دانستنی‌ها

بی‌حوصلگی بد نیست

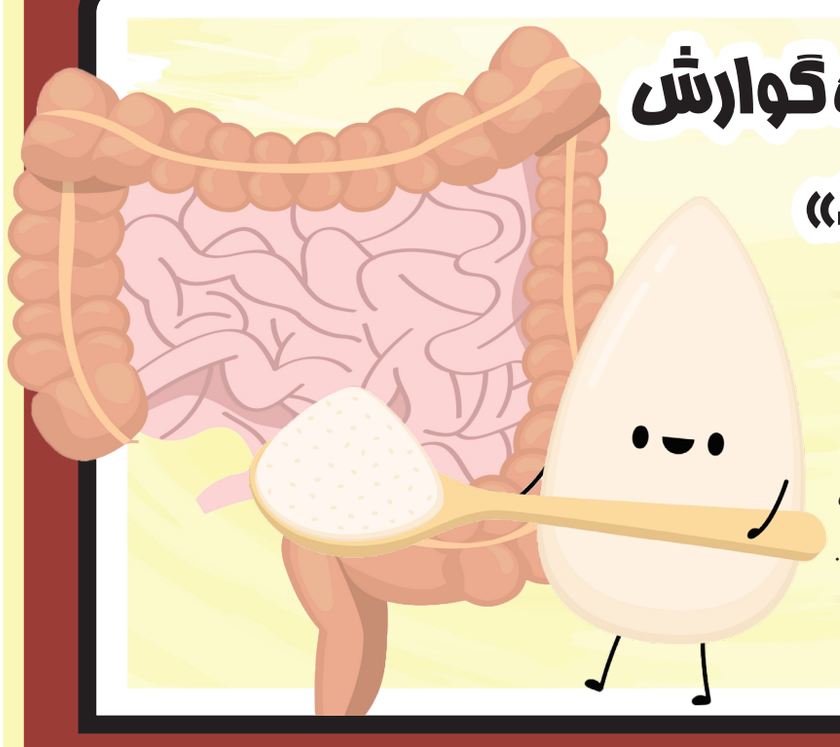
مدرسه تمام شده و بچه‌ها حوصله‌شان سر رفته است، اما این مورد، چیز بدی نیست. تابستان است و بچه‌ها در خانه حضور دارند و می‌گویند: «حوصله‌ام سر رفته است!»؛ برای والدین، اولین فکر ممکن است پیدا کردن کاری برای فرزندان باشد. به آنان بگویند: برو بیرون بازی کن. اتاقت را تمیز کن. روی یک طرح هنری کار کن، اما، کارشناسان می‌گویند: ارزش این سخن را دست کم نگیرید و فقط به بچه‌ها اجازه دهید بفهمند که چگونه به تنهایی وقت خود را پر کنند. دکتر ارین وست گیت، استادیار روانشناسی در دانشگاه فلوریدا در گینزویل و مدیر آزمایشگاه شناخت اجتماعی و احساسات فلوریدای آمریکا بیان اظهار کرد: اجازه دهید آنان احساس بی‌حوصلگی کنند و اجازه دهید راه‌هایی را برای کاهش آن بیازمایند، زیرا این گونه است که ما یاد می‌گیریم هر یک از احساسات خود از جمله بی‌حوصلگی را مدیریت کنیم. نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳، بی‌حوصلگی را به‌عنوان وضعیت ذهنی که با فقدان علاقه، انگیزش یا چالش مشخص کرد، تجربه ذهنی که می‌تواند به روش‌های مختلفی از جمله بی‌قراری، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی ظاهر شود. بی‌حوصلگی می‌تواند بر سلامت روان، شناخت و رفتار تأثیر بگذارد و با افسردگی، اضطراب، تکانشگری و افزایش خطرپذیری ارتباط دارد. وست‌گیت افزود: نحوه تجربه بی‌حوصلگی در افراد می‌تواند به روش‌های مختلفی ظاهر شود و بر اساس موقعیت متفاوت باشد، درست مانند اینکه برخی افراد ممکن است شادی، غم و اندوه یا سایر احساسات را متفاوت بیان کنند. به‌طور کلی، بر اساس گزارش انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۱، ارتباط متقابلی بین ذهن، بدن و قلب وجود دارد که اهمیت سلامت روان را به‌عنوان مؤلفه‌ای برای تندرستی افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی یا در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند ذکر می‌کند. بی‌حوصلگی با آرامش متفاوت است. دکتر مایکل ریچ، مدیر و موسس