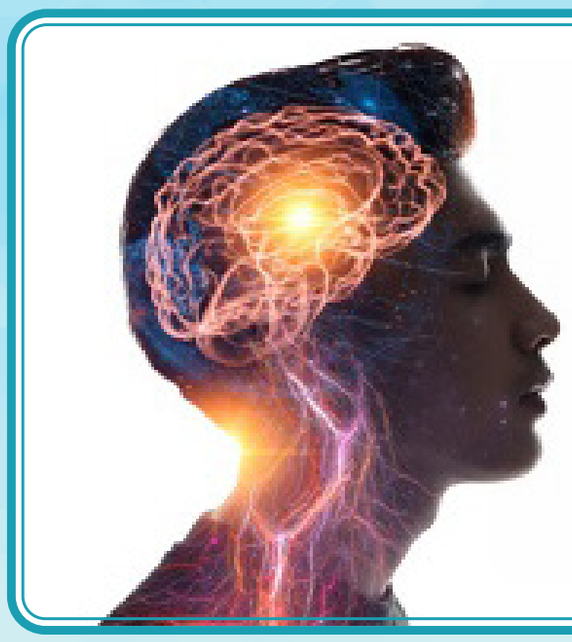
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۸
چهارشنبه
۱۴۰۴•۰۵•۲۲
۱۹ صفر ۱۴۴۷ / ۱۳ آگوست ۲۰۲۵

عادات صبحگاهی مفید برای مغز



با فعالیت‌های ساده‌ای که متخصصان توصیه کرده‌اند، روز خود را آغاز کنید تا سلامت مغزتان را تقویت کرده و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهید. نحوه شروع صبح می‌تواند فراتر از ایجاد انگیزه برای روز باشد؛ در واقع می‌تواند ابزار قدرتمندی برای مراقبت بلندمدت از مغز نیز باشد.

تخم‌مرغ بخورید

شروع روز با صبحانه‌ای مغذی می‌تواند پایه‌گذار سلامت کلی بدن و مغز باشد. تخم‌مرغ منبعی غنی از مواد مغذی‌ای است که به سلامت مغز کمک می‌کند. خوردن تخم‌مرغ با کاهش خطر زوال عقل و آلزایمر در سالمندان مرتبط است. ترکیباتی مانند کولین، اسید چرب DHA و... در تخم‌مرغ برای عملکرد مغز اهمیت دارند.

قهوه صبحگاهی بنوشید

قهوه، فراتر از یک نوشیدنی بیدارکننده، ممکن است حافظ سلامت مغز شما نیز باشد. نوشیدن ۱ تا ۴ فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. البته، اعتدال کلید موفقیت است؛ مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند اثرات منفی داشته باشد.

پیاده‌روی کنید

حرکت دادن بدن به‌ویژه در ابتدای روز می‌تواند خون‌رسانی به مغز را افزایش داده و مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به آن برساند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در فضای باز، می‌تواند هم سلامت جسم و هم روان شما را تقویت کند.

مدیتیشن کنید

مراقبه صبحگاهی راهی ساده و مؤثر برای کاهش استرس، بهبود تمرکز و تقویت مغز است. مدیتیشن می‌تواند با کاهش التهاب و استرس، به عملکرد شناختی کمک کند. تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه مدیتیشن کافی است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

مواد غذایی مفید برای کاهش استرس

اگر شب‌ها بی‌خواب هستید، جوش‌های عصبی می‌زنید یا چرخه هورمونی‌تان به هم ریخته، وقتش رسیده که به فکر کاهش کورتیزول باشید. کورتیزول همان هورمون معروف استرس است که این روزها زیاد درباره‌اش می‌شنویم. این هورمون در غدد فوق کلیوی (آدرنال) تولید می‌شود و در مقادیر کم برای بدن ضروری است؛ از شکل‌گیری حافظه گرفته تا تنظیم متابولیسم. اما مشکل زمانی شروع می‌شود که میزان کورتیزول در بدن بیش از حد بالا برود: مخصوصا در واکنش‌های عصبی مثل «گریز یا جنگ» که بدن وارد حالت اضطرار می‌شود. در صورت تداوم این حالت، بدن با مشکلات جدی مواجه می‌شود: از سردرد و مشکلات گوارشی گرفته تا پریشانی‌های روانی. خوشبختانه، رژیم غذایی می‌تواند در کاهش سطح کورتیزول بسیار مؤثر باشد. در ادامه، با مواد غذایی که دانشمندان آن‌ها را مفید می‌دانند آشنا می‌شوید:

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی علاوه بر ظاهر شاد و رنگی‌شان، سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل آنتوسیانین هستند (همان ترکیبی که رنگ قرمز را ایجاد می‌کند). این ترکیبات خاصیت ضدالتهابی قوی دارند که به مقابله با اثرات التهابی کورتیزول کمک می‌کنند. همچنین از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند.

