

یادداشت

کوررنگی چیست؟

هرمز شمس

استاد دانشگاه

پدیده کوررنگی می‌تواند به صورت مادرزادی باشد؛ به نحوی که این افراد می‌توانند فقط رنگ‌های سیاه و سفید را ببینند. سلول‌هایی که در مغز، طول موج نورها را تشخیص می‌دهند و موجب تشخیص رنگ‌ها می‌شوند، در مغز مبتلایان کوررنگی، تولید نشده است. همچنین تأثیر برخی بیماری‌ها یا توکسیک (سندرم شوک سمی یا به اصطلاح TSS یک وضعیت نادر، اما تهدیدکننده است که توسط سوبه‌های خاصی از باکتری‌ها ایجاد می‌شود که سم تولید می‌کنند. این سموم وارد جریان خون شده و می‌توانند اندام‌هایی مانند قلب، کبد یا کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.) می‌تواند منجر به از بین رفتن سلول‌هایی شود که طول موج نورها را تشخیص می‌دهند و در نتیجه مغز قادر به تشخیص طول موج‌هایی که باعث دیده شدن رنگ‌ها می‌شود، نباشد. قدرت تشخیص رنگ‌ها با ورود به کهنسالی و پیر شدن چشم‌ها نسبت به افراد جوان کاهش می‌یابد. برخی از افراد قادر به تشخیص رنگ‌ها نیستند؛ در واقع همه چیز را سیاه و سفید می‌بینند. همچنین افرادی هستند که تنها قادر به تشخیص برخی از رنگ‌ها نیستند. برخی از حیوانات نیز نمی‌توانند رنگ‌ها را تشخیص دهند؛ به طور مثال، گربه نمی‌تواند رنگ سبز را تشخیص دهد و مغز این حیوان قادر به تشخیص این رنگ نیست. اگر کوررنگی به دلیل مواد شیمیایی بروز کند، دوری از این موارد می‌تواند موجب بهبود این بیماری شود اما در حال حاضر، درمان ویژه‌ای برای کوررنگی وجود ندارد.

ویژه

مواد طبیعی برای کاهش فشارخون

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، مصرف بیشتر فلاونوئیدها، ترکیب میکروبیوتای روده را بهبود می‌بخشد و فشارخون را کاهش می‌دهد. که عمدتاً در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند و ممکن است خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش دهند. مصرف خوراکی‌هایی مانند: سیب، گلابی، توت، جای و شکلات منجر به کاهش سطح فشارخون می‌شوند. محققان می‌گویند: درک بهتر از تنوع بسیار قدری متابولیسم (سوخت‌وساز) فلاونوئید می‌تواند به خوبی توضیح دهد که چرا برخی از افراد مزایای محافظتی بیشتری از غذاهای غنی از فلاونوئید در سلامت قلب و عروق دارند.

خواص «شوید» برای کودکان

شوید علاوه بر طعم و عطر بی نظیرش، دارای خواص بی شماری است. شوید با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش به‌سزایی دارد. شوید سرشار از ویتامین A و ویتامین C است؛ همچنین این گیاه دارای مقادیر زیادی از ویتامین B6، آهن، منیزیم و فولات نیز است. شوید برای درمان یبوست، اسهال و... نوزادان و کودکان موثر است و می‌توان برای درمان سوءهاضمه همچنین سوزش معده و مشکلات گوارشی کودکان نیز از آن استفاده نمود. خاصیت دیگر آن برای کودکان، دارا بودن فلاونوئیدها و در نتیجه تأثیر آن بر روی بیش فعالی کودکان و افزایش تمرکز آن‌ها است. به دلیل دارا بودن کلسیم یکی از خواص ساقه شوید، تقویت دندان‌ها است. همچنین خواص ضد میکروبی و آنتی‌باکتریال موجود در شوید سبب می‌شود برای از بین بردن عفونت دهانی موثر باشد. همچنین در دوران شیردهی سبب افزایش شیر مادر می‌شود.

در ماهی آزاد، ماهی روغن، سفره ماهی و ساردین یافت می‌شود. همچنین سبزیجات برگ پهن و سبزی رنگ و کلم بروکلی، نخود، سیب‌زمینی به‌همراه پوست و گوجه‌فرنگی منابع غنی از بتاسیم هستند. ضعف ماهیچه‌ها، خستگی، کاهش ضربان قلب و واکنش‌های بدنی کند همگی نشان‌دهنده این واقعیت هستند که شما نیازمند مقدار بیشتری بتاسیم در رژیم غذایی روزانه‌تان هستید.

ماده معدنی مفید برای کاهش خطر سکنه مغزی

گنجاندن بتاسیم در وعده‌های غذایی در کنار کاهش نمک مصرفی برای تنظیم فشارخون و کاهش خطر سکنه مغزی مفید است. پزشکان می‌گویند مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی بتاسیم بالا می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی موثر باشد. پزشکان معتقدند افراد بزرگسال باید بیش از چهار ۴ پتاسیم در روز مصرف کنند. بتاسیم برای رشد ماهیچه‌ها و حفظ فعالیت مطلوب سلول‌ها و بافت‌ها مفید است. بتاسیم

گنجاندن بتاسیم در وعده‌های غذایی در کنار کاهش نمک مصرفی برای تنظیم فشارخون و کاهش خطر سکنه مغزی مفید است. پزشکان می‌گویند مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی بتاسیم بالا می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی موثر باشد. پزشکان معتقدند افراد بزرگسال باید بیش از چهار ۴ پتاسیم در روز مصرف کنند. بتاسیم برای رشد ماهیچه‌ها و حفظ فعالیت مطلوب سلول‌ها و بافت‌ها مفید است. بتاسیم

نکته

مصرف زیاد نمک عامل سرطان معده

سرطان معده یکی از سرطان‌های شایع در جهان است و متخصصان معتقدند که این بیماری می‌تواند از پیامدهای مصرف زیاد نمک باشد. مصرف زیاد نمک از ریسک فاکتورهای اصلی فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی به حساب می‌آید. سرطان معده از دیگر پیامدهای مصرف زیاد نمک به حساب می‌آید. سرطان معده از سرطان‌های شایع در جهان قلمداد می‌شود؛ میزان کشندگی سرطان معده همچنان بالا است و بیش از ۶۲۸ هزار مورد و معادل ۱۲ درصد کل مرگ و میرها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جهان است. عوامل مختلفی مانند عفونت هلیکوباکتری پیلوری، عادات غذایی، مصرف غذاهای پر نمک، مصرف آجیل‌های شور و نقلات شور از قبیل چیپس و انواع فراورده‌های غلات حجیم شده، شوربجیات و ترشی‌ها، غذاهای نمک سود می‌توانند منجر به سرطان معده شوند. برآورد‌ها بیانگر این است ۲۴ درصد موارد سرطان معده (۳۱ درصد در مردان و ۱۲ درصد در زنان) با مصرف روزانه بیش از ۶ گرم نمک ارتباط دارد. همچنین عواملی مانند چاقی، سیگار، و وجود نیترات در مواد غذایی مصرفی و سابقه فامیلی از دیگر موارد احتمالی ابتلا به سرطان معده به حساب می‌آید. کاهش مصرف نمک در جامعه به عنوان یک راهکار اصلی با هزینه‌های کم‌تری برای پیشگیری از ابتلای بیماری‌های قلبی و عروقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه شناخته شده است. مطالعات متعددی ارتباط بین مصرف زیاد نمک و عفونت‌های هلیکوباکتری پیلوری را به عنوان عامل ایجاد صدمه در مخاط معده و سرطان معده را نشان داده است. از جمله در یک متا آنالیز ارتباط بین عادات غذایی و خطر سرطان معده در ۲۷۰ هزار نفر از ۷ مطالعه گذشته‌نگر نشان داده شده است. در افرادی که غذاهای پر نمک مثل ترشی‌ها، ماهی نمک سود شده و گوشت‌های فرآوری شده مصرف می‌کنند به ترتیب خطر ابتلا به سرطان معده ۲۷ درصد و ۲۴ درصد بیشتر است.

توصیه‌هایی برای تنفس بهتر



اینفوگرافیک - آرمان ملی

تنفس کردن یک اقدام غیرارادی است، اما می‌توانید در این امر بهتر شوید. وقتی با سرعت متعادل نفس می‌کشید، سطح سالم اکسیژن و دی‌اکسید کربن را در خون خود حفظ می‌کنید. شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه دم و بازدم خود را سرعت دهید تا آرام شوید و اضطراب را نیز مدیریت کنید. موها و مخاط ریز در داخل بینی شما به جذب ویلنت‌گرد و غباری که می‌تواند ریه‌های شما را تحریک کند، کمک می‌کند. مجرای بینی شما نیز هوایی را که تنفس می‌کنید قبل از رسیدن به ریه‌ها گرم و مرطوب می‌کند.

کاهش وزن



از دست دادن وزن اضافی می‌تواند به شما در تنفس بهتر کمک کند. افرادی که چاق هستند ممکن است دچار تنگی نفس شوند. چربی اضافی شکم می‌تواند مقدار هوایی را که ریه‌ها می‌توانند در هنگام استنشاق نگه دارند کاهش دهد. کاهش وزن تنفس و حرکت را آسان‌تر می‌کند.

دستگاه تصفیه هوا



یک دستگاه تصفیه هوا در خانه می‌تواند به تمیز کردن هوای اطراف شما کمک کند و به شما در تنفس بهتر کمک کند. این وسایل کوچک در صورت ابتلا به آسم مفید هستند. گرد و غبار موجود در هوا و آلرژن‌ها می‌توانند علائم شما را بدتر کنند. کسانی که در یک شهر بزرگ یا آلودگی زندگی می‌کنند، وجود یک دستگاه تصفیه هوا در منزل برای آنها مفید است.

ورزش



هر نوع ورزشی با حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط ۵ روز در هفته باشد، فایده دارد. فعالیت‌های فیزیکی منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری می‌تواند ظرفیت ریه‌های شما را افزایش دهد.

مدیتیشن



مدیتیشن شامل تنفس عمیق و متمرکز است تا به شما کمک کند افکار استرس‌زا یا نگران‌کننده را از بین ببرید. فقط پیش‌مان خود را ببندید و به آرامی دم را تمرین کنید تا هوا شکم شما را بزرگ کند. این کار می‌تواند ضربان قلب را کاهش دهد و فشارخون را کاهش دهد.

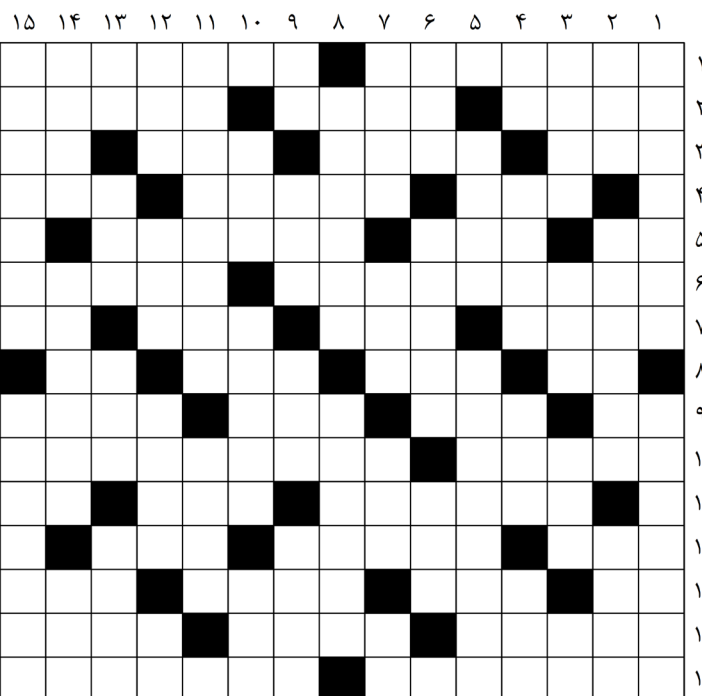
شماره ۱۸۰۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

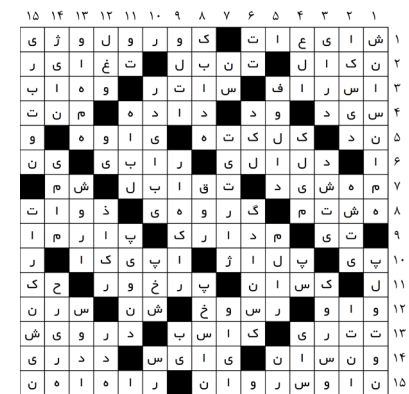
افقی

۱- فیلمی با بازی محمد رضا گلزار- نطق کردن ۲- آسمان- راهی که زود به مقصد می‌رسد- از ورزش‌های رزمی ۳- سعی و کوشش- نژاد مردم روسیه- آلت موسیقی- بله انگلیسی ۴- حرف ندا- آدم کوچک- گهواره بچه- تابع و پیرو ۵- از گل‌های زیبا- زندان ۶- حیوان شیرده- بیدار و آگاه- درون‌رگ جاری است ۷- خانه ترکی- گور- حیوان کوهان دار- کله ۸- تمرین نظامی- ایالتی در شرق آمریکا ۹- نام ترکی- نام- چسبنده و لزج- ستاره ۱۰- خانه شعری- جمع رساله- چسبیدن به چیزی ۱۱- از سازهای زهی- جست‌وجو ۱۲- لال شدن- زن شوهر مرده- اسپری مو- سازشبان ۱۳- علم پزشکی- جرقه آتش- ظرف مسی- دوستان ۱۴- ترمزکشتی- نهادی در سازمان ملل متحد- شهر صنعتی آلمان ۱۵- ورزش آمادگی جسمانی- لقبی در عهد صفویه



۱- فروتنی- معادل فارسی آنارشیت ۲- وقت تلف کردن- رزم و جنگ- متصل و پیوسته ۳- از شهرهای مازندران- نوعی اختلال روانی که منجر به بروز اختلالات جسمی و... می‌شود- پرده نقاشی- شکم بند طبی ۴- بنای مرتفع- مایل بودن- بد خوبی ۵- صدای گلفت- متعصب- مستحکم و پابرجا ۶- کلام غیرصریح- شهری در فارس ۷- کاسه بزرگ چوبین- زاویه خارجی- قاعده و سنت- حرف پیروزی ۸- گردآرد لب و دهان- از حیوانات درنده- تبار و نژاد- هزارکیلوگرم ۹- دشنام- مادر بزرگ- نغمه و بانگ- پیروی کردن ۱۰- راضی و خوشحال- هرم باستانی مکزیک ۱۱- معلق- خودستایی به دروغ- نوعی مدل مو ۱۲- پلییدی- اغذیه و طعام- خطی در دایره ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد- بالای یا- هجوم و حمله- جانب ۱۴- مخالف دیدن- ورودی خط تلفن- نقش‌ها ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی علی اصغر شادروان- از کباب‌های سنتی و مشهور ایرانی

حل جدول ۱۸۰۵



جدول سودوکو

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

۵	۸	۷	۸	۱	۴	۸	۶
۸	۱	۸	۸	۴	۵	۳	۷
۴	۷	۶	۷	۸	۳	۸	۸
۱	۳	۷	۸	۶	۴	۸	۷
۸	۷	۴	۳	۱	۸	۸	۸
۶	۴	۳	۱	۸	۷	۸	۸
۷	۸	۶	۳	۸	۷	۴	۱
۷	۸	۱	۴	۸	۷	۶	۳