

سلامت

تهدیدهای پنهان آرامش خانواده

فرسودگی روانی در خانه؛ تله تغذیه و خواب



خیلی وقت‌ها فکری که کنیم علت بی‌حوصلگی، عصبانیت و خستگی روانی ما می‌باشد. اما اگر ریشه اصلی درست کنار تخت خواب و روی میز غذا باشد چه؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهد بد خوابی و تغذیه نامناسب، بی‌سرودا ذهن را فرسوده می‌کنند و آرامش را از درون می‌گیرند. «تغذیه نامناسب» و «بی‌خوابی مزمن» فقط بدن را خسته نمی‌کنند، به زبان ساده، گاهی علت عصبانیت‌های ناگهانی، بی‌حوصلگی صبحگاهی، احساس ناامیدی یا حتی اختلالات روزمره در خانه، نه یک بحران بزرگ، بلکه چند شب خواب بی‌کیفیت و چند روز تغذیه غلط است.

شکم‌هایی که برای مغز تصمیم‌می‌گیرند

امروزه دانشمندان از ارتباط نزدیک مغز و دستگاه گوارش با عنوان محور روده - مغز یاد می‌کنند. این یعنی معده و روده فقط محل هضم غذا نیستند؛ بلکه از طریق اعصاب، هورمون‌ها، سیستم ایمنی و میکروبیوم روده، با مغز در ارتباط دائمی قرار دارند. به همین دلیل است که گاهی بعد از چند روز تغذیه نامناسب، فرد دچار تحریک پذیری، افت خلق، اضطراب یا خستگی روانی می‌شود؛ بدون آنکه علت را در شباق غذایی خود جست‌وجو کند.

نوسانات قند خون؛ سوخت ناپایدار برای مغز

مصرف زیاد قندهای ساده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید، شیرینی و کیک، نوشابه و آبمیوه صنعتی، بیسکویت، تنقلات شیرین و غلات صبحانه قندی باعث افزایش سریع قند خون می‌شود. بدن برای کنترل این وضعیت، انسولین ترشح می‌کند و سپس سطح قند ممکن است ناگهان افت کند. این افت شدید برای مغز خوشایند نیست، زیرا مغز یکی از پر مصرف‌ترین اندام‌ها از نظر انرژی است.

نتیجه چنین نوسانی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

عصبانیت ناگهانی، بی‌قراری و لرزش درونی، اضطراب بدون علت واضح، احساس ضعف و بی‌انرژی بودن، هوس شدید دوباره برای شیرینی، کاهش تمرکز و حواس پرتی

کمبودهای خاموش؛ وقتی مغز مواد اولیه ندارد

مغز برای تولید ناقل‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین و GABA به مواد مغذی وابسته است. اگر این مواد به اندازه کافی تأمین نشوند، تنظیم خلق و خو و تمرکز نیز مختل می‌شود. مهم‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای اثرگذار بر روان عبارت‌اند از: کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند با این نشانه‌ها همراه باشد: خستگی مداوم، به مغزی، کاهش تمرکز، بی‌حسی یا گزگز و افت خلق، پایین بودن سطح ویتامین D در بسیاری از افراد شایع است و می‌تواند با موارد زیر همراه شود: بی‌انگیزگی، احساس غم، خواب‌آلودگی و افت انرژی منیزیم از عناصر مهم در آرامسازی سیستم عصبی است. کمبود آن گاهی با این نشانه‌ها دیده می‌شود: تنش عضلانی، اضطراب، بی‌خوابی و بی‌قراری؛ آهن، به‌ویژه در برخی زنان و نوجوانان کمبود آهن می‌تواند باعث شود: ضعف و خستگی، تپش قلب، کاهش تمرکز و افت تحمل روانی

التهاب غذایی؛ دشمن خاموش خلق و خو

رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، روغن‌های نامناسب، فست‌فود، قند بالا و فیبر پایین می‌تواند التهاب مزمن خفیف در بدن ایجاد کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند التهاب مزمن با افزایش احتمال خستگی ذهنی، خلق پایین و کاهش انگیزه مرتبط است. به بیان ساده، برخی غذاها فقط شکم را نمی‌کنند، اما به مغز آسیب می‌زنند.

بی‌خوابی؛ ذهنی که فرصت‌تر می‌میرد

خواب فقط زمان خاموشی بدن نیست. خواب، یکی از مهم‌ترین مراحل بازسازی مغز و روان است. در طول خواب، مغز خاطرات را سامان‌دهی می‌کند، هیجان‌ها را پردازش می‌کند، ارتباطات عصبی را تنظیم می‌کند و مواد را در تجمع یافته‌ها پاکسازی می‌کند. وقتی خواب کافی یا کیفیت نباشد، این فرآیندهای حیاتی ناقص می‌مانند.

واکنش پذیری هیجانی؛ چرا بعد از بد خوابی زودرنج می‌شویم؟

در شرایط کم‌خوابی، بخشی از مغز به نام آمیگدال که در پردازش هیجان‌ها نقش دارد، حساس‌تر می‌شود. همزمان، بخش‌های منطقی‌تر مغز که به کنترل هیجان کمک می‌کنند، عملکرد ضعیف‌تری پیدا می‌کنند.

کاهش تاب‌آوری روانی - به مغزی و افت عملکرد روزانه بدن در حالت هشدار

بی‌خوابی مزمن می‌تواند سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول را افزایش دهد، وقتی بدن مداوم در حالت هشدار باشد، فرد بیشتر احساس اضطراب، تنش و فرسودگی می‌کند.

نشانه‌هایی که می‌گویند شاید مشکل از سبک زندگی باشد

اگر موارد زیر را تجربه می‌کنید، لازم است خواب و تغذیه خود را جدی‌تر بررسی کنید: بی‌حوصلگی مکرر، عصبانیت بی‌دلیل، افت تمرکز، خستگی دائمی، نوسان خلق در طول روز، میل شدید به شیرینی، احساس فرسودگی صبحگاهی، خواب نامنظم، اضطراب عصرگاهی، بی‌انگیزگی بدون علت روشن

قانون طلایی نور شب

حداقل ۹۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از خواب: نور خانه را ملایم کنید- از نور شدید سقفی فاصله بگیرید- موبایل و لپ‌تاپ را کنار بگذارید- اخبار تنش‌زا دنبال نکنید- ساعت خواب ثابت بسازید. تلاش کنید حتی آخر هفته‌ها زمان خواب و بیداری خیلی تغییر نکنند.

بشقاب آرامش طراحی کنید: در وعده‌های روزانه بیشتر از تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، حبوبات، ماست و لبنیات مناسب، سبزیجات برگ‌سبز، مغزها و آجیل خام، میوه تازه و غلات کامل استفاده کنید. این مواد به ثبات انرژی و آرامش عصبی کمک می‌کنند.

صبحانه متعادل: صبحانه‌های کم‌قند شیرینی و قند داشته باشند، انرژی کوتاه‌مدت می‌دهد. بهتر است ترکیبی از پروتئین، فیبر، چربی مفید و کربوهیدرات پیچیده باشد.

مدیریت کافئین: اگر حساس هستید، چای غلیظ، قهوه و نوشابه انرژی‌زا را از عصر به بعد محدود کنید. **حرکت روزانه:** ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا فعالیت بدنی منظم می‌تواند هم کیفیت خواب را بهتر کند و هم خلق و خو را بهبود دهد.

چه زمانی باید کمک تخصصی گرفت؟ اگر با اصلاح خواب و تغذیه همچنان این نشانه‌ها ادامه داشت، بهتر است با پزشک یا روان‌شناس مشورت شود: غمگینی مداوم - اضطراب شدید - بی‌خوابی مزمن - کاهش عملکرد شغلی یا تحصیلی - خستگی شدید - حملات عصبی مکرر - تغییر شدید اشتها یا وزن - ناامیدی طولانی مدت

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار کرمان:

۳۰ درصد از تولید لوله‌های پلی اتیلن کشور در استان کرمان انجام می‌شود



معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار کرمان گفت: حدود ۳۰ درصد از تولید لوله‌های پلی اتیلن کشور در استان انجام می‌شود و این موضوع جایگاه مهم در اقتصاد ملی را نشان می‌دهد.

به گزارش مهر، غلامرضا سالاری، در نشست تخصصی بررسی چالش‌های واحدهای تولیدی صنعت پلیمر و تولیدکنندگان لوله‌های پلی اتیلن استان کرمان، بر ضرورت پشتیبانی از «تولیدکنندگان واقعی» تأکید کرد و گفت: استانداری کرمان از مسیرهای نوین مالی و حمایت‌های اجرایی برای عبور از تنگنایهای موجود استفاده می‌کند.

وی با تأکید بر جایگاه راهبردی کرمان در صنایع پایین‌دستی پتروشیمی افزود: هم‌اکنون حدود ۳۰ درصد از تولید لوله‌های پلی اتیلن کشور در استان کرمان انجام می‌شود و این موضوع جایگاه مهم استان در اقتصاد ملی را نشان می‌دهد. وی در ادامه با اشاره به موانع استمرار تولید، افزود: تداوم این روند نیازمند رفع

آگهی فقدان سند



شماره ثبت: ۱۳۸۲۴۸

تاریخ: ۱۳۸۲/۰۲/۲۴

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف/۶۲

شماره: ۱۴۰۵-۰۲/الف