



تجربه احساس افسردگی و غم برای مدتی کوتاه، امری طبیعی است اما این احساس اگر به شکل غیرمعمولی طولانی شود از این مرحله به بعد به یک اختلال یا بیماری روانی مزمن تبدیل شود نیاز به مدیریت صحیح و یا مداخله دارد. خود مراقبتی یکی از مهم‌ترین اصول پیشگیری از ابتلاء به اختلال افسردگی است به طور معمول زمانی که افراد با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند تا زمان کوتاهی ممکن است واکنش هیجانی چون اضطراب تجربه کنند ولی بعد از مدت کوتاهی باید با مدلی منطقی با مشکلات مواجه شوند. انطباق و سازگاری مناسب و همچنین تلاش برای رفع منطقی مشکلات را یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از افسردگی است پیدا کردن راه حل منطقی برای مشکلات مؤثرترین مدل رویارویی است، بنابراین افرادی که طولانی مدت درگیر واکنش‌های هیجانی هستند با مشکلات پیچیده‌تر و حادثی دست و پنجه نرم می‌کنند. اختلال سازگاری نتیجه عدم تطابق با شرایط همراه با استرس است، طولانی شدن مشکلات زندگی ممکن است باعث ایجاد حس ناراحتی و شکست در برخی افراد شود، در واقع همه افراد نمی‌توانند در برابر مشکلات سازگار باشند، این افراد باید در گام اول تلاش کنند به شکل منطقی با مشکلات روبه‌رو شده و در ادامه احساسات اصلی خود را دوباره باز یابند. اگر نمی‌توانید با روش‌های منطقی به زندگی عادی خود ادامه دهید حتما با یک پزشک متخصص اعصاب و روان و یا روانشناس بالینی تماس بگیرید، شما می‌توانید از درمان‌های مختلف برای بهبود شرایط استرس‌زا و ایجاد حس بهتر در زندگی خود کمک بگیرید. خودمراقبتی، تلاش برای رفع منطقی و شیوه صحیح رویارویی با مشکلات، آگاهی نسبت به احساسات هیجانی و در نهایت کمک حرفه‌ای از متخصصان را راه حل مؤثری برای بهبود وضعیت بهداشت روان در افراد و پیشگیری از بروز اختلالات جدی است. داشتن برنامه منظم برای فعالیت‌های روزمره چون خواب کافی، ورزش و تغذیه مناسب، کمک بزرگی برای پیشگیری از افت خلق و کاهش نشانه‌های استرس و نگرانی به فرد خواهد کرد، در عین حال تمرینات آرام‌سازی و ریلکسیشن مانند تنفس عمیق هم در بهبود سلامت روان اثرگذار است.

دانستی‌ها

اشتباهاتی که دندان‌ها را زرد می‌کند

هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح؛ نمی‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان‌هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می‌دهد. در ادامه اشتباهاتی رایجی آورده شده که باعث زردی دندان‌های می‌شود. ترک نوشیدنی‌های گازدار و شیرین لطفی است که در حق دندان‌هایتان می‌کنید؛ اما اگر بخواهید آن‌ها را با آب گازدار جایگزین کنید؛ بازهم تاثیر منفی‌اش را خواهد گذاشت. کربنات اسید که در آب‌های گازدار هست شاید به طور جدی به دندان‌هایتان آسیب نرساند اما اگر این نوشیدنی طعم‌دار باشد؛ به خاطر اسیدیته بالای مواد افزودنی موجود در آن می‌تواند باعث پوسیدگی مینای دندان شود.

استفاده از سس سویا

اگر چه سس سویا بسیار خوشمزه است و طعم غذا را بهتر می‌کند؛ اما دندان‌ها را به مرور زمان زرد خواهد کرد. سس سویا هم درست مثل هر ماده غذایی رنگی دیگری می‌تواند دندان‌های شما را لکه دار کند و اثر خمیر دندان سفیدکننده را نیز کاهش خواهد داد.

نوشیدنی‌های داغ

قطعا هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح؛ نمی‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان‌هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می‌دهد. چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌هایی که دارای رنگدانه‌های زیادی هستند؛ به مرور دندان‌های تان را لکه‌دار می‌کند که اگر آن‌ها را گرم بنوشید؛ مینای دندان‌تان را نیز بیشتر مستعد لکه‌دار شدن خواهند کرد؛ حتی ممکن است منجر به ایجاد ترک‌های ریز در دندان شود و آن‌ها را حساس تر کند.

استفاده از دهانشویه نامناسب

اگر چه استفاده از دهانشویه باعث تازه و خوشبو شدن تنفس شما برای طولانی مدت خواهد شد؛ اما استفاده از دهانشویه‌های حاوی مواد شیمیایی خشن ممکن است روی کم شدن درخشندگی و سفیدی دندان‌ها و لیخندتان تاثیرگذار باشد. برای مثال دهانشویه‌هایی که برای درمان بیماری‌های لثه استفاده می‌شوند؛ اغلب حاوی کلرهگزیدین کلوکونات هستند که می‌تواند باعث ایجاد لکه‌هایی بر روی دندان‌ها شود که هرگز بدون توصیه و تجویز دندانپزشک نباید از آن استفاده کنید.

سفت مسواک زدن

با اینکه مسواک زدن و کشیدن نخ دندان برای حفظ سلامت دندان‌ها و داشتن لیخندی زیبا بسیار مهم است؛ اما اگر خیلی سفت و سخت مسواک بزنید ممکن است به مرور زمان؛ مینای دندان شما دچار فرسایش شود که احتمالا دندان‌ها را حساس‌تر کرده و خطر پوسیدگی را تا حد زیادی افزایش خواهد داد.

نوشیدن آب کافی

هیدراته ماندن؛ یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت کلی بدن خود انجام دهید. نوشیدن آب کافی در طول روز می‌تواند به سلامت دندان‌ها و سفیدی لیخند شما کمک کند. آب مواد لکه‌دار باقی مانده روی دندان‌ها را می‌شوید و آن را برای مدت طولانی‌تری سفید نگه خواهد داشت.

نکته

فقط «نمک» عامل فشارخون بالا نیست

یک متخصص طب سنتی گفت: شیرینی‌های چسبنده مانند ارده، شیره و خرما ممکن است به تدریج در افراد مستعد با مزاج گرم و تر، فشارخون را بالا ببرند. پرفشاری خون ناشی از خوردن شیرینی‌های می‌تواند به صورت سردرد همراه با احساس فشار و پیری در سر، سرخی چشم‌ها و صورت و شنیدن صدایی همه‌همه‌وار در گوش همراه با علائمی دیگر از جمله جهش و پری نبض ظاهر شود. فاخر به‌بهبائی ادامه داد: اغلب پزشکان در مواجهه با بیماران مبتلا به پرفشاری خون، آن‌ها را از مصرف نمک سفره و غذاهای شور پرهیز می‌دهند در حالی که به گفته استاد یار دانشکده طب مکمل و سنتی مشهد، برخلاف تصور عمومی، تنها خوراکی‌های شور نیستند که می‌توانند فشارخون را بالا ببرند و افرادی که مستعد افزایش فشارخون هستند، ممکن است با زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌ها، به خصوص شیرینی‌های چسبناک، دچار پرفشاری خون شوند. دکتر مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی ایران اظهار کرد: شیرینی‌های چسبنده مانند ارده، شیره و خرما ممکن است به تدریج در افراد مستعد با مزاج گرم و تر، فشارخون را بالا ببرند. به گفته او پرفشاری خون ناشی از خوردن شیرینی‌هایی می‌تواند به صورت سردرد همراه با احساس فشار و پیری در سر، سرخی چشم‌ها و صورت و شنیدن صدایی همه‌همه‌وار در گوش‌ها همراه با علائمی دیگر از جمله جهش و پری نبض ظاهر شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه مشهد تصریح می‌کند: چنین افرادی ممکن است دچار غلظت خون نیز باشند که در این صورت مصرف داروهای ضد فشارخون با اثر ادرارآور مانند تربامترن‌اچ و هیدرولکروتیازید و فورزماید، ممکن است وضع را بدتر کند. تحقیقات نشان داده اغلب افراد دچار پرفشاری خون، دچار اضافه وزن بوده و چاق هستند و به ازای هر ۱۰ کیلوگرم افزایش وزن، تغییرات محسوسی در افزایش فشارخون آن‌ها دیده شده است. لازم است بدانید کاهش وزنی در حدود چهار و نیم کیلوگرم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. هر چه اندازه دور کمر بیشتر شود خطر افزایش فشارخون بیشتر می‌شود. مردان آسیایی با دور کمر بالای ۹۰ سانتی‌متر و زنان با دور کمر بالای ۸۰ سانتی‌متر مستعد ابتلا به فشارخون بالا هستند.

چاشنی‌های جایگزین نمک

سعی کنید به جای نمک از دیگر چاشنی‌ها استفاده کنید. مصرف زنجبیل، زرازانه، سیر، فلفل سیاه، ریحان و ترخون توصیه شده است. سرکه، آلبیمو و آبغوره نیز می‌تواند چاشنی خوبی برای مزه‌دار کردن غذاها و جایگزین خوب نمک باشند. اگر ذائقه شما به شوری عادت کرده و نمی‌توانید بلافاصله نمک را کنار بگذارید می‌توانید نمک را به تدریج از برنامه غذایی‌تان حذف کنید. با این کار پیزهای چشایی زبان به مرور سازگاری پیدا کرده و شما متوجه تغییر زیادی نخواهید شد.

نشانه‌های کمبود ویتامین B12

VITAMIN

B 12

ویتامین B12 ماده مغذی یا خانواده مولکول‌هایی به نام کو بلامین است که در ساختار شیمیایی یونی از عنصر کبالت دارد که در سلامت خون و سلول‌های عصبی بدن و همچنین در ساخت DNA (ماده ژنتیکی سلول‌ها) موثر است. B12 همچنین از کم‌فونی متالوبلاستیک که نوعی بیماری فونی و عامل امساز فسفگی و ضعف است جلوگیری می‌کند. این ویتامین محلول در آب است یعنی می‌تواند در آب حل شود و از طریق جریان خون حرکت کرده و به نقاط مختلف بدن برسد. بدن انسان می‌تواند این ویتامین را تا چهار سال در غود ذخیره کند.

منابع غذایی



ویتامین B12 به طور طبیعی در محصولات حیوانی مانند: ماهی، گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات وجود دارد و معمولاً در غذاهای گیاهی یافت نمی‌شود. بهترین مواد غذایی حاوی این شامل موارد زیر است: گوشت گاو، ماهی، به ویژه ماهی ساردین و ماهی تن، گوشت مرغ و ماکیان گوشت بره، محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست، برخی از محصولات مخمرهای غذایی و تخم‌مرغ.

نشانه‌های کمبود



کمبود ویتامین B12 علاوه بر ضعف و خستگی، نشانه‌های دیگری هم دارد که عبارتند از: پوست رنگ پریده، تپش قلب، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، ناپاروری، سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها به دلیل مشکلات عصبی، بی‌تعدالی، افسردگی، گیجی، حافظه ضعیف و دردهای دهانی.

مکمل



توصیه متخصصان این است که برای برطرف کردن کمبود ویتامین B12 از طریق مکمل‌ها به متخصص یا پزشک مراجعه کنید و از خرید محصولات ارزان و بدون برجسب خودداری کنید. ویتامین B12 را می‌توان به شکل مولتی‌ویتامین‌ها، مکمل‌های کمپلکس و قرص‌های زیرزبانی تهیه کرد. ویتامین B12 تزریقی از طریق عضلانی وارد بدن می‌شود؛ در نتیجه جذب بهتری دارد.

عوارض مصرف بیش از حد



مقدار مورد نیاز ویتامین B12 برای بزرگسالان ۲٫۴ میکروگرم در نظر گرفته می‌شود. البته مشکلی حتی در صورت مصرف مقادیر بالاتر این ویتامین نیز گزارش نشده است. چرا که به دلیل محلول بودن در آب، مقادیر اضافی این ویتامین توسط بدن جذب نشده و دفع می‌شود. دوزهای بالای ویتامین B12، می‌تواند با عوارضی همراه باشد؛ مانند: سردرد، تهوع و استفراغ، اسهال، خستگی و ضعف و احساس سوزش در دست‌ها و پاها.

مکملی بعد از ورزش

دردهای عضلانی در هر مقطعی از زندگی، به خصوص بعد از تمرینات ورزشی شایع هستند. منیزیم یک ماده معدنی و مغذی ضروری برای حفظ عملکرد صحیح عصب و عضله است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم می‌تواند به تسکین انواع خاصی از دردهای عضلانی، به خصوص دردهای ناشی از تمرینات ورزشی، کمک کند. مصرف مکمل منیزیم در کاهش درد، شل شدن عضلات تحت فشار و آسیب‌دیده نقش دارد. در یک مطالعه

شرکت‌کنندگان روزانه ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم به مدت ۱۰ روز مصرف کردند. در مقایسه با شروع، کسانی که منیزیم مصرف می‌کردند درد عضلانی کمتری داشتند. علاوه بر این، منیزیم برای سنتز پروتئین، عملکرد عضلانی، کنترل قند خون، تنظیم فشارخون، عملکرد سیستم عصبی، تولید انرژی، رشد استخوان، سنتز DNA و RNA هم ضروری است. منیزیم در سبزیجات برگ‌دار، غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه‌ها، شیر و ماست و در برخی از غلات صبحانه یافت می‌شود.

راهکار افزایش قدرت مغز

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد دوزبانه مغز فعال و انعطاف‌پذیرتری دارند. «ژنوس گراسیا تابوئنا»، محقق ارشد می‌گوید: «یادگیری زبان دوم در دوران کودکی به ایجاد یک سازمان مغزی کارآمدتر از نظر ارتباط عملکردی کمک می‌کند.» برای این مطالعه، محققان ۱۵۱ نفر را که به زبان‌های فرانسوی، انگلیسی یا هر دو زبان صحبت می‌کردند، بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان در مطالعه، اسکن MRI گرفته شد

که اتصال را در سراسر مغز آنها ردیابی می‌کرد. به گفته محققان، این نتایج می‌دهد چگونه مناطق مغز با هم برای درک و تولید زبان کار می‌کنند. به گفته محققان، چنین اتصال مغزی اضافی می‌تواند قدرت کلی مغز فرد را افزایش دهد. بنابراین، یادگیری زبان دوم ممکن است به فرد کمک کند تا با افزایش سن مغز سالم‌تری داشته باشد و حتی ممکن است به بهبودی پس از آسیب مغزی کمک کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- محکم- غده‌ای پشت جناغ سینه- عملی در ریاضی ۲- سقف دهان- شهری در استان کرمان- فورگی ۳- اکئون- بنیادی- جمع موج ۴- اختراع ادیسون- دندان ناپایدار- نوعی کالیاس ۵- بانگ قمری- چیزی تازه- از بازیگران ایرانی ۶- کرم خونخوار- مارش- کلمه شگفتی ۷- فوت کردن در چیزی- مارکی بر خودروهای سنگین- رخنه در کار ۸- پسندیده و خوب- معادل فارسی اف‌اف- سال ترکی ۹- تخت‌وسری- جوهرمازو- شلوار ۱۰- گذشتن بر چیزی- خیال‌پردازانه- نوعی آب و هوا ۱۱- فیلمی از ابراهیم فروزش- تنبل- بخیه درشت ۱۲- مرده ریگ و ماترک- دوستی- نوعی خالکوبی ابرو ۱۳- فیلمی به کارگردانی ام. نایت شیامالان- شهری در آذربایجان شرقی- خردمندی ۱۴- حرف ۱۸ فارسی- آزاد کردن- میوه خوب؛ ۱۵- صف و ردیف- جمع جماعت مردم- شب تاریک

حل جدول ۱۹۵۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	و	ت	ی	ل	ی	ک	و	س	ل	ی	و	م	و	م
۲	ی	خ	ش	ک	و	و	و	ع	ک	و	و	و	و	و
۳	و	ی	س	ی	ک	و	ر	ی	م	ت	م	ز	م	و
۴	ل	ب	ا	خ	د	و	ر	ن	ر	ا	و	ا	و	ا
۵	و	م	ن	م	د	ر	ج	ی	و	ا	ن	م	ر	م
۶	ن	ر	د	ی	م	ر	س	ت	و	ت	ک	ب	م	و
۷	ب	ب	ا	خ	ت	ب	ر	ا	ک	ا	ف	ت	ی	و
۸	ی	س	ی	ک	م	ز	ب	و	ر	ا	ر	ا	ک	ی
۹	و	ب	ن	ا	س	و	ا	ل	ب	ف	ک	ف	ک	ی
۱۰	ف	و	ل	و	ر	ا	ز	ی	و	ر	ت	و	ت	و
۱۱	ت	خ	ل	و	م	و	س	م	ا	م	ر	ا	و	ت
۱۲	م	ا	ی	ش	د	ب	ر	ن	و	و	ش	د	و	م
۱۳	س	ت	ی	ا	ن	ی	ر	ا	ن	ل	ه	ن	و	م
۱۴	ل	ر	ک	ی	ش	ا	ر	ا	ج	ا	ر	م	و	م
۱۵	و	ی	و	و	ر	ی	ا	ی	د	ک	ر	ف	ت	ن

جدول سودوکو

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

۴	ا	ب	د	ه	۱	۷	۸	♥
♥	۸	۱	ا	۷	۴	ب	ه	د
ه	۷	د	۸	♥	ب	۴	۱	ا
۷	ب	۸	♥	ا	ه	۱	د	۴
د	۱	۴	۷	ب	۸	♥	ا	ه
ا	ه	♥	۱	۴	د	۸	۷	ب
۸	د	ه	۴	۱	♥	۷	ا	ب
۱	♥	ا	ب	د	۷	ه	۴	۸
ب	۴	۷	ه	۸	ا	د	♥	۱