

سلامت

نابناک

آیا «اضطراب»

همیشه بد است؟

ایسنا- سید عبدالله احمدی قلعه روان‌شناس گفت: رابطه اضطراب با سلامت و کارایی فرد یک رابطه خطی نیست. یعنی افراد باید حدی از اضطراب را داشته باشند تا کارایی خوبی داشته و زندگی‌شان روی روال منظم باشد، اما اگر این میزان بیشتر از حد نرمال شود کارایی فرد را مختل کرده و بازدهی او را پایین می‌آورد.

وی ادامه داد: اضطراب مانند نمک غذاست، یعنی مقداری از آن برای بهتر شدن غذا لازم است، اما زیاد شدن آن می‌تواند غذا را خراب و طعم آن را شور کند. در واقع می‌توان گفت اضطراب تا حدی مفید است و افرادی که هیچ اضطرابی ندارند، راحت در خانه می‌خوابند و هیچ کاری انجام نمی‌دهند. اما افرادی که در زندگی فعال هستند و احساس مسئولیت می‌کنند همیشه تا حدودی اضطراب در مقابل کارهای خود دارند و در واقع همین اططراب مثبت، شخص را به فعالیت و کار وادار می‌کند.

وی افزود: تشخیص این‌که اضطراب ما در چه حدی است و این‌که آیا این اضطراب مفید است یا آثار منفی روی کارمان دارد، گاهی مشکل است. برای تشخیص بین این دو حالت بهترین کار این است که دقت کنیم و ببینیم به واسطه اضطرابی که داریم کار و مسئولیت‌مان را خوب انجام می‌دهیم یا برعکس آن صدق می‌کند؛ چراکه اگر اضطراب‌مان بیش از اندازه شده و منجر به سلب آسایش دائمی ما شود، دیگر مفید نیست.

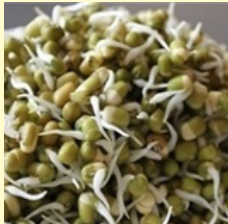
وی تصریح کرد: برخی افراد همیشه در کارهایشان اضطراب دارند و همین اضطراب هم موجب پیشرفت کاری‌شان می‌شود. این افراد کمال‌گرا هستند و معمولاً از خود انتظار بالایی دارند و به سادگی احساس رضایت نمی‌کنند. به همین دلیل همیشه تا حدی استرس و تنش دارند؛ در حالی که باید از انتظارات‌شان کم کنند یا این‌که افکار مزاحم اضطراب‌آور را از ذهن خود بیرون کنند؛ چراکه مدام در آینده زندگی کرده و آن را بد و وحشتناک تصور می‌کنند.

وی افزود: هرکسی به روشی با اضطراب‌های خود مقابله می‌کند. برخی ترجیح می‌دهند از کنار آن رد شوند، برخی هم از آن فرار می‌کنند و عده‌ای نیز ترجیح می‌دهند با اضطراب‌هایشان رو در رو شده و با آن مقابله کنند؛ در واقع فرار و اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌نازه تنها در مان‌کننده نیست، بلکه ممکن است آن را تشدید کند.

وی بیان کرد: استرس نیز معمولاً در دو معنی به کار می‌رود. یک زمان به‌عنوان عامل ایجادکننده و محرک اضطراب و گاهی به معنای خود اضطراب مستعمل می‌شود. در واقع یکی از علایم استرس همان حالت‌های اضطرابی است که ممکن است فرد را از حالت تعادل خارج کند.

وی گفت: اضطراب زمانی بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی فرد بیش از حد طول بکشد یا به شکل مکرر رخ دهد. در این حالت دستگاه عصبی فرد نمی‌تواند به مرحله مقاومت پایان بخشد، در نتیجه بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی آسیب‌پذیر می‌شود.

فواید مصرف جوانه عدس



فارس- مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: در شرایط عادی کربوهیدرات‌ها دارای کالری زیاد بوده ولی جوانه‌ها با وجود اینکه در گروه غذایی کربوهیدرات‌ها قرار می‌گیرد ولی کالری کمی داشته و برای کسانی‌که قصد کاهش وزن دارند مصرف جوانه‌ها توصیه می‌شود. جوانه‌ها دارای انواع ویتامین همچون ویتامین B۱۲ بوده و برای کم‌خونی حاد مصرف جوانه بسیار موثر است. جوانه‌های گندم، عدس، ماش و یونجه سرشار از ویتامین و پروتئین بوده‌ولی کالری کمی دارند همچنین ویتامین C و E در آنها به وفور یافت می‌شود.

مصرف جوانه‌ها به دلیل اینکه حاوی ویتامین E است برای درمان ناب‌روری و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان موثر است. جوانه عدس حاوی تمام اسیدآمینها است و برای کودکان توصیه می‌شود،

همچنین جوانه ماش در چین غذای اصلی بوده و به طور کلی مصرف جوانه‌ها به ویژه جوانه گندم در رشد سلول‌های مغزی بسیار موثر است و کودکان و دانش‌آموزان جهت افزایش یادگیری بهتر است استفاده از جوانه عدس را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

تسنیم- علیرضا عباسیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بهترین نوشیدنی برای افراد دچار دردهای مفصلی شربت سکنجبین است و بهترین سبزی ریحان، گشنیز یا جعفری است، همچنین سالاد کلم از میان انواع

دیگر سالاد بسیار مناسب‌تر است. مصرف زله ساده یا خربزه به‌عنوان دسر و ترشی کبر یا سیرترشی بهترین مواد غذایی است که این افراد می‌توانند گاهی اوقات با غذای خود مصرف کنند
وی افزود: به جای چای سیاه افراد مبتلا به دردهای مفصلی می‌توانند دمنوش بابونه، بادرنجبویه و

طرز تهیه نوشیدنی سرشار از کلسیم



اسطوخودوس مصرف کنند چرا

که طبع این‌گونه دمنوش‌ها گرم است و برای کاهش دردهای استخوانی این افراد مفید است. میان شیرینی‌ها، شیرینی نخودچی یا نازگیلی و از میان تنقلات انجیر، مویز، گردو، چلغوزه، نخودچی

و میان میوه‌ها سیب، گلابی و

بهٔ بسیار مفید

است. شیر داغ و زنجبیل نوشیدنی مفید برای

افراد دچار دردهای مفصلی است به این ترتیب

که یک لیوان شیر داغ و یک قاشق عسل و

یک قاشق مر باخوری پودر زنجبیل را با یکدیگر

مخلوط کنند.

رسانه ملی تهدیدگر سلامت خانواده!

نگاهی به مقوله عشق و خیانت در سریال های تلویزیونی

نیاشد. گرچه این امر منجر به خلق موقعیت‌های طنزآمیز می‌شود که حتی شاید مخاطب را بخنداند، اما در باطن، مرد ایرانی را شخصیتی بی‌دست‌وپا، سست و ضعیف نشان می‌دهد که قادر به ادارهٔ امور خانوادهٔ خود نیست.

انقلاب زیبا

آخرین اثر «بهرنگ توفیقی» را شاید بتوان کاری تماماً در خدمت آرمان‌های نظام و انقلاب دانست. انقلاب زیبا ضمن به تصویر کشیدن زندگی زوج جوانی به نام‌های زیبا (با بازی آزاده صمدی) و حامد (با بازی علیرضا کمالی)، روایتگر زندگی یکی از شک‌نجه‌گران ساواک بود که پس از سال‌ها به ایران بازگشته بود تا فتنهٔ تازه‌ای بر پا کند. گرچه در این سریال، در موارد متعدد

شاهد بر حق بودن آموزه‌های اسلام و انقلاب هستیم، اما باز هنگام بررسی مسائل خانوادگی در می‌یابیم که کمیت سریال لنگ است. زیبا، تازه‌عروسی است که همسری بسیار متدین و مذهبی دارد که به او علاقه‌مند است، اما در طول سریال، بارها و بارها می‌بینیم که به محض وقوع هر اتفاقی، زیبا اولین مقصر را حامد می‌داند و به او مشکوک می‌شود. بنیان زندگی خانوادگی آن‌ها بسیار سست است و بارها شاهد دعواها و اختلاف‌نظرهای شدید میان این زوج هستیم. کار تا آن‌جا پیش می‌رود که در قسمت پایانی، بعد از اتمام تمام ماجراها و مصائبی که بر زیبا گذشته است، او حتی بر سر ادامهٔ زندگی مشترکش با حامد مردد است! آیا این به واقع تصویر حقیقی زن مسلمان ایرانی است که همسرش را ولی خود می‌بیند و در سخت‌ترین شرایط به او تکیه می‌کند؟ آیا در جامعهٔ ایرانی زن به این آسانی بنیان خانوادگی خود را بر هم می‌زند و به فکر کنار گذاشتن همسرش می‌افتد؟

گیریم زیبا یا بحران‌های جدی روانی-عاطفی

مواجه شده باشد و حامد هم در این میان،

بی‌تقصیر نباشد؛ اما آیا این دلیلی کافی

برای حذف بنیان خانواده است؟

دنوازان

این ملودرام خانوادگی که به کارگردانی «حسین سهیلی‌زاده» ساخته شد، سریالی بود با هدف آسیب‌شناسی معضلات خانوادگی و شکاف میان نسل‌ها؛ اما به جای آن‌که بتواند با نگاهی هنر‌مندانه و ظریف به این آسیب‌شناسی بپردازد، به بیانی سطحی و شعاری بسنده کرده و نه تنها الگوی مناسبی ارائه نکرده، بلکه خودبه‌مجالی برای نشان دادن الگوهای خانوادگی غلط تبدیل شده است. گرچه ازدواج بهزاد و یلدا، ازدواجی غیرمنطقی و صرفاً احساس‌اسی بوده است، اما پس از ازدواج، یلدا با خیانت به همسر خود، او را دچار مشکلات مالی و خانوادگی فراوان می‌کند. سهیلی زاده بنا داشته با نگاهی منتقدانه به مقولهٔ ازدواج‌های خیابانی، عواقب آن‌ها را نشان دهد؛ اما استفاده از ابزاری مانند خیانت و دروغ، روش مناسبی برای این انتقاد نیست.

که به هنگام تولید اثر به خرج می‌دهند موجب می‌شود اثری متفاوت با آن‌چه برای یک جامعهٔ دین‌محور مناسب است، تولید کنند و ای بسا خود از پیامدهای منفی اثر‌شان بی‌اطلاع باشند. در پرتنظ باید اشاره کرد نقد یک اثر، به معنای نقد سازندهٔ آن نیست و بنا نیست این دسته از هنر‌مندان را افرادی معاند اسلام و انقلاب بدانیم، بلکه نویسنده تنها بر آن است‌تا با اشاره به برخی جنبه‌های منفی سریال‌ها و فیلم‌های تولیدشده در دو دههٔ معاصر، عوامل ساخت آن‌ها را به جزئی‌نگری و دقت بیشتری در روند کارشان دعوت کند. در ادامه به برخی از این آثار اشاره می‌کنیم:

شعردونی

این سریال که «سروش صحت» آن را در ۵۰ قسمت کارگردانی کرده است، تابستان سال ۹۴ از شبکهٔ سوم سیما پخش شد. علی‌رغم زبان طنز موقف و هنر‌مندانهٔ این سریال که بسیاری از معضلات اجتماعی را به خوبی مورد انتقاد قرار داده است، فضاسازی خانوادگی آن چندان موفق نیست. در این سریال با شخصیتی مواجهیم («عطا» با بازی حسن معجونی) که گرچه پدر، سرپرست و ولی خانواده است، با او مانند پسر بچه‌ای نابالغ و کم‌خرد برخورد می‌شود. همسر دوم عطا دائماً به او و روابطش شک دارد و بر سر کوچک‌ترین مسائل، بی آن‌که جلوه‌ای از زن ایرانی صورت و خانواده‌دوست در او نمایان باشد، قهر می‌کند، همسرش را از خانه بیرون می‌اندازد و حتی از فرزندش می‌خواهد با پدرش حرف نزنند. رفتار بی‌ملاحظه و نامناسب این زن موجب می‌شود فرزندش در موارد متعدد، رفتار درستی با پدرش نداشته باشد و برای او‌شان و منزلتی قائل



این رسانهٔ ملی، با بهره‌گیری از جاذبه‌های

بصری و زبان گویا و اثرگذار هنر، با

کمک سریال‌ها و فیلم‌هایی

که مخاطبین از هر قشری را

با خود همراه می‌کنند، سطح

فرهنگی مردم را ارتقا دهد و

آنان را با ارزش‌های مذهبی-

ملی‌شان همراه کند.

اما متأسفانه آن‌چه در دو

دههٔ اخیر شاهد بوده‌ایم،

روندی بسیار متفاوت با روند

مطلوب و موردانتظار از رسانه

ملی بوده است. فیلم‌ها و

سریال‌هایی که قشر زیادی از

جامعهٔ ایرانی را به خود جذب

می‌کنند، نه تنها رویکردی

آموزنده و اسلامی ندارند، بلکه

با تمسک به آموزه‌های غربی و

الگوبرداری از جوامع دین‌گریز

و مصرف‌گرای اروپایی، در بی

تخریب باورهای ملی-مذهبی

مردم هستند. گرچه در بسیاری از

موارد عوامل تولیدکنندهٔ این فیلم‌ها و

سریال‌ها، خود افرادی متدین و اخلاق‌مدار

هستند، اما بی‌ملاحظگی‌ها و بی‌دقتی‌هایی

فواید عجیب مسواک زدن در تاریکی

باشگاه خبرنگاران- کارشناسان برای بدست آوردن یک خواب ملایم و عمیق به افراد توصیه می‌کنند دندان‌های خود را قبل از خواب در نور کم و یا حتی تاریک در حمام مسواک زنند.گفتنی است، پژوهشگران هشدار می‌دهند نور مصنوعی مانند نور چراغ باعث مهار هورمون خواب می‌شود و سبب بی‌خوابی و بدخوابی افراد می‌شود. نور ناشی از چراغ‌های روشن حمام باعث بی‌خوابی در افراد می‌تواند شود. کارشناسان علت را در انجام مسواک به عنوان آخرین کار قبل از خواب می‌دانند که باعث می‌شود نور زیادی وارد چشم‌ها شود و به تبع آن فرد دچار بی‌خوابی و افزایش سطح هوشیاری ذهن شود. از جمله دیگر اقدامات جهت جلوگیری از بی‌خوابی را عدم مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین چون قهوه، خوردن غذاهای پرچرب و دارای ادویه زیاد در ساعات پایانی شب، عدم استفاده از تلفن همراه، تلبت و رایانه حداقل دو ساعت قبل از خواب و همینطور عدم مطالعه دروس سخت بویژه دروس فنی چون محاسبات ریاضی و فیزیک می‌دانند.



خشکی و ترک پا در پاییز را جدی بگیرید

شفا آنلاین- جلیل صداقت‌پیشه متخصص پوست و مو گفت: علت خشکی و ترک کف پا، کم شدن چربی پوست است. برای درمان خشکی و ترک کف پا باید از کرم‌ها و پمادهای چرب استفاده کنیم و از حالت آسیب‌دیده در بیاوریم.وازلین به دلیل مواد سازنده‌ای که دارد؛ چربی موجود در آن در لایه‌های خطوط پوست می‌ماند که باعث می‌شود دوده‌های هوارا می‌گیرد و پوست را بدشکل می‌کند. وی افزود: برای قسمت‌هایی که پوست ضخیم‌تری دارد هرچقدر کرم چرب‌تر باشد مانند کف پا از کرم‌های چرب‌تر مناسب‌تر است و برای پوست‌های دیگر از کرم‌های دیگری استفاده شود.
اشتباهی که بعضی از افراد در خصوص خشکی وجود دارد این است که تصور می‌کنند با آب زدن و خیس کردن آن قسمت؛ خشکی برطرف می‌شود در حالی که در خصوص پوست این گونه نیست و آب بیشتر چربی پوست را می‌گیرد و پوست را خشک‌تر می‌کند.در پوست نقطه مقابل خشکی پوست؛ چربی است.

