

دانشتیها

ویژگی شخصیتی که موجب طول عمر می شود

نتایج نظرسنجی تقریباً ۳۰ هزار نفر نشان داد که یک ویژگی شخصیتی به طور مداوم با طول عمر بیشتر مرتبط است. بر اساس نتایج تحقیقات کنونی، مثبت‌اندیشی با زندگی طولانی‌تر مرتبط است. اگر افراد به آینده خوش‌بین، به افراد دیگر نزدیکتر و محکم باشند همچنین مفید بودن را حس و آرامش بیشتری احساس کنند عمری طولانی‌تر خواهند داشت. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، کسانی که در رتبه ششم برتر به دلیل مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، ۱۸ درصد کمتر در معرض مرگ طی چهار سال آینده بودند. سایر عوامل کلیدی مرتبط با زندگی طولانی‌تر شامل ازدواج و داشتن مدرک تحصیلی بود. این تحقیق حاصل نتایج نظرسنجی ۲۸ هزار ۶۶۲ نفر است. هم سلامت روان افراد و هم سابق پزشکی آنان مورد بررسی قرار گرفت. افراد مورد تجزیه و تحلیل در نظرسنجی دارای سطوح مشابهی از سلامت جسمانی، درآمد و سایر ویژگی‌های جمعیت شناختی بودند. این تحقیق نشان داد که درآمد، به طرز شگفت‌انگیزی، تأثیری بر مرگ و میر ندارد. دکتر کریستوفر جاکوبی، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج نشان می‌دهد، به نظر می‌رسد که سلامت روان مثبت بهتر تا حدودی تأثیر محافظتی در برابر مرگ و میر ایجاد خواهد کرد. در ادبیات تحقیقاتی، متداول‌ترین روش‌هایی که بر سلامت روانی مثبت و مرگ و میر تأثیر می‌گذارد، پاسخ‌های فیزیولوژیکی مستقیم مانند کاهش فشارخون، ظرفیت مقابله با استرس، مصرف کمتر سیگار، سبک زندگی فعال و کیفیت خواب بهتر است. به همین ترتیب، افراد با سلامت روان مثبت بالا ممکن است تحت تأثیر اثرات بالقوه منفی علائم و فیزیولوژیک رویدادهای زندگی مانند طلاق یا بیکاری قرار نگیرند. نتایج تحقیقات قبلی همچنین نشان داده است که هم برون‌گراها و هم افراد مثبت‌اندیش نسبت به درون‌گراها و بدبین‌ها بیشتر عمر می‌کنند. مطالعه‌ای که روی بیش از ۵۱ هزار بزرگسال انجام شد، نشان داد که خوش‌بین‌ها قلب‌های سالم‌تری نسبت به بدبین‌ها دارند. افراد خوش‌بین همچنین شاخص توده بدنی سالم‌تری داشتند، از نظر بدنی فعال‌تر بودند و کمتر سیگار می‌کشیدند. محققان دریافتند که هر چه افراد خوش‌بین‌تر باشند، سلامت جسمانی کلی آنان بیشتر است و بیشتر احتمال دارد که خوش‌بین‌ترین افراد، ۷۶ درصد نمرات سلامتی در محدوده ایده‌آل داشته باشند.

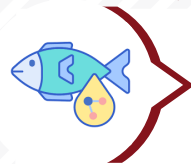
خوراکی‌هایی برای کاهش لخته شدن خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی

پزشکان اعلام کردند که برخی از مواد غذایی مانند سیر و شکلات تلخ، تغذیه‌ای امیدوارکننده برای جلوگیری از لخته شدن خون هستند. لخته‌های خونی که بدون علت ظاهر می‌شوند، می‌توانند شما را در معرض خطر عوارض تهدیدکننده زندگی قرار دهند. هیچ ماده غذایی نمی‌تواند پیشگیری از لخته شدن خون را تضمین کند، بلکه ترکیب این غذاها در رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کاهش خطر لخته شدن خون کمک کند.



ماهی چرب



اسیدهای چرب امگا ۳، موجود در ماهی‌های آیسرد مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی و ساردین دارای خواص ضدالتهابی هستند. پزشکان توصیه می‌کنند که گنجاندن این غذا در رژیم غذایی حداقل دو بار در هفته می‌تواند به کاهش خطر لخته خون کمک کند.

خانواده توت



زغال‌اخته، توت‌فرنگی و تمشک که برای فصل تابستان عالی است. توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و ضمن کاهش التهابات، رگ‌های خونی را تقویت می‌کنند و در نتیجه احتمال تشکیل لخته خون را کاهش می‌دهند. سعی کنید حداقل یک فنجان توت مخلوط را چند بار در هفته بخورید.

سیر



سیر با خواص ضدپلاکتی و ضدانعقاد اثبات شده، به‌ویژه در محافظت در برابر لخته شدن خون موثر است. افزودن یک یا دو حبه سیر تازه یا مقداری معادل پودر سیر به وعده‌های غذایی‌تان می‌تواند مفید باشد.

زردچوبه



زردچوبه حاوی ترکیب فعالی به نام کورکومین است که خواص ضدالتهابی دارد. ممکن است به بهبود جریان خون، جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و کاهش خطر تشکیل لخته کمک کند. تا ۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه را به غذاهای خود اضافه کنید.

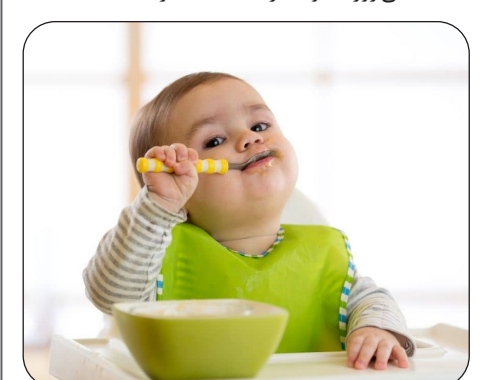
نکته

راه‌های داشتن کودک با وزن مناسب

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان با رعایت یک سری از توصیه‌ها می‌توانید از این معضل جلوگیری کنید. امروزه چاقی در دوران کودکی و نوجوانی به صورت یک مشکل همگانی در آمده و به سرعت در حال افزایش است. چاقی در سنین کودکی می‌تواند منجر به چاقی در بزرگسالی شود به طوری که ۹۰ تا ۴۰ درصد کودکان چاقی در بزرگسالی از چاقی رنج خواهند برد. همچنین از جمله عوارض وزن زیاد می‌توان به دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، بلوغ زودرس در دختران و تأخیر در بلوغ در پسران، ابتلا به برخی از سرطان‌ها (سرطان روده، معده و...)، مشکلات تنفسی و مشکلات روحی مثل افسردگی و کاهش اعتماد به نفس اشاره نمود.

توصیه‌ها

برای غذا خوردن قانون بگذارید. بهتر است وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها هر روز در ساعت مشخصی مصرف شوند. کودک را شب به موقع بخوابانید تا صبح زود بیدار شده و فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشد. حتماً صبحانه بخورید تا کودک این کار را از شما یاد بگیرد. چربی و سبزی‌زمینی سرخ کرده حاوی مقدار زیاد چربی هستند. سعی کنید به جای آنها از سبزی‌زمینی پخته یا تنوری استفاده کنید. میان‌وعده‌های سالم مانند میوه و سبزی برای مصرف فرزندان در خانه و مدرسه تهیه کنید. با تزئین متنوع میوه‌ها و سبزیجات کودکان را به خوردن آنها ترغیب کنید. به جای سس‌های کم‌چرب مثل مایونز می‌توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی‌های خشک شده معطر، روغن زیتون، آبلیموی تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه کنید. مصرف نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم‌نمک، یا عرقیات سنتی به کودک بدهید. بستنی سرشار از مواد قندی است و کالری بالایی دارد. پس بهتر است کمتر مصرف شود. می‌توانید با آبمیوه‌های طبیعی در منزل بستنی یخی درست کنید و به کودک بدهید. به هیچ عنوان از شیرینی، شکلات، پیتزا و سایر فست‌فودها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید زیرا کودکان گمان می‌کنند این‌ها بهتر از سایر غذاها هستند. حتی الامکان کیک و شیرینی را خودتان به صورت خانگی تهیه کنید. در غیر اینصورت کیک‌ها و بیسکویت‌های ساده را برای خرید انتخاب نمایید، زیرا انواع خامه‌ای و کرمدار و یا با روکش شکلاتی، چربی زیادی دارند. به کودک خود یاد دهید چگونه می‌تواند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شود. کودکان را به رقابت وادارید که از بین محصولات که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند. سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید. انواع سوسیس و کالباس‌های چربی بالا هستند، مصرف آنها را محدود کنید. برای تماشای تلویزیون و بازی‌های یارانه‌ای قانون بگذارید. کودکان نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز را صرف سرگرمی و فعالیت‌های نشسته مثل تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، تبلت و... کنند. میزان مطلوب فعالیت بدنی برای کودکان حداقل یک ساعت در روز است. به تدریج مدت زمان فعالیت بدنی روزانه کودک را به یک ساعت برسانید.



آپنه خواب منجر به کاهش حجم مغز می‌شود

محققان ارتباط بین آپنه خواب، حجم مغز، رسوبات آمیلوئیدتا و حافظه را بررسی کردند. محققان دریافتند که در بین مبتلایان به آپنه خواب، افراد مثبت آمیلوئید در برابر از دست دادن حجم مغز و نمرات ضعیف‌تر در تست‌های حافظه نسبت به هم‌تایان منفی آمیلوئید آسیب‌پذیرتر هستند. آپنه خواب یک نوع اختلال خواب است که شامل توقف مکرر و شروع تنفس در هنگام خواب است که محققان ارتباط بین آپنه خواب، حجم مغز، رسوبات آمیلوئیدتا و حافظه را بررسی کردند. محققان دریافتند که در بین مبتلایان به آپنه خواب، افراد مثبت آمیلوئید در برابر از دست دادن حجم مغز و نمرات ضعیف‌تر در تست‌های حافظه نسبت به هم‌تایان منفی آمیلوئید آسیب‌پذیرتر هستند. آپنه خواب یک نوع اختلال خواب است که شامل توقف مکرر و شروع تنفس در هنگام خواب است که

یادداشت

راهکارهای کنترل فشارخون



غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

افزایش فشارخون می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی و سایر بیماری‌ها شود، توصیه‌های کلیدی برای کنترل فشارخون به شرح ذیل است. ۱- کاهش میزان مصرف نمک در طول روز به حدود نصف قاشق چایخوری. ۲- پخت غذاها بدون نمک و استفاده از مقدار نمک ذکر شده در طی روز. ۳- حذف نمکدان از سفره. ۴- استفاده از آبلیموی طبیعی، آب نارنج، آغوره (بدون نمک) یا آب گوجه‌فرنگی طبیعی. ۵- محدودیت در مصرف مواد غذایی حاوی نمک پنهان مثل خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه‌فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پنک، انواع آجیل و مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار. ۶- کاهش میزان نمک موجود در پنیر با گذاشتن آن در آب. ۷- مصرف سبزی‌های پر پتاسیم از قبیل گوجه‌فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ و بامیه. ۸- مصرف میوه‌های پرپتاسیم از قبیل کیوی، پرتقال، موز، طالبی، گرمک، زردآلو، خربزه، شلیل، انار و خرما. ۹- مصرف حداقل نصف لیوان حبوبات پخته.

ویژه

ورزش درمانی، راهی برای کاهش دردهای عضلانی

اگر می‌خواهید درد عضلانی نداشته باشید، پیشنهادهای می‌شود در خصوص ورزش درمانی تحقیق کنید. هدف از ورزش درمانی، بازگشت فرد آسیب‌دیده به یک حالت بدون درد و کاملاً کارآمد است و باعث جلوگیری از افت عضلانی می‌شود. ورزش درمانی توسط یک متخصص طب فیزیکی (PT) کنترل می‌شوند. دکتر مرجان افغان، متخصص ورزش درمانی گفت: همانطور که می‌دانید با افزایش سن، انسان کم‌کم با عوارضی همچون زانودرد، کمر درد، گردن درد و ... مواجه می‌شود. یکی از علت‌های اصلی این دردها از دست دادن قوت ماهیچه‌ها و تحلیل بافت عضلانی است. از این‌رو، تمرینات ورزشی درمانی به‌عنوان راهکار مهمی جهت مقابله با این اختلالات شناخته شده که لازم است زیر نظر متخصص حرکات اصلاحی یا فیزیولوژیست ورزشی انجام شود. انجام خودسرانه حرکات می‌تواند به دلیل سرعت نامناسب و یا تعداد حرکات نامناسب با شرایط و ویژگی‌های بدنی فرد باعث معضلاتی شود و دردسرهایی را همچون دردها و گرفتگی‌های عضلانی به‌همراه داشته باشد و آسیب‌هایی به بدن ما وارد کند. در واقع هدف اصلی این تمرینات، حفظ و افزایش توده عضلانی و تقویت انعطاف‌پذیری مفاصل است.

بدون حذف فست‌فودها وزن کم کنید

تبدیل شده و ماهیچه‌ها متراکم‌تر می‌شوند و این تصور را ایجاد می‌کند که فرد در مقابل چشمان ما آب می‌شود. وی تأکید کرد که در مورد رژیم غذایی مبتنی بر خوردن سبزی‌زمینی سرخ‌کرده و همبرگر، پیامدهای منفی به‌خصوص فشارخون بالا خواهد داشت. هاینزبورگ، متخصص تغذیه هم مصرف بیشتر زغال‌اخته، ماهی، تخم‌مرغ، آجیل، زنجبیل، چای‌سبز، حبوبات و محصولات لبنی را توصیه کرده بود.

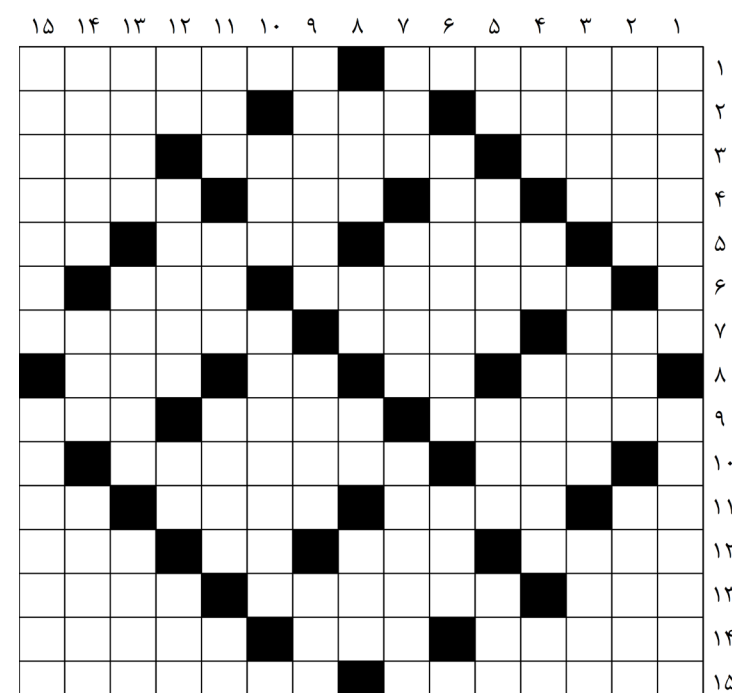
یک متخصص معتقد است که بدون حذف فست‌فودها، ولی به شرط رعایت برخی موارد می‌توان وزن کم کرد. الناسولوماتینا تصریح کرد: کاهش وزن با وجود رژیم غذایی مبتنی بر خوردن فست‌فود و شیرینی از دربار شناخته شده است. وی با اشاره به روش سالم کاهش وزن افزود: در ۹۰ روز اول کاهش وزن، انسان مقدار زیادی مایعات از دست می‌دهد، بنابراین اگر هم‌زمان ورزش کند، بخشی از توده‌های چربی بدن به انرژی

