

## یادداشت

## راهکارهای کاهش خستگی

یاسر نژادی  
متخصص ارتوپد

خستگی یا کوفتگی شدید و گاهی طاقت فرسا، شرایط جسمی و ذهنی است که با استراحت یا خواب به طور قابل توجهی بهبود نمی یابد. خستگی و کوفتگی می تواند بر انگیزه و توانایی شما برای تمرکز تأثیر بگذارد. گاهی اوقات به عنوان مه مغزی نیز توصیف می شود. چندین راه وجود دارد که می تواند تأثیر خستگی را کاهش دهد. اگر بتوانید بفهمید چه چیزی می تواند باعث کوفتگی شود و در واقع علت خستگی و کوفتگی بدن خود را بیابید به کاهش آن کمک کننده است. هیچ آزمایش خاصی برای خستگی وجود ندارد. با این حال، می توانید با نوشتن احساس خود، علت آن و تأثیر آن بر زندگی تان، به تشخیص پزشک کمک کنید. پزشکان نیز ممکن است بتوانند یک پرسشنامه خودارزیابی را برای بررسی علت خستگی جسمی شما، در اختیار شما قرار دهند. بسته به علائم شما ممکن است پزشک به شما توصیه کند آزمایش خون انجام دهید تا بررسی شود که علت خستگی و کوفتگی بدن شما ناشی از بیماری دیگری نیست. اگر چنین بوده است، درمان شرایط جسمی شما، ممکن است خستگی شما را بهبود بخشد. البته باید در نظر داشت که، هیچ درمان دارویی خاصی برای خستگی وجود ندارد. با این حال، پزشک، فیزیوتراپ، کاردرمانگر یا تیم روماتولوژی باید بتوانند به شما در تشخیص علائم و یادگیری مدیریت آنها کمک کند. کارهای مختلفی وجود دارد که می توانید برای مدیریت علت خستگی و کوفتگی بدن خود انجام دهید، این کارها شامل: کاهش استرس و نگرانی، انجام فعالیت ورزش روزانه، خواب کافی، تغذیه مناسب، کاهش درد و التهاب توسط داروهای مناسب، درمان بیماری هایی که منجر به خستگی می گردند، می شود. خستگی یکی از علائم اصلی بسیاری از بیماری ها، مانند آرتریت است و اغلب به اندازه درد و التهاب یک مشکل است. اما این عارضه یک علامت نامرئی است و بسیاری از مردم از صحبت کردن در مورد آن اجتناب می کنند زیرا فکر می کنند خانواده، دوستان و همکارانشان متوجه شرایطشان نمی شوند. خستگی و کوفتگی بدن می تواند علائم دیگری مانند درد و سفتی مفاصل را شدیدتر و محدودتر کند. دلایل مهم دیگر کوفتگی شامل کم خونی، بیماری های ارثی، التهاب، درمان های دارویی، رژیم غذایی و سبک زندگی ناسالم می گردد.

## نکاتی برای حفظ مواد مغذی موجود در غذا



مواد غذایی اولیه پیش از پخت غذا تا هنگامی که غذای خوش طعم و بوروری سفره بیاید، تغییرات زیادی در آنها پدیدار می شود. عملیاتی که پیش از پختن، روی ماده غذایی انجام می شود، مدت زمان پختن غذا، مقدار مایع مورد استفاده برای پختن غذا و مدت زمانی که غذا را داغ نگه می دارید یا در هوای آزاد می گذارید تا مصرف شود، عواملی هستند که نقش مهمی در کاهش مواد مغذی موثر دارند. برای اینکه غذاها مواد مغذی خود را حفظ کنند، باید این چهار عامل کنترل شوند. اغلب روش های پخت غذا، موجب کاهش ویتامین C در ماده غذایی می شوند و همچنین طعم و رنگ و مزه ماده غذایی را تغییر می دهند که ناشی از واکنش های شیمیایی است که درون ماده غذایی رخ می دهد.

## آب پز کردن



به طور معمول افرادی که رژیم غذایی دارند، از روش آب پز برای پختن مواد غذایی استفاده می کنند؛ چون در آن فیری از روغن نیست. در این روش قسمت عمده ماده غذایی وارد آب می شود و از رسیدن به بدن بازمی ماند. مزیت جوشاندن مواد غذایی آن است که آب دارای گرمای ویژه بالایی است و محیط مناسبی برای انتقال حرارت به مواد غذایی است.

