

عضو هیات مدیره انجمن تغذیه ایران گفت: درمان قطعی و مطمئن چاقی تغییر شیوه زندگی و ورزش های تهاجمی بدون اصلاح زندگی، منجر به بازگشت چاقی با عوارض ساختاری می شوند. فرهاد تیموری در تشریح هجده زمان پرخطر اظهارداشت: بانوه به اینکه چاقی یک شبه ایجاد نمی شود، چاقی یک بیماری مزمن است که در طول مدت زمان طولانی ایجاد می شود. فرد ممکن است در یک لحظه سبک شده کند، اما وزن او زود نرمان برسد به چاقی، ممکن است ۱۰۰ سال طول بکشد، ممکن است پنج سال طول بکشد و ی با بیان اینها فرایند افزایش وزن یک روند پیوسته است. ادامه داد: به خاطر همین خیلی مهم است که آهسته و آهسته فرد ورزش را پیاپی آورد. ما از روش های تهاجمی کمتر پیشنهاد می کنیم. استفاده کند. البته این روش ها همگی معیارهایی دارند که در شرایطی مختلف پیشنهاد می شود چه روشی استفاده کنیم، اما روش اصلی و روش مادری که همیشه پیشنهاد می کنیم این است که فرد سبک زندگی خودش را اصلاح کند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: اگر یک فرد جراحی چاقی به این متوجه نشود و ورزش را پیاپی بیورد، در آن همان سبک زندگی بقیه دار داشته باشد، فست فود زیاد استفاده کند، فعالیت نداشته باشد و رژیمش ناسالم باشد، این فرد مجدداً چاق می شود. پس ما باید شیوه زندگی فردنمان را اصلاح می دهیم. او خاطر نشان کرد، فرد یک مقدار فعالیت بیشتر داشته باشد. این زمان ایجاد می کند، فاصله محسوس کارم تا خانه را برپایه بدوم، این تغییرات کوچک در رفتار، تأثیرات بزرگی بر سلامت بدن دارد. تیموری گفت: الان ما بیش از نیمی از چاقی ما شاید برمی گردد به مواد شیمیایی که استفاده می کنیم، موادی را داریم ما اصطلاحاً این ها می گوئیم مواد آوستروژن، میوه های می توانند چاقی ایجاد کند. و این اشاره به خطرات ظروف پلاستیکی توضیح داد: فرد در ظروف پلاستیکی چای می خورد، غذای می خورد و یک ماده شیمیایی درون آن ها وجود دارد که وقتی وارد بدن می شود، در لایه های مختلف چربی تجمع پیدا می کند، متابولیسم بدن را به هم می ریزد، فرد سوخت و ساز بدنش کم می شود و بدنش خیلی کمتر کالری می سوزاند و چاق می شود. این کارناسان با بیان اینکه اصلاح سبک زندگی فقط به ورزش و غذا خوردن محدود نمی شود، افزود: ببینید سبک زندگی اصلاح کردن فقط به فعالیت داشتن و سالم خوردن نمی نیست، لزوماً فرد باید از مواد پلاستیکی کمتری استفاده کند. این رسیدن های جایی که در ستمان می گیریم، چه از عایر بانک، چه از دستگاه POS که به فروشگاه مراجعه می کنیم، این خودش غنی از مواد شیمیایی است که حتی از پوست هم جذب می شود. او بیان کرد: روغن های مایع که استفاده می کنیم، یکی از اصلی ترین روغن های مایع، روغن لوبیای سویا است. این باعث زیاد شدن سلول های چربی می شوند و فرد سلول های چربی اش زیاد می شود و ریسک چاقی اش خیلی بالا می رود. تیموری در پیشنهاد جایگزین برای روغن های مایع معمولی تصریح کرد: به خاطر همین نوع نوع روغن های که استفاده می کنیم، در خانه هایمان سعی کنیم یک نوع روغن نباشد. ما حتی اگر روغن مایع را همیشه می آوریم و ترجیح می دهیم، ممکن است یک نفر حواسش نباشد چه روغنی انتخاب می کند و هر بار بود روغن سویا بردارد، ببینید روغن ها باید چند نوع باشند؛ روغن های ترکیبی استفاده نکن که همه این ها هم مؤثر است و روغن های زنجبیل اش تأثیر دارد. او توصیه کرد: به عنوان مثال ما می گوئیم روغن مخلوط استفاده کنید؛ روغنی است که ترکیب یکی از این روغن های معمول که حالا آفتابگردان، ذرت، سویا و این هاست، با مثلاً روغن کانولا که روغن خیلی مفیدی است و التهاب را در بدن فرد کم می کند ریسک قلبی، آکاهتر می دهد.

توقف یک ثانیه‌ای خونریزی ممکن شد

یک افشانه زخم جدید وعده می دهد که خونریزی را تنها در یک ثانیه متوقف می کند. این افشانه به صورت پودری پاشیده می شود که در تماس با خون به ژل تبدیل می شود. محققان پودری افشانه ای تولید کرده اند که در تماس با خون به ژلی روی زخم تبدیل می شود. این پیشرفت امکان بهبود چشمگیر مراقبت از زخم در جنگ و سایر ایام فاجعه های تهدیدکننده زندگی را فراهم می کند. محققان در جست و جوی راه حلی برای درمان چنین آسیب هایی به یک پودر تولید کرده اند که با کاتیون ها (ذرات بار الکتریکی مثبت) مانند کلسیم در خون واکنش می دهد و تنها در ثانیه به حالت ژل تبدیل می شود و حتی زخم های عمیق و نامنظم را فوری می بندد. این ترکیب از سه ماده طبیعی ساخته شده است. اولی آلیژنات؛ ماده ای استخراج شده از جلبک دریایی قهوه ای، دومی صمغ زالان؛ یک غلیظ کننده طبیعی ساخته شده از باکتری ها از طریق تخمیر و سومی نیز کیتوزان که پودری ساخته شده از اسکلت خارجی سخت پوستان و حشرات و همچنین از دیواره های سلولهای قارچ هاست. آلیژنات و صمغ زالان در حضور خون با هم فاصله می گیرند و تماس از پودر به ژل تبدیل می شوند. کیتوزان که بار مثبت دارد، گلبول های قرمز و پلاکت های دارای بار منفی را جذب می کند و باعث می شود که آنها جمع شوند و خونریزی متوقف شود. این پودر با اثرات اول نام ترکیبات آن به علاوه حرف «L» که نشان دهنده ارتباط بین همه آنهاست، به نام «AGCL» نام گذاری شده است. ترکیبات این پودر همچنین عملکرد ضدباکتریایی از خود نشان می دهند و در آزمایش های حیوانی، میزان بقای سگ های بیش از ۹۰ درصد را نشان داده اند، بنابراین به بازسازی بافت می کمک می کند. علاوه بر این، وقتی ژل تشکیل می شود، می تواند بیش از هفت برابر وزن خود، خون را در خود نگه دارد، به این معنی که می تواند حتی در شرایط خونریزی شدید نیز مقاومت کند. افشانه «AGCL» می تواند خواص خود را به مدت دو سال، حتی در دمای اتاق حفظ کند و همچنین می تواند طریقت با لاسر محیطه های شدید را به خوبی تحمل کند. کیوسون پارک، دانشجوی دکترا و محقق می گوید: «من این پژوهش را با حس ماموریت برای نجات حتی یک سرباز بیمار آغاز کردم. امیدوارم این فناوری به عنوان یک فناوری دیگر بخش در هر دو زمینه دفاع ملی و پزشکی خصوصی مورد استفاده قرار گیرد».

این فوق تخصص آزیوپلاستی اظهار داشت: تا زمانی که هوای شهرها پاک تر شود، بهترین تصمیم برای سلامت قلب این نیست که ورزش را کنار بگذاریم، بلکه این است که آن را متناسب با شرایط، ایمن تر و پایدارتر انجام دهیم و بدانیم که قلب سالم، در هوای آلوده نیز حرکت نیاز دارد.

حاوی ۵۶ کالری است. ژله در بدن تبدیل به گلوکز و جذب می‌شود. باید توجه داشت که در مصرف ژله به اندازه وعده‌های توصیه شده پایبند باشید و از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنید زیرا ژله اغلب حاوی قندهای افزوده بالایی است. اغلب تجمع چربی ناشی از مصرف بیش از حد ژله حاوی قند و گرویدمات می‌تواند در شکم، سینه‌ها، گردن و شانه‌ها اتفاق بیفتد.

