یادداشت

توصیه‌هایی برای شرایط جنگی

محمدباقر حسنوند
معاون آموزشی
سازمان نظام روانشناسی

ترس، اضطراب و استرس در شرایط جنگی کاملا طبیعی است، اما مدیریت صحیح هیجانات ضروری است. یکی از مهم‌ترین اصول، حفظ خونسردی و دریافت اخبار از منابع معتبر است تا افراد از درگیرشدن در جنگ روانی جلوگیری کنند.

رسانه‌ها نقش مهمی در کاهش استرس عمومی دارند و ضروری است که مردم اطلاعات خود را از منابع رسمی و مطمئن دریافت کنند. کودکان واکنش‌های بزرگ‌ترها را الگو قرار می‌دهند، بنابراین ضروری است که والدین هنگام صحبت درباره شرایط بحرانی، با خونسردی و شفافیت عمل کنند.

ایجاد حس امنیت و پرهیز از انتقال نگرانی‌های بی‌مورد به کودکان می‌تواند از اثرات منفی روانی جلوگیری کند. بنابراین حمایت اجتماعی و تعامل همسایگان با این افراد نقش مهمی در ایجاد حس آرامش دارد.

توصیه می‌شود که شهروندان مراقب سالمندان و افراد آسیب‌پذیر اطراف خود باشند و با آن‌ها گفت‌وگو کنند. این تعاملات می‌تواند به کاهش استرس و ایجاد حس امنیت در افراد کمک کند.

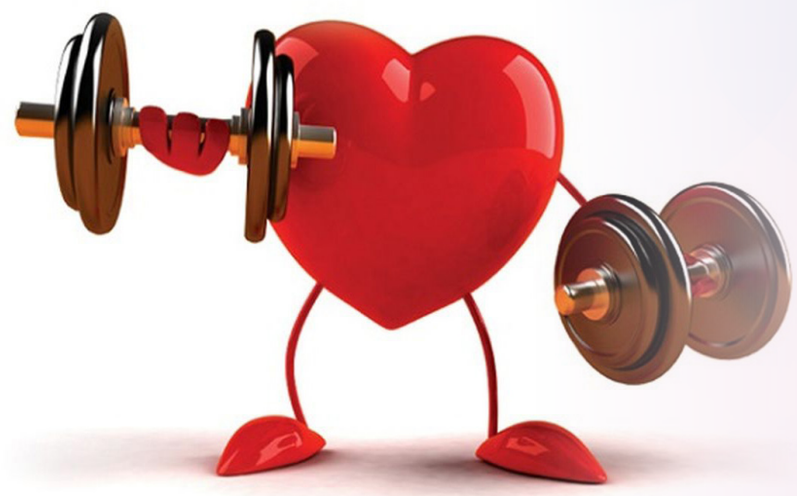
فضای مجازی می‌تواند نقش مهمی در تشدید یا کاهش استرس عمومی ایفا کند، بنابراین مردم باید از بازنشر اخبار غیرموثق خودداری کنند. انتشار اطلاعات نادرست می‌تواند باعث تشویش اذهان عمومی شود و شهروندان باید پیش از انتشار هر مطلب، صحت آن را بررسی کنند.

همچنین از شهروندان می‌خواهیم در مواجهه با حوادث، تجمع نکرده و انتشار تصاویر از صحنه‌های ناگوار را متوقف کنند تا روند امدادرسانی مختل نشود. مردم باید از اطلاعات نادرست پرهیز کنند و در صورت نیاز، با روانشناسان و مشاوران متخصص مشورت کنید.

از این رو، سازمان نظام روانشناسی کشور با همکاری انجمن‌های مشاوره و مراکز تخصصی، آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای برای کاهش اضطراب و حفظ سلامت روان جامعه است.

مردم در این شرایط، ضمن حفظ آرامش، از کمک به یکدیگر غافل نشوند و با ایجاد فضای گفت‌وگوی مثبت، از افزایش تنش‌های روانی جلوگیری کنند. انسجام و همدلی میان مردم، قوی‌ترین ابزار در برابر جنگ روانی است و جامعه باید با آگاهی و خونسردی، از سلامت روان خود و اطرافیانش محافظت کند.

غذاهایی برای تقویت قلب



یک متخصص قلب و عروق فاش کرد که تنها با مصرف چند غذای ساده می‌توان از قلب محافظت کرد. کلسترول را پایین آورد و التهاب بدن را کاهش داد. این توصیه‌ها بر پایه جدیدترین پژوهش‌ها ارائه شده است.

