راهکارهایی برای داشتن ذهن سالم

ذهن سالم حالتی از تعادل روانی است که در آن فرد می‌تواند افکار، احساسات و رفتارهای خود را به‌درستی بشناسد و مدیریت کند. فردی که از سلامت ذهن برخوردار است، احساسات منفی مانند ترس، خشم یا غم را انکار نمی‌کند، بلکه آن‌ها را می‌پذیرد و به شکلی سالم ابراز می‌کند.

تقویت خودآگاهی

خودآگاهی از مهم‌ترین ارکان سلامت ذهن است و به معنای شناخت دقیق افکار، احساسات و واکنش‌های فرد به رویدادهای مختلف زندگی است. فردی که از خودآگاهی برخوردار است، می‌تواند افکار منفی، غیرمنطقی یا آسیب‌زا را شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کند.

مدیریت استرس

استرس مزمن موجب فرسودگی روانی، کاهش کارایی ذهن و بروز اختلالات روانی می‌شود. مدیریت مؤثر استرس به معنای حذف کامل فشارها نیست، بلکه یادگیری روش‌های سالم برای مقابله با آن‌هاست. استفاده از تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، برنامه‌ریزی منظم و اولویت‌بندی وظایف، می‌تواند شدت استرس را کاهش دهد.

تقویت روابط اجتماعی

روابط اجتماعی سالم نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت ذهن دارند. گفت‌وگو درباره مشکلات و احساسات، فشارهای روانی را کاهش می‌دهد و به ذهن آرامش می‌بخشد. در مقابل، روابط ناسالم و پرتنش منبع استرس و آسیب روانی است. انتخاب آگاهانه روابط و حفظ ارتباط با افراد حمایتگر، یکی از راه‌های مؤثر برای مراقبت از سلامت ذهن به‌شمار می‌رود.

تعادل بین کار و زندگی

یکی از عوامل اساسی در حفظ سلامت ذهن، برقرارکردن تعادل میان مسئولیت‌های کاری، تحصیلی و زندگی شخصی است. تمرکز بیش از حد بر کار یا مطالعه و نادیده‌گرفتن نیازهای روانی، به‌مرور باعث خستگی ذهنی و کاهش انگیزه می‌شود. اختصاص زمان کافی به تفریح، فعالیت‌های مورد علاقه و ارتباط با خانواده، به ذهن فرصت بازسازی می‌دهد.

یادداشت

دندان‌ها باید حفظ و ترمیم شوند

علیرضا رئیسی
معاون بهداشت وزارت بهداشت

دندان‌ها باید حفظ و ترمیم شوند و کشیدن آن‌ها تنها در موارد غیرقابل درمان مجاز است. دندان‌ها از نعمت‌های منحصر به فرد خداوند هستند و هر یک نقش ویژه‌ای در سلامت دهان و بدن ایفا می‌کنند و کشیدن دندان به‌عنوان یک شاخص منفی در سلامت دهان محسوب می‌شود و تنها در مواردی که دندان غیرقابل ترمیم باشد، اجتناب ناپذیر است. دندان‌ها نباید بدون دلیل کشیده شوند و در صورت آسیب یا پوسیدگی، راهکار اول درمان و ترمیم است و حفظ دندان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و حتی از دست دادن یک یا دو دندان می‌تواند بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی فرد تأثیر منفی بگذارد. جایگزینی دندان‌های از دست رفته اهمیت دارد، در صورتی‌که دندانی از دست برود، جایگزینی آن با روش‌های مناسب مانند ایمپلنت یا پروتز ضروری است تا فرد بدون دندان باقی نماند. ترویج کشیدن دندان به‌جای ترمیم نه تنها سلامت دهان را به خطر می‌اندازد، بلکه می‌تواند هزینه‌های درمانی بلندمدت و مشکلات تغذیه‌ای و گفتاری را افزایش دهد. توصیه ما به همه مردم، مراقبت و نگهداری از دندان‌ها و مراجعه به دندان‌پزشک در مراحل اولیه آسیب است.

ویژه

قند و شکر موجب ریزش مو

ریزش مو دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع‌ترین آن موارد ارثی است، اما در این بین برخی غذاها و خوراکی‌ها هستند که خوردن آنها تاثیر مستقیم روی ریزش موی انسان دارد. مصرف زیاد قند و شکر برای بدن مضر است و باعث دیابت می‌شود، اما چیزی که ممکن است بسیاری از ما ندانیم، این است که دیابت تاثیر مستقیم روی ریزش مو در خانم‌ها و آقایان دارد.