آووکادو

آووکادو منبع غنی منیزیم است؛ ماده‌ای معدنی که برای خواب بهتر و کنترل استرس ضروری است. منیزیم با فعال‌سازی انتقال‌دهنده‌ی عصبی «گابا» به تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) کمک می‌کند — همان بخشی که تحت تأثیر کورتیزول قرار می‌گیرد. به‌ویژه زمانی که استرس دارید، بدن‌تان بیش از پیش به منیزیم نیاز دارد.

شکلات تلخ

شکلات تلخ (با ۷۰–۸۵٪ کاکائو) نه‌تنها خوش‌طعم است بلکه در هر ۱۰۰ گرم، حدود ۲۲۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. اگرچه نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد، اما مصرف منظم و متعادل آن می‌تواند به تنظیم کورتیزول کمک کند. حتی برخی کارشناسان طول عمر پیشنهاد می‌کنند که روزانه کمی شکلات تلخ بخورید!

نخود

نخود سرشار از تریپتوفان است؛ آمینواسیدی که بدن آن را به سروتونین (هورمون شادی) تبدیل می‌کند. با کاهش سروتونین در اثر استرس، نخود می‌تواند نقش مهمی در بازیابی تعادل روحی ایفا کند. علاوه بر این، نخود حاوی مقدار مناسبی منیزیم است که در کاهش اضطراب و بهبود خواب مؤثر است.

صدف

صدف، علاوه بر منیزیم، منبع فوق‌العاده‌ای از زینک (روی) است؛ ماده‌ای که با تولید سروتونین، دوپامین و گابا در بدن ارتباط دارد. کاهش زینک می‌تواند باعث اختلال در تنظیم واکنش به استرس شود. بنابراین، صدف‌ها یکی از قدرتمندترین غذاها برای کاهش کورتیزول هستند.

اسفناج

اسفناج یک ابرغذا است که با هر وعده کوچک، مقدار قابل‌توجهی منیزیم و ویتامین C به بدن می‌رساند. این مواد به تنظیم عملکرد غدد آدرنال و مقابله با التهاب کمک می‌کنند. اسفناج به‌راحتی در انواع غذاها قابل استفاده است و قیمت مناسبی دارد.

شیر

شیر حاوی ویتامین B۱۲ است (ماده‌ای که در اثر استرس کاهش می‌یابد و کمبود آن می‌تواند منجر به اختلالات روانی و عصبی شود.) یک لیوان شیر حدود ۱۸٪ از نیاز روزانه به B۱۲ را تأمین می‌کند. اگر با نوشیدن شیر مشکل دارید، می‌توانید آن را در غذاهایی مثل املت یا فرنی استفاده کنید.

چای سبز

چای سبز حاوی آمینواسید خاصی به نام L-تیانین است که به آرام‌سازی بدن، بهبود خواب و افزایش گابا کمک می‌کند. این چای جایگزین خوبی برای قهوه پرکافئین است و می‌تواند سیستم عصبی‌تان را متعادل‌تر کند. اگر طعمش را دوست ندارید، می‌توانید ترکیب‌های طعم‌دار مانند چای سبز با زنجبیل را امتحان کنید.

