آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۳
چهارشنبه
۱۴۰۳•۱۱•۱۰
۲۸ رجب ۱۴۴۶/ ۲۹ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

گیاهی با خواص درمانی شگفت‌انگیز

بابونه گیاهی است که برای بهبود گوارش و کاهش مشکلات معده نیز فواید بسیاری دارد، به بهبود و عملکرد گوارش کمک کرده و مشکلاتی اعم از سو هاضمه، نفخ و دل‌درد را کاهش می‌دهد. بابونه طبعی گرم و خشک به همراه خواصی شگفت‌انگیر اعم از آرامش‌بخشی، ضدالتهابی، ضد اسپاسم، ضد اکسیدانی و ضد باکتریایی دارد. همچنین استفاده از گیاه بابونه می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی، عفونت‌های تنفسی، دردهای عضلانی و مفصلی، مشکلات پوستی و عفونت‌های ادراری مفید باشد. ایت گیاه می‌تواند در کاهش التهاب‌ها، تسکین علائم التهابی اعم از درد و تورم مفید است. همچنین مصرف چای بابونه قبل از خواب به بهبود کیفیت خواب و به آرامش روحی کمک می‌کند. بابونه گیاهی است که برای بهبود گوارش و کاهش مشکلات معده نیز فواید بسیاری دارد، به بهبود و عملکرد گوارش کمک کرده و مشکلاتی اعم از سو هاضمه، نفخ و دل‌درد را کاهش می‌دهد. همچنین بابونه به افزایش سیستم ایمنی کمک می‌کند، خاصیت ضد میکروبی داشته که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف مