

یادداشت

چگونه مسواک بزیم؟



پروین باستانی
دندانپزشک

از مسواک نرم یا متوسط با سر کوچک استفاده کنید. برای انتخاب مسواک مناسب با دندانپزشک خود مشورت کنید تا با توجه به ویژگی‌های دندانی شما مسواک مناسب را پیشنهاد دهد. پیش از مسواک زدن دهان خود را با آب بشویید. شست‌وشوی دهان پیش از مسواک زدن باعث خروج باقی مانده مواد غذایی شده و تمیز کردن دندان‌ها در زمان مسواک کردن را راحت‌تر می‌کند. پس از مسواک زدن برای باقی ماندن میزان کافی فلوراید در دهان فقط خمیر دندان اضافی را از دهان خارج کنید و نیازی به شست‌وشوی دهان با آب نیست. کودکان با سنین پایین باید با نظارت والدین مسواک کنند تا خمیر دندان را قورت ندهند و اضافه آن را نیز از دهان خارج کند. استفاده از دهانشویه بلافاصله پس از مسواک کردن توصیه نمی‌شود و بهتر است آن را با فاصله زمانی پس از مسواک زدن استفاده کنید. تمیز کردن بین دندان‌ها می‌تواند توسط مسواک بین دندان یا نخ دندان انجام شود. انتخاب هر یک از این موارد به فاصله بین دندان‌ها و شرایط دهان و دندان‌های هر فرد بستگی دارد؛ در این زمینه با دندانپزشک مشاوره کنید.

ویژه

مزایای بی نظیر «فندق»

فندق به عنوان یک میان وعده خوشمزه مزایای سلامتی از جمله دارا بودن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمان می‌آورد و سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می‌شود. فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد و باعث جلوگیری از یبوست می‌شود. خوردن آجیل و از جمله فندق به برخی افراد کمک می‌کند که وزن کمتری داشته باشند. فندق سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که از اکسیداسیون سلول‌ها محافظت می‌کند و میزان آسیب سلول‌ها را توسط رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهد. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین E موجود در فندق می‌تواند بدن را از انواع آسیب سلولی مرتبط با سرطان محافظت کند.

رژیم غذایی گیاهی و افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ تأیید می‌کند که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری عمر مردم را نیز افزایش می‌دهد. دکتر «والتر ویلت»، محقق ارشد، می‌گوید: «تغییر نحوه غذا خوردن می‌تواند به کند کردن روند تغییرات آب و هوایی کمک کند. و آنچه برای کره زمین جدید تر است برای انسان نیز سالم تر است.» مطالعه جدید از داده‌های سلامتی بیش از ۲۰۰ هزار نفر مرد و زن استفاده کرد. محققان دریافتند افرادی



ویتامین‌هایی برای پیشگیری از سردرد

میگرن یک بیماری عصبی عودکننده است که معمولاً با سردردهای متوسط تا شدید همراه است. ممکن است علائم دیگری نیز با سردرد همراه باشد. از جمله: حالت تهوع، استفراغ، اختلالات بینایی، حساسیت به نور، بی‌حسی و گزگز. به نظر می‌رسد که میگرن ریشه ژنتیکی دارد. برخی از دوره‌های میگرن ممکن است در اثر کم‌آبی بدن، استرس، یا برفی محرک‌های غذایی ایجاد شوند. سردردهای میگرنی بین ۷۲ تا ۷۴ ساعت طول می‌کشد. مصرف این مکمل‌ها راه مناسبی برای پیشگیری و درمان حملات میگرن است:

ویتامین B2



ویتامین B2 (ریبوفلاوین) در بسیاری از فرآیندهای متابولیک بدن نقش دارد. به عنوان مثال، تصور می‌شود که دوره‌های میگرن با استرس اکسیداتیو و التهاب مغز مرتبط است؛ استرس اکسیداتیو می‌تواند منجر به واکنش‌های التهابی شود. مصرف روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین B2 به مدت سه ماه به طور قابل توجهی درد مرتبط با حملات میگرن را کاهش می‌دهد.

منیزیم



منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که برای حفظ عملکرد اعصاب، فشارخون و عملکرد عضلات حیاتی است. منیزیم به کاهش سیگنال‌های پیش التهابی درگیر در ایجاد میگرن کمک می‌کند. مصرف مکمل‌های منیزیم ممکن است در درمان سردردهای میگرنی مؤثر باشد.

