

## یک دندان شل تا زمانی که کشیده نشود آرام نخواهد شد

آفریقای

### گوناگون



## کارهایی که برای داشتن دنیای بدون پلاستیک می‌توانیم انجام دهیم.

هنگام خرید غذا از بیرون بر، ظرف همراه خود داشته باشیم.



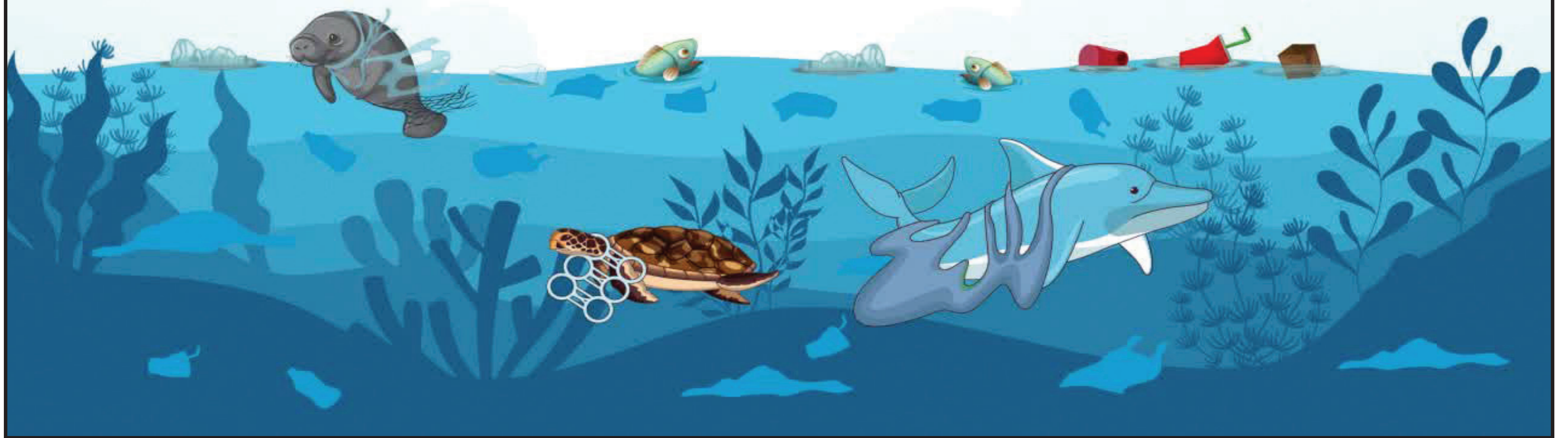
از سفره‌های پلاستیکی یکبار مصرف استفاده نکنیم.



در مراسم و مناسبت‌ها، از ظرف یکبار مصرف پلاستیکی استفاده نکنیم.



هنگام خرید، کیسه پارچه‌ای همراه داشته باشیم.



### بهبود باروری مردان با خوردن روزانه حداقل ۲ مشت آجیل



یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن حداقل دو مشت آجیل در روز کیفیت اسپرم را افزایش می‌دهد و می‌تواند باروری مردان را بهبود بخشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، یک بررسی تحقیقاتی نشان داده است که خوردن حداقل دو مشت آجیل در روز می‌تواند کیفیت اسپرم و باروری را در مردان جوان و سالم بهبود بخشد. این استراتژی ساده بدون نیاز به تغییر دیگری در رژیم غذایی تأثیرات مثبتی را نشان داده است.

ناباروری می‌تواند تأثیر زیادی بر زوجها داشته باشد و باعث فشار عاطفی، افسردگی، اضطراب و اعتماد به نفس پایین شود. با افزایش ناباروری، تحقیقات بیشتر و بیشتری بر روی شناسایی عوامل تغییرپذیر سبک زندگی که بر باروری تأثیر می‌گذارند، مانند رژیم غذایی متمرکز می‌شوند.

اکنون یک فراتحلیل جدید و اولین در نوع خود به رهبری پژوهشگران دانشگاه موناش با بررسی مطالعات انسانی نشان داده است که خوردن آجیل می‌تواند کیفیت اسپرم و در نتیجه باروری را در مردان بهبود بخشد.

نیکول کلو یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: در مطالعاتی که ما بررسی کردیم، مردان تنها باید روزانه ۶۰ تا ۷۵ گرم آجیل مصرف کنند تا به بهبود قابل توجهی در کیفیت اسپرم دست یابند. این یعنی فقط دو مشت آجیل در روز.

پژوهشگران چهار مطالعه شامل ۸۷۵ شرکت‌کننده (۶۴۶ مرد، ۲۲۹ زن) را در بررسی خود وارد کردند. دو مورد از مطالعات، مشاهده‌ای بودند و دو کارآزمایی دیگر، تصادفی و کنترل‌شده بودند که در این فراتحلیل گنجانده شدند.

دو مطالعه دوم در مجموع شامل ۲۲۳ مرد سالم در یک محدوده سنی مشابه - ۱۸ تا ۳۵ سال - بودند که گزارش دادند یک رژیم غذایی معمولی به سبک غربی مصرف می‌کنند. در یک کارآزمایی، شرکت کنندگان روزانه ۷۵ گرم گردوی انگلیسی پوست کنده و کامل به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند و در کارآزمایی دیگر ۶۰ گرم (دو مشت) مخلوطی از ۳۰ گرم گردو، ۱۵ گرم بادام و ۱۵ گرم فندق را به مدت ۱۴ هفته مصرف شد.

در هر دو مطالعه، گروه کنترل یک رژیم غذایی منظم بدون آجیل مصرف کردند.

در نهایت، مطالعات نشان داد که مصرف روزانه حداقل دو مشت آجیل به عنوان بخشی از رژیم غذایی غربی، نشانگرهای کیفیت اسپرم مانند سرزندگی، تحرک و مورفولوژی را بهبود می‌بخشد، اما غلظت اسپرم را بهبود نمی‌بخشد.

باربارا کاردوسو، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: تحلیل آماری در هر دو مطالعه برای عوامل دیگری مانند فعالیت بدنی تنظیم شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این استراتژی ساده بدون توجه به سایر سبک‌های زندگی، اثرات مثبتی دارد.

پژوهشگران می‌گویند که به جز افزودن آجیل، هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی شرکت کنندگان ایجاد نشد.

کاردوسو می‌گوید: شرکت کنندگان در این آزمایش از رژیم غذایی به سبک غربی استفاده کردند که لزوماً سالم نبود. این بدان معناست که افزودن آجیل به رژیم غذایی معمولی آنها بدون نیاز به تغییرات بیشتر در رژیم غذایی تأثیر مثبتی داشته است.

مطالعات غیرتصادفی، شامل شرکت کنندگانی با وضعیت باروری متفاوت (به عنوان مثال، تعداد اسپرم کم یا عادی)، هیچ ارتباطی بین مصرف آجیل و کیفیت اسپرم گزارش نکردند.

پژوهشگران می‌گویند، غلظت بالای چربی‌های اشباع نشده امگا ۳، فیبرهای غذایی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پلی‌فنول‌های موجود در آجیل می‌تواند سلامت باروری را بهبود بخشد.

در حالی که در مطالعات بررسی شده توسط پژوهشگران، آجیل‌های مشخصی مصرف شد، اما آنها می‌گویند که سایر انواع آجیل نیز احتمالاً فواید مشابهی را ارائه می‌دهند.

کلو می‌گوید: بسیاری از مردم فکر می‌کنند که آجیل، چاق‌کننده است، اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۱ تا ۲ مشت می‌خورند، در واقع لاغرتر از افرادی هستند که آجیل نمی‌خورند. همچنین، آجیل حاوی چربی‌های غیراشباع، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر رژیمی است که مواد مغذی ضروری برای سلامتی هستند.

با این حال، پژوهشگران هشدار می‌دهند که همه آجیل‌ها برابر نیستند. کاردوسو می‌گوید: منظور ما آجیل خام یا بو داده است. من از آجیل‌های نمکی یا شیرین پرهیز می‌کنم، چرا که می‌تواند با مشکلات مختلف سلامتی مانند فشار خون بالا و مقاومت به انسولین مرتبط باشد. پژوهشگران تنها دو مطالعه را یافتند که تأثیر مصرف آجیل را بر باروری مردان بررسی می‌کرد و هیچ کدام مربوط به باروری زنان نبود.

کاردوسو می‌گوید: پیامدهای این یافته‌ها برای افرادی که تلاش می‌کنند باردار شوند، ارزش زیادی دارد، اما ما همچنین باید تأثیرات آجیل را بر باروری زنان ارزیابی کنیم. ما از مطالعات بیشتر مردان و زنان برای تقویت نتایج خود استقبال می‌کنیم.

