودک زیر پنج سال در جهان از گوناگونی ناشی از سوءتغذیه رنج می‌برند و ۶۷۲ میلیون نفر در دنیا انواع مختلف سوءتغذیه دارند. در کشور ما شاخص گوناگونی کودکان زیر پنج سال حدود پنج درصد است. با این حال، وضعیت در برخی استان‌های کم‌برخوردار همچنان نیازمند توجه جدی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: در حال حاضر از هر پنج کودک و نوجوان ایرانی، یک نفر دچار اضافه وزن یا چاقی است.

بالاخره منیزیم بخوریم یا نه؟

نوع ۲ و وابستگی به آن است. اگر از منیزیم نرسیده‌تر در معرض کمبود منیزیم هستند، فقط در صورتی که علائم کمبود منیزیم را نشان ندهند، به مکمل منیزیم نیاز نخواهد داشت. یکی از شایع‌ترین علائم، اسپاسم و پریش ضلالتی است. سایر علائمی که باید به آن‌ها توجه کنید شامل کم‌انرژی‌ها، حالت تهوع و استراحت‌ناپذیری قابل غیرطبیعی است.

مکمل‌ها واقعاً خاصیت دارند؟ مکمل‌های منیزیم با آزمایش خون تجویز شده توسط پزشک به درستی تشخیص داد چه شرایطی می‌تواند به آن کمک کند؟ مکمل‌های منیزیم موجود در بازار برای جلوگیری از گرفتگی عضلات مدیریت بی‌خوبی و کمک به تخفیف میگرن تبلیغ شده‌اند. در حالی که کمبود منیزیم با گرفتگی عضلات مرتبط است. علت بیشتر گرفتگی‌های عضلانی نشان‌داده است البته شواهد قطعی نشان نمی‌دهد که مکمل‌های منیزیم بتوانند از گرفتگی عضلات در بزرگسالان ممن جلوگیری کنند. دل‌های متناقضی در مورد اینکه آیا استفاده

و هیچ‌جا حرکت از مکمل‌های منیزیم است. از ویژگی‌های سلامت و رفاه‌های اجتماعی تاریخ سلایق‌های خیری. اما آیا منیزیم‌ها واقعاً سودمندند یا بر اساس محتوای قابل توجهی که درباره آنها در فضای مجازی منتشر می‌شود، مورد استقبال مردم قرار گرفته‌اند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، شایه مد در میان نزدیکان شما قرار می‌دهد که تاکید می‌کند منیزیم روزانه مفید است. همه چیز از خواب بهتر گرفته تا تسکین گرفتگی عضلات کمک می‌کند. اما آیا واقعاً مصرف آن سودمند است یا تا این حد به آن نیاز است؟ با فقط جنبه تبلیغاتی آن است که میزان مصرف‌های مکمل را بالا برده است.

منیزیم چیست و چرا به آن نیاز داریم؟ منیزیم یک قاتر ضروری است که بدن برای ساخت و عملکرد بیش از ۳۰۰ آنزیم مختلف به آن نیاز دارد. این آنزیم‌ها پروتئین می‌سازند و عملکرد