www.sepehrpress.ir

سپهر

روزنامه صبح غرب کشور

ما واقع بین و آرمان گرائیم

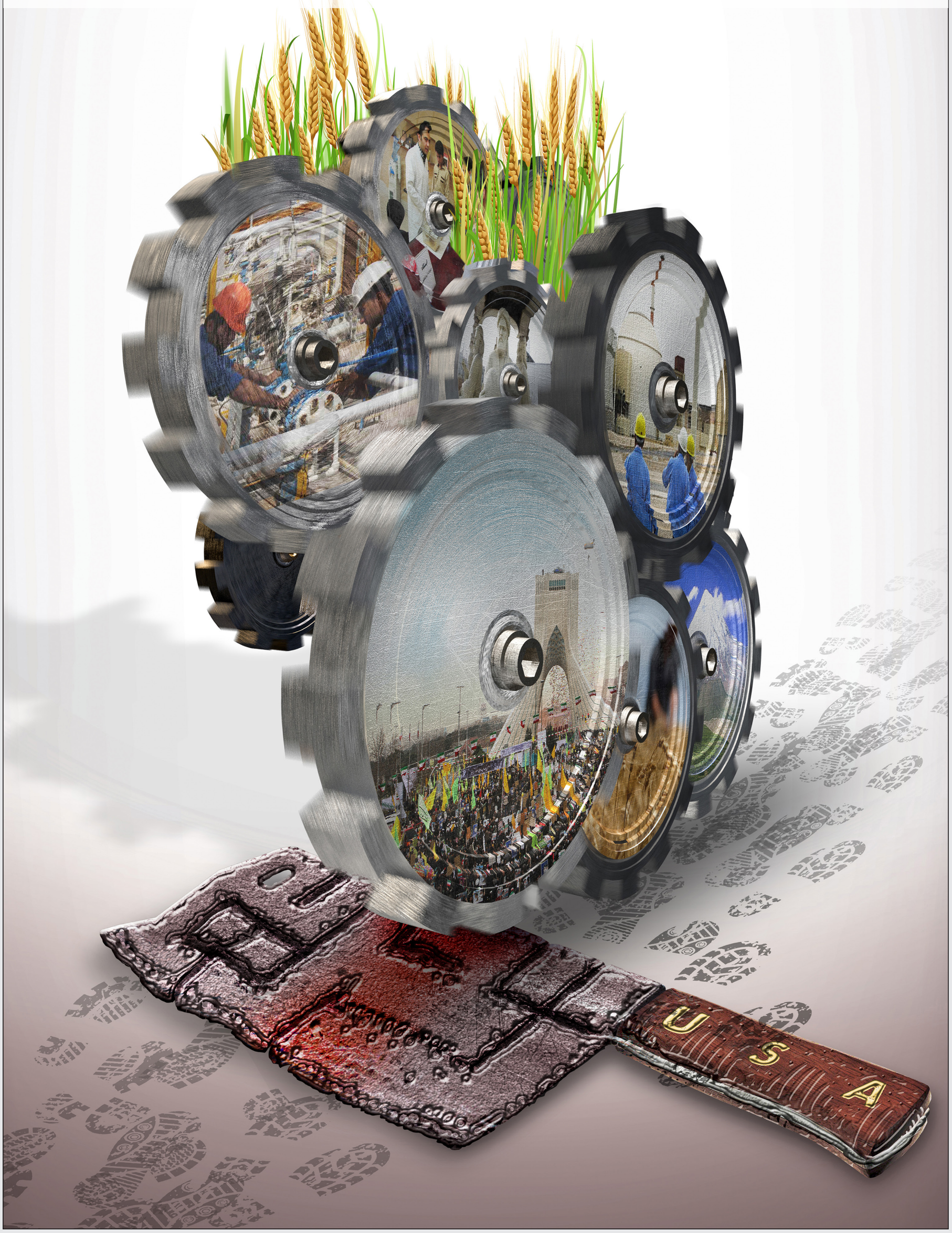
یکشنبه ۱۹ فروردین ماه ۱۴۰۳ ▪ ۲۷ رمضان ۱۴۴۵ ▪ ۷ آوریل ۲۰۲۴ ▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۲۸۲۰ ▪ ۴ صفحه نسخه دیجیتال

۱۲

عملیات انتقام با حداکثر ضربه به رژیم صهیونیستی است

۱۲

دولت هیچ‌گاه پیشرفت کشور را به بهانه تحریم‌ها تهدیدها و فشارها متوقف نکرد



چه چیزی باعث میگـــرن می‌شود؟

اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار...

صفحه ۱۰

آیا ورزش کردن بر کیفیت خواب تاثیرگذار است؟

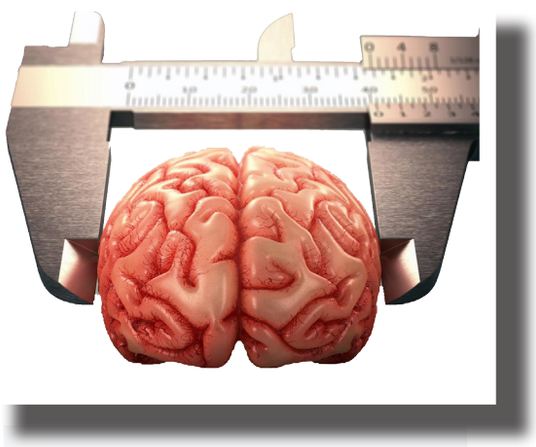
بر اساس نتایج آزمایش‌های جدید، شاید یکی از مفیدترین راهکارها برای مقابله با بی‌خوابی، کمی ورزش منظم باشد.

صفحه ۱۰

همه آنچه باید درباره جراحی کاهش وزن بدانیم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با جراحی کاهش وزن، نکاتی را متذکر شد.

صفحه ۱۱



مغز انسان با هر نسل بزرگ‌تر می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که جوانان ممکن است دلایل خوبی داشته باشند که فکر کنند از والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ خود باهوش‌تر هستند.

صفحه ۱۱

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
■ یکشنبه ۱۹ فروردین‌ماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۲۰ ■
sepehrgharb.news@gmail.com
www.sepehrpress.ir

رابطه سلامت بدن و چاقی با خوردن یا نخوردن صبحانه

سپهرغرب، گروه سلامت: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیش‌تری ذخیره کند و افرادی که صبحانه می‌خورند کم‌تر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن کنید نیز احساس گرسنگی‌تان بیش‌تر خواهد شد. حذف اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نخوردن صبحانه خطر ابتلا به کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن و سریع شدن ضربان قلب، یکی از دلایل ضعف و احساس گرسنگی مداوم است. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند به میزان کافی عناصر ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و پروتئین را دریافت نمی‌کنند، لذا در طول روز احساس خستگی بیش‌تری کرده و نمی‌توانند به‌درستی تمرکز داشته باشند و بهره هوشی پایین‌تری دارند. زمانی که روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنید معده شما به مغز پیام می‌فرستد و از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدن‌تان شکل گرفته و باقی می‌ماند. حذف وعده صبحانه در زنان با بی‌نظمی‌های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و یبوست نیز از عوارض دیگر هستند.

تحلیل

چه چیزی باعث میگرن می‌شود؟

سردرد میگرنی

س‌پهرغرب، گروه سلامت: اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار این سردردهای وحشتناک شوید؟

میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد. معمولا درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است.

پزشکان کاملاً مطمئن نیستند که چه چیزی باعث سردردهای میگرنی می‌شود، اما متخصصان فکر می‌کنند عدم تعادل در برخی مواد شیمیایی مغز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.

عصب سه قلو در سر، عملکرد چشم و دهان شما را هدایت می‌کند. سطوح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین ممکن است در شروع میگرن کاهش یابد و این عصب می‌تواند مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده‌های عصبی را آزاد کند که به مغز شما می‌روند و باعث درد می‌شوند.

عوامل ابتلا به میگرن

ژن‌های شما: اگر یکی از اعضای خانواده شما سردردهای میگرنی داشته باشد، احتمال ابتلا به آنها بیشتر است.

سن شما: سردردهای میگرنی می‌توانند در هر مقطعی از زندگی شما ایجاد شوند، اما احتمال دارد اولین سردرد خود را در نوجوانی تجربه کنید. سردردها در دهه ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسند و در اواخر زندگی شدیدتر می‌شوند.

جنسیت شما: زنان تقریباً سه برابر بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.

محرک‌های میگرن

تغییرات هورمونی: تغییر در هورمون استروژن می‌تواند باعث میگرن در زنان شود. داروهایی مانند قرص‌های ضد بارداری یا هورمون درمانی جایگزین می‌توانند سردرد را تحریک یا آنها را بدتر کنند.

استرس عاطفی: این یکی از رایج ترین محرک‌های میگرن است. وقتی استرس دارید، مغزتان مواد شیمیایی آزاد می‌کند که پاسخ «جنگ یا گریز» شما را آغاز می‌کند. اضطراب، نگرانی و ترس می‌توانند تنش بیشتری ایجاد کنند و میگرن را بدتر کنند.

غذاهای خاص: غذاهای شور و فرآوری شده و پنیرهای کهنه از عوامل محرک شناخته شده هستند. شیرین کننده مصنوعی آسپارتام و تقویت کننده طعم مونو سدیم گلوتامات (MSG) نیز ممکن است باعث ایجاد آنها شوند.

حذف وعده‌های غذایی: اگر یک وعده غذایی را از دست بدهید، قند خون شما کاهش می‌یابد و باعث سردرد می‌شود.

الکل و کافئین: نوشیدنی‌های الکلی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند محرک‌های میگرن باشند.

محرک‌های حسی: نورهای روشن، صداهای بلند و بوهای تند می‌توانند باعث ایجاد این سردرد در برخی افراد شود.

تغییرات در الگوی خواب: اگر زیاد یا خیلی کم بخوابید، ممکن است به میگرن مبتلا شوید.

فشار فیزیکی: یک تمرین شدید مانند ورزش سنگین می‌تواند باعث میگرن شود. شما همچنان می‌توانید فعال باشید اما بهتر است با شدت کمتری فعالیت‌های خود را انجام دهید.

تغییرات آب و هوایی: این یک محرک مهم است. تغییر در فشار کلی هوا نیز همین‌طور است.

داروی بیش از حد: اگر میگرن دارید و بیش از ۱۰ روز در ماه برای آن دارو مصرف می‌کنید، ممکن است خودتان را برای چیزی که سردرد برگشتی نامیده می‌شود آماده کنید. پزشک شما احتمالاً آن را سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می‌نامد.

اگرچه ممکن است به‌طور کلی نتوانید از محرک‌های میگرن جلوگیری کنید، برخی از عوامل ساده مانند خواب منظم و با کیفیت، رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس ممکن است به شما کمک کنند تا قبل از شروع آنها را متوقف کنید.

چند توصیه مفید برای آبرسانی پوست

پوستِ کم‌آب

سپهرغرب، گروه سلامت: احساس کشیدگی، سفت شدن یا پوسته‌پوسته شدن که احتمالا دلیل آن کم‌آبی است، ممکن است برای هر پوستی پیش بیاید و فرقی ندارد چه نوع پوستی داشته باشید.

عارضه پوستِ کم‌آب شایع‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید و از نظر متخصصان، می‌تواند به همان اندازه خشکی پوست (این دو معادل هم نیستند) نگران‌کننده باشد.

چه پوستتان خشک باشد چه کم‌آب، با تغییراتی ساده در برنامه مراقبت از پوست و سبک زندگی می‌توانید اوضاع را بهتر کنید. نشریه «هارپر» در مقاله مفصلی به این موضوع پرداخته است.

پوست خشک یا کم‌آب؟

قبل از هر چیز مهم است که بدانید پوستتان خشک است یا کم‌آب شده است. به گفته دکتر «ژانت گراف»، متخصص پوست، پوست خشک معمولا حاصل ژنتیک است، در حالی که پوست کم‌آب شرایطی است که با دخالت عوامل خارجی ایجاد می‌شود و لایه‌برداری بیش از حد یا دمای بالای سیستم گرمایشی منزل هم می‌تواند به کم‌آبی پوست منجر شود.

به گفته دکتر گراف، پوست خشک الزاما پوست ناسالمی نیست. این پوست به صورت طبیعی چربی کمتری تولید می‌کند و ممکن است مات‌تر و کدرتر دیده شود و در برخی مواقع حتی پوسته‌پوسته به نظر بیاید که مشابه علائم پوست کم‌آب است؛ با این تفاوت که در حالت کم‌آبی، سد دفاعی پوست آسیب دیده که در نتیجه آن ممکن است با قرمزی و پوست ملتهب و تحریک‌شده مواجه شوید.

محصولی انتخاب کنید که ترکیبات اولیه مناسب دارد

هنگام خرید محصولات بهداشتیِ پوستی، روی موادی که با نیازهای خاص پوستتان مطابقت دارند، تمرکز کنید. اسید هیالورونیک و گلیسیرین دو ترکیب اساسی برای رفع کم‌آبی پوست هستند.

سرامیدها نیز از جمله ترکیبات مفید و نجات‌بخش پوست خشک هستند. این ترکیبات چربی‌هایی هستند که ضمن نرم کردن پوست، مانع خروج رطوبت از پوست می‌شوند و به این ترتیب به ترمیم سد دفاعی آن کمک می‌کنند. روغن اسکوالن یا ترکیباتی مانند کره شی، لانولین یا ژل پترولیوم (وازلین) در کنار سرامیدها به حفظ آب در پوست کمک می‌کنند.

استفاده محتاطانه از ترکیبات قوی

«مونا آ. گوهارا»، دانشیار بالینی پوست، مهم‌ترین دلایل آب از دست دادن پوست را شرایط محیطی مانند سرما یا گرمای شدید، حمام کردن و شنا کردن مکرر می‌داند. دکتر «کاران لال»، متخصص پوست در آریزونا نیز به بیماری پوستی اگزما اشاره می‌کند که باعث کم‌آبی و خشکی پوست می‌شود.

«ویتنی بوئی»، متخصص پوست در نیویورک درباره استفاده از رتینوئیدها و اسیدهای لایه‌بردار مانند اسید گلیکولیک هشدار می‌دهد. این ترکیبات اگرچه می‌توانند کیفیت پوست را بهتر کنند اما ممکن است پوست را تحریک کنند و به طور بالقوه سد دفاعی پوست را به خطر بیندازند و در نهایت باعث کم‌آبی آن شوند.

پایبندی به برنامه منظم مراقبت از پوست

برای آبرسانی پوست پایبندی به یک برنامه منظم مراقبتی مهم است. گوهارا پیشنهاد می‌کند در برنامه مراقبت از پوست صبحگاهی در کنار ترکیبات آبرسان مانند هیالورونیک اسید، گلیسرین و سرامید، از یک شوینده ملایم استفاده کنید و روتین بهداشتی و مراقبتی صبح را با یک ضدآفتاب مناسب به پایان برسانید.

برای برنامه مراقبت از پوست شبانگاهی نیز توصیه می‌کند از یک روغن یا آب پاک‌کننده برای تمیز کردن کرم‌ها یا آلودگی‌های روز استفاده کنید و سپس آن را با یک شوینده ملایم بشویید. پس از آن با سرم‌های درمانی و یک مرطوب‌کننده مغذی کار را به پایان برسانید.

آب موردنیاز بدن را از تغذیه دریافت کنید

به گفته دکتر بوئی، بخشی از آب دریافتی ما از غذایی که می‌خوریم تامین می‌شود. این آبی که از غذا تامین می‌شود، به آرامی از داخل سلول‌های غذا آزاد می‌شود و می‌تواند منبع ثابتی برای آبرسانی باشد. او سبزیجات غنی از فیبر مانند اسفناج، انواع توت‌ها، طالبی و فلفل دلمه‌ای را توصیه می‌کند که ضمن افزایش آب در بدن، میکروبیوم روده را نیز سالم و متنوع نگه می‌دارد که برای سلامت پوست مفید است.

آب بنوشید

به گفته بوئی، اگرچه نوشیدن آب به‌تنهایی کار زیادی برای پوست نمی‌کند، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف آب کافی می‌تواند آبرسانی سطحی و عمقی پوست را مخصوصا در افرادی که پوست کم‌آب دارند، افزایش دهد. همچنین باید این نکته را در نظر گرفت که پایبندی به توصیه‌های آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده برای مصرف مایعات (۲٫۷ لیتر در روز برای زنان و ۳٫۷ لیتر برای مردان) در صورت ترکیب با رژیم مناسب و محصولات آبرسان، می‌تواند برای پوست هم مزایایی داشته باشد.

خواص کیوی؛ از تقویت سیستم ایمنی تا کمک به کاهش وزن

آنتی‌اکسیدان

سپهرغرب، گروه سلامت: کیوی سرشار از ویتامین‌های E و C است که هر دو می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با استرس و پیری زودرس مفید باشند.

این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان همچنین حاوی فیبر خوراکی و املاح مغذی از جمله آهن، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. برخی از فواید شناخته‌شده کیوی برای سلامتی عبارتند از:

تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن

مصرف کیوی یکی از آسانترین روش‌ها برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن است. ویتامین C یک اسید اسکوربیک است که بدن برای تشکیل ماهیچه، کلاژن و استخوان‌ها به آن نیاز دارد.

همچنین یکی از مهمترین اثرات ویتامین C تقویت سیستم ایمنی است.

رفع کم‌آبی بدن

نباید فراموش کرد این میوه که تقریبا ۹۰ درصد آن از آب تشکیل می‌شود، نقش مهمی در حفظ دمای بدن، رفع آسیب‌های پوستی و هضم مواد مغذی دارد.

مفید برای مبتلایان به آسم

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد خوردن کیوی می‌تواند به مبتلایان آسم کمک کند و ممکن است باعث کاهش خس خس سینه در کودکان شود.

مصرف این میوه به کاهش علائمی مانند ناراحتی‌های تنفسی و تنگی نفس در بیماران آسمی کمک می‌کند و تاثیر مثبت آن در کاهش علائم آسم به ویژه در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود.

کمک به کاهش وزن

کیوی که در هر ۱۰۰ گرم ۶۱ کالری دارد، یک غذای رژیمی کامل است. به خصوص به دلیل داشتن فیبر توصیه می‌شود آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. کیوی فوایدی برای کاهش وزن دارد. این میوه به لطف ساختار فیبری خود، شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و از این رو به کاهش وزن کمک می‌کند.

علاوه بر این، فیبر به تعادل قند خون نیز کمک می‌کند.

مفید برای سلامت قلب

آنتی اکسیدان‌ها، پتاسیم و فیبر در عین حال نقش مهمی در سلامت قلب دارند. پتاسیم که از املاح مهم موجود در این میوه است به شل شدن عروق خونی و تثبیت فشارخون کمک می‌کند. کیوی که میوه‌ای کم کالری است، اثر خوبی در کاهش کلسترول دارد.

کمک به هضم غذا

فواید گوارشی کیوی از فیبرهای محلول و نامحلول آن ناشی می‌شود. فیبر محلول به تولید باکتری‌های مفید لازم برای عملکرد سالم روده کمک می‌کند. فیبر نامحلول آب را نگه می‌دارد و در طول هضم منبسط می‌شود و اجابت مزاج را آسان‌تر می‌کند. همچنین هضم را تسریع کرده و به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند.

مصرف منظم این میوه با فیبر فراوان به جلوگیری از یبوست نیز کمک می‌کند.

کاهش دهنده علائم پیری

کیوی یک میوه مفید برای پوست است. مصرف این میوه با افزایش بافت کلاژن در پوست به سفت شدن پوست و از بین بردن علائم پیری کمک می‌کند.

همچنین در حفظ تعادل رطوبت پوست موثر است. کیوی به دلیل دارا بودن ویتامین‌های C و E، میوه ای محافظ در برابر ریزش مو است. منیزیم، پتاسیم و زینک (روی) موجود در کیوی، جریان خون را تسریع کرده و به رشد مو کمک می‌کنند. ترکیبات کیوی به پیشگیری از بیماری‌های چشمی و بهبود بینایی نیز کمک می‌کند.

غذاها و ویتامین‌های مؤثر در کاهش یبوست

مشکل گوارشی

سپهرغرب، گروه سلامت: بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی در ابتلا به یبوست تاثیرگذارند؛ از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و... اما چگونه می‌توان این مشکل رایج گوارشی را برطرف کرد؟

عادات غذایی نامناسب مثل خوب نجویدن غذا (هر لقمه غذا به‌طور متوسط ۳۰ بار جویده شود)، صحبت کردن، تماشای تلویزیون و مطالعه در حین غذا، خوابیدن بلافاصله پس از غذا و خوردن غذا در زمان غیر گرسنگی، از مهمترین عوامل ایجاد یبوست به شمار می‌رود؛ بنابراین از این عادات نامناسب اجتناب کنید.

اگر مواد غذایی خشک همچون برنج، نان سفید، نان باگت، غذاهای بریان شده و ادویه‌جات را به مقدار زیاد استفاده می‌کنید، حجم آن‌ها را کم کرده و از غذاهایی همچون سوپ کمی چرب، خوراک کدو، بورانی، آش چغندر، شیر برنج و فرنی استفاده کرده و کمی روغن بادام شیرین طبیعی، روغن زیتون و یا روغن کنجد به غذاها بیفزایید. بخاطر داشته باشید آب عدس و آب کلم ملین است ولی جرم خود عدس و کلم قابض است و از خوردن آن‌ها باید پرهیز کرد.

اگر در معرض هوای گرم یا تعریق فراوان هستید نوشیدنی‌های خنک مثل شربت آلو، هندوانه، خیار، دوغ و ماء الشعیر مصرف کنید.

همچنین مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند در دور کردن این عارضه از شما تا حدی موثر باشد؛ البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید؛ چون بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و... ممکن است مفید نباشند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف پنج ویتامین می‌تواند به کاهش علائم یبوست کمک کند که این ویتامین‌ها شامل موارد زیر است:

ـ اسید فولیک: به عنوان فولات یا ویتامین ب ۹ نیز شناخته شده است. کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات عبارتند از اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

ـ ویتامین ب ۱۲: کمبود این ویتامین می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین ب ۱۲، سوای مکمل‌ها عبارتند از جگر گاو، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، ماهی تن. اکثر بزرگسالان باید ۲٫۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در طول روز دریافت کنند.

ـ ویتامین C: یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، دز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تاثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰ میلی گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

ـ ویتامین ب ۵: یا اسید پانتوتنیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین ب ۵، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی‌گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی‌گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

ـ ویتامین ب ۱: یا تیامین، به بهبود فرآیند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علائمی از قبیل یبوست همراه است. اکثر زنان باید روزانه ۱٫۱ میلی گرم و مردان ۱٫۲ میلی گرم ویتامین ب ۱ مصرف کنند.

آیا ورزش کردن بر کیفیت خواب تاثیرگذار است؟

فعالیت جسمی

سپهرغرب، گروه سلامت: بر اساس نتایج آزمایش‌های جدید، شاید یکی از مفیدترین راهکارها برای مقابله با بی‌خوابی، کمی ورزش منظم باشد.

دکتر «ارلا بیونسدتر»، متخصص خواب و سرپرست تیم کارشناسی می‌گوید، افرادی که فعالیت جسمی دارند، کمتر با بی‌خوابی و علائم آن یا خوابیدن زیادتر از حد مواجه می‌شوند.

در پژوهشی که نتایج آن روز سه‌شنبه در مجله «بی‌ام‌جی اوپن» (BMJ Open) منتشر شد، داده‌های بیش از ۴۳۰۰ فرد ۳۹ تا ۶۷ ساله در یک دوره ۱۰ ساله بررسی شد و شرکت‌کنندگان از ۹ کشور اروپایی از نظر تناوب، شدت و مدت زمان فعالیت بدنی و همچنین نشانه‌های بی‌خوابی، میزان خواب هر شب و خواب‌آلودگی در طول روز ارزیابی شدند.

آن‌هایی که از قبل به طور منظم ورزش می‌کردند، ۵۵ درصد بیشتر احتمال داشت جزو افرادی باشند که خواب معمولی دارند؛ یعنی کسانی که شش تا ۹ ساعت در شب می‌خوابند.

افرادی هم که در دوره تحقیق ورزش منظم را شروع کردند، ۲۱ درصد بیشتر احتمال داشت که الگوی خوابشان بهتر شده باشد.

حتی با در نظر گرفتن عوامل متغیر مانند سن، جنسیت، شاخص توده بدنی (BMI) و سابقه سیگار کشیدن، فعالیت بدنی همچنان احتمال داشتن خواب بهتر را افزایش می‌داد.

بیونسدتر به این نکته اشاره کرد که نتایج این تحقیقات با پژوهش‌های قبلی که تاثیر مفید ورزش را بر علائم بی‌خوابی نشان می‌دهند، همسو است اما گفت: تحقیق جدید اهمیت ثبات در ورزش کردن منظم در طول زمان را نشان می‌دهد. بنابراین مهم است که در طول زندگی از نظر فیزیکی فعال باشید تا خطر بی‌خوابی و خواب کوتاه‌مدت را کاهش دهید.

آیا ورزش بی‌خوابی را درمان می‌کند؟

برای پاسخ به چرایی تاثیر فعالیت بدنی بر خواب خوب شبانه دلایل زیادی وجود دارد.

به گفته بیونسدتر، شواهد نشان می‌دهد که ورزش با افزایش آرامش، کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو، کیفیت و مدت خواب را بهتر می‌کند. فعالیت بدنی به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند و خوابی عمیق‌تر را به دنبال خواهد داشت.

کارشناسان می‌گویند برای دستیابی به مزیت‌های فعالیت بدنی لازم نیست از دو ماراتن شروع کنید؛ همین‌که دست به کار بشوید، کافی است.

بیونسدتر می‌گوید که حتی ورزش با شدت متوسط مانند پیاده‌روی یا یوگا هم می‌تواند آثار مثبت و قابل‌توجهی بر خواب داشته باشد.

به گزارش ایندیپندنت، برخی کارشناسان هم بر اهمیت فعالیت بدنی در روشنایی روز تاکید می‌کنند و معتقدند هم ورزش کردن و هم بودن در فضای باز می‌تواند روی چرخه شبانه‌روزی بدن که خواب در طول شب و هشیاری در طول روز را افزایش می‌دهد، تاثیر مثبتی داشته باشد.

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
■ یکشنبه ۱۹ فروردین‌ماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۲۰ ■
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

روزانه ۳۰ دقیقه کمتر نشستن باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود

سپهرغرب، گروه سلامت: یک مطالعه جدید می‌گوید سالمندان بعد از برخاستن و تحرک بیشتر، فشارخونشان پایین می‌آید. محققان پی بردند مدت زمان کمتر نشستن منجر به کاهش نزدیک به ۳/۵ امتیاز در فشار خون متوسط سالمندان شد.

در مقایسه، افزایش فعالیت بدنی به‌طور معمول منجر به کاهش متوسط ۴ نمره در فشار خون و کاهش وزن می‌شود. «دوری روزنبرگ»، محقق اصلی از مؤسسه تحقیقاتی کایسر واشنگتن، گفت: «یافته‌های ما واقعاً امیدوارکننده است زیرا نشستن کمتر تغییری است که ممکن است برای افراد راحت‌تر از افزایش فعالیت بدنی باشد، به خصوص برای بزرگسالان مسن که احتمالاً با محدودیت‌هایی مانند درد مزمن یا کاهش عملکرد بدنی زندگی می‌کنند.»

محققان گفتند که بزرگسالان مسن به‌طور معمول بین ۶۵ تا ۸۰ ٪ از ساعات بیداری خود می‌نشینند. این رفتارهای بی تحرک می‌تواند منجر به بیماری قلبی و دیابت شود.

این مطالعه جدید شامل ۲۸۳ سالمند در سنین ۶۰ تا ۸۹ در ایالت واشنگتن بود.

همه آنچه باید درباره جراحی کاهش وزن بدانیم

ملک‌پور

سپهرغرب، گروه سلامت: دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با جراحی کاهش وزن، نکاتی را متذکر شد.

ناصر ملک‌پور علمداری متخصص جراحی عمومی و فلوشیپ جراحی لاپاروسکوپی پیشرفته و جراحی‌های چاقی و متابولیک گفت: چاقی یکی از معضلات مهم سیستم‌های بهداشتی در جهان محسوب می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه چاقی باعث افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و احتمال بروز سرطان‌ها (پستان، رحم، کولون) می‌شود، افزود: نزدیک به ۳۰ درصد افراد در آمریکا دچار اضافه وزن هستند و شاخص توده بدنی آنها بین ۳۰ تا ۲۵ است و حدود ۱۳ درصد جمعیت آنان نیز دچار چاقی هستند.

ملک پور، طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، شاخص توده بدنی یا BMI را معیاری برای تشخیص چاقی و اضافه وزن عنوان کرد و گفت: شاخص توده بدنی از تقسیم وزن بیمار برحسب کیلوگرم بر مجذور قد برحسب متر حاصل می‌شود.

وی افزود: شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۳۰ به عنوان اضافه وزن، بین ۳۰ تا ۳۵ چاقی درجه یک و بین ۳۵ تا ۴۰ چاقی درجه دو و بالای ۴۰ چاقی درجه سه یا چاقی مرضی در نظر گرفته می‌شود.

به گفته ملک پور، روش‌های متعددی برای برخورد با معضل چاقی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به اصلاح سبک زندگی، رژیم تغذیه‌ای صحیح و مناسب، فعالیت بدنی مناسب و در نهایت جراحی اشاره کرد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره روش جراحی در درمان چاقی توضیح داد: این روش با توجه به اینکه احتمال بازگشت‌های مکرر چاقی وجود ندارد مطمئن‌تر است. اما جراحی نیز دارای عوارضی است که نسبت به نوع عمل و بیماری‌های زمینه‌ای فرد و تجربه جراح متفاوت است.

انواع جراحی چاقی

ملک‌پور با اشاره به انواع روش‌های استاندارد جراحی در چاقی، گفت: کاستن حجم معده یکی از این روش‌هاست که شاخص ترین آنها عمل اسلیو یاگاسترکتومی است. در این عمل نزدیک به ۸۵ درصد از حجم معده را کاهش می‌دهیم.

به گفته وی، روش باندینگ از دیگر جراحی‌ها در درمان چاقی است که در گذشته بسیار شایع بوده است اما امروز به دلیل عوارض مکرر و بازگشت وزن پس از برداشتن بند، دیگر انجام نمی‌شود.

ملک‌پور در ادامه به روش تغییر مسیر غذا اشاره کرد که باعث سو جذب مواد غذایی می‌شود و افزود: شایع‌ترین روش سو جذب مواد غذایی بایپس است که در این روش حجم کوچکی از معده از بقیه قسمت‌ها جدا شده و به روده باریک متصل می‌شود تا مواد غذایی مستقیماً وارد روده باریک شده و بدون جذب دفع شود.

این متخصص جراحی عمومی، انتخاب نوع جراحی را بسته به شرایط بیمار متفاوت دانست و یادآور شد که هر یک از این اعمال جراحی دارای مزایا و عوارضی هستند.

وی با اشاره به انجام عمل باندینگ و بای پس در گذشته خاطرنشان کرد که هم اکنون جراحی باندینگ منسوخ شده است. اما روش جراحی اسلیو و بای پس انجام می‌شود و حتی در برخی جوامع بای پس بیشتر انجام می‌گیرد.

ملک‌پور با اشاره به احتمال عود و حتی شکست در جراحی‌های چاقی یادآور شد: بر اساس آخرین مقالات در جراحی اسلیو یا کاستن حجم معده نزدیک ۲۷ درصد احتمال بازگشت بعد از دو تا پنج سال و برای عمل جراحی بای پس نزدیک به ۷ درصد گزارش شده است.

فلوشیپ جراحی عروق، با تأکید بر ضرورت آگاهی دادن به بیماران در خصوص روش‌های جراحی گفت: فرد حتماً باید نسبت به مراقبت‌های بعد از عمل کاملاً توجیه شود و آگاه باشد که بعد از عمل باید جراحی رژیم متعادل و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و بداند که ممکن است بازگشت وزن را تجربه کند.

به گفته وی، بر اساس مطالعات، پس از جراحی چاقی امید به زندگی به ویژه در افراد دیابتی چاق نزدیک به ۱۰ سال افزایش می‌یابد.

ملک پور با بیان اینکه جراحی چاقی صرفاً برای زیبایی و اصلاح ظاهر نیست خاطرنشان کرد: این افراد معمولاً مبتلا به بیماری‌های متابولیک هستند که پس از جراحی بسیاری از این بیماری‌ها مرتفع می‌شود. مطالعات نشان داده در ۷۰ درصد موارد دیابت این افراد پس از جراحی کاملاً بهبود می‌یابد و فشارخون و مشکلات خواب آنان نیز کنترل می‌شود.

وی با اشاره به اندیکاسیون‌های جراحی چاقی گفت: در BMI بالای ۴۰ یا چاقی درجه سه و چاقی مرضی و همچنین BMII بالای ۳۵ به همراه بیماری‌های زمینه‌ای اندیکاسیون جراحی چاقی را می‌توانیم برای بیمار مطرح کنیم.

به گفته دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این افراد معمولاً دچار بیماری‌های متابولیک نظیر دیابت و پرفشاری خون نیز هستند که تحقیقات اثبات کرده که با جراحی چاقی این بیماری‌های متابولیک و عوارض آنها کاهش می‌یابد.

اما این موضوع بدین معنا نیست که به‌دلیل دیابت با هر وزنی فرد تحت جراحی چاق قرار می‌گیرد.

این متخصص جراحی عمومی در خصوص نحوه انجام اعمال جراحی چاقی گفت: جراحی چاقی در گذشته به روش باز انجام می‌شد اما امروزه در این نوع جراحی‌ها از روش‌های درون بین و کم تهاجمی یا لاپاروسکوپیک استفاده می‌شود.

وی، روش انتخابی برای این جراحی را لاپاروسکوپیک و کم تهاجمی عنوان کرد تا دوره نقاهت کوتاه‌تر و بهبود سریع‌تر رخ دهد.

ملک‌پور، آمبولی ریه، سکته قلبی، عفونت‌ها و خونریزی را از جمله عوارضی برشمرد که در تمامی جراحی‌ها احتمال بروز دارد و در جراحی‌های چاقی نیز ممکن است رخ دهد.

وی در ادامه به عوارض زودرس و دیررس ویژه جراحی‌های چاقی اشاره کرد و گفت: مهم‌ترین عارضه در این خصوص مرگ و میر ناشی از جراحی‌های چاقی است که در گذشته بسیار بالا بود و در حال حاضر حدود سه در ۱۰۰۰ جراحی است که بستگی به روش جراحی، امکانات و وسایل مورد استفاده و تجربه جراح دارد.

به گفته ملک پور، هر گونه کاهش وزن معنی دار در مدت کوتاه اگر همراه با اصول علمی نباشد باعث عوارضی نظیر ریزش مو، تحلیل رفتن عضلات و کاهش توان جسمی در فرد می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: اگر کاهش وزن به صورت علمی و اصولی و تحت نظر متخصص صورت گیرد و همراه با تجویز صحیح مکمل‌ها و یک رژیم تغذیه‌ای علمی باشد ریزش مو قابل کنترل و اصلاح است.

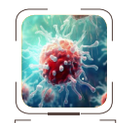
وی افزود: برای جلوگیری از تحلیل عضلات نیز ورزش‌های مناسبی به فرد توصیه می‌شود بنابراین عوارض با مکمل‌های مناسب قابل پیشگیری و کنترل هستند.

ملک پور یکی از بزرگ‌ترین محاسن اعمال جراحی کم تهاجمی(minimal invasive) را کاهش دوران نقاهت عنوان کرد و گفت: در این نوع جراحی‌ها دوره نقاهت بیمار کوتاه‌تر و درد کمتر است و بازگشت فرد به کار سریع‌تر صورت می‌گیرد.

وی یادآور شد: در بیش از ۹۵ درصد اعمال چاقی بیمار در اولین روز بعد از عمل مشروط بر این که مشکل خاصی نداشته باشد ترخیص می‌شود و به وی توصیه می‌شود که تا سه روز کار سنگین و فعالیت زیاد انجام ندهد. اما بعد از سه یا نهایتاً پنج روز بیماران می‌توانند به کار خود بازگردد.

ملک پور در پایان خاطرنشان کرد: البته باید توجه داشت که در واقع یک عمل جراحی نسبتاً بزرگ انجام شده است، بنابر این فرد حدود یک ماه طول می‌کشد تا بتواند قوای جسمی نرمال خود را بازیابد.

طراحی نانوذراتی که شانس از بین بردن تومورهای بدخیم را افزایش می‌دهند


نانوذرات ضدسرطان

سپهرغرب، گروه سلامت: محققان دانشگاه پوردو در حال بررسی اثرات ضدسرطانی نانوذرات هستند. این نانوذرات اصلاح شده اثرات ایمونوتراپی علیه تومورهای بدخیم را افزایش می‌دهند.

