



روانشکافی

انتقادپذیری، رمز پیشرفت انسان‌های موفق



دکترمهروش دارینی

روان شناس و مشاور

انسان‌ها در طول زندگی اشتباه‌های مختلفی را مرتکب می‌شوند و در مقابل این اشتباه ممکن است دیگران آنها را نقد کنند یا عملکرد آنها را مورد بررسی قرار دهند، حتی در زمینه‌های مختلف نیز ممکن است اشتباهی رخ نداده باشد اما دیگران عملکرد فرد را مطلوب یا صحیح ارزیابی نکنند و این موضوع را به طرف مقابل منتقل کنند و نظرشان را بیان کنند. نکته مهم این است که همواره انسان‌های موفق در مقابل انتقادهای سازنده و صحیح، انعطاف‌پذیر هستند. این افراد سست عنصر و دهان‌بین نیستند بلکه نوع نقد بیان شده را مورد بررسی و مشورت قرار می‌دهند و تلاش می‌کنند مسیر رفتاری و عملکرد خود را بهبود ببخشند.

نظراتی که افراد در قبال عملکرد و رفتار یکدیگر می‌دهند به نوع نگرش آنها بستگی دارد و لزوماً نمی‌توان گفت دیدگاه آنها صحیح است اما در عین حال وقتی فردی با نظرات دیگران در مورد رفتار یا انتخاب یا عملکرد خودش روبه‌رو می‌شود، میزان تحمل افراد متفاوت است و می‌توان گفت برخی افراد چنانچه از آنها انتقاد شود با کمال میل و صبورانه پذیرای انتقاد هستند اما برخی دیگر نیز تحمل شنیدن انتقاد، حتی انتقادهای سازنده و به‌جا را نیز ندارند.

باید توجه کنید که شیوه انتقادکردن و ابراز نظرکردن نیز بسیار متفاوت است و وقتی می‌خواهیم در مورد دیگران نظر بدهیم هرگز نباید از جملات تمسخرآمیز، کنایه و تحقیر استفاده کنیم. زیرا این‌گونه نظردادن باعث ایجاد رنجش و تنش در افراد می‌شود.

تیپ‌های شخصیتی خودشیفته تحمل انتقادهای سازنده را نیز ندارند و همچنین افرادی که بسیار خودخواه و خودرأی هستند نیز در مقابل انتقادهای سازنده از خودشان رفتارهای پرخاشگرانه و تهاجمی بروز می‌دهند و احتمال ایجاد تنش بین فردی در آنها بالاست. در نهایت این احتمال وجود دارد که در زندگی شخصی خود به‌دلیل رفتارهای خودخواهانه و استفاده نکردن از انتقادهای سازنده به تنهایی برسند و کسی حاضر به معاشرت نزدیک با این افراد نشود.

در مورد افرادی که طاق‌ت شنیدن انتقاد سازنده را ندارند لازم است تا تغییر در نگرش آنها صورت بگیرد زیرا هر فردی ممکن است در مورد عملکرد یا رفتار یا کارکردهای دیگران نظر متفاوتی داشته باشد و نمی‌توان نظر همه افراد را جلب کرد و آنها را راضی نگه داشت. بنابراین برای موفقیت لازم است تا از نظرات سازنده دیگران بهره گرفت.



