

دانشتییها

راهکارهایی برای راهی از استرس روزانه

همه ما روزانه استرس های مختلفی را تجربه می کنیم. از استرس شغلی و مالی گرفته تا استرس هایی که موضوعات خیلی کوچک و پیش پا افتاده مسبب آن هستند. درست است که استرس ها همیشه هستند اما مهم این است که اجازه ندهید استرس یا شما بماند و زندگی روزمره شما را فلج کند. گاهی با چند تکنیک ساده می توانیم استرس را کنترل و حال بهتری پیدا کنیم. در زیر راهکارهای ساده برای مدیریت و کنترل استرس عنوان می شود.

آزمایش خون بدهید: شاید کمبود ویتامین، کم خونی، کمبود آهن و موارد دیگر باعث بروز استرس در شما می شوند. اگر پیش از یکسال است که برای چکاپ اقدام نکرده اید، حتما این کار را بکنید.

تغذیه سالم داشته باشید: خیلی ها نمی دانند که بعضی از غذاها، خوراکی ها و نوشیدنی ها تا چه اندازه می توانند به استرس شما دامن بزنند و برعکس، بعضی از غذاها و خوراکی ها و نوشیدنی ها هم هستند که سطح استرس شما را تا حدی پایین می آورند.

دوش بگیرد: دوش گرفتن به طرز معجزه آسایی به کنترل استرس کمک می کند.

خواب خوب داشته باشید: خواب کافی و باکیفیت معجزه می کند. برنامه ریزی کنید و شب ها ساعت مشخصی بخوابید و صبح ها هم ساعت مشخصی بیدار شوید. بعد از مدتی اثر آن را به وضوح بر کاهش استرس و تغییر خلق و خوی خود خواهید دید. البته خوابیدن قواعدی دارد؛ در ساعت خواب گوشی دستتان نگیرید، اخبار را چک نکنید، ورزش سنگین انجام ندهید، یکساعت قبل از خواب قهوه ننوشید، شیرینی و غذای چرب نخورید، سیگار نکشید.

بی تحرک نباشید: یک پیاده روی ساده، پیاده روی سریع، رقص، شنا... می تواند روحیه شما را از این رویه آن رو کند. یوگا و مدیتیشن هم در کنترل استرس معجزه می کنند.

احساسات را بنویسید: نوشتن درباره احساسات و تجربیات روزانه تا به شما دید بهتری می دهد و کمک می کند تا استرس خود را ریشه یابی کنید. گاهی خود نوشتن به تنهایی از شدت تنش و استرس روانی کم می کند. سعی کنید روی کاغذ بنویسید، نه در صفحه یادداشت موبایل. نوشتن روی کاغذ کمک می کند تا حس نوشتن واقعی به شما دست بدهد.

برنامه روزانه را بنویسید: برنامه های روزانه خود را در یک دفترچه کوچک یا در گوشی موبایل خود یادداشت کنید. وقتی می دانید که در طول روز قرار است چه کارهایی انجام دهید، استرس آن کمتر می شود. هر کاری را هم انجام دادید، جلوی آن در دفترچه یا گوشی تان تیک بزنید. کارها را عقب نیندازید: اگر تصمیم دارید امروز کاری را انجام دهید، فقط انجام دهید و آن را به روز دیگری موکل نکنید. عقب انداختن کارها باعث بروز استرس در ما می شود و به استرس های قبلی اضافه می شود.

معاشرت کنید: با خانواده و دوستان خود گفت و گو و معاشرت داشته باشید، خودتان را به انزوا نکشانید، ارتباط خود را با دوستان دلسوزان کم رنگ یا قطع نکنید.

هدف داشته باشید: لازم نیست حتما هدف دور و دراز و دست نیافتنی داشته باشید. هدفمند بودن کمک می کند تا اعتماد به نفس و انگیزه شما بالا برود. همین راهی است برای کنترل استرس.

مجازی را مدیریت کنید: استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند، رابطه مستقیم با افزایش سطح استرس و حتی بروز اختلالات روانی دارد. سعی کنید فضای مجازی را مدیریت و به صورت پهنه از آن استفاده کنید.

