یادداشت

سالمندان را در قرنطینه محبوس نکنید

لیلا کامرانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

از ابتدای همه‌گیری کرونا گفتند سالمندان بیشتر در معرض خطرند و آمار فوتی‌ها در این گروه سنی بالاست. همین ترس و اخبار تلخ باعث شد بسیاری از سالمندان یا خود در قرنطینه بمانند یا فرزندان، آنها را به زور در قرنطینه نگه‌دارند. همان زمان، مقاله‌هایی منتشر شد مبنی بر این‌که قرنطینه از کرونا برای این گروه سنی خطرناک‌تر است. نتایج مطالعه منتشرشده در نشریه لنست(فوریه۲۰۲۱) که روی ۹۱۷۱فرد بالای ۵۰سال انجام شده نشان داده است تنهایی و انزوای اجتماعی هر کدام جداگانه و به‌طور واضح باعث شکنندگی می‌شود و هرچه تنهایی یا انزوا شدیدتر باشد این اثر بیشتر است. همچنین اگر این دو با هم باش‌د اثر آنها تشدیدکننده است.

در این زمان با خطرات عالمگیری کووید-۱۹ و به‌خصوص بیشتر بودن ریسک بیماری و مرگ و میر برای سالمندان و از طرفی تاثیرات تنهایی و انزوای اجتماعی در سالمندان باید با رعایت دقیق شیوه‌نامه‌های بهداشتی آنها را تنها نگذاشت.

باتوجه به نوع فعالیت‌ام که روان‌شناس مرکز روزانه سالمندان هستم، به‌وضوح آسیب و شکنندگی ناشی از قرنطینه را در سالمندان شاهدم. دو مراجعه‌کننده با پارکینسون و شرایط جسمی یکسان داشتم که یکی در دوران قرنطینه به مرکز می‌آمد و به‌شکل خصوصی با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی از خدمات توانبخشی استفاده می‌کرد و توانست کمتر عصا به دست بگیرد و حتی همراه مربی در کوچه قدم بزند اما متاسفانه شخص دوم در قرنطینه ماند و از خدمات بهره نبرد و بعد از یک سال به مرکز آمد. این همه افت و تحلیل رفتن جسمش را باور نمی‌کردم. قدرت تکلم، بلع و راه‌رفتن‌اش به‌شدت کم شده بود و کاهش وزن ۵۰درصدی داشت. این نمونه فقط نبود. واکسن آمد و جمعیت سالمند، اولین گروهی بود که واکسن کووید-۱۹ را تزریق کرد. اکنون سالمندان می‌توانند از خانه خارج شوند با این تفاوت که می‌خواهند ولی نمی‌توانند. انزوا و تنهایی کار خودش را کرده و افسردگی و خمودگی از قرنطینه رمقی برای حرکت آنها نگذاشته است. مراجعان جدید با زور فرزندان می‌آیند و همه افسرده‌اند با از دست‌دادن عملکردها. نتیجه قرنطینه چیزی نیست جز آلزایمر، افسردگی، سکته‌قلبی، مغزی، پارکینسون و... هنوز هم سالمندانی هستند که از قرنطینه بیرون نیامده‌اند. بهتر است با راهنمایی درست متخصص و پزشک آنها را بیرون بیاورید. با شرایط امروز، می‌توان به زندگی عادی برگشت. شیوه‌نامه‌ها رعایت می‌شود، واکسن تزریق‌شده و کرونا شناخته‌شده‌تر است پس به سالمندان توصیه کنید از خانه بیرون بیایند و روابط عادی داشته باشند، زیرا از دست‌دادن کارایی و عملکردها سرعت بیشتری نسبت به برگشت سلامت و توانایی‌ها دارد.

