خبرها از عالم علم

عفونت‌ها، خطر بزرگی برای دیابتی ها هستند

دیابت بـدن را درگیر می‌کند و به قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و سایر اندام‌های اصلی آسیب می‌رساند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، اما محققان معتقدند که یکی از مهم‌ترین خطرات سلامتی ناشی از دیابت، خیلی موردتوجه قرار نگرفته است.

طبق یک مطالعه جدید، عفونت‌ها باید به عنوان یک خطر عمده سـلامتی برای هر فرد مبتلا به دیابت در نظر گرفته شوند.

محققـان گزارش دادند کـه افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ یا حتی پیش‌دیابت در معرض خطر بیشتر ابتلا به عفونت‌های جدی هستند.

«جولیا کریچلی»، محقق ارشـد و اسـتاد اپیدمیولوژی در سیتی سنت جورج دانشـگاه لندن، گفت: «عفونت‌ها یک خطر عمده سلامتی در سراسر طیـف دیابت بوده و از دید پنهان هسـتند.آنها شـایع، جـدی و اغلب قابل پیشگیری هستند، اما اکثراً در دستورالعمل‌های بالینی وجود ندارند.»

کریچلی در یک نشسـت خبری گفت: «تعـداد افراد مبتلا به دیابت در سراسـر جهان به طرز خطرناکی در حال افزایش است و اگر خطر عفونت را به عنوان بخش اصلی مراقبت از دیابت در نظر نگیریم، یک ضرر محسـوب می‌شود. این موضوع نمی‌تواند یک موضوع فرعی باشد.»

بـرای مطالعـه جدید، محققان میـزان عفونت بیـش از ۸۰۰ هزار فرد مبتـلا به دیابت یا پیش‌دیابت را تجزیـه و تحلیل کردند و آنها را با بیش از ۱ میلیون فرد سـالم که بر اسـاس سـن، جنس و قومیت با آنها مطابقت داشتند، مقایسه کردند.

نتایج نشـان داد کـه افراد مبتلا به دیابت به طور قابل توجهی بیشـتر در معرض خطر عفونت‌های درمان شـده توسط پزشک اولیه یا عفونت‌های شدید که آنها را به بیمارستان بکشاند، قرار دارند:

افـراد مبتلا به دیابت نوع ۱، ۸۱ درصد بیشـتر در معرض خطر عفونت تحـت درمان و بیش از سـه برابر بیشـتر در معرض خطر بسـتری شـدن به دلیل عفونت بودند.

افـراد مبتلا بـه دیابت نـوع ۲ ۵۱ درصد بیشـتر در معـرض عفونت درمان شـده توسط پزشـک خود و تقریباً دو برابر بیشـتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان بودند.

افـراد مبتلا بـه پیش‌دیابت، ۳۵ درصد بیشـتر در معرض خطر عفونت تحت درمان پزشـک و ۳۳ درصد بیشـتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان بودند.

محققـان دریافتند که در مجموع، عفونت‌ها سـومین علت اصلی مرگ و میـر در بین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، پس از بیماری قلبی و سـرطان، بودند.

ذات‌الریـه و سـایر بیماری‌های دسـتگاه تنفسـی تحتانی شـایع‌ترین عفونت‌هایی بودند که بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ به خاطر آن در بیمارسـتان بستری می شدند.محققان دریافتند که سپسیس و عفونت‌های دسـتگاه تنفسی تحتانی نیز شـایع‌ترین علت مرگ ناشی از عفونت در بین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

تشخیص افسردگی کودکان از چشم آنها

«برنـدون گیـب»(Brandon Gibb)، مدیـر موسسه اختلالات خلقی دانشـگاه بینگهمتون و استاد برجسته روانشناسـی دانشـگاه ایالتی نیویورک گفت: بیشـتر آسـیب‌پذیری‌هایی که مـا روی آنهـا تمرکز می‌کنیم، هنـوز در این دوره زمانی در حال پیشـروی هسـتند. شما می‌توانید آسـیب‌ها را در زمان پیشروی ببینیـد؛ نه این که آنها را فقط زمانی که بروز کرده‌اند و کاملاً پایدار هستند، بررسی کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، پژوهش جدید «دانشگاه بینگهمتـون»(Binghamton University) و «دانشگاه ایالتی نیویورک»(SUNY) نشان می‌دهد که افسردگی می‌تواند بر نحوه واکنش کودکان به احساسات چهره از جمله حالت‌های شـاد و غمگین تأثیر بگذارد.

