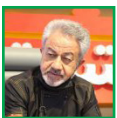


یادداشت

نکاتی درباره تغذیه

عارف حکیمی

کارشناس تغذیه



مواد مفید طبیعی برای ما سلامتی را به ارمغان آورده و آن را تضمین می‌کنند؛ در دنیایی که ما در آلودگی هوا به سر می‌بریم باید از خوراکی‌هایی استفاده کنیم که سلامتی ما را حفظ می‌کنند. یکی از این خوراکی‌ها فندق است که فواید بسیاری دارد؛ برای مثال آقایان با مصرف روزی ۵ عدد فندق می‌توانند احتمال ابتلا به مشکلات پروستات را بسیار کاهش دهند. فندق خام به دلیل داشتن فیبر بالا، کارکرد معده را افزایش می‌دهد و جلوی یبوست را می‌گیرد. یبوست مادر تمامی بیماری‌ها شناخته می‌شود و خوردن فندق می‌تواند این مشکل را برطرف کند. در حال حاضر یک کیلو فندق از یک کیلو چیپس ارزان‌تر است و فواید بسیاری دارد. استفاده از گلاب به عنوان یکی از مواد صبحانه، به خصوص در فرنی می‌تواند باعث کاهش استرس و اضطراب در انسان شود. گلاب در فرنی می‌تواند در کنار مغزهایی مانند فندق، بادام، گردو، کنجد و موارد دیگر قرار گیرد. کنجد برای اشخاصی که تمامی روز پشت میز می‌نشینند بسیار مفید عمل می‌کند، بادام و گردو نیز مناسب کودکان است. کنجد، ارده و شیره زمانی‌که با یکدیگر ترکیب می‌شوند یک خوراکی بسیار مقوی را شکل می‌دهند. این خوراکی در گذشته توسط بسیاری از افراد استفاده می‌شد و ورزشکاران از آن استفاده می‌کردند. گلاب و عرق هل در کنار آرد برنج و مغز بادام، گردو، فندق و کنجد یک فرنی فوق‌العاده مقوی و ارتشک‌کننده می‌دهند که باعث می‌شوند ما بتوانیم یک روز پر انرژی داشته باشیم.

ویژه

ورزش در نوجوانی و سلامتی استخوان‌ها

محققان گزارش می‌دهند که نوجوانان فعال و پرتحرک سلامت استخوان‌های خود را در سالمندی تضمین می‌کنند. دکتر «یوشیفومی تامورا»، محقق ارشد گفت: «ورزش بدنی در نوجوانی بیش از ۵۰ سال بعد بر تراکم استخوان افراد مسن تأثیر می‌گذارد.» زوال یافت استخوانی که پوکی استخوان نامیده می‌شود، یکی از دلایل اصلی زمین‌خوردن در بین افراد مسن است که منجر به شکستگی و نیاز به مراقبت‌های پرستاری طولانی مدت می‌شود. نتایج این نشان داد سالمندانی که در نوجوانی به ورزش‌های پرتحرک می‌پرداختند، استخوان‌های سالم‌تری نسبت به کسانی داشتند که این کار را نکرده بودند.

واکسن درمانی برای مقابله با سرطان پانکراس

بیماری‌شان جلوگیری شود.» کارآزمایی جدید شامل ۲۵ بیمار بود. پنت خاطر نشان کرد: «بیمارانی که تحت عمل جراحی سرطان لوزالمعده قرار گرفته‌اند، حتی پس از پایان شیمی‌درمانی، همچنان در معرض خطر عود بیماری هستند.» به گفته محققان، ۸۴ درصد از بیماران پاسخ‌مورد انتظار سلول‌های T را نشان دادند و این میزان در بین افرادی که هر ۱۰ دوز را دریافت کردند به ۱۰۰ درصد افزایش یافت.

یک کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به شایع‌ترین نوع سرطان پانکراس (لوزالمعده) می‌توانند از یک واکسن درمانی تجربی بهره‌مند شوند. این واکسن که در حال حاضر ELL-۰۲ نام دارد، برای مواردی که به عنوان تومورهای جامد جهش یافته با KRAS شناخته می‌شوند، هدف قرار گرفته است. دکتر «شوپهام پنت»، محقق ارشد گفت: «این واکسن ممکن است به بسیاری از این بیماران کمک کند تا از عود

رژیم پرچرب و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

انسان صدق نمی‌کند، اما محققان خاطرنشان کردند که موش‌ها در ۹۷ درصد از DNA فعال انسان مشترک هستند. در مقایسه با یک رژیم غذایی کنترل کم چرب، هر سه گروه از موش‌ها، تغییرات در بیان ژن را تجربه کردند که فرآیند تبدیل اطلاعات ژنتیکی به مواد عملگردی مانند پروتئین است. به گفته محققان غذاهای پرچرب باعث افزایش علائم سلول‌های بنیادی در روده بزرگ می‌شود که در واقع می‌توانند پیش‌سازهای سرطان باشند.

کارشناسان می‌گویند: رژیم غذایی مملو از چربی می‌تواند خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌ها را افزایش دهد. محققان گزارش دادند که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند سرطان روده بزرگ را افزایش دهد. در این تحقیق محققان موش‌ها را با سه رژیم غذایی مختلف تغذیه کردند. سپس تغییرات ژنتیکی را در هر چهار قسمت روده موش بررسی کردند. اگرچه مطالعات روی موش همیشه در مورد

جدول سودوکو

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

۱	۸	۴	۵	۷	۶	۸	۱
۷	۸	۸	۶	۸	۴	۴	۷
۶	۸	۴	۸	۱	۴	۸	۷
۸	۴	۸	۱	۷	۸	۷	۶
۷	۴	۶	۷	۸	۸	۴	۱
۸	۱	۷	۶	۴	۸	۸	۷
۴	۷	۸	۱	۷	۴	۷	۶
۴	۸	۷	۴	۴	۶	۱	۸
۴	۶	۱	۷	۸	۷	۴	۸

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- دیوانه خانه- سرزنش کردن ۲- از آهنگ‌های موسیقی قدیم- جواب منفی- برعهده گیرنده ۳- ضمیر سوم شخص مفرد- برنده نوبل ادبی ۲۰۰۸- به شکل دایره ۴- علف حصیر- یگانه- سوا- بله انگلیسی ۵- وطن‌ودیار- کلام معتبر- زیرکی- بزرگ‌ترین جزیره یونان ۶- حنا- از پادشاهان هخامنشی ۷- بهشت- نوعی چاب- کاخ تابستانی ۸- رو دست خوردن- آرشو- دوش‌وشانه ۹- پایتخت نروژ- رنگ مشکی- ضربه‌ای در والیبال ۱۰- یک اثر تاریخی در میمونه (اسلام‌آباد) شهرستان اشکذر- دودل ۱۱- سرپرست و قیم- پایان بازی شطرنج- خالص- ثابت و محکم ۱۲- مخفف شاه- خطا و اشتباه- از سوغات ملایر- ماست چکیده ۱۳- سنگ درشت اندام و موی بلند- از ترانه‌سرایان ایرانی- حرف آخر انگلیسی ۱۴- لیف ظرفشویی- سوره ۴ قرآن کریم- رودی در اردن ۱۵- زن دیرنشین- اثری از صادق هدایت

حل جدول ۱۷۴۵

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	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

آزایمر

شایع‌ترین نوع زوال عقل

هدف قراردادن تولید آمیلوئید به نظر راهکاری عملی است اما فقط برای زیرگروه یک، در حالی که راه‌های محافظت از رگ‌های خونی مغز ممکن است در اولویت برای زیرگروه پنج باشد. زیرگروه‌های ۲ و پنج نسبت به زیرگروه‌های دیگر از پیشرفت سریع‌تر بیماری و امید به زندگی کوتاه‌تر رنج می‌برند که می‌تواند اطلاعات مهمی برای کسانی باشد که در آینده در این گروه‌ها تشخیص داده می‌شوند. شایان ذکر است که بیماری‌های آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. آلزایمر بیماری پیشرونده است و با ز دست دادن حافظه خفیف شروع می‌شود و احتمالاً منجر به از دست دادن توانایی انجام مکالمه و واکنش به محیط خواهد شد. بیماری آلزایمر قسمت‌هایی از مغز را درگیر خواهد کرد که فکر، حافظه و زبان را کنترل می‌کنند. افراد جوان ممکن است به بیماری آلزایمر مبتلا شوند، اما کمتر چنین موردی شایع است. تعداد افرادی که با این بیماری زندگی می‌کنند هر پنج سال بعد از ۶۵ سالگی دو برابر می‌شود. پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۶۰ تقریباً سه برابر شوند و به ۱۴ میلیون نفر برسند. علائم این بیماری می‌تواند برای اولین بار پس از ۶۰ سالگی ظاهر شود و خطر ابتلا به آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. علائم اولیه بیماری شامل فراموشی رویدادها یا مکالمات اخیر است و با گذشت زمان، به مشکلات جدی حافظه و از دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره تبدیل خواهد شد. داروهای ممکن است باعث بهبود یا کاهش پیشرفت علائم شوند همچنین برنامه‌ها و خدمات می‌توانند به حمایت از افراد مبتلا به این بیماری و مراقبان آنان کمک کنند. هیچ درمانی وجود ندارد که بیماری آلزایمر را درمان کند و در مراحل پیشرفته، از دست دادن شدید عملکرد مغز می‌تواند باعث کم‌آبی، سوء تغذیه یا عفونت شود. این عوارض می‌تواند منجر به مرگ نیز شوند.

آزایمر

شایع‌ترین نوع زوال عقل

هدف قراردادن تولید آمیلوئید به نظر راهکاری عملی است اما فقط برای زیرگروه یک، در حالی که راه‌های محافظت از رگ‌های خونی مغز ممکن است در اولویت برای زیرگروه پنج باشد. زیرگروه‌های ۲ و پنج نسبت به زیرگروه‌های دیگر از پیشرفت سریع‌تر بیماری و امید به زندگی کوتاه‌تر رنج می‌برند که می‌تواند اطلاعات مهمی برای کسانی باشد که در آینده در این گروه‌ها تشخیص داده می‌شوند. شایان ذکر است که بیماری‌های آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. آلزایمر بیماری پیشرونده است و با ز دست دادن حافظه خفیف شروع می‌شود و احتمالاً منجر به از دست دادن توانایی انجام مکالمه و واکنش به محیط خواهد شد. بیماری آلزایمر قسمت‌هایی از مغز را درگیر خواهد کرد که فکر، حافظه و زبان را کنترل می‌کنند. افراد جوان ممکن است به بیماری آلزایمر مبتلا شوند، اما کمتر چنین موردی شایع است. تعداد افرادی که با این بیماری زندگی می‌کنند هر پنج سال بعد از ۶۵ سالگی دو برابر می‌شود. پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۶۰ تقریباً سه برابر شوند و به ۱۴ میلیون نفر برسند. علائم این بیماری می‌تواند برای اولین بار پس از ۶۰ سالگی ظاهر شود و خطر ابتلا به آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. علائم اولیه بیماری شامل فراموشی رویدادها یا مکالمات اخیر است و با گذشت زمان، به مشکلات جدی حافظه و از دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره تبدیل خواهد شد. داروهای ممکن است باعث بهبود یا کاهش پیشرفت علائم شوند همچنین برنامه‌ها و خدمات می‌توانند به حمایت از افراد مبتلا به این بیماری و مراقبان آنان کمک کنند. هیچ درمانی وجود ندارد که بیماری آلزایمر را درمان کند و در مراحل پیشرفته، از دست دادن شدید عملکرد مغز می‌تواند باعث کم‌آبی، سوء تغذیه یا عفونت شود. این عوارض می‌تواند منجر به مرگ نیز شوند.