

کف پای صاف وضعیتی است که در آن قوس طبیعی کف پا وجود ندارد و کف پا به طور کامل با زمین تماس پیدا می‌کند. یکی از دلایل این وضعیت ناقص بودن تشکیل استخوان‌های قوس پا است به این صورت که در برخی افراد، استخوان‌هایی که قوس کف پا را تشکیل می‌دهند به طور کامل رشد نمی‌کنند یا به یکدیگر چسبیده‌اند. ضعف در بافت‌های همبندی که از مفاصل و استخوان‌ها حمایت می‌کنند، نیز از دلایل دیگری است که می‌تواند باعث ایجاد کف پای صاف شود. همچنین برخی بیماری‌های ژنتیکی مانند سندرم داون هم می‌تواند با صافی کف پا همراه باشد. چاقی و اضافه وزن باعث وارد آمدن فشار بیشتر به مفاصل و بافت‌های نرم پا می‌شود و می‌تواند به تدریج باعث صافی کف پا شود. پوشیدن کفش‌های تخت یا پاشنه بلند به طور مداوم نیز می‌تواند به تغییر شکل پا و ایجاد صافی کف پا کمک کند. آسیب دیدگی تاندون‌ها، رباط‌ها یا مفاصل پای نیز از دلایل است که می‌تواند باعث ضعف در ساختار پا و در نتیجه صافی کف پا شود. تشخیص کف پای صاف بسته به نوع و علت آن می‌تواند در سنین مختلفی انجام شود. در کودکان نوپا، صافی کف پا به عنوان یک وضعیت طبیعی در نظر گرفته می‌شود و معمولاً نیازی به نگرانی نیست. اما اگر صافی کف پا در کودکان بزرگ‌تر همچنان وجود داشته باشد و باعث ایجاد درد یا مشکل در راه رفتن شود، نیاز به ارزیابی دقیق‌تر توسط پزشک متخصص دارد. اگر صافی کف پای خفیف باشد ممکن است تا سال‌ها بدون ایجاد علائم مشهود باشد، در حالی که صافی کف پای شدید معمولاً زودتر تشخیص داده می‌شود. همچنین درد، خستگی پا، تورم مچ پا و تغییر در راه رفتن از جمله علائمی هستند که می‌تواند متخصص حرکات اصلاحی را به تشخیص صافی کف پا راهنمایی کند. متخصص حرکات اصلاحی با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار، معاینه فیزیکی پا و گاهی اوقات انجام آزمایش‌های تصویربرداری مانند رادیوگرافی، می‌تواند صافی کف پا را تشخیص دهد و علت آن را مشخص کند.

مواد غذایی حاوی کلسترول بالا

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کلسترول بیش از حد در حال حاضر به عنوان یکی از ۱۴ عامل خطر زوال عقل شناخته شده است. کلسترول ماده‌ای است که به طور طبیعی توسط کبد تولید می‌شود و نقش‌های اساسی در بدن ایفا می‌کند. اما کلسترول بد به مقدار خیلی زیاد می‌تواند منجر به انسداد عروق، افزایش خطر زوال عقل، حمله قلبی و سکته شود. رژیم غذایی نقش مهمی در افزایش سطح کلسترول دارد. برخی غذاها به عنوان مقصر اصلی آن شناخته می‌شوند.

نوشیدنی‌های شیرین شده

نوشابه و سایر نوشیدنی‌های گازدار عموماً به عنوان نوشیدنی ناسالم شناخته می‌شوند. اما علاوه بر آن می‌توانند بر سطح کلسترول نیز تأثیر منفی بگذارند. این به دلیل متابولیسم قند اضافی بدن، به ویژه فروکتوز است که به دلیل کم هزینه بودن، مقادیر زیادی از آن در این نوشیدنی‌ها یافت می‌شود. به گفته کارشناسان تغذیه، زمانی که ما کالری را از طریق این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنیم، کبد انرژی اضافی را به طور متفاوتی فرآوری می‌کند و منجر به تولید کلسترول جدید می‌شود. نوشیدن فروکتوز مضرتر از خوردن آن است زیرا سریع‌تر وارد جریان خون می‌شود و منجر به تجمع سریع‌تر و بیشتر کلسترول می‌شود.

غذاهای سرخ شده

انواع غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده، پیاز سوخاری، مرغ سوخاری و دونات از نظر چربی‌های اشباع شده و همچنین چربی‌های ترانس غنی هستند. چربی‌های ترانس از طریق یک فرآیند صنعتی درست می‌شوند که هیدروژن را به روغن گیاهی اضافه می‌کند و باعث می‌شود روغن در دمای اتاق جامد شود و می‌تواند به کلسترول بد تبدیل شود.

گوشت فرآوری

درست مانند غذاهای سرخ شده، بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده معمولاً سرشار از چربی‌های اشباع هستند و توصیه می‌شود که مصرف سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید. باید میزان خوردن این خوراکی‌ها را محدود کنید. فقط گاهی آن را بخورید. اگر در حال حاضر کلسترول بالا، فشارخون بالا دارید یا در معرض خطر بیماری قلبی و عروقی هستید، باید به طور کامل از خوردن آن اجتناب کنید. علاوه بر این، گوشت قرمز و کره که سرشار از چربی‌های اشباع شده هستند، باید در حد اعتدال مصرف شوند تا سطح کلسترول را به طور موثر کنترل کنند. تخم مرغ زمانی برای کسانی که در معرض بیماری قلبی قرار داشتند، منع می‌شد. اکنون به عنوان منبع خوبی از پروتئین شناخته می‌شود.

اسیدلاکتیک عامل درد عضلانی پس از تمرین نیست

دانشمندان مکانیسم‌های بیولوژیکی زیادی را برای توضیح منشأ درد عضلانی پس از تمرین ارائه کرده‌اند و اتفاق نظر فعلی بر این است که چندین پدیده درگیر هستند. همچنین برخلاف آنچه ممکن است شنیده باشید، «اسیدلاکتیک» هیچ ربطی به آن ندارد. بسیاری از افراد بعد از یک تمرین ورزشی دچار درد عضلانی می‌شوند و این وضعیت نتیجه تفسیر سبک‌گانه‌ای است. شواهد علمی مکانیسم‌های بیولوژیکی زیادی را برای توضیح منشأ درد عضلانی پس از تمرین ارائه کرده‌اند و اتفاق نظر فعلی بر این است که چندین پدیده درگیر هستند. همچنین برخلاف آنچه ممکن است شنیده باشید، «اسیدلاکتیک» هیچ ربطی به آن ندارد. بسیاری از افراد بعد از یک تمرین ورزشی دچار درد عضلانی می‌شوند و این وضعیت نتیجه تفسیر سبک‌گانه‌ای است. شواهد علمی مکانیسم‌های بیولوژیکی زیادی را برای توضیح منشأ درد عضلانی پس از تمرین ارائه کرده‌اند و اتفاق نظر فعلی بر این است که چندین پدیده درگیر هستند. همچنین برخلاف آنچه ممکن است شنیده باشید، «اسیدلاکتیک» هیچ ربطی به آن ندارد. بسیاری از افراد بعد از یک تمرین ورزشی دچار درد عضلانی می‌شوند و این وضعیت نتیجه تفسیر سبک‌گانه‌ای است.

عینک آفتابی مناسب برای حفاظت از UV

شما نمی‌توانید بر اساس رنگ عدسی‌ها، تیرگی یا قیمت آنها، تشخیص دهید که یک عینک آفتابی چه مقدار اشعه UV را مسدود می‌کند. ایپودر سوری، مسئول بهداشت پرتوهای مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، گفت: مواجهه با UV می‌تواند سبب آسیب به چشم شود. وی افزود: عینک آفتابی از چشمان شما محافظت می‌کند و در شرایط نور درخشان احساس راحتی بیشتری را برای شما ایجاد می‌کند، زیرا تابش خیره‌کننده را کاهش می‌دهد و کنترلی را بهبود می‌بخشد. سوری تأکید کرد: می‌توانید عینک آفتابی با چنین عدسی‌های محافظی را از روی علامت UV۴۰۰ تشخیص دهید. همچنین مشخصات فیلترینگ عینک را از عینک‌ساز بپرسید، به ویژه برای عینک‌های آفتابی دارای عدت بینایی. وی گفت: عینک‌های آفتابی به سبک Wraparound، حفاظت بهتری از چشم‌ها، به ویژه برای کارگران و ورزشکارانی که در بیرون در فضای باز هستند، تأمین می‌کنند.

نکته

دمنوش زرشک و رفع عطش تابستان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز یکی از نکات مهم حفظ سلامتی در فصل تابستان را توجه به آشامیدنی‌های مناسب فصل گرما دانست و از دمنوش زرشک به عنوان یکی از موثرترین نوشیدنی‌ها در کاهش عطش در فصل تابستان یاد کرد. دکتر محمد ابراهیم زحلی نژاد، اظهار داشت: آب زرشک یک نوشیدنی مفید برای سلامتی است که به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های متنوع و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب کمک زیادی می‌کند. وی افزود: مصرف آب زرشک در تابستان می‌تواند از گرم‌زدگی جلوگیری و احساس خوبی ایجاد کند. برای تهیه دمنوش زرشک، توصیه می‌شود یک کیلوگرم شکر یا عسل را با چهار لیوان آب روی حرارت قرار دهید تا به قوام برسد. سپس یک کیلوگرم زرشک پاک شده و شسته شده را به این شهد و شربت‌هایی که تهیه کرده‌اید، اضافه و پس از اینکه کمی جوشید، کمی گلاب و هل یا عرق انار را اضافه می‌کنیم. در این مرحله شعله گاز را کم می‌کنیم و مدتی کوتاه اجازه می‌دهیم تا دم بکشد. عضو هیات علمی گروه طب سنتی ایرانی دانشکده پزشکی شیراز در خصوص خواص دمنوش زرشک گفت: مصرف ناشایستی آب زرشک با تحریک ترشح صفرا، باعث دفع سموم و مواد زائد از کبد شده و هضم و جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد. وی آب زرشک را دارای خواص متعددی برای کبد چرب دانست و افزود: این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد و کاهش سطح چربی خون کمک کند. همچنین آب زرشک را می‌توان به تنهایی نوشید یا آن را با آبمیوه‌های دیگر مانند آب پرتقال یا آلبیمو مخلوط کرد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، زحلی نژاد ادامه داد: آب زرشک دارای خاصیت ملین است و می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. بنابراین، مصرف آن در صبح ناشتایی می‌تواند به پاک‌سازی روده‌ها و بهبود عملکرد کبد کمک کند. زرشک به دلیل داشتن ویتامین C فراوان، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این متخصص طب ایرانی یادآور شد: زرشک با کاهش اشتها و جلوگیری از جذب و ذخیره‌سازی چربی، به کاهش وزن و لاغری کمک شایانی می‌کند و همانند برخی داروها و غذاهای شرب زرشک هم می‌تواند برای افراد گرم مزاج موثر باشد، اما برای افرادی که غلبه سردی دارند یا دچار ضعف سیستم عصبی هستند، مفید نباشد.

جدول سودوکو

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

d	v	o	i	a	l	n	s	b
s	b	a	v	d	n	o	l	a
h	n	i	o	b	s	d	a	v
v	h	s	a	n	d	b	i	o
o	a	n	b	s	i	v	d	h
b	i	d	h	o	v	s	n	a
n	o	v	s	h	a	d	i	b
a	s	b	d	i	o	l	h	n
i	d	h	n	v	b	a	o	s

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- دریایی در فرانسه - صاحب اثر چزندویرند - سربازی از منوچهر هادی ۲- راکب - دیدار اماکن متبرکه - تیرانداز ۳- صف ورسته - واحد پول عراق - حنا ۴- اداره آگاهی سابق - مضر ۵- نژاد و تربیت - شهری در اسکانلند ۶- آش عدس - بخیه درشت - چرب زبانی ۷- دوست و رفیق - زاد سفر - از ایزدان زرتشت ۸- دردناک - علم و دانش - پودر خنثوسویی ۹- واحد پول اکوادور - تریاک - چین خوردگی لباس ۱۰- گرفتن تمام حق - حرف فاصله - مقدار کمی ترشی، از قبیل سرکه، آبغوره، یا رب انار که به خوراکی بزنند ۱۱- کسی که در ناز و نعمت باشد - درخت تنبلیج ۱۲- پریشان و مضطرب - ترمیناتور سیمایی ۱۳- کاغذ فروش - سنگ‌های قیمتی - ورم ۱۴- ناگزیر - واحد جرم - مسابقه اتومبیلرانی ۱۵- جنس و کالا - بخشی از گوش - از توابع اصفهان

حل جدول ۱۹۰۱

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

شماره ۱۹۰۲

عمودی

۱- شادمانی - دریاچه‌ای در آفریقا - قبل از ثانیا ۲- دوستان - چرب زبان و ریاکار - شب آخر ماه قمری ۳- خوابیده - ورزش هندوان - اسب بارکش ۴- سرفراز شده - فیلمی از شهریار بحرانی ۵- فقیر و بی چیز - از شنبه تا آدینه ۶- نام قدیم زاهدان - کارگاه بافندگی - هماهنگی ۷- علم ستاره‌شناسی - مار خطرناک - جشن ازدواج ۸- شیار داخل لوله تفنگ - لقب سینما - به جز ۹- طول و کشیدگی - جهان - مخفی ۱۰- از ارزش‌های دیجیتال - پهلوان - مجال و فرصت ۱۱- بیماری قرن - نوعی ظرف آشپزخانه ۱۲- فیلمی از پیترویر - فک ۱۳- قدرت و توان - وسیله تهیه هوا - از روزگار درمی‌آورند ۱۴- از هفت سین نوروزی - از شهرهای استان اصفهان - پیت نفت ۱۵- هوس زن باردار - دارای شکل - برگه دریافت کالا

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