



لرزش که یکی از علائم اینتا به بیماری پار کینسون است، در بیماری M.S نیز دیده می‌شود، اما متفاوت هستند و نحوه تشخیص این ۲ بیماری نیز با یکدیگر تفاوت دارد. بیماران مبتلا به پار کینسون ممکن است به درجانی برسند که حافظه و فعالیت‌های شناختی مغز آنها دچار اختلال شود. پار کینسون برخلاف بیماری M.S در جوانان بیشتر بروز می‌کند، به طور معمول در سنین بالاتر به وجود می‌آید، پار کینسون ممکن است در سنین جوانی نیز بروز کند، اما در دهه پنچ به بعد زندگی افراد پدید می‌آید و متعاقب بالا رفتن سن افراد، احتمال بروز این بیماری افزایش می‌یابد. بیماری M.S حالت رفت و برگشت دارد؛ به این معنا که ممکن است برخی از علائم به وجود آید، بهتر شود و دوباره عود کند، اما هنگامی که علائم بیماری پار کینسون آغاز شود به آرامی بدتر می‌شود، به سمت بهتر شدن نمی‌رود یا به صورت حمله‌ای نیست، زیرا دوپامین در مغز به آرامی از بین می‌رود و در نتیجه علائم بیمار نیز بیشتر می‌شود. در مراحل اولیه ابتلای فرد به پار کینسون در MRI و سی‌تی‌اسکن بیمار هیچ ضایعه‌ای دیده نمی‌شود و به تدریج با پیشرفت این بیماری، تنها قسمت‌های خاصی از مغز کوچک می‌شود. علت گرفتن MRI و سی‌تی‌اسکن از مبتلایان این بیماری، رد کردن علائم مشابه مشکلات دیگر نظیر سکنه مغزی، M.S یا تومورهای مغزی است. بیماری پار کینسون در هر ۲ جنسیت دیده می‌شود، اما بروز آن در مردان مقداری بیشتر از خانم‌هاست، بیماری پار کینسون علت شناخته‌شده‌ای ندارد و به نظر می‌رسد عوامل محیطی و ژنتیک، در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند. این بیماری تحت عنوان یک بیماری ژنتیکی شناخته نشده که انتقال آن را از طریق ژن خاص بدانی‌م، مگر درصد کمی که در آنها ژن‌های خاصی یافت نشده است و به طور معمول در افراد جوان تر بروز می‌کند. به علت ناشناخته بودن علت ایجاد این بیماری، عامل پیشگیری کننده از ابتلاء به پار کینسون وجود ندارد و نمی‌توان گفت اگر علت آن را کنار بگذاریم، به این بیماری مبتلا نخواهیم شد.



خوراکی‌هایی که باعث «شادی» می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

دانشمندان می‌گویند: کسانی که روزانه ۷ تا ۸ واحد میوه و سبزی مصرف می‌کنند، بالاترین سطح رضایت و شادی را دارند و این ارتباط حتی سوای عواملی مانند درآمد بالا، عدم وجود بیماری، ورزش، اجتناب از سیگار و... است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها برای تولید دوبامین در بدن هستند. ضمن اینکه التهاب را کاهش می‌دهند و به افزایش شادی کمک می‌کنند.



غذاهای غنی از پروبیوتیک

کسانی که خلق و خوی پایین و افکار پر خاشک‌گرانه دارند، با مصرف پروبیوتیک‌ها و در نتیجه افزایش باکتری‌های خوب در روده، اثرات معکوس این حالات روانی را تجربه می‌کنند. باکتری‌های خوب روده در بهبود سلامت دستگاه گوارش، افزایش خلق و خوی، بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثرند. کلم ترش، کفیر و... سرشار از پروبیوتیک هستند.

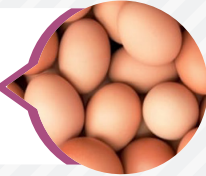


شکلات تیره



آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات تیره منجر به کاهش فشار خون و بهبود گردش خون می‌شود؛ ضمن اینکه هورمون مرتبط با استرس یعنی کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد. شکلات تیره همچنین حاوی منیزیم است که برای افراد مبتلا به علائم شدید خستگی مزمن، افسردگی و تحریک پذیری بسیار مفید است. در نهایت شکلات تیره باعث افزایش احساس شادی می‌شود.

تخم مرغ



در رژیم غذایی بسیاری از افراد، جای خالی ویتامین B کمپلکس تحت عنوان کولین به چشم می‌خورد. کولین درواقع در غذاهایی با کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ و جگر به میزان زیادی وجود دارد. برای خلق و خوی بهتر و ذهن شاد تخم مرغ و به خصوص زرده آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

مغز میوه‌ها



مغز میوه اگرچه سرشار از کالری است، اما منبع خوب چربی اشباع نشده و غنی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B و سلنیوم نیز محسوب می‌شود. پروتئین باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و در بهبود خلق و خو تأثیر مثبتی دارد.

دانشتنی‌ها

چشمه آب گرم موجب کاهش فشار خون می‌شود

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد حمام آب گرم در شب می‌تواند به سالمندان کمک کند تا از فشار خون بالا جلوگیری کنند. این یافته به دنبال تجزیه و تحلیل جدیدی از یک مطالعه ۱۰ ساله است که به بررسی خطر فشار خون بالا در میان ساکنان مسن شهر پیو در ژاپن پرداخته است. «پیو» شهری است که به دلیل داشتن طبیعی‌ترین چشمه‌های آب گرم در سراسر ژاپن شناخته شده است. تجزیه و تحلیل جدید نشان داد که آن دسته از سالمندانی که به طور معمول پس از ساعت ۷ عصر به چشمه آب گرم می‌رفتند به نظر می‌رسد خطر ابتلاء به فشار خون بالا در آنها ۱۵ درصد کمتر است. دکتر «ساتوشی یاماساکی»، نویسنده این مطالعه توضیح داد: «تعداد سالمندانی که در سال ۲۰۱۱ مورد بررسی قرار گرفتند، حدود یک سوم از کل افراد مسن ساکن «پیو» در آن زمان بود و تقریباً از هر ۱۰ نفر ۴ نفر در هنگام مطالعه فشار خون بالا یا سابقه فشار خون بالا داشتند.» از همه پاسخ‌دهندگان نظرسنجی خواسته شد تا جزئیات مربوط به سابقه قلبی بیماری‌های جسمی و روانی خود، از جمله فشار خون بالا، افسردگی، بیماری قلبی، سکنه، قرص، آسم، دیابت، بیماری کلیوی و آلرژی و غیره را فاش کنند. علاوه بر این، تمام کسانی که با آنها مصاحبه شد، از عادات حمام کردن خود در چشمه آب گرم گزارش دادند. از جمله اینکه چندبار به چشمه آب گرم می‌رفتند، مدت زمانی که معمولاً در چشمه سیری می‌کردند، زمانی از روز که معمولاً به آب گرم می‌رفتند و چند سال است که این کار را انجام می‌دادند. در پایان، تیم به این نتیجه رسید رفتن به چشمه‌های آب گرم در شب، در کاهش خطر فشار خون بالا در میان سالمندان ژاپنی بسیار محافظت کننده است. در مورد چرای این مساله، یاماساکی توضیح داد: «این نظریه مطرح است که از یک سو، احتمالاً حمام شبانه به کاهش استرس کمک می‌کند.» از سوی دیگر، با توجه به بررسی‌های قبلی که نشان داده‌اند سریع‌تر به خواب‌رفتن در شب منجر به خواب بهتر و کاهش فشار خون می‌شود، ممکن است تا حدودی تأثیر مثبتی مانند حمام آب گرم عصرانه بر کمک به خوابیدن سریع‌تر سالمندان پس از آن نقش داشته باشد. یاماساکی خاطر نشان کرد: «ارتباط بین حمام کردن در چشمه آب گرم و کاهش خطر فشار خون بالا ممکن است به سایر انواع حمام آب گرم در شب نیز تعمیم داده شود.» یاماساکی بیان داشت: «این امکان وجود دارد که گرم کردن بدن با دوش آب گرم، نه فقط حمام کردن با چشمه آب گرم، در شب خواب را بهبود بخشد. از این رو دوش آب گرم و حمام شبانه ممکن است موجب کنترل مؤثر فشار خون شود.»

نکته

مزایای اجتناب از «فرآوری شده‌ها»

حتماً به شما توصیه شده است که مصرف غذاهای فرآوری‌شده را کاهش دهید، اما به علت مزه خوب این نوع غذاها، کاهش مصرف آنها برایتان سخت بوده است؛ بنابراین لازم است که بدانیم غذاهای فرآوری‌شده حتماً ناسالم نیستند اما به علت قند، چربی و برنامه غذایی سرشار از گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده، با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. برخی تحقیقات نیز حاکی از آن است که خوردن میزان زیادی گوشت فرآوری‌شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری‌شده، مزایایی دارد که شامل موارد زیر است:

ابتلای کمتر به سرماخوردگی

خوردن بیش از حد مواد غذایی فرآوری‌شده منجر به عدم توانایی شما برای مبارزه با سرماخوردگی به علت ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. سیستم دفاعی بدن شما برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها نیاز به ویتامین‌ها و پروبیوتیک‌ها دارد.

کاهش وزن

بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده همان طور که گفته شد، حاوی کالری بالایی هستند. این غذاها اغلب عاری از فیبر و مواد مغذی است و منجر به بروز پرخوری در شما می‌شود. پس هربار که آنها را کنار می‌گذارید گامی برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل برداشته‌اید.

پوست روشن

کلید داشتن پوست روشن، تنها خریدن کرم‌ها و لوسیون‌های گران قیمت نیست، بلکه انتخاب مواد غذایی نیز در این میان نقش موثری دارد. یکی از مزایای عمده صرف نظر کردن از غذای فرآوری‌شده، شامل حال خوب پوست می‌شود. بسیاری از مواد نگهدارنده موجود در این غذاها امکان داشتن پوست روشن و سالم را از شما می‌گیرد.

چشم سالم

آنچه که در دهان خود می‌گذارید به طور مستقیم با سلامت چشم شما در ارتباط است. مهم‌ترین مواد غذایی برای حمایت از سلامت چشم شامل آنتی‌اکسیدانی مانند بتاکاروتن است که در اسفناج، هویج و سببزمینی شیرین وجود دارد؛ ولی در فرآوری‌شده‌ها یافت نمی‌شود.

ناخن قوی‌تر

دنبال کردن رژیم حاوی غذای فرآوری‌شده منجر به شکننده شدن ناخن‌ها و تغییر ظاهر آنها می‌شود. برای داشتن ناخن‌های قوی‌تر شما نیاز به پروتئین بالا و بیوتین دارید که در تخم مرغ و بادام هر دو آنها یافت می‌شود.

افزایش انرژی

مصرف بیش از حد غذای فرآوری‌شده باعث می‌شود در تمام طول روز احساس خستگی کنید. مشکل این غذاها این است که حاوی میزان زیادی سدیم، هورمون‌ها و مواد نگهدارنده هستند که منجر به بروز اختلالات هورمونی در بدن شده و جریان خون به سمت ارگان‌ها را کاهش می‌دهند و عملکرد آنها را با مشکل مواجه می‌کنند که نتیجه آن بروز خستگی و کاهش سطح انرژی است.

خلق و خوی بهتر

تقلاتی که انتخاب می‌کنید، نوع خلق و خوی شما را مشخص می‌کنند. غذاهای کم‌تر پردازش شده مسلماً با بهبود خلق و خو در ارتباط مستقیم هستند.

افزایش فعالیت بدنی

خستگی ناشی از مصرف غذاهای فرآوری‌شده باعث کاهش تحرک می‌شوند. در مقابل هنگامی که خوراکی‌های غنی از فیبر، سالم و پر پروتئین را انتخاب می‌کنید، میل‌تان به انجام فعالیت‌های ورزشی هم بیشتر می‌شود.

«تنهایی» خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، تحقیقات نشان می‌دهد که «تنهایی»، «انزوای اجتماعی» و «تنها زندگی کردن» می‌تواند از طول عمر بکاهد. این ۳ عامل افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در معرض خطر بیشتر مرگ زودرس قرار می‌دهد. «روبین لانگ»، نویسنده اصلی می‌گوید: «فاکتورهای سلامت اجتماعی مانند تنهایی و انزوای اجتماعی توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند و بسیار مهم است که در زمینه سلامت

قلب و عروق به بررسی آنها پرداخته شود.» لانگ در ادامه افزود: «آنچه که مشخص نبود این است که آنها تا چه حد بر مدت زمان زندگی افراد در هنگام تشخیص بیماری قلبی و عروقی تأثیر دارند.» وی می‌گوید: «هر یک از این فاکتورها در درمان بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مهم هستند، افزایش سطح تنهایی، انزوای اجتماعی و تنها زندگی کردن منجر به مرگ زودرس می‌شود.» محققان ۳۵ مطالعه انجام شده را بررسی کردند.

۱- کاروانسرایی در ۴۵ کیلومتری سرخس - تعمیر نویسنده از خود ۲- اعداد و شمارها - منجم - ناسیاسی ۳-

نام قدیمی اصفهان - کیف سفری - پشت سر - بیرون ۴- از پوشاک زمستانی - گویشی در گیلان - آن را در ارجیل پیدا کنید ۵- دزدیدن - خیس - روش و شیوه ۶- صدای خنده - سدا جری در کلات ۷- ناگهان خودمانی - گذشتن بر چیزی - محل درس آموختن - شامل همه می‌شود ۸- بزرگراه - از ورزش‌های رزمی ۹- مادر عرب - زبان کهن دنیا - انبار کشتی - مهاربینی شتر ۱۰- نفت - تباهی ۱۱- حدیث معروف نبوی - طلا - سدی در حومه ساهو ۱۲- غم و غصه - پایتخت کانادا - مخفف هم او ۱۳- کاشف الک - حرف دوم یونانی - گیاه تاجریزی - صدای پنچری ۱۴- خون‌بها - از کمپانی‌های هالیوود - صداها ۱۵- خطی قدیمی بعداز هیرو گلیف - منفعت

حل جدول ۱۴۵۸

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

زمستان تأثیر شدیدی بر روی پوست دارد

محققان تاکید می‌کنند راهکار حفظ سلامت پوست در زمستان، مرطوب نگه داشتن آن است. به گفته «ویکی ژن رن»، متخصص پوست و مو «پوست در فصل زمستان تمایل به خشک شدن دارد، بنابراین افراد باید حداقل دو بار در روز آن را مرطوب کنند.» توصیه می‌شود از پماد یا کرم به جای لوسیون استفاده کنید. لوسیون‌ها از آب بالاتری برخوردار هستند، اما این میزان آب به اندازه عوامل جلوگیری از خشکی پوست نیست. کرم‌ها

را بعد از استحمام بمالید به جای دوش گرم، دمای آب ولرم را انتخاب کنید. مدت استحمام را به پنج تا ۱۰ دقیقه محدود کنید. دستگاه بخور در خانه در طول فصل خشک می‌تواند کمک کند. لباس‌هایی بپوشید که از پوست در مقابل باد و سرما محافظت می‌کند. کرم‌هایی که حاوی اوره، اسیدلاکتیک، لاکتات آمونیوم یا اسیدهای هیدروکسی آلفا هستند ممکن است برای پوسته پوسته شدن مفید باشند.

عمودی

۱- ایالتی در بنگلادش - از غذاهای اقلید ۲- جلاداستالین - پسر گودرز در شاهنامه - شاعر غزنوی ۳- سفیدآذری - عالم الهی - تریاق ۴- فاقدمو - کلسه - واحد اختلاف پتانسیل - حرف پیروزی ۵- سرزنش کردن - جنگ و رزم - پوستین ۶- معادل فارسی آن سوخت‌آماس - ثروتمند ۷- نت چهارم موسیقی - گودال و مغاک - رودمصر - از روده‌های مرزی ۸- کارتون برنده اسکار ۲۰۰۶ - نیزار ۹- خاکستر - صدادزن - کتاب مقدس هندوان - خاک سفالگری ۱۰- چین و چروک پوست - اثری از عباس اقبال آشتیانی ۱۱- نماد لاغری - شهری در خراسان رضوی - بارخوبخت عروس ۱۲- دوش و کتف - شاعر مسافر - قیمت بازاری - اعداد گنگ در ریاضی ۱۳- باغ افلاطون - دوطرفه و دوجهتی - درخت زبان گنجشک ۱۴- افرادواشخاص - فریادتشویق - مفهوم ۱۵- بنای تاریخی مراغه - سدی در مرز ایران و ترکمنستان

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