پروفسور فرانک شیر، محقق ارشد، می‌گوید: اختلال در ساعت بیولوژیکی بدن یکی از عوامل پنهان در افزایش خطر بیماری‌های قلبی است. این تحقیق نشان می‌دهد که زمان‌بندی وعده‌های غذایی می‌تواند نقش مهمی در کنترل این ریسک ایفا کند. آن‌ها شش غذای ساده اما «معجزه‌گر» را نام برده‌اند که مصرف منظم آن‌ها می‌تواند سلامت قلب را تقویت کند:

ماهی قزل‌آلا

قزل‌آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، ضدالتهاب قوی و کاهنده کلسترول است. پیشنهاد سرو: پخت در فر با لیمو و سبزیجات یا پخت در آبگوشت معطر برای بافتی لطیف.

جو دوسر

جودوسر دارای فیبر محلول بالا، کاهش‌دهنده کلسترول LDL و تنظیم‌کننده قند خون است. پیشنهاد سرو: فرنی جو دوسر با انواع توت‌ها، یک گزینه عالی برای صبحانه‌ای سالم.

سبزی‌های برگ‌دار تیره

سبزی‌های برگ‌دار تیره سرشار از نیترات طبیعی، پتاسیم و ویتامین‌ها؛ به کاهش فشارخون و بهبود گردش خون کمک می‌کند. پیشنهاد سرو: افزودن به سوپ‌ها، خورش‌ها یا حتی تفت‌دادن سریع برای یک وعده جانبی مغذی.

روغن زیتون

روغن زیتون دارای چربی‌های مفید و آنتی‌اکسیدان‌های قوی (پلی‌فنول‌ها) که با التهاب و استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کنند. پیشنهاد استفاده: روی سالاد، برای پخت‌وپز ملایم، یا به جای کره روی نان سبوس‌دار.

نکته پایانی

اگرچه نوع غذا مهم است، زمان مصرف آن هم می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت قلب داشته باشد.
ترکیب غذاهای سالم با سبک زندگی منظم و خواب کافی کلید پیشگیری از بیماری‌های قلبی است.

دانستنی‌ها

کاهش وزن با کمک فلفل سیاه

مصرف فلفل سیاه برای کاهش وزن می‌تواند مفید باشد زیرا حاوی اجزایی است که می‌تواند به کاهش وزن اضافی کمک کند. برای کاهش وزن، ترکیب وعده‌های غذایی سالم با ورزش منظم ضروری است. اما آیا می‌دانستید که اضافه کردن برخی ادویه‌ها به رژیم غذایی‌تان نیز می‌تواند روند کاهش وزن را تسریع کند؟ یکی از این ادویه‌ها، فلفل سیاه است که به دلیل عطر قوی و طعم تند خود شناخته شده است. این ادویه حاوی ترکیبی زیست‌فعال به نام پیپرین است که می‌تواند در مسیر کاهش وزن به شما کمک کند. فلفل سیاه ادویه‌ای محبوب است که از توت‌های نارس و خشک‌شده گیاه فلفل به دست می‌آید. این ادویه که به «پادشاه ادویه‌ها» معروف است، هم در آشپزی و هم در طب سنتی کاربردهای فراوانی دارد. پیپرین، ترکیب فعال موجود در آن، مسئول طعم تند و فواید سلامتی آن است. از جمله خواص آن می‌توان به کمک به کاهش وزن، تقویت سیستم گوارش و بهبود عملکرد متابولیسم اشاره کرد.

افزایش متابولیسم

پیپرین با تحریک گرمازایی (تولید گرما در بدن) به افزایش سرعت متابولیسم کمک می‌کند. این فرآیند باعث سوختن بیشتر کالری و تسهیل تجزیه چربی‌ها می‌شود. همچنین، فلفل سیاه تجمع چربی را کاهش داده و به عنوان یک تقویت‌کننده متابولیسم طبیعی عمل می‌کند.

کاهش اشتها

طعم تند فلفل سیاه می‌تواند به‌صورت طبیعی اشتها را سرکوب کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آن قبل از وعده غذایی، می‌تواند احساس سیری را افزایش داده و مانع پرخوری شود. این ویژگی به کنترل مصرف کالری کمک کرده و روند کاهش وزن را آسان‌تر می‌کند.

