بیماری‌های رایج نیمه دوم سال

ممکن است فکر کنید تغییر فصل چه ربطی به بروز بیماری‌ها و عارضه‌ها دارد، اما واقعیت این است که تغییرات دما مثل گرما و سردشدن هوا و حتی رطوبت می‌تواند زمینه‌ساز بروز برخی مشکلات جسمی و حتی روحی (مثل افسردگی فصلی، اضطراب و...) شود. این موضوع تا جایی اهمیت دارد که علم پزشکی تاکید دارد که مزاج فصل‌ها را بشناسید و تغذیه، ورزش، پوشش و خواب خود را با مزاج فصل‌ها منطبق کنید تا مشکل خاصی برایتان پیش نیاید.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا

ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا در هوای سرد بیشتر فعال و شایع می‌شوند. چون سیستم ایمنی بدن در این فصل ضعیف‌تر می‌شود و احتمال ابتلا به این بیماری‌های ویروسی افزایش می‌یابد.

دردهای مفصلی

افراد مبتلا به آرتروز و مشکلات مفصلی معمولا با سردشدن هوا از افزایش درد و خشکی مفاصل شکایت دارند. چون سرما و خشکی می‌توانند باعث سفت‌شدن عضلات و مفاصل شوند.

بیماری‌های ریوی

برونشیت و بیماری‌های ریوی دیگر در فصل سرما تشدید می‌شوند. هوای سرد می‌تواند باعث تنگی نفس، بروز بیماری‌های آلرژیک و تشدید علائم آسم شود.

افزایش فشارخون

با سردشدن هوا، رگ‌های خونی منقبض می‌شوند و این موضوع می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و تشدید مشکلات قلبی شود.

سینوزیت

هوای سرد و خشک می‌تواند التهاب سینوس‌ها را تشدید کند و موجب سردردهای ناشی از سینوزیت شود. یکی از مشکلات افراد دچار سینوزیت، سردردگرفتن در سرما است.

دردهای عصبی

سرمای هوا می‌تواند باعث تشدید دردهای عصبی، به‌خصوص در افرادی که قبلا آسیب‌دیدگی‌های عصبی داشته‌اند، شود. دردهای عصبی یا نورالوژی به دردهایی گفته می‌شود که براثر تحریک اعصاب به وجود می‌آیند. این دردها معمولا به‌صورت تیرکشیدن، سوزش یا احساس گزگز و بی‌حسی در نواحی خاص بدن احساس می‌شوند. هوای سرد عضلات را سفت می‌کند و این سفتی فشار بیشتری بر اعصاب می‌آورد و درد عصبی را بدتر می‌کند.

توصیه

درست است که با آمدن پاییز یکسری بیماری‌ها و مشکلات به سراغ‌مان می‌آیند، ولی می‌توان آنها را کنترل یا مدیریت کرد. با مراقبت‌هایی مثل قرارنگرفتن در معرض هوای سرد، پوشیدن لباس گرم، پوشاندن پیشانی برای مبتلایان به سینوزیت، تغذیه مناسب، نوشیدن آب کافی در روز، استفاده از مرطوب‌کننده و تقویت سیستم ایمنی می‌توان از این مشکلات پیشگیری کرد.

دانستنی‌ها

کلید کاهش وزن، تنها در چند هفته!

دکتر گلیز یئو، کارشناس دانشگاه کمبریج، معتقد است که یک صبحانه کامل می‌تواند کلید کاهش وزن شما باشد. او معتقد است که با تغییر دادن و تبدیل صبحانه به وعده اصلی در روز و سبک کردن شام می‌توان به چربی‌سوزی موثرتر کمک کرد. به گزارش ایندیپندنت، یک کارشناس برجسته رژیم غذایی یک ایده کاملا متفاوت برای وعده صبحانه ارائه کرده است که می‌گوید به افرادی که به کنترل وزنشان اهمیت می‌دهند، کمک می‌کند کمتر احساس گرسنگی کنند. دکتر گلیز یئو، کارشناس دانشگاه کمبریج، معتقد است که یک صبحانه کامل می‌تواند کلید کاهش وزن شما باشد. او معتقد است که با تغییر دادن و تبدیل صبحانه به وعده اصلی در روز و سبک کردن شام می‌توان به چربی‌سوزی موثرتر کمک کرد. او در پادکست «خاطرات یک مدیرعامل» (Diary Of A CEO) به میزبانش، استیون بارتلت، گفت: «صبحانه‌ای مانند یک پادشاه، ناهاری مانند یک شاهزاده و شامی در حد یک گدا صرف کنید.» یئو بر این باور است که افراط در شام به کاهش وزن کمک نمی‌کند، در حالی که زیاد خوردن در طول روز، به‌ویژه صبح‌ها، واقعا راز کاهش وزن است و یافته‌های علمی نیز آن را تایید می‌کند. دکتر یئو به تحقیقاتی اشاره کرد که نشان می‌دهند افرادی که برای صبحانه غذاهای فراوانی مصرف می‌کنند و شامشان سبک‌تر است، ممکن است تقریبا ۱۰ درصد لاغرتر از کسانی باشند که شب‌ها بیشتر می‌خورند. او تاکید کرد که میزان سوخت‌وساز بدن در طول روز بالاتر است که دلیل آن هم غریزه بقای انسان است؛ «ما انسان‌ها بر اساس جست‌وجوی غذا در روشنایی روز که مواجهه با حیوانات شکارچی را کاهش می‌داد، تکامل یافتیم. این باعث می‌شود صبح‌ها، نسبت ساعات اولیه شب که سوخت‌وساز به حداقل می‌رسد، بیشتر کالری بسوزانیم.» دکتر یئو افزود: «سوخت‌وساز بدن در طول روز در بالاترین حالت قرار دارد، چون قرار بود ما خودمان به غذا تبدیل نشویم بلکه به دنبال غذا بگردیم. در حالی که شب، وقتی خوابیم، سوخت‌وساز ما کاهش می‌یابد. بنابراین اگر بزرگ‌ترین وعده غذایی‌تان را شب بخورید و چند ساعت بعد هم بخوابید، در واقع کالری‌ها را اندوخته می‌کنید و به خواب می‌روید. اما اگر وعده اصلی و بزرگ را در طول روز مصرف کنید، یک روز کامل برای سوزاندن آن وقت دارید.» یئو سپس به نتایج مطالعه‌ای از پروفسور الکساندرا جانستون، محقق برجسته ایتالیایی، در زمینه کنترل اشتها اشاره می‌کند و می‌افزاید: «خوردن صبحانه مفصل باعث می‌شود در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنید. الگوی زمانی مصرف غذا می‌تواند بر احساس گرسنگی تاثیر بگذارد، در حالی که اگر مقدار کالری کلی یکسان باشد، نوع و مقدار غذایی که مصرف می‌شود، تاثیر چندانی در احساس گرسنگی ندارد.» بر همین اساس دکتر یئو می‌گوید اگر دنبال کاهش وزنید، به جای کم کردن کالری صبحانه، کالری شامتان را کم کنید. یک صبحانه مغذی، فارغ از اینکه چه مقدار کالری دارد، بخش مهمی از روز شما است. گزینه‌هایی مانند جو دوسر، املت یا ارده شیره را در صبحانه‌تان بگنجانید. خوردن غذاهای حاوی پروتئین و فیبر در صبح نیز می‌تواند به کنترل اشتها کمک کند.

یادداشت

راهکارهای تقویت همدلی در کودکان

محمد بهشتیان
روانشناس

تقویت احساس همدلی در کودکان فرآیندی مداوم و طولانی‌مدت است که نیاز به صبر، تلاش و الگوسازی مناسب دارد. با استفاده از روش‌های متنوع و ایجاد محیطی که ارزش همدلی را ترویج می‌دهد، می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا این مهارت حیاتی را توسعه دهند. همدلی، توانایی درک و به اشتراک‌گذاشتن احساسات دیگران، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی-عاطفی است که کودکان می‌توانند بیاموزند. در ادامه چندین راهکار ارائه می‌شود: به کودکان کمک کنید تا احساسات خود و دیگران را شناسایی و نام‌گذاری کنند. از تصاویر، کتاب‌ها و فیلم‌ها برای آموزش زبان احساسات استفاده کنید. از کودک بخواهید خود را جای شخصیت‌های داستانی بگذارد. به کودک آموزش دهید چگونه با دقت به صحبت‌های دیگران گوش دهد. تمرین‌هایی برای تقویت مهارت گوش دادن انجام دهید. موقعیت‌های مختلف را بازسازی کنید و از کودک بخواهید نقش‌های متفاوت را بازی کند. پس از بازی، درباره احساسات شخصیت‌ها گفت‌وگو کنید. به کودک مسئولیت‌های کوچک در خانه یا مدرسه بدهید. اهمیت کمک به جامعه و محیط زیست را آموزش دهید. محیطی امن برای ابراز احساسات کودک فراهم کنید. از او بخواهید درباره تجربیات عاطفی خود صحبت کند. به کودک کمک کنید تا زبان بدن و حالات چهره دیگران را تفسیر کند. تمرین‌هایی برای تشخیص احساسات از روی تصاویر انجام دهید. کتاب‌هایی با موضوع همدلی بخوانید و درباره آنها بحث کنید. از کودک بخواهید نقاشی‌هایی با موضوع کمک به دیگران بکشد. ارتباط بین احساسات خود و دیگران را توضیح دهید. در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، از کودک بخواهید راه‌حل‌های همدلانه پیشنهاد دهد. مراقبت از گیاهان یا حیوانات خانگی را به کودک بیاموزید. درباره نیازها و احساسات موجودات زنده صحبت کنید. ویدیوهای آموزشی درباره همدلی را با هم تماشا کنید. رفتارهای همدلانه کودک را شناسایی و تشویق کنید. درباره تأثیر مثبت این رفتارها بر دیگران صحبت کنید. با استفاده از روش‌های متنوع و ایجاد محیطی که ارزش همدلی را ترویج می‌دهد، می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا این مهارت حیاتی را توسعه دهند. این احساس نه تنها به بهبود روابط بین فردی کمک می‌کند، بلکه پایه‌ای برای ساختن جامعه‌ای مهربان‌تر و درک‌کننده‌تر است. به یاد داشته باشیم که هر کودک در مسیر یادگیری همدلی، سرعت و سبک خاص خود را دارد و باید با صبر و حمایت، این مسیر را طی کند.

نکته

آجیلی برای بهبود سلامت روده

یک کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۸ گرم آجیل برزیلی ممکن است التهاب را کاهش دهد و نفوذپذیری روده را در زنان دارای اضافه وزن یا چاقی بهبود بخشد. به گزارش مدیکال نیوزتودی، آجیل برزیلی یکی از غنی‌ترین منابع سلنیوم است، یک ماده معدنی ضروری برای دفاع آنتی‌اکسیدانی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی و متابولیسم هورمون تیروئید. سطوح پایین سلنیوم در جریان خون با چندین بیماری التهابی از جمله مشکلات سلامت روده مرتبط است. علاوه بر این، در مطالعات قبلی ارتباط بین چاقی، التهاب، و مشکلات روده، مانند افزایش نفوذپذیری روده برجسته شده است. تصور می‌شود نفوذپذیری روده با افزایش چربی و التهاب بدن ایجاد می‌شود. این شرایط اجازه می‌دهد تا آنتی‌ژن‌ها، سموم و باکتری‌های بیشتری وارد جریان خون شوند و باعث التهاب بیشتر و ایجاد چرخه‌ای می‌شود که در آن چاقی و نفوذپذیری روده یکدیگر را بدتر می‌کنند. یک مطالعه جدید تأثیر مصرف روزانه آجیل برزیلی را بر التهاب و نفوذپذیری روده بررسی کرد و بر روی زنان دارای اضافه‌وزن یا چاقی در طول یک رژیم غذایی ۸ هفته‌ای با کاهش کالری تمرکز کرد. یافته‌های منتشر شده نشان می‌دهد که خوردن ۸ گرم آجیل برزیلی در روز ممکن است این نشانگرهای سلامتی را بهبود ببخشد، که احتمالا به دلیل محتوای بالای سلنیوم آن‌هاست. شرکت‌کنندگان آجیل برزیلی ارگانیک را مصرف کردند. محققان نشانگرهای التهابی در خون و سطح سلنیوم را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها همچنین نفوذپذیری روده را با استفاده از آزمون لاکتولوز/مانیتول نسبت LM آزمایش کردند. آن‌ها از تجزیه و تحلیل‌های آماری برای ارزیابی تغییرات گروهی و روابط بین متغیرها با قدرت ۹۷ درصد برای تشخیص تفاوت در نفوذپذیری روده استفاده کردند. در مقایسه با گروه کنترل، گروه دریافت‌کننده آجیل برزیلی مقادیر کمتری از نشانگرهای التهابی، از جمله پروتئین واکنشی C، فاکتور نکروز تومور، اینترلوکین-۱β (IL۱-β) و اینترلوکین-۸ (IL-۸) را نشان داد که نشان دهنده بهبود در التهاب سیستمیک است. گروه دریافت‌کننده آجیل برزیلی همچنین مقادیر کمتری دفع لاکتولوز و نسبت LM را نشان داد که نشانگر بهبود اندک نشانگرهای نفوذپذیری روده در مقایسه با گروه کنترل است. با این حال، تغییرات از نظر آماری در هر دو گروه مشابه بود. در تجزیه و تحلیل‌های بیشتر، محققان دریافتند که سطوح بالاتر سلنیوم خون با نشانگرهای التهابی پایین‌تر، به ویژه IL۱-β و IL-۸ مرتبط است و IL-۸ نیز با تغییرات در نسبت LM مرتبط است. این نتایج نشان می‌دهد که سطح سلنیوم می‌تواند تغییرات در نشانگرهای التهاب سیستمیک و نفوذپذیری روده را پیش‌بینی کند.

مصرف «موز» با این مواد غذایی خطرناک است

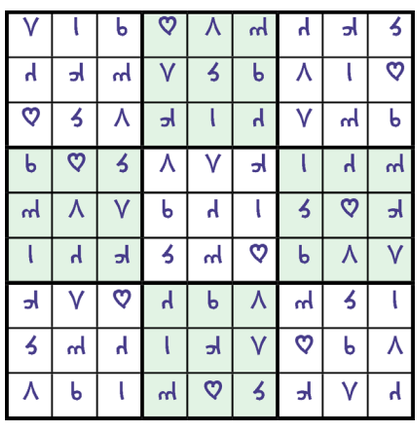
همزمانی مصرف موز با بعضی از خوراکی‌ها توصیه نمی‌شود چراکه موجب اختلال در هضم شده و تضعیف سیستم ایمن را در پی دارد. موز به‌دلیل پتاسیم بالا از سلامت قلب محافظت می‌کند. این میوه حاوی تریپطوفان است که در بهبود کیفیت خواب نقش دارد. متخصصان توصیه می‌کنند میوه‌های ترش مانند مرکبات، انار و توت‌فرنگی نباید همزمان با موز مصرف شوند. زمانی‌که موز با این میوه‌ها مصرف شوند زمینه‌ساز مشکلاتی نظیر حالت تهوع و سردرد خواهند بود. شیرینی‌جات؛ انواع نان فانتزی و شیرینی‌جات که با آرد سفید تهیه می‌شوند حاوی قندهای ساده بوده و هضم طولانی دارند در حالی‌که موز فرایند هضم را تسهیل می‌کند. بنابراین، در همزمانی مصرف خوراکی‌هایی با ماهیت متضاد احتمال بروز اختلالات گوارشی وجود دارد. هم‌چنین مصرف موز با تخم‌مرغ و گوشت در یک وعده غذایی تاثیر منفی بر عملکرد دستگاه گوارش دارد.

تشخیص بیماری قلبی با اندازه‌گیری دور کمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اندازه دورکمر می‌تواند معیار بهتری نسبت به شاخص توده بدنی در پیش‌بینی تأثیر وزن اضافی بر سلامت قلب افراد باشد. محققان دریافتند افرادی که در طی یک دوره شش ساله دارای شاخص اندازه دورکمر بالایی بودند، ۱۶۳ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی بودند. دکتر «یون کیان»، محقق ارشد گفت: «شش سال اندازه دورکمر با ثبات متوسط تا زیاد، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را افزایش می‌دهد، و نشان می‌دهد که اندازه‌گیری‌های اندازه دورکمر ممکن است به طور بالقوه به‌عنوان یک عامل بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی باشد» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۰ هزار بزرگسال ۴۵ سال بررسی کردند. نتایج نشان داد خطرات مرتبط با سلامت قلب مانند فشارخون، قندخون و سطح کلسترول وجود دارد. کیان افزود: «چاقی می‌تواند بر عملکرد قلب و عروق تأثیر بگذارد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