دستر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به این باور نادرست تغذیه‌ای که آب مصرفی زله باعث چاقی صورت می‌شود، توضیحاتی ارائه کرد. زله یک شیرینی است که به عنوان جاشنی استفاده و از جوشاندن شکر، آب میوه و کتین تهیه می‌شود. زله در درجه اول از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده است که منبع سریع انرژی برای بدن است. براساس مطالعات تغذیه‌ای در ۲۱ گروه زله

سلول های پوست شود و آسیب به DNA و پروتئین های ساختاری پوست، از جمله کلاژن و الاستین، را تسریع کند؛ این اثرات ممکن است به شکل چین و چروک زودرس، لک و کاهش شادابی پوست ظاهر شوند. سیبانی ادامه داد: ترکیباتی مانند ویتامین های C، ویتامین E و پلی فنول ها با مهار اکسیداسیون، التهابات پوستی را کاهش داده و روند پیری زودرس را کند می کنند. این متخصصان یادآور شد: استفاده از محصولات حاوی آنتی اکسیدان ضروری است.

بافزایش استفاده از دستگاه های دیجیتال، پوست بیش از پیش در معرض آسیب های ناشی از نور آبی و رادیکال های آزاد قرار دارد که می تواند منجر به پیری زودرس شود. زهراسبحانی متخصص فارماسیوتیکس گفت: نورهی، طیف کوتاه موجی از نور مرئی است که توسط نورهای نامشای تافتن همراه، تابانده و تویزپوست تولید می شود. وی تصریح کرد: مواجهه مزمن با این نور می تواند باعث افزایش رادیکال های آزاد در

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

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ش	ز	ز	ا	ف	ی	ل	ر	و	ا					
۲	ر	س	ن	ا	ر	ل	ی	ا	ر	س					
۳	ا	ن	س	ی	پ	و	ل	ی	ز	د	ک	ی			
۴	ر	ا	د	ی	و	م	ن	ا	ن	ا	ر	د	ی		
۵				ک	و	ه	ا	ف	ل	ا	ب	ه			
۶	ا	م	ی	ن	س	ی	ت	ک	ی	د	ن	ی	ا		
۷	ر	و	س	ا	س	ا	ی	ن	س	ا	د	ا			
۸	خ	ض	ر	خ	ا	م	ه	ن	س	ب	ت	ک	و		
۹	ا	ج	ت	م	ا	د	ی	ه	ا	ی	ل	خ	ن	ا	
۱۰	ی	ل	ز	پ	ا	ر	ک	ج	ا	ع	ا	د	ت		
۱۱		خ	ی	ل	ن	د	ا	ش	م	ش					
۱۲	ک	و	ه	ر	و	س	و	ل	ی	ن	ی				
۱۳	ا	ی	ا	ر	ه	ی	ر	ب	ت	و	س	ا	ر		
۱۴		ن	ش	ن		و	م	ی	د	ی	ش	ن			
۱۵	ه	ی	د	و	ف	ی	ل	ا	ز	ا	ی	ا			

۲- هوای تاریک و روشن - باره کردن عایانه -
 ۳- باختن پتو - ورم - نژاد روسی - ۳- بخشش ها- نوسیدنی
 حرام - خردمند و فاضل - نوعی کلاه - حنا- مقابل
 ضرر - ۵- گیاه مرداب - منسوب به تاریخ هجرت
 پیامبر (ص) - فروغ و روشنی - علامت معنوی - ۶-
 همنشین و یانگ - حسن - چین - زول - پادشاه - ۷- قلمی - ۸-
 رسول ماقالی پور - ورزش سناخیز - ۸- مشکین شهر سابق -
 یوشیده نگه داشتن - متکیه - ۹- شهری در مرزداران -
 قلمی به کارگردانی - نوسیدنی - عزیزا... - ۱۰- حامدیناز
 ۱۱- دبهان و دشنام کو - لقب پادشاهان فرانسه بود -
 مشکل - ۱۱- نفس چاق - اسرار - همنشینان - ریختن آب -
 ۱۲- آینه - مهمروم - نهال خاک - ۱۳ - ماه دوم فصل
 ۱۴- روزی دهنده - کل و همگی - ۱۴- برتری - ترساک -
 ملایم - از تاریخ ۱۵- مراسم تذکره - مختصر - رادیو

[illegible]