کوآنزیم Q10



کوآنزیم Q10 یک ترکیب ویتامین‌مانند است که اثرات آنتی‌اکسیدانی در بدن دارد و استرس اکسیداتیو مرتبط با میگرن، مدت و دفعات حملات میگرنی را کمتر می‌کند. کوآنزیم Q10 می‌تواند سطح آنزیم‌هایی را که در طول حملات میگرنی افزایش می‌یابند و منجر به التهاب عصبی می‌شوند را کاهش دهد.

ویتامین D



ویتامین D در مبارزه با التهاب مغزی نقش بسزایی دارد و کمبود آن با بروز میگرن مرتبط است. مصرف مکمل‌های ویتامین D به پیشگیری و درمان حملات میگرن، به ویژه در افراد مبتلا به کمبود ویتامین D مؤثر است.

دانستنی‌ها

راه‌حل‌های فرار از پرخوری عصبی

این روزها صحبت از چاقی و مضرات آن زیاد است، در بسیاری از مواقع منشاء چاقی پر خوری است، اما همه پرخوری‌ها منشأ یکسانی ندارند و صرفاً مربوط به علاقه مغز فرد به غذا نمی‌شود. از جمله پرخوری‌های غیر متعارف، پر خوری عصبی است که ریشه در عصبانیت و ناراحتی دارد. پرخوری عصبی همان غذا خوردن احساسی است که افراد در شرایط پرتنش و بحرانی، غذا را به عنوان مکانیسم مقابله برای کمک به داشتن احساس بهتر در نظر می‌گیرند. این شرایط هیچ ربطی هم به گرسنگی جسمی فرد ندارد و برای تسکین یا سرکوب احساسات و موقعیت‌های ناراحت‌کننده غذا خورده می‌شود. این روزها میزان تنش و اضطراب در افراد مختلف هم تشدید شده و به همان میزان هم می‌تواند تجربه ناشی از پرخوری عصبی افزایش پیدا کرده باشد. تجربه‌ای که یک کاربر فضای مجازی هم به آن اشاره کرده و نوشت: «دوستان پرخوری عصبی اینجوریه؛ با دوستم دعوا شد، آزمون زبانم رو خراب کردم، پس از ۶ ماه رژیم، رفتم یک کیلو کیک گرفتم یکجا خوردم.» دکتر اصغر کیهان‌نیا، روانپزشک نکات جالبی درباره پرخوری عصبی، منشأ آن، ریشه‌های عصبانیت و راهکاری پیشگیری، درمان و جلوگیری از آن مطرح می‌کند که در ادامه می‌خوانید. عمل بلع در زمان پرخوری نوعی آرامش به فرد می‌دهد که دچار ناراحتی یا منشأ عصبی است. برخی از افراد زمان عصبی شدن نمی‌توانند غذا بخورند و عده‌ای دیگر برعکس با عمل بلع غذا می‌توانند خود را به آرامش برسانند. این نوع غذا خوردن به عصبانیت برمی‌گردد هر فردی نسبت به بحران عصبانیت واکنشی از خود نشان می‌دهد. افراد آگاه به این مسائل پس از عصبانی شدن اغلب در حالت نشسته نفس عمیق می‌کشند و با ماساژ و مدیتیشن کردن تا حد زیادی خود را به آرامش می‌رسانند و این حالت عصبانیت را خود دور می‌کنند. عده‌ای نیز در زمان عصبانیت پر خاشاک می‌شوند. عده‌ای دیگر نیز ناراحتی و عصبانیت را به اصطلاح در خود می‌ریزند که این مساله منشأ سرطان می‌شود. احتمال ابتلای این افراد به سرطان از سایرین بیشتر است. یکی از واکنش‌ها به عصبانیت و ناراحتی نیز خوردن است که باعث چاق شدن زیاد افراد می‌شود. برخی افراد وقتی عصبی می‌شوند به جای آنکه به دنبال راه‌های دیگر برای تخلیه آرامش خود باشند، به دنبال غذا خوردن می‌روند. منشأ پر خوری عصبی، عصبانیت است، بنابراین باید منشأ آن را بین برد. باید به این نکته توجه کرد که خود عصبانیت چرا به وجود می‌آید؟ اول به این دلیل که خواسته‌ای که داشتیم انجام نشده، دوم احساس می‌کنیم حق ما ضایع شده است. سوم هم احساس می‌کنیم نسبت به ما بی‌انصافی و ظلم شده است. این‌ها منشأ خشم و عصبانیت است که به آدم وارد می‌شود. اما برای حل این مساله راهکارهایی وجود دارد. اما چرا عصبانیت پیش می‌آید؟ ماهرقت توقع بی‌جا از اطرافیان مان داشته باشیم، درودتر در روابط خود وارد تنش می‌شویم. بدین معنی که ما اگر انتظارات بی‌جا از افراد داشته باشیم در برابر عدم توجه به آن انتظارات خشمگین می‌شویم و به دیگران پرخاش می‌کنیم.

