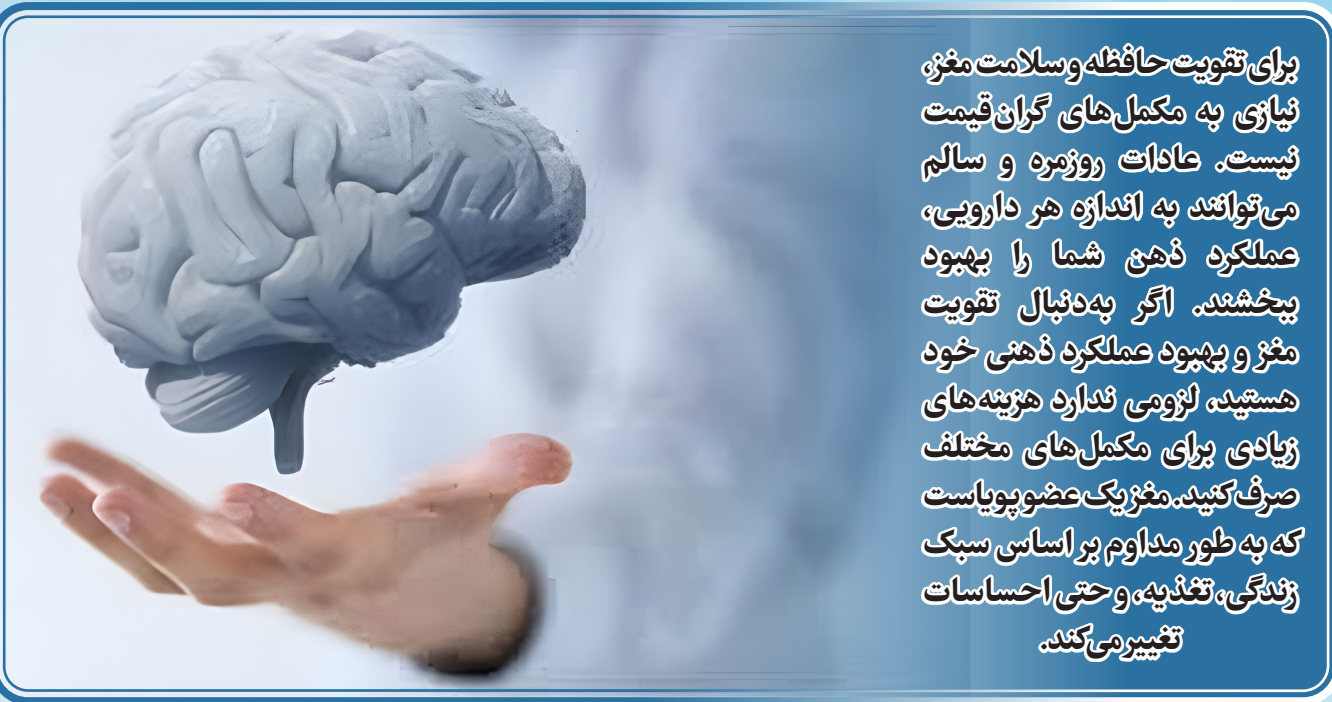


درباره رایج‌ترین باورهای اشتباه درمورد افسردگی باید گفت چند باور اشتباه درباره افسردگی در جامعه ما وجود دارد؛ یکی از آنها اینکه «درمانی برای افسردگی وجود ندارد»، در «شخص افسرده دیوانه و روانی است» در حالی که اصلا این طور نیست. افسردگی مثل هر بیماری دیگری قابل درمان است چه بسا راحت‌تر. اشتباه دیگر درباره افسردگی این است که به فرد افسرده بگویید موضوع مهمی نیست و خودش خوب می‌شود. این نوع حرف‌زدن اتفاقا بیماری را تشدید می‌کند و باعث می‌شود که شخص افسرده اعتماد به نفسش را از دست بدهد. افسردگی یک بیماری قابل درمان است که با مشاوره گرفتن و تجویز دارو حل می‌شود. درضمن، درباره افسردگی باید برون ریزی داشت؛ یعنی باید گفت وگو کرد و به دنبال درمان بود. البته درمان اصلی و زیر نظر متخصص، یکت‌پرسی این است که فرد باید چند علامتی در خود احتمال ابتلا به افسردگی را بدهد؛ فرد افسرده معمولا در خودش فرو می‌رود و کم حرف می‌شود، دلشوره شدید دارد، پر خاشاکی می‌شود، تحمل شرایط پربارش سخت می‌شود، اعتماد به نفسش کاهش می‌یابد و مدام خود را سرزنش می‌کند. عملکرد سابق را دیگر ندارد و سطح انرژی اش افت می‌کند. قبلا آواره بود اما حالا تحریک پذیر شده و مردم در انتفاقات بد است، با فضا خیلی فعال بود اما الان گوشه‌گیر و منزوی شده است. وقتی چنین علامتی را در کسی می‌بینیم، باید احتمال دهیم که دچار اضطراب و افسردگی شده است. درمان چنین فردی را باید به تعویق نانداخت یا به سادگی کنارش گذشت. **توصیه‌ها:** روانشناسان تاکید دارند که برای غلبه بر باورهای غلط و بهبود وضعیت سلامت روان در جامعه، لازم است که این اقدامات به صورت جدی پیگیری شوند. ۱- **آموزش و اطلاع رسانی گسترده:** رسانه‌ها، نهادها، آموزش و سازمان‌های مردم‌نهاد باید در زمینه آموزش عمومی در مورد افسردگی، علائم، علل و روش‌های درمان آن، نقش فعالی ایفا کنند. ۲- **فرهنگ سازی:** لازم است که گفت وگو درباره سلامت روان و افسردگی