همچنیـن، پژوهش آنها نشـان داد که ایـن الگوهای توجه بسـته بـه این که آیا کودک سـابقه افسـردگی خانوادگـی دارد یا خیر، متفاوت هستند.پژوهشـگران موسسـه اختلالات خلقی دانشگاه بینگهمتون بر درک چگونگی ایجاد افسـردگی در دوران کودکی و نوجوانی تمرکز دارند. آنها بررسـی می‌کننـد که چگونه عواملی مانند سابقه خانوادگی و تجربیات عاطفی در بروز خطر افسـردگی در آینده نقـش دارند.آنهـا امیدوارند که با شناسـایی زودهنگام این الگوها بتوانند تلاش‌ها را برای تشخیص و پیشـگیری از افسـردگی پیش از شدیدتر شدن آن بهبود ببخشند.

«برنـدون گیـب»(Brandon Gibb)، مدیـر موسسه اختلالات خلقی دانشـگاه بینگهمتون و استاد برجسته روانشناسـی دانشـگاه ایالتی نیویورک گفت: بیشـتر آسـیب‌پذیری‌هایی که مـا روی آنهـا تمرکز می‌کنیم، هنـوز در این دوره زمانی در حال پیشـروی هسـتند. شما می‌توانید آسـیب‌ها را در زمان پیشروی ببینیـد؛ نه این که آنها را فقط زمانی که بروز کرده‌اند و کاملاً پایدار هستند، بررسی کنید.

پژوهش‌های پیشین، افسردگی را با توجه بیشتر به حالت‌های غمگین چهره مرتبط دانسـته بودند، اما این اثرات عموماً اندک بوده‌اند و پژوهشـگران نمی‌دانستند که آیا این الگوهای توجه به افسردگی کمک می‌کنند یا ناشی از آن هستند.این اولین پژوهشی است که بررسی می‌کند چگونه علائم افسـردگی و سوگیری‌های توجه در کودکان ممکن اسـت به مرور زمان بر یکدیگر تأثیر بگذارند.

«کلـی گیـر»(Kelly Gair)، دانشـجوی مقطع دکتری دانشگاه بینگهمتون و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: نکته واقعاً بدیع این است که ما این روابط تعاملی را بررسی کردیم. ما بین سوگیری‌های توجهی و علائم افسردگی، نحوه پیش‌بینی متقابل یکدیگر توسط آنها را در مقاطع زمانی گوناگون بررسی کردیم که کاری بدیع است و پیشتر انجام نشده بود.

گیـر، گیـب و همکارشـان «لسـلی ای. بریـک» (Leslie A. Brick) از «دانشگاه نیومکزیکو»(UNM) برای بررسـی این روابط، ۲۴۲ کودک و مادرانشان را به مدت دو سـال تحت نظر گرفتند. شـرکت‌کنندگان هر ۶ ماه یک بار برای ارزیابی بازمی‌گشتند.

کـودکان در طـول هـر بازدید، دو چهـره را روی نمایشـگر می‌دیدند. یکـی از چهره‌هـا حالت خنثی و دیگری حالت عاطفی - شـاد، غمگیـن یا عصبانی - را نشـان می‌داد. فنـاوری ردیابی چشـم، میـزان جلب توجـه کودکان و مدت زمان تمرکـز آنها روی چهره‌ها را اندازه‌گیـری می‌کـرد. کـودکان بـه چهره‌هایی که احساسـات متفاوتی را روی نمایشـگر نشان می‌دادند، نـگاه می‌کردند و فناوری ردیابی چشـم، محل انحراف توجه آنها را ثبت می‌کرد.

یافته‌های این پژوهش نشان دادند که افزایش علائم افسـردگی بسته به پیشینه خانوادگی، توجه کودکان را به طور متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ارتباط شگفت‌انگیز فعالیت بدنی با پیری سالم

پژوهش‌هـای جدید علمی نشـان می‌دهد ورزش فقط باعث تقویت عضلات و سـلامت قلب نمی‌شـود؛ بلکـه می‌تواند روی عمیق‌تریـن بخش‌های بدن یعنی سـلول‌ها اثر بگذارد. محققان دریافته‌اند فعالیت بدنی منظـم با بهبود عملکرد میتوکندری، کاهش اسـترس سـلولی و فعال‌کـردن مسـیرهای ترمیمـی، به حفظ عملکرد جوان‌تر سلول‌های بدن کمک می‌کند.

