



## بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹ معرفی شد

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به عنوان بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹ برای تغذیه سالم، بهترین رژیم غذایی گیاهی، بهترین رژیم غذایی برای افراد دیابتی و آسان‌ترین رژیم غذایی مورد پیروی در جریان بررسی محققان در میان ۴۱ رژیم غذایی در رده نخست قرار گرفت.

رژیم غذایی DASH (شیوه‌های رژیمی توقف فشار خون بالا) نیز در رتبه دوم این نظرسنجی قرار گرفت. این رژیم غذایی فقط برای افراد مبتلا به فشار خون بالا نیست، بلکه برای افراد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون یا افراد پرریسک در معرض ابتلا به این بیماری نیز است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از میوه و

سبزیجات تازه، روغن زیتون، ماهی، مغزیجات آجیلی، حبوبات، غلات کامل و سایر مواد خوراکی سالم است. برخی از فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل کاهش ریسک حمله قلبی و سکته، بهبود سلامت گوارشی، کاهش خطر بیماری‌های التهابی و سرطان‌هایی نظیر سرطان سینه است. /مهر

آشنایی با علائم بیماری ام اس می‌تواند از پیشرفت آن در افراد مبتلا جلوگیری کند

# زبان بدن در ابتلا به ام اس



عسل اخویان طهرانی

چام جم

زمانی که صحبت از بیماری ام اس به میان می‌آید ناخودآگاه صحنه‌هایی از فیلم «طلا و مس» ساخته همایون اسعدیان در ذهنمان تداعی می‌شود. روایتی داستانی از زندگی زن جوانی که در رویارویی با این بیماری دستخوش تغییرات ناخواسته‌ای می‌شود. اما آیا اطلاعات مادر خصوص این بیماری که در سال‌های اخیر شاهد روند افزایشی ابتلا به آن بوده‌ایم، کافی است؟ در این بیماری که نوعی بیماری خودایمنی سیستم عصبی است، سلول‌های دفاعی بدن، پوشش سلول‌های عصبی را به عنوان عامل بیگانه شناسایی می‌کنند. به دنبال این خطای ایمنی، گلبول‌های سفید خون به سلول‌های عصبی حمله کرده و با تخریب پوشش آنها مانع انتقال صحیح پیام‌های عصبی خواهند شد. اگرچه هنوز دارویی برای درمان قطعی ام اس گزارش نشده، اما براساس تحقیقات انجام شده در صورت تشخیص به موقع در مراحل اولیه قابل کنترل خواهد بود. در ادامه مروری بر علائم اولیه این بیماری خواهیم داشت.

## اشتباهات تشخیصی رایج

- اختلالات اضطرابی
- بیماری خودایمنی لوپوس
- سکته مغزی
- آتاکسی مخچه‌ای- نخاعی
- دیابت
- کمبود ویتامین B12
- التهاب عروق خونی
- برخی تومورهای مغزی و نخاعی
- پلی‌آرتریت
- نخاع گشادگی (سیرینگومیلی)
- برخی سرطان‌ها
- سیفیلیس عصبی
- کم‌خونی از کمبود ویتامین B12
- نشانگان شوگرن

## احساس سرگیجه

## دوبینی

## حساس شدن به گرما

## لرزش غیرارادی اندام‌ها

## مشکلات زناشویی

۸۰ درصد مبتلایان به ام اس، بی‌ میلی به فعالیت جنسی و عدم برانگیختگی را گزارش کرده‌اند. مشکل در ایجاد نعوظ برای مردان جزو مسائل شایع مبتلایان است و بیشتر زنان مبتلا نیز از تجربه نکردن رضایت جنسی ابراز گلایه می‌کنند.

## مشکلات عضلانی

احساس ضعف در دست و پا، اختلال در حفظ تعادل و کنترل حرکت که در موارد شدیدتر می‌تواند منجر به ناتوانی در راه رفتن شود.

## ورزش و ام اس



## ایروبیک یا ورزش‌های هوازی

در گذشته عقیده بر این بود که ورزش سبب تشدید خستگی و ضعف عضلات در بیماران مبتلا به ام اس می‌شود اما تحقیقات اخیر نشان داده‌است که انجام ورزش‌های هوازی، سبب بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش علائمی مانند خستگی و ضعف می‌شود.



## حوضچه آب خنک

ورزش در آب خنک مانع از گرم شدن بدن فرد می‌شود. همچنین این امکان را فراهم می‌کند تا حرکاتی را که در محیط خشکی قادر به انجام آن نیست، انجام دهد.



## تمرین با وزنه

تمرین با وزنه و دستگاه‌های بدنسازی از گزینه‌های پیشنهادی است. توصیه می‌شود در ابتدا تمرین را با وزنه‌های سبک‌تر یا حتی بدون وزنه شروع کنند.



## حرکات کششی

ورزش یوگا که ترکیبی از نفس کشیدن و حرکات آرام کششی است، می‌تواند بدن را آرام کند. بسیاری از بیماران که دچار سفتی عضلات یا کاهش دامنه حرکاتی هستند، با انجام حرکات کششی می‌توانند شرایط جسمانی خود را بهبود بخشند.

## خطر مرگ زودرس با مصرف غذاهای بیش از حد فرآوری شده

بیماری‌های قلبی- عروقی افزایش دهد. در بررسی اخیر آمده، در آمریکا، کانادا و انگلیس خوراکی‌های بیش از حد فرآوری شده به ترتیب ۶۱، ۶۲ و ۶۳ درصد مجموع رژیم غذایی بزرگسالان را تشکیل می‌دهد. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف این نوع خوراکی‌ها می‌تواند به چاقی و فشار خون بالا منجر شود. در مدت زمان انجام این مطالعه ۶۲ نفر شرکت‌کنندگان فوت کردند. متخصصان با در نظر گرفتن فاکتورهایی از قبیل استعمال سیگار دریافتند افزایش ۱۰ درصدی در مصرف خوراکی‌های بیش از حد فرآوری شده خطر مرگ را حدود ۱۴ درصد بیشتر می‌کند.

گروهی از متخصصان فرانسوی در بررسی‌های اخیر خود دریافتند افزایش ۱۰ درصدی مصرف مواد غذایی که بیش از حد فرآوری شده، می‌تواند خطر مرگ را حدود ۱۴ درصد افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، به گفته این متخصصان، خوراکی‌های فوق‌العاده فرآوری شده از تولیدات صنعتی هستند که حاوی ترکیبات و افزودنی‌های متعددی بوده و اغلب به شکل دسر یا خوراکی‌های آماده برای مصرف عرضه می‌شود. مصرف این نوع مواد غذایی طی چند دهه گذشته به نسبت قابل توجهی بیشتر شده است. متخصصان سلامت و تغذیه بر این باورند که مصرف مواد غذایی فوق‌العاده فرآوری شده می‌تواند مرگ زودهنگام را بر اثر بیماری‌های مزمن از جمله سرطان و

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

## حل سودوکو ۳۲۵۵

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

|   |   |  |   |  |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|---|--|---|--|
|   | ۴ |  | ۲ |  | ۸ |  | ۵ |  |
|   | ۱ |  | ۸ |  | ۴ |  | ۳ |  |
|   | ۲ |  |   |  |   |  | ۹ |  |
| ۸ |   |  |   |  |   |  | ۲ |  |
|   | ۶ |  |   |  |   |  | ۱ |  |
| ۵ |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   | ۸ |  |   |  |   |  |   |  |
|   | ۲ |  | ۱ |  | ۹ |  |   |  |
|   | ۹ |  | ۱ |  | ۵ |  |   |  |

|  |  |  |  |   |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
|  |  |  |  | ۷ |  |   |  |  |
|  |  |  |  | ۵ |  | ۲ |  |  |
|  |  |  |  | ۴ |  |   |  |  |

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

|  |   |  |   |  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|--|---|--|---|---|
|  | ۳ |  | ۲ |  | ۷ |  | ۶ |   |
|  | ۴ |  | ۷ |  |   |  | ۹ |   |
|  |   |  |   |  |   |  | ۷ |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   | ۴ |
|  |   |  |   |  |   |  | ۱ |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   | ۷ |
|  |   |  |   |  |   |  | ۹ |   |
|  |   |  |   |  |   |  | ۳ |   |
|  |   |  |   |  |   |  | ۴ |   |

|  |  |  |  |   |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
|  |  |  |  | ۹ |  |   |  |  |
|  |  |  |  | ۳ |  | ۴ |  |  |
|  |  |  |  | ۲ |  |   |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|
|  |  |  |  | ۵ |  |  |  |   |
|  |  |  |  | ۸ |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۵ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۳ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۹ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۵ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۱ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۹ |
|  |  |  |  |   |  |  |  | ۵ |