دانستنی‌ها

راه‌حل رهایی از خستگی ذهنی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که قرارگرفتن در فضای سبز حتی به‌مدت کوتاه، از نشستن در پارک تا قدم‌زدن زیر درختان خیابان، استرس را کاهش می‌دهد، خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد و توان روانی را تقویت می‌کند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد ساکنان شهرهای بزرگ تنها با ۱۵ دقیقه حضور در طبیعت از مزایای قابل توجهی برای سلامت روان خود بهره‌مند می‌شوند. این مواجهه کوتاه با فضای سبز، چه در قالب نشستن در پارک و چه قدم‌زدن در کنار درختان خیابان، وضعیت روحی را به طرز محسوسی بهبود می‌بخشد. این یافته‌ها زنگ بیدارباشی برای برنامه‌ریزان شهری و ساکنان شهرهاست چراکه طبیعت حتی در کوچک‌ترین مقیاس، دارویی بی‌هزینه برای ذهن‌های خسته است. قرارگرفتن در معرض نور طبیعی به‌ویژه در ساعات اولیه صبح، یکی از موثرترین راه‌ها برای هماهنگ‌سازی ریتم شبانه‌روزی بدن است. این هماهنگی کمک می‌کند تا افراد شب‌ها راحت‌تر به خواب بروند و صبح‌ها با انرژی بیشتری بیدار شوند. علاوه بر آن، نور خورشید محرک اصلی تولید ویتامین D در بدن است، ویتامینی که نه‌تنها استخوان‌ها را تقویت می‌کند بلکه نقش مهمی هم در تقویت عملکرد سیستم ایمنی و تعادل روانی دارد. دکتر «آن گری»، نویسنده ارشد این تحقیق و مسئول تاکید می‌کند که ارتباط میان طبیعت و سلامت روان مدت‌هاست شناخته شده اما بیشتر مطالعات پیشین نتوانسته‌اند به شکل دقیق علت و معلول این رابطه را مشخص یا تاثیر شکل‌های مختلف طبیعت را از یکدیگر تفکیک کنند. به‌گفته او، یافته‌های جدید تلاشی مهم در جهت پر کردن این خلا تحقیقاتی است. تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر آن گری با تحلیل داده‌های ۷۸ مطالعه میدانی و بررسی نزدیک به ۵۹۰۰ شرکت‌کننده به این نتیجه رسید که تمامی اشکال طبیعت شهری از پارک گرفته تا فضای سبز کنار خیابان در بهبود روحیه و کاهش اضطراب نقش دارند؛ همچنین فضاهای جنگلی درون شهری بیشترین اثر را در کاهش افسردگی و افزایش آرامش روان داشتند. گری در گفت‌وگو با نیویورک پست توضیح داد که پارک‌ها و فضاهای جنگلی داخل شهر نه‌تنها مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهند، اثرات مثبت دیگری هم به همراه دارند. او تاکید کرد که این به معنای بی‌تاثیر بودن درختان خیابانی نیست بلکه بررسی‌ها نشان داده‌اند آنها نیز در تمامی شاخص‌های سلامت روان نقش موثری دارند. در همین راستا، شهردار نیویورک، شهری با بیش از هفت میلیون درخت در تلاش است پوشش سبز این شهر را تا سال ۲۰۳۵ از ۲۲ درصد به ۳۰ درصد برساند. «اریک آدامز»، شهردار، سال گذشته در مراسم آغاز رسمی برنامه احداث پارک‌های جنگلی شهری نیویورک اعلام کرد که درختان، تنها عناصر تزئینی نیستند بلکه با تصفیه و خنک کردن هوا، زیباسازی فضاهای عمومی، جذب آب باران و ارتقای سلامت روان نقشی اساسی در کیفیت زندگی شهرنشینان ایفا می‌کنند. پژوهش جدید هم تاکید می‌کند که برای بهره‌بردن از این فواید نیازی به فعالیت بدنی شدید نیست. حضور در فضای سبز حتی برای استراحت یا نفس تازه کردن، انرژی و هوشیاری را افزایش می‌دهد. همچنین دکتر «روی رمه»، پژوهشگر دانشگاه لیدن در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی کمتر از ۱۵ دقیقه مواجهه با طبیعت هم تاثیر روانی قابل توجهی دارد و اگر این زمان به بیش از ۴۵ دقیقه برسد، کاهش استرس و افزایش شادابی چشمگیرتر می‌شود. طبق نتایج این پژوهش که در مجله «شهرهای طبیعت» (Nature Cities) منتشر شد، جوانان بیشترین بهره را خواهند برد زیرا بسیاری از مشکلات روانی پس از ۲۵ سالگی شکل می‌گیرند.

بیماری‌های چشمی وابسته به سن

با بالارفتن سن، چشم‌ها نیز در معرض بیماری‌هایی قرار می‌گیرند که گاه بی‌علامت اما بسیار مخرب هستند. هرچند افزایش سن نشانه‌ای از پیشرفت در بهداشت عمومی است، اما بیماری‌های مزمن وابسته به سن، به‌ویژه مشکلات چشمی، فشار زیادی بر سیستم بهداشت و درمان وارد می‌کنند.

آب مروارید

آب مروارید شایع‌ترین علت نابینایی قابل درمان در دنیا است. عدسی چشم در اثر افزایش سن کدر شده و دید را تار می‌کند. تنها راه درمان، جراحی و تعویض عدسی با لنز مصنوعی شفاف است.

دژنراسیون ماکولا

دژنراسیون ماکولا به بخش مرکزی شبکیه آسیب می‌زند و دید دقیق، به‌ویژه برای خواندن و رانندگی را دشوار می‌کند. علائم آن شامل دید موج‌دار، لکه تیره در مرکز دید و... است. تزریق داروهای مخصوص داخل چشم روند پیشرفت را کند می‌کند.

گلوکوم (آب سیاه)

گلوکوم معروف به «دزد خاموش بینایی» است. افزایش فشار داخل چشم باعث آسیب تدریجی به عصب بینایی می‌شود. درمان آن شامل قطره‌های کاهنده فشار چشم، لیزر یا جراحی است.

رتینوپاتی دیابتی

رتینوپاتی دیابتی مخصوص افراد مبتلا به دیابت است که باعث آسیب به رگ‌های خونی شبکیه می‌شود. در صورت کنترل نکردن قندخون، این عروق آسیب می‌بینند. کنترل دیابت مهم‌ترین راه پیشگیری است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

یادداشت

نقش پروتئین در افزایش قد

آناهیتا منصوری
متخصص تغذیه

کودکان و نوجوانان نیاز دارند به‌طور روزانه مواد مغذی ضروری را دریافت کنند. مصرف تنقلات ناسالم و صنعتی نه تنها معده آن‌ها را پر کرده و اشتهایشان را برای غذاهای مفید از بین می‌برد، بلکه می‌تواند منجر به فقر آهن و کمبود روی در بدن آن‌ها شود. کمبود این ریزمغذی‌ها باعث کاهش تمرکز، بی‌حالی و خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در کلاس درس و در بلندمدت نیز موجب ایجاد اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود. وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌های مقوی بر تأمین پروتئین دانش‌آموان اهمیت دارد. دوره نوجوانی، به‌ویژه بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، دوره رشد سریع است و در این زمان، پروتئین نقش مهمی در افزایش قد و تراکم استخوان دارد. تمام وعده‌های اصلی غذایی، ماده غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات یا تخم‌مرغ گنجانده شود. برای مثال، یک لقمه کوچک گوشت چرخ‌کرده یا چند تکه گوشت در وعده غذایی ناهار، یا استفاده از غذاهای حاوی مرغ در وعده شام می‌تواند مؤثر باشد. والدین برای مدرسه فرزندان خود، میان وعده‌های سالم و خانگی مانند میوه، سبزیجات، گردو و خرما را تهیه کنند تا آن‌ها از خرید خوراکی‌های ناسالم بی‌نیاز شوند. متأسفانه برخی از خوراکی‌های موجود در بوفه مدارس، مانند ساندویچ‌های سوسیس و کالباس یا کیک‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مناسب نیستند و نباید مصرف شوند. کم‌آبی یکی از خطرات جدی برای دانش‌آموزان به‌خصوص در مناطق گرمسیری است. کم‌آبی باعث کاهش شدید تمرکز می‌شود و دانش‌آموزان باید همواره یک بطری آب سالم همراه خود داشته باشند و از نوشیدن نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز کنند. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، بسته به جثه کودک، کفایت می‌کند. هم‌چنین فعالیت بدنی مستمر در کنار تغذیه سالم تغذیه اهمیت دارد. دانش‌آموزان باید روزی حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند و خانواده‌ها باید استفاده از موبایل و تبلت را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کرده و ساعت‌های مشخصی برای استفاده از وسایل دیجیتال تعیین کنند تا فرزندانشان زمان کافی برای بازی و تحرک داشته باشند. در مورد مصرف مکمل‌ها مصرف مکمل‌ها باید با توجه به وضعیت هر فرد انجام شود. مصرف مکمل ویتامین D برای افراد زیر ۱۲ سال، هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی و برای افراد بالای ۱۲ سال، ماهی یک عدد توصیه می‌شود.

