صفحه‌آرا: حامد یزدانی

در خانه بمانید

اورژانس استان تهران توصیه می‌کند که از هرگونه تردد بی‌مورد در هوای آلوده جدا پرهیز کنید. همچنین اورژانس توصیه کرده افرادی که بیماری‌های تنفسی و قلبی و ریوی دارند و سالمندان و کودکان، حتما در منزل بمانند و شهروندان در محیط باز فعالیت نداشته باشند.

خبرهایی که نمی‌بینید

ویتامین C علیه سرطان

تحقیقات جدید نشان داده که مبتلایان به سرطان پیشرفته پانکراس با مصرف یک ویتامین می‌توانند شانس زنده ماندن بیشتری داشته باشند. بر اساس این تحقیقات در دانشگاه آیووا، دوز بالای ویتامین C می‌تواند پیشرفت جدیدی در درمان سرطان باشد.

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵ میان‌وعده دیابتی‌ها

برای حمایت از سلامت کلی و ثابت نگه‌داشتن سطح قند خون انتخاب میان‌وعده‌های مناسب به جای استفاده از تنقلات شیرین و فرآوری‌شده ضروری به‌نظر می‌رسد.

- **آووکادو و خیار: آووکادو به‌دلیل داشتن چربی‌ها و فیبر مفید برای قلب یک میان‌وعده عالی است و همراه با خیار که یک سبزی کم‌کالری است، به یک میان‌وعده بسیار باطراوت و ترد تبدیل می‌شود.**
- **پودینگ چیا با کره بادام: دانه چیا سرشار از فیبر و امگا۳ است. این دانه‌ها به‌خوبی با شیر بادام شیرین‌نشده و یک قاشق کره بادام مخلوط می‌شوند.**
- **نخود تفت داده‌شده: نخود تفت داده شده ترد و خوش‌طعم یک جایگزین عالی برای چیپس با کربوهیدرات کم است.**
- **ماست یونانی با گردو و دارچین: ماست یونانی ساده سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است که آن را به یک میان‌وعده مناسب افراد مبتلا به دیابت تبدیل می‌کند.**
- **برش‌های سیب با کره بادام‌زمینی: یک سیب همراه با یک وعده کوچک کره بادام‌زمینی می‌تواند ترکیبی عالی از شیرینی و طعم خوش باشد.**

سبک زندگی

راهکارهای تبدیل پیاده‌روی به ورزش کامل

چگونه می‌توان پیاده روی را به یک فعالیت کامل بدنی برای سلامت کلی بدن تبدیل کرد؟ در این مطلب قصد داریم به نکاتی درباره چگونگی تبدیل پیاده روی به یک گزینه عالی ورزشی بپردازیم.

۱ از ردیاب‌ها یا برنامه‌های تناسب اندام برای نظارت بر گام‌ها، مسافت و سرعت استفاده کنید.

۲ برای جلوگیری از صدمات، روی کفش‌های پیاده‌روی راحت با بالشتک‌های مناسب و خوب سرمایه‌گذاری کنید.

۳ تناوب بین سرعت‌های مختلف (به‌عنوان مثال، پیاده‌روی سریع و سرعت متوسط) باعث افزایش کالری‌سوزی و بهبود وضعیت قلبی و عروقی می‌شود. با ۵دقیقه پیاده‌روی آسان بدن خود را گرم کنید.

یک بیماری شکننده

دوسوم کسانی که پوکی استخوان دارند اصلا از بیماری‌شان خبر ندارند

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

خیلی‌ها تصور می‌کنند پوکی استخوان یک اصطلاح بزرگ‌نمایی شده است و آنقدرها هم قابل جدی گرفتن نیست، اما باید بدانید که در این بیماری استخوان‌ها واقعا ضعیف و شکننده می‌شوند، تاجایی که حتی یک ضربه کوچک به بدن یا یک زمین خوردن ساده می‌تواند باعث شکستگی استخوان‌های نواحی مختلف شود. این بیماری به‌دلیل کاهش میزان مواد معدنی در استخوان‌ها مثل کلسیم و فسفر رخ می‌دهد و باعث می‌شود که استخوان‌ها به مرور زمان نازک و نازک‌تر شوند. فرد مبتلا به پوکی استخوان معمولا تا وقتی یکی از استخوان‌هایش دچار شکستگی نشود، متوجه بیماری خود نمی‌شود، چون این بیماری علائم خاصی ندارد و به همین دلیل به «بیماری خاموش» معروف است. اگر علاقه‌مند شده‌اید که درباره این عارضه بیشتر بدانید، پس نکته‌های دکتر افشین استوار، استاد دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران را در گفت‌وگو با همشهری از دست ندهید.

۱ تراکم معدنی استخوان‌ها معمولا تا حدود ۳۰سالگی افزایش پیدا می‌کند. یعنی حداکثر توده استخوانی تا حدود ۳۰سالگی اتفاق می‌افتد. بعد از آن با افزایش سن، توده و تراکم استخوانی کاهش پیدا می‌کند و هرقدر که سن بالاتر می‌رود، این توده استخوانی هر سال مقدار بیشتری کاهش پیدا می‌کند.