### چند شعر از شیوا کاظمی



از شانه زرشکی‌اش بر روی میز تا  
دزدیدن گلوله مویی که توی اوست  
مویی که تاب خورده به دور دو پای من  
پایی که پیچ خورده و هنوزم به سوی اوست  
هرکس که وصل هست به نوعی رکش به او  
دنبال می‌کنم اگر حتی عمومی اوست  
\*\*\*  
(۳)

زیر بهشت پوست اضافی ست استخوان  
دنیا برای سرو دلم را تپانده بود  
عکس سه جلد که من در تنی‌ترین  
لیکنند مادر خودش فرزند خوانده بود  
روزی که جای متن اذان توی گوش من  
نامش کسی که او هم پدر نیست خوانده بود  
مهر کسی که از دلم بیرون نمی‌رود  
طاووس‌های مضطربی را پرانده بود

من یک قطار رفته به سمت جهنم  
با ریل‌های کاغذی یادم می‌آورد  
یک خواب نیم روز به تسکین روح یار...  
دنیا فرشته می‌برد آدم می‌آورد  
ای کاش توی آن شب زیبا که یاد آن  
تا ریز زیر سینه من غم می‌آورد  
می‌مردم و بزرگ نمی‌شد دلم برایش  
یادش شبیه سوزنی دردم می‌آورد  
او ظلم کرد و هیچ گناهی نکرد اگر  
در چالشش هنوز دلم کم آورد  
\*\*\*  
(۲)

دنیای من تداعی چشم محذیب  
دنیای هرکس تمام آرزوی اوست  
دنیایم از ضخامت اپروی مشک‌اش  
تا منتهای علیه سفید گلوی اوست

### مبتلایان به دیابت از تزریق روزانه دارو خلاص می‌شوند



داروهای دیابت آهسته رهش می‌توانند تزریق دارو را از روزانه به سه بار در سال کاهش دهند.

به گزارش ایلنا و به نقل از نیواطلس، مدیریت دیابت معمولاً شامل تزریق منظم انسولین یا سایر داروهای می‌شود، اما به زودی ممکن است تنها نیاز باشد که بیماران فقط چند بار در سال تزریق انجام دهند. محققان دانشگاه استنفورد یک سیستم تحویل دارو مبتنی بر هیدروژل (آب‌ژل) ایجاد کرده‌اند که به آرامی داروها را طی ماه‌ها برای کنترل دیابت و حتی وزن آزاد می‌کند.

یک نوع موثر و نسبتاً جدید از درمان دیابت شامل داروهایی است که هورمونی به نام پپتید شبه گلوکاگون (GLP-1) را شبیه‌سازی می‌کنند که ترشح انسولین را مدیریت می‌کند و اشتها را کاهش می‌دهد.

این هورمون در داروهای مورد تأیید سازمان غذا و دارو مانند اوزمپیک (Ozempic) و مونجارو (Mounjaro) وجود دارد که به نظر می‌رسد مزیت اضافی کاهش وزن را نیز به همراه دارند. این داروها معمولاً به صورت هفتگی تجویز می‌شوند، در حالی که تزریق انسولین روزانه باید انجام شود. در هر صورت، این تزریق مداوم می‌تواند برای بیماران بسیار آزاردهنده باشد و این مشکلی است که محققان دانشگاه استنفورد در حال مقابله با آن هستند.

اریک آپل (Eric Appel)، محقق اصلی این مطالعه، می‌گوید: تبعیت از درمان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در مدیریت دیابت نوع ۲ است. نیاز به تنه‌ها و واکنش در سال باعث می‌شود افراد مبتلا به دیابت یا چاقی به

رژیم دارویی خود پایبند باشند.

برای دستیابی به این هدف، محققان هیدروژلی ساختند که می‌تواند از مولکول‌های پپتید شبه گلوکاگون ۱ پر شود و سپس به زیر پوست تزریق شود. پس از آن، به آرامی حل می‌شود و داروها را در دوز مناسب برای مدت زمان طولانی آزاد می‌کند.

دانشمندان این هیدروژل را طوری طراحی کردند که به اندازه کافی مایع باشد که بتوان با استفاده از سرنگ‌های معمولی آن را تزریق کرد، اما به اندازه‌ای کوچک باشد که چندین ماه دوام بیاورد و این انبار دارویی به اندازه‌ای کوچک باشد که باعث ناراحتی در بیمار نشود.

در آزمایش‌هایی که روی موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام شد، تزریق هیدروژل حاوی دارو هر ۴۲ روز یک‌بار منجر به مدیریت بهتر قند خون و وزن نسبت به تزریق روزانه داروهای معمولی شد.