



آنچه که در هنگام وقوع سکتة مغزی مهم است، این است که در همان آن باید در ساعات اولیه انجام شود. روش های مهمی برای پیشگیری و وجود دارد که باید در جامعه استفاده شود. پیشگیری زیانمند سیستمی است که به خوبی مراقبت کند. اخیرا شنیده می شود که می گویند آمار سکتة مغزی در ایران در جوانان زیاد است. دو نکته مهم در این رابطه وجود دارد: دو مطالعه در ایران انجام شده که سن مطالعات محدود بوده اند و با سیستم ثبت تفاوت دارد. این دو مطالعه نشان داده که شیوع سکتة مغزی در ایران بالاتر از کشورهای دیگر است و نشان می دهد که کمی بیشتر از میانگین جهانی است. مطالعه دوم نیز نشان داد که سن سکتة مغزی در ایران کاهش یافته است. البته باید بگوییم این دو مطالعه محدود بوده و به هیچ وجه سیستم ثبت نیست و بر اساس آن نمی شود اظهار نظر کرد. این یک نکته خیلی مهم است. این همه شایع شده که می گویند استرس موجب سکتة مغزی می شود اما استرس و تنش های عصبی هیچگونه ارتباط مستقیمی با سکتة مغزی ندارد بلکه عامل استرس در کنترل فشارخون اشکال ایجاد می کند. مغز یک دستگاه است که به شدت حمایت می شود و فاکتورهای مشخصی دارد. اگر هم استرس اثری داشته باشد، اثر محدودی دارد و آنگونه که در جامعه شایع شده درباره تاثیرات استرس بر سکتة مغزی یک اغراق است. علت اینکه به نظر می آید سکتة مغزی در ایران زیاد شده و در جوانان بیشتر شده، شاید یک دلیلش افزایش اطلاعات عمومی باشد و بخصوص افزایش تعداد متخصصان مغز و اعصاب است. چون بسیاری از بیماری هایی که در گذشته تصور نمی کردیم سکتة مغزی باشند، اکنون به عنوان سکتة مغزی تشخیص داده می شوند و بسیاری از بیماری های که ظاهرا شبیه سکتة مغزی نیستند، در جوانان به عنوان سکتة مغزی شناسایی می شوند. این توجه باعث می شود که این شیوع بیشتر به نظر بیاید و از آنجایی که امکانات درمانی مانند همه جای دنیا وجود ندارد، این بیماران رنج می برند و توجه بیشتری جلب می شود. اگر کسی دچار سکتة مغزی شد و در یک ساعت اول به مرکز برسد که بتوانند لخته را از مغز او خارج کنند، از هر ۳ نفر، ۲ نفر به طور کامل نجات پیدا می کنند.

علائم «افسردگی خندان»



تعطیلات فصلی و دوره‌های تعطیلات ممکن است پر از شادی و خوشحالی به نظر برسند؛ اما فشارهای روانی ممکن است باعث شود که بسیاری از افراد به شادی نرسند. چالی که در سکوت رنج می‌برد، بنابراین، در این دوره، ما باید بیشتر از احساسات اطرافیان خود آگاه باشیم، به خصوص برای کسانی که از «افسردگی خندان» رنج می‌برند. این اصطلاح برای توصیف افرادی استفاده می‌شود که از افسردگی رنج می‌برند؛ اما احساسات خود را انگیز خود را پشیمان بخندن یا ساختگی پنهان می‌کنند. به‌نظر می‌رسد این افراد زندگی معمولی دارند و حتی در مناسبتهای و جشن‌های خانوادگی شاد به‌نظر می‌رسند، در حالی که در واقعیت از درون با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند که ممکن است به سلول‌های خنجرانی برگردد. متخصصان توضیح می‌دهند: «افرادی که از «افسردگی خندان» رنج می‌برند، به نظر می‌رسد کنترل زندگی خود را در دست دارند؛ اما در واقع در سکوت رنج می‌برند و سعی می‌کنند با تظاهر به خوشحالی با احساسات منفی خود کنار بیایند»

خستگی مفرط

در حالی که همه در پایان سال احساس خستگی می‌کنند، فردی که از «افسردگی خندان» رنج می‌برد، ممکن است بسیار خسته‌تر به نظر برسد، به خصوص که حفظ لبخند انرژی زیادی می‌طلبد.

سردرد

درد‌های فیزیکی، مانند سردرد یا معده درد، ممکن است نتیجه استرس روانی پشت لبخند مصنوعی باشد.

پرخوری

در حالی که اکثر افراد تمایل به پرخوری دارند، برخی ممکن است به عنوان راهی برای مقابله با احساسات منفی خود از حد مجاز عبور کنند.

احساس کیسلی

اگر به نظر می‌رسد فردی قادر به بلند شدن یا انجام فعالیت‌های ساده نیست، ممکن است به این دلیل باشد که از خطر عاطفی و روانی احساس خستگی می‌کند.

