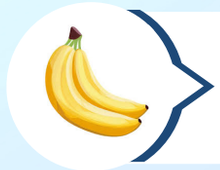
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۸
دوشنبه
۱۴۰۳•۰۶•۰۵
۲۱ صفر ۱۴۴۶/ ۲۶ آگوست ۲۰۲۴

میوه مغز را جوان نگه می‌دارد

میوه‌ها منابع عالی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند و به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند بین دو تا پنج وعده میوه در روز را حتما مصرف کنید تا مغزی سالم و جوان داشته باشید. مصرف میوه‌ها به طور کلی مفید است، اما گنجاندن برخی از آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به طور ویژه به تقویت سلامت و عملکرد مغز کمک کند.

موز



موز دارای غلظت بسیار بالایی از تریپتوفان است. تریپتوفان یک اسیدآمینه است که توسط بدن برای تولید پروتئین‌های ضروری مختلف استفاده می‌شود. دو مورد از ضروری‌ترین پروتئین‌های تولید شده توسط تریپتوفان، ملاتونین و سروتونین هستند.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله ویتامین C و آنتوسیانین است؛ این ترکیبات طبیعی می‌توانند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در مغز کمک کنند. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم توت‌فرنگی به مدت هشت هفته، عملکرد شناختی را در افراد مسن با اختلالات شناختی خفیف بهبود می‌بخشد.

انگور

انگور سرشار از رسوراترول است؛ یک ترکیب طبیعی که عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و التهاب مغز را کاهش می‌دهد. رسوراترول یک پلی‌فنول است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. مصرف مکمل‌های رسوراترول هم باعث بهبود عملکرد حافظه می‌شود، در مورد مصرف مکمل‌ها با پزشک مشورت کنید.

هندوانه

هندوانه منبع خوبی از لیکوپن است. لیکوپن یک کاروتنوئید است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. کولین یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان موجود در هندوانه است که در ارتقای یادگیری و حافظه نقش دارد.

دانستنی‌ها

اولین واکسن سرطان ریه تزریق شد

یک بیمار ۶۷ ساله در بریتانیا اولین واکسن سرطان ریه را با شروع آزمایشات انسانی این واکسن دریافت کرد. جانوش راچ، بیمار ۶۷ ساله مبتلا به سرطان ریه اولین فردی است که این واکسن پیشگامانه را دریافت کرده است. او بخشی از یک کارآزمایی بالینی است که در چندین کشور در حال انجام است. شرکت بایوان تک (BioNTech) که یک شرکت بیوتکنولوژی آلمانی است، این واکسن مبتنی بر فناوری آکان‌ای پیام‌رسان (mRNA) را با نام BNT۱۱۶ تولید کرده است. این واکسن با فعال کردن سیستم ایمنی بدن عمل می‌کند و سپس سلول‌های سرطانی را شناسایی و با آن‌ها مبارزه می‌کند. سیو مینگ لی مشاور انکولوژیست پزشکی از بیمارستان‌های دانشگاه کالج لندن (UCLH) که این مطالعه ملی را هدایت می‌کند، گفت: ما اکنون وارد دوره جدید و بسیار هیجان‌انگیز آزمایش‌های بالینی ایمنی‌درمانی مبتنی بر mRNA برای بررسی درمان سرطان ریه می‌شویم. وی افزود: سرطان ریه با برآورد ۸.۱ میلیون مرگ و میر در سال ۲۰۲۰، علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان است.

واکسن مبتنی بر mRNA

این ایمنی‌درمانی آزمایشی سرطان برای درمان سرطان ریه سلول غیر کوچک (NSCLC) طراحی شده است که شایع‌ترین نوع سرطان ریه است. این واکسن از آران‌ای پیام‌رسان استفاده می‌کند تا سیستم ایمنی بیمار را در معرض نشانگرهای تومور مرتبط با NSCLC قرار دهد. این کار به سیستم ایمنی اجازه می‌دهد تا سلول‌های سرطانی حامل این نشانگرها را شناسایی و به آن‌ها حمله کند. بیماران طی چند هفته تعداد زیادی تزریق را دریافت خواهند کرد که هر کدام دارای یک توالی آران‌ای منحصر به فرد است. این واکسن آزمایشی به طور خاص برای تقویت پاسخ‌های ایمنی در برابر اهدافی که عمدتا روی سلول‌های سرطانی یافت می‌شوند، طراحی شده است و در نتیجه خطر آسیب به سلول‌های سالم و غیرسرطانی را به حداقل می‌رساند. این با شیمی‌درمانی که اغلب همزمان به سلول‌های بدخیم و سالم آسیب می‌رساند، متفاوت است. دکتر سارا بنفیف انکولوژیست می‌گوید: نقطه قوت رویکردی که ما در پیش گرفته‌ایم این است که هدف این درمان به شدت هدف قرار دادن سلول‌های سرطانی است. به این ترتیب ما امیدواریم که به مرور زمان بتوانیم نشان دهیم که این درمان در برابر سرطان ریه موثر است و در عین حال سایر بافت‌ها را دست نخورده باقی می‌گذارد. این آزمایش اولیه، ایمنی و قابلیت تحمل واکسن BNT۱۱۶ را مشخص می‌کند. این کارآزمایی بیماران مبتلا به NSCLC را در مراحل مختلف، از مراحل اولیه قبل از عمل جراحی یا رادیوتراپی تا مرحله آخر بیماری یا سرطان عودکننده شامل می‌شود.

مشارکت ۱۳۰ بیمار

این مطالعه تقریبا ۱۳۰ شرکت‌کننده را در ۳۴ مکان تحقیقاتی در هفت کشور ثبت‌نام کرده است که ۶ نفر از آن‌ها در بریتانیا هستند. کشورهای دیگر شامل ایالات متحده، آلمان، مجارستان، لهستان، اسپانیا و ترکیه هستند. جانوش راچ اولین بیمار این برنامه آزمایشی است که در ماه مه متوجه شد به سرطان ریه مبتلاست و بلافاصله پس از آن شیمی‌درمانی و پرتودرمانی را آغاز کرد. وی دوز اولیه از شش تزریق متوالی را در مرکز تحقیقات بالینی موسسه ملی تحقیقات بهداشت UCLH دریافت کرد و هر تزریق پنج دقیقه بعد از تزریق قبلی انجام شد و کل فرآیند ۳۰ دقیقه طول کشید. راچ این واکسن را به صورت هفتگی به مدت شش هفته متوالی دریافت می‌کند و سپس هر سه هفته یک بار به مدت ۵۴ هفته به وی تزریق می‌شود. وی در بیانیه‌ای گفت: من خودم به عنوان یک دانشمند می‌دانم که علم تنها در صورتی می‌تواند پیشرفت کند که مردم با شرکت در برنامه‌هایی مانند این موافقت کنند. من در زمینه هوش مصنوعی کار می‌کنم و آماده امتحان چیزهای جدید هستم. خانواده من نیز درباره این کارآزمایی تحقیق کردند و از من حمایت کردند.

یادداشت

تاثیرات تلویزیون بر کودکان

سامرند سلیمی
روانپزشک

اگرچه تماشای تلویزیون می‌تواند برای کودکان مزایایی داشته باشد، مانند افزایش دانش و آگاهی درباره جهان، توسعه زبانی و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی، اما در عین حال ممکن است تاثیرات منفی نیز بر آنان داشته باشد. تلویزیون می‌تواند به شیوه‌ای جذاب و زیبا به کودکان اطلاعات و دانش‌های مختلف را ارائه دهد. برنامه‌های آموزشی و سرگرم‌کننده می‌توانند مفاهیم پایه‌ای را به طور جذابی به کودکان آموزش دهند و دانش عمومی آنها را ارتقا دهند. برخی برنامه‌ها و فیلم‌ها ممکن است برای کودکان را الهام‌بخش بوده و باعث شوند آنها علاقه‌ها و استعدادهای خود را شناسایی کنند. مثلا، برنامه‌های هنری، ورزشی یا علمی می‌توانند کودکان را تحریک کرده و به آنها کمک کنند تا استعدادهای خود را در زمینه‌های مختلف کشف کنند. تلویزیون می‌تواند بر کودکان تأثیرات منفی هم داشته باشد. این تأثیرات در بلندمدت می‌تواند به کاهش فعالیت جسمانی کودکان منجر شود. زمانی‌که کودکان وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، فعالیت‌های فیزیکی مانند بازی در فضای باز و ورزش را کمتر انجام می‌دهند. برخی برنامه‌های تلویزیونی پر از تحرکات سریع، تغییر صحنه‌های مکرر و تبلیغات هستند که ممکن است باعث کاهش تمرکز و توجه کودکان شود. این مساله می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و یادگیری آنها تأثیر بگذارد. والدین باید با دقت به محتواهای تلویزیونی که فرزندانشان تماشا می‌کنند، توجه کنند. برنامه‌ها و فیلم‌های مناسب سن و سال کودکان بهترین گزینه‌ها هستند. همچنین، محدودیت زمانی مشخصی برای تماشای تلویزیون تعیین کرده و فعالیت‌های دیگری را برای کودکان فراهم کنید. این می‌تواند شامل بازی‌های فعال در فضای باز، مطالعه کتاب، مشارکت در فعالیت‌های هنری و موسیقی، و حتی مکالمه و تعامل با دیگران باشد. این اقدامات همچنین به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و تفکر پیچیده را تقویت کنند. به‌طور خلاصه، تلویزیون می‌تواند منبع آموزشی و سرگرمی برای کودکان باشد، اما والدین باید نگرانی‌ها و تاثیرات منفی احتمالی را در نظر بگیرند. با ارائه محتواهای مناسب و محدودیت زمانی صحیح، می‌توانند به کودکان کمک کنند تا از تماشای تلویزیون بهره‌وری مناسبی داشته باشند و در عین حال رشد و توسعه سالم خود را تجربه کنند.

اهمیت تشخیص زودهنگام مشکلات شنوایی

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: آموزش و فرهنگسازی از جمله اقداماتی است که به منظور ارتقای پوشش سلامت شنوایی نوزادان در دستور کار قرار دارد. دکتر کوروش اظهار کرد: برنامه غربالگری سلامت شنوایی نوزادان دارای چند مرحله است و پس از تشخیص اولیه، درمان بیمار در طی مراحل مختلف انجام می‌شود. وی افزود: در برنامه غربالگری سلامت شنوایی نوزادان، خدمات درمانی از گام نخست تا انتها، باید در دسترس و رایگان باشد. اعتماد تاکید کرد: آموزش و فرهنگسازی از جمله اقداماتی است که به منظور ارتقای پوشش سلامت شنوایی نوزادان در دستور کار قرار دارد. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به تاکیدات وزیر بهداشت مبنی بر رایگان شدن تمامی آزمایشات تشخیصی کودکان زیر ۷ سال، عنوان کرد: باید تلاش شود که غربالگری گوش و شنوایی نوزادان هزینه‌ای را به خانواده‌ها تحمیل نکند.

زونا احتمال زوال شناختی را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان داد که در صورت ابتلای افراد مسن به بیماری زونا، ۲۰ درصد بیشتر خطر ابتلا به زوال ذهنی شناختی در آنها وجود دارد. دکتر «شارون کورهان»، نویسنده ارشد گفت: «با توجه به تعداد روزافزون افرادی که در معرض خطر ابتلاء به این بیماری دردناک و اغلب ناتوان‌کننده هستند، واکسیناسیون زونا می‌تواند فرصت ارزشمندی برای کاهش بار زونا و احتمالا کاهش بار زوال شناختی بعدی فراهم کند.» زوال شناختی می‌تواند پیشرو بیماری آلزایمر یا زوال عقل باشد. مطالعه جدید داده‌های بیش از ۱۴۹۰۰۰ نفر را بررسی کرد. به گفته محققان، هرگونه سابقه زونا با احتمال ۲۰ درصد بیشتر برای نشانه‌های ذهنی زوال شناختی مرتبط است. حامل ژن APOE۴ که با زوال عقل مرتبط است، خطر ابتلاء به زونا را برای مردانی که به زونا مبتلا شده بودند حتی بیشتر می‌کرد، اما این در مورد زنان صادق نبود.