نکته

صبحانه مهم‌ترین وعده برای همه نیست

برای سال‌ها گفته شده که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است اما مطالعات جدید نشان می‌دهد این توصیه برای همه افراد صدق نمی‌کند. عامل تعیین‌کننده اصلی در کنترل وزن و سلامت، مجموع کالری روزانه و کیفیت غذاست، نه صرفا زمان مصرف وعده‌ها. بعضی افراد با خوردن صبحانه تمرکز و انرژی بهتری پیدا می‌کنند و برخی دیگر با شروع دیرتر روز و الگوهایی مانند روزه‌داری متناوب، احساس بهتری دارند. بنابراین نسخه واحدی وجود ندارد. صبحانه برای برخی گروه‌ها اهمیت ویژه دارد. کودکان و نوجوانان برای تمرکز و یادگیری بهتر، افرادی که تمرین ورزشی صبحگاهی یا کار بدنی دارند و کسانی‌که در صورت حذف صبحانه تا ظهر دچار ولع شیرینی یا پرخوری می‌شوند، بهتر است صبحانه را در برنامه خود بگنجانند. در مقابل، برخی افراد می‌توانند صبحانه را حذف کنند یا دیرتر بخورند. اگر صبح‌ها احساس گرسنگی وجود ندارد و فرد با نوشیدن آب، قهوه ساده یا کمی پروتئین مایع می‌تواند تا ساعت ۱۰ یا ۱۱ تمرکز داشته باشد، حذف صبحانه مشکل‌ساز نخواهد بود؛ به شرطی که کیفیت دو وعده بعدی بالا باشد و پرخوری عصر و شب اتفاق نیفتد. کیفیت ترکیب صبحانه برای کسانی‌که آن را مصرف می‌کنند اهمیت بیشتری از خود عمل خوردن دارد. ترکیب مناسب شامل پروتئین، فیبر و مقدار کمی چربی مفید است تا قندخون پایدار بماند و سیری طولانی‌مدت ایجاد شود. در مقابل، گزینه‌هایی مانند شیرینی، نوشیدنی‌های قندی یا نان سفید با مربا تنها انتخاب‌های نامناسبی هستند که به افت انرژی و افزایش ولع غذایی چند ساعت بعد منجر می‌شوند. برای کسانی‌که صبحانه نمی‌خورند نیز رعایت اصولی ضروری است. مصرف آب و الکترولیت سبک توصیه می‌شود و اولین وعده غذایی باید با پروتئین آغاز شود تا ولع ظهر کنترل شود. قهوه بهتر است با معده خالی و همراه با قند زیاد مصرف نشود. نمونه‌هایی از صبحانه سالم شامل املت ساده با سبزیجات پخته و نان سبوس‌دار کوچک همراه با میوه، ماست پرپروتئین یا گیاهی غلیظ با جوپرک خیسانده، دارچین و مغزها یا ساندویچ خانگی با نان سبوس‌دار نازک، مرغ یا تخم‌مرغ و سبزیجات پخته هستند. به طور کلی، صبحانه مهم‌ترین وعده برای همه نیست. مهم‌ترین وعده همان است که کمک می‌کند روز با انرژی، بدون پرخوری و با کیفیت غذایی خوب سپری شود. اگر فرد صبح گرسنه است یا فعالیت ورزشی دارد، مصرف صبحانه توصیه می‌شود اما ترکیب آن باید هوشمندانه انتخاب شود. اگر هم گرسنگی وجود ندارد، می‌توان روز را دیرتر آغاز کرد؛ به شرط آنکه برای تغذیه سایر وعده‌ها برنامه‌ریزی مناسب انجام شود.

ویژگی‌های عینک آفتابی استاندارد

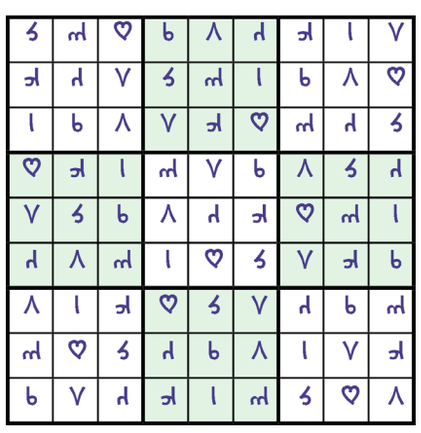
یک متخصص چشم پزشکی، درباره استانداردهای عینک آفتابی، توضیحاتی داد. آیدین مشکسار گفت: استفاده از عینک آفتابی علاوه بر سلامت چشم، در برابر چروک و آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه UV نیز کاربرد دارد و این کارکرد به‌ویژه در فصل تابستان، از اهمیت ویژه‌تری برخوردار می‌شود. وی انتخاب صحیح عینک آفتابی به‌عنوان یک اقدام سلامت محور اشاره کرد که لازم است فراتر از ابعاد زیبایی و تجاری مورد توجه افراد قرار گیرد و افزود: توجه به برچسب UV۴۰۰، از مهم‌ترین معیارهای انتخاب عینک آفتابی محسوب می‌شود. مشکسار لنزهای پلاریزه (Polarized) را یکی از محصولات موجود در بازار عنوان کرد که استفاده از این نوع عینک‌های آفتابی می‌تواند به حذف تابش‌های خیره‌کننده منجر شود و در هنگام رانندگی، ورزش‌های آبی و ورزش‌های دیگر کاربرد دارد. مشکسار اضافه کرد: همچنین دارا بودن استانداردهای بین‌المللی مانند تاییدیه «ANSI» یا «CE» مورد توجه قرار گیرد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان دبستانی

یک متخصص تغذیه تأکید کرد: صبحانه کامل برای کودکان دبستانی به‌ویژه کلاس اولی‌ها نقش کلیدی در حفظ انرژی و بهبود یادگیری دارد. سیدعلی کشاورز، گفت: بسیاری از کودکان به‌دلیل دیرخوابیدن، صبح‌ها صبحانه نمی‌خورند که این موضوع تأثیر منفی بر یادگیری و انرژی آن‌ها دارد و کودکان دبستانی بهتر است بین ۸ تا ۹ شب بخوابند تا صبح بتوانند صبحانه‌ای شامل نان، پنیر، گردو و یک لیوان شیر میل کنند. وی توضیح داد: یک لقمه سالم شامل نان و پنیر، فیله مرغ یا گوشت کم‌چرب در فصول سرد و یک تا دو واحد میوه همراه با شیر استریل مناسب است و این نوع شیر به‌دلیل بسته‌بندی استریل، تا بازشدن قابل نگهداری طولانی است و پس از باز شدن نیز تا یک یا دو روز در یخچال سالم می‌ماند. وی افزود: مصرف سوسیس، کالباس، فست‌فود، کیک، شکلات، کاکائو و... مناسب نیست.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

