

قصه من و زن زندگی ام

امیرمقدم

تا حالا با خودتان فکر کرده اید که چرا زن ها و مرد ها تا این اندازه در ارتباطشان با یکدیگر به مشکل برمی خورند؟ مهم ترین دلیلش ناآشنایی آن ها با روحیات یکدیگر است. شاید هم شناخت کاملی که از یکدیگر به دست نیآورده اند، آن ها را مدام دچار سوء تفاهم کرده و سبب بروز دعوا شده است. باید بدانیم داشتن یک رابطه سالم و بدون تنش، بدون آگاهی و مطالعه اتفاق نمی افتد. اگر دوست دارید اطلاعاتتان را درباره زن زندگی تان بیشتر کنید یا در جایگاه یک زن به شناخت بهتری از خودتان برسید تا بدانید چگونه با مرد زندگی تان کنار بیایید، توصیه می کنیم حتما کتاب «چگونه زن زندگی ام را درک کنم» را بخوانید. دکتر جان گری نویسنده این کتاب با ارائه نکاتی کاربردی و مفید در این باره به خوانندگان خود کمک می کند بتوانند زنان را بهتر بشناسند، با آن ها ارتباط برقرار کنند و رابطه عاطفی عمیق تری بسازند.

«زندگی درونوس»، «نیاز به احساس خاص و ویژه بودن»، «زمانی که زن می خواهد صحبت کند»، «ارتباط بهتر»، «کار و تنش»، «زندگی عاطفی زن»، «رنجش زن همیشه در اثر اشتباه مرد نیست»، «زمانی که زن احساس طردشدگی می کند» و «تلاش برای تغییر دادن مرد» بخش هایی از این کتاب خواندنی هستند که به صورت صوتی هم منتشر شده است و شما می توانید با قیمت بسیار کمتری آن را تهیه و گوش کنید.

در بخشی از این کتاب با هم می خوانیم: «زمانی که زنی ناراحت است یا روز پر فشاری رایشت سرگذاشته است برای احساس آرامش به دنبال شخصی است که بتواند به او اعتماد کند و با او درباره مشکلاتش با شرح جزئیات صحبت کند.»

نویسنده: جان گری

مترجم: الهام آرام نیا

شمس الدین حسینی

ناشر: نشر پیکان

تعداد صفحات: ۱۲۲ صفحه

ذره بین

سلامتی

اثر چربی سوزی با مصرف انواع چای



شادفر

بیشتر مردم برای شروع روز با رفع خستگی یک فنجان چای می نوشند. هر فنجان چای دارای ترکیباتی مانند فلاون ها و کاتچین هاست که همراه با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم در روز می تواند به کم کردن وزن و حفظ سلامتی کمک کند.

چای سیاه

مطالعه ها نشان می دهد نوشیدن سه فنجان چای سیاه در روز به مدت سه ماه به مقدار محسوسی در کم کردن وزن به ویژه کاهش چربی های دور شکم مؤثر است. برخی بر این باورند که اثر بالقوه چای سیاه می تواند به دلیل وجود پلی فنول ها و فلاون ها (نوعی رنگدانه گیاهی با خواص آنتی اکسیدانی) و کافئین آن باشد. با این همه گفته می شود که ترکیبات موجود در چای سیاه با کاهش جذب کالری، متابولیسم چربی و کاهش استرس اکسیداتیو می تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند.

چای سفید

چای سفید از انواع چای دیگر، متمایز است، زیرا کمترین میزان فراوری برای این چای انجام می شود. در واقع چای سفید از برگ های جوان گیاه چای برداشت می شود و طعمی متفاوت با سایر انواع چای دارد، طعمی لطیف و کمی شیرین. فواید چای سفید به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است و اثر مثبت آن از بهبود سلامت دهان گرفته تا کشتن سلول های سرطانی بررسی شده است. تحقیقات نشان می دهند چای سفید سرشار از کاتچین هاست که می تواند در کاهش وزن و چربی بدن نیز مفید باشد.

چای سبز

چای سبز یکی از شناخته شده ترین انواع چای است که فایده های زیادی برای سلامتی دارد. همچنین یکی از مؤثرترین چای ها برای کم کردن وزن محسوب می شود. بر اساس مطالعه های مختلف علمی، چای سبز می تواند به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI) و چربی شکم در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. از دلایل کاهش وزن با چای سبز، ترکیبی به نام کاتچین هاست. کاتچین ها به طور طبیعی نوعی آنتی اکسیدان طبیعی محسوب می شوند که به افزایش متابولیسم، چربی سوزی و در نتیجه کم کردن وزن کمک می کنند.

چای ماچا

اثر لاغری چای سبز در مورد چای ماچا هم صدق می کند. ماچا از خانواده چای سبز است که حاوی همان مواد مفید چای سبز معمولی است.

دمنوش های گیاهی

برخی از دمنوش های گیاهی که شامل گیاهان دارویی، ادویه و میوه هستند، می توانند به فرایند لاغری و کم کردن وزن کمک کنند. این دمنوش ها با چای ها متفاوت اند و بیشتر بدون کافئین هستند. در حالی که چای هایی که از گیاه سیننسیس تهیه می شوند اغلب حاوی کافئین هستند. از محبوب ترین دمنوش های لاغری می توان به چای ترش یا رویوس، چای زنجبیل، چای گل رز و چای هیبیسکوس اشاره کرد. ترکیبات و فرمولاسیون دمنوش های گیاهی متفاوت است. اما برخی مطالعات نشان می دهند که چای های گیاهی ممکن است به کاهش وزن و چربی کمک کنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۹۰۷۲۸۹۳۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۴۴۵۸۰۶۰

نوادر دردناک

درباره بیماریانی که به علت خاص بودن با مشکلات زیادی در جامعه روبه رو هستند

معصومه متین نژاد | «آدیسون»، «آلپینیسیم»، «هلی هلی»، «روماتیکا» و «سیدروز»، تعداد محدودی از ۶ تا ۷ هزار بیماری نادر هستند که تعداد مبتلایان به برخی از آن ها حتی به انگشتان دست هم نمی رسد و شما ممکن است نام برخی از آن ها را تا پایان عمرتان هم نشنوید. با این همه، حدود ۴ درصد از جمعیت جهان درگیر این بیماری ها هستند. بیماری هایی که به علت ناشناخته بودن درمان قطعی ندارند و به دلیل تشابه نشانه ها با بیماری های دیگر برای سال های طولانی تشخیص داده نمی شوند، موضوعی که شانس بیمار را برای درمان هم بسیار کم می کند و رنج دائمی را برای او و اطرافیانش به جامی گذارد. از این رودر تقویم بهداشتی کشورمان ۱۸ اسفند به روز بیماری های نادر نام گذاری شده است تا شاید با افزایش اطلاعات عمومی به روند شناسایی و درمان بهتر این بیماران کمکی شده باشد.



بیماری نادر

بیماری نادر در هر کشوری تعریفی متفاوت دارد. در ایران به اختلافی گفته می شود که دارای فراوانی کمتر از پنج نفر در هر ۱۰ هزار نفر باشد. در آمریکا فراوانی آن کمتر از ۲۰۰ هزار نفر از کل جمعیت و در اروپا یک در ۲ هزار نفر جمعیت تعیین شده است.

نخستین کشور آسیایی

در بین کشورهای آسیایی، ایران نخستین کشوری است که سند ملی بیماری های نادر را تدوین کرده است.

۸۵ درصد

مسائل و مشکلات ژنتیکی نقش ۸۵ درصدی در ابتلا به بیماری های نادر دارند و بقیه به دنبال عفونت های ویروسی یا باکتریایی، حساسیت ها و عوامل محیطی مانند سموم، آسیب ها و عوارض برخی داروها ایجاد می شوند.



85%



۴۳۲ بیماری

با شناسایی ۱۰ بیماری نادر جدید، آمار بیماری های نادر در ایران به ۴۳۲ بیماری رسید.



۳۱۷ بیماری

از ۴۳۲ بیماری نادر شناسایی شده در کشورمان تاکنون ۳۱۷ نوع بیماری نشان دار شده و تحت پوشش حمایت های مالی و درمانی قرار گرفته است.



۶۵۰۰ بیمار

حدود ۶۵۰۰ بیمار نادر در کشورمان شناسایی و شناسنامه دار شده اند. ولی تخمین زده می شود تعداد این بیماران حدود ۲ میلیون نفر باشد.

تدابیر پیشگیرانه



- اقدام به بارداری در سن کمتر از ۳۵ سال
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در دوره بارداری
- انجام آزمایش های ژنتیک پیش و پس از تولد در صورت داشتن سابقه خانوادگی
- پرهیز از ازدواج های فامیلی و انجام مشاوره های پیش از ازدواج در خانواده های سابقه دار

۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی حدود ۳۰۰ میلیون نفر در جهان از بیماری های نادر رنج می برند.



۵ نفر

پنج نفر از هر ۱۰،۰۰۰ نفر جمعیت جهان به نوعی درگیر یکی از انواع بیماری های نادر هستند.

۴۰۰ بیماری

از حدود ۷ هزار بیماری نادر شناخته شده در دنیا تاکنون بر روی ۳۵۰۰ بیماری کار آزمایشگاهی شده و فقط برای ۴۰۰ بیماری دارو تولید شده است.



۶ تا ۷ هزار بیماری

تاکنون بین ۶ تا ۷ هزار بیماری نادر در جهان شناخته شده است.

شایع ترین بیماری ها در ایران (با فراوانی ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر)



- بیماری پروانه ای (اختلالی پوستی)
- نوروفیروماتوز (ایجاد توده های مختلفی در بدن)
- دیستروفی ماهیچه ای (تحلیل عضلانی)
- ALS (تحلیل نخاعی)

نادر ترین بیماری در ایران (با فراوانی بسیار اندک)



- سارکوم سرطانی (تومورهای بدخیم)

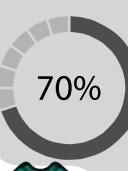
۵ سال

به علت نبود نشانه های آشکار و مشخص یا درک اشتباه نشانه ها، برای یک سوم افراد مبتلا به یک بیماری نادر، تشخیص درست بیماری ممکن است بین یک تا پنج سال طول بکشد.



۷۰ درصد

بیش از نیمی از بیماران مبتلا به بیماری های نادر، یعنی حدود ۷۰ درصد آن ها را کودکان تشکیل می دهند و از هر کودکی که به یک بیماری نادر مبتلا می شود، سه نفر تا پیش از پنج سالگی فوت می کنند.



مهم ترین مشکلات بیماران نادر

- ناشناخته بودن بیماری
- نبود متخصص کافی
- نبود روش های درمانی مناسب
- کمياب بودن داروها و هزینه های زیاد آن



سینا

سامانه ثبت بیماری های نادر «سینا» برای یکپارچه سازی اطلاعات بیماران نادر در سراسر کشورمان است و بیماران نادر باید اطلاعات خود را در آن ثبت کنند تا بنیاد بیماری های نادر ایران بتواند نیازهای دارویی و درمانی این بیماران را راحت تر تأمین کند.



روش های درمانی



برای درمان بیماران نادر از این روش ها استفاده می شود.

- دارودرمانی
- مداخلات تغذیه ای
- روش های جراحی
- روان درمانی
- فیزیوتراپی
- کاردرمانی

بخشی از این درمان ها، درمان های اصلاح کننده بیماری هستند و برخی هم درمان های علامتی، یعنی با هدف حفظ عملکرد فیزیکی، عاطفی و ذهنی بیمار دنبال می شوند.