خواب طولانی

ممکن است فرد با خوابیدن طولانی مدت سعی کند از احساسات منفی خود فرار کند.

راہکار

اگر متوجه شدید که یکی از عزیزان علائم «افسردگی خندان» را نشان می دهد، مهم است که از او حمایت کنید. سعی کنید با او خوب و بدون قضاوت صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که سوال باز است تا فرد بتواند احساسات خود را بیان کند. متخصصان توصیه می کنند احساسات عزیزان خود را بررسی کنید، به خصوص در زمان های سخت مانند تعطیلات. اگر احساسی می کنید که اوضاع به طور قابل توجهی در حال بدتر شدن است، مهم است که آنها را به کمک های در دسترس مانند یک پزشک متخصص یا مراکز مراقبت فوری هدایت کنید.

راهکارهای رفع پر خوابی فصلی

برخوابی و کسالت بهاری که گاهی از تغییرات هوا و آلرژی ناشی می‌شود، روزهای پر نشاط این سال را برای برخی خسته‌کننده می‌کند. اما راهکارهایی که بتوان این خواب‌آلودگی فصلی را مدیریت و فرارگشتن در معرض آفتاب صبحگاهی به مدت ۳۰ دقیقه، هورمون خواب (ملاتونین) را کاهش دهد و بیداری را تقویت می‌کند. کافایت پنجره را کنید یا کمی بیرون قدم بزنید تا خواب‌آلودگی

افرادى كه مبتلا به بيمارى قلبى، ديابت يا چاقى
ستند، در مورد شانس زندگى طولانى تر با چالش روبرو
ستند. دكتور «زانگلينگ چن» محقق ارشد گفت:
«پن یافته‌ها ممکن است به افراد مبتلا به اختلالات
قلبى کمک کند تا شيوه‌هاى زندگى سالم‌تر را
خواب کنند. مصرف غذاهای گیاهی سالم، مصرف کم‌تر
اهای گیاهی سالم و مصرف کم‌تر غذاهای حیوانى
مى‌تواند» به گفته محققان، رژیم غذایی سالم گیاهی

رژیم گیاهی خطر مرگ زودرس را کاهش می دهد

شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، چای و قهوه است. مزایای سلامتی چنین رژیم‌هایی حتی پس از رد نظر گرفتن سایر عوامل مانند سن، جنسیت، نژاد، سیگار کشیدن، فعالیت بدنی و ملیت ثابت ماند. به گفته محققان، نوشیدنی‌های سالم شامل چای، قهوه و شیر کم چرب است. شیر کفکی نوشیدنی ناسالم دارای سطوح بالاتری از اکزال، شیر پرچرب، آمیوه، نوشیدنی‌های شیرین و نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی است.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- سخن گفتن - مطالعه تأثیرات جغرافیای زمین
سیاست و روابط بین الملل است ۲- خروش وغوغا-
زیردغیرغندی - پیرش ۳- از ماه های زمستان - نانی
از شب مانده باشد - سرباز نکاور - راه ماینر ۴ - اهلی
درست آموز - صفت بهشت - خدای درویش - و
شکرکار رادیو دریاها - خشونت - اندیشمند - از رخنان
نگلی - بلند - از ماه های میلا - پیشخدمت
معال فارسی دارور - جمع مرکز- سنبل کوهی ۸-
مامون - عدم وجود صدا- بخشنده - دندان نابایدار
بنگدی - اصطلاحی در فوتبال - پرستار ۱۰- اصل و
سب - چرم - نهاده دان ۱۱- رب النوع سورمریان - خوش
ران - نی لبک ۱۲- ضمیر متصل پیوسته - اجاق
کپزی - همراه وارور زمیناسیک - شن وریگ نرم
۱۳- مقابل زیر - زبرهویگاه - گره خوردن - برکت بربع
۱۴- محل - جنگ پیکار - از قهرمانان جنگ تروپا ۱۵- نوعی
شی - کش لقمه

حل جدول ۲۰۸۶

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
ن	ی	ش	ی	ن	ی	ش	ی	ن	ی	ش	ی	ن	ی	ش	ی
خ	ع	ج	ن	و	ا	م	ی	ز	ب	ن	و	ا	م	ی	ز
ب	ا	ل	ا	ر	ش	م	د	ا	ج	ل	ا	ر	ش	م	د
ت	ی	ث	ی	ا	ح	ل	د	ا	ج	ل	د	ا	ح	ل	د
ف	ر	م	ی	ر	ک	ن	و	ر	ا	ث	ی	ف	ر	م	ی
ص	ی	ب	ن	و	ج	م	ی	ب	ن	و	ج	م	ی	ب	ن
ا	ف	ب	ا	ن	ا	ت	و	ل	و	ر	و	د	ی	ا	ف
س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و	س	و
ر	ا	ک	ت	س	ی	ا	ی	س	ی	ا	ی	س	ی	ا	ی
ا	ی	ن	ت	ن	ی	س	ی	د	ی	ل	م	ا	ی	ن	ت
ا	د	م	ی	ا	ی	د	ن	ی	ن	ی	ک	ب	ا	د	م
ن	ا	د	م	ی	ا	ی	د	ن	ی	ن	ی	ک	ب	ا	د
ن	ی	ج	ن	ی	ن	ی	ج	ن	ی	ن	ی	ج	ن	ی	ن
ا	ف	ا	ر	ط	ا	ی	ل	ج	د	ا	ر	ط	ا	ی	ل
ح	و	ر	ب	ا	ل	ا	ج	د	ی	ل	ج	و	ر	ب	ا

جدول سودو کو

	9	4	8	6	1	2	3	7
					3	8	5	9
			5	2		1		
7	1	8						5
3				5			9	
		9	2				8	1
9	7	5	3					
	8	6	7	4			1	
	4	3	9	8	6		7	

१	८	३	५	७	२	६	४	९
८	१	७	३	९	५	२	४	६
५	३	९	१	८	७	५	२	६
१	५	३	८	७	२	७	३	९
३	७	८	५	१	२	६	५	७
७	२	७	९	६	५	१	८	३
३	९	१	९	७	८	५	२	६
२	९	१	७	८	५	१	८	३
८	७	२	५	३	७	९	६	५

نکته

خوراکی‌های مفید برای قلب و مغز

برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک غذای غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۷۵ درصد از خون بدن ما به مغز می‌رسد. متخصصان مغز و سلامت تأکید دارند مصرف غذاهای سرشار از ویتامین‌های A، B12، C، E، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا-۳، مغز را در برابر خطر اختلال در عملکرد مغز و اختلال اسکته مغزی و زوال عقل رافزایش دهد. همچنین است که مغز و مصرف بیش از حد قند پرهیز کنید. قند زیاد مانند توانایی مغز را در تولید «آدنوزین تری فسفات» که لازم برای انجام فرایندهای حیاتی سلولی را تأمین می‌کند، مختل کند. علاوه بر این، قند زیاد می‌تواند باعث ناهنجاری‌های انسولینی و اختلال در متابولیسم شود. ملایم‌تر عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. مایه‌های تازه به ویژه ویتامین‌های چرب، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. چربی‌های سالم خواص ضد التهابی دارند. سعی کنید تا حد امکان تازه و از نوع غیر پرورشی تهیه کنید. برای پرورشی اغلب دارای تغذیه‌ای هستند که ممکن است تمایلی به مصرف آن نباشد. ششید. می‌کنند برگ درخشان را از فیبر، فولات، لویتین و بتاکاروتن هستند. مارچوبه یا کرفس که بخارپز شده یا نفت داده شده‌اند، هم انتخاب‌های خوبی هستند. روغن زیتون یکی از مواد خوراکی مهم برای مغز است. می‌توانید در یک پیچ‌و‌میکس استفاده کنید. روغن زیتون غنی از چربی‌های تک غیر اشباع است که همش کلسترول بد (ال دی ال) و افزایش کلسترول خوب (ال ال کک) می‌کند. ترکیب فعال در زرد چوبه موسوم به «کراسکین» یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی است که به سلامت مغز کمک می‌کند. یکی دیگر از غذاهای مفید برای مغز، زنجبیل است. زنجبیل به رده‌ها طعم و طعم‌دهی می‌بخشد و گفته می‌شود که به شفاف شدن مغز می‌کند. علاوه بر این حاوی فیبر است. چای‌ها و قهوه گیاهان کاملاً خشک شده‌ای هستند که منبع عالی ویتامین‌ها و مواد مغذی محسوب می‌شوند که می‌توانند بر متابولیسم و عملکرد شناختی تأثیر داشته باشند.

م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---

عمودی

۱- از یادشاهان اشکانی - اسیدنتیریک ۲- باری حذفی - مقدار برق یک دستگاه - شهری در نرسنه ۳- باری نفس گریز ۴- قطار زیرزمینی شاه مغول - پنج تیر ۵- درخت جنار - عقیم و نازا آقای - سانیایی - درمی ۵- توپ و تشر - باطل و محکم - ساگاری ۶- بلندتر از - جانوران در - تنجیل ۷- شاهی ۷- علم وراثت - گوناگون - روش و شیوه ۸- سالگری - پندتهن - ماشین نویسی - مسایر ۹- هوش و حافظه - متوسل شونده - طبایخ ۱۰- میدان و وسعت - پاره‌ای از چیزی - ضدفهر ۱۱- ستم و ظلم - ولایتی در افغانستان - نوعی سس ۱۲- درخت تسبیح - کلام انجار - شادمانی و سرور ۱۳- داخل - ظاهر و برنگیده - محکم رسان - آب شادی ۱۴- فلانی - قبل از ثانیاً - برگ آمدن ۱۵- چاچا ۱۶- غذای فاسق - از آثار تاریخی - استان کردستان - اردیبهشت ماه ۱۷- کج‌آمدن

[illegible]