یادداشت

پیشگیری از سنگ کلیه

سید محمد حسینی‌نیا
متخصص اورولوژی

سنگ کلیه به رسوبات سختی از مواد معدنی و نمک‌ها گفته می‌شود که درون کلیه‌ها شکل می‌گیرند. شایع‌ترین نوع آن سنگ‌های کلسیمی هستند. سبک زندگی کم‌تحرک، مصرف ناکافی آب، رژیم غذایی پرنمک و پرپروتئین و حتی گرمای هوا، از عوامل مهم افزایش شیوع آن در سال‌های اخیر است. مهم‌ترین علامت، درد ناگهانی و شدید در پهلو یا کمر است که ممکن است به کشاله ران تیر بکشد. گاهی با تهوع، استفراغ، خون در ادرار یا سوزش ادرار همراه است. بسته به محل سنگ، علائم آن متفاوت است. گاهی سنگ بزرگ در داخل کلیه علائم ایجاد نمی‌کند ولی به مرور زمان کلیه را نابود می‌کند. گاهی سنگی کوچک علائم شدیدی ایجاد می‌کند. بنابراین اهمیت معاینه روتین مشخص می‌شود. ممکن است فرد هیچ علامتی نداشته باشد و به‌طور اتفاقی در سونوگرافی کشف شود. گفته می‌شود آیا تغذیه در بروز یا پیشگیری از سنگ کلیه نقش دارد، قطعا بله. کم نوشیدن آب، مصرف زیاد نمک، نوشابه‌های سیاه، پروتئین حیوانی و اسفناج در برخی افراد می‌تواند خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. برای پیشگیری، توصیه می‌کنیم روزانه حداقل ۲ تا ۲.۵ لیتر آب بنوشید و از مصرف بیش از حد گوشت قرمز، نمک و غذاهای فرآوری‌شده بپرهیزید. بیماران با اختلالات متابولیک مثل پرکاری پاراتیروئید، کسانی که در مناطق گرم زندگی می‌کنند، افرادی که کم‌تحرک هستند یا مصرف مایعات کافی ندارند، بیشتر در معرض خطر هستند. سنگ‌های کوچک معمولا با مصرف زیاد مایعات، دارو دفع می‌شوند. در موارد بزرگ‌تر ممکن است از روش‌هایی مثل سنگ‌شکنی برون‌اندامی (ESWL)، یورتروسکوپی یا حتی جراحی استفاده شود.

ویژه

تقویت هوش کودک

متخصصان معتقدند: فعالیت‌هایی هستند که برای مغز کودکان مفیدند تا کودک را از تماشای تلویزیون و موبایل دور کند. ۱- پازل یک بازی فکری عالی برای کودکان در رده سنی ۲ تا ۸ سال است. این بازی سنتی در حین سرگرمی یک روش هوشمندانه برای تقویت مغز کودکان است. ۲- مارپیچ توانایی‌های حل مساله را افزایش می‌دهد و مهارت‌های حرکتی و مشاهده‌ای کودک را بهبود می‌بخشد. ۳- پرتاب و گرفتن توپ، پریدن و دویدن در تقویت مغز کودک بسیار موثر است. ۴- بازی‌هایی مانند طناب‌کشی، حلقه کمر و... برای تقویت هوش کودک مفید است.

مراقب گرمازدگی کودکان باشید

عضو هیأت علمی گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد از والدین خواست: با توجه به افزایش موارد گرمازدگی از سلامت فرزندان خود محافظت کنند. دکتر نسرین مؤذن، متخصص کودکان اظهار کرد: در روزهای گرم مرداد و شهریور، افزایش مراجعه کودکان مبتلا به گرمازدگی و مشکلات تنفسی به مراکز درمانی، به‌ویژه بیمارستان‌های تخصصی اطفال مشاهده می‌شود. از این رو لازم است والدین نسبت به مراقبت از فرزندان خود در برابر گرما و آلودگی هوا، هوشیارتر باشند. وی افزود: علائمی مانند کاهش حجم ادرار، بی‌اشتهایی، ضعف و بی‌حالی شدید می‌تواند نشانه‌ای از گرمازدگی در کودکان باشد و در صورت مشاهده، مراجعه به پزشک ضروری است. مؤذن همچنین خاطرنشان کرد: در ماه‌های مرداد و شهریور، شیوع آسم و آلرژی در کودکان به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. مؤذن تأکید کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان ۶ ماه تا ۵ سال، مادران باردار و... توصیه می‌شود.

