گوناگون

سامانه سرویس‌های شهروندی بیمه سلامت راه‌اندازی شد

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت، از راه اندازی سامانه سرویس های شهروندی بیمه سلامت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، مهدی رضایی، گفت: با توجه به آغاز رسمی جایگزینی تدریجی نسخه نویسی الکترونیک به جای کاربرد دفترچه بیمه سلامت از اردیبهشت ماه سال جاری وجهت ارائه خدمات به بیمه شدگان، سامانه سرویس های شهروندی بیمه سلامت راه اندازی شد. وی افزود: سامانه ارائه خدمات شهروندی با قابلیت های اعم از احراز هویت بیمه شـده بر اساس شماره ملی و شماره موبایل، امکان مشاهده اطلاعات هویتی و بیمه‌ای، امکان تغییر عکس و تمدید اعتبار بیمه، امکان مشاهده کلیه نسخ و امکان مشاهده ریز نسخه شامل تجویزی و خدمات ارائه شده راه اندازی شده است. رضایی اظهار کرد: برای دسترسی به سامانه سرویس های شهروندی بیمه سلامت کلیه شـهروندان می‌توانند از طریق آدرس https://eservices.ihio.gov.ir:esc مراجعه کنند. معاون بیمه و خدمات سـلامت سازمان بیمه سلامت گفت: دسترسی به تمام کارکردهای سامانه سرویس شهروندی بیمه سلامت به زودی از طریق برنامه های موبایلی با آدرس جدید نیز فراهم و اطلاع‌رسانی خواهد شد.

راهکار طب سنتی برای تقویت حافظه

متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه مزاج مغز انسان سرد و تر است توصیه کرد از خوراکی های با طبع گرم مثل ارده شـیره به همراه عسل برای تقویت و افزایش حافظه استفاده کرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فارس، غلامرضا کردافشاری- متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه بیماری پیش از این در فرهنگ ایرانی در هر منطقه از کشور تدابیر خاصی برای تقویت حافظه وجود داشت که ایرانیان قدیم آن را رعایت می کردند گفت: به عنوان مثال به بچه ها تا ۴ سالگی حریره با شیر بادام می دادند که به استناد به نسخه حکیم بوعلی سـینا این غذا می تواند موجب تقویت جوهر مغز و افزایش حافظه در کودکان شود. به همین دلیل این روش در فرهنگ ما وجود داشـت و با اینکه براساس مطالعات انجام شده استفاده از نخودچی، کنجد، موبز و کشمش و انجیر در کودکان موجب افزایش حافظه می شود. وی افزود: دو نسخه وجود دارد که تاثیر بسیار خوبی بر افزایش حافظه دارد. در یکی از این نسخه ها آمده است که بادام درختی باید شکسـته و در کاسه آبی زیر نور ماه خیسـانده شود و صبح زود به صورت ناشتا خورده شود. پوست قهوه ای بادام به دلیل اینکه می تواند باعث پیوسـت شود باید کنده شده و سـپس بادام جوبده شـود. به این ترتیب که در روز اول ۷ بادام باید اسـتفاده شود و در روز یازدهم، این تعداد به ۲۱ می‌رسد و از روز شانزدهم، این مقدار روزی یک عدد کم می شود و دوباره به ۷ عدد می رسد. نکته مهم در استفاده از این روش ناشتا بودن است حداقل یک تا دو ساعت نباید پس از بادام خوراکی خورده شود. چون دراین روش بادام به عنوان دارو استفاده می شود. بادام باید یک دوره مصرف شود. کردافشاری در ادامه مصرف کشمش و مویز، انجیر خیسـانده شده در افزایش حافظه تاکید کرد. متخصص طب ایرانی افزود: استفاده از دارچین و زنجبیل در صورت نداشتن حساسیت بسیار مفید است. یک تا دو عدس پودر دارچین و زنجبیل با یک قاشق مربا خوری عسل باید در صبح و شب به صورت ناشتا مصرف شود. کردافشاری بیان کرد: مزاج مغز سرد و تر است و خوردن ماست و ترشی زیاد می تواند باعث رطوبت مغز شده و حافظه را ضعیف کند ولی بوبیدنی های خوشبو می تواند مغز را تقویت کند. استفاده از گرمی هامثل ارده شیره برای تقویت حافظه توصیه می شـود. خوردن ارده شیره به همراه عسـل به کنکوری ها برای افزایش حافظه توصیه می شود.

