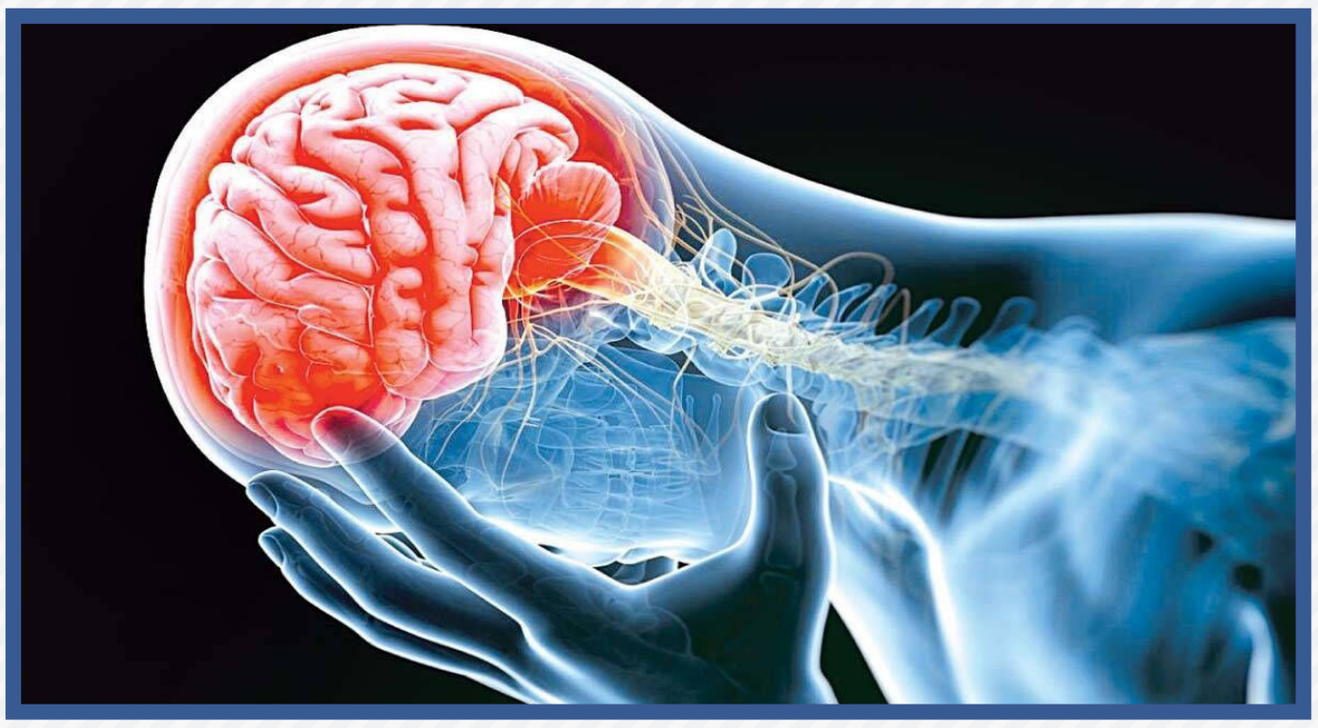
عادت‌های مضر برای «مغز»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

انجام برخی از عادات نادرست باعث نابودی مغز و به خطر افتادن سلامت بدن می‌شود. برخی از افراد با سبک زندگی نادرست و مصرف برخی از موادغذایی، تنها به سلامت خود آسیب وارد می‌کنند. با نگاه به چند اصل مهم و حیاتی برای آنهایی که اشتباهات زیادی در زندگی انجام می‌دهند، می‌تواند کمک‌کننده باشد.



مصرف زیاد قندها

قند زیاد بر فاکتور نورو تروفیک مغز که مسئول تولید نورون‌هاست، تاثیر نامطلوب می‌گذارد. BONF در تشکیل حافظه بلندمدت و یادگیری، نقش مهمی دارد و آسیب به آن یکی از آسیب‌های مهم به مغز تلقی می‌شود.

