## دانستنی‌ها

### راهکارهای رهایی از «استرس» کرونایی

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، انرژی خود را صرف مراقبت از سلامت روان خود و خانواده کنید. احمد حاجبی، افزود: سبک زندگی به مجموعه رفتارهایی گفته می‌شود که با آنها زندگی می‌کنیم و برنامه خواب و خوراک، میزان تحرک‌بدنی، شبکه روابط اجتماعی، تفریحات و سرگرمی‌ها و خود مراقبتی از جمله اجزای آن محسوب می‌شوند. همه‌گیری کرونا جنبه‌های مختلف زندگی ما از جمله کار، تحصیل، روابط اجتماعی و فعالیت‌های اوقات فراغت را به میزان زیادی تحت‌تاثیر قرار داده است. این تغییر در روند معمول زندگی، ممکن است موجب کم‌تحرکی، دیرخوابیدن و دیربیدارشدن، منزوی‌شدن، عدم انجام فعالیت‌های مورد علاقه و سرگرم‌کننده و غیره شده باشد که تاثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی می‌گذارد. بنابراین، لازم است سبک زندگی خود را به نحوی با شرایطی که در آن قرار داریم سازگار کنیم که به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. وی، خواب و استراحت‌کافی، تغذیه مناسب، تحرک‌بدنی و ورزش، انجام فعالیت‌های مورد علاقه، حفظ روابط اجتماعی و خود مراقبتی را از جمله نکاتی قلمداد کرد که می‌تواند سبک زندگی سالمی را برایمان به ارمغان آورد. حاجبی در خصوص مدیریت نگرانی‌های غیرمفید در مواجهه با استرس‌ها، اظهارکرد: اگر نگران چیزی هستید که نمی‌توانید برای آن کاری انجام دهید پس هر چقدر هم نگران باشند بی‌فایده است. وی گفت: اولین راهکار کاهش نگرانی، پذیرش غیرقابل کنترل‌بودن برخی مسائل است؛ در زندگی بعضی چیزها خیلی قابل پیش‌بینی نیست و یا نمی‌توانیم برای پیشگیری از وقوع آن کاری انجام دهیم. برای مثال نمی‌دانیم دقیقا تا چه زمانی این شرایط ادامه پیدا می‌کند و یا نمی‌توانیم برای درمان و یا تهیه واکسن آن کاری انجام دهیم. اگرچه این واقعیت تلخی است، ولی ناچاریم قابل کنترل‌نبودن بعضی چیزها را بپذیریم. البته این قضیه، خاص شرایط کرونا نیست و در زندگی روزمره خود حتی بدون اینکه به آن فکر کنیم، غیرقابل کنترل‌بودن خیلی چیزها را پذیرفته‌ایم. حاجبی ادامه داد: بحران کرونا یکی از این موارد است با این تفاوت که با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، می‌توانیم تا حدودی روی آن کنترل داشته باشیم. بنابراین، چاره‌ای نداریم که غیرقابل پیش‌بینی‌بودن بقیه ماجرا را بپذیریم و به پزشکان و وزارت بهداشت و متخصصانی که در سرتاسر دنیا تلاش می‌کنند تا راهی برای پیشگیری و یا درمان این بیماری پیدا کنند، اعتماد کنیم. بنابراین به‌جای تلاش برای کنترل چیزی که در کنترل شما نیست، انرژی خود را صرف مراقبت از سلامت روان خود و خانواده‌تان کنید. وی در مورد راهکار دوم افزود: وقتی مضطرب هستیم اغلب این فکر در ذهن ما می‌چرخد که «من هم ممکنه مبتلا به کرونا شوم.» این امکان همیشه وجود دارد ولی سوال درست این است که «چقدر احتمال داره به کرونا مبتلا بشوم» در پاسخ به این سوال، باید به آمار موثق ابتلا به بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از آن رجوع کنیم تا ببینیم چند درصد افراد کشور به این بیماری مبتلا شده‌اند. به‌خاطر داشته باشید همیشه امکان وقوع چیزهای بد و وحشتناک وجود دارد، ولی در اکثر مواقع این احتمال خیلی کم است. اگر بخواهیم مرتب به چیزهایی فکر کنیم که ممکن است اتفاق بیفتد، هیچ نقطه پایانی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. مقابله با مشکلاتی به‌قدر کافی سخت هست، پس بهتر است زمان و انرژی خود را صرف مشکلاتی که فعلا وجود ندارند، نکنیم.