آزمایشگاه سلامت دیجیتال در بیمارستان کودکان بوستون و دانشیار در دانشکده پزشکی هاروارد ابراز کرد: چیزی که فرد آرامش‌بخش می‌بیند اغلب شامل فعالیتی است مانند دوچرخه‌سواری، باغبانی یا خواندن کتاب که همچنان ذهن را تحریک می‌کند. بی‌حوصلگی ممکن است چند فواید فیزیکی نیز دارد. به‌عنوان مثال، شخصی که در شب حوصله‌اش سر می‌رود ممکن است راحت‌تر و بیشتر بخوابد. مزایای خواب کافی شامل بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و فشار خون بالا است. ریچ به‌ویژه در مورد مزایایی که لحظات بی‌حوصلگی برای بچه‌ها از منظر رشدی ایجاد می‌کند و پتانسیل ایجاد خلاقیت و بازی آزاد، مشتاق است. وی که به‌تازگی کتابی درباره تربیت کودکان در عصر دیجیتال نوشته است، ذکر کرد: چنین بازی‌هایی می‌تواند لحظاتی را برای کودکان فراهم کند تا مشکلات را کشف کنند یا خلاقانه فکر کنند، مهارت‌هایی که با بزرگ‌ترشدن ضروری می‌شوند. بر اساس گزارشی از آکادمی اطفال آمریکا در سال ۲۰۰۷، بازی برای رشد ضروری است زیرا به سلامت شناختی، فیزیکی، اجتماعی و عاطفی کودکان و نوجوانان کمک می‌کند و همچنین فرصت‌هایی را برای والدین فراهم می‌کند تا به‌طور کامل با فرزندان خود مشغول شوند. ریچ گفت: مردم باید لحظه‌های بی‌حوصلگی را به‌عنوان هدیه‌ای برای عدم نیاز به انجام هیچ کار دیگری در حال حاضر، بپذیرند و از آن هدیه استفاده کنند به روش‌هایی که ما را غنی می‌کند، حتی اگر خیال‌پردازی یا فقط روشی احمقانه باشد. برای والدین، یک راه‌حل برای کاهش بی‌حوصلگی کودک این است که برنامه خود را ثبت کنند تا زمان آنان را به‌طور کامل اشغال کند. وست‌گیت بیان داشت: اما این نیز به این معنی است که بچه‌ها ممکن است هرگز بی‌حوصلگی و آنچه می‌توانند درباره آن انجام دهند، تجربه نکنند. وست‌گیت خاطرنشان کرد: بی‌حوصلگی بد نیست. فقط بازخورد است و مانند درد، به‌طور قطع بازخورد لذت‌بخش و دلپذیر نیست. اما هنوز به‌راستی مهم است، اطلاعات مفیدی که به ما ابزاری برای عمل کردن می‌دهد و به ما می‌گوید: این اشتباه است و این فرصتی برای رفع آن و احساس بهتر است.

نکته

آیا تخم‌مرغ برای حافظه مفید است؟

مطالعات جدید ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ را مشخص کرد و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است. متخصصان برای بررسی تاثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند. این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند. طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد. این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریبا یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند. به گزارش ایندیپندنت، پروفسور «گری اسمال»، رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید: این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد اما می‌دانیم چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد. کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به‌دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه B اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است.

سلامت دستگاه گوارش با مصرف «کنجد»



از زمان‌های قدیم، کنجد بخشی اساسی از غذاهای مردم آسیا بوده است. خواص کنجد از برجسته‌کردن طعم و بافت خوراکی‌های شیرین و نوشیدنی‌ها تا افزودن مواد مغذی تقویت‌کننده را در برمی‌گیرد، کنجد همواره به دلیل فواید بی‌شماری برای سلامتی مورد استفاده قرار گرفته است. در ایران نیز «حلواارده» از جمله مهم‌ترین خوراکی‌های شیرین و مفیدی است که با کنجد درست می‌شود، در نانوایی‌ها و شیرینی‌پزی‌ها نیز از کنجد به دلیل فواید آن استفاده می‌شود.

غنی از آنتی‌اکسیدان

دانه‌های کنجد دارای مقدار زیادی «لیگنان» است. لینگان‌ها با فواید سلامتی مختلفی از جمله کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و دیابت مرتبط هستند. به گفته متخصصان، افزودن مواد غذایی غنی از لیگنان می‌تواند به حفظ تعادل هورمونی کمک کند.

سلامت استخوان

دانه‌های کنجد منبع عالی مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و فسفر هستند که برای حفظ استخوان‌های قوی و سالم بسیار مهم هستند. مصرف روزانه دانه کنجد ممکن است به بهبود تراکم استخوان و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان کمک کند.

تقویت دندان‌ها

جویدن دانه‌های کنجد می‌تواند به سلامت دهان و دندان کمک کند. دانه‌های کنجد یک روش طبیعی برای شست‌وشو و تمیزکردن دندان‌ها، کمک به حذف پلاک و تقویت لثه استفاده می‌شود.

سلامت دستگاه گوارش

دانه کنجد سرشار از فیبر غذایی است که برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر موجود در دانه کنجد ممکن است از حرکات منظم روده حمایت کرده و به پیشگیری از یبوست کمک کند. علاوه بر آن، کنجد می‌تواند به حفظ میکروبیوم روده سالم نیز کمک کند که برای سلامت کلی دستگاه گوارش ضروری است.

یادداشت

نکاتی درباره درد پاشنه

منصور رایگانی
متخصص طب فیزیکی

در مواردی که در پاشنه پا احساس درد دارید یا اصطلاحا خارپاشنه دارید، این دردها را جدی بگیرید، شاید مبتلا به روماتیسم شده باشید، در صورتی‌که علت مشکل پای شما مشخص شود پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوع درمانی برایتان مناسب‌تر است. اگر به هر دلیلی احساس گزگز، انحراف و یا درد غیرمعمول در پا دارید، اول به‌دنبال علت ایجاد درد باشید، از هرگونه خود درمانی برای مشکلاتی که برای پاهایتان ایجاد می‌شود جدا پرهیز کنید. به طور کلی باید بدانید مشکل پا درد شما چرا ایجاد شده، اینکه بیماری زمینه‌ای دارید و یا مثلا اختلالی در ستون فقرات و یا عصب پاهایتان ایجاد شده است. استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می‌کند، کفش‌ها دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلا کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی، ورزش‌های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می‌کنید تفاوت دارد، فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعا برای او کفش دویدن مناسب نیست. بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند، اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می‌کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که کفش دقیقا سایز پای شما باشد.

ویژه

تغذیه فصلی چیست؟

انتخاب مواد غذایی که هر ماه به‌فور در بازار یافت می‌شود، راه خوبی برای شروع رژیم غذایی فصلی است، زیرا تعداد بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده را در دسترس ما قرار می‌دهند. برای تغییر رژیم غذایی باید ذهنِ بازی داشته باشید. توصیه می‌شود کلم بروکلی، سبزیجات، میوه‌ها متنوع‌تری مصرف کنید. توصیه کارشناسان این است که به بازارهای محلی بروید و از آنچه در هر فصل وجود دارد، بهره‌مند شوید. تغذیه سالم و مصرف تمام مواد مغذی برای حفظ سلامت ضروری است.

