

## اخبار

### ۶ اقدام ساده برای کاهش اضطراب



بیش از ۲۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و این بدان معناست که اگر حتی خودتان درگیر این اختلالات نیستید، حتما فرد یا افرادی را در اطرافیان خود می‌شناسید که با این مشکل دست به گریبان هستند. به گزارش ایسنا، افرادی که از اضطراب رنج می‌برند اغلب این احساس را دارند که هیچ راهی برای توقف آن وجود ندارد. این در حالی است که اگرچه هیچ راه حل سریعی برای از بین بردن اضطراب وجود ندارد اما تکنیک‌های ساده و کاربردی وجود دارند که می‌توان از آنها برای مدیریت بهتر این اختلال و آسان‌تر کردن زندگی به مرور زمان استفاده کرد. برخی از این اقدامات در ادامه به نقل از سایت "ایندی ۱۰۰" آورده شده است:

۱) با کسی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید  
صحبت کردن در مورد آن چه که به شما احساس اضطراب می‌دهد به شما کمک می‌کند. فردی که با او صحبت می‌کنید، می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا دوستی باشد که او را می‌شناسید یا فردی باشد که برای کمک به شما تخصص دارد.

۲) خواب کافی داشته باشد  
اگرچه ممکن است تصور کنید نداشتن وقت کافی برای انجام کارهایتان بر اضطراب شما می‌افزاید و در چنین شرایطی اهمیت دادن به خواب کافی غیرعقلانی است اما واقعیت این است که خواب کافی برای حفظ سلامت روانی شما و تحت کنترل داشتن آن اهمیت بسیاری دارد.

کمبود خواب یکی از مهم‌ترین محرک‌های اضطراب‌های عمده است. با توجه به تحقیقات صورت گرفته خواب ناکافی می‌تواند واکنش‌های مقدماتی مغز را تقویت کرده و سطوح اضطراب کلی را بالا ببرد.

۳) مراقب سلامت خود باشید  
توجه به رژیم غذایی و میزان ورزش نیز مفید است. منظم بودن وعده‌های غذایی و حفظ پایداری قند خون می‌تواند به حفظ مناسب سطح خلق و خو و انرژی و همچنین ورزش می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روانی شما کمک کند.

۴) مصرف کافئین را کاهش دهید  
کافئین به طور ویژه‌ای می‌تواند برای اضطراب مضر بوده و هر دو با تأثیر بر خواب، باعث خستگی و بی‌حوصلگی می‌شوند. مصرف آب کافی نیز می‌تواند با تسهیل تمرکز و تفکر روشن به خلق و خوی شما کمک کند.

۵) تمرینات تنفسی پایه را انجام دهید  
تمرینات تنفسی می‌تواند به شما در حفظ آرامش کمک کند تا در شرایط استرس‌زا کنترل بیشتری داشته باشید. تمرکز بر تنفس‌های عمیق، استفاده از تنفس‌های شدید عمدی و آگاهی از تنفس خود و دم و بازدم می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند.

می‌توانید برخی از این تمرینات تنفسی را به طور آنلاین جست‌وجو کرده و فرا بگیرید.

۶) خاطرات خود را ثبت کنید  
توصیه می‌شود اتفاقاتی را که برایتان رخ می‌دهد و اضطراب شما را بر می‌انگیزد یادداشت کنید تا الگوی اختلالات اضطرابی، محرک‌ها و تجربیات اضطراب‌زا در شما مشخص شود. این امر به شما کمک می‌کند تا علائم زود هنگام اضطراب را در آغاز مشاهده کنید.

شما همچنین می‌توانید زمان‌هایی که همه چیز به خوبی پیش می‌رود را یادداشت کنید. اضطراب می‌تواند گاهی به این معنی باشد که شما زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد همه چیزهایی که در زندگی‌تان بد است، می‌کنید و از همین رو لازم است گاهی خود را تشویق کنید و به اتفاقات خوب زندگی‌تان توجه بیشتری داشته باشید.

### توصیه‌های دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت به روزهداران



با شروع ماه مبارک رمضان و مصادف شدن آن با آغاز روزهای گرم سال، بیشتر افراد تمایل دارند تا بدانند رعایت چه اصولی باعث کمتر شدن حس تشنگی و گرسنگی در طول روز می‌شود. در این بین دغدغه برخی افراد نیز توجه به توصیه‌های طب ایرانی است.