بروز علائم مشابه پارکینسون در تعدادی از بیماران کرونایی

محققان در مواردی بسـیار نادر مشـاهده کردند علائم مشابه پارکینسـون در تعداد کمی از افراد مبتلا به کووید ۱۹ رخ داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، این پدیده محققان را بر آن داشـت تا به بررسـی رابطه بین کووید ۱۹ و بیماری پارکینسون بپردازند. در نوامبر سال ۲۰۲۰، در مقاله‌ای منتشر شده گزارش داده شد که تا ٪۶۵/۷ از افراد مبتلا به کووید ۱۹ دچار هیپوسمیا از دست دادن یا تغییر در حس بویایی خود، شده اند که این از علائم بیماری پارکینسون است. در همین مقاله سه مورد از افرادی که علائم مشابه پارکینسون را پس از عفونت کروناویروس تجربه کرده بودند گزارش شد. اگرچه هیچ عامل خطر شناخته شده‌ای برای این بیماری نداشتند. دو مرد ۴۵ و ۵۸ ساله و یک زن ۳۵ ساله گزارش کردند که کندی حرکت همراه با سفتی عضلات، اسپاسم عضلات، حرکت نامنظم چشم و لرزش داشته اند. بیماری پارکینسون یک بیماری عصبی است. علائم آن به آرامی ظاهر می‌شود و با گذشت زمان پیشرفت می کند. علائم شامل لرزش یا رعشه مشکل در حفظ تعادل، راه رفتن، صحبت و هماهنگی است. از آنجا که این بیماری مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، افراد مبتلا به پارکینسون نیز دچار تغییرات رفتاری، مشکلات حافظه، مشکلات خواب و خستگی می‌شوند. یک بیماری دیگر نیز به نام پارکینسونیسم وجود دارد. افراد مبتلا به پارکینسونیسم علائمی شبیه به علائم بیماری پارکینسون دارند، اما علائم تا حدی غیرمعمول هستند. دانشمندان سه نظریه در مورد مکانیزم‌هایی که می‌تواند در بروز پارکینسون به دنبال عفونت کروناویروس نقش داشته باشد، ارائه کردند.

اول اینکه مشخص شده است کروناویروس باعث عوارض عروقی در مغز و سایر اندام‌ها می‌شود و دانشمندان معتقدند که این روند می‌تواند به مسـیرهای مغزی آسیب برساند. این آسیب شبیه به آنچه در طی پیشرفت پارکینسونیسم عروقی اتفاق می‌افتد است. دوم، از آنجا که بین التهاب و افزایش خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون ارتباط شـناخته شـده وجود دارد، التهاب ناشی از واکنش ایمنی به عفونت کروناویروس می‌تواند به طور بالقوه باعث پارکینسون شود.

علاوه بر این، طبیعت تهاجمی عصبی کروناویروس ممکن است به وجود یک ارتباط احتمالی بین کووید۱۹ و پارکینسون کمک کند. محققان RNA ویروسی را در بافت مغز افرادی که در اثر کووید۱۹ مرده اند، کشـف کرده اند که نشان می‌دهد ویروس ممکن است به سلول‌ها و مسیرهای مغزی حمله کند. در حالی که در حال حاضر پارکینسونیسم در طی عفونت کووید۱۹ بسیار نادر است، اما دانشمندان می گویند که ظهور این علائم در ارتباط با کووید۱۹ شایسته کاوش و پژوهش بیشتر است.

یک جرعه کتاب

گزینه دوم
رویارویی با مشقت، ایجاد تاب آوری و یافتن شادی
نویسنده: شریل سندبرگ- آدام گرانت
مترجم: علیرضا خاکساران
و براستار: سعید یار احمدی
انتشارات آموخته

پیام آشنا: کتاب گزینهٔ دوم، اثر شریل سندبرگ و آدام گرنت، اثری است که به ما کمک می‌کند توان خودمان را برای رویارویی با مشقت، ایجاد تاب‌آوری و یافتن شادی آن هم بعد از سختی‌های بزرگ زندگی، بالا ببریم. کتاب گزینه دوم را با ترجمه روان علیرضا خاکساران بخوانید و در این تجربه شخصی بی‌نظیر همراه شوید.

