

سیدجواد حسینی‌نژاد
متخصص مغز و اعصاب

حافظه ترکیب ۳ فعالیت در مغز است. مهم‌ترین قسمت، ثبت و دریافت اطلاعات از محیط است که در لوب گیجگاهی ذخیره می‌شود، تا فرد در زمان لازم بتواند آنها را بازبایی کند. مهم‌ترین علامت بیماری آلزایمر، اختلال حافظه است. در بیماری آلزایمر، معمولاً اطرافیان بیمار شکایت دارند و خود بیمار هیچ‌گونه شکایتی ندارد. مهم‌ترین قسمت از حافظه که در بیماران آلزایمری آسیب می‌بیند، حافظه اخیر است. این افراد، حوادث چند ساعت پیش را فراموش می‌کنند، اما حوادث سال‌های دور را به‌خاطر سپرده‌اند. از جمله افتراق انواع فراموشی‌ها، این است کسانی که مبتلا به آلزایمر نیستند، در همه انواع حافظه دچار مشکل می‌شوند. همچنین در بیماری کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین B۱۲، افسردگی و استرس‌های روحی و روانی، میزانی از اختلال حافظه وجود دارد که پس از درمان، قابل برگشت است و نباید با اختلال حافظه بیماری آلزایمر، اشتباه شود. در بیماری آلزایمر، قسمت‌های مختلف از مغز توسط «انباشت پروتئینی» که در سلول‌های مغز صورت می‌گیرد، باعث تخریب سلول‌های مغزی می‌شود. طبیعتاً علائم آلزایمر تنها به اختلالات حافظه محدود نمی‌شود و به تناسب اینکه چه قسمتی از مغز درگیر شود، علائم متفاوت خواهد بود. اگر قسمت جلوی پیشانی مغز درگیر شود، فرد علائمی از اختلال شخصیت و افسردگی پیدا می‌کند. یکی از مشکلاتی که اطرافیان فرد آلزایمری را آزار می‌دهد؛ توهم‌های ناشی از بدبینی است، بی‌قراری و خروج از منزل نیز از دیگر علائم بیماری آلزایمر است. توهم و هذیان فرد مبتلا به آلزایمر، در اختیار خودش نیست، توصیه می‌شود در برخورد با این افراد، هیچ‌گونه تأیید و انکاری، انجام نگیرد، بهترین کار این است که سعی کنید موضوع را عوض کرده و با موضوع‌های خوشایند بیمار، با او صحبت کنید. پدر و مادرها را از خانه قدیمی خودشان خارج نکنید، زیرا این افراد با محیط آشنای قبلی، خاطره و انس دارند که در حفظ مبتلا می‌شوند و یا در صورت ابتلا، خفیف‌تر مبتلا می‌شوند، زیرا در این افراد سلول‌های مغزی، مرتب‌تر در حال فعالیت هستند و بازسازی و قوی‌تر می‌شوند، ورزش به‌عنوان عاملی که در جلوگیری از انواع بیماری‌ها و همچنین آلزایمر مؤثر است، غذاهای چرب و پرپروتئین، غذاهای فرآوری شده و صنعتی، فرد را مستعد ابتلاء به این بیماری می‌کند. مصرف غذاهای حاوی فسفر، سلنیوم و منیزیم، به بازسازی سلول‌های مغزی کمک می‌کند. درمان‌های دارویی تنها سیر پیشرفت آلزایمر را کند می‌کنند و بر درمان مؤثر نیستند.

«پیازچه» سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن

در پیازچه شامل ویتامین A، C، K و فولات ست. هنگام انتخاب پیازچه، به‌دنبال ساقه‌های سبز روشن با رنگ یکنواخت باشید. پیازچه تازه‌مانی که قصد مصرف آن را ندارید، آن را برش ندهید. آنها را در یک حوله کاغذی بپیچید و در یخچال قرار دهید. عوارض کمی برای خوردن پیازچه وجود دارد، اگر چه برخی منابع گزارش دادند که در صورت مصرف زیاد آن ممکن است دچار سوءهاضمه شوید.

ساقه‌ها و ریشه پیازچه دارای طعم ملایم و تند است که اغلب برای تزئین روی غذاهایی مانند سبب‌زمینی پخته یا تخم‌مرغ استفاده می‌شود. برخی افراد از پیازچه برای کاهش خطر عفونت، استفاده می‌کنند. مواد معدنی موجود در پیازچه شامل کلسیم (۳ میلی گرم)، فسفر (۱۰۷ میلی گرم) و پتاسیم (۸۹ میلی گرم) است. اما خوردن یک وعده پیازچه کمک قابل توجهی به دریافت ویتامین‌های روزانه شما نمی‌کند. ویتامین‌های موجود

توصیه‌ای برای مهار سرطان

به‌نام کندروسارکوم، سرطان مجرای صفراوی و گلیوما درجه پایین یافت می‌شود. به‌گفته این محققان برای افرادی که مبتلا به تومورهای دارای جهش ژن IDH۱ هستند، این تحقیق نشان می‌دهد که پرهیز از غذاهایی که دارای چربی‌های اشباع بالایی هستند، یک توصیه مهم است. این سرطان‌های دارای جهش IDH۱ به‌لیپیدها معنادار هستند. جهش ژن IDH۱ یک جهش ناخوشایند است که معمولاً در سرطان خون، لوسمی میلوئید حاد، سرطان استخوان

آزمایش‌ها نشان داده است که غذای می‌تواند نقش مهمی در توقف رشد برخی از سرطان‌ها داشته باشد. این مطالعه نشان می‌دهد که سرطان‌های دارای جهش ژن IDH۱ نمی‌توانند بدون لیپید و چربی رشد کنند. متخصصان می‌گویند: برخلاف سایر تومورها که از قندها تغذیه می‌کنند، سرطان‌های دارای جهش IDH۱ به‌لیپیدها معنادار هستند. جهش ژن IDH۱ یک جهش ناخوشایند است که معمولاً در سرطان خون، لوسمی میلوئید حاد، سرطان استخوان

جدول سودوکو

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

♠	۷	♥	۸	♠	۱	♠	♣	♠	♣
♠	♣	۱	♠	♣	۷	♥	♠	♠	♠
♠	♠	۸	♠	♠	♠	♠	۱	۷	۷
♠	♠	♠	♠	♥	۱	♠	♠	۷	♠
♠	♥	♠	۷	♠	♠	♠	۱	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠

دانستنی‌ها

راهکارهای پیشگیری از بروز «سنگ صفرا»

اکثر مردم هرگز به سلامت کیسه صفراي خود فکر نمی‌کنند؛ ارگانی که در سطح تحتانی کبد قرار دارد و وظیفه آن نگهداری مایع زرد رنگ صفرا است. این مایع به هنگام ورود مواد غذایی به معده، از کبد ترشح می‌شود و سپس از طریق مجرای به کیسه صفرا انتقال می‌یابد. این مایع به هضم چربی‌ها در بدن کمک می‌کند. اما برخلاف قلب، کبد، کلیه‌ها و... اغلب افراد در صورت ابتلا به مشکلات کیسه صفرا از آن بی‌اطلاع هستند. سنگ کیسه‌صفرا در درصد کمی از مردم با علائمی از قبیل درد شکم، تهوع، نفخ، استفراغ، بروز می‌کند. هنگامی که علائم سنگ صفرا مکرر و عودکننده باشند، درمان، جراحی و برداشتن کیسه صفراست. در این میان اگرچه رژیم غذایی به‌طور مستقیم باعث بروز مشکلات کیسه صفرا نمی‌شود، اما حفظ وزن سالم و اتخاذ رژیم غذایی مناسب، می‌تواند در جلوگیری از بروز سنگ‌های صفراوی مؤثر باشد. عوامل خطری که منجر به تشکیل سنگ صفرا می‌شوند، شامل سابقه خانوادگی و جنسیت است؛ به‌گونه‌ای که زنان دو برابر مردان بیشتر به این عارضه مبتلا می‌شوند. وزن بدن نیز یک عامل خطر است. خطر سنگ صفرا در افرادی که چاق و دارای اضافه وزن هستند، بیشتر است. رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و کلسترول و رژیم‌های کم فیبر نیز در این میان نقش بازی می‌کنند. اگر اضافه‌وزن دارید، سعی کنید وزن اضافه خود را به‌تدریج از دست دهید؛ چون بین کاهش وزن سریع و شکل‌گیری سنگ صفرا ارتباط وجود دارد.

غذاهای سالم

حتی اگر قرار نباشد به سنگ صفرا دچار شوید رژیم غذایی سالم، کم چرب و کم کلسترول با میزان متوسط تا بالای فیبر برای سلامت عمومی بدن شما لازم است. میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، محصولات لبنی کم چرب و... همگی غذاهای سالم برای کیسه صفرا و بدن شما هستند. مصرف بیشتر غلات سبوس‌دار نیز می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. در این میان مصرف جو بیشتر از سایر غلات توصیه می‌شود اما با این حال مصرف گندم سبوس‌دار نیز به پیشگیری طبیعی از تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند. روغن زیتون نیز روغن سالم‌تری تلقی می‌شود؛ زیرا نسبت به سایر روغن‌ها، چربی اشباع نشده بیشتری دارد. همچنین میزان چربی اشباع شده روغن زیتون از کره کمتر است. افزودن رایحه بیشتر به غذا با سیر و ترب کوهی از دیگر راهکارهای پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا است؛ زیرا سیر و ترب کوهی به‌طور طبیعی موجب کاهش کلسترول می‌شوند. غذاهای خاص در این میان توانایی بالقوه برای جلوگیری از مشکلات کیسه صفرا دارند. به‌عنوان مثال تحقیقات نشان داده است که نوشیدن قهوه، خطر سنگ صفرا را در میان زنان و مردان کاهش می‌دهد. در یک مطالعه نشان داده شد زنانی که حداقل یک وعده بادام زمینی در روز می‌خورند ۲۰ درصد کمتر از سایرین ناچار به برداشتن کیسه صفرا یا جراحی می‌شوند. فراموش نکنید نوشیدن آب فراوان در طول روز به‌همراه کاهش استرس نیز به پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند.

نکته

مزایای سلامتی سبزی «تره»

خواص «تره» یکی از مواردی است که تاکید زیادی بر آن برای ارتقای سلامت می‌شود. استفاده از سبزیجات روشی مطمئن برای فیبر، سلامت دستگاه گوارش و بسیاری دیگر از مزایای سلامتی بدن است.

سلامت قلب

آلیسین یکی از ترکیباتی است که مصرف آن رابطه مستقیمی با کاهش سطح کلسترول بد و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله آترواسکلروزیس و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. خوشبختانه مقدار قابل توجهی از آلیسین در «تره» وجود دارد. جدا از این «تره» با داشتن ترکیبی مفید با نام کوئرستین در کاهش سطح کلسترول خون و پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها مؤثر است. مصرف «تره» در پیشگیری از ابتلای به تصلب‌شراین و کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی و حملات قلبی مؤثر است.

تقویت سیستم ایمنی بدن

از مواد مغذی سنتی موجود در «تره» و نقش آنها در بدن نباید غافل شد. از جمله این موارد ویتامین C است که از دیرباز بر نقش آن بر تحریک تولید سلول‌های قزم خونی و همچنین کلاژن (که نقشی مؤثر در تولید عرق خونی، سلول‌های بدن، بافت‌ها و سلول‌های ماهیچه‌ای دارد) و بالا بردن سطح سیستم ایمنی بدن فرد مصرف‌کننده تاکید شده است. با مصرف این ماده غذایی می‌توان این ویتامین را دریافت و از مزایای آن بهره برد.

بهبود سلامت استخوان

یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های موجود در سبزی «تره» ویتامی K است. مصرف این ویتامین باعث کمک در حفظ و بهبود تراکم معدنی و سلامت استخوان به‌خصوص با افزایش سن ما که با کاهش تراکم معدنی استخوان زمینه را برای ابتلای به بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان و عود بیماری‌هایی نظیر آرتريت خواهد شد، می‌شود. سطوح بالای این ویتامین می‌تواند در تولید استئوکالسین که از عناصر اصلی در حفظ تراکم مواد معدنی در استخوان‌های ماست، تاثیر به‌سزایی دارد.

پیشگیری از سرطان

از دیگر خواص «تره» که البته در مورد سایر اعضای خانواده پیاز نیز مطرح است، وجود ماده کوئرستین و اهمیت آن در پیشگیری از بعضی سرطان‌هاست. تحقیقات حاکی از آن است که ماده کوئرستین دارای نقشی مهم در پیشگیری از انواعی از سرطان شامل سرطان سینه، سرطان پروستات، سرطان روده‌بزرگ، سرطان ریه، سرطان تخمدان است.

سلامت چشم

حفظ و بهبود قدرت دید از دیگر خواص «تره» است که این امر با داشتن موادی نظیر لوتئین و زاکسانتین که مسئول کاهش استرس اکسیداتیو در چشم و تاخیر در پدیدار شدن پدیده مخرب آب‌مروارید در چشم است، حاصل می‌شود. آنها همچنین به کاهش یا جلوگیری از دژنراسیون ماکولا کمک می‌کنند و از این طریق باعث حفظ سلامت چشم شما می‌شوند.

میوه‌های مفید برای بیماری «کبد چرب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بیماری کبد چرب، اغلب بدون علامت بوده اما می‌تواند به‌مرور زمان و با افزایش میزان چربی کبد با علائمی از جمله دل درد، بی‌اشتهایی، ضعف مفرد، تهوع، کاهش وزن، کاهش تمرکز و توجه و... خود را نشان دهد. ورزش منظم و به‌خصوص ورزش‌های هوازی، استقامتی و رژیم‌های غذایی اساس درمان این بیماری هستند. بیماران مبتلا به کبد چرب باید از مصرف چربی‌های اشباع، شکر، نمک، سیگار و غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مثل شیرینی‌ها و برنج خودداری کنند.



تمبره‌ندی

تمبره‌ندی گرم‌سیری بوده و خواص بی‌نظیری دارد و به بهبود فرآیند هضم و کاهش وزن کمک می‌کند. این میوه سرشار از فیبر بوده و بهترین خوراکی برای درمان تصلب‌شراین محسوب می‌شود. البته مصرف تمبره‌ندی درمان‌کننده کبد چرب نیز هست. مصرف این میوه منجر به کاهش مقادیر چربی اطراف کبد می‌شود و به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند.



آلبیمو



نوشیدن روزانه یک لیوان آلبیمو به بهبود بیماری کبد چرب کمک می‌کند. آلبیمو خاصیت سم‌زدایی از کبد را دارد و سرشار از ویتامین C و اسیدسیتریک است. مصرف آلبیمو، فرآیند هضم مواد غذایی را نیز بهبود می‌بخشد.

گلابی



گلابی یک گزینه عالی در میان میوه‌ها، برای کاهش وزن است. گلابی مقادیر مناسبی از فیبر محلول و نامحلول را برای تقویت کلسترول و تنظیم عملکرد روده‌ها دارد. پکتین موجود در این میوه به مبارزه با یبوست کمک می‌کند. خوردن دو عدد گلابی در روز ۲۰ درصد میزان نیاز شما به ویتامین C را برطرف می‌کند. مصرف گلابی، به سم‌زدایی کبد و لوژالمعه کمک می‌کند.

توت‌فرنگی



توت‌فرنگی یک درمان عالی برای پاکسازی کبد و سم‌زدایی بدن است. توت‌فرنگی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه از کبد محافظت می‌کنند. مصرف این میوه از احتباس مایعات در بدن جلوگیری کرده و منجر به کاهش فشار خون و کاهش اسیداوریک می‌شود. اگر دچار کبد چرب هستید، روزانه حداقل ۷ تا ۸ عدد توت‌فرنگی بخورید.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پاسبان قدیم- از شاگردان میرعماد-
۲- گلیم درشت- مضطرب- دردها
۳- شادمانی- پایین- معادل فارسی پاسیفیسیم-
غیر حرف‌های- آبرسان قدیمی- هزار کیلو-۵- رنگین
کمان- بانگ‌آواز-۶- از اعیاد اسلامی- پیرامون- شهری
در لرستان-۷- علم‌ودانش- نیمه‌صورت- آقامولا
۸- شهرسازی- کیسه برنج- کشوری آسیای‌و عربی-
علامت فعلولی-۹- مادر ترکی- تردی‌دها- از نیروهای
نظامی-۱۰- کر- از دنیا رفتن- نشانه رضایت است-۱۱- از
دختران حضرت شعیب(ع)- اوقات تلخی-۱۲- گیره‌سر
خانم‌ها- از دنیا رفته- قدیمی-۱۳- بسیار مضطرب-
واحد مقاومت الکتریکی- پارچه طلایی-۱۴- نام گلی
زیبا- کارآموز پزشکی- موش خرما-۱۵- پایتخت لیبیه-
اشکاروواضخ- رویان

حل جدول ۱۴۵۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۴۵۸

عمودی

۱- فرماندهان- آمرزش- جست‌وجو کردن-۲- جهنم- رودی در بالکان- از برندهای گوشی همراه
۳- پیوست- پایه اداری- کرکس-۴- زدن بهانه‌جو- خروس صحرایی- ناقص-۵- شهر فردوسی-
از آلات زنتی بانوان-۶- از سی‌لحن باربد- سوره ۷۸ قرآن کریم- رضای قدیم ۷- از انگشتان
دست- شهرمدفن مولانا- فروشکوه ۸- حرف دهن کچی- همیشگی- بزرگوارتر- زمین‌شوی
دسته‌دار ۹- فیلمی از حمید رحمانیان- پنهان- بله‌نکار ۱۰- رام‌شده- آزمایش لباس- پاسخ محکم
و دندان‌شکن ۱۱- زمین‌پرآب- گروه ورزشی ۱۲- رودخانه‌ای در تهران- مسخره کردن- ردیف‌قالی
۱۳- پخش و پلا- بچه‌بازیکوش- یک نواخت ۱۴- وسیله‌ای برای پرواز- دریایی در اروپا- از پادشاهان
ساسانی ۱۵- سمت راست- تباه‌شدن- شتر تندرو

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