



مهدی قیصری

## متخصص پوست و مو

پیاپی و دارای سلول‌هایی است که مسئول تولید رنگدانه ملانین هستند، یکسری ملانین‌ها در قرن‌ها به‌طور طبیعی در بدن دیگر رنگ‌پوه‌ها رو به‌شدنی دارند، این رنگدانه‌ها از طریق ژن به‌افراد منتقل می‌شوند. سلول‌های مسئول تولید رنگدانه، ملانوسیت نام دارند و به‌هر علت کارکرد آنها متوقف شود، به‌مرور رنگ‌مو کم‌رنگ‌تر شده و به‌رنگ سفید در می‌آید. سفیدشدن رنگ‌مو یک پدیده طبیعی است و مثل تمام سلول‌های بدن که به‌تدریج کارکرد خود را از دست می‌دهند و پیر می‌شوند، این اتفاق نیز در فولیکول‌های مو حادث می‌شود و سلول‌های ملانوسیت‌ها کارکرد خود را از دست می‌دهند و موها به‌طور طبیعی سفید می‌شوند. درضمن سابقه ژنتیک و سابقه خانوادگی هر فرد تعیین‌کننده‌اصلی زمان سفیدشدن موهاست. درمیان مختلف، زمان سفیدشدن موها متفاوت است. به‌طور طبیعی در نژاد سفید پوست، حوالی ۲۰ سالگی موها کم‌کم شروع به سفیدشدن می‌کنند؛ اما در نژاد تیره‌تر و نژاد سیاه‌پوستان در حوالی ۳۰ سالگی این اتفاق می‌افتد. در مطالعات انجام گرفته تقریباً ۲۰ درصد افرادی که به سن ۵۰ سالگی می‌رسند بیش از ۵۰ درصد موهایشان سفید شده است. بنابراین اگر سفیدشدن موها در نژاد سفید، قبل از ۲۰ سالگی و نژاد تیره‌تر، قبل از ۳۰ سالگی اتفاق بیفتد، می‌توانیم بگوییم سفیدشدن زودرس مو برای این فرد اتفاق افتاده است و ممکن است مشکلی وجود داشته باشد. اگر سفید شدن زودرس سلولی چند تا ده‌روزی قبل در سر دیده شود، نگران‌کننده نیست، زیرا در هر ۱۰۰ هزار تا مویی که بر روی سر وجود دارد، ممکن است چند تار مو با اختلال تولید ملانوسیت وجود داشته باشد. یکسری از مشکلات تغذیه‌ای مانند بی‌اعتدال سفیدشدن زودرس موها می‌شود، از جمله کمبود آهن، مس، روی، سلنیوم و انواعی ویتامین‌ها مانند: ویتامین‌های B۱۲ و B۶. در صورتی که فرد کمبود وجود نداشته باشد مصرف ویتامین‌ها تأثیری در جلوگیری از سفیدشدن موها ندارد. یکسری فاکتورهای محیطی مانند استرس، در سفیدشدن موها تأثیرگذار است. همچنین آلودگی هوا و استفاده از رنگ موها یکی از مواد غیراستاندارد تهیه‌دهنده‌اند را می‌توان از عوامل سفیدی زودرس مو نام برد. افراد باید با کاهش استرس، عدم مصرف دخانیات و دوری از عوامل محیطی مخرب، مانند آلودگی هوا، تا حد امکان از سفیدشدن زودرس مو جلوگیری کنند.

# خوراکی‌هایی برای جبران کمبود انرژی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بستر، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری و... همگی از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند. اگر تصور می کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است.



## مخلوط آب و لیمو

مخلوط آب و لیمو برای سلول‌ها به منظور تولید انرژی م است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه‌هاست. ج یک تحقیق نشان می‌دهد زنانی که دچار اندکی کم‌آبی هاند بیشتر از سایرین احساس خستگی، مفط می‌کرده‌اند.



## ویتامین C

پژوهش‌ها نشان داده کمبود ویتامین C باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. ویتامین C همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.



## مارچوبه

ماچوبه حاوی ویتامین B است. ویتامین B گروهیدرات‌های دریافتی را تبدیل به سوخت مورد نیاز بدن می‌کند. همچنین مارچوبه حاوی مقادیر زیادی فیبر است که منجر به متعادل نگاه‌داشتن قندخون می‌شود.



## شکلات قلع

خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده‌ای به نام تئوبرومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه داشته و به بهبود وضعیت انرژی در شما کمک می‌کند.



## کاهش التهاب مزمن و فشار خون با «کلم پیچ»

هنگامی که کلم پیچ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، این مقدار زیادی ویتامین A، ویتامین B<sub>6</sub> و ویتامین K و منغنیز نیز بهره خواهد برد. علاوه بر این، سطوح اسیدهای چرب امگا 3، کمیزیم، آهن، فیبر غذایی، تیامین، فولات و فسفر در این ماده غذایی وجود دارد. ضد التهابی کلم پیچ به خاطر سطوح بالای اسیدهای چرب امگا 3 است. کلم پیچ قادر است که کالری را به رژیم غذایی خود اضافه کند، اما مقدار قابل توجهی از کالری پیچ به وجود دارد که باعث می شود برای کاهش فشار خون عالی باشد. اگر شما مبتلا به هیپوست هستید، اضافه کردن کلم پیچ به رژیم غذایی شما بسیار مهم است. این ماده غذایی از نظر فیبر غذایی غنی است، در نتیجه باعث کاهش نشانه های هیپوست، التهاب، کمپ های شکمی و اسهال می شود.

هنگامی که کلم پیچ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، از مقدار زیادی ویتامین K، ویتامین A، ویتامین C و منگنز نیز بهره خواهید برد. علاوه بر این، سطوح از عناصر پتاسیم، کلسیم، آهن، فیبر غذایی، ویتامین B6، اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم، تیامین، فولات و مسفر در این ماده غذایی وجود دارد. ضد التهابی کلم پیچ به خاطر سطوح بالای آنتی اکسیدان و ویتامین K و اسیدهای چرب امگا ۳ است. کلم پیچ قادر

## کوله پستی سنگین موجب انحراف ستون فقرات می شود

و در درازمدت نیز عوارضی همچون بیرون زدگی دیسک و بدبندبال خواهد داشت. این متخصص از توپد اماکن داد: استفاده از کوله‌پشتی‌های سنگین موجب تمام شدن فرد به یک سمت و بروز عوارضی همچون گرفتگی و کتاه‌ی عضله خواهد شد. زندی با بیان اینکه دانش آموزان از کوله‌پشتی استاندارد استفاده کنند، تصریح کرد: توصیه می‌شود دانش آموزان کوله‌پشتی خود را بر سنگین نکرده و تنها لازم ضروری را با خود حمل کنند.

یک متخصص ارتوپد، گفت: استفاده از کوله‌های بین بالاس و تعادل ستون فقرات را به‌هم‌زده و موجب انحراف در ریز مهره‌های کمر می‌شود. رضازندی افزود: متأسفانه دانش‌آموزان و کودکان فعالیت بدنی و ورزش نداشته و عضلات ضعیفی پیدا دارند. وی با اینکه استفاده از کوله‌های سنگین موجب آسیب‌ها و ستون فقرات دانش‌آموزان می‌شود، توضیح داد: انحراف در کوتاه‌مدت موجب دردهای عضلانی شده

## جدول سود و کو

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

## شگیری

دکتر حسینی رهاکار دیگری برای جلوگیری از فاسلشدن زودهنگام غذاها معرفی کرد. وی بیان داشت: به‌طور مثال برنج و خورش را به صورت کدوای درخت شسته شوند، در این فاسد می‌شوند تا زمانی که کاملاً مخلوط شده باشند. برنجی را میکرو به‌ادر فضایی مرطوب تر رشد می‌کنند، اگر قرار است سالاد برای فرزندتان بگذارید بهتر است سس روی آن نزنید و آن ماند و روغن زیتون برای طعم‌دار کردن آن استفاده کنید. اگر اسلایدچر مرغ و گوشت تهیه می‌کنید باید مطمئن شوید که آن رادر کمتر از ۸ ساعت مصرف می‌کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به چند راهکار برای جلوگیری از فاسدشدن مواد غذایی گوشتی ادامه داد: همیشه در یخچال ۲ بخش متفاوت را به ازای غذاهای پخته اختصاص دهید و غذای پخته شده را در ظرف جداگانه و در ظرف دربسته یا با فریزر در انجماد قرار دادن این نوع غذا در کنار هم بپهریزد. این کار مانع از فساد غذای پخته شده می‌شود. علاوه بر این هرگز سبزی‌ها و کتار انواع گوشت‌ها را قرار ندهید. غذا می‌تواند آلودگی‌ها و باکتری‌های موجود در سبزی موجب فاسدشدن گوشت شود. در خصوص حیوانات نیز برای اینکه در تیر خراب شوند و می‌توانید آنها را به مدت یک روز در فریزر بگذارید و بعد تا حداکثر یکسال را بخیال از آن استفاده کنید. این کار مانع از خسارت‌دهی و خرابی آنها می‌شود.

## افقی

- ۱- دارنده - از وسایل ارتباطی ۲- جاودهمیسه
- ۳- نیک یافتنی ۴- از بیماری های واگیر دار
- ۵- جرب ۶- چشم بی عیونق ۷- خلیجی
- ۸- لیلی ۹- کراز ۱۰- گراخانه های برپایه ۱۱- بالگرد
- ۱۲- همسرادشیر اول ۱۳- عدودزنی ۱۴- همسرادشیر اول
- ۱۵- یار گندم ۱۶- یار گندم
- ۱۷- حضرت عیسی (ع) ۱۸- سنگ تروست پا
- ۱۹- معادل سری ماکت - شیرادانگر - خاشاک
- ۲۰- دست مک - صاحب گله ۲۱- خدای درویش
- ۲۲- وزش باد ۲۳- وقفه در رسیدن به مغز ۲۴- می
- ۲۵- تپه ۲۶- پولی که بر سر عروس و امدادی می زنند
- ۲۷- مخلص ۲۸- عروس آذری - نمی تواند صحبت
- ۲۹- نام تری - سوره ۱۱۴ قرآن کریم ۱۴- لقب شاه
- ۳۰- بود - نفوذ کننده - به هیچ وجه ۳۱- کارگردان فیلم
- ۳۲- چاه ۳۳- کوچکتر

### حل جدول ۱۴۰۳

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱  | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |   |
| ۱  | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۲  | ا  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۳  | ی  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۴  | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۵  | ا  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۶  | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۷  | ی  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۸  | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۹  | ا  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۰ | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۱ | ی  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۲ | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۳ | ا  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۴ | ر  | س  | ا  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |
| ۱۵ | ی  | س  | ر  | و  | ل  | د | و | ا | ک | ر | ی | ط | ی | س | ر |

## عمودی

شماره ۱۴۰۴