#### اجتناب از جست‌وجو در سایت‌ها

حاجبی ضمن تاکید بر اجتناب از جست‌وجوی افراطی در سایت‌های اینترنتی، بیان‌کرد: وقتی نگران چیزی هستیم اغلب بدترین پیامدها را در اینترنت جست‌وجو می‌کنیم. برای مثال، اگر نگران علت سردرد خود هستید و کلمات تومورمغزی و سردرد را جست‌وجو می‌کنید، احتمالا چند هزار مطلب پیدا خواهید کرد که ارتباط بین سردرد و تومورمغزی را نشان می‌دهد و این، اضطراب شما را افزایش می‌دهد. اما واقعیت این است که احتمال وجود تومورمغزی در صورت سردرد بسیار پایین است. بنابراین، امکان را با احتمال اشتباه نگیرید. ماهیت موتورهای جست‌وجو مانند گوگل این است که مرتب شما را در معرض اخباربد قرار می‌دهد. وی ادامه داد: شاید بخش زیادی از اضطرابی که تجربه می‌کنیم ناشی از نداشتن اطلاعات کافی در مورد بیماری و یا اطلاعات غلط و اشتباه باشد. اطلاعات، وضعیت ابهام را کاهش داده و موجب می‌شود بدانیم برای محافظت از خود چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم. این به ما حس کنترل بر شرایط را می‌دهد که در کاهش اضطراب موثر است. مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه مردم باید اطلاعات را از منابع قابل اعتماد به‌دست آورند، گفت: منابع قابل اعتماد شامل وبسایت وزارت بهداشت، خط تلفن ۴۰۳۰، شماره تلفن گویای ۱۵۹۶ دانشگاه علوم پزشکی ایران و... است. به‌خاطر داشته باشید معمولا شبکه‌های مجازی منابع خوبی برای دریافت اطلاعات نیستند، چراکه فضای آنها ممکن است سرشار از اطلاعات و توصیه‌های متناقض باشد که اضطراب‌تان را افزایش می‌دهد. حاجبی گفت: در این راستا، بهتر است استفاده از منابع خبری را محدود کنید. پیگیری زیاد اخبار، حتی از منابع قابل اعتماد، می‌تواند تشویش و اضطراب را بیشتر کند. اصولا پوشش خبری وسیع رسانه‌ای در مورد بیماری‌ها، به غلط این برداشت را ایجاد می‌کند که مردم در یک خطر فوری و بالایی قرار دارند، در حالی که این خطر ممکن است چندان هم زیاد نباشد. لذا، نیازی نیست ۲۴ ساعته و لحظه‌به‌لحظه اخبار را پیگیری کنید و توصیه می‌شود دو نوبت در روز، ترجیحا در صبح و بعد از ظهر، اخبار را از منابع محدود (یک یا دو منبع معتبر) پیگیری کنید. وی تاکیدکرد: اطلاعاتی را که منابع غیررسمی مانند دوستان و آشنایان برایتان می‌فرستند تحلیل و ارزیابی کنید و سریع آنها را قبول نکنید. مراقب سلامت روان دیگران هم باشید و این اطلاعات را برای دوستان و آشناهایتان نفرستید تا موجب ترس و وحشت بی‌دلیل در آنها نشود. حاجبی خاطرنشان کرد: روش دیگر برای مقابله با نگرانی این است که سعی کنید هر روز ۱۵ الی ۲۰ دقیقه را به نگران‌بودن اختصاص دهید! و هر وقت نگرانی به سراغتان آمد به خود بگویید «مثلا ساعت... به آن فکر خواهم کرد.»

