زنان شاخص

نادیا بیورلین

نادیا الکساندرا بیورلین در ۲ اوت ۱۹۸۰ در ایالت رودآیلند به دنیا آمده است و هنرپیشه، خواننده، موسیقیدان و مدل ایرانی-آمریکایی است. پدر او آهنگ ساز سوئدی متز بیورلین (Mats Björlin) و مادرش طراح داخلی ایرانی فَری داداشی است.بیورلین به فارسی، انگلیسی و سوئدی تسلط و با فرانسه، ایتالیایی و روسی آشنایی دارد. وی در مرکز هنرهای اینترلاکن (Interlochen Center) و موسسه تنگلوود (Tanglewood Institute) دانشگاه بوستون، تحصیل کرده است. او در ماه مارس ۱۹۹۹ رتبه اول را در Metro Lyric Opera Competition در نیویورک کسب کرد. نادیا پس از فارغ التحصیلی از دبیرستان تصمیم گرفت تمرکز حرفه ای خود را از موسیقی به هنرپیشگی معطوف کند.

اولین نقش عمده او بازی در نقش «کلوئی لِین» در سریال دنباله دار تلویزیونی «روزهای زندگی ما» (Days of Our Lives) . پس از آن فیلم مستقل «اگر می دانستم که یک نابغه هستم» (If I Had Known I Was a Genius) ایفای نقش کرد. نادیا در فیلم «ردلاین»(Redline)، که محصول Chicago Pictures، بود نقش اول زن را بازی کرد. او از سال ۲۰۰۹ در سریال « The Series» (سریال آنلاین)، ان.سی.آی.اس. و «Two and a Half Men» ظاهر شده است. نادیا در سال ۲۰۱۱ یکی از ستاره های برنامه رئالیتی تی وی (واقع نما) «صابون کثیف» (Dirty Soap) بود.

نادیا بیورلین علاوه بر خوانندگی و هنرپیشگی، موسیقیدانی با استعداد نیز هست و سازهای فولوت، چنگ، گیتار و پیانو را می نوازد.

کدو تنبل و درمان سرماخوردگی

با مصرف کدوتنبل و استفاده از خاصیت های مفید آن عارضه سرماخوردگی را از خود دور کنید و بدن خود را در برابر آن مقاوم کنید ویتامین های این نوع سبزی میتواند کمک بسیاری به شما کند.کدو تنبل، این میوه پاییزی حاوی مقادیر زیادی ویتامین ث است.این میوه طول دوره سرماخوردگی را کوتاه می‌کند و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. بررسی‌های مختلف در مورد اثربخشی ویتامین‌ها در سال ۲۰۱۳ نشان داد کدو تنبل حتی در برابر سرماخوردگی می‌تواند محافظت ایجاد کند. ویتامین ث موجود در آن در بزرگسالان ۸ درصد و در کودکان ۱۴ درصد، طول مدت سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. به گزارش Harvard health،دانه‌های کدو تنبل حاوی ۱۶۰ کیلو کالری، ۴ گرم کربوهیدارت، ۱۲ گرم چربی است و هیچ گونه قندی ندارد. کدو تنبل سرشار از پروتئین است.

متاسفانه بسیاری از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های پاییزی حاوی شکر تصفیه شده و فاقد مواد مغذی مناسب بدن است. در این میان کدو تنبل و محصولات مختلف تهیه شده از آن مانند انواع شیرینی‌ها، پای و حتی دانه‌های آن برای بدن مفید ند.

فروغ فرخزاد

یاد بگذشته به دل ماند و دریغ
نیست یاری که مرا یاد کند

دیده ام خیره به ره ماند و نداد
نامه ای تا دل من شاد کند

خود ندانم چه خطایی کردم
که ز من رشته الفت بگسست

در دلش جایی اگر بود مرا
پس چرا دیده ز دیدارم بست

صبحانه بخورید. در امتحانات موفق شوید

کودکانی که قبل از مدرسه غلات یا نان تست می خورند، دو برابر کودکانی که صبحانه نمی خورند در امتحانات موفق هستند. تحقیقات نشان می دهد: دانش آموزانی که هر روز صبحانه سالم می خوردند بیش از دیگران در مدرسه موفق عمل می کنند.

مطالعات دانشگاه کاردیف حاکی از آن است که شروع صبح با غلات، نان، فرآورده های لبنی و یا میوه احتمال موفقیت در امتحانات افزایش می‌دهد. ضمن اینکه خوردن تنقلاتی مانند چیپس و یا شیرینی در صبح بهتر از هیچ چیز نخوردن است.

محققان ۵ هزار دانش آموز ۹ تا ۱۱ سال را مورد بررسی قرار دادند که متعلق به ۱۰۰ مدرسه ابتدایی بودند، از این بین کودکانی که همراه خود میوه و سبزیجات می آوردند در طول مدت روز احساس بهتری داشتند.

در حالی که مطالعات دیگر بر طولانی بودن زمان صرف صبحانه برای تقویت مغز تاکید دارند، دستاوردهای گروه دانشگاهی کاردیف بر این استوار است که مواد مغزی صبحانه موثرتر از هر گزینه دیگری هستند.

دکتر گراهام مور یکی از پزشکان درگیر مطالعات دانشگاه کاردیف، می‌گوید: ما ارتباط بین اینکه آیا جوانان صبحانه می خورند و اینکه با چه کیفیت غذایی صبحانه می خورند را بررسی کرده ایم.

در این پژوهش ارتباط معناداری بین صبحانه خوردن و کیفیت انجام آن دیده شده، ضمن اینکه سلامت صبحانه و طرز تهیه بهداشتی آن هم شرط است.

شانس دستیابی به نمره متوسط و ارزیابی مثبت معلم از عملکرد دانش آموزان در کسانی که صبحانه خورده اند، دو برابر می شود. این شانس بالاتر از حد متوسط یعنی بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد بالاتر از کسانی است هرگز صبحانه نمی خورند.

به گفته دکتر مور مهم نیست دانش آموزان در خانه یا در مدرسه صبحانه بخورند، این اهمیت دارد که آنها صبحانه می خورند.

در طول مطالعه، از دانش آموزان خواسته شد تا فهرست تمام مواد غذایی و نوشیدنی هایی که در یک دوره بیش از ۲۴ ساعت مصرف می کنند از جمله دو نوع صبحانه را تهیه کنند.

هانا لیتل کووت نویسنده ارشد این مطالعه می گوید: در حالیکه همه پژوهش های صورت گرفته در مفید بودن خوردن صبحانه و نتایج مثبت آن در سلامت عمومی جامعه اتفاق نظر دارند ولی هنوز ارتباط خوردن صبحانه در محیط آموزشی نامشخص بوده است.

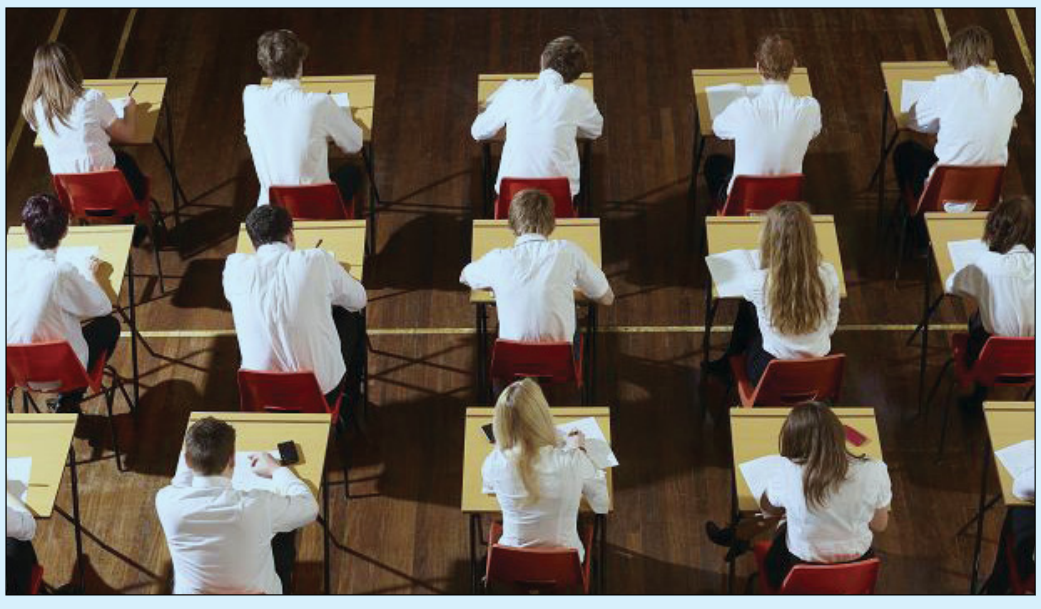
نتایج این مطالعه نشان می دهد: خوردن صبحانه در عین حال که شواهد قوی مبنی بر ارتباط مستقیم با آنچه دانش آموزان می خورند و عملکرد آنها در مدرسه نشان می دهد، حاوی پیامدهای مهمی برای آموزش و پرورش و سیاست های بهداشت عمومی نیز هست.