دربارهٔ کتاب گزینهٔ دوم

شریل سندبرگ بعد از اینکه همسرش را به طرز ناگهانی از دست داد، دچار خلا عاطفی عمیقی در زندگی شد. او مطمئن بود که دیگر امکان ندارد روی خوشبختی را ببیند. همه‌چیز در زندگی بی‌معنا شده بود و به نظر می‌رسید دیگر قرار نیست شادی جایی در زندگی آن‌ها داشـته باشد. شـریل سندبرگ به کمک آدام گرنت که یک روان‌شناس با تجربه بود، قدم‌هایی برای بهبود حال خودش برداشت.

قدم‌هایی که به همه‌ی افراد کمک می‌کند تا بتوانند با مشقت‌ها و سختی‌های زندگی روبه‌رو شوند، میزان تاب‌آوری را در وجود خودشان بالا ببرند و دوباره پای شادی را به زندگی باز کنند. کتاب گزینه‌ی دوم، اثری خواندنی است که در آن، تلفیقی از دیدگاه‌های شخصی شریل سندبرگ به همراه راهکارهای پیشنهادی آدام گرنت است.

گزینه دوم در حقیقت چیزی فراتر از یک تجربه‌ی شخصی یا یک زندگی‌نامه است، بلکه اثری عجیب و تاثیرگذار است که به انسان‌ها می‌آموزد به میزان تاب‌آوری ماندن یک عضله نگاه کنند که فقط نیاز به قوی شدن دارد. راهکارهای این کتاب برای قوی شدن این عضله نوشته شده‌اند.

دربارهٔ شریل سندبرگ

شریل کارا سندبرگ ۲۸ اوت ۱۹۶۹ در واشنگتن دی‌سی متولد شد. او مدیر حوزه فناوری، مدیر ارشد عملیات فیس‌بوک، کنشگر و نویسنده آمریکایی است. او اولین زنی است که در مقام هیئت مدیره‌ی فیس‌بوک فعالیت می‌کند. شریل سندبرگ در دانشگاه هاروارد تحصیل کرده است و برای مدتی به عنوان رئیس ستاد در وزارت خزانه داری آمریکا مشغول به کار شد و پس از آن به گوگل پیوست. سندبرگ در حال حاضر در کالیفرنیا زندگی می‌کند و از سال ۲۰۰۸ تا حالا در فیس‌بوک مشغول به کار است.

آدام گرنت

آدام گرنت ۱۳ اوت ۱۹۸۱ در آمریکا متولد شـد و او نویسنده و استاد مدرسه وارتون دانشگاه پنسیلوانیا است. آدام گرنت در شهر دیترویت ایالت میشیگان بزرگ شد و به خاطر کسـب افتخارات بالای علمی در سنین جوانی در مدرسه وارتون دانشگاه پنسیلوانیا شهرت دارد.

حریرچی مطرح کرد:

۵۱ هزار بیمار کرونایی از قرنطینه خارج شدند!

معاون کل وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که ۴۰ درصد مـردم پروتکل‌ها را رعایت نمی‌کنند، گفت: متاسـفانه ۵۱ هزار نفر از افراد کرونا مثبت، بی‌توجه به این موضوع کیلومترها از منزل خود دور شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ایرج حریرچی در برنامه «تیتر امشب» شبکه خبر سیما با اعلام اینکه در حال حاضر حدود ۶۰درصد مردم شـیوه نامه‌های بهداشتی را رعایت می‌کنند، افزود: سطح مطلوب ما از میـزان رعایت پروتکل‌ها، ۹۰درصد است.

وی با اظهار تأسف از اینکه در بدنه میانی اجرایی تـا ردههای پایینـی نظارت‌هـای میدانی کافی نمی‌شود که بخشـی از آن مربوط به آماده نبودن زیرساخت‌های کشور اسـت، مترو را از مهم‌ترین مکان‌های شیوع ویروس کرونا عنوان کرد و گفت: در خلوت‌ترین روزها حدود ۲۰۰هزار مسافر با مترو جابه‌جا می‌شوند که در روزهای قرمز کرونایی این رقم به حدود ۷۰۰هزار مسافر نیز می‌رسد.

حریرچی با انتقاد از رفتار برخی شهروندان در نقض قرنطینه، اظهار کرد: متأسفانه ۵۱هزار نفر از افراد کرونا مثبـت، بی توجه به این موضوع کیلومترها از شهر خود دور شـدند و در فروردین ۱۴۰۰ نیز ۲۱درصد افراد این تخلف را انجام دادند. بنابراین، اگر فرد ناقل را شناسایی و بتوانیم ۱۴ روز از جامعه دور نگه داریم، زنجیره انتقال ویروس قطع می‌شود.

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به تصمیماتی که در جلسه اخیر کمیته امنیتی-اجتماعی وزارت کشـور اتخاذ شده اسـت، گفت: قرار شد وزارت بهداشت موارد تخلف را اعلام و نیروی انتظامی ناظر بر رعایت آنها باشد و اعمال قانون کند.

وی با اعلام اینکه در طرح قبل که ۲۰۰هزار تومان جریمـه برای متخلفان تعیین شـد، برخی افراد محدودیت‌ها را رعایت نکردند، افزود: بر این اساس مشخص شد این میزان بازدارنده نبوده است. با این وجـود ما در تعیین جریمه قدرت اقتصادی مردم را در نظر گرفته‌ایم و هدفمان این است که بدون جریمه، افراد را در خانه نگهداری کنیم.

هشدار

ثبت رکورد خطرناک یک طلاق به‌ازای هر ۳ ازدواج در کشور!

کاهش چشمگیر نسـبت ازدواج به طلاق در ۴۰ سال گذشته از اوضاع وخیمی حکایت دارد که نتیجه آن لافت چشم‌گیر جمعیت کشور اسـت؛ بر اسـاس داده‌های ثبت احوال، نسبت ازدواج به طلاق کشور پیش از انقلاب بیش از ۱۴ بود که در زمان حاضر به حدود ۳ ازدواج رسـیده است!

به گزارش پیام آشـنا به نقل از باشـگاه خبرنگاران پویا، رویدادهای ازدواج و طلاق، به‌صورت غیرمسـتقیم، دو مؤلفه تأثیرگذار به‌روی جمعیت هسـتند که اگاهی از شـاخص‌های حاصل از ثبت آن در کشـور می‌تواند سیاسـت‌گذاری‌های کیفی و کمی جمعیتی را در هر زمان تحت تأثیر قرار دهد.

دو واقعـه ازدواج و طـلاق از وقایع حیاتی محسـوب می‌شوند که به‌دلیل رابطه‌ای که با باروری دارند، به‌صورت غیرمستقیم منجر به تغییر در حجم جمعیت می‌شوند. با وقوع ازدواج تعدادی از جمعیت جامعه وارد مدار باروری می‌شوند و با حادث شدن طلاق تعدادی از جمعیت زنان که امکان باروری برای آنها وجود داشـته است از مدار باروری خارج می‌شـوند؛ به‌دلیل رابطه مسـتقیم ازدواج با باروری و رابطه معکوسـی کـه واقعه طلاق با میزان باروری دارد، این دو همواره به‌عنوان جزئی از تحلیل‌های جمعیت‌شناسی مورد توجه بوده‌اند.

با این توضیحات، کاهش چشمگیر نسبت ازدواج به طلاق در ۴۰ سـال گذشته از اوضاع وخیمی حکایت دارد که نتیجه آن لافت چشم‌گیر جمعیت کشور اسـت.

بر اسـاس داده‌های ثبت احوال کشور، نسبت ازدواج به طلاق ایران پیش از انقلاب بیش از ۱۴ بود که در دوران جنگ به کمتر از ۱۰ رسـید این نسبت در سـال ۱۳۷۲ بـه ۱۶ افزایش یافت و پـس از آن در روندی کم‌وبیش خطی تنزل پیدا کرد و تا قبل از همه‌گیری ویروس کرونا به حدود ۳ ازدواج به‌ازای هر طلاق کاهش یافته است!

