



مریم کاوسی

روانشناس

آلوده‌هراسی نه تنها باعث جان به لب شدن خود بیمار می‌شود، بلکه زندگی اطرافیان را نیز از حالت طبیعی خارج می‌کند. این بیماری با عنوان وسواس آلودگی نیز شناخته می‌شود و متأسفانه شیوع فراگیری در میان مردم دارد. وسواس شست و شو عبارت است از احساسی آزاردهنده مبنی بر اینکه آلودگی‌ها به‌رغم بارها شست‌وشو هنوز از بین نرفته‌اند، این وسواس یکی از شایع‌ترین انواع اختلال وسواس فکری- عملی است که البته جزو درمان‌پذیرترین وسواس‌ها نیز به شمار می‌رود. بسیاری از مبتلایان به این بیماری تصور می‌کنند هر گونه تماس اتفاقی یا قرارگیری در معرض آلودگی‌ها منجر به آلودگی کامل و آسیب جدی می‌شود، بیماری که به‌موجب این طرز تفکر دائماً نگران حفظ خود از آلودگی‌هاست، به نظافت و شست‌وشوی افراطی روی می‌آورد، اما بازهم به‌سختی احساس تمیزی می‌کند. وسواس شست‌وشو معمولاً به دو شکل تردید در مورد تمیزی و تحمل‌ناپذیری این تردید ظاهر می‌شود. فرض کنید مجبور شده‌اید دست‌تان را در جایی تاریک با فشار آب کم بشویید، اما همین که شستن دست‌ها تمام می‌شود این تردید مثل خوره به جان‌تان می‌افتد که دست‌تان را خوب نشسته‌اید، حال آنکه سرسختانه باور دارید ادامه زندگی شما به شست‌وشوی بی‌کم و کاست دست‌ها بستگی دارد. این دقیقاً همان تردید جان‌فرسایی است که مبتلایان به وسواس شست‌وشو شب و روز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. فرد بیمار برای اینکه از شر این تردید خلاص شود، عمل شستن را به دفعات زیاد تکرار می‌کند و به‌تدریج به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر حاضر نیست دست از شست‌وشو بردارد. فرد بیمار حتی اگر چیزی را ۹۹ درصد تمیز بداند، از فکر یک درصد کثیفی باقی‌مانده به وحشت می‌افتد و همین مقدار ناچیز را مضر و کشنده تلقی می‌کند، این قبیل افراد حتی زمانی که احساس می‌کنند همین مقدار تمیزی کافی و رضایت‌بخش است، بازهم احساسی آزاردهنده از درون به آنها نپیچ می‌زند که این بار همان مقدار جزئی آلودگی کار دست‌شان خواهد داد. ترس از آسیب‌زدن به خود یکی از شایع‌ترین علل مرتبط با وسواس شست‌وشوست، عده‌ای از مبتلایان می‌ترسند که عدم پاک‌سازی کامل آلودگی‌ها به آنها آسیب برساند. این افراد با خودشان فکر می‌کنند که اگر به اندازه کافی تمیز نباشند، به طریقی در معرض آسیب قرار می‌گیرند و عواقب آن برای‌شان تحمل‌ناپذیر است. افرادی که به‌علت ترس از آسیب‌زدن به دیگران به شست‌وشوی افراطی دست می‌زنند، به خیال خودشان همیشه ناقل بیماری هستند و آلودگی‌هایشان را به هر کجا که می‌روند انتقال می‌دهند.

دانستنی‌ها

شایع‌ترین علائم کنونی کووید ۱۹ چیست؟

پروفسور تیم اسپکتور، یکی از بنیان‌گذاران مطالعه سلامت «زونی» کووید بریتانیا (ZOE)، گفت: براساس آمارها شاهد شکل‌گیری موج پاییزی کووید ۱۹ همراه با افزایش پذیرش بیمار در بیمارستان هستیم. پروفسور اسپکتور، دانشمند ارشد در مطالعه زونی کووید در به‌روزرسانی اخیر این اپلیکیشن، توضیح داد: در حال حاضر از هر ۳۷ نفر یک نفر مبتلا به ویروس هستند و عدد R به ۱.۱ رسیده است؛ عدد R یک بیانگر این است که به‌طور متوسط هر کسی که آلوده می‌شود، یک فرد دیگر را نیز آلوده می‌کند. وی افزود: در حال حاضر عفونت میان همه گروه‌های سنی به‌ویژه بین افراد بالای ۷۵ سال در حال افزایش است. پروفسور اسپکتور در مورد یک‌سویه جدید کووید بالقوه به نام BQ.۱ نیز هشدار داد: در حال حاضر ویروس‌شناسان بر این سویه نظارت دارند اما نوع BA.۵ همچنان غالب است. با افزایش تعداد موارد در سراسر بریتانیا پروفسور اسپکتور به‌روزترین شایع‌ترین علائم ثبت شده در برنامه زونی را منتشر کرد. علائم اصلی کووید کنونی که باید از آنها آگاه باشید عبارتند از:

گلودرد

«گلودرد» شایع‌ترین علامت کووید در اپلیکیشن زونی کووید است که توسط ۶۸ درصد از کاربران گزارش شده است. گلودرد معمولاً در مراحل اولیه عفونت رخ می‌دهد و نوشیدن مایعات فراوان باید به کاهش درد کمک کند.

سردرد

سردرد اغلب یکی از اولین علائم عفونت است و در حال حاضر بسیار شایع‌تر از تب یا از دست‌دادن حس چشایی یا بویایی است؛ به‌طوری‌که ۵۵ درصد از افراد این علامت را در برنامه زونی گزارش کرده‌اند. همچنین نتایج مطالعاتی در نروژ نشان داد افراد مبتلا به کووید معمولاً سردردهای متوسط تا شدید دردناک یا احساس دردهای ضربان‌دار یا کوبنده دارند.

سرفه

براساس مطالعه زونی سرفه خشک که به‌طور گسترده به عنوان یکی از علائم کلاسیک کووید شناخته می‌شود، معمولاً از هر ۱۰ نفری که آزمایش آنها مثبت است، چهار نفر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. سرفه مداوم به معنای سرفه کردن چندبار در روز به مدت نصف روز یا بیشتر است و معمولاً بسیار خشک خواهد بود.

آبریزش بینی

آبریزش بینی توسط ۵۱ درصد از کاربران در برنامه زونی گزارش شده است. آبریزش بینی یکی از علائم کلیدی عفونت اویمیکرون محسوب می‌شود؛ همچنین می‌تواند نشانه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باشد، اما اگر احساس ناخوشایندی دارید آزمایش بدهید یا تا زمانی که احساس بهتری ندارید، خود را ایزوله کنید. طبق این گزارش ۴۷ درصد از کاربران برنامه زونی سرفه همراه با خلط داشتند که احتمالاً نشانه عفونت کووید است؛ اگر چه ممکن است این موضوع ناشی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نیز باشد. سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) توصیه می‌کند در صورت مشاهده علائم کووید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید.

عطسه

در مجموع ۴۴ درصد از افراد آلوده به کووید عطسه را به‌عنوان یک علامت در برنامه زونی گزارش کرده‌اند؛ اگر چه این عطسه میان کسانی که واکسینه و سپس آزمایش ویروس آنها مثبت شده، شایع‌تر است.

درد عضلانی

بدن درد و دردهای عضلانی به‌عنوان یکی از علائم همه سویه‌های کووید گزارش شده است؛ به‌طوری‌که برخی از بیماران مبتلا به اویمیکرون از کم‌رشد شکایت دارند. درد فقط چند روز طول می‌کشد و معمولاً در شروع بیماری رخ می‌دهد.

خستگی

خستگی، خفیف و شدید، با اویمیکرون همچنین سویه‌های قبلی کووید مرتبط است و معمولاً بین پنج تا هشت روز ادامه خواهد داشت و می‌تواند به‌رغم استراحت یا داشتن یک خواب خوب شبانه احساس ناخوشی در شما ایجاد کند.

نکته

بهترین مکمل‌های غذایی کاهش وزن کدامند؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد لبنیات کم‌چرب، فیبر و جای‌سبز بهترین مکمل‌ها برای کاهش وزن هستند. فیبرهای محلول مانند فیبرهای موجود در لوبیا، سبزیجات و میوه‌ها کاهش وزن را بهبود می‌بخشند و با کاهش اشتها، چربی‌شکم را کاهش می‌دهد. کافئین و فلاونوئیدهای موجود در جای‌سبز به سرعت بخشیدن متابولیسم و پردازش سرچربی کمک می‌کند. ویتامین D و کلسیم در سطوح نسبتاً بالایی در محصولات لبنی وجود دارد؛ سطوح پایین کلسیم اغلب با چاقی مرتبط است و ویتامین D نیز به جذب کلسیم کمک می‌کند. مطالعات متعددی روی مکمل‌ها برای کاهش وزن مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پروفسور ملیندا مانور، محقق این تحقیق، گفت: در حالی که مکمل‌ها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، با این حال ایجاد تغییرات در رژیم غذایی بسیار مهم است. هیچ مکمل خاصی برای کاهش وزن بیشتر افراد تأثیر ندارد، مگر اینکه فرد رژیم غذایی خود را تغییر و ورزش روزانه انجام دهد. داده‌ها نشان می‌دهد ورزش نه تنها برای کاهش وزن و حفظ توده عضلانی بلکه برای تنظیم وزن نیز بسیار مهم است. پروفسور مانور ادامه داد: افزایش مصرف پروتئین نیز ممکن است همراه با این سه تغییر موثر باشد؛ افزودن فیبر، کلسیم، پروتئین و نوشیدن جای‌سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند اما هیچکدام از اینها تأثیر زیادی نخواهد داشت مگر اینکه ورزش کنید و میوه و سبزیجات بخورید. این تحقیق به بررسی انواع مکمل‌های کاهش وزن از جمله سرکوب‌کننده‌های اشتها و کافئین پرداخت اما تعداد کمی از آن موثر بود. پروفسور مانور گفت: آنچه مردم می‌خواهند کاهش وزن و حفظ یا افزایش توده بافت بدون چربی است. هیچ مدرکی مبنی بر اینکه هیچ مکملی این کار را انجام دهد، وجود ندارد. همچنین برخی مکمل‌ها دارای عوارض جانبی ناخوشایند مانند نفخ تا مسائل بسیار جدی مانند سکنه‌مغزی و مشکلات قلبی هستند.

خواص «بامیه»؛ از ضدسرطان تا کاهش قندخون

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی‌کریمی

«بامیه» گیاهی گلدار از خانواده پنیرکیان است که بهترین رشد را در آب و هوای گرمسیری دارد و به‌طور معمول بومی آسیا و آفریقا محسوب می‌شود. بامیه به‌خاطر غلاف دانه‌های خوراکی خود شناخته می‌شود و به همین علت هم محبوبیت زیادی میان مردم دارد. بامیه سرشار از مواد مغذی است.



کاهش بیماری قلبی

بامیه حاوی یک ماده ژل مانند غلیظ به نام موسیلاژ است که می‌تواند طی فرآیند هضم به کلسترول متصل شود و به جای جذب در بدن، آن را دفع کند. محققان در یک مطالعه موش‌ها را به ۲ گروه تقسیم کردند و به آنها یک رژیم غذایی پرچرب حاوی ۱ درصد یا ۲ درصد پودر بامیه دادند. موش‌هایی که از رژیم غذایی حاوی بامیه استفاده می‌کردند، سطح کلسترول تام کمتری نسبت به گروه کنترل داشتند. یکی دیگر از علل فواید قلبی بامیه محتوای پلی‌فنلی آن است.

خواص ضدسرطانی

بامیه حاوی نوعی پروتئین به نام لکتین است که از رشد سلول‌های سرطانی انسان جلوگیری می‌کند. یک مطالعه نشان داد که لکتین موجود در بامیه ممکن است تا ۶۳ درصد از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. مطالعه دیگری روی موش‌ها نشان داد که عصاره بامیه باعث مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود.

کاهش قندخون

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف عصاره بامیه به کاهش سطح قندخون کمک می‌کند. در یک مطالعه موش‌هایی که عصاره بامیه در بافت کرده بودند، افزایش قندخون کمتری را تجربه کردند. محققان توضیح دادند که بامیه جذب قند را در دستگاه گوارش کاهش می‌دهد و سبب پاسخ پایداری به قندخون می‌شود. همچنین بامیه ممکن است با متفورمین، (داروی رایج درمان دیابت) تداخل داشته باشد. بنابراین خوردن بامیه برای مصرف‌کنندگان این دارو توصیه نمی‌شود.

ارتباط خرابی دندان‌ها و سوءتغذیه سالمندان

بهناز ولی‌زاده، کارشناس سلامت دهان و دندان بیان داشت: افزایش سن و بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند سلامت دهان را تحت‌تأثیر قرار دهد. به گفته وی، سالم‌بودن دهان و دندان در بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی سالمندان نظیر روابط اجتماعی، صحبت کردن و توانایی غذاخوردن آنها نقش دارد. ولی‌زاده کاهش تعداد دندان‌ها و یا خراب‌شدن آنها را یکی از این تغییرات برشمرد و افزود: این تغییر با قدرت جویدن، نوع غذای

انتخابی توسط سالمندان و در نتیجه کمبودهای غذایی و سوءتغذیه ارتباط دارد. ولی‌زاده به سالمندان توصیه کرد: سالمندان حتی اگر مشکلات دهان و دندان ندارند نیز باید سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنند. به گفته این کارشناس سلامت دهان و دندان، سالمندان باید روزی یکبار از نخ دندان استفاده کرده و سپس مسواک بزنند. وی افزود: اغلب سالمندان به‌دلیل مصرف برخی از داروهای خاص و... دچار خشکی دهان می‌شوند.

ردپای مصرف «ماهی» در سلامت پیری

این تحقیق را روی ۲۱۸۳ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۴۶ سال انجام دادند. نویسندگان این مطالعه دریافتند: کسانی که دارای سطوح متوسط بالاتر امگا ۳ هستند، در بخشی از مغز که برای حافظه ضروری است، بهتر عمل کردند. دکتر ساتیابال گفت: این نتایج باید با تحقیقات بیشتری تأیید شود اما همچنان انگیز است که سطوح امگا ۳ می‌تواند در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی حتی در افراد میان‌سال نقش داشته باشد.

براساس نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کسانی که در دوران میانسالی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می‌کنند، در مقایسه با آنهایی که این کار را نمی‌کنند، توانایی تفکر بالاتری دارند. دکتر کلودیا ساتیابال، از نویسندگان این مطالعه اظهار کرد: بهبود رژیم غذایی یکی از راه‌های ارتقای سلامت مغز است. نتایج مطالعه جدید ما نشان می‌دهد حتی مصرف اندک امگا ۳ ممکن است برای حفظ عملکرد مغز کافی باشد. محققان

جدول کلمات متقاطع

۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱

عمودی

۱- فیزیکی‌دان مسلمان قرن پنجم- از شهرهای کامبوج ۲- باد همراه باران- بدکردار و بداندیش- طلا ۳- دریاچه‌ای در آسیای میانه- انقلابی کوبا- رنگ سیاه ۴- حیوان وحشی- سنبل الطیب- از طبقات جهنم ۵- ذره باردار- رودی در مازندران- سریالی از کیورث پوراحمد ۶- از دنیا رفتن- تاراج و چپاول- وسیله احتیاطی اضافی ۷- مرطوب- از غذاهای ایرانی- خالص ۸- نام دیگر بلدرچین- ردیاب- رسانه ۹- حرف همراهی- اسطوره‌ها- دست کم ۱۰- یکی از مزه‌ها- بخشی از نماز- نغمه خوانی ۱۱- ویران و خراب- اسرار- از شهرهای مازندران ۱۲- مرکز الانبار عراق- بندری در خوزستان- حرف ندا ۱۳- انتظار و نگرانی- سرخ‌په‌های- قطار زیرزمینی ۱۴- کنسول نسل هفتم- ایالتی در آمریکا- رودی در سمیرم ۱۵- کسی که با سفینه فضایی به فضا سفر می‌کند- مادر کوروش کبیر

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

افقی

۱- روستا- وقت چیزی یا کاری- مهربان ۲- از شهرهای فرانسه- فلز رنگی- بیمار ۳- دیوار کوتاه- نوعی کلاه- شاعر نیشابوری ۴- زودباور و ساده‌لوح- لقبی در هندوستان- گند گیاه ۵- واحد پول ژاپن- داخل- منزل بزرگ- شمای بیگانه ۶- نرم‌کننده- سوار- ماه کامل ۷- خجسته و میمون- تابان- منظور و مقصود ۸- دریای شمال آفریقا ۹- طبع- گرد خاک نرم- شکست خورده ۱۰- سرپرست و قیم- حیوان بدبو- خوراک اندک ۱۱- شماومن- بیم‌وترس- رعشه- ضمیر اول شخص مفرد ۱۲- ضرب شمشیر- اشاره تأکیدی- خاکستر ۱۳- غیر جدی- از پوشاک بانوان- دیوار بلند ۱۴- پاکتر- باریک‌بین- کاغذ کپی ۱۵- زشت منظر- چشم پزشک- اثری از کارلوس فوینتس

حل جدول ۱۳۸۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ن	ا	خ	ت	م	د	د	و	ر	ز	ا	م	ا	ی
۲	ا	ه	ر	ا	م	ک	ا	خ	ج	ا	ل	ج	م	ل
۳	ن	ا	ج	ا	ن	ا	س	ا	م	ا	س	ا	س	ا
۴	و	ا	ت	ا	ت	ج	ت	ج	ا	ن	ا	ن	ا	ن
۵	ا	ز	ر	ی	ع	ر	ا	ی	ق	ن	ک	ن	ک	ن
۶	ب	ا	ی	ک	م	ک	م	ک	م	ک	م	ک	م	ک
۷	د	ش	ط	ر	ج	ش	و	ش	و	ش	و	ش	ا	س
۸	ا	ی	ل	ی	ا	ف	د	ی	و	ر	ز	ل	ی	ا
۹	ر	خ	ن	ا	ف	ا	ب	ر	ک	ر	ی	ا	ی	ا
۱۰	ا	ک	ر	ی	ن	ا	و	ر	ی	ا	ا	ا	ا	ا
۱۱	م	ل	ز	و	ط	ا	ق	ت	و	و	ا	ا	ا	ا
۱۲	ت	ر	ع	ا	خ	ب	ر	ز	ن	ا	س	ا	س	ا
۱۳	ر	ی	ا	ل	ن	ا	ز	ن	ا	ز	ن	ا	ت	ل
۱۴	ی	د	ر	ز	ن	ا	ن	ا	ب	ر	و	ا	ا	ا
۱۵	م	س	ت	خ	ا	ل	ص	ب	ا	خ	د	ک	ل	ص