



با توجه به اینکه در فصل تابستان به‌ویژه در ساعت ۱۱ تا ۱۵ تابش نور آفتاب بسیار شدید و داغ است، این بازه زمانی بدترین زمان برای تردد است و مراقبت از پوست در این ساعات ضرورت بیشتری دارد. هر چند آفتاب به مقدار کم برای تولید ویتامین D در بدن مفید است اما قرار گرفتن زیاد در معرض تابش نور آفتاب عوارضی دارد که آفتاب سوختگی، قرمزی، خارش و پوسته پوسته شدن پوست و... عوارض در معرض نور آفتاب هستند. افراد دارای پوست روشن اگر در کودکی دچار آفتاب سوختگی شوند و این مساله مکرر برای آن‌ها اتفاق بیفتد، در بزرگسالی ممکن است به‌جای آفتاب سوختگی، دچار سرطان بدخیم شوند. بنابراین افراد دارای پوست روشن و یا مک، بیشتر به نور آفتاب حساس هستند و در صورت قرار گرفتن زیاد زیر نور آفتاب میزان کک و مک بیشتر و پررنگ‌تر می‌شود. تعریق زیاد و ملتهب شدن پوست به‌ویژه در نواحی زیر بغل و کشاله ران نیز از دیگر عارضه‌های قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هستند که توصیه می‌شود برای پیشگیری از این عارضه افراد حتماً خود را لاغر کنند، لباس‌های رنگ روشن و گشاد بپوشند و حتماً پس از خشک شدن تعریق دوش بگیرند. کسانی که زیاد در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند دچار عوارض دیگر مانند زخم شدن پوست، بروز لکه‌های سفید و قهوه‌ای، پیری زودرس و بروز ضایعات پیش سرطانی می‌شوند که اگر این ضایعات درمان نشوند به سرطان تبدیل می‌شوند. توصیه می‌شود همه مردم به‌ویژه افراد دارای پوست روشن و کک و مک و همچنین افرادی که در فضای باز و زیر نور آفتاب کار می‌کنند حتماً پوست خود را به‌خوبی بشویند و از عینک و کلاه لبه‌دار استفاده کنند تا مقداری خود را از عوارض بعدی آفتاب نجات دهند. برای پیشگیری از آفتاب سوختگی می‌توان از پماد اکسید دوزنگ که بسیار ارزان است استفاده کرد. توصیه می‌شود از SPF ۳۰ تا ۵۰ درصد استفاده شود. باید هر سه تا چهار ساعت ضد آفتاب تمدید شود تا اثر خوبی برای مراقبت از پوست داشته باشد. در صورت مصرف نکردن آب، به‌ویژه در فصل تابستان خشکی پوست بروز پیدا می‌کند که موجب سوختگی پوست می‌شود در حالی که در صورت استفاده از آب، بخشی از آب مصرفی جذب پوست می‌شود و پوست مرطوب و نرم می‌ماند.

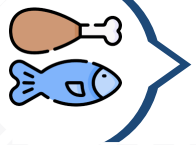
راهکارهایی برای جذب عنصر «آهن» در بدن



اینفوگرافیک، آرمان ملی

آهن یک ماده معدنی ضروری است که بدن شما برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. بنابراین، بسیار مهم است که مقدار کافی از این ماده معدنی را در رژیم غذایی روزانه خود مصرف کنید. غذاهایی که می‌خورید نه تنها بر میزان آهن مصرفی شما بلکه بر میزان جذب آن در بدن نیز تأثیر می‌گذارد. هنگامی که آهن جذب بدنتان می‌شود، به تشکیل هموگلوبین کمک می‌کند؛ هموگلوبین پروتئینی که در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و وظیفه حمل اکسیژن به تمام اندام‌های بدن را بر عهده دارد.

خوردن مرغ و ماهی



مرغ و ماهی منابع غنی آهن هستند. سعی کنید انواع مختلفی از آن‌ها را در رژیم غذایی خود استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که هر گرم گوشت، مرغ یا ماهی، در افزایش جذب آهن تأثیری مشابه یک میلی‌گرم ویتامین C دارد.

اجتناب از قهوه...



نباید پس از صرف وعده‌های غذایی که حاوی آهن هستند، نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای و قهوه استفاده کنید، زیرا جذب آهن را کاهش می‌دهد. بهتر است این نوشیدنی‌ها بین وعده‌های غذایی میل شوند.

گوشت قرمز



گوشت قرمز بهترین منبع آهن است و به راحتی جذب می‌شود. خوردن گوشت قرمز بدون چربی چندبار در هفته برای رفع کمبود آهن مفید است.

از ویتامین C غافل نشوید



غذاهای غنی از ویتامین C را در برنامه غذایی خودتان بگنجانید تا جذب آهن را افزایش دهید. به‌عنوان مثال، مقداری آلبیمو در سالادها بریزید. سبزی‌های برگ‌دار و تیره‌رنگ، فلفل دلمه‌ای، ملون و توت‌فرنگی منابع سرشار ویتامین C هستند. همچنین نوشیدن آب مرکبات هم به جذب آهن کمک شایانی می‌کند.

مضرات استفاده کودکان از موبایل

کسانی که از این ابزار کمتر استفاده می‌کنند در معرض افزایش فشارخون، قند خون بالا، چربی اضافی بدن و تری‌گلیسرید قرار می‌گیرند. استفاده از صفحات نمایشی و الکترونیکی برای کودکان زیر دو سال به‌طور کامل ممنوع است. افراد ۲ تا ۵ سال نیز نباید روزانه بیشتر از یک ساعت استفاده کنند. برای پنج ساله‌ها هم استفاده بیشتر از دو ساعت از صفحات نمایشی توصیه نمی‌شود.

نکاتی درباره گوشت و مرغ فریز شده

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: از زمانی که گوشت یا مرغ برای یخ‌زدایی در دمای اتاق قرار می‌گیرد باید حداکثر تا ۲ ساعت بعد پخته شود. دکتر غزاله اسلامیان گفت: انجماد باعث می‌شود که باکتری‌ها، مخمرها، کپک‌ها و سایر میکروب‌های گوشت و مرغ غیرفعال شوند. اسلامیان توصیه کرد: اگر گوشت یا مرغ را فریز می‌کنید، در قطعات کوچک‌تر برش دهید تا از یخ‌زدایی کامل آن مطمئن شوید. وی ادامه داد: اطمینان حاصل کنید که گوشت و مرغ به‌دماهای داخلی امن ۱۶۵ درجه فارنهایت رسیده است. نباید مرغ و گوشت منجمد را در آرام‌یخ یا در مایکروویو پخت چرا که این روش‌ها باعث می‌شوند که مرغ و گوشت برای مدت طولانی در دمای ناامن باقی بماند. وی تصریح کرد: افراد نکات ایمنی غذایی را رعایت کنند.

شماره ۱۵۸۰

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

عمودی

- سپاسگزار - کوسه جنوبی - همنشینان ۲ - عمومی تر - بالابرنده - قفسه شیشه‌ای ۳ - زین‌ساز - استراتژی - از کلمات شرط ۴ - حرارت و گرمی - خراش کم در سطح چیزی - خار شتر ۵ - نغمه‌آهنگ - حرف دوم انگلیسی - خنده‌دار ۶ - آمادگاری - رودی در برزیل - ترش‌وشرین ۷ - جواب منفی - نوعی نارنگی - نادر ۸ - نغمه‌خوانی - کشیدنی در خواب - قهرمان تورانی شاهنامه ۹ - کمک‌خواه - سیما - راه‌فاضلاب ۱۰ - نیلوفره‌ندی - معلق - دریاچه‌ای در آفریقا ۱۱ - از شهرهای استان کرمانشاه - مخلوط آب‌وصابون - پیشگی‌گرفتن ۱۲ - بندری در اوکراین - نامنظم - پسوند شباهت ۱۳ - از بیماری‌های واگیردار - نوشیدنی موقی - صدای خنده ۱۴ - از سی‌لحن باربد - مشهور - زخم عفونی ۱۵ - بی‌ظنی‌مانند - مهربانی‌دلسوزی - باقی‌مانده‌ها

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

- شهری در هلند - تکنولوژی ۲ - شناساننده - از طوایف ترک - محل سوخت اتومبیل ۳ - ظاهر ساختمان - فرو شکوه - جهانگردی ۴ - گوسفند قربانی - معالجه‌کردن - علامت مفعولی ۵ - کلام معتبر - برادر مادر - بازیگر نقش شرلوک هولمز - شهری در استان خراسان رضوی - برادر - مهارت و استادی ۷ - به‌خاطر - گریزگاه - سرماخوردگی ۸ - چراغ آسمان - عادل - اسب چاپار ۹ - قاصد - معلق - هر چه از آن رسد، نیکوست ۱۰ - رودی در آذربایجان - تمام‌همگی - پی‌در پی و پشت هم ۱۱ - ماده‌ای گندزدا - از ظروف بر مصرف آشپزخانه - تیر پیکاندار ۱۲ - الفبای موسیقی - دانه به دانه - نوعی کباب ۱۳ - طول‌کشیدگی - ترسانیدن - بالاپوش بلند قدیمی ۱۴ - حرف ۲۸ الفبای فارسی - نوعی ساندویچ - نوعی معادله در ریاضی ۱۵ - تجزیه‌وتحلیل - پتیر نرم ایتالیایی

