

## پند روز

## عامل مؤثر در افزایش وزن که ارتباطی به رژیم غذایی ندارند



اگر تغذیه مناسبی دارید اما دچار افزایش وزن شده‌اید، باید بدانید که تغییر وزن دلایل مختلفی دارد. بسیاری از کسانی که اضافه‌وزن دارند و در تلاش هستند به اندام دلخواهشان برسند، روش‌های مختلف کاهش وزن را به خوبی به کار می‌گیرند و تصور می‌کنند کاری که باید را انجام می‌دهند. آن‌ها کالری‌های مواد غذایی را می‌شمارند، رژیم سخت و سختی دارند و ورزش می‌کنند. با این وجود، به جای آنکه وزن کم کنند، وزنشان بالا می‌رود.

## اختلالات هورمونی

هورمون‌ها مواد شیمیایی‌ای هستند که بیشتر وظایف بدن را کنترل می‌کنند. اگر بدون هیچ دلیل مشخصی دچار اضافه وزن شده باشید، این مسأله می‌تواند ناشی از برهم خوردن تعادل هورمونی بدن‌تان باشد. بعضی هورمون‌های بدن که تأثیر بیشتری در بالا رفتن وزن دارند عبارت‌اند از انسولین، لپتین، گرلین، استروژن، کورتیزول، تستوسترون، پروژسترون، ملاتونین، گلوکوکورتیکوئیدها و هورمون‌های غده تیروئید.

## بیماری‌ها

بیماری‌های زیادی هستند که باعث بالا رفتن وزن می‌شوند. یکی از رایج‌ترین این بیماری‌ها در زنان سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است که باعث برهم خوردن تعادل هورمون‌های جنسی می‌شود و می‌تواند منجر به نابرواری شود. اما با کمک رژیم‌های غذایی و مصرف دارو می‌توان جلوی تأثیر این بیماری در وزن بدن را گرفت.

بعضی از صدمات مغزی، به ویژه آسیب‌هایی که به بخش هیپوتالاموس مغز وارد می‌شود، می‌تواند باعث بالا رفتن وزن شود. هیپوتالاموس بخشی از مغز در نزدیکی غده هیپوفیز است که اشتها را کنترل می‌کند. البته داروهای وجود دارد که مصرف آن‌ها می‌تواند به کنترل اشتها کمک کند.

## ژنتیک

گرچه ژنتیک باعث می‌شود کسی استعداد چاقی داشته باشد یا به سختی وزن کم کند، اما غلبه بر آن کار غیرممکن نیست. بسیاری از افراد با خود فکر می‌کنند که پدر و مادرشان چاق هستند و بنابراین آن‌ها هم محکوم به چاقی‌اند و هیچ کاری از دست‌شان بر نمی‌آید. اما چاره کار شما پیشگیری است. شما باید از دوران جوانی، قبل از آنکه وزن‌تان خیلی بالا برود، سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرید. ژنتیک حرف آخر را نمی‌زند و عوامل محیطی هم می‌توانند تأثیر زیادی داشته باشند.

## بالا رفتن سن

بعد از ۵۰ سالگی، روش‌های کاهش وزن سخت‌تر و سوخت و ساز بدن به میزان ۲ درصد تأثیر ندارند. هر چند سال یک بار، سوزن سوخت و ساز بدن به میزان ۲ درصد کاهش پیدا می‌کند، بنابراین با بالا رفتن سن، کاهش وزن دشوارتر می‌شود. برای جلوگیری از این مسأله کاری که می‌توانید انجام دهید این است که انجام ورزش‌های عضله‌ساز را ادامه دهید.

اگر ورزش‌هایی انجام ندهیم که عضلات بدن را به کار می‌گیرند و آن‌ها را قوی‌تر می‌کنند، هر چه سن بالاتر رود، توده عضلانی خود را از دست خواهیم داد. علاوه بر این، با افزایش سن هورمون‌ها تغییر می‌کنند و تغییرات دیگری هم در بدن رخ می‌دهد که باعث افزایش می‌شوند. اما غلبه به این مشکل هم ممکن است، هم‌طور که افرادی هستند که در سنین بالا با استفاده از رژیم غذایی و ورزش کردن، وزن خود را کاهش می‌دهند. نکته این است که روشی مناسب خودتان را پیدا کنید.

## اضطراب

بدن ما اضطراب را نوعی تهدید تلقی می‌کند و با یک واکنش جنگ یا گریز به آن عکس‌العمل نشان می‌دهد (واکنش جنگ یا گریز به عکس‌العمل اولیه و غریزی بدن در برابر یک تهدید یا حمله برای نجات جان ما اطلاعی می‌شود). وقتی اضطراب دارید، بدن شما دیگر نمی‌تواند روی کم کردن وزن‌تان تمرکز داشته باشد و فقط شما را آماده می‌کند که بتوانید با اضطراب‌تان بجنگید یا از آن فرار کنید. اضطراب مزمن، مثل شرایط کارمندی که دائماً به خاطر کارش تحت فشار قرار دارد یا دانشجویی که امتحان دارد، می‌تواند به مغز صدمه بزند و باعث شود هوس خوردن غذاهایی را کنیم که نوسان‌زایک هستند یا حس خوبی به ما می‌دهند. به علاوه، اضطراب می‌تواند سلول‌های چربی را اندکی پایدارتر کند. با این حال، احتمالاً بالا رفتن وزن در چنین شرایطی بیشتر به این دلیل است که هنگام اضطراب کالری بیشتری دریافت می‌کنیم.

## کمبود خواب

وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابید، بدن کمبود خواب‌تان مانند اضطراب پرآزاد می‌کند. افراد بزرگسال شب‌ها باید دست کم ۷ ساعت بخوابند. در غیر این صورت، بدن آن‌ها پاسخ هورمونی مناسبی به مقدار چربی‌ری در آن ذخیره می‌شود نخواهد داشت. در این حالت، بدن وقتی متوجه می‌شود خواب کافی نداشته‌اید، تصور می‌کند اتفاق اضطراب‌آوری در جریان است، بنابراین برای آنکه خودش را حفظ کند چربی بیشتری ذخیره می‌کند و احساس گرسنگی را بیشتر می‌کند. علت این مسأله به پروسه تکامل انسان برمی‌گردد. از طرفی دیگر، هر چه مدت زمان بیشتری بیدار بمانید، احتمال بیشتری وجود دارد که دوباره گرسنه شوید و سرخ غذا بروید.

## امکان افزودن افراد بیشتر در تماس‌های ویدیویی اینستاگرام ممکن شد

اینستاگرام روز گذشته آپدیت تازه‌ای را برای قابلیت چت ویدیویی خود در دایرکت ارائه کرد تا افزودن دوستان بیشتر به گپ‌های ویدیویی آسان‌تر از هر زمان دیگری شود.

این قابلیت تازه برای ویدیو چت‌های اینستاگرام با انتشار ویدیویی کوتاه در خود این پلتفرم و همچنین اکتان توئیتری آن به کاربران معرفی شد. به لطف این قابلیت خود کاربران اینستاگرام می‌توانند در دایرکت، افراد را به چت ویدیویی در حال انجام خود اضافه کنند. برای این منظور صرفاً قابلیت چت در حین تماس ویدیویی اینستاگرام صفحه را به بالا سواپ کنند تا دوستان بیشتری وارد گفت‌وگو تصویری شما شوند و هم‌زمان خیلی هم در مکالمه‌تان ایجاد نشود.

گفتنی است قابلیت تماس ویدیویی اینستاگرام نخستین بار در تابستان گذشته ارائه شد و حداکثر تعداد افرادی که می‌توانستند در این گفت‌وگوها حضور داشته باشند چهار نفر بود که در نهایت در ماه اکتبر به شش نفر افزایش یافت. آپدیت مذکور بعد از افزودن شدن قابلیت چت صوتی در دایرکت ارائه می‌شود که هفته گذشته خبر مربوط به آن منتشر شد. با این حال ما لازم است اشاره کنیم که این قابلیت با امکان افزودن کلیپ‌های صوتی در اپ iMessages تفاوت دارد. اینستاگرام در بیانیه خبری خود در این رابطه اینطور آورده است: «بیم‌های صوتی موجود در دایرکت اینستاگرام کاملاً متفاوت از قابلیت ارسال پیام‌های صوتی در پلتفرم Messages اپل است. در این پلتفرم چنانچه کاربر با کمک دکمه Keep تمایل خود را برای حفظ این پیام‌ها اعلام نکرده باشند بعد از دقایقی از رشته گفت‌وگوهای صوت گرفته حذف می‌شوند.

## روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی  
ورزشی، فرهنگی  
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ / ۸۸۹۲۱۳۲۷

پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح ۵:۳۹  
طلوع آفتاب ۷:۰۹  
اذان ظهر ۱۲:۰۲  
غروب آفتاب ۱۶:۴۴  
اذان مغرب ۱۷:۱۴

کنعانی‌زادگان: مهم نیست چه کسی بازی کند

## فقط قهرمانی می‌خواهیم



برای قهرمانی می‌آیند و نمی‌توان تیمی را دست کم بگیریم. ما هم یک پای اصلی قهرمانی هستیم طبیعتاً زاین، استرالیای عراق و کره جنوبی از شانس‌های قهرمانی به حساب می‌آیند. ما هم به جز قهرمانی به چیز دیگری فکر نمی‌کنیم.

کنعانی‌زادگان در پایان، اضافه کرد: بازی به بازی پیش می‌رویم که هر بازی حکم فینال را برای ما دارد. هر بازی که انجام می‌دهیم سعی می‌کنیم فقط روی همان بازی تمرکز کنیم. مطمئناً کادر فنی هم نکات فنی را به ما گوش زد می‌کند تا بازیکنان هم با گفتن داریم.

عملکرد خوب در این بازی‌ها بتوانند باعث موفقیت تیم ملی شوند. متأسفانه ما بدرقه خوبی نداشته‌ایم اما آن‌ها شانه‌ها در ادامه مسوولان مردم در کنار این تیم باشند چون اسامی حرف‌های زیادی برای گفتن داریم.

## اردبیل آوردگاه نخبگان کشتی جهان

توجه به حضور کاروان ورزشی از کشورهای مختلف جهان و ایران سبب رونق گردشگری ورزشی و اقتصادی استان خواهد شد.

## تماشای مسابقات رایگان است

به گفته مسوولان استان، با توجه به جایگاه ویژه کشتی فرنگی و علاقه خاص شهروندان اردبیلی به این رشته ورزشی تماشای مسابقات لیگ جهانی کشتی فرنگی برای علاقه مندان رایگان خواهد بود. بهرام آقاچانی مدیر کل ورزش و جوانان استان اردبیل از نفروختن بلیت مسابقه‌های کشتی فرنگی باشگاه‌های خیر داد و گفت: تماشای این رقابت‌ها رایگان خواهد بود و همچنین از سفیران کشورهای حاضر در این رقابت‌ها نیز برای دیدن مسابقه‌ها و سفر به اردبیل دعوت شده است.

وی تأکید کرد: حضور پرشور تماشاگران اردبیلی بی شک در روحیه گرفتن تیم‌های ایرانی مؤثر خواهد افتاد و نقش مهمی در موفقیت کشتی‌گیران خواهد داشت ضمن اینکه نمایشی از حضور بی‌سابقه تماشاگران و میزبانی شایسته اردبیلی‌ها در این رقابت‌ها آرایه خواهد شد.

## روس‌ها، ترک‌ها و صرب‌ها با قهرمانان مطرح خود می‌آیند

تیم ترکیه با تعدادی از کشتی‌گیران عنوان دار خود از جمله «رضا کابالیب» دارنده نشان‌های جهانی و المپیک در جام باشگاه‌های کشتی فرنگی جهان در اردبیل حضور می‌یابد. ویتنالی کابالیوف (دارنده نقره زیر ۲۳ سال جهان و قهرمان بزرگسالان روسیه، جامیولت لوکایف (دارنده نقره زیر ۲۳ سال اروپا، گلدی مراد جلال اف دارنده مدال نقره جوانان اروپا، یوگنی سالیف دارنده نقره بزرگسالان جهان ۲۰۱۴، مراد لوکایف دارنده برنز جوانان جهان، واسیلی پرشین دارنده برنز اروپا از جمله چهره‌های مطرح تیم «لجیون» روسیه هستند. همچنین تیم سرستان نیز در ترکیب خود از «اور استافاک» قهرمان المپیک و جهان در وزن ۷۲ کیلوگرم، «ویکتور نس» دارنده نشان طلا و برنز جهان در وزن ۸۲ کیلوگرم و «لکساندر ماکسیمویچ» دارنده نشان برنز اروپا و نفر پنجم جهان در وزن ۷۷ کیلوگرم بهره می‌گیرد.