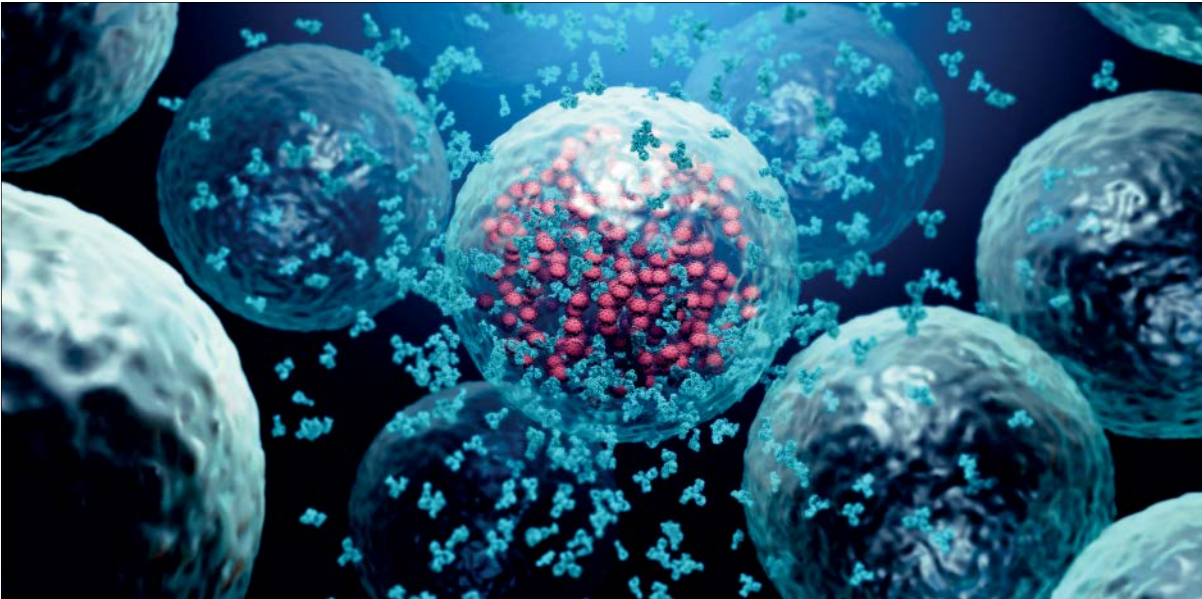
خطر زایمان زودرس به‌دنبال التهاب لثه

نتایج مطالعات پزشکی نشان می‌دهد با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها می‌توان خطر زایمان زودرس را کاهش داد.

بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید، زنان باردار مبتلا به التهاب لثه به طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطر زایمان زودرس هستند.

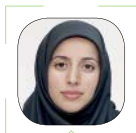


نمایی که یک هنرمند از تلفیق ویروس عامل بیماری آنفلوآنزا و ویروس عامل کووید-۱۹ به تصویر کشیده است



قصه کرونا در فصل شیوع آنفلوآنزا پیچیده‌تر می‌شود

فلورونا جدی است؟



ندا اظه‌ری

سلامت

ویروس‌های عامل دو بیماری آنفلوآنزا و کووید-۱۹ آن‌قدر متفاوت از هم هستند که سوبه‌های مختلفی داشته و ممکن است در زمان‌های مختلف پدیدار شوند اما همزمان شدن ابتلای یک فرد به این دو محققان را تا حدودی نگران کرده است. زیرا هرکدام از این دو بیماری به تنهایی می‌تواند سلامت بیمار را به‌شدت در معرض خطر قرار دهد چه برسد به زمانی که ویروس عامل هر دو بیماری همزمان در بدن یک بیمار فعال باشند؛ از این‌رو انتظار می‌رود افراد مبتلا به این

التهاب لثه با انباشت پلاک در خط لثه ایجاد می‌شود. در صورت درمان‌نشدن، این عارضه منجر به تجمع باکتری می‌شود که به نوبه خود باعث از بین رفتن استخوان اطراف دندان شده و در نهایت پوسیدگی و از دست‌دادن دندان‌ها را در پی خواهدداشت. عفونت دهان اثرات سیستمیک

در صورت ابتلا به فلورونا چه کار کنیم؟

مبتلایان به فلورونا هم باید مانند مبتلایان به کووید-۱۹ عمل کرده و شیوه‌نامه‌های‌های مراقبتی را به‌طورکامل رعایت کنند. اگر مبتلا به فلورونا شدید در خانه بمانید و از دیگران و حتی اعضای خانواده دوری کرده و خود را قرنطینه کنید. اگر به اقدامات درمانی نیاز پیدا کردید، حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید. البته به یاد داشته باشید شرط درمان مؤثر، ابتدا شناسایی ویروس‌هاست زیرا هر ویروسی درمان متفاوتی نسبت به ویروس دیگر دارد. مانند بسیاری دیگر از سوبه‌های کووید-۱۹، کوتاهی تنفس، تبی که بهبود پیدا نمی‌کند و درد غیرعادی قفسه سینه از جمله علائمی است که به کمک و درمان فوری نیاز دارد. در فلورونا هم مانند بسیاری از سوبه‌های دیگر کووید، بیمار بیشتر با عوارض تنفسی، کوتاهی نفس‌ها و دشواری در تنفس مواجه می‌شود. از آنجا که ویروس آنفلوآنزا متفاوت از کووید-۱۹ است، افراد برای شناسایی این نوع ویروس باید هر دو تست کرونا و آنفروآنزا را بدهند تا تفاوت ویروس‌ها از هم شناسایی شود.

هر دو ویروس ممکن است ذات‌الریه ایجاد کرده و تورم بافت را در ریه‌ها به‌وجود آورد که وضعیت بسیار خطرناکی است. ذات‌الریه با عوامل باکتریایی، ویروسی و عفونت‌های قارچی ایجاد شده التهاب راه‌های هوایی تنفس را برای بیمار دشوار می‌کند که در نهایت ریه‌ها آسیب می‌بینند. از این‌رو، برخی بیماران مبتلا به فلورونا در نهایت برای تنفس آسان‌تر به دستگاه ونتیلاتور متصل می‌شوند.

افراد در معرض خطر

ویروس آنفلوآنزا ممکن است باعث التهاب قلب، ماهیچه‌ها و مغز شده و به ایجاد عفونت‌های باکتریایی ثانویه منجر می‌شود که خطر عفونت و نارسایی‌های اندام‌های مختلف را افزایش می‌دهد. در این میان، ابتلا به ویروس آنفلوآنزا در سالمندان، زنان باردار، کودکان کم سن‌وسال و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمنی مانند آسم، دیابت، سرطان، ایدز و بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض ابتلا به فلورونا هستند بنابراین محققان توصیه می‌کنند این افراد برای در امان ماندن از ویروس فلورونا نتنها باید دوز تقویت واکسن کرونا بلکه باید واکسن آنفلوآنزا را هم تزریق کنند.

واکسن کووید-۱۹ و آنفلوآنزا می‌توان همزمان تزریق کرد

محققان بر این باورند که وقتی ابتلای همزمان دو ویروس کرونا و آنفلوآنزا ممکن می‌شود، بنابراین می‌توان به طور همزمان هم واکسن آنفلوآنزا و واکسن تقویتی کرونا را تزریق کرد و نیازی به نگرانی در این مورد وجود ندارد. سیستم ایمنی بدن بسیار هوشمند و پیچیده است و می‌تواند در یک زمان، مواجهه با چند ویروس و آنتی‌ژن را مدیریت کند. بدن انسان همیشه این کار را به‌طور طبیعی انجام می‌دهد در نتیجه تزریق همزمان دو واکسن یا حتی بیشتر روی کاهش اثربخشی آنها بر سیستم ایمنی بدن تأثیر ندارد. از این‌رو محققان توصیه می‌کنند افراد برای در امان ماندن از ویروس فلورونا هر چه سریع‌تر نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا و دوز تقویتی واکسن کووید-۱۹ اقدام کنند. با وجود این که هر دو واکسن می‌تواند به طور کامل از ابتلا به بیماری جلوگیری کند به پیشگیری از ابتلا به نوع شدید ویروس هم کمک می‌کند.

چه زمانی بیشترین خطر برای ابتلا به فلورونا وجود دارد؟

محققان بر این باورند از آنجا که آنفلوآنزا معمولاً در فصول سرد سال بیشتر اتفاق می‌افتد، ابتلا به این سوبه جدید در فصل زمستان و اوایل بهار بیشتر می‌شود اما این روند ممکن است در سال‌های مختلف، با هم متفاوت باشد. مواردی از ابتلا به فلورونا در حال حاضر در آمریکا، برزیل، رژیم صهیونیستی، فیلیپین و مجارستان مشاهده شده است. اما شواهد حکایت از آن دارد که فلورونا ویروس جدیدی نیست و برای مثال، محققان دو سال پیش یعنی در اواخر سال ۱۳۹۸ که سر و کله ویروس سارس-کوو-۲ پیدا شد، ابتلای همزمان به آنفلوآنزا و کووید-۱۹ در بیمارستانی در نیویورک مشاهده شده بود. اما حالا به‌طور رسمی، ابتلا به فلورونا در یک زن باردار واکسینه نشده در رژیم صهیونیستی مشاهده و گزارش شده‌است که علائم خفیفی داشته است.

منابع: Interesting engineering و NBC chicago و Bloomberg

طب‌سنستی در آینه

چغندر قند مفیدتر است یا لبو؟



یا اقلیم‌های سرد و خشک بسیار مفید است. شست‌وشوی سر با آب چغندر در صورتی که به آن حساسیت ندارید برای رفع شوره سر مفید و همچنین برای رفع التهاب‌های کلیه و سوزش مقعد قابل‌مصرف است و با کمک به دفع بلغم و رطوبت‌های زاید بدن به‌خصوص در فصول سرد سال باعث بهبود برخی از انواع درد مفاصل می‌شود. کسانی که معده ضعیفی دارند باید از خوردن چغندر خام یا نیم‌پز پرهیز کنند زیرا باعث نفخ و گاهی یبوست می‌شود اما مصرف به‌اندازه چغندر شیرین و کاملاً پخته، میل جنسی را تقویت‌کرده و به پاکسازی اعضای بدن و بهبود عملکرد آنها منجر می‌شود. افراد مبتلا به سوء‌هاضمه و مبتلایان به دیابت باید در مصرف چغندر احتیاط کنند.

علت تلخی چغندر چیست؟ تلخ شدن چغندر به دو علت است. گیاه طی پرورش؛ آب کافی در اختیار نداشته و دچار تنش آبی‌شده یا اینکه گیاه با تاخیر برداشت شده است. در هر دو حالت غلظت مواد موجود در چغندر افزایش یافته و همین امر سبب تلخ‌شدن آن می‌شود. مصرف چغندر تلخ نه‌تنها هیچ اشکالی نداشته و عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند بلکه به دلیل افزایش غلظت مواد درون آن می‌تواند مانند دارو عمل کند. با توجه به پرسی‌شی که برخی خانواده‌ها در مورد نگهداری چغندر در فریزر کرده‌اند باید بدانید قابلیت انجماد و نگهداری طولانی‌مدت در فریزر را دارد اما بافت آن پس از یخ‌زدایی کیفیت چندان‌ی نخواهد داشت اما می‌توان آب چغندر را منجمد کرد.



فاخره بهجهانی

سلامت

همان لبو بیشتر بوده اما چند سالی است که در برخی از استان‌های کشورمان چغندر قند، هم‌رکاب با چغندر قرمز شده و به‌روش لبو پخته و مصرف می‌شود اما این سوال مطرح است که چغندر سفید بهتر است یا قرمز؟ همچنین علت تلخ‌بودن برخی چغندرها چیست؟

بهترین چغندر، نوع شیرین و بدون ریشه آن است و نوع سفید آن اثر دارویی بیشتری دارد و برای اهداف درمانی بهتر از نوع قرمز است. در منابع طب‌سنتی، چغندر قرمز طبع متعادل و چغندر سفید، مزاج رو به گرم و تری دارد. با توجه به اینکه چغندر ارزش غذایی زیادی ندارد نمی‌توان آن را جایگزین غذا کرد اما پخته و شیرین آن با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در مقابل میکروب‌ها تقویت‌کرده و مصرف آن برای تمام افرادی که به نوع شدید بیماری‌های ویروسی تنفسی مبتلا می‌شوند، مفید است.

دیگر خواص چغندر: همچنین برگ چغندر برای درمان بیماری‌های ریوی نظیر التهاب‌ها و عفونت‌های پرده دور ریه و بافت ریه مفید و به تقویت سیستم‌ایمنی کمک می‌کند و سبب ایجاد خواب مطلوب در بیمار شده و خاصیت آرامش‌بخشی برای مغز و اعصاب دارد. برگ پخته چغندر می‌تواند روی جوش‌های پوستی به‌صورت ضمد به‌کار برود و مصرف آن با حنا برای بهبود کیفیت و تقویت موها توصیه شده است. ماساژ دست و پا در آب برگ پخته شده و نیم‌کریم چغندر برای رفع ترک‌خوردگی پوست به‌خصوص در فصول