

#### ارتباط ضربه مغزی با زوال شناختی

نتایج تحقیق جدید ارتباط بین ضربه‌های مغزی اولیه و کاهش سریعتر شناختی در سال‌های بعدی را نشان می‌دهد. این تحقیق که روی سربازهای دولو در جنگ جهانی دوم انجام شد، نشان داد که دولوهایی که سابقه آسیب تروماتیک (ضربه‌های مغزی نسبت به هم‌تایان غیر مصدوم خود، در آزمون‌های شناختی امتیاز کمتری داشتند و کاهش شناختی سریع‌تری نشان دادند. کاهش شناختی قابل توجه در افرادی که بعد از ۲۴ سالگی آسیب تروماتیک مغزی یا تجربه از دست دادن هوشیاری داشتند، نگران کننده بود. این تحقیق بر خطرات طولانی مدت آسیب تروماتیک مغزی و نیاز به مداخلات زود هنگام تاکید می‌کند. از میان ۸۶۶۲ شرکت کننده سرباز جنگ جهانی دوم، ۲۵ درصد در مقطعی از زندگی خود ضربه مغزی را تجربه کرده بودند. دولوهایی که سابقه آسیب تروماتیک مغزی داشتند، کاهش شدید شناختی را نشان دادند. به رغم اندازه اثر متوسط، تأثیر تجمعی آسیب تروماتیک مغزی و سایر عوامل مضر ممکن است به اندازه کافی قابل توجه باشد تا ارزیابی‌های شناختی را ضروری کند. دکتر ماریان شانتی کنترل، محقق ارشد گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که حتی افرادی که آسیب‌های تروماتیک مغزی در زندگی اولیه دارند و به نظر می‌رسد به طور کامل از آن بهبود یافته‌اند، همچنان در معرض خطر افزایش مشکلات شناختی و زوال عقل در آینده هستند. شانتی کنترل توضیح داد: در میان دولوهایی همسان که زن‌های یکسان و بسیاری از مواجهه‌های یکسان در اوایل زندگی دارند، متوجه شدیم که دولوهایی که ضربه مغزی شده بودند نسبت به دولوهایی که هرگز ضربه مغزی را تجربه نکرده بودند، نمرات آزمون پایین‌تر و کاهش شناختی سریع‌تری داشتند. این تحقیق شامل ۸۶۶۲ سرباز (مرد) جنگ جهانی دوم بود. شرکت کنندگان در ابتدای تحقیق زمانی که میانگین سنی ۶۷ سال داشتند سپس تا سه بار دیگر در طول ۱۲ سال، آزمون مهارت‌های تفکر را انجام دادند. نمرات آزمون از صفر تا ۵۰ متغیر بود. میانگین نمره برای همه شرکت کنندگان در ابتدای تحقیق ۳۲.۵ امتیاز بود. در مجموع ۲۵ درصد از شرکت کنندگان در زندگی خود ضربه مغزی را تجربه کرده بودند. دولوهایی که ضربه مغزی را تجربه کرده بودند، در سن ۷۰ سالگی به احتمال زیاد نمرات آزمون پایین‌تری داشتند، به خصوص اگر هنگام ضربه مغزی، هوشیاری خود را از دست داده بودند یا نشان بالاتر از ۲۴ سال بود. آن دسته از دولوهایی که آسیب تروماتیک مغزی با از دست دادن هوشیاری داشتند، بیش از یک آسیب تروماتیک مغزی ثبت کردند، پس از ۲۴ سالگی دچار آسیب دیدگی شدند و نسبت به افراد بدون سابقه آسیب تروماتیک مغزی، احتمال بیشتری داشت که زوال شناختی سریع‌تری داشته باشند. به عنوان مثال، یکی از دولوهایی که پس از ۲۴ سالگی دچار آسیب تروماتیک مغزی شده بود، در سن ۷۰ سالگی ۰.۵۹ امتیاز کمتر از دولوهایی خود بدون آسیب تروماتیک مغزی کسب کرد و مهارت‌های تفکر او سریعتر کاهش یافت. این نتایج شامل عوامل دیگری بود که می‌تواند بر مهارت‌های تفکر تأثیر بگذارد، مانند فشارخون بالا، وضعیت سیگار کشیدن و تحصیلات را در نظر گرفتند. شانتی کنترل ابراز کرد: اگر چه این اندازه‌های تأثیر متوسط هستند، سهم آسیب تروماتیک مغزی در شناخت و اواخر عمر، علاوه بر عوامل متعدد دیگر که تأثیر مخربی بر شناخت دارند، ممکن است برای شروع ارزیابی اختلال شناختی کافی باشد. وی افزود: با روندی که ما شاهد افزایش مراجعات به اورژانس به دلیل آسیب‌های ورزشی یا فعالیت‌های تفریحی هستیم، همراه با برآورد نیم میلیون نفر از اعضای ارتش که بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۰ دچار آسیب تروماتیک مغزی شده‌اند، نمی‌توان تأثیر بلندمدت بالقوه آسیب تروماتیک مغزی را نادیده گرفت. این نتایج ممکن است به ما کمک کند افرادی را شناسایی کنیم که ممکن است از مداخلات اولیه‌ای سود ببرند که شاید زوال شناختی را کاهش دهد یا به طور بالقوه زوال عقل را به تأخیر بیندازد یا از آن جلوگیری کند.

#### نکته

#### شکلات‌هایی که موجب بیماری قلبی می‌شوند

برخی از افزودنی‌های غذایی مورد استفاده در شکلات‌ها و کیک‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. افزودنی‌های غذایی طعم، ظاهر، کیفیت و ماندگاری مواد غذایی فرآوری شده را بهبود می‌بخشد، اما مصرف منظم آن می‌تواند منجر به عوارض جانبی نامطلوب مانند اختلالات گوارشی، آسم، چاقی و دیابت شود. نتایج تحقیق جدید نشان داده است که انواع خاصی از امولسیفایر E، افزودنی‌های غذایی که معمولاً در شیرینی‌ها، کیک‌ها، دسرها، شکلات، نان، مارگارین و غذاهای آماده استفاده می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. هم چنین استفاده از امولسیفایرها می‌تواند باکتری روده را مختل کند که به نوبه خود باعث افزایش التهاب می‌شود. این مورد مبتلا به مشکلات قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد و در جدیدترین مطالعه، محققان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را با قرار گرفتن در معرض این مواد افزودنی ارزیابی کردند. گروه تحقیق ۹۵ هزار و ۴۴۲ بزرگسال فرانسوی را که بخشی از یک مطالعه کوهورت بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۱ بودند، پیگیری کردند. طی دو سال اول پیگیری، شرکت کنندگان حداقل سه (و حداکثر ۲۱) رکورد آنالیز ۲۴ ساعته رژیم غذایی را تکمیل کردند سپس هر ماده غذایی و نوشیدنی مصرف شده در سطح برن با سه پایگاه داده تطبیق داده شد تا مواد افزودنی آن شناسایی شود. به گفته محققان، آزمایش‌های آزمایشگاهی نیز برای ارائه داده‌های کمی انجام شد. همچنین از شرکت کنندگان خواسته شد تا هر گونه بروز بیماری قلبی و عروقی (CVD) مانند حمله قلبی یا سکته را گزارش کنند. این موارد با بررسی سوابق پزشکی آنان تأیید شد. مرگ و میر مربوط به بیماری قلبی و عروقی از طریق علت ثبت مرگ تأیید شد. در بین امولسیفایرها، E4۷۲b خطر بیشتری برای بیماری قلبی و عروقی و ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و بیماری عروق کرونر قلب را افزایش داد. این گروه همچنین با مصرف بالای E۳۳۹ خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را افزایش داد. اگر چه مطالعات گسترده بیشتری برای تأیید یافته‌ها مورد نیاز است، محققان امیدوارند این مطالعه به ارزیابی مجدد مقررات در مورد استفاده از افزودنی‌های غذایی در صنایع غذایی برای محافظت از مصرف کنندگان کمک کند. آنان گفتند: مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را محدود کنید.

# بهترین میوه‌ها برای دریافت سریع انرژی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

اگر می‌خواهید انرژی بدن خود را با خوراکی‌هایی سالم تأمین کنید میوه‌ها را فراموش نکنید. همه ما در ساعات مختلف روز احساس خستگی می‌کنیم، این در حالی است احساس کمبود انرژی کاملاً رایج است، برخی از عوامل ممکن است منجر به خستگی یا سقوط بیشتر انرژی شود. برای تأمین انرژی طولانی مدت بدن، باید عوامل ذکر شده را در نظر بگیرید؛ همچنین می‌توانید میوه‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.



#### سیب

سیب در هر رنگی، مغذی و سرشار از خاصیت است. این میوه سرشار از فیبر است که به قندهای طبیعی کمک می‌کند تا برای انرژی پایدار به آرامی هضم شوند. یک سیب متوسط (۱۸۲ گرم) ۹۵ کالری و ۴ گرم فیبر دارد. اگر به دنبال یک میان وعده رضایت‌بخش هستید، تکه سیب را با پادام زمینی مصرف کنید.

#### پرتقال

پرتقال منبع غنی از ویتامین C است. ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند و به شما این توان را می‌دهد که با خستگی مبارزه کنید. علاوه بر این، افراد مبتلا به کمبود ویتامین C می‌توانند اسکوربوت را تجربه کنند که باعث افزایش احساس ضعف و خستگی می‌شود. برای کسانی که دچار کمبود آهن هستند، این ویتامین محلول در آب جذب آهن را افزایش می‌دهد و به کاهش علائم مرتبط از جمله خستگی کمک می‌کند.

#### موز

مصرف موز می‌تواند برای ۹۰ دقیقه انرژی بدن را تأمین کند. موز همچنین منبع عالی پتاسیم است که یک ماده مغذی ضروری برای حفظ عملکرد مناسب بدن است. یک موز متوسط ۱۰۵ کالری و ۳ گرم فیبر برای انرژی پایدار فراهم می‌کند. اگر می‌خواهید انرژی فوق‌العاده‌ای به بدن خود برسانید روزی یک موز را امتحان کنید.

#### آووکادو

آووکادو یکی دیگر از میوه‌های غنی از فیبر است که می‌تواند از افزایش قند خون جلوگیری کند و به نوبه خود می‌تواند منجر به سقوط انرژی شود. آووکادو مملو از چربی‌های سالم است که نه تنها انرژی زیادی به شما می‌دهد، بلکه شما را راضی نگه می‌دارد. ۱ فنجان آووکادو حاوی ۲۳۴ کالری، ۱۰ گرم فیبر و ۱۷ گرم چربی غیراشباع است. برای یک بعد از ظهر سلاط آووکادو را امتحان کنید.

#### یادداشت

#### نکاتی درباره اوزون تراپی



#### عباس دفاق زاده

متخصص دردهای اسکلتی

اوزون درمانی یا اوزون تراپی به شیوه درمانی می‌گویند که جزو پزشکی جایگزین به شمار می‌آید. در این شیوه درمانی به منظور درمان و بهبود حال برخی از بیماران مایع یا گاز یا محلول دارای اوزون را به روش‌های تزریقی خوراکی و یا پوستی وارد بدن بیمار می‌کنند. اغلب این شیوه برای درمان مشکلاتی نظیر اختلالات و درد لگن، عفونت‌های دندان، جراحات و آسیب دیدگی‌های ورزشی، دردهای رنج آور مفصل گردن و کمر و... مورد استفاده قرار می‌گیرد. اوزون تراپی خاصی از جمله ضد عفونی کننده زخم‌ها، قارچ کشی، باکتری کشی و بازدارندگی رشد ویروسی داشته و مولکول اوزون به عنوان روش درمان بیماری‌های قارچی و باکتریایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای بیشتر اشخاص یک مرحله اوزون تراپی کفایت می‌کند. در صورتی که اوزون درمانی توسط یک فرد متخصص و با تجربه انجام شود، درمانی کاملاً ایمن خواهد بود و می‌توان گفت عوارض جانبی آن بسیار محدود و در مواردی بدون عوارض جانبی است. تنها مشکلی که اوزون تراپی می‌تواند ایجاد کند این است که استنشاق گاز اوزون می‌تواند باعث پرکاری و التهاب مجاری هوا شود و بیماری مزمن انسداد ریه را شدت ببخشد. بعد از درمان از طریق اوزون درمانی شاهد کاهش درد بلافاصله پس از انجام تزریق خواهید بود. اوزون تراپی از سیستم ایمنی بدن حفاظت می‌کند و عملیات اکسیدان رسانی به سلول‌ها را به صورت تحریک متابولیسم اکسیژن بهبود می‌دهد. اوزون تراپی تولید انرژی سلولی را افزایش می‌دهد و گردش خون را بهبود می‌بخشد. این درمان موجب بهبود صدمات و آسیب دیدگی‌های مزمن ترمیم و بازسازی مفصل، بهبود التهاب مفصل در اثر آسیب دیدگی‌های ورزشی و بهبود کلی از درد ماهیچه‌ها، مفصل و عصب‌ها خواهد شد. اوزون درمانی برای درمان درد، التهاب تحریک تاندون یا مفصل کاربرد دارد. در این روش درمانی رادیکال‌های آزاد درون اوزون با مواد داخل مفصل ترکیب می‌شوند و درد ناشی از التهاب را کاهش می‌دهند و همچنین موجب کوچک شدن فتق دیسک نیز می‌شوند. در مواردی که فرد دچار تحریک غضروف شده می‌تواند از اوزون درمانی استفاده کرد. البته در مواردی که درد ناشی از فشار و وزن سنگین باشد، داروهای ضدالتهاب و مسکن پاسخگو است و نیازی به اوزون تراپی نیست.

#### روغن نارگیل موجب چاقی می‌شود

دو دهه‌ای پایین روغن نارگیل که به مدت هشت هفته به رژیم غذایی موش‌ها اضافه شد، منجر به تغییراتی در متابولیسم آنها شد که در ایجاد چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن دخیل بود. محققان دریافتند که روغن نارگیل باعث ایجاد استرس در شبکه آندوپلاسمی می‌شود. این بخش ناحیه‌ای از سلول است که در آن پروتئین‌ها ساخته و پردازش می‌شوند. روغن نارگیل را برای بهبود سلامتی مصرف نکنید.

اگر چه بسیاری روغن نارگیل را سالم می‌دانند، اما یک مطالعه جدید خلاف آن را نشان می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که روغن نارگیل توانایی موش‌ها را برای استفاده از لپتین و انسولین، دو هورمون حیاتی، مختل می‌کند و مقاومت به انسولین یکی از ویژگی‌های اصلی دیابت نوع ۲ است. متخصصان تغذیه به جای روغن‌های اشباع مانند روغن نارگیل، روغن‌های غیراشباع یا پلی غیراشباع را توصیه می‌کنند. طبق مطالعه جدید، مصرف

#### با کودکان بدغذا چه کنیم؟

عادات غذایی دوران کودکی اثرات ماندگاری در بزرگسالی دارند. در مطالعه‌ای جدید محققان موضوع سخت‌گیری در غذا خوردن را به عنوان یک چالش رایج دوران کودکی بررسی کرده‌اند. بدغذایی یا عادات غذایی آهسته خوردن و احساس سیری سریعتر مشخص می‌شود. این رفتار می‌تواند منجر به مصرف ناهنجار شود زیرا کودکان میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین کمتری مصرف می‌کنند. محققان اظهار کردند: کمبود

مواد معدنی و ویتامین‌ها یا بیوست از جمله عوارض این محدودیت‌ها در مصرف غذاست. این تحقیق نشان می‌دهد که بیش از یک چهارم کودکان دو ساله را می‌توان بدغذا نامید اما این تعداد تا سن ۶ سالگی ۵۰ درصد کاهش می‌یابد با این حال، افرادی که در مورد ترجیحات غذایی خود همچنان پایدار باقی می‌مانند به عنوان «بدخوران همیشگی» نامیده می‌شوند. محققان بر اهمیت پرداختن به عادات بدغذایی در اسرع وقت تاکید می‌کنند.

#### جدول کلمات متقاطع

۱- نوعی مکتب ادبی - کسی که پیشه‌اش پرورش گل‌ها است  
 ۲- الک - ساز زهی - پخش صوتی قابل حمل  
 ۳- نوعی پیشوند مضارع - اسباب و لوازم منزل  
 بیان کردن - معبر خون  
 ۴- گرفتن - کشوری در غرب آفریقا - واحد دارو - گردبری  
 ۵- سایت اینترنتی - مختل گم شده  
 ۶- زیباچهره - یکی از مزه‌ها - کارگردان آمریکایی بن هور  
 ۷- پیمودن - پولک ماهی - وزیدن پیروی کردن  
 ۸- بدوزشت - شهری در ایلام - رایحه  
 ۹- دلیر - اترچیچی - قصر - موضوع و زمینه  
 ۱۰- بخشش‌ها - دوباره بیمار شدن - مخلوط غذا و شیره  
 ۱۱- گول زنده - میانجیگری  
 ۱۲- مرگامرگی ستور - بخیه درشت - از واحدهای وزن - برطرف کردن  
 ۱۳- برج فرانسه - زبردست - ظلم و جور - یار غم  
 ۱۴- گرفتاری و مخمضه - برج معروف پاریس - شجاع  
 ۱۵- مشایعت - اثری از عطار نیشابوری

#### حل جدول ۱۶۴۵

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
۲	د	ر	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز
۳	ب	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی	و	ر	ز	س
۴	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۵	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۶	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۷	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۸	د	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س
۹	د	ر	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز
۱۰	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۱	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۲	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۳	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۴	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۵	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی

#### جدول سودو کو

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

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

#### شماره ۱۶۴۶

#### عمودی

۱- طرز نوشتن کلمه - وکیل حقوقی  
 ۲- نام دیگر سیاره بهرام - وسیله پخش فیلم - آب نیمه گرم  
 ۳- اشاره به دور - عمل گداختن - بزرگواری - محل ورود ۴ - پشمیانی - یار دینی در زمستان - ماه نخست پاییز - شبانگاه  
 ۵- کشوری آفریقای - بی‌فایده‌ویی مصرف ۶ - شهری در کنگو - علت واکنیزه - لباس رازی آن پهن می‌کنند  
 ۷- عددها - طرف و سمت - پرند وحشی حلال گوشت - گشوده  
 ۸- دریاچه‌ای در سوئد - افشده آلو - کشوری آفریقای  
 ۹- غرور و تکبر - جای نگهداری و ذخیره کردن چیز - جهت و طرف - نیلوفرهندی  
 ۱۰- تابع و پیرو - بسز تر - حلقه‌های فلزی به هم پیوسته  
 ۱۱- فیلمی از سعیدآسادی - ضربه‌ای در بوکس  
 ۱۲- پرند شبیه مرغابی - واحد توان الکتریکی - ضایع شده - شهرها  
 ۱۳- دفاع فوتبال - رادار - واحد طول - میان‌ووسط  
 ۱۴- فرماندهان - کشوری آفریقای - دانائوگاه  
 ۱۵- فیلمی از رابرت بنتون - امور آن به وسیله دولت بیگانه انجام می‌شود

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ی
۲	د	ر	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز
۳	ب	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی	و	ر	ز	س
۴	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۵	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۶	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۷	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۸	د	ر	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز
۹	د	ر	ی	ا	ب	ن	ل	م	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز
۱۰	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۱	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۲	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۳	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۴	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی
۱۵	و	ن	ا	ت	ف	خ	و	ز	س	ی	و	ر	ز	س	ی