آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۷۲
سه شنبه
۱۴۰۴•۰۹•۱۸
۱۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۰۹ دسامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

راهکاری مؤثر برای کاربران پرکار رایانه

محققان بررسی کرده‌اند که آیا یک مجموعه تمرین ساده می‌تواند خستگی چشم را در میان دانشجویانی که ساعت‌های طولانی پشت رایانه می‌نشینند کاهش دهد یا نه، تلاش کرده‌اند در این زمینه پاسخی روشن ارائه کنند. رشد استفاده از ابزارهای دیجیتال در سال‌های اخیر زندگی بسیاری را تغییر داده است. امروز بخش بزرگی از کار، آموزش و حتی ارتباطات روزمره با تلفن همراه، رایانه و تبلت انجام می‌شود. نتیجه این روند، افزایش فشار وارد شده بر چشم است که خود را به شکل سوزش، قرمزی، دوبینی، خشکی و ناراحتی مداوم نشان می‌دهد. خستگی دیجیتالی چشم به یک مشکل رایج تبدیل شده است. پژوهشگران حوزه سلامت چشم مدت‌هاست که روش‌های متفاوتی را برای مدیریت این خستگی پیشنهاد می‌کنند. از جمله افزایش پلک زدن، استفاده از اشک مصنوعی، لنزهای فیلتر آبی و اصلاح مشکلات تطابق چشم. با این حال بسیاری از افراد همچنان از علائم ناراحت‌کننده رهایی پیدا نمی‌کنند. از طرف دیگر، استفاده دائمی از عینک یا لنز نه تنها همیشه مشکل را برطرف نمی‌کند، بلکه گاهی نیاز به نسخه‌های قوی‌تر را افزایش می‌دهد. اینجا است که تمرینات چشمی اهمیت پیدا می‌کنند. تمرینات یوگا برای چشم نوعی حرکت آرام و کنترل شده است که به اعتقاد کارشناسان می‌تواند به کاهش تنش عضلات چشم، بهبود هماهنگی حرکتی آن‌ها و کاهش علائم خستگی کمک کند. سابقه استفاده از این تمرینات طولانی است و مطالعات مختلف نیز فواید آن را گزارش کرده‌اند. در چنین شرایطی پرداختن به بررسی اثر این تمرینات بر یکی از گروه‌های در معرض خطر، یعنی دانشجویان پرستاری که ساعت‌های زیادی با رایانه کار می‌کنند، ضرورتی قابل درک دارد. در همین زمینه، مهدیه سرحدی، استادیار گروه پرستاری داخلی جراحی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به همراه دو همکار از همین دانشگاه و با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای زاهدان و قشم و همچنین دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، پژوهشی را انجام داده‌اند. آن‌ها در این مطالعه روی تأثیر یک برنامه مشخص از تمرینات چشمی یوگا بر میزان خستگی چشم دانشجویان کار کرده‌اند تا ببینند آیا این تمرینات می‌تواند به عنوان راهی ساده و کم هزینه به کار گرفته شود یا خیر. برای انجام این تحقیق، دانشجویان پرستاری به روش تصادفی انتخاب و در دو گروه قرار گرفتند و پیش از شروع تمرینات، پرسشنامه‌ای دو بخشی درباره میزان خستگی چشم آن‌ها تکمیل شد. پس از آموزش مجموعه تمرینات چشمی یوگا، از گروه مداخله خواسته شد به مدت شش هفته، هر هفته پنج روز و روزی سی دقیقه این تمرینات را انجام دهند. این برنامه شامل حرکاتی آرام و کنترل شده بود که هدف آن‌ها تقویت عضلات چشم، افزایش هماهنگی و کمک به کاهش تنش بود. گروه دیگر، هیچ آموزش و مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره نیز، پرسشنامه دوباره در میان دانشجویان تکمیل شد تا میزان تغییرات به دست آمده بررسی شود. نتایج نشان دادند که میزان خستگی چشم پس از دوره تمرینات کاهش چشمگیری پیدا کرده است. میانگین نمره خستگی پیش از شروع تمرینات حدود سه بود، اما پس از شش هفته به حدود یک کاهش یافت. این تفاوت از نظر آماری معنادار و قابل توجه بود و نشان می‌داد که تمرینات چشمی یوگا توانسته‌اند علائم آزاردهنده چشم را کم کنند. در بخش نتیجه‌گیری پژوهش تاکید شده است که تمرینات چشمی یوگا می‌توانند روشی مؤثر، ایمن و بدون نیاز به دارو برای کاهش خستگی چشم باشند و می‌شود آن‌ها را در برنامه مراقبتی دانشجویان و تمام افرادی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند گنجاند. یافته‌های این پژوهش که در «مجله علمی پژوهشی سازمان نظام پزشکی ایران» منتشر شده‌اند، با نتایج مطالعات مشابه همسو هستند. برای نمونه، پژوهشگران در کره جنوبی نشان داده‌اند که انجام تمرینات چشمی یوگا طی هشت هفته می‌تواند خستگی چشم کاربران اینترنتی را کاهش دهد. همچنین در یک مطالعه دیگر بر روی دانشجویان بینایی سنجی مشخص شد که اجرای شش هفته تمرینات چشمی کاهش محسوسی در خستگی چشم ایجاد می‌کند. این شواهد نشان می‌دهد که تمرینات چشمی یوگا می‌توانند جایگزینی قابل اعتماد برای روش‌های دارویی و هزینه بر باشند، هرچند متخصصان تاکید می‌کنند که لازم است مطالعات بیشتری با جمعیت‌های گسترده‌تر و سنین متفاوت انجام شود تا نتایج دقیق‌تر و قابل ترمیم‌تری به دست آید.

نکته

پای مرغ معجزه مفاصل نیست

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: پای مرغ منبع غنی از کلاژن و ژلاتین طبیعی است، اما نمی‌تواند برای مفاصل معجزه کند. سعید هادی گفت: پای مرغ منبع غنی از کلاژن و ژلاتین طبیعی است که می‌تواند در تقویت مفاصل مؤثر باشد اما تکیه صرف به آن برای ترمیم غضروف‌ها یک اشتباه تغذیه‌ای است و بدن نیازمند یک رژیم متعادل و کامل برای این فرآیند است. وی افزود: پای مرغ سرشار از کلاژن است، همان پروتئینی که باعث استحکام و انعطاف در پوست، استخوان، تاندون و به خصوص غضروف‌ها می‌شود. وقتی پای مرغ به خوبی پخته می‌شود، ژلاتین آن آزاد شده و به تقویت غضروف‌ها، کاهش درد مفاصل و کمک به ترمیم بافت‌های تخریب شده کمک می‌کند. این متخصص تغذیه برای اینکه حداکثر فایده از مصرف پای مرغ حاصل شود، تأکید کرد: پای مرغ باید خوب پخته یا آبپز شود تا ژلاتین آن به طور کامل آزاد شود. باید بدون چربی و نمک زیاد مصرف شود. مصرف همزمان پای مرغ با مواد حاوی ویتامین C مانند هویج یا لیمو به دلیل نقش ویتامین C در ساخت کلاژن، جذب آن را بهبود می‌بخشد. هادی در ادامه با اشاره به اینکه غضروف‌سازی نیازمند رژیم کامل است، یادآور شد: پای مرغ به دلیل داشتن کلاژن و ژلاتین می‌تواند کمی کمک‌کننده باشد اما به تنهایی برای ساخت و ترمیم غضروف کافی نیست. وی تصریح کرد: فرآیند غضروف‌سازی نیازمند یک طیف کامل از مواد مغذی دیگر است؛ ویتامین C موجود در مرکبات و فلفل دلمه‌ای؛ پروتئین‌های سالم موجود در گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات؛ روی و منیزیم موجود در مغزها و انواع سبزیجات.

خوراکی‌هایی که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند

برخی مواد غذایی به طور خاص دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند که می‌توانند به کاهش اثرات منفی آلودگی کمک کنند. این خوراکی‌ها نه تنها به سلامت عمومی ما کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و دفع سموم از بدن نیز یاری رسانند. با شناخت و گنجاندن این مواد غذایی در رژیم روزانه‌مان، می‌توانیم به بهبود سلامت خود کمک کنیم.

مرکبات

مرکبات نه‌تنها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند، بلکه به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد که در نتیجه آلودگی هوا تولید می‌شوند، محافظت می‌کنند. مصرف روزانه مرکبات می‌تواند بر روی سلامت عمومی بدن کمک کند.

مغزها و روغن‌ها

روغن زیتون، بادام و گردو سرشار از ویتامین E هستند که نقش مهمی در محافظت از سلول‌های بدن ایفا می‌کنند. این ویتامین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و از آسیب‌های اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا جلوگیری می‌کند. مصرف منظم این مواد غذایی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.

لبنیات

ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌ها را کاهش دهد. در شرایطی که آلودگی هوا ممکن است باعث افزایش مشکلات تنفسی و عفونت‌های ریوی شود، مصرف لبنیات غنی‌شده با این ویتامین می‌تواند به‌عنوان یک عامل حفاظتی عمل کند و بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر کند.

سیب

سیب به دلیل محتوای بالای فیبر و پکتین یکی از بهترین خوراکی‌ها برای دفع سموم از بدن محسوب می‌شود. سیب را به‌عنوان یک میان‌وعده سالم به تغذیه روزانه اضافه کنید، مصرف سیب راهی مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامتی است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بابازاده

یادداشت

ارتباط «گزگز ساق پا» با سیاتیک

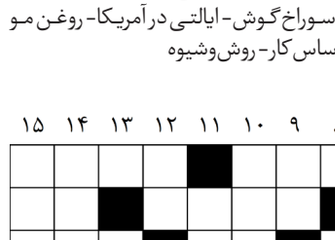
علی ترکمان
متخصص ارتوپدی

درد زانو معمولا ناشی از آسیب غضروف یا پارگی منیسک است، بی‌حسی و گزگز ساق پا غالبا به مشکلات ستون فقرات و عصب سیاتیک ارتباط دارد. این بی‌حسی باید به‌طور دقیق بررسی شود. مشکلات زانو که درد ایجاد می‌کند، معمولا یا به علت آسیب غضروف‌های زانو است یا به دلیل پارگی منیسک که باید مورد بررسی قرار گیرد. اما آن حالت بی‌حسی و دردی که در ناحیه ساق پا وجود دارد، به‌ویژه اگر در انگشتان و پشت کف پا باشد، غالبا ناشی از مشکلات ستون فقرات و عصب سیاتیک است. این علائم نیازمند بررسی تخصصی هستند، توصیه می‌کنم این افراد حتما به پزشک مراجعه کنند تا از نظر ستون فقرات معاینه شوند و در صورت نیاز MRI و اقدامات لازم انجام گیرد تا علت بی‌حسی و گزگز مشخص شود.

خبر

رفع سوءتغذیه در بیماران سرطانی

سوءتغذیه خطراتی بر سلامت بدن بیماران مبتلا به سرطان دارد و باید سریع از آن جلوگیری کرد تا موجب مرگ آنها نشود. دکتر «برونو رینارد» رئیس بخش تغذیه موسسه پژوهش سرطان گفت: هر بیمار مبتلا به سرطان نیاز به مشاوره در رژیم غذایی و توصیه‌هایی در دستور غذایی به طور جداگانه دارد. وی ادامه داد: باید و ضروری است به بیماران مبتلا به سرطان چگونه غذا خوردن آموزش داده شود زیرا درمان‌های سرطانی باعث اختلال در غذاخوردن آنها می‌شود و سوءتغذیه خطراتی برای سلامت آنها دارد؛ باید در اسرع‌وقت از کاهش وزن بیمار جلوگیری کرد. اغلب درمان‌های سرطانی باعث تهوع، تغییر طعم و مزه غذا و باعث سیری زودرس بیمار می‌شوند؛ برخی بیماران گرسنه نیستند و برخی با مقدار کمی غذا سیر می‌شوند؛ برای کاهش تهوع و جلوگیری از سیری زودرس باید وعده‌های غذایی روزانه به جای سه وعده غذای زیاد به ۴ تا ۶ وعده غذا به مقادیر کوچک‌تر تقسیم شوند. بیماران سرطانی باید توسط خانواده بیمار و متخصصان بهداشت و تغذیه همراهی شوند؛ بیمار را نباید مجبور به غذاخوردن کرد مخصوصا غذاهایی که دوست ندارد، زیرا باعث به وجودآمدن مشکلات غیرقابل برگشت می‌شود.



