

**بخش اجتماعی** – ترکیب روش هایی مثل پیاده روی، انجام حرکات کششی و نرمشی و البته چند بار برداشتن وزنه در میانسالان بهترین روش تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن دوران میانسالی و قوی شدن بدن برای تحرک بیشتر است.

همان طور که می دانید با بالا رفتن سن متابولیسم بدن کند می شود و کاهش وزن در سنین میانسالی به سختی اتفاق می افتد؛ اما داشتن اندامی متناسب و زیبا در هیچ سنی غیر ممکن نیست. افراد میانسال با توجه به نکات خاصی می توانند در برنامه کاهش وزن موفق باشند.

رای میانسالان کاهش وزن به مراتب مشکل تر است. چرا که آن ها بدون آن که خودشان بخواهند حتی در صورت رعایت رژیم غذایی مناسب به طور متوسط هر سال بین نیم تا یک کیلو اضافه وزن دارند. از طرف دیگر با افزایش وزن متابولیسم یا سوخت و ساز سلولی بسیار کند می شود. تحقیقات منتشر شده در بولتن های خبری پزشکی بهترین روش برای تناسب اندام و کاهش وزن در میانسالی را پیش روی این گروه سنی قرار داد.

در میانسالی بخصوص از ۴۵ سالگی به بعد بیشتر افراد حتی با خوردن غذای سالم و رعایت رژیم غذایی دوران میانسالی، تقریبا هر سال بین نیم یا یک کیلو اضافه وزن خواهند داشت. کاهش سوخت و ساز سلولی نیز از دیگر مشکلات میانسالان برای کاهش وزن است. در عین حال تلاش فرد برای تناسب اندام با چند کیلو کاهش وزن، باعث شل شدن ماهیچه ها و افتادگی پوست می شود بنابراین برای داشتن تناسب اندام در میانسالی باید روش های خاصی را در پیش گرفت. هر چند حفظ تناسب اندام در هر سنی دغدغه های خاص خود را دارد، این مساله با افزایش سن مشکل تر هم می شود، چرا که در میانسالی حتی با وجود رعایت رژیم غذایی، نه تنها فرد هر سال کمی اضافه وزن دارد، بلکه با افزایش سن ماهیچه ها تحلیل رفته کوچک می شود و چربی جای آن را می گیرد.

تحقیقات اخیر که دو هفته پیش گزارش آن منتشر شد، حقایق جالبی را در رژیم های کاهش وزن و تناسب اندام در میانسالی پیش رو قرار داد.

**توده های چربی مقاوم به آب شدن**

با افزایش سن به دلیل کم شدن بعضی از فعالیت های بدنی، بافت های چربی تقریبا سر جایشان باقی می ماند، چرا که از یک طرف سوخت و ساز سلولی کاهش می یابد از طرف دیگر به دلیل تحرک کمتر بافت های چربی مقاومت بیشتری برای از بین رفتن دارند. اتفاق بدتری که می افتد با بالا رفتن سن بدن ضعیف تر می شود و ماهیچه ها تحلیل می رود.

به همین دلیل بیشتر متخصصان بر این باورند که بهترین روش ایده آل کاهش

#### بخش اجتماعی– پوست انسان در بخش‌های کف دست و نوک انگشتان دارای خطوط خاصی است که در هر شخصی منحصربه‌فرد است و پیدا کردن دو نفر با شکل اثر انگشت یکسان، تقریبا غیرممکن است. اما این سؤال برای خیلی‌ها پیش آمده است که به‌جز ویژگی‌های زیست‌سنجی، در کل کاربرد این خطوط منحنی در دست‌ها و پاهای انسان چیست؟

انسان‌ها و بسیاری از اعضای خانواده نخستی‌ها، روی پوست دستان و پاهای خود خطوط ویژه‌ای دارند که به صورت دایور و منحنی‌های تودر تو دیده می‌شوند.

پوست انسان در بخش‌های کف دست و نوک انگشتان دارای خطوط خاصی است که در هر شخصی منحصربه‌فرد است و پیدا کردن دو نفر با شکل اثر انگشت یکسان، تقریبا غیرممکن است. اما این سؤال برای خیلی‌ها پیش آمده است که به‌جز ویژگی‌های زیست‌سنجی، در کل کاربرد این خطوط منحنی در

## بخش اجتماعی– نحوه پخت گوشت قرمز بسیار مهم است چرا که می تواند تاثیر مهمی بر سلامت شما داشته باشد. بهترین روش پخت گوشت قرمز برای پیشگیری از بیماری ها را در این مطلب بخوانید.

**بخش اجتماعی** – نحوه پخت گوشت قرمز بسیار مهم است چرا که می تواند

تاثیر مهمی بر سلامت شما داشته باشد. بهترین روش پخت گوشت قرمز برای پیشگیری از بیماری ها را در این مطلب بخوانید.

**بهترین نحوه پخت گوشت قرمز**

به گزارش الودکتر، به طور کلی بهترین روش طبخ گوشت بخارپز یا کباب کردن است؛ به شرطی که کباب کردنش منجر به ایجاد سوختگی‌های موضعی روی سطح گوشت نباشد که می‌توانند سرطان‌زا باشند، بنابراین اگر از شیوه‌ای برای تهیه استیک استفاده شود که حرارت به طور یکنواخت به تمام سطح آن برسد و گوشت بدون سوختن، کاملا پخته شود، بهترین شیوه طبخ خواهد بود. گوشت پخته یا نیم‌پخته هم هضم و جذب سختی خواهد داشت. به خصوص اگر مصرف‌کننده کودک، نوجوان یا سالمند باشد که عملکرد دستگاه گوارش او نسبت به یک فرد بالغ ضعیف‌تر است، هضم و جذب این پروتئین می‌تواند مشکل و حتی منجر به نایردباری‌های گوارشی هم شود، ضمن اینکه احتمال آلودگی‌های میکروبی هم همیشه وجود دارد، بنابراین اگر هنگام پخت، حرارت کافی به تمام قسمت‌های گوشت نرسد احتمال این آلودگی‌ها بیشتر است. البته نباید فراموش کرد که بیش از حد پختن گوشت– که با علائمی مثل برشته و قهوه‌ای شدن سطح گوشت یا حتی سوختن بعضی قسمت‌ها قابل تشخیص است– هم می‌تواند مانع هضم و جذب خوب آن شود. به بیان ساده گوشت خام دیرهضم است و گوشتی که از حالت پخت معمولی فراتر رفته، قسمت‌های برشته و سوخته‌اش بسیار دیرهضم هستند و باعث بروز مشکلات گوارشی می‌شوند؛ چراکه فیبرهای موجود در گوشت با پختن زیاد، در هم تنیده می‌شوند و آنزیم‌های گوارشی به سختی می‌توانند آنها را هضم کنند. گوشت در حدی که بافتش نرم شده باشد و راحت جویده شود، بدون برشته و قهوه‌ای شدن، گوشت پخته به حساب می‌آید؛ پس نیازی نیست که برای مدت زمان بیشتری روی حرارت بماند.

**کدام روش پخت گوشت قرمز؟ کبابی یا سرخ کرده؟**

هنگام کباب کردن گوشت، اگر شیره گوشت در معرض تماس مستقیم شعله قرار گیرد و حالت سوختگی پیدا کند، مطلوب نیست چرا که در دراز مدت

## {اجتماعی}

# بهترین روش کاهش وزن در میانسالی

وزن برای بیشتر افراد، از دست دادن چربی و افزایش بافت ماهیچه ها به طور همزمان است.

**ایجاد توازن**

ایجاد توازن بین از دست دادن چربی و افزایش بافت ماهیچه ها کار مشکلی است. چون تحقیقات نشان داده است با از دست دادن نیم کیلو چربی به همان اندازه بافت ماهیچه تحت تاثیر قرار گرفته و تحلیل می رود. خیلی از تحقیقات نشان داده است در صورتی که شخص همزمان با از دست دادن چربی، ورزش و نرمش های قدرتی داشته باشد از تحلیل بافت ماهیچه جلوگیری می شود. ولی



این تحقیقات بیشتر در مورد جوانان یا یک گروه خاص صورت گرفته است.

**تحقیقات اخیر برای افراد بالای ۶۰ سال**

تحقیق اخیر که در رابطه با تناسب اندام افراد بالای ۶۰ سال توسط دانشگاه ویک فورست WAKE FOREST UNIVERSITY نیویورک انجام شد محققان تمامی گروه های زن و مرد بالای ۶۰ سال را از نژاد های مختلف با ۲۴۹ شرکت کننده دارای اضافه وزن مورد بررسی قرار دادند. ابتدا میزان چاقی، اندازه ران ، قدرت پاها و رژیم غذایی که افراد رعایت می کردند، اندازه گیری و بررسی شد. سپس به شکلی تصادفی افراد به سه گروه تقسیم بندی شدند.

## راز خطوط منحنی در دست و پاهای انسان

دست‌ها و پاهای انسان چیست؟

این خطوط روی پوست به دست‌ها و پاهای انسان کمک می‌کند تا خاصیت چسبندگی بیشتری داشته باشند و اشیاء را راحت‌تر لمس و جابه‌جا کنند. جانوران و موجوداتی که چنین خطوطی در دست‌وپاهایشان ندارند، در مقایسه با دیگر موجودات دارای این ویژگی، بیشتر سر می‌خورند و توانایی کمتری برای گرفتن اشیاء دارند. البته انسان تنها عضو خانواده نخستی‌ها نیست که اثر انگشت دارد؛ بیشتر اعضای خانواده میمون‌ها هم از این ویژگی بهره می‌برند تا بهتر و کارآمدتر از دست‌وپایشان استفاده کنند. حدود ۶ میلیون سال پیش، انسان‌ریخت‌ها روی درخت‌ها زندگی می‌کردند و نبودن این خطوط روی پوست، باعث افزایش خطر سقوط از درخت و از بین رفتن آن‌ها می‌شد. به این ترتیب در روند فرگشت انسان‌ریخت‌ها، این خطوط و علائم روی پوست دست‌وپای آن‌ها ظاهر شد. بعدتر و با توجه به نیاز نخستین گونه‌های انسان برای ابزارسازی و

# بهترین روش پخت گوشت قرمز برای پیشگیری از بیماری ها

گروه اول رژیم کاهش وزنی را دنبال کردند که بتوانند بین ۷ تا ۱۰ درصد وزن بدن شان را در طی یک ماه از دست بدهند. در رژیم غذایی این گروه ۳۰۰ کالری کمتر شده بود. از این گروه خواسته شد ورزش نکنند.

گروه دوم علاوه بر کاهش میزان کالری دریافتی، ۴ بار ورزش ۴۵ دقیقه ای در طول هفته در نظر گرفته شد که شامل ورزش های هوازی و پیاده روی تند بود. گروه سوم علاوه بر کاهش میزان کالری دریافتی، یک برنامه ورزشی تحت نظر مربیان ورزشی داشتند که شامل ۴ بار در هفته و استفاده از دستگاه های بدن سازی بود. پس از ۱۸ ماه همه اعضای هر سه گروه کاهش وزن داشتند ولی تفاوت کاهش وزن و تناسب اندام در افراد مختلف گروه جالب بود:

افراد گروه اول چه مرد چه زن به طور متوسط ۶ کیلو کاهش وزن، افراد گروه دوم حدود ۱۰ کیلو و افراد گروه سوم ۹ کیلو کاهش وزن داشتند. اما در باره از دست دادن بافت ماهیچه ای گروه اول نیم کیلو، گروه دوم ۲ کیلو و گروه سوم هم نیم کیلو کاهش مشاهده شد. پس گروه دوم که از رژیم غذایی، پیاده روی و ورزش های هوازی استفاده کرده بود بافت ماهیچه ای بیشتری از دست داده بود. نتیجه کمی نگران کننده بود. به همین دلیل محققان قوای بدنی افراد را هم بررسی کردند و متوجه شدند در افرادی که پیاده روی و ورزش هوازی داشته اند یعنی گروه دوم قوای بدنی بیشتر و پاها قوی تر بود. هر چند این گروه بافت ماهیچه ای و چربی بیشتری را از دست داده بود، ولی در مجموع افراد پاهای قوی تر پیدا کرده بودند.

**نتیجه گیری از تحقیق**

مسوول تیم تحقیق کریستین بیورز KRISTEN M. BEAVERS معتقد

است پیاده روی بهترین ورزش برای کاهش وزن و تناسب اندام در میانسالی است. او اعتقاد دارد هر چند بافت ماهیچه ها در این ورزش خیلی حفظ نمی شود ولی به دلیل تقویت عضلات پا در میانسالی این روش ورزش ارجحیت دارد. توصیه او به میانسالان این است که بهترین روش کاهش وزن در کنار کم کردن کالری روزانه دریافتی انجام ورزش پیاده روی است. در مورد جوان ترها وضع فرق دارد و باید آزمایشات دقیق تری صورت گیرد. ولی با این آزمایش ثابت شد برای میانسالان ترکیب روش هایی مثل پیاده روی، انجام حرکات کششی و نرمشی و البته چند بار برداشتن وزنه بهترین روش تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن دوران میانسالی و قوی شدن بدن برای تحرک بیشتر است.

استفاده از ابزار، این خطوط بیشتر و پیچیده‌تر شد. ممکن است سؤال دیگری به ذهنتان برسد که انسان امروزی با داشتن امکاناتی مانند کفش، دستکش و … چه نیازی به این خطوط و منحنی‌های عجیب‌وغریب روی پوست دست‌وپای خود دارد؟ دانشمندان در پاسخ به این سؤال ادعا می‌کنند که اگرچه بشر امروز به امکاناتی مانند کفش و دستکش دسترسی دارد، اما در بیشتر تاریخچه فرگشتی خود، این امکانات را نداشت و فقط به این خطوط به‌ظاهر ساده متکی بود. شاید عجیب به نظر برسد، اما همین ویژگی در پوست کف دست‌وپای انسان موجب شد تا این موجود، عمر بیشتری پیدا کند و خطر مرگ او کمتر شود. درواقع این خطوط را می‌توان هدیه‌ای در روند فرگشتی انسان دانست که اگرچه ممکن است امروزه کاربرد زیادی برای افزایش طول زندگی وی نداشته باشد، اما هنوز انسان برای گرفتن اشیاء و سر نخوردن آن‌ها از دستانش، به خطوط کف دستش نیاز دارد.

# مقداری که دوست دارید کبابتان برشته یا خام باشد، به اندازه برش‌های کباب هم بستگی دارد. وقتی ضخامت گوشت یک تا ۲ سانتی‌متر است برای هر طرف آن باید ۳ تا ۵ دقیقه آن را روی حرارت متوسط بگذارید. برای گوشت با ضخامت ۲ تا ۴ سانتی‌متر لازم است برای هر طرف ۴ تا ۶ دقیقه زمان صرف کنید. برای ضخامت‌های از این بیشتر باید گوشت را بعد از اینکه ۴ تا ۶ دقیقه روی حرارت متوسط گذاشتید، آن را گوشه شعله قرار دهید تا با حرارت کم مغزپخت شود. اگر از گوشت تازه بره استفاده می‌کنید یا از قبل گوشت را در آب‌لیمو یا ماست خوابانده‌اید، زمان پخت کمتر می‌شود اما اگر از گوشت گوساله استفاده می‌کنید باید کمی به زمان پخت‌تان اضافه کنید. هنگام کباب کردن گوشت، مایه بیرون آمده از گوشت خوابانده را به تدریج روی گوشت بریزید تا طعم بهتری به گوشت بدهد.

**حرارت لازم برای پخت گوشت قرمز**

وقتی گوشت را همراه مواد غذایی در فر قرار می‌دهیم، در اثر افزایش درجه حرارت فر از ۲۰۰ درجه به ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد که در واقع ۵۰ درجه افزایش را نشان می‌دهد، میزان این مواد مضر ۶ تا ۷ برابر افزایش می‌یابد. محققان در تحقیقات دیگر خود به این نتیجه رسیدند که اگر درجه حرارت طبخ چیزی بین ۱۵۰ ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد باشد، از مقدار این مواد سرطان‌زا در گوشت پخته شده به میزان قابل توجهی کاسته می‌شود. مخصوصا وقتی گوشت با حرارت ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد یا کمتر و به روش آب‌پز تهیه می‌شود، تا حد بسیار زیادی می‌توان مطمئن شد این مواد هرگز وارد بدن ما نخواهند شد. در حالت پخت گوشت به روش آب‌پز میزان این مواد یک سوم کمتر از گوشتی است که به روش سرخ کردن یا کباب کردن تهیه می‌شود به همین دلیل محققان مطمئن شدند درجه حرارت مورد استفاده هنگام طبخ غذا رابطه مستقیمی با میزان تولید مواد سرطان‌زا در مواد غذایی بویژه در موادی که در فرآوری آنها از گوشت استفاده می‌شود دارد.

این نوع سوختگی در گوشت باعث بروز سرطان می‌شود. هنگام کباب کردن گوشت، اگر شیره گوشت در معرض تماس مستقیم شعله قرار گیرد و حالت سوختگی پیدا کند، مطلوب نیست چرا که در دراز مدت این نوع سوختگی در



گوشت باعث بروز سرطان می‌شود. در حالتی که گوشت سرخ می‌شود، روغن زیادی جذب گوشت می‌شود و علاوه بر اینکه کالری بسیار بالایی پیدا می‌کند، نوع روغن و میزان روغن مصرفی هم در کاهش کیفیت و ارزش غذایی گوشت پخته شده تاثیرگذار است. روش پخت آب پز و بخارپز کالری کمتری نسبت به انواع دیگر دارد ضمن اینکه آهن و روی در گوشت با انواع پخت، تغییر زیادی نمی‌کنند و معمولا در انواع روش‌های نام برده، محفوظ می‌مانند.

**نحوه صحیح کباب کردن گوشت**

حرارتی که برای کباب کردن گوشت لازم است، علاوه‌بر جنس گوشت و

**حوادث**

**حرف‌های زن متهم به قتل شوهر:**

**او را نکشتم، خودکشی کرد**

**بخش اجتماعی**– عصر جمعه ۵ مرداد مأموران بیمارستان فیاض بخش تهران در تماس با بازپرس کشیک قتل پایتخت از مرگ مشکوک مرد میانسالی خبر دادند. به‌دنبال این خبر به دستور بازپرس جنایی و تیم تحقیق بررسی‌ها آغاز شد، از آنجا که مرد میانسال بر اثر اصابت چاقو جان باخته بود تحقیقات از همسرش انجام شد.

همسر هاشم که او را به بیمارستان منتقل کرده بود در تحقیقات اولیه مدعی بود شوهرش خودزنی کرده است. اما با توجه به مشکوک بودن ماجرا، به دستور بازپرس شعبه سوم دادسرای امور جنایی تهران، جسد برای روشن شدن علت مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد، اما نظریه پزشکی قانونی و مدارک دیگری که از بررسی جسد به‌دست آمد، فرضیه خودزنی را کمرنگ کرد. بدین ترتیب برای روشن شدن موضوع صبح روز گذشته زن میانسال برای تحقیقات بیشتر در مقابل بازپرس سجاد منافی آذر قرار گرفت، اما همچنان اصرار به خودزنی همسرش داشت. با‌توجه به اینکه این حادثه در شهرستان خیرآباد نسیم شهر رخ داده بود، از سوی بازپرس جنایی قرار عدم صلاحیت صادر شد و پرونده برای رسیدگی به دادسرای مربوطه ارجاع شد. کلافه است، از زندگی، از مرگ همسرش و بازداشت؛ از مرگ دو دخترش و سختی‌هایی که در زندگی‌اش کشیده است. حدود ۴۰ سال قبل ازدواج کرده است.

**◆ روز حادثه چه اتفاقی افتاد؟**

از زمانی که دخترم خودکشی کرده است نمی‌توانم خانه را تحمل کنم. آن روز از بیرون آمده بودم، همسرم به من گفت چای می‌خوری؟ خسته بودم و حوصله نداشتم برای همین به او گفتم می روم بخوابم اگر کسی زنگ زد مرا بیدار نکن اما ۱۰ دقیقه بعد بیدارم کرد و گفت تلفن کارت دارد. عصبانی شده بودم، سر این موضوع دعویامان شد. همسرم به اتاق دیگر رفت و شروع به فحاشی کرد. دوباره آمد و دست‌هایش را دور گردن من حلقه کرد و فشار داد.

به سختی می‌توانستم نفس بکشم، داشتم می‌مردم که مرا رها کرد.حالم بد شده بود. شوهرم یک بیل آورد و تهدید کرد که خودش را با بیل می‌زند. اما من قدرت بلند شدن نداشتم. بیل را رها کرد و به سمت آشپزخانه رفت. می‌دانستم تهدیدش را عملی می‌کند و تا خودم را به آشپزخانه رساندم دیدم که او خودزنی کرده است.

**◆ از کجا می‌دانستی تهدیدش را عملی می‌کند؟** سابقه داشت که این کار را انجام دهد. روی شکمش پر بود از جای چاقو. همسایه‌ها می‌گفتند دو هفته قبل با طناب خودش را می‌خواستند دار بزند که آنها جلویش را گرفته بودند.

**◆ بعد چکار کردی؟**

شروع به جیخ و داد کردم و همزمان هم دخترم وارد شد. به کمک او شوهرم را داخل ماشین بپراندیم گذاشتم و به بیمارستان فیاض بخش بردیم.

**◆ گفתי دخترت خودکشی کرده است؟**

بله، چهار تا دختر دارم که یکی از آنها سال ۸۸ با قرص خودکشی کرد و دختر دیگرم هم پارسل خرداد در خانه خودکشی کرد. یکی از پسرهایم هم معتاد شد و برای تأمین هزینه موادش دزدی کرده که الان در زندان به سر می‌برد.

**◆ دخترهایت برای چی خودکشی کرده‌اند؟**

به خاطر کارهای همسرم. خانه ما بیشتر شبیه جهنم بود. زمانی هم که می‌گفتم برویم دکتر می‌گفت مگه من دیوانه ام. او بارها تهدید به خودکشی کرده بود.

**پسر ۶ ساله لحظاتی**

**قبل از اعدام پدرش، خود را**

**در آغوش او انداخت و…**



**بخش اجتماعی**– صبح چهارشنبه صدای گریه‌های پسر کوچولویی که قرار بود با پدر اعدامی‌اش وداعی تلخ داشته باشد محوطه ندامتگاه کرج را پر کرده بود. پسر ۶ ساله خود را در آغوش پدر انداخته و محکم او را چسبیده بود.

مرد جوان اشک می‌ریخت و سرتا پای بچه را غرق در بوسه می‌کرد. می‌دانست این آخرین ملاقاتشان خواهد بود. بچه را به مادر خود سپرد و به سمت چوبه دار به راه افتاد. اما خانواده مقتول که شاهد این صحنه رقت انگیز بودند انگار دلشان از گریه‌های پسرک‌چولو لرزیده بود دیگر مثل قبل بر اجرای حکم اصرار نداشتند و بالاخره در آخرین لحظات در اقدامی خدایسندانه با دادن مهلتی دو ماهه به مرد جوان اجرای حکم را ناتمام گذاشتند.

مرد جوان در سال ۹۳ پسر ۲۱ ساله‌ای را در کمالشهر کرج با شلیک گلوله به قتل رسانده بود. وی پس از دستگیری مدعی شد به خاطر اینکه به روابط این پسر با همسر خود ظنین شده بود او را کشته است. پس از محاکمه در شعبه یک دادگاه کیفری استان البرز به قصاص محکوم شد اما صبح دیروز درست پای چوبه دار با وساطت قضات و التماس‌های خانواده‌اش سرانجام خانواده مقتول به او فرصتی دو ماهه برای زندگی دادند.