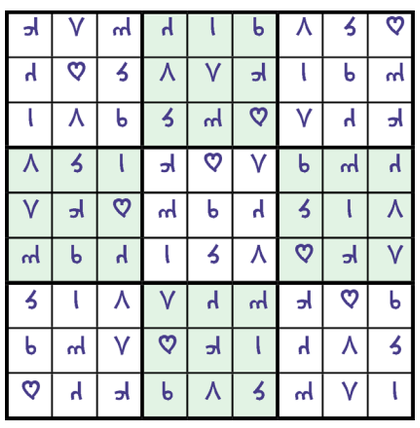
نکته

افزایش ابتلا به سرطان روده بزرگ با گوشت قرمز

یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که سرنخ‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد گوشت قرمز و فرآوری شده می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان شود. به گزارش هلث دی نیوز، محققان اخیرا گزارش دادند که بیماران جوان‌تر مبتلا به سرطان روده معمولا سطوح بالاتری از متابولیت‌های ایجاد شده توسط هضم اسید آمینه‌ای به نام آرژنین دارند. آنها همچنین دارای سطوح بالاتر متابولیت مرتبط با چرخه اوره هستند - فرآیندی که طی آن آمونیاک تولید شده توسط هضم پروتئین از خون فیلتر شده و دفع می‌شود. به گفته محققان، مصرف بیش از حد طولانی مدت گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده می‌تواند این سطوح متابولیت بالا را در افراد جوان مبتلا به سرطان روده بزرگ توضیح دهد. محقق ارشد «نصیر سانگوان»، مدیر مرکز تجزیه و تحلیل میکروبی کلینیک کلیولند، گفت: «داده‌های ما به وضوح نشان می‌دهد که محرک اصلی رژیم غذایی است.» برای این مطالعه، محققان آزمایش خون انجام شده روی ۲۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ ۵۰ ساله یا کمتر را با بیماران ۶۰ ساله و بالاتر مقایسه کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد که تفاوت در رژیم غذایی عامل بسیاری از تفاوت‌های مشاهده شده بین بیماران جوان و مسن‌تر سرطان روده بزرگ است. این در واقع خبر خوبی است، زیرا محققان فکر می‌کردند که ممکن است برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ، به تغییر میکروبیوم روده در مقیاس بزرگ نیاز باشد. میکروبیوم شامل هزاران میکروب مختلف است که در روده زندگی می‌کنند، که بیشتر آنها در طول عمر مفید هستند. به گفته محققان، بررسی خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ با انجام آزمایش خون به دنبال متابولیت‌ها نسبت به انجام یک توالی ژنتیکی از نمونه مدفوع برای بررسی سطح باکتری‌های روده می‌تواند آسان‌تر باشد. گام بعدی در این تحقیق، تأیید یافته‌های آن در گروه بزرگ‌تری از بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ خواهد بود. پس از آن، محققان می‌توانند آزمایش کنند که آیا رژیم غذایی یا داروها می‌توانند این سطوح متابولیت را کاهش دهند یا خیر.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