دکتر محمود خدادوست - مدیرکل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه بهترین نوع تغذیه در این ماه تغذیه‌ای است که از پرخوری در آن جلوگیری شده و مصرف میوه و سبزیجات در آن فراموش نشود، گفت: به دلیل فاصله زمانی کمی که بین افطار تا سحر وجود دارد، به شدت توصیه می‌شود تا افطاری سبک‌تر و سحری کامل‌تر مصرف شود. وی افزود: توصیه به عدم پرخوری در افطار از آن جهت اهمیت دارد تا افراد در مدت زمانی که تا قبل از خواب باقی است از میوه‌ها استفاده کنند. مصرف میوه و سبزیجات یکی از راه‌های جلوگیری از بیوسمت در این ماه است. همچنین برای افرادی که تنها مصرف میوه و سبزیجات باعث مبتلا نشدن به بیوسمت نمی‌شود، توصیه می‌کنیم تا قبل از خوردن سحری دو قاشق غذاخوری خاکشیر به همراه یک لیوان آب گرم میل کنند. مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، عدم مصرف سبزیجات خام در وعده سحری و پرهیز از خوردن غذاهای تند و شور را از عوامل مهم جلوگیری از تشنه شدن در این ماه دانست و افزود: همچنین مصرف عرق کاسنی و شاه‌وتره تأثیر زیادی در عدم احساس تشنگی دارد. خدادوست در پایان گفت: از آنجا که مصرف نکردن مواد غذایی در طول روز می‌تواند سبب بی‌حالی افراد شود، حتماً از استراحت در طول روز غافل نشوند.

پرسپولیس یا سپاهان در صورت قهرمانی در هر دو جام باقی مانده تا پایان فصل به اولین تیم دو دهه اخیر ایران تبدیل می‌شود که هر دو جام داخلی را در یک فصل کسب کرده است.

به گزارش ایسنا، کم کم به پایان این فصل از رقابت‌ها نزدیک می‌شویم و پرسپولیس و سپاهان دو تیمی هستند که می‌توانند هر دو جام داخلی را کسب کنند. البته سرخ پوشان تهرانی دو بازی هم در لیگ قهرمانان آسیا در این فصل دارند که برای نایب قهرمان فصل قبل حائز اهمیت است و مشخص می‌کند که قرمزها می‌توانند از گروه خودشان به مرحله بعد برسند یا خیر.

سپاهان هم این شانس را دارد که در صورت لغزش پرسپولیس به قهرمانی در لیگ برسد و بتواند در جام حذفی نیز عنوان قهرمانی را به دست بیاورد. جام حذفی فوتبال ایران قدمتی ۴۳ ساله دارد. اولین دوره این مسابقات، سال ۱۳۵۵ در زمان ریاست کامبیز آتابای برگزار شد که با قهرمانی ملوان به پایان رسید. رقابت‌های جام حذفی در ایران در چند مقطع برگزار نشد. در سال ۱۳۵۷، دو سال بعد از شروع جام حذفی در ایران، جام حذفی به علت پیروزی انقلاب اسلامی و آغاز جنگ تحمیلی به مدت هشت سال برگزار نشد.

در ادامه نیز جام حذفی در دو فصل برگزار نشد ولی با توجه به اینکه تیم قهرمان به صورت مستقیم راهی لیگ قهرمانان می‌شود این جام از اهمیت زیادی برخوردار شده است.

لیگ قدس نیز اولین دوره رقابت‌های لیگ در ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی بود که در فصل ۱۳۶۹-۱۳۶۸ برگزار شد. از سال ۱۳۸۰-۱۳۷۰ رقابت‌های لیگ آزادگان و از سال ۸۰ نیز رقابت‌های لیگ برتر جام خلیج فارس برگزار شده است.

#### سایپا

اولین تیمی که موفق شد در فوتبال ایران دوگانه را به دست بیاورد و در یک فصل قهرمان لیگ و جام حذفی شود، تیم سایپا بود که در فصل ۹۴-۱۹۹۳ موفق به کسب آن شد.

سایپا در فینال جام حذفی توانست با قانون گل زده در خانه حریف جنوب اهواز را شکست دهد و قهرمان شود. شاگردان بیژن ذولفقار نسب در لیگ نیز توانستند بالاتر از پرسپولیس قهرمان شوند.

سرخ‌ها در فصل ۷۸-۱۳۷۷ توانستند در فینال جام حذفی استقلال تهران را ۲ بر یک شکست دهند. هر گل این بازی را مدافعان دو تیم به ثمر رساندند. ابتدا مهدی هاشمی نسب از روی نقطه پنالتی برای پرسپولیس گلزنی کرد ولی سهراب بختیاری زاده در شروع نیمه دوم

گل تساوی را به ثمر رساند. در حالی که به دقایق پایانی نزدیک می‌شدیم افشین پیروانی توانست در دقیقه ۸۶ گل دوم و قهرمانی تیمش را به ثمر برساند. در این سال شاگردان علی پروین توانستند با ۶۵ امتیاز بالاتر از استقلال و سپاهان قهرمان لیگ شود. از آن زمان به بعد بیش از ۲۰ سال می‌گذرد و هیچ تیمی نتوانسته در این مدت هر دو جام داخلی در فوتبال ایران را در یک فصل تصاحب کند. حالا در حالی که به هفته‌های پایانی این فصل رسیدیم، پرسپولیس صدرنشین لیگ برتر امیدوار است رکورد قبلی خود را تکرار کند.

گل تساوی را به ثمر رساند. در حالی که به دقایق پایانی نزدیک می‌شدیم افشین پیروانی توانست در دقیقه ۸۶ گل دوم و قهرمانی تیمش را به ثمر برساند. در این سال شاگردان علی پروین توانستند با ۶۵ امتیاز بالاتر از استقلال و سپاهان قهرمان لیگ شود. از آن زمان به بعد بیش از ۲۰ سال می‌گذرد و هیچ تیمی نتوانسته در این مدت هر دو جام داخلی در فوتبال ایران را در یک فصل تصاحب کند. حالا در حالی که به هفته‌های پایانی این فصل رسیدیم، پرسپولیس صدرنشین لیگ برتر امیدوار است رکورد قبلی خود را تکرار کند.

#### پرسپولیس

سرخ‌ها در فصل ۷۸-۱۳۷۷ توانستند در فینال جام حذفی استقلال تهران را ۲ بر یک شکست دهند. هر گل این بازی را مدافعان دو تیم به ثمر رساندند. ابتدا مهدی هاشمی نسب از روی نقطه پنالتی برای پرسپولیس گلزنی کرد ولی سهراب بختیاری زاده در شروع نیمه دوم

بر کناری کرانچار از تیم فوتبال امید

### تاج: جانشین کی‌روش خارجی است



معاون درمان وزارت بهداشت:

### ۶۰ درصد سزارین‌ها در ایران تکراری است

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به آمار زایمان طبیعی و سزارین در کشور، گفت: ۶۰ درصد سزارین‌های کشور سزارین تکراری است.

به گزارش ایسنا، دکتر قاسم جان بابایی با بیان این که قرار بود ۱۸۰۰ اتاق تک نفره زایمان در کشور ایجاد شود، گفت: تاکنون ۹۵ درصد این اتاق‌ها به بهره‌برداری رسیده‌اند. باید توجه کرد که اقدامات وزارت بهداشت برای ترویج زایمان طبیعی شیب رو به افزایش سزارین را متوقف کرد و مردم را به سمت انجام زایمان طبیعی سوق داده است. البته ما انتظار نداریم که سزارین به سرعت کاهش یابد. چرا که مردم همچنان تک فرزند یا دو فرزند هستند و سن ازدواج و فرزند آوری نیز بالا رفته که این موضوع ریسک فرزند آوری را افزایش می‌دهد.

وی افزود: در حال حاضر در کشور ۴۹ درصد زایمان‌ها به روش سزارین و ۵۱ درصد به روش طبیعی انجام



طبیعی نوزادان کمتر در بخش‌های ویژه بستری می‌شوند، ریسک عفونت و بیماری در آنها کمتر است و از طرفی باید بدانیم که برای ترویج زایمان طبیعی فقط رایگان کردن آن و ایجاد ساختمان‌های مناسب ملاک نیست، بلکه باید فرهنگ مردم تغییر کند. در حال حاضر در دنیا برای انجام زایمان طبیعی ماما به خانه افراد می‌رود. وی که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، تأکید کرد: در همه جای دنیا ماما مسئول یک مادر باردار است. در مراکز بهداشتی ما هم ماماها با ارائه مشاوره به مادران به آنها کمک کرده و زمان مراقبت‌ها توسط ماماها انجام می‌شود و متخصصین زمان نیز در کنار آنها فرایند را مدیریت می‌کنند. ما در هر کجا که در زمینه ترویج زایمان طبیعی توفیق داشتیم، نقش ماماها بی‌بدیل بوده است. در عین حال برای ترغیب ماماها به انجام زایمان طبیعی نیز مشوق‌هایی در نظام پرداخت در نظر گرفته شده است.

طبق گزارش یک سازمان حمایت از مصرف‌کننده

### اپل درباره عمر شارژ آیفون دروغ می‌گوید



تحقیقات یک سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان در انگلیس نشان می‌دهد عمر شارژ موبایل‌های دو شرکت اپل و «اچ تی سی» کمتر از میزانی است که آنها ادعا می‌کنند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هافینگتون پست، مؤسسه «Which?» به تازگی تحقیقی درباره عمر شارژ باتری‌های موبایل انجام داده است. «Which?» نام تجاری یک سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان در انگلیس است. این سازمان با آزمایش محصولات مصرفی مختلف به مشتریان کمک می‌کند هنگام خرید کالا و خدمات آگاهانه تصمیم‌گیری کنند. طبق تحقیق این بنیاد اپل و «اچ تی سی» عمر شارژ باتری موبایل‌های برخی مدل‌های مشهور خود را بسیار بالاتر از میزان واقعی اعلام می‌کنند. این سازمان در حقیقت پس از آزمایش ۵ موبایل از ۵ برند مشهور این نتایج را اعلام کرده است. هدف سازمان از این آزمایش مدت زمان متوسط استفاده مداوم از موبایل در زمانی است که شارژ دستگاه کامل است. این سازمان ۹ مدل از دستگاه‌های آیفون را آزمایش کرد. به گفته «Which?» عمر شارژ تمام دستگاه‌ها کمتر از میزانی بود که شرکت اپل ادعا می‌کند. به عبارت دیگر عمر شارژ باتری بین ۱۸ تا ۵۱ درصد کمتر از مدت زمانی

بود که اپل اعلام کرده بود. همچنین بیشترین میزان ادعای غیر واقعی عمر شارژ به «آیفون ایکس آر» تعلق داشت. طی آزمایش‌ها عمر شارژ این دستگاه ۱۶ ساعت و ۳۲ دقیقه بود. حال آنکه این شرکت ادعا می‌کند عمر شارژ باتری آن حدود ۲۵ ساعت است. از سوی دیگر عمر شارژ موبایل‌های شرکت اچ تی سی نیز کمتر از میزان ادعا شده بود. این شرکت ادعا می‌کند عمر شارژ دستگاه‌هایش حدود ۲۰.۵ ساعت است حال آنکه طبق بررسی‌های «Which?» فقط ۱۹.۶ ساعت است. این رقم ۵ درصد کمتر از میزان ادعای شرکت است. اما جالب آنکه طی آزمایش‌ها، عمر شارژ دستگاه‌های متعلق به شرکت‌های نوکیا، سامسونگ و سونی عمر شارژ دستگاه‌های بیشتر از میزانی بود که شرکت‌ها به طور رسمی اعلام کرده بودند. آزمایش‌ها نشان داد عمر شارژ دستگاه‌های سونی ۲۱ درصد بیشتر از میزان ادعای شرکت تولید کننده است. به طور دقیق طبق آزمایش‌ها عمر باتری دستگاه ۱۶ ساعت بود اما شرکت آن را ۱۲.۶ ساعت اعلام کرده بود. این در حالی است که اپل در پاسخ به این گزارش اعلام کرده است: به طور مداوم محصولاتمان را آزمایش می‌کنیم و همچنان ادعای خود درباره عمر شارژ دستگاه را تأیید می‌کنیم.