دانستنی‌ها

شناسایی ویروس کرونای جدید

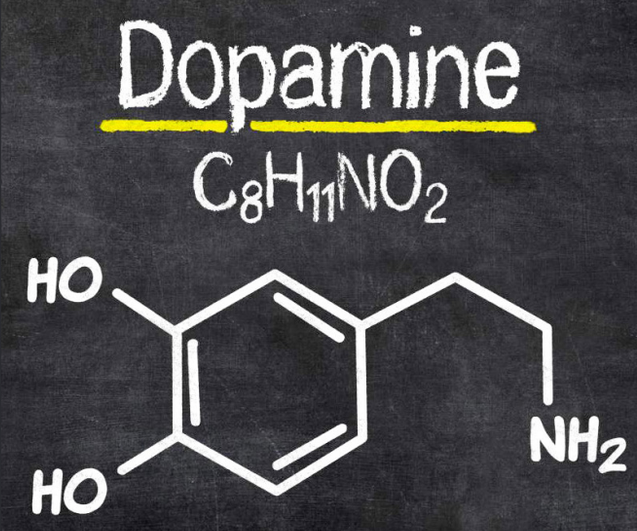
یک تیم چینی، ویروس کرونای جدیدی مرتبط با خفاش‌ها را شناسایی کرده‌اند که خطر انتقال از حیوان به انسان را به همراه دارد زیرا از همان گیرنده انسانی ویروسی که باعث کووید- ۱۹ می‌شود، استفاده می‌کند. این ویروس HKU۵-CoV-۲ نام دارد، از همان گیرنده انسانی SARS-CoV-۲، ویروس مسئول کووید- ۱۹ استفاده می‌کند. این مطالعه توسط «شی ژنگلی»، ویروس‌شناس برجسته که تحقیقات گسترده‌ای در مورد کروناویروس‌های خفاش انجام داده، سرپرستی شده است. این یافته در شرایطی به دست آمده که چندی پیش هم افزایش موارد ابتلا به «متاپنوموویروس انسانی» مشابه آنفلوآنزا (HMPV) در چین گزارش شد و ترس از یک بیماری همه گیر دیگر به سبک کووید را افزایش داد. بنابر یافته‌های قبلی، متاپنوموویروس انسانی یا HMPV یک ویروس تنفسی است که علائمی مشابه سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد می‌کند. در حالی که این بیماری به طور معمول خفیف است، می‌تواند منجر به عوارض شدید مانند ذات‌الریه شود به ویژه در نوزادان، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. در حالی‌که هنوز هیچ اتفاق نظری در مورد منشا ویروس وجود ندارد، برخی مطالعات نشان می‌دهند که منشاء آن خفاش‌ها بوده و از طریق یک میزبان حیوانی به انسان منتقل شده است. این تحقیق شامل دانشمندانی از آزمایشگاه گوانگژو، آکادمی علوم گوانگژو، دانشگاه ووهان و موسسه ویروس‌شناسی ووهان بود. یافته‌های آنها روز سه شنبه در مجله معتبر Cell منتشر شد. جدیدترین کشف، دودمان جدیدی از ویروس کرونا HKU۵ است که برای اولین بار در خفاش «پیپیستریل ژاپنی» در هنگ کنگ شناسایی شد. این تحقیق نشان داد که HKU۵-CoV-۲ می‌تواند به گیرنده آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین انسانی (ACE۲) متصل شود، همان گیرنده‌ای که توسط SARS-CoV-۲ برای آلوده‌کردن سلول‌های انسانی استفاده می‌شود. بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داد که ویروس می‌تواند سلول‌های انسان و بافت‌های ریه و روده را که به‌طور مصنوعی در آزمایشگاه پرورش یافته، آلوده کند. مؤسسه ویروس‌شناسی ووهان این تحقیقات را انجام داده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، منشأ همه‌گیری کووید- ۱۹ به احتمال زیاد یک انتقال طبیعی از حیوانات به انسان بوده است زیرا خفاش‌ها بالاترین میزان میزبانی کروناویروس‌ها را در بین حیوانات دارند و به عنوان مخزن طبیعی این ویروس‌ها شناخته می‌شوند. همچنین متخصصان تاکید کردند که این ویروس بسیار کمتر از SARS-CoV-۲، ویروس مسئول COVID-۱۹ خطرزایی دارد و خطر انتقال گسترده به انسان کم است. اولین موارد ویروس کووید- ۱۹ در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ گزارش شد.