حل جدول ۱۵۷۹

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

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

d	v	l	n	l	l	l	a
l	l	l	v	d	s	l	b
v	d	l	b	s	l	l	d
d	l	b	l	v	l	l	s
l	s	l	l	d	l	l	v
l	l	l	v	l	b	s	d
d	l	v	l	b	s	d	l
l	l	s	l	l	b	v	l
l	l	s	l	l	l	l	l
l	l	l	l	v	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l
l	l	l	l	l	l	l	l

دانستی‌ها

علائم هشدار دهنده سکنه مغزی

اغلب سکنه مغزی ظاهراً بدون هیچ علامتی اتفاق می‌افتد؛ اما در بعضی موارد ممکن است پیش از وقوع سکنه مغزی زنگ خطرهایی وجود داشته باشد، مثلاً سردرد شدید و یک حمله ایسکمی گذرا. سکنه مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به قسمتی از مغز نمی‌رسد یا اختلالی در این خون‌رسانی روی می‌دهد، در نتیجه سلول‌های مغز نمی‌توانند اکسیژن و مواد مغذی برای بقا را دریافت کنند. سکنه مغزی یک وضعیت اورژانسی است که نیاز به درمان پزشکی فوری دارد. شناختن علائم سکنه مغزی می‌تواند کمک‌تان کند هر چه سریع‌تر کمک بگیرید. هر چند ظاهراً سکنه مغزی، بدون علامت اتفاق می‌افتد؛ اما در بعضی از موقعیت‌ها ممکن است علائمی هشداردهنده وجود داشته باشد که نباید به‌راحتی از آنها بگذرید.

یک سردرد شدید
هر چند سردرد در تمام موارد سکنه مغزی وجود ندارد؛ اما در برخی موارد یک سردرد شدید می‌تواند علامتی از یک سکنه مغزی قریب‌الوقوع باشد. در مطالعه‌ای روی ۵۵۰ فرد بزرگسال معلوم شد در ۱۵ درصد این افراد پیش از سکنه مغزی، یک سردرد وجود داشته که تقریباً یک هفته پیش از سکنه بوده است. محققان می‌گویند این سردردها یا شدید بوده‌اند یا الگوی متفاوتی با سردردهای قبلی افراد داشته‌اند. همچنین این سردردها در عرض هفت روز پیش از وقوع سکنه مغزی شروع شده و تا زمان سکنه تداوم داشته‌اند. این نیز معلوم شد افرادی که پیش از سکنه مغزی سردرد داشته‌اند بیشتر احتمال داشت که فیبریلاسیون دهلیزی داشته باشند که نوعی آریتمی قلبی است. ضمناً پیش‌درآمدی مثل سردرد می‌تواند علامتی از یک آنوریسم مغزی قریب‌الوقوع باشد. خیلی مهم است که هر سردرد غیرمعمول یا شدیدی را جدی بگیرید چون می‌تواند علامتی از یک عارضه خطرناک باشد.

حمله ایسکمی گذرا
یکی دیگر از علائم‌های احتمالی سکنه مغزی، یک حمله ایسکمی گذرا است که به آن سکنه مغزی کوچک یا خفیف نیز می‌گویند. این نوع سکنه مغزی زمانی روی می‌دهد که خون‌رسانی به قسمتی از مغز برای مدت‌زمان کوتاهی قطع می‌شود. هر چند علائم TIA می‌توانند شبیه علائم سکنه مغزی باشند؛ اما معمولاً در عرض یکساعت بر طرف می‌شوند و به‌ندرت آسیب دائمی به مغز می‌زنند. در برخی موارد علائم TIA می‌توانند تا ۲۴ ساعت ادامه پیدا کنند. هر چند علائم TIA معمولاً چندان طول نمی‌کشند؛ اما لازم است بررسی پزشکی انجام شود، حتی اگر علائم از بین بروند. حمله ایسکمی گذرا یا اینکه فوراً بر طرف می‌شود اما می‌تواند علامتی از یک سکنه مغزی جدی و کامل باشد که قرار است به‌زودی اتفاق بیفتد. در واقع تخمین زده شده حدود یک‌سوم افرادی که یک حمله ایسکمی گذرا دارند در آینده یک سکنه مغزی شدید خواهند داشت. جالب است بدانید طبق مطالعات و آمار، هر چند TIA می‌تواند پیش‌درآمد یک سکنه مغزی جدی باشد؛ اما طی سال‌های اخیر تعداد افرادی که در عرض ۹۰ روز بعد از TIA دچار سکنه مغزی شدید می‌شوند کاهش یافته است که می‌تواند نشان‌دهنده اقدامات پیشگیرانه و مؤثر بودن این اقدامات باشد. طبق تحقیقات، ۸۰ درصد از موارد سکنه مغزی بعد از یک حمله ایسکمی گذرا بر اساس تشخیص و درمان به‌موقع قابل پیشگیری هستند. در مورد وقوع سکنه مغزی حاد، کسانی که در عرض سه ساعت از شروع علائم تحت درمان قرار می‌گیرند، نتایج درمانی بهتر و مشکلات کمتری در آینده خواهند داشت. هر کسی می‌تواند دچار سکنه مغزی شود؛ اما این ریسک فاکتورها احتمال سکنه مغزی را بیشتر می‌کنند:

- فشار خون بالا**
فشار خون بالا علت اصلی سکنه مغزی و در عین حال قابل کنترل‌ترین ریسک فاکتور این عارضه است.
- دیابت**
داشتن دیابت نوع اول یا نوع دوم باعث می‌شود دو برابر افرادی که دیابت ندارند مستعد سکنه مغزی باشند.
- بالابودن LDL**
بالابودن کلسترول بد خون یا LDL می‌تواند موجب انباشت کلسترول در عروق شود.
- بیماری قلبی**
بعضی از انواع بیماری‌های قلبی، به‌خصوص فیبریلاسیون دهلیزی به میزان زیادی احتمال سکنه مغزی را بالا می‌برند.
- سیگار کشیدن**
سیگار کشیدن به سیستم قلبی‌وعروقی و رگ‌هایتان آسیب می‌زند و باعث می‌شود رگ‌ها راحت‌تر پاره شوند یا پلاک (مواد چرب) در رگ‌ها انباشته شود.
- جنسیت**
مردها بیشتر از زن‌ها احتمال دارد در سنین پایین‌تر دچار سکنه مغزی شوند؛ اما زن‌ها بیشتر احتمال دارد که طول عمر بیشتری داشته باشند، بنابراین طی این سال‌ها ریسک سکنه مغزی بیشتری دارند.
- سن**
سکنه مغزی می‌تواند در هر سنی رخ دهد؛ اما با افزایش سن این ریسک بیشتر می‌شود.
- پیشگیری**
شاید نتوانید به‌طور کامل جلوی سکنه مغزی را بگیرید اما می‌توانید با اقداماتی احتمال وقوع آن را کمتر کنید.
 - ۱- سعی کنید فشارخونتان در طیف سالمی باشد.
 - ۲- سطح کلسترول خونتان را بدانید و حداقل هر پنج سال یک‌بار آن را چک کنید.
 - ۳- هر گونه مشکل قلبی را چک کنید و درمان لازم را انجام دهید.
 - ۴- اگر دیابت دارید قند خونتان را کنترل کنید.
 - ۵- اگر سیگار می‌کشید این عادت را کنار بگذارید.
 - ۶- ورزش‌تان را حد سالم و متعادل نگه دارید.
 - ۷- سعی کنید هر روز یا بیشتر روزهای هفته ورزش کنید.
 - ۸- در رژیم غذایی‌تان مصرف چربی‌ها و کلسترول را محدود کنید.
- کلام پائنی**
سکنه مغزی علامتی ندارد و ناگهان اتفاق می‌افتد؛ اما ممکن است زنگ خطرهایی در بعضی موارد وجود داشته باشد. یک سردرد شدید یا هر نوع سردرد غیرمعمول می‌تواند علامتی از یک سکنه مغزی در راه باشد. در سکنه مغزی کوچک، علائم در عرض یکساعت یا کمی بیشتر خوب می‌شوند؛ ولی باز هم لازم است بررسی‌های پزشکی انجام شود.