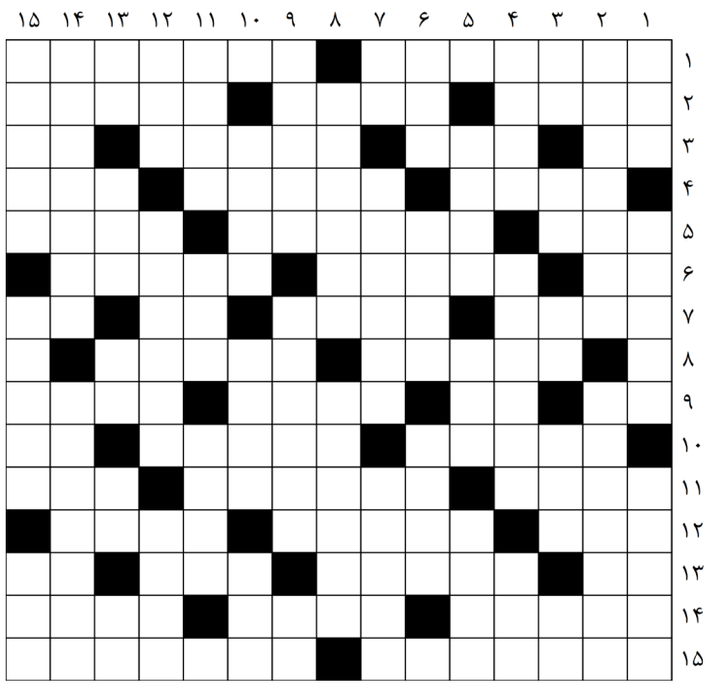
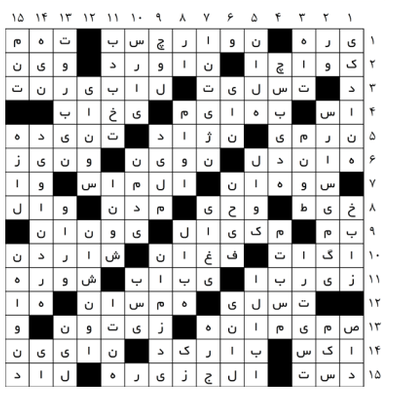
شماره ۲۲۰۴

افقی

۱- معادل فارسی پارکومتر- اداره نامه ۲- افسانه‌گو- قوم وحشی- گنجه کمد ۳- موضوع‌وزمینه- ثروتمند- دو تکه پارچه را به وسیله سوزن و نخ به هم پیوستن- عریان ۴- نوعی آش آرد- از شرکت‌های بازرگانی یا تولیدی- آنچه که نثار می‌شود ۵- خوگرفتن- بازیگر هالیوودی فیلم ماسک- قاصد ۶- شمردن- شیربرنج- جای نشستن ۷- درس نویسندگی- الفبای تلگراف- مخفف مگابایت- حرف انتخاب ۸- کهنه‌وفرسوده- عابدوعارف ۹- مخفف آتش- حرارت‌وگرمی- بسیار شوخی‌کننده- خدایی ۱۰- سختی‌ها- باقی و جاویدان- قورباغه ۱۱- مقدار برق یکدستگاه- خراب و ویران‌کردن- مساوی شطرنج ۱۲- روش و آیین- در حال لنگیدن- درخت بادام کوهی ۱۳- رنج‌وزحمت- همیشه‌وپیوسته- علف حصیر- نام قدیم یزد ۱۴- برعکس- صمغی سفید و نرم- غیبگو ۱۵- گلبول سفیدخون- خالق اثر آیین شهرداری

عمودی

۱- آزمون چهارجوابی- امدادوکمک- نوعی اسلحه کمری ۲- خسته‌شدن- تیراژ ۳- استان حومه تهران- مزه خرمالو- حس بویایی- بیماری غشی- طاقچه بالا ۴- جوی آب- به‌راه‌انداختن هیاهو و آشوب و جوسازی- خودروی کره‌ای ۵- نجات یافته- پس‌زدن- بخت و اقبال ۶- پیامبر- انتظارونگرانی- جزیره توریستی اندونزی ۷- زدنی در بازی- ازغذاهای ایرانی- صندلی کلاس ۸- مقابل طلبکار- مرکز سیستان‌وبلوچستان ۹- چاق و فربه- لغزانیدن- بله روسی ۱۰- از شهرهای مرکزی- آشوب و فتنه- غم و غصه ۱۱- راه‌رفتن کودکانه- ضمیرمؤدبانه- حساب ۱۲- زبر- بی‌تقصیر- زخم پشت گوش ۱۳- کالای دست‌نخورده- شکل و ریخت- پهلوان- پلیدی- صدای درد ۱۴- موسیقی‌دان ایتالیایی- رود مهمی درآسیا ۱۵- عددی دورقمی- ورقه معرف مشخصات کالا- قسمتی از درخت



حل جدول ۲۲۰۳