

یکی از ورزش‌های مناسب برای کاهش وزن، ورزش هوازی (ایروبیک) است، ورزشی که بتواند سرعت ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد تا منجر به افزایش متابولیسم و سوخت‌وساز بدن شود. یک فرد نرمال ۶۰ کیلوگرمی به حدود ۱۴۰۰ کالری انرژی نیاز دارد در حالت استراحت و خواب نیاز دارد (بدن ما هر دقیقه به یک کالری انرژی پایه نیاز دارد) تا توانایی کار کردن سیستم‌های مختلف بدن از جمله: سیستم تنفسی، قلبی و عروقی، گوارشی و... امکان‌پذیر شود. انرژی روزانه همین فرد وقتی با فعالیت همراه شود به روزانه حدود ۲۵۰۰ کالری خواهد رسید. کاهش وزن باید آهسته و پیوسته باشد، زیرا در صورت کاهش وزن شدید و یکباره، افراد با بیماری‌هایی مانند: سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، پیوسته و... روبرو خواهند شد. همچنین در کنار رژیم غذایی که با کاهش دریافت کالری همراه باشد باید با انجام ورزش مناسب، مصرف کالری را بالا ببریم. فرهنگ شرقی یکی از راه‌های کاهش وزن را اضافه کردن ادویه‌جات (زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل و...) به غذا می‌داند. ورزش ساده‌ای مانند پیلاتس در هر دقیقه ۳ کیلو کالری انرژی می‌سوزاند و در ورزش‌های استقامتی مانند دوچرخه سواری این میزان به ۸ کیلو کالری انرژی می‌رسد. قبل از تصمیم به گرفتن رژیم غذایی باید از کالری موجود در مواد غذایی آگاهی داشته باشیم به طور مثال، هر یک گرم قند و پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی و هر یک گرم روغن ۹ کیلو کالری انرژی دارد. در هنگام فعالیت ورزشی دستکم هر دقیقه ۳ کیلو کالری انرژی می‌سوزد و بالادامه ورزش این میزان کالری سوزی بالاتر می‌رود. هنگام انجام ورزش‌های هوازی، تنفس عمیق را فراموش نکنید. با انجام تنفس عمیق در حین پیاده‌روی، به افزایش سوخت‌وساز بدن و در نتیجه کاهش وزن خود، کمک کنید. یکی دیگر از مزیت‌های ورزش این است که باعث ترشح ماده‌ای به نام اندورفین در بدن می‌شود که با کاهش درد در بدن همراه است. در صورت غذا خوردن در محیط گرم و همچنین استفاده از غذاهای نسبتاً سخت چوبدنی و پر فیبر، زودتر سیر می‌شوید و در نتیجه کمتر غذا می‌خورید. خوردن غذاهای چرب، نرم، شور و کارخانه‌ای که با بلع راحتی خورده می‌شوند، یکی از دلایل چاقی به شمار می‌روند.



خواص بی نظیر خربزه



خربزه به دلیل داشتن فیبر بالا و اثرات خنک‌کنندگی، حرکات دستگاه گوارش به‌ویژه روده‌ها را تنظیم می‌کند و نقش موثری در دفع سنگ کلیه دارد. انواع ویتامین‌های A، C، D، E و هم‌چنین سلولز، فیبر، پتاسیم، فسفر و کلسیم در خربزه یافت می‌شود؛ این میوه تابستانی با تحرک گلبول‌های سفید خون، سیستم ایمنی را تقویت و با عفونت‌های داخلی بدن مبارزه می‌کند. علاوه بر این وجود آنتی‌اکسیدان، خربزه را به یک خوراکی مناسب برای پیشگیری از پیری زودرس و سرطان تبدیل کرده است. مصرف خربزه راهکاری مؤثر برای داشتن قلبی سالم و دوری از سکته قلبی است.

تنظیم فشار خون



از آنجا که خربزه حاوی حجم پایینی از سدیم و حجم بالاتری از پتاسیم است و فیبر غذایی بالایی را هم در خود جای داده، بنابراین مصرف آن می‌تواند به تنظیم فشارخون کمک کند. در فصل تابستان حتماً به صورت روزانه خربزه مصرف کنید.

کمک به کاهش وزن



خربزه آب فراوانی را در بافتش جای داده است و مصرف آن کالری محدودی به بدن می‌رساند. از این رو، افرادی که در رژیم کاهش وزن هستند، می‌توانند از خربزه به‌عنوان یک میان‌وعده کم‌کالری و مغذی کمک بگیرند.

تنظیم قند خون



بسیاری از افراد مبتلا به دیابت از مصرف خانواده ملون‌ها به‌بهرانه قند بالای آن‌ها خودداری می‌کنند. مصرف متعادل خربزه نه تنها باعث افزایش قندخون نمی‌شود بلکه به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان می‌تواند به تنظیم قندخون هم کمک کند.

افزایش قدرت سیستم ایمنی



از آنجا که خربزه دارای مقادیر قابل توجهی از ویتامین C، ویتامین B6، اسید پانتوتیک و پتاسیم است، بنابراین مصرف منظم خربزه می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و بهبود خون‌رسانی در بدن کمک کند. توصیه می‌شود خربزه را در میان‌وعده عصرگاهی روزانه تان قرار دهید.

مضرات دود سیگار برای کودکان

ایجاد مشکلات عصبی متعدد و شدیدی از جمله آسیب اعصاب، مشکلات شناختی و از دست دادن هوش و ضعف حافظه می‌شود و ممکن است موجب اختلالات مغزی مانند بیماری آلزایمر و اسکیزوفرنی شود. از دیگر عواملی که ممکن است میزان سرب در خون کودکان که بیشتر در معرض دود سیگار قرار داشتند، میانگین سرب خون نیز بیشتر از گروهی بود که کمتر در معرض دود سیگار بودند. قرار گرفتن در معرض سرب سبب

طبق تحقیقات دود دست دوم بر سلامت کودکان و نوجوانانی که در معرض آن قرار می‌گیرند، اثرات زیان‌باری دارد. متخصصان داده‌های ۵۰۰۰ کودک و نوجوانان را از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ میلادی بررسی و تحلیل کردند. با توجه به نتایج تحقیق فوق در گروه‌هایی که بیشتر در معرض دود سیگار قرار داشتند، میانگین سرب خون نیز بیشتر از گروهی بود که کمتر در معرض دود سیگار بودند. قرار گرفتن در معرض سرب سبب

کودکان را به ورزش‌های گروهی تشویق کنیم

بسیار دارد. خان‌گفت: «در حالی که نتایج گزارش برای پسران و دختران ماهیت یکسانی داشت، اما باید برای تشویق دختران به شرکت در ورزش تیمی، به ویژه در سنین پایین‌تر، اقدامات بیشتری انجام شود.» خان امیدوار است که این تحقیق منجر به ارائه راهبردهایی برای ارتقای مشارکت ورزشی کودکان و تحقیقات بیشتر در مورد علت حضور کمتر دختران جوان در ورزش‌های شود.

مطالعه‌ای نشان داد کودکانی که از سنین پایین به‌طور منظم در کلاس‌های ورزشی گروهی شرکت می‌کنند، در طولانی‌مدت سلامت روان بهتری خواهند داشت. استاد پاراسد خان و تیمش این مطالعه را با بررسی داده‌های بیش از چهار هزار و ۲۰۰ کودک انجام دادند. این تحقیق نشان داد برای کودکانی که احساسات خود را بروز نمی‌دهند و در معاشرت با همسالان خود مشکل دارند، انجام ورزش در یک محیط تیمی مزایای

نکته

درمان تومورهای سرطانی

متخصصان علوم پزشکی در یک آزمایش جدید موفق به شناسایی روش درمانی microRNA «هدفمند درجه یک» با توانایی کاهش سرعت رشد تومورهای سرطانی شدند. در روش درمانی جدید که توسط محققان همین دانشگاه کشف شده است با فریب دادن سلول‌های سرطانی از طریق جذب قطعه‌ای از RNA که به‌طور طبیعی می‌تواند روند تقسیم سلولی را متوقف کند به تومور حمله می‌شود. متخصصان در این آزمایش دریافتند تومورهایی که با این شیوه جدید تحت درمان قرار می‌گیرند در طول دوره ۲۱ روزه این تحقیق، رشد نکرده و بزرگتر نشدن در حالیکه در همین بازه زمانی اندازه تومورهای سرطانی که تحت درمان قرار نگرفتند سه برابر بزرگتر شده است. سرطان ممکن است از هر جایی از بدن انسان شروع شود و مشخصه آن، سلول‌هایی است که به‌طور غیرقابل‌کنترلی تقسیم می‌شوند و احتمال دارد بتوانند سیگنال‌های مرگ یا توقف تقسیم سلولی را نادیده بگیرند و حتی از سیستم ایمنی فرار کنند. محققان می‌گویند: این روش درمانی که روی موش‌ها آزمایش شده است با یک سیستم تحویل همراه می‌شود که سلول‌های سرطانی را با کمک نسخه اصلاح‌شده‌ای از microRNA-۳۴a؛ مولکولی که «مثل ترمز خودرو» عمل می‌کند، هدف قرار می‌دهد و در نهایت تقسیم سلولی را کند یا متوقف می‌کند. محققان امیدوارند که با شناسایی این شیوه درمانی جدید به‌گزین‌های بهتر و کارآمدتری برای مهار رشد تومورهای سرطانی و درمان این بیماری‌کننده دست پیدا کنند. در حالی که ژنتیک عامل مهمی در افزایش ابتلا به سرطان است، رژیم غذایی نامناسب، دخانیات، کم‌تحرکی و چاقی نیز از عوامل مهم ابتلا به این بیماری هستند. نتایج یک مطالعه آماری جدید از افزایش چشمگیر شمار مبتلایان به سرطان در کشورهای مختلف جهان به‌ویژه در افراد زیر ۵۰ سال در ۳۰ سال گذشته خبر می‌دهد. در سه دهه اخیر بیش از سه میلیون و ۲۶۰ هزار نفر در گروه سنی ۱۴ تا ۴۹ سال در ۲۰ کشور جهان به سرطان مبتلا شده‌اند. متخصصان در این مطالعه داده‌های ۲۰۴ کشور را بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ بررسی کرده و دریافته‌اند که در سال ۲۰۱۹ میلادی بیش از سه میلیون و ۲۶۰ هزار مورد سرطان زودرس در این کشورها گزارش شده که نسبت به یک میلیون و ۸۲۰ هزار مورد ابتلا در سال ۱۹۹۰ به میزان ۷۹.۱ درصدی افزایش داشته است. در این پژوهش، ابتلا به سرطان در سنین ۱۴ تا ۴۹ سالگی بررسی شد. متخصصان همچنین دریافتند که تعداد مرگ‌ومیرهای زودرس ناشی از سرطان از حدود ۸۰۰ هزار مورد در سال ۱۹۹۰ به ۱.۰۶ میلیون مورد در سال ۲۰۱۹ رسیده است. در عین حال از ۲۹ نوع سرطانی که مطالعه شدند، سرطان پستان در سال ۲۰۱۹ بیشترین موارد شروع زودرس یعنی ۱۶۵ درصد و همچنین بیشترین موارد مرگ‌ومیر زودرس، یعنی حدود ۱۲.۸۴ درصد را به خود اختصاص داد. همچنین در طول این دوره ۳۰ ساله سرطان پروستات و سرطان نازوفارنکس که به‌سر و گردن مربوط می‌شود، سریع‌ترین افزایش در نرخ ابتلا به سرطان با شروع زودرس را نشان دادند. متخصصان سرطان هشدار می‌دهند که این اعداد و آمار قابل توجه و نگران‌کننده هستند. محققان با توجه به نتایج این مطالعه پیش‌بینی می‌کنند که نرخ ابتلا به سرطان زودرس تا سال ۲۰۳۰ میلادی به میزان ۳۱ درصد افزایش می‌یابد در حالی که مرگ‌ومیر ناشی از سرطان هم با افزایش ۲۱ درصدی مواجه خواهد شد.

جدول سودو کو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۶۴۵

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

حکمتی

۱- بازیگر فیلم خنده‌دار - مامور کنترل - بی‌نظیر
 ۲- سرلشکر نیروی دریایی - نویسنده روسی خالق اثر قهرمان عصر ما - بوی فروخته - نوعی کبوتر - آقبر ۴ - کلمات شرط - مقام‌ور چه - رام شده ۵ - مقابل آستر - صدمه‌دیده - صدای ترساندن ۶ - درخت زبان گنجشک - از کشورهای عربی خلیج فارس - مراقبت در انجام کاری ۷ - واحد پولی در اروپا - بانوان - آسب سفید ۸ - پیشونده‌تایی - شجاع‌دل‌وار - قوم کهن تاریخ - از جنس فلز پایه ۹ - از وسایل آزمایشگاه - جدانشده - ضدگانگی ۱۰ - نمای ساختمان - کشوری در آفریقا - عضرونده ۱۱ - نوعی مدل مو - فلزی گرانبهار از طلا - قدواندام ۱۲ - دشتربنی کوهان - کم‌وناچیز - پایان بازی شطرنج ۱۳ - چینه دیوار - به‌طورنقد - طبیعی و نرمال ۱۴ - بانی ترکیه جدید - کارگردان فیلم ملاقات خصوصی ۱۵ - نوعی آش - پرند کوچک خوش‌آواز - ودیعه‌وسپرده

حل جدول ۱۶۴۴

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