

## تنظیم دوباره عادات رفتاری بعد از تعطیلات

✎ استراحت مداوم و برهم خوردن زمان خواب و تغذیه جزو عواملی است که باعث می شود افراد پس از تعطیلات کماکان درگیرخواب و با توجه به این که مدت زمان عادت رفتاری در انسان ها بسیار کوتاه است، بنابراین عادت می کنند که دیر بخواهند و فعال نباشند. استراحت لازمه زندگی افراد بوده و تعطیلات زمان مناسبی برای بهره برداری است. این موضوع به انسان ها کمک می کند که در تعطیلات بازیابی انرژی داشته باشند، اما در عین حال باعث می شود که در هفته های اول پس از تعطیلات هنوز مایل به استراحت باشند و هنگام بازگشت به محیط کار یا کلاس های درس با بی انگیزگی، بی حوصلگی و حتی افسردگی و اضطراب روبه رو شوند.

برای جلوگیری از این حالت لازم است تا فعالیت های فیزیکی و هدفمند را بلافاصله پس از تعطیلات شروع کرده و گشت وگوهای درونی خود را به شکل مثبت هدایت کنیم و از گفتن جملاتی که تخریب کننده و سرزنش کننده هستند خودداری کنیم تا ذهن ما به شکل مثبت اندیش آماده انجام امور روزمره باشد.

باید توجه داشته باشیم محدودیت هایی که هنوز هم به دلیل کووید-۱۹ وجود دارد، باعث شده تا سبک زندگی افراد متفاوت تر و محدودتر شود اما در عین حال سازگاری نیز به مراتب نسبت به سال گذشته افزایش یافته است و در نتیجه می توانیم همواره برای پس از تعطیلات از تمریناتی که تمرکز را افزایش می دهند استفاده کرده و از مرور افکار منفی پرهیز کنیم و عادات رفتاری خوب را در زندگی خود قرار دهیم و برای آنها برنامه ریزی کنیم. ✎



### احتمال بروز افسردگی درازمدت در زنان بعد از سکت

آسیب ها و سکت های قلبی و مغزی ممکن است افراد را دچار افسردگی های طولانی مدت کند که در این میان، زنان بیشتر در معرض خطر هستند. محققان بر این باورند که خطر افسردگی بعد از بروز سکت تا مدت ها ممکن است افراد را درگیر کند و تنها به صورت گذرا باقی نمی ماند.



# زندگی سالم، از اولین شنبه کاری

## با شروع بهار، ایده های تازه برای زندگی سالم تر را بشناسیم



متهاب خسروشاهی  
سلامت



تغییر و تنوع همیشه حال خوب جسمی و روانی را به همراه دارد. بنابراین سعی کنید در سال نو چند غذا، سالاد و نوشیدنی تازه را به برنامه غذایی روزانه وارد کنید

### ✎ چشم ها را دوباره باز کنید

بهار است و هوای مطبوع و لذت خواب و استراحت! اما طبق معمول وقت کم می آورید و ساعت های آخر روز یا هفته، باید بدو بدو کنید تا زمان کم نیاورید. بنابراین برای این که بتوانید ساعت زیستی بدن را به حالت عادی بازگردانید، این راهکارها را امتحان کنید. **به مدت ساعت:** هر روز نیم ساعت زمان خواب و بیداری را تنظیم کنید. به این ترتیب می توانید به زمان مناسب برسید. **به قدر نیاز:** کودکان ۶ تا ۱۲ساله به ۹ تا

۱۲ساعت خواب شبانه، ۱۳ تا ۱۸ساله ها به ۸ تا ۱۰ساعت و بعد از این سن به شکل متغیر به ۸ تا ۹ساعت خواب نیاز دارند. بر همین اساس باید زمان خواب و بیداری را تنظیم کنید. خواب یا بیداری بیش از حد مناسب، به بدن آسیب می رساند.

**با کمک وسایل:** اگر درست خوابتان نمی برد از وسایلی مانند چشم بند استفاده کنید. شرایط اتاق را بررسی کنید تا دما و نور مناسب باشد. با تغییر فصل باید در شرایط اتاق، تغییراتی ایجاد کنید. برای مثال اگر احساس

گرما می کنید، تختخواب یا رختخواب را در مسیر پنجره بگذارید. **با پزشک مشورت کنید:** شاید به دلیل شرایط دچار اختلال خواب شده باشید- برای مثال اضطراب تغییر فصل- بنابراین با روانپزشک مشورت کرده و در صورت نیاز داروی لازم را دریافت کنید.

### ✎ دوباره متحرک شوید

بدن یک فرد سالم و بالغ روزانه به ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط هوازی نیاز دارد. این ورزش

و ۱۱/۸درصد بیماران سکت قلبی که پیش از بروز سکت سابقه اضطراب داشته اند، دو برابر بیشتر از افرادی که اضطراب را تجربه نکرده اند، بعد از سکت در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. از این نظر محققان توصیه می کنند همواره وضعیت روانی بیماران پس از سکت مورد توجه اطرافیان قرار بگیرد. / جام جم دیلی

### به خوراک توجه کنید

با تغییر فصل به تغییر سبک زندگی نیاز دارید. به این دلیل که میزان انرژی مورد نیاز بدن در فصل زمستان و بهار متفاوت است، علاوه بر این که بهار فصل سبزی و میوه تازه است، به این موارد توجه کنید.

**سبزی های خاص:** بعضی سبزی ها مانند الوک، شنگ، بولاغ اوتی و ... که اغلب سبزی های کوهی هستند، فقط در فروردین در دسترس اند. بنابراین سعی کنید حتما با این سبزی های ویژه، برنج مخلوط، آش، سوپ و ... درست کنید. **کاهش کالری:** تحرک بدنی شما در طول دو هفته تعطیلات کاهش یافته است. علاوه بر این که از نظر تغذیه ای قطعاً به خودتان رسیدگی بیشتری کرده اید. حالا وقتش رسیده که میزان دریافت غذاهای پرکالری را کاهش دهید تا تناسب اندام شما به وضع عادی و مناسب بازگردد.

**آب بنوشید:** مقدار نوشیدن آب و نوشیدنی های سالم مانند آبمیوه طبیعی، شیر، دمنوش و ... را باید افزایش دهید. به این دلیل که به سمت گرما حرکت می کنیم.

**به تازه ها فکر کنید:** تغییر و تنوع، همیشه حال خوب جسمی و روانی را به همراه دارد. بنابراین سعی کنید در سال نو، چند نوع غذا، سالاد، نوشیدنی و ... تازه را به برنامه غذایی روزانه وارد کنید. برای تهیه این خوراکی ها نیز از سبزی، میوه و ... جدید استفاده کنید. این تنوع علاوه بر بهبود اشتها باعث می شود املاح و ویتامین های بیشتر و متنوع تری دریافت کنید.

و آزمایش غده پروستات برای مردها ضروری است. بنابراین به این موارد رسیدگی کنید.

### ✎ تمرین های تازه انجام دهید

اگر نیاز دارید تغییراتی در سبک زندگی انجام دهید، برای مثال افرادی را از دایره دوستان حذف یا دیدگانی را اضافه کنید، حتما این کار را انجام دهید. اگر قرار است کاری را شروع کنید، تصمیم قطعی بگیرید. در یک جمله، اگر به هر قرار تازه یا تغییر جدیدی در زندگی نیاز دارید، همین حالا فرصت خوبی است.

### ✎ به زندگی اضافه کنید

بعضی کارها همیشه می توانند حس تازه و خوبی به شما بدهند. برای مثال آشپزی، باغبانی، مطالعه، تماشای فیلم و ... بنابراین از همین ابتدای سال، در برنامه روزانه یا هفتگی خود، کارهای مورد علاقه تان را وارد کنید تا حال بهتری را تجربه کنید. ✎

می تواند پیاده روی، دوچرخه سواری، نرمش های هوازی، ورزش های کششی عضلانی و ... باشد. هوای خوب بهار، فرصت مناسبی برای ورزش در هر فرصت ممکن است.

### ✎ به خودتان نگاه کنید

اگر از سال گذشته به مراجعه به پزشک نیاز داشته اید، حتما این کار را انجام دهید. به این دلیل که با درد جسمی و دغدغه ذهنی ناشی از آن نمی توان به راحتی زندگی کرد. علاوه بر این که نیاز است بعضی آزمایش های دائمی و لازم را همین اول سال انجام دهید و حداقل شش ماه تا یک سال، با خیال راحت زندگی کنید. آزمایش خون بدهید و میزان چربی خون، قند خون و در صورت نیاز شرایط ترشح هورمون ها را بررسی کنید. فشار خون را بررسی کنید. مردها و زن ها هر کدام از سنی به بعد به انجام برخی معاینات دوره ای پزشکی نیاز دارند. مثلا آزمایش پاپ اسمیر برای زنان

با «دارو باکس» سفارش های دارویی و غیردارویی تان را از داروخانه ها به صورت اینترنتی تحویل بگیرید

# داروخانه نرو! به دارو باکس سفارش بده

✎ آرتور سی. کلارک، نویسنده مشهور داستان های علمی-تخیلی، سال ۱۳۵۳در مصاحبه ای تلویزیونی وقتی مجری برنامه از او پرسید به نظر شما سال ۱۳۸۰ برای پسر بچه شما چه شکلی خواهد بود؟ در پاسخ گفت: «او رایانه ای در خانه خواهد داشت که می تواند به تمام سوالات او و هر اطلاعاتی که برای زندگی روزمره اش در جامعه ای مدرن و پیچیده نیاز دارد، پاسخ دهد و حتی می تواند بلیت تئاترش را با آن

رایانه بخرد.» اندیشه بلند کلارک در آن زمان، اینترنت امروز ما را توصیف می کرد. از زمان پیش بینی کلارک، قریب به نیم قرن گذشته و حالا اینترنت به بخش جدانشدنی زندگی ما تبدیل شده است. شکل خرید و فروش

دکتر کمیل اکبرنژاد با یک دهه سابقه فعالیت در زمینه فنی و نرم افزار، آشنایی کاملی با فرآیندهای الکترونیکی ساخت خدمات دارد. او بادر نظر گرفتن مشکلات افراد دارای معلولیت و کم توان برای تهیه داروهای خود، تصمیم گرفت استارت آپی را برای حل مشکلات این قشر از جامعه راه اندازی کند و به این ترتیب بتواند زنجیره ارزشی را برای پزشکان و بیماران ایجاد کرده باشد. به این ترتیب استارت آپ «دارو باکس» سال ۹۸ شکل گرفت.

## تهیه دارو از دارو باکس را امتحان کن

همین حالا کیوار کد پایین صفحه را با دوربین گوشی خود اسکن کنید تا وارد سایت دارو باکس شوید. می توانید در همین صفحه اصلی سایت، ثبت نام کنید یا از پایین صفحه، روی دریافت اپلیکیشن دارو باکس برای گوشی های اندروید و iOS کلیک و در اپلیکیشن دارو باکس مراحل ثبت نام را طی کنید. پس از ثبت نام، در قسمت دارویاب عکس واضحی از نسخه پزشک یا کالای داروخانه ای مدنظرتان (مثل انواع مکمل ها، محصولات آرایشی و بهداشتی، مادر و کودک، ارتوپدی، تجهیزات پزشکی و ...) را بارگذاری کنید. سپس دارو باکس درخواست شما را به ترتیب اولویت فاصله برای داروخانه های عضو دارو باکس ارسال می کند. داروخانه ها نیز پس از تایید نسخه یا اقلام داروخانه ای، هزینه و شماره سفارش را با پیامک یا در اپلیکیشن دارو باکس یا شبکه های اجتماعی شما اعلام می کنند. از اینجا به بعد می توانید خودتان به داروخانه مراجعه کنید و با اعلام شماره سفارش، بسته خود را تحویل بگیرید یا درخواست دریافت بسته را با پیک های دارو باکس در منزل داشته باشید. البته اگر داروخانه برای داروهای نیازمند نسخه یا بیمه های تکمیلی به اصل فیزیکی نسخه نیاز داشته باشد، پیک ابتدا نسخه شما را دریافت می کند و پس از ارائه به داروخانه، بسته دارویی را تحویل می دهد. درسامانه سفارش دارو باکس می توانید تمام مشخصات سفارش را مانند قیمت، نحوه و میزان مصرف، شرکت سازنده، دوز دارو، زمان مصرف، اجزای تشکیل دهنده، بیمه های مورد پذیرش داروخانه و ... را ببینید یا ویژگی های سفارش خود را مانند شرکت سازنده، تعداد و ... برای داروخانه ثبت کنید. گفتنی است تا به امروز ۴۰هزار کاربر از خدمات دارو باکس استفاده کرده اند و ۲۰ داروخانه در سطح استان تهران و ۱۰داروخانه در دیگر استان های مانند ران، البرز، کاشان، خراسان رضوی، اصفهان و شیراز عضو پلتفرم دارو باکس شده اند.



### برای خرید دارو

### یا دریافت مشاوره با دارو باکس

darobox.ir

@darobox

info@darobox.ir

aparat.com/darobox

۰۹۳۳۴۴۴۵۵۴۳

برای ورود  
به سایت  
این کد را  
با گوشی  
اسکن کنید



این حوزه و اگر دربخش پزشکی باشد به پزشکان داروخانه، متصل خواهید شد.

### چشم انداز دارو باکس

«هدف عمده دارو باکس، فرهنگ سازی استفاده از خدمات سلامت به صورت اینترنتی است. تا پار بزرگی از دوش پزشکان و داروخانه ها برداشته شده و برای بیماران، رفاه ایجاد کند.» مدیرعامل دارو باکس ضمن اشاره به این نکته می افزاید: «دولت، مدیران بیمارستانی و درمانگاهی و داروخانه ها باید با وسعت نظر بهتری برخورد کنند و درگسترش خدمات درمانی آنلاین کمک بیشتری کنند.»

دکتر اکبرنژاد در ادامه و در پاسخ به سوال جام جم می گوید: «مردم هر سال به طور میانگین ۲،۲مرتبه به پزشک مراجعه می کنند. معمولا پس از هر مراجعه نیز نسخه دارویی نوشته می شود؛ یعنی در سال ۱۷۶میلیون مراجعه به پزشک. سپس بیماران برای دریافت نسخه به داروخانه ها مراجعه می کنند. ما امیدواریم بتوانیم ۲۰درصد این مراجعات حضوری را به خرید آنلاین از دارو باکس تبدیل کنیم.» بنیان گذار دارو باکس در ادامه می افزاید: «۱۵درصد از حجم کل مراجعات به داروخانه ها نیز برای دریافت مشاوره یا پرسیدن سوالات پزشکی و پیگیری های درمانی است و در این بخش نیز امیدواریم بتوانیم سهم ۶۰درصدی در پاسخ گویی به سوالات و مشاوره کسب کنیم.»