کافئین را کم کنید: کافئین، یک ماده شیمیایی است که در قهوه، چای، شکلات و نوشیدنی های انرژی زا یافت می شود و سیستم عصبی مرکزی را تحریک می کند. مصرف بیش از حد کافئین در بعضی از افراد منجر به استرس و حتی اضطراب شدیدی می شود.

کتاب فراموش نکنید: طبق علاقه تان کتاب های خوب و مناسب بخوانید. همچنین فیلم ها و سریال های زیادی در موضوعات مختلف وجود دارند که چند ساعت می توانند به شما حال خوب هدیه کنند.

نکته

راه های انتقال HIV

سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه «ایدز» یک بیماری ویروسی است، خاطر نشان کرد: نخستین گزارش مبنی بر شناسایی اولین موارد ابتلا نمونه انسانی به بیماری ایدز حدود ۴۳ سال پیش یعنی سال ۱۹۸۱ منتشر شد. دکتر قباد مرادی در گفت و گو با ایسنا، بابیان اینکه ایدز ۳ راه انتقال مشخص دارد، تصریح کرد: «خون و فرآورده های خونی»، «روابط ناسالم» و «انتقال از مادر به کودک» به عنوان روش های انتقال بیماری ایدز معرفی شده اند. فرآورده های خونی پنا به هر دلیلی ممکن است به ویروس HIV آلوده باشند. اگر یک فرد سالم، فرآورده خونی آلوده به ویروس HIV را دریافت کند، سلامت وی تحت تاثیر قرار می گیرد و امکان ابتلا به بیماری وجود دارد. این ایبیدمیولوژیست توضیح داد: اگر فرد سالم با یک فرد مبتلا به ویروس HIV، رابطه ناسالم داشته باشد، امکان انتقال ویروس وجود دارد. همچنین مادران مبتلا به ایدز نیز می توانند جنین خود را به بیماری مبتلا کنند. مرادی درباره روش های درمانی بیماری ایدز توضیح داد: نخستین روش های درمانی موفقیت آمیز برای بیماری ایدز در سال ۱۹۹۵ مطرح شد. در حال حاضر، داروهای گوناگونی برای بیماری ایدز در دسترس است؛ به نحوی که بیماران در صورت تشخیص به هنگام و پیگیری روند درمانی خود و البته مصرف دارو در تمام طول عمر می توانند تقریباً یک زندگی طبیعی داشته باشند. سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت افزود: اگر بیماران از روش های درمانی خود پیروی کنند، می توانند تقریباً زندگی طبیعی داشته باشند. این افراد که با تعییت از روش های مراقبت مناسب، صاحب فرزند سالم شوند.

سرکوب آلودگی هوا با مصرف امگا ۳

آلودگی هوا یکی از مضرات زندگی ماشینی است که تنفس این آلاینده ها منجر به بیماری فواید شد. ترکیبات موجود در هوا، مانند دی اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق در هوا، می توانند باعث بیماری های مختلف همچون تنفسی، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های پوستی، اختلالات روانی همچون افسردگی و استرس و عصبانیت شوند. کسانی که در نواهی شهری زندگی می کنند از مشکلات بهداشتی مرتبط با آلودگی بیشترین آسیب را می بینند.



امگا ۳ مصرف کنید

مصرف بیشتر امگا ۳ از روغن ماهی می تواند به طور مؤثری خطر ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد. امگا ۳ با افزایش فعالیت آنژی اکسیدان های درون زار، استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات موجود در هوا را تعدیل می کند. منابع غذایی امگا ۳، ماهی، گردو و خرفه است.

منابع ویتامین C بخورید

ویتامین C، یک ویتامین محلول در آب، یک ماده آنژی اکسیدان فراوان است و به طور گسترده در سراسر بدن از جمله مایع پوشش خارج سلولی ریه پخش می شود. پرتقال، لیموترش، نارنج، نارنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره، اسفناج و سبزی خوردن، انواع قلمق از جمله قلمق دلمه ای و پیاز را در روغن های آلودگی هوا بیشتر مصرف کنید.

ویتامین E را در باید

ویتامین E، یک ویتامین محلول در چربی، به دلیل نقش آن در شکستن واکنش زنجیره ای پراکسیداسیون لیپیدی، دفاع اصلی در برابر آسیب غشای ناشی از اکسیدان در بافت انسان را دارد. همچنین بهترین منابع این ویتامین روغن های خوراکی مثل روغن کانولا، روغن مخلوط، مغز دانه ها مثل تخم آفتابگردان، بادام، فندق و جوانه ها است.

ویتامین D مصرف کنید

ویتامین D به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصین تغذیه به از کم و تکمیل ویتامین D استفاده کنید.

مصرف ۲.۵ لیتر آب برای جلوگیری از سنگ کلیه

دبیر جامعه اورولوژی ایران گفت: در طی روز باید ۲.۵ لیتر آب مصرف کرد تا خطر ابتلا به سنگ کلیه کاهش پیدا کند. محمد هادی رادفر در مورد سبک زندگی و نوع تغذیه در بروز سنگ کلیه گفت: عوامل مانند سبک زندگی، کم تحرکی، ورزش نکردن، رژیم غذایی ناسالم و مصرف کم مایعات می تواند زمینه ساز خطر سنگ کلیه هم در کودکان هم در بزرگسالان شود. رادفر افزود: در مورد رژیم غذایی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مه مغزی ناشی از سندرم کووید طولانی مدت ممکن است به دلیل اختلال در عملکرد ریه به دنبال عفونت یک فرد باشد. «شان فاین»، محقق ارشد می گوید: «ممکن است یک رابطه علی بین اختلال عملکرد شناختی و کلیه داشته اند. در کنار آن، فعالیت بدنی منظم و ورزش می تواند خطر ابتلاء به سنگ کلیه را کاهش دهد.

یادداشت

ایجاد حس امنیت در کودکان



مهدی امینی مشاور و روان درمانگر

جامعه برای پیشرفت و توسعه به اجزای سالم و قوی نیاز دارد. یکی از اجزای اصلی جامعه، خانواده است. خانواده اگر به نکات مهم در تربیت فرزندان توجه کافی داشته باشد، می تواند افراد مفیدی را برای جامعه تربیت کند. اما باید توجه داشته باشید، کودکان علاوه بر نیازهای مختلف زیستی، در زمینه روانشناسی هم نیازهایی دارند. نادیده گرفتن نیازهایی روانشناسی، آسیب های جبران ناپذیری را برای آنها در بی دارد. یکی از مهمترین نیازهها داشتن حس امنیت است. بدین صورت کودک مطمئن است که اطرافیان از او مراقبت می کنند، خودش توانایی های زیادی دارد و جهان جای امنی برای رشد و پیشرفت او است. کودک با احساس امنیت می تواند خلق باشد، احساس آزادی کند و از امتحان کردن راه های جدید ترسد. مهم ترین مساله اختصاص دادن زمان کافی به آنها است. باید زمانی را برای صحبت کردن، هم فکری، بازی، آموزش و غیره با کودکان خود در نظر بگیرید. سعی کنید با این کار فضای شاد و مفرحی در خانه ایجاد کنید. کودکان نیاز دارند از پدر و مادر خودشان به طور مساوی محبت دریافت کنند. آنها را در آغوش بگیرید، ببوسید و نوازش کنید تا نشان دهید که دوستشان دارید. محبت کردن در رشد کودک بسیار موثر است. تشویق و تنبیه هیچ کدام به تنهایی برای تربیت کافی نیستند. همیشه در تشویق و تنبیه کودکان تعادل را حفظ کنید. کودک باید بداند همیشه رحمت و بخشش وجود دارد. اگر برای دیدن تلویزیون زمانی مشخص کرده اید آن را تغییر ندهید. ثبات شما در کودک تان احساس امنیت ایجاد می کند. کودک با دانستن اینکه همه چیز تحت کنترل شماست، احساس آرامش می کند. اگر در رفتار خود تزلزل داشته باشید کودکان نمی توانند احساس امنیت کنند. بالابودن صدای والدین به کودکان احساس ناامنی می دهد. حتی اگر باهم یا با شخص دیگری اختلاف و دعوا دارید، هرگز در مقابل کودکان فریاد نزنید. خشونت و ترس علاوه بر احساس عدم امنیت در کودکان، باعث لجبازی و سرسختی آنها هم می شود. به استعداد های کودکان توجه کنید و آنها را تقویت کنید! همه انسان ها توانایی و قابلیت های ویژه ای دارند. در شناسایی و تقویت استعداد فرزندان تان بکوشید. به آنها کمک کنید تا در کارهایی که دوست دارند، توانایی های خود را توسعه دهند.

«مه مغزی» عارضه جدید کووید طولانی

محققان اسکن های MRI راوی ۱۰ زن و ۲ مرد مبتلا به کووید طولانی انجام دادند. به گفته محققان، اسکن ها نشان دادند که با کاهش تبادل گاز در ریه ها، جریان خون به مغز در بیماران مبتلا به کووید طولانی افزایش می یابد. بر اساس این یافته ها، محققان گفتند که آزمایش های تنفسی MRI ممکن است برای شناسایی افراد مبتلا به آسیب ریه که می تواند منجر به کووید طولانی مدت شود، استفاده شود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- یک مجموعه تلویزیونی به کارگردانی، نویسندگی و تهیه کنندگی علی یساور- معرفی کالا از رسانه ها ۲- نشان و مدال- مهاجرت- خودروبی از شرکت رنو ۳- از آن باران آید- فیلمی از مسعود دهنمکی- واحد سطح ۴- مردن از غصه- عاشق- امان- چاقی ۵- افسوس- غیروسایر- گنده بینی- فراوانی- پاره کهنه- کمک ۷- بانگ جانور زنده- کتابه از لاغر و ضعیف- کشنده بی صدا- عریان ۸- شفاطلبیدن- ظرف چایخوری ۹- گلسترخ- روزنیست- راننده کشتی- شگفتی ۱۰- تکیه کننده- برداشت محصول- پرتلاش ۱۱- پرداختن شریعی- مجروح- زیان ۱۲- خجسته و مبارک- کاخ خشایارشا- نسخه دستنویس- حرف همراهی ۱۳- حرف دهن کجی- انعامی که به شاگرد می دهند- سوره ۹۰ قرآن کریم ۱۴- کرکس- صدازن- ژوپیت ۱۵- فقر و نداری- جزیره ای در نیوزیلند

حل جدول ۱۹۹۱

Grid solution for crossword puzzle 1991

جدول سودو کو

Sudoku grid with numbers 1-9

Sudoku solution grid

شماره ۱۹۹۲

عمودی

- ۱- شهری در مازندران- معادل فارسی میکروفرم ۲- پیش تر- مقابل فرود- بخش زیرین در ۳- دوست و رفیق- جمع حس- واحد سرعت هواپیما- پراکندگی ۴- یارغم- هوش و حافظه- پراکندگی- عملی در زراعت ۵- گیسو- سوراخ سوراخ- بان آن را تکوید ۶- جوش صورت- عمیق- پدر بهرام گور ۷- دیرنیست- عضو جوده در دهان- جواب منفی ۸- به تاراج بردن- به معنی اصلاح شدن ۹- عیب و عار- امدادسانی- شکلک ۱۰- فراوانی- کوزه- صفت شیطان ۱۱- دادگاه بین المللی- مقابل رویه لباس- ناحیه ۱۲- شهری در آلمان- پارچه روپوشی- حرف چهاردهم الفبای یونانی- بازی نفس گیر! ۱۳- خودبین- جوانمرد و بخشنده- یک چشم- امر به آمدن ۱۴- حالت سکون- کدورت- کریستال ۱۵- مسابقات چند جانبه- برتر و حرف غالب

Grid for vertical crossword puzzle