

یادداشت

ورزش موثر در بهبود کبد چرب

سید موبد علویان
فوق تخصص کبد

تی. آر. ایکس (T.R.X) یک ورزش مقاومتی نوآورانه است که از وزن بدن به عنوان ابزار اصلی تمرین استفاده می‌کند. این روش بر اساس استفاده از تسمه‌های مقاومتی طراحی شده و به ایجاد تعادل، تقویت عضلات، و بهبود انعطاف پذیری بدن کمک می‌کند. این تمرینات با تحریک سوخت‌وساز بدن، کاهش چربی‌های مضر، و بهبود عملکرد متابولیسم بدن، تأثیرات مثبتی بر سلامت کبد دارند. علاوه بر این، تی آر ایکس نقش مهمی در تقویت عضلات اصلی بدن دارد. عضلات قوی‌تر به تنظیم قند خون و افزایش حساسیت به انسولین کمک می‌کنند که این ویژگی برای پیشگیری از مقاومت به انسولین که عامل اصلی کبد چرب است، بسیار مفید است. یکی دیگر از مزایای تی آر ایکس، قابلیت تنظیم شدت تمرینات است. این تمرینات برای تمام سطوح آمادگی جسمانی مناسب بوده و افراد مبتلا به کبد چرب می‌توانند بر اساس توانایی‌های خود شدت حرکات را تنظیم کنند و به مرور زمان با افزایش سطح آمادگی، تمرینات پیشرفته‌تر را انجام دهند. چربی احشایی، که در اطراف اندام‌های داخلی تجمع می‌کند، یکی از عوامل کلیدی در ایجاد کبد چرب است. تمرینات منظم تی آر ایکس می‌تواند نقش به‌سزایی در کاهش چربی‌های مضر و ارتقای سلامت کلی بدن داشته باشد. تمرینات تی آر ایکس شامل: «اسکات» یا تی آر ایکس که به تقویت عضلات پایین تنه و افزایش مصرف انرژی کمک می‌کند، «پلانک» یا تی آر ایکس که عضلات مرکزی بدن را تقویت کرده و چربی کبد را کاهش می‌دهد، حرکت «لانچ» معکوس که تعادل، انعطاف پذیری و قدرت را بهبود می‌بخشد، و «پرس سینه معلق» که عضلات بالاتنه را تقویت کرده و به بهبود متابولیسم کمک می‌کند. برای شروع تمرینات تی آر ایکس، افراد مبتلا به کبد چرب باید ابتدا با پزشک مشورت کنند تا برنامه تمرینی مناسبی برای آنها طراحی شود. تمرینات باید با شدت کم آغاز شوند و به تدریج با افزایش سطح آمادگی جسمانی، شدت و پیچیدگی حرکات بیشتر شود. انجام حرکات برای جلوگیری از آسیب دیدگی ضروری است و بهتر است در ابتدای کار با کمک مربی متخصص تمرینات را انجام دهید. تی آر ایکس یک روش ورزشی مقاومتی کارآمد است که می‌تواند به کاهش چربی کبد، تقویت عضلات، و بهبود سلامت متابولیسم کمک کند. ترکیب تی آر ایکس با تغذیه سالم، ورزش‌های هوازی، پیاده روی و دوچرخه سواری می‌تواند به مدیریت بهتر کبد چرب و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند.

علت ترشحات چشم نوزادان

دکتر بهروز سلطانی، متخصص کودکان و نوزادان در مورد ترشحات چشم نوزادان بیان داشت: ترشحات چشم نوزادان ممکن است در دوران اولیه زندگی شان رخ دهد و معمولاً طبیعی است. این ترشحات می‌توانند شامل قطره‌های آبی یا سفید، مخاط یا حتی کمی خونریزی باشند. علت این ترشحات ممکن است به دلیل وجود راه‌های ارتباطی بین چشم و بینی که هنوز کامل تشکیل نشده‌اند، ناقصی سازمان دهی سیستم ایمنی نوزاد یا عوامل دیگر باشد. دکت سلطانی ادامه داد: به طور معمول، این ترشحات به طور خودی بهبود می‌یابند و بدون نیاز به درمان خاصی از بین می‌روند. با این حال، در صورتی که ترشحات باعث تحریک، التهاب یا قرمزی چشم می‌شوند، بهتر است به پزشک متخصص نوزادان مراجعه کرده و مشاوره حرفه‌ای دریافت کنید.

اینفوگرافیک: ارمان مله

مخاط زرد رنگ



وی ادامه داد: از جمله شایع‌ترین ترشحات چشمی در کودکان، مربوط به مخاط زرد رنگ است که نشان از عفونت دارد. لازم است در صورت بروز مرکه‌نه ترشحات غیرعادی و بیش از حد، نسبت به درمان اقدام نمایید.

مخاط سبز



دکتر سلطانی افزود: عفونت‌های باکتریایی، از جمله دلایل هستند که ترشح مخاط سبز را همراه دارند. با توجه به اینکه این دسته از ترشحات بسیار غلیظ هستند، سبب بسته و به هم چسبیده شدن پلک‌ها و مژه‌های چشم کودک می‌شوند.

مخاط سفید



این متخصص اظهار داشت: آشکارترین و شایع‌ترین نوع ترشحات چشمی، مربوط به انواع مخاط سفید رنگ است. این نوع ترشحات عموماً به دلیل بروز مشکلات و عفونت در سیستم تخلیه اشک یا مجرای بینی به وجود می‌آید.

اجتناب از درمان خانگی



وی توصیه کرد: به هیچ عنوان از درمان‌های خانگی جهت شست و شوی چشم نوزاد استفاده نکنید. به طور مثال همه ما شنیده‌ایم که با چای دم کشیده، می‌توان عفونت‌های چشمی را درمان کرد و یا ریختن چند قطره از شیر مادر به درون چشم نوزاد می‌تواند عفونت‌های چشمی را درمان کند. توجه داشته باشید هرگز این راهکارها نمی‌تواند مجرای اشکی مسدود شده نوزاد را باز کند!

علت بی‌اشتهایی و احساس سیری زودرس

می‌کند، افرادی که از بی‌بوست رنج می‌برند اغلب از احساس سفتی در شکم خود شکایت دارند. برای جلوگیری از این اتفاق با درمان این بیماری، متخصصان نوشیدن مایعات فراوان و خوردن غذاهای غنی از فیبر را توصیه می‌کنند. ریفلاکس اسید: زمانی اتفاق می‌افتد که اسیدهای معده به مری برگشته و باعث سوزش سردل یا سوء‌هاضمه می‌شود. مدیریت ریفلاکس اسید شامل تغییرات رژیم غذایی سالم و مشورت با پزشک است.

احساس سیری زودرس ممکن است نگران‌کننده باشد، اگر این الگوی احساس سیری ادامه‌یابد، ضروری است که برای درک علت و اطمینان از تغذیه مناسب با یک متخصص مشورت کنید. دلایل: احساس سیری تنها پس از چند لقمه می‌تواند ناشی از وضعیتی به نام گاستروپارازی باشد. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که غذا برای مدت طولانی در معده بماند. بی‌بوست: بی‌بوست یک مشکل گوارشی است که دفع را دشوار

سکته مغزی عامل زوال عقل

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که از سکته مغزی جان سالم به‌در می‌برند، ۸۰ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل هستند. محقق ارشد دکتر «راند جوندی»، استاد یار پزشکی گفت: «خطر زوال عقل پس از سکته مغزی دو برابر خطر بروز سکته مغزی دوم است، که محققان گزارش دادند که حدود ۱۹ درصد از افرادی که سکته مغزی کرده بودند طی یک پیگیری ۶ ساله به زوال عقل مبتلا شدند. برای این مطالعه،

