

۵ راهکار ساده برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی

برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها علاوه بر دارو می‌توان از اقدامات ساده پیروی کرد و این مسئله به‌ویژه درباره عضو قلب هم توصیه می‌شود. در واقع می‌توان از ابتلا به بیماری‌های قلبی با انتخاب‌های درست روزانه پیشگیری کرد. در این مطلب می‌توانید چند توصیه ساده برای حفظ سلامت قلب را بخوانید.

پیاده‌روی

«بعد از هر وعده غذایی پیاده‌روی کنید، حتی اگر این پیاده‌روی ۱۰ دقیقه باشد؛ چون به شکل قابل توجهی افزایش ناگهانی قند خون را کاهش می‌دهد.

اسیدهای چرب امگا ۳ در اولویت

«امگا ۳ برای عملکرد مغز و سلامت قلب و به عنوان یک ضدالتهاب ضروری است. اضافه کردن غذاهایی مانند ماهی چرب می‌تواند از بیماری‌های مزمن جلوگیری کند.

خواب خوب

«کمبود خواب با همه‌چیز از ضعف سیستم ایمنی و افزایش وزن گرفته تا گیجی ذهنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری مرتبط است. هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب عمیق و بی‌وقفه داشته باشید.

شیشه‌ها را انتخاب کنید

«پلاستیک‌ها به‌عنوان مواد شیمیایی مختل‌کننده هورمون‌ها شناخته می‌شوند. قرار گرفتن منظم در معرض این مواد در طول زمان با مشکلات باروری، اختلال در متابولیسم و حتی سرطان مرتبط است.

کلسترول را کنترل کنید

«نظارت منظم بر کلسترول با حساسیت بالا (پروتئین واکنشی C) و سطح انسولین ناشتا می‌تواند نشانه دقیق‌تری از سلامت قلبی و عروقی و متابولیک ارائه دهد.

توزیع شیرخشک براساس کد ملی و سن نوزاد

شهرام شعبی، سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیر خشک سازمان غذا و دارو از استمرار تأمین و توزیع شیرخشک با اولویت نوزادان خبر داده و گفته تخصیص سهمیه شیر خشک نوزادان براساس کد ملی و سن آنها انجام و توصیه می‌شود که خانواده‌ها براساس نیاز واقعی این محصول را خریداری کنند.

سیگار چطور ما را می‌کشد؟

۷۰ هزار نفر در ایران و ۹۹ هزار نفر در آلمان، سالانه قربانی سیگار می‌شوند

گزارش | گروه تندرستی

به تازگی اعلام شده که ۹۹ هزار نفر در آلمان سالانه بر اثر مصرف سیگار جان می‌سپارند؛

یعنی به اندازه ۵ برابر تلفات رانندگی ایران در سال گذشته. این اطلاعات در سالنامه اعتیاد ۲۰۲۵ دفتر اصلی امور اعتیاد در آلمان اعلام شده است. همچنین چندی پیش جمعیت مبارزه با دخانیات کشور اعلام کرد که این آمار در ایران ۷۰ هزار نفر است، آن هم در حالی که

سالانه در کشورمان ۷۰ میلیارد نخ سیگار تولید و مصرف می‌شود؛ به‌عبارت دیگر، یعنی هر ایرانی یک پاکت در هفته، اما واقعا چطور چنین اتفاق هولناکی می‌افتد و این همه مرگ‌ومیر را تجربه می‌کنیم؟ سیگار با بدن ما چه می‌کند که منجر به چنین تلفاتی می‌شود؟ در این باره بیشتر بدانیم.



جعبه پاندورای سیگار

سلول‌های غیرطبیعی را از دست می‌دهد.

خیلی‌ها نتایج مطالعات علمی را باور ندارند و می‌گویند:

مصرف سیگار هیچ تأثیری روی سلامت‌شان نگذاشته است.

درحالی‌که در خیلی از موارد، سیگار تأثیرات منفی خود را در سال‌های اولیه مصرف روی سلامت فرد نمی‌گذارد.

مهم‌ترین عارضه مصرف سیگار در کوتاه‌مدت، تأثیر آن بر سیستم قلبی و عروقی است، از جمله تنگی عروق در کل بدن.

آسیب دیدن دستگاه تنفسی یکی دیگر از عوارض کوتاه‌مدت مصرف سیگار است که باعث بروز التهاب در مجاری یا راه‌های هوایی دستگاه تنفسی و عوارض ناشی از آن می‌شود.

آمارهای پزشکی به روشنی نشان می‌دهند که مصرف سیگار در طولانی مدت به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و تنفسی و انواع سرطان منجر می‌شود.

عوارض ناشی از سیگار معمولاً بعد از ۱۰ تا ۱۵ سال مصرف مداوم ظاهر می‌شوند.

براساس اعلام وزارت بهداشت در ۳ ماه نخست امسال ۲۲۴۲ مورد ابتلا به تب و بثورات ماکولوپاپولار در سراسر کشور شناسایی شده که از این تعداد ۴۲۲ مورد سرخک و ۵ مورد سرخچه بوده است. ۹۶ درصد مبتلایان ایرانی و ۴ درصد هم از اتباع افغانستانی بودند.



هفته‌ای ۳۰ عمل چاقی در تهران و کرج

«تعداد عمل‌های چاقی در ایران بالاست و اگر یک جراح در اروپا هفته‌ای ۲۰ بار انجام عمل چاقی داشته باشد، در شهرهایی مثل تهران و کرج جراحان در هفته ۲۰ تا ۳۰ عمل چاقی انجام می‌دهند.» این نکته را ماهر کردی، فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و چاقی اعلام می‌کند و می‌گوید: «چاقی به‌خصوص زمانی که شاخص توده بدنی (BMI) فرد بسیار بالا باشد، می‌تواند باعث کاهش طول عمر شود.» این عضو انجمن جراحی چاقی ایران با این تأکید که جراحی‌های چاقی جزو عمل‌های زیبایی نیستند، بیان می‌کند: «با عمل جراحی لاغری در یک فرد بسیار چاق بسیاری از بیماری‌ها مثل دیابت، فشار خون، چربی خون و کبد چرب در مان می‌شود. همچنین با برداشته‌شدن بار اضافه‌وزن از روی مفاصل، جلوی پیشرفت بیماری‌های مفصلی گرفته خواهد شد و وضعیت بهتری از نظر بدنی و سلامت برای فرد به‌وجود خواهد آمد. به همین دلیل بیمه‌ها این عمل‌ها را در افراد با شاخص توده بدنی بالای ۴۰ تحت پوشش قرار می‌دهند و بخش بیشتری از هزینه‌های جراحی توسط بیمه‌ها پرداخت می‌شود.» کردی در مورد عوارض و معایب جراحی‌های چاقی عنوان می‌کند: «براساس مطالعات انجام‌شده چاقی به‌خصوص وقتی شاخص توده بدنی (BMI) فرد خیلی بالا باشد، می‌تواند باعث کاهش طول عمر شود و عمر را ۱۰ تا ۲۰ سال کوتاه‌تر کند. وقتی یک فرد چاق بعد از جراحی به وزن مطلوب می‌رسد، ۱۰ تا ۲۰ سال به عمرش اضافه می‌شود و یک فرد سالم خواهد بود. به‌عبارتی وقتی بیماری‌ها را از خود دور کنیم یکی از نتایج آن افزایش طول عمر است.»

این جراح با این تأکید که عوارض چاقی به‌مراتب بیشتر از جراحی‌های چاقی است، عنوان می‌کند: «انجام جراحی‌های چاقی در حال حاضر با تکنولوژی‌های به‌روز از نظر ایزاری، تکنیک جراحی در کنار تجربه و دانش جراحان بسیار پیشرفت کرده است. اما در برخی از عمل‌های چاقی عوارض حاد همچون امبولی (لخته‌شدن خون)، نشی محل منگنه‌ها در قسمت پیوندها (بین روده و معدۀ پاره‌ورده و روده وجود دارد. البته امروزه با رعایت پروتکل‌های استاندارد جهانی نرخ ایجاد امبولی به عدد صفر بسیار نزدیک شده است.»

اسناد تاریخی هلند در اتاق زیرشیروانی کشف شد

گنجینه اسناد مفقود شده آرشیو ملی هلند که در حافظه جهانی یونسکو ثبت شده بود از یک اتاق زیرشیروانی کشف و بازیابی شد. روزنامه هنر چاپ لندن نوشت: شخصی در حال تمیز کردن اتاق زیر شیروانی یکی از بستگان بیمارش بود که با جعبه‌ای مملو از اسناد آرشیو ملی هلند مواجه شد.



روایات نقاش، پرتره پادشاه انگلیس را کشید

«آیدا» روایات نقاش پس از کشیدن پرتره چارلز سوم، پادشاه انگلیس برای نمایش در ژئوسوئیس، در گفت‌وگو با خبرگزاری فرانسه اعلام کرد که قرار نیست جای هنرمندان نقاش را بگیرد. سال گذشته نقاشی این روایات از پرتره آلن تورینگ، ریاضیدان انگلیسی یک میلیون دلار در یک جراحی فروخته شد.

سرگرمی

مزد ترس (هائری ژرژ کلوze)

مرد ها و جاده‌ها



«مزد ترس» که منتقدان آن را بهترین فیلم هائری ژرژ کلوze می‌دانند ماجرای مردانی را روایت می‌کند که در ازای دریافت ۲ هزار دلار و نجات از جهنمی که در آن زندگی می‌کنند، مأموریتی بسیار خطرناک را به عهده می‌گیرند. داستان در یکی از شهرهای کشوری در آمریکای لاتین می‌گذرد؛ کشوری که نامی از آن در فیلم برده نمی‌شود ولی مشخص است که فیلمساز فضا و حال و هوار بر اساس تجربه زیستن در کشور برزیل خلق کرده است. بدمن مزد ترس هیچ کدام از مردان خلاق‌کارش نیستند، منفی‌ترین حضور را باید به نام شرکت نفتی آمریکایی ثبت کرد که در منطقه‌ای محروم کارگران را استثمار می‌کند؛ شرکتی که یکی از چاه‌های نفتش در ۲۰۰ کیلومتری خارج شهر آتش می‌گیرد و برای خاموش کردن نیاز به نیترو گلیسرین دارد. حالا ۴ مرد هستند و ۲۲ آمپون حاوی نیترو گلیسرین که باید از جاده‌ای خطرناک عبور کنند و هر لغزشی می‌تواند به انفجار بینجامد. تعلیقی که فیلمساز در نیمه دوم مزد ترس می‌آفریند پس از گذشت نزدیک به ۷۰ سال همچنان کار می‌کند و بر تماشاگر امروزی که انواع و اقسام فیلم‌های مشابه را در این سال‌ها دیده، اثر می‌گذارد؛ تعلیق نابی که در آن کنار آفریدن هیجان، به پیشبرد روابط انسانی میان کارکنترها نیز می‌انجامد؛ همچنان که نقد سرمایه‌داری را نیز می‌شود در این شاهکار پر هیجان مشاهده کرد.

