

## تغذیه سالم، سلامت روان مارا حفظ می کند

**ملیحه محمودخواه**  
آگروه جامعه

غذای سالم یکی از مهم‌ترین راه‌های دستیابی به سلامت جسم است، هر چند این موضوع در

ارتقای سلامت روان نیز بی‌تاثیر نیست، بسیاری از متخصصان

بر این باورند که عادات غذایی سالم می‌تواند انرژی لازم را برای

مقاومت بدن در برابر عوامل بیماری‌زا تأمین کند.

اگر جسم خود را با غذاهای مفید سالم نگه داریم، قطعاً روحی آرام و سرحال نیز خواهیم داشت. تغذیه سالم سبب آرامش فکر می‌شود و نتیجه آرامش فکر نیز تزریق نشاط و سرحالی به اعضای بدن است اما بر اثر تغذیه نامناسب، این آرامش از دست می‌رود و فرد نمی‌تواند به تفکر بپردازد.

باید به این نکته توجه داشت که برای رسیدن به جسمی سالم نیاز به روانی سالم داریم و روان سالم بدون جسم سالم میسر نخواهد بود و این حلقه با تغذیه سالم کامل می‌شود، چراکه سلامت جسمی و روانی انسان به میزان قابل توجهی به نوع تغذیه، کیفیت مواد غذایی و ویتامین‌ها مربوط است.

تغذیه سالم نقش بسیار پررنگی روی تقویت و تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد. بد نیست بدانید شایع‌ترین علت ضعف سیستم ایمنی سوءتغذیه‌ای است که شاید ناشی از کمبود پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح یا انرژی باشد و بر اثر افزایش دریافت انرژی و چاقی صورت‌گیرد. در واقع باید در نظر داشته باشیم که هر چه می‌خوریم بر سلامت جسم و روان ما تاثیر به‌سزایی می‌گذارد. امروزه ارتباط بین خوردن و چاقی با بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های مفصلی مثل آرتروز، بیماری‌های کیسه صفرا، نفرس و... کاملاً اثبات شده و نگرانی دست‌اندرکاران سلامت جوامع امروز، نه بیماری‌های واگیر و عفونی بلکه بیماری‌های غیرواگیر است که اکثریت قریب به اتفاق آنها با عادات غذایی مرتبط هستند. این را نباید فراموش کرد که هر قدر بیماری‌های جسمی در افراد بیشتر شود، استرس و افسردگی در فرد افزایش یافته و این سلامت روان افراد را به خطر می‌اندازد. اعمال برخی تغییرات در رژیم غذایی طی ۵۰ سال گذشته نقش مهمی در افزایش بیماری‌های روانی داشته و اگر واقعاً به فکر سلامت روان خود هستیم باید در اولین گام تغذیه خود را اصلاح کنیم.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد روابط خانوادگی به‌دلیل مشغله‌های مجازی در دورهمی‌ها خدشه‌دار و در نتیجه به مرور زمان ارتباطات اجتماعی تضعیف می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود تا حد امکان از گشت‌زنی با موبایل در فضای درهمی‌ها دوری کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشتر مردم دنیا حداقل ۵۸ بار در روز تلفن‌های هوشمند خود را چک می‌کنند و هر بار بیش از یک دقیقه وقت می‌گذارند و وقت آنها برای بررسی

## ضعف روابط اجتماعی با مشغله‌های مجازی

**تا همین یک دهه پیش خبری از میزهای کاشت ناخن در سالن‌های زیبایی نبود اما حالا این لاین آرایشی تبدیل به سودبخش‌ترین فعالیت‌های مراقبت و زیبایی شده است. اگر پیش از این خانم‌ها برای مناسبتی ویژه به این سالن‌ها می‌رفتند حالا با تشویق برای کاشت ناخن هر دو سه هفته یک‌بار باید با صرف هزینه‌ای قابل توجه مشتری این سالن‌ها شوند. واقعیت این‌که زیبایی ظاهری یک روی سکه این خدمات است. عوارض کاشت ناخن به اندازه‌ای زیاد است که اگر مشتریان از آن آگاه باشند در گرفتن نوبت برای ترمیم بعدی حتما تردید خواهند کرد.**

در نگاه اول خیلی به‌صرفه به نظر می‌رسد. ظرف مدت یک ساعت برای مدت طولانی از شر تمامی مشکلات ناخن خلاص می‌شوید، پوشش ضخیمی از پودر و مواد لمینت کاشت ناخن مانند روشی نفوذناپذیر و خوش سروشکل روی ناخن می‌نشیند و تمام مشکلات احتمالی آن مانند کوچک بودن صفحه ناخن، کج بودن سر ناخن، بی‌رنگ و حال بودن و پیوسته‌ریزی اطراف آن را از بین می‌برد. کسانی که به‌طور مرتب برای ترمیم کاشت یا لمینت ناخن به ناخن‌کارشان مراجعه می‌کنند از خرید محصولاتی مانند سوهان ناخن، گوشه‌گیر ناخن، انواع لاک‌ها و برق ناخن بی‌نیاز می‌شوند. از همه اینها مهم‌تر کمتر شدن وقت رسیدگی به ناخن‌هاست. همه این موارد دست به دست هم داده‌اند تا این خط زیبایی در سالن‌های آرایشی زنانه پر ازدحام‌تر از میزهای دیگر باشد اما این همه ماجرا نیست. آسیب‌رسانی به بافت ناخن در این روش به اندازه‌ای زیاد است که فرد برای همیشه مجبور به استفاده از یک روکش روی ناخن‌های طبیعی بد فرم‌شده خود می‌شود.

شبکه‌های اجتماعی با بازی‌های موبایلی صرف می‌شود. این به غیر از زمان صرف‌شده در شبکه‌های مجازی است. این حواس‌پرتی‌ها می‌تواند تاثیر مستقیم خودش را بر عملکرد افراد در محیط کار بگذارد. زمانی که هنگام کار مشغول تلفن همراه خود شویم ارتباط ذهنی ما با کار قطع خواهد شد و برای جبران زمان از دست رفته سرعت کار خود را بیشتر می‌کنیم؛ در نتیجه سطح استرس و ناامیدی افزایش و تمرکز کاهش خواهد

یافت. حواس‌پرتی سبب می‌شود، نتوانیم روی یک موضوع به طور کامل تمرکز داشته باشیم و در واقع این شبکه‌های مختلف سبب می‌شوند تمرکز افراد کاملاً از بین برود. کارشناسان بر این باورند که باید در طول روز تمرین کنید دفعات کمتری سراغ گوشی خود بروید و گوشی خود را روی رنگ بگذارید تا به بهانه این‌که تماسی با شما برقرار شده و از آن بی‌خبر هستید سراغ گوشی خود نروید.

# با ناخن مصنوعی، ناخن طبیعی تان را می‌کشید!

کاشته شده‌شان می‌شوند و دیگر دل‌کنند از آن برای‌شان ساده نیست،»

**«مسمومیت، نزدیک است**

مواد کاشت ناخن گارهایی دارد که احتمال ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهند. ناخن‌کار و مشتری کاشت ناخن هر دو درود قابقی طولانی در معرض این گازها قرار می‌گیرند و با استنشاق آن احتمال بروز مسمومیت را نیز در خود جدی می‌کنند. تنش‌های عصبی و بیماری‌های تنفسی و قلبی-عروقی از شایع‌ترین علائم نوع مسمومیت‌ها هستند.

**«خطر بروز آگرم‌ا**

حساسیت به زل‌های و پودرهای کاشت ناخن از شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به این فعالیت زیبایی است. در موارد پیشرفته‌تر برخی از افراد بروز عفونت باکتریایی اطراف صفحه ناخن را نیز گزارش داده‌اند. درمان آگرم‌ای ناخن از بهبود این بیماری در پوست سخت‌تر و طولانی‌تر است و امکان دارد فرد تا ماه‌ها درگیر علائم ظاهری آن باشد.

**«هیاتیت و ایدز را جدی بگیرید**

ناخن‌کارها برای همه مشتریانش‌شان که پشت سر هم روبه‌روی‌شان می‌نشینند از یک نیپر، کارت ناخن، خشک‌کننده ال‌ای‌دی و سوهان‌های برقی استفاده می‌کنند. واقعیت این است که آنها به دلیل اذ-حام در این لاین آرایشی اصلا فرصت ضد عفونی کردن این لوازم را ندارند و همین موضوع می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند هیاتیت و ایدز را افزایش دهد. هنگام کندن پوسته ریزی اطراف ناخن با کاتر امکان خونریزی‌های جزئی وجود دارد و همه‌مان می‌دانیم که همین مقدار آلودگی هم برای ابتلا به بیماری خطرناکی مانند ایدز کافی است.

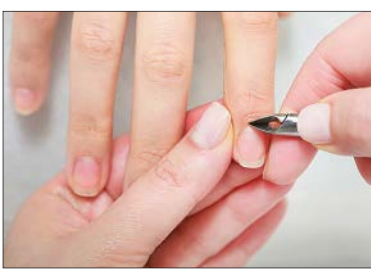
## زیبایی ناخن‌های طبیعی را دست‌کم نگیرید

باشد ناخن‌های محکم‌تری دارد. پس نوشیدن منظم آب را فراموش نکنید. مکمل‌های زینک و بی‌سیستین هم برای مراقبت از زیبایی ناخن‌ها ضروری هستند.» موسوی به توصیه‌های طلب سنتی برای نگهداری ناخن‌ها از ناخن‌ها اشاره کرده و می‌گوید: «ماساژ ناخن‌ها با روغن ناگلیل از شکنندگی آنها جلوگیری می‌کند، روغن زیتون و عصاره لیموترش رطوبت‌رسانی قوی برای ناخن‌ها هستند. استفاده از تونیک سرکه روی ناخن از عفونت‌های باکتریایی پیشگیری می‌کند و استفاده دوهفته‌یک‌بار از جوش شیرین باعث سفیدتر شدن ناخن‌ها می‌شود. با استفاده از این مواد به‌طور مرتب می‌توانید ناخن‌های محکم، سالم با زیبایی طبیعی داشته باشید و از کاشت ناخن بی‌نیاز شوید.»



## نکاتی برای رشد درست و سالم ناخن‌ها

دستکش نخی می‌تواند در این مورد کمک‌کننده باشد. ■ به جای گرفتن ناخن‌ها با ناخنگیر آنها را سوهان برزید.



■ تمیز نگه داشتن ناخن در سلامت ناخن اهمیت زیادی دارد. لازم است که ناخن‌ها را تمیز نگه دارید و پس از فعالیت در بیرون از منزل، دستشویی رفتن و قبل و بعد از غذا خوردن دست‌ها را با آب و صابون کاملاً بشوید تا کثیفی و آلودگی زیر ناخن‌ها جمع نشده و سلامت ناخن‌ها به خطر نیفتد.

■ وقتی کارهایی مثل باغبانی، شستن ظرف‌ها و لباس‌ها را انجام می‌دهید، حتماً از دستکش لاستیکی مناسب استفاده کنید. ترجیحاً دست‌ها را از قرار گرفتن در مقابل تابش نور خورشید حفظ کنید، استفاده از ضدآفتاب و

طراح:بیژن گورانی

### جدول ۶۳۷۲

### جدول عادی

**افقی:** ۱) شکرگزاری - غارت کردن -

جنس ۲) کتاب- کالاهایی‌که از خارج

به کشور آورده می‌شود- پهلوان ۳)

دستوری - بیماری‌کهنه و درازمدت- از

مراکز خرید و فروش ۴) رفوزه- واحد

شماسی-فرش - ایزی زیبا و باهوش ۵)

اسب تندرو- فراهم آوردن - صدای

کلفت ۶) سرنوشت- توله‌سگ شکاری -

اهل نیست ۷) الفت گرفته- بخاری

دیواری - اندک ۸) خداوندی - وقار و

سنگینی- زمین مثلی شکل که

از آبرقت رود خانه بدید می‌آید ۹) رود

بزرگ- مجموعه فعالیت‌های مختلف

برای رسیدن به نتیجه خاص- راه بار یک

و سریو شده ۱۰) ماه میلادی ۲۸ روزه-

از اجزای مهم موتور خودرو- صد ۱۱)

کلمه پرشش - کام- حداقل ۱۲) کاسه

درویشان - سزاوار- سوسن زرد ۱۳) غذای

معروف ایتالیایی- از امراض فصل سرما-

مقابل روبه لباس ۱۴) طاقچه قدیمی- از

طوایف کرد ایران- ساخته شده ۱۵) بسیار

نزدیک- از رنگ‌های گرم- از ابزار نجاری

**عمودی:** ۱) قلعه- پارچه- سلول

جنسی نر ۲) آهنگساز و نوازنده فقید

تار در موسیقی ایرانی- کرانه آسمان ۳)

صومعه- حلقه نورانی اطراف چیزی-

براق‌کننده کفش ۴) فنی در کشتی- نوعی

بیسکویت سبک- عجله و تند ۵) از

ادات پریش - ترسنده - دورو ۶) قطار

زیرزمینی- خوش‌چهره- مردن از غصه ۷)

دهان سگ- قیاحت- زمین‌لرزه ۸)

اسب چاپار- ورزش ملی کره جنوبی-

مقعر ۹) بی‌رحم و سنگدل- کاشف قانون

وراثت- آشپانه ۱۰) چوب خوشبو- نوعی

### حل جدول ویژه ۶۳۷۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ط	ا	ح	ا	ل	ی	ت	ا	م	ی	ک	ر	و	م
۲	ن	ا	و	ی	ا	ل	ا	و	ا	ل	و	ا	ف	ی
۳	ا	ح	ا	ز	ی	ا	م	ی	ک	ر	و	م	ی	ا
۴	ر	ا	د	ف	ی	ا	م	ی	ک	ر	و	م	ی	ا
۵	ا	ه	م	ی	ا	ح	ا	ن	ی	ا	ف	ی	ا	ب
۶	ک	ی	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا
۷	ن	ا	و	ی	ا	ل	ا	و	ا	ل	و	ا	ف	ی
۸	ن	ا	و	ی	ا	ل	ا	و	ا	ل	و	ا	ف	ی
۹	ک	ی	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا
۱۰	ا	د	ی	ا	م	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ب
۱۱	ل	ا	د	ی	ا	م	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا
۱۲	م	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی
۱۳	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا
۱۴	ا	ل	ا	و	ی	ا	ل	ا	و	ا	ل	و	ا	ف
۱۵	و	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی