

اخبار سلامت

آرژوی به مواد غذایی

زاینده ذهن انسان است

■ محققان ادعا کردند : آرژوی به مواد غذایی در واقع زاینده ذهن انسان است، یعنی میلیون ها نفر در سراسر جهان به اشتباه تصور می کنند که به غذاها آرژوی دارند و از این تعداد فقط عده بسیار کمی واقعا با این مشکل مواجه هستند . نتایج یک تحقیق آماری جدید نشان داده است که هر چند ۲۰ در صد از بزرگسالان انگلیسی یعنی حدود ۱۰ میلیون نفر در این کشور ادعا می کند که نمی توانند خوردنی هایی مثل شیر و خردل مصرف کنند اما در واقع کمتر از دو درصد این افراد واقعا با مشکل آرژوی به مواد غذایی مواجه هستند . پژوهشگران دانشگاه پورت اسموت پس از بازیابی چندین پژوهش درباره نسبت آرژوی های غذایی به این اختلاف دست پیدا کردند که در واقع حاصل واکنش زیاد سیستم ایمنی و بی تحملی به برخی از مواد خوراکی است که علائم آن شبیه به آرژوی اما شدت آن بسیار کمتر است . در نتیجه این محققان می گویند : میلیون ها نفر بی دلیل رژیم های غذایی خود را محدود کرده و خود را از خوردن غذاهای مورد علاقه و نیز ریز مغذی اصلی محروم می کنند .

منبع : پزشکی امروز

کشک؛ منبع کلسیم

■ این ماده غذایی در گروه لبنیات جای می گیرد و نصف لیوانش معادل شیر محاسبه می شود . بنابراین آن را منبع کلسیم دانسته اما چون برای افزایش میزان ماندگاری اش از نمک فرآوری در تهیه آن استفاده می شود خوردن آن برای کسانی که زمینه های پوکی استخوان دارند به عنوان یک روش برای تأمین کلسیم مورد نیاز روزانه توصیه نمی شود زیرا تأمین کلسیم خود را جذب کلسیم می کاهد . در ضمن ، زمینه های فشار خون نیز افزایش خواهد یافت. بنابراین مبتلایان به این مشکل نیز باید خوردن این ماده غذایی را به شدت محدود کنند . نکته دیگر خریدن کشک های فله ای است که بهتر است از تهیه آن خودداری کنید زیرا در این صورت احتمال ابتلا به نوع عفونت ها در شما افزایش خواهد یافت . بنابراین نوع پاستوریزه آن را حتما برای طبع این غذا مورد استفاده قرار دهید.

منبع : هفته نامه سلامت

خطر بروز سوء تغذیه در کودکان مادران

کم سن بیشتر است

■ مجله « بریتیش میدیکال » در مقاله جدیدی منتشر کرد : احتمال ابتلا به سوء تغذیه در کودکانی که فرزند آن مادران کم سن و سال هستند ، بسیار بیشتر است . محققان در این پژوهش تاکید کردند : سوء تغذیه در نوزادان زنان بسیار جوان و کمتر از ۱۸ سال که در سن پایین ازدواج می کنند ، بیشتر بروز می کند. ازدواج دختران در سنین پایین و نوجوانی در کشوری مثل هند بیشتر شایع است .

منبع : هفته نامه پزشک امروز

پایه ریزی هوش عاطفی از بدو تولد

عملکرد پدر و مادر درخصوص یاد دادن مهارت های عاطفی به فرزندان از همان گهواره شروع می شود. بچه هایی که اعتماد به نفس دارند و خوشبین هستند در مقابل آنهایی که انتظار شکست دارند، از همان نخستین سالهای زندگی

شروع به شکل گیری می کند .

برازلتون می گوید: «مادران و پدرانی که درک می کنند عملکرد آنها می تواند در فرزندشان تولید اعتماد به نفس، حس کنجکاوی و لذت در یادگیری کند، به موفقیت او در زندگی یاری می رسانند،» توصیه ی وی شکی برشواهد متعددی است که نشان می دهد موفقیت در مدرسه بستگی به مجموعه ای از خصوصیات عاطفی دارد که در سالهای پیش از مدرسه شکل می گیرند. نخستین فرصت برای پایه ریزی هوش عاطفی ، همان دوران اولیه زندگی است و شکل گیری کامل آن در سراسر دوران مدرسه ادامه می یابد .