## استفاده از پرتو فرسوخ برای درمان خارش پوست

پژوهشگران اروپایی با استفاده از پرتوهای فرسوخ، روش جدیدی برای مقابله با خارش پوست ارائه داده‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، خارش برای همه افراد ناخوشایند است اما هنگامی که خارش به اگزما تبدیل شود، یک مشکل جدی به شمار می‌رود. احساس خارش هنگامی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی خاصی در سطح پوست به دلایل گوناگون، فعال می‌شوند.

دانشمندان آزمایشگاه زیست‌شناسی مولکولی اروپا، راه‌حل بلندمدتی برای این مشکل ارائه داده‌اند. در این روش، داروی فعال شده با نور را در پوست تزریق می‌کنند. این گروه پژوهشی به سرپرستی پاول هینستال و لیندا ناچی، یک ماده شیمیایی ارائه داده که فقط به این سلول‌ها متصل می‌شود. با قرار گرفتن ماده شیمیایی در معرض پرتو فرسوخ، سلول‌ها از سطح پوست



## بازگشت به ریشه‌ها

خوشامدگویی، از زیر آینه‌های جانی و همین‌طور دستگیره درهای عقب، نوری روی زمین نقش می‌بندد. در داخل روی کابینای عقب نیز پلاکی تعبیه شده که شماره تولید خودرو از ۸۰ روی آن نوشته شده است. در کنسول میان‌صنلی‌های عقب این سدان لوکس آمریکایی بخش قابل‌تلفاتی به‌عنوان نگه‌دارنده تلبت تعبیه شده که به پد شارژ بی‌سیم هم مجهز است. هرچند در این نسخه ویژه کانتیننتال تمرکز اصلی روی سرنشینان عقب بوده است اما برای راننده هم ویژگی‌هایی چون تنظیم ۳۰جهته‌صنلی و نمایشگر سرلای استاندارد در نظر گرفته شده است. کانتیننتال Coach Door Edition صرفاً با قوی‌ترین پیشرفته نسخه استاندارد یعنی ۲ لیتری ۷۶ توتین توربو عرضه می‌شود. این موتور ۴۰۰ اسب بخار قدرت و ۵۴۰ نیوتون متر گشتاور دارد که به هر چهار چرخ انتقال پیدا می‌کند. در این ماشین سه حالت رانندگی مختلف شامل معمولی، اسپرت و راحتی هم تعبیه شده است. قیمت دقیق این نسخه ویژه هنوز اعلام نشده است اما مدیر ارتباطات لینکلن قیمتی در حدود ۱۰۰ هزار دلار را برای آن اعلام کرده است که بیش از دو برابر قیمت پایه ۴۶ هزار دلاری نسخه استاندارد است. خریداران همچنین می‌توانند برای این خودرو سرویس Black Label لینکلن را هم سفارش دهند که شامل خدماتی چون بررسی سالانه خودرو و کارواش رایگان می‌شود. لینکلن کانتیننتال Coach Door Edition در تابستان ۲۰۱۹ راهی نمایندگی‌های فروش خواهد شد.



خارج می‌شوند اما سلول‌های عصبی دیگر که احساس گرما، درد یا لرزش را منتقل می‌کنند، تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند. در آزمایش‌هایی که با این دارو روی موش‌های مبتلا به اگزما و یک بیماری پوستی ژنتیکی موسوم به آمیلوئیدوز صورت گرفت، خارش تا چندین ماه متوقف شد. در نتیجه قطع شدن احساس خارش، التهاب پوست نیز کاهش یافت و ترمیم آن آغاز شد. از آنجا که یکی از مشکلات احساس خارش، وخامت آسیب پوستی است، دارو می‌تواند به حل این مشکل نیز کمک کند. دانشمندان در حال حاضر سعی دارند آزمایش‌هایی را روی بافت انسانی انجام دهند. هینستال گفت: ما امیدواریم روزی روش ما، برای کمک به افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی از جمله اگزما کارآمد باشد. هدف ما همکاری با شرکای صنعتی برای ابداع روش‌های درمانی انسانی و حیوانی است.