



مهیا فکری

متخصص بیماری‌های چشمی

طیف وسیعی از بیماری‌ها از بدو تولد تا سنین میانسالی ممکن است منجر به کم‌بینایی و در نهایت نابینایی شوند و این عوارض با تشخیص به‌موقع و درمان صحیح قابل پیشگیری هستند. یکی از رایج‌ترین بیماری‌هایی که با غربالگری به‌موقع و مداخله مناسب می‌توان از بروز عوارض جبران‌ناپذیر آن جلوگیری می‌کند، رتینوپاتی (آسیب شبکیه) نوزادان نارس است. بسیاری از نوزادان نارس در گذشته، به دلیل نبود دانش کافی برای این عارضه با آسیب‌های جدی بینایی یا حتی نابینایی مواجه می‌شدند، اما اکنون با پیشرفت علم غربالگری این بیماری در مراحل اولیه قابل تشخیص و کنترل است. والدین باید با توجه به مولفه‌های رشد کودک و نحوه برقراری ارتباط و عکس‌العمل نشان دادن به محیط اطراف، اجسام و چهره‌ها، نسبت به علائم این اختلالات هوشیار باشند تا تشخیص به‌موقع صورت گیرد و از تنبلی پیشرفته و کم‌بینایی جلوگیری شود. تومورهای چشمی از دیگر بیماری‌های اطفال در سنین شیرخوارگی است که باید به‌موقع تشخیص داده شود، البته این بیماری نادر بوده و آنحراف چشمی، تغییر اندازه چشم یا سابقه خانوادگی از جمله علائم آن است. بیماری‌های ارثی شبکیه، به‌ویژه بیماری شب‌کورگی از دیگر اختلالات شایع است که علائم آن ممکن است از سنین شیرخوارگی تا دهه‌های اول، دوم، سوم و سنین بزرگسالی بر حسب نوع بیماری بروز کند. این دسته از بیماری‌ها علائم بالینی وسیعی دارد و بیش از صدانوع ژن شناخته شده که با بروز این بیماری درگیر می‌شوند تاکنون در درمان قطعی برای آن گزارش نشده است. البته مطالعات زیادی در زمینه درمان این بیماری‌ها از طریق پیوند سلول‌ها بنیادی صورت گرفته و نتایج قابل‌قبولی نیز داشته است، با این حال این اختلالات با کمک ابزارهای توانبخشی بینایی قابل کنترل است و دید قابل‌قبولی به بیماران می‌دهد. به‌رغم نبود درمان قطعی برای این بیماران، برخی از عوارض این بیماری قابل درمان است و منجر به ارتقای کیفیت زندگی این افراد خواهد شد. اهمیت شناخت این بیماری‌ها در ارتقای آگاهی نسبت به وجود ژن‌های درگیر، احتمال بروز آن در سایر افراد جدید خانواده و در نهایت کاهش آمار ابتلا نیز وجود دارد. افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر گلوکوم یا بیماری‌های ارثی شبکیه مثل شب‌کورگی دارند یا مبتلا به بیماری‌های زمینهای نظیر دیابت یا پرفشاری خون هستند، باید اهمیت غربالگری و معاینات مستمر چشمی را در نظر داشته باشند.

بهترین صبحانه برای «کاهش وزن»

در حالی که غذاهای سالم در هر وعده غذایی به‌خصوص صبحانه سالم سبب سیری طولانی‌مدت و کاهش وزن می‌شود. بهترین صبحانه برای کاهش وزن می‌تواند به شما کمک کند تا در طول روز احساس سیری داشته باشید و کمتر به فکر خوردن خوراکی‌هایی باشید که به وزن شما اضافه می‌کنند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و غنی از ویتامین‌ها و موادمعدنی مهم مانند سلنیوم و ریبوفلاوین است. مصرف تخم‌مرغ با محتوای بالای پروتئین در وعده صبحانه اشتها برای دیگر وعده‌های غذایی را کاهش می‌دهد و به کاهش وزن کمک می‌کند. از تخم‌مرغ آب‌پز گرفته تا املت، روش‌های مختلفی برای مصرف و سرو تخم‌مرغ وجود دارد. سعی کنید دو یا سه تخم‌مرغ را به هر سبکی که دوست دارید بپزید، سپس آنها را با سبزیجات مورد علاقه خود ترکیب کنید و یک صبحانه مقوی و خوشمزه نوش جان کنید.

جوانه گندم

جوانه گندم جزئی از هسته گندم است که حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله منگنز، تیامین و سلنیوم است. همچنین سرشار از فیبر است و تقریباً ۴ گرم فیبر در هر وعده ۱ اونس (۲۸ گرم) آن دارد. طبق تحقیقات انجام شده، افزایش دریافت فیبر از غلات بر کاهش وزن موثر است. سعی کنید از جوانه گندم در ترکیب جودوسر، اسموتی‌ها یا کاسه‌ای ماست مصرف کنید. در این روش شما می‌توانید هم صبحانه‌ای خوشمزه بخورید و هم فیبر بیشتری جذب کنید.

موز

موز سرشار از فیبر است، اما کالری کمی دارد. جایگزینی عالی برای غلات شیرین در وعده صبحانه محسوب می‌شود تا مقدار کربوهیدرات بدن را در اول صبح تکمیل کند. یک موز متوسط کمی بیش از ۱۰۰ کالری دارد و در عین حال حاوی ۳ گرم فیبر رژیمی است تا ۱۲ درصد از نیاز روزانه شما به فیبر را تأمین کند. علاوه بر این، فیبر هوس‌های غذایی را کاهش می‌دهد و مدت بیشتری احساس سیری خواهید کرد. علاوه بر این، موز نارس منبع خوبی از نشاسته مقاوم است، نوعی نشاسته که معده و روده کوچک نمی‌تواند آن را هضم کند. موز را می‌توان به تنهایی یا با ترکیب ماست یا بلغور جودوسر میل کرد. همچنین می‌توانید موز نارس و سبزرنگ را به اسموتی صبحگاهی خود اضافه کنید تا مقدار زیادی نشاسته مقاوم خورده باشید.

ماست

ماست خامه‌ای، خوشمزه و لذیذ، یک مکمل عالی برای رژیم کاهش وزن است. به‌طور خاص، ماست یونانی در هر وعده، غنی از پروتئین است که آن را به غذایی ایده‌آل برای کاهش وزن تبدیل می‌کند. سعی کنید یک فنجان (۲۸۵ گرم) ماست یونانی را با مقداری میوه، دانه چیا یا جوانه گندم مخلوط و در وعده صبحانه میل کنید.

خانواده توت

خانواده توت مانند: توت‌فرنگی، زغال‌اخته، شاه‌توت و تمشک همگی دارای موادمغذی فوق‌العاده‌ای هستند، به این معنی که کالری کمی دارند، اما سرشار از موادمغذی ضروری هستند. توت‌ها علاوه بر تأمین بسیاری از ویتامین‌ها و موادمعدنی مهم، سرشار از فیبر هستند که ممکن است گرسنگی و دریافت غذا را کاهش دهد. توت‌ها را به اسموتی صبحگاهی، بلغور جودوسر یا ماست خود اضافه کنید تا از مزایای بی‌نظیر کاهش وزن آنها استفاده کنید.

قهوه

برخی از مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن یک فنجان قهوه صبحگاهی می‌تواند بر کاهش وزن تأثیر داشته باشد. قهوه به دلیل محتوای کافئین خود با افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی به کاهش وزن کمک می‌کند. در حالی که قهوه به تنهایی نمی‌تواند یک صبحانه کامل باشد، اما شما می‌توانید غذاهای سالم را با آن ترکیب و در این وعده میل کنید، اما در مصرف شکر یا خامه زیاده‌روی نکنید، زیرا این دو ماده غذایی کالری زیادی دارند. همچنین سبب از بین رفتن برخی از خواص قهوه برای تقویت سلامتی بدن می‌شوند.

چای سبز

به مواد تشکیل‌دهنده هر قرص لاغری یا مکمل چربی‌سوزی نگاهی بیندازید خیلی راحت می‌توانید نام چای سبز را ببینید. چای سبز به دلیل متابولیسم و ظرفیت چربی‌سوزی خود به‌طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد. راه‌های زیادی برای لذت بردن از چای سبز وجود دارد، به‌خصوص در وعده صبحانه! سعی کنید کمی لیمو و عسل یا زنجبیل و نعنا نیز به آن اضافه کنید. بگذارد دم بکشد و از طعم فوق‌العاده آن لذت ببرید.

آجیل

آجیل تعادل کاملی از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم می‌تواند سلامت قلب را فراهم کند. از طرفی آجیل می‌تواند یک مکمل مناسب برای وعده صبحانه باشد. رژیم غذایی حاوی آجیل مقدار کالری و پروتئین مورد نیاز بدن را به‌طور مساوی تأمین می‌کند. به‌خاطر داشته باشید که آجیل نیز بسیار پر کالری است، بنابراین مصرف خود را به یک اونس (۲۸ گرم) در هر وعده محدود کنید تا بدن کالری زیادی جذب نکند. یک وعده آجیل را با ماست، پنیر مخلوط کنید تا صبحانه کامل‌تری میل کنید.



راهکارهایی برای کاهش خستگی بعد از ظهر

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی‌کریمی

مطالعات تایید کرده‌اند که بدن انسان به‌طور طبیعی در روزهای کاری و بین ساعات ۲ تا ۴ بعد از ظهر دچار کاهش انرژی می‌شود. بسیاری از افراد در این میان برای افزایش بهره‌وری و باز یابی انرژی به کافئین و قهوه متوسل می‌شوند، اما این تها راه نیست.



اجتناب از شیرینی

در هنگام خستگی از مصرف شیرینی، کیک و کربوهیدرات‌های سفید اجتناب کنید، چون به سرعت دچار کاهش انرژی می‌شوید. می‌توانید سبزیجات تازه، چربی‌های سالم و منابع پروتئین را به میان وعده خود اضافه کنید.

داشتن تحرک

در هنگام خستگی از حرکات کششی استفاده کنید. این حرکات خون را در بدن دوباره جریان می‌دهند و ذهن را آماده فعالیت دوباره می‌کنند. حتی قدم‌زدن‌های کوتاه نیز منجر به باز یابی انرژی به‌طور موثر می‌شود.

چرت بعد از ظهری

گاهی اوقات شما فقط باید به بدن تان گوش بدهید. تمایل به چرت‌زدن در هنگام بعد از ظهر کاملاً طبیعی است. اگر شما این موقعیت را حتی برای ۱۰ دقیقه دارید، آن را از دست ندهید.

مصرف میان وعده

گاهی اوقات افت قندخون منجر به خواب‌آلودگی می‌شود. می‌توانید آجیل، میوه و یا هویج میل کنید. مغز شما بیشترین انرژی را از بدن تان می‌گیرد و به تغذیه صحیح نیاز دارد.

نوشیدن آب همراه با لیمو

تشنگی تأثیر بسیار قوی بر عملکرد مغز دارد. یک لیوان آب به همراه چند قطره لیمو بنوشید. ویتامین C موجود در لیمو احساس طراوت و انرژی را به شما باز می‌گرداند و عملکرد مغز را بهبود می‌دهد.

میان وعده‌های سالم برای دانش آموزان

مصرف میان وعده سالم می‌تواند به رشد جسمی و ذهنی بچه‌ها به ویژه دانش آموزان، کمک کند. دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت اعلام کرد: میان وعده که به عنوان مصرف موادمغذایی بین وعده‌های غذایی اصلی تعریف می‌شود، یکی از منابع اصلی دریافت کالری است. دانش آموزان علاوه بر ۳ وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. دانش آموزان باید برای نگه داشتن قندخون در حد طبیعی، میان وعده، البته از نوع میان وعده‌های سالم،

استفاده کنند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آنها در حد مطلوب باقی بماند. بهترین میان وعده‌ها، لقمه نان، پنیر و گردو، انواع میوه‌ها (سیب، پرتقال، نارنگی، موز، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و...) و سبزیجات تازه (مانند هویج، کاهو، خیار و...) و میوه‌های خشک (مانند برگه میوه‌ها، کشمش، انجیر خشک، مویز و توت خشک)، مغز دانه‌ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت‌های سبوس دار است. یادمان باشد.

فواید «روغن زیتون» در کاهش بیماری قلبی

مرگ‌ومیر در کشورهای جنوب اروپا و... به‌خوبی ثابت شده است. «در میان تمام روغن‌های گیاهی خوراکی، روغن زیتون دارای بالاترین درصد چربی مونو غیر اشباع است که کلسترول LDL بد را کاهش و HDL خوب را افزایش می‌دهد. همچنین نشان داده شده است که روغن زیتون فشارخون را کاهش می‌دهد و حاوی ترکیبات گیاهی است که خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد که روند بیماری از جمله بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

محققان در یک تحقیق جدید دریافتند: افرادی که بیش از نصف قاشق غذاخوری در روز روغن زیتون می‌خورند، در مقایسه با افرادی که هرگز از این روغن مصرف نمی‌کنند یا به‌ندرت مصرف می‌کنند، با میزان کمتر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، کشمش، انجیر خشک، مویز و توت خشک)، مغز دانه‌ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت‌های سبوس دار است. یادمان باشد.

جدول کلمات متقاطع

۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱

عمودی

۱- ملقب به سردار ملی- شخص بسیار عبوس ۲- واحد شمارش اشحام- نگهبان عالم- نوعی پارچه ۳- دمه‌و آسب- دوست و همدم- خطی در دایره- سنگ‌زبنتی ۴- شوخ و سرزنده- بدون معطلی- خدای درویش ۵- دست به جنایت‌زدن- وقت چیزی یا کاری ۶- متصدی نمایشگاه- کمپایی- به هم رسیدن ۷- سال ترکی- پارچه کهنه- بهشت- سنگینی و ممانت ۸- خاک سفالگری- مستمری روزانه- گوشه ورزشی- پروفیسور حیوانات ۹- پدر از دست داده- کوری در ایران- صدای درد- کلام تصدیق فارسی ۱۰- ناشایست- نوعی پخت تخم‌مرغ- وطن‌دیار ۱۱- متین و سنگین- شهری دیگر در فارس ۱۲- آرواره- صالحان و افراد درستکار- نگهبان و کشیکچی ۱۳- مقابل زنگی- طایفه چادر نشین- سوزاندن- سفیدآذری ۱۴- ساز گاری- علم تشریح- رونوشت ۱۵- فیلمی از عطا... حیاتی- بازیگر فیلم آفتاب سرخ

۱	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- تشنه فریب- قناد ۲- واحد پول بنگلادش- نوعی ویندوز- مرکز خلافت حضرت علی(ع) ۳- برگ‌برنده- دربردارنده- اسب چاپار- جای قرار و آرام ۴- پایتخت ناآورو- نوعی حکومت ۵- کمربویی- نوعی جین- صورت و چهره- اشاره به دور ۶- از شهرهای آذربایجان شرقی- نظارت و مراقبت- هادی الکتریکی ۷- مق آخر- ذهن و خاطر- میل و هوس- دیگ دهان گشاد ۸- فیلمی از کیومرث پوراحمد- بیماری مشترک دام و انسان ۹- دم‌پریده- کم‌پشت- ستاره پروین- گشوده ۱۰- دوستان- نماد عدالت- باربرداشتن ۱۱- واحد پول ژاپن- جدا- دنباله‌روی سسوزن- کهنه‌وقدیمی ۱۲- کریستالیزه- گرفته شده از چیزی ۱۳- نذر ایرانیان است و پس- سرپاییده- بی نظیر- همگی و تمام ۱۴- سردابه مردگان- ماما- دروازه ۱۵- شهری در فارس- ایمان و باور

حل جدول ۱۳۹۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ج	ب	د	م	ن	و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۱
ب	د	م	ن	و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۲	۱
د	م	ن	و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۳	۲	۱
م	ن	و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۴	۳	۲	۱
ن	و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۵	۴	۳	۲	۱
و	ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ز	ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ح	ط	ق	ک	س	ا	ی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ط	ق	ک	س	ا	ی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ق	ک	س	ا	ی	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	س	ا	ی	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
س	ا	ی	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ی	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ی	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