به گزارش بهداشـت نیوز، سال‌هاست دانشمندان دربـاره ارتباط میان ورزش و افزایش طول عمر تحقیق می‌کنند، اما مطالعات تازه نشان می‌دهد راز این ارتباط ممکـن اسـت در داخل خود سـلول‌ها پنهان باشـد. سـلول‌های بدن برای ادامه فعالیت به ساختارهایی به نـام میتوکندری نیاز دارند؛ بخش‌هایی که انرژی تولید می‌کنند و نقش مهمی در سلامت بافت‌ها دارند.

بـا افزایش سـن، عملکرد میتوکندری‌هـا معمولاً کاهش پیدا می‌کند و سـلول‌ها توانایـی کمتری برای تولید انرژی و مقابله با آسیب‌ها پیدا می‌کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد ورزش منظم می‌تواند این روند را کندتـر کند و به سـلول‌ها کمک کنـد کارایی خود را بهتر حفظ کنند.دانشـمندان می‌گویند هنگام ورزش، بدن مجموعه‌ای از پیام‌های زیستی را فعال می‌کند که باعث سازگاری سلول‌ها می‌شـود. این فرایند می‌تواند تولید پروتئین‌های مفید، بهبود عملکرد انرژی سـلولی و افزایش توانایی بدن برای مدیریت آسیب‌های کوچک را تقویت کند.

یکی از موضوعـات مهم در ایـن تحقیقات، نقش ورزش در حفظ سلامت DNA و ساختارهای محافظ انتهای کروموزوم‌ها یعنی تلومرها اسـت. تلومرها با هر تقسـیم سـلولی کوتاه‌تر می‌شـوند و کوتاه‌شدن بیش از حـد آن‌ها بـا فرایندهای پیری ارتبـاط دارد. برخی مطالعات نشـان داده‌اند افراد فعال از نظر بدنی ممکن است وضعیت بهتری در شـاخص‌های مرتبط با پیری سلولی داشته باشند.

ترکیبی از تمرین‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شـنا یا دوچرخه‌سـواری همراه با تمرین‌های قدرتی می‌تواند بیشـترین اثر را روی سـلامت عمومی بدن داشته باشد.حتی میزان متوسط فعالیت روزانه نیز می‌تواند پیام‌های مثبتی به سلول‌ها ارسال کند.

جمع‌بندی:

ورزش به‌عنوان یکی از ساده‌ترین ابزارهای طبیعی برای حفظ سلامت بدن، حالا از زاویه‌ای جدید بررسی می‌شـود:تأثیر آن بر سـلول‌ها.یافته‌های علمی نشـان می‌دهد حرکت و فعالیت بدنی می‌تواند به حفظ انرژی سلولی، عملکرد بهتر میتوکندری و داشتن روند سالم‌تر پیری کمک کند.

خبر پزشکی

مزیت ورزش بعد از مدرسه برای نوجوانان

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که کودکان با شرکت در ورزش‌های بعد از مدرسه، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی سود می‌برند.

به گزارش سـلامت نیوز به نقل از مدیسـن نت، محققان گـزارش دادند کودکانـی کـه در ورزش‌هـای بعد از مدرسـه شـرکت می‌کنند، فواید قابل اندازه‌گیری در قدرت مغز، سلامت روان و آمادگی جسمانی نشان می‌دهند.

این مطالعه نشان داد که این مزایا حتی پس از کنترل تفاوت‌های اجتماعی، اقتصادی و جمعیتی بین کودکان توسط محققان، همچنان پابرجا بود.

«نیکول لوگان»، محقق ارشد و استادیار حرکت‌شناسی در دانشگاه رود آیلند، در یک بیانیه خبری گفت: ما نشان می‌دهیم که کودکان و نوجوانانی که در ورزش‌های بعد از مدرسـه شـرکت می‌کردند، به طـور مداوم نتایج سـلامت روانی و جسـمی بهتری نسبت به کسانی که شـرکت نمی‌کردند، نشان دادند.

برای این مطالعه، تیم او داده‌های یک مطالعه رشدی مداوم از کودکانی که در منطقه نیویورک بزرگ می‌شدند را تجزیه و تحلیل کرد.

آنهـا ۳۹۱ کودک و نوجوان را که در ورزش‌های بعد از مدرسـه شـرکت می‌کردند با ۳۹۱ کودک و نوجوان دیگر که در ورزش شرکت نمی‌کردند، از نظر تحصیلی، عملکرد شناختی، سلامت روان و آمادگی جسمانی مقایسه کردند.

نتایـج نشـان داد کودکانی که در ورزش‌های بعد از مدرسـه شـرکت داشتند، در موارد زیر رشد و پیشرفت بهتری داشتند:

توانایی برنامه‌ریزی، سازماندهی و تفکر سریع
مهارت‌های درک زبان
نمرات و سایر نتایج تحصیلی
آگاهی اجتماعی
سـلامت جسمی، از جمله قدرت، انعطاف‌پذیری، مصرف انرژی روزانه و ضربان قلب در حالت استراحت

لوگان گفت:این مزایا باید شـامل همه کودکان، صرف نظر از پیشـینه آنها، باشد.

وی در ادامـه افزود:یکـی از جنبه‌های مهم این مطالعه این اسـت که حتی پس از کنترل عوامـل تعیین‌کننده اجتماعی-جمعیتی فعالیت بدنی، مـا همچنـان مزایای گسـترده‌ای را برای تناسـب اندام، قـدرت عضلانی، انعطاف‌پذیـری، مهارت‌هـای آگاهی اجتماعی، عملکـرد اجرایی و عملکرد تحصیلی مشاهده کردیم.

لـوگان گفت:بـا توجه به اینکه نابرابری‌های سـلامتی برای بسـیاری از خانواده‌ها همچنان ادامه دارد، نتایج ما نشان می‌دهد که باید دسترسی عادلانه به ورزش و فعالیت بدنی را برای ارتقای رشد سالم کودک تشویق کنیم.

وی گفت:این یافته‌ها شـواهد معناداری ارائه می‌دهند که نشان می‌دهد مشـارکت در ورزش‌های بعد از مدرسـه با مزایایی در حوزه‌های شـناختی، سلامت روان و جسمی مرتبط است و بر اهمیت گسترش دسترسی عادلانه به برنامه‌های مدرسـه و جامعه که از سـلامت مغز و بدن حمایت می‌کنند، تأکید می‌کند.

از امگا۳ تا ویتامین D؛

ایرانی‌ها از چه مکمل‌هایی باید استفاده کنند؟

مدیر دفتر بهبـود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت درباره بایـد و نبایدهای مصـرف مکمل‌ها توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش ایسـنا، دکتر احمد اسماعیل‌زاده درباره مکمل‌هـای غذایـی اظهار کـرد: مکمل‌هـای غذایی، تکمیل‌کننده غذای افراد هسـتند. بـه طور قطع، افراد می‌بایسـت نیاز به موادمغـذی را از طریق غذای کافی و متنوع تامیـن کنند. «نقص رژیم غذایی» و «ابتلا به برخی بیماری‌ها» سبب افزایش نیاز به برخی موادمغذی می‌شـود؛ بنابراین، مکمل‌های غذایی به منظور تکمیل موادمغذی استفاده می‌شود.

دیدگاه نادرست درباره مصرف مکمل

ایـن متخصص تغذیه دربـاره دیدگاه‌ها و باورهای عمومی درباره مصرف مکمل‌ها توضیح داد: تصور اینکه تمام افـراد جامعه به مصرف روزانه مکمـل نیازدارند، تصور درستی نیست. هنگامی که افراد نتوانند نیازهای موادمغـذی خـود را از طریق غذا تامیـن کنند یا نیاز بدن بـه موادمغذی افزایش یابد، اسـتفاده از مکمل‌ها در کنار موادغذایی توصیه می‌شـود. به طور مثال، نیاز سـالمندان، زنان شیرده، زنان باردار و کودکان در حال رشد به برخی موادمغذی افزایش می‌یابد؛ این احتمال وجـود دارد که نتوانند نیاز خـود را با غذا تامین کنند. در چنین شـرایطی علاوه بر غذای مکفی نیاز اسـت از مکمل‌ها استفاده‌کنند.

