آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۶۲
چهارشنبه
۱۴۰۳•۱۲•۱۵
۴ رمضان ۱۴۴۶ / ۵ مارس ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تمرینی برای کاهش کمردرد و افزایش تمرکز

تحقیقات فزاینده نشان می‌دهند که عقب‌عقب راه‌رفتن می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی داشته باشد که از جمله آنها بهبود وضعیت بدن، کاهش دردکمر، تقویت عضلات و حتی افزایش تمرکز و سلامت مغز است. درواقع، پیاده‌روی به عقب می‌تواند به عضلات خاصی که در حالت پیاده‌روی عادی فعال نمی‌شوند، فشار موثری وارد و به این ترتیب به بهبود وضعیت جسمانی کمک کند. لزوم توجه بیشتر هنگام این مدل حرکت نیز برای ذهن مفید است. پیاده‌روی به عقب می‌تواند عضلات اکستنسر لومبار، یعنی عضلاتی که در ناحیه پایین کمر قرار دارند و وظیفه کشش و انبساط و پشتیبانی و استحکام ستون فقرات در برابر حرکات ناگهانی یا فشارهای خارجی را به عهده دارند، به‌طور موثرتری فعال کند زیرا این نوع پیاده‌روی نسبت به پیاده‌روی به جلو، فشار بیشتری روی این عضلات وارد می‌کند. این عمل می‌تواند باعث تقویت و بهبود عملکرد این عضلات شود و در نهایت به کاهش درد کمر و بهبود وضعیت کلی بدن کمک کند. یک مطالعه گزارش داد که پیاده‌روی به عقب به فعال‌شدن بیشتر عضلات درگیر در بیماران با درد مزمن کمر منجر می‌شود. «جانت دوفک»، متخصص بیومکانیک با بیش از ۲۰ سال تجربه در زمینه پیاده‌روی به عقب، هم مطالعه‌ای انجام داد که در آن پنج ورزشکار پس از تمرین‌های پیاده‌روی به عقب، کاهش درد کمرشان را گزارش کرده‌اند. به گفته او، «تحقیقات ما نشان داد که پیاده‌روی به عقب به‌طور غیرمستقیم برای درد پایین کمر فوایدی دارد، زیرا عضلات همسترینگ کشیده می‌شوند؛ می‌دانیم که همسترینگ‌های سفت و گرفته اغلب یکی از دلایل کمردردند.» پیاده‌روی به عقب نوعی تمرین برای مغز هم هست زیرا متخصصان دریافته‌اند که مناطق مغزی مرتبط با حل مساله و تصمیم‌گیری هنگام حرکت به عقب فعال‌ترند، احتمالا به این دلیل که فرد بیشتر دقت می‌کند با موانع برخورد نکند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ از ۳۸ شرکت‌کننده خواست تا آزمون رنگ و کلمات را انجام دهند، به این ترتیب که در حالی‌که در جهت‌های مختلف راه می‌روند، خیلی سریع نام رنگ کلمه نوشته‌شده به رنگ نامتناقض را بگویند. جالب اینجا است که مطالعه نشان داد سریع‌ترین زمان پاسخ به نشانه‌ها متعلق به افرادی بود که به عقب راه می‌رفتند که نشان می‌دهد این مدل حرکت سبب تیزترشدن ذهن می‌شود. همچنین بر اساس یک مجموعه مقالات راه‌رفتن به عقب می‌تواند ضربان قلب و مصرف اکسیژن را ۱۷ تا ۳۰ درصد بیشتر از راه‌رفتن رو به جلو افزایش دهد که این به معنای سوزاندن تا ۴۰ درصد کالری بیشتر است. متخصصان معتقدند این افزایش مصرف انرژی به‌دلیل درگیری بیشتر عضلات برای حفظ تعادل، هماهنگی و ثبات است. از آنجا که هنگام راه‌رفتن به عقب پا از پنجه به پاشنه روی زمین قرار می‌گیرد، این حرکت الگوی توزیع فشار بر مفصل زانو را تغییر و در نتیجه فشار بر نواحی را که معمولا درگیر آرتروزند، کاهش می‌دهد. این شیوه راه‌رفتن همچنین باعث بهبود تعادل و هماهنگی می‌شود و به این ترتیب، خطر افتادن و سایر آسیب‌ها را کاهش می‌دهد؛ مساله‌ای که به‌ویژه برای سالمندانی که استخوان‌های شکننده‌تری دارند، مفید است. راه‌رفتن به عقب علاوه بر محافظت از زانو با تغییر توزیع فشار از مفصل زانو به مفصل مچ پا، نسبت به راه رفتن رو به جلو، عضلات متفاوتی را تقویت کند. به گفته «جردن بورمن»، فیزیولوژیست ورزشی، «راه رفتن به عقب عضلات سرینی، چهارسر ران و خم‌کننده‌های مفصل ران را نسبت به راه رفتن رو به جلو، بیشتر درگیر می‌کند. نقاط تماس کف و مچ پا نیز با چالش بیشتری مواجه‌اند زیرا باید در حفظ تعادل کمک کنند.» اگر می‌خواهید راه‌رفتن به عقب را به برنامه روزانه خود اضافه کنید، باید احتیاط کنید و به این نکات هم توجه داشته باشید:

آهسته و پیوسته شروع کنید.

یک فضای ایمن و سطح صاف و بدون مانع انتخاب کنید.

وضعیتی بدنی خود را درست حفظ کنید.

از یک همراه برای پیاده‌روی کمک بگیرید. ابتدا روی تردمیل امتحان کنید.

نکته

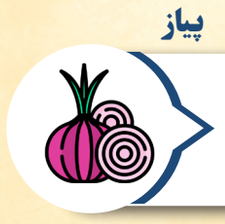
دم‌کردن چای فلزات سنگین را فیلتر می‌کند

بر اساس آخرین تحقیقات، دم‌کردن چای به حذف فلزات سنگین مانند سرب و کادمیوم با فیلترکردن طبیعی آنها از آب کمک می‌کند. طبق مطالعه‌ای انواع چای از جمله سیاه، سبز، اولانگ، سفید، بابونه و رویبوس برای بررسی تأثیر انواع چای، روش‌های دم‌کردن و نوع چای بر جذب فلزات سنگین مورد آزمایش قرار گرفتند. محققان محلول‌های آبی را با مقادیر مشخصی از فلزات مانند سرب، کروم، مس، روی و کادمیوم ایجاد کردند و سپس آنها را نزدیک به نقطه جوش حرارت دادند. آنها برگ‌های چای را اضافه کردند و اجازه دادند برای مدت زمان‌های مختلف دم بکشد. پس از خیساندن، فلزات باقیمانده در آب را اندازه گرفتند تا میزان حذف را محاسبه کنند. محققان تخمین زدند که دم‌کردن یک فنجان چای معمولی می‌تواند حدود ۱۵ درصد سرب را از آب حذف کند و دم‌کشیدن طولانی‌تر آن باعث حذف بیشتر فلز می‌شود. «بنجامین شیندل»، نویسنده این مطالعه، گفت: «فقط خیساندن برگ‌ها در آب و دم‌کشیدن آن، به طور طبیعی فلزات را حذف می‌کند.» وی همچنین خاطرنشان کرد در حالی که کیسه‌های چای نایلونی میکروپلاستیک‌ها را آزاد می‌کنند، امروزه اکثر چای کیسه‌ای‌ها از مواد طبیعی مانند سلولز ساخته می‌شوند که ممکن است ذرات الیاف بی‌ضرر را آزاد کنند. شیندل افزود: «اگر مردم یک فنجان چای اضافی در روز بنوشند، شاید در طول زمان شاهد کاهش بیماری‌هایی باشیم که ارتباط نزدیکی با قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین دارند.»

ماست را با این مواد غذایی نخورید

ماست از جمله لبنیات پرخاصیت است اما گاهی اوقات ترکیب برخی مواد غذایی با ماست می‌تواند نتیجه مطلوبی نداشته باشد. ماست به نوعی لبنیات پرطرفدار است و زمانی که با مواد اشتباهی ترکیب شود، به جای تقویت و بهبود سلامتی، به بدن آسیب خواهد رساند. گفتنی است ترکیب برخی مواد با ماست می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، کاهش جذب مواد مغذی و حتی مسمومیت شود.

