

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۶

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال نهم - شماره ۳۶ - تابستان ۱۴۰۳



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۶

- سلامت در برزخ آلودگی هوا / ۲
برخی علامت‌ها بر روی کالاها یا در سایت‌ها چه
معنی می‌دهد؟ / ۳
اصلاح شیوه سرو غذا / ۳
مرغ سوخاری ژاپنی که کی‌اف‌سی را به تعطیلی
کشاند / ۳
باید ونباید های بحران میانسالی / ۴
هفت راهکار برای رهایی از آپارتمان‌های تنگ و
تار / ۶
معجزه آلو در تقویت استخوان‌ها / ۸
آلزایمری‌ها چه بخورند؟ / ۱۰
بی‌خوابی و کمبود ریزمغذی‌ها / ۱۱

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:

دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۶۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

سلامت در برزخ آلودگی هوا

همه مادر معرض آلودگی هوا قرار داریم. آلودگی هوا حتی در سطوح پایین نیز بر سلامت انسان تأثیر دارد. بنابراین خوب است که بدانیم چگونه می توان عوارض آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش داد. امروزه مشخص شده است که آلودگی هوا منجر به بیماری، افزایش بستری در بیمارستان و حتی مرگ زودرس می شود. آلودگی هوا مخلوط پیچیده ای از موادی شامل ذرات ریز، دی اکسید نیتروژن، ازن و دی اکسید گوگرد است.



علائمی که ممکن است به دلیل آلودگی هوا تجربه کنید

علائم اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت می تواند شامل خستگی، سردرد یا سرگیجه، سرفه و عطسه، خس خس سینه یا مشکل در تنفس، مخاط بیشتر در بینی یا گلو، خشکی یا تحریک چشم، بینی، گلو و پوست باشد. البته ممکن است بعد از چند دقیقه یا چند ساعت متوجه این علائم شوید و بعد از ترک محل آلوده احساس بهتری پیدا کنید. افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی ممکن است علائم مکرر و شدیدتری را تجربه کنند. همچنین ممکن است برای کاهش این علائم به داروهای بیشتری احتیاج داشته باشند. باید توجه کرد که سالمندان، کودکان، کسانی که در خارج از منزل فعال هستند، کسانی که بیماری قلبی دارند، کسانی که در نزدیکی مناطق صنعتی یا خیابان های شلوغ زندگی می کنند، کسانی که مشکلات تنفسی یا بیماری ریوی دارند، بیشتر در معرض تأثیر منفی آلودگی هوا بر روی سلامتی قرار دارند.



خطرات تهدید کننده ناشی از آلودگی هوا چیست؟

آلودگی هوا می تواند شرایط ریه و تنفسی از قبیل آسم، آلرژی و بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) و شرایط قلبی مانند آنژین، آریتمی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و فشارخون بالا را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین می تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد. واکنش بدن به آلودگی هوا به نوع و میزان آلاینده هایی که در معرض آن هستید بستگی دارد. همچنین وضعیت کلی سلامتی و سن نیز در واکنش بدن نسبت به آلودگی هوا مؤثر است.



چرا نوزادان و کودکان به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا نیاز دارند؟

در عین حال باید توجه کرد که نوزادان و کودکان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا دارند؛ چرا که ریه های آن ها هنوز در حال تکامل است و آلودگی هوا می تواند در این فرایند بیولوژیکی اختلال ایجاد کند؛ بدن آن ها کمتر قادر به متابولیزه کردن، سم زدایی و دفع سموم موجود در آلودگی هواست، مغز آن ها هنوز در حال تکامل است و ترکیبات موجود در آلودگی هوا می توانند بر رشد شناختی کودکان تأثیر منفی بگذارند، آن ها نسبت به بزرگسالان هوای بیشتر به نسبت هر واحد وزن بدن استنشاق می کنند، آن ها فعال تر هستند و به همین دلیل در آلودگی ها نیز هوای بیشتری تنفس می کنند و همچنین نوزادان متولد شده توسط زنانی که در دوران بارداری خود در معرض آلودگی هوا قرار گرفته اند، بیشتر احتمال دارد که به صورت نارس یا با وزن کم متولد شوند.

نکاتی برای محافظت از خود در برابر هوای ناسالم

- ✓ پیش بینی های روزانه آلودگی هوا را در منطقه خود بررسی کنید. پیش بینی آلودگی که بر اساس رنگ نشان داده می شود، می تواند به شما اطلاع دهد که چه موقع هوا در منطقه شما ناسالم است.
- ✓ در صورت زیاد بودن میزان آلودگی از ورزش و فعالیت در فضای باز خودداری کنید. هنگامی که هوا بد است، در فضای بسته مانند مرکز خرید پیاده روی کرده یا در سالن ورزشی، ورزش کنید یا از دستگاه ورزش در فضاهای داخلی استفاده کنید. اگر کیفیت هوا ناسالم است، زمان کودک خود را برای بازی کردن در خارج از خانه محدود کنید.
- ✓ از انجام ورزش در نزدیکی مناطق پر ترافیک پرهیز کنید. حتی هنگامی که پیش بینی کیفیت هوا سبز است، وسایل نقلیه موجود در بزرگراه های شلوغ می توانند سطح آلودگی بالایی را تا حدود ۵۰۰ متر دورتر ایجاد کنند.
- ✓ از منابع انرژی کمتری در خانه خود استفاده کنید. تولید برق و دیگر منابع انرژی باعث ایجاد آلودگی هوا می شود. با کاهش مصرف انرژی می توانید به بهبود کیفیت هوا، کاهش انتشار گازهای گلخانه ای، مصرف انرژی و صرفه جویی در هزینه کمک کنید.
- ✓ جوب و زباله را نسوزانید. سوزاندن هیئوزباله از مهم ترین منابع آلودگی ذرات (دوده) در بسیاری از مناطق است.
- ✓ به کسی اجازه ندهید که در داخل خانه سیگار بکشد و از اقدامات لازم برای عاری از دخانیات بودن اماکن عمومی حمایت کنید.

نقش تغذیه در برابر آلودگی هوا

یک رژیم غذایی معقول عامل تعیین کننده سلامتی در کل زندگی است و می تواند تأثیر زیان آور آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش دهد. همان طور که مطالعات متعددی نشان داده است برخی مواد مغذی مانند ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین D و امگا ۳ دارای اثرات محافظتی در برابر آسیب های ناشی از ذرات معلق هوا هستند. در یک محیط آلوده، رژیم غذایی سالم با مصرف کافی از ریز مغذی های اساسی ممکن است برای جلوگیری از بروز بیماری های مزمن، به ویژه بیماری های قلبی - عروقی و ریوی بسیار مهم باشد. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، شواهد روزافزونی وجود دارد که نشان می دهد کاروتنوئیدها، ویتامین D و ویتامین E در برابر آسیب های ناشی از آلودگی که می تواند باعث شروع ابتلا به آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی و ابتلا به سرطان ریه شود از بدن محافظت کنند. ویتامین C، کور کومین، کولین و اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است نقش محافظتی در برابر آلودگی هوا داشته باشند.





مرغ سوخاری ژاپنی که کی‌اف‌سی را به تعطیلی کشاند



مرغ سوخاری سنتی شهر کوچکی در ژاپن از چنان محبوبیتی برخوردار است که آوازه‌ی آن به دنیا رسیده و حتی به رقیب سرسخت برندهای بزرگ جهانی بدل شده است. این نوع مرغ سوخاری که به آن «کاراگه» (Karaage) گفته می‌شود، یکی از محبوب‌ترین غذاها در کشور ژاپن است. کاراگه نوع ظریف‌تری از مرغ سوخاری کلاسیک است و برای سرخ کردن عمیق آن از روغن سبک‌تری استفاده می‌شود تا مرغ تردتر شود. برای مزه دار کردن مرغ از ترکیبی از سس سویا، زنجبیل، نمک، سیر و میوه‌ها استفاده می‌شود که طعم ویژه و متفاوتی به آن می‌بخشد. در رقابتی که هر ساله در ژاپن برای تعیین بهترین کاراگه‌ی این کشور برگزار می‌شود، شهر کوچک ناکاتسو توانسته بارها و بارها پیشی گرفتن از شهرهای بسیار بزرگ‌تر، جایگاه نخست را از آن خود کند. ناکاتسو حالا به قطب کاراگه تبدیل شده و آوازه‌ی آن دستانداران مرغ سوخاری را از سرتاسر دنیا به این شهر می‌کشاند. شهرت ناکاتسو سال آینده در مسابقات بزرگ با حضور هیئتی از داوران کارشناس در بوته آزمایش قرار خواهد گرفت. قدمت این غذا به دوران جنگ جهانی دوم بازمی‌گردد، زمانی که سربازان آمریکایی به همراه خود مرغ‌های گوشتی را به ژاپن آوردند که به تدریج به بخشی از رژیم غذایی مردم این کشور بدل شد. دو آشپز ژاپنی به نام‌های آراتا هوسو کاوا و شوجی موریا، در دهه‌ی ۱۹۷۰ این تجارت را در ناکاتسو کلید زدند و با اضافه کردن سبک به سس که مرغ را در آن می‌خوابانند و بیشتر کردن مدت زمان خواباندن مرغ در سس، فرآیند مزه دار کردن مرغ را تغییر دادند.

این دستور پخت با موفقیت زیادی روبه‌رو شد و هجوم رستوران‌ها برای ورود به این تجارت در شهر ناکاتسو راه دنبال داشت. طی دهه‌ها رقابت سالم میان ۵۰ رستوران ناکاتسو، دستور پخت کاراگه دستخوش تغییراتی شده است و حالا اغلب آشپزهای ناکاتسو دستور پخت محرمانه‌ی خود را در آنتونی بوردین، سرآشپز مشهور آمریکایی از طرفداران پروپاقرص کاراگه بود. او در این باره گفته بود: «به این مرغ سوخاری اعتیاد دارم... در فرودگاه بین‌المللی ژاپن یک‌جاست که از آن می‌فروشند و امکان ندارد از این مرغ سوخاری هان‌نورده سوار هواپیما شوم.» حالا صف‌های طولی از کسانی که دوست دارند غذای جدیدی را امتحان کنند، در بیرون رستوران‌های کاراگه تشکیل می‌شود. تقاضا برای کاراگه در ناکاتسو به حدی است که بزرگ‌ترین برند مرغ سوخاری دنیا مغلوب آن شد. در سال ۱۹۹۰، کی‌اف‌سی شعبه‌ای در این شهر افتتاح کرد که تنها ۵ سال بعد بسته شد. گرچه مدیریت کی‌اف‌سی در آن زمان نامناسب بودن محل رستوران را علت بسته شدن آن اعلام کرد، اما اهالی ناکاتسو می‌گویند دلیلش صرفاً این بود که آن‌ها کاراگه را به مرغ سوخاری‌های کی‌اف‌سی ترجیح می‌دادند.

اصلاح شیوه سرو غذا

غذاخوری‌ها و فست‌فودهای زنجیره‌ای در فرانسه باز نزدیک شدن به آخرین مهلت حذف استفاده از کاردو چنگال یک‌بار مصرف، برای اصلاح شیوه‌های خود رقابت می‌کنند. از اول ژانویه ۲۰۲۳ (یکشنبه آینده)، همه غذاخوری‌ها باید از کاردو و چنگال‌های قابل استفاده مجدد به مشتریان خدمات ارائه کنند، چیزی که سازمان‌های محیط زیستی فرانسوی آن را «تغییر پارادایم» برای این بخش می‌نامند. قانون جدید به این معنی است که غذاهایی مانند همبرگر و ساندویچ رانمی توان در جعبه سرو کرد. باین حال، آن‌ها را می‌توان در کاغذ پیچیده کرد. سایر غذاها مانند چیپس، ناگت، پیتزا، کیک، بستنی و نوشیدنی‌ها با قاشق، کاردو و چنگال قابل استفاده مجدد سرو خواهند شد که مانند رستوران‌های معمولی باید در دمای ۶۰ درجه سانتی‌گراد شسته شوند. حدود ۳۰ هزار فروشگاه فست‌فود در فرانسه وجود دارد. این‌ها تقریباً ۶ میلیارد وعده غذایی در سال سرو و مجموعاً حدود ۱۸۰ هزار تن زباله تولید می‌کنند. بر اساس گزارش‌ها، ۵۵ درصد از این زباله‌ها توسط افرادی که در آن غذا می‌خورند تولید می‌شود. بیشتر رستوران‌های فست‌فود به شیشه‌های کلاسیک و بادوام یا چینی‌هایی که سال‌ها عمر می‌کنند روی نمی‌آورند، آن‌ها پلاستیک سخت را انتخاب می‌کنند که این نگرانی‌هایی در مورد تجزیه آن وجود دارد. قوانین جدید می‌گوید که هر رستورانی با بیش از ۲۰ صندوق، باید غذا را با فنجان‌ها، لیوان‌ها، کاردها و چنگال‌های قابل استفاده مجدد و قابل شستشو سرو کند.

برخی علامت‌ها بر روی کالاها یا در سایت‌ها چه معنی می‌دهد؟



حتماً بارها و بارها با علامت‌های ©، ® و ™ بر روی برخی کالاها و یا در وبسایت‌های مختلف روبرو شده‌اید و شاید این پرسش برایتان ایجاد شده است که این علامت‌ها چه معنایی می‌دهند. در این خصوص توضیحات زیر می‌تواند مفید باشد.

علامت TM

این علامت مخفف کلمه TradeMark به معنی علامت تجاری یا نامد بازار گاتی است. معمولاً نشان‌دهنده یک فناوری، برند یا سرویس خاصی است که ثبت قانونی نشده و بیشتر برای متمایز کردن آن سبک خاص از فناوری یا تکنولوژی است.