هضم غذای پرچرب برای سیستم گوارشی بدن بسیار سخت است به‌طوری‌که تمام چربی‌ها نیز هضم نشده از بدن دفع می‌شود. هر فردی که در طول روز غذاهای چرب بخورد در کمتر از ۱۰ سال دچار ریزش مو شدید می‌شود.

نوشابه حاوی شیرین‌کننده مصنوعی است که محققان دریافتند این شیرین‌کننده می‌تواند به ریشه‌های مو آسیب برساند. بهتر است از نوشابه به‌طورکامل اجتناب کنید.

دانستنی‌ها

عوامل اثرگذار بر سوخت‌وساز بدن

اغلب وقتی احساس خستگی می‌کنیم یا کنترل وزن برایمان دشوار می‌شود، همه چیز را به گردن «متابولیسم کند» می‌اندازیم. این درحالی است که به گفته متخصصان، عملکرد سیستم سوخت‌وساز بدن مانند یک کلید خاموش/روشن نیست که با یک برنامه ورزشی یا یک رژیم جدید تغییر کند و بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد. آزمایش‌ها نشان می‌دهند تغییرات کوچک می‌توانند بر مصرف انرژی و تنظیم چربی به‌طور قابل توجهی اثر بگذارند و تغییر پایدار آن‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد متابولیکی منجر شود. سوخت‌وساز یا متابولیسم در بدن یک سیستم زیستی پیچیده است که فراتر از تغذیه و فعالیت بدنی، از عوامل دیگری همچون استرس، خواب، وضعیت میکروبیوم روده و میزان مقاومت به انسولین هم تاثیر می‌پذیرد. درواقع مجموعه‌ای از واکنش‌های شیمیایی هستند که غذا را به انرژی تبدیل می‌کنند. در این میان، اگرچه ژنتیک، سن و رژیم غذایی بر کارآمدی سوخت‌وساز اثری انکارناپذیر دارند اما بسیاری از عادت‌های روزمره نیز در این فرایند نقش مهمی بازی می‌کنند اما به گفته متخصصان تغذیه، اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

سطح استرس

استرس فقط حال‌وهوای شما را تغییر نمی‌دهد بلکه روی فرایند سوخت‌وساز بدنتان هم اثر چشمگیر دارد. وقتی استرس مزمن می‌شود، بدن سطح بالاتری از هورمون کورتیزول تولید می‌کند. کورتیزول در مدت کوتاه مفید است (برای واکنش جنگ یا گریز) اما در طولانی مدت باعث فقدان تعادل‌هایی می‌شود که روی نحوه استفاده و ذخیره انرژی اثر می‌گذارد. در واقع وقتی کورتیزول بالا بماند، بدن انرژی را به جای آنکه بسوزاند، نگه می‌دارد. کورتیزول همچنین با افزایش تولید گلوکز در کبد و کاهش ترشح انسولین، روی قند خون اثر می‌گذارد. این یعنی بدن به ذخیره کردن چربی تمایل بیشتری می‌یابد و کمتر از انرژی استفاده می‌کند. فعالیت‌هایی مثل تنفس عمیق، مدیتیشن، وقت‌گذرانی در طبیعت و تحرک منظم به آرامسازی سیستم عصبی و حمایت از سوخت‌وساز کمک می‌کنند.

کیفیت خواب

خواب خوب یک «مزیت اضافی» نیست، یک ضرورت زیستی برای سوخت‌وساز سالم است. خواب ناکافی یا نامنظم، تعادل هورمون‌های گرسنگی و سیری (گرلین و لپتین) را بر هم می‌زند و کنترل اشتها و انرژی را سخت‌تر می‌کند. ریتم شبانه‌روزی بدن به خواب کافی وابسته است. کم‌خوابی می‌تواند سوخت‌وساز را آهسته کند و باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی مثل کورتیزول شود که روی قند خون و وزن اثر می‌گذارند.

