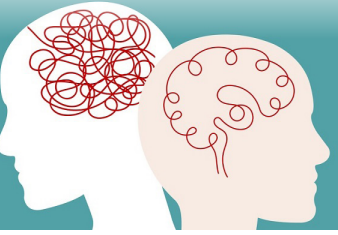


اسم دقیق اختلال وسواس (OCD)، اختلال وسواسی جبری است که وجود وسواس‌های فکری یا عملی مکرر و شدید در فرد بوده و باعث رنج و مشکلات بزرگی برای فرد و اطرافیان می‌شود. اختلال وسواس به «وسواس فکری» و «وسواس عملی» تقسیم می‌شود، اما این دو مقوله به طور کامل از یکدیگر جدا نیستند. در حقیقت بسیاری از وسواس‌های عملی به دلیل بروز و ایجاد وسواس فکری است که شخصی برای برطرف کردن و کنترل کردن اضطراب ناشی از فکرها و وسواسی به رفتارهای وسواسی اعم از مرتب‌کردن و مسائلی که بتواند اضطراب را کاهش دهد، روی می‌آورد. وسواس فکری یعنی احساس اندیشه یا داشتن حس تکراری و مزاحم که ذهن فرد را مشغول خود کرده و مانع تفکر او نسبت به موضوعات دیگری می‌شود، وسواس عملی نوعی رفتار اجباری نظیر شمارش، بررسی یا چک کردن مجدد گفته می‌شود. افرادی که مبتلا به اختلال فکری هستند علائمی اعم از چک کردن مجدد، جست‌وجو، شمارش مجدد، توجه به تقارن و یکسانی که در مورد آلودگی یا بیماری‌های جسمانی یا سایر مسائل مشکلاتی دارند همه در زیر شاخه وسواس‌های فکری قرار می‌گیرند. اما اکثر افراد این علائم را تحت عنوان وسواس عملی می‌بینند. مورد بعدی اختلالی است که به عنوان شخصیت وسواسی شناخته می‌شود، به دلیل دقت انتقادگری و فشار برای انجام کارها به شکل درست و افراطی بوده که یک مقدار از اختلال وسواس جدا در نظر گرفته می‌شود؛ به نوعی یک نظم، ترتیب از یک عمل خاصی که برای خودشان است، معتقدند برای بقیه افراد نیز به کار ببرند. اختلال وسواس علائم واضحی دارد که اعضای خانواده می‌توانند متوجه بروز این اختلال در فرد شوند اما در اوایل مشاهده علائم ممکن است با کلماتی اعم از حساس یا تمیزبودن کار را توجیه کنند اما به مرور زمان این حساس بودن یا تمیزبودن شدت پیدا کرده و در زندگی روزمره فرد آشکار می‌شود. همچنین از عوارض این نوع اختلال می‌توان به آزار و آذیت‌کردن افراد دیگر اشاره داشت.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزه‌داران

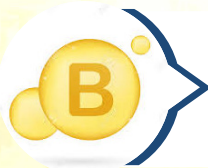
می‌کنند، زیرا این کار می‌تواند منجر به کمبود انرژی و مواد مغذی شود. همان‌طور که ناهار را به عنوان یک وعده غذایی کامل مصرف می‌کنیم، سحری نیز باید شامل تمامی گروه‌های غذایی ضروری بوده و به‌طور متعادل و مقوی تهیه شود تا انرژی مورد نیاز بدن در طول روز تأمین شود. وعده سحری باید مشابه وعده ناهار باشد و شامل برنج، نان، سبزیجات، ماست، خورشت و مواد پروتئینی شود؛ مصرف یک وعده میوه در سحر توصیه می‌شود تا تعادل غذایی حفظ شود.



مکمل‌هایی که سلامت کبد را تضمین می‌کنند

مشکلات کبدی اغلب به سبک زندگی یا عوامل ژنتیکی مربوط می‌شوند. برخی از بیماری‌های کبدی عبارتند از: هپاتیت، بیماری کبد چرب غیرالکلی، نارسایی کبد و التهاب کبدی. عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به‌طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند. هنگامی که کبد به درستی کار نکند، ممکن است عوارض مختلفی از جمله عفونت، کمبود الکترولیت و خونریزی ایجاد شود. بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای به حداکثر رساندن سلامت کبد عبارتند از: ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی (زینک).

ویتامین B



مطالعات نشان داده است که ویتامین‌های گروه B می‌توانند به طرق مختلف به عملکرد کبد کمک کنند. هم چنین بسیاری از ویتامین‌های این گروه از جمله ویتامین B12 و اسید فولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب بهبود می‌بخشند.

ویتامین C



بدیهی است که ویتامین C با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان در سم‌زدایی بدن و نابودی رادیکال‌های آزاد نقش چشمگیری دارد. ویتامین C می‌تواند با پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند.

ویتامین D



بسیاری از افرادی که با بیماری کبد دست و پنجه نرم می‌کنند، کمبود ویتامین D دارند. ویتامین D پیشگیری از بیماری‌های التهابی و متابولیک، که بر سلامت کبد تأثیر منفی می‌گذارند، کمک می‌کند.

ویتامین A



ویتامین A برای بینایی، سلامت پوست، سیستم ایمنی و سلامت استخوان ضروری است. مصرف بیش از حد ویتامین A می‌تواند بر سلامت کبد شما تأثیر منفی بگذارد. مقدار توصیه شده روزانه بین ۷۰۰ تا ۹۰۰ میکروگرم در روز برای بزرگسالان است. ویتامین A در لبنیات، تخم مرغ، اسفناج و جگر یافت می‌شود.

بهبود حافظه با عسل و مویز

دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: از علل شایع فراموشی، افزایش سردی و تری یا سردی و خشکی است و اولین قدم، پرهیز و رعایت تدابیر مزاج مربوطه است. علت کم شدن حافظه معانی و فراموشی، معمولاً طوبت زیاد است. فردی که از غذاهای رطوبتی استفاده می‌کند، زیاد بیدار می‌ماند، دچار تشدد فکری است و از موبایل و بازی‌های کامپیوتری زیاد استفاده می‌کند نمی‌تواند صرفاً با مصرف عسل و مویز حافظه بهتری پیدا کند. برای افراد با مزاج مغز رطوبتی، کندر یا مزاج گرم و خشک برای بهبود حافظه مفید است. البته مصرف باید در حد یک نخود یا عدس و یک تا دو بار در هفته به صورت جویندی مصرف شود. می‌توان کندر را با شکر مخلوط کرده و سپس جویده شود. کندر در مقدار زیاد سمی است و باید با احتیاط مصرف شود. مخصوصاً مصرف آن در فردی با مزاج گرم و خشک، باعث خشک تر شدن مغز و در نتیجه بدتر شدن اختلال حافظه می‌شود.

شماره ۲۰۶۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- فرمانده بدن - عضوی در دهان - نامه نوشتن ۲- کجاوه - سازهای موسیقی - بول سابق ایتالیا ۳- از ماه‌های زمستان - کاور - از ظروف آشپزخانه ۴- حرکت و تکان کم - مرد ترش روی - همیشگی ۵- پرچم - بدنام - تحویل دادن ۶- صورتگری و نگارگری - کلفتی - ماهه حیات ۷- قدیه - پوسیده - حلال رنگ ۸- شایسته و جایز - شادی و نشاط - سرپیچی کردن ۹- قفل سیاه - غارتگر - کالاها ۱۰- حرف پیروزی - حواری خائن - بدبختی ۱۱- از وسایل هواشناسی - نفرین کردن - آزادورها ۱۲- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت - جزیره - حافظه‌ای در تلفن همراه ۱۳- ریاضیدان فرانسوی قرن ۱۷ میلادی - دارای غلظت کم - قیمت بازاری ۱۴- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه یا بیماری - پسر خسرو انوشیروان - نژاد مردم برمه ۱۵- چاک دادن و باره کردن - لامپ صنعتی دو الکترودی - در مرتبه نخست

افقی

۱- شتاب‌کننده - سرزنش و طعنه - شب گذشته ۲- غصه - پایتخت لیبریا - پشم نرم ۳- توشه سفر - بخت و طالع - نمایشنامه رادیویی ۴- حقه و کلک - نفس بلند - شایع‌ترین علت سرگیجه ۵- زندگی کن - اصطلاحی در کشتی - فراوانترین کانی آهن ۶- بیماری برص - دقت بیمارگونه - همسر مرد ۷- خدای نور یونان کهن - رستگاری - شکننده ۸- سلاح زنبور ۱- از هم باشیدگی - اندازه ۹- سخت‌تر - سنگ آتزنه - درآمد و مستمری ۱۰- خادم - مردان بی‌زن - از خوراک سنجاب ۱۱- نوعی سبک در نقاشی - بندری در اوکراین - نام ترکی ۱۲- سرزنش کردن - مکان - قسمتی از تریلی ۱۳- القاف - آمریکایی - نو به زبان آذری ۱۴- امر به آمدن - بازیگر فیلم‌های سکوت بره‌ها، من عاشق مشکلم - از حشرات ۱۵- فرار کردن - چراغ - دارای دو اسم مشترک

حل جدول ۲۰۶۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۳	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۴	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۵	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۶	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۷	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۸	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۱	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۲	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۳	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۴	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۵	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

جدول سودوکو

	۷						۹		

۳	۱	۷	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸
۳	۱	۷	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰	۱
۲	۱	۷	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۱	۷	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷

نکته

این افراد مغز سالم‌تری خواهند داشت

یک مطالعه رابطه جای و عملکرد مغزی را انجام داد و هر یک از شرکت‌کنندگان برای درک بهتر سلامت مغز خود، MRI و آزمایش عصبی روان‌شناختی انجام دادند. افرادی که به‌طور منظم جای می‌نوشند نسبت به افرادی که جای نمی‌نوشند، سازمان ساختاری کارآمدتری در مغز خود دارند. این سازمان بهبود یافته ممکن است به محافظت در برابر زوال شناختی - اختلالات فکری مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر کمک کند. اطلاعات آنلاین در خبری نوشت: این تحقیق بر روی جای سبز، سیاه و اولانگ متمرکز شد. محققان اطلاعاتی در مورد سلامت، سبک زندگی و وضعیت روانی شرکت‌کنندگان جمع‌آوری کردند. هر یک از شرکت‌کنندگان برای درک بهتر سلامت مغز خود، MRI و آزمایش عصبی روان‌شناختی انجام دادند. این مطالعه به مدت سه سال، از ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ ادامه یافت. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که حداقل چهار بار در هفته جای سبز، اولانگ یا سیاه می‌نوشند، ارتباط بین نواحی مختلف مغزشان بهبود یافته بود. در حالی که این تحقیقات علت رابطه بین جای و مغز سازمان یافته‌تر را ثابت نمی‌کند، یافته‌های آنها نشان می‌دهد که نوشیدن منظم جای می‌تواند عملکرد شناختی را که به سازماندهی مغز متکی است، بهبود یا پشتیبانی کند. جای دارای چند عنصر کلیدی است که برای سلامتی ما مفید است. از جمله پلی فنول‌ها، که مواد شیمیایی آلی هستند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند.