



حسین ابراهیمی مقدم

متخصص روانشناسی

رعایت صحیح پروتکل‌های بهداشتی نباید موجب نگرانی درباره بروز اختلالات وسواس فکری- عملی شود. انسان در طول دوران زندگی افکار وسواس گونه و واری‌های نامعقول همچون «آیا اجاق گاز را خاموش کردم، آیا درو پنجره‌ها را قفل کردم، (در دوران شیوع کرونا) آیا دستانم را به دقت شسته‌ام و...» را تجربه می‌کند. این افکار و اندیشه در ذهن انسان چرخیده و توجه انسان را جلب می‌کند، اما به سرعت فراموش شده و ذهن را در آرامت درگیر نمی‌کند، بنابراین به عنوان یک اختلال ذهنی- روانی هم شناخته نمی‌شود. اختلال وسواس فکری- عملی از ۲ جز تشکیل می‌شود. وسواس‌های فکری که شامل افکار، تصورات و تکانه‌های رفتاری است و هوسبیری را اشغال می‌کند و وسواس‌های عملی که پاسخ بیمار به وسواس‌های فکری است. این افکار و اندیشه زاییده ذهن بیمار بوده و از بیرون تحمیل نمی‌شود. بیمار نیز درک می‌کند که این افکار و اعمال، افراطی و نامعقول است و سعی در سرکوب رفتار خواهد داشت. واری‌های افراط گونه، رعایت ترتیبی خاص در برخی اعمال (همچون شست و شوی دست‌ها) و شمارش و تکرار بی صدا و اجباری کلمات با هدف پیشگیری از وقایع ناگوار و پیشگیری از پریشانی و نگرانی از جمله این وسواس‌ها به شمار می‌رود. وسواس‌های فکری عمدتاً به وسواس‌های عملی همراه می‌شود، این اختلال روانی به دلیل اتلاف وقت و انرژی، فعالیت‌های روزمره را نیز تحت تأثیر قرار داده و روابط اجتماعی را مختل می‌کند. این اختلال از علل روانشناسی متعددی برخوردار بوده و مستلزم درمان‌های خاص است. برخی از بیماران این گروه به دلیل آسیب در انتقال دهنده‌های عصبی (تظیر سروتونین) به این بیماری مبتلا می‌شوند. بعضی از بیماران هم در ارتباط با شباه‌های گیجگاهی از لحاظ مغذی دچار مشکل بوده و این آسیب را تجربه می‌کنند. در دوران شیوع کرونا نیز بروز و تشدید اختلالات وسواسی ناشی از زمینه‌های بیماری در گذشته (قبل از پاندمی کرونا) بوده است. بنابراین رعایت پروتکل‌های بهداشتی مقابله با کرونا نباید با نگرانی در خصوص ابتلا به اختلالات وسواسی همراه شود. دیدگاه‌های روانکاوانه ریشه این بیماری را در فراگیری برخی آداب دوران کودکی عنوان می‌کند. به عنوان مثال، آداب سختگیرانه شست و شوی در دوران کودکی سبب شخصیت نگهدارنده و بروز تعارضاتی می‌شود که در نهایت می‌تواند به وسواس بینجامد. دیدگاه‌های شناختی- رفتاری نیز این اختلال را آمیخته با افسردگی دانسته و به منظور معالجه هم درمان‌های شناختی- رفتاری را پیشنهاد می‌دهند.

میوه‌هایی که چاق تان می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

برای بعضی از افراد وزن اضافه کردن به عضله ساختن می‌تواند چالش برانگیز باشد. اگر چه میوه‌ها معمولاً به عنوان وعده غذایی محسوب نمی‌شوند، اما به نظر می‌رسد وقتی که قصد افزایش وزن دارید انواع میوه‌های مختلف می‌توانند کالری‌های اضافی مورد نیاز بدن شما برای افزایش وزن را فراهم کنند. علاوه بر این، میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت هستند. در ادامه میوه‌های سالم و پر کالری که می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند ارائه شده‌اند. اگر چه اکثر میوه‌ها کم کالری هستند اما بیشتر آنها به دلیل وجود کربوهیدرات بالاتر یا چربی محتویات‌شان می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند.



آووکادو

آووکادو سرشار از مواد مغذی موثری است. به علاوه این میوه حاوی کالری زیاد و چربی‌های سالمی است و برای افرادی که دنبال افزایش وزن هستند انتخاب خوبی است.

انبه

انبه میوه خوشمزه و شیرینی است که میزان مواد مغذی را افزایش می‌دهد. انبه مانند موز منابع خوبی برای کالری و بیشتر به صورت کربوهیدرات است.

موز

اگر به دنبال افزایش وزن هستید موز انتخاب عالی است. موز نه تنها مغذی است بلکه منبع خوبی از کربوهیدرات‌ها و کالری‌هاست.

نارگیل

نارگیل میوه متنوعی است که به دلیل مزایای سلامتی بی‌شمارش محبوبیت‌های زیادی پیدا کرده است.

دانشته‌ها

روش صحیح مصرف «اسفناج»

اسفناج دارای سطح بالایی از آهن است که می‌توانید با گنجاندن آن در رژیم غذایی خود نیازهای بدن را تامین کنید. اسفناج یکی از غنی‌ترین سبزیجات است که طرفداران بسیاری دارد. این گیاه یکی از منابع مناسب آهن است که برای بسیاری از کارکردهای بدن به ویژه فرآیند خونسازی اهمیت دارد. کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از بیماری‌های رایج در جهان محسوب می‌شود و داشتن یک رژیم غذایی غنی از آهن می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند. یکی از سوالاتی که درباره اسفناج مطرح می‌شود، خام‌خوردن یا پختن این سبزی است. برخی خواص خام آن را بیشتر می‌دانند و برخی دیگر بر خواص پخته شده آن تأکید دارند. متخصصان می‌گویند در اسفناج موادی مانند اوکسالیک اسید وجود دارد. این اسید به طور طبیعی با کلسیم و آهن موجود در اسفناج ترکیب شده و همین موضوع جذب این مواد از سوی بدن را بسیار دشوار می‌کند. خوشبختانه زمانی که اسفناج پخته می‌شود این ترکیبات از یکدیگر جدا شده و باعث سهولت در جذب آهن موجود در آن می‌شود. از این رو، اگر به دنبال تامین آهن مورد نیاز بدن به وسیله مصرف اسفناج هستید، بهتر است این گیاه را به صورت پخته شده استفاده کنید. براساس برآوردهای انجام شده، یک فنجان اسفناج خام ۸ میلی گرم آهن و ۳۰ میلی گرم کلسیم دارد. این در حالی است که یک فنجان اسفناج پخته دارای ۶.۵ میلی گرم آهن و ۲۴۵ میلی گرم کلسیم است. از سوی دیگر، زمانی که اسفناج پخته می‌شود، به میزان قابل توجهی کوچک‌تر می‌شود. از این رو، افراد می‌توانند ۵ برابر بیشتر اسفناج پخته شده بخورند. نیازهای افراد مختلف به آهن متفاوت است و این موضوع از جنبه جنسیتی و شرایط جسمانی فرد می‌تواند تغییر کند. یک مرد روزانه به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارد. زنان پیش از یائسگی باید روزانه ۱۸ میلی گرم آهن مصرف کنند. این در حالی است که زنان باردار نیاز روزانه ۲۷ میلی گرم به آهن دارند. به همین دلیل توجه به تامین آهن مورد نیاز بدن ضروری است. با گنجاندن اسفناج به عنوان یک منبع غنی از این عنصر به رژیم غذایی روزانه، می‌توانید نیاز بدن را با سهولت تامین کنید.

نکته

مراقبت از «کودک دیابتی» در برابر «اومیکرون»

از آنجا که طی چند روز گذشته مواردی از ابتلا به سویه اومیکرون در هند ثبت شده این نگرانی برای پزشکان وجود دارد که جمعیت آسیب‌پذیر شامل افراد مسن و کودکان در معرض خطر جدی ابتلا به این عفونت قرار گیرند. در حالیکه کودکان و نوجوانان در مقایسه با جمعیت بزرگسال عاظم خفیف‌تری را نشان می‌دهند اما در مجموع افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ممکن است در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان باشند. دیابت نوع یک، بیماری خودایمنی و یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غدد درون‌ریز در میان کودکان است. تخمین زده می‌شود که حدود ۹۷ هزار و ۷۰۰ کودک هندی به این بیماری مبتلا باشند. این کودکان ممکن است در حین ابتلا به کووید ۱۹ به بعد از آن با عوارض شدیدتری مواجه شوند. در حالیکه برنامه واکسیناسیون کودکان ۱۵ تا ۱۸ سال به‌زودی آغاز می‌شود، مهم است در مورد کودکان مبتلا به دیابت، اقدامات کافی برای کنترل سطح قند خون آنها انجام شود. بر همین اساس کارشناسان و پزشکان توصیه می‌کنند برای کودکان مبتلا به دیابت نوع یک، جدا از کنترل سطح قند خون، والدین می‌توانند سطح اکسیژن خون آنان را دو بار در روز کنترل کنند. اگر این میزان کمتر از ۹۵ درصد باشد، ممکن است نشانه اولیه عفونت باشد. همچنین مصرف منظم داروهای تجویز شده برای جلوگیری از افزایش سطح قند خون ضروری است. به گفته کارشناسان عدم رعایت این موارد می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون و فشار خون شود و عوارض جدی مانند بدتر شدن علائم کووید ۱۹ را به همراه داشته باشد. در عین حال تقویت سیستم ایمنی طبیعی کودک از طریق رژیم غذایی مناسب و همچنین مصون‌سازی به موقع می‌تواند آنها را در برابر بیماری کووید ۱۹ کمتر آسیب‌پذیر کند. وعده‌های غذایی به موقع و مصرف غذاهای خاکی نیز می‌توانند به محافظت از بدن کمک کنند. تغذیه مناسب، مصونیت در برابر بیماری را افزایش می‌دهد. مبتلایان به دیابت برای کنترل گلوکز خون و حفظ انرژی باید از رژیم غذایی کم کربوهیدرات استفاده کنند. همچنین مصرف پروتئین باید کم تا متوسط باشد. علاوه بر موارد فوق با افزایش شیوع بیماری کووید ۱۹، کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن باید تشویق شوند تا دستورالعمل‌های بهداشتی مانند شست‌وشوی دست‌ها و ضد عفونی را رعایت کنند و هنگام بیرون رفتن از خانه، ماسک به صورت داشته باشند.

کوتاه

چند تعداد دوز تقویت‌کننده «کووید» نیاز داریم؟

هنوز در مورد اینکه چه تعداد دوز تقویت‌کننده کووید نیاز خواهیم داشت و اینکه آیا هر چند ماه یکبار باید تزریق شوند تا با کووید مقابله کنیم، ابهام وجود دارد. کارشناسان مطمئن هستند که دوز فعلی تقویت‌کننده‌های کووید محافظت قابل توجهی در برابر بیماری‌های شدید ارائه می‌دهد. دیوید توپهام، ایمونولوژیست در مرکز پزشکی دانشگاه روجستر و مدیر مرکز عالی آنفلوآنزای نیویورک ایالات متحده، پیشنهاد کرد که فاصله بیشتر بین دوز دوم و سوم واکسن (براساس واکسن دریافتی) می‌تواند پاسخ ایمنی قوی‌تری ایجاد کند. وی اظهار کرد: اگر ۶ ماه یا بیشتر بین دوز دوم و تقویت‌کننده صبر کنید، نه فقط تقویت ایمنی که از اولین واکسن دریافت کرده‌اید را شاهد خواهید بود بلکه افزایش پاسخ ایمنی نیز حاصل خواهد شد؛ به طوری که این ایمنی سایر ویروس‌ها و سویه‌ها را تشخیص می‌دهد. توپهام خاطرنشان کرد، پاسخ ایمنی با دوز تقویت‌کننده محافظت بیشتری از افراد در برابر کووید ارائه خواهد کرد. بارتی گراهام، معاون سابق مرکز تحقیقات واکسن موسسه ملی سلامت ایالات متحده، بیان داشت: تاخیر در دوز سوم باید تضمین کند که آنتی‌بادی‌های تولید شده پس از تزریق تقویت‌کننده کیفیت بهتری دارد. وی افزود: ایمنی کووید باید به طور طبیعی با قرار گرفتن گاه‌به‌گاه در برابر کرونا تقویت شود؛ حتی اگر آنتی‌بادی‌های ناشی از واکسن به مرور زمان کاهش یابد.

آسیب کووید ۱۹ به «عروق قلب»

محققان تغییرات قابل توجهی را در بافت عضله قلب افرادی که براثر کووید ۱۹ جان خود را از دست داده‌اند، شناسایی کرده‌اند. محققان برای اولین بار با تصویربرداری و تجزیه و تحلیل بافت آسیب‌دیده در ۳ بعد، نقش قلب در کووید ۱۹ را در سطح میکروسکوپی مورد بررسی قرار دادند. آنها هنگام بررسی اثرات نوع شدید کووید تغییرات واضحی را در سطح مویرگ‌ها در بافت ماهیچه قلب مشاهده کردند. تصویربرداری اشعه ایکس از بافت‌های قلبی که تحت تأثیر بیماری شدید قرار گرفته‌اند، شبکه‌ای پر از شکاف‌ها، شاخه‌ها و حلقه‌ها مشاهده شد که با تشکیل و شکافت عروق جدید به طور آشفتگی بازسازی شده بودند.

پیشگیری از «کبد چرب» با ورزش

ورزش نه تنها موجب تقویت عضلات می‌شود، بلکه می‌تواند از ایجاد کبد چرب نیز پیشگیری کند. در سراسر جهان از هر چهار نفر یک نفر از بیماری کبد چرب غیرالکلی رنج می‌برد. هم چنین افراد با افزایش خطر ابتلا به سیروز کبدی نیز روبه‌رو هستند. عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرف آن، به عنوان علت این بیماری مورد بحث قرار می‌گیرد. این شرایط منجر کبد چرب می‌شود و به مرور زمان عملکرد میتوکندری را مختل می‌کند که هر دو از فاکتورهای خطر ایجاد مقاومت به انسولین کبدی و التهاب کبدی هستند.

علائم «اومیکرون» شبیه «سرمایه‌دگی»

عفونت اومیکرون علامتی مشابه سرماخوردگی ساده دارد و ممکن است به این دلیل فرد تصور کند سرماخورده است و به راحتی با سایر افراد ارتباط داشته باشد؛ در صورتی که قدرت انتشار این، گونه بسیار بیشتر است. مطالعات نشان می‌دهد رایج‌ترین علائم شامل ابریزش بینی، سردرد، خستگی شدید یا خفیف، عطسه و گلودرد است و همین امر تشخیص اومیکرون را دشوار می‌کند. در این مطالعه آمده است با توجه به اینکه اومیکرون اغلب با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شود، افراد باید به محض احساس علائم مشابه سرماخوردگی، در منزل بمانند و از تردد در بیرون اجتناب کنند. اومیکرون در انگلیس و آمریکا بیشتر است.

جدول کلمات متقاطع

۱- گریه دروغین- دارای پیچ‌وخم ۲- از توابع استان تهران- والده گرمی- از برندهای گوشی همراه ۳- گلابی جنگلی- از گل‌های زیبا- گنبدوقبه ۴- پسوندشبهات- زبان مردم تایلند- بله روسی- دانه‌بدانه ۵- لطف- مهربان- برگ‌برنده ۶- تغییرشکل یافته- ثروتمند- بیماری چینی ۷- به‌راه راست رونده- اهل سرگرمی- آزاد ۸- برگزیده- دوست مخلص- تخت پادشاهی ۹- بعدازغذایی خورند- نیک‌بخت- فرق‌سر ۱۰- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور- خوب‌پسندیده- گذشته ۱۱- پرنده تنها- وسیله طبخ چای- ورزش هندوان ۱۲- نام‌ها- نفس بلند- عریض- گذشته بر چیزی ۱۳- از پرندگان- شهرکردنشین سوریه- رام‌رفت کودکانه ۱۴- شهری در آمریکا- گزندصدمه- معادل فارسی چیلر ۱۵- عودهندی- فیلمی از چاپلین

حل جدول ۱۱۹۳

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

شماره ۱۱۹۴

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