ارتباط نداشتن با دیگران

۱۰ دقیقه ارتباط گفتاری روزانه توانایی ذهنی را افزایش خواهد داد. صحبت کردن به تحریک مغز کمک می‌کند و ساکت‌بودن می‌تواند در بلندمدت تضعیف فعالیت این اندام مهم را در پی داشته باشد.

ورزش ندادن مغز

تمرینات منظم مغزی مانند مطالعه و حل کردن جدول می‌توانند عملکرد مغز را حتی در افرادی که شاهد علائم اولیه زوال عقل هستند، به میزان چشمگیری بهبود ببخشند.

پوشاندن سر هنگام خواب

پوشاندن سر با پتو هنگام خواب، میزان اکسیژنی را که وارد بدن می‌شود کاهش می‌دهد. در این حالت، تنفس هوایی که حاوی مقدار زیادی دی اکسید کربن است باعث می‌شود اکسیژن کمتری به مغز برسد.

کمبود آب بدن

۷۰ تا ۸۰ درصد مغز را آب تشکیل می‌دهد. افزون بر این، آب مسئول رساندن مواد غذایی ضروری به مغز است؛ بنابراین مغز زمانی بهترین عملکرد را نشان می‌دهد که بدن دچار کمبود آب نباشد.

نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه یکی از آسیب‌زننده‌ترین عادت‌ها به مغز است. تحقیقات نشان می‌دهند دانش‌آموزانی که به‌صورت منظم صبحانه می‌خورند، عملکرد بهتری در مدرسه دارند.

دانستنی‌ها

درمان «کرونا» با منابع دریایی

مطالعه جدید دانشگاه تورنتو، نشان می‌دهد که شاید بتوان درمان بیماری ناشی از سویه‌های جدید کرونا را در ارگانیسم‌های دریایی کشف کرد. یک پژوهش جدید، ویژگی‌های کلیدی سویه اُمیکرون را برجسته کرده و ظرفیت منابع دریایی تجدیدپذیر را برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ مورد بررسی قرار داده است. از میان همه سویه‌های کروناویروس سندروم حاد تنفسی، جدیدترین سویه که به‌نام اُمیکرون شناخته می‌شود، دارای بیشترین تعداد جهش است که توانایی بهبود یافته‌ای را برای آلوده‌کردن میزبان‌ها، انتقال یافتن بین آنها و همچنین جلوگیری از محافظت ایمنی، به ذرات ویروسی می‌بخشد. اُمیکرون نیز مانند سایر سویه‌ها، از دامنه اتصال گیرنده گلیکوپروتئین خوشه‌ای برای دسترسی به سلول‌های انسانی استفاده می‌کند تا به آنزیم ۲ مبدل آنژیوتانسین (ACE۲) متصل شود. این مسیری است که بیشترین امیدبخشی را برای توسعه دارو دارد. روش‌های درمانی جدید برای کووید ۱۹ به‌تازگی در حال ورود به بازار هستند و بسیاری از آنها هنوز در مراحل توسعه بالینی به‌سر می‌برند. منابع دریایی، فعالیت قابل‌توجهی را در برابر سلول‌های سرطانی، ویروس‌ها و باکتری‌ها دارند. بنابراین، توانایی آنها برای متوقف‌کردن یا درمان عفونت ویروسی اُمیکرون، یک روش پژوهشی امیدوارکننده برای پیگیری است. به‌طور ویژه می‌توان گفت منابع دریایی مانند اسفنج‌ها نسبت به ترکیبات مصنوعی، بسیار سودمند هستند؛ زیرا آنها با محیط‌زیست سازگار هستند، از نظر متابولیکی سازگار می‌شوند، سموم کمی را در بر دارند یا حتی بدون سموم هستند. در این پژوهش کوتاه، اما جامع، دکتر سارا گیچان، دکتر هرمان ارلیش و دکتر عزیزور رحمان پژوهشگران دانشگاه تورنتو مطالعات و گزارش‌های کلیدی را در مورد سویه اُمیکرون با در نظر گرفتن منابع دریایی خلاصه کرده‌اند.

ترکیبات دریایی

تمایل ترکیبات دریایی به مهار ویروس و مداخله در چندین مرحله از چرخه حیات ویروس باعث می‌شود که آنها در مقایسه با داروهای کنونی مانند رمدسیویر، سودمندتر باشند. هدف قراردادن آنزیم‌هایی مانند RdRp و پروتئاز اصلی و نواحی حفاظت‌شده در دامنه اتصال گیرنده، روش‌های امیدوارکننده‌ای برای مقابله با انواع ویروسی در حال ظهور هستند. یکی از نمونه‌های قابل توجه، ترکیباتی مانند پلی‌فسفات معدنی و بروموتیروزین‌های طبیعی هستند که مشخص شده مکانیسم‌های متعددی را در برابر کرونا و سایر ویروس‌ها دارند. لامبداکاراگینان یک پلی‌ساکارید موجود در جلبک‌های قرمز است که می‌تواند از تکثیر ویروس آنفلوآنزا و کرونا جلوگیری کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لامبداکاراگینان چگونه می‌تواند ورود ویروس و تولید پروتئین ویروسی را عمدتا با متوقف‌کردن رونویسی و انتقال پروتئین‌ها متوقف کند.

چالش‌های پیش‌رو

توسعه داروها از منابع دریایی یقینا چندین چالش قابل توجه را به‌همراه دارد. نخست اینکه اگرچه این ترکیبات در مقیاس کوچک، با محیط‌زیست سازگار هستند؛ اما تولید در مقیاس بزرگ ممکن است اثر معکوس داشته باشد و به اکوسیستم آسیب برساند. علاوه بر این، بیشتر پژوهش‌هایی که از منابع دریایی برای درمان کووید ۱۹ و سایر عوامل ویروسی استفاده کرده‌اند، در شرایط آزمایشگاهی انجام شده‌اند.

یادداشت

پرکاری و کم‌کاری تیروئید

حسین صمدانی‌فر
فوق تخصص غدد

تیروئید، غده‌ای است که در بدن انسان‌ها وجود دارد که می‌تواند پرکار، کم‌کار و یا بزرگ شود اما عواملی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را تشدید کنند. پرکاری و کم‌کاری تیروئید علامت‌های مختلفی دارد، این علائم غیراختصاصی هستند و در میان سایر افراد جامعه نیز دیده می‌شوند، مانند احساس ضعف، خستگی، ورم‌کردن، گرفتگی عضلانی و رنگ‌پریدگی، چربی خون، احتمال کم‌خونی، اختلال هورمونی و احتمالا سقط جنین، اینها در کم‌کاری تیروئید نیز به چشم می‌خورند. افزایش ضربان قلب و تپش قلب، تعریق، کاهش وزن به‌رغم اشتهاداشتن، احساس گرما، گاها بیرون‌زدگی چشم، لرزش دست، ریزش مو و اختلالات هورمونی می‌تواند از علامت‌های پرکاری تیروئید باشد. در درمان کم‌کاری تیروئید می‌توان با داروها آن را درمان کرد البته گاها باید آزمایش‌هایی داده شود تا میزان دز آن در بدن افزایش یا کاهش نیابد اما در پرکاری تیروئید درمان‌های ویژه‌ای وجود دارد که می‌تواند طولانی‌مدت یا کوتاه‌مدت باشد. تیروئید کم‌کار یا پرکار روی ناباروری تاثیر منفی می‌گذارد، در ناباروری تاثیرات کم‌کاری تیرویئد کاملا در دنیا شناخته شده است. اگر تیروئید کم‌کار باشد احتمال می‌رود که باروری شکل بگیرد اما ممکن است آن فرزند سقط شود. برای جلوگیری از سقط جنین، اختلالات مادرزادی و کامل‌شدن مغز جنین، در بیماران کم‌کار تیروئید و زنان باردار کاملا موضوع آزمایش و مصرف دارو را به‌طور جد دنبال می‌کنیم.

ویژه

خواص ضدسرطانی «کاسنی»

یک کارشناس گیاه پزشکی با اشاره به اینکه عصاره کاسنی باعث کاهش رشد تومورهای سرطانی می‌شود، گفت: شهد موجود در کاسنی از کیفیتی برخوردار بوده که اجازه رشد به تومورها را نداده و از خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی برخوردار است. مصطفی مریدی ادامه داد: در این گیاه ویتامین‌ها و املاح معدنی مانند روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، فولیک اسید آهن و پتاسیم، ویتامین A، B۶، C، E و ویتامین K وجود دارد. وی با اشاره به اینکه عصاره کاسنی باعث کاهش رشد تومورهای سرطانی می‌شود، بیان کرد: کاسنی اجازه رشد به تومورها را نداده و از خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی برخوردار است. مریدی با اشاره به این‌که برای درمان ناباروری به خوردن کاسنی سفارش شده است، تصریح کرد: این گیاه که در روایات از آن به «سرور سبزی‌ها» تعبیر شده دو اثر مهم در درمان ناباروری دارد.

نکته

بهترین ویتامین‌ها برای پیشگیری از ریزش مو

اگر ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی خاصی دریافت نمی‌کنید، ممکن است در خطر ریزش مو باشید. باید بدانید که از کدام غذاها می‌توانید این موا مغذی مهم را دریافت کنید و قبل از مصرف مکمل حتما با پزشک متخصص صحبت کنید. باید آگاه باشید که وقتی نوبت به ویتامین‌ها می‌رسد، بیشتر مصرف‌کردن بهتر نیست و گاهی اوقات زیاده‌روی می‌تواند واقعا مضر باشد.

بیوتین

بیوتین (ویتامین B۷) برای سلول‌های داخل بدن شما مهم است. سطوح پایین آن می‌تواند باعث ریزش مو، بثورات پوستی و شکنندگی ناخن‌ها شود. سطح بیوتین در بدن شما ممکن است پایین باشد اگر باردار هستید یا شیرده می‌دهید. برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها را مصرف می‌کنید. مصرف داروهای صرع می‌تواند منجر به کمبود بیوتین شود اکثر مردم بیوتین کافی از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنند که جالب است بدانید در غذاهایی که در لیست زیر می‌آید بیوتین وجود دارد: زرده تخم‌مرغ، غلات کامل و گوشت.

آهن

گلبول‌های قرمز برای حمل اکسیژن به آهن نیاز دارند. سطوح پایین می‌تواند باعث کم‌خونی فقر آهن شود. علائم آن شامل: خستگی، رنگ پریدگی پوست و ریزش مو است. شما در معرض خطر کمبود آهن هستید اگر شما فردی هستید که یک بیماری مزمن دارید یا یک گیاهخوار هستید، برخی از غذاهایی که به‌طور طبیعی غنی از آهن هستند را مصرف کنید. این غذاها عبارتنداز: گوشت‌قرمز، سبزیجات و حبوبات.

ویتامین C

ویتامین C برای جذب آهن توسط روده ضروری است. برخی از منابع خوب آن عبارتنداز: میوه‌های خانواده مرکبات، سبزیجات و فلفل دلمه‌ای. همان‌طور که می‌دانید خوردن غذاهای حاوی آهن همزمان با مواد غذایی حاوی ویتامین C به جذب بهتر آهن موجود در آن غذا کمک می‌کند.

ویتامین D

شاید می‌دانستید که ویتامین D برای استخوان‌ها مهم است. اما آیا می‌دانستید که سطوح پایین آن با ریزش مو مرتبط است؟ پوست شما با دریافت نورخورشید ویتامین D تولید می‌کند، اما بسیاری از مردم نمی‌توانند به اندازه کافی از خورشید دریافت کنند. می‌توانید سطح ویتامین D بدن خود را با خوردن ماهی چرب یا نوشیدن شیر غنی شده افزایش دهید.

روی

«روی» می‌تواند نقش کلیدی در ساخت پروتئین در مو و سایر سلول‌ها داشته باشد. بدن شما نمی‌تواند آن را بسازد، بنابراین باید آن را از غذا یا مکمل‌ها دریافت کنید. علائم سطح پایین روی شامل ریزش مو، بهبود ضعیف زخم و حس چشایی یا بویایی ضعیف است. اگر باردار یا شیرده هستند.

خوراکی‌های مفید برای «رفلاکس»

یک متخصص تغذیه گفت: مبتلایان به رفلاکس معده معمولا با مصرف موادغذایی مناسب مشکل خود را بیشتر کنترل خواهند کرد. نرگس جوزدانی اظهار کرد: شیرهای کم‌چرب حس بهتری در معده ایجاد می‌کنند و باعث کاهش رفلاکس معده خواهند شد. زنجبیل هم می‌تواند التهاب را در قسمت پایین مری کاهش دهد، توصیه می‌شود همراه چند تکه لیمو و آب مصرف شود. استفاده از یک قاشق سرکه‌سیب در یک لیوان آب همراه وعده‌های غذایی نیز می‌تواند در پیشگیری از رفلاکس معده کنترل‌کننده باشد.

ویتامینی که باعث تهوع می‌شود

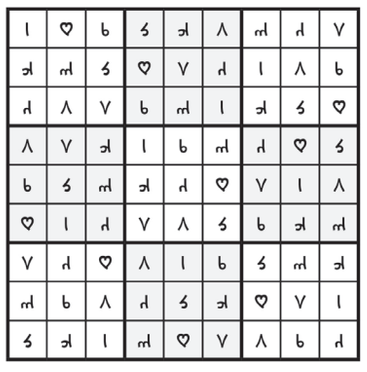
مصرف ویتامین‌ها برای افرادی که باید مکمل رژیم غذایی داشته باشند مفید اما برخی از ویتامین‌ها ممکن است عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد کنند. به‌عنوان مثال، ویتامین C باعث می‌شود بسیاری از افراد بعداز مصرف آن احساس ناراحتی کنند و علت این است زمانی که اسیداسکوربیک به تنهایی یا در دوزهای بالا مصرف شود به خوبی توسط بدن جذب نمی‌شود. ترفند برای کاهش یا از بین‌بردن حالت تهوع پس از مصرف ویتامین C، یافتن مکملی باکیفیت بالاست. از مصرف این مکمل با معده خالی خودداری کنید، ویتامین C بیشتر به‌دلیل فواید آن بر سیستم ایمنی شناخته شده است.

قرص «فایزر» بر کرونا تاثیر ندارد

شرکت فایزر اعلام کرد که داروی کووید ۱۹ موسوم به «پاکسلوویدِ» در پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده بیمار آلوده به کروناویروس اثربخش نبوده است. در این بررسی ۳۰۰۰ بزرگسال شرکت کردند. بررسی‌ها نشان داد در افرادی که دوره پنج روزه مصرف دارو را گذرانده بودند احتمال ابتلا به عفونت نسبت به گروه دریافت‌کننده دارونما، ۳۲ درصد کمتر بوده است. این میزان همچنین با ۱۰ روز مصرف پاکسلوویدِ به ۳۷ درصد افزایش یافت. آلبرت بورلا، گفت: نتایج به‌دست آمده بر داده‌های مربوط به اثربخشی و ایمن‌بودن دارو برای بیماران که در آزمایش قبلی مشاهده کرده‌ایم، تاثیری نمی‌گذارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