مصرف کم ماهی در ایران

مدیر دفتر بهبـود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت با بیـان اینکه به عنوان مثال ایرانیـان ماهی به میزان کافی مصرف نمی‌کنند، گفت: بدن انسان به روزانه یک گرم امگا۳ نیاز دارد اما توانایی سـاخت این اسیدچرب را نـدارد. بـا توجه به مصرف کم ماهـی، نیاز به امگا۳ می‌بایسـت از طریق مکمل‌ها تامین شود. مصرف ۳ تا چهار بار مکمل امگا۳ در هفته به همراه غذا برای تمام نقاط کشـور به جز اهالی شـهرهای شـمالی و جنوبی کشور توصیه می‌شود.

کمبـود ویتامیـن D و توصیه به سـنین بالای ۱۲ سال

اسـماعیل‌زاده با بیان اینکه کمبود ویتامین D در ایرانی‌ها شایع است، افزود: براساس این شرایط، مصرف یک عدد مکمل ۵۰هزار ویتامین D در هر ماه به همراه غذا برای تمام افراد بالای ۱۲ سال توصیه می‌شود.

۳مکمل کلسیم در هفته برای سالمندان

این متخصص تغذیه درباره نیاز بدن به کلسیم هم توضیح داد: همچنین احتمال پوکی استخوان برای زنان و مردانی که در سنین سالمندی قرار دارند، وجود دارد. این احتمال وجود دارد سـالمندان بـا مصرف لبنیات نتواننـد نیاز خود به کلسـیم را تامیـن کنند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم که ۳ مکمل کلسـیم در هفته در آخر شب مصرف کنند تا نیاز آنها تامین شود.

مصرف کلاژن برای اختلالات پوسـتی و خشکی مفاصل

اسـماعیل‌زاده درباره مصـرف کلاژن گفت: برخی زنـان خوهان افزایش کیفیت پوسـت خود هسـتند و بسـیاری از افراد هم می‌خواهند که مفاصل‌شـان بهتر کار کنـد. مصـرف مکمل‌های کلاژنی در این شـرایط توصیه می‌شـود اما مصرف ایـن مکمل‌ها را برای تمام افراد توصیه نمی‌کنیم. افرادی که اختلالات پوسـتی و خشکی مفاصل دردناک دارند، می‌توانند از مکمل‌های کلاژنی استفاده کنند.

مصرف مکمل برای تحریک رشد قدی

مدیر دفتر بهبـود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت دربـاره مصرف مکمـل در کـودکان و نوجوانان اظهار کرد: به منظور تحریک رشد قدی کودکان و نوجوانان، اسـتفاده از مکمل‌های روی، اسیدفولیک، ویتامین D، کلسـیم، آهن و ویتامین C توصیه می‌شود. استفاده از این مکمل‌ها می‌بایسـت براساس شـرایط افراد باشد؛ بنابراین تمام کودکان و نوجوانان نمی‌توانند از تمام این مکمل‌ها استفاده کنند. این احتمال وجود دارد که یک کودک به تمام مکمل‌ها نیاز داشـته باشد در حالی که کودک دیگر نیازمند فقط یک مکمل باشد.

هشدار مصرف خودسرانه مولتی‌ویتامین و پروتئین وی

او با بیان اینکه مصرف مولتی‌ویتامین شـایع شده، تصریح کرد: برخی افراد بر مصرف مکمل بسـیار تاکید می‌کننـد و در نتیجه مکمل مولتی‌ویتامین می‌خورند. ایـن در حالی اسـت که یـک مکمـل مولتی‌ویتامین می‌بایست هر ۷ تا ۱۰ روز مصرف شود.