نکته

شایع‌ترین بیماری‌های مردان

رئیس و اعضای هیات مدیره جامعه اورولوژی ایران، در آستانه هفته سلامت مردان، به تشریح وضعیت سلامت مردان ایرانی پرداختند. سیدامیر محسن ضیایی رئیس جامعه اورولوژی ایران، گفت: در آستانه هفته سلامت مردان قرار داریم که ابتکار جامعه اورولوژی ایران، شکل گرفت و از ۱۵ سال قبل، هفته اول اسفند را تحت عنوان هفته سلامت مردان نامگذاری کرده‌ایم. وی افزود: مردان بیش از ۵۰ درصد جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند و موتور اقتصادی خانواده و کشور هستند. هرچقدر مردان سالم‌تر باشند، جامعه‌ای سالم و توسعه یافته خواهیم داشت. ضیایی ادامه داد: شعار امسال، مرد سالم، جامعه سالم نامگذاری شده است که بیش از پیش متوجه اهمیت سلامت مردان باشیم. وی افزود: مهم‌ترین بحث در سلامت، افزایش سواد سلامت مردم است و باید بدانند اولین کسی که به سلامت جامعه کمک می‌کند، خودش است. رئیس جامعه اورولوژی ایران تاکید کرد: سلامت یک موضوع بین بخشی است و این‌طور نیست که همه مؤلفه‌های سلامت بر عهده وزارت بهداشت باشد. وی با اشاره به اهمیت سبک زندگی سالم، بیان داشت: بسیاری از بیماری‌ها با سبک زندگی سالم قابل کنترل و پیشگیری هستند و ما باید به این سمت قدم برداریم. ضیایی ادامه داد: سنگ‌های اداری، سرطان‌های دستگاه ادراری، بزرگی خوش خیم پروستات و...، از جمله بیماری‌های شایع مردان است که متخصصین اورولوژی با آنها مواجه هستند. رئیس جامعه اورولوژی ایران، با اشاره به بیماری ناتوانی در مردان، افزود: سبک زندگی، تأثیر مستقیم در بروز این اختلال دارد. ضیایی در ارتباط با هزینه‌های درمان ناباروری اظهار داشت: درمان ناباروری گران است که البته در کشور ما توسط بیمه‌ها حمایت می‌شود. وی افزود: ۲۰ درصد علل ناباروری متوجه مردان است. رئیس جامعه اورولوژی ایران ادامه داد: متأسفانه عارضه ناتوانی مردان در سنین جوان‌تر مشاهده می‌شود که می‌تواند نگران‌کننده باشد. محمدهادی رادفر دبیر جامعه اورولوژی ایران تصریح کرد: در خیلی از موارد، ناتوانی ریشه‌های جسمی دارد و در مواردی هم، ریشه روانی دارد. وی افزود: توصیه من برای مردان، سبک زندگی سالم است که می‌تواند منجر به ارتقای سلامت جسمی و روحی مردان تأثیرگذار است. رادفر با اشاره به اهمیت غربالگری HPV، افزود: غربالگری HPV برای زنان مهم‌تر است. رادفر به سرطان‌های دستگاه ادراری در مردان اشاره کرد و بیان داشت: سرطان پروستات دومین سرطان شایع در مردان است. وی در ادامه بر اهمیت نوسازی تجهیزات مورد نیاز رشته اورولوژی در کشور اشاره کرد و افزود: متأسفانه اقتصاد درمان در ایران دچار نابسامانی است. محمدعلی زرگر شوشتری عضو هیأت مدیره جامعه اورولوژی ایران هم اظهارکرد: حدود ۱۸ سال پیش روز سلامت مردان در جامعه اورولوژی پایه‌گذاری شد و بعد از آن، وزارت بهداشت، روز سلامت مردان را به هفته سلامت مردان، تغییر داد. زرگر ادامه داد: شیوع ناتوانی در مردان، بین ۱۷ تا ۲۵ درصد در جهان است که می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. زرگر افزود: ۵۰ درصد کسانی که بیماری عروق کرونر دارند، مشکلاتی دارند و گفته می‌شود علائم بیماری قلبی، سه سال زودتر از ناتوانی در مردان بروز کند.