نتایج یافته‌های محققان نشان داد که نانوذرات PLGA اصلاح شده با ATP می‌توانند به آرامی داروهای ضدسرطان آزاد کنند و سلول‌های ایمنی را برای مبارزه با تومورها به خدمت بگیرند.

این نانوذرات به آرامی داروهایی را آزاد می‌کنند که باعث مرگ سلولی ایمونوژنتیکی یا ICD در تومورها می‌شود. ICD آنتی ژن‌های تومور و برخی دیگر از ترکیبات را تولید می‌کند تا سلول‌های ایمنی را به ریزمحیط تومور برساند. محققان ATP را به نانوذرات متصل کرده‌اند که این کار سلول‌های ایمنی را برای شروع پاسخ‌های ایمنی ضد تومور به تومور جذب می‌کند.

یون یئو از محققان موسسه تحقیقات سرطان پوردو مسئول این تیم تحقیقاتی است که به دنبال توسعه این نانوذرات هستند.

محققان نتایج کار خود را با استفاده از پاکلیتاکسل، نوعی داروی شیمی درمانی، تأیید کردند. آنها دریافتند که رشد تومورها در موش‌های تحت درمان با پاکلیتاکسل محصور در نانوذرات اصلاح‌شده با ATP نسبت به موش‌هایی که با پاکلیتاکسل در نانوذرات اصلاح‌نشده درمان شده‌اند، کندتر می‌شوند.

یئو می‌گوید: «هنگامی که این نانوذرات با یک داروی ایمونوتراپی ترکیب شود، نانوذرات بارگذاری شده با پاکلیتاکسل اصلاح شده با ATP، تومورها را در موش‌ها از بین می‌برد و از مانع از عود مجدد سلول‌های تومور می‌شود.» نتایج این تحقیق در مجله ACS Nano منتشر شده است.

ایمونوتراپی یک رویکرد امیدوارکننده برای مبارزه با سرطان است، اما یئو معتقد است که این روش برای جمعیت زیادی از بیماران سودی ندارد، زیرا آنها سلول‌های ایمنی قدرتمند مورد نیاز برای مبارزه با تومورها را ندارند.

وی می‌افزاید: «عوامل دارویی برای فعال کردن سلول‌های ایمنی را می‌توان به طور مستقیم به تومورها داد. سپس سیستم ایمنی می‌تواند با تومورها مبارزه کند، زیرا سلول‌های ایمنی فعال شده در سیستم خون گردش حرکت می‌کنند.»

یئو و همکارانش از نانوذرات پلیمری زیست سازگار برای ارائه ترکیبات ایمونوتراپی استفاده کردند و آنها را برای فعال کردن ایمن سیستم ایمنی اصلاح کردند. این پلیمر پیش از این برای استفاده در محصولات مختلف تاییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا را دریافت کرده است.

یئو گفت: «ما در حال حاضر روی بهبود انتقال نانوذرات به تومورها و ترکیب آنها با سایر داروها کار می‌کنیم.

ما همچنین آماده مشارکت بخش صنعت برای انتقال این فناوری به کلینیک‌ها هستیم.»

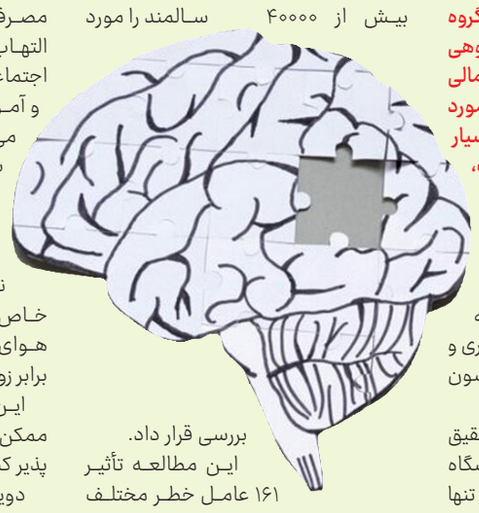
سه عامل آسیب‌پذیری مغز در برابر زوال عقل

اسکن مغز

سپهرغرب، گروه سلامت: از میان انبوهی از عوامل خطر احتمالی برای زوال عقل، سه مورد در یک تحلیل جدید بسیار برجسته شدند: دیابت، آلودگی هوا و الکل.

محققان بریتانیایی و آمریکایی از اسکن مغز برای تمرکز بر شبکه عصبی استفاده کردند که آنها را "نقطه ضعیف" در مغز نامیدند. این شبکه به عنوان آسیب پذیر در برابر اثرات پیری و همچنین بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون و سایر شرایط شناخته شده است.

«گینال دویوآد»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار علوم اعصاب بالینی در دانشگاه آکسفورد، توضیح داد که شبکه عصبی تنها در دوران نوجوانی شروع به رشد می‌کند و در سنین بالا نشانه‌هایی از زوال را نشان می‌دهد. گروه تحقیق، اسکن‌های مغزی بیش از ۴۰۰۰۰ سالمند را مورد بررسی قرار داد.



این مطالعه تأثیر ۱۶۱ عامل خطر مختلف زوال عقل را بر روی شبکه عصبی هدفمند بررسی کرد. این موارد شامل فشار خون، کلسترول، دیابت، وزن، مصرف الکل، سیگار کشیدن، افسردگی، التهاب، آلودگی هوا، شنوایی، خواب، اجتماعی بودن، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و آموزش بود. دویوآد گفت: «به نظر می‌رسد سه عامل خطر بیشتر از بقیه، شبکه را تضعیف می‌کند.»

وی افزود: «ما می‌دانیم که شکل مناطق مغز در اوایل پیری تخریب می‌شود، و در این مطالعه جدید نشان داده ایم که این قسمت‌های خاص از مغز در معرض دیابت، آلودگی هوای مرتبط با ترافیک و الکل، بیشتر در برابر زوال عقل آسیب پذیر هستند.»

این تیم همچنین به ژنتیک خاصی که ممکن است مغز فرد را کم و بیش آسیب پذیر کند، پی برد.

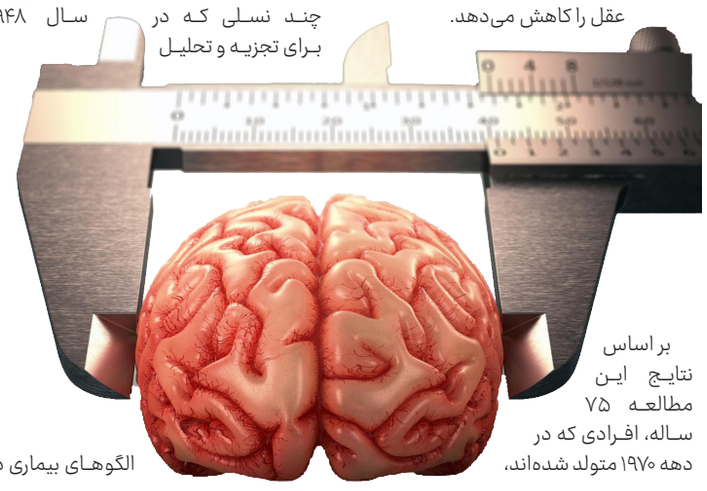
دویوآد گفت: «چندین تغییر در ژنوم این شبکه مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آنها در مرگ و میر قلبی عروقی، اسکیزوفرنی، آلزایمر و پارکینسون نقش دارند.»

مغز انسان با هر نسل بزرگ‌تر می‌شود

مغز

سپهرغرب، گروه سلامت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که جوانان ممکن است دلایل خوبی داشته باشند که فکر کنند از والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ خود باهوش‌تر هستند.

محققان پی بردند مغز انسان با هر نسل بزرگ‌تر می‌شود و به‌طور بالقوه ذخیره مغز بیشتری را اضافه می‌کند و خطر کلی زوال عقل را کاهش می‌دهد.



بر اساس نتایج این مطالعه ۷۵ ساله، افرادی که در دهه ۱۹۷۰ متولد شده‌اند، تقریباً ۷٪ حجم مغز و تقریباً ۱۵٪ سطح مغز بزرگ‌تر از متولدین دهه ۱۹۳۰ دارند.

دکتر «چارلز دی کارلی»، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «به نظر می‌رسد دهه‌ای که یک فرد به دنیا می‌آید بر اندازه مغز و سلامت مغز در درازمدت تأثیر می‌گذارد.»

برای این مطالعه، محققان اسکن‌های مغزی شرکت کنندگان در مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند، پروژه‌ای چند نسلی که در سال ۱۹۴۸ برای تجزیه و تحلیل الگوهای بیماری در میان مردم شهر فرامینگهام، ماساچوست راه اندازی شد.

به گفته محققان، این مطالعه به مدت ۷۵ سال ادامه داشته و اکنون شامل شرکت کنندگان نسل دوم و سوم است. MRI از مغز شرکت کنندگان بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۹ انجام شد.

محققان با مقایسه شرکت کنندگان متولد شده در دهه ۱۹۳۰ و متولدین دهه ۱۹۷۰ متوجه افزایش تدریجی اما ثابت در چندین ساختار مغز شدند.

نتایج نشان می‌دهد که ماده سفید، ماده خاکستری و هیپوکامپ مغز- ناحیه‌ای که در زبان و حافظه نقش دارند- همگی در متولدین دهه ۱۹۷۰ بزرگ‌تر بودند.

به گفته محققان، این شرایط می‌تواند با روند بیماری آلزایمر مرتبط باشد.

دی کارلی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «ساختارهای مغزی بزرگ‌تر مانند آنچه در مطالعه ما مشاهده شد ممکن است منعکس کننده بهبود رشد مغز و بهبود سلامت مغز باشد. ساختار مغز بزرگ‌تر نشان‌دهنده ذخیره مغزی بزرگ‌تر است و ممکن است اثرات اواخر عمر بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط را از بین ببرد.»

نگاه

کدام میوه‌ها قند بیشتری دارند؟

رژیم غذایی

سپهرغرب، گروه سلامت: میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به طور قابل‌توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند.

مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند.

با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند.

ویتامین‌ها، فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری در بسیاری از میوه‌ها می‌توانند به بهبود سلامت کمک کنند و خوردن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر کمتر ابتلاء به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن میوه می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. با این حال، مهم است که از محتوای غذایی کامل میوه‌ها آگاه باشید و رژیم غذایی را بر اساس آن برنامه ریزی کنید.

میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به طور قابل‌توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند.

میوه‌های پُر قند؛ هندوانه، موز بیش از حد رسیده و آناناس

خوردن این میوه‌ها برای افراد دیابتی هنوز بی خطر است و نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

در حالی که این میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخشی جدایی ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند.

منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد.

برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه‌های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌توانند از افزایش قند خون جلوگیری کنند.

در مطالعه‌ای محققان ارتباط مثبتی بین مصرف آجیل و میوه‌های خشک و پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیدا کردند.

با توجه به حذف آب در فرآیند خشک کردن، میوه‌های خشک از نظر حجم نسبت به میوه‌های تازه غلظت قند بسیار بالاتری دارند و انجمن دیابت آمریکا (ADA) تأیید می‌کند که خوردن میوه‌های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

این میوه‌های خشک قند بالایی دارند؛ زردآلو، آناناس و کشمش

نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به‌دنبال کاهش سایر کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی خود باشند و میوه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی عادی خود قرار دهند.

سپهر غرب روزنامه صبح کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سیدحسن قشمی
سردبیر : زهره پوروهابی | دبیر: سمیرا گمار
| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

مرا اسکن کنید

▪ یکشنبه ۱۹ فروردین ماه ۱۴۰۲ ▪
▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۲۸۲۰ ▪

حدیث

امام علی علیه‌السلام:
اِلتِوَکُّلِ عِلَی اللهِ نِجاةٌ مِنْ کُلِّ سوءٍ وَحِرْزٌ مِنْ کُلِّ عِدوٍّ؛
توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است.
بحارالأنوار، ج۷۸، ص۷۹، ح۵۶

www.sepehrpress.ir @sepehrgharb Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb

ایران و جهان

هشدار پلیس فتا نسبت به کلاهبرداری در پوشش پرداخت فطریه و کفاره

سرهنگ معظمی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیس پلیس فتای تهران بزرگ نسبت به احتمال افزایش فعالیت کلاهبرداران در ایام عید سعید فطر در پوشش پرداخت فطریه، زکات،کفاره و... هشدار داد.

سرهنگ داود معظمی گودرزی در این‌باره گفت: کلاهبرداران و مجرمان سایبری از هر فرصتی برای سوءاستفاده و کلاهبرداری از مردم بهره می‌برند و گرچه پلیس فتا نیز بصورت مستمر با آنان برخورد کرده و عرصه را برای اقدامات مجرمانه این افراد ناامن کرده است، اما آگاهی مردم نیز عامل مهمی در ناکام گذاشتن این افراد است. یکی از این مناسبت‌ها که احتمال سوءاستفاده از مردم در آن وجود دارد، عید فطر است.

وی با اشاره به نزدیکی ایام عید سعید فطر اظهارکرد: در هر مناسبتی این نگرانی وجود دارد که افراد سودجو و فرصت طلب در بستر فضای مجازی فعالیت خود را افزایش دهند و با عناوین مختلفی در پوشش پرداخت فطریه، کفاره و... از شهروندان سواستفاده کنند.

معظمی گودرزی با اشاره به اینکه شهروندان به هیچ عنوان نباید برای پرداخت فطریه و کفاره به افراد ناشناس اعتماد کنند، گفت: مردم باید این امورات را از طریق راه‌های شناخته شده و معتبر انجام دهند. ممکن است افراد سودجو با طراحی سایت‌های جعلی کاربران را به صفحات فیشینگ هدایت کرده و به بهانه پرداخت فطریه، کفاره و... اقدام به سرقت اطلاعات کارت بانکی و خالی کردن حساب بانکی آنان کنند.

رئیس پلیس فتای تهران بزرگ ادامه داد: در نوعی دیگر از کلاهبرداری ممکن است افراد سودجو با ارسال لینک‌های آلوده به اطلاعات شخصی و محرمانه تلفن همراه،رایانه و... دسترسی پیدا کنند از این رو توصیه می‌شود که شهروندان از کلیک بر روی لینک‌های ناشناس که ممکن است به بهانه فطریه، تبریک عید و... باشد نیز جدا خودداری کنند. شهروندان باید از پرداخت نذورات در سایت‌های نامعتبر و حساب‌های شخصی افراد در فضای مجازی خودداری کنند.

حمله حزب‌الله به محل استقرار نظامیان رژیم صهیونیستی

حزب‌الله لبنان

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: حزب‌الله لبنان روز شنبه از حمله توپخانه‌ای به محل استقرار نظامیان رژیم صهیونیستی در پایگاه «رامیا» خبر داد.

حزب‌الله لبنان در بیانیه‌ای اعلام کرد: مجاهدین مقاومت اسلامی در حمایت از ملت ثابت قدم فلسطین در نوار غزه و در حمایت از مقاومت شجاعانه و شرافتمندانه‌شان، تجمع نظامیان دشمن در اطراف پایگاه «رامیا» را هدف قرار دادند.

طبق گزارش شبکه المیادین، حزب‌الله اعلام کرد که این حمله با چند گلوله توپ انجام شد و نظامیان رژیم صهیونیستی را به صورت دقیق و مستقیم هدف قرار داد.

ارتش رژیم صهیونیستی نیز با مسلسل‌های سنگین حومه شهرک‌های «رمیا» و «عیتا الشعب» را هدف قرار داد. طبق گزارش خبرگزاری لبنان، حمله رژیم صهیونیستی به عیتا الشعب به زیرساخت‌ها و خانه‌ها خسارات زیادی وارد کرده است.

بمباران متقابل حزب‌الله و نیروهای اشغالگر در مرز جنوبی لبنان با گسترش و نوع حملات، علی‌رغم تلاش‌های دیپلماتیک با هدف مهار بحران همچنان ادامه دارد.نوار مرزی لبنان و شمال سرزمین‌های اشغالی فلسطین طی روزهای اخیر شاهد تشدید تنش بوده است و هم‌زمان مقامات رژیم صهیونیستی به انجام حملات گسترده به لبنان تهدید کرده‌اند.

این درگیری‌ها در پی حملات رژیم صهیونیستی به غیرنظامیان در خاک لبنان و در مقابل حملات موشکی شدید حزب‌الله به مواضع و پایگاه‌های ارتش رژیم صهیونیستی تشدید شد.

یک روز پس از آغاز تجاوزات رژیم اشغالگر به نوار غزه از هفتم اکتبر، حزب‌الله لبنان اولین طرف در محور مقاومت بود که با انجام حملاتی به شمال فلسطین اشغالی، رسما به عملیات فلسطینی طوفان الاقصی ملحق شد و پس از آن مرزهای لبنان و سرزمین‌های اشغالی فلسطین به‌صورت روزانه و تقریبا ۲۴ ساعته صحنه تبادل آتش میان حزب‌الله لبنان و ارتش رژیم صهیونیستی شده است.

رسانه‌های عبری گزارش دادند از زمان آغاز نبرد طوفان الاقصی و شلیک موشک از جنوب لبنان، چندین افسر و نظامی صهیونیست کشته و ده‌ها پایگاه نظامی آن‌ها توسط حزب‌الله هدف گرفته شده است و به همین دلیل کابینه تندرو «بنیامین نتانیاهو» مجبور به تخلیه هزاران شهرک‌نشین از شمال فلسطین اشغالی شد و تعدادی از شهرک‌نشینان هم خودشان از منطقه فرار کردند.

اخیرا رسانه‌های عبری فاش کردند که این شهرک‌نشینان صهیونیست حاضر به بازگشت به خانه‌هایشان نیستند و می‌گویند که کابینه نتانیاهو توجهی به سرنوشت آن‌ها نداشته و آن‌ها را رها کرده است.

دولت هیچ‌گاه پیشرفت کشور را به بهانه تحریم‌ها تهدیدها و فشارها متوقف نکرد

رئیسی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیس جمهور برگزاری نشست‌های مختلف از سوی دولتمردان با جامعه دانشجویی کشور را فرصتی موثر و مغتنم جهت بهره‌گیری از ایده‌ها، ظرفیت‌ها، توانمندی‌ها و حتی نقدهای منصفانه دانشجویان دانست و افزود: بالاترین میزان حضور دولتمردان در دانشگاه‌ها در تاریخ پس از پیروزی انقلاب اسلامی مربوط به دولت سیزدهم است که نشان از اهمیت جایگاه دانشگاه و دانشجو در این دولت دارد.

سید ابراهیم رئیسی در ادامه دیدارهای رمضانی خود میزبان جمعی از نمایندگان تشکل‌ها، جنبش‌ها و فعالین دانشجویی بود و در فضای صمیمانه پای صحبت‌ها و بیان دغدغه‌های آنها نشست و در ادامه درباره برخی مسائل مطرح شده توضیحاتی داد.

در این دیدار وزرای علوم و تحقیقات، امور اقتصادی و دارایی، راه و شهرسازی و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز حضور داشتند و ناظر به حوزه مسئولیت خود به سوالات دانشجویان پاسخ دادند.

رئیس جمهور در این دیدار ابتدا با قدردانی از حضور حماسه‌ساز و بی‌نظیر مردم به‌ویژه جوانان در راهپیمایی روز جهانی قدس در اقصی نقاط کشور به تشریح مواضع قاطعانه و مقتدرانه جمهوری اسلامی ایران در دفاع از آرمان فلسطین و قدس شریف پرداخت و گفت: مسئله فلسطین آنچنان‌که از آغازین روزهای پیروزی انقلاب اسلامی از جمله مسائل اصلی نظام مقدس ما بوده است امروز نیز در دولت منطق قوی راهبرد حمایت از آرمانها و حقوق مردم مظلوم فلسطین به ویژه مظلومین غزه با قوت پیگیری شده است.

رئیسی گفت: موضع روشن و قاطع جمهوری اسلامی ایران برای حل مسئله فلسطین راهکار کاملا منطقی و دموکراتیک مراجعه به آرای عمومی همه فلسطینیان و هر فلسطینی یک رای است که در همه محافل و نشست‌های بین‌المللی نیز بر آن تاکید شده است.

رئیس جمهور در ادامه برگزاری نشست‌های مختلف از سوی دولتمردان با جامعه دانشجویی کشور را فرصتی موثر و مغتنم جهت بهره‌گیری از ایده‌ها، ظرفیت‌ها، توانمندی‌ها و حتی نقدهای منصفانه دانشجویان دانست و افزود: بالاترین میزان حضور دولتمردان در دانشگاه‌ها در تاریخ پس از پیروزی انقلاب اسلامی مربوط به دولت سیزدهم است که نشان از اهمیت جایگاه دانشگاه و دانشجو در این دولت دارد.

رئیسی با استقبال از اعلام آمادگی گروه‌های مختلف دانشجویی برای کمک به دولت، افزود: استفاده از ظرفیت دانشگاهها و محافل دانشجویی به‌عنوان سرمایه‌های ارزشمند کشور در دستور کار دولت است و همانطور که اقدامات دولت در همه بخش‌ها مستند به اسناد علمی و پژوهشی است، دولت نهاد دانشگاه را اتاق فکر و پشتوانه علمی و پژوهشی خود می‌داند.

رئیس جمهور در ادامه با تاکید بر تلاش و اهتمام ویژه دولت به حفظ و ارتقای روزافزون جایگاه مردمی خود، تصریح کرد: آنچنان‌که رهبری معظم انقلاب اسلامی بر مردمی بودن این دولت تاکید داشته اند و این فضیلت برای دولت در باور مردم نیز شکل گرفته است.

دولت به دنبال تقویت نقش و مشارکت مردم در امور اجرایی کشور در سازمان‌ها و وزارتخانه‌های دولتی است.

«تاکید بر نگاه ویژه دولت به تولید علم»، «تشریح اقدامات کم‌سابقه دولت در افزایش تولید انرژی»، «مدیریت مصرف و جبران ناترازی‌ها در این زمینه»، «برنامه‌ریزی برای متناسب‌سازی حقوق کارگران، کارمندان و بازنشستگان»، «تلاش برای استمرار روند کاهشی تورم و افزایش تولید»، «کاهش شدید واردات بی‌رویه و غیرضروری در دولت مردمی»، «افزایش چشمگیر جذب نخبگان در دولت از نگاه آمارها» و «شفاف‌سازی وضعیت شرکت‌های دولت و ابربدهکاران بانکی» از دیگر نکاتی بود که رئیس جمهور ناظر بر صحبت‌های برخی نمایندگان تشکل‌ها و جنبش‌های دانشجویی به آنها اشاره کرد.

رئیس جمهور در ادامه با تاکید بر اینکه دولت مردمی هیچ‌گاه رشد و پیشرفت کشور را به بهانه تحریم‌ها، تهدیدها و فشارها متوقف نکرده است، تصریح کرد: امروز با توجه به تلاش دشمن برای ناامیدسازی مردم به ویژه نسل جوان ملاک و معیار وطن دوستی و انقلابی بودن، امیدآفرینی در مقابل یأس‌آفرینی است و ما یقین داریم با اتکا به مردم و جوانان باانگیزه، بااراده و حاضر در صحنه خواهیم توانست بر بسیاری از مشکلات غلبه کنیم.

در ادامه وزیر امور اقتصادی و دارایی نیز در پاسخ به سوالات برخی دانشجویان درباره مسائل اقتصادی کشور به اقدامات دولت در زمینه مردمی‌سازی اقتصاد، شکستن رکورد شانزده ساله جذب سرمایه‌گذاری خارجی به‌رغم تحریم‌ها، شکستن رکورد ۳۰ ساله و رسیدن به پایین‌ترین نرخ بیکاری، شفاف‌سازی وضعیت ابربدهکاران بانکی و خارج کردن صورت‌های مالی شرکت‌های دولتی از تاریک‌خانه در راستای شعار مبارزه با فساد دولت، حذف امضاهای طلایی با راه‌اندازی سامانه ملی مجوزهای کسب و کار و همچنین شکستن رکورد صادرات غیرنفتی در کشور اشاره کرد.

وزیر راه و شهرسازی نیز طی سخنانی در این جلسه به اقدامات این وزارتخانه در حل مشکل مسکن و جبران عقب‌ماندگی‌ها در این حوزه اشاره کرد و گفت: در پروژه مسکن مهر که یکی از کلان‌پروژه‌های خوب کشور در حوزه مسکن بوده است ۸ هزار هکتار زمین به این پروژه اختصاص یافته بود این در حالی است که امروز در قالب نهضت ملی مسکن ۵۵ هزار هکتار در حوزه شهری و ۴۰ هزار هکتار در حوزه روستایی،زمین، وارد فرایند ساخت مسکن شده که در طول تاریخ پس از انقلاب اقدامی کم‌سابقه است.

وزیر راه و شهرسازی همچنین به دو میلیون و ۴۹۵ هزار مسکن در حال ساخت، رشد تولید مسکن از منفی ۱۵ و منفی ۱۳ در سالهای ۹۸ و ۹۹ به مثبت ۴٫۸ در ۹ ماهه اول سال ۱۴۰۲، ۴۸۸ هزار مسکن روستایی در حال ساخت، واگذاری یک میلیون قطعه زمین روستایی به متقاضیان، راه‌اندازی سامانه خودنویس برای حذف واسطه در قرارداد موجر و مستاجر، ساماندهی مشاورین املاک و همچنین عرضه ۱۸۲ هزار خانه خالی به بازار مسکن با جمع‌آوری اطلاعات به عنوان بخش دیگری از اقدامات دولت در حوزه مسکن اشاره کرد.

در ابتدای این جلسه نمایندگان تشکل‌ها و جنبش‌های دانشجویی مجمع اسلامی دانشجویان دانشگاه آزاد، انجمن‌های علمی دانشجویی دانشگاه‌ها، اتحادیه انجمن دانشجویان مستقل، جنبش عدالت‌خواه دانشجویی، هیئات مذهبی دانشجویی، بسیج دانشجویی، جامعه اسلامی دانشجویان، کانون‌های فرهنگی دانشگاه‌ها، گروه‌های جهادی دانشجویی، نشریات دانشجویی و مسئول بسیج دانشجویی دانشگاه تهران به بیان نظرات و دیدگاه‌های خود در زمینه مردمی‌سازی اقتصاد و مشارکت مردم در جهش تولید، مشکلات حاشیه‌نشینی و آسیب‌های اجتماعی، ضرورت تخصص‌گرایی در نظام اجرایی کشور، بهره‌گیری از دیپلماسی علمی با استفاده از ظرفیت اتحادیه‌های علمی- دانشجویی، ضرورت بازسازی انقلابی ساختار فرهنگی کشور، لزوم اجرای کامل سامانه جامع تجارت با هدف مقابله با قاچاق کالا، اصلاح فرایند جذب اعضای هیئات علمی، استفاده از ظرفیت هیئات مذهبی و دانشجویی در مردمی‌سازی اقتصاد، و همچنین اصلاح رویکردهای فرهنگی در دانشگاه‌ها و مدارس پرداختند.

عملیات انتقام با حداکثر ضربه به رژیم صهیونیستی است

سرلشکر باقری

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: فرمانده کل نیروهای مسلح گفت: اقدام اخیر رژیم صهیونیستی اگرچه از سر استیصال است، اما بدون پاسخ نخواهد بود. دشمن را پشیمان می‌کنیم اما از سردار سلیمانی و سردار زاهدی یاد گرفته‌ایم که تدبیر، نوع و محل عملیات را ما مشخص کنیم و ابتکار عمل در دست ما باشد، بنابراین عملیات انتقام با حداکثر ضربه به رژیم صهیونیستی است و این انتقام در زمان مناسب انجام خواهد شد.