# بهترین خوراکی‌های سرشار از ویتامین C

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

**در حالی که همه ما در ماه‌های زمستان به‌دنبال غذاهای سالم برای تقویت سیستم ایمنی خود هستیم؛ اغلب به مرکباتی مانند پرتقال، لیمو یا گریپ‌فروت روی می‌آوریم. مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که برای بدن ما بسیار مهم است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات هستند که حاوی مقادیر بیشتری ویتامین C نسبت به پرتقال هستند.**

### فلفل

۵۰ گرم فلفل خردشده حاوی ۱۲۰ میلی گرم ویتامین C است. کارشناسان می‌گویند کپسایسین، ترکیبی که طعم تلخ فلفل را می‌دهد، می‌تواند درد مفاصل و عضلات را تسکین دهد. علاوه بر این، فلفل قرمز و سبز نیز سرشار از ویتامین C هستند. فلفل دلمه‌ای منبع عالی ویتامین A است، فلفل سبز علاوه بر ویتامین C، حاوی مقدار زیادی فیبر است.

### کلم بروکسل

کلم بروکسل کوچک سرشار از ویتامین C و حاوی فیبر و مواد مغذی گیاهی مهمی است که ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. طعم کمی تلخ دارد و می‌توان آن را به بسیاری از دستورالعمل‌ها اضافه کرد.

### کیوی

۲ عدد کیوی متوسط حاوی ۲.۱۳۷ میلی‌گرم ویتامین C است. کیوی منبع ارزشمندی از بسیاری از موادمغذی، به‌ویژه ویتامین C است؛ اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. همچنین سرشار از پتاسیم، مس و فیبر است.

### نیاز روزانه به ویتامین C

ویتامین C به‌دلیل قدرت آنتی‌اکسیدانی قوی خود سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. نیاز روزانه به ویتامین C برای مردان حدود ۹۰ میلی‌گرم و برای زنان حدود ۷۰ میلی‌گرم است. این مقدار در دوران بارداری افزایش می‌یابد. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند منجر به مشکلات کلیوی، تشکیل سنگ یا جذب بیش از حد آهن، سردرد، سوزش سردل، استفراغ، اسهال، ورم معده و دردشکم و همچنین خستگی، سرگیجه و گرگرفتگی شود.

## یادداشت

### «اُمیکرونِ» PCR گریز

دکتر حمید سوری
اپیدمیولوژیست

واریانت اُمیکرون براساس جهش بر روی اسپایک یا ژن S ویروس است. بنابراین تست‌های PCRهایی که بر اساس ژن N هستند و قبلا برای واریانت‌های دیگر کاربرد داشتند، اکنون در اُمیکرون زیاد جواب نمی‌دهند. در عین حال واریانت اُمیکرون هم مقداری PCR گریز است. بنابراین باید از تست‌های جدیدتری که بتواند واریانت‌ها را براساس جهش S تشخیص بدهد، استفاده کرد. البته خوشبختانه در کشور ما این کیت‌ها آماده شده و می‌توان از آنها استفاده کرد، منتها باید سریعا از آنها استفاده شود. یکی از مشکلاتی که درباره اُمیکرون داریم و خیلی مرا نگران می‌کند، بحث زمان است. با فرمول‌های معمول اداری نمی‌توان آن را کنترل کرد. به این صورت که بگوییم پنج‌شنبه و جمعه تعطیل است و شنبه موارد را بررسی کنیم، با این شیوه نمی‌توان با این اپیدمی مقابله کرد. باید توجه کرد که بیماری با سویه اُمیکرون به‌سرعت در حال گسترش است؛ به‌طوری که به‌صورت متوسط موارد ابتلا به‌صورت هفتگی سه تا پنج برابر می‌شوند. میزان تست‌های تشخیصی‌مان هم در کشور باید افزایش یابد، در عین حال باید از تست‌های مناسب اُمیکرون استفاده کنیم که منفی‌های کاذبی که وجود دارد، به حداقل برساند. مهم این نیست که فقط یک بیمار را شناسایی کنیم، بلکه مهم این است که در جای‌جای کشور خوشه‌های ابتلا را تشخیص دهیم. این هم ممکن است تا چند روز آینده یا نهایتا یکی دو هفته آینده ارزش داشته باشد و بعداز آن ارزشش را از دست می‌دهد. حتی اگر همین حالا هم کنترل و مدیریت را آغاز کنیم باز طی دو تا چهار هفته آینده افزایش بستری و مرگ‌ومیر را خواهیم دید، مطمئنا طی دو تا چهار هفته آینده فراوانی بستری و مرگ ناشی از اُمیکرون در کشور افزایش می‌یابد. بنابراین باید حتما آمادگی کافی داشته باشیم. با این حال شدت و ضعف آن تفاوت دارد. اگر خوب کنترل کنیم می‌توانیم این افزایش را کمرنگ‌تر کنیم و ارتفاع قله اپیدمی را کاهش دهیم. هنوز برای اقدام دیرنشده، اما نیاز به اقدام سریع وجود دارد.

### احتیاط در مصرف «اسفناج»

متخصصان هشدار می‌دهند که مصرف بیش از حد و افراطی موادغذایی هرچقدر هم که سالم باشند، مجاز نیست و سلامت شما را به‌خطر خواهد انداخت. اکثر مردم تقریبا به اندازه کافی سبزیجات برگ‌دار از جمله اسفناج در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. سبزی‌های برگ‌دار منبع فوق‌العاده کم‌کالری ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله منیزیم، لوتئین، اسید فولیک و ویتامین K هستند. اما برای افرادی که شایع‌ترین نوع سنگ کلیه موسوم به اگزالات کلسیم را دارند، اسفناج می‌تواند مشکل‌ساز باشد زیرا حاوی سطوح بالایی از اگزالات است که می‌تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه در افراد در معرض خطر شود.

### نقش انگل‌ها در بروز عفونت «آپاندیس»

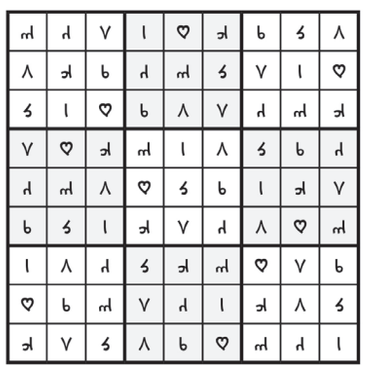
بررسی‌ها نشان داد که خطر آپاندیسیت یا عفونت آپاندیس در حضور انگل‌ها افزایش می‌یابد. عفونت‌های کرمی و تک‌یاخته‌ای که دستگاه گوارش را درگیر می‌کنند، در مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری هنوز به‌عنوان یک معضل بهداشتی مهم محسوب می‌شوند. به همین دلیل شناخت خطر بالقوه و اهمیت بهداشتی انگل‌های درگیرکننده آپاندیس و تاثیر مستقیم آها بر نظام سلامت جامعه، ضروری است. پژوهشگران مقالات مرتبط با شیوع عفونت‌های انگلی درگیرکننده آپاندیس را مورد بررسی قرار دادند.

### «بطری آب»، چاقی را افزایش می‌دهد

محققان پی بردند موادشیمیایی موجود در محصولات پلاستیکی مانند: بطری‌های آب و... ممکن است احتمال چاقی را افزایش دهند. «مارتین. واگنر»، می‌گوید: «محصولات پلاستیکی می‌توانند عاملی دخیل در ایجاد چاقی باشند.» بسته‌بندی پلاستیکی به‌طور گسترده برای موادغذایی استفاده می‌شود. محققان از ۳۴ محصول پلاستیکی روزمره مانند ظروف ماست، بطری آب‌معدنی و اسفنج آشپزخانه را تجزیه‌وتحلیل کردند که بیش از ۵۵۰۰۰ ماده شیمیایی را نشان داد. مشخص شد که موادشیمیایی محصولات پلاستیکی به رشد سلول‌های چربی کمک می‌کنند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