اضافه‌وزن و خطر ابتلا به سرطان پروستات

یک متخصص ارولوژی گفت: چاقی و اضافه‌وزن ریسک ابتلا به سرطان پروستات را در مردان افزایش می‌دهد. دکتر حسین عبدی، اظهار کرد: با افزایش سن، احتمال بروز سرطان پروستات در مردان افزایش می‌یابد. وی تصریح کرد: معمولا افراد با علائمی همچون تکرر ادرار و یا مشکل در دفع ادرار به پزشک مراجعه می‌کنند و پزشک نیز با انجام معاینات بالینی و... به ابتلا فرد به سرطان پروستات شک می‌کند و تشخیص قطعی نیز با نمونه‌برداری صورت می‌گیرد. عبدی اظهار کرد: خوشبختانه درمان‌های خوبی از درمان‌های انتظاری برای افراد مسن، تا جراحی، پرتودرمانی و درمان‌های هورمونی برای سرطان پروستات وجود دارد و این سرطان به خوبی قابل درمان است. عبدی با تاکید بر لزوم شناسایی به موقع این بیماری، اظهار کرد: توصیه می‌شود مردان از سن ۵۰ سالگی به بعد به‌صورت سالانه تحت آزمایش خون PSA قرار گیرند.

نکته

دلایل درد تیز و ناگهانی در چشم

شایع‌ترین علت درد تیز چشم، ورود جسم خارجی یا تحریک جزئی است که معمولا با آب یا قطره اشک مصنوعی قابل رفع است. در صورتی‌که درد چشم ادامه‌دار، شدید، یا همراه با علائم دیگر باشد، باید توسط پزشک بررسی شود. درد تیز در چشم می‌تواند به‌صورت ناگهانی یا تدریجی ظاهر شود و از ناراحتی خفیف تا احساس سوزش، تیرکشیدن، یا ضربان شدید متغیر باشد. در حالی‌که دلایل جزئی مانند خشکی چشم یا وجود جسم خارجی اغلب قابل درمان هستند، برخی بیماری‌ها مانند عفونت‌ها یا گلوکوم (آب سیاه) نیاز به درمان فوری دارند تا از بینایی و سلامت بلندمدت چشم محافظت شود.

اجسام خارجی

ورود اجسام خارجی مانند گرد و غبار، مژه، ناخن، یا گرده گیاهان به چشم می‌تواند باعث خراش یا گیرکردن آن‌ها در سطح چشم شود. همچنین مایعات تحریک‌کننده مانند مواد شیمیایی می‌توانند درد شدیدی ایجاد کنند.

ورم ملتحمه (چشم صورتی)

التهاب لایه شفاف روی بخش سفید چشم و سطح داخلی پلک‌ها که معمولا به‌وسیله ویروس‌ها، باکتری‌ها یا آلرژی ایجاد می‌شود.

آب‌سیاه (گلوکوم)

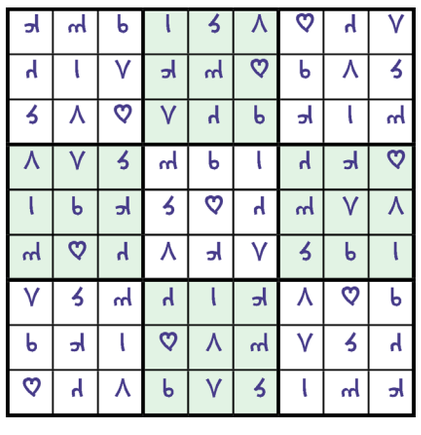
تجمع مایع در بخش جلویی چشم که فشار درون چشم را بالا برده و به عصب بینایی آسیب می‌زند.

سردردها

برخی سردردها می‌توانند باعث درد شدید در اطراف یا داخل چشم شوند؛ ۱- سردردهای خوشه‌ای: درد تیز در یک طرف صورت، از گردن تا شقیقه، همراه با حساسیت به نور. ۲- میگرن: سردرد ضربان‌دار شدید که ممکن است پشت یک چشم یا گوش را نیز درگیر کند و با تهوع، استفراغ و حساسیت به صدا و نور همراه باشد

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

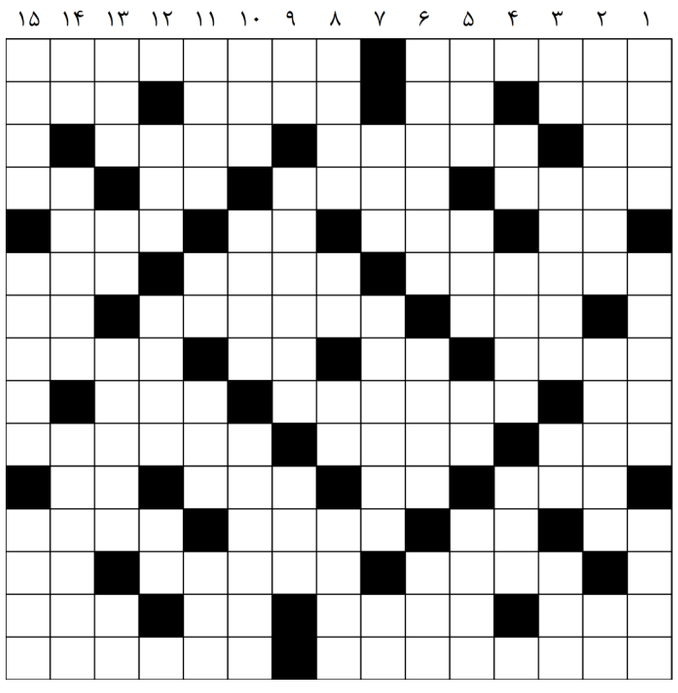
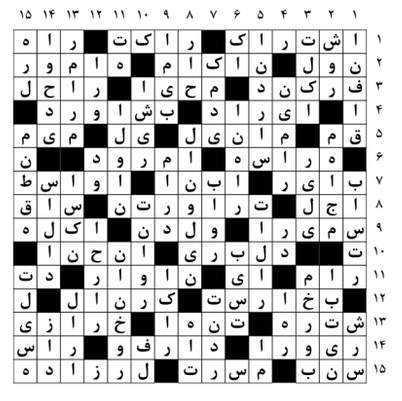
شماره ۲۱۷۸

افقی

۱- سلسله بنی‌امیه- برخلاف اراده شخصی ۲- کندنیست- از ماه‌های زمستان- اختصاص یافته- پخش‌وپلا ۳- رمق آخر- زن باردار- نزدیک‌بین ۴- میوه‌ای مفید برای تصفیه خون- شکوه‌وجلال- تپانچه- علامت مفعولی ۵- خشکی- بالای پا- کلاه فرنگی- فکاهی ۶- چاه جهنده- از وسایل آرایشی بانوان- بانگ‌وآواز ۷- گفتار و گفت‌وگو- نسخه‌برداری- روییدنی سر ۸- سنگینی‌ومتانت- شامل همه می‌شود- کالای دست‌نخورده- پاکیزه‌تر ۹- شهررازی- ماده پروتئینی ناخن- گنبدوقبه ۱۰- سوغات گجرات- کفایت‌دهنده- نوعی سوپ ۱۱- پاره‌ای از چیزی- حرف انتخاب- محافظ چشم- شامل شدن ۱۲- خطاب بی‌ادبانه- هواپیمای سریع- قرآن‌خوان- باجه ۱۳- ضدیگانگی- زرد به رنگ زعفران- شمای بیگانه ۱۴- از حیوانات اهلی- خوراک قناری- اولین عدد سه‌رقمی- سیم متصل به زمین ۱۵- خداحافظی ژاپنی- حقیقی‌وواقعی

عمودی

۱- الهه عقل و هنر- بزرگترین سرخرگ بدن- یونان قدیم ۲- راهی که زود به مقصد می‌رسد- گرانبها- پسوندشباهت ۳- نوعی مدل مو- بالارفتن- حرف پوست‌کنده- شهری در امارات ۴- واحدسطح- زرنگ‌وباهوش- بدگویی شعری ۵- نزاکت‌وتربیت- جاده‌قطار- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- دیگ دهان گشاد ۶- نیزار- ورزشی روی چمن- چین‌وچروک پوست ۷- رودمرزی کشورمان- رفیق‌بودن- طلا ۸- باران کم- درخت زبان گنجشک- حرف دهن‌کجی- امانتداران ۹- صدای درد- کشوری به پایتختی ورشو- موی نرم ۱۰- مراسم سوگواری- چنگ‌زدن- از القاب مبارک امام زمان (عج) ۱۱- سفارش پیش از مرگ- از نشانه‌های جمع فارسی- بی‌دینی- آن چه که نثار می‌شود ۱۲- میان‌وبین- بانو- بیماری جرب ۱۳- غذای مریض- کلام معتبر- نرمال- اسب آذری ۱۴- گیره‌سرخانم‌ها- کارنامک- میدانی در تهران ۱۵- فریادتشویق- دریاچه‌ای در ترکیه- خوش‌اندام



حل جدول ۲۱۷۷