سرلشکر علی باقری، صبح روز شنبه، ۱۸ فروردین در مراسم تشییع سردار شهید محمدرضا زاهدی در اصفهان، اظهار کرد: مرور دوران ننگین ۷۵ ساله رژیم صهیونیستی نشان دهنده دو دوره مشخص است؛ دوره اول فراز و اوج‌گیری و دوره دوم زوال و افول است. این رژیم با کمک آمریکا و اروپا قدرت گرفت.

اگر انقلاب اسلامی نبود، توطئه استکبار برای تغییر جهان اسلام شکل می‌گرفت، اما افول این رژیم با انقلاب اسلامی آغاز شد، امام راحل روز قدس را برای بیان احساسات خالصانه ملل مسلمان قرار دادند و فرمودند کافی است هر یک از مسلمانان با سطل آبی بیایند و این رژیم را به مدیترانه بریزند و از همان روز سرنوشت خاورمیانه تغییر کرد.

وی افزود: در زمان فرماندهی مقام معظم رهبری و با شکل‌گیری سپاه قدس روال تغییر کرده و مقاومت اسلامی جان تازه‌ای گرفت. جریان‌های بیجان و غیر اسلامی به حاشیه رفتند و جریان‌های اصیل اسلامی مثل حزب‌الله و حماس به میدان آمده و روز به روز بر قدرت آنها افزوده شده و عملیات طوفان‌الاقصی به‌عنوان عملیاتی تعیین‌کننده در مهر ماه گذشته بخش کوچیکی از کوه یخ قدرت مقاومت را نمایان کرد؛ عملیاتی عظیم با بیش از هزار رزمنده که سال‌ها در یک باریکه محاصره بودند، این‌ها به دشمن تا بن دندان مسلح یورش برده و این چنین شکست عظیمی را به او تحمیل کردند. دشمنی که اساس و بنیان او بر قدرت نظامی، اطلاعاتی و تسلیحاتی شکل گرفته است.

فرمانده کل نیروهای مسلح ادامه داد: سرزمین غزه جایی کوچک در ابعاد ۴۰ کیلومتر در ۱۰ کیلومتر است. مردم و رزمندگان این منطقه ۱۶ سال در محاصره بودند، رهبران مقاومت ترور و مناطق آن‌ها گاه به گاه بمباران شدند و در چنین شرایطی رزمندگان با حفر تونل‌های زیرزمینی عملیات نظامی بزرگی را طرح‌ریزی کردند. رژیمی که به دنبال سرزمین بزرگ نیل تا فرات بود، یعنی ۶ کشور حداقل سرزمین مورد ادعای آنها بوده، امروز ۶ ماه است که گرفتار نبرد در یک باریکه شده و در باتلاق غزه گرفتار شده و راه پیش و پس ندارد. آیا پاسخ عملیات نظامی، کشتن زنان و کودکان، حمله به بیمارستان و مساجد و دچار کردن مردم به قحطی آب و برق است؟ این روش نبرد صهیونیست‌ها است که حقوق بشر غربی را به رخ دنیا کشیده و معلوم کرد مدینه فاضله غربی چیست، می‌گفتند اسرائیل نمونه دموکراسی در خاورمیانه است و این دموکراسی آمریکایی و صهیونیستی است، آنها که در جهان نسبت به ماهیت آمریکا، اروپا و اسرائیل تردید داشتند، همه چیز را فهمیده‌اند.

شکست صهیونیست‌ها قطعی است

سرلشکر باقری با بیان اینکه امروز صهیونیست‌ها بعد از ۶ ماه بمباران غزه به هیچ یک از اهداف خود نرسیده‌اند، تصریح کرد: آن‌ها گفتند رزمندگان حماس را از بین می‌بریم، فرماندهانشان را ترور می‌کنیم، تشکیلات حماس را نابود می‌کنیم و با بیرون راندن مردم در آن سرزمین مستقر می‌شویم، اما امروز به هیچ یک از این اهداف نرسیدند. در مقابل رزمندگان حماس امروز اعلام می‌کنند، بخش اعظم توان خود را حفظ کرده‌ایم، دیروز بعد از ۱۸۲ روز مبارزه، موشک و راکت به اراضی اشغالی شلیک کردند.

وی افزود: پایان درگیری غزه روشن است، شکست صهیونیست‌ها قطعی است، آنها در بحرانی فرو رفته‌اند که خروج از آن خود بحرانی بزرگ‌تر است، جریانات داخل صهیونیست‌ها را ببینید، مردم هر روز مقابل دفتر نتانیاهو تجمع دارند، سربازان فرار می‌کنند و حاضر به شرکت در جنگ نیستند، بخش زیادی از مردم از کشور رفته‌اند، اقتصاد این حکومت از بین رفته و دوام آن امکان‌پذیر نیست. با وجود حمایت‌های آمریکا و انگلیس و اروپای دروغگو و ریاکار، پای صهیونیست‌ها به دادگاه لاهه باز شده و در شورای امنیت، آمریکا نتوانست قطعنامه آخر را علیه اسرائیل وتو کند، مردم جهان آگاه شده‌اند و آبرویی برای این حکومت نمانده و این از برکات خون شهدا و ایستادگی مردم غزه است.

فرمانده کل نیروهای مسلح ادامه داد: چنین مقاومتی را کسی باور نمی‌کند و این ایستادگی به هیچ ذهنی خطور نمی‌کرد که با وجود آن همه رسانه و خبرنگار حتی یک بار شاهد گلایه و اظهار ناراحتی این مردم نباشیم، این برکت خون شهدا و دمیده شدن روح امام و انقلاب در مقاومت منطقه است و این آتش تمامی ندارد، نبرد طوفان‌الاقصی این آتش را ابدی کرده و تا اضمحلال این رژیم ادامه خواهد داشت.

باقری با اشاره به طرحی که استکبار جهانی تهیه کرده بود که جهان اسلام را با ایجاد یک نمایندگی تام‌الاختیار در این سرزمین مقدس از هم بپاشد و بتواند منطقه راهبردی غرب آسیا را در اختیار بگیرد و با مزایای آن حکومت خود بر دنیا را همیشگی کند، گفت: با تلاش رزمندگان محور مقاومت این ورق برگشت، این منحنی معکوس شد و روند ضعف و افول رژیم در پیش گرفته شد.

این فرمانده ارشد نظامی تصریح کرد: رژیم صهیونیستی هر آنچه امروز انجام می‌دهد، از سر انفعال و در سراشیبی سقوط است. این عملیات‌ها تنها کاری است که از سر ناچاری و ناتوانی از دست او برمی‌آید. آن‌ها در این برهه دست به دیوانگی می‌زنند؛ حمله به کنسولگری به‌عنوان محل دارای مصونیت سیاسی طبق قوانین بین‌الملل، جز خودزنی، خودکشی و دیوانگی چیزی نیست، اما این کار را کردند و اینطور نیست که این عملیات‌ها از یک طرح نظامی دقیق ناشی شود، بلکه عملیات‌های کوری هستند که از سر استیصال انجام می‌شود.

آمریکا بیش از همه در این حوادث سهیم است

وی افزود: ما شهیدان بزرگی را از دست دادیم، اما برکت خون این شهدا باعث سرعت‌گیری افول رژیم صهیونیستی خواهد شد. آمریکا بیش از همه در این حوادث سهیم است، چه بپذیرد و چه تکذیب کند، مسئولیت حادثه دمشق با آمریکا است و باید نسبت به آن پاسخگو باشد. تکلیف شهدای ما روشن است، آنها مؤمنان واقعی بودند که با ایمان به دین مبین اسلام پیامبر و اهل بیت(ع) هجرت و جهاد کردند. شهید بزرگوار سرلشکر زاهدی، ۱۳ سال از عمر خود را در سه مقطع در حاشیه قدس به سر برد، دوری از خانواده، زندگی امنیتی و سختی جهاد را تحمل کرد، اما ایستاد و امروز بالاترین درجه را نزد پروردگار دارد که بی‌شک وعده خدا حق است. شهید زاهدی در روز شهادت امیرالمؤمنین(ع) به دست شقی‌ترین مردم به شهادت رسیدند و اصفهان به‌عنوان مهد تمدن، ایثار و شهادت، شهید بزرگ دیگری تقدیم کرد.

سرلشکر باقری به سابقه سردار زاهدی اشاره و بیان کرد: ایشان از اولین روزهای درگیری در کردستان در جبهه غرب حضور داشت، حضور ۹ ماهه در خط شیر و دارخوین، فرماندهی در عملیات فرماندهی کل قوا و حضور در ادامه عملیات‌ها، آن هم علی‌رغم مجروحیت سخت، فرماندهی در عملیات‌های ثامن‌الائمه و طریق‌القدس و بعد از آن عملیات به عملیات در لشکر مقدس امام حسین(ع) شانه به شانه شهید ردانی‌پور و شهید خرازی ایستاد و بعد از جنگ هم فرماندهی و مسئولیت‌های بزرگی را از جمله فرماندهی نیروی زمینی سپاه برعهده گرفت، اما از سرتواضع و وظیفه‌گرایی حاضر شد در سمتی پایین‌تر به‌عنوان همرزم و زیردست دیگر فرماندهان از جمله سردار سلیمانی در سپاه قدس فعالیت کند و در سه مقطع در این سپاه با دشمن مبارزه کردند. سردار زاهدی فرماندهی با تدبیر، شجاع، بزرگ، اهل قرآن و یک استراتژیست تمام عیار بود.