آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۵۳
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۶•۰۲
۲۶ محرم ۱۴۴۴/ ۲۴ آگوست ۲۰۲۲

«کاهش وزن» بدون تحمل گرسنگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

پیروی از رژیم‌های غذایی سخت باعث می‌شود که افراد معمولا از احساس گرسنگی در طول روز شکایت کنند. پزشکان معتقدند دنبال کردن برخی شیوه‌های زندگی به کاهش‌وزن موثر بدون احساس گرسنگی کمک می‌کند. این روش‌ها اگر هر روز به‌کار گرفته شوند بدون تلاش زیاد و تحمل گرسنگی به کاهش‌وزن خود کمک می‌کنید.

پله‌روی

بالارفتن از پله‌ها، یک عمل برای تقویت‌کردن پاهاست. این عمل سوخت‌وساز را بالا می‌برد. پس از هر فرصتی برای این کار استفاده کنید؛ البته اگر مشکل خاصی مانند کمردرد و زانودرد و... دارید.

فعالیت بدنی منظم

افرادی که ایستادن را به نشستن ترجیح می‌دهند و به‌طور کلی تحرک بیشتری دارند، روزانه تا ۳۵۰ کالری می‌سوزانند که این مقدار چیزی در حدود ۱۷ کیلوگرم در سال است.

مصرف فیبر کافی

یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند دریافت کالری شما را بدون اینکه احساس کمبود کنید، کاهش دهد. فیبر از طریق مکانیزم‌های زیر موجب کاهش‌وزن می‌شود: سرعت غذاخوردن را کاهش می‌دهد. سرعت حرکت غذا در طول مدت گوارش را افزایش می‌دهد. هورمون‌های سیری را بالا می‌برد. بهتر است در میان وعده‌های تان از میوه استفاده کنید و آنها را در دسترس قرار دهید.

مصرف آب کافی

نوشیدن آب سرعت متابولیسم بدن را هم زیاد کند. نوشیدن ۲ لیوان آب میزان سوخت‌وساز بدن را تا ۳۰ درصد افزایش داده و اثر آن تا ۹۰ دقیقه باقی می‌ماند.

استفاده از کیسه‌های خرید

کیسه‌های خرید خود را به‌صورت متوازن و یک بسته در هر دست حمل کنید. حتی اگر مجبورید چندین‌بار طی مسیر کنید؛ ۲ کیسه کوچک‌تر را به‌جای یک کیسه بزرگ حمل کنید.

دانستنی‌ها

کشف راهی جدید برای درمان سرطان مغز

دانشمندان درمانی جدیدی برای بیماری سرطان مغز کشف کردند. یک روش جدید می‌تواند راه را برای درمان‌های جدید گلیوما هموار کند و روش جدیدی را برای توسعه داروهایی ایجاد کند که از نقایص خاص ترمیم DNA برای مبارزه با تومورهای مقاوم به دارو استفاده می‌کنند. این در حالی است که گلیوبلاستوما–شایع‌ترین تومور بدخیم اولیه سیستم عصبی مرکزی که در نخاع یا مغز بروز می‌کند– به‌عنوان تهاجمی‌ترین نوع سرطان مغز شناخته می‌شود. درمان تومورهای مرگبار مغز یک نیاز فوری برای بشریت است. اگرچه پیشرفت‌ها و مطالعات زیادی در مورد سرطان‌ها در حال انجام است، اما هنوز انواع مرگبار سرطان وجود دارند و طبق تحقیقات، گلیوبلاستوما تنها یکی از آنهاست. دانشمندان دانشگاه ییل (Yale) دسته جدیدی از داروهای گلیوما را توسعه داده‌اند که از تومورهای فاقد آنزیم ترمیم DNA موسوم به MGMT استفاده می‌کند و به‌طور انتخابی سلول‌های تومور را بدون خطر مقاومت از بین می‌برد. این استراتژی جدید می‌تواند راه را برای درمان‌های جدید گلیوما هموار کند و روش جدیدی را برای توسعه داروهایی ایجاد کند که از نقایص خاص ترمیم DNA برای مبارزه با تومورهای مقاوم به دارو استفاده کنند. یک گلیوما نوعی تومور است که از سلول‌های گلیال شروع می‌شود که سلول‌هایی هستند که معمولا از اعصاب حمایت می‌کنند و به عملکرد سیستم عصبی مرکزی کمک می‌کنند. گلیوبلاستوما در مغز و نخاع بروز می‌کند و به عنوان تهاجمی‌ترین نوع سرطان مغز شناخته می‌شود. گلیوبلاستوما شایع‌ترین شکل تومور بدخیم مغزی است. این بیماری آنقدر سریع در حال رشد و تهاجمی است که از هر ۲۰ بیمار فقط یک نفر می‌تواند تا پنج سال پس از تشخیص زنده بماند. متأسفانه زمان بقای بیماران مبتلا به این نوع سرطان، حتی پس از جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی سنتی به‌طور متوسط حدود ۱۴ ماه است. درمان فعلی این بیماری شامل ترکیبی از پرتودرمانی و داروی شیمی‌درمانی تموزولومید (TMZ) است. اما مشکل این است که مقاومت دارویی در بسیاری از بیماران دیده می‌شود، بنابراین روش درمانی آسان‌تری برای گلیوبلاستوما مورد نیاز است. این درمان پیشرفته جدید همان‌طور که گفته شد از نقص‌های DNA برای مبارزه با تومورهای مقاوم به دارو استفاده می‌کند. فقدان پروتئین ترمیم‌کننده DNA موسوم به MGMT در تومورهای گلیوبلاستوما و گلیوما شایع است و این فقدان ممکن است به ایجاد مقاومت درمانی در این تومورها کمک کند. اکنون کینگسون لین و همکارانش یک روش درمانی جدید ارائه داده‌اند که از فقدان MGMT برای هدف قراردادن و کشتن انتخابی سلول‌های تومور گلیوبلاستوما استفاده می‌کند. «لین» و تیمش از یک رویکرد طراحی مبتنی بر مکانیسم برای توسعه آنالوگ‌های TMZ استفاده کردند که یک آسیب اولیه پویا در دی‌ان‌ای ایجاد می‌کند که سپس می‌تواند در سلول‌های سالم با مکانیسم‌های ترمیم DNA با واسطه MGMT ترمیم شود. با این حال، سلول‌های سرطانی فاقد بیان MGMT نمی‌توانند این آسیب را ترمیم کنند و آسیب‌ها در این سلول‌ها به‌تدریج پیشرفت می‌کنند و تعداد فزآینده‌ای از آسیب‌های مضر ثانویه ایجاد می‌کنند که منجر به تخریب انتخابی سلول‌های تومور دارای کمبود MGMT می‌شود. دانشمندان با اعمال این روش روی موش‌های آزمایشگاهی که دارای نمونه گلیوبلاستومای انسانی مقاوم به TMZ بودند، دریافتند که مرگ انتخابی سلول تومور دارای مشخصات قابل‌قبولی در شرایط آزمایشگاهی است.

نکته

درمان خانگی برای رفع التهاب معده

التهاب معده در نتیجه استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، مشکلات گوارشی، یبوست و... خود را نشان می‌دهد. این در حالی است که تغییر عادات غذایی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند متوسل شدن به داروها را کاهش داده و التهاب معده را از بین ببرد:

رازیانه

در برخی فرهنگ‌ها، افراد عادت دارند که تقریبا بعد از هر وعده غذایی دانه رازیانه را بجوند. دانه رازیانه به شکسته‌شدن و تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد به همین دلیل سریعا نفخ را مهار می‌کند. رازیانه بنا بر بسیاری دلایل، دمنوشی فوق‌العاده برای خانم‌ها محسوب می‌شود. طعم رازیانه مشابه طعم شیرین‌بیان بوده با این تفاوت که از آن خوش طعم‌تر است. این گیاه به‌خاطر طعم و مزیت‌هایی که برای گوارش دارد معمولا در آشپزی ایتالیایی استفاده می‌شود.

نعناع

نعناع همواره گیاهی شناخته شده و یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری از نفخ محسوب می‌شده است. نعناع هم به شکسته‌شدن غذاها در معده شما کمک کرده، حالت تهوع را از بین برده و نفخ را کاهش می‌دهد. این گیاه همچنین مزاج شما را تقویت کرده که این امر می‌تواند ترشح آنزیم‌های هضمی را تحریک کند.

بابونه

نوشیدن دم‌کرده بابونه شب‌ها قبل از خواب، بعداز شام یا هر زمان دیگری در طول روز و به‌خصوص هنگامی که استرس دارید بسیار سودمند است. استرس هضم غذاها را متوقف می‌کند، نفخ را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث حالت تهوع شود.

آنتی‌اکسیدان

موادغذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند و تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲ تا ۴ وعده آنتی‌اکسیدان موجود در زغال‌اخته، سیب، پیاز، سیر، کرفس و... منجر به از بین‌رفتن علائم نفخ نیز خواهد شد. این خوراکی‌ها همچنین حاوی فلاونوئیدها برای جلوگیری از رشد هلیکوباکترپیلوری هستند.

میخک

نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بین‌بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

یادداشت

علل «سردرد»

بهروز نیکنام
متخصص مغز و اعصاب

سردرد در تمامی جوامع پیشرفته و بزرگ به‌علت استرس، آلودگی هوا و نوع تغذیه شایع‌تر است. هر نوع سردرد را باید با متخصص مربوط به خود مطرح کرده و اقدامات لازم برای درمان آن را انجام دهیم. سردردها را می توان به دو دسته ضرباندار، فشاردهنده تقسیم کرد که سردردهای ضرباندار معمولا منشأ عروقی دارند و به‌علت بالارفتن هیستامین در مغز، است. سردردهای فشاردهنده به‌علت مشکلات عصبی و مشکلات سر و گردن ایجاد می‌شود. سردردهای ضرباندار یا عروقی میگرن نامیده می‌شوند و این سردردها بیشتر در بانوان ایجاد می‌شود. سن شروع میگرن از کودکی و سنین پایین است و حداکثر تا ۴۰ سالگی خاتمه می‌یابد و سردردهای بعد از این سنین، باید به دقت معاینه و علت‌یابی شود. سردردهایی که افراد را از خواب بیدار می‌کند و بیش از ۲ مرتبه اتفاق بیفتد و همچنین سردردهایی که بعداز ورزش ایجاد می‌شود، باید توسط متخصص مغز و اعصاب مورد بررسی قرار بگیرد. سردردهای همراه با حالت تهوع و استفراغ از جمله سردردهای حائز اهمیت است، سردردهایی که برای اولین‌بار ایجاد شود و با مسکن قابل کنترل نباشد، باید مورد توجه خاصی قرار گیرد. جهت پیشگیری از سردرد، رعایت مسائلی مانند: استرس، بی‌خوابی، گرسنگی، ورزش‌های منظم، خستگی، رعایت رژیم غذایی و دوری از آلودگی هوا موثر است. رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از ابتلا به سردرد عبارتنداز: استفاده‌نکردن از موادغذایی رنگدانه‌دار و محرک مثل ترشی، ادویه، فست‌فود، سس، شکلات و موادغذایی مملو از هیستامین.

ویژه

دلیل فکرهای منفی در نیمه‌شب

احتمالا شما هم چنین تجربه‌ای را داشته‌اید که حتی پس از یک روز عالی و فوق‌العاده، در نیمه‌شب افکار و احساسات منفی بسیار زیادی داشته باشید. طبق تحقیقات کمبود خواب، منجر به اختلالات شناختی و رفتاری و نحوه عملکرد مغز در روز بعد می‌شود. این تغییرات در شناخت و رفتار انسان‌ها زمانی رخ می‌دهد که فرد در نیمه‌شب بیدار بماند. دانشمندان با انجام تحقیقات جدیدی هشدار داده‌اند که ذهن انسان برای بیدارماندن در نیمه‌های شب ساخته نشده است. نظریه جدید محققان که «ذهن پس از نیمه‌شب» نام گرفته، نشان می‌دهد انسان‌ها پس از نیمه‌شب بیشتر مستعد دریافت محرک‌های منفی هستند.

ارتباط چربی دور کمر با بیماری قلبی

به‌گفته محققان، اندازه دور کمر به‌عنوان شاخص چاقی شکمی، باید به‌طور منظم اندازه‌گیری شود چراکه یک نشانه بیماری قلبی است. «تیفانی پاول‌ویلی»، گفت: «این بیانیه علمی ارائه‌دهنده آخرین تحقیقات در مورد رابطه بین چاقی و درمان چاقی در بیماری عروق کرونر، نارسایی‌قلبی و آریتمی‌قلبی است.» درک بیشتر از چاقی و تاثیر آن بر سلامت قلب‌وعروق بر چاقی شکمی تاکید دارد. بافت چربی احشایی معمولا از طریق دور کمر، نسبت دور کمر به قد یا نسبت دور کمر به لگن تعیین می‌شود که می‌توان مرگ قلبی‌وعروقی را بدون در نظرگرفتن شاخص توده بدنی پیش‌بینی نمود.

ابتلای کرونایی‌ها به «گیلن باره»

مطالعات نشان می‌دهد برخی بیماران مبتلا به کووید ۱۹ به اختلالی موسوم به سندروم «گیلن باره» مبتلا می‌شود. سندروم گیلن‌باره عارضه‌ای است که در آن، سیستم ایمنی فرد اعصاب پیرامونی را به‌عنوان یک خارجی هدف قرار داده و به آن حمله می‌کند که منجر به بروز مشخصات قلبی بیماری می‌شود. علائم این بیماری، شامل ضعف، عدم واکنش، سوزن‌سوزن شدن اندام، است. محققان حدود ۱۲۰۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ را مورد بررسی قرار دادند. در ۵ نفر از این بیماران علائم بسیار شبیه به «گیلن‌باره» مشاهده شد.

کرونا عامل بروز افسردگی زنان

یک مطالعه نشان می‌دهد که افسردگی و سایر مشکلات بهداشت روان در بین زنان باردار در طی شیوع کووید ۱۹ بیشتر است. محققان خاطرنشان کردند که مسائل بهداشت‌روان نه‌تنها به سلامت خود زن آسیب می‌رساند بلکه به‌مرور پیوند مادر و نوزاد را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. در این نظرسنجی ۶۹۰۰ زن مورد بررسی قرار گرفتند و معلوم شد خطر افزایش استرس پس از سانحه در رابطه با کووید ۱۹ و همچنین اضطراب‌وافسردگی را بیش از دو برابر افزایش می‌دهد. محققان بر ضرورت به‌کارگیری شیوه‌های کاهش تاثیر استرس مرتبط با پاندمی بر زنان باردار و مادران تازه زایمان کرده، تاکید دارند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

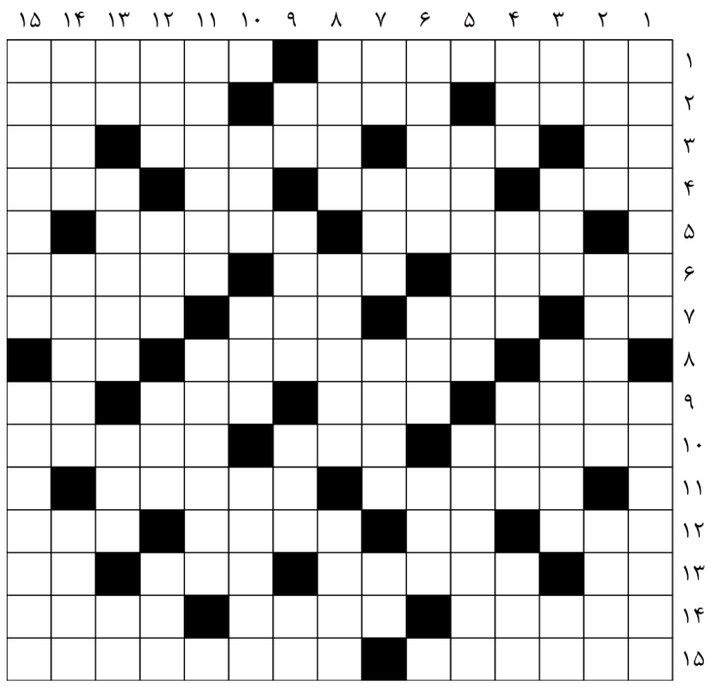
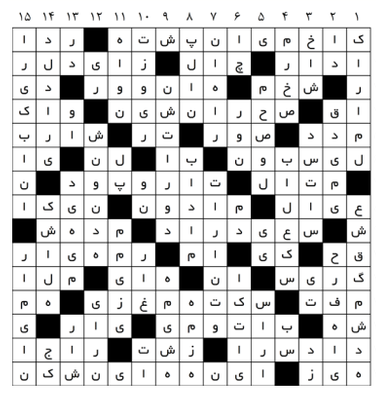
شماره ۱۳۵۳

افقی

۱- فیلمی از رضا مقصودی- پرستوها ۲- حضورداشتن- از شهرهای استان قزوین- کاخ معروف هندوستان ۳- علامت مفعولی- پژواک صدا- دعاهای زیرلب- سخن پنهانی ۴- زاویه خارجی- دم‌بریده- رایگان- نظریات‌وعقاید ۵- افشانه- گلابی ۶- راه‌عبور چهارپایان- پشم شتر- کارگردان آمریکایی بن‌هور ۷- کارگاه‌بافندگی- میوه‌تابستانی- دریاچه‌ای در ترکیه- از صفات خداوند ۸- پسوندشباهت- وسیله‌ای قدیمی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها و...- نفس‌چاق ۹- نویسنده- قوم هود(ع)- طعم- خون‌ونفس ۱۰- آداب‌ورسوم- کویری در ایران- کالای غیرمجاز ۱۱- برگزیده‌شده- بندری دربلغارستان ۱۲- حرارت‌وگرمی- مقابل زیر- تمام‌کننده- واحدپول مکزیک ۱۳- عددتنها- تنبیه اداری- زبانه‌آتش- ریشه ۱۴- قطعه‌ای درخودرو- الهه عقل‌وهنر- برادر ۱۵- نامه فرستادن- موجر

عمودی

۱- معادل فارسی بولتَن- بیماری دردمفاصل ۲- پاسخ- لگام اسب- اندیشمند ۳- نام‌ترکی- ازپوشاک زمستانی- سکونت‌کردن- عضورونده ۴- رودی درروسیه- خانه- سالخورده- مویی بر سرندارد ۵- کارگردان پدرخوانده- فیلمی به کارگردانی‌ونویسندگی مسعود کیمیایی ۶- راننده‌کشتی- فراخی- نیک‌وپسندیده ۷- درون‌دهان- توانایی- خواهان- حرف تردید ۸- شکاف باریک- از شهرهای فرانسه- اختصاص‌یافته ۹- کجاست؟- دریاچه‌ای در آسیای‌میانه- میوه ریزوشیرین- رمق آخر ۱۰- جنگ‌وپیکار- همه دارند- نمک‌ها ۱۱- باارزش‌وبااعتبار- از غذاهای سنتی‌کرمان ۱۲- سخت‌تر- آن را از بانک بخواهید- آگاه‌باش- موسیقی‌دان آلمانی ۱۳- رایحه- روزجمعه- اختراعی از گوتنبرگ- دوش‌وکتف ۱۴- تمام‌وهمگی- از ذرات بنیادی- حقیروخوار ۱۵- بازیگر فیلم مخمل آبی- از کشورهای اروپایی



حل جدول ۱۳۵۲