آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۴۸
سه شنبه
۱۷ • ۰۴ • ۱۴۰۴
۱۲ محرم ۱۴۴۷ / ۰۸ جولای ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تقویت بدن و ذهن با ویتامین‌ها

در شرایط بحرانی، ویتامین‌ها و مواد مغذی مانند D، B کمپلکس، C، منیزیم، و امگا-۳ می‌توانند به کاهش استرس و حمایت از سیستم عصبی کمک کنند. استفاده از منابع طبیعی موجود و مکمل‌ها می‌تواند به حفظ سلامت روان و جسم کمک کند. امروزه استرس و فشار روانی به بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده است. شرایط کنونی، تحت‌تأثیر فعالیت‌ها و اخبار جنگی، با ایجاد ترس مداوم، کمبود منابع و اختلال در روال زندگی، سیستم عصبی را تحت فشار شدید قرار می‌دهد و می‌تواند به مشکلات جسمی و روانی مانند اضطراب، بی‌خوابی، و ضعف ایمنی منجر شود. در چنین شرایطی، استفاده از ویتامین‌ها و مکمل‌های مناسب می‌تواند به کاهش استرس و حمایت از سلامت جسمی و روانی کمک کند.

ویتامین D

ویتامین D، که اغلب به عنوان ویتامین نور خورشید شناخته می‌شود، نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و کاهش استرس دارد. در شرایط جنگی، که افراد ممکن است به دلیل ماندن در پناهگاه‌ها یا کاهش نور طبیعی با کمبود این ویتامین مواجه شوند، سطح پایین آن می‌تواند افسردگی و اضطراب را تشدید کند. مصرف منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ یا مکمل‌های ویتامین D می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید در زمان‌های مناسب، می‌تواند سطح این ویتامین را افزایش دهد.

ویتامین B کمپلکس

گروه ویتامین‌های B، به‌ویژه B۶، B۱۲ و اسید فولیک، برای عملکرد صحیح سیستم عصبی ضروری هستند. استرس مزمن در شرایط بحرانی می‌تواند ذخایر این ویتامین‌ها را تخلیه کند، که منجر به خستگی، تحریک‌پذیری و ضعف ذهنی می‌شود. منابع طبیعی مانند غلات کامل، حبوبات، و سبزیجات برگ‌دار می‌توانند این نیاز را تأمین کنند. در صورت کمبود شدید، مکمل‌های B کمپلکس می‌توانند به کاهش استرس و بهبود تمرکز کمک کنند.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با کاهش استرس اکسیداتیو (آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد) به بدن در مقابله با فشارهای روانی کمک می‌کند. در شرایط جنگی، که سیستم ایمنی به دلیل کمبود غذا یا استرس ضعیف می‌شود، این ویتامین می‌تواند از ضعف جسمی و روانی جلوگیری کند. میوه‌هایی مثل پرتقال، کیوی یا فلفل دلمه‌ای منابع خوبی هستند. مکمل‌های ویتامین C با دوز پایین (۵۰۰ میلی‌گرم در روز) هم می‌توانند به‌عنوان جایگزین مؤثر عمل کنند.

منیزیم

منیزیم نقش کلیدی در آرام کردن سیستم عصبی و کاهش تنش عضلانی دارد. استرس اغلب با کمبود این ماده معدنی همراه است، که می‌تواند تپش قلب، اسپاسم عضلانی یا بی‌خوابی را تشدید کند. منابع طبیعی مانند آجیل، دانه‌ها، یا سبزیجات برگ‌دار برای تأمین این ماده توصیه می‌شوند. در صورت کمبود، مکمل‌های منیزیم (مثل منیزیم سیترات) با دوز ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم در روز می‌توانند به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک کنند، به‌ویژه پس از شب‌های پرتنش.

امگا۳

اسیدهای چرب امگا-۳، که در ماهی‌های چرب و دانه‌های کتان یافت می‌شوند، به کاهش التهاب و حمایت از سلامت مغز کمک می‌کنند. در شرایط جنگی یا بحرانی، که دسترسی به این منابع محدود است، کمبود امگا-۳ می‌تواند خلق و خو را ناپایدار کند. مکمل‌های امگا-۳ می‌توانند گزینه‌ای برای حفظ تعادل روانی باشند. از مصرف بیش از حد و خودسرانه هر یک از موارد فوق پرهیز کنید، زیرا می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند.

علاوه بر مصرف ویتامین‌ها در دوز مناسب، دو اقدام ساده می‌تواند اثربخشی آن‌ها را افزایش دهد:

هیدراتاسیون: نوشیدن آب کافی به دفع سموم و کاهش تنش کمک می‌کند.

استراحت کوتاه: حتی ۱۰ دقیقه دراز کشیدن در فضایی آرام می‌تواند جذب ویتامین‌ها و بازیابی بدن را بهبود بخشد.

نکته

گام‌های حیاتی در درمان سوختگی‌های شدید

یک فوق‌تخصص جراحی پلاستیک گفت: در مواردی که انفجار ناشی از مواد اشتعال‌زا یا حوادث شغلی منجر به سوختگی می‌شود، نخستین اقدام باید خروج ایمن مصدوم از محل حادثه باشد. آیدین احمدی دهج، بیان داشت: پس از ایمن‌سازی شرایط، باید راه هوایی بیمار بررسی و در صورت نیاز باز شود. کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه سوخته با آب خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. این اقدامات می‌توانند تا حد زیادی از پیشرفت آسیب و بروز عفونت جلوگیری کنند. وی تأکید کرد: در صورت بروز آسیب به گردن، از هرگونه جابه‌جایی نادرست و بدون محافظت باید پرهیز شود، ثابت نگه‌داشتن گردن تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس می‌تواند از صدمات جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.

مراقبت‌های اولیه

فوق‌تخصص جراحی پلاستیک تصریح کرد: پس از ایمن‌سازی شرایط، باید راه هوایی بیمار بررسی و در صورت نیاز باز شود. کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه سوخته با آب خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. این اقدامات می‌توانند تا حد زیادی از پیشرفت آسیب و بروز عفونت جلوگیری کنند. احمدی دهج اذعان کرد: در سوختگی‌های سطحی، استفاده از پماد آنتی‌بیوتیکی سیلور سولفادیازین توصیه می‌شود؛ با این حال، ارزیابی تخصصی در مراکز درمانی برای تشخیص دقیق‌تر شدت سوختگی و نوع مراقبت مورد نیاز ضروری است. وی در ادامه افزود: در مواردی که شدت سوختگی زیاد است و تمام لایه‌های پوست یا حتی عضلات و اعصاب درگیر شده‌اند، مداخلات تخصصی از جمله جراحی پلاستیک و ترمیمی برای بازسازی بافت آسیب‌دیده و کاهش اسکار (جای زخم) مورد نیاز خواهد بود.

طبقه‌بندی سوختگی‌ها

این متخصص جراحی پلاستیک با بیان اینکه در سوختگی درجه یک آسیب سطحی به اپیدرم، همراه با قرمزی و درد خفیف؛ معمولا ناشی از آفتاب‌سوختگی. رخ می‌دهد، گفت: در سوختگی درجه ۲ درگیری لایه‌های عمیق‌تر پوست، همراه با تاول و درد شدید همراه بوده که نیازمند مراقبت‌های تخصصی‌تر است. احمدی دهج ابراز کرد: در سوختگی درجه ۳ آسیب گسترده به تمام لایه‌های پوست و احتمالا بافت‌های زیرین؛ درمان حتما باید تحت نظارت پزشک متخصص انجام گیرد.

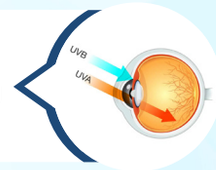
پیشگیری

وی در پایان اظهار کرد: با رعایت اصول ایمنی در محیط‌های کاری و خانگی می‌توان از بروز بسیاری از موارد سوختگی پیشگیری کرد. آموزش عمومی و افزایش آگاهی افراد، نقش مؤثری در کاهش حوادث سوختگی دارد.

عواقب خرید عینک آفتابی ارزان برای کودک

والدین هنگام خرید عینک آفتابی برای کودکان احتیاط‌های بیشتری را در نظر بگیرند و این وسیله را صرفا به عنوان یک شیء زینتی با ارزان قیمت تهیه نکنند. عینک آفتابی نه تنها برای بزرگسالان که برای کودکان هم نقش مهمی در محافظت از چشمان ظریف آنها در برابر اشعه‌های مضر فرابنفش دارد. بی‌کیفیتی عینک می‌تواند آسیب‌هایی را برای چشمان کودکان به همراه داشته باشد

عدم محافظت ماورای بنفش



هدف اصلی عینک آفتابی، جلوگیری از اشعه‌های مضر ماورای بنفش (UV) خورشید است. اغلب، عینک‌های آفتابی ارزان قیمت ممکن است محافظت کافی در برابر اشعه ماورای بنفش نداشته باشند و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را افزایش دهد.

عینک‌های بی‌کیفیت

عینک‌های آفتابی ارزان ممکن است با دوام یا ماندگار نباشند. آنها به راحتی می‌شکنند و ممکن است لبه‌های تیز و برنده داشته باشند که باعث آسیب به چشم و صورت کودک شود.

عینک‌هایی که مقاوم نیستند

کودکان به‌طور طبیعی فعال هستند و ممکن است در فعالیت‌های بدنی مختلفی مانند ورزش یا دوچرخه‌سواری شرکت کنند. عینک‌های آفتابی ارزان و بی‌کیفیت مقاومت لازم را در برابر ضربه یا سقوط تصادفی ندارند و خطر آسیب‌دیدگی چشم را افزایش می‌دهند.

عینک‌هایی که دید را تحریف می‌کنند

عینک‌های آفتابی ارزان ممکن است لنزهای بی‌کیفیتی داشته باشند که می‌توانند بینایی کودک را تحریف کنند. بینایی تحریف شده در برخی موارد منجر به فشار چشم، سردرد یا حتی حالت تهوع می‌شود.

یادداشت

کنترل ترس کودک

پریسا یاسمی‌نژاد
روانشناس کودک

استفاده مکرر از واژه «تو در امنیت هستی» برای کنترل ترس کودک در شرایط بحرانی تاکید می‌شود. اضطراب و تجربه ترس و ناامنی در بحران‌ها بیشترین اثر مخرب بر روان کودکان را دارد.

اثرات ترس و اضطراب به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد، شب ادراری، ناخن و انگشت جویدن، لکنت زبان و حتی پرخاشگری از نشانه‌های ترس و اضطراب است.

بسیاری از پرخاشگری‌ها در کودکان ریشه در اضطراب دارد و اگر خانواده‌ها بتوانند ترس را در کودکان مهار و یا کنترل کنند بخش زیادی از پرخاشگری در کودکان کم می‌شود.

در بحران‌ها نقش خانواده از هر نهادی پررنگ‌تر است، اگر خانواده به درستی به بحران واکنش نشان دهد، ترس کودکان به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. رفتار خانواده‌ها همانند دو روی یک سکه است، اگر خانواده‌ها به ترس و نگرانی کودک دامن بزنند، اثرات مخرب آن بر روان کودک تا سال‌ها ماندگار و از خود بحران خطرناک‌تر است.

به والدین توصیه می‌شود: سعی کنید اخبار را از پلت‌فرم‌هایی که کودکان به آن دسترسی ندارند پیگیری کنید و در زمان گوش دادن به اخبار از هدفون‌های بی‌سیم استفاده کنید. هم‌چنین استفاده از کلمات مثبت در توضیح ساده بحران به کودک راهکار مؤثری برای کاهش اضطراب در کودکان است.

استفاده مکرر از واژه «تو در امنیت هستی» برای کنترل ترس کودک بسیار اهمیت دارد، تمامی کارهایی که قبل از جنگ انجام می‌دادید تا حد ممکن ادامه دهید مثل ساعت خواب، بیداری، غذاخوردن، بازی کردن و یا توجه به شهر یا محله‌هایی که زندگی می‌کنید کلاس‌ها را تعطیل نکنید و یا مجازی دنبال کنید.

در این روزها بیشتر با کودکان وقت بگذرانید و برای آنان کتاب بخوانید.

سطح اضطراب بالا با برخی نشانه‌ها مثل سوال‌های اضطراب‌آور، بی‌خوابی‌های بسیار زیاد، شب ادراری، ناخن جویدن، لکنت زبان و در برخی موارد اینکه کودک از استرس و بی‌تابی شکایت دارد از جمله مواردی است که نیاز به مداخله جدی و ویزیت روانشناس کودک دارد.

باید مراقب آسیب‌های روانی ناشی از بحران‌ها بر روان کودکان باشید، زیرا ممکن است با سهل‌انگاری، آثار مخرب آن برای سال‌های طولانی بر روان کودک باقی بماند.

اقدامات اورژانسی برای مقابله با گرمازدگی

با افزایش دمای هوا در روزهای گرم سال، دانستن اقدامات اولیه برای کمک به افراد گرمازده ضروری است. گرمازدگی اگر به موقع کنترل نشود، می‌تواند خطراتی برای سلامت افراد ایجاد کند. با توجه به بالارفتن دمای هوا در تابستان، آگاهی از علائم گرمازدگی و اقدامات اورژانسی اولیه برای کمک به افراد آسیب‌دیده، اهمیت بالایی دارد. علائم شایع گرمازدگی شامل تعریق زیاد، سردرد شدید، تشنگی و عطش زیاد، ضعف و بی‌حالی، بر افروختگی صورت، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها و در موارد شدیدتر کاهش سطح هوشیاری است. در صورتی که فردی دچار گرمازدگی شد، انجام چند اقدام ساده اما حیاتی می‌تواند از تشدید وضعیت جلوگیری کند. از جمله این اقدامات: مقداری آب به فرد گرمازده بدهید، لباس‌های اضافی را کم کنید، کمی آب با اسپری یا دستمال مرطوب روی پوست بپاشید. در نهایت توصیه می‌شود با شماره ۱۱۵ اورژانس تماس بگیرید.

خوراکی‌هایی که امگا-۳ بیشتری دارند

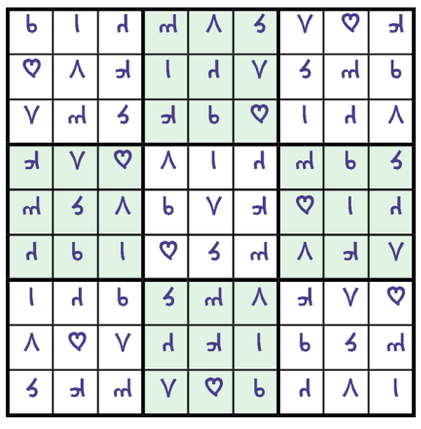
اگرچه ماهی منابع اصلی و مؤثری از امگا-۳ است، اما منابع گیاهی مانند بذرکتان نوع دیگری از امگا-۳ به نام ALA را تأمین می‌کنند که بدن می‌تواند بخشی از آن را به EPA و DHA تبدیل کند. بذرکتان یکی از بهترین منابع گیاهی امگا-۳ پس از ماهی است. روغن بذرکتان نیز با ۷.۲۶ گرم ALA در هر قاشق غذاخوری، گزینه‌ای مؤثر برای تأمین امگا-۳ به شمار می‌رود.

دانه چیا: دانه چیا سرشار از فیبر، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و امگا-۳ است. در هر ۲۸ گرم (یک اونس) دانه چیا، ۵.۰۶ گرم ALA وجود دارد. گردو: تنها نوعی از مغزها که منبع قابل توجهی از امگا-۳ نوع ALA محسوب می‌شود.

سویا: منبعی خوب از پروتئین و امگا-۳ است. روغن سویا در هر قاشق غذاخوری، حدود ۰.۹۲ گرم ALA دارد. با مصرف بذرکتان، چیا و گردو امگا ۳ را به بدن‌تان اضافه کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۱۴۸

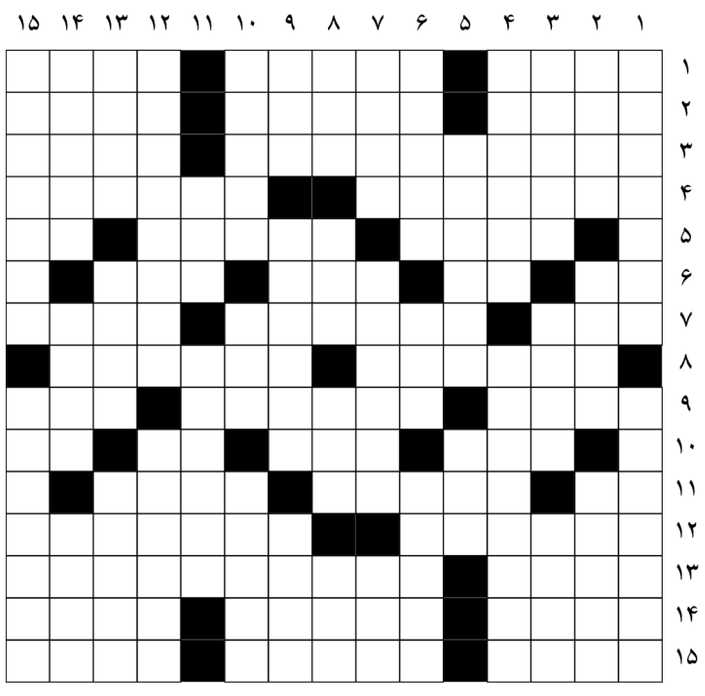
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- سرشلنگ- از رودهای حوضه خلیج فارس- پناه‌دادن ۲- بالای چشم- نصف صورت- عنصری قلیایی ۳- فیلمی ساخته دن کوهن- نوعی پارچه ۴- فیلمی از رحمان رضایی- شهری درخوزستان ۵- از شهرهای ایلام- گلابی- جدید ۶- ردیف قالی- حرف ندا- شهر بی‌قانون- آهو در زبان بلوچی و کردی ۷- ذره باردار- سلسله‌ای در تاریخ ایران- رودار وپا ۸- فیلم بهروز افخمی- از پادشاهان ماد ۹- دیواره تبلیغاتی- کاشف خاصیت رنگ‌زدایی کلر- کم‌واندک ۱۰- دور از هم- از شهرهای آلمان- بی حس- خم کاغذ ۱۱- همه- از پیامبران بنی اسرائیل- از بیماری‌های پوستی ۱۲- خدای آسمان هندوها- خالق دن کیشوت ۱۳- از ییلاق‌های شمال تهران- هرچیز اغراق‌آمیز ۱۴- چاپلوس و فریبنده- مهاجم برزیلی اسبق بارسلونا- قاضی اموات در باور هندیان ۱۵- لباس بی‌آستر- شجاعت- زشت منظر

عمودی

۱- زن بابا- میدان معروفی در لندن ۲- کاشف میکروب حصبه- از حروف یونانی- شعرتغزلی لاتین ۳- صفرا- بخشی از گل- خودداری از پرداخت وجه ۴- پایتخت آنگولا- اثری از ابراهیم یونسی ۵- نویسنده معروف هندی ملقب به چخوف هند- از حروف مقطعه قرآن‌کریم ۶- جسد- از فرماندهان آلمانی در جنگ جهانی دوم- یاقوت ۷- بخشی از سامانه ترابری- قسمت سوم شکمبه- طایفه ۸- جمع امت- کلام تصدیق فارسی- خبرگزاری روسیه- نام مردانه فرنگی ۹- غاروحی- یک داروی مخدرصنعتی قوی- غیرثابت ۱۰- توده‌های طبیعی بزرگ آب منجمد- جاده قطار- رجزخوانی عامیانه ۱۱- مارعظیم‌الجثه- سفرنامه غلامحسین ساعدی ۱۲- از محلات رشت- عرق‌النسا ۱۳- دشمن سرسخت- فاخته- نقاش امپرسیونیست فرانسوی با نام کوچک اوگوست ۱۴- آهوی ترکی- شخصیت فردی- واحدعملی مقدارحرارت ۱۵- ریاضیدان بانفوذ آلمانی- اثری از الکساندر پوشکین



حل جدول ۲۱۴۷