حفظ تناسب اندام

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید هنگام بارداری و تلاش برای حفظ تناسب و تندرستی در نظر گرفت این است که به گروه‌های عضلانی که به بارداری سالم کمک خواهند کرد اولویت دهید و به عضلاتی که ممکن است باعث فشار شوند استراحت دهید، به ویژه وقتی وارد مراحل پایانی دوران بارداری می‌شوید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش ملایم و منظم به وضعیت قرارگیری بدن، قدرت، تناسب و کشش عضلات و خواب کمک می‌کند و در افراد باردار، می‌تواند به کاهش علائمی مانند نفخ، ورم و کمردرد کمک کند. کار کردن برخی گروه‌های عضلانی، به ویژه عضلات لگن، می‌تواند برای زایمان و نقاهت پس از تولد نوزاد مفید باشد، بنابراین مهم است سبک تمرینی را انتخاب کنید که نه تنها برای شما مناسب باشد، بلکه بر تقویت عضلات لگن متمرکز باشد و به جای زیبایی ظاهری، آمادگی و عملکرد بدن را تقویت کند. هر گونه تمرین شامل خم شدن شکم یا انقباض ستون فقرات را حذف کنید. عضله گشاد آبدومینیس ممکن است برای برخی جذاب به نظر برسد، اما واقعاً در دوران بارداری و پس از زایمان کارایی چندانی ندارد. عضلات عمیق‌تر شکم است که باید روی آن‌ها کار کنیم، بارش بیجه، شکم نیز بزرگ‌تر می‌شود و عضلات شکمی تان کم‌کم باز و جدا می‌شوند. وقتی این جدایش شکم که پشت عضله شش‌تکه قرار دارند انجام می‌کند. می‌توانید این کار را با تقویت عضلات کف لگن و عضلات عرضی عمیق‌تر شکم که پشت عضله شش‌تکه قرار دارند انجام دهید. اگر پیلاتس، تمرین تناوبی یا دویدن برایتان راحت نیستند، گزینه‌های فراوان دیگری وجود دارند. شنا به دلیل حالت شناوری که آب ایجاد می‌کند، به ویژه در سه ماهه سوم که وزن اضافی می‌تواند به مفاصل فشار بیاورد، می‌تواند در دوران بارداری فوق‌العاده مفید باشد. اگر در خانه ورزش می‌کنید، یوگا روی تشک با استفاده از بلوک‌هایی به عنوان پشتیبانی، نوارهای کششی مقاومتی، توپ‌های ورزشی و وزنه‌های مجی می‌توانند ابزارهایی عالی برای تمرین ملایم باشند و می‌توانند مدت زمان را از ۱۰ تا ۴۵ دقیقه انتخاب کنید، بسته به اینکه هر روز احساس می‌کنید چقدر توان دارید. لازم نیست ورزش شدید کنید تا برایتان مفید باشد. تناسب و تندرستی نیز تلاشی منفرد نیست، بنابراین خواب، برنامه غذایی، مکمل‌ها و میزان سوختگی همگی می‌توانند بر اثربخشی تمرین‌ها و توان جسمی‌تان در روزهای گوناگون تأثیر بگذارند. برنامه غذایی متعادل، آپرسی مناسب به بدن، تنظیم خلق و خو و کیفیت خواب سلامت عمومی و میزان انرژی شما در دوران بارداری را تقویت خواهند کرد.

جدول سودو کو

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

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

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- کجرو و منحرف- پد ناتر ایران ۲- قالب شعر خیام- بلندترین شب سال- زنی که تازه زایمان کرده ۳- واحد سطح- نامعلوم- پرند شانه‌به‌سر- کالای دست‌نخورده ۴- رنگ- دیک دهان گشاد- تی‌انچه- مخفف هم‌او ۵- نام دیگر بلدرچین- برگ‌زیده از هر چیز- گروه ورزشی ۶- ضراب‌نگ- چین و چروک پوست- آتشفشانی در ایتالیا ۷- به یکدیگر نزدیک شدن- معادل فارسی بارم- زدن پنهان ۸- مقابل زیر- ترسناک- فرود آمدن بر زمین- کلمه شگفتی ۹- شامون- شکل گردهندسی- کسی که دوستی را به آخر رساند ۱۰- جلگه وسیع- خودروبی کوچک- نوعی نقش قالی ۱۱- محل تغذیه جنین- برآمدگی که بر بالای مساجد می‌سازند- کشور مستردام ۱۲- پاداش نیک- عیدویتنامی- گیاهی است چتری که برگ و ریشه ندارد و سمی و خوراکی دارد- رشته کوهی در اروپا ۱۳- صاحب- نوعی روان‌ناز- عجله- پسوند شباهت ۱۴- گروه- مملکت و اقوام- آزمون ورودی دانشگاه ۱۵- شهری در کشور آذربایجان- همسراسر کشور

حل جدول ۲۰۰۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸
۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۱	۱۰	۹
۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰
۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱
۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳
۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴
۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵
۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶
۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷
۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸
۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹
۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱
۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲

شماره ۲۰۰۷

عمودی

۱- نگار سنج- کشیده شدن ۲- نیک‌ها- سمنان قدیم- بیماری ویروسی ۳- علامت معقولی- فانی- الهه عقل و هنر- عددنخستین ۴- عمومی‌تر- مستمری روزانه- ضرورنده- اشتباه معروف ۵- بزرگی و شکوه- از هم دور شدن- پیروزی ۶- چوب سوزاندن- دوست‌ورفیق- واحد پول بنگلادش ۷- جیوه- فیلسوف ایده‌آلیست آلمانی- مد ۸- پهلوان- همنشین و هم‌صفت- گرمی بازار- ضمیر فرانسوی ۹- پرستار کودک که زن باشد- مترسک- بزرگوار ۱۰- خوگرفتن- رفیق‌تر- نیرو ۱۱- وجود دارد- کشوری در آمریکای شمالی- نوکر ۱۲- استان کویری- شمای بیگانه- پاک‌دامن و مطهر- خرمن گندم ۱۳- رقم آخر- یکی از لوازم خانگی برای مخلوط کردن- خانه کنار دریا- مترجع لاستیکی ۱۴- روزه گرفتن- آگاهی- نام کوچک ماندلا ۱۵- معماری درون گرابی- پارک معروف انگلیس

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