زمان مصرفی و منابع اختصاص یافته برای بهبود سلامت کودکان در مدارس را می‌توان یک انحراف ناخواسته دانست که از کسب و کار اصلی مدارس محسوب می شود و حاصل این فشارها بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثر خواهد داشت.

این مداخلات و مقاومت ها منجر به بهبود یا تخریب رابطه بهداشت و آموزش در مدارس می شود. اما بهبود وضعیت عرضه مواد غذایی در مدارس قطعا بر بهبود آموزش موثر خواهد بود.

کریس بونل استاد جامعه شناسی و سیاست های اجتماعی در دانشگاه کالج لندن، می گوید: توجه به تغذیه و سلامت در وضعیت آموزشی دانش آموزان نیازی است که باید مدارس به عنوان مکمل آموزش بر آن تمرکز کنند.

بسیاری از مدارس در سراسر انگلستان در حال حاضر به دانش آموزان صبحانه می دهند و اطمینان حاصل می کنند که به سود جوانان است و مکانیزم مهمی برای افزایش عملکرد آموزشی در سراسر انگلستان است.



افزایش مشکلات دیابتی ها با مشکلات روحی

درمعرض چه آسیب‌های روانی هستند؟

بیماری دیابت می‌تواند بر عملکرد فیزیکی، وضعیت روانی، ارتباط فردی، خانوادگی، اجتماعی و به‌طور کلی سلامت عمومی و احساس خوب بودن بیماران تاثیر منفی داشته باشد. تقریبا نیمی از افراد مبتلا به دیابت با تجارب منفی عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با بیماری خود روبرو هستند.

این افراد به احساس اضطراب، ترس، نگرانی، افسردگی و ناامیدی درباره وضعیت خود اشاره می‌کنند و اینکه در محل کار مورد تبعیض قرار گرفته و از سوی جامعه درک نشده‌اند. اگرچه جنبه‌های روانی و اجتماعی منفی در رابطه با ابتلا به دیابت وجود دارد اما افرادی که دارای انعطاف‌پذیری بیشتری هستند، راه‌هایی برای تطابق با این چالش‌ها می‌بینند. اگر افراد مبتلا به دیابت تجربیات خودشان را با نزدیکان خود و سایر بیماران به اشتراک گذارند درک این بیماری و مدیریت فردی آن بهبود خواهد یافت.

یکی از بیماری‌های روانی که این افراد بیشتر به آن مبتلا می‌شوند افسردگی است و در بررسی‌های مختلف آن را ۲ برابر افراد عادی اعلام کرده‌اند. در اینجاست که حمایت اجتماعی از طرف خانواده و گروه بزرگ‌تر می‌تواند از وقوع این اختلال جلوگیری کند. همچنین این بیماری امید به زندگی را کاهش می‌دهد.

آیا نیاز است فرد مبتلا به دیابت به‌صورت مرتب از نظر روانی کنترل شود؟

برای پیشگیری از این عوارض روانی ضرورت دارد که بیماران مبتلا به دیابت، همزمان تحت‌نظر چندین متخصص باشند تا به محض مشاهده کوچک‌ترین تغییرات، اقدامات لازم انجام شود. البته این کار علاوه بر هزینه‌های زیاد ممکن است بیمار را کلافه و خسته کند؛ به‌طوری که خیلی از بیماران از انجام این چکاپ‌های دروه‌ای منصرف می‌شوند و البته این غفلت در بیشتر مواقع با عوارض جبران‌ناپذیری همراه است.

خوشبختانه در ایران برنامه کشوری پیشگیری، مدتی است که با اجرای فاز ۲ و کنترل دیابت، واحدهای ویژه دیابت در گوشه و کنار کشور راه‌اندازی شده است که همزمان هم بیماری و هم عوارض آن را در بیماران دیابتی کنترل می‌کنند.

خانواده تا چه حد می‌تواند در کاهش استرس، اضطراب، ناامیدی و افسردگی بیماران دیابتی مفید باشد؟

خانواده پایه اصلی جامعه و کانون رشد و تعالی انسان است. انعطاف‌پذیری شخصی از طریق داشتن نگاه مثبت و چشم‌انداز مثبت به بیماری، همچنین حمایت از طرف خانواده و دوستان به بیماران برای مقابله با چالش‌های روانی دیابت کمک می‌کند.

برخی از افراد مبتلا به دیابت تمایلی برای به اشتراک گذاشتن چالش‌ها و نیازهای خود با نزدیکان ندارند. این موضوع سبب ایجادیک چرخه معیوب می‌شود زیرا افراد خانواده در اغلب مواقع از چگونگی کمک به یک فرد مبتلا به دیابت آگاه نیستند به همین علت فرد مبتلا به دیابت بیشتر احساس جدایی و قطع ارتباط با سایرین را خواهد داشت.

با توجه به شیوع قابل توجه چاقی در کودکان، رفتارهای ناسالم تغذیه‌ای و کم‌تحرکی، ابتلا به این نوع دیابت در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. والدین باید در مورد نشانه‌های دیابت هوشیار باشند و سعی کنند با اصلاح رفتارهای نادرست کودکان و نوجوانان از بروز این نوع دیابت پیشگیری کنند.

گاهی دیده شده استرس‌های والدین در ناامیدی کودکان نقش داشته است. اگر برای خود والدین هضم این قضیه دشوار است، بهتر است شخصا به روان‌شناس یا مشاور خانواده مراجعه کنند و با آموزش یک سری مهارت‌ها، به مدیریت بحران بپردازند.

(دکتر ر-روحی، مشاور خانواده)

بیماران دیابتی قدری بیشتر مدارا کنید و از لحاظ عاطفی به آنها توجه بیشتری نشان دهید چون تشدید افسردگی در این بیماران منجر به تشدید دیابت و مرض قند در آنها خواهد شد

در فرآیند روان‌شناختی، فرد باید از چند مرحله عبور کند تا به واقعیت این بیماری و پذیرش برسد .شوک, انکار, چانه‌زنی, خشم و افسردگی مراحلی است که بیمار طی می‌کند.

این سیر طبیعی پذیرش بیماری‌های مزمن است اما متاسفانه بیماران به درستی این مراحل را طی نمی‌کنند و با اطلاع از اسم بیماری‌شان، دچار ترس، استرس، ناامیدی و اضطراب می‌شوند که در طولانی‌مدت به افسردگی مبتلا خواهند شد.

در زمینه عارضه‌های روانی این نوع بیماری و نقش خانواده و اجتماع در روند درمان سوالات بسیاری مطرح است که در زیر به تعدادی از آنها پرداخته میشود:

برای جلوگیری از به خطر افتادن سلامت روان بیماری‌های مزمنی چون دیابت چه باید کرد؟

تقویت حمایت عاطفی باعث افزایش سازگاری فعال با بیماری دیابت می‌شود.همچنین اداره صحیح دیابت توسط افراد دیابتی نقش اساسی در پیشگیری از عوارض بیماری‌های روانی از جمله افسردگی دارد. از آنجا که دیابت یک مشکل بهداشتی است، برای فرد، خانواده و جامعه مسئله‌ای گران‌بار به شمار می‌آید و بروز عوارض جسمی در این بیماران شایع‌تر است.

به‌ویژه عوارض بلندمدت مثل عوارض قلبی، چشمی، کلیوی و عروقی عصبی. اقدامات مربوط به آگاه‌سازی از علائم بیماری، سیر و درمان بیمار در مراکز حمایت‌کننده در درمان دیابت به‌ویژه تشویق آنها به ورزش‌های مناسب برای بیماران دیابتی ضروری است.

در واقع به صراحت می‌توان گفت یکی از راه‌ها برای جلوگیری از به خطر افتادن سلامت روان و جسم، ورزش کردن مخصوصا ورزش هوازی است که استرس، اضطراب، افسردگی و قند خون را کاهش می‌دهد. شواهد نشان می‌دهد که آموزش درباره دیابت، اصل اساسی در کنترل و کاهش عوارض این بیماری‌های روانی است.

این دسته از افراد بعد از مبتلا شدن به بیماری دیابت بیشتر