جلوگیری از ریزش مو با این ویتامین‌ها

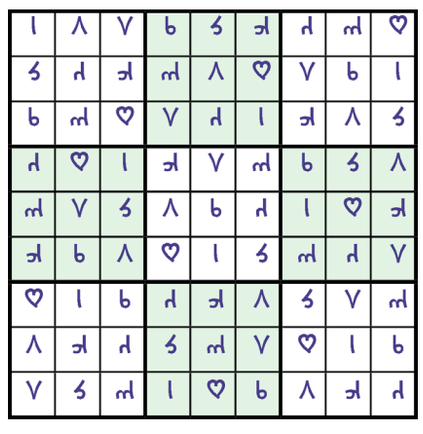
یک رژیم غذایی متعادل با ویتامین‌ها و مواد معدنی مناسب می‌تواند به‌طور قابل توجهی رشد مو را تقویت کند. این ویتامین‌ها ریزش مو را کاهش می‌دهند: بیوتین با تحریک تولید کراتین، مقاومت تارهای مو را در برابر ریزش و دیگر آسیب‌ها افزایش می‌دهد. نیاسین که با نام ویتامین B۳ نیز شناخته می‌شود، به بهبود گردش خون در پوست سر کمک می‌کند و خطر ریزش یا نازک شدن مو را کاهش می‌دهد. رژیم غذایی حاوی فولات و مکمل‌های آن می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو کمک کند. ویتامین C، به محافظت از موها در برابر آسیب رادیکال آزاد و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. مصرف مکمل ویتامین C یا مرکبات می‌تواند راهی مناسب برای تقویت رشد مو و جلوگیری از ریزش مو باشد. عملکرد ویتامین E مشابه ویتامین C است. مصرف مکمل ویتامین E می‌تواند ریزش مو را کنترل کند.

بزرگسالان هم می‌توانند ارتودنسی انجام دهند

دانشیار ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره انجام ارتودنسی در سنین بالا، توضیحاتی داد. سوده طهماسبی، گفت: در سنین بالاتر درمان‌های ارتودنسی به ملاحظات خاصی نیاز دارد، اما امکان‌پذیر است. طهماسبی درباره انواع دستگاه‌های ارتودنسی گفت: به طور کلی این دستگاه‌ها به دو دسته ثابت و متحرک تقسیم می‌شوند. دستگاه‌های متحرک دستگاه‌هایی هستند که بیمار خودش می‌تواند آن را داخل دهانش قرار دهد و دستگاه‌های ثابت دستگاه‌هایی هستند که در دهان بیمار به طور ثابت قرار می‌گیرند و اجزای دستگاه با مواد مخصوص روی دندان‌ها چسبانده می‌شوند و بیمار قادر نیست این نوع دستگاه‌ها را از دهانش خارج کند و خود مجددا آن را داخل دهانش قرار دهد. وی توضیح داد: هریک از این دستگاه‌ها انواع مختلفی دارند و وجه اشتراکشان این است که توسط بیمار داخل دهان قرار می‌گیرند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

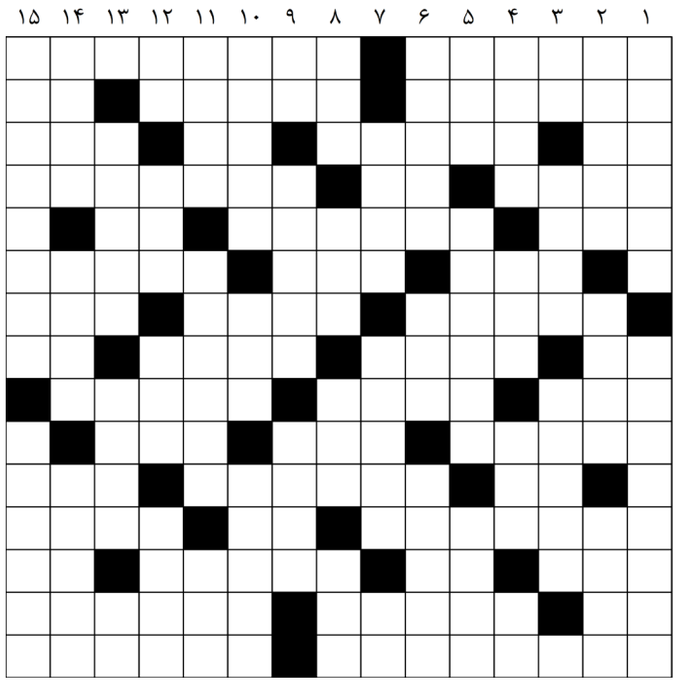
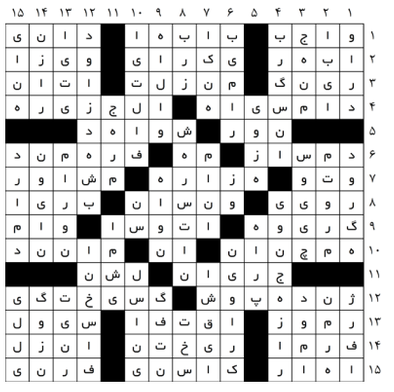
شماره ۱۸۶۶

افقی

۱- حیران- موحد ۲- یکدسته سربازروسی- بلندترین قله دنیا- واحدسطح ۳- نوعی پیشوند فعل مضارع- پی درپی شدن- تیرپیکاندار- خزنده خاکی ۴- دردناک- خدای مصری- از جزایر ژاپن ۵- پسوندآلودگی- موثرومفید- آخرین عدد یک رقمی ۶- نوعی بستنی- تنگی و سختی- داستان‌وسرگذشت- فرمانروایی- مهربان- وسایل زندگی ۸- عضورونده- سریع‌وتند- وسیله کمکی برای بهترشنیدن- عریان ۹- از ماه‌های قمری- خرید غیرنقدی- نجابت و بزرگواری ۱۰- صفرابرسنتی- ابریشم پست- خطی در دایره ۱۱- دولاشده- عیال و اولادشخص- ریزه‌های ورق طلا ۱۲- خط مخصوص خوشنویسی- فرمان اتومبیل- لشکر و سپاه ۱۳- مخالف نزدیک- رمق آخر- مرتبه دوم اعداد- چوب خوشبو ۱۴- مزه خرمالو- پایتخت بوتان- سالوس و مزور ۱۵- گوینده سخن درشت و نیش‌دار- محاکمه

عمودی

۱- معادل فارسی سیستم- تفرّق و تشتت ۲- عنکبوت سمی- پرده‌دار- جانور حمام! ۳- محل ورود- تک‌تک- سمت مغرب ۴- ضرباهنگ- ترس‌وبیم- درخشیدن- حرارت بالای‌بدن ۵- حیوان شیرده- لباس زنان ژاپنی- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه ۶- مماشات‌وسازش- برادر مرگ است- بداقبالی ۷- دست‌درازی کردن- سردسیر- حرف همراهی ۸- دوست‌ورفیق- زمین آماده کشت- آگاه‌باش- نمک ترکی ۹- کجاست؟- اثری از ساناز فرجی- کار بی‌مزد و اجرت ۱۰- لامپ سه الکترودی- خجسته و مبارک- پرسه‌زن ۱۱- دندانه کلید- ترانزیت- از کلمات سوالی ۱۲- یار کارتونی مت- بیماری آبله- اصطلاحی در فیلمبرداری- شیرینی‌پز ۱۳- فضا و آسمان- جنبش و تکان‌شدید- نمی‌شنود ۱۴- پایتخت لیدیه- خانه ترکی- از گیاهان رنگرزی ۱۵- دریچه‌ای اتوماتیکی که نسبت به حرارت حساس است- لرزش پا



حل جدول ۱۸۶۵