صفحه‌آرا: حامد یزدانی

پاسخ به سؤالات پزشکی

آیا مصرف زیاد آب، کبد را چرب می‌کند؟

برخی در فضای مجازی چنین ادعا می‌کنند که مصرف بالای آب آشامیدنی می‌تواند باعث چرب شدن کبد شود. آنها تأکید می‌کنند که نوشیدن آب بیش از نیاز بدن و بدون احساس تشنگی حقیقی به‌طور مداوم احتمال بروز عوارضی از جمله ضعف و سستی اعصاب، ضعف معده و چرب شدن کبد را به همراه دارد. همچنین باعث بدرنگی پوست صورت و بدن می‌شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این ادعا اعلام کرد: «این باور اعتبار علمی ندارد و عامل اصلی ایجاد کبد چرب دریافت بیش از اندازه کالری به‌خصوص از طریق کربوهیدرات است.» به تأکید آنها دریافت بیش از اندازه کالری به‌خصوص از طریق کربوهیدرات (به‌طور اختصاصی‌تر کربوهیدرات‌های ساده مانند ترکیبات حاوی قند) زمینه‌ساز بروز کبد چرب است و آب به‌عنوان یک ترکیب بدون کالری با هیچ مکانیسمی نمی‌تواند برای فرد کبد چرب ایجاد کند.

خبر روز

صید پشه آئدس در ۸ استان

جدیدترین آمار نظام مراقبت بیماری‌های واگیر، از افزایش موارد ابتلا به تب دنگی به ۲۷۷ مورد در کشور حکایت دارد. وزارت بهداشت اعلام کرده که پشه آئدس (عامل انتقال بیماری تب دنگی) در استان گیلان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان (چابهار و کنارک)، بوشهر (عسلویه، کنگان، جم، برازجان)،فارس (شهرستان مهر)، مازندران (رامسر، تنکابن، عباس‌آباد، محمودآباد، نور)، اردبیل (بیله‌سوار) و آذربایجان شرقی (خداآفرین، هوراند، کلیبر) صید شده است. گزارش‌های رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد که بیشترین موارد ابتلا به تب دنگی (۲۷۳مورد) در چابهار است که از این تعداد، ۲۶۶نفر ساکنان بومی منطقه و ۷نفر، مسافران بازگشته از پاکستان بودند. تنها راه کنترل تب دنگی پیشگیری از نیش پشه‌های ناقل است و در این‌باره پوشیدن لباس‌های بلند و رنگ روشن، استفاده از اسپری‌های دافع حشرات، از بین بردن منابع زیست پشه از جمله آب‌های راکد در اطراف منازل، زیرگلدانی‌ها و کولر به ساکنان شهرهای درگیر با این پشه توصیه شده است.

به این کودکان گوشی همراه ندهید!

به‌گفته هادی ترابی، آسیب‌شناس گفتار و زبان، کودکان زیر ۱۸ماه نباید در معرض صفحه نمایش قرار بگیرند و در سنین ۲ تا ۵ سال هم استفاده از این ابزارها باید کمتر از یک ساعت در روز باشد، چون می‌تواند منجر به تأخیر رشد گفتار کودکان شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

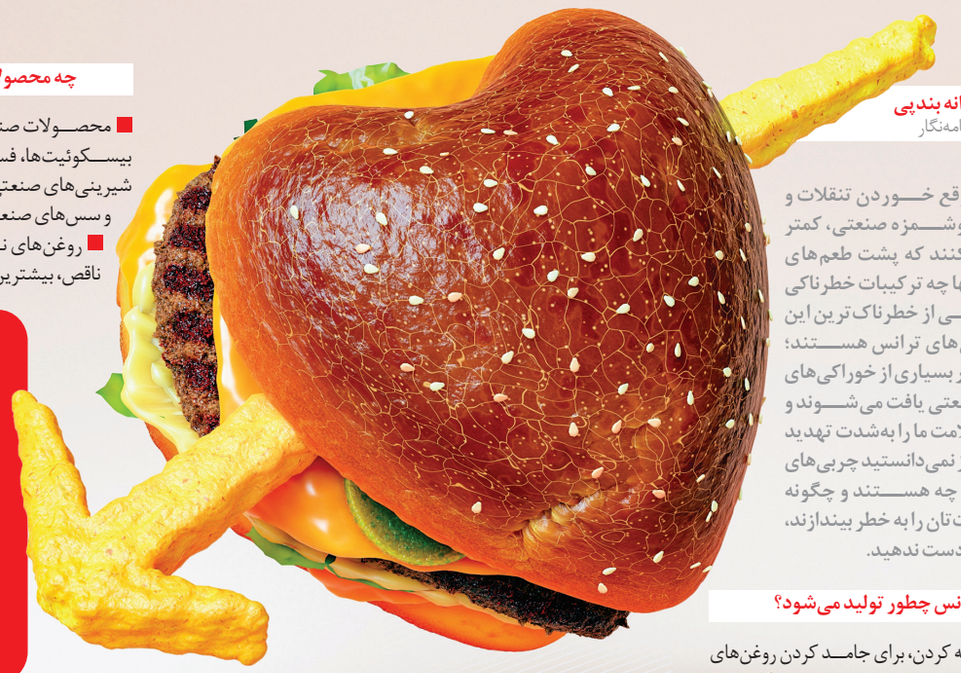
خطر مأموریت‌های کاذب اورژانس!

براساس اعلام سازمان اورژانس کشور، در برخی تماس‌ها با این سازمان افراد اطلاعات نادرست یا ناکامل می‌دهند که منجر به مأموریت‌های کاذب می‌شود. این مسئله نه‌تنها منابع اورژانس را هدر می‌دهد، بلکه عامل خطرناک تأخیر در امدادرسانی به بیماران واقعی و احتمال از دست رفتن جان آنهاست.

مأموریت: نجات قلب

شناسایی و مهار چربی‌های ترانس در خوراکی‌های محبوب که یکی از عوامل بروز بیماری‌های قلب و عروق هستند

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار



اکثر مردم موقع خوردن تنقلات و خوراکی‌های خوشمزه صنعتی، کمتر به این فکر می‌کنند که پشت طعم‌های وسوسه‌انگیز آنها چه ترکیبات خطرناکی وجود دارد. یکی از خطرناک‌ترین این ترکیبات، چربی‌های ترانس هستند؛ چربی‌هایی که در بسیاری از خوراکی‌های پرطرفدار صنعتی یافت می‌شوند و می‌توانند سلامت ما را به‌شدت تهدید کنند. اگر تا امروز نمی‌دانستید چربی‌های ترانس دقیقا چه هستند و چگونه می‌توانند سلامت‌تان را به خطر بیندازند، این گزارش را از دست ندهید.

چربی ترانس چطور تولید می‌شود؟

در فرایند هیدروژنه کردن، برای جامد کردن روغن‌های گیاهی مایع، به آنها هیدروژن تزریق می‌شود تا ماندگاری‌شان بیشتر شود. اگر این فرایند ناقص انجام شود، برخی پیوندهای چربی به حالت ناسالم ترانس درمی‌آیند که نتیجه‌اش تولید اسیدهای چرب ترانس است؛ ترکیباتی که موجب افزایش کلسترول بد (LDL)، کاهش کلسترول خوب (HDL) و در نهایت موجب آسیب به قلب و عروق می‌شوند.

انواع چربی ترانس

ما ۲نوع چربی ترانس داریم؛ چربی ترانس طبیعی که در گوشت قرمز و لبنیات پرچرب و... وجود دارد و چربی ترانس مصنوعی که بیشتر در صنایع غذایی کاربرد دارد.

چه محصولاتی چربی ترانس دارند؟

- محصولات صنعتی از جمله چیپس، پفک، بیسکوئیت‌ها، فست‌فودها، ناگت‌ها و کیک‌ها و شیرینی‌های صنعتی، انواع غذاهای نیمه‌آماده و یخ‌زده و سس‌های صنعتی
- روغن‌های نباتی جامد به‌دلیل هیدروژناسیون ناقص، بیشترین مقدار چربی ترانس را دارند.

مراقب قلب‌تان باشید

دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق به همشهری می‌گوید: خیلی‌ها فکر می‌کنند روغن‌های ناسالم فقط برای افراد دارای بیماری مناسب نیست؛ درحالی که افراد سالم امروز هم با مصرف این روغن‌ها ممکن است به بیماران آینده تبدیل شوند؛ چون چربی ترانس که نوعی چربی غیراشباع است، در دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند و موجب تنگی آنها می‌شود.

توصیه‌های مهم کارشناسان

- روغن‌های سرخ‌کردنی نباید بیشتر از یک‌بار استفاده شوند یا زیاد حرارت ببینند.
- قبل از سرخ کردن مواد غذایی، باید رطوبت مواد غذایی و ظرفی که قرار است غذا در آن سرخ شود، گرفته شود؛ چون رطوبت ظرف، روغن را می‌سوزاند.

۴۰ سال

اگر از کودکی مصرف این چربی‌ها آغاز شده باشد، در سنین ۳۰ تا ۴۰سالگی رگ‌ها تنگ می‌شوند.

۱ درصد

باید مصرف چربی‌های ترانس را به کمتر از یک‌درصد کالری روزانه خود محدودکنیم

چطور روغن مناسب را تشخیص بدهیم؟

- اگر بعد از پخت نیمرو، روغنی که ته ماهیتابه باقیمانده، ماسیده یا سفت شده باشد، نشان‌دهنده این است که این روغن مناسب نیست.
- روغنی که کاملا هیدروژنه شده باشد، حاوی چربی ترانس نیست و فقط روغن‌های نیمه هیدروژنه حاوی اسیدچرب ترانس هستند.

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

خوراکی‌هایی که سلامت روان را تهدید می‌کند

زمانی که صحبت از غذا خوردن و مضرات آن می‌شود، بیشترین هشدارها درباره آسیب به قلب، سیستم گوارشی، سایر اندام‌ها و تأثیر مخرب آن بر افزایش وزن است، اما کمتر سخن از تأثیرات نامطلوب خوراکی‌ها بر سلامت روح و روان وجود دارد. این در حالی است که درمانگران و روانپزشکان توصیه می‌کنند برای محافظت از سلامت روان از مصرف برخی غذاها و نوشیدنی‌ها اجتناب یا در حد اعتدال مصرف کنید.

۱ قهوه یا اسپرسو

قهوه و اسپرسو حاوی کافئین هستند. این نوشیدنی‌ها عامل تحریک سیستم عصبی مرکزی بدن هستند و مصرف بالای آن می‌تواند علائم اضطراب را تحریک و حتی تشدید کند. کافئین بیش از حد منجر به خستگی آدرنال و زمینه‌ساز استرس و فرسودگی مداوم و مشکلات خواب می‌شود.

۲ نوشابه‌های رژیمی

افراد زیادی هستند که نوشابه‌های رژیمی را جایگزین نوشابه‌های معمولی می‌کنند اما بهتر است بدانید که این نوشیدنی‌ها حاوی ماده شیمیایی به نام فنیل‌آلانین هستند که با متوقف کردن تولید مناسب سروتونین و دوپامین (۲ مولکولی که برای خلق و خوی خوب به آنها نیاز داریم) باعث اختلال در نوروشیمی مغز می‌شوند. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که نوشابه‌های رژیمی خطر افسردگی را افزایش می‌دهند.

۳ غذاهای بسیار فرآوری‌شده

غذاهای بسیار فرآوری‌شده مثل نان تست می‌تواند به سرعت به قند خون تبدیل شود زیرا از آرد سفید بسیار فرآوری‌شده تهیه شده است. پس از مصرف آنها سطح قند خون به سرعت افزایش و پس از افزایش ناگهانی انرژی، افت می‌کند و باعث بروز اضطراب می‌شود.

۴ الکل

الکل یک ماده کندکننده سیستم عصبی مرکزی است که می‌تواند باعث خستگی، همچنین حالت خلقی منفی یا «اضطراب کاذب» وحشتناک شود.

۵ غذاهای منجمد

وعده‌های غذایی منجمد می‌توانند منجر به التهاب در روده شوند. با التهاب روده تولید سروتونین مختل می‌شود و سلامت روان در خطر قرار می‌گیرد.

همشهری
سرگرمی

صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

۱۲نمایشگاه تجسمی در تهران میزبان علاقه‌مندان

۱۲ نمایشگاه آثار هنرهای تجسمی به نام‌های «تهران»، «اقلیم»، «زمین مشترک»، «شخص‌واره»، «مشاعات»، «رو در رو»، «خانه هنرمندان»، «سگ‌ها»، «اردشیر محصص»، «هویت»، «نجوای پنجره» و «گریستن عطر» تا پایان هفته در گالری‌های تهران میزبان علاقه‌مندان به تماشای هنرهای تجسمی است.

موز چند میلیون یورویی یک‌بار دیگر بلعیده شد

آخرین اثر سه‌نسخه‌ای مائوریتسو کاتلان، هنرمند ایتالیایی با نام «موز چسبانده شده به دیوار» با ارزش چندمیلیون یورویی در نمایشگاه متز فرانسه توسط یک بازدیدکننده بلعیده شد. یکی از موزها سال ۲۰۱۹ در اعتراض به قیمت ۱۲۰هزار دلاری توسط یک هنرمند خورده شد و دیگری سال ۲۰۲۱ مقابل دوربین‌ها بلعیده شد.

حکایت

ضعف و پیری

مهمان پیری شدم در دیار بکر که مال فراوان داشت و فرزندی خوبروی. شبی حکایت کرد که مرا به عمر خویش به جز این فرزند نبوده است، درختی درین وادی زیارتگاه است که مردمان به حاجت خواستن آنجا روند. شب‌های دراز در آن پای درخت به حق بنالیده‌ام تا مرا این فرزند بخشیده است. شنیدم که پسر با رفیقان آهسته همی گفت: چه بودی گر من آن درخت بدانستمی کجاست تا دعا کردمی و پدرم بمردی. خواجه شادی کنان که پسرم عاقل است و پسر طعنه‌زنان که پدرم فرتوت.

سال‌ها بر تو بگذرد که گذار/نکنی سوی تربت پدرت/ تو به جای پدر چه کردی خیر؟/تا همان چشم داری از پسرت

گلستان سعدی

مهارت

حرمت نفس

کودکان خجالتی به‌احتمال زیاد خودپنداره‌ای منفی از خود در ذهن دارند و احساس می‌کنند مورد پذیرش هیچ‌کس نیستند. به همین دلیل بهتر است شیوه‌های دوست‌یابی کودک را تقویت کرد تا خود برای دوستی پیشگام شود. سعی کنید هرگاه کودک کار مثبت و ارزنده‌ای انجام می‌دهد، او را تشویق کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که احساس خوبی نسبت به‌خود دارند، کمتر دچار شرمساری و خجالت می‌شوند.

جدول اعداد | ۵۰۹۱

اعداد ۱تا۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳در۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

سخت

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

متوسط

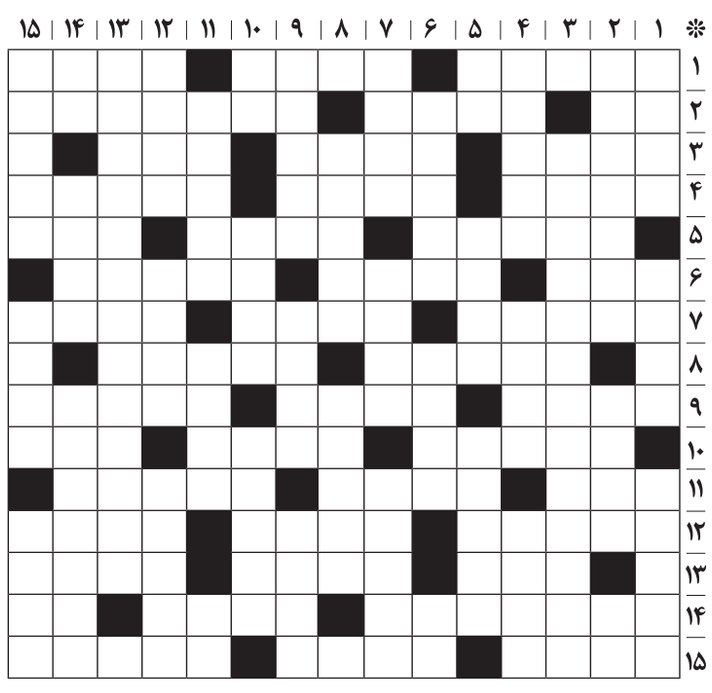
							۸	۲
		۸	۳		۶			
۴						۷		۱
	۹			۵				
		۳	۸		۲	۴		
				۹			۵	
۲		۷						۳
			۱		۹	۸		
۱	۵							

ساده

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

سخت

جدول ۹۴۴۳



افقی:

۱- همیشگی- نوگرایی- جوانی
۲- افسار گسیخته- یاری کننده- معادل فارسی رقابت
۳- پدر- ماقبل پیشین- قهرمان داستان ایلیاد
۴- تن پوش- از القاب حضرت فاطمه(س)- رویداد
۵- مقابل رعیت- جهان- لایه، پوسته
۶- رشد- نامی دخترانه- جهان غیرمادی
۷- دلبر، معشوق- فروشنده دوره‌گرد- نیم‌تنه نظامی
۸- نوعی ساز بادی- عملی ساختن
۹- از مشهورترین اشعار نیمایوشیج- اکنون- معروف
۱۰- مربوط به دنیای دیگر- چراگاه- واحد اندازه‌گیری سرعت کشتی
۱۱- از افعال اسنادی- خواب کودکانه- قهرمان شاهنامه که برای اثبات بی‌گناهی از آتش گذشت
۱۲- ورزشی رزمی- برگشتن- گردهم آمدن
۱۳- مسرور- غیرارادی- سومین فرمانروای خوارزمشاهی
۱۴- اختلاط- کوژ- دویدن
۱۵- نوعی طرح لباس زنانه- سند- همراه با طنز و شوخی

عمودی:

۱- دو برابر- درودگر- شیپور گوش میانی
۲- از ایالات آمریکا- مجموعه قوانین چنگیزخان- من و شما
۳- رمانی از ایتالو کالوینو، نویسنده ایتالیایی قرن بیستم
۴- درخور و شایسته- سقف فرو ریخته- اندرون
۵- حرف انتخاب- ملاط- به دنیا آمدن
۶- نوعی انگور دانه‌درشت- جزیره‌ای گردشگری در اندونزی- ناپیدا
۷- بزدل- از نقوش زیبا در هنر نگارگری- بی‌بندوبار
۸- پاره خط جهت‌دار- فهرست الفبایی آغاز کتاب
۹- کشاورز- خدمتگزار- نوعی پارچه پنبه‌ای
۱۰- نفس- سمت راست- از سوغاتی‌های زوار اماکن متبرکه
۱۱- سهل‌انگاری- همگانی- سازی با حلقه چوبی و پوست نازک
۱۲- خرقه درویشی- کفش می‌دوزد- لقب وزیران دوره قاجار بود
۱۳- از غذاهای مهم پاکستان
۱۴- نام آذری- ریسیدن- بازرگانی که بدهی‌هایش بیشتر از دارایی‌اش شده
۱۵- مریض- پاره آتش- قومی در قفقاز

حل جدول شماره ۹۴۴۲

ش	ش	■	ت	ع	ی	ا	ش	م	■	ت	ل	ی	ض	ف
ص	ا	ل	خ	ر	ی	ت	■	ی	ن	ه	ا	■	ی	ر
ت	ت	ا	م	ش	■	ل	م	و	ر	■	ب	ج	ا	ح
س	و	ل	■	ی	م	ی	ت	■	م	ا	د	ک	■	ز
ا	ن	ا	■	ا	و	ه	ر	د	ا	پ	■	و	ک	ا
ل	■	ی	گ	ن	س	■	و	ا	ل	ا	■	ز	ر	د
گ	ن	ی	ر	■	ی	ف	ک	م	■	چ	ن	ی	ا	■
ی	ش	■	ا	ل	و	ل	■	ا	ک	ی	م	■	ن	ر
■	ی	ل	ز	ا	■	ف	ی	د	ر	■	ا	د	ه	ا
ن	م	ی	■	ی	ه	ل	ا	■	ا	ر	م	ا	■	م
ی	ن	ا	■	ک	ا	ی	ن	و	م	ا	■	د	ن	ب
ش	■	م	ق	ا	ق	■	ک	ا	ت	ه	■	ی	ا	ر
گ	ر	ت	س	■	ی	م	ی	د	■	ب	ن	ا	ج	ا
و	ش	■	م	ی	ل	ک	■	ا	ل	ا	ب	ر	و	ن
ن	ک	ش	ت	ب	■	ی	ش	ر	ا	ن	ا	■	ر	د