نکته

بهترین سن برای درمان تنبلی چشم

مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از غربالگری بینایی بیش از ۳.۵ میلیون کودک سه تا ۶ ساله طی سال گذشته خبر داد و گفت: کلیه کودکان نیازمند مبتلا به اختلالات بینایی برای تأمین عینک و انجام عمل جراحی مورد حمایت مالی سازمان قرار گرفته‌اند. افزود صفاری فرد در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اجرای طرح غربالگری بینایی یا آمبلیوپی کودکان سه تا ۶ ساله از سال ۱۳۷۵ تاکنون، اظهار کرد: تنبلی چشم یا تشخیص به موقع قابل درمان است، در حالی که اگر به موقع تشخیص و درمان نشود، فرد را از یک یا هر دو چشم بسیار کم‌بینا و نابینا خواهد کرد. چشمان بعضی از کودکان با آنکه سالم و طبیعی به نظر می‌رسند اما از سلامت و دید کافی برخوردار نیستند از همین رو طرح غربالگری بینایی کودکان از دهه ۷۰ توسط سازمان بهزیستی به اجرا درآمد. صفاری فرد ادامه داد: نتیجه تکامل دستگاه بینایی در این دوران، دید واضح و کامل است. در این مدت، به خصوص در ۳ سال اول زندگی، هر عاملی که باعث اشکال دید در یک یا هر دو چشم کودک شود، رشد و تکامل دستگاه بینایی را مختل می‌کند و در نتیجه باعث کاهش میزان بینایی کودک می‌شود. به عبارتی دیگر امکان دارد چشمی که از نظر ظاهر کاملاً طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد. در صورتی که اشکال دید کودک، قبل از ۵ سالگی تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد حتی اگر چشم در این مدت تنبل شده باشد، با درمان به موقع، بینایی کامل به دست می‌آید. بهترین سن برای درمان تنبلی چشم زیر ۵ سالگی است. هر چه درمان چشم تنبل بیشتر به تأخیر بیفتد، احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر می‌شود، به طوری که پس از ۷ تا ۱۰ سالگی، درمان تأخیری در بینایی نخواهد داشت. مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: برنامه پیشگیری از تنبلی چشم طی سال ۱۴۰۲ در کلیه مناطق شهری و روستایی و عشایر نشین اجرا شد و ۲ میلیون و ۵۱۵ هزار و ۷۰۰ کودک ۳ تا ۶ ساله در برنامه مورد غربال قرار گرفتند؛ این رقم معادل ۸۵ درصد گروه هدف است. به گفته وی، از تعداد مذکور، ۷۰ هزار و ۷۹۵ کودک مبتلا به انواع اختلالات بینایی تشخیص داده شدند که ۱۶ هزار و ۶۱۰ کودک، مبتلا به آمبلیوپی (تنبلی چشم) بوده‌اند که برای مداخلات درمانی مورد پیگیری قرار گرفتند. مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه بعد از شناسایی این کودکان، اقدامات درمانی آنها آغاز و به پزشک متخصص ارجاع شدند، تأکید کرد که پیگیری وضعیت کودکان مبتلا به آمبلیوپی تا ۱۰ سالگی کودک ادامه دارد. صفاری فرد خاطرنشان کرد: کلیه کودکان نیازمند مبتلا به اختلالات بینایی برای تأمین عینک و انجام عمل جراحی مورد حمایت مالی سازمان قرار گرفته‌اند به طوری که برای ۷۲۰۰ کودک عینک تأمین شده و به ۱۱۰۰ کودک کمک هزینه جراحی پرداخت شده است. پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۰۳ نیز ۸۵ درصد کودکان گروه هدف تحت پوشش برنامه قرار گیرند. وی در خصوص میزان پرداخت کمک هزینه عینک و اعمال جراحی مربوطه یادآور شد: سازمان بهزیستی در این زمینه برای یکبار در سال حدود ۵۰۰ هزار تومان و در خصوص جراحی تا ۱۰ میلیون تومان است.

آب آشامیدنی حاوی فلوراید برای جنین خطرناک است

تحقیقات نشان می‌دهد قرار گرفتن جنین در معرض فلوراید موجود در آب آشامیدنی مادر باردار ممکن است احتمال بروز مشکلات جسمی و روانی در کودکان نوبا را افزایش دهد. «اشلی مالین»، نویسنده ارشد گفت: «خانم‌های باردار باید آب تصفیه شده بنوشند.» پژوهش جدید شامل ۲۲۹ جفت مادر و فرزند بود. محققان دریافتند کودکانی که در معرض ۰.۶ میلی‌گرم در لیتر فلوراید در رحم قرار گرفته بودند، ۱.۸۳ برابر بیشتر

احتمال دارد مشکلات رفتاری از خود نشان دهند. محققان خاطرنشان کردند که تاکنون هیچ دستورالعملی برای زنان وجود ندارد که آید در دوران بارداری از مصرف فلوراید خودداری کنند یا خیر. مالین افزود: «هیچ فایده‌ای از خوردن فلوراید برای جنین وجود ندارد.» تیم تحقیق آینده‌رادر مورد اینکه چگونه قرار گرفتن در معرض فلوراید در دوران نوزادی ممکن است بر مغز در حال رشد تأثیر بگذارد، برنامه‌ریزی می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- امتحان کننده- برای دور کردن چشم بد
دود می‌کنند- سبزی نقلی- ۲- باران آندک- اثری از خواجه عبدا... انصاری- خطی در دایره- ۳- تنگی و سختی- پدر مردگان- آخروپایان- ۴- خصلت انسانی- پسوند شهابت- بندری در هندوستان- ۵- کلمه پرسشی- از در جات نظامی- دریاچه‌ای در مجارستان- ۶- پزشکان- برد آن معروف است- دست عرب- ۷- دوست مخلص- پیشخدمت و خدمتکار- امر نهی از دویدن- ۸- نوعی پلنگ- از آثار تاریخی استان تهران- شادمانی و نشاط- ۹- مایه بازی و سرگرمی- مقابل خاموش- شیکرد- ۱۰- شمامون- خانه محقر- قاضی ورزشی- ۱۱- از وسایل حمام- بی‌همتا- فتنه‌بندی- ۱۲- ترعه و ابراهه- از اعضای تنفسی- بالاپوش بلندقدیمی- ۱۳- درج شده- شب ماندن در جایی- خاموش و متحیرمانند- ۱۴- واحد شمارش کاغذ- لقب آمریکا- فرمان اتومبیل- ۱۵- به تنهایی- آتش‌ها- ظالم

حل جدول ۱۸۵۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

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

شماره ۱۸۵۶

عمودی

۱- بیماری- پیه- جیره و مقرری- ۲- پیران- نوعی گیاه علفوفه- منقار پرنده- ۳- اولین کلمه سوره فلق- کاهگل- صمیمیت- ۴- بریدن از بیخ- نوعی خرید- اجبار و الزام- ۵- ظاهر ساختمان- ابر سفید- تغار و کاسه بزرگ- ۶- ساکن و بی حرکت- جزی راهی در دریای کارائیب- سازشاکلی- ۷- رشته کوهی در آسیای مرکزی- زیاد- شاهین بلوچی- ۸- قوم کهن تاریخ- نوعی نان شیرینی- ارزش جنس- ۹- مهر و موم- رودی در فرانسه- باز کردن- ۱۰- رمق آخر- پیشکار- دارا بودن- ۱۱- معادل فارسی فلاسک- واحد نظامی- امر به سکوت- ۱۲- کیود- همسر زن- اسب آذری- ۱۳- سرمه چشم- از وسایل دانش آموز- خرس آسمانی- ۱۴- فندق هندی- نظره- از رنگ‌های اصلی بدن- ۱۵- حاصل جمع جبری بردارها- بازدارنده- کاشف تیغوس

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