کاهش مصرف کالری موجب افزایش طول عمر می‌شود

به گفته محققان، تنها کاهش اندک کالری دریافتی می‌تواند موجب افزایش طول عمر و شرایط سالم‌تر بدن شود. آنها همچنین پروتئینی را که نقش کلیدی در اثرات مفید کاهش دریافت کالری ایفا می‌کند، مشخص کردند و معتقدند ممکن است با دستکاری بتوان از آن برای بهبود سلامت استفاده کرد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده است محدودیت کالری می‌تواند عمر مگس‌ها، کرم‌ها و موش‌ها را افزایش دهد. این مطالعه براساس کارآزمایی بالینی ارزیابی جامع اثرات بلندمدت کاهش مصرف انرژی، اولین مطالعه کنترل شده محدودیت کالری در افراد سالم است. محققان دریافتند غدد تیموس شرکت‌کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود کرده بودند، چربی کمتری داشت و پس از دو سال سلول‌های T بیشتری تولید کردند. هیچ تغییری در کسانی که کالری دریافتی خود را محدود نکردند، مشاهده نشد. به گفته محققان، این مطالعه نشان می‌دهد صرفا کاهش کالری بدون رژیم غذایی خاص، تاثیر قابل توجهی از نظر زیست‌شناسی و تغییر وضعیت ایمنی متابولیک بر سلامت انسان دارد./ مهر

به مناسبت ۱۶ فوریه/ ۲۷ بهمن «روز نوآوری» ببینیم نوآوری در زندگی چقدر می‌تواند به حفظ و بازیابی سلامت جسم و روان ما کمک کند

هیچ‌وقت برای تغییر دیر نیست

مهتاب خسروشاهی

سلامت

«آب باریکه‌ای هست و...» به این جمله عقیده دارید یا معتقدید زندگی با آب باریکه یا آب باریکه‌ها، زندگی خوبی نیست؟ عقیده دارید نباید از حاشیه امن بیرون آمد یا اهل ریسک و تغییر و فروریختن و ساختن هستید؟ «تغییر» همیشه خوب نیست اما گاهی بهترین و گاهی آخرین راه برای زندگی دوباره و یافتن مسیرهای تازه است. خلاقیت‌ها و نوآوری‌های کوچک از تغییر مکان تابلو، آینه، مبل و صندلی منزل تا تغییرات بزرگ‌تر، ابتدا در ذهن ما اتفاق افتاده و سپس به عمل درآمده و در زندگی جاری می‌شود. ببینیم در این روزهای مانده تا سال نو، تغییر و نوآوری چقدر می‌تواند حال جسمی و روانی ما را بهتر کند.

افرادی که به‌طور منظم، حدود یک‌چهارم از وقت خود را هر روز با خانواده و دوستان خوب خود می‌گذرانند، ۱۲درصد کمتر دچار استرس، اضطراب و تنش شده و احساس خوشحالی و آرامش می‌کنند

با هر خلاقیت و نوآوری در زندگی، قدمی به تغییر نزدیک می‌شویم و با هر قدمی که به تغییر نزدیک می‌شویم، حال روانی و جسمی ما رو به بهبود رفته و در نتیجه به شادی و حال خوب نزدیک‌تر خواهیم شد. درست مثل وقتی باریکه‌ای در مردابی بزرگ باز می‌کنیم و اجازه می‌دهیم آنچه در آن رسوب کرده و لجن بسته، راهی برای خروج و پالایش پیدا کند. این آمارها، گویای تاثیر تغییرات خوب در زندگی است.

درجمع خوب بمانید

افرادی‌که‌به‌طورمنظم،حدودیک‌چهارم از وقت خود را هر روز با خانواده و دوستان خوب خود می‌گذرانند، ۱۲درصد کمتر دچار استرس، اضطراب و تنش شده و احساس خوشحالی و آرامش می‌کنند. طبق نظرسنجی مؤسسه گالوپ به همین دلیل است که مردم آخر هفته‌ها شادتر از طول هفته هستند.

تغییر: اگر الگوی گوشه‌گیری و تنهایی را برگزیده‌اید، سعی کنید قدم به قدم به جمع نزدیک شوید. البته لازم است ساعت‌هایی از روز را به خلوت خود اختصاص دهید و به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید.

یک دوست کافی نیست

اگرچه در انتخاب دوست، کیفیت مهم است و نه کمیت، اما نظرسنجی انجام شده در سال ۱۳۹۱ شمسی (۲۰۱۲ میلادی) از هزاران نفر از افراد بالغ ساکن بریتانیا نشان می‌دهد داشتن ۱۰دوست بیشتر و مراوده با آنها، تاثیر به‌سزایی در احساس رضایت و شادی در زندگی دارد.

تغییر: دایره دوستان خود را گسترده کنید. در این انتخاب حتما به کیفیت روابط توجه داشته باشید.

تعامل با منفی، مثبت است

با بررسی وضعیت سلامت جسمی و روانی زوج‌ها، آنهایی که تلاش برای تعامل داشته و مشکلات را برطرف کرده و تلاش برای تغییر و شادی کرده‌اند، به‌نسبت یک به ۵ از تعاملات بد و خوب در زندگی خود برخوردار بوده‌اند. این عدد برای آنهایی که پیوندشان به جدایی رسیده‌است ۰/۸درصد گزارش شده‌است.

تغییر: تعامل و همراهی در بین زوج‌ها از مهم‌ترین عوامل برای ایجاد رابطه خوب و شاد در زندگی است.

قدرت خرید داشته باشید

پول، خوشبختی نمی‌آورد اما نبودن آن می‌تواند دلیل بدبختی باشد. از سوی دیگر غرق شدن در کار برای درآمد بیشتر باعث خوشحالی و خوشبختی نمی‌شود اما کاری که در ازای آن حقوق مناسبی دریافت کنیم، قطعا شادی‌آور است. تحقیق پژوهشگران دانشگاه پرینستون نشان می‌دهد افرادی که سالانه کمتر از ۷۵هزار دلار درآمد دارند، معمولا با مشکلات معیشتی دست و پنجه نرم کرده و از نظر سلامت روانی در وضعیت خوبی قرار ندارند. علاوه بر این‌که احتمال جدایی در این زوج‌ها افزایش می‌یابد.

تغییر: اگر وضعیت معیشتی شما رضایت‌بخش نبوده و اصطلاحا دخل و خرج شما با هم نمی‌خواند، حتما در وضعیت شغلی خود تغییر ایجاد کنید.

با همسر خود صمیمی باشید

هرچه میزان رابطه زوج‌ها بهتر و بیشتر باشد به همان نسبت نیز حال جسمی و روانی بهتری خواهند داشت. رابطه نزدیک خوب و سالم، یک بار در هفته می‌تواند تا ۴۴درصد میزان شادی و رضایت از زندگی را افزایش دهد.

تغییر: اگر ارتباط خوبی با همسر خود ندارید یا رضایت کافی از رابطه خود ندارید با پزشک و روانپزشک مشورت کنید. بدون تغییر در روابط نزدیک میان زن و شوهر، صمیمیت و شادی میان آنها از بین خواهد رفت.

اینترنت جایگزین دیدار نیست

همه‌گیری کووید-۱۹ باعث شد تا به اجبار تغییراتی در روابط میان افراد ایجاد شده و فضای مجازی جایگزین دیدارهای حقیقی شود. از این بیماری و همه‌گیری که به سلامت بگذرید، هیچ چیز جای دیدار را نمی‌گیرد. آمارها نشان می‌دهد دیدار دوستان و عزیزان تا ۲۵درصد باعث افزایش میزان شادی می‌شود.

تغییر: پس از پایان همه‌گیری کرونا به الگوی سالم و دیدار حضوری بازگردید. سعی کنید به جای ارسال پیامک، تماس بگیرید و به جای دیدار مجازی، به دیدار حقیقی یکدیگر بروید.

منبع: happify.com

«سن شادی» وجود ندارد

شاید تصور کنید شادترین سن، سن نوجوانی است اما درست نیست! شاید فکر کنید از ۳۰سالگی، آرامش و شادی آغاز می‌شود. این هم درست نیست! به عقیده روان‌شناسان، تاریخ سنی مشخصی برای شادی وجود ندارد. در دهه ۳۰سالگی میل به تلاش بیشتر است. در محدود ۴۴سالگی، کمی سکون و نبود شادی احساس شده و پس از آن تا ۵۰سالگی میل به شادی و لبخند بیشتر خواهد شد. پس از ۴۴ سالگی تا ۷۰ سالگی، افراد شاهد اوج شادی و تلاش برای رضایت از زندگی هستند. درواقع تلاش می‌کنند با هر تغییر کوچک و بزرگی شادی و رضایت به زندگی تزریق کنند.

تغییر از یک نقطه در مغز شروع می‌شود

در مرحله فکر: منشأ هر تغییری «فکر و ذهن» ماست. درواقع با احساس نیاز به تغییر و فکر کردن درباره آن و یافتن راهکارهای تغییر، فرآیند تغییرات آغاز می‌شود اما ممکن است در این سه مرحله درگیر باشید و سپس تغییر اتفاق بیفتد.

- مسیرها را مشخص کرده‌اید اما کاملا آماده تغییر نیستید.
- باور دارید که سطح انرژی و سلامت با تغییر، بهبود پیدا می‌کنند اما هنوز مسیرها را پیدا نکرده‌اید.
- مطمئن نیستید بتوانید تبعات ناشی از تغییر را تحمل کنید و پیش بروید. بنابراین هنوز آمادگی کامل برای شروع تغییر را ندارید.

در مرحله عمل: در این مرحله از فکر گذشته‌اید و ذهن و جسم شما آماده پذیرش تغییرات است. بنابراین مسیر را به یکی از این سه شکل دنبال خواهید کرد:

- تصمیم شما نهایی است. آماده تغییرات هستید.
- اهدافی را مشخص کرده‌اید و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی می‌کنید.
- از تصمیم و انتخاب اهداف گذشته و در مرحله عمل قرار گرفته‌اید.

حل سودوکو ۴۰۵۳

۴	۷	۸	۳	۹	۲	۱	۵	۶
۱	۵	۹	۴	۶	۸	۳	۷	۲
۶	۲	۳	۱	۵	۷	۸	۴	۹
۲	۸	۱	۷	۴	۵	۹	۶	۳
۵	۳	۴	۶	۲	۹	۷	۸	۱
۷	۹	۶	۸	۱	۳	۵	۲	۴
۹	۴	۵	۲	۷	۱	۶	۳	۸
۳	۶	۷	۹	۸	۴	۲	۱	۵
۸	۱	۲	۵	۳	۶	۴	۹	۷

۹	۵	۴	۳	۸	۷	۱	۲	۶
۶	۱	۸	۲	۵	۹	۷	۴	۳
۲	۷	۳	۴	۱	۶	۸	۹	۵
۴	۲	۱	۷	۳	۵	۶	۸	۹
۳	۸	۶	۱	۹	۴	۲	۵	۷
۵	۹	۷	۶	۲	۸	۳	۱	۴
۱	۴	۲	۵	۶	۳	۹	۷	۸
۷	۶	۹	۸	۴	۱	۵	۳	۲
۸	۳	۵	۹	۷	۲	۴	۶	۱

۵	۷	۹	۱	۴	۲	۵	۶	۳
۴	۳	۸	۷	۶	۹	۸	۴	۱
۶	۱	۲	۸	۳	۵	۹	۷	۲
۹	۸	۷	۳	۲	۴	۶	۱	۵
۱	۵	۳	۶	۹	۷	۴	۸	۲
۲	۶	۴	۵	۸	۱	۹	۳	۷
۸	۲	۵	۹	۱	۳	۸	۲	۶
۷	۴	۱	۲	۵	۶	۱	۹	۴
۳	۹	۶	۴	۷	۸	۶	۳	۵

۸	۱	۳	۹	۲	۵	۷	۶	۴
۶	۲	۵	۱	۷	۴	۳	۸	۹
۷	۴	۹	۳	۸	۶	۵	۲	۱
۱	۸	۲	۴	۵	۷	۶	۹	۳
۴	۵	۶	۲	۳	۹	۸	۱	۷
۹	۳	۷	۶	۱	۸	۲	۴	۵
۳	۶	۸	۵	۴	۱	۹	۷	۲
۲	۷	۴	۸	۹	۳	۱	۵	۶
۵	۹	۱	۷	۶	۲	۴	۳	۸

۵	۴	۶	۷	۲	۸	۳	۱	۹
۷	۸	۳	۱	۹	۴	۶	۲	۵
۱	۹	۲	۶	۵	۳	۴	۷	۸
۶	۳	۵	۹	۱	۲	۷	۸	۴
۴	۷	۸	۳	۶	۵	۹	۱	۲
۲	۱	۹	۴	۸	۷	۵	۶	۳
۸	۶	۴	۲	۳	۹	۱	۵	۷
۳	۵	۷	۸	۴	۱	۲	۹	۶
۹	۲	۱	۵	۷	۶	۸	۴	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۰۵۴

۲								۷
	۹						۵	
		۷				۶		
	۵		۹		۲		۱	
۷				۸				۲
	۳		۴		۱		۶	
		۶				۱		
	۸						۴	
۵								۶

۸				۲				۴
	۲		۶		۵		۸	
		۱				۷		
			۴		۱			
				۳				
			۷		۲			
		۳				۹		
	۶		۸		۹		۵	
۵				۶				۲

۲		۳						
۸								
۶								

۱				۲				۷
	۷		۹		۳		۶	
		۵				۲		
			۳		۸			
				۵				
			۴		۶			
		۴				۱		
	۳		۲		۴		۷	
۸				۶				۲

۱				۴		۶		
	۷		۹		۳		۶	
		۵				۲		
			۳		۸			
				۵				
			۴		۶			
		۴				۱		
	۳		۲		۴		۷	
۸				۶				۲

۱				۴		۶		
	۷		۹		۳		۶	
		۵				۲		
			۳		۸			
				۵				
			۴		۶			
		۴				۱		
	۳		۲		۴		۷	
۸				۶				۲

جام خوراک

چند نکته مهم در خرید و مصرف فرآورده‌های گوشتی

سوسیس و کالباس‌هایی که بهتر است سراغ‌شان نرویم

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

امروزه افزایش علاقه‌مندی مصرف‌کنندگان به فست‌فودها و غذاهای آماده از یک‌سو و قیمت بالای گوشت سفید و قرمز از طرف دیگر سبب شده است فرآورده‌های گوشتی به‌ویژه انواع ارزان‌قیمت‌تر به‌شدت مورد توجه قرار بگیرند. بسیاری از مردم نیز به‌دلیل کمبود وقت، ناچار به مصرف ساندویچ‌های آماده و ارزان‌قیمت هستند. اما آیا تمام فرآورده‌های گوشتی موجود در بازار سالم است؟ در تهیه این فرآورده‌ها از چه نوع گوشت‌هایی استفاده می‌شود؟ شایعات در زمینه استفاده از امعا و احشا در فرآورده‌های گوشتی از نگرانی‌های اصلی خانواده‌ها در این روزهاست. از این‌رو چند نکته مهم را که باید در زمان خرید این اقلام غذایی مورد توجه قرار بگیرد بررسی می‌کنیم.

از خرید فرآورده‌های گوشتی دست‌ساز و بدون بسته‌بندی متناسب با محصول به‌شدت پرهیز کنید. متاسفانه بسیاری از این محصولات در شرایط غیربهداشتی و با مواد اولیه با نازل‌ترین قیمت در کارگاه‌های زیرزمینی یا حتی منازل تولید شده و بسته‌بندی آنها فاقد هرگونه اطلاعات مهم نظیر نام برند، شماره پروانه بهداشتی یا شناسه نظارت کارگاهی هستند. متاسفانه به‌دلیل نبود نظارت کافی، این سودجویان محصولات خود را روانه بازار کرده و راه جذب مشتری‌شان معمولا همین قیمت پایین آنهاست.

حتما موقع خرید به بسته‌بندی ماده غذایی توجه کرده و درصد گوشت خالص موجود در محصول را ملاحظه کنید. گرانی‌های سرسام‌آور، مصرف‌کنندگان را به سمت مصرف فرآورده‌های گوشتی ارزان‌قیمت با درصد پایین گوشت سوق می‌دهد. در صورتی که این فرآورده‌ها حاوی درصد کمی گوشت سفید یا قرمز باشند، عموما به‌جای گوشت از مواد پرکننده نظیر انواع ترکیبات برپایه گندم یا سایر غلات یا آرد استفاده می‌شود بنابراین به‌دلیل محدودیت آمینواسیدهای ضروری غلات، در مقایسه با فرآورده‌های تولید شده از گوشت با درصد بالاتر، این محصولات ارزش غذایی کمتری دارند. متاسفانه امکان استفاده از گوشت امعا و احشا یا گوشت سایر حیوانات به‌ویژه در مورد فرآورده‌های گوشتی دست‌ساز وجود دارد که حتی با روش‌های معمول آزمایشگاهی نیز قابل تشخیص نیست. بنابراین حتما سعی کنید فرآورده‌های گوشتی را از تولیدکنندگان دارای نشان تجاری معتبر و دارای پروانه بهداشت ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی تهیه کنید.

گوشت‌های چرخ شده و محصولات بر پایه آنها نظیر انواع برگرها، کباب لقمه‌ها، شامی و... را ترجیحا در منزل تهیه کنید تا مطمئن باشید از چه مواد اولیه‌ای استفاده می‌کنید. متاسفانه به‌دلیل چرخ شدن گوشت، متقلبان انواع و اقسام تقلب‌ها را در تولید این قبیل محصولات انجام می‌دهند. علاوه بر این، رعایت نکردن مسائل بهداشتی در دستگاه‌ها، تخته‌های گوشت، چرخ‌گوشت و ضدعفونی نکردن مناسب آنها، حتی در صورت استفاده از مواد اولیه مرغوب، امکان آلودگی و افت کیفیت را به همراه دارد. درصورتی که قصد خرید این محصولات از بیرون را دارید، حتما به موارد ذکر شده روی بسته‌بندی توجه کنید.

از خرید فرآورده‌هایی که از زنجیره سرمایی مناسب در جریان توزیع و فروش برخوردار نیست، بپرهیزید. برای مثال برگرهای منجمد حتما باید در مراکز توزیع در فریزر نگهداری شود و نه در یخچال.

متاسفانه در بسیاری از موارد به‌دلیل استفاده از مواد اولیه با کیفیت پایین، تولیدکننده‌های زیرزمینی برای افزایش مدت زمان نگهداری از نگه‌دارنده‌های سنتزی بدون کنترل مقدار استفاده می‌کنند که سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد. در حال حاضر فروشگاه‌هایی در سطح کشور وجود دارد که با دارا بودن پروانه بهداشتی، اقدام به تولید فرآورده با درصدهای مختلف از گوشت و مرغ می‌کند. این فروشگاه‌ها به‌دلیل رعایت شرایط بهداشتی بر خرید محصولات گمنام و بی‌نام و نشان ارجحیت دارند. بنابراین درصورتی که قصد تهیه فرآورده‌های گوشتی دست‌ساز و غیرکارخانه‌ای دارید، می‌توانید از این فروشگاه‌ها البته پس از اطمینان از دارا بودن مجوزهای بهداشتی خرید کنید.