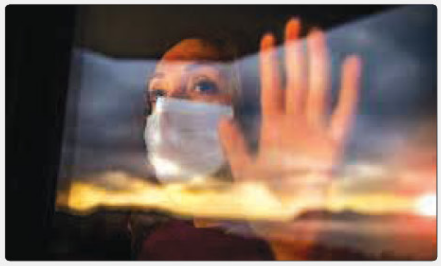
گفتنی اسـت، بنابـر آخرین آمار ثبت احوال کشـور، ۱۲۷۳۱۸ ازدواج در نیمه نخسـت سـال ۹۹ ثبت شده اسـت و در بهار این سال تعداد ۳۴۶۵۹ طلاق به وقوع پیوسـته است که نسبت بین این دو واقعه به بیش از ۳ ازدواج به‌ازای هر طلاق اشاره دارد!

البته علاوه بر تبعات جمعیتی، این مسـئله زنگ خطری هم در حوزه فرهنگی و اجتماعی محسـوب می‌شود!

«پریشانی روانی» از دست دهندگان شغل در پاندمی کرونا به روایت آمارها

عضو شورای مرکزی سازمان نظام روانشـناسی و مشاوره کشور، با بیان اینکه دوره طولانی انزوا و دوری اجتماعی ناشی از شیوع کرونا منجر به افزایش اختلالات تهدید کننده سلامت روان از جمله اضطراب، افسـردگی، استرس شده است، با اشاره به تحقیقات جهانی انجام شده گفت: مطابق با تحقیقات انجام شده؛ زنان، جوانان و افرادی که درآمد کمتری دارند و یا شغل و درآمد آنها در اثر شیوع کووید ۱۹ کاهش یافته است، بیشـتر از سـایر گروه‌ها در رده بالای "پریشانی روانی" قرار دارند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، فریبرز درتاج با اشـاره به نظرسـنجی ۱۹ تا ۲۴ مارس ۲۰۲۰ مرکز تحقیقات پیو، ظهار کرد یک سوم آمریکایی‌ها با درآمد پایین در گروه "پریشانی بالا" قرار دارند و هر مقابل تنها ۱۷ درصد از افراد خانوارهایی با درآمد بالا؛ سطح بالایی از پریشانی را تجربه می کنند. همچنین تنها ۲۱ درصد از افرادی که وضعیت اشتغال آنها تا کنون بی‌اثر از کرونا بوده در این گروه قرار می‌گیرند. وی، با بیان اینکه زنان در هر سـنی بیشـتر از مردان در گروه "پریشانی روان بالا" قرار دارنـد، ادامه داد: ۵۷ درصد از مادران در مقابل ۳۲ درصد از پدران گزارش کردهاند که سلامت روانی آنها به دلیل بیماری کرونا بدتر شده است. ۴۶ درصد زنان در مقابل ۴۰ درصد مردان گزارش کردهاند که زندگی آنها با شیوع کرونا "بسیار" مختل شده است. به طور کلی زنان ۱۶ درصد بیشتر از مردان تاثیرات منفی کرونا ویروس را بر سلامت خود گزارش کردهاند. همچنین داده‌های اخیر نشان می‌دهد کسـانی که به مواد مخدر پناه می‌برند سلامت روان منفی‌تری نسبت به سایرین دارند. رئیس انجمن روانشـناسـی تربیتی ایران، با اشاره به افزایش اختلالات روانی نظیر اضطراب، اسـترس و افسردگی، ادامه داد: این اختلالات به دلایل مختلفی نظیر ترس از بیمار شدن خود یا عزیزان، رکود اقتصادی، ترس از دادن شغل و بیکاری و برای بسیاری به دلیل عدم قطعیت از اینکه چه مدت این سبک زندگی غیر معمول و منزوی کننده ادامه خواهد یافت، اتفاق افتاده است. وی همچنین این را هم گفت که مسـائل مربوط به بهداشت روانی اغلب پس از بحران بروز می‌کند و نه در طول بحران و علاوه بر این اختلالات هنگامی که مردم به زندگی عادی خود بازگشتند شاهد افزایش مشکلات بهداشت روان خواهیم بود.



