

فرزاد شیدفر
استاد تغذیه

پیاده‌روی نقش موثری در سلامتی فرد دارد تحقیقات نشان می‌دهد که اگر یک فرد بتواند روزی هزار قدم بردارد می‌تواند بهتر سلامتی خود را تضمین کند. بسته به سرعت قدم‌زدن، میزان مصرف انرژی متفاوت است؛ مثلاً فردی که ۸۰ کیلو وزن دارد در مقایسه با فردی که ۶۰ کیلو وزن دارد اگر با سرعت یکسانی قدم بزند انرژی بیشتری مصرف می‌کند. بنابراین در همه افرادی که وزن‌های مختلفی دارند پیاده‌روی می‌تواند به ایجاد تناسب اندام، کاهش چربی، سلامت و ارتقای وضعیت جسمی و روحی فرد کمک کند. معمولاً پیاده‌روی که یک فرد انجام می‌دهد باید حداقل ۳۰ دقیقه زمان داشته باشد و کمتر از این زمان اثر خاصی ندارد. به این ترتیب با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز و اینکه هرچه سرعت آن بیشتر باشد مناسب‌تر خواهد بود در این صورت فرد می‌تواند به تناسب اندام بهتری دست پیدا کند. نکته مهم در پیاده‌روی این است که بهتر است گرم کردن اولیه به مدت سه تا پنج دقیقه انجام شود و پس از آن به سمت پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای حرکت کنیم؛ سپس سرعت پیاده‌روی را برای سه تا پنج دقیقه آهسته کرده و بعد از تمام زمان پیاده‌روی نرمش‌هایی را انجام دهیم. در پیاده‌روی طولانی بهتر است ابتدا به مدت پنج دقیقه بدن را گرم کنیم و به مدت ۶۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت انجام داده و بعد از آن پنج دقیقه پیاده‌روی آهسته انجام دهیم. پیاده‌روی می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش وزن داشته باشد، پیاده‌روی می‌تواند به مصرف انرژی‌های اضافی کمک کند و بر چربی خون و قند خون او نیز تأثیر بگذارد و باعث تناسب اندام می‌شود. پیاده‌روی می‌تواند تنظیم‌کننده قند خون در افراد دیابتی را راحت‌تر انجام دهد. پیاده‌روی را می‌توان هم در صبح و هم در عصر انجام داد. البته بهتر است سه تا چهار ساعت بعد از صرف غذا پیاده‌روی انجام شود؛ ضمن اینکه پیاده‌روی در لاغر شدن شکم مؤثر بوده و می‌تواند باعث بهبود کار عضلات قسمت بالای بدن شود. پیاده‌روی باعث تقویت عضلات ران و ساق پا شده و در نهایت باعث بهبود کارکرد این اعضا شود.



علائم اصلی سویه جدید کووید ۱۹

کووید ۱۹ در ۲ سال ونیم گذشته، بارها جهش یافته است که با علائم جدید همراه است. گلودرد یکی از غالب‌ترین علائم عفونت ویروس در حال حاضر است. ۵۸ درصد از بیمارانی که آزمایش کووید آنها مثبت بوده، گلودرد را به عنوان یکی از علائم اولیه عفونت گزارش کرده‌اند. علائم دیگر عبارتند از: سردرد، گرفتگی بینی، سرفه مداوم و تعریق شدید شبانه. موج فعلی عمدتاً تحت سلطه دوسویه بسیار قابل انتقال اومیکرون موسوم به BA.۴ و BA.۵ است. این دو گونه دارای جهش‌های اضافی هستند. این جهش‌ها به اومیکرون کمک می‌کنند تا از ایمنی ایجادشده توسط عفونت قبلی و واکسن‌ها فرار کنند.

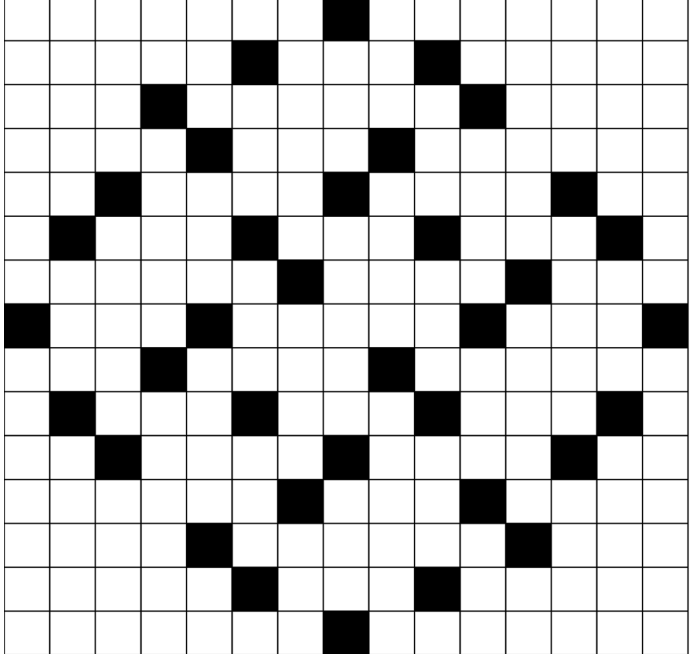
شماره ۱۳۳۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از باز یگسران «بنفشه آفریقایی»- بیرون آوردن ۲- از درجات نظامی- پیام آسمانی- عصاوچوبه‌دستی ۳- تاریخ‌نگار- شیره‌خشکیده گون- از شهرهای آلمان ۴- از گل‌های زینتی- نیم‌تنه گرم‌وخشیم- گندم ۵- نوعی چین- کشف رازی- آب‌دهان- اجاره‌خانه ۶- غربال- تلاش و کوشش قوی- علت‌وانگیزه ۷- فکاهی- نام دیگر بلدرچین- کار اصلی رادارها ۸- صندلی راحتی- قالب شعرخیام- نسیم شمال شرقی ۹- آسمان دره- تیر کوچک- تقسیم ۱۰- نزد ایرانیان است و بس ۱۲- ترس‌وهراس- مارپیچ بزرگ ۱۱- گیاه تاجریرزی- نظریات وعقاید- کندروومی- علامت مفعولی ۱۲- پوستین- بی‌نظم- درخواست عاجزانه ۱۳- زن پادشاه- کیسه‌ای که مسافران خوراک خود را در آن گذارند- اشاره ۱۴- نجابت‌ووزرگواری- گهواره- غذایی از اسفناج ۱۵- غذایی ایتالیایی- داروی فراموشی!

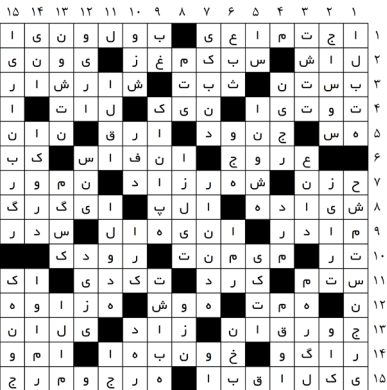
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



افقی

۱- طرز نوشتن کلمه- شهری در روسیه ۲- آنچه مورد احتیاج باشد- خیلی کم- لباس پوشیده ۳- از رودهای مرزی ایران- اثری از بزرگ علوی- جام ورزشی ۴- بی‌اندیشه- بی‌نقش‌ونگار- چشم‌سپاه ۵- بالای‌فرنگی- وسیله برقی اتومبیل- دریاچه‌ای در آسیای میانه- تاخت اسب ۶- شهری در استان قم- قطار- لباس ۷- توده چیزی- شعله آتش- بندری در گرجستان ۸- شهر موزارم- رایگان- پخش ۹- فیلمی از اصغر نعیمی- آبادکننده- رفوزگی ۱۰- کمانگیر اساطیری ایرانی- کامیون ارتشی- از تقسیمات زمان ۱۱- نفس‌بلند- بی‌رونق- آراستگی صفات- چوب خوشبو ۱۲- بارکش شهری- تنگی‌وسختی- شهر مرزی شمال ایران ۱۳- بالاپوش بلندقدیمی- از وسایل آشپزخانه- ملخ دراییی ۱۴- هر اتاقی دارد- موسیقی‌دان آلمانی- شهری در مازندران ۱۵- سریالی ساخته فریدون جیرانی- تشخیص هویت

حل جدول ۱۳۲۹



دانشتنی‌ها

اقدامات اورژانسی هنگام سکنه مغزی

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه هنگام سکنه مغزی بسیاری از سلول‌های مغز بدون داشتن شانس بازسازی، می‌میرند، گفت: بعد از دیدن علائم سکنه مغزی، فرد را باید هر چه سریع‌تر به مراکز درمانی برسانید تا آسیب‌های مغزی به حداقل برسد. دکتر آناهیتا ذوقی با اشاره به اینکه سکنه مغزی سومین علت شایع مرگ‌ومیر در جهان است، اظهار کرد: با پیشرفت تکنولوژی، دانش بشر، بهداشت و دسترسی آسان‌تر به امکانات طول عمر بشر افزایش یافته و شیوع سکنه مغزی در دنیا بیشتر گزارش شده است. وی افزود: اولین و مهم‌ترین عامل بروز سکنه مغزی سن است؛ یعنی هر چه سن بالاتر برود، شانس بروز سکنه مغزی هم به مراتب بیشتر می‌شود. این عضو حیات علمی دانشگاه، با اشاره به نقش جنسیت در بروز سکنه مغزی بیان داشت: در مردان سکنه مغزی بیش از زنان است و این در حالی است که نژاد نیز بر بروز انواع سکنه‌هایی تأثیر نیست. وی با اشاره به اینکه سیاه‌پوستان بیشتر از سفیدپوستان در معرض حمله سکنه مغزی قرار دارند، ادامه داد: سبک زندگی اشتباه هم می‌تواند عامل خطر سکنه مغزی باشد. به گفته دکتر ذوقی، چنانچه در خانواده یا بستگان نزدیک سابقه سکنه مغزی وجود داشته باشد، این افراد نیز در دسته گروه‌های پرریسک ابتلا به سکنه هستند.

نقش فشار خون بالاتر

این متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه با مداخلاتی می‌توان از بروز سکنه مغزی پیشگیری کرد، ادامه داد: برای مثال ابتلا به فشار خون ارتباط مستقیم با بروز سکنه مغزی دارد، هر چه فشار خون بالاتر باشد شانس سکنه نیز بیشتر است. دیابت یکی دیگر از دلایل بروز سکنه مغزی است که این عضو حیات علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: اگر فردی هم‌زمان فشار خون و دیابت داشته باشد، شانس بروز سکنه مغزی در او دو برابر سایرین است. وی با بیان اینکه چربی خون بالا و سطح کلسترول خون نیز در بروز سکنه مغزی اثر گذارند، گفت: به هر میزان که سطح کلسترول خون بالاتر باشد، شانس سکنه مغزی بیشتر است. ذوقی با بیان اینکه مصرف سیگار نیز می‌تواند منجر به سکنه مغزی شود، ادامه داد: میزان مصرف سیگار با سکنه مغزی، ارتباط دارد به هر میزان که بیشتر از سیگار مصرف شود به همان اندازه احتمال سکنه بالاتر می‌رود. عضو هیات علمی دانشگاه تأکید کرد: البته اگر پنج سال از ترک سیگار گذشته باشد و فردی دچار حمله سکنه شود، علت بروز سکنه نمی‌تواند ارتباطی به مصرف سیگار داشته باشد. این متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: بیماری‌های قلبی و تنگی عروق گردنی نیز می‌توانند از ریسک فاکتورهای بروز سکنه مغزی باشند؛ بنابراین مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی که شانس لخته شدن در آنها بیشتر است برای پیشگیری از بروز سکنه باید تحت نظر پزشک متخصص باشند. وی پیشگیری ثانویه را در افرادی که دچار سکنه مغزی شده‌اند، امری حیاتی دانست و عنوان کرد:

در این روش می‌توان با مداخلاتی احتمال بروز سکنه مجدداً کم کرد. ذوقی با تأکید بر اینکه برای پیشگیری از بروز سکنه بررسی عوامل خطر ضرورت دارد، هشدار داد: مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی، فشار خون، قند و چربی باید ضمن درمان زیر نظر پزشک متخصص، اصول صحیح سبک زندگی را مورد توجه قرار دهند. استفاده از چربی غیر جامد و گیاهی مثل روغن زیتون، گنجانیدن سبزیجات سبزرنگ در رژیم غذایی، استفاده از حبوبات، ترک سیگار و انجام ورزش‌های هوازی از دیگر مواردی بود که این عضو هیات علمی دانشگاه ضرورت انجام آن را با هدف کنترل و پیشگیری از سکنه مغزی ضروری دانست. وی به نشانه‌های ظاهری فرد دچار سکنه مغزی اشاره کرد و گفت: هوشیار باشید و به محض اینکه مشاهده کردید نیمی از صورت یا بدن فرد فلج یا اصطلاحاً کج شده است، در صحبت کردن دچار مشکل و یا دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد، به احتمال بروز سکنه مغزی شک کنید. ذوقی هشدار داد: در مواقعی که فرد دچار حمله سکنه شده و یا با دیدن هر نشانه‌ای احتمال می‌دهید این فرد سکنه کرده، فوراً با اورژانس تماس بگیرید، بیمار را تکان ندهید و از خوراندن هر ماده آشامیدنی یا غذایی پرهیز کنید. در این مواقع هرگز برای پایین آوردن فشار خون قرص زیرزبانی به صورت خودسرانه به بیمار ندهید. وی با تأکید بر اینکه در افرادی که دچار حمله سکنه مغزی شده، زمان اهمیت بسیار زیادی دارد، گفت: باید هر چه سریع‌تر بیمار تحت نظر درمان‌های تخصصی قرار گیرد، زمانی که سکنه مغزی رخ می‌دهد بسیاری از سلول‌های می‌میرند و شانس بازسازی خود را هم ندارند؛ بنابراین زمان را از دست ندهید و فرد را به مراکز درمانی برسانید با این کار شانس آسیب‌های مغزی به حداقل خواهد رسید. این متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: در مواقعی که فرد دچار حمله سکنه مغزی شده، اگر بیمار کاهش هوشیاری دارد او را به پهلو بخوابانید تا محتویات دهان او وارد ریه نشده تا از عفونت ریوی پیشگیری شود.

نکته

سبزیجاتی که باید پخته مصرف شوند

خام گیاه خورای یک سبک غذایی نسبتاً جدید است و طرفداران این رژیم بر این باورند که هر چه غذا کمتر فرآوری شود، سالم‌تر است. با این حال همه غذاها وقتی خام مصرف شوند، مغذی‌تر نیستند. در واقع برخی از سبزیجات در صورت پخته شدن، مغذی‌تر هستند.

قارچ

قارچ حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که در طول پخت و پز آزاد می‌شود. آنتی‌اکسیدان به شکستن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد مواد شیمیایی هستند که می‌توانند به سلول‌های ما آسیب برسانند و باعث بیماری و پیری شوند.

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی از جمله آهن، منیزیم، کلسیم و روی است. با این حال وقتی اسفناج پخته می‌شود، این مواد مغذی موجود در آن راحت‌تر جذب بدن می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که بخارپز کردن اسفناج سطح فولات (B9) آن را حفظ می‌کند که ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

مغز به کلام منفی واکنش نشان می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد مغز انسان به شنیدن کلام منفی به خصوص ناسزا واکنش نشان داده و نسبت به آن حساس است. محققان با بررسی امواج مغزی گرفته شده با دستگاه الکتروانسفالوگراف (EEG) و ثبت واکنش‌های پوست می‌گویند: شنیدن ناسزا برای مغز حکم سیلی روی صورت را دارد. محققان امواج مغزی شرکت کنندگان در تحقیق را مورد بررسی قرار دادند. در نهایت مشخص شد وقتی شرکت کنندگان ناسزا می‌شنوند، فارغ از آنکه این کلام به خود فرد نسبت داده شود یا فرد دیگری مورد هدف ناسزاگویی قرار بگیرد، مغز، آن کلام منفی را معادل سیلی روی صورت تلقی می‌کند.

جدول سودوکو

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

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