سلامت روده

تریلیون‌ها باکتری در دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند که «میکروبیوم روده» نام دارند و در سلامت بدن از جمله سوخت‌وساز، نقش مهمی ایفا می‌کنند. این میکروب‌ها به تجزیه غذا، جذب مواد و تولید برخی ویتامین‌های ضروری کمک می‌کنند. فقدان تعادل این باکتری‌ها می‌تواند کارآیی بدن در پردازش مواد مغذی را کاهش دهد. برخی گونه‌های کلیدی این باکتری‌ها با کاهش بیماری‌های متابولیک و دیابت مرتبط هستند. مصرف پروبیوتیک در بیماران مبتلا به دیابت حتی موجب افزایش قند خون پس از غذا منجر شود. یک رژیم متنوع و سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای تخمیرشده بهترین راه برای تقویت میکروبیوم روده است.

مقاومت به انسولین

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند گلوکز موجود در خون را جذب و آن را به انرژی تبدیل کنند. وقتی سلول‌ها به انسولین کمتر حساس می‌شوند (مقاومت به انسولین)، سوخت‌وساز مختل می‌شود. درواقع وقتی سلول‌ها به انسولین خوب پاسخ نمی‌دهند، بدن نمی‌تواند گلوکز را به‌طور موثر مصرف کند و سوخت‌وساز چربی کند می‌شود. در نتیجه ذخیره چربی راحت‌تر و سوزاندن آن سخت‌تر می‌شود. اصلاح مقاومت به انسولین از طریق رژیم، حرکت و سبک زندگی به اندازه ساختن عضله اهمیت دارد.

نکته

چگونگی مقابله با پشه آئدس

عضو هیات علمی گروه بیولوژی و کنترل ناقلین بیماری‌ها در دانشگاه علوم پزشکی شیراز تمرکز بر اقدامات پیشگیرانه را مهم‌ترین راهکار مقابله با پشه آئدس دانست و گفت: حذف منابع آب راکد در اطراف منازل مسکونی و محیط خانه مانند آب زیر گلدان و زیر کولر، از مهم‌ترین اقدامات در این زمینه است. دکتر کوروش عزیزی ضمن تفکیک انواع مهاجم و ناقل پشه آئدس به دو گونه «آئدس اجیپتی» که بیشتر در مناطق جنوبی ایران مشاهده شده و گونه «آئدس آلبوپیکتوس» که مربوط به مناطق شمالی ایران است، اظهار کرد: اگر چه در کشور ما تاکنون موارد معدودی از گونه «آئدس اجیپتی» در استان‌های جنوبی کشور مشاهده شده؛ اما نگرانی‌ها را نسبت به اهمیت آگاهی عمومی برای مقابله با ورود این نوع پشه به سایر مناطق کشور را افزایش داده است. او افزود: حاشیه شهرها و روستاها به دلیل شرایط محیطی، مناطق مستعدی برای زیست این نوع پشه است. عزیزی ادامه داد: برخلاف پشه آنوفل که برای زیست و تولید مثل به منابع آبی بزرگ نیاز دارد، پشه آئدس در محیط‌های آبی بسیار محدود نظیر آب زیر گلدان هم قابلیت رشد دارد؛ از سویی دیگر تخم این حشره حتی پس از چند ماه نبود دسترسی به آب و محیط پرورش، قابلیت احیاء داشته و همین امر ضرورت اقدامات مراقبتی اساسی در ریشه کنی زمینه‌های زیست پشه آئدس را ضروری می‌سازد. به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، بیشترین زمان‌های فعالیت این حشره، صبح زود و هنگام غروب آفتاب است و به دلیل همزمانی با فعالیت انسانی، لزوم توجه به اقدامات پیشگیرانه را افزایش می‌دهد. او استفاده از مواد دورکننده حشرات به ویژه در ساعت‌های روز، نصب توری برای درب‌ها و پنجره‌ها، بهسازی محیط، حذف مکان‌های تخم‌ریزی پشه‌ها مانند آب‌های راکد در اطراف خانه، ظروف زیر گلدان یا ظروف زیر کولر، پوشیدن لباس‌های روشن و بلند را از مهم‌ترین راهکارهای مراقبتی در برابر این حشره عنوان کرد. عزیزی از تمامی افراد خواست تا در صورت بروز نشانه‌های ابتلا به تب دنگی نظیر تب بالا، سردرد، درد عضلانی و مفصلی، حالت تهوع، استفراغ، احساس درد پشت چشم‌ها، متورم شدن غدد لنفاوی و یا بروز ضایعات قرمز رنگ پوستی شبیه به سرخک که اغلب چهار تا هفت روز پس از گزش پشه ایجاد می‌شود، به مراکز درمانی مراجعه کنند.

تشخیص کبد چرب از چهره افراد

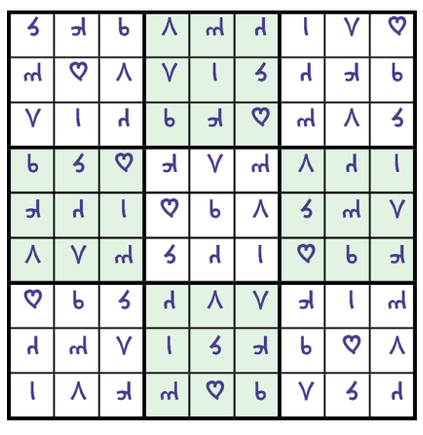
یکی از نشانه‌های مهم کبد چرب، زردی پوست یا زردی سفیدی چشم‌ها است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که کبد نتواند ماده‌ای به نام «بیلی‌روبین» را به درستی دفع کند و موجب زرد شدن پوست و چشم می‌شود. نشانه دیگر، ظهور شریان‌های کوچک قرمز رنگ روی صورت به شکل شبکه‌های عنکبوتی در زیرپوست است که معمولا به‌دلیل اختلال در هورمون‌ها، ناشی از بیماری کبدی ایجاد می‌شوند. همچنین تورم و ورم در اطراف چشم‌ها. البته این علامت می‌تواند به دلیل خواب ناکافی، آلرژی نیز ایجاد شود، بنابراین به‌تنهایی نمی‌تواند نشانه قطعی محسوب شود. به یاد داشته باشید، این تغییرات چهره نمی‌توانند برای تشخیص بیماری کافی باشند، اما می‌توانند هشداردهنده باشند. می‌توانید با تغییر سبک زندگی خود به سبک زندگی سالم مانند پیروی از رژیم غذایی متعادل، کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی تاثیر بسزایی در عدم ابتلا به این بیماری داشته باشد.

غذاهای ممنوعه در کودکان زیر ۳ سال

تغذیه صحیح کودک نقش مهمی در رشد و تکامل او دارد. به‌طوری‌که وزن کودک در حدود ۵-۶ ماهگی ۲ برابر وزن هنگام تولد و در یکسالگی ۳ برابر می‌شود. علیرضا عشقی، عضو هیات مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران گفت: برخی از مواد غذایی برای کودکان زیر سه سال و برخی دیگر برای کودکان زیر یکسال ممنوع هستند. یکی از مثال‌های بارز در این زمینه، عدم توصیه به مصرف شیر و خامه گاو برای کودکان زیر یکسال است. دلیل این امر، عدم تکامل کامل روده در این سنین است که می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های نامطلوب شود. عشقی خاطرنشان کرد: غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو حساسیت‌زا هستند و به‌دلیل احتمال بالای ایجاد آلرژی در کودکان، باید با احتیاط و بعد از سه‌سالگی به رژیم غذایی آنها اضافه شوند. این فوق تخصص گفت: پس از سه‌سالگی، مصرف بادام‌زمینی مجاز می‌شود.

جدول سودوکو

			۹		۳		۷	۱
۷		۹	۴					
۳	۱	۴		۷				
	۹	۵	۱	۲	۶	۳		
			۷		۵			۴
	۲	۷	۳			۵		۹
	۷		۵		۹	۲	۱	۸
		۲			۸	۷	۵	۳
	۸		۲	۳		۹		۶



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۰۹

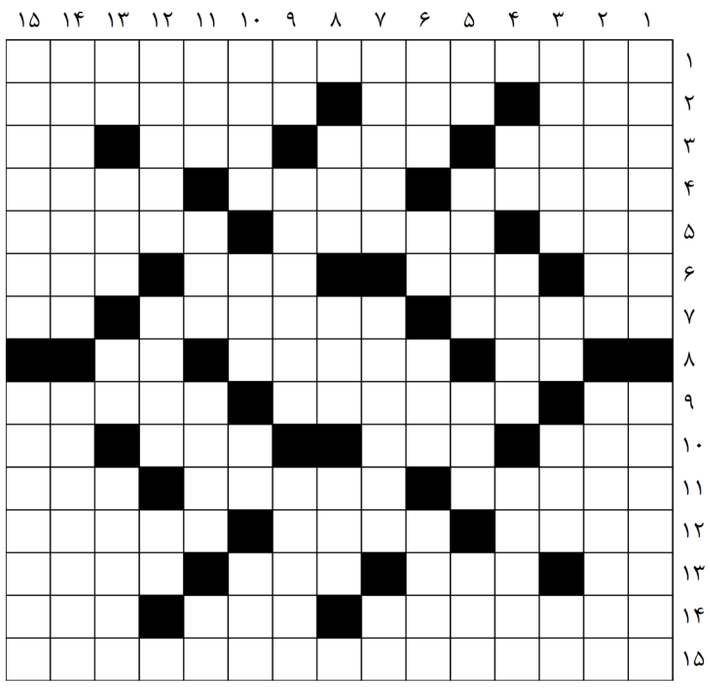
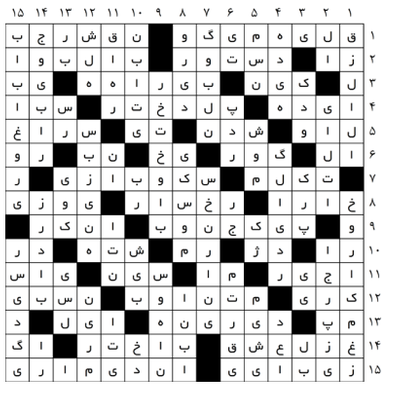
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از آثار تاریخی کرمان ۲- دروازه- سرپیچی‌کردن- بزرگ‌ترین شهر گامبیا ۳- برنج‌فروش- شهری در استان قم- اسم- نخستین کلمه آموزشی ۴- نرده چوبی- کلت معروف- درختچه آپارتمانی ۵- کشیدنی بعد از قهر- واحد پرواز هواپیماهای جنگی- شرح و تفصیل خبر یا کاری که انجام گرفته ۶- چوب خوشبو- خیمه‌وسراپرده- نژادمردم روسیه- پشیمانی ۷- عقب یا پس چیزی- ساقدوش- برج فرانسه ۸- از مهره‌های شطرنج- رنجورومریض- پروردگار ۹- پنهان‌کردن- عازم‌وروانه- دیده‌شده ۱۰- شایسته‌وجایز- کامیون ارتشی- شهری در عربستان- حرف تردید ۱۱- بن‌بست- باران تند- تنه درخت ۱۲- شهری در استان کرمان- لامپ صنعتي دوالکترودي- نادر ۱۳- ماه زمستانی- سال ترکی- درآمد- قلم نی ۱۴- اثري از خواجوي کرماني- زادگاه نیما شاعرنوپرداز- روش و شیوه ۱۵- ناحیه‌ای تاریخی در ایلام

عمودی

۱- قوی و نیرومند- لقب اردشیر پادشاه ساسانی ۲- تکان دادن- اولین مخترعان خط ۳- تعبیرکردن سخن- خشکی- نوعی آشپزخانه- مخفف مگابایت ۴- سرمای سخت- عقب‌افتادن- روزجمعه ۵- حرف فاصله- جناح لشکر- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- بیهوده ۶- جیوه- خشم‌وقهر- بسیارزیاد- غذایی با برگ مو ۷- هادی- ازگل‌های زینتی- شامل همه می‌شود ۸- بزرگترین جزیره یونان- پرنده سعادت- عمیق ۹- خاشاک- سلاح خودکار آتشین- توموری که درمان آن بسیارسخت باشد ۱۰- حنا- پسوندشباهت- مکان- چپ چشم ۱۱- پیشونده‌تایی- شکستگی پوسته‌زمین- سند- نمایش ۱۲- عنوان جلدی از کتاب‌ها- چوب ویولن- ازفلزات ۱۳- هزارکیلوگرم- وسیله‌ای در حمام- میوه خوب!- پایتخت نیجر ۱۴- به‌جاآوردن- ادیت‌کردن مطلبی ۱۵- مردجوانمرد- کسی‌که حکم به سود او داده شده باشد



حل جدول — ۲۳۰۸