عضو هیئت علمی دانشـگاه علامه طباطبایی، با اشاره به نظر سـنجی از ۱۰۶۲ آمریکایی در آوریل ۲۰۲۰، افزود: این نظرسنجی نشان داد که نیمی از آمریکایی‌ها از مشکلات بهداشت روان در طول شیوع کرونا ویروس رنج می‌بردند. همچنین ۴۵ درصد از بزرگسـالان سلامت روان منفی را گزارش کردهاند. به گفته درتاج؛ مطابق با نظرسنجی یادشـده؛ ۵۳ درصد از زنان و ۳۷ درصد از مردان سلامت روان منفی گزارش کردهاند و ۱۹ درصد به تاثیر منفی "بسـیار بالا" آن بر سـلامت روان خود اشاره داشتند. همچنین گزارشات مربوط به اضطراب و افسـردگی (با هم) ۳۵ درصد، اضطراب ۲۳ درصد، افسردگی ۵ درصد، اسـترس بالا ۲۷ درصد، استرس متوسط ۵۳ درصد و استرس کم ۲۰ درصد بوده اسـت. قابل توجه اسـت که این آمار در افرادی که در معرض خطر مشکلات مالی و شغلی بودند بیشتر بوده است. این استاد روانشـناسـی در ادامه با اشاره به نظر سنجی ۱۶ تـا ۲۴ مارس ۲۰۲۰ مرکز تحقیقات پیو گفت: مطابق با این نظرسـنجی افرادی که به دلیل شـیوع ویروس کرونا در شرایط بد مالی قرار گرفته‌اند، پریشانی روانی بیشـتری را نسبت به سایرین گزارش کردهاند ۱۸ درصد از آمریکایی‌های بزرگسـال گزارش کردهاند که هنگام فکر کردن به بیماری یا استرس، یک واکنش جسـمی داشته‌اند.

عضو شورای مرکزی سازمان نظام روانشـناسی و مشاوره کشور، با اشاره به نظرسنجی جدید مارس ۲۰۲۰ ایالات متحـده افزود: مطابق با این نظرسـنجی ۴ نفر از ۱۰ آمریکایی گزارش کردهاند که با پاندمی کووید۱۹ زندگی و سلامت روانی آنها "بسیار" یا "کمی" مختل شده است. همچنیـن ۶۲ درصد اضطراب به دلیل نگرانی از بیمار شدن شخصی در خانواده، ۲۶ درصد اضطراب به دلیل نگرانی از عدم پاسخگویی به درمان در صورت بیماری، ۵۳ درصد کارگران اضطراب به دلیل تعطیلی محل کار یا کاهش سـاعات کاری و از دست دادن شغل گزارش کردهاند. وی ادامه داد: ۶۶ درصد والدین کودکان زیر ۱۸ سال که با تعطیلی مهد کودک مواجه بودند نیز مختل شدن "بهزیسـتی روان" را گزارش کردهاند. همچنین ۳۲ درصد از بزرگسـالان به طور کلی احسـاس می‌کنند که اسـترس و اضطراب ناشی از کرونا ویروس تاثیر منفی بر سلامت روان آنها و ۱۴ درصد از این تعداد نیز معتقدند تاثیر منفی "زیادی" بر سلامت روان آنها گذاشته است. درتاج درباره نظرسـنجی WHO (سـازمان بهداشت جهانی) در چین، گفت: مطابق با آن ۲۷.۹ درصد گزارش افسردگی، ۳۱.۶ درصد گزارش اضطراب، ۲۶.۲ گزارش بی‌خوابی، ۲۴.۴ گزارش اسـترس حاد وجود داشته است.

به گفته وی بر اسـاس نظرسـنجی دیگری بر روی ۱۲۰۰ کارمند بهداشت چین، تقریبا نیمی از آنها علائم افسردگی یا اضطراب را نشان دادهاند. بیش از یک سوم افراد مورد بررسی بی‌هوایی را گزارش دادهاند، حدود ۷۰ درصد اختلالات اضطرابی را گزارش کرده و پرسـتاران، زنان، کارکنان بهداشتی که ارتباط مسـتقیم با بیماران کرونایی داشتند میزان افسـردگی، افکار خودکشی و فرسودگی شغلی بیشـتری را گزارش کردهاند. همچنین به طور کلی ۵۰ درصد از کادر درمان چین نشـانه‌های اختـلال افسـردگی و ۴۵ درصد نشـانه‌های اختلال اضطراب را داشتند.

رئیس انجمن روانشـناسی تربیتی تصریح کرد: بررسی ۲۵۰۰ پرستار در کشور آمدیکا نشان می‌دهد که تقریبا تمام پرسنل پرستاری نسبت به حالت معمول احسـاس اسـترس و اضطراب را گزارش کردهانـد و ۳۳ درصد سلامت روان یا بهزیسـتی خود را "بد" یا "بسـیار بد" توصیف کردهاند. همچنین ۸۷ درصد از پاسخ دهندگان "خیلی" یا "کمی بیشـتر از زمـان معمول" در حالت استرس ارزیابی کردهاند. درتاج در پایان گفت: ۲۶ درصد از این افراد وضعیت سـلامت روان و بهزیستی خود را "نامناسد" و ۱۸ درصد "بسـیار نامناسد" گزارش کرده که دلیل استرس و اضطراب ۷۹ درصد نگرانی از سلامت خانواده و دوستان و ۵۳ درصد عدم تامین تجهیزات کافی برای محافظت شخصی بوده است.

مینمال
هایی برای زندگی

مینمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است...
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

Minimalha

از کتاب داواپیس
فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

Minimal.Kiane.Barayeh.Zendegi Minimalha Minimal.For.Life

تازه های سلامت

تغذیهٔ افطار تا سحر چگونه باشد

یک متخصص تغذیه در خصوص نحوه روزه گرفتن افراد گرفتار اضافه وزن، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمدرضا درستی گفت: برخی از مبتلایان به اضافه وزن، به منظور لاغر شدن تحت رژیم‌های درمانی هستند و در ماه مبارک رمضان دچار سردرگمی می‌شوند، زیرا محدودیت‌های ویژه غذایی آنان، زمان بندی خاص صرف غذا را می‌طلبد که در ماه رمضان این زمان بندی‌ها به هم می‌خورد اما باید گفت رژیم غذایی این گونه افراد تغییر عمده‌ای نمی‌کند و تنها با چند جابه جایی جزئی و رعایت چند مسئله مهم به همان نتایج مقرر دست خواهند یافت.

وی افزود: در واقع ایـن افراد همان مقدار مواد غذایی رژیـم خاص خود را دریافت می‌نمایند، ولی سـاعات دریافت غذا تا حدودی تغییر می‌کند. به عنوان مثال، در روزهای عادی فاصله زمانی بین وعده‌های شـام و صبحانه روز بعد، حدود ۱۰ ساعت است، در روزهای ماه مبارک نیز مدت زمانی بین ۱۴-۱۰ ساعت بین سحری یک شـب با افطار شب بعد فاصله وجود دارد. بنابراین توصیه می‌شود صبحانه معمول روزهای غیر روزه داری را در افطار صرف نموده و با فاصله قابل قبولی شـام را بر اساس شام روزهای معمول (غیر روزه داری)، صرف کنند. ضمناً ناهار روزهای معمول، در ایام روزه داری به سحری منتقل می‌شود. بدیهی است، میان وعده‌های روزهای معمول (شامل آنچه که در قبل از ظهر و عصرانه صرف می‌شد) نیز، بین افطار و زمان خواب قابل صرف هسـتند.

درسـتی اظهار کرد: توجه به این نکته ضروری است که بهترین زمان برای انجام فعالیت بدنی آهسته و پیوسته، بعد از افطار اسـت، چرا که انجـام ورزش در طول روز موجب از دست دادن انرژی و تعریق گردیده و به نوبه خود می‌تواند سبب ضعف، بی حالی و سرگیجه شود. انجام پیاده روی آهسـته و پیوسته پس از افطار علاوه بر مصرف کالری، با ایجاد حرکات عضلات شکم موجب به حرکت واداشـتن دستگاه گوارش و کمک به هضم غذامی‌نماید.

وی عنـوان کرد: افرادی که تا حدودی لاغر هسـتند، می‌توانند به شـرط اینکه تغذای کافی را در وعده‌های افطار تا سحر دریافت کنند، اقدام به روزه داری نمایند. باید توجه داشت که استفاده از مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه، شیرینی و کیک به هنگام سحر به اشتها لطمـه زده و تنها مدت زمان کوتاهی قند خون فرد را بالا نگه می‌دارد، بنابراین در هنگام سحر بهتر است از غذاهایی مثل سـبزیجات، میوه‌جات، مغزهای گیاهی، پنیر، سـبزی، گردو، نان، گوجه‌فرنگـی، خیار، میزان مناسب چای و یا آب ولرم استفاده شود.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