فواید ورزش‌های قدرتی بر سلامت

ورزش‌های قدرتی و تمرین‌های تحمل وزن درست مانند تمرینات هوازی، نقش کلیدی در سلامت عمومی فرد، پیشگیری از پوکی‌استخوان، کاهش‌وزن و... دارند. سایر فواید ورزش های قدرتی در بلندمدت عیان می‌شود؛ بنابراین لازم است تا در انجام ورزش‌های قدرتی ثابت‌قدم باشیم. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، انجام این ورزش‌ها را فراموش نکنید تا در کمترین زمان فواید شگفت‌انگیز آنها را در زندگی خود ببینید:

کاهش استرس

ورزش قدرتی باعث تقویت استخوان‌ها شده، سوخت‌وساز را افزایش داده، عضلات را حفظ کرده و استرس را در بدن کاهش می‌دهد.

افزایش توان ورزشی

ورزش‌های قدرتی نه‌تنها باعث افزایش قدرت بدنی می‌شوند بلکه سرعت، چالاکی و انعطاف بدن را هم افزایش می‌دهند و همه اینها برای انجام سایر ورزش‌های استقامتی نیز مفید هستند.

تقویت سلامتی عمومی

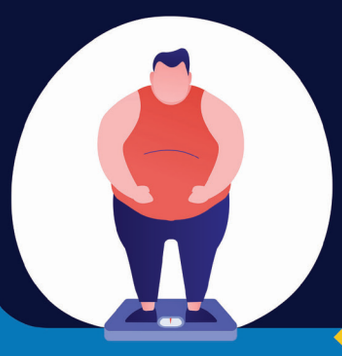
گرچه هدف بسیاری از افراد از انجام ورزش قدرتی این است که تناسب اندام داشته باشند، اما مهم‌ترین دستاورد ورزش قدرتی، سلامتی و احساس زنده‌بودن است.

پیشگیری از پوکی استخوان

نگرانی از پوکی‌استخوان باعث می‌شود که به سراغ مصرف لبنیات برویم اما پیشنهاد موثر این است که در کنار مصرف لبنیات حتما وزنه هم بزنید؛ زیرا این کار تراکم استخوان‌ها را به شکل باورنکردنی افزایش می‌دهد.

چربی‌سوزی بالا

خیلی از ما فکر می‌کنیم که ورزش هوازی باعث چربی‌سوزی زیاد می‌شود، اما در واقع اگر عضلات بدن ما متراکم‌تر باشند چربی بیشتری می‌سوزانیم و حتی در زمان خواب و نشستن هم چربی‌سوزی ما ادامه پیدا می‌کند.



خواب باکیفیت

وقتی که متابولیسم بالا باشد، خواب بسیار راحت‌تری هم خواهیم داشت. البته سعی کنید که در زمان‌های نزدیک به زمان خواب ورزش قدرتی انجام ندهید، چون ممکن است که برعکس عمل کند.

تقویت اعتماد به نفس

یکی از مهم‌ترین اثرات ورزش‌های قدرتی اثرات مثبتی است که بر روی روح و روان ما بر جای می‌گذارد. ورزش‌های قدرتی به ما کمک می‌کنند که هم تناسب اندام داشته باشیم و هم اعتمادبه نفس‌مان تقویت شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - مهران خطیبی

دانستنی‌ها

آلودگی هوا دفاع ایمنی ریه‌ها را تضعیف می‌کند

محققان می‌گویند: ذرات معلق در هوا به‌مرور زمان در بافت‌های ایمنی ریه‌ها تجمع می‌یابند و ممکن است به توضیح عملکرد سیستم ایمنی تنفسی ضعیف سالمندان کمک کند. یافته‌های علمی جدید حاکی است که دفاع ایمنی ریه‌ها می‌تواند با بالارفتن سن کمرنگ و تضعیف شود و افراد در سنین بالا بیشتر مستعد آسیب ریوی و عفونت‌های شدید تنفسی باشند. تحقیقات جدید یک دلیل برای این مساله کشف کرده است: ذرات معلق استنشاق شده ناشی از آلودگی به مرور زمان تجمیع می‌شوند و سیستم ایمنی ریه را تضعیف می‌کنند. آلودگی هوا یکی از علل اصلی بیماری و مرگ زودرس در جهان است و به‌طور نامتناسبی بر جوامع فقیر و حاشیه‌ای تاثیرگذار است. ذرات معلق نوعی آلاینده حاصل از اگزوز خودروها، نیروگاه‌ها، آتش‌سوزی‌ها و سایر منابع، با آسیب‌های سلامتی شامل بیماری‌های تنفسی، قلبی و عصبی مرتبط دانسته شده‌اند. تحقیقات جدید ایمنی ریه ۸۴ اهداکننده عضو در سنین ۱۱ تا ۹۳ سال را آنالیز کردند. این اهداکنندگان غیرسیگاری بوده یا سابقه استعمال شدید سیگار نداشتند. با بالارفتن سن، گره‌های لنفاوری ریه‌ها (lymph nodes) که مواد خارجی را فیلتر می‌کنند و در بر دارنده سلول‌های ایمنی هستند، انباشته از ذرات معلق می‌شوند. «الیزابت کوواکس» بیولوژیست گفت: اگر گره‌های لنفاوی با چنین حجم زیادی از مواد انباشته شوند در این صورت نمی‌توانند کار خود را انجام دهند. گره‌های لنفاوی میزبان انواعی از سلول‌های ایمنی از جمله «یاخته‌های بیگانه‌خوار درشت» (macrophages) هستند. این سلول‌ها وظیفه از بین‌بردن پاتوژن‌ها و سایر عوامل مزاحم از جمله ذرات معلق را دارند. این سلول‌ها وقتی از موادآلاینده آکنده می‌شوند، توان آنها برای فعال‌سازی سایر سلول‌های ایمنی کاهش می‌یابد و همچنین توان آنها برای از بین‌بردن عوامل مزاحم نقصان می‌یابد. این مطالعه تحقیقی جدیدی حاکی از این است که افراد مسن‌تر تا حدی مواد آلاینده و مزاحم (در ریه‌ها) جذب کرده‌اند که قادر به جذب مواد بیشتری نیستند و این مساله موجب نقصان در توانایی آنها برای برخورد با مواد استنشاقی می‌شود. آلودگی یک تهدید جاری و فزآینده برای سلامتی و زندگی مردم جهان است. این تحقیق جدید نشان داده است تاثیر مزمن و فراگیر آلودگی بر سیستم ایمنی دستگاه تنفسی هم از یکی از این تهدیدات است.

نکته

خواص لیموشیرین

براساس تحقیقات علمی مصرف لیموشیرین در پیشگیری از سرطان و سرماخوردگی موثر است. کارشناس آزمایشگاه کنترل موادغذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو کرمانشاه گفت: لیموشیرین خاصیت سم‌زدایی دارد از همین‌رو مصرف آن در بیماران مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا که دچار گلودرد شده‌اند، توصیه می‌شود. فرانک میرزایی افزود: خواص لیموشیرین به‌دلیل غنی‌بودن از ویتامین C برای پیشگیری از سرماخوردگی و سرطان مفید است، همچنین باعث کاهش دمای بدن و تب به‌خصوص در هنگام آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌شود. وی خاطرنشان کرد: لیموشیرین دارای مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان است، در نتیجه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک شگفت‌انگیزی می‌کند و سبب کاهش التهاب و مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها می‌شود. میرزایی به تلخی لیموشیرین نیز اشاره کرد و بیان داشت: دلیل تلخی لیموشیرین پس از برش و در معرض هوا قرار گرفتن، این است که مواد آنتی‌اکسیدانی به‌نام لیمونین و نارینجین در آن وجود دارد، نارینجین و لیمونین با اکسیژن هوا ترکیب واکسید شده و تلخ می‌شوند. این کارشناس موادغذایی افزود: این تلخی مانعی برای مصرف میوه ایجاد نمی‌کند هر چه موادقلیایی در یک ماده طبیعی بیشتر باشد، میوه اگر برش بخورد و در معرض هوا قرار بگیرد، طعم آنها به سمت تلخی می‌رود. وی ادامه داد: لیمونین یک ترکیب آلی است که در گریپ‌فروت، نارنج، لیمو، ترنج، نعنا، زیره‌سیاه، آویشن، هل، تخم گشنیز و خیلی دیگر از گیاهان یافت می‌شود. در واقع لیمونین یک ترکیب ضدتومور است که برای پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. میرزایی یادآور شد: لیمونن دارای مزایای دارویی متعددی از جمله کاهش‌وزن، کمک به هضم غذا و جلوگیری از ناراحتی معده است.

کوتاه

تاثیر مثبت ورزش بر دیابت

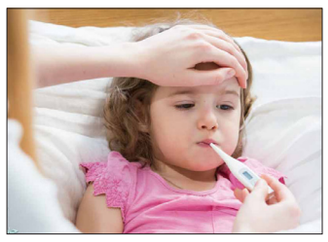
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک برنامه ورزشی ۸ هفته‌ای می‌تواند حساسیت به انسولین مغز را در افراد کم‌تحرک مبتلا به چاقی بازگرداند که می‌تواند از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری کند. ارتباط بین عدم حساسیت به انسولین مغز و دیابت به‌خوبی ثابت شده است، اما ماهیت دقیق این ارتباط هنوز در حال بررسی است. هنگامی که مغز حساسیت خود را به انسولین از دست می‌دهد، گرسنگی بیشتر شده و اختلال در متابولیسم اتفاق می‌افتد. کاهش حساسیت مغز به انسولین می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک برنامه ورزشی ۸ هفته‌ای شامل ۱ ساعت ورزش ۳ بار در هفته می‌تواند حساسیت مغز به انسولین را در افراد چاق بازگرداند. محققان تاثیر ورزش بر حساسیت مغز به انسولین را بررسی کردند. برای این مطالعه، ۲۱ شرکت‌کننده سالم با اضافه‌وزن و چاقی در یک برنامه تمرینی هوازی ۸ هفته‌ای تحت نظارت ثبت‌نام کردند. گروه شامل ۱۴ مرد و ۷ زن با شاخص توده بدنی (BMI) بین ۲۷.۵ تا ۴۵.۵ کیلوگرم بر متر مربع بود. شرکت‌کنندگان سبک زندگی بی‌تحرکی داشتند و در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ بودند. سه بار در هفته، شرکت‌کنندگان در جلسات تمرین استقامتی ۱ ساعته شرکت داشتند. هر جلسه شامل ترکیبی از دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی بود تا افراد به حداکثر ۸۰ درصد اکسیژن دریافتی خود برسند. محققان با استفاده از MRI عملکردی پس از تجویز اسپری بینی انسولین برای هر فرد، حساسیت مغز آنها به انسولین را در شروع مطالعه و پس از ۸ هفته ارزیابی کردند. برنامه تمرینی باعث افزایش عملکرد انسولین در جسم مخطط مغز و تقویت ارتباطات عملکردی در هیپوکامپ به اندازه افراد بدون اضافه وزن یا چاقی شد.

یادداشت

علل تب در کودکان

مژگان عزیزی
متخصص کودکان

تب در نوزادان می‌تواند یکی‌از ترسناک‌ترین علائم برای والدین باشد، به‌ویژه هنگامی که تب بالا بوده و یا نوزاد تنها چند هفته از تولد نوزاد گذشته باشد. تب یک بیماری نیست، بلکه یکی از علائم بیماری محسوب می‌شود، تب معمولا به‌این معناست که بدن در حال مبارزه با بیماری است و سیستم ایمنی بدن در حال انجام کار است. اگر کودک شما تب دارد، در بیشتر موارد به این معناست که او احتمالا به سرماخوردگی و یا عفونت ویروسی دیگری مبتلا شده است. ذات‌الریه، عفونت ادراری، گوش و یا عفونتی جدی‌تر مانند عفونت باکتریایی خون یا مننژیت نیز ممکن است باعث تب شوند، هرچند این موارد در نوزادان کمتر دیده می‌شود. به واکسیناسیون، گرم‌شدن بیش از حد بدن به‌علت پوشیدن لباس زیاد و گذراندن زمان زیاد خارج از خانه در محیط باز در هوای گرم نیز می‌تواند باعث بروز تب در کودکان شود. ممکن است رفتار کودک شما تغییر کند و بدخلق‌تر از حد معمول شود و کم‌خوابی، کم غذاخوردن، علاقه نداشتن به بازی و تحرک، فعالیت کمتر و حتی بی‌حالی و تشنج از جمله علائم تب در کودکان است. دمای طبیعی کودک می‌تواند از حدود ۳۶ درجه تا ۳۷.۹ درجه سانتی‌گراد باشد، البته بیشتر پزشکان درجه حرارت ۳۸ یا بالاتر را تب می‌دانند. اگر سن کودک زیر سه یا دو ماه است تب دارد، بی‌حال است و یا به شما عکس‌العمل نشان نمی‌دهد، در تنفس و یا غذاخوردن مشکل دارد، بسیار دمدمی‌مزاج، کلافه و ناآرام است، دانه‌ها و راش‌های ریز روی پوست دارد، علائم کمبود آب در بدن را نشان می‌دهد، مانند پوشک مرطوب، خشکی دهان، نبود اشک در زمان گریه و یا قسمت‌های نرم و فرورفته روی سر و تشنج دارد، فورا به پزشک مراجعه کنید. ممکن است تشخیص اینکه نوزاد تازه متولد شده ویروس ساده‌ای مانند سرماخوردگی دارد و یا عفونت جدی‌تری مانند عفونت ادراری، ذات‌الریه و یا مننژیت، برای پزشکان دشوار باشد، به همین دلیل است که پزشکان برای مشخص‌کردن علت تب نوزاد، گاهی اوقات آزمایش‌های خاصی مانند آزمایش خون و یا ادرار و یا عکس‌برداری از قفسه سینه را انجام می‌دهند.



ارتباط بین سندرم «داون» و آلزایمر

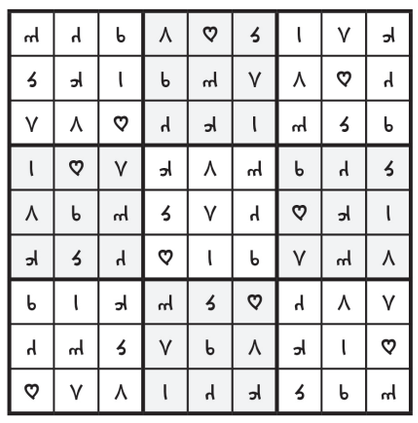
یک مطالعه نشان می‌دهد ناهنجاری ژنتیکی که منجر به سندرم داون می‌شود، باعث ایجاد همان نوع پلاک‌های غیرطبیعی مغز و گره‌خوردن‌های پروتئینی می‌شود که در بیماران مبتلا به آلزایمر وجود دارد. تجزیه‌وتحلیل نمونه‌های بافت مغز از ۲۸ فرد متوفی مبتلا به سندرم داون مقادیر قابل اندازه‌گیری از پریون‌های بتاآمیلوئید و تاو را تقریبا در همه آنها نشان داد. دکتر «استنلی پروسینر»، محقق ارشد گفت: «سندرم داون و بیماری آلزایمر دلایل کاملا متفاوتی دارند، ولی با این حال ما بیولوژی بیماری یکسانی را می‌بینیم که واقعا شگفت‌انگیز است.» به‌گفته محققان، نسخه اضافی این ژن باعث می‌شود بیماران مبتلا به سندرم داون APP اضافی تولید کنند که ممکن است توضیح دهد که چرا پلاک‌های آمیلوئید در اوایل زندگی در آنها ایجاد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که پریون‌ها در انحطاط مغزی که در سندرم داون دیده می‌شود، نقش دارند.

تاثیر مکمل ویتامین D بر مهار کرونا

به‌گفته محققان ویتامین D می‌تواند شدت و انتشار کووید۱۹ را کاهش دهد. کمبود ویتامین D مدت‌هاست با اختلال در عملکرد ایمنی مرتبط است که می‌تواند منجر به عفونت ویروسی شود. در مطالعه حاضر، محققان یک بررسی فارماکوپیدمیولوژیک در مقیاس وسیع برای تعیین رابطه بین مکمل ویتامین D۲ و D۳ و خطر مرگ‌ومیر ناشی از عفونت کووید۱۹ در عرض ۳۰ روز انجام دادند. دریافت‌کنندگان ویتامین D۳ بیشتر از دریافت‌کنندگان D۲ بیماری‌های همراه را تجربه کردند. گروه ویتامین D۳ نرخ ابتلا به کووید۱۹ را به ترتیب ۲.۶۶ درصد و ۳.۳۰ درصد برای افراد تحت درمان و کنترل نشان داد. مکمل ویتامین D۳ با کاهش ۳۳ درصدی بروز عفونت کووید۱۹ و مرگ ۳۰ روزه مرتبط بود. بنابراین، محققان بر این باورند که مکمل ویتامین D۳ می‌تواند یک استراتژی ارزشمند برای محدودکردن گسترش عفونت کووید۱۹ و مرگ‌ومیر باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