تنظیم قند خون

فلفل سیاه با افزایش حساسیت به انسولین و کاهش نوسانات قند خون، مانع ولع غذایی می‌شود. این تنظیم سطح گلوکز به کاهش ذخیره‌سازی چربی کمک کرده و انرژی بدن را متعادل نگه می‌دارد

روش‌های مصرف

اگر قصد دارید فلفل سیاه را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید، این روش‌ها را امتحان کنید:

آبگرم با فلفل سیاه: نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده را به یک لیوان آب گرم اضافه کرده و هر صبح ناشتا میل کنید.

نوشیدنی سم‌زدا با لیمو و فلفل: نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه، یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو و کمی عسل را در آب گرم مخلوط کرده و پیش از وعده غذایی بنوشید

چای فلفل سیاه: آب را با فلفل سیاه و زنجبیل بجوشانید، سپس آن را صاف کرده و در صورت تمایل کمی لیمو یا عسل اضافه کنید

فلفل سیاه در چای سبز: به چای سبز کمی فلفل سیاه اضافه کرده و یک تا دو بار در روز میل کنید.

فلفل سیاه روی ماست: مقداری فلفل سیاه روی ماست بپاشید و به‌عنوان میان وعده سالم مصرف کنید.

افزودن به غذاهای روزمره: فلفل سیاه را به سالاد، سوپ، تخم‌مرغ، سبزیجات بخارپز یا کبابی اضافه کنید.

نکته

نقش ویتامین B در حفظ سلامت روان

ویتامین‌های خانواده B در حفظ سلامت روان نقش دارند. به این دلیل که به‌طور مستقیم روی عملکرد سیستم عصبی تاثیر دارند. این تاثیر ناشی از کنترل و انتقال پیام‌های عصبی است؛ به همین دلیل کمبود آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات مختلف عصبی – روانی باشد. وقتی غذا می‌خوریم، به جای غذاخوردن، در افکارمان سیر می‌کنیم و فقط لقمه‌ها را با عجله می‌بلعیم. این هیجان و تلاش باعث شده تا برای کسب آرامش، سرصبح یا شب‌ها موقع خواب، یک عدد قرص را خورده و صبح را شروع کنیم یا شب را به صبح گره بزنیم اما می‌شود با تغذیه مناسب، از این اضطراب و استرس کم کرد. یکی از این راهکارها، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین «B» است. از طرفی یکی از راه‌های کنترل و کاهش وزن، دریافت میزان کافی ویتامین «B» است.

اعصاب و ویتامین B

ویتامین‌های خانواده B در حفظ سلامت روان نقش دارند. به این دلیل که به‌طور مستقیم روی عملکرد سیستم عصبی تاثیر دارند. این تاثیر ناشی از کنترل و انتقال پیام‌های عصبی است؛ به همین دلیل کمبود آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات مختلف عصبی – روانی باشد.

تیامین: این همان ویتامین B1 است. کمک به متابولیسم پروتئین‌ها، چربی‌ها و هیدرات‌های کربن، کنترل عملکرد سیستم عصبی، دستگاه گردش خون، ماهیچه‌ها و کمک به رشد کودکان از جمله ویژگی‌های این ویتامین است.

ریبوفلاوین: جایگاه بعدی به ویتامین B2 اختصاص دارد. شاخص‌ترین تاثیر این ویتامین تاثیر روی عملکرد «غده تیروئید» و تنظیم «متابولیسم» بدن است. بنابراین مصرف آن به افراد دارای مشکلات غده تیروئید و یا افرادی که به دلیل اختلال در متابولسیم، دچار اضافه‌وزن هستند، توصیه می‌شود.

نیاسین: این همان ویتامین B6 است. این ویتامین زمانی بیشترین تاثیر را در بدن دارد که مصرف آن با دریافت کافی ویتامین B2 همراه شود. به این ترتیب می‌تواند عملکرد غده تیروئید را بهبود بخشد. زمانی که قند خون بالا می‌رود، این ویتامین برای تنظیم میزان آن ترشح می‌شود.

B5: اسیدپانتوتنیک» نام دیگر این ویتامین است. بدن ما برای تحمل گرسنگی در رژیم‌های لاغری به آن نیاز جدی دارد. بنابراین اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، ابتدا میزان این ویتامین را در بدن محک بزنید. دلیل این اثر، تاثیر ویتامین B5 در سوزاندن چربی‌های اضافی ذخیره شده در بدن است. عملکرد صحیح غده فوق کلیه نیز تحت تاثیر اسیدپانتوتنیک است.

B6: این ویتامین را به اسم «پیریدوکسین» هم می‌شناسند. عملکرد بهتر دستگاه گوارش به وجود این ویتامین بستگی دارد. پیریدوکسین همچنین باعث تنظیم عملکرد غده تیروئید، ساخت و ترشح هورمون‌های تیروئیدی و تنظیم متابولیسم می‌شود.

B9: این ویتامین نه‌تنها باعث حفظ سلامت خانم‌ها می‌شود بلکه به سلامت جنین آنها نیز کمک می‌کند. به این ترتیب که مصرف این ویتامین باعث تشکیل و تکامل لوله عصبی جنین شده و در حفظ سلامت نخاع جنین نقش دارد.

B12: «کوبالامین» نام دیگر این ویتامین است. شاخص‌ترین تاثیر این ویتامین روی دستگاه عصبی و گردش خون است. پس از سن ۵۰ سالگی بدن به این ویتامین بیشتر نیاز دارد. کمبود آن باعث کم‌خونی، آسیب به اعصاب و اختلال در حافظه می‌شود.

ایمونوتراپی در درمان سرطان معده مؤثر است

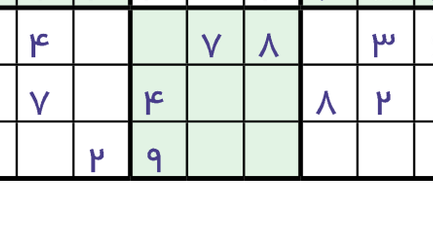
یک کارآزمایی بالینی می‌گوید: ایمونوتراپی همراه با شیمی‌درمانی می‌تواند به افراد شانس مبارزه با سرطان‌های معده و مری را بدهد. دکتر «یلنا جانجیگیان»، محقق ارشد گفت: «اینکه بتوانیم به یک بیمار بگوییم که سرطان او به‌طور کامل به درمان پاسخ داده است و اینکه او درمان شده است، یکی از ارزشمندترین لحظات در انکولوژی است.» دوروالوماب یک داروی تزریقی است که توانایی سیستم ایمنی را در تشخیص و از بین بردن سلول‌های سرطانی افزایش می‌دهد. طبق گفته محققان، این دارو برای درمان طیف وسیعی از سرطان‌ها، از جمله سرطان ریه، مجرای صفراوی، کیسه صفرا، آندومتر و مثانه استفاده می‌شود. برای این آزمایش، ۴۷۴ نفر مبتلا به سرطان معده یا مری داروی دوروالوماب دریافت کردند. محققان دریافتند که پس از دو سال، ۶۷ درصد از افرادی که دوروالوماب دریافت می‌کردند، بدون هیچ نشانه‌ای از گسترش سرطان زنده بودند.

ارتباط نور مصنوعی با افسردگی

داده‌های یک مطالعه نشان داد: قرارگرفتن بلندمدت در معرض نور مصنوعی در شب می‌تواند با فعال‌کردن یک مسیر عصبی خاص در مغز، رفتارهای شبیه به افسردگی را ایجاد کند. این مطالعه روی حشره‌خوارهای درختی انجام شده است و بینش‌های مهمی در مورد چگونگی اختلال در تنظیم خلق‌وخو توسط نور شب ارائه می‌دهد. این تیم تحقیقاتی به‌مدت سه هفته، هر شب به مدت دو ساعت، موش‌های حشره‌خوار درختی را در معرض نور آبی قرار دادند. پس از این قرارگرفتن در معرض نور، حیوانات علائم واضحی شبیه به افسردگی از جمله کاهش رفتار اکتشافی و نقص در حافظه بلندمدت را نشان دادند. متخصصان با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته ردیابی عصبی، یک مدار بصری که قبلا ناشناخته بود را شناسایی کردند. قرارگرفتن در معرض صفحه نمایش در زندگی مدرن، این مطالعه سوالات مهمی را در مورد تأثیر نورمصنوعی بر «روان» مطرح می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع ■ ا ر م ا ن م ل ی

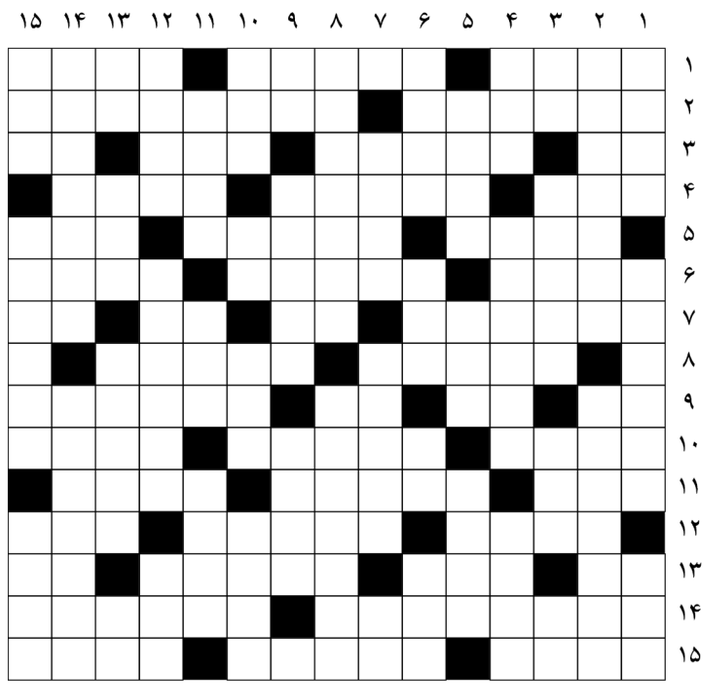
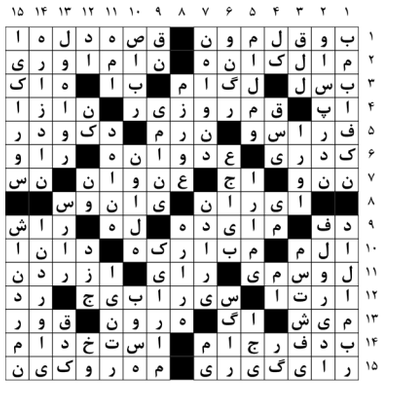
شماره ۲۱۴۰

افقی

۱- رئیس قوم- سرودونغمه- اصیل وشریف ۲- فراوری شده- بزرگترین شهر کانادا در کوبک ۳- همه- درام نویس فرانسوی- از ایزدان سومروبابل- کاشف میکروب سل ۴- برگشت نمودن از سفر- ماکت- خانه زنبورعسل ۵- ازرودهای روسیه- النگو- شهری دریونان ۶- تپه‌ها- ساحل- برند خوشبوکننده ۷- نام اولیه برج میلاد- ویتامین جدولی- سایه‌گاه- چه‌زمانی؟ ۸- آلت رگزنی- از علوم خفیه ۹- شهری در گینه‌نو- منقارکوتاه!- لبه شمشیر- ییلاقی در کرج ۱۰- منظومه‌ای از نیما یوشیج- از شهرهای استان کرمان- آرامگاه ۱۱- از شهرهای اسپانیا- لاغروضعیف- سازمان جهانی خواربار ۱۲- گذشتن از جایی- غمخواری- آموختنی محصل ۱۳- اصل هرچیز- طویل‌ترین استخوان بدن- شهرآذربایجان- حرف ندا ۱۴- از سخت‌افزارهای رایانه- سوراخ خانه‌های زنبور ۱۵- از ماه‌های سریانی- از شهرهای اصفهان- بزرگ وعظیم

عمودی

۱- نوعی بالش- نوعی قطع کتاب- رود دوشاخه روسیه ۲- اضطراب ودلواپسی- خطاط معروف ایرانی ۳- گیره سر بانوان- گیاه دارویی ضدتشنج دارای آتروپین- شهرکروات- کف دریا ۴- مسابقه اتومبیلرانی- ازداروهای گیاهی درمان بی‌اشتهایی- اثری از گوته ۵- عاقل- آب چشم- از وسایل دانش‌آموز ۶- خاتون- لقب اروپایی- نیزه کوتاه- شکافتن ۷- گردنده- تباه‌شدن- کوچک ۸- گازصنعتی بیدرید نیتروژن- از شهرهای سمنان ۹- جدید- ترعه‌وآبراهه- شغال ۱۰- روشنایی چشم در کردی- راه‌میانبر!- ذره باردارالکتریکی- شهری در آلمان ۱۱- شلوارکوتاه- هر شات گرفته‌شده و تدوین نشده در هنر سینما- وسیع و پهن ۱۲- امپراطور دیوانه روم باستان- کشتی سنتی آذربایجان- شترتیزرونده ۱۳- اصفهان قدیم- برپاکردنی صیاد- خرده‌گیری وبهانه- گلسرخ ۱۴- ازشهرهای سیبری- سوغاتی که مسافر می‌آورد- هدیه‌ای که به مسافر می‌دهند ۱۵- زادگاه مولوی- شهری در خراسان- آماج



حل جدول ۲۱۳۹