علامت ©

حرف C مخفف کلمه Copyright است. در واقع برندی که این علامت کنار آن قرار گرفته بدون اجازه صاحب اثر یا برنده اجازه نشر ندارد.

علامت ®

حرف R در این موارد مخفف عبارت Registered Trademark است، به معنای نامد بازار گاتی ثبت شده. وقتی روی یک فناوری یا برندی علامت ® را دیدید، بدانید که تمام حقوق قانونی برای آن برند محفوظ بوده و استفاده غیرقانونی از آن کاملاً غیرمجاز و در صورت استفاده محکومیت در پی دارد.

باید و نباید های بحران میانسالی

روانشناسان غالباً معتقدند که بحران میان سالی در دوره‌ای از زندگی انسان حادث می‌شود که قوای شناختی و عقلانی فرد به تراز بالاتر از گذشته رسیده و دغدغه‌اش دستاورد عمر طی شده و چگونگی پیمودن باقی عمر است. انسان زمانی با بحران میان سالی روبه‌رو می‌شود که احساس می‌کند به نیمه‌راه زندگی رسیده و فرصت حضورش در این دنیا روبه پایان است. معمولاً این دوره با اضطراب و افسردگی همراه است و اگر فرد نتواند در گذشته‌اش دستاوردی رضایت‌بخش بیابد، با ناامیدی و سرگشتگی مواجه می‌شود. روانشناسان غالباً معتقدند که بحران میان سالی در دوره‌ای از زندگی انسان حادث می‌شود که قوای شناختی و عقلانی فرد به تراز بالاتر از گذشته رسیده و دغدغه‌اش دستاورد عمر طی شده و چگونگی پیمودن باقی عمر است. البته برخی از روانشناسان معتقدند چیزی به نام بحران میان سالی وجود ندارد ولی یونگ، روانشناس مشهور و صاحب نظر، نخستین کسی بود که درباره بحران میان سالی صحبت کرد و گفت افراد در آستانه دهه چهارم زندگی‌شان یعنی در آستانه چهل تا پنجاه سالگی، دچار بحرانی معنوی می‌شوند و از خودشان می‌پرسند حاصل این ۴۰ سال گذشته زندگی من چه بوده است؟ بنابراین ممکن است نگاه آن‌ها به زندگی و فلسفه زندگی عوض شود. یونگ بروز چنین امری را بحران میان سالی نامید.



زندگی چه چیزی بر ایم داشت و در آنچه کار کردم، فکر می‌کند، چیزی از درونش موجب می‌شود که به خانواده‌اش، به فرزندانش، به خودش و به محصول زندگی‌اش فکر کند؛ چیزی که عبارت است از نزدیک شدن به "پیری" و سپس نزدیک شدن به "مرگ". این نزدیکی، آن مسائل را برای او مهم می‌کند و پاسخ دادن به آن‌ها دغدغه اساسی‌اش می‌شود.

مثلاً یکی باهدف "جاودانگی" می‌خواهد رمان بنویسد. دیگری با همین هدف می‌خواهد بچه‌دار شود تا دنباله‌ای در این جهان داشته باشد و پس از مرگ، به نوعی در فرزندش تداوم یابد.

در مجموع انسان نگران است مبادا در این دنیا موجود بی‌مصرفی بوده باشد. اگر به این نتیجه برسد که بی‌مصرف بوده و بعد از دهنش بوده و زندگی‌اش مفید نبوده، قاعدتاً دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

در باره نسبت سنخ روانی افراد با بحران میان سالی هم تحقیقاتی در روانشناسی صورت گرفته است. امروزه نظریه شخصیتی غالب در روانشناسی، از "پنج عامل بزرگ شخصیتی" نام می‌برد و مشهور است به "نظریه پنج عاملی شخصیت".

یکی از این پنج عامل وجدان گرای یا وظیفه‌شناسی است. مقبولیت، عامل دیگر است؛ یعنی برخی آدم‌ها با دیگران ارتباط بیشتری دارند و علاقه و یزاهای به محبوبیت اجتماعی دارند.

این دو عامل شخصیتی، مخصوص وجدان گرای، یا ایجاد بحران میان سالی در افراد ارتباط نزدیکی دارد.

تحقیقات پل کاستاوربرت مک کری، مؤلفان "نظریه پنج عاملی شخصیت"، دال بر این است که وظیفه‌شناسی به نوعی به معناگرایی در زندگی برمی‌گردد؛ و یا کسانی که مقبولیت اجتماعی برایشان مهم است، دچار بحران میان سالی می‌شوند. بنابراین افرادی که چنین ویژگی‌هایی دارند، از آغاز دوران میان سالی با این پرسش‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند که من در زندگی چه کردم و چه دارم و اصلاً معنای این زندگی چه بود؟ فردی که دچار این بحران می‌شود باید به داشته‌های زندگی‌اش توجه کند. هر انسانی داشته‌هایی در زندگی‌اش دارد. روانشناسان می‌گویند فرد مبتلا به بحران میان سالی، باید داشته‌هایش را بشمارد. داشته‌های زندگی‌اش هر چند وقت یکبار مرور کند.

این داشته‌ها ممکن است چندان بزرگ به نظر نیایند ولی واقعاً مؤثر بوده باشند. ممکن است کسی ثروت یا فرزند یا سلامتی نداشته باشد اما کارش را به خوبی انجام داده باشد و دقیقاً به همین دلیل در جایی مؤثر بوده است. اینکه ید یا عمر و چه شغلی دارند، اهمیت ثانوی دارد. هر انسانی با یک حرفه معقول می‌تواند به جامعه بشری خدمت می‌کند. چنین نگاهی به "ماجرای زندگی" تا حدی می‌تواند مانع ابتلای فرد به بحران میان سالی شود. اشتغال فقط برای کسب درآمد نیست. انسان می‌تواند زندگی‌اش را به عنوان یک career یعنی به عنوان کار راه‌نگاه کند. او می‌تواند سودای ترقی داشته باشد و بگوید امروز کارشناسم، فردا رئیس می‌شوم و پس فردا رئیس کل. ولی بهتر است این عناوین را کنار بگذارد و به شغلش به عنوان مجالی برای خدمت به هموطنان نگاه کند. چنین نگرشی، نفس کار کردن در زندگی اجتماعی را می‌تواند به عنوان یک "داشته" در زندگی فرد مطرح کند و موجب ارتقای روحی او شود. انسانی که به نداشته‌هایش می‌پردازد تا به داشته‌هایش، در درجه اول آرامش درونی‌اش بر باد می‌رود.

شخص در هر مرتبت و منزلت اجتماعی، قطعاً "داشته‌هایی" دارد؛ چرا که آدمی زیاده‌خواه است و خواسته‌هایش با داشته‌هایش تمام نمی‌شوند. بنابراین توقف در نداشته‌ها و ندیدن داشته‌ها، می‌تواند فرد را گرفتار بحرانی درونی کند که بحران میان سالی نام دارد.

"معنای زندگی" را در دوران میان سالی نوشته است. کتاب "تأملات فیلسوف"، اثر آرتور شوپنهاور نیز متوجه معنای زندگی است و در سنینی نوشته شده که او عمری را پشت سر گذاشته بود و بیش از آن که "زندگی کند"، درباره زندگی "تأمل می‌کرد". برخی گفته‌اند واژه "بحران" در توصیف این احوال روحی، واژه مناسبی نیست؛ چرا که بحران با تنش و اضطراب توأم است؛ بنابراین بهتر بود که یونگ واژه دیگری را به کار می‌برد. اما باید توجه داشت که یونگ می‌گوید اگر فرد نتواند این بحران را به سلامت پشت سر بگذارد، ممکن است دچار تنش و اضطراب بشود.

بنابر آنچه یونگ می‌گوید، ما باید به پیامد این وضع روحی خاص هم نگاه کنیم؛ یعنی اگر نتوانیم این وضع را از جنبه مورد علاقه یونگ (جنبه عقلانی) برای خودمان حل کنیم، منجر به اضطراب و تنش می‌شود. و این یعنی ورود ما به یک بحران. این نکته هم نباید از قلم بیفتد که همه افراد لزوماً از این دوره خاص به سلامت عبور نمی‌کنند و برخی در اثر ورود به این دوره، دچار بحران می‌شوند و به همین دلیل ممکن است به نوعی شاد خواری یا اپیکور یسم روی آورند و با عبور از میان سالی، دچار "افسردگی پیری" شوند. منظور یونگ این است که آدم‌ها معمولاً از ۴۰ سالگی به بعد، گرایشی به معنویت پیدامی‌کنند ولی بسیاری در این دوران، به خصوص در جوامع دینی‌تر، آدم‌های سکولاری می‌شوند. در واقع این افراد معنویت را کنار می‌گذارند و نتیجه ورود به این دوره از زندگی، از دیدگاه یونگ و سایر روانشناسان، لزوماً این نیست که فرد باید معنوی‌تر بشود، بلکه ممکن است معنویت را کنار بگذارد. در واقع نگاه انسان‌ها به زندگی و فلسفه‌شان در مورد زندگی عوض می‌شود و لزوماً به سمت دینی‌تر شدن پیش نمی‌روند. مطابق نظر اریکسون، که دیدگاهش به یونگ هم نزدیک است، از این مرحله زندگی تا آخر عمر، چنین مسائلی برای آدمی مهم می‌شود. و در مرحله آخر زندگی، که پس از ۵۰ سالگی است، نتیجه می‌گیرد که آیا زندگی خوبی داشته یا نه؟

اریک اریکسون

یعنی فرد، با امید و ناامیدی، که از نظر اریکسون آخرین مرحله رشد انسان در زندگی است، با این مسئله مواجه می‌شود که زندگی خوبی داشته‌ام و می‌توانم راحت بمیرم یا نه. و ممکن است با پاسخ‌هایی که به خودش می‌دهد ناامید و دچار تنش‌ها و اضطراب‌هایی شود. این اضطراب وجودی در مرگ و در نحوه برخورد شخص با مرگ هم مهم است. در واقع چکیده مباحث روانشناسان این است که در ۴۰ سالگی تا انتهای عمر، گویی انسان به کیفیت‌های تجردی‌تر و انتزاعی‌تر نگاه می‌کند؛ به دستاوردهایش برای نسل‌های بعدی و برای بشریت و به ارتباط خودش با هستی می‌پردازد. این‌ها مسائلی است که از ۴۰ سالگی به بعد می‌شود به آن‌ها فکر کرد.

در حقیقت چون انسان احساس می‌کند از جوانی فاصله گرفته و به مرگ نزدیک‌تر شده، جاودانگی برایش مسئله می‌شود و در نتیجه فکر می‌کند که دستاوردهایش در زندگی چه بوده. او می‌داند که می‌میرد و می‌داند که رفتنی است. می‌داند که مرگ بر گشت‌پذیر نیست و آن مؤلفه‌های چندگانه مرگ را، که یکی از آن‌ها برگشت‌ناپذیری و دیگری کنش‌ناپذیری و غیره است، در نظر می‌گیرد.

در این دوره از زندگی، انسان می‌داند که دیگر به عقب بر نمی‌گردد؛ بنابراین به دستاوردها و جنبه‌هایی از زندگی‌اش، اینکه این

اما لفظ بحران در اینجا بیشتر دلالت دارد بر رسیدن به سطح بالاتری از "شناخت". اینکه افراد از ۴۰ سالگی به بعد، در اثر تجربیات زندگی‌شان، وارد تراز بالاتری از قوای شناختی و عقلانی می‌شوند، واقعیتی علمی است و هیچ ساینیستی آن را رد نمی‌کند. شاملو هم در یکی از اشعار پس از چهل سالگی‌اش می‌گوید «من آن مفهوم مجرد را جست‌هم». آن مفهوم مجرد، همین بحران میان سالی به نظر می‌رسد. در تاریخ هم داریم که بسیاری از بزرگان، پس از چهل سالگی به "بزرگی" می‌رسیدند. این تحول، گاهی ناشی از رشد قوای عقلی و گاهی هم محصول تجدیدنظر آن فرد در باورها یا راه و رسم زندگی‌اش بوده است. مثلاً پیامبر اسلام در چهل سالگی به نبوت رسید. نبوت از نظر فارابی، محصول نوعی بلوغ عقلانی و ادراکی است و به قول او، نبی به "عقل فعال" متصل می‌شود. همچنین گفته‌اند که ناصر خسرو در چهل سالگی خوابی دید و متحول شد. یعنی در خواب، کسی او را بابت سبک زندگی‌اش ملامت کرد و همین باعث شد که او از آن پس، عیش و نوش را کنار بگذارد و به حج برود و توبه کند و مشی دیگری در پیش گیرد.

کارل گوستاو یونگ

احتمالاً یونگ به واسطه تجربه اولیا، پیامبران و بزرگان وارد این بحث شده و از بحران میان سالی صحبت کرده؛ چرا که یونگ به بحث‌های معنوی بسیار علاقه‌مند بود. اریک اریکسون، روانکاو مشهور، در "نظریه رشد" می‌گوید در دهه پنجم زندگی انسان، رشد روانی و اجتماعی، صمیمیت و زایندهگی شکل می‌گیرد. او تکلیف انسانی را که دچار بحران میان سالی می‌شود "صمیمیت و زایندهگی" می‌داند. صمیمیت به معنای نگاه به زندگی مشترک با دیگران (با همسر، خانواده و همکاران) است؛ نگاهی که توأم با نوعی دیگر خواهی و عبور از خودخواهی‌های دوران جوانی است. زایندهگی هم به معنای اینکه این عمر رفته من چه دستاوردی برای نسل‌های بعدی داشته است و از من برای دیگر آنچه چیزی باقی می‌ماند؟ رشد "اخلاق مراقبت" در انسان، می‌تواند یکی از نتایج بحران میان سالی باشد؛ چرا که این بحران توأم با تأمل است. آدمیزاد در احوال خودش تأمل می‌کند در عمر رفته. در عمر باقی‌مانده‌ای که چندان هم بلند به نظر نمی‌رسد. و لاجرم می‌کوشد که بهتر از گذشته باشد و نام‌نیکی و ثمره قابل تحسینی از خودش به یادگار بگذارد. البته این تحول منوط به استفاده مثبت انسان از بحران میان سالی است. ممکن است برخی افراد قابلیت چنین استفاده‌ای را نداشته باشند. ولی "افزایش مهربانی" یکی از نتایج بحران میان سالی است؛ زیرا این بحران انسان را بیش از پیش به کوتاهی و بی‌ارزش بودن بسیاری از مجادلات روزمره واقف می‌کند.

همچنین معنا طلبی در این دوره از زندگی، در آدمی تقویت می‌شود. اینکه معنای زندگی چیست و اساساً آمدن من به این جهان و رفتنم چه معنایی دارد، سؤالاتی است که در این برهه کم‌کم پدید می‌آیند. شاید به همین دلیل بود که یونگ از "بحران معنوی" یاد می‌کند. بعدها روانشناسان دیگر این رأی یونگ را تعمیم دادند و آن را به جنبه‌های مختلف زندگی کشاندند. به هر حال تأمل بیشتر در نفس زندگی و هستی و جست‌وجوی معنا در این جهان یادست کم در زندگی فردی، جزو مشخصات بحران میان سالی است. در واقع این بحران موجب تفکر و سکوت بیشتر می‌شود و غوغا طلبی و لذت‌جویی در رفتار دوران جوانی انسان، کم‌وبیش جای خودش را به نوعی در خود-فرورفتگی و معناجویی می‌دهد. ویل دورانت متفکر و مورخ مشهور نیز کتاب

راهکار برای رهایی از آپارتمان های تنگ و تاریک



روش های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شادتر و سالم تر وجود دارد که در ادامه به برخی از راهکارها در این باره می پردازیم. زندگی در یک فضای کوچک همواره مستلزم مصالحه بوده است. با توجه به این که بسیاری از ما اکنون به طور نامحدود از خانه کار می کنیم محیط اطرافمان حتی می تواند تنگ تر از گذشته احساس شود. پیامدهای بالقوه سلامت روان ناشی از احساس محصور شدن در فضا به ویژه در طول بدترین باندی زمانی که بسیاری از افراد احساس می کردند در فضایی بسته قرار گرفته و دچار اضطراب و اندکی افسردگی شده بودند آشکار شد. علیرغم آن که درست است که فضاهای جمع و جور می توانند احساس تنگنا را برای ما ایجاد کنند، اما با رویکردی مناسب نمی توان احساس آرامش و دنج بودن را در فضایی ایجاد کرد. به عنوان یک گونه مادر فضاهای کوچک تکامل یافته ایم. ما برای زندگی در خانه های ۲۷۸ متری بی تکامل نیافته ایم. به گزارش واشنگتن پست، شاید چندان شگفت انگیز نباشد که بدانیم روش های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شادتر و سالم تر وجود دارد. در ادامه به برخی از راهکارها در این باره می پردازیم:



۷- کمی طبیعت اضافه کنید

بر اساس نتیجه مطالعاتی صورت گرفته در سال ۲۰۲۱ میلادی در دانشگاه بانکوک در کره افراد هنگام مشاهده گیاهان واقعی امتیازات بسیار بالاتری را در معیارهای راحتی، آرامش و خلق و خوی مثبت تجربه می کنند. بنابراین، اگر پنجره ای با منظره فضای سبز داشته باشید ایده آل است. با وجود این، شمامی توانید با گیاهان آپارتمانی کمی طبیعت را نیز به داخل بیاورید. همچنین، می توان یک مزیت اضافه را نیز ذکر کرد: گیاهان واقعی باعث ایجاد اکسیژن در فضا می شوند و سبب خواهند شد تا در اتاق کم تر احساس گرفتگی کنید.

اگر نمی توانید از گیاهان واقعی مراقبت کنید حتی استفاده از عکس هایی از طبیعت نیز می تواند احساسی دلپذیر و آرامش بخش در شما ایجاد کند. همچنین، می توان به صداهای موجود در طبیعت گوش داد از خش خش برگ ها گرفته تا حرکت جوی آب، آواز خواندن پرندگان یا امواج اقیانوس. نتیجه مطالعاتی صورت گرفته در دانشگاه چیا در ژاپن نشان داد که قرار گرفتن در معرض صداهای جنگلی فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و انکس جنگ یا گریز بدن را تحریک می کند و ضربان قلب را کاهش می دهد. همچنین باعث ایجاد احساس راحت بودن، آرامش و خلق و خوی بهتر می شود. اپلیکیشن های بی شماری با صداهای مختلف طبیعت در سیستم عامل های اندروید و آیفون وجود دارند. در نهایت، می توانید از طراحی و تأثیرات حسی استفاده کنید تا فضا را برای شما بزرگ تر و راحت تر کنند. احساس کنترل بر خانه نیز باعث تقویت روانی شما می شود.

تصور فضای بزرگ تر هستند به ویژه زمانی که روبروی پنجره آویزان می شوند. بهتر است در فضای خود یک یا دو مورد آینه را اضافه کنید.

۵- اشکال و بافت های آرامش بخش را انتخاب کنید

پژوهشگران چینی در مطالعاتی دریافته اند که اجسام و نمادها و اشکال گرد و خطوط منحنی با احساس شادی و خوشحالی مرتبط هستند و در مقابل پیکربندی های مورب و زاویه ای با احساس تهدید مرتبط هستند. بدین ترتیب، خرید فرش با طرح منحنی بیش از اشکال و طرح های هندسی توصیه می شود. به همین ترتیب، ترکیب منسوجات نرم برای مثال بالش های مخملی یا کرک دار می تواند محیط آرامش بخش تری را ایجاد کند. لمس سطوح نرم می تواند باعث ترشح هورمون اکسی توسین شود که اثر آرامش بخش دارد. به نوعی شما گیرنده های اکسی توسین را در دستان خود دارید.

۶- رایحه های خوب را اضافه کنید

الهام بخشیدن به خانه شما با رایحه ای دلپذیر می تواند حال و هوای شادی را ایجاد کند. نتیجه پژوهش های انجام شده در ایران نشان می دهد دارچین دارای اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی است. بنابراین، سعی کنید چوب دارچین و پوست پرتقال را روی اجاق گاز بجوشانید. همچنین، می توانید با روشن کردن شمع معطر یا استفاده از یک اتومایز با یک اسانس رایحه خوشی را در فضا ایجاد کنید. رایحه ای را انتخاب کنید که فضاهای باز را به شما یادآوری کند تا فضای کوچکتان بزرگ تر به نظر برسد.

۱- بی نظمی را کاهش دهید

پژوهشگران دریافته اند که یک فضای به هم ریخته می تواند از نظر فیزیکی و روانی خسته کننده باشد. نتیجه مطالعاتی منتشر شده در سال ۲۰۱۷ میلادی در نشریه Current Psychology نشان داد که زندگی در میان به هم ریختگی با کاهش بهره وری و اهمال کاری مزمن مرتبط است. این یکی از مشکلاتی است که راه حلی ساده دارد. می توانید خانه خود را از وسایلی که به آن نیاز ندارید پاک سازی کنید و وسایلی را که می خواهید نگه دارید بهتر سازمان دهی کنید. سعی کنید سیستم های ذخیره سازی مانند قفسه های قابل انباشته شدن را اضافه کنید که از فضای عمودی بهره می برند. کشوها و جعبه هایی که زیر میلمان قرار می گیرند نیز زمانی ایده آل هستند که در متراژ محدود قرار دارید. هر طور که این کار را انجام دهید خلاص شدن از شر درهم و پرهی به طرز باور نکردنی رهایی بخش است، زیرا ناگهان می توانید کارآمدتر زندگی کنید. زمانی که وسایل زیادی دارید لذت بردن و دانستن قدر آن دشوار است زمانی که آن وسایل را به دقت مدیریت می کنید قدر و ارزش آنچه دارید را درک می کنید.

۲- ایجاد مرزها

بین فضای خود و فضای دیگر افراد تفاوت و تمایز قائل شوید. این کار را می توان به سادگی با شناخت و احترام به مناطق تعیین شده در یک اتاق خاص یا با ایجاد یک تقسیم کننده اتاق برای حفظ حریم خصوصی انجام داد. همچنین، اگر در حال تماس آنلاین یا تماشای تلویزیون هستید از هدفون استفاده کنید.

۳- از رنگ به نفع خود استفاده کنید

به گفته کارشناسان بهداشت روان، این دید رایج که یک فضای کوچک زمانی که با رنگ های روشن تر رنگ آمیزی می شود بزرگ تر به نظر می رسد به طور کلی صادق است، زیرا دیوارهای رنگ پریده نور بیش تری را بازتاب می دهند و اتاق ها را باز تر نشان می دهند. با این وجود، این بدان معنا نیست که شما باید تمام دیوارها را سفید نگه دارید. می توانید از رنگ هایی که قادر به بزرگ تر نشان دادن فضا هستند از جمله رنگ های سردتر مانند رنگ آبی روشن بر روی دیوار استفاده کنید. علاوه بر این که رنگ های سردتر تأثیر بزرگ تری دارند و آن این که با آن احساس آرامش خواهید کرد می توانید برای کاناپه خود رنگ های روشن را انتخاب کنید.

۴- آینه ها را اضافه کنید

آینه ها ابزار آزمایش شده و واقعی برای وارد کردن نور و ایجاد



معجزه آلو در تقویت استخوان‌ها

بقلم

دکتر عالمه حریری فر
متخصص تغذیه و
رژیم درمانی

می‌دانیم که علاوه بر داشتن فعالیت فیزیکی منظم و مستمر، تغذیه در طول عمر نیز برای حفظ سلامت و تراکم استخوان بسیار مهم است. میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ترکیبات فعال زیستی مانند اسید فنولیک، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند به طور بالقوه می‌توانند به محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کنند. یکی از میوه‌هایی که در چندین سال اخیر از این نظر مورد توجه قرار گرفته، آلو خشک است.

آلو خشک به عنوان یک ملین و کمک کننده به تنظیم حرکات دستگاه گوارش و مبارزه با یبوست و هموروئید، بسیار معروف است که این ویژگی به محتوای فیبر بالای غذایی آن نسبت داده می‌شود. احتمالاً وجود فنولیک‌ها و سوربیتول در این میوه نیز در این ویژگی آن بی‌تأثیر نیست. اما به غیر از این، ویژگی‌های مفید دیگری نیز در آلو خشک وجود دارد که توجه دنیا رو به خود جلب کرده است. بر اساس مطالعات جدید، مصرف آلو خشک به جلوگیری یا به تأخیر انداختن از دست دادن استخوان در زنان یائسه کمک می‌کند.

خیلی از افراد بزرگسال بالای ۵۰ یا ۶۰ سال را می‌شناسیم که طبق توصیه پزشک یا حتی بدون تجویز! به مصرف انواع مکمل‌های کلسیم روی آورده‌اند تا از پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی پیشگیری کنند. شیوع پوکی استخوان در زنان پس از یائسگی و در مردان بالای ۵۰ سال در دنیا رو به افزایش است و ظاهراً یکی از این راهکارها، شروع مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از آن شناخته شده است. در اینجا قصد نداریم درباره تأثیر مثبت یا منفی این مکمل‌ها صحبت کنیم، بلکه می‌خواهیم یکی از راهکارهای تغذیه‌ای و غیر دارویی که بر اساس نتایج تحقیقات روز دنیا به دست آمده را بررسی کنیم تا شاید ما را از دریافت مکمل کلسیم دارویی بی‌نیاز کند.

بنیاد ملی پوکی استخوان در آمریکا تخمین می‌زند که بیش از نیمی از آمریکایی‌های بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند یا توده استخوانی کم دارند. همچنین پیش‌بینی می‌شود شیوع پوکی استخوان در میان زنان ۵۰ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۳۰ به ۱۳.۶ میلیون نفر برسد. پوکی استخوان، خطر شکستگی‌های استخوانی را بیشتر می‌کند که در سنین بالاتر می‌تواند با مرگ و میر نیز همراه باشد.

یانسگی و پوکی استخوان در زنان

استخوان رادر ساعد و پایین ستون فقرات بهبود می بخشد و علائم تحلیل استخوان را کاهش می دهد. آن ها همچنین دریافتند که خوردن ۵۰ یا ۱۰۰ گرم آلو در روز به مدت شش ماه از کاهش تراکم مواد معدنی استخوان جلوگیری می کند و نشانگر تحلیل استخوان رادر مقایسه با زنانی که آلو نمی خورند، کمتر می کند. به این ترتیب، آلو خشک، ضعیف شدن استخوان ها در زنان یائسه را - که بر اثر کم شدن هورمون استروژن ناشی از افزایش سن در زنان رخ می دهد - کند یا معکوس می کند.

محافظت از استخوان محسوب می شوند. میوه ها و سبزیجات، حاوی ترکیبات پلی فنولی هستند که احتمالاً مسئول کاهش التهاب در بدن نیز می باشند. در این میان، آلو یکی از میوه هایی است که می توان گفت ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالایی دارد و سرشار از انواع مواد مغذی از جمله ویتامین K، منیزیم، پتاسیم و بور است که همگی برای سلامت استخوان بسیار حیاتی هستند. آزمایشات بالینی نشان داده است خوردن حدود ۱۰ آلو خشک در روز به مدت یک سال، تراکم مواد معدنی

با شروع یانسگی و پس از ۵۰ سالگی، سطح هورمون استروژن در زنان کاهش قابل توجهی پیدای کند. کاهش این هورمون باعث می شود استخوان سازی در بدن کمتر شود. استخوان های ضعیف مسئول تقریباً ۹ میلیون شکستگی در سال هستند. بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان تحت تأثیر این وضعیت قرار دارند. دانشمندان می گویند، کم کردن التهاب در بدن، از تحلیل استخوان پیشگیری می کند. میوه ها و سبزیجات، ترکیبات ضد التهابی فراوانی دارند؛ بنابراین، انتخاب مناسبی برای

آلو خشک چگونه به سلامت استخوان کمک می کند؟

موجود در میوه باشد. آلو خشک یا عصاره های آن تشکیل استخوان را تقویت کرده و از جذب کلسیم استخوان به داخل خون جلوگیری می کنند. به این ترتیب، تراکم مواد معدنی در استخوان (BMD) بهبود پیدا می کند. این بررسی نشان می دهد که زنان یائسه می توانند با خیال راحت آلو خشک را به عنوان بخشی از میوه مصرفی خود در رژیم غذایی روزانه بگنجانند تا از اثرات محافظتی آن بر کاهش تراکم استخوان بهره مند شوند.

دانشمندان می گویند، خوردن آلو باعث می شود میکروبیوم روده تغییر کند که احتمالاً مواد التهاب زا در بدن را کاهش می دهد یا تولید ترکیبات آنتی اکسیدانی را بیشتر می کند و به این ترتیب در طی فرایندهای بعدی، التهاب در روده بزرگ کمتر می شود. کاهش التهاب باعث می شود، روند از دست دادن استخوان کندتر یا حتی متوقف شود. اثرات مفید آلو خشک بر سلامت استخوان ممکن است تا حدی به دلیل انواع فنولیک

تحقیقات مصرف آلو در مردان چه می گوید؟

پس از مطالعات درباره تأثیر آلو خشک بر سلامت استخوان در زنان یائسه، برخی از دانشمندان سعی کردند، تأثیر این میوه را بر سلامت استخوان در مردان نیز بررسی کنند. آمارها نشان می دهند، مردان نیز همچون زنان، پس از ۵۰ سالگی، با کاهش تراکم استخوانی مواجه هستند که احتمالاً به دلیل کاهش هورمون های جنسی در آنان است. ۲۹ درصد شکستگی های استخوانی در مردان اتفاق می افتد که البته در نژادها و قومیت های مختلف متفاوت است. اما، احتمال مرگ و میر مردان پس از شکستگی مفصل ران که به دلیل پوکی استخوان اتفاق افتاده، بیشتر از زنان است. بنابراین بررسی سلامت استخوان در مردان نیز مسئله ای است که باید مورد توجه قرار گیرد. طبق تحقیقات دانشمندان، افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو نقش مهمی در ایجاد پوکی استخوان دارد. دانشمندان تلاش کردند تا مطالعه ای مشابه زنان بر روی گروهی از مردان انجام دهند. هر چند مصرف منظم ۱۰۰ یا ۵۰ گرم آلو پس از سه ماه تأثیر کمتری بر التهاب در مردان داشت. اما بهبودی مختصری در استخوان افراد دیده شد. به این ترتیب شاید مدت سه ماه زمان کافی برای تغییرات در استخوان نباشد و بهتر این است که مطالعات در مردان بیشتر و در مدت زمان طولانی تری انجام شود تا نتایج دقیق تری به دست آید.



آلزایمری‌ها چه بخورند؟

به قلم

شهزاد محمدیان
متخصص تغذیه
ورزشی از استرالیا

بیماری آلزایمر به شکلی از جنون و زوال عقل پیرونده اطلاق می‌گردد که در اثر تخریب سلول‌های عصبی در مرکز حافظه مغز ایجاد می‌شود. در اثر این بیماری ارتباطات مغزی قطع می‌شود و در نتیجه انتقال اطلاعات و ارتباطات اطلاعاتی مختل می‌گردد. علت بیماری آلزایمر هنوز شناخته نشده است. ولی به نظر می‌رسد که ممکن است اجزاء ترکیبات ژنتیکی و مسمومیت آلومینیوم در ایجاد آن دخالت داشته باشند.

علائم:

در مراحل ابتدایی، فراموشی پیشرونده و افسردگی به همراه اضطراب وجود دارد. پیشرفت بیماری به صورت از دست دادن حافظه کوتاه مدت و سردرگمی و تغییرات شخصیتی است و در نهایت گیجی شدید، مشکلات تغذیه‌ای و روان‌پریشی ایجاد می‌شود. در مراحل بعدی بیماری آلزایمر ممکن است از دادن وزن، مشکلات بلع و در بعضی افراد امتناع از غذا خوردن وجود داشته باشد و احتمال دارد استراحت در بستر ضروری گردد.

درمان‌های متداول:

هنوز درمان خاصی برای بیماری وجود ندارد، ولی ممکن است، برای رفع مشکلات خواب و مشکلات رفتاری، داروهای آرام بخش تجویز شود. بیماران آلزایمری می‌بایستی به خوبی تغذیه شوند. به تدریج، با پیشرفت بیماری، نیازهای روزانه اشخاص می‌بایستی به منظور کاهش نگرانی و اضطراب و نهایتاً برای بقاء آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

غذای مفید:

انواع ماهی‌ها (ماهی آزاد، ساردین، ماهی خال‌مخالی، ماهی کولی)، تخم کدو، و دانه کتان

تأمین‌کننده اسیدهای چرب امگا بدن هستند. دانه‌های کدو، دانه کتان تأمین‌کننده اسیدهای چرب امگا ۳ بدن هستند. دانه‌های کدو، دانه‌های کنجد و دانه‌های آفتاب‌گردان اسیدهای چرب امگا ۶ بدن را تأمین می‌کنند. کمبود این اسیدهای چرب در اشخاص مبتلا به بیماری آلزایمر گزارش شده است. کمبود این مواد در مغز می‌تواند دلیلی برای آسیب دیدن اعصاب در این بیماری باشد. مصرف منظم غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری می‌تواند مفید باشد.

پر تقال - گریپ فروت و دیگر مرکبات، توت‌ها، فلفل، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ سبز، همه غنی از ویتامین C هستند. مصرف روزانه این آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی ممکن است به پیشگیری از آسیب دیدن اعصاب کمک کند. تحقیقات بیشتری در این زمینه تغذیه درمانی مورد نیاز است. دانه گندم، اواکادو، آجیل، دانه‌ها و سبزی‌های برگ سبز تأمین‌کننده ویتامین E می‌باشند. افزایش دریافت رژیم این ویتامین ممکن است به تأخیر انداختن تخریب سلول‌های عصبی که در افراد آلزایمری در مراحل بعدی بیماری صورت می‌گیرد، کمک کند.

آشامیدنی‌های محتوی شیر جایگزین غذا در بین وعده‌های غذایی می‌تواند مفید باشد. بیشتر این نوشیدنی‌ها با ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی شده‌اند و از این جهت مواد مغذی ضروری

بی خوابی و کمبود ریز مغذی ها

مترجم

مریم سادات کاظمی

سبک تغذیه بر جنبه های مختلف سلامت تأثیر دارد و از همین رو کمبود بعضی ریز مغذی ها می تواند زمینه ساز مشکلات متعددی شود. در این زمینه گاه بعضی از اختلالات جسمی یا روانی ممکن است غیر مرتبط با تغذیه به نظر برسد که مانع از روند بهبود خواهد بود. «بی خوابی» از جمله این اختلالات است که کمبود بعضی از املاح و ویتامین ها می تواند عامل بروز یا تشدید آن شود.

ویتامین B12

واقعیت این که ارتباط مستقیم بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین B12 هنوز مورد مطالعه است و در حال حاضر مطالعات نشان می دهد که این ارتباط می تواند ناشی از ایجاد افسردگی در نتیجه کمبود این ویتامین باشد و زمینه ساز دوره های شدید بی خوابی می شود. یکی از فرضیه های بسیار جدی این که کمبود ویتامین B12 می تواند علائم افسردگی را تشدید کند. در صورتی که بی خوابی با چنین علائمی همراه است توصیه می شود حتماً با پزشک مشورت گردد تا روند درمان به درستی انجام شود. این نکته به خصوص در مورد افرادی که سبک تغذیه گیاهی خوری دارند بسیار اهمیت دارد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می شود، یکی از تظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. البته به نظر می رسد بالا بودن غیر طبیعی این ویتامین نیز می تواند دچار چنین مشکلی همراه باشد به طوری که محققان تأکید دارند این حالت در بروز خواب آلودگی طی روز نقش دارد. بعضی از مطالعات نیز حاکی از آن است که هر چه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند، روند به خواب رفتن مشکل تر است. مصرف مکمل های ویتامین D و حداقل ۲۰ دقیقه حضور در معرض نور خورشید برای تأمین این ویتامین کفایت می کند.

آهن

کم خونی فقر آهن با علائم مختلفی همراه است. اولین نکته در مورد کم خونی فقر آهن این که فرد مستعد ابتلا به سندرم پاهای بی قرار می شود و در نتیجه بر کیفیت خواب تأثیر جدی دارد زمانی که آهن بدن کافی نباشد بدن نمی تواند اسید آمینه ای به نام تریپتوفان را که برای تولید ملاتونین و سروتونین ضروری است، بسازد. سروتونین تأثیر مستقیم بر خلق و خوی، قدرت شناختی و رفتار همچنین کیفیت خواب دارد و ملاتونین نیز نقش اساسی در تنظیم سیکل خواب دارد. از همین رو کمبود آهن زمینه ساز اختلالات خواب می شود مصرف گوشت قرمز و جگر بهترین خوراکی ها برای تأمین نیاز آهن بدن هستند که بهتر است در کنار منابع آهن، خوراکی های حاوی ویتامین C مانند پرتقال میل گردد تا جذب آهن تسهیل شود.

منیزیم

منیزیم به تنظیم ریتم شبانه روز بدن کمک می کند و نقش مهمی در روند خواب و بیداری دارد. مطالعات بسیاری نشان می دهد که منیزیم به شل شدن عضلات کمک می کند و خواب عمیق را تسهیل می کند. علاوه بر این منیزیم در تولید ملاتونین و ناقل عصبی به نام گابا نقش دارد و روند خوابیدن هنگام تاریکی شب را در مغز تسهیل می کند.



بیش تری را به بدن می رسانند. ساندویچ ها، کیک های کم شیرینی، نان کماج و دیگر نان های کامل و نان مالت جو را می توان به صورت میان وعده در شب به بیماران آلزایمری که وزن آن ها از حد نرمال کم تر است داد. چنان چه استفاده از ابزار برای فرد مشکل باشد، دادن نان برشته با کره بادام زمینی، ساندویچ های درست شده با نان برشته و دیگر غذاهای «لقمه ای» می تواند در یافت انرژی را بهبود بخشد.

غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب نمود

سوپ ها، آبگوشت ها و دیگر غذاهایی که غلظت کم دارند و خوردن آنان ممکن است با ریختن غذا همراه باشد، بهتر است به بیماران آلزایمری داده نشود. آجیل ها، حبه ها و آبنبات ها برای بیماران آلزایمری از نظر بلعیدن مشکل می باشد. بعضی از متخصصین خوردن غذاها و نوشیدنی هایی را که در ظروف آلومینیومی بسته بندی یا پخته می شوند و نوشیدن آب با سطح آلومینیوم بیشتر از ۱۵mcg در لیتر را توصیه نمی کنند. مشخص شده است که در یافت زیاده از حد آلومینیوم مسموم کننده مغز است. در بعضی بیماران آلزایمری سطوح بالای آلومینیوم گزارش شده است و مطالعات جمعیتی حاکی از شیوع بیشتر بیماری در نواحی دارای غلظت بالای آلومینیوم در آب آشامیدنی می باشد. نتایج این بررسی ها ضد و نقیض است. ریواس دارای ترکیبات اسید اگزالیک است که اگر در ظروف آلومینیومی پخته شود می تواند آن را حل کند. شواهدی وجود دارد که بیماران مبتلا به آلزایمر مستعد مسمومیت با آلومینیوم غذا و منابع محیطی هستند.

سایر اقدامات:

مکمل های دارای ویتامین E ممکن است به کند کردن روند پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کنند. در بعضی موارد این ویتامین ممکن است نیاز به علت جنون و زوال عقل را به تأخیر بی اندازد. بعضی تحقیقات نشان داده اند که قرص های تکمیلی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مفیدند. بهبود روحیه، خلق و خوی، اشتها، خواب و حافظه کوتاه مدت با مصرف این قرص های تکمیلی گزارش شده است. مشخص شده است که در مغز افراد آلزایمری سطوح موادی که مربوط به ویتامین B1 هستند ناقص است. پس از دادن قرص های تکمیلی ویتامین B1 مشاهده شده که علائم در این افراد بهبود یافته است. اگر غذای اصلی روز در هنگام ناهار صرف شود ممکن است مفید تر باشد. زیرا امواج فعالیت مغز در هنگام ظهر (وسط روز) صورت می گیرد. بهتر است افرادی که در خانواده یا خویشاوندان آن ها سابقه بیماری آلزایمر وجود دارد از مصرف خمیر دندان ها و قرص های آنتی اسید حاوی آلومینیوم اجتناب کنند.

فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان / شرکت
 زمینه فعالیت نشانی
 کد پستی (ده رقمی) صندوق پستی تلفن همراه
 نامبر پست الکترونیکی Email: آدرس الکترونیکی
 www:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی تا شماره ی تعداد نسخه

هزینه اشتراک

- اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 - اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

- کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهری واریز نمایند و از طریق پست و یا نامبر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نامبر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.
 - ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و ... دعوت به همکاری می نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدید آورنده، مترجم و ... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی- پژوهشی- کاربردی- آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب آرسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب شغل دارای تحصیلات از دانشگاه آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.
 نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.
 تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