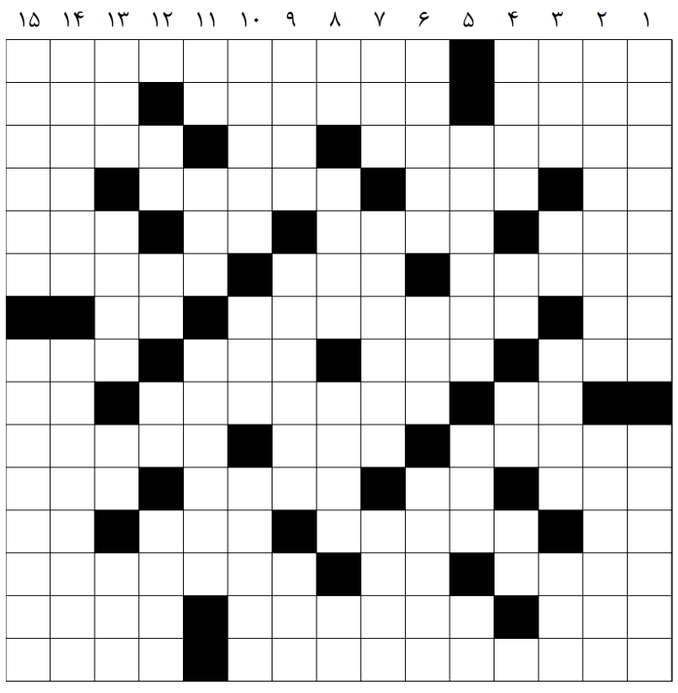
شماره ۱۲۶۷

افقی

۱- آنچه باقی‌مانده- فیلمی از محمدحسین لطیفی ۲- بلندترین شب سال- برنده جایزه نوبل فیزیک در ۱۹۴۹- زیان‌کننده ۳- بازیگر نقش خسرو در سریال دل- پسوندشباهت- کج‌ومایل ۴- آخر- ذره‌باردار- شیربرنج- یارشلوار ۵- ازاشکال هندسی- لاک‌پشت- بخاردهان- خودروی کره‌ای ۶- زبان شیرین- عاشق- تراس‌ومهتابی ۷- زمین‌شوی دسته‌دار- ازگیاهان دارویی- دودلی ۸- خطایی درفوتبال- روشنایی- شکل‌وریخت- فراخی ۹- حس‌بویایی- چهره زن نمایشنامه اتللو- بی‌مهار ۱۰- نامه‌رسان- بمب کاشتنی- وزن مخصوص ۱۱- چهره- کافی- برروی پاکت‌نامه می‌نویسند- کبود ۱۲- طرف‌وجهت- لشکریان- حرف‌دوم یونانی- مقابل زیر ۱۳- بیماری قرن- سرای مهروکین- سلیس‌نبودن ۱۴- پارچه مالیدنی- احدیت- جوانمردی ۱۵- قناد- مشک خالص

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی مسعود قراگزلو- ازگیاهان دارویی ۲- اثرتاریخی کرمان- یک غذای مشهور دریایی ژاپنی ۳- دستی- گذشتن برچیزی- آوازی در دستگاه شور- گردش کودکانه ۴- راهنما- دشنام- بنددست یا پا- ارجمندی ۵- ملخ دریایی- خشک‌مزاج- واحدپول ژاپن ۶- الهه شکاریونان قدیم- هستی- بی‌پیرایه‌بودن ۷- ازضمایرمشترک- سرزمینی کهن و بزرگ درازبکستان- نمادسردرگمی ۸- تنها- چشم‌سیاه- سرزمین- یکی از دو جنس ۹- استوار- دارای مقصدی مشخص- امربه‌نگفتن ۱۰- سرگردان- شهرخراسان‌قدیم- عمل ربودن ۱۱- حرف تردید- درخور- شهری درانگلیس ۱۲- شماومن- از غذاهای ایرانی- گندم- نام‌ها ۱۳- دست‌نماز- وسیله برقی اتومبیل- حرص‌وطمع- موردنیاز خمیرنان ۱۴- افیون‌وتریاک- دستگاه برنزه‌سازی پوست ۱۵- ازگیاهان طبی- کارگردان فیلم رویای سهراب



حل جدول ۱۲۶۶