شایع ترین علائم دوپامین پایین



دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که نقش مهمی در ارسال سیگنال‌ها از مغز به سایر قسمت‌های بدن ایفا می‌کند. این ماده شیمیایی به طور طبیعی در بخش‌های کلیدی مغز تولید می‌شود و برای فعالیت‌هایی مانند مهارت‌های حرکتی، توانایی‌های شناختی و تولید مثل ضروری است. دوپامین در هنگام انتظار برای وقوع یک رویداد مهم افزایش می‌یابد و نقشی کلیدی در سیستم پاداش و انگیزه بدن دارد. همچنین، دوپامین بر حافظه تاثیر می‌گذارد. اگر علائم سطح پایین دوپامین را تجربه می‌کنید، ممکن است موارد زیر را احساس کنید: اضطراب یا بدخلقی، افسردگی یا ناامیدی، فراموشکاری، ناتوان از تمرکز، درگیر با مشکلات خواب، بی‌انگیزگی، بی حوصله و دور از ارتباطات اجتماعی.

دلایل کاهش دوپامین

چندین عامل می‌توانند باعث کاهش سطح دوپامین در بدن شوند که شامل موارد زیر هستند:

محرومیت از خواب: کمبود خواب می‌تواند تعداد گیرنده‌ها را در بخش‌های مختلف مغز کاهش دهد و به همین ترتیب تولید دوپامین مختل می‌شود.

چاقی: چاقی با بیماری‌های متعددی ارتباط دارد و یکی از اثرات کمتر شناخته شده آن کاهش سطح دوپامین است. چاقی می‌تواند منجر به کاهش گیرنده‌های D۲ در مغز شود که این کاهش با کاهش لذت و انگیزه در فعالیت‌های روزانه مرتبط است.

چربی‌های اشباع شده: غذاهای پرچرب مانند مرغ سرخ‌شده، شکلات و نان کره‌ای ممکن است احساس لذت موقت ایجاد کنند، اما مصرف طولانی‌مدت این غذاها می‌تواند باعث اختلال در تولید دوپامین در مغز شود.

استرس: استرس مزمن، ناشی از مشکلات مالی، روابط یا فشارهای کاری، می‌تواند تولید دوپامین را تحت‌تاثیر قرار دهد و در طول زمان باعث کاهش سطح این انتقال‌دهنده عصبی شود.

درمان

برای مقابله با کمبود دوپامین روش‌های زیر می‌توانند مفید باشند:

ورزش: ورزش منظم می‌تواند باعث افزایش سطح دوپامین شود. فعالیت‌هایی مانند دویدن، شنا و... باعث تحریک تولید دوپامین در مغز می‌شوند.

منابع طبیعی دوپامین: برخی مواد غذایی مانند موز، آووکادو و چنار حاوی سطوح بالایی از دوپامین هستند. همچنین سیب، بادمجان، اسفناج و گوجه‌فرنگی نیز در تولید دوپامین نقش دارند.

پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها ممکن است به تولید دوپامین و سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی نیز کمک کنند.

موسیقی: موسیقی می‌تواند احساس لذت و هیجان را در فرد ایجاد کرده و به تحریک تولید دوپامین در مغز کمک کند.

یادداشت

رژیم غذایی مبتلایان به سلیاک

آزیتا حکمت دوست
متخصص تغذیه

افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که در آن گلوتن وجود دارد؛ ممنوع است. نان، شیرینی، کیک، ماکارونی و بیسکویت برای این افراد ممنوع است. جایگزین‌های مناسب برای این بیماران شامل برنج، ذرت، سیب‌زمینی و... است. در وعده‌های غذایی مانند شام و ناهار، بهتر است این افراد به‌جای نان، پلو و سیب‌زمینی مصرف کنند. همچنین در وعده صبحانه، می‌توانند به‌جای نان، سیب‌زمینی با تخم‌مرغ، کینوا با پنیر یا از نان‌های بدون گلوتن استفاده کنند. افراد مبتلا به سلیاک هنگام خرید رب گوجه‌فرنگی، رب انار، کنسروها، ادویه‌ها و حتی ماست باید برچسب محصول را بررسی کنند تا از عدم وجود آلودگی با آرد گندم و جو مطمئن شوند. بیماران مبتلا به سلیاک اگر می‌خواهند از مواد غذایی بیرون مانند رستوران استفاده کنند باید توجه داشته باشند که مواد اولیه غذای موردنظر نیز نباید حاوی نان یا آرد گندم باشد زیرا مصرف آن برای فرد خطرناک است. علت دقیق این بیماری مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد باکتری‌های پاتوژن و آلودگی‌های غذایی در افراد دارای استعداد ژنتیکی، باعث بروز التهاب در روده شوند. درمان اصلی این بیماران دارودرمانی است، اما رژیم غذایی سالم می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد و نیاز به دارو را کم کند. این افراد نباید مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، هندوانه، گیلاس و زردآلو مصرف کنند، اما مصرف موز، مرکبات شیرین، سبزیجات پخته مانند اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی و کدو برایشان مفید است. ماست، دوغ، کشک و پنیر برای بیماران مبتلا به التهاب روده مفید است، اما مصرف شیر به‌دلیل ایجاد نفخ، باید محدود شود. در صورت نیاز، می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. بیماران مبتلا به سلیاک و التهاب روده هنگام خرید محصولات بسته‌بندی، برچسب مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنند، چراکه برخی فرآورده‌ها مانند ماست‌های صنعتی ممکن است حاوی آرد گندم باشند. همچنین، مصرف نوشابه‌ها به‌دلیل احتمال وجود ترکیبات مضر توصیه نمی‌شود. افراد مبتلا به سلیاک باید رژیم بدون گلوتن داشته باشند و از مصرف هر نوع محصول حاوی گندم و جو خودداری کنند.

راهکاری برای پیشگیری از سکته مغزی

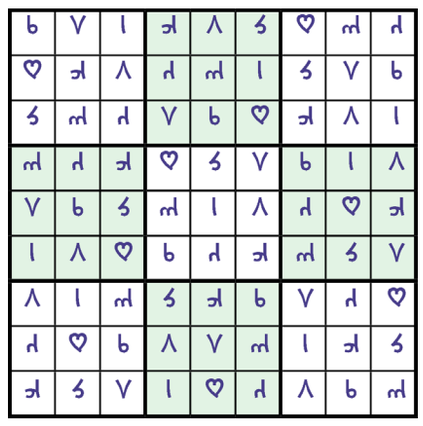
کاهش سدیم و افزایش دریافت پتاسیم می‌تواند یک راهکار حیاتی برای به حداقل رساندن خطر سکته مغزی باشد. این مطالعه با تجزیه و تحلیل گروهی از شرکت‌کنندگان در ۶۰۰ روستا انجام شد. محققان دریافتند افرادی که از جایگزین نمک به‌جای نمک معمولی استفاده می‌کنند، ۱۴ درصد کاهش خطر سکته‌های مکرر و ۱۲ درصد کاهش در میزان کلی مرگ‌ومیر داشتند. نتایج نشان داد: سکته‌های هموراژیک با کاهش ۳۰ درصدی و مرگ‌های مرتبط با سکته مغزی که ۲۱ درصد کاهش یافت. به‌عقیده محققان تمرکز بر افزایش غذاهای غنی از پتاسیم برای ارتقای سلامت قلب و کاهش خطر سکته توصیه می‌شود. محققان می‌گویند: سیب‌زمینی (با پوست)، گوجه‌فرنگی، موز، آووکادو، لوبیا و عدس، ماست، سبزی‌های برگ‌دار، میوه‌های خشک مصرف کنید. به‌گفته محققان این غذاها فیبر و مواد مغذی گیاهی ضروری را فراهم می‌کنند که سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهند.

مواد غذایی برای کاهش استرس

مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر نقش تغذیه در کاهش استرس، تقویت ایمنی، مصرف میوه‌ها، کاهش وزن و... در برنامه غذایی روزانه تاکید کرد. احمد اسماعیل‌زاده گفت: گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و منابع غذایی گیاهی در رژیم روزانه، به‌دلیل دارابودن ترکیبات مفید، می‌تواند به کاهش استرس و کنترل اشتها کمک کند. وی افزود: برای تقویت سیستم ایمنی، مصرف آنتی اکسیدان موجود در میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات، کاهش مصرف نمک، قند و چربی‌های مضر ضروری است. وی بیان داشت: نوشیدن مایعات و آب به میزان کافی در اولویت است. افرادی که به‌دلیل فعالیت روزانه بالا به‌دنبال افزایش انرژی هستند، به‌جای مصرف بیش از حد قهوه و شکلات، بهتر است رژیم غذایی متنوعی شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، پروتئین‌ها و لبنیات داشته باشند. همچنین، کاهش وزن تدریجی و تأمین مواد مغذی موردنیاز بدن از طریق تغذیه سالم می‌تواند خستگی را کاهش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

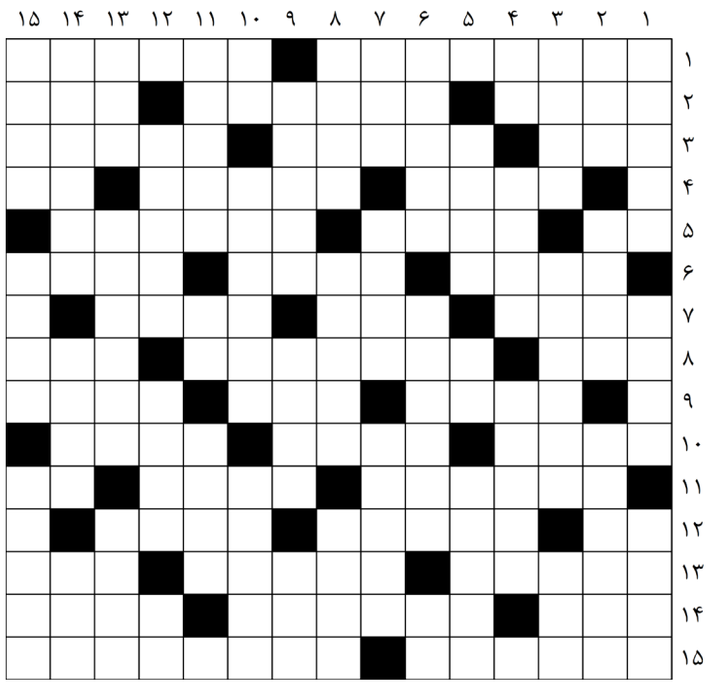
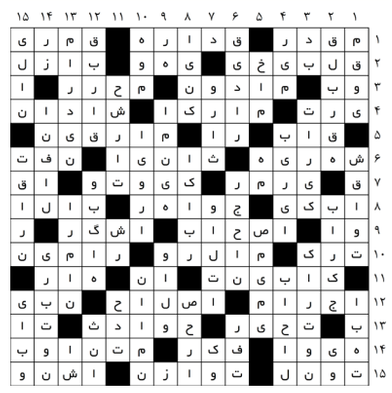
شماره ۲۰۵۶

افقی

۱- بازیگر فیلم جانی گیتار- نوعی کامیون ۲- بدهی‌ها- لابیرنت- ریختن خون ۳- اسباب‌ولوازم منزل- قلندر- فیزیکدان آمریکایی ۴- آش سرکه- هواپیمای کارتونی- زوبین ۵- محکم- اشاره- نخستین فیلم ناطق فارسی ۶- سرخ- یکای پول کانادا- کسی‌که سربار سایرین شود و به هزینه دیگران روزبگذراند ۷- دادگر- پختنی نانوا- داننده و آگاه ۸- نوعی برادروخواهر- کارآزموده و مجرب- مقابل رفت ۹- امربه مردن!- کلبه ترکمنی- ایالتی در آمریکا ۱۰- اصطلاحی در رایانه- امانتداران- فیلمی از اکبر خواجویی ۱۱- پادشاه سلسله کیانی- سماق- شمردن ۱۲- حس بویایی- وسیله‌ای بود در بقالی‌ها- نمد که از پشم گوسفند مالند ۱۳- انجام‌دهنده کاری ناروا- پزشکی در زمان ضحاک- کوشیدن ۱۴- ساخته‌شده از نی- هورمون غدد فوق‌کلیوی- سران و بزرگان ۱۵- از مرکبات- دستگاه کنترل قندخون

عمودی

۱- وحشی خوی- پرخاش و درشتی- بیهوش ۲- پدربزرگ- شاه مغول- تیمی در لیگ اسپانیا ۳- پیامبری در کام ماهی- صلحی در زمان پیامبر اکرم(ص)- ماه چهارم خورشیدی ۴- طول عمر- بی‌عیب- آدمک جالیز ۵- معلم مقطع متوسطه- حرف دوم انگلیسی- مقابل رعیت ۶- ثلاثه آن در مصر است- کج- ماه زمستانی ۷- واحدپول مکزیک- ابزار و وسایل- پیشکار ۸- متعارف- شهری در اصفهان- عدم رشدطبیعی ۹- از شاگردان میرعماد- آدم آهنی- عقاب سیاه ۱۰- یارشلوار- ویران‌شده- درخشندگ ۱۱- بخشش و انعام- نفس بلند- ترکیب شده ۱۲- ورق‌ها- از پیامبران- مقابل زیر ۱۳- بندوطناب- غده‌ای در بدن- علم ستاره‌شناسی ۱۴- فیلمی از حسن آقاکریمی- کالا- وجود دارد ۱۵- تک‌تک- خودروی روسی- از صفات خداوند



حل جدول ۲۰۵۵