شماره ۱۵۷۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

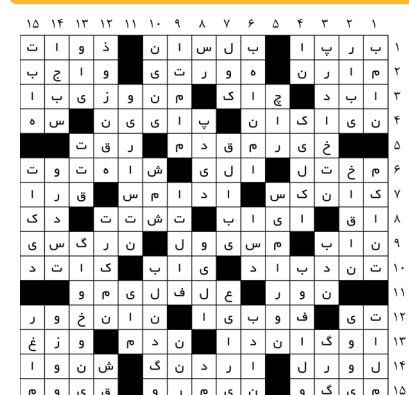
- از سرداران اسکندر مقدونی- نصب سیستم‌های سبکی ۲- نوعی گیاه عوفه- عدم نویستی- افشده‌آلو ۳- راستی‌درستی- کارکنان یک ارگان- باشکوه ۴- درخت‌انگور- واحدسطح- زمین کوچک‌کی که در حیاط برای کاشتن گل آماده‌کنند- گشوده ۵- درخت زبان‌گنجشک- تراشه چیزی- رواندا- جامه درویشان ۶- سرزنش شده- مکان بدون هوا ۷- گوارا- فراگیرنده- مغناطیس ۸- شیش- مشک آب- حرف نازی‌ها- همیشه‌وجاود ۹- شهری در لرستان- بیان کردن- استانی در پاکستان ۱۰- از کلمات شرط- از شهرهای گلستان ۱۱- بخشی از بدن- قطعه الکترونیکی- خوردنی بیمار- مغز ۱۲- مکان- جمع شاهد- الفبای موسیقی- جزو کوچک یک ماده ۱۳- نوعی ظرف آشپزخانه- غیرخالص- فال‌نیک ۱۴- بازیگر فیلم پل‌واترلو- زخم- نوشته پژوهشی ۱۵- خاندان پیامبر اکرم(ص)- سردادن



افقی

- نوعی رنگ‌باش به شکل هفت‌تیر- اثری از آنتوان سن‌اگزوپری ۲- شهری در استان هرمزگان- خوردنی شیرین- چین جنوبی ۳- کیسه‌کش حمام- لباس کار کرده- جهت‌وطرف ۴- ذهن‌وخاطر- حرف پوست‌کنده- گوشه‌ی‌استخوان- مثل‌ومانند ۵- مخلوط آب‌وصابون- جاوید- کنکرت‌مکزکی- رمق‌آخر ۶- فیلمی از واروژ کریم‌مسیحی- هذیان بیمار ۷- از شهری به شهری رفتن- علم‌کیمیگری- حمله‌ور ۸- خوشاوندی- قلب- پسوندحاصل‌مصدر- بعدازغذای خوردن ۹- میلی برای نشستن چندنفر- جنگ‌وویپکار- میزقرآن‌خوانی ۱۰- واژه‌کلمه- ازاشکال هندسی ۱۱- گرفتی‌اهاو- نام‌سبکی‌ازکشتی‌محلی در ایران- کیمیای- گلسرخ ۱۲- پایتخت توگو- رودی درروسیه- نمایش- شبانگه ۱۳- ازدرختان- چوب‌بند- ازتوابع کاشان ۱۴- نوعی اسلحه‌کمری- جسم‌انسان غیرازسر- به‌دنیاآمده ۱۵- تهدیدست‌وقفیر- اثری از اخوان‌لنگرودی

حل جدول ۱۵۷۱



جدول سودو کو

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

b	d	۸	s	۱	v	d	۱	۱	۱
۱	۱	s	d	d	۱	v	b	۸	۸
۱	d	v	۸	b	۱	s	d	۱	d
v	۱	۱	d	s	d	۸	۱	b	۱
۸	۱	b	v	۱	s	d	۱	s	d
d	s	d	۱	۸	b	۱	۱	v	۱
۱	v	۱	b	d	d	۱	۸	s	۱
s	b	d	۱	۱	۸	d	v	۱	۱
d	۸	۱	۱	v	s	b	d	۱	۱