



پارکینسون بیماری تخریب‌کننده مغز است و بعد از آلزایمر دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می‌آید. نشانه‌های پارکینسون معمولاً بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود، می‌توان اشاره کرد. کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا فواصل از دیگر نشانه‌های ابتلا به پارکینسون است، برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی گرفته می‌شود، در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد. لرزش، کندی حرکات و سفتی اندام از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به پارکینسون است. مشخصاً فردی که دچار سفتی اندام است معمولاً با نشانه‌های دیگری مثل بی‌خوابی، درد مفاصل و حتی بی‌وسعت مواجه می‌شود. عوامل محیطی و یا ژنتیکی در ابتلا به این بیماری بی‌تأثیر نیست به این شکل که اگر فردی دچار پارکینسون باشد امکان اینکه فردی دیگری در همان خانواده به این بیماری مبتلا شود ۱۵ درصد است. مسمومیت با حشره‌کش‌ها و یا سموم دفع آفات نباتی می‌تواند از نظر محیطی فرد را مبتلا کند و یا مسمومیت با برخی از فلزات سنگین، منوکسید کربن نیز احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد. مبتلایان به پارکینسون اختلالات غیرحرکتی هم دارند، این افراد معمولاً دچار افت فشار خون می‌شوند. بر اساس شرایط بیمار دارودرمانی آغاز می‌شود، ضمن اینکه افرادی که به‌صورت خودسرانه از دارو به‌خصوص داروهای روان استفاده می‌کنند، بیش از سایرین مستعد ابتلا به این بیماری هستند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سردرد صبحگاهی یکی از نشانه‌های رایج افسردگی و اضطراب است. افراد به‌طور طبیعی تصور می‌کنند که سردرد صبحگاهی با خواب ضعیف شبانه آنان مرتبط است و اغلب همین‌طور است اما خواب ضعیف تنها دلیل سردرد صبحگاهی نیست. نظرسنجی از ۱۸ هزار و ۹۸۰ نفر نشان داد که مهمترین عوامل مرتبط با سردردهای مزمن صبحگاهی مشکلات اضطراب و افسردگی است. دکتر موریس ام اوهاپون، گفت: سردرد صبحگاهی از هر ۱۳ نفر جمعیت عمومی یک نفر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. سردردهای مزمن صبحگاهی نشانه واضحی از اختلالات افسردگی اساسی و اختلال بی‌خوابی هستند و فقط مرتبط با اختلال تنفسی خواب نیستند.

مصرف شود. این داروساز افزود: اما اگر نزدیک به زمان مصرف دوز بعدی بود صرفاً دوز بعدی دارو سر ساعت مقرر خود استفاده شود و از ۲ برابر کردن دوز مصرفی باید اجتناب شود. این داروساز با اشاره به اینکه مصرف آنتی‌میکروبیال‌ها سلامتی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، گفت: امیدواریم با افزایش سطح آگاهی عموم، شاهد کنترل و جلوگیری از مقاومت میکروبی و مشکلات جدی باشیم.

یک داروساز، در مورد مصرف منظم دارو توضیحاتی داد. نازلی نادر، افزود: در صورت عدم مصرف سر وقت دوز دارو، احتمال شکست دارودرمانی و بروز مقاومت افزایش می‌یابد. بهتر است افراد از روش‌هایی مثل تنظیم زنگ ساعت برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده کنند. به گفته وی، در صورتی که یک نوبت از دارو فراموش شد اگر نزدیک ساعت مصرف دوز بعدی نبود بلافاصله دارو استفاده شود و دوز بعدی نیز در همان ساعت مقرر

مطالعات نشان می‌دهد آسپرین می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده بزرگ موثر باشد. دانشمندان معتقدند: اثرات ضدسرطانی آسپرین از طریق توانایی آن در مهار آنزیم سیکلو‌اکسیژناز (COX) تعدیل می‌شود. محققان پی بردند آسپرین شروع به تولید دو مولکول microRNA مهارکننده تومور به نام‌های mir-۲۳۶a و mir-۲۳۶b/c می‌کند. علاوه بر این، آسپرین به توقف محصول انکوژن c-MYC - که نقشی حیاتی در تشکیل و رشد تومور داشته و به‌طور معمول

مطالعات نشان می‌دهد آسپرین می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده بزرگ موثر باشد. دانشمندان معتقدند: اثرات ضدسرطانی آسپرین از طریق توانایی آن در مهار آنزیم سیکلو‌اکسیژناز (COX) تعدیل می‌شود. محققان پی بردند آسپرین شروع به تولید دو مولکول microRNA مهارکننده تومور به نام‌های mir-۲۳۶a و mir-۲۳۶b/c می‌کند. علاوه بر این، آسپرین به توقف محصول انکوژن c-MYC - که نقشی حیاتی در تشکیل و رشد تومور داشته و به‌طور معمول

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

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

۱- یکپارچه - آلبومی از سعید شهروز ۲- شدنی - عجزوالتماس - تجدید قرارداد ۳- خاکسرخ - نام ستاره مشتری - حرکت ویرانگر زمین - کالای دست‌نخورده ۴- معطرکننده شیرینی - نامدار و معروف - از بمب‌های خطرناک ۵- ناسزاودشنام - نوعی میمون - از شرکت‌های خودروسازی ۶- امانتداران - مغازه - پهلوی ۷- مسبب توان‌وقدرت - نیکوکاران ۸- بی‌حس و سست - کارگردان سریال بی‌گناهان - رودآرام ۹- دستخط قابل خواندن - ایوان جلوی ساختمان - جوادان‌وایدی ۱۰- ناگهانی خودمانی - امکان‌پذیر - بی‌نظیر ۱۱- گرانبها - باهوش و عاقل - از حشرات بالدار ۱۲- تبدیل‌کننده - چهره‌نما - نتیجه‌ها ۱۳- حرف همراهی - نوعی خاک - ضروری‌ولازم - لحظه ۱۴- عداوت - هوس‌زن باردار - سخن‌سنج ۱۵- شاعر قرن نهم و دهم هجری قمری که در شیراز زاده شد - باربرورزشی!

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

متابولیسم به این معناست که چگونه بدن شما غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. تغذیه، کلید متابولیسم است. غذا مواد مختلفی را مهیا می‌کند که برای ساخت، نگهداری و ترمیم بافت‌های بدن و همچنین عملکرد مناسب آن به کار می‌رود. در ادامه به چند مورد از عواملی که متابولیسم را کند می‌کنند، خواهیم پرداخت.

اگر بدن شما در سوزاندن کالری هنگام استراحت یا خواب کند است، احتمالاً این ویژگی را از والدین خود و از طریق ژن‌هایتان دریافت کرده‌اید. کاری که می‌توانید انجام دهید: از آنجایی که نمی‌توانید ژن‌های خود را تغییر دهید، روی عادات خود تمرکز کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت متابولیسم، ورزش بیشتر است. به دنبال راه‌هایی باشید که فعالیت‌های روزانه خود را بیشتر کنید.

تغییر در هورمون‌های شما می‌تواند مصرف انرژی بدن شما را کند، کند که می‌تواند شما را خسته کند. برخی از شرایط مانند کم‌کاری یا پرکاری تیروئید و دیابت، بیماری‌های هورمونی هستند که بر متابولیسم شما تأثیر می‌گذارند. همچنین استرس نیز در این زمینه موثر است. کارهایی که می‌توانید انجام دهید: اگر شرایط خاص پزشکی دارید به درمان خود ادامه دهید و استرس خود را نیز کاهش دهید.

خواب خوبیدن به متابولیسم شما کمک می‌کند تا ثابت بماند. وقتی شب‌ها بیدار بمانید، برای بدن‌تان سخت‌تر می‌شود که از انرژی به‌خوبی استفاده کند. آنچه می‌توانید انجام دهید: بیشتر بزرگسالان به ۷-۹ ساعت خواب در طول شبانه‌روز نیاز دارند. اگر روزانه این مقدار نمی‌خوابید، یک هفته آن را امتحان کنید و ببینید چقدر احساس بهتری خواهید داشت.

نحوه کاهش وزن مهم است. اگر به اندازه کافی غذای خورید، متابولیسم شما به آرامی تغییر می‌کند. رژیم‌های غذایی سخت به‌خصوص زمانی که ورزش می‌کنید به بدن شما می‌آموزد که به کالری کمتر بسندد کند. کاری که می‌توانید انجام دهید: اگرچه ممکن است بیشتر طول بکشد اما برنامه کاهش وزن خود را به‌جای شدید، واقع‌بینانه تنظیم کنید.

نمک دریا مورد علاقه بسیاری از افراد است. نمک دریا فاقد ید است که تیروئید برای مدیریت متابولیسم به آن نیاز دارد. کاری که می‌توانید انجام دهید: تنها کمی نمک خوراکی بیدار این نیاز را برآورده می‌کند. همچنین می‌توانید از یک غذای غنی از ید مانند میگو نیز استفاده کنید.

بدون H₂O کافی، متابولیسم شما می‌تواند متوقف شود. در هر دمایی، آب همچنین به سیرشدن شما کمک می‌کند، بنابراین کمتر غذا می‌خورید. کاری که می‌توانید انجام دهید: آب کافی در طول روز بنوشید. همچنین می‌توانید غذاهایی که به‌طور طبیعی غنی از آب هستند مانند هندوانه یا خیار، بیشتر بخورید.

کافئین باعث افزایش متابولیسم می‌شود و در صورت مصرف زیاد محصولاتی که کافئین زدایی شده‌اند، کافئین را که موتور متابولیک شما را به کار می‌اندازد از دست خواهید داد. با این حال به یاد داشته باشید که باید در مصرف کافئین هم محتاط باشید. دیابت دارید، ممکن است لازم باشد تا مصرف آن را محدود کنید. کارهایی که می‌توانید انجام دهید: اگر نمی‌توانید مصرف کافئین را مدیریت کنید، روی توصیه‌های دیگر تمرکز کنید. عوامل زیادی می‌توانند به متابولیسم شما کمک کنند.

کلسیم یک ماده مغذی کلیدی برای متابولیسم سریع است. با این حال، بسیاری از مردم آن را به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. کاری که می‌توانید انجام دهید: می‌توانید کلسیم را از طریق مصرف شیر و لبنیات دریافت کنید. همچنین از طریق مصرف بسیاری از غذاهای می‌توان کلسیم دریافت کرد.

برخی داروها می‌توانند متابولیسم شما را کاهش دهند. اینها شامل بسیاری از داروهای ضدافسردگی و برخی از داروهای ضدروان‌پریشی است که پزشکان برای درمان اسکیزوفرنی تجویز می‌کنند. کاری که می‌توانید انجام دهید: اگر فکر می‌کنید داروهای شما ممکن است مشکل‌ساز باشند، به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است چیزی وجود داشته باشد که بتوانید به‌جای آن دارو استفاده کنید.

مطمئناً کاهش کربوهیدرات‌های ناسالم می‌تواند به شما در مدیریت وزن و سوزاندن سریع‌تر چربی کمک کند، اما بدن شما برای ساختن انسولین به آنها نیاز دارد. اگر همیشه از کربوهیدرات کم استفاده کنید، این هورمون کلیدی را کمتر می‌سازید. در نتیجه متابولیسم شما متوقف می‌شود. کاری که می‌توانید انجام دهید: کربوهیدرات‌های خود را از میوه‌ها، سبزیجات و غلاتی که سرشار از مواد مغذی هستند مانند سیب‌زمینی شیرین و آرد گندم کامل دریافت کنید. آنها متابولیسم شما را کنترل می‌کنند.

شب‌گردی چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن شما را به هم می‌زند. این تغییرات می‌تواند منجر به متابولیسم کند و مشکلات دیگری مانند دیابت و چاقی شود. کاری که می‌توانید انجام دهید: ساعت بدن خود را تنظیم کنید. با پزشک خود در مورد حل این عارضه و روش‌های بهبودی مشورت کنید.

زمان غذاخوردن به اندازه نوع مواد غذایی که می‌خورید، مهم است. نادیده گرفتن وعده‌های غذایی یا خوردن یک لقمه در حال حرکت باعث ایجاد مشکل می‌شود. تغییر زمان وعده‌های غذایی می‌تواند متابولیسم شما را خراب کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. کاری که می‌توانید انجام دهید: وعده‌های غذایی منظم با خانواده خود در نظر بگیرید و به آن پایبند باشید.

هنگامی که شرایط استرس‌زا هستید، بدن شما هورمونی به نام «کورتیزول» می‌سازد. این به معنای افزایش سریع انرژی است اما اگر در یک موقعیت پراسترس گیر کرده‌اید، بدن فکر می‌کند هنوز باید بجنگید، بنابراین به تولید کورتیزول ادامه می‌دهد. کاری که می‌توانید انجام دهید: راه‌هایی را بیابید که بتوانید استرس را از بین ببرید. نفس عمیق بکشید و کاری را که دوست دارید، انجام دهید.