قابلیت های عاطفی ای را که بچه ها در مراحل بعد زندگی خود انجام می دهند، روی همین پایه های اولیه ساخته می شود. در یکی از گزارش های مرکز برنامه ریزی برای کودک آمده است: موفقیت بچه در مدرسه را نمی توان با مجموعه دانسته‌تپهای او یا قابلیت استثنایی اش در خواندن مطالب زیاد پیش بینی کرد؛ بلکه مهارت های اجتماعی و عاطفی آنها، اعتماد به نفس داشتن و علاقه مند بودن ، دانستن این که چه نوع رفتاری از آنها انتظار می رود که انجام دهند و شیوه مهار کردن و سوسه شیطنت و خطاکاری، توانایی برای منتظر ماندن ، قابلیت پیروی از اهداف و مراجعه به معلم برای گرفتن کمک و بیان نیازها در هنگام نشست و برخاست با بچه های دیگر، در این خصوص تعیین کننده است. این گزارش اظهار می کند که تقریبا همه دانش آموزانی که در مدرسه ضعیف عمل می کنند، صرف نظر از این که ممکن است مشکلاتی مانند عدم توانایی در یادگیری داشته باشند و یک یا چند مهارت اساسی درباره هوش عاطفی نداشته باشند، اهمیت این مساله را چندان کم نمی کند؛ زیرا در برخی مواقع نزدیک به یک پنجم از بچه ها در کلاس اول مردود شده و همین عقب افتادن از

بررسی استرس از دیدگاه اجتماعی و تاثیر مشکلات اجتماعی بر سلامت روان و راه های کاهش استرس استرس عاملی است که واکنش های جسمی،عاطفی ، ذهنی ورفتاری نامناسبی را در ما به وجود می آورد.فشارهایی که ازبندای پیرویی به ما وارد می شود ، عامل ایجاد استرس است .

چه عواملی در ایجاد استرس نقش دارند؟

خیلی مسائل می تواند دربروز استرس نقش داشته باشند اما به طور کلی مهمترین علل به وجودآورنده ی استرس درانسان مواردی است که به آنها اشاره می کنیم : مرگ عزیزان، طلاق و جدایی والدین یا فرزندان ، زندانی شدن ،

کیسه صفرا ، صفرا را ذخیره می کند

(مایعی که توسط کبد ساخته می شود) . مجاری صفراوی، صفرا را به روده کوچک حمل می کنند.

چاپی که صفرا کف به هضم چربیها می کند .

اگر مواد شیمیایی که صفرا را می سازند تا متعادل شوند ، سنگ های صفراوی می توانند شکل بگیرند .

وقتی سنگها در کیسه صفرا بمانند ممکن است شخص علامتدار شود یا بی علامت بماند .

اگر سنگها به طرف خارج کیسه صفرا حرکت کنند معمولا باعث درد یا عفونت می شوند .

چه کسی دچار سنگهای صفراوی می شود ؟ هر کسی می تواند سنگهای صفراوی داشته باشد . اما در بعضی افراد احتمال ابتلا بیشتر است که شامل افراد زیری می باشد :

خانمها خصوصا آنهایی که حامله شده اند و خانم های چندان که رژیم مکرر داشته اند .

فامیل درجه اول مبتلایان به سنگ های صفراوی

افزادی که اضافه وزن دارند .

افزادی که اضافه وزن خود را سریع کم می کنند .

خانم هایی که قرص ضد حاملگی استروژن دار مصرف یا درمان هورمونی چاشنی دریافت می کنند .

افزادی که از مواد با کالری زیاد خصوصا چربی استفاده می کنند و یا چربی آن نوع تری گلیسرید در آنها افزایش پیدا کرده است .

افراد مسن

افراد خانه نشین (بی حرکت) × مصرف کنندگان بعضی داروها مثل کلوفیبرات و بعضی آنتی بیوتیکها مثل سفتریاکسون

مبتلایان به بیماری های کبدی

مبتلایان به مرض قند

× استعمال دخانیات خطر ابتلا به سنگ صفراوی

سلامت

نقش و اهمیت هوش عاطفی در کودکان

قسمت دوم



همکلاسی های خود باعث افزایش ناامیدی ، رنجش و آزدگی در آنها می شود.
آمادگی بچه در مدرسه بستگی به اساسی ترین دانش ، یعنی شیوه یادگیری است.
قابلیت های عاطفی که بچه ها در

تاثیر مشکلات اجتماعی بر سلامت روان و راه های کاهش استرس

ازدواج کردن ، اخراج از کار، تغییر

شغل ، بازنشستگی ، ناکامی و شکست در امور زندگی ، کشمکش،ناسازگاری وتعارض با

خود یا دیگران ، نداشتن درآمد کافی یا نداشتن شغل مناسب ، نداشتن دوست وفامیلی که انسان به حمایت

آنها امیدوار باشد ، مطولیت یا داشتن

یک معولار خانواده ، بچه دارنشدن

یک زوج ، بیماری شدید وغیرقابل

درمان یا سخت درمان ، فشارهای

کاری واستراحت ناکافی برای

تجدید قوا ، نداشتن امنیت شغلی،

اقتصاد ضعیف خانواده حوادث

و اتفاقات تلخ ، نوع نگرش ما تأثیر

استرس راکم یا زیاد می کند. اگر بخواهیم عوامل ایجاد استرس

رامرور کنیم می توانیم به عوامل فیزیکی ومحیطی که روی فرد

تأثیردارد اشاره کنیم این محرکها مانند صداهای خیلی شدید ، آلودگی

هو ، آلودگی محیط زیست ، مشکلات

رفت و آمد و... همه می توانند استرس

زا باشند.