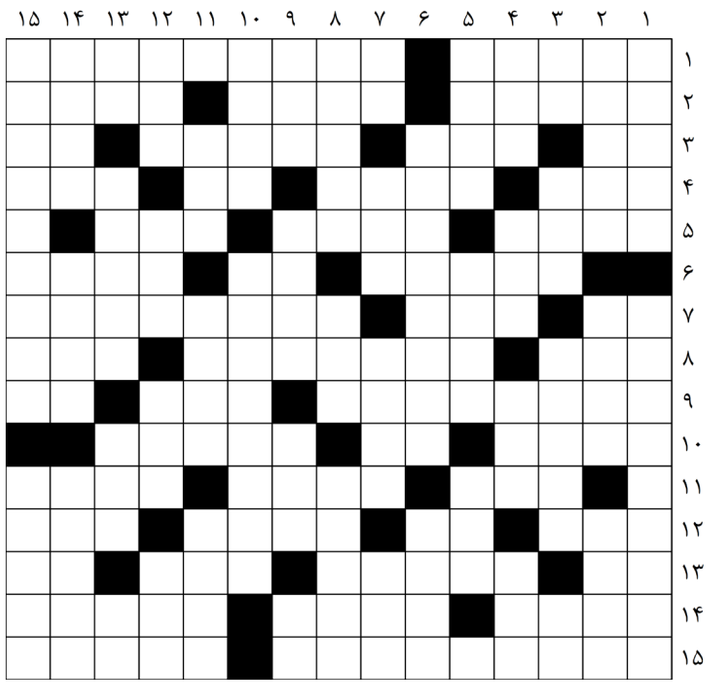
شماره ۱۹۳۷

افقی

۱- بیزار- یک ناهنجاری کروموزومی ۲- فیلمی به کارگردانی ام.نایت شیامالان- سطح پوست- از هواپیماهای جنگی روسی ۳- حرارت بالای بدن- دندان نیش- دین‌داری- حرف انتخاب ۴- چرک زخم- با ایمان- گداخته‌شدن- نوعی آچار ۵- زینت‌داده و تحسین شده- تاییدشده- توانایی ۶- حیوان هویج‌خور- گشوده- لقبی در هندوستان ۷- چوب خوشبو- نیک‌وپسندیده- از فیلسوفان اتریشی ۸- آزادورها- مسافر- یک آنزیم حیوانی ۹- مقامی بعد از پاپ- خرمای تازه- واحد پول ژاپن ۱۰- روزه‌ای که هندوها می‌گیرند- طرف و جهت- دعاها ۱۱- پلیدی- نام‌ها- علم غیراکتسابی ۱۲- آغشته به زهر- بله انگلیسی- باقلای مصری- سال ترکی ۱۳- پیش‌شماره- پافشاری نمودن- کشت به امید باران- مادرعرب ۱۴- انتظارونگرانی- مخترع میکروفون- نامه‌نویس ۱۵- نوعی اهرم برای کار پنچرگیری- سوره ششم قرآن‌کریم

عمودی

۱- بزرگوار و گرامی- از بازیگران هالیوود ۲- خدا را به پاکی یادکردن- کیسه‌کش حمام- سند ۳- سایه‌گاه- تغییر شکل‌یافته- بی‌اعتقادوبی‌دین- از فلزات ۴- مد- قیمت- گوشه خلوت- نوعی یقه ۵- پوسیده- مخترع ماشین یخ‌سازی- آرایش ۶- سریالی از سعید سلطانی- پی در پی و پشت هم ۷- دشنام- از حیوانات جونده- دانشمند معروف هندی- نغمه و بانگ ۸- ناممکن- از برندهای تلفن‌همراه- ظالم ۹- فارسی امروزی- هجران و فراق- حکم و فرمان- زندگی کن ۱۰- پسر گودرز در شاهنامه- فیلمی به کارگردانی حمید بهمنی ۱۱- ستایش- تابان- چهره و صورت ۱۲- آزمون چهارجوابی- چراگاه ایلات- از وسایل باغبانی- داخل حاشیه ۱۳- مقابل زیر- دستورات- گوسفند قربانی- خدای مصری ۱۴- خرمابن- جنایتکار- دریاچه‌ای در آفریقا ۱۵- در تداول عامه: خواهش و تمنا کردن- از میقات‌های پنجگانه حج



حل جدول ۱۹۳۶