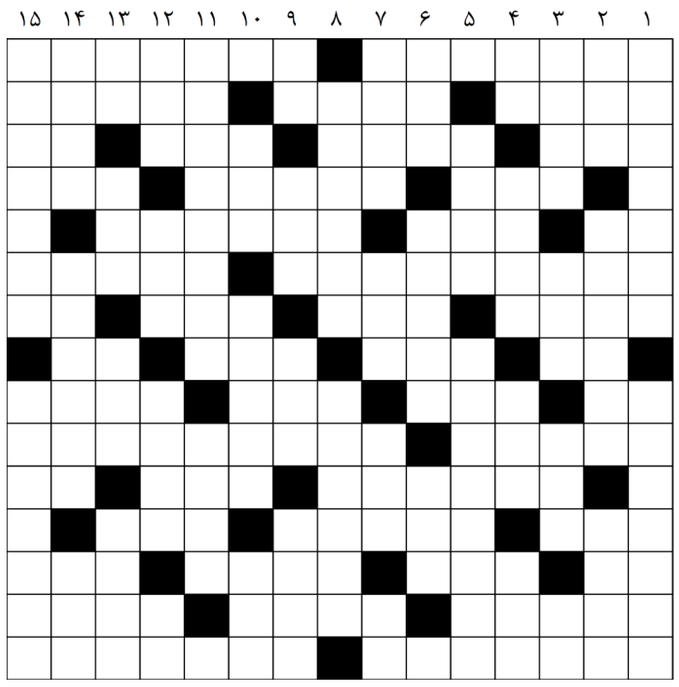
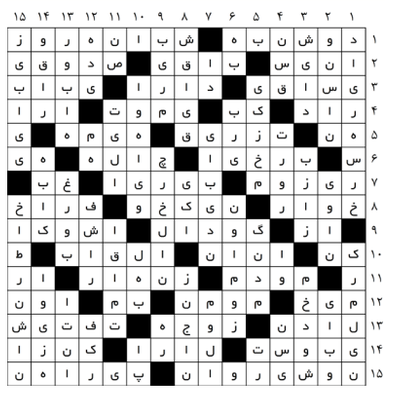
شماره ۱۴۳۰

افقی

۱- از کشورهای آفریقایی- صندوق لباس ۲- مسابقه اتومبیلرانی- خیمه صحرانشین- جایزه فیلم‌فجر ۳- قلعه مستحکم- فیلم برنده اسکار ۱۹۷۶- پسوندآغشتگی- مادرعرب ۴- گوارا- چوب بریده‌شده- اسباب سفر ۵- دفاع فوتبال- نوعی پخت برنج- رودی در استان همدان ۶- فیلمی از رضاعطاران- ازکمپانی‌های هالیوود ۷- آوازه- ترس- از چشمان گریان سرازیر می‌شود- حرف انتخاب ۸- غرور- ماچ- پیروسالخورده- یارشلوار ۹- میان‌ووسط- ازدرختان جنگلی- معادل ۱۲ ماه- زیباروی ۱۰- مخلوط آب‌وماست- نوعی دسر ۱۱- نام مردانه فرانسوی- وقت‌وزمان- خیس ۱۲- منظره‌ونما- کشوری آسیایی- سال ترکی ۱۳- پهلوان- خودروی کره‌ای- دربردارنده- نظریات‌وعقاید ۱۴- لیف ظرفشویی- دزد و غارتگر راه- مقابل رفتن ۱۵- بازیگر خانم «مرگ تدریجی یک رویا»- بازخواست

عمودی

۱- تسکین‌دهنده- پرجمعیت‌ترین شهر در نوادای آمریکا ۲- ازشهرهای فارس- ازتوابع مرند- نویسنده پرویی ۳- زمین هموار- مقصود- نوبت بازی- زیادنیست ۴- زندگی‌کن- خواری- امتحان‌وتجربه- چینه دیوار ۵- ضربهانگ- فیلمی به کارگردانی شعیبی ۶- واحدی در فیزیک- آلیاژ- قدرت‌وتوان ۷- پسرمازندرانی- خشک مزاج- محله‌وبرزن- حرف پوست‌کنده ۸- عنوان سلاطین مغول- الگو ۹- موجودنامرئی- دعای زیرلب- مادروطن- لیف خرما ۱۰- قدم- واحدجرم- کوهی در مکه ۱۱- سریالی از حسن آخوندپور- بهره‌مند ۱۲- سیلاب- پرنده‌ای از نوع مرغابی- زمانی- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۳- خون‌ونفس- ماه کامل- شهری در آلمان- شتربی‌کوهان ۱۴- از توابع کاشان- اسیدنیتریک- ردیف ۱۵- سرودخوان- نوعی سرود که باربد در مجلس خسروپرویز آن را می‌خواند



حل جدول ۱۴۲۹