البته باید توجه داشته باشیمکه تنها

این محرک ها نمی تواند سبب شوندکه

فرد واکنش های ناهنجار داشته باشد.

درواقع تفسیری که فرد از مسئله دارد

نیز بی تأثیرنیست . نقش شناخت

فرد، نقش نگرش های منفی ،نقش تحریف های ذهنی که فرد نسبت به

موضوع دارد ، همچنین ویژگی های شخصیتی افراد نیز تأثیر گذار

است. به طورمثال ، میزان نگرانی می تواند

عبارتی حالات نوروز، می فراد به

ازعوامل زمینه ساز استرس باشد.در

این افراد تهدیدهای خیلی جزئی هم

می تواند واکنش های شدیدی را به

دنیال داشته باشد . پس درباره ی

عوامل فیزیکی ومحیطی شاید بتوان

تعالف خودرا از دست بدهد .

مراحل زندگی خود فرامی گیرند، روی همین

پایه های اولیه ساخته می شود.

تأثیر هوش عاطفی بر موفقیت انسان

هوش عاطفی نقش موثری در آرامش انسان دارد.

در واقع این هوش عاطفی است که می تواند هوش

عقلانی را به کارگیرد و به سوی مقصودش پیش

بردد. شاید تاکنون افراد باهوش زیادی را دیده

باشید که نه در شغل و کارشان ، در روابط

خانوادگی ، روابط بین فردیشان ، در تفریح و

عشق و زندگیشان... موفقیتی حاصل نکرده اند

و کسانی را هم می شناسیم که با وجود این که از

هوش سرشاری برخوردار نیستند، زندگی آرام و

موفقی داشته اند و حتی به سطوح بالای

موقعیت های اجتماعی دست یافته اند!استان

مسابقه خرگوش و لگ پشت).

سخن آخر

هوش عاطفی ، امروزه از جایگاهی رفیع و

غیرقابل انکار در تعلیم، تربیت و زندگی برخوردار

است. همان طور که اشاره شد، پایه ریزی هوش

عاطفی را باید از همان دوران کودکی جدی گرفت.

آموزش این مساله را می توان از مدارس شروع

کرد. دانستن هوش عاطفی می تواند به یادگیری

دانش آموزان عمق و غنای بیشتری بدهد و نیل به

اهداف ملی و غایی آموزش و پرورش در جامعه

میسر شود. شواهدی وجود دارند که نشان

می دهند اگر بخواهیم کودکانی تربیت کنیم که در

خانواده ، محل کار و جامعه افرادی کارآمد باشند

و سلامت روانی و جسمانی مناسبی داشته باشند،

باید به هوش عاطفی و مهارت های اجتماعی

عاطفی آنها اهمیت داده شود و آنها را به کودکانمان

یاد بدهیم و این زمینه ای بسیار مهیج برای انجام

پژوهش هایی است که باید در آینده صورت

بگیرد.

با وجود این که مریبان و دست اندرکاران تعلیم

و تربیت و اهمیت آن پی برده اند و با آن آشنایی

دارند، پیشنهاده می شود که برای استفاده و

پرورش هوش عاطفی، این موضوع در برنامه های

آموزشی مدارس گنجانده شود. همچنین نهادها و

مؤسسات و سازمان ها می توانند در آموزش و

ارتقای سواد عاطفی افراد جامعه نقش مهمی داشته

باشند.

تأثیرات مشابهی دارد.اما درباره ی

استرسهایی که منبع انسانی،اجتماعی، شغلی وخانوادگی، ازنظر هریک

ازماتفسیر متفاوتی می شود.

درآفریادیدادآور شد ؛که تنها عواملی

که فرد را وادار می کند رفتاری

ناهنجار نشان دهد و نتواند

سازگاریش را حفظ کند حتما نباید

خیلی شدید ونازاحت کننده

باشد.امکان دارد عوامل خیلی جزئی

هم وقتی که خیلی زیاد شدند ، فرد را

ازپاداروندی مانند حجم زیاد کار یا

انجام کار زیاد در زمان محدود ، این

عوامل ممکن است مدتی شخص را رنج

دهد و آستانه ی تحمل فرد را کاهش

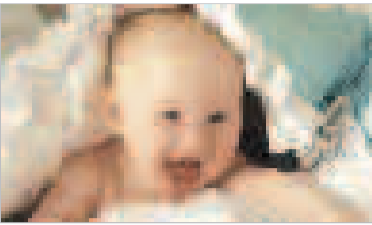
داده به صورتی که حتی بایک اتفاق

ساده به طورمثال پاره شدن بند کشش

تعالف خودرا از دست بدهد .

اخبار سلامت

روشهایی برای خوشحال تر زیستن



■ به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر

بهتری بدست آورید .

■ خوشبین باشید .

■ به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را بدلیل

احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که

نصیبتان خواهد شد متعجب سازید و به یاد داشته

باشید که افراد شاد و مثبت دیگران را مجذوب خود

میکنند .

■ دید وسیعی داشته باشید .

■ اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید .

■ سیاستگذار باشید .

■ از دیگران قدردانی کنید .

■ از زندگی لذت ببرید .

■ به کارهایی مبادرت نمائید که از انجام دادن آنها

لذت ببرید .

■ از جسم خود مراقبت نمائید .

■ خوب بخورید و ورزش نمائید .

■ برنامه های روزانه خود را تغییر دهید تا انرژی

جدیدی پیدا کنید .

■ مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد نمائید .

■ با مردم در تماس باشید .

■ **نیلا مشیری-کارشناس اپر پیشگیر**

سازمان بهزیستی هرمزگان

گردو ضد کلسترول است

■ گردو که در دسته مغزها یا دانه ها روغنی جای

می گیرد، هر ۲ عددش یک واحد چربی به

حساب می آید؛ پایین آورنده کلسترول خون است و

تحقیقات نیز نشان داده که خوردن حداقل ۴ بار آن

در هفته ، خطر مرگ ناشی از حملات قلبی را در افراد

مستعد ابتلا به این دسته از بیماری ها به میزان نصف

کاهش می دهد . در این نتیجه تحقیقاتی ، وجود اسید

زیم غذایی پایین آورنده کلسترول خون عاملی

خواهد بود برای کاهش ۱۶ درصدی کلسترول بد .

کلسترول بد خون نهایتاً جلوگیری کننده از بروز

حملات قلبی بیان شده است .

■ به این ترتیب افزودن مقدار زیاد شده گردو به یک

رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول خون عاملی

خواهد بود برای کاهش ۱۶ درصدی کلسترول بد .

■ در ضمن، بیان شده است که این اسید چرب در بدن

به گاما لینولئیک اسید تبدیل می شود که مانند

پروستاگلندین ها به رقیق کردن خون ، جلوگیری

از تشکیل پلاک های عروقی ، ریلکس شدن عروق و

کاهش فشارخون کمک می کنند و مانع حملات قلبی

در افراد با ریسک بالای می شود .

■ **منبع : هفته نامه سلامت**

روش علمی فریز کردن مواد غذایی

■ **مهندس ایرج اکرامی**–کارشناس اداره نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی استان



مواد غذایی قبل از فریز شدن باید بطور مناسب بسته بندی

شوند تا عطر و طعم ، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی

خود را از دست ندهاده و سرمای

فریزر و خشکی محیط آن

موجب خراب شدن ماده غذایی

نشود . نکته مهم این است که

پوش از بسته بندی مواد مورد نیاز

در هر بار مصرف مشخص

شود، چرا که بسته بندی خارج

شده نباید به هیچ عنوان دوباره

به فریزر بازگردانده شود. آنچه

در اینجا می آموزیم بررسی

اصول صحیح فریزر کردن

مواد غذایی برای حفظ کیفیت

بیشتر است .

شرایط بسته بندی؛

۱-مقاوم به خروج رطوبت

طبیعی مواد غذایی داخل بسته

۲-با دوام و مقاوم به نشستی

مواد از داخل بسته به بیرون

۳-مقاوم به ترک و شکستگی

۴-مقاوم به نفوذ چربی و

ورغن

۵-مقاوم به نفوذ بو از محیط

فریزر به داخل بسته بندی

۶-حفظ بو و عطر و طعم مواد

غذایی

۷-استاندارد بودن موادی که ظرف یا

کیسه نایلون بسته بندی از آن تهیه میشود.

۲-

استاندارد بودن موادی که ظرف یا

کیسه نایلون بسته بندی از آن تهیه میشود.

نوع بسته بندی برای فریزر

کردن مواد غذایی استفاده می شود ؛ انواع

ظروف در دار آن جنسهای مختلف چون

پلاستیک و فلزو بسته بندی یا کیسه نایلون

یا پلاستیک های زیپ دار ویژه بسته بندی

اما متخصصان تغذیه توصیه می کنند که

مواد غذایی در ظروف شیشه ای در فریزر

پیشگیری از آنفلوآنزا ساده است

دستمال آلوده را بلافاصله درون سطل آشغال بیاندازید

○ روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمزگان