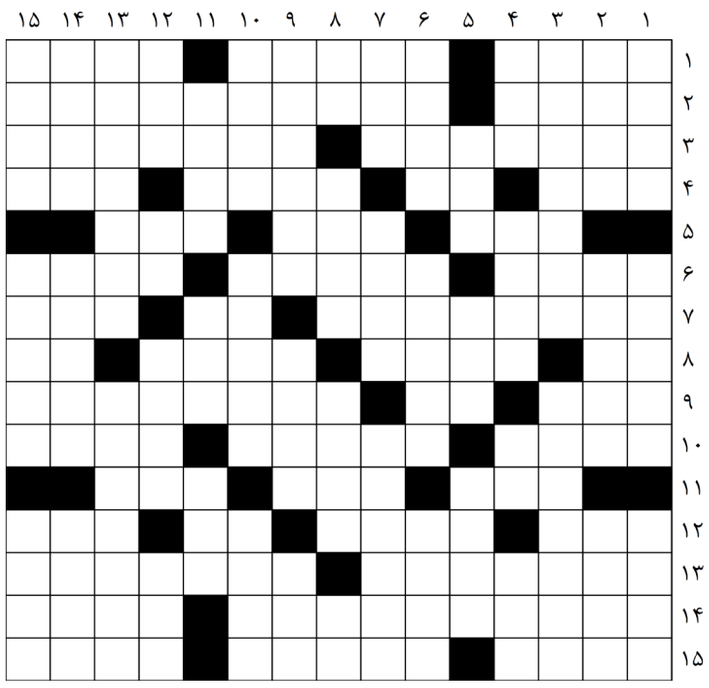
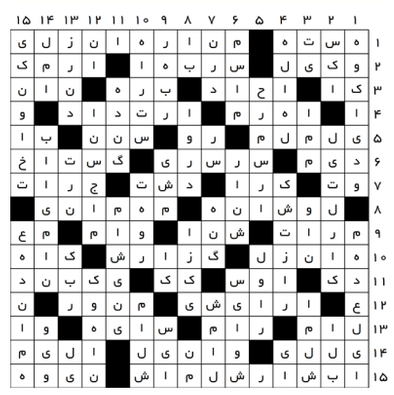
شماره ۱۹۰۸

افقی

۱- زندان- قابل‌خواندن- نخستین عدد چهاررقمی ۲- خلاص- فتنه انگیزی و موجب جنگ و خصومت شدن ۳- جهانگیر- غذای سنتی تبریز ۴- عضوگوارشی- یک نوع مدل خودرو- مخزن فلزی گلوله- جای قرار و آرام ۵- سرپرست وقیم- گودال ومغاک- حرص ۶- سرباز نیروی دریایی- سازمان امور آبزیان- وسیله احتیاطی اضافی ۷- از غذاهای محلی گیلان- بله آلمانی – بیهوده ۸- اثرپا- یکی از دو قسمت بار- وقت وهنگام- اسم ترکی ۹- آزادورها- از آن وارد می‌شویم - معادل فارسی ژیروسکوپ ۱۰- بادملایم - قسمتی از گوش- قطب منفی باطری ۱۱- اهلی- سدی در آذربایجان شرقی- ماله بنایی ۱۲- بی‌هوشی‌واغما- قوه حافظه- داخل‌واندرون- تیزوقاطع ۱۳- فقروندارى- از صنایع‌دستی ۱۴- اثر تاریخی اصفهان- الفت گرفته ۱۵- امکان‌پذیروشدنی- ممارست- دستگاهی در تاسیسات گرمایشی

عمودی

۱- ثروتمند- لعنت- به‌تدریج ۲- سنگ‌تراش- ناحیه‌ای در جنوب اسپانیا- قطعی و قبول‌شده ۳- سینمای هند- خطی قدیمی بعداز خط هیروگلیف ۴- ظلم‌وجور- زدودن زنگ- من‌وشما- کهنسال ۵- توپ چوگان- همنشین چای- گل دندان‌نشین! ۶- خیانتکار- دانش‌آموز- ویرایش مطلب ۷- خطی در دایره- نوعی ترشی- عنصر کشف شده توسط مادام کوری ۸- از غذاهای ایرانی- آفریدگار- عهدوزمان- مخفف اگر ۹- بیگانه‌وغریبه- همدم- نوعی ساعت قدیمی ۱۰- برملاکردن وآشکارکردن- نظریه- جا و مکان‌گرفتن ۱۱- پیونددهنده- دهان دره- هستی و وجود ۱۲- نسبت دو زن با یک شوهر- ام‌الخبائث- از فرشتگان شب اول قبر- صبح زود ۱۳- نام فارسی بیماری اولسر پپتیک- نوعی بالش نرم ۱۴- نشیمنگاه خانه- سخاوت و جوانمردی- بلندقدرومرتبه ۱۵- سربازتکاور- پسرخسرو انوشیروان- برج معروف پاریس



حل جدول ۱۹۰۷