روانشکافی

خودت را فریب نده!



دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان‌ها برای زندگی فردی و اجتماعی خود به روحیه و اعتمادبه‌نفس نیاز دارند. هر انسانی در شخصیت خود دارای توانایی‌ها و کاستی‌هایی است که البته هر فردی سهم متفاوتی در برخوردار بودن از توانایی‌ها دارد. برخی افراد در زندگی روزمره خود به اندازه کافی خودشان را نمی‌شناسند یا اگر هم می‌شناسند ممکن است درگیر «خودفریبی» شوند. در فرآیند خودفریبی انسان به‌صورت آگاهانه اقدام به انکار و فریب‌دادن مشکلات خودشان می‌کند و برخی مواقع نیز انکارها به‌شکل مکانیسم دفاعی ناخودآگاه برای کاهش اضطراب فرد بروز می‌کند. خودفریبی در کوتاه‌مدت ممکن است به خوشحالی، اعتمادبه‌نفس موقتی و سرخوشی فرد منجر شود و حتی می‌تواند در یک بازه زمانی استرس را نیز کاهش دهد. خصوصا افرادی که ضعف اعتمادبه‌نفس دارند با استفاده از خودفریبی امور ساده زندگی خود را ظاهرا مدیریت می‌کنند اما باید توجه داشت در خودفریبی شخص نسبت به انجام عملی اقدام می‌کند که باعث ایجاد باور و شناخت خطا برای او می‌شود و در بلندمدت می‌تواند برای سلامت روان فرد آسیب‌زا باشد.



همچنین برخی افراد به بهانه مثبت‌اندیشی از واقعیت فاصله می‌گیرند و با خوش‌بینی بیمارگونه خودشان را فریب می‌دهند و قانع می‌کنند که همه‌چیز خوب است و اوضاع به‌خوبی پیش می‌رود اما با به‌وجود آمدن کوچک‌ترین مشکل یا اتفاقات پیش‌بینی‌نشده، برنامه‌هایشان به هم ریخته و محاسباتشان زیرورو می‌شود و در زندگی ضربه می‌خورند. خود فریبی ممکن است به این دلایل رخ دهد: سرکوبی برخی خاطرات و اعمال شرم‌آور در کنترل درآوردن آرزوها و عادات نامقبول و حمایت از ضعف‌های شخصیتی. همچنین در برخی مواقع نیز فرد برای حفظ روابط خود با دیگران خودش را نادیده می‌گیرد و با خودفریبی تلاش می‌کند نظر دیگران را جلب کند و مورد پذیرش و دوست‌داشتن آنها قرار بگیرد. خودفریبی در بلندمدت به اضطراب و خشم پنهان و ناآرامی منجر می‌شود. برای خروج از این حالت لازم است فرد مهارت خودشناسی را کسب کند و دلایل روانشناختی فریب‌دادن خود را مورد بررسی قرار دهد. همچنین لازم است در فرآیند درمان، باورهای غلط و شناخت‌های فرد مورد بازبینی قرار بگیرد تا رفته‌رفته از خودفریبی خارج شود.

کاهش دو برابری وزن با ترکیب یوگا و ورزش هوازی



ترکیبی از دو فعالیت ورزشی می‌تواند فشارخون، میزان کلسترول و وزن بدن را تا دو برابر کاهش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی و یوگا زمانی که با هم انجام شود به کاهش‌وزن دو برابری منجرخواهد شد. همچنین این ترکیب فشارخون و سطح کلسترول را دو برابر بیشتر از انجام ورزش‌های هوازی یا یوگا به‌تنهایی کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان‌داده فعالیت‌بدنی و مداخلات رژیم‌غذایی به بیماران قلبی کمک می‌کند و حتی در صورت استفاده در کنار درمان‌های پزشکی خطر مرگ را نیز کاهش می‌دهد.

یوگا یک تمرین بدنی و ذهنی است و ورزش هوازی یک تمرین بدنی با شدت بالاست که جریان خون و آمادگی قلبی-عروقی را بهبود می‌بخشد.

هر دو ورزش یوگا و هوازی به‌تنهایی باعث کاهش‌وزن، کاهش دور کمر، کاهش لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، کاهش تری‌گلیسیرید و فشارخون در مقادیر مساوی می‌شود./ایسنا

عکس: خبرگزاری آنا



عبور از کرونا در مدرسه

کودکانی که مبتلا به علائم تنفسی هستند یا تب دارند نباید مدرسه بروند



پونه شیرازی

سلامت

واقعیت آن است همچنان در سراسر دنیا بررسی‌ها در باره نقش کودکان در انتقال ویروس کرونا هنوز به‌طور کامل مشخص نشده‌است. به‌علاوه از آنجاکه کودکان به‌طور کلی، بیماری خفیف‌تر و علائم کمتری را نسبت به بزرگسالان تجربه می‌کنند، گاهی اوقات انتقال بیماری از سوی آنها چندان جدی گرفته نمی‌شود که این بی‌توجهی به نوبه خود خطرناک است. این‌که با تصمیم به بازگشایی مدارس، شاهد چه تأثیری در انتقال ویروس کرونا خواهیم بود، سؤالی است که هنوز نظام سلامت هیچ کشوری به‌طور قطعی به پاسخ آن دست نیافته است. در این میان منطقی‌ترین کار نظارت جدی و پیگیرانه رعایت اصول ایمنی و سلامت در مدارس از سوی دانش‌آموزان و کادر مدرسه است. به‌علاوه کادر اولیای مدرسه و دانش‌آموزان باید اصول پیشگیری از بیماری را بیاموزند و تمرین کنند تا بتوانند با حفظ سلامت جسمی و روانی، به‌صورت برنامه‌ریزی شده لذت آموزش حضوری را پس از یک‌وسال‌ونیم دوری از مدرسه تجربه کنند. از این رو با دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص عفونی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران راجع به پیشگیری از ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا در دانش‌آموزان گفت‌وگو کرده‌ایم.

احتمال ابتلا به هر دو بیماری آنفلوآنزا و کرونا در دانش‌آموزان وجود دارد ولی میزان انتقال‌پذیری در کرونا بیشتر است

احتمال ابتلا به آنفلوآنزا و کووید ـ ۱۹ در دانش‌آموزانی که حضوری به مدرسه می‌روند چقدر است؟

ویروس کرونا چه در سویه‌های قبلی و چه در سویه‌های جدید با شدت کمتر کودکان را مبتلا می‌کند و عوارض آن هم در کودکان کمتر است. اما با انجام برنامه واکسیناسیون بزرگسالان به نسبت، میزان ابتلا در کودکان بیشتر شد و خانواده‌هایی را می‌بینیم که دارای فرزند مبتلا همراه با علائم و پدر و مادر بدون علامت هستند که این امر تاثیرگذاری واکسن را نشان می‌دهد. از طرف دیگر عدم بازگشایی مدارس مشکلات زیادی را از بعد اجتماعی و روانی و همین‌طور از بعد سلامت ایجاد می‌کند. یعنی از نقطه نظر کاهش میزان بی‌تحرکی و چاقی و نیز از نظر عقب ماندن کودکانی است که امکان استفاده از فضای مجازی را به علل مختلف ندارند بازگشایی تدریجی و حساب‌شده مدارس باید مد نظر قرار بگیرد.

پس بازگشایی تدریجی مدارس اقدام مناسبی است ولی باید دانست از آنجا که مدرسه محل تعامل دانش‌آموزان است احتمال ابتلا و شیوع بیماری در چنین فضایی بالاست. البته احتمال ابتلا به هر دو بیماری‌های آنفلوآنزا و کووید ـ ۱۹ در دانش‌آموزان وجود دارد ولی میزان انتقال‌پذیری در کرونا بیشتر است. با توجه به این‌که در حال حاضر رفتن به مدرسه اجباری نیست و تعداد دانش‌آموزان در کلاس‌ها کم است، انجام این کار با رعایت ملاحظات شدید بهداشتی و فراهم‌کردن امکان شست‌وشو و ضدعفونی‌کردن دست‌ها و انجام سایر اقدامات بهداشتی قابل قبول است.

نشانه‌های ابتلا به هر دو بیماری کرونا و آنفلوآنزا می‌تواند شبیه هم باشد یا تفاوت دارد؟

در هر دو بیماری علائم تنفسی مانند سرفه، عطسه و آبریزش بینی وجود دارد. ولی در کووید ـ ۱۹ علائم تنفسی کمتر و درد سر و بدن و بی‌اشتهایی بیشتر است. کاهش حس بویایی و چشایی در کووید ـ ۱۹ بیشتر است. عوارض ابتلا به بیماری شدید مانند اختلالات تنفسی در کووید ـ ۱۹ بیشتر است و عوارض عروقی و درگیری قلبی در کووید ـ ۱۹ بیشتر است. همچنین ابتلا به سندرم التهابی مولتی سیستم در کووید ـ ۱۹ وجود دارد ولی در آنفلوآنزا نادر است.

کدام دسته از دانش‌آموزان در شرایط کنونی نباید در مدرسه حضور داشته باشند؟

در صورتی که کودکی بیماری زمینه‌ای داشته یا نقص سیستم ایمنی دارد یا مشکلات حرکتی و بیماری قلب و ریه و کلیه داشته یا مبتلا به دیابت است بهتر است در مدرسه حضور نداشته باشد.

برای تقویت ایمنی دانش‌آموزان علاوه بر واکسیناسیون از چه راهکارهایی می‌توان بهره گرفت؟

راه‌های پیشگیری از ابتلا به هر دو بیماری شامل واکسیناسیون و رعایت کامل شیوه‌نامه‌های بهداشتی است. به‌علاوه کودکانی که مبتلا به علائم تنفسی هستند یا تب دارند نباید مدرسه بروند و احتمال ابتلا به بیماری از سوی مسؤولان مدرسه باید رصد شود. دانش‌آموزان می‌توانند با تغذیه مناسب شامل مصرف لبنیات و گوشت و میوه‌های حاوی ویتامین A و C و استراحت کافی، ایمنی کافی در برابر هر دو بیماری را به‌دست آورند.

به والدین نگران برای کمک به ایمنی بیشتر فرزندان‌شان چه توصیه‌ای دارید؟

به والدین توصیه می‌شود کودکان خود را در حداقل زمان ممکن در مدرسه قرار دهند و سریعا آنها را به منزل برگردانند. کودکان بعد از ورود به منزل باید دست‌های خود را شسته و لباس‌های خود را در محل جداگانه‌ای قرار دهند. شست‌وشوی گلو و بینی نیز در این زمان کمک‌کننده است. مصرف مواد غذایی، میوه، سبزیجات و خواب کافی نیز توصیه می‌شود.

مدیریت آسم

رمزگشایی از آلومینیوم موجود در واکسن کرونا



دکتر شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

با شروع عالمگیری ویروس کرونا، بسیاری از شرکت‌های دارویی اقدام به تولید واکسن کرونا کرده و با برندهای مختلف وارد بازار شده و در دسترس عموم قرار گرفته است. بسیاری از کشورها اقدام به واکسیناسیون عمومی علیه این بیماری کرده و از جمله ایران که با تلاش‌های شبانه روزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ستاد ملی مقابله با کرونا و کادر درمان سعی در مهار این بیماری دارند. واکسیناسیون عمومی در ایران نیز جمعیت چشمگیری را تحت پوشش قرار داده است. در این میان برخی پویش‌ها نظراتی را در جهت استفاده نکردن از واکسن ارائه و دلایلی را برای نزدن واکسن اجباری مطرح می‌کنند.

یکی از دلایل ارائه شده برای مخالفت با واکسیناسیون، وجود آلومینیوم در واکسن عنوان می‌شود. این در حالی است که برای افزایش کارآمدی هر نوع واکسن تولید شده برای هر نوع بیماری، از ماده‌ای به نام یاور (ادجوانت) استفاده می‌شود که حاوی ترکیبات آلومینیوم است. وجود ماده یاور باعث افزایش کارایی واکسن و افزایش اثربخشی آن می‌شود. لذا ادجوانت جزء جدایی‌ناپذیر واکسن بوده و در اکثر واکسن‌هایی که سال‌ها تا امروز مورد استفاده قرار گرفته، وجود داشته است. از این رو اول، وجود آلومینیوم در واکسن‌ها مختص واکسن کرونا نیست، دوم، مقدار آن بسیار ناچیز و بر اساس شیوه‌های استاندارد واکسن‌سازی بوده و اثرات تجمعی خاصی در بدن ندارد. سوم، به شکل ترکیب آلومینیوم بوده و نه فلز خالص و چهارم این‌که در طول روز و در افراد مختلف میزان آلومینیوم ورودی به بدن از طرق مختلف بسیار بیشتر از مقدار موجود در واکسن است که فقط دوبار (با واکسیناسیون) وارد بدن می‌شود. به عنوان مثال، شربت آلومینیوم ام‌جی مورد استفاده در افرادی که مشکل معده و گوارشی دارند، حاوی مقدار بسیار بالایی از آلومینیوم و منیزیم بوده و جزء اصلی شربت مذکور است و افراد بدون واهمه از آلومینیوم آن را مصرف می‌کنند.



درنتیجه بحث آلومینیوم در واکسن مسأله حادی نیست که مشکلات خاصی در پی داشته باشد و در این میان نیز برای بیماران مبتلا به آسم نیز مشکلی از بابت آلومینیوم موجود در واکسن گزارش نشده است و این افراد می‌توانند با مشورت پزشک مربوط واکسن کرونا یا سایر واکسن‌ها را دریافت کنند.

بیشتر بدانیم

۵ ماده مغذی مؤثر در جوان ماندن چشم



یاسمین مشرف

دانش

باور عمومی معمولا هویج پادشاه مواد غذایی مفید برای بینایی شناخته می‌شود. اما این باور تاحدودی نادرست است زیرا هرچند ویتامین A موجود در هویج یکی از چند ماده مغذی لازم برای سلامت چشم است اما هویج فقط می‌تواند برای جلوگیری از زوال چشم ناشی از افزایش سن مفید باشد. آندریا تاو، رئیس انجمن بینایی سنجی آمریکا (AOA)، رژیم غذایی غنی از پنج نوع ماده مغذی که در زیر آورده شده‌اند را برای داشتن بینایی خوب و کمک به پیشگیری از مواردی مانند آب سیاه، آب مروارید، یا AMD (دژنراسیون ماکولا وابسته به سن) توصیه می‌کند.

لوتئین و زیگزانتین

این ترکیبات، کاروتنوئیدهایی هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. بنیاد تحقیقات گلوکوم معتقد است این دو ترکیب می‌توانند با متوقف‌کردن استرس اکسیداتیو که به عصب بینایی آسیب می‌رساند و به مشکلاتی مانند گلوکوم منجر می‌شود، از آسیب چشم جلوگیری کنند. لوتئین و زیگزانتین در مواد غذایی مانند برگ‌های سبز تیره، کلم بروکسل، کدو حلوایی، تخم‌مرغ، ذرت، کلم بروکلی، کلم پیچ و کاهو وجود دارند.

اسیدهای چرب امگا۳

به‌طور خاص، دو نوع امگا۳، DHA و EPA وجود دارد که باید در ارتباط با سلامت چشم به آنها توجه کنیم. براساس اعلام انجمن بینایی سنجی آمریکا سطوح پایین این مواد باعث AMD و مشکلات بینایی مرتبط با آن می‌شود. به گفته تاو، امگا۳ همچنین می‌تواند خشکی چشم را برطرف کند. گردو، ماهی تن، ساردین، سالمون و دانه کتان ازجمله مواد غذایی حاوی امگا۳ هستند.

ویتامین A

مانند لوتئین و زیگزانتین، ویتامین A یک ماده مغذی آنتی‌اکسیدانی است که با آسیب بینایی ناشی از استرس اکسیداتیو به چشم‌ها مقابله می‌کند. سیب‌زمینی شیرین، انبه، اسفناج، فلفل قرمز خام، پنیر ریکوتا، زردآلو، طالبی و هویج حاوی ویتامین A هستند.

ویتامین C

تحقیقات انجمن بینایی سنجی آمریکا نشان می‌دهد دریافت مقادیر مورد نیاز ویتامین C به‌طور روزانه خطر ابتلا به آب مروارید را به‌میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. توت فرنگی، پرتقال، گریپ‌فروت و کیوی سرشار از این ویتامین هستند.

ویتامین E

ویتامین E احتمالا کمتر شناخته‌شده‌ترین و در عین حال یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز برای سلامت چشم است. مانند ویتامین‌های A و C، ویتامین E نیز یک آنتی‌اکسیدان قوی است که حدود ۷۰ درصد از افراد (به‌ویژه در دهه ۳۰ زندگی خود) آن را به‌اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. تاو می‌گوید ویتامین E با رادیکال‌های آزاد که بافت‌های سالم ما را تجزیه می‌کنند مبارزه می‌کند، بنابراین می‌تواند در پیشگیری از آب مروارید و AMD مفید باشد. ماست، گوشت قرمز، نخود، فلفل دلمه‌ای، کیوی و تخم آفتابگردان برخی مواد غذایی حاوی این ویتامین هستند.

منبع: ba-bamail.com

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

حل سودوکو ۳۹۸۲

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

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

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

سودوکو ۳۹۸۳

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

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

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