۲ مهم‌ترین پیامد این بیماری این است که منجر به شکستگی استخوان‌ها در نواحی مختلف بدن می‌شود. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در ۳ناحیه بدن بیشتر رخ می‌دهند: مچ دست، مهره‌های ستون فقرات و لگن. البته مورد آخر می‌تواند به مرگ فرد هم منجر شود.

۳ یکی از بدترین تبعات پوکی استخوان در ایران، شکستگی استخوان به‌خصوص در ناحیه لگن است که در بیشتر موارد منجر به مرگ فرد می‌شود، به‌طوری که از هر ۲نفر مبتلا به شکستگی لگن، یک نفر فوت می‌کند.

۴ وراثت در ابتلا به این بیماری خیلی مهم است و کسانی که سابقه خانوادگی این بیماری را در والدین یا خویشاوندان درجه یک خود دارند، بیشتر در معرض خطرند و لازم است که سلامت استخوان‌های خود را از سنین پایین‌تر شروع کنند، چون این افراد بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به پوکی استخوان و تبعات آن هستند.

۵ فقط جوانانی که مشکلاتی مثل بیماری‌های ژنتیک، مصرف دارو، ابتلا به سرطان و بیماری‌های روماتولوژی دارند، ممکن است به پوکی استخوان مبتلا شوند و باید سنجش تراکم استخوان و دیگر مراقبت‌ها را جدی بگیرند. در غیراین صورت فقط به زنان بالای ۵۰سال و مردان بالای ۶۰سال توصیه می‌شود که برای سنجش تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنند.

۶ تشخیص پوکی استخوان با سنجش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد. یعنی با انجام آزمایش، معاینه بالینی، رادیولوژی و... نمی‌توان آن را به‌طور قطعی تشخیص داد، چون این بیماری علائم بالینی و ظاهری ندارد.

طب ایرانی

نقش مهم خواب بموقع

شاید بیشتر ما ندانیم که به‌موقع خوابیدن، چه منافعی می‌تواند برای ما و بدن‌مان داشته باشد و بی‌موقع و بدموقع خوابیدن، چقدر می‌تواند ضرر برساند.
طب ایرانی عقیده دارد که پیشگیری، باعث می‌شود تا بخش بزرگی از سلامت‌مان را از دست ندهیم. به این منظور هم توصیه‌های شش‌گانه‌ای دارد که یکی از آنها خواب مناسب است. بنابر طب ایرانی و به گفته کارشناسان آن، اگر خواب درستی نداشته باشید، بیماری‌هایی در مغز، کبد و البته طحال شما ایجاد خواهد شد. در اینجا اگر اختلال خواب داشته باشید، یعنی دیر بخوابید یا به موقع نخوابید، ضعف انرژی طحال اتفاق خواهد افتاد. در این صورت طحال دچار ضعف می‌شود. طحال چه کار می‌کند که اینقدر مهم است؟ طحال وظیفه گرم‌کردن بدن و همچنین نگهداری برخی اعضای بدن را عهده‌دار است. در نتیجه وقتی که اختلالات خواب ما رفع می‌شود، عملکرد طحال مغز و کبد بهبود پیدا می‌کند. پس بهترین توصیه طب ایرانی، به موقع خوابیدن و خواب مناسب است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

استرس بر ظاهر ما اثر می‌گذارد؟

استرس می‌تواند کیفیت خواب، رژیم غذایی، سلامت پوست و مو، سلامت روح و روان و حتی جوانی و زیبایی ما را تحت‌تأثیر قرار دهد. با هم، بخشی از اثرات استرس بر ظاهر را مرور می‌کنیم.

۱ **بروز آکنه و جوش:** به‌دلیل تولید هورمون کورتیزول و افزایش تولید چربی پوست

۲ **خشکی پوست:** به‌دلیل کاهش توان پوست در حفظ رطوبت

۳ **پیری زودرس پوست:** به‌دلیل تولید رادیکال‌های آزاد و آسیب به کلاژن پوست

۴ **سفید شدن زودهنگام موها:** به‌دلیل سرعت بخشیدن به فرایند آن

۵ **تیره شدن زیر چشم‌ها:** به‌دلیل ایجاد اختلال در خواب و افزایش خستگی

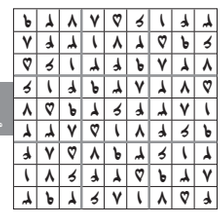
جدول اعداد | ۴۹۲۶

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

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

متوسط

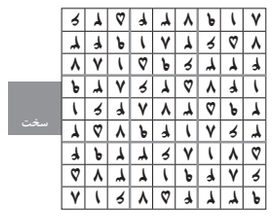


سخت

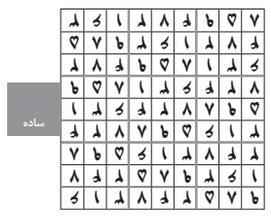
	۳		۴			۶		
۶				۱	۲			
۵			۸					
		۸						۲
		۵		۷		۴		
۱						۸		
					۵			۷
			۲	۸				۳
		۹			۴		۲	

متوسط

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



سخت



ساده

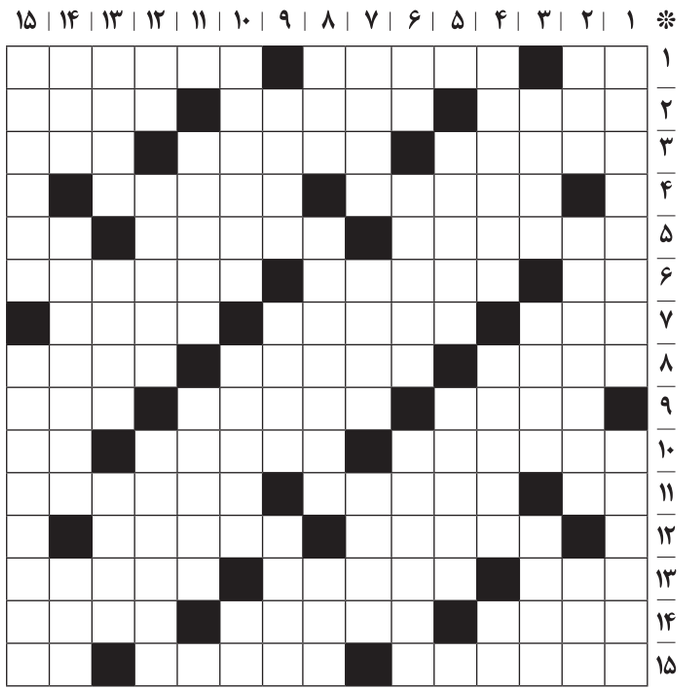
جدول ۹۲۷۷

افقی:

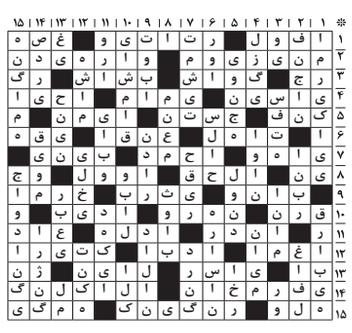
۱- فرورفته - پرداختی مجرم برای مجازات — تخم‌مرغ
۲- آمارگیری - هدیه چهره‌گشایی عروس - آیین‌ها
۳- منسوب به یمن - سامانه - امر به یافتن دارد
۴- برابر - اقدام‌کننده به کاری
۵- قیامت - افسر شهربانی قدیم - پراکندگی
۶- ضمیر غایب - سهل‌انگاری - سرگردان
۷- درختی که سرش را ببرید می‌میرد - پیشتاز لشکر - دعوت‌شده
۸- پدرمرده - خارج شدن کالا از گمرک - سازمان فضانوردی آمریکا
۹- اهرم زیرپایی - روزانه - انگور عرب
۱۰- از خواهران برونته - گلنگدن - داخل
۱۱- غذای بیمار - مشورت - گیاه بدون دانه
۱۲- تعقیب - اثری به قلم شاتو بریان فرانسوی
۱۳- بزرگ‌ترین سازمان جهانی است - مجانی - متلاشی‌شدن
۱۴- همدم - شکستنش افتخار است - همراه پشتک
۱۵- قرابت - سرزنش - فشار برای راندن چیزی

عمودی:

۱- از رشته‌های ورزشی آبی - خوشحال
۲- محل رشد جنین - انژکتور - چشم دوربین عکاسی
۳- بی‌صدا - رهبر حزب - ناپاک
۴- مقاوم در برابر مشکلات و حوادث - از مذاهب چهارگانه اهل سنت - نت آخر
۵- زن نازا - غذای مخصوص تالش و آستارا
۶- مساوی - شغل وزیر - فاقد تازگی
۷- از پیامبران اولوالعزم - بیماری ویروسی جانوران گوشتخوار - مترسک
۸- گوارا - از آثار داستانی هوشنگ مرادی کرمانی - زمینه پشت سوژه در عکاسی
۹- نامیده شده - از مرکبات - رود جاری در خراسان شمالی
۱۰- قالب برشکاری فلزات - حفظ و نگهداری - کوچک‌ترین عدد اول
۱۱- آماسیده - دریغ و افسوس
۱۲- سخن زیر لب از روی خشم - نمایشنامه‌ای نوشته اوژن یونسکو - غذایی از کشک
۱۳- گزند - خطی در دایره - عقیم
۱۴- نغمه - غذاسازی گیاه به وسیله انرژی نور خورشید - رفیق مشهدی
۱۵- آلیاژ - مجسمه‌ای در کنار اهرام ثلاثه مصر



حل جدول شماره ۹۲۷۶



با همشهری در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