روانشکافی

مهارتی به نام تاب‌آوری!

دکترمهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

برخی از افراد زمانی که در شرایط دشوار قرار می‌گیرند، توان مقابله ندارند و خودشان را می‌بازند. چنانچه فرد توانایی اداره خود را نداشته باشد، دچار اضطراب و ترس، احساس بی‌کفایتی و ناامیدی می‌شود و عزت نفس او صدمه می‌خورد و در نهایت از سلامت روان فاصله می‌گیرد.

برای این‌که افراد بتوانند شرایط سخت را تحمل کنند، لازم است «تاب‌آوری» در آنها تقویت شود.

تاب‌آوری فرآیند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز در برابر شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده زندگی است. به عبارتی نوعی سازگاری مثبت در برابر شرایط ناگوار است و ایجاد آن در افراد به‌خصوص از زمان کودکی تاثیر بسزایی در سازگاری با شرایط مختلف زندگی و سلامت روان دارد.

افراد تاب‌آور مهارت‌ها، خصوصیت‌ها و توانمندی‌هایی دارند که آنها را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شوند و بر رویدادهای پراسترس غلبه کنند. آنها اغلب از ثبات هیجانی برخوردارند؛ هم بر جنبه‌های بیرونی تمرکز می‌کنند و هم تمرکز بر درون دارند، یعنی از عزت نفس قوی، اعتماد به نفس بالا و خودپنداره مثبت بهره‌مند هستند. کودکانی که توانایی مقابله با استرس را ندارند در تاب‌آوری ضعیف‌تر هستند.

برای شکل‌گیری تاب‌آوری در کودکان لازم است تا محیطی که در آن زندگی می‌کنند محیط حمایتی باشد و دلبستگی ایمن داشته باشند. همچنین کودکانی که در محیط‌های ناامن هستند و احساس شایستگی نمی‌کنند و توانایی و تسلط کافی بر شرایط جدید و غیرقابل پیش‌بینی را ندارند، در زمینه تاب‌آوری ضعیف‌تر هستند و ناسازگار و آسیب‌پذیرترند.

این کودکان به دلیل ضعیف بودن، در شرایط دشوار علائمی مانند اضطراب شدید و بی قراری، گریه مداوم، اصرار بر ترک شرایط، قشقرق راه‌انداختن یا در خودفرورفتن را از خودشان بروز می‌دهند. هر چه حس خودکارآمدی و توانایی‌های شخصی فرد بالاتر باشد می‌تواند تاب‌آوری بیشتری داشته باشد و کودکانی که از لحاظ روانی تاب‌آور هستند، احساس خوشبینی بیشتری دارند و کمتر دچار آشفتگی روانی می‌شوند.

برای ایجاد مهارت تاب‌آوری لازم است تا ابتدا محیط خانواده و محیطی که کودک در آن پرورش پیدا می‌کند امن و کم تنش باشد. کودکان استرس‌های والدین را ادراک می‌کنند و والدینی که خودشان توانایی اداره کردن خود را در شرایط دشوار ندارند اعتماد به نفس فرزند خود را نیز پایین می‌آورند. چنانچه علائم بالینی کودک یا نوجوان یا حتی فرد بزرگسال، در مواجهه با شرایط دشوار، شدید باشد لازم است مداخلات روان‌شناختی و در برخی موارد که علائم شدید است، در صورت لزوم دارودرمانی صورت بگیرد و با استفاده از درمان‌های نگرشی و رفتاردرمانی تاب‌آوری در فرد ایجاد شود.

سکته، چاشنی آلودگی هوا!

رئیس اداره قلب و عروق وزارت بهداشت اعلام کرد: مطالعات مختلف نشان داده مواجهه کوتاه یا طولانی‌مدت با ریزگردها و به‌طور کلی آلودگی هوا باعث افزایش خطر بروز حوادث قلبی و عروقی یا سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان این‌که آلودگی هوا ترکیب پیچیده‌ای از ریزگردها، مایعات و گازهاست، افزود: مکانیسم‌های متعددی برای این حوادث معرفی شده که افزایش انعقاد خون یا ترومبوز یکی از آنهاست. بعلاوه خطر انواع آریتمی‌ها در مواجهه با آلودگی هوا بیشتر است.

وی تاکید کرد: مونوکسید کربن، اکسید نیتروژن، دی‌اکسید سولفور، ازن، سرب و ریزگردها در اندازه‌های کمتر از ۲/۵ تا ۱۰ میکرومتر، افراد بویژه کسانی را که دچار نارسایی احتقانی قلب یا آریتمی قلبی هستند با افزایش خطر بستری در بیمارستان و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی روبه‌رو می‌کند./ ایسنا

رنگ‌های مورد استفاده در انواع لیوان‌های طرح دار پایه شیمیایی داشته و در تماس با نوشیدنی می‌تواند خطرناك باشد

بررسی کیفیت و سلامت جنس‌های مختلف لیوان‌های طرح دار

آب سالم در لیوان سالم!

فاخره بهبهانی

جام جم

این روزها در بازار شاهد عرضه لیوان‌هایی با طرح‌ها و جنس‌های متنوع هستیم. برخی ملامینی و آلومینیومی و استیل و تعدادی سرامیکی و چینی و بلور و... اما این پرسش مطرح است این آیا استفاده از لیوان‌های طرح دار برای سلامت مضر است؟ کدام جنس از این لیوان‌ها مرغوب، بهداشتی و سالم‌تر است؟

با توجه به این‌که طرح‌ها و رنگ‌های مورد استفاده در انواع لیوان‌ها پایه شیمیایی داشته و از مشتقات نفتی بوده و حاوی فلزات سنگین هستند در تماس با نوشیدنی می‌تواند برای سلامت خطرناك باشد...

اگر نقوش رنگی به کار رفته در لیوان‌های طرح دار بر سطح لیوان چاپ شده باشد و به طور مستقیم با نوشیدنی در ارتباط نباشد، استفاده از آن لیوان منعی ندارد. البته احتمال نفوذ ترکیبات رنگی نقوش به بافت برخی از جنس‌های لیوان و در نهایت انتقال به نوشیدنی وجود دارد. توجه به این نکته ضروری است که تنها از لیوان‌های طرح داری استفاده شود که رنگ و طرح آنها مقاوم باشد و لبه لیوان چند سانتی‌متر با نقوش روی آن فاصله داشته باشد تا در حین نوشیدن، طرح‌های رنگی با دهان تماس پیدا نکنند.

لیوان‌های شیشه‌ای (بلور)

لیوان‌های بلور و پیرکس سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین جنس برای مصرف نوشیدنی هستند، چون قابلیت جذب آلودگی را نداشته و از نظر شیمیایی ترکیبات خنثی دارند. این لیوان‌ها در صورت رنگ‌آمیزی در سطوح خارجی، عبور مواد رنگی و شیمیایی از بافت آنها امکان‌پذیر نخواهد بود.

لیوان سفالی یا سرامیکی؟

لیوان‌های سفالی که اغلب برای نوشیدنی‌ها یا کوزه‌های گلی بدون لعاب که برای زدن ماست استفاده می‌شوند به دلیل خلل و فرج زیاد محل تجمع میکروب‌ها شده و بهداشتی نیستند. ظروف سرامیکی نوعی از سفال‌های لعاب خورده هستند و چون اغلب به روش سنتی تهیه می‌شوند کیفیت لعاب پایینی دارند و پس از دو سه بار استفاده ترك‌های ریزی که گاهی دیده نمی‌شوند بر سطح لعاب ایجاد می‌شوند. این ترك خوردگی محل تجمع آلودگی و در انواع رنگی آن سبب خروج رنگ‌هایی با پایه فلزات سنگین همچون سرب شده و برای سلامت مخاطره‌آمیزند.

تفاوت لیوان چینی با سرامیکی

لیوان‌های چینی یك نسبت خانوادگی با سرامیك‌ها دارند و تفاوت اصلی‌شان این است که سنگین و بادوام‌تر از انواع سرامیکی هستند. عیب این لیوان‌ها هم این است که اگر با اجسام سخت و خشن شسته شوند جلای لعابشان از بین می‌رود و مستعد پذیرش آلودگی‌ها می‌شوند. نوعی از لیوان‌های سرامیکی و چینی فانتزی در بازار موجود است که در لبه‌های داخلی لیوان نقوش کوچکی چاپ شده که گاهی بر اثر گرمای نوشیدنی پررنگ‌تر به نظر می‌رسند. این لیوان‌ها به هیچ عنوان مناسب مصرف نیستند.

لیوان‌های آرکوپال چطور؟

این لیوان‌ها ویژگی‌های بهداشتی و ظاهر شیشه و چینی را دارند. از شیشه زیباتر و نشکن‌تر و از چینی سبك‌تر و نازك‌ترند و می‌توان از آنها در ماکرویو استفاده کرد. این جنس تا دچار ترك خوردگی یا پریدگی نشود و تا زمانی که نقوش آن سالم باشد بهترین جنس است.

نشانه‌های مرغوبیت لیوان ملامینی

لیوان‌ها یا فنجان‌های ملامینی که اغلب در سرویس غذاخوری کودکان قرار دارند و جذاب‌ترین رنگ‌ها و طرح‌های شخصیت‌های کارتونی روی آنها نقش بسته در صورتی سالم و باکیفیت اند که شماره پروانه بهداشت و مهر استاندارد واقعی و نه جعلی زیر این ظروف حك شده باشد. البته این لیوان‌ها اگر لعابشان از بین برود یا لب پر و ترك‌دار شوند منبع تجمع میکروب‌ها می‌شوند. بیشتر ظروف ملامینی و پلاستیکی قابلیت نگهداری رنگ را ندارند و به مرور احتمال ورود رنگ به داخل نوشیدنی وجود دارد. یك لیوان ملامینی مرغوب باید سطحی صاف، یکنواخت و رنگی براق داشته و لعاب، تمام سطح لیوان را پوشانده و نشانه‌هایی از برآمدگی و پخش رنگ و مواد زائد در سطح آن مشاهده نشود. لیوان‌های ملامینی تقلبی اغلب سبك‌تر بوده و ضخامت لازم را ندارند.

این لیوان‌های مسی پرحاشیه

با توجه به این‌که بارها از سوی کارشناسان هشدار داده شده مس و آهن و ظروف و لیوان‌هایی با این جنس برای بدن مفید و لازم نیست، اما برخی با این باور که لیوان‌های مسی برای سلامت مفیدند از انواع آن استفاده می‌کنند. خوب است بدانید لیوان‌های مسی بدون روکش در مجاورت با رطوبت دچار فعل و انفعال شده و با تشکیل اکسید مس، سبز رنگ و در صورت ورود یون‌های مس به آب مضر می‌شود. اگر لیوان مسی بدون روکش را پس از هر بار شست‌وشو کاملا خشك کنید می‌توانید از آن برای نوشیدن آب استفاده کنید اما بدانید این لیوان‌ها خواص درمانی ندارند.

لیوان استیل چطور؟

لیوان‌های استیل در گروه بهداشتی‌ترین ظروف برای مصرف نوشیدنی‌ها هستند. عنصر پایه تشکیل‌دهنده همه استیل‌ها آهن است. آهن با برخی فلزات دیگر آلیاژ می‌شود تا ضد زنگ و مستحکم شود. لیوان‌های استیل تهیه شده از آلیاژهای بی‌کیفیت همچون سرب خشك ناسالم‌اند. هر چه جنس استیل لیوان قوی‌تر و براقیت بیشتری داشته باشد در مقابل برخی از انواع آنها که مات و انعطاف‌پذیر بوده و در طولانی مدت زنگ می‌زنند مناسب‌تر هستند.

لیوان‌های آلومینیومی خوب یا بد؟

از لیوان‌های آلومینیومی اغلب برای تهیه یخ یا مصارف آبخوری استفاده می‌شود و به دلیل عدم جذب آلودگی‌ها همچون لیوان‌های استیل بهداشتی هستند. استفاده از این لیوان‌ها برای نوشیدنی‌های سرد منعی ندارد و چندان سبب مهاجرت یونی نمی‌شود. البته باید بدانید آلومینیم‌ها جنس خوب و بد دارند. انواعی که براق و بافت قوی و سخت‌تری داشته باشند جنس بهتر و انواعی که کدر و مات بوده و بافت سبك و نرمی دارند جنس پست‌تری هستند. لبه‌های این لیوان‌ها بهتر است صاف باشد، زیرا احتمال تجمع آلودگی زیر لبه‌های برگشته وجود دارد.

دانستنی‌ها

صبح‌ها، بیشتر مراقب قلب‌تان باشید

یك متخصص تغذیه گفت: احتمال بروز حملات قلبی در ساعات اولیه صبح ۴۰ درصد بیشتر از زمان‌های دیگر است.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری عنوان کرد: در این زمان به محض بیدار شدن انسان از خواب، بدن شروع به ترشح آدرنالین و سایر هورمون‌های استرس می‌کند که باعث افزایش فشارخون و نیاز به اکسیژن می‌شود. به‌علاوه خون به خاطر کاهش اکسیژن غلیظ و پمپاژ آن سخت‌تر می‌شود و تمام این موارد به سلامتی قلب آسیب وارد می‌کند. وی خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از این مشکل بهتر است زمانی را برای بیدار شدن از خواب و آرامش کامل در نظر بگیرید./ فارس

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر داریوش الیاس‌پور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

پاشنه‌های دردناك!

رادیو سلامت

آیا کسی که کمتر روی پاشنه و بیشتر روی پنجه راه می‌رود در آینده دچار مشکل خواهد شد؟

معمولا و به طور طبیعی چنین چیزی نداریم. ممکن است کسی فشار بیشتری روی پنجه بیاورد اما به طور معمول موقع راه رفتن ضربه اول روی پاشنه می‌آید و بعد پا با فشار روی پنجه از زمین جدا می‌شود. در موارد خاص، ممکن است فرد روی پنجه راه برود. زمانی که در پشت پاشنه کوتاهی وجود دارد و نیز وقتی که بر اثر فلج مغزی، ساق پا کشیده می‌شود و فرد روی پنجه راه می‌رود. یك مورد دیگر هم در دوندگان حرفه‌ای ایجاد می‌شود که بسرعت از طریق پنجه می‌دوند. پوشیدن کفش پاشنه بلند هم فشار بیشتری به پنجه می‌آورد.

دلایل پاشنه درد چیست؟

وقتی فشار غیرمتعارفی به پاشنه یا پنجه وارد شود، فرد دچار درد می‌شود. علت درد ممکن است از کمر باشد که به پاشنه می‌زند. درد ارجاعی به علت تحریك عصب است که شایع‌ترین علت آن دیسك بین مهره‌ای است و درد ساق و پاشنه پا ایجاد می‌کند. درد ساق پا به علت خستگی عضلانی خودش را در پاشنه پا نشان می‌دهد. مشکلات عروقی نیز درد پاشنه پا ایجاد می‌کند.

چه بیماری‌هایی با درد پاشنه پا همراه است؟

یکی از این بیماری‌ها روماتیسم است. نقرس هم همین حالت را ایجاد می‌کند. التهاب نیام کف پایی هم باعث درد می‌شود. یك ضایعه استخوانی می‌تواند درد پاشنه ایجاد کند و ممکن است فرد با کمی راه رفتن دچار درد پاشنه پا شود.

برای درد پاشنه پا چه توصیه‌ای دارید؟

قرار دادن کیسه یخ در موضع درد، قرار دادن کفی مناسب در کفش، پوشیدن کفش نرم و پرهیز از ایستادن طولانی. کسی که بدون هیچ علت زمینه‌ای دردش طول بکشد باید به پزشک مراجعه کند.

علت لنگیدن برخی کودکان چیست؟

علت ممکن است التهاب باشد. به احتمال زیاد این مورد یك بیماری در کودکان هشت یا ۹ ساله است یا التهاب صفحه رشدی ناحیه پاشنه پا است که استخوان ناحیه را دردناك می‌کند که جای نگرانی ندارد، نباید فشار نامتعارف به پاشنه آورده شود و به جای فوتبال، ورزش شنا انجام شود.

علت درد پای راست بعد از نیم ساعت دویدن روزانه چیست؟

کفش مناسب خیلی مهم است. باید کفی نرم و قابل انعطاف داشته باشید و فشار غیرمتعارف در زمان طولانی مثل ایستادن طولانی و دویدن طولانی نداشته باشید. حتی در منزل هم دمپایی مناسب بپوشید.

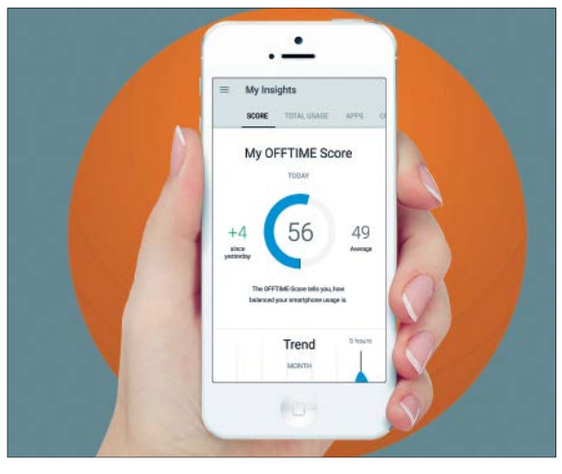
تندرستی هوشمند

نرم‌افزار ضد تلفن همراه

پریسا اصولی

جام جم

اعتیاد به تلفن همراه! شاید ده سال پیش کسی حتی فکرش را هم نمی‌کرد چنین عارضه‌ای وجود داشته باشد. کار با اینترنت چه به عنوان شغل و چه سرگرمی و فعالیت مستمر در شبکه‌های اجتماعی، باعث شده دنیای تلفن همراه براحتی حواسمان را از چیزهایی که در اطرافمان می‌گذرد، پرت کند. کاهش نمره چشم، مشکلات اسکلتی عضلانی ناحیه دست و گردن، استرس‌های چند منشایی و مشکلی به نام سندروم زنگ تلفن همراه از جمله عوارض زیاد کار کردن با این ابزار است. شاید کمی عجیب باشد بگوییم برای ترك



اعتیاد به تلفن‌های هوشمند می‌توان از خودشان کمك گرفت، اما واقعیت دارد. مثلا نرم‌افزار همراه آف‌تایم (Offtime) که هم در اندروید و هم در iOS قابل نصب است با محدود کردن دسترسی افراد به شبکه‌های اجتماعی به کاربران کمك می‌کند زمانبندی درستی برای استفاده از نرم افزارهایی داشته باشند که وقت زیادی می‌گیرند. همچنین برنامه Moment که مربوط به iOS است با تحت نظر گرفتن میزان استفاده شما از تلفن همراه محدودیت‌های روزانه برایتان وضع می‌کند و اگر از این محدودیت‌ها عبور کنید اپ به شما هشدار می‌دهد. قابلیت جالب این نرم‌افزار کلافه کردن شما هنگام استفاده است. می‌توانید با تغییر در تنظیمات این اپ آن را مجبور کنید شما را از گوشی فراری دهد. حتما می‌پرسید چگونه؟ اگر بیشتر از زمان تعیین شده از گوشی استفاده کنید با فعال شدن Moment تمام صفحه گوشی را از هشدارها و پیغام‌های مختلف پر می‌کند تا کلافه شوید و گوشی را کنار بگذارید. نرم‌افزار اندرویدی Flipd نیز به شما اجازه می‌دهد برای مدت زمان مشخصی گوشی را قفل کنید و یك بار که این کار را کردید تا یك ساعت راه برگشتی وجود ندارد.

حل سودوکو ۳۲۱۱

۲	۸	۵	۷	۱	۹	۳	۴	۶
۹	۴	۷	۸	۶	۳	۲	۱	۵
۱	۶	۳	۵	۴	۲	۷	۹	۸
۳	۹	۲	۶	۵	۸	۴	۷	۱
۵	۱	۶	۹	۷	۴	۸	۳	۲
۴	۷	۸	۳	۲	۱	۵	۶	۹
۶	۳	۴	۲	۹	۵	۱	۸	۷
۷	۲	۱	۴	۸	۶	۹	۵	۳
۸	۵	۹	۱	۳	۷	۶	۲	۴

۹	۱	۸	۴	۵	۲	۶	۳	۷
۲	۴	۷	۶	۳	۹	۱	۵	۸
۳	۵	۶	۷	۱	۸	۴	۲	۹
۴	۶	۵	۹	۸	۱	۳	۷	۲
۱	۳	۹	۲	۷	۴	۸	۶	۵
۷	۸	۲	۵	۶	۳	۹	۴	۱
۵	۹	۴	۸	۲	۶	۷	۱	۳
۶	۲	۱	۳	۹	۷	۵	۸	۴
۸	۷	۳	۱	۴	۵	۲	۹	۶

			۳	۹	۱	۵	۴	۶
			۲	۷	۸	۳	۱	۹
			۴	۶	۵	۷	۸	۲
۷	۴	۳	۶	۹	۸	۵	۱	۲
۲	۱	۶	۴	۵	۷	۸	۳	۹
۵	۸	۹	۳	۲	۱	۷	۴	۶
۴	۷	۸	۹	۱	۲	۶	۵	۳
۱	۶	۵	۸	۷	۳	۲	۹	۴
۳	۹	۲	۵	۶	۴	۱	۷	۸

۶	۳	۸	۹	۴	۷	۱	۳	۸
۴	۲	۱	۷	۲	۹	۸	۵	۶
۷	۸	۵	۳	۶	۱	۴	۲	۹
۲	۶	۳	۵	۹	۴	۷	۱	۸
۸	۷	۹	۱	۳	۲	۶	۴	۵
۵	۴	۶	۷	۸	۳	۲	۹	۱
۳	۱	۹	۴	۶	۵	۸	۷	۲
۶	۸	۲	۳	۵	۹	۴	۱	۷
۱	۹	۴	۲	۷	۶	۳	۸	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۱۲

	۶					۲	۵	
۵					۳			۷
				۵	۶			۱
				۸		۷	۲	
		۸	۴		۷	۹		
	۷	۵		۳				
۳			۱	۹				
۷			۳					۲
	۵	۲					۳	
							۲	
								۳
							۶	
	۷	۴					۸	
۸			۶					۷
۲			۸	۷				
	۸	۶		۴				
		۹	۵		۷	۴		
				۳		۵	۹	
				۵	۹			۲
۱					۸			۴
	۲					۸	۷	

	۱	۵					۸	
۶			۲					۵
۴			۵	۷				
	۲	۹		۶				
		۶	۴		۵	۷		
				۳		۱	۹	
				۲	۷			۸
				۲	۹			۲
						۹	۶	
						۳	۹	
					۲	۱		۸
				۴	۹			۱
				۱	۳	۲	۷	
		۵	۹		۳	۱		
			۲	۷				
		۶	۳				۲	