مواد مغذی ضروری برای بیماران HIV

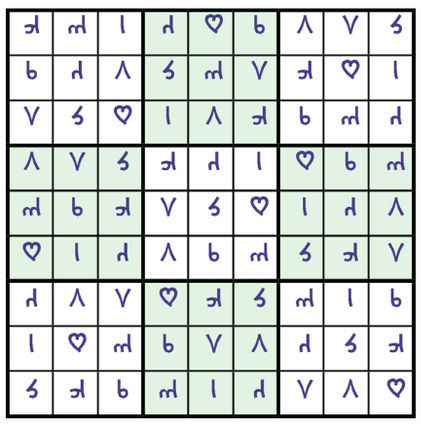
متخصصان تأکید دارند که رژیم غذایی صحیح نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی بدن افراد مبتلا به ویروس HIV دارد. دکتر زهرا دهنوی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایرنا گفت: تغذیه متعادل می‌تواند به مدیریت بهتر بیماری HIV و کاهش عوارض آن کمک شایانی کند. دکتر دهنوی توضیح داد: بیماران HIV باید از منابع غذایی مختلف برای دریافت انرژی و پروتئین کافی استفاده کنند. گوشت‌های کم چرب، حبوبات، تخم‌مرغ و لبنیات کم چرب از جمله منابع غنی از پروتئین هستند که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند. علاوه بر این، مصرف ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها به ویژه ویتامین D، کلسیم، روی و سلنیوم بسیار مهم است، چراکه این مواد نقش اساسی در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت عمومی دارند. رعایت اصول ایمنی غذایی برای این بیماران اهمیت ویژه‌ای دارد. دکتر دهنوی توصیه کرد: میوه‌ها و سبزی‌ها نیز باید شسته شوند.

کاهش قند خون با سرکه سیب و آووکادو

اگر در معرض دیابت قرار دارید و می‌خواهید قندخونتان کاهش یابد نوع تغذیه‌تان را اصلاح کنید و به مواد غذایی کاهنده قندخون روی بیاورید که بهترین شیوه است. سرکه سیب اسیدهای چرب امگا ۳ را کاهش می‌دهد. برخی از افراد در هنگام بلعیدن احساس تحریک مری دارند. برای اینکه آن را خوش طعم‌تر کنید، ۲ قاشق چایخوری را در ۸ اونس آب مخلوط کنید و به عنوان یک سس سالاد استفاده کنید. اسیدهای چرب اشباع نشده (PUFAs) و اسیدهای چرب غیراشباع (MUDAs) اجزای مهم یک برنامه غذایی سالم قند خون هستند. آن‌ها می‌توانند حساسیت انسولین را بهبود بخشند. مطالعات نشان داده‌اند که آووکادو و خطر ابتلا به سندروم متابولیک را کاهش می‌دهد این یک گروه از عوامل خطرزا است که می‌تواند هم خطر ابتلا به دیابت را افزایش و هم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را افزایش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

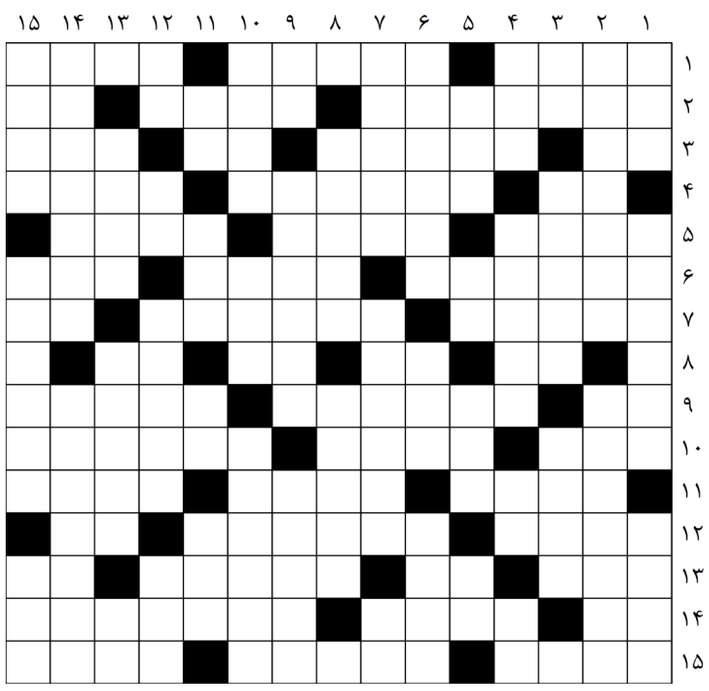
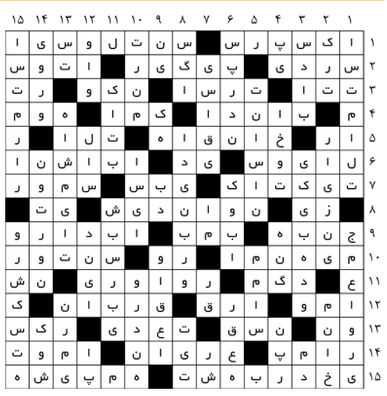
شماره ۲۲۷۲

افقی

۱- از تهمت پاک شده- از مقاطع تحصیلی- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی ۲- به گرمابه رفتن- قهرمان تورانی شاهنامه- حرف نازی‌ها ۳- میان‌ووسط- دوست مخلص- برج فرانسه- بانگ دعوت ۴- صفحه اینترنتی- آلبومی از نیما مسیحا- از شهرهای گیلان ۵- ایالتی در اسپانیا- منزل بزرگ- تاریکی شب ۶- استان‌ها- تقصیرکار- خوب ونیکو ۷- دریاچه‌ای در روسیه- باشکوه و مجلل- پسوند شباهت ۸- اضطراب- خربزه هندی- نام ترکی- اسب آذری ۹- گلسرخ- نوعی اسلحه- قلعه تاریخی سوادکوه ۱۰- هم‌داستان رامین- زیرک و باهوش- پسر انوشیروان ۱۱- شکل و قیافه- ورزش برفی- تخم کتان ۱۲- آب بینی- لابیرنت- طرف و جهت ۱۳- جاده و مسیر- فتنه و بدی- چراغ- تکیه‌دادن ۱۴- عدد نخستین- میدان و وسعت- ورم و التهاب حنجره ۱۵- نوعی خط باستانی- حرکات موزون با اسب- مقابل کوتاه

عمودی

۱- ثروت و دارایی- باارزش و بااعتبار- سوره ۱۹ قرآن‌کریم ۲- از حواس پنجگانه- اشیای عتیقه ۳- عریان- شجاعت و دلاوری- رنگ مشکی ۴- محبوب‌تر- سوغات کرمان- اثر قلم- عددهندسی ۵- گوسفندماده- اشاره به دور- مردن و ازدنیارفتن- مخفف شاه ۶- چوب بند- جوانمرد- از توابع اصفهان ۷- کلانتر- پرهیزکردن- شامل همه می‌شود ۸- حالت سکون- سزاوار ۹- حرف پوست‌کنده- ناآرام و بی‌تاب- از شهرهای کشور عراق ۱۰- از جنس فلز پرمصرف- از حروف الفبای فارسی- عنوان بندی ۱۱- فرمان اتومبیل- وسیله‌ای در آشپزخانه- نمی‌شنود- پسوند شباهت ۱۲- رطوبت- نیمه دیوانه- آمریکایی- مته ۱۳- سوراخ گوش- ایالتی در آمریکا- روغن مو ۱۴- بخشی از مغز- چربی پشم ۱۵- نشان و مدال- اساس کار- روش و شیوه



حل جدول ۲۲۷۱