آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۳۱
سه شنبه
۲۹ • ۰۷ • ۱۴۰۴
۲۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۱ اکتبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

عادت‌دادن کودک به مسواک زدن

مشاور سلامت دهان وزارت بهداشت گفت: والدین می‌توانند با تشویق، بازی و همراهی، مسواک‌زدن را به عادت شیرین روزانه کودکان تبدیل کنند و از پوسیدگی‌های زودرس جلوگیری کنند. مصطفی مژدهی‌فرد درباره چگونگی ترغیب کودکان به رعایت بهداشت دهان عنوان داشت: کودکان رفتارهای متفاوتی دارند و برای واداشتن آن‌ها به مسواک‌زدن باید از روش‌های انگیزشی و تشویقی استفاده کرد، مثلا اگر کودک برای مدت مشخصی مانند چند هفته یا چند ماه به‌طور منظم مسواک بزند، می‌توان برای او جایزه یا هدیه کوچکی در نظر گرفت تا این رفتار برایش به‌صورت عادت درآید. وی با تأکید بر اهمیت نقش والدین افزود: پدر و مادر باید مراقبت از سلامت دهان کودک را همانند سلامت دیگر بخش‌های بدن جدی بگیرند. همان‌طور که در صورت بروز مشکلاتی مانند کوتاهی قد، بیماری پوستی یا مشکلات گوارشی به‌سرعت اقدام می‌کنند، باید نسبت به سلامت دهان و دندان فرزندشان نیز حساس باشند و متأسفانه برخی والدین هنوز تصور می‌کنند اگر دندان شیری خراب شود، می‌توان آن را کشید و مشکل حل می‌شود، در حالی که این بزرگ‌ترین اشتباه ممکن است. مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت توضیح داد: زمانی که دندان شیری زودتر از موعد کشیده شود، فضای لازم برای رویش دندان دائمی از بین می‌رود و در آینده موجب مشکلات فکی و نیاز به درمان‌های ارتودنسی پرهزینه خواهد شد. این موضوع نه‌تنها هزینه‌های درمانی خانواده را بالا می‌برد، بلکه کیفیت زندگی کودک را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی ادامه داد: اگر والدین از اهمیت دندان‌های شیری آگاه باشند، رفتارهای بهداشتی فرزندانشان را تغییر می‌دهند و این تغییر رفتار به آگاهی و درک والدین از اهمیت سلامت دهان بستگی دارد و هرقدر خانواده‌ها وقت بیشتری برای آموزش و همراهی با کودک در این زمینه بگذارند، نتیجه بهتری می‌گیرند. مژدهی‌فرد با اشاره به روش‌های عملی برای تشویق کودکان به مسواک‌زدن گفت: می‌توان از موسیقی، بازی یا تماشای تلویزیون هنگام مسواک‌زدن استفاده کرد تا کودک احساس خستگی یا بی‌میلی نکند. برای مثال، والدین می‌توانند به کودک بگویند هنگام دیدن برنامه مورد علاقه‌اش، هم‌زمان با کمک آن‌ها دندان‌هایش را مسواک بزند. وی افزود: اگر کودک از مسواک‌زدن امتناع می‌کند یا احساس ناخوشایندی دارد، والدین می‌توانند از گاز استریل برای تمیزکردن دندان‌ها استفاده کنند تا کودک به‌تدریج با فرآیند تمیزکردن دهان آشنا شود و معمولا بعد از چند هفته، ترس یا مقاومت کودک کاهش می‌یابد و می‌توان به‌آرامی او را با مسواک‌های کوچک و رنگی مخصوص کودکان آشنا کرد. مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت تأکید کرد: امروزه مسواک‌های کودکانه با طراحی‌های جذاب و رنگ‌های شاد تولید شده‌اند و می‌توانند برای بچه‌ها انگیزه ایجاد کنند. اگر والدین سلامت دهان را به‌عنوان یک اولویت در نظر بگیرند، بدون شک می‌توانند رفتارهای فرزندان خود را در این زمینه اصلاح کنند. وی در پایان گفت: سلامت دهان و دندان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی است و اگر از دوران کودکی به آن توجه شود، می‌توان در بزرگسالی از بسیاری از بیماری‌های دهان، پوسیدگی‌ها و درمان‌های پرهزینه پیشگیری کرد. هر خانواده‌ای که بهداشت دهان را در خانه نهادینه کند، در واقع در مسیر بهبود سلامت دهان کشور گام برداشته است.

نکته

خواب راحت‌تر با میوه‌ها

اگر شب‌ها از بی‌خوابی رنج می‌برید، شاید پاسخ در بشقاب میوه‌تان باشد. متخصصان تغذیه می‌گویند برخی میوه‌های معمولی مانند گیلاس، کیوی و انگور به‌طور طبیعی سرشار از ملاتونین و آنتی‌اکسیدان‌اند و می‌توانند به تنظیم ساعت زیستی بدن و بهبود کیفیت خواب کمک کنند. برخی میوه‌ها سرشار از هورمون‌ها و مواد معدنی طبیعی هستند که می‌توانند به خواب بهتر کمک کنند. کندال مک‌اینتاش، متخصص تغذیه و عضو هیات مشورتی «انجمن جهانی سلامت»، بیان داشت: «برخی میوه‌ها سرشار از ملاتونین و آنتی‌اکسیدان هستند که به تنظیم ریتم شبانه‌روزی و ترمیم سلول‌ها در طول شب کمک می‌کنند.» او همچنین معتقد است راهنمای تغذیه‌ای USDA باید بازنگری شود و می‌گوید: «تغذیه فقط درباره کالری نیست؛ بلکه درباره نحوه‌ی ارتباط مواد غذایی با سیستم‌های بدن ماست.» مک‌اینتاش افزود: در این فصل که روزها کوتاه‌تر می‌شوند و نور طبیعی کاهش می‌یابد، حمایت از تولید طبیعی ملاتونین برای بهبود خواب، خلق‌وخو و متابولیسم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، حدود ۱۴.۵ درصد از آمریکایی‌ها در سال ۲۰۲۰ بیشتر روزها یا تقریباً هر روز در به خواب رفتن مشکل داشته‌اند.

گیلاس

گیلاس منبعی طبیعی از تریپتوفان است؛ آمینواسیدی که در تولید سروتونین و ملاتونین نقش دارد. گیلاس ترش، می‌تواند با افزایش سطح ملاتونین به بهبود خواب کمک کند. ملاتونین هورمونی است که توسط غده صنوبری در مغز تولید می‌شود و چرخه خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کند.

کیوی

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کیوی باعث بهبود کیفیت و مدت زمان خواب می‌شود. در پژوهشی نشان داد، گروهی از ورزشکاران حرفه‌ای به مدت چهار هفته تحت بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد شرکت‌کنندگان پس از مصرف منظم کیوی، کیفیت خواب و عملکرد روزانه‌ی بهتری داشتند.

انگور

آنتونی دیمارینو، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند، می‌گوید: «انگور حاوی مقدار مشخصی ملاتونین است و می‌تواند میان‌وعده‌ای سبک و سالم برای شب باشد. کالری کمی دارد و ممکن است به شما کمک کند راحت‌تر به خواب بروید.» او تأکید می‌کند که نحوه مصرف انگور در دریافت بیشترین فواید آن اهمیت دارد. بهتر است انگور را به‌صورت تازه و طبیعی بخورید، نه به شکل آب انگور یا کشمش؛ زیرا میوه تازه بیشترین ارزش تغذیه‌ای را دارد.

توصیه

فراتر از تغذیه، سبک زندگی نیز در خواب مؤثر است. کاهش نور آبی صفحه نمایش‌ها در شب، تاریک نگه‌داشتن اتاق خواب و تنظیم عادت‌های شبانه با کاهش طبیعی نور روز، همگی راهکارهایی مؤثرند. ترکیب تغذیه مناسب با عادت‌های سالم، پایه‌ای برای استراحت عمیق‌تر، مقاومت بیشتر در برابر استرس و سرزندگی طولانی مدت فراهم می‌کند.

فواید پیاده‌روی در پاییز

با آمدن پاییز، طبیعت لباس رنگارنگش را بر تن می‌کند و خیابان‌ها، بوستان‌ها و کوه‌پایه‌ها پر از برگ‌های زرد، نارنجی و قهوه‌ای می‌شوند. در این فصل، قدم‌زدن تنها یک فعالیت ساده نیست؛ بلکه فرصتی است برای بازگرداندن آرامش، پاکسازی ذهن و بازیابی انرژی بدن. اگر روزتان پر از استرس است، پیاده‌روی در هوای پاییزی می‌تواند همان درمان ساده‌ای باشد که نیاز دارید. موسیقی آرام گوش دهید، عمیق نفس بکشید و اجازه دهید افکار سنگین‌تان در صدای باد میان برگ‌ها گم شوند. پاییز فصل رها کردن است. برگ‌ها می‌افتند تا دوباره زندگی آغاز شود. شاید وقتش باشد شما هم کمی بارهایتان را زمین بگذارید و سبک‌تر قدم بزنید

تنفس در هوای خنک

در پاییز دمای هوا متعادل‌تر است و آلودگی معمولا کمتر از روزهای گرم تابستان است. پیاده‌روی در صبح یا عصر باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز و تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

کاهش استرس

تماشای رنگ‌های گرم برگ‌ها و صدای خش‌خش زیر پا، به‌طور طبیعی سروتونین را در بدن افزایش می‌دهد. این هورمون شادی‌ساز به کاهش اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی کمک می‌کند.

افزایش آمادگی بدنی

در هوای خنک، بدن برای حفظ دمای خود انرژی بیشتری مصرف می‌کند. بنابراین، پیاده‌روی در پاییز می‌تواند مؤثرتر از فصول دیگر برای چربی‌سوزی باشد.

تقویت قلب

قدم‌زدن منظم در روزهای پاییزی باعث بهبود گردش خون، کاهش فشار خون و تقویت عملکرد قلب می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی آرام داشته باشید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاراده

یادداشت

درمان تنبلی چشم

غلامرضا خاتمی‌نیا
عضو هیات علمی دانشگاه

۷۰ درصد از دریافت‌های انسان از طریق چشم انجام می‌شود و به همین دلیل، رسیدگی به این عضو بسیار مهم و حساس، امری ضروری است. سوالات بسیاری از سوی خانواده‌ها درباره عیوب انکساری، انحراف چشم و به‌ویژه تنبلی چشم مطرح می‌شود؛ تنبلی چشم یک بیماری شایع است که در صورت عدم درمان به‌موقع، می‌تواند باعث کاهش دائمی بینایی شود. تکامل چشم از بدو تولد تا حدود ۱۰ سالگی ادامه دارد و در این دوره طلایی، اگر تصاویر واضح بر روی شبکیه تشکیل نشوند، چشم به درستی تکامل پیدا نمی‌کند. عواملی همچون نیاز به عینک، انحراف چشم و افتادگی پلک می‌توانند باعث تنبلی چشم شوند. اگر کودکی نیاز به عینک داشته باشد و از آن استفاده نکند، تصاویر به‌صورت واضح بر روی شبکیه تشکیل نمی‌شوند. گاهی چشم دچار انحراف (استرابیسم) است، در این حالت، چشم‌ها در یک راستا قرار نمی‌گیرند و مغز برای جلوگیری از دوبینی، تصویر چشم ضعیف‌تر را نادیده می‌گیرد که به مرور باعث تنبلی چشم می‌شود. غربالگری و تشخیص زودهنگام تنبلی چشم نقش بسیار مهمی در درمان آن دارد. در صورتی‌که چشم‌های کودکتان در یک راستا قرار ندارد، یا در برابر نور شدید و حتی نور معمولی دچار نورگریزی شده و چشم‌های خود را می‌بندد، باید این موضوع جدی گرفته شود. ریزش اشک بی‌دلیل و مداوم از یک یا هر دو چشم بدون علت مشخص، یا نیاز کودک به نزدیک شدن بیش از حد به تلویزیون و کتاب برای دیدن تصاویر نیز از دیگر نشانه‌هایی است که نباید نادیده گرفته شود. در صورت مشاهده چنین علائمی، والدین باید هرچه سریع‌تر کودک را برای معاینه و بررسی به چشم‌پزشک ارجاع دهند. نوزاد هنگام شیرخوردن باید به چهره مادر نگاه کند یا به اسباب بازی‌های رنگی توجه نماید. در صورت عدم توجه حتما باید این علائم از سوی خانواده جدی گرفته شود. درمان تنبلی چشم، فرصتی است که نباید از دست داد، اگر تنبلی چشم در دوره طلایی (از بدو تولد تا ۱۰ سالگی) تشخیص داده شود، قابل درمان است. درمان تنبلی چشم معمولا با استفاده از عینک برای اصلاح عیوب انکساری و در صورت نیاز، بستن چشم مفیدتر است. تاکید می‌شود والدین با دقت به سلامت چشم فرزندان خود رسیدگی کنند تا در آینده، با مشکلات بینایی مواجه نشوند.

خطر سپسیس با دیابت نوع ۲ دو برابر می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به سپسیس (عفونت خونی) تهدیدکننده جان را دو برابر می‌کند. «وندی دیویس»، محقق اصلی گفت: «بهترین راه برای جلوگیری از سپسیس، ترک سیگار، تعدیل قند خون بالا و جلوگیری از شروع عوارض میکرو و ماکروواسکولار دیابت است.» محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰ فرد دیابتی را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند: دیابت نوع ۲ پس از تعدیل سایر عوامل خطر، با دو برابر خطر ابتلا به سپسیس مرتبط است. محققان افزودند که سیگارکشیدن در بین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش ۸۳ درصدی خطر ابتلا به سپسیس مرتبط است. دیویس بیان داشت: «دیابتی‌ها باید سیگار و قند کنترل کنند» محققان گفتند: سطح بالای قند خون می‌تواند سیستم ایمنی را مختل کند. دیابت همچنین افراد را بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری و... می‌کند.

تقویت مفاصل با خوراکی‌های مفید

نتایج شماری از مطالعات تازه نشان می‌دهد که برخی مواد خوراکی می‌توانند به حفظ سلامت مفاصل و کاهش التهاب آنها کمک کنند. امگا-۳: ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، دانه‌های کتان و گردو منابع غنی از امگا-۳ هستند که با کاهش التهاب مفاصل می‌توانند درد و سفتی ناشی از آرتروز را کاهش دهند. کلسیم و ویتامین D: شیر، ماست، پنیر و سبزیجات دارای برگ سبز با استحکام بخشیدن به استخوان‌ها از فشار روی مفاصل جلوگیری می‌کنند. پروتئین: منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ و تخم‌مرغ نیز به بازسازی بافت‌های مفصلی کمک می‌کنند. منیزیم و روی (زینک): مغزها، دانه‌ها و حبوبات منابع مهم این ماده معدنی هستند که در سلامت عضلات و بازسازی بافت مفاصل نقش دارند. متخصصان توصیه می‌کنند رعایت سبک زندگی سالم، حفظ وزن متعادل و انجام ورزش‌های منظم تقویتی و کششی نیز برای سلامتی مفاصل ضروری است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

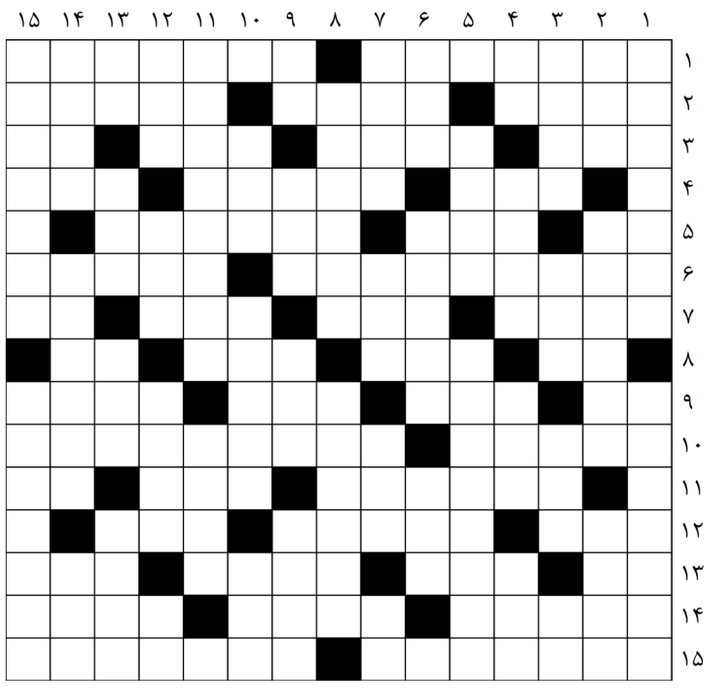
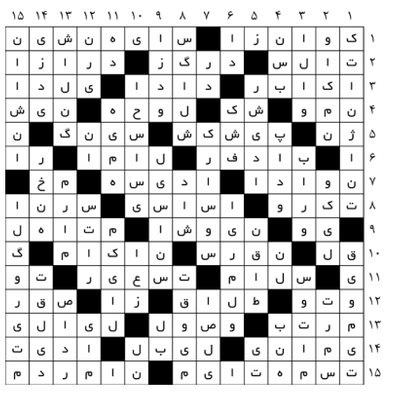
شماره ۲۲۳۱

افقی

۱- معادل فارسی باندرل- معادل فارسی شیفتی ۲- قرارگرفته- غیرمطلق- شمایل و تصاویر روی سیستم‌های عامل ۳- موردنیاز خمیرنان- مجروح و زخمي- خوابگاه گوسفند- نگهبان گله ۴- ابرومه غلیظ- جمع طایفه- نظریات وعقاید ۵- مردن از غصه- قدم- اثر تاریخی فارس ۶- پدرعلم ژنتیک- گردش دایره‌مانند ۷- چیزی را با آب پاک ساختن- نوعی پخت برنج- صدای درد- بزرگ قبیله ۸- اولین کلمه سوره ناس- کابوی خوش‌شانس- خریدنی از مغازه- گذشتن برچیزی ۹- بوی پشم سوخته- سنگ نوشته- بخشی از گل- چرم خام ۱۰- دوست داشته شده- معادل فارسی امپرسیونیسم ۱۱- کشوری در قاره سیاه- یار «هوی»!- محل ورود ۱۲- موش خرما- همراه ادا- محل نگهداری لباس ۱۳- مزه خرمالو- نوعی آشپزخانه- جسوروبی باک- خودرویی کوچک ۱۴- تاج و افسر- فلز مایع- شاعربهارستان ۱۵- خلبان- کشتزار برنج

عمودی

۱- تجددخواه- مخفی‌گاه شکارچی ۲- پسوندشباهت- رنگین کمان- پایتخت روسیه ۳- دیرینه‌تر- اقامتگاه مسافر- صدای بم- میان‌ووسط ۴- خدای مصری- واحدنظامی- کویری در ایران- اشاره به نزدیک ۵- شیون‌وناله- ازغذاهای ایرانی ۶- بزرگش نشانه نزدن است!- ستایش‌شده- میهن ۷- عرصه- چاشنی شور- انبارماشین آلات سنگین- پدربزرگ‌ونیا ۸- کشوري آفریقایي- غذای اصفهانی ۹- سازشاکی!- کمتر- رقیب کارتونی تام!- دستکاری روی عکس ۱۰- زمین آماده کشت- در آن هنگام- آزاد ۱۱- عمارتی در تجریش- دستگاه نمابر ۱۲- نقطه و خال- گروه و فوج مردم- پدر از دست داده- نام قدیمی اصفهان ۱۳- از حشرات- از آن باران آید- ظرف آب پوستی- طویل ۱۴- شهری در فرانسه- انسان آرماني- ظاهرساختمان ۱۵- ملون- وضعیت شلوغ و آشفته



حل جدول ۲۲۳۰