



در نهایت برای حل مشکلات اساسی سلامت روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان و پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

مردان و پسران را رواج دهیم
این هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی در پایان سخنان خود درباره چگونگی افزایش سلامت روان مردان، با اشاره به اینکه مردان تمایلی به صحبت درباره سلامت روان خود به صورت آشکارا ندارند، توصیه کرد: در نهایت برای حل مشکلات اساسی سلامت

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

روان در مردان، مسلماً هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه و وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفتگو درباره سلامت روان مردان، پسران را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا در نتیجه آن فرزندان و خانواده‌های سالم‌تری از هر نظر داشته باشیم.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
از دولت و مجلس انتظار اجراء کامل قانون مناطق آزاد را داریم

مجلس موافق حذف مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد است

اقتصاد کیش
عهد شکنی نکنید!

کاهش آلاینده‌ها
کاهش آلاینده‌ها در مناطق آزاد

اعتنا
دو سستی مان را در دوران سخت ثابت کرده‌ایم

ای کاش این ایده از ابتدای انقلاب اجرا می‌شد

برجام و مسئله مهم تضمین
برجام و مسئله مهم تضمین

سقوط ترساک
سقوط ترساک

همایش‌های سفر نوروزی در انحصار فروردگان آنلاین

هتل در کولاه تعطیل شد

ایران
روز داغ بودجه

روز داغ بودجه

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

مردان تمایلی به صحبت درباره «سلامت روان» خود ندارند

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران، نگرانی نسبت به غربالگری سلامت روان مردان را امری جهانی دانست و با تأکید بر اینکه باید به طور جدی‌تری به سلامت روان مردان بپردازیم، گفت: بسیاری از مردان احساسات خود را سرکوب کرده و تمایلی به صحبت درباره سلامت روان خود به صورت آشکارا ندارند. این در حالی است که به طور خاص مردان و پسران امروزی برای سلامت روان خود نیاز به کمک بیشتری دارند.

هموار تا رسیدن به بلوغ به والدینی نیاز دارند که اعتماد به نفس داشته باشند، باشند و در میان انبوه این مشغولیت‌های متنوع و مناسب برای عبور از آب‌های متلاطم زندگی مجهز باشند. این بسیار مهم است که درک کنیم مادران و پسران جامعه در مورد سلامت روان خود چگونه عمل می‌کنند.

دارچین از کرونا پیشگیری می‌کند؟

بنابراین تنفس را بهبود داده و بوی بد دهان را از بین می‌برد. وی ادامه داد: یکی از ادویه‌های طبیعی در طب سنتی برای درمان سرفه و سرماخوردگی، استفاده از چوب دارچین است که به صورت دمنوش مصرف می‌شود. فواید دارچین در رفع مشکلات گوارشی نیز موثر باشد. وی افزود: اشخاصی که حالت تهوع و نفخ معده دارند، می‌توانند از این ادویه در غذاها استفاده کنند و در واقع یکی از ترکیباتی است که بانوان برای رفع اختلالات پیش‌قاعدگی یا PMS



گروه بهداشت و سلامت - دکتر فریبرز همزمان با آغاز هفته ملی سلامت مردان اظهار کرد: با افزایش نرخ جهانی خودکشی مردان در هر سال، باید به سلامت روان مردان و پسران جدی‌تر فکر کنیم. اخیراً شاهد آگاهی و حمایت بیشتر از نیازهای بهداشت روانی پسران بوده‌ایم و حتی روزی نیز به نام «روز جهانی بهداشت روانی پسران» نامگذاری شده است، چرا که این یک نگرانی جهانی است که مردان و پسران و به‌ویژه سلامت روانی مردان و پسران را در بر می‌گیرد. این نگرانی‌ها را باید به صورت جدی‌تری در نظر گرفت. این هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی، با بیان اینکه سابقه اضطراب، افسردگی و آسیب‌های روحی برطرف نشده در گذشته مردان می‌تواند بر روی کیفیت رابطه آنها با فرزندان اثر گذار باشد. ادامه داد: وقتی پدری بدون حمایت از مشکلات مربوط به سلامت روان خود رنج می‌برد، این رنج اغلب بر سلامت روان مادر و رشد فرزندان نیز تأثیر می‌گذارد، بنابراین مهم است که به مسئله سلامت روان مردان و پسران توجه داشته باشیم.

سرصدن ضیایی از پسران امروزی خواهان حمایت برای سلامت روان خود هستند
این استاد روانشناسی با تأکید بر اینکه مشکلات مربوط به سلامت روان می‌تواند بر کیفیت رابطه والد و فرزندی اثر گذار باشد این را هم گفت که برخی

گروه بهداشت و سلامت - از اوایل دوره کرونا تا به امروز، این باور وجود دارد که خوردن برخی از دمنوش‌های گیاهی و ادویه‌ها به ویژه دارچین از ابتلا به کرونا جلوگیری و در درمان آن بسیار موثر است، اما حال این سوال مطرح است که آیا دارچین به راستی در درمان کرونا موثر است؟ کارشناس و متخصص تغذیه در کرمان گفت: اینکه دارچین می‌تواند از ابتلا به کرونا جلوگیری کند هنوز هیچ‌گونه سند علمی ندارد.

سارا فاضلی اظهار کرد: دارچین یکی از ادویه‌های با خاصیت باطبع گرم و بوی تندی است که در غذاها، محصولات غذایی، ترکیبات غذایی، محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود. وی عنوان کرد: دارچین در واقع یک نوع درخت و از پوست آن درخت به دست می‌آید، سپس آن را فرآوری و به صورت چوب یا پودر دارچین در بازار عرضه می‌شود. فاضلی بیان کرد: دارچین می‌تواند در فرآیند کاهش و کنترل وزن و در

افزایش متابولیسم بدن موثر باشد. وی یکی از خواص دارچین را کنترل قند خون دانست و افزود: مصرف دارچین برای افرادی که دارای قند خون هستند بسیار مفید است و مقاومت بدن را نسبت به انسولین کاهش می‌دهد. فاضلی یادآور شد: دارچین همچنین می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید خون کمک کند و به کاهش سطح کلسترول بد خون می‌شود. وی اضافه کرد: دارچین در پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است و به دلیل ترکیباتی همچون اپی‌کاتچین و سیس‌امپالیک‌الدهید باعث تقویت سلول‌های مغزی انسان می‌شود. فاضلی عنوان کرد: دارچین به کاهش باکتریایی قارچی و ویروسی کمک می‌کند و سبب تقویت عملکرد بدن می‌شود. وی خاطر نشان کرد: دارچین به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد از قلب و شریان‌ها در برابر آسیب‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند. فاضلی ادامه داد: دارچین ادویه‌ای است که سبب بهبود و افزایش گردش

مصرف روغن زیتون چه تاثیری در جلوگیری از آلزایمر دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - منشاء، علت و درمان بیماری آلزایمر دانشمندان را در ۱۰۰ سال گذشته گیج کرده است؛ اما یک مطالعه جدید ممکن است به سوالاتی پاسخ‌گویی در این زمینه پاسخ دهد. مطالعه‌ای جدید که توسط کالج



قلب و عروق آمریکا تهیه شده، نشان داده است که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. این مطالعه که شامل مردان و زنان در یک دوره ۲۸ ساله بود، نشان داد که در افرادی که می‌گویند روزانه بیش از نیم قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می‌کنند، خطر مرگ ناشی از اختلالات عصبی، مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون را تا ۲۹ درصد کاهش داشته است.

چگونه ایمنی کودکان ۵ تا ۹ ساله را در برابر ابتلا به کرونا بالا ببریم؟

ویروس کرونا اقدام کنند. قدس تأکید کرد: خانواده‌ها از فرصت تزریق واکسن به گروه سنی کودکان پنج تا ۱۱ سال استفاده کنند و برای رهایی کودکان از امیکرون برای تزریق واکسن آنان اهتمام داشته باشند. وی یادآور شد: گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال جزو جمعیت دانش‌آموزی محسوب می‌شوند که اکنون ۵۵.۱ درصد جمعیت دانش‌آموزی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در اول و ۲۴.۲ درصد در دوم واکسن کرونا را دریافت کردند.



گروه بهداشت و سلامت - سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان با واکسیناسیون کودکان برای جدی گرفتن تزریق واکسن کرونا برای گروه سنی ۵ ساله بالا برای مقابله با ایس‌ن و ویروس کاهش شدت بیماری، گفت: تاکنون ۶.۱ درصد جمعیت بین ۵ تا ۹ ساله تحت پوشش این دانشگاه علیه کرونا واکسینه شدند. کامران قدس ابراز داشت: ۳۱ هزار و ۱۵۴ کودک جزو جمعیت

جدید کرونا با قدرت سرایت بالا در جامعه اپیدمی شده است، تزریق واکسن کرونا به کودکان برای در آمان نگه داشتنشان از ابتلا به این بیماری بسیار سودمندتر از عوارض احتمالی است که ذهن خانواده‌ها را درگیر کرده است. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان گفت: تزریق واکسن کرونا به کودکان در حال انجام است و ضرورت دارد خانواده‌ها برای حفظ سلامتی فرزندان حتماً نسبت به تزریق هر چه زودتر واکسن اقدام کنند. متخصصان بیماری‌های عفونی نیز از والدین می‌خواهند تا در صورت مشاهده هر یک از علائم تنفسی، تنه، دشوار و تنگی نفس، ناله و کیودی زبان و لب‌ها، کاهش سطح هوشیاری و بی‌قراری بیش از انداز، ناتوانی در خوردن و آشامیدن و کاهش حجم ادرار، استفراغ و مقاوم به درمان در کودکان هر چه سریع‌تر آنان را به مراکز درمانی منتقل کنند.

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