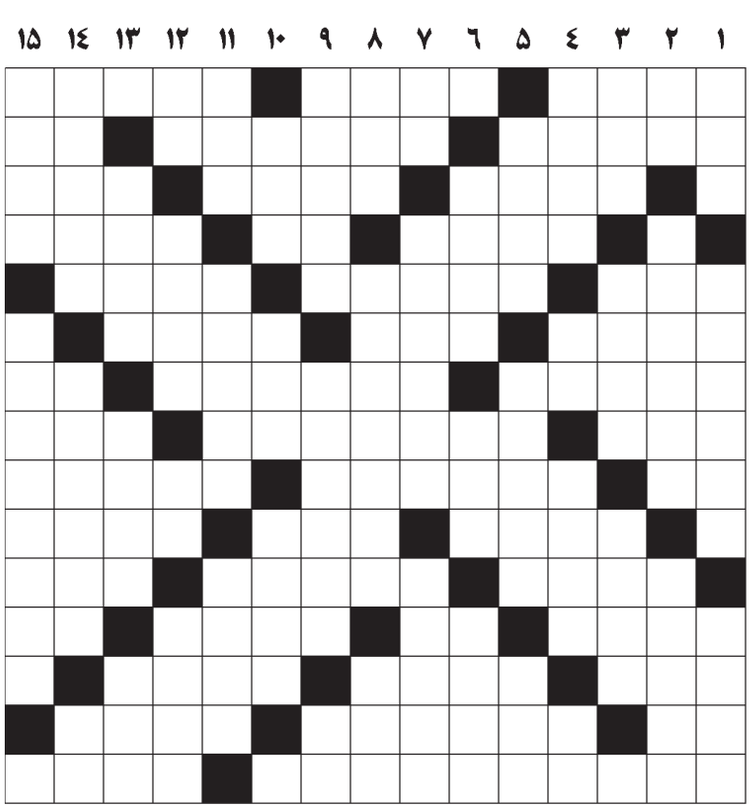
مصرف خودسرانه مکمل در ورزشکاران

اسماعیل‌زاده درباره مصرف مکمل برای ورزشکاران گفت: برخی ورزشـکاران مکمل را به صورت اغراق‌آمیز مصرف می‌کنند. مکمـل پروتئین، یکی از مکمل‌هایی اسـت که بـرای ورزشـکارانی که ورزش‌هـای قدرتی انجـام می‌دهند، به شـرط نداشـتن آسـیب کبدی و کلیوی توصیه می‌شـود. ورزشکاران ورزش‌های قدرتی به شراط نداشتن آسـیب کبدی و کلیوی می‌توانند از مکمل پروتئینی برای ۲ تا ۳ ماه اسـتفاده‌کنند. افرادی کـه آزمایش نداده‌اند، هیچ ضرورتی ندارد که از مکمل پروتئین، Whey یا موارد دیگر استفاده کنند.

او اظهار کرد: استفاده از مکمل پروتئین از روز اول انجـام ورزش‌های قدرتی می‌تواند به بدن آسـیب وارد کند. این در حالی اسـت که مربیان ورزشی نیز مصرف سایر مکمل‌ها را به ورزشکاران توصیه می‌کنند، اقدامی که می‌تواند سبب آسیب شود.

جدول

شماره جدول ۷۹۷۴



افقی

۱-المـاس خالصریـن آن اسـت- از جزایـر جنوب ایـران - شـادی به غم دشـمن ۲-زهـر خورده - زیبا چون قمر - آب روسـتایی ۳-بصیرت و آگاهی - سرزمین کاسترو - دور شدن از شهر و دیار ۴-چهره پوش- دشمن سخت- خاک ۵-نداکننده - شـادی به غم دشمن - پاسخ داده شده ۶-برقرار اسـت- بزرگترین دریاچه - کاریز ۷-زاهـد و باتقوا - پولـدار و ثروتمند را گویند - میوه مرباست اما برگشـته ۸-سازمان جاسوسی امریکا - عملی که با تیغ تیز میسر است- مدرسه یـی معروف و قدیمی در تهران ۹-آخرین رمق - فتنه به پا کن - فرزند ادم ۱۰-آشکارتر - واحدی در برق - کاغذ فروش۱۱-ترس و و بزدل - بسیار دوست داشـتنی - مادر همه ما ۱۲-صاحب نظر - تعجب خانم‌ها - خراب و ویران - شبیه و نظیر ۱۳-شـگفت و تعجب- زیبای نمکین - موسـم جوانـی ۱۴-از پرنـدگان شـناگر - روزی یافتن - اصل و نسـب۱۵-تا چنـد روز پیش لحظه ای از نشستن و برخاسـتن هواپیما آرامش نداشت- خیمه را هم گویند

عمودی

۱-بیهوشی - زشتی و نازیبایی - بی‌خبر نیست۲-خاک سفال - ضرورت ندارد - به حیوان اطلاق می‌شـود ۳-سـلاح ویرانگر - دستش به دهانش می رسـد - سـردتر ۴-تازه و جدید - شـبیه و نظیر - برقرار اسـت- هنوز ادب نشـده ۵-رنـگ میـزی و نگارگری شـده - رنگ قرمـز پرحرارت- به سـراغ همـه خواهد آمـد ۶-بلند و مرتفع - باعث و سـبب- مخترع پیـل الکتریکی ۷-عزیـز عرب- انعـکاس و تابش دوباره - پاداش برنده ۸-گوسـفند جنگی - نخسـتین زن فضانورد روسـی - به خانه خدا رفته است۹-سالخوردگی - هم میهن خودمان است- کشیدنی و بزرگ شدنی ۱۰-همیشه برقرار است- مظهر شـیرینی - فروغ و روشـنی ۱۱-پینه کف دسـت- دستگاه فشـار - رویاننده ۱۲-ضمیـر چند نفره - حجره‌نشـینان بازاری - آب روسـتایی - سرپرسـت خانواده ۱۳-زهره و پردلی - جایز و روا - واحد پول تایلند ۱۴-برکه بزرگ- از رودهای مرزی خراسـان - مفعول بی واسـطه ۱۵-از صفات باریتعالی - کنیه مبارکه حضرت رسول (ص)

حل جدول شماره قبل

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

چرا پیاده‌روی در طبیعت معجزه می‌کند

پیاده‌روی یا حضور در زمان ناهار در پارک و خوردن سـاندویچ روی نیمکت چندبار در هفته می‌تواند برای بدن و ذهن شـما مفید باشد.

به گزارش همشـهری، اگر تا به حال بعد از پیاده‌روی در پارک یا قدم زدن در جنگل احسـاس آرامش بیشتری کرده‌اید، این خیال‌پردازی نیست بلکه واقعیتی منطبق با زیست‌شناسی است. لازم نیست ساعت‌ها پیاده‌روی کنید تا این مزایا را احساس کنید، زیرا حداکثر تأثیر تنها پس از ۲۰دقیقه اتفاق می‌افتد، بنابراین حتی پیاده‌روی یا حضور در زمان ناهار در پارک و خوردن ساندویچ روی نیمکت چندبار در هفته می‌تواند برای بدن و ذهن شما مفید باشد. در این مطلب به ۴روش اشاره می‌کنیم که چگونه بودن در طبیعت می‌تواند به بهبود سلامت شما کمک کند.

ناخودآگاه آرام می‌شـوید: وقتی درختان سبز را می‌بینید، بوی کاج را حس می‌کنید و صدای خش‌خش ملایم برگ‌ها یا صدای آواز پرندگان را می‌شـنوید، سیسـتم عصبی خودکار، شبکه‌ای از اعصاب که فرایندهای ناخودآگاه را کنترل می‌کنند، فورا واکنش نشان می‌دهد. کتی ویلیس، استاد تنوع زیستی در دانشگاه آکسفورد، دراین‌باره می‌گوید: ما شاهد تغییراتی در بدن مانند کاهش فشار خون، تغییر در ضربان قلب و کندتر شدن آن هستیم که همه اینها با آرامش فیزیولوژیکی مرتبط هستند.

راه‌اندازی دوباره هورمون‌ها: سیستم هورمونی بدن شما نیز به عمل آرامش می‌پیوندد. ویلیس می‌گوید گذراندن وقت در فضای باز، سیستم غدد درون‌ریز ما را تحریک می‌کند و سطح کورتیزول و آدرنالین، هورمون‌هایی را که هنگام استرس یا اضطراب افزایش می‌یابند، کاهش می‌دهد.

تأثیر شـگرف بوییدن طبیعت: عطر درختان و خاک پر از ترکیبات آلی اسـت که توسط گیاهان آزاد می‌شود و وقتی آنها را استنشاق می‌کنید، برخی از مولکول‌ها وارد جریان خون می‌شوند. ویلیس می‌گوید کاج نمونه خوبی است زیرا بوی جنگل کاج می‌تواند شما را تنها در عرض ۹۰ثانیه آرام‌تر کند و این اثر حدود ۱۰دقیقه طول می‌کشد.