عادی سازی شود و از برچسب زنی و شرمساری افراد افسرده خودداری شود. ۳- **دسترسی آسان به خدمات روانپزشکی:** باید تلاش شود تا خدمات سلامت روان به صورت گسترده‌تر و با هزینه مناسب در دسترس عموم قرار گیرد. ۴- **حمایت اجتماعی:** خانواده‌ها، دوستان و جامعه باید از افراد افسرده حمایت کنند و آنها را به حال خود رها نکنند.

عادات ساده برای تقویت مغز بدون نیاز به مکمل



خواب منظم و با کیفیت

خواب خوب شبانه برای مغز مانند یک سیستم پاکسازی است. در طول خواب، مغز حافظه‌ها را تقویت و اتصالات عصبی را مییم می‌کند. توصیه می‌شود هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام و بدون مزاحمت داشته باشید. از استفاده از موبایل قبل از خواب و دلداری کنید.



تحرک روزانه

ورزش منظم، حتی پیاده‌روی تند یا یوگا، باعث افزایش جریان خون به مغز و تقویت اتصالات عصبی می‌شود. ورزش نه تنها به بدن کمک می‌کند، بلکه ذهن را نیز شارژ می‌کند.



تغذیه سالم و هوشمند

رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی کافی، مخصوصاً آنهایی که سرشار از آنتی اکسیدان و امگا ۳ هستند، برای سلامت مغز ضروری است. غذاهایی مثل سبزیجات برگ دار، توت‌ها، آجیل و غلات کامل به مغز شما انرژی و محافظت می‌دهند.



یادگیری مستمر

مغز همیشه به چالش نیاز دارد. یادگیری موضوعات جدید، مانند زبان یا مهارت‌های تازه، می‌تواند اعطاف‌پذیری مغز را افزایش دهد و آن را از دچار شدن به زوال شناختی در سنین بالاتر جلوگیری کند.



سبزی‌هایی برای مهار دیابت

است که باعث کاهش التهاب و بهبود کنترل قند خون در دیابت نوع ۲ می‌شود. فلفل دلمه‌ای کارایی کمی دارد، غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و فلاونویدهاست. عصاره فلفل قرمز می‌تواند اثر ضد دیابتی داشته باشد و به تنظیم سازی قند خون کمک کند. لوبلیاسیز کم‌کارایی و کم‌پروبیوتیک است و منبع خوبی از فیبر و ویتامین A محسوب می‌شود. برخلاف برخی حبوبات، قند خون را به طور قابل توجهی بالا نمی‌برد.

