



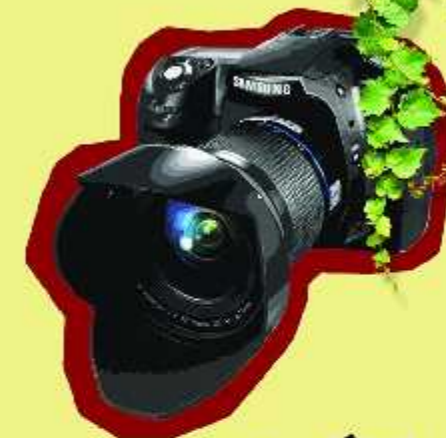
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه زابل
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سلامت

سلامت

شماره دوم - پاییز ۹۳

مشاوره

فصلنامه



از نگاه دوربین



آدرس: سایت جدید - محوطه خوابگاه خواهران - مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه زابل
تلفکس: ۰۷۴۸۲۲۳۰۷ - ۵۴۳

تمام محبتت را به پای دوستت بریز نه تمام اعتمادت را. (حضرت علی علیه السلام)

خواب کافی؛ تصفیه مغز

در پی تحقیقات جدیدی که نشان می‌دهد مغز انسان در حین خواب زواید انباشته در مغز را نور می‌ریزد دانشمندان بار دیگر در مورد خطرات ناشی از بی‌خوابی هشدار می‌دهند.

و خسته‌کننده هستند. مغز انسان به دلایل مختلف ممکن است از این کار عاجز شود که یکی از آنها فشاری است که ممکن است از ناحیه شبکه عصبی اطراف جمجمه به ناحیه مغز وارد شود. در پایان مدت زمانی که بدن در خواب است تماس‌های ضعیف بین سلولهای مغزی به کلی ناپدید شده و تماس‌های عمیق و محکم تر کاهش می‌یابند. به گفته این پژوهشگر ما به خاطر سپردن بخش زیادی از آنچه که مغز در طول روز گردآوری می‌کند نیازی نداریم. اگر مغز ما انباشته از اطلاعات جزئی و بی‌مورد باشد برای ادامه کار و فراگیری در طول روزهای بعدی مغز باید خود را از این اطلاعات زائد تصفیه کند.

محققین ثابت کرده‌اند که وظیفه اصلی مغز انسان به هنگام خواب، تصفیه زوایدی است که در طول روز گردآوری شده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که تماس‌هایی که در طول یک روز پر مشغله بین سلولهای مغزی انسان برقرار شده و اطلاعات جمع‌آوری شده را حفظ می‌کنند در طول ساعات خواب سست شده یا قطع می‌شوند و در نتیجه مغز خودبه‌خود اطلاعات زائیدی را که گردآوری کرده، دور می‌ریزد. این تحقیقات تأکیدی است بر فرضیه‌های قبلی که خواب عمیق و کافی در طول شب را شرطی ضروری برای حفظ اطلاعات و خاطرات مهم روز قبل و تصفیه اطلاعات زائد و بنابراین سبک کردن مغز و سلامت آن می‌داند. به گفته محققان خواب کافی و خوب در طول شب مغز فرد را برای فعالیت در روز بعد آماده می‌کند. یکی از محققان این پژوهش می‌گوید: «در حال حاضر بسیاری از مردم به خاطر نگرانی‌های شغلی و یا فشار بحران اقتصادی خوب نمی‌خوابند. ولی یافته‌های ما ثابت می‌کنند که بهترین روش برای داشتن روزهایی فعال و نیز حفظ و پیشرفت در کار، داشتن خوابی کافی و عمیق در طول شب است». نکته مهم این است که در مغز بتواند تشخیص دهد کدامیک از این تماس‌های سلولی زائد

سخن بزرگان

بزرگترین عیب برای دنیا همین بس که بی‌وفاست.
(حضرت علی علیه‌السلام)
گل را می‌توان زیر پاله کرد، ولی بوی عطر آنرا نمی‌توان در فضا گشت. (فرانسوا ولتر)
هر قدر به طبیعت نزدیک شوی، زندگانی شایسته تری را پیدا می‌کنی. (نیما یوشیج)



سخن سرچین



فهرست مطالب

استرس.....	۳
بهداشت روان.....	۳
سفری در بیابان.....	۴
کلید.....	۴
شش روش مطالعه.....	۵
روش‌های مطالعه صحیح.....	۵
چرا نباید توت و خرما را با هم خورد؟.....	۶
ورزش.....	۶
تغذیه سالم.....	۷
آماده‌سازی برای پیشگیری از کم‌خونی.....	۷
چند توصیه مهم.....	۸
سکنجبین.....	۸
قبوه‌های تقلبی و جنون افراد.....	۸
مراقبت‌های پوست در فصل سرما.....	۹
نشانه‌های ضعف روانی.....	۱۰
یک توصیه پزشکی.....	۱۰
خواب کافی؛ تصفیه مغز.....	۱۱
سخن بزرگان.....	۱۱
مرکز مشاوره از نگاه دوربین.....	۱۲