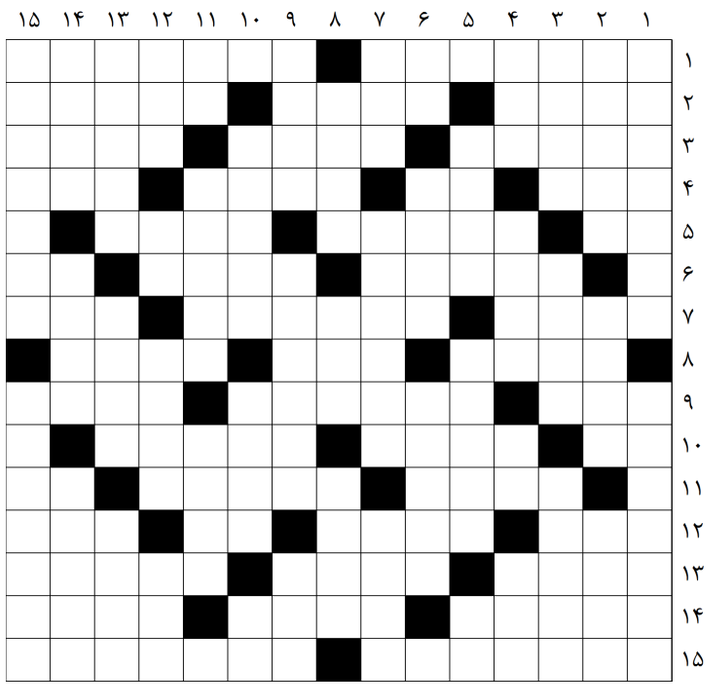
شماره ۱۲۲۵

### افقی

۱- فیلم مهدی صباغ‌زاده- مادر کوروش کبیر ۲- گلابی- مدح‌کننده- التماس‌کننده ۳- از مرکبات- خواستاروعلاقه‌مند- مرغابی ۴- کل‌وجملگی- یکی از دو جنس- نوعی ناهنجاری کوروموزومی- از کلمات‌سوالی ۵- بدوزشت- از گیاهان دارویی- روال‌وروش ۶- کنایه از لاغروضعیف- سخن‌چین- نوعی جین ۷- برنج‌فروش- گلی بسیارخوشبو- پدربزرگ ۸- تفریق- درازکننده- فلانی ۹- چیز- درخت جوان- شخصیتی کارتونی ۱۰- جشنواره فرانسه- مخالف کوچک- شهری درفلسطین ۱۱- یگانه- ملامت‌وسرزنش- گفت‌وگوی اینترنتی ۱۲- رواندار- کشیده‌شده به‌سویی- برجستگی لاستیک- شهرصنعتی آلمان ۱۳- بیماری جذام- استارت قدیمی ماشین- فیلمی از میلاد کی‌مرام ۱۴- تباه‌شدن- سودوقسمت- خاتم ۱۵- آمیخته با آب- حیات

### عمودی

۱- شغل کدبانو- زردآلوی شیرین ۲- حالت سکون- سیاره‌ای که ما در آن هستیم- گدایی کردن ۳- پینه پوست- نقاش مدعی پیامبری- آلیاژی سخت ۴- واحد پول کره‌جنوبی- کاهگل- خشکی- آتش را می‌گویند ۵- لشکریان- دیاستاز- خم‌پارچه ۶- موضوع‌وزمینه- میدان بوکس- از اسباب نانوایی ۷- غذای شب- واحد پول کنیا- ظرفیت‌وتوان ۸- چیزی را به کسی سپردن- از تقسیمات زمان- حفاظ پله ۹- فیلمی از اکبر خواجویی- ژله- رعشه ۱۰- سرطان خون- از برندهای گوشی‌همراه- نفس چاق ۱۱- رطوبت- پایتخت نیجر- شادمانی‌وسرور ۱۲- ای‌دل- حرص‌وطمع- شهری در استان گیلان- علامت تجاری ۱۳- استراحت مسافر وسط راه- از گل‌های زیبا- نام کهن شهرری ۱۴- نوعی کلاه- موزون‌ومتناسب- از کارتون‌ها ۱۵- شرکت خودروسازی سوئدی- آنچه بر زمین پهن کنند



### حل جدول ۱۲۲۴