آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۳
چهارشنبه
۲۸ • ۰۶ • ۱۴۰۳
۱۴ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۱۸ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

دوران قرنطینه کووید پیری مغز را تسریع کرد

طی همه‌گیری کووید- ۱۹، دولت‌ها در سراسر جهان تدابیر سخت‌گیرانه‌ای مانند دستورات ماندن در خانه و تعطیلی مدارس را برای جلوگیری از شیوع این ویروس به اجرا گذاشتند. مغز نوجوانان بعد از قرنطینه‌های کووید، نشانه‌های افزایش روند سرعت پیری از خود نشان داد که سلامت روانی ضعیف را نیز آشکار کرد. این اختلالات به‌طور قابل توجهی بر روال روزانه و فعالیت‌های اجتماعی تأثیر گذاشته و تأثیر منفی آنها بر سلامت روان نوجوانان به خوبی مستند شده است. نوجوانی، دوره‌ای است که با رشد شدید عاطفی، رفتاری و اجتماعی مشخص می‌شود و زمانی است که نوجوانان احساس هویت، اعتماد به نفس و خویشتن‌داری را در خود شکل می‌دهند. این بیماری همه‌گیر به شدت تعاملات اجتماعی را برای نوجوانان محدود کرد و گزارش‌های اضطراب، افسردگی و استرس، به ویژه در بین دختران را افزایش داد. تأثیر عمیق دیگری از همه‌گیری، بلوغ سریع مغز در نوجوانان بود که این تغییرات در دختران بارزتر است. میانگین شتاب در رشد مغز برای زنان ۴.۲ سال و برای مردان ۱.۴ سال بود. همه‌گیری کووید- ۱۹ به‌عنوان بحران بهداشتی بود اما تغییرات عمیق دیگری در زندگی افراد به خصوص برای نوجوانان ایجاد کرد. در این تحقیق، محققان بلوغ مغز را با بررسی ضخامت قشر مغز، لایه بیرونی بافت مغز اندازه‌گیری کردند. قشر مغز به‌طور طبیعی با افزایش سن افراد، حتی در سنین نوجوانی، نازک می‌شود. استرس و ناملایمات مزمن در تسریع این ضخامت نازک دخیل هستند که با خطر بالاتر ابتلا به اختلالات عصبی و رفتاری مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است. این اختلالات اغلب در دوران نوجوانی ظاهر می‌شوند و زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. تأثیر بارزتر بر مغز دختران ممکن است به اهمیت تعامل اجتماعی در نوجوانی زنان مرتبط باشد. دختران بیشتر به روابط نزدیک با همسالان، به اشتراک گذاشتن احساسات و مکالمات تکیه می‌کنند، در حالی که پسرها اغلب در هنگام جمع شدن در کنار یکدیگر به فعالیت‌های فیزیکی می‌پردازند. به نظر می‌رسد آنچه که بیماری همه‌گیر انجام داده است، منزوی کردن دختران بوده است. همه نوجوانان منزوی شدند، اما دختران بیشتر رنج بردند و این به طرز چشمگیری بر مغز آنها تأثیر گذاشت البته تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

پیری مغز چیست؟

پیری مغز روندی اجتناب‌ناپذیر است، اما برای همه افراد یک مدل نیست زیرا مغز افراد متفاوت است. کاهش سرعت پیرشدن مغز یا توقف آن به‌طور کامل، اکسیر نهایی برای رسیدن به جوانی ابدی است. تغییرات حافظه که با پیری مغز مرتبط هستند شامل مشکل یادگیری در مطالب، یادگیری نام‌ها و اعداد و به خاطر سپردن خاطرات است. پیری مغز اتفاقی عادی و غیرقابل اجتناب است اما می‌توانیم با رعایت برخی از موارد روند آن را کند کنیم و شدت آن را کاهش دهیم که می‌تواند شامل استفاده از مکمل‌ها و ویتامین D و ورزش منظم باشد. همچنین باید از مصرف برخی از مواد غذایی مانند نمک فراوان، قند و شکر زیاد و فراورده‌های گوشتی زیاد اجتناب و از غذاهایی مانند توت، مغزها و دانه‌ها و غذاهای گیاهی استفاده کنیم. مشخص شده است که اثرات این روند پیری برگشت‌ناپذیر نیستند و می‌توان با استفاده از سلول‌های بنیادی یا مولکول‌های تولید شده در مغز موش‌ها، جنبه‌های مختلف پیری در بدن را کاهش و حتی معکوس کرد. محققان اظهار کردند که این اولین گام در جهت کندکردن روند پیری مغز و درمان بیماری‌های مربوط به سن است.

نکته

مواد غذایی آلرژی‌زا را بشناسیم

برخی غذاها وجود دارند که افراد زیادی، نسبت به آنها آلرژی دارند. در ادامه با گروهی از غذاهای رایج که باعث آلرژی غذایی می‌شوند، بیشتر آشنا می‌شوید.

کنجد

برخی از دانه‌ها مانند کنجد و خردل، ماده اصلی ادویه خردل، باعث آلرژی غذایی مشترک می‌شوند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داده که آلرژی کنجد ۱ میلیون کودک و بزرگسال در ایالات متحده را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بادام‌زمینی

بادام‌زمینی یکی از دلایل اصلی واکنش‌های شدید آلرژیک به غذاست و از هر ۱۰۰ کودک کانادایی تقریبا ۲ نفر را درگیر می‌کند که آن را به یکی از رایج‌ترین انواع آلرژی‌های غذایی تبدیل می‌کند. با این وجود، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در نهایت ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آلرژی بادام‌زمینی از آن بهبود می‌یابند.

ماهی

حساسیت در ماهی‌های پولک‌دار مانند ماهی تن یا ماهی آزاد دیده می‌شود. افرادی که آلرژی دارند و بدن آنها نسبت به برخی غذاها حساسیت و واکنش نشان می‌دهد بهتر است دور این غذا را خط بکشند.

آجیل

آجیل شامل بادام، آجیل برزیلی، بادام‌هندی، فندق، آجیل کاج، گردو و... است و طبق آمار، حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد از کسانی که به بادام‌زمینی حساسیت دارند نیز حداقل به یک نوع آجیل واکنش نشان می‌دهند.

تخم‌مرغ

داشتن بثورات یا دردمعده پس از خوردن املت، نشان‌دهنده حساسیت به تخم‌مرغ است که با حساس‌شدن سیستم ایمنی بدن و واکنش بیش از حد به پروتئین‌های موجود در سفیده تخم‌مرغ یا زرده، ایجاد می‌شود.

شیر و لبنیات

پروتئین‌های موجود در شیر، مانند لاکتالبومین، کازئین و آب‌پنیر، آلرژن‌های رایجی هستند که معمولا در سال اول زندگی ظاهر می‌شوند و تا ۷ درصد کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

تکنیک سم‌زدایی بدن با مصرف «سیر»

سیر یکی از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که خوردن آن انسان را از بسیاری بیماری‌ها مصون می‌کند، در صبح زمانی که معده‌تان خالی است باکتری‌ها مقاومت کمتری دارند؛ بنابراین مصرف سیر همچون یک آنتی بیوتیک آن‌ها را از پا در می‌آورد و باکتری‌ها نمی‌توانند از خود به خوبی دفاع کنند. همچنین مصرف سیر به صورت ناشتا باعث می‌شود مواد مغذی موجود در آن به راحتی و هرچه بیشتر جذب بدن شما شود. سیر سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، آهن، کلسیم و... است. ارزش غذایی بالای سیر در صورت مصرف به صورت خام و صبح ناشتا یا با معده خالی بسیاری از مشکلات را رفع می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

رفع مشکلات معده

مصرف سیر با معده خالی باعث تحریک هضم و اشتها می‌شود و می‌تواند استرس را کنترل کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشح اسید معده که ناشی از عصبی شدن است می‌شود. مصرف سیر خام به‌صورت ناشتا با توجه به تجربیات بعضی از مردم، توانسته است مشکلات عصبی را در آن‌ها درمان کند.

کاهش فشارخون

مصرف سیر برای افرادی که مبتلا به فشارخون بالا هستند، گزینه مناسبی است. سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می‌تواند به‌خوبی از شما در برابر بیماری‌های قلبی نیز محافظت کند.

ضد باکتری

تحقیقات نشان داده مصرف سیر با معده خالی برابر با عمل یک آنتی بیوتیک طبیعی و بسیار قوی است. این اثر به مصرف سیر به‌صورت ناشتا برمی‌گردد، به این دلیل که باعث می‌شود باکتری در معرض آن قرار گرفته و با آن مواجه شود، در نتیجه باکتری از دفاع از خود باز می‌ماند و نمی‌تواند مقاومت کند و از بین می‌رود.

دفع سموم از بدن

سیر ناشتا بدن را سم‌زدایی کرده و کرم‌ها و انگل‌های موجود در بدن را از بین می‌برد.

کاهش وزن

مصرف سیر در اول صبح و به‌صورت ناشتا اشتها را کم می‌کند و منجر به رفع پرخوری در طول روز می‌شود. با خوردن یک حبه سیر خام در صبح از تجزیه چربی‌های ذخیره شده در بدن ممانعت به عمل می‌آید.

درمان آرتروز

یکی از خواص سیر ناشتا درمان روماتیسم، آرتروز و واریس است. خوردن سیر خام آن هم به صورت ناشتا با تاثیربخشی بیشتر می‌تواند باعث دفع سنگ کلیه و همچنین سنگ کیسه صفرا شود.

یادداشت

نکاتی در مورد ویتامین D

علی پارسا
عضو هیات علمی

ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم، فسفر و منیزیم در بدن می‌شود و کلسیم باعث رشد و استحکام استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و بهبود تقویت قوای عضلانی می‌شود. عوارض کمبود کلسیم در بدن بسیار متعدد و در سنین مختلف متفاوت است. برای مثال، اگر کمبود کلسیم در دوره نوزادی و کودکی وجود داشته باشد، کودک دچار بیماری راشیتیسم می‌شود و همچنین باعث دیر در آمدن دندان و دیر راه‌افتادن خواهد شد. در دوره میانسالی کلسیم باعث نرمی استخوان و در بزرگسالی باعث پوکی استخوان می‌شود که علائم و مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند. یکی دیگر از نقش‌های ویتامین D تقویت و سیستم ایمنی است که با کمبود این ویتامین سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و این ضعیف شدن می‌تواند بیماری‌های عفونی و سرماخوردگی‌های بسیاری را ایجاد کند. نیاز بدن به ویتامین D در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است، برای بدن کودکان باید تا پایان دوسالگی ۴۰۰ میکروگرم ویتامین D تامین شود. از این رو، ما به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم که تا پایان دو سالگی قطره مکمل مولتی ویتامین یا ویتامین A+D را روزانه حداقل ۲۵ قطره به کودکان خود بدهند. همچنین، نوجوانان باید هر دوماه یکبار قرص ویتامین ۵۰D هزار مصرف کنند و در جوانان، میانسالان و سالمندان، هر ماه یک قرص ویتامین D۳، ویتامین مورد نیاز بدن آن‌ها را تامین می‌کند. قرارگرفتن پوست در معرض مستقیم نورخورشید می‌تواند مقدار قابل توجهی از ویتامین D بدن را تامین کند. توصیه می‌کنیم افراد حداقل روزانه ۲۰ دقیقه در معرض مستقیم نورخورشید قرار گیرند. اما در صورت برطرف نشدن نیاز ویتامین D بدن، نیاز است که از طریق مواد غذایی مانند شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D، این کمبود جبران شود. بهترین منبع غنی برای ویتامین D، ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، زرده تخم‌مرغ، دانه‌های جوانه غلات و آجیل است. یک آزمایش ساده خون می‌تواند میزان سطح ویتامین D۳ را اندازه‌گیری کند. اگر میزان این ویتامین زیر ۲۰ میکروگرم باشد نشان‌دهنده این است که فرد دچار فقر ویتامین D است. اگر بین ۲۰ تا ۴۰ میکروگرم باشد، فرد کمبود این ویتامین را دارد و اگر بین ۴۰ تا ۸۰ باشد ویتامین D فرد کافی است. در واقع افرادی که زیر ۴۰ میکروگرم هستند باید کمبود ویتامین D بدن خود را تامین کنند.

تغییرات خواب در بازماندگان سکته مغزی رایج است

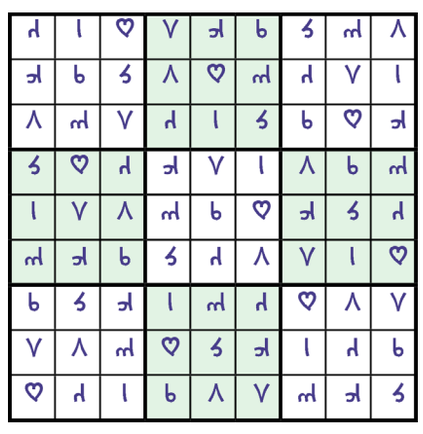
تحقیقات جدید نشان می‌دهد کمتر از نیمی از افرادی که از سکته مغزی جان سالم به در برده‌اند، الگوی خواب سالم و طبیعی خواهند داشت. دکتر «سارا حسنی»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «خوابیدن به میزان مناسب برای سلامت مغز و قلب ضروری است.» تقریبا ۴۰۰۰۰ بزرگسال در مطالعه جدید شرکت داشتند. حسنی گزارش داد که پس از در نظرگرفتن عوامل خطر مانند فشارخون بالا، سن و وزن، خواب طولانی - بیش از هشت ساعت - ۵۴ درصد بیشتر در بین بازماندگان سکته‌مغزی شایع بود. به همین ترتیب، خواب کوتاه- کمتر از شش ساعت- در بین بازماندگان سکته‌مغزی ۵۰ درصد بیشتر از افراد بدون سابقه سکته بود. حسنی اظهارکرد: «شرایطی مانند بی‌خوابی و خواب‌آلودگی بیش از حد در بیماران سکته‌مغزی رایج است و ممکن است به عنوان پیامد مستقیم یا غیرمستقیم خود سکته‌مغزی رخ دهد.

کاهش خطر فیبریلاسیون دهلیزی با ترک سیگار

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سیگاری‌هایی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرند، فوایدی برای سلامتی از جمله کاهش سریع خطر فیبریلاسیون دهلیزی خواهند داشت. در عارضه فیبریلاسیون دهلیزی، حفره‌های فوقانی قلب که دهلیز نامیده می‌شوند، شروع به ضربان نامنظم می‌کنند. این شرایط باعث تجمع خون می‌شود و به‌طور بالقوه در دهلیزها لخته شده و خطر سکته‌مغزی را در فرد افزایش می‌دهد. دکتر «گرگوری مارکوس»، نویسنده ارشد گفت: «این یافته‌ها به سیگاری‌های فعلی نشان می‌دهد که هنوز برای ترک دیر نیست. شواهدی وجود دارد که سیگارکشیدن خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی را افزایش می‌دهد، اما مزایای ترک سیگار کمتر قطعی شده است.» برای کشف این موضوع، آن‌ها داده‌های ۱۴۶۷۰۰ سیگاری بررسی کردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۹۲۳

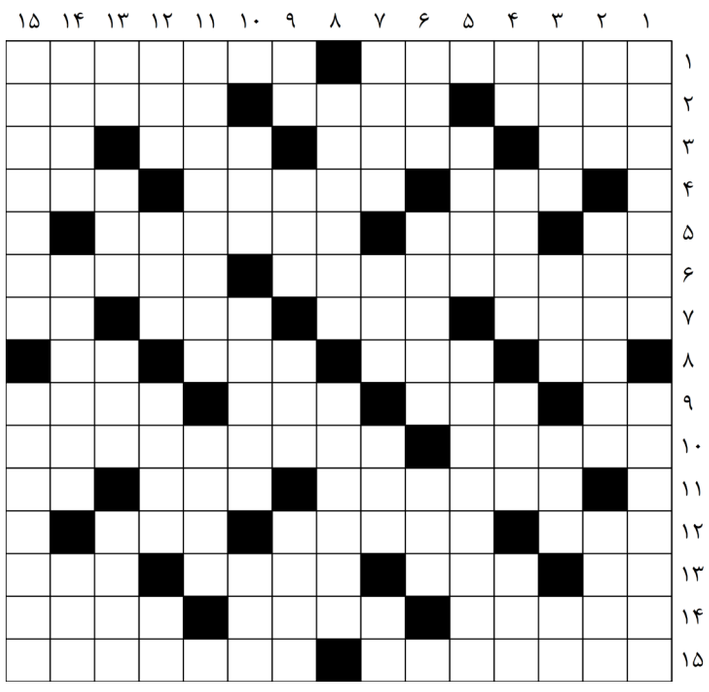
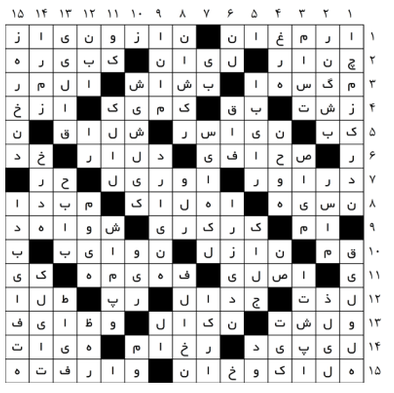
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- از گیاهان دارویی- کشوری در غرب آفریقا ۲- سخت و دشوار- نانی که از شب مانده باشد- شمع و چراغ ۳- امر به نرفتن- ایالتی در هندوستان- اصطلاحی در فیلمبرداری- ضمیر سوم شخص مفرد ۴- دستگاه نمابر- نامعلوم- قلعه مستحکم ۵- از افعال ربطی- ضمیر مؤدبانه- کسی که از او استعانت کنند ۶- محلولی که جریان برق را رد کند و خود تجزیه شود- فاقد شغل ۷- چاه‌کن- شن و ریگ نرم- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- عدد ماه ۸- کاشف میکروب سل- شرم و آزرم- شکستن- علامت مصدر جعلی ۹- ابر نزدیک به زمین- کیهان- بینی- درون ۱۰- کارگردان آمریکایی بن هور- مخترع ماشین تحریر ۱۱- ظرف چایخوری- مارپیچ بزرگ- حرص و طمع ۱۲- مهاربینی شتر- همیشه حق با اوست- طالع و اقبال ۱۳- یارشلوار- سنگ عیار- اندیشه- بهشت جاوید ۱۴- پدر مردگان- درسالاد می‌ریزند- ترکیب یدو عنصر دیگر در آن ۱۵- فیلمی از فدریکو فلینی- جهانگشای معروف تاریخ فرانسه

عمودی

۱- بی‌رحم و سنگدل- از جزایر اندونزی ۲- انتها و پایان- فیلمی از عباس مرادیان- عنکبوت سمی ۳- مهربان- کشک- از گل‌های زیبا- تاخت اسب ۴- شامل شدن- ورزش پهلوانی- پولک ماهی- خزنده گزنده ۵- گندمگون- حضرت خاتم ۶- خشک مزاج- نام جد مادری حضرت سلیمان- چاشنی آش رشته ۷- روزه‌گرفتن- گیاه تاجریزی- پایان بازی شطرنج- دوش و کتف ۸- همسر ابولهب- اصلی در فیزیک ۹- واحد بازی تنیس- وجود دارد- از القاب اروپایی- واحد نظامی ۱۰- توده چیزی- گل و گیاه معطر- نظریات و عقاید ۱۱- ترانزیت- تلسکوپ فضایی ۱۲- وسیله ترمز- سرخورده- جهنم- پهلوان ۱۳- شمردن- بیماری آبله- دوست و رفیق- تجاوزکردن از حد خود ۱۴- از ماه‌های سریانی- پنهان شدن- موجود خیالی ترسناک ۱۵- ممانعت- تکان دادن



حل جدول ۱۹۲۲