فصلنامه مشاوره و سلامت

شماره دوم - پاییز ۹۳

صاحب امتیاز: حوزه معاونت دانشجویی

مدیر مسئول: علیرضا نخعی

سر دبیر: فائزه جهان تیغ

همکاران این شماره: حسنیه شهرپاری، فاطمه زردوست
شهرکی

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: گروه طراحی فاطمه

نشانی: پردیس جدید دانشگاه، دفتر مشاوره و سلامت

تلفن: ۰۵۴۳-۲۲۴۰۷۴۳

پست الکترونیک: m.moshaverh@uoaz.ac.ir



یک تهویه پزشکی



بافته های جدید دانشمندان نشان می دهد قرص ها برای جذب هر چه سریع تر در بدن احتیاج دارند تا با

مواد فندی مخلوط شوند. همه افراد تعریبا عادت دارند با قرص خود یک لیوان آب بنوشند اما مطالعات جدید نشان می دهند آب اثر قرص را چندین ساعت بعد در بدن نشان می دهد. بررسی ها نشان می دهند مصرف شیر و یا آب میوه های طبیعی و تازه به ویژه در سالمندان که از بنیه و توان بدنی کمتری برخوردار هستند علاوه بر افزایش انرژی در آنها باعث می شود تا کلیه ها بشان آسیب کمتری از قرص های مصرفی بینند و سریعتر در بدن جذب شوند گفتنی است، در دهه های ۶ و ۷ زندگی مصرف قرص های مختلف بسیار زیاد می شود از این رو "کلیه ها" بعد از مدتی به درستی بهرین تاثیر را از قرص نمی گیرند و مصرف قرص های زیاد باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود از این رو افراد به ویژه سالمندان باید در نظر داشته باشند اگر می خواهند سیستم ایمنی شان ضعیف نشود و قرص ها سریع تر و بهتر در بدن جذب شوند هنگام مصرف قرص آب میوه های طبیعی یا شیر استفاده کنند.

نشانه های هشدار دهنده برای ضعف روانی



- ۱- احساس نگرانی دائمی
- ۲- غمگینی دائمی به علل ناموجه
- ۳- از دست دادن آسان تعادل روانی در بیشتر اوقات
- ۴- بی خوابی مکرر
- ۵- افسردگی و سرخوشی متناوب بصورت ناتوان کننده
- ۶- احساس بی علاقهگی و تفرق دائمی نسبت به مردم
- ۷- آشفتگی زندگی
- ۸- عدم تحمل دائمی فرزندان
- ۹- همواره خشمگین و بعد دچار پشیمانی شدن
- ۱۰- ترس بی جهت و مداوم
- ۱۱- دائما "حق را به جانب خود دادن و دیگران را ناحق شمردن
- ۱۲- احساس درد و شکایت های بی شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود. اگر شخصی وجود یکی از علائم فوق را در خود قطعی بداند باید در جهت رفع آن اقدام کند.

بهداشت روان

استرس

استرس نوعی نیاز جسمی یا ذهنی است که در ما پاسخ های خاصی را برمی انگیزد و به ما امکان می دهد تا با خطر مبارزه کنیم با از آن بگریزیم. مقادیر کم استرس قادر است عملکرد شما را در اوضاع و احوال خاصی مثل ورزش و کار بهبود بخشد اما استرس بیش از حد به سلامت شخص آسیب می رساند. استرس ممکن است از حوادث یا شرایط برونی، واکنش های فردی به تنش ها یا ترکیبی از این عوامل ناشی شده باشد با مشخص نمودن شرایط استرس زا و یافتن راه هایی برای مقابله با آن، قادر خواهید بود استرس هلی مضر را به حداقل برسانید.

اگر نشانه های استرس (که عبارتست از: داشتن انرژی کمتر از حد معمول، کاهش اشتها یا خوردن بیش از حد معمول، اختلال در خواب، کدر شدن روابط با دیگران) زود تشخیص داده شود اقداماتی را باید جهت از بین بردن یا کاهش استرس انجام داد.

اقداماتی جهت کاهش استرس:

- ۱- سعی کنید عوامل استرس زا را در زندگی خود شناسایی نموده و آنها را کنترل کنید.
- ۲- ورزش منظم نیز همانند روش های آسوده سازی و تمدد اعصاب، قادر است تنش های جسمی را تسکین دهد.
- ۳- کارهای پر استرس را به بخش های کوچک و آسان تقسیم کنید و بیشتر بر روی کارهای مهم تمرکز کنید و برای حفظ زمان و انرژی خود تعداد کارهایی را که ضروریند کاهش دهید.
- ۴- اگر افراد توقعات بیش از حد از شما دارند سعی کنید این توقعات را کمتر کنید.
- ۵- وقتی را برای کارهایی که از آن لذت می برید کنار بگذارید.
- ۶- راههای آرامش نظیر تجسم را یاد بگیرید.
- ۷- احساسات خود را فرو نخورید.
- ۸- شوخ طبعی خود را حفظ کنید.
- ۹- برنامه ریزی و نظم در کارهایتان داشته باشید.
- ۱۰- احساس درماندگی می تواند موجب استرس شود لذا آن را سرکوب کنید.
- ۱۱- در تداوم برنامه ورزشی خود پیگیر باشید.
- ۱۲- دید مثبت داشته باشید و با حقایق روبرو شوید.

مفهوم بهداشت روانی عبارتست از:

قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران
تغییر و اصلاح محیط زندگی فردی
و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی
بطور منطقی عادلانه و مناسب و نیز تأمین
رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی،
بیشگیری از ابتلا به اختلال روانی و
درمان مناسب و بازتوانی آن.

ویژگیهای افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- ۱- این افراد آرامش دارند یعنی به طور نسبتا معقولی احساس امنیت و کفایت دارند.
- ۲- توانایی خود را در حد واقعی ارزیابی می کنند نه بشیر نه کمتر.
- ۳- به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند.
- ۴- به حقوق دیگران احترام می گذارند.
- ۵- می توانند به دیگران علاقمند شوند و آنها را دوست بدارند.
- ۶- می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
- ۷- می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند. برای دشواری هایی که در زندگی آنها پیش می آید راه حلی پیدا کنند. آنها قادرند به خوبی بیندیشند و تصمیم بگیرند.
- ۸- قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزین اهداف معقول بیش ببرند.
- ۹- طوری تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود.



مهریس متزلینگ:

اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر معنی نداشت.

بازی خود شناسی

۱. نخستین چیزی را که به ذهنتان می آید به زبان آورید.
۲. در صورت امکان این بازی را دسته جمعی انجام دهید.
۳. سعی نکنید تعبیر پاسخ ها را پیشبینی کنید.
۴. با خودتان صادق باشید.

سفری در بیابان

استاد سخنرانی سه ساعته ای راجع به خسته کننده ترین موضوع در جهان دارد. دیگر اندک جایی در دفتر برای یادداشت برداشتن باقی نمانده است و تنها سی دقیقه به پایان کلاس وقت دارید. ناگهان این فکر در ذهنتان به وجود می آید که زمان برایتان متوقف شده است. صبر کردن نوعی خاصی از شکنجه است که می تواند از هر رنج زودگذر دیگری بدتر باشد. سردرگمی و ناامیدی می تواند قلب شجاع ترین افراد را هم دچار ترس و دلهره کند. اولین سفرمان ما را رودرروی بیتهایت قرار خواهد بود. با وقته ای کوتاه خود را آماده ی ورود به بیابان بی کران کنید.

۱. شما در حال شترسواری در پهنه ی وسیع یک بیابان به ظاهر بی انتها هستید. آنقدر به همراه شتر طی مسیر کرده اید که دیگر نزدیک است از حال بروید چه واژه هایی به شتر که تمام مسیر شما را حمل کرده است خواهید گفت؟

۲. درست هنگامی که حس میکنید از تشنگی تلف خواهید شد، آبدی زیبایی را در دوردست می بینید اما یک نفر پیش از شما به آنجا رسیده است؟ این مسافر کیست؟

۳. در بیابان زمان به کندی می گذرد و گویی که در بینهایت قدم بر میدارد. ناگهان در دوردست روشنایی یک آبدی را می بینید. در نهایت به مقصدتان رسیدید چه احساسی دارید از اینکه سفرتان به پایان رسیده است؟

۴. زمان آن رسیده که از شتری که راهی طولانی را با او همسفر بودهاید جدا شوید. زمانی که از شتر پیاده میشوید، یک سوار کار جدید روی محمل می نشیند و جای شما را بگیرد. سوار کار جدید کیست؟

کلید

بیابان و شتر تمام سفر به سوی استقلال فردی هستند این تصویر به ویژه در آشکار کردن احساسات شما در جدایی از معشوقه تن قابل تأمل است. پاسخ ها نمایانگر واکنش شما در زمانی است که باید راهتان را از یکدیگر جدا کنید.

۱. کلماتی که به شتر گفتید حرفهایی است که هنگام جدایی به خودتان خواهید گفت. آیا از عبارتهای نیرو بخش همچون << ما بیروز می شویم >> یا << نگران نباش همیشه اوضاع این جور نمی مونه >> استفاده کردید؟ یا اینکه ناامید بودید و این جملات را مانند: << ما گمشده ایم... واقعا نامیدیم... فکر کنم اینجا تلف خواهیم شد >> گفتید.

۲. در روانشناسی، آبدی نماد کلید حل مشکلات است. فردی که در اینجا با او مواجه شدید ممکن است در گذشته به شما باری رسانده باشد و شما در مواقع نیاز می توانید به او اتکا کنید.

۳. آبدی در انتهای سفر نماد بازگشت آرامش روحی پس از تحمل اضطراب روانی ناشی از تحمل شکست عشقی است. احساس شما هنگام رسیدن به آبدی، احساسی است که پس از غلبه بر شکست عشقی خواهید داشت.

۴. سوار کار جدید شخصی ست که به طور پنهانی نسبت به او احساس حسادت، یا رقابت دارید. آیا او رقیبان در عشق است یا کسی که قلب شما را شکسته است؟



شروع فصل سرما و مراقبت از پوست و مو

از ناخن هایتان غافل نشوید

گاهی اوقات شاهد این مسئله هستیم که پوست اطراف ناخن ترک می خورد یا ریش ریش می شود، باید بگوییم که عامل اصلی این مسئله نیز خشکی پوست است. کسانی که مرتب مشغول شست و شوی دست های شان هستند، پوست اطراف ناخن هایشان به دنبال بیش از حد مرطوب شدن و دوباره خشک شدن، رطوبت خود را از دست می دهد و مشکلاتی را برای فرد به وجود می آورد. البته بعضا کمبود آهن، کلسیم یا ویتامین های گروه B نیز می توانند مزید بر علت باشند. مصرف ویتامین های گروه D نیز در بهبود این وضعیت بسیار موثر هستند. بنابراین اگر تغذیه افراد، شامل ویتامین ها به خصوص گروه C، پروتئین و کربوهیدرات کافی باشد، ضمانت کافی برای سلامت پوست، مو و همین طور ناخن ها وجود دارد. بنابراین مصرف چنین مواد مغذی می تواند پوست شما را در هر فصلی تقویت کند.

از شامپو بچه استفاده کنید

باید بدانید که خشکی مو هم می تواند مثل خشکی پوست به وجود آید و این مسئله منجر به شکنندگی بیش از حد و رخداد موخوره می شود. برای پیشگیری از این ناراحتی توصیه می کنیم تا از شامپوهای ملایم مانند شامپو بچه یا شامپوهای مخصوص موهای رنگ شده و خشک و نهایتاً از نرم کننده و چرب کننده هایی مثل روغن زیتون، نارگیل و کرچک که همگی می توانند مانع خشک شدن بیش از حد مو، ایجاد موخوره و شکنندگی آن شوند استفاده کنند تا رطوبت مناسب را به موهای شان برگردانند.

کسانی که از خشکی پوست در این فصل رنج می برند، بهتر است میزان شست و شوی خود را به حداقل برسانند، بنابراین این افراد چه در مورد شستن دست، صورت یا دوش گرفتن و حمام کردن در هوای سرد باید مراقب باشند و تعدد دفعات را کاهش دهند.

افرادى که پوست خشک و حساس دارند نباید به هیچ عنوان از لیف و کیسه استفاده کنند، زیرا باعث تحریک بیش از حد پوست بدن (آگزماى پوستى یا تماسى) می شوند و به دلیل حساس بودن پوست، صدمات زین باری به آن وارد می شود.

در ضمن همان طور که اشاره کردیم، این افراد باید از صابون های گلیسرینه یا کرم دار یا شوینده های غیر صابونی استفاده کنند تا خشکی پوستشان تشدید نشود و رطوبتی که در حمام جذب پوست می شود، از بین نرود.

حفظ کرده، به دنبال استفاده ز آب و مایع شونده، یک مرطوب کننده مناسب را روی پوستتان بمالید. بهتر است کسانی که زمینه ابتلا به آلرژی دارند، از ملایم ترین مرطوب کننده استفاده کنند. می توانیم بگوییم بهترین چرب کننده و مرطوب کننده وازلین است، چون این ساده هم خشکی را به خوبی از بین می برد و هم مانع تبخیر رطوبتی که پوست به دنبال شستن و شوی جذب کرده می شود، علاوه بر این بدون رنگ و بو است و با این خصوصیات، احتمال آلرژی افراد به وازلین تقریباً در حد صفر است. به افرادی که زمینه آلرژی اتوپیک یا آگزماى سرشتی دارند، توصیه می کنیم به دنبال شست و شوی از این چرب کننده عالی استفاده کنند.

در درجه بعد افراد می توانند از اوسرین به عنوان چرب و مرطوب کننده بسیار خوب استفاده کنند؛ میزان روغنی شدن پوست به دنبال مصرف اوسرین نسبت به وازلین کمتر است. همان طور که گفتیم مرطوب کننده های فراوانی در بازار وجود دارد اما به طور کلی این مواد به دو دسته گرم و یماذ تقسیم می شوند؛

پمادها چربی بیشتری نسبت به آب دارند و در گروه گرم ها، آب آن ها قابل توجه تر است و بیشتر رطوبت را می رساند و کمتر به عنوان چرب کننده استفاده می شود به همین دلیل مصرف کنندگان بیشتر گرم ها را ترجیح می دهند، چون احساس چرب بودن و برقراردن پوست به دنبال استفاده از آن خیلی کمتر است. ولی باید این مسئله را در نظر بگیرید که گرم ها نیز معایبی دارند.

ضد آفتاب حتی در فصل سرما

این اشتباه شایعی است که خیلی از افراد فکر می کنند چون در فصل پاییز و زمستان نور آفتاب مستقیم وجود ندارد، اشعه فرابنفش هم وجود نخواهد داشت، در صورتی که چنین تفکری باعث می شود تا شایع ترین فصل هایی که افراد با آن ها مشکل پیدا می کنند، پاییز و زمستان باشد.

باید بدانید آفتاب فصل سرما هم مانند آفتاب تابستان برای پوستتان زیان بار است. در این فصل شاهد این موضوع هستیم که بسیاری از افراد از کرم ضد آفتاب استفاده نمی کنند، به این دلیل که فکر می کنند دیگر نور مستقیم آفتاب وجود ندارد، به همین علت دچار صدمات مختلف پوستی ناشی از آفتاب می شوند.

با شروع فصل پاییز، یکی از شایع ترین مشکلاتی که بیماران در فصل پاییز و با آمدن سرما با آن مواجه می شوند، خشکی بیش از حد پوست است که در نهایت به آگزماى پوستى منتهی می شود. با بروز سرما و استفاده از وسایل گرمازا، رطوبت پوست کاهش پیدا می کند و نهایتاً به خشکی، خارش و ترک خوردن پوست می انجامد.

این مسئله به خصوص در افرادی که زمینه آلرژی دارند شایع تر است، یعنی اگر فردی زمینه ای از آسم تنفسی یا دینیت آلرژیک داشته باشد، در این صورت بیشتر مستعد ابتلا به آگزماى پوستى در فصل سرما خواهد بود.

چنین افرادی در فصل سرما دچار قرمزی پوست به همراه خارش در برخی از نواحی بدن می شوند و با استفاده از یکسری عوامل تحریک کننده، این علائم در آن ها وخیم تر خواهد شد. به دنبال مشکلات پوستی و گرمایی که در فصل سرما برای گروهی از افراد به وجود می آید، دسته ای از علائم و رفتارها این وضعیت را تشدید می کنند.

یکی از ساده ترین راه کارهایی که می توان برای حل خشکی پوست در فصل سرما به کار برد، انتخاب نوع شوینده ها است. برای مثال برخی افراد به واسطه شغلشان بیش از حد دست های شان را می شویند.

صابون زمستانی، صابون تابستانی

یکی از ساده ترین راه کارهایی که می توان برای حل خشکی پوست در فصل سرما به کار برد، انتخاب نوع شوینده ها است. توصیه می کنیم تا در این فصل از صابون های ملایم، مانند صابون های کرم دار یا گلیسرینه استفاده کنید تا پوستتان خشک نشود، بنابراین صابونی که برای هوای سرد انتخاب می کنید باید ملایم تر از فصل های دیگر باشد.

شوینده های غیر صابونی نیز گزینه بسیار مناسبی برای شست و شوی صورت هستند، چون این شوینده ها اثر پاک کنندگی متعادل تری نسبت به شوینده های معمولی دارند و رطوبت پوست را حفظ کرده و از خشک شدن آن جلوگیری می کنند. بهترین کاری که می توانید بعد از شستن پوستتان انجام دهید، استفاده از یک مرطوب کننده مناسب است.

زمان استفاده از مرطوب کننده

بهتر است بعد از این که پوستتان را شست و شو دادید و در حالی که پوست هنوز رطوبت خود را



توجه داشته باشید:

۱- حداکثر زمانی که فراد می‌تواند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب متمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود و مجدداً یا همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- بیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و سپس چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید. چون پس از صرف غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود. همچنین غذاهای آردی مثل نان، و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم میکند و نوشابه‌های گازدار هم همینطور هستند.

۳- ذهن آدمی باهوش است، اگر یادداشت برداری مطالب را به سرعت حفظ و به آسانی به یاد می‌آورد و نیز همزمان نمیتواند هم مطلبی را بنویسد و هم گوش دهید؛ پس حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری نمایید.



قهوه‌های تقلبی و جنون افراد

۱۰ کیلو در ۱۰ روز فریب است «باور داریم اگر هر دارویی را تبلیغ کنند که در مدت زمان کوتاهی به شدت لاغر کننده است حتماً مقداری مواد محرک داراستداین مواد لاغر کننده فرقی نمی‌کند که به شکل چای، قهوه یا به شکل قرص عرضه شود بلکه تمام این موادی که گفته می‌شود لاغر کننده شدید هستند مواد محرک دارند چرا که این مواد به جای جری، پروتئین را دفع می‌کنند و افراد برلی کاهش وزن و به بهانه زیبایی با چای و قهوه که حاوی مواد روانگردان می‌باشد معتاد می‌شوند از جراحی‌های زیبایی گرفته تا مصرف داروهای آلوده به روانگردان‌ها، افراد این روزها مشتری پر و پاقرص هر آنچه هستند که آن‌ها را زیباتر کنندانگار مواد روانگردان هم همین نقطه ضعف را نشانه رفتند.

«چای سبز و قهوه تقلبی حاوی مواد محرک، صنعتی در بازار عرضه شده است. گزارش‌هایی از افراد مصرف کننده در دست است که دچار جنون شده‌اند و لاعری سریع و نامتناسب ایجاد می‌کنند»

پرخاشگری و افزایش تحریک‌پذیری فرد و همچنین عوارض شدید روی مغز از تبعات مصرف این اقلام است، همچنین فرد عصبی می‌شود و کنترل رفتار خود را از دست می‌دهد. اختلالات روانپزشکی و در نهایت جنون در پی مصرف مواد محرک گزارش شده است و بارها دیده‌ایم افرادی که مدت زیادی از این داروها استفاده کرده‌اند دارای علائم جنون شده‌اند البته میزان این علائم بستگی به میزان مصرف مواد دارد. متناسبانه موارد زیادی را در بین افراد دیده‌ایم که پس از مصرف این مواد محرک به سمت اختیاد به مواد مخدر و شیشه رو آوردند»



سکنجبین

سکنجبین شربتی است که پایه اصلی آن از سرکه و شکر، با سرکه و عسل تشکیل شده و برای سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است. افزودنی‌هایی که می‌توان به این شربت اضافه نمود میوه‌هایی مثل به و یا سبزیجاتی مانند نعناع و غیره اشاره کرد.

طرز تهیه سکنجبین با عسل ابتدا عسل را با ۴ برابر آب، روی حرارت ملایم گذاشته تا کف کند و آب به نصف برسد. سپس کف عسل را گرفته و نصف مقدار عسل، به آن سرکه اضافه می‌شود و دوباره روی حرارت ملایم گذاشته تا کاملاً آمیخته و بکشدن شود، البته می‌شود عسل و آب و سرکه را با هم از ابتدا مخلوط کرد و روی حرارت ملایم گذاشت تا آب به یک چهارم برسد.

خواص سکنجبین تهیه شده با عسل باعث دفع رطوبت زائد از معده و رودها شده و دستگاه گوارش را جلا می‌دهد، همچنین باعث تحلیل رطوبت بد بدن می‌شود و به دلیل قابلیت نفوذ بالایی که در سرکه وجود دارد، به مفاصل هم نفوذ کرده و مفاصل را هم از بین می‌برد.

طرز تهیه سکنجبین با شکر این نوع سکنجبین از ترکیب سرکه انگور یا شکر تهیه می‌شود که مقدار سرکه نصف شکر هست و مانند نوع قبل ۴ برابر مقدار شکر آب اضافه کرده و روی حرارت گذاشته می‌شود و سپس نصف شکر، سرکه اضافه شده و روی حرارت مانده تا شربت به قوام آید.

خواص سکنجبین با شکر این نوع شربت به افرادی که گرم مزاج هستند، برای حفظ صحت بسیار مفید و باعث ایجاد برودت در کبدهای گرم می‌شود سکنجبین عطش را رفع می‌کند، عروق را جلا داده و دفع اسناد می‌کند و معده را از صفراوی رقیق پاک می‌کند.

هر افرادی که سرفه می‌کنند سکنجبین برای آن‌ها مناسب نیست

شش روش مطالعه



۱- خواندن بدون نوشتن: همانطور که اشاره شد روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نبل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند داد کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطلب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر باشد ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش، بعضی افراد به جای آنکه تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن روی نکات مهم می‌گردد. حداقل، روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن خط بکشند.

۳- حاشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی باز هم روشی مناسب برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی میتواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه نویسی: در این روش، شما مطالب را میخوانید و آنچه را درک کرده اید بصورت خلاصه بر روی دفتری

یادداشت می‌کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روش های قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش، ابتدا مطالب را درک کرده، سپس آنها را یادداشت می‌کنید اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵- کلیدبرداری: کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش، شما پس از درک مطلب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید و در واقع، کلمه کلیدی، کوتاهترین و راحت ترین و بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که یا دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده میشود.

۶- خلاصیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری، خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش، شما مطالب را میخوانید؛ پس از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان (و نه بصورت جملات کتابی) و بصورت کلیدی یادداشت می‌کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه ای مغز می‌نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می‌کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می‌کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای تولید شده مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش، درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان میکند و بازده مطالب را افزایش میدهد.

روش های مطالعه صحیح و درس خواندن برای رسیدن به موفقیت

کتاب را خوانده و در زمانی کوتاه ز روی یادداشت های خود، مطالب را مرور کرد.

یادداشت برداری، بخش مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت؛ چون موفقیت شما را تا حدود زیادی تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

مهمترین روشهای مطالعه صحیح و موثر به شرح ذیل می باشد. آنها را با دقت به خاطر بسپارید و برای یکبار هم که شده اجرا کنید.

شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
- ۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد.
- ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر میکند.
- ۴- به خاطر سپاری اطلاعات را آسان تر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا، نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره



انسان باید از هر حیث چه ظاهر و چه باطن، زیبا و آراسته باشد. (آنتوان چخوف)



چرا نباید توت و خرما را با چای بخوریم؟

قند خرما، توت و به طور کلی هر "مواد قندی" هنگامی که با آب جوش یا چای داغ تماس پیدا می‌کند بدن تمام شیرینی‌های این مواد را جذب کرده و "انرژی" موجود در آنها جذب بدن نمی‌شود.

گفتنی است چای و "قهوه" در تمام کشورهای دنیا نوشیدنی‌های بسیار رایجی هستند که افراد عادت دارند آنها را با مواد شیرین مصرف کنند اما این مواد قند به سلامت "دندان‌ها" آسیب رسانده و سبب بالا بردن قند خون و در نهایت "دیابت" می‌شود.

گفتنی است مصرف "میوه‌های خشک" در کنار چای بهترین گزینه به جای قند، خرما و "توت" است.

نکته: پزشکان بر این باورند مصرف میوه‌های خشک انرژی مورد نیاز بدن را فراهم کرده و برای "سلامتی" ضرری ندارند.

مجله پزشکی آکا ایران

تغذیه سالم

علت هر شکستی، عمل کردن بدون فکر است. (الکس مکنزی)

- ۱- متنوع بخورید.
- ۲- مصرف غذاهای پرچرب و با شیرین را محدود کنید.
- ۳- از مصرف مقادیر زیاد نمک و کافئین پرهیز کنید.
- ۴- ویتامین های K, P, D, A را بیش از مقدار مجاز مصرف نکنید زیرا بدن این ویتامین ها را ذخیره می کند و تجمع زیاد آنها در بافت های بدن ممکن است اثرات سمی داشته باشد.
- ۵- سبزیجات و میوه ها را فراموش نکنید.
- ۶- روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید.
- ۷- گوشت و تخم مرغ به اندازه مصرف کند.
- ۸- به اندازه بنوشید، مصرف آب در زندگی حیاتی است و باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۹- بطور مرتب خود را وزن کنید و پرتحرک باشید.
- ۱۰- نمایه توده بدن را با استفاده از فرمول زیر محاسبه و با استاندارد مقایسه کنید:



وزن (کیلوگرم)	=	کیلوگرم	=	نمایه توده بدن
قد (متر) \times ۱۰۰	=	مترمربع	=	

۴ ماده غذایی برای پیشگیری از کم خونی

برای آنکه دچار فقر آهن نشوید این مواد مغذی را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

- ۱) مواد غذایی غنی از ویتامین B۱۲: ویتامین B۱۲ به ویژه در مواد غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و درصد کمتر در تخم مرغ و پنیر وجود دارد. گیاهخواران مطلق معمولاً دچار کم خونی می شوند چون از منابع ویتامین B۱۲ استفاده نمی کنند. از جمله نشانه های کم خونی تنگی نفس، خستگی، افزایش ضربان قلب و... است اگر فکر می کنید به این علائم دچارید ممکن است پزشک برای شما مکمل B۱۲ تجویز کند!

- ۲) مواد غذایی غنی از آهن: آهن در تولید هموگلوبین یا پروتئینی که حامل اکسیژن است نقش دارد. در این میان وجود آهن هم که در گوشت قرمز و جگر وجود دارد برای بدن ضروری است البته باید در مصرف منابع آهن هم توجه کرد که برخی منابع مانند کلسترول خون را افزایش می دهند. کشمش هم منبع خوب آهن هم است اما آهن آن به سختی توسط بدن جذب می شود.
- بنابراین توصیه می کنیم آن را همراه با منابع حیوانی آهن هم یا همراه با منابع غنی ویتامین C مصرف کنید تا بهتر جذب

بدن شود. حبوبات هم غنی از آهن هستند. غذایی مانند عدس پلو که در آن هم عدس وجود دارد هم کشمش هم گوشت اگر به همراه بلیمو مصرف شود برای کم خون ها غذایی بسیار مناسب است. ۹۰ گرم گوشت گاو، ۳/۶ میلی گرم آهن دارد در حالی که یک واحد حبوبات کامل ۱۰ میلی گرم آهن دارد. با این وجود آهن حیوانی راحت تر از آهن گیاهی جذب بدن می شود.

۳) مواد غذایی غنی از ویتامین C: سبزیجاتی مانند بروکلی و فلفل و مرکبات منبع خوب ویتامین C هستند و به جذب بهتر آهن کمک می کنند. بررسی های متعددی نشان داده است وقتی ویتامین C همراه با مواد غذایی غنی از فیتات ها مانند اسفناج مصرف می شود میزان جذب آهن بالا می رود.

۴) مواد غذایی غنی از فولات یا ویتامین B: به تکثیر گلبول های قرمز کمک کرده و اکسیژن رسانی به بافت ها را بهبود می بخشد. برخی افراد نمی توانند ویتامین B را از طریق مواد غذایی جذب کنند و لازم است مکمل اسیدفولیک مصرف کنند. اما اگر جزو این دسته افراد نیستید یا به دلیل بزرگ بودن به میزان بالای غلات احتیاج ندارید می توانید با مصرف روزانه سبزیجات برگ سبز، آب پرتقال یا گردو نیاز روزانه خود را تامین کنید.

بیاموزیم...

بیاموزیم: بیش از آنکه ما را بفهمند، دیگران را درک کنیم...

۱۹

اکثر مردم بر این موضوع واقفند که ورزش بخش مهمی از زندگی است. ورزش منظم سلامت جسمی و روحی را حفظ می کند و قادر است، خطر پیدایش بیماریهای مزمن را کاهش دهد، امید به بقا را افزایش دهد و کیفیت زندگی را در طول سالهای آینده بهبود بخشد برای مقید شدن ورزش باید مرتب ورزش کرد.

توصیه می شود روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سبک مثل پیاده روی سریع و حداقل ۵ روز در هفته انجام شود.

- ۱- رعایت برخی نکات بهداشتی در زمان فعالیت های ورزشی
- ۱- حتماً برای ورزش از کفش، لباس و تجهیزات محافظتی مناسب استفاده کنید
- ۲- سعی کنید پس از تمرین و بازی، لباس های ورزشی خود را شسته و در زیر آفتاب خشک نمایید زیرا لباس های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ های بیماری زا است که در صورت استفاده مجدد می تواند انسان را مبتلا نماید.
- ۳- بهتر است فاصله غذا تا شروع تمرینات ورزشی کمتر از ۳ ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
- ۴- از نوشیدن آب زیاد، آسامیدنی های زیاد در طول ورزش بپرهیزید.
- ۵- سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید. اگر در فصل گرما هستید ورزش ها و حرکات سبک، ملایم و با فاصله انجام دهید و اگر در فصل سرما هستید حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید.
- ۶- پس از انجام فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید زیرا احتمال ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله بیماری کلیوی همواره وجود دارد.