پیاز



اگرچه ممکن است ترکیب ماست و پیاز خوشمزه به نظر برسد، اما می‌تواند عوارض جدی پوستی مانند اگزما و پسوریازیس را تشدید کند. برخی ترکیبات موجود در این دو ماده غذایی با هم واکنش نشان داده و باعث التهاب و قرمزی پوست می‌شوند.

عسل

عسل به تنهایی شیرینی بی‌نظیری دارد. افزودن این ماده شیرین به ماست، نه تنها شیرینی آن را دوچندان می‌کند، بلکه به طور قابل‌توجهی به کالری دریافتی می‌افزاید. این افزایش کالری ممکن است که عاملی برای پرخوری و در طولانی مدت، افزایش وزن و چاقی شود.

مغز و آجیل

مغزها به عنوان منابع غنی از انرژی و مواد مغذی به تنهایی یک میان وعده کامل هستند؛ اما ترکیب آنها با ماست به‌طور چشمگیری میزان کالری و انرژی دریافتی را افزایش خواهد داد. در واقع این ترکیب پرانرژی می‌تواند برای افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند، بسیار مفید باشد.

نارگیل

نارگیل رنده شده طعم ماست را بهتر می‌کند اما این شیرینی شامل کالری‌های اضافه‌ای است که می‌تواند به افزایش وزن و پرخوری منجر شود؛ پس بهتر است برای حفظ سلامتی خود، از ترکیب این دو بپرهیزید.

یادداشت

مراقبت بعد از جراحی دندان عقل

محمود ادیب
دندانپزشک

دندان عقل که به آن دندان آسیاب سوم هم می‌گویند، معمولا در سنین ۱۷ تا ۲۵ سالگی رشد می‌کند، به همین علت آن را دندان عقل نامگذاری کرده‌اند. کشیدن دندان عقل یکی از رایج‌ترین جراحی‌های دهان است. دندانپزشکان ممکن است حذف دندان عقل را برای حفظ سلامت دهان و دندان و محافظت از سایر دندان‌ها در برابر مشکلات احتمالی آینده توصیه کنند. یکی از سوالات مرسوم بین بیماران این است که آیا حتما می‌بایست دندان عقل را کشید. دندان عقل اگر در جای درست رشد کند، مانند بقیه دندان‌ها مفید و مؤثر هستند و برخلاف تصور اکثر افراد در این شرایط نباید دندان را کشید، اما این موقعیت کمتر پیش می‌آید و رشد دندان عقل معمولا توام با مشکلاتی است. با توجه به مشکلات احتمالی ناشی از رویش دندان عقل، بسیاری از دندانپزشکان و جراحان فک و صورت، کشیدن این دندان‌ها را به عنوان یک اقدام پیشگیرانه توصیه می‌کنند. مراقبت بعد از کشیدن: پس از جراحی حدود ۳۰ دقیقه گاز استریل را روی لثه خود نگه دارید و در صورت لزوم، آن را با گاز تمیز عوض کنید. برخی نکات که باید رعایت کنید عبارتنداز: تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. این موضوع به خصوص زمانی اهمیت دارد که شغل شما مستلزم فعالیت بدنی شدید است. برای کمک به کاهش تورم از کیسه یخ استفاده کنید. تمام داروهایی که پزشک تجویز کرده را طبق دستور مصرف کنید. تا یک هفته پس از جراحی از استعمال دخانیات خودداری نمایید. تا چند روز از فعالیت شدید بدنی پرهیز نمایید. از دستکاری محل زخم و بخیه‌ها بپرهیزید. پس از کشیدن دندان عقل، انتخاب غذاهای مناسب به بهبودی سریع‌تر و جلوگیری از تحریک یا آسیب به محل زخم کمک می‌کند. بعد از جراحی دندان عقل احتمالا تا چند روز در غذاخوردن مشکل خواهید داشت. پس از جراحی نباید تا ۲ ساعت چیزی بخورید. برخی غذاهایی که می‌توانید بخورید، عبارتنداز: پوره سیب‌زمینی و میوه‌ها مانند سیب، موز یا هلو، سوپ‌های نرم و ولرم، ماست، لبنیات و پنیر خامه‌ای که نیازی به جویدن ندارند، بستنی ساده یا بدون قند، تخم‌مرغ آب‌پز نرم و آب‌میوه‌های طبیعی.

نیترات در فرآورده‌های گوشتی باید کنترل شود

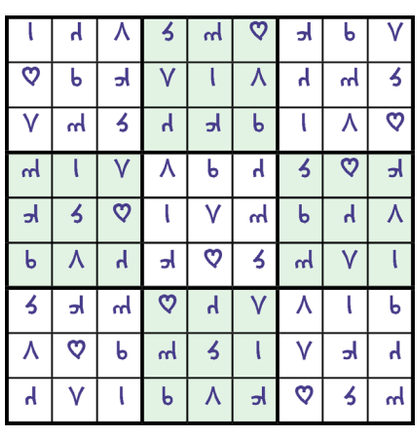
سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو بر لزوم کنترل دقیق نیترات‌ها در فرآورده‌های گوشتی تاکید کرد. حشمت‌ا... رضوی گفت: نیترات‌ها به‌عنوان افزودنی‌های اصلی در فرآورده‌های گوشتی برای افزایش ماندگاری، بهبود طعم و رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر شروری هستند، اما مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند مشکلات جدی به‌همراه داشته باشد. وی افزود: برای جلوگیری از پیامدهای منفی ضروری است مصرف این محصولات کنترل و از محصولات باکیفیت استفاده شود. نظارت دقیق بر میزان نیترات‌ها باید با استفاده از آزمایش‌های پیشرفته و پایش مستمر انجام شود. این اقدامات نه تنها سلامت عمومی را تضمین می‌کند بلکه به ارتقای کیفیت محصولات و جلب اعتماد مصرف‌کنندگان کمک می‌کند. رضوی تأکید کرد: استفاده از فناوری‌های نوین برای بررسی ترکیبات در فرآورده‌ها می‌تواند نقش مهمی در تأمین ایمنی غذایی ایفا کند.

شناسایی ژن عامل سخن‌گفتن در انسان

دانشمندان را شناسایی کرده‌اند که به گفته آن‌ها در پیدایش ریشه‌های زبان گفتاری و تکامل آن در انسان به‌عنوان یک از عوامل حیاتی در بقای ما نقش داشته است. به گفته محققان: «گونه ژنتیکی که محققان به دنبال آن بودند یکی از انواع ژن‌هایی بود که به ظهور انسان خردمند به عنوان گونه غالب، کمک کرد.» محققان با استفاده از فناوری ویرایش ژن موسوم به CRISPR، پروتئین NOVA1 موجود در موش‌ها را با نوع مختص انسان جایگزین کردند تا تأثیر واقعی این گونه ژنتیکی را بررسی کنند. موش‌های نوزاد و نر بالغی که دارای گونه انسانی پروتئین NOVA1 بودند، در واکنش به حضور مادر (در بین نوزادان) جیرجیر متفاوتی نسبت به همتایان معمول خود داشتند. دکتر دارنل می‌گوید: «هر دو شرایطی هستند که موش‌ها در آن انگیزه صحبت‌کردن دارند».

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

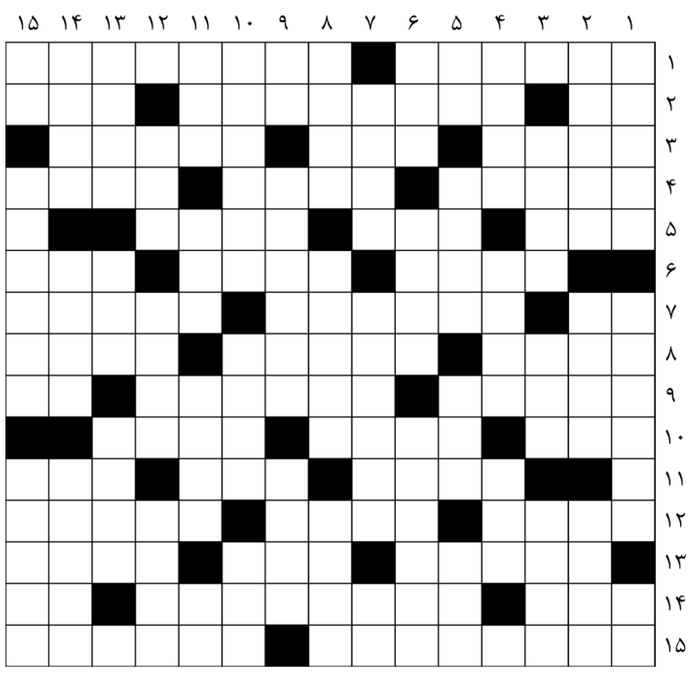
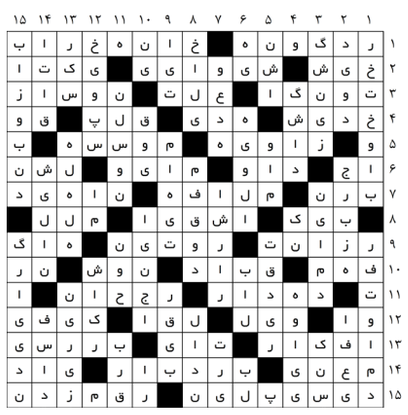
شماره ۲۰۶۲

افقی

۱- غذای بومی گیلانی- نوعی میز ۲- طرف وجهت- غذای رشته‌ای- واحدی در علم فیزیک ۳- شهری درگیلان- حشره جهنده- قسمتی از جمله ۴- پارچه کشباف- از انواع فشنگ- علم ستاره‌شناسی ۵- ازعناصر فلزی- سنگ- دوباره ۶- سرچشمه- سروکوهی- گیاه تاجریزی ۷- نقشه انگلیسی- لرزان- ارسی‌دوزی ۸- خمیده- گدازه آتش فشانی- سهیم ۹- کهن سال- اثری از محمد حجازی- راه میانبر ۱۰- نوعی آب نبات- بخشنده- از فروع دین اسلام ۱۱- همسرفرعون- برخورد- شمردن ۱۲- کندرومی- نقطه شروع- چوپان ۱۳- فعال‌وکاری- پایتخت اتریش- خوبی ۱۴- محرمانه‌ومخفی- کارگردان فیلم تکخال- از افعال ربطی ۱۵- تیمی در لیگ اسپانیا- هدفمندی آن در حال اجراست

عمودی

۱- پنهان شده- یاررس- پسوندشباهت ۲- کثرت آمد و شد- فعالیت پی‌گیر در جست‌وجوی چیزی- ماه سوم میلادی ۳- پست فطرت- خیسی- دسته وگروه ۴- از میوه‌ها- ستون دین اسلام- از افعال ربطی ۵- علامت مفعولی- ترس- خشک مزاج- خجسته و مبارک ۶- بخشی از بدن آدمی- قصدکننده- استیکر و شکلک در پیام‌های مجازی ۷- از حروف مقطعه قرآن کریم- بی‌دین- شمای بیگانه ۸- تغییرجهت- از میوه‌ها- مرددوشکاک ۹- خدای درویش- از وسایل آشپزخانه- زمان انگلیسی ۱۰- سبب‌وباعث- گیرنده امواج رادیویی- لوله تنفسی ۱۱- درشت نیست- آلوی کوهی- بشارت‌دهنده- نت چهارم موسیقی ۱۲- رب‌النوع سومریان- تنگی‌وسختی- تابناک و نوردهنده ۱۳- پسرکوچک فریدون در شاهنامه- از شهرهای فارس- از پیامبران ۱۴- یک دفعه و ناگهانی- رایزن- از لوازم درمانی پزشکی ۱۵- از نشانه‌های جمع فارسی- فرشته‌های آسمانی- مقطوع



حل جدول ۲۰۶۱