## بخار پز کردن



بخار پز کردن، سالم ترین روش پختن غذا است؛ چرا که از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن تقلیل می یابد. در این روش، مواد غذایی به وسیله بخار آب، آماده خوردن می شوند. در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می شود، زیاد است. بخار پز کردن برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت ها مناسب است.

## سرخ کردن



این روش به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، فطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد. زمانی که چربی ها حرارت می بینند، در آنها عوامل سرطان زا پدید می آید و با مواد غذایی آمیخته می شود. در سرخ کردن معمولی مواد غذایی در روغن حرارت داده می شوند و بدتر از همه سرخ کردن عمیق است که مواد غذایی به طور کامل در روغن غوطه ور می شوند.

## آرام پز کردن



پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین تر از نقطه جوش است را روش «آرام پختن» می گویند. تغییراتی که در غذا مین تردتر خواهد شد.

## میوه ای برای رفع خستگی ذهنی

مطالعه دانشمندان سارمنتوزین را به عنوان عامل اصلی فعال زیستی در پخت این عملکرد شناسایی کرده بودند. بر اساس نتایج آزمایش خون، سارمنتوزین یک مهارکننده قوی MAO-B است که به طور مؤثری فعالیت آنزیم را کاهش می دهد و از حفظ دوپامین حمایت می کند. لومیزو گفت: «ما مهار MAO-B را در هر شرکت کننده ای که محصولات انگور سیاه حاوی سارمنتوزین مصرف می کردند مشاهده کردیم.

بر اساس یک مطالعه مصرف آب انگور سیاه ممکن است بر خلق و خو و خستگی ذهنی در بزرگسالان تأثیر مثبت بگذارد. دانشمندان گفتند: «آنزیم های MAO-B مواد شیمیایی مهمی مانند دوپامین را در مغز تجزیه می کنند که نقش کلیدی در خلق و خو و عملکرد ذهنی دارد.» «دومینیک لومیزو»، سرپرست این مطالعه گفت: «مهار MAO-B با بیواکتیوهای غیر از اتوسینانین ها در انگور سیاه مرتبط است، تا قبل از این

## ارتباط ژنتیکی بین حجم مغز و اختلالات عصبی

یک مطالعه ارتباط بین انواع ژنتیکی در اندازه و حجم مغز و شرایطی از جمله بیماری پارکینسون را نشان داد. «میگل رنتریا»، سرپرست پروژه گفت: «این کشف نشان می دهد که برخی از انواع ژنتیکی که بر ساختار مغز تأثیر می گذارند، بر خطر ابتلاء به شرایط مرتبط با مغز نیز تأثیر می گذارند.» محققان داده های DNA و اسکن مغز ۷۶۰۰ شرکت کننده را تجزیه و تحلیل کردند. رنتریا گفت: «انواع ژنتیکی مرتبط با

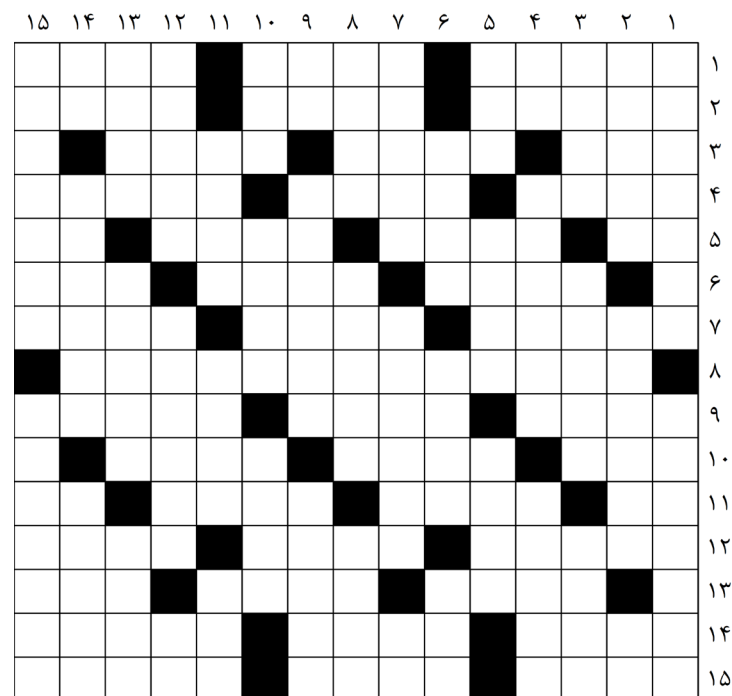
حجم بزرگ تر مغز در نواحی کلیدی مغز نیز خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را افزایش می دهد، در حالی که انواع مرتبط با حجم کوچک تر مغز در مناطق کلیدی با افزایش خطر اختلال بیش فعالی مرتبط است. این یافته ها نشان می دهد که تأثیرات ژنتیکی که زیربنای تفاوت های فردی در ساختار مغز است، ممکن است برای درک علل زمینه ای اختلالات مرتبط با مغز، اساسی باشد.»

شماره ۱۹۵۷

جدول کلمات متقاطع

## عمودی

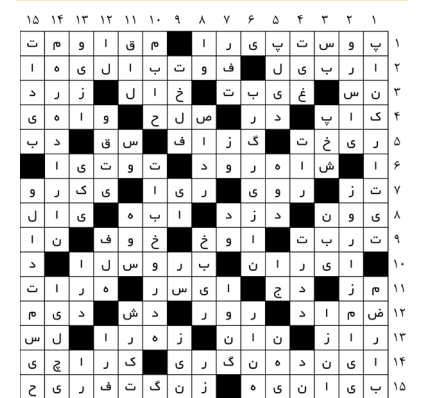
۱- مبهوت و متحیر- کشوری در قاره کهن ۲- نویسنده فرانسوی - ترازودار - سوغات اصفهان ۳- شهری در نبراسکا- آوانس دادن - خانه پشت به آفتاب ۴- مادر عرب- از شاهان صفویه - ماه شب اول ۵- امر به سکوت - خودرویی ایرانی - نژاد مردم روسیه ۶- خوشبند - مخفی - شهر خراسان قدیم ۷- فضاپیما روسی - ماه آخر تابستان - بانگ قمری ۸- نوعی تخم مرغ - فیلمی از محمد درمنش - پاندول ساعت ۹- محل ورود - فصل سرما - استقرار یافته ۱۰- شیر حیوان تازه زا - وقت تلف کردن - مقابل زنگی ۱۱- صاحب شدن - زیارت کنندگان - شهری در عربستان ۱۲- چیزی را به چیز دیگر ماند کردن - از درجات نظامی - اولین کلمه سوره ناس ۱۳- رودی در آلمان - صدای بلند - گوشت گیاهی ۱۴- برده توری - معکوس - آنتیک ۱۵- به کلیه جانداران که در روی زمین زندگی می کنند - پایانه مسافری



## افقی

۱- هر زمان - جایگاه مرشد در گود زورخانه - تراویدن ۲- بیماری اختلال کلیه ها - گرفتاران و درندگان - شفا دهنده ۳- مقابل عقب - عنصر قلبیایی نرم و مومی شکل - نوعی امتحان ۴- میانچی - انگور خشکیده - پیش نویس ۵- درخت زبان گنجشک - از جاده های معروف شمال ایران - بخشی از پرچم گل - ضمیر سوم شخص مفرد ۶- آرامش و اطمینان - مرام - شادمانی و نشاط ۷- تلاقی کردن - فضاپیما بالدار - پیام اورغیبی ۸- اثر موزیکال آرتور سالویان ۹- تشنه فریب - مخترع یونان باستان - زیبارویی ۱۰- شیوه - امپراتوری آلمان - سبزه زار ۱۱- شکم بند طبی - ضبط تک آوایی - تاریخ نگار - شامل شدن ۱۲- کالاها - رسم کننده - وجود و بود ۱۳- شریک - نام دیگر بلندچین - پایتخت اتریش ۱۴- رژیم گیاهخواری - گرمی بازار - به طور دقیق ۱۵- ذخیره - پوستین دوز - زهرگشند

## حل جدول ۱۹۵۶



## جدول سودوکو

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

d	۷	۸	۱	۳	b
۷	d	۳	۸	۱	۷
۸	۱	۷	۳	d	۷
b	d	۷	d	۸	۱
۷	d	۳	۱	۷	۸
d	۳	۱	۸	b	d
۳	۷	d	۸	۱	d
۱	d	d	۳	۷	۸
۷	۷	۸	b	d	۱