جدول ۹۴۳۸

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															

جدول شماره ۹۴۳۷

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱															
۱	ی	ا	ن	ی	م	ز	س	ت	ا	ن	ی	ا	ن	ی	م
۲	ک	ر	ا	خ	و	ا	ب	ز	م	ز	س	ت	ا	ن	ی
۳	و	ا	ر	د	ا	ت	ق	ی	ج	ک	ف	ا	ش	ا	ش
۴	ا	ق	و	ا	م	خ	ر	د	ل	ع	ا	ز	م	ر	ا
۵	ر	ا	ن	ا	ر	ی	ا	ش	م	ا	ش	م	ر	ا	ن
۶	ی	س	ن	گ	ن	ج	ش	ک	ق	ا	ل	ت	ا	ق	ا
۷	و	ی	ف	ر	ع	ک	ا	س	ی	ک	ی	ق	ر	ا	و
۸	م	ا	ر	پ	ی	ا	م	گ	ی	ر	ق	د	س	ا	س
۹	ن	ا	ر	س	ر	و	س	و	ب	د	و	ی	ا	س	ا
۱۰	ی	س	ک	و	ن	ت	ا	ی	ف	ا	د	ر	ا	و	ی
۱۱	ز	د	ا	ر	س	ا	د	ر	و	ب	ا	ز	ه	ا	و
۱۲	د	و	ل	س	ی	ت	ک	و	ی	ر	و	س	ا	س	ا
۱۳	ی	ا	ر	ب	ا	ن	و	ب	خ	ت	ی	ا	ر	ا	و
۱۴	ا	ک	ب	ی	ر	م	ن	ت	ا	ن	ج	ف	ا	و	ی
۱۵	د	ر	ی	ا	ی	ب	ا	ل	ت	ی	ک	ه	ب	ه	ب

افقی:

- برتری در دانش– بدرقه‌کردن– ریه
- شهر آستان حضرت عبدالعظیم(ع)– از جنس آهن – گلوله‌ای که برای اطمینان از مردن شخصی شلیک می‌کنند
- پرده‌دار– رویاه صحرای جنگ جهانی دوم– سرزنش
- کلمه‌ای پرشنی– گروهی– نتر
- سازمان همکاری‌های اقتصادی– کنایه از آدم بلا تکلیف و آواره است– ضمیر متکلم وحده
- شکاف باریک– زبانه آتش– بی‌احساس
- واحدی برای اندازه‌گیری طول– کفایت‌کننده– رزمگاه بوکس
- رنگ نشده– طلق نسوز– در را به چار چوب متصل می‌کند– چپز
- هدیه‌دادن– پشت‌سر هم– بی‌آغاز
- فرمانروایان– خداوندی– همسایه عمان و عربستان
- ریسمان– در تهیه کودهای شیمیایی و مواد منفجره کاربرد دارد– فوری
- عقیده– دشنام‌گو– پستانداری شبیه راسو
- بیگانگان– بدون برنامه‌ریزی– عظیم
- حالتی از روشنمایی چراغ جلوی خودرو– همسخن– همسر زن
- مروراید– هرج و مرج– لقب حضرت ابراهیم(ع)

● ● ●

عمودی:

- از بهترین ترنر جگه‌های تهران در شمیرانات– نقاش هلندی قرن هفدهم
- روشنائی– ساحل دریا– نامناسب
- حوضچه آب ولرم– قاضی تحقیق
- ناگزیر– سخن‌چین– سوره هفتاد و هشتم قرآن
- انتها– قبیله سرخپوست بومی آمریکای شمالی– نگهبان راه
- بهنجار– بخشنده‌گی– وسط، میان
- صدای گریه– یار عروس– مجبور
- راه‌شده به حال خود– ینگه دنیایی
- کارگاه هنری– آدم ریز نقش و بانمک– نازل شده در مکه
- حرف دهن‌کجی– آقای فرانسوی– نمایشنامه‌ای مذهبی به قلم علی مودنی
- ملالاکه– سگ فضانورد شوروی– تیر پیکاندار
- دانه گیاه– خوک وحشی– بهره و نصیب
- ترانه خواب کودک– پست‌فطرتی
- دسته پیستون اتومبیل– محل نشستن– حسد
- رماتی اجتماعی نوشته ناهید طباطبایی– فشار به جایی از بدن با دو انگشت شست و سبابه

ب	ا	ز	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

متوسط

ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

سخت

ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

ساده