



اختلالات اضطرابی از پیامدهای مواجهه کودکان با اخبار ناگوار است. با توجه به اینکه کودکان از لحاظ رشد شناختی کاملاً تکامل نیافته‌اند، نمی‌توانند اخبار را درست تحلیل و تفسیر کنند. در بسیاری از مواقع فکر کودکان در مواجهه با اخبار زلزله، سیل، جنگ و مسائلی از این قبیل تا مدت‌ها مشغول می‌شود. کودکانی که زمینه مشکلات اضطرابی دارند، در مواجهه با این اخبار بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. بسیاری از خانواده‌ها بدون توجه به حضور کودکان اخبار اضطراب‌آوری همچون سیل، زلزله، آلودگی هوا و جنگ را مشاهده و تفسیر می‌کنند. والدین باید مراقب باشند کودکان در معرض اخباری که محتوای خشن دارند، قرار نگیرند و در همین راستا بر فعالیت کودکان در اینترنت نظارت داشته باشند. کودکان در سنین کم قادر به تجزیه و تحلیل اخبار نیستند، شنیدن اخبار ناگوار و اضطراب‌آور، مسائلی همچون اضطراب جدایی و افت تحصیلی را برای کودکان به‌دنبال دارد. اگر کودکی از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، شب‌ها به خواب نمی‌رود، در خواب کابوس می‌بیند، حاضر نیست تنها در اتاق بخوابد و یا اینکه دچار علائم جسمی همچون دل درد، حالت تهوع و سردرد شده است، ممکن است بر اثر شنیدن اخبار اضطراب‌آور دچار آسیب شده باشد. بسیاری از کودکان دائم اخبار را پیگیری می‌کنند و خود اخبار را در اینترنت جست‌وجو می‌کنند. کودکانی که زمینه‌های مشکلات اضطرابی دارند، بیش از سایر کودکان در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند، البته آسیب روانی کودکان به واکنش‌های والدین نیز بسیار وابسته است، والدینی که خود دچار اضطراب هستند و دائم اخبار را پیگیری می‌کنند و درباره آن بحث و ابراز نگرانی می‌کنند، فرزندشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اکثر کودکان مضطرب، والدین مضطرب دارند و رفتارهای آنان مشکلات کودکان را تشدید می‌کند. دیدن صحنه‌های خشن می‌تواند در کودکان اختلال استرس پس از سانحه ایجاد کند، پس از دیدن یک صحنه خشت‌آمیز به‌رغم اینکه کودک در این صحنه حضور نداشته است، دائم در ذهن کودک تکرار می‌شود و این تکرار وی را دچار استرس، ترس، تپش قلب و لرزش اندام‌ها می‌کند.

دانشت‌های

ورزش درمان جدی برای افسردگی

ورزش می‌تواند خلق‌و‌خوی افراد را بهبود بخشد و مجموعه‌ای از مزایای سلامتی دیگر ارائه می‌دهد، یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: ورزش باید به‌عنوان یک گزینه درمانی جدی برای افسردگی در نظر گرفته شود. این مطالعه داده‌های ۴۱ مقاله را بررسی کرد که ۲۲۶۴ فرد مبتلا به افسردگی را ردیابی کردند تا دریابند ورزش چگونه به علائم آنها تأثیر می‌گذارد. محققان دریافته‌اند که اثرات ورزش بر افسردگی به اندازه کافی قابل توجه است که باید به‌عنوان گزینه درمانی برای این بیماری ارائه شود. آندریاس هیسسل (Andreas Heissel) محقق ارشد این مطالعه گفت: ما نتایج بزرگ و قابل توجهی پیدا کردیم. ما انتظار داریم که این بررسی منجر به شکل‌گیری دستورالعمل‌ها و توصیه‌های جدید برای ورزش به‌عنوان یک گزینه درمانی اصلی شود. در این رابطه، اما فیلیپه شوچ (Felipe Schuch) استاد دانشگاه سانتا ماریا در برزیل و یکی دیگر از محققان این مطالعه اظهار کرد: داده‌ها نشان می‌دهند که ورزش نتایج بهتری از درمان‌هایی که امروزه به‌طور منظم برای افسردگی تجویز می‌شود، مانند دارو و گفتار درمانی، ارائه می‌دهد. دانشمندان افزودند که باید تحقیقات بیشتری انجام شود تا ورزش را به‌عنوان درمان اصلی برای افسردگی در نظر بگیریم که در همان سطح روان‌درمانی و دارو درمانی توصیه می‌شود. محققان معتقدند: هر نوع ورزش کمک می‌کند، اگر چه برخی از انواع خاصی در درمان افسردگی موثرتر از سایرین هستند. مطالعاتی که محققان مورد بررسی قرار دادند شامل انواع مختلف ورزش از پیاده‌روی گرفته تا تمرین باوزنه در میان سایر موارد بود. به‌گفته پژوهشگران، ورزش از هر نوعی به‌بهبود علائم افسردگی کمک کرد، اما برخی از آنها به‌ویژه موثر بودند. محققان خاطر نشان کردند که تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی و همچنین تمرینات تحت نظارت و گروهی با شدت متوسط تأثیرات زیادی بر کاهش علائم افسردگی داشتند. پژوهشگران دریافتند: تجزیه و تحلیل‌ها شواهدی مبنی بر ورزش به‌عنوان یک گزینه درمانی احتمالی برای تعداد زیادی از بیماران مبتلا به افسردگی، به ویژه کسانی که نمی‌توانند از دارو یا روان‌درمانی به‌عنوان درمان استفاده کنند، ارائه می‌دهد. محققان در خاتمه افزودند: دستورالعمل‌های به‌روز شده برای درمان افسردگی و تصمیمات بالینی معمول باید یافته‌های این مطالعه را در نظر بگیرند.

نکته

مصرف شکر زمینه‌ساز ۴۵ بیماری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: محدود کردن قند و شکر مصرفی به تنها شش قاشق چایخوری در روز و مصرف یک نوشیدنی شیرین در هفته می‌تواند سلامت شما را به شدت بهبود بخشد. علاوه بر این، محققان می‌گویند: مصرف بیش از حد شکر، خطر ابتلا به ۴۵ بیماری مختلف از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و افسردگی را افزایش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی پیشنهاد کرده است که قندهای افزوده نباید بیش از ۱۰ درصد انرژی دریافتی روزانه فرد را تشکیل دهند. تیمی از پژوهشگران به تازگی یک بازبینی کلی در این رابطه انجام داده‌اند تا کیفیت شواهد، سوگیری‌های بالقوه و اعتبار همه مطالعات موجود در مورد مصرف شکر رژیمی و پیامدهای سلامتی آن را بیابند. این تحقیق شامل ۷۳ مطالعه از بیش از ۸۶۰۰ مقاله بود که ۸۳ پیامد سلامتی در بزرگسالان و کودکان را پوشش می‌داد. بررسی‌های انجام شده نشان داد که مصرف شکر و قند بیش از حد می‌تواند منجر به دیابت، نقرس، چاقی، فشارخون بالا، حمله قلبی و سکته شود. این یافته‌ها همچنین نشان دادند که رژیم غذایی شیرین می‌تواند منجر به بروز ۷ سرطان از جمله تومورهای سینه، پروستات و پانکراس شود. علاوه بر این، قند بیش از حد می‌تواند باعث آسم، پوسیدگی دندان، افسردگی و حتی مرگ شود. از سوی دیگر مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند مانند نوشابه ارتباط قابل توجهی با افزایش وزن بدن نشان می‌دهد، در حالی که افزودن شکر به آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم می‌تواند منجر به افزایش چربی کبد و ماهیچه‌ها شود. این داده‌ها نشان می‌دهد که به‌ازای هر وعده اضافی نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر در هفته، خطر ابتلا به نقرس چهار درصد افزایش می‌یابد. یافته‌های این مطالعه نشان داد نوشیدن ۲۵۰ میلی لیتر نوشیدنی‌های شیرین در روز نیز با ۱۷ درصد بیشتر خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و ۴ درصد بیشتر خطر مرگ مرتبط است. این شواهد باکیفیت پایین همچنین نشان داد که هر ۲۵ گرم فروکتوز در روز با افزایش ۲۲ درصدی خطر ابتلا به سرطان پانکراس ارتباط دارد. پروفسور یانگرن لیو در رابطه با یافته‌های فوق می‌گوید: بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که مصرف بالای قند در رژیم غذایی، به‌طور مستقیم با تعداد زیادی از پیامدهای سلامتی مرتبط است.

کوتاه

امگا ۱۳ کاهش بینایی جلوگیری می‌کند

نوعی از اسیدچرب امگا می‌تواند به جلوگیری از زوال بینایی ناشی از بیماری آلزایمر، دیابت و چندین اختلال دیگر کمک کند. سال‌هاست که فواید امگا ۳ بر سلامتی انسان اثبات شده و بسیاری از مردم جهان به‌طور مرتب از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند. پژوهشگران دریافتند: شکلی از اسیدچرب امگا ۳ به‌نام دوکوزا‌هگزا‌نویک اسید (DHA) یا لیو فسفولیپید DHA یا LPC-DHA می‌تواند توسط شبکه جذب شده و به‌بهبود بینایی و پیشگیری از نابیناشدن کمک کند. براساس یافته‌ها در چشم‌های سالم، امگا ۳ نوع DHA موجود در شبکه به حفظ گیرنده‌های نوری کمک می‌کند. این گیرنده‌ها، نورون‌های تخصصی هستند که نور را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل و از طریق عصب بینایی به مغز می‌فرستند. بیماران مبتلا به آلزایمر، دیابت، دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و چندین اختلال دیگر دارای سطوح پایین DHA هستند که این موضوع اغلب منجر به از دست دادن بینایی آنها می‌شود. رایج‌ترین نوع DHA که معمولاً در مکمل‌های روغن ماهی یافت می‌شود، تری‌اسیل گلیسرول dHA یا TAG-DHA است. با این حال، این ماده به‌تنهایی نمی‌تواند از جریان خون به شبکه چشم منتقل شود. محققان طی مطالعات خود دریافتند: موش‌هایی که برای نشان دادن علائم مشابه با بیماری آلزایمر پرورش یافته بودند، پس از شش ماه تغذیه روزانه با مکمل ۸۰.۹۶ LPC-DHA در صد افزایش DHA شبکه را نشان دادند. دوز مورد استفاده در این مطالعه معادل حدود ۵۰۰ میلی گرم در انسان بود و این میزان امگا ۳ مقداری است که معمولاً در کپسول‌های روغن ماهی یافت می‌شود.

راهکارهای پیشگیری از سکتة مغزی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

پزشکان می‌گویند: استعمال سیگار احتمال سکتة مغزی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، برعکس ترک سیگار خطر سکتة مغزی را کاهش می‌دهد. با «انتخاب سبک زندگی سالم و کنترل عوامل خطر» می‌توان از بروز سکتة مغزی پیشگیری کرد. در ادامه با راهکارهای پیشگیری از بروز سکتة مغزی آشنا می‌شوید.



کمبود ویتامین D موجب خشکی پوست می‌شود

کمبود ویتامین D نقش اساسی در خشکی پوست دارد. ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری برای هر سیستم بدنی است که در عملکرد، حمایت ایمنی، سلامت استخوان‌ها و عملکرد ماهیچه‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند. محققان دریافتند که افرادی که ویتامین D پایینی در بدن دارند، به همان نسبت رطوبت پوست کمتری هم دارند. این ویتامین با توجه به ضدالتهاب و حاوی آنتی‌اکسیدان، روی سلامت پوست تأثیر گذاشته و

از سلول‌های پوستی محافظت می‌کند. این ویتامین برای رشد مو و سلامت فولیکول‌های مو اهمیت دارد و با توجه به اینکه ویتامین D حلال در چربی است، برای حفظ و ایجاد فولیکول‌های سالم مو اهمیت دارند. البته پزشکان توصیه می‌کنند هرگز بدون اطلاع از میزان ویتامین D بدن خودسرانه از مکمل‌ها مصرف نکنید. روغن بذر کتان، روغن زیتون، تخم‌مرغ و ماهی تا حدودی حاوی ویتامین D هستند.

رگ‌های خونی بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد

براساس گزارش علمی جدید سلول‌های مغز رابطه پیچیده‌ای با رگ‌های خونی اطراف خود دارند که می‌تواند بر عملکرد رگ‌ها تأثیر زیادی بگذارند. دکتر «کوستانتینو ایداکولا» محقق ارشد می‌گوید: ارتباط بین سلامت رگ‌های خونی و برخی مشکلات مغزی، مانند سکتة مغزی، به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است. تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد که رگ‌های خونی نیز نقش مهمی در بیماری آلزایمر و زوال عقل ایفا می‌کنند.

براساس گزارش علمی جدید سلول‌های مغز رابطه پیچیده‌ای با رگ‌های خونی اطراف خود دارند که می‌تواند بر عملکرد رگ‌ها تأثیر زیادی بگذارند. دکتر «کوستانتینو ایداکولا» محقق ارشد می‌گوید: ارتباط بین سلامت رگ‌های خونی و برخی مشکلات مغزی، مانند سکتة مغزی، به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است. تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد که رگ‌های خونی نیز نقش مهمی در بیماری آلزایمر و زوال عقل ایفا می‌کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از آثار تاریخی شیراز- ناجور ۲- فائق شدن- روشنائی- تهیدست و فقی ۳- عیب‌جو- ریاضی‌دان معروف انگلیسی- مقابل ۴- پارچه طلایی- کجاست؟- ماریچ- بزرگ- منزل بزرگ ۵- از مهرهای شطرنج- گیاهی برای تقویت مو- جدید ترکی- زیاد نیست ۶- از جزایر آندونزی- زادگاه ابراهیم (ع) ۷- ابزار الکتریکی- پروسرشار- شهری در استان اصفهان ۸- درخواست از خداوند- تکیه‌دادن- خدای درویش- دیدنی از رژه ۹- فیلمی از رومن پولانسکی- شکست ورزشی- لال شدن ۱۰- خودروی کرای- سفراداری ۱۱- علامت مغعولی- دزدی- ممکن است- واحدسطح ۱۲- همشپنان- قسمت- نفس‌چاقی- سوره ۷۸ قرآن کریم ۱۳- یارمشهدی- غیرحرفه‌ای- لباس شش ۱۴- فضاپیمای روسی- شهری در عربستان- کاخ مشهور فرانسه ۱۵- فیلمی ایرانی در ژانر درام به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا درمیشیان- معروف‌ترین آبشار جهان

حل جدول ۱۵۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴

جدول سودوکو

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

V	b	m	s	d	A	h	i	j
d	h	s	j	V	i	m	A	b
A	i	j	m	h	b	s	V	d
h	d	V	b	s	m	A	j	i
m	A	i	h	j	V	b	d	s
s	j	b	i	A	d	V	h	m
b	m	A	V	i	j	d	s	h
j	s	d	A	m	h	i	b	V
i	V	h	d	b	s	j	m	A