دانستنی‌ها

راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های قوی

پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود. استخوان یک بافت زنده است و به طور مداوم تغییر می‌کند؛ تکه‌هایی از استخوان قدیمی برداشته شده و با استخوان جدید جایگزین می‌شود. می‌توان استخوان را به‌عنوان یک حساب بانکی در نظر گرفت که در آن «سپرده» و «برداشت» بافت استخوان انجام می‌شود. در دوران کودکی و نوجوانی، استخوان بیشتر از آنکه خارج شده است، رسوب می‌کند، بنابراین اسکلت هم از نظر اندازه و هم از نظر تراکم رشد می‌کند. مقدار بافت استخوانی در اسکلت به‌عنوان توده استخوانی شناخته می‌شود. تا ۹۰ درصد از اوج توده استخوانی که در طول زندگی داریم در ۱۸ سالگی در دختران و تا سن ۲۰ سالگی در پسران ایجاد می‌شود. توده استخوانی در اواخر دهه ۲۰ زندگی به اوج خود می‌رسد، اما سطح توده استخوانی که به دست می‌آید از فردی به فرد دیگر متفاوت است. توده استخوانی در هر دو جنس در حدود ۳۵ سالگی شروع به کاهش می‌کند. در زنان، یک مرحله از دست دادن سریع استخوان در ۱۰ سال یا بیشتر پس از یائسگی وجود دارد. این به این دلیل است که پس از یائسگی سطح هورمون استروژن که از استخوان‌ها محافظت می‌کند، کاهش می‌یابد. در طول سال‌های پس از یائسگی نیز این کاهش ادامه می‌یابد. استحکام استخوان مردان با افزایش سن به طور مداوم کاهش می‌یابد. هرچه اوج توده استخوانی ما در بزرگسالی بیشتر باشد و از دست دادن توده استخوانی در بزرگسالی آهسته‌تر، بهتر است. این تا حدی توسط ژنتیک شما تعیین می‌شود، اما رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند نقش مهمی را در این زمینه ایفا کند. نیمی از زنان و ۲۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال، شکستگی را تجربه می‌کنند که بیشتر به‌دلیل استحکام کم استخوان است. بسیاری از عوامل خطر می‌توانند منجر به تحلیل استخوان و پوکی استخوان شوند. برخی از این موارد را نمی‌توان تغییر داد، اما اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توان برای کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها انجام داد. ورزش، حفظ وزن سالم و خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از ویتامین D و کلسیم می‌تواند به سلامت استخوان‌ها کمک کند.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود. اگرچه شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌تواند در هر قسمتی از بدن رخ دهد، اما بیشتر در مچ دست، لگن و ستون فقرات رخ می‌دهد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از عوامل خطر می‌توانند منجر به تحلیل استخوان و پوکی استخوان شوند. یک عامل پوکی استخوان ژنتیک است بنابراین اگر یکی از اعضای خانواده پوکی استخوان داشته باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که شما نیز دچار پوکی استخوان شوید. همچنین جنسیت در ابتلا به پوکی استخوان نقش دارد؛ زنان بیشتر در معرض خطر هستند. سن از دیگر عوامل موثر در پوکی استخوان است به نحوی که افراد مسن بیشتر در معرض خطر هستند. قومیت و نژاد نیز در ابتلا به پوکی استخوان نقش دارد؛ زنان سفیدپوست و آسیایی با بیش‌ترین خطر پوکی استخوان مواجه هستند و زنان سیاه‌پوست و اسپانیایی تبار کمترین خطر را دارند. برخی عوامل نیز قابل تغییر هستند و با اقدامات بسیار می‌توان به حفظ سلامت بدن کمک کرد.

راهکار

ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به سالم ماندن استخوان‌ها در طول زندگی کمک کند. حفظ وزن سالم از دیگر عوامل حفظ استخوان به حساب می‌آید؛ کمبود وزن ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد. برای مثال پوکی استخوان در افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی شایع‌تر است. یک رژیم غذایی سالم با کلسیم و ویتامین D کافی در طول زندگی برای سلامت استخوان مهم است. همچنین پرهیز از استعمال دخانیات و... به سلامت استخوان کمک می‌کند.

نکته

فواید بی‌نظیر عسل برای سلامتی

استفاده از عسل فرآوری‌شده و بدون قند فواید بیشتر و طولانی‌مدت‌تری دارد. عسل را بیشتر با خواص تسکین‌دهنده، آنتی‌اکسیدانی و ضدمیکروب بودن می‌شناسند. همچنین عسل حاوی مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، فسفات، سدیم، کلر، پتاسیم و منیزیم است. عسل به‌عنوان یک شیرین‌کننده طبیعی مدت‌ها قبل از عرضه شکر در قرن ۱۶ کشف و ارزش‌گذاری شد. هرچند این ماده غذایی سرشار از مواد مغذی متعدد برای سلامت جسم است، اما باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید زیرا دارای مقدار زیادی فروکتوز (حدود ۵۳ درصد) است. یک قاشق چای‌خوری عسل حدود ۴ گرم فروکتوز دارد، به این معنی که می‌تواند شرایطی مانند مقاومت به انسولین را تشدید کند. پس اطمینان حاصل کنید که میزان مصرف شما کمتر از ۲۵ گرم فروکتوز در روز است تا از بروز عوارض جلوگیری کنید. در این مطلب سه خاصیت حیرت‌انگیز عسل عنوان شده است.

تنظیم سطح کلسترول

طی یک مطالعه مشخص شد که مصرف ۷۰ گرم عسل (به مدت ۳۰ روز)، میزان کلسترول را تا ۳ تا ۸ درصد کاهش می‌دهد. عسل در تنظیم سطح کلسترول خون مفید است و جالب است بدانید که این ماده ارزشمند، سطح کلسترول خوب را نیز افزایش می‌دهد. یک راه هوشمندانه برای افزودن عسل به رژیم غذایی، استفاده از آن به جای قند و شکر است.

التیام سوختگی

در بروز زخم‌ها و به‌ویژه سوختگی‌ها، اولین توصیه استفاده موضعی از عسل برای از بین بردن رادیکال‌های آزاد و کاهش خطر ایجاد اسکار و انقباض (تغییر شکل یا سفتی مفاصل) است. در صورت بروز سوختگی‌های جزئی، ابتدا محل جراحت را با آب بشویید و هنگامی‌که درجه حرارت پایین آمد، عسل را به ناحیه آسیب‌دیده بمالید. عسل یک درمان مناسب برای التیام زخم‌هاست و این مساله را می‌توان به خاصیت ضدعفونی‌کنندگی عسل نسبت داد.

عوارض مصرف بیش از حد «کره»

کره ممکن است طعم غذا را بهتر کند، اما مانند بسیاری از غذاهای دیگر، مصرف آن در حد اعتدال خوب و حتی سالم است، اما اگر به طور مداوم مقدار زیادی از آن را هر روز صبح میل کنید، ممکن است خود را در معرض خطر ابتلا به شرایط پزشکی خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی قرار دهید. به عقیده متخصصان تغذیه کره دارای محتوای چربی اشباع بالایی است که خوردن بیش از حد این محصول غذایی برای سلامت قلب خطرناک است. مصرف بیش از حد کره می‌تواند منجر به افزایش وزن و حتی چاقی شود که به نوبه خود می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود.

افزایش کلسترول بد

کره سرشار از چربی اشباع شده است و یک قاشق غذاخوری آن حدود هفت گرم چربی دارد. خوردن یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده، کلسترول بد LDL و HDL را افزایش می‌دهد. افزایش کلسترول LDL می‌تواند به تصلب شرائین کمک کند و خطر لخته‌شدن خون، سکته مغزی و حملات قلبی را افزایش دهد.

بیماری قلبی

مصرف بیش از حد کره می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. متخصصان تغذیه خاطرنشان می‌کنند: «کره به‌دلیل محتوای بالای چربی‌های اشباع شده‌ای که دارد برای سیستم قلبی عروقی خطرآفرین است.» چربی منجر به تجمع پلاک در شریان‌ها می‌شود و می‌تواند حمله قلبی، بیماری قلبی و سکته را به بار بیاورد.

چاقی

خوردن کره به افزایش وزن کمک می‌کند، راه‌های بهتری برای اضافه‌کردن طعم به غذاها بدون اینکه آنها را ناسالم کنند وجود دارد. روغن زیتون به اندازه کره کالری در هر قاشق غذاخوری دارد، اما کلسترول رژیمی ندارد و چربی اشباع شده بسیار کمتری دارد.

افزایش تری‌گلیسیرید

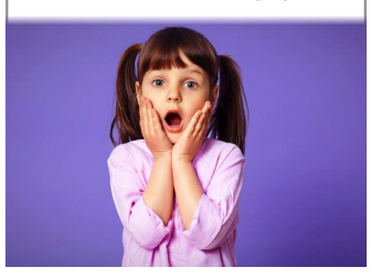
چربی‌های اشباع در دمای اتاق جامد هستند و می‌توانند کلسترول و تری‌گلیسیرید را افزایش دهند. کلسترول و چربی در گردش خون می‌توانند باعث انسداد شریان‌ها شوند که عاملی جدی مشکلات قلبی‌وعروقی است. محققان دریافتند که مصرف بیشتر چربی‌های اشباع شده در رژیم غذایی به طور قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط است.

یادداشت

درمان ترس کودکان در طب سنتی

ناهید کرمی
روانشناس کودک و نوجوان

درمان‌های طب سنتی و استراتژی‌های درمانی می‌توانند برای رفع ترس در کودکان استفاده شوند. البته اگر ترس کودک شدید است و زندگی روزمره او را مختل می کند، توصیه می‌شود با پزشک یا متخصص طب رایج مشورت کنید. در ادامه با برخی از روش‌ها آشنا می‌شوید: ماساژ بدن: کودکانی که ماساژ بدن دریافت می‌کنند ممکن است آرام‌تر شوند. کمی ماساژدادن به کودک ممکن است به او کمک کند هم از نظر روانی و هم از نظر جسمی آرام شود. استفاده از عصاره‌های گیاهی آرام‌بخش: گیاهان زعفران، اسطوخودوس، نعناع و رازیانه هم آرامبخش هستند. برای آرام‌کردن نوزاد از عصاره‌های گیاهی آرام بخش استفاده کنید، مانند حمام‌کردن نوزاد با عصاره اسطوخودوس یا درست‌کردن چای نعناع قبل از خواب. از روغن‌های ضداسترس استفاده کنید: روغن‌های اسطوخودوس، نعناع و نارگیل ضداسترس هستند این روغن‌ها را می‌توان با ماساژ یا تنفس عمیق به کودکان داد. پخش موسیقی آرام‌بخش: یک نوجوان می‌تواند یاد بگیرد که با گوش‌دادن به موسیقی آرامبخش اضطراب خود را مدیریت کند. می‌توانید پخش موسیقی آرام‌بخش را در مراسم خواب کودک خود بگنجانید یا از آن برای کمک به خواب او استفاده کنید. قبل از استفاده از هر روش طب سنتی، مشورت با یک پزشک متخصص و دریافت راهنمایی و راهنمایی مناسب از او بسیار مهم است. هم چنین کودک را در فعالیت‌های لذتبخش و سودمند قرار دهید. از جمله: مطالعه، بازی، نقاشی، موسیقی و ورزش. کودکانی که از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده می‌کنند می‌توانند استرس و اضطراب خود را بهتر مدیریت کنند. خانواده باید نشان دهند که همیشه در کنار فرزندان خود است و در حین رشد و تغییر از آنها حمایت می‌کند. کودکانی که تنها مانند نیز باید از مراقبت، تشویق و تحمل مداوم برخوردار شوند. بسته به شدت و طول استرس، می‌توانید به روش‌های مشاوره و درمانی حرفه‌ای نیاز داشته باشید.



واکسن MRNA با تومور مرگبار مغز مبارزه می‌کند

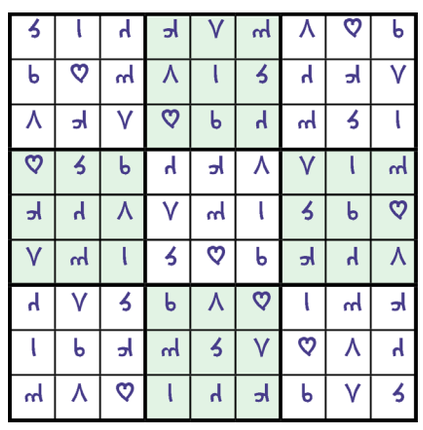
یک مطالعه نشان می‌دهد که یک واکسن آزمایشی سرطان می‌تواند به سرعت سیستم ایمنی فرد را برای حمله به گلیوبلاستوما، کشنده‌ترین شکل سرطان مغز، تنظیم کند. به‌گفته محققان، واکسن سرطان براساس فناوری MRNA مشابه آنچه در کووید استفاده می‌شود، ساخته شده است. به‌گفته محققان، این واکسن به سیستم ایمنی بدن می‌آموزد که سلول‌های تومور را به عنوان یک ویروس خطرناک ببیند و باعث واکنش ایمنی شدید در برابر سرطان می‌شود. دکتر «الیاس سیور»، محقق ارشد گفت: «این واکسن با سرعتی بالا سیستم ایمنی را علیه تومور مغزی تنظیم می‌کند.» این کارآزمایی شامل حداکثر ۲۴ بیمار بزرگسال و کودک برای تأیید یافته‌های این مطالعه اولیه خواهد بود. گلیوبلاستوما یک سرطان بسیار کشنده است که میانگین بقای آن حدود ۱۵ ماه است. در حال حاضر پزشکان از پرتودرمانی و شیمی‌درمانی برای مبارزه با تومور استفاده می‌کنند.

مصرف روغن ماهی برای این افراد مضر است

استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در بزرگسالان سالم را افزایش دهد. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است بهترین ایده برای افراد نباشد. این تحقیق شامل بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال بود که در نظرسنجی شرکت کردند. بر اساس نتایج، شرکت‌کنندگان سالمی که به‌طور منظم مکمل‌های روغن ماهی مصرف می‌کردند، ۱۳۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی و ۵ درصد بیشتر در معرض سکته بودند. با این حال، در میان افرادی که در ابتدا بیماری قلبی داشتند، مصرف مکمل به‌طور قابل توجهی احتمال پیشرفت از فیبریلاسیون دهلیزی به حمله قلبی و از نارسایی قلبی تا مرگ را کاهش داد. انجمن قلب آمریکا فقط امگا ۳ موجود در ماهی و مکمل‌ها را برای افراد مبتلا به بیماری قلبی توصیه می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

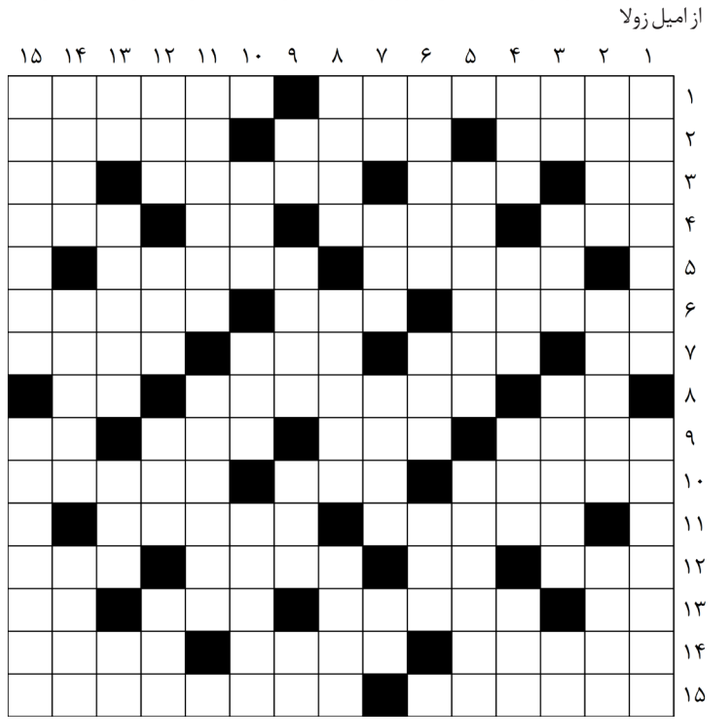
شماره ۱۸۴۲

افقی

۱- مخترع ماشین درو- به‌خودبالیدن ۲- پرنده‌ای با پاهای بلند- ورم- فیلمی از پل بوگارت ۳- خطاب بی‌ادبانه- لطیف- زیبا- غروروتکبر ۴- امر به دویدن- رودی در روسیه- حرف دوم انگلیسی- کوفتن ۵- پدربزرگ اردشیربابکان- هجرت‌کننده ۶- حتمی بودن- سوا- دریاچه‌ای در آفریقا ۷- شمای بیگانه- کویری در ایران- شکست‌خوردن دشمن- دور ۸- نقشه انگلیسی- سریالی از سهیلی‌زاده- خیس ۹- مریض نیست- غیرشوخی- همکار صندلی- خشم‌وقهر ۱۰- ورزش هندوان- طعم- از ماهیان جنوب ۱۱- مانندها- همه‌وسراسر ۱۲- محل تغذیه جنین- جنس مذکر- پیرنیست- آفرین ۱۳- خرس آسمانی- آبشار آفریقای‌جنوبی- صدازدن- واحدپول ژاپن ۱۴- نزدیکان- گشادگی و فراخی مکان- مارخطرناک ۱۵- شبکه حمل و نقل ریلی- تمساح

عمودی

۱- نقاله جابه‌جاکردن افراد- مامور هدایت کشتی ۲- محکم‌واستوار- نامه بلند- باقی گذاشتن ۳- گیره سر خانم‌ها- فراخی- بازی حذفی- نفس بلند ۴- پایه و اساس- طایفه چادرنشین- عمل مکیدن- دیواربلند ۵- از شهرهای روسیه- مالاریا ۶- به‌طور کامل- کلاه پادشاهی- قلعه مستحکم ۷- صدای کلفت- دفینه- آسیب- درهم پیچیدن ۸- شتربی‌کوهان- دالان- از شهرهای هرمزگان ۹- کشنده بی‌صدا- ستون فقرات- بدگویی شعری- آزاده کربلا ۱۰- مثل‌ومانند- بااهمیت- بالاپوش خانم‌ها ۱۱- سلسله بنی‌امیه- غربی‌ترین کشور اروپایی ۱۲- کبود- یقه پیراهن- آلتی فلزی که به گردن چهارپایان آویزان کنند- پژواک صدا ۱۳- مساوی- کشاورزی- درخت صنوبر- مقابل خوب ۱۴- از شهرهای گلستان- کوروش یونانی- گل همیشه بهار ۱۵- تازه تاسیس- رمانی از امیل زولا



حل جدول ۱۸۴۱