آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۱۶
سه شنبه
۱۲ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۲۳ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

بهترین روش پیاده‌روی



ریحانه خزایی
متخصص پزشکی ورزشی

پیاده‌روی آهسته هرچند شدت کافی برای فواید قلبی ندارد، از بی‌تحرکی بهتر است و می‌تواند نقطه شروع مناسبی برای سالمندان، تازه شروع‌کنندگان و مبتلایان به بیماری زمینه‌ای یا محدودیت حرکتی باشد. شدت مناسب برای هر فرد متفاوت است و باید بر اساس توان جسمی خود او تنظیم شود، نه با مقایسه با دیگران. میزان فایده پیاده‌روی به وضعیت جسمی، شرایط سلامتی و مقدار فعالیت روزانه هر فرد بستگی دارد. پیاده‌روی با سرعت آهسته از بی‌تحرکی بهتر است، حجم تحرک روزانه را افزایش می‌دهد و مدت زمان بی‌تحرکی را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی با شدت متوسط تا شدید ممکن است قلب و دستگاه تنفس را بیشتر درگیر کند و فواید بیشتری داشته باشد اما برای همه افراد مناسب نیست. اگر هدف بهبود سلامت قلب و عروق است، باید پیاده‌روی به تدریج به سمت شدت متوسط پیش برود و در صورت نداشتن توان لازم، فرد می‌تواند با سرعتی قابل تحمل شروع کند و به مرور آن را افزایش دهد. سرعت مطلوب برای همه یکسان نیست و سرعتی که برای یک سالمند فعالیتی شدید محسوب می‌شود، ممکن است برای یک فرد جوان فعالیتی بسیار سبک باشد. افراد شدت پیاده‌روی خود را بر اساس توانایی جسمی تنظیم کنند و آن را تنها به دنبال کردن سرعت دیگران تعیین نکنند. لازم نیست افراد بین پیاده‌روی آهسته و تند یکی را انتخاب کنند و می‌توانند در طول روز از هر دو بهره ببرند. مهم‌ترین نکته کاهش بی‌تحرکی و تبدیل فعالیت بدنی منظم به بخشی از سبک زندگی است همیشه قدم اول مهم است و همان قدم اول را باید همین حالا برای سلامتی برداشت.

ویژه

یک عامل ارثی آلزایمر

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد تفاوتی جزئی در «دی‌ان‌ای» می‌تواند بر استعداد برخی افراد برای ابتلا به بیماری آلزایمر اثر بگذارد. متخصصان چند موسسه در هنگ‌کنگ در این مطالعه که در مجله «نیچر نوروساینس» منتشر شد، دریافته‌اند تکرار یک توالی خاص در دی‌ان‌ای ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد و این یافته می‌تواند به شناسایی افراد مستعد این بیماری کمک کند. در این مطالعه آمده است شرکت‌کنندگان چینی که تعداد تکرارهای یک توالی مشخص در دی‌ان‌ای آن‌ها بیشتر بود، با احتمال بیشتری به این بیماری مبتلا بودند. این ارتباط در شرکت‌کنندگان اروپایی نیز مشاهده شد اما بسیار ضعیف‌تر بود.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

زیاده روی در مصرف مکمل چه مشکلی ایجاد می‌کند

در حالی که مکمل‌های دارویی و غذایی می‌توانند جایگاه خود را داشته باشند، مصرف بیش از حد می‌تواند با عوارض جانبی ناخواسته و حتی خطرناکی همراه باشد. به گزارش ایتینگ ول، محققان می‌گویند ممکن است با مصرف بیش از حد مکمل‌ها به کبد خود آسیب برسانید. کبد سیستم اصلی فیلتر بدن شماست و همچنین مواد مغذی خاصی را ذخیره می‌کند. «ارین پرسون»، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، می‌گوید: «از آنجایی که ویتامین‌های محلول در چربی در کبد ذخیره می‌شوند، مصرف بیش از حد آنها، مانند ویتامین A، به مرور زمان می‌تواند منجر به مشکلات شدید کبدی شود.»

برخلاف ویتامین‌های محلول در آب که بدن بیشتر آنها را از طریق ادرار دفع می‌کند، ویتامین A اضافی می‌تواند در بدن تجمع یابد. مصرف دوزهای بالای مکمل‌های ویتامین A به مرور زمان می‌تواند باعث مسمومیت و در موارد شدید، آسیب کبدی شود.

زنجبیل تازه به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند

فشار خون بالا معمولاً علائم قابل توجهی ایجاد نمی‌کند، اما با گذشت زمان بی سر و صدا خطر حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و موارد دیگر را افزایش می‌دهد. خبر خوب این است که آنچه می‌خورید می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند. در کنار تحرک منظم، خواب با کیفیت و مدیریت استرس، رژیم غذایی یکی از موثرترین ابزارها برای حفظ فشار خون در محدوده سالم است. مطالعات نشان داده‌اند که الگوهای غذایی مانند رژیم DASH که بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی تاکید دارد و در عین حال سدیم را محدود می‌کند، فشار خون را در عرض چند هفته کاهش می‌دهد. همواره چند ماده خوراکی برای کاهش فشارخون در کانون توجه هستند. سیر به دلیل ترکیبات مفید برای قلب، چغندر به دلیل نیترات طبیعی و موز به دلیل پتاسیم مورد توجه است. اما آنها تنها مواد غذایی مفید در این زمینه نیستند.

دانستنی‌ها

خطر پنهان در کنسروهای آلوده

کنسروها از جمله مواد غذایی پرمصرف در خانواده‌ها هستند، اما اگر به درستی تهیه یا نگهداری نشده باشند، می‌توانند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر بیندازند. یکی از جدی‌ترین خطرات در این زمینه، مسمومیت بوتولیسم است؛ مسمومیتی که در صورت پیشرفت می‌تواند عضلات تنفسی را فلج کند و حتی به مرگ منجر شود.

مصرف محصولات کنسرویی، به‌ویژه انواع حبوبات، ماهی و سبزیجات، به دلیل عمر طولانی و راحتی در استفاده، بخش بزرگی از سبد غذایی خانوارها را تشکیل می‌دهد. اما پشت این بسته‌بندی‌های بسته و ایمن، پتانسیل حضور باکتری‌های خطرناکی وجود دارد که در محیط‌های بدون اکسیژن رشد می‌کنند.

مسمومیت بوتولیسم، که برخلاف مسمومیت‌های گوارشی معمولی، مستقیماً سیستم عصبی را هدف قرار می‌دهد، یکی از مرگبارترین تهدیدهای پنهان در این میان است که شناخت علائم و اصول صحیح نگهداری آن را به یک ضرورت برای هر خانواده تبدیل می‌کند.

در همین راستا، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با هشدار درباره این مسمومیت، تأکید کرد که آلودگی مواد غذایی می‌تواند در تمامی مراحل تولید، آماده‌سازی و نگهداری رخ دهد. وی با اشاره به عوامل ایجاد مسمومیت‌ها، از اهمیت کنترل دقیق زنجیره تأمین و رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از ورود باکتری‌ها و سموم به محصولات غذایی گفت.

وی با تمرکز بر خطر بوتولیسم، هشدار داد که این سم می‌تواند به تدریج عضلات بدن، به‌ویژه عضلات تنفسی را فلج کند و در صورت تأخیر در درمان، منجر به نارسایی تنفسی و مرگ شود. همچنین تأکید کرد که در صورت مشاهده هرگونه علامت مشکوک، مراجعه فوری به مراکز درمانی برای دریافت مراقبت‌های ویژه و پادزهر، حیاتی‌ترین اقدام برای نجات جان بیماران است.

چگونه کنسرو آلوده را بشناسیم؟

بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند اگر قوطی کنسرو سالم به نظر برسد، محتویات آن قطعا بی‌خطر است؛ اما تشخیص دقیق نیاز به دقت بیشتری دارد. علاوه بر بررسی بدنه، باید به «دکمه ایمنی» درب کنسرو نیز توجه کرد. هرگونه برآمدگی یا فرو رفتگی غیرطبیعی در قسمت مرکزی درب، نشانه‌ای از تغییر فشار داخل ظرف است که می‌تواند ناشی از فعالیت باکتریایی باشد.

همچنین، وجود هرگونه نشتی، زنگ‌زدگی در بدنه یا درزهای قوطی، و همچنین وجود فرورفتگی‌های شدید، از مواردی است که باید قوطی را بلافاصله از چرخه مصرف خارج کند. هنگام باز کردن درب کنسرو، اگر با صدای غیرعادی یا خروج ناگهانی گاز مواجه شدید، حتی اگر ظاهر قوطی در ابتدا سالم به نظر می‌رسیده، نباید ریسک کرده و محتویات آن را مصرف کنید. به یاد داشته باشید که ظاهر، بو یا مزه، همیشه معیار قطعی برای سلامت نیست و سم بوتولیسم می‌تواند بدون تغییر در طعم یا بوی غذا، درون ظرف پنهان شده باشد.

کلید نجات از مسمومیت

شناخت سریع علائم برای نجات جان بیماران، به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر، حیاتی است. کودکان، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشترین آسیب را از این مسمومیت می‌بینند؛ زیرا در این رده‌ها، واکنش‌های بدن به سم بسیار سریع‌تر و شدیدتر است. در مورد کودکان، به دلیل حساسیت بالای دستگاه گوارش و سیستم عصبی، توجه به تغییرات رفتاری و جسمانی بسیار حیاتی است، چراکه در این سنین، زمان، تعیین‌کننده اصلی میان بهبودی یا بروز عوارض جبران‌ناپذیر است.

مهم‌ترین نشانه‌هایی که باید فوراً جدی گرفته شوند شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک‌ها، خشکی دهان و دشواری در صحبت کردن یا بلع است. همچنین، ضعف عضلانی پیش‌رونده و احساس ناتوانی در حرکت دست و پا از نشانه‌های هشداردهنده اصلی هستند. اگرچه ممکن است برخی افراد علائمی مثل تهوع یا درد شکم را نیز تجربه کنند، اما به محض مشاهده تنگی نفس یا ضعف شدید عضلانی، مراجعه به اورژانس الزامی است.

اشتباهات رایج و مدیریت هوشمندانه

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات خانگی، استفاده از روش‌های ساده برای خنثی‌سازی سم است. بسیاری تصور می‌کنند با جوشاندن طولانی‌مدت، سم از بین می‌رود، اما جوشاندن معمولی در شرایط خانگی برای از بین بردن هاگ‌های مقاوم این باکتری کافی نیست.

در مدیریت هوشمندانه مواد غذایی در آشپزخانه، مدیریت دما و زمان مصرف نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر پس از باز کردن یک قوطی کنسرو، بخشی از آن را استفاده کردید، هرگز نباید باقی‌مانده آن را در همان قوطی فلزی در یخچال نگهداری کنید؛ زیرا تماس طولانی‌مدت با فلز پس از باز شدن درب، می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی شود. بهتر است باقی‌مانده غذا را حتماً در ظرف‌های شیشه‌ای یا پلاستیکی استاندارد و درب‌بسته منتقل کرده و در کوتاه‌ترین زمان ممکن مصرف کنید.

تهیه کنسروهای خانگی بدون داشتن تجهیزات و دانش تخصصی، از بزرگ‌ترین ریسک‌های سلامتی است. رعایت اصول ساده‌ای مثل خرید از برندهای معتبر، بررسی دقیق تاریخ انقضا و پرهیز از مصرف محصولات با بسته‌بندی آسیب‌دیده، می‌تواند امنیت سلامت خانواده را تضمین کند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره بوتولیسم یادآور این واقعیت است که ایمنی مواد غذایی فقط به تازه بودن، ظاهر مناسب یا بوی طبیعی آن‌ها محدود نمی‌شود. یک کنسرو آلوده ممکن است بدون نشانه‌های واضح، سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیندازد. انتخاب محصولات سالم، رعایت اصول صحیح تهیه و نگهداری غذا و شناخت علائم هشداردهنده، سه گام مهم برای محافظت از خانواده‌ها در برابر این مسمومیت خطرناک است.

کنسرو مشکوک را مصرف نکنید و در صورت مشاهده علائم احتمالی بوتولیسم، مراجعه فوری به مراکز درمانی را به تأخیر نیندازید.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۴۱۵

آ ر م ا ن م ل ای

افقی

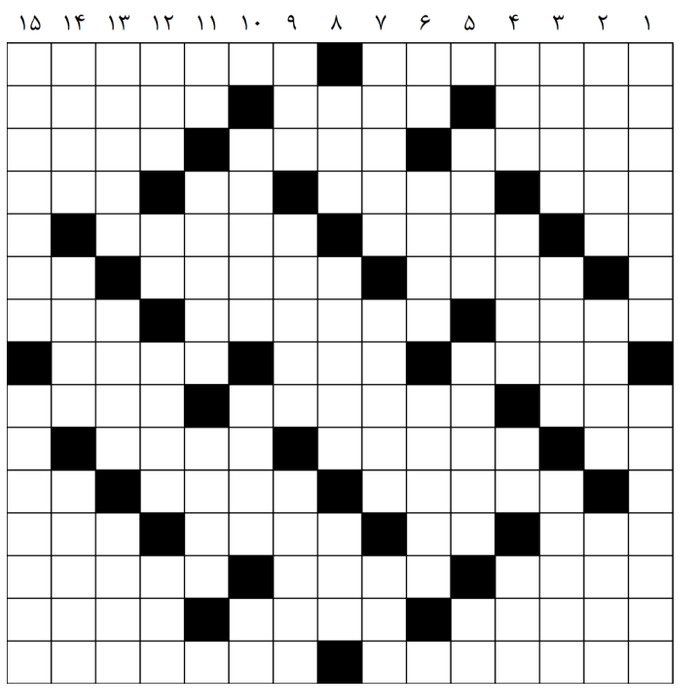
۱- اثر دیدنی در ۳۵ کیلومتری شهر مشهد- بیماری تب نوبه ۲- امکان‌پذیر و شدنی- قوم کهن تاریخ ایران- مورد خشم قرار گرفته ۳- بوق و نفیر- شمشیر زن- گل گندم ۴- آقا و مولا- قصد کننده- معبر خون- معلق ۵- از غذاهای ایرانی- پرنده سندباد- مکان‌ها ۶- برندگی- عدد و نمره- میان و وسط ۷- واحد پولی در اروپا- نرم افزاری گرافیکی- گرسنه نیست ۸- آرامش و اطمینان- نظریات و عقاید- اهداف و مقاصد ۹- دریایی در ترکیه- برنده جایزه نوبل صلح ۱۹۹۳ میلادی- شرم و حیا ۱۰- عدد خیطی!- غاری در حومه مشهد- سود و قسمت ۱۱- مهمانی ازدواج- نزدیکتر- بالاآمدن آب دریا ۱۲- عام نیست- خطاب بی‌ادبانه- یکی از بیماری‌های واگیردار و عفونی مزمن- جسد حیوان مرده ۱۳- نان کاغذی- بخیل و ممسک- حشره عسل ساز

۱۴- یونی که بار منفی دارد- خاکستر- حقه و کلک

۱۵- از خود گذشتگی- عابد ماه مبارک رمضان

عمودی

۱- دفع ملالت و دلتنگی- جانشین ساختن ۲- آماده سازی- لغت- لوله گیاهی ۳- ساکن شدن و ایستادن- نقش درخت معروف نساجی یزدی- جمع وصیت ۴- پسوند دارندگی- بلیغ و رسا- همگی و تمام- ضربه شدید روحی ۵- اجازه دهنده- معادل فارسی اندکس- بوی رطوبت ۶- بالای فرنگی- الفت گرفته- نام مردانه ارمنی ۷- دشنام- طرد شده- مقابل مادگی ۸- چرک زخم- نوعی گاو- بدن و تن ۹- شبانگاه- مهلت دادن- ذکرها ۱۰- امر و دستور- باقی گذاشتن- عدد ورزشی ۱۱- تکیه دادن- مخترع نفتالین- تنگه‌ای در جنوب ایران ۱۲- خوابگاه گوسفند- کلمه تصغیر- ای خدا- مادربزرگ ۱۳- دربان بهشت- عامل و فاکتور- نمدفروش و نمدمال ۱۴- بشقاب پرنده- واحد حجم مایعات- پشت سر ۱۵- محل ذخیره آب- فیلمی با بازی سانجی دات



حل جدول

۲۴۱۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	گ	ی	ل	ا	س	■	ا	و	ا	ن	س	■	ا	ص	م
۲	ه	ا	■	گ	و	ت	ن	ب	و	ر	گ	■	ب	ل	خ
۳	ر	ل	ه	■	د	ر	ب	ا	ر	■	م	ت	ب	ح	ر
۴	■	ت	ر	ب	■	ی	ا	■	ا	ض	ا	غ	ه	■	و
۵	ت	ا	■	د	ی	ا	ن	ا	■	ل	ه	ر	ا	س	پ
۶	ا	■	ن	ا	و	ک	■	چ	د	ا	ی	ی	■	ب	ه
۷	ت	ت	ا	ن	س	■	م	ل	و	ل	■	ق	ب	ح	■
۸	ا	ن	ک	■	ا	ل	م	ا	ا	ت	ا	■	و	ا	چ
۹	■	د	س	ت	■	ب	ل	س	ا	ل	س	و	ر	ن	ا
۱۰	ا	خ	■	د	و	ل	ت	ی	■	ت	م	ا	س	■	ز
۱۱	ز	و	ل	ب	ی	ر	ا	■	ه	ا	م	ا	ن	د	م
۱۲	ر	■	ب	ی	ر	ب	ط	■	و	ا	■	ت	ک	ه	■
۱۳	م	د	ا	ر	ا	■	ن	س	ب	ی	ت	■	ن	خ	ب
۱۴	ج	غ	د	ی	ر	ا	ق	ا	ل	ا	ت	■	د	ز	ن
۱۵	و	ل	ه	■	ش	ا	ب	ا	ش	■	س	ن	د	ا	ن