سبزیجات با فیبر بالا، شاخص گلاسمی پایین و آنتی اکسیدان های قوی، به کاهش التهاب و افزایش حساسیت به انسولین کمک می کنند. افزودن سبزیجات تازه و سرشار از مواد مغذی به رژیم غذایی، یکی از بهترین راه های کنترل قندخون است. اسفناج، پیاز، کمربویدرماند است و سرشار از فیبر، منیزیم و پتاسیم است که هر سه به کنترل قندخون کمک می کنند. بروکلی، سرشار از فیبر، ویتامین K و ترکیبی به نام سولفورافان

مرگبارترین نوع مسمومیت غذایی

شود. وی افزود: در سایر مسمومیت‌های غذایی، علائم معمولاً شامل تهوع، استفراغ، اسهال و ضعف عمومی است که در بیشتر موارد با مراقبت‌های پزشکی برطرف می‌شود. اما در بوتولیسم، احتمال مرگ بسیار بالاست. کشاورز هشدار داد: در صورت مشاهده تورم در قوطی کنسرو، تغییر رنگ یا بوی غیرطبیعی، باید از مصرف آن خودداری کرد و همچنین توصیه می‌شود پس از مصرف کنسرو، آن را در حداقل به مدت ۲۴ دقیقه بجوشانید تا احماد و حمود سم از بین برود.

یک متخصص تغذیه، گفت: اغلب مسمومیت‌های میکروبی خطر مرگ ندارند، اما بوتولیسم به‌دلیل تأثیر بر سیستم عصبی و فلج عضلات تنفسی از مرگ‌زاینده‌ترین انواع مسمومیت‌های غذایی است. سدیل علی‌کشاورز، توضیح داد: در میان انواع مسمومیت‌های میکروبی، بوتولیسم به‌دلیل تولید سم به‌نام بوتولیسم خطرناک‌ترین نوع محسوب می‌شود، این سم بر سیستم عصبی اثر گذاشته و فلج‌کردن عضلات، می‌تواند در مدت کوتاهی موجب خفگی و مرگ

دانشتني ها

مراقب «مرض قند» باشید

دیابت را می‌توان تلخ‌ترین بیماری قرن حاضر دانست که اگر مبتلا نشود و نتوانید آن را کنترل کنید، شیوع دیابت در جمعیت بالغ کشورمان ۱۴.۲ درصد است که از میزان متوسط جهانی بالاتر است. در کشور ما حداقل ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می‌شود و چنانچه افراد دارای اختلال عدم تحمل گلوکز (پیش‌دیابتی) را به این آمار بیافزاییم، رقم افراد دیابتی و پیش‌دیابتی به حدود ۲۰ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال می‌رسد. یعنی بیش از ۲ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت در معرض دیابت هستند.

◀ دیابت نوع ۱ و ۲

دایات نوع یک، اغلب در کودکان و نوجوان بروز می‌کند. دلیل ابتلاء به دایات نوع یک این است که سلول‌های تولیدکننده دایات در یک روند خودآئینی از بین می‌روند. به نحوی که بدن، سلول‌های تولیدکننده انسولین را به عنوان دشمن شناسایی می‌کند و این سلول‌ها از بین می‌روند. در چنین شرایطی، این افراد به تزریق انسولین ناچار هستند. دایات نوع ۲، زمینه‌رأثتی دارد و افرادی که پدر، مادر، برادر یا خواهر یا دایات مبتلا هستند، محتمل است و آنها در وضعیت خطر قرار دارند. بحث تحرکی، حملات غذایی، زندگی شهری و بی تحرکی، سبب افزایش وزن و چاقی می‌شود، این در حالی است که دایات نوع ۲ چاقی بایدکنگر ارتباط مستقیم دارند. چاقی، سبب اضافه وزن و تعداد سلول‌های بیشتر می‌شود، در حالی که میزان انسولین در بدن کاهش می‌یابد. در شرایطی که بدن به چاقی مبتلا شد، میزان انسولین تولیدی، پاسخگوی نیاز بدن نیست و سبب افزایش قندخون می‌شود. برادراری، حال بد، تهوع و استفراغ، بی‌هوایی از علائم بیماری دایات نوع یک است. همچنین این احتمال وجود دارد که پدر پرخوری داشته باشد. در حالی که کاهش وزن تجربه می‌کند. بی حالی و بی‌هوایی از علائم دایات نوع یک است و حتی احتمال دارد فرد به کما برود. دایات نوع یک، بیماری پرسروداقلمداد می‌شود و به راحتی قابل تشخیص است. در عین حال، ۲۰ تا ۵۰ درصد علائم آنی ندارد. شایع‌ترین نشانه دایات نوع ۲، «بی‌علائمی» است. اغلب افرادی که به دایات نوع ۲ مبتلا هستند، هنگامی که به یک بیماری ناشی از دایات مبتلای می‌شوند به ابتلای خود به دایات پی می‌برند. دایات فقط یک «نیم قد» نیست و اگر بیماریی و نتوانیم آن را کنترل کنیم، به تدریج گرفتار سایر بیماری‌های خطرناک خواهیم شد.

◀ عوارض دیابت

علائم اولیه دیابت به شکل پر ادراری و پر نوشی در فرد ظاهر می‌شود. عدم تشخیص و درمان دیابت در طولانی مدت تقریباً برای همه آگان های بدن اثر گذار است. مهم ترین ناشی از روی قلب است که احتمال سکنه قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. نارسایی کلیه، ایجاد مشکل در شبکه چشم و اختلال بینایی در مبتلا که عوارض در طولانی مدت می‌تواند به سبب بروز کوری شود از عوارض دیابت است. همچنین دیابت بر اعصاب محیطی اثر گذارنده باعث درد، مور مور، گزگز و علائم حسی در دست و پا شده و در نهایت می‌تواند منجر به وضعیتی شود که به خصوص انتهای اندام های تحتانی در مبتلا، رخ شده و به علت اختلال عصبی در ناشی از زخم احساس نشد و زخم در نتیجه تشخیص داده شود. نارسایی عروق ناشی از دیابت هم می‌تواند عاملی برای عدم ترمیم مناسب زخم باشد و منجر به زخم پای دیابتی شود که در صورت به آن رسیدگی نشود ممکن است منجر به قطع اندام شود.

نکته

ازدواج‌های فامیلی و بیماری‌های ژنتیکی

مدیرعامل خانه بیماران ای بی، با هشداری نسبت به پیامدهای ازدواج‌های فامیلی و نقش آن در بروز بیماری‌های ژنتیکی، بر ضرورت مشاوره‌های تخصصی پیش از ازدواج تأکید کرد. سید حمیدرضا هاشمی گلپایگانی، مدیرعامل خانه بیماران ای بی با تأکید بر لزوم افزایش آگاهی عمومی درباره ازدواج‌های فامیلی گفت: یکی از مباحث مهمی که باید به شکل مسترده اطلاع‌رسانی شود، تأثیر ازدواج‌های فامیلی در بروز بیماری‌های ژنتیکی از جمله بیماری پوست پرورانه ای است، من خودم در خانواده‌ای بزرگ شدم که ازدواج‌های فامیلی در چند نسل تکرار شده است؛ همسرم خترعموی من است، پدر و مادرم در خاله و پسرخاله هستند و پدر پسران و مادر پسرانمان نیز با اقدام نزدیک ازدواج کرده‌اند و این نشان می‌دهد که زن‌های نهفته‌ای در چنین خانواده‌هایی وجود دارد که ممکن است در نسل‌های بعدی فعال شوند. وی افزود: ازدواج‌های فامیلی در خانواده‌هایی که سابقه بیماری‌های خاص مانند تالاسمی، هموفیلی، ام‌اس، ایتیم یا ای بی دارند باید با حساسیت و دقت بیشتری بررسی شود و توصیه ما این است که پیش از ازدواج حتماً مشاوره ژنتیک انجام شود و نتایج آزمایش‌ها توسط کلینیک‌های تخصصی تأیید شود و این موضوع باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا از بروز بیماری‌های ژنتیکی قابل پیشگیری جلوگیری شود. مدیرعامل خانه بیماران ای بی درباره هزینه‌های جراحی بیان داشت: هزینه‌های جراحی بیماران ای بی بسیار بالا و متغیر است و بخش اعظم این هزینه‌ها توسط خانه ای بی پرداخت می‌شود و تنها بخش محدودی از سوی زارت بهداشت یا بیمه‌ها تاهقل می‌شود. بسیاری از خدمات، از جمله دندان پزشکی یا جراحی‌های ترمیمی، به‌صورت توافقی و خارج از تعرفه انجام می‌شود و واقعیت این است که خدمات درمانی با کیفیت، هزینه‌بر است و بیماران ای بی پیش از هرگونه دگرگونی به حمایت مالی نیاز دارند. وی در پایان با اشاره به اهمیت تعامل نهادهای دولتی گفت: با تعامل وزارت بهداشت و سایر سازمان‌ها، تلاش می‌کنیم بیماران از خدمات مناسب‌تری برخوردار شوند و بخش‌هایی از هزینه‌ها نیز به‌صورت شخصی پرداخت می‌شود اما هدف ما این است که هیچ بیماری به دلیل ناتوانی مالی از درمان بازماند.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- سرانجام کار- آویخته ۲- وسیله احتیاطی اضافی
- نشرکننده- بخش زیرین در ۳- حرف پیروزی- منع
- کردن- پایبندی ۴- کارگاه زندگی ۵- مروراید چشم-
- همسرمرز- هزار کیلومتر ۶- زیاد ۷- کناره- فراوانی ۸-
- کلاتر- حرف صفا- پنبهوا ۹- شمای بیکانه ۱۰- از خوراک
- چهاربایان- سلطان میوه‌ها- پودر خوشبوئی ۸- مقدار
- کوداه- هفتتین سیاره منظومه شمسی- حرف همراهی
- ۹- قلمرو فرمانروایی ۱۰- پوست ولایه- رگیل- جنس
- ۱۱- ناخشنود ۱۲- دوستان خاموش ۱۳- وزن‌ها
- ۱۴- تهمت‌زدن- دودل ۱۵- جزیره آبیانه ۱۶- بانگ
- قمری- بنده‌اش ۱۷- شهرهای استان مازندران ۱۸- رمق
- آخر- دست نخورده- قوی و سریع- اشاره به رود
- ۱۹- گال- لاله ۲۰- سیاستمدار- داخل ۲۱- آخرین- بخشی

حل جدول

۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ب	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
خ	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ع	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ج	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ف	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا
ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش
ب	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
د	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ر	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ز	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
س	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ن	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
م	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ک	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش
ب	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
د	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ر	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ز	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
س	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ن	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
م	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و
ک	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و	ش	ا	ی	ه	و

جدول سودو کو

	᠑			ᠢ	᠕	1		
ᠮ	᠕	1	᠑			9	᠑	
	᠙	ᠢ		᠑		᠑	᠑	
᠑	᠑		ᠢ		1	᠕	᠙	᠑
᠙	ᠢ	᠕		᠑				1
1		᠑		᠕				ᠮ
ᠢ	ᠮ	᠑	᠕	᠙			1	
			᠑	ᠮ				
			᠑				ᠢ	

b	d	m	s	l	h	a	v
h	v	a	d	m	h	b	s
h	l	s	b	a	v	h	d
m	h	d	h	v	a	s	b
l	b	h	h	s	m	v	d
s	a	v	l	b	d	m	h
v	s	h	m	h	l	d	a
d	h	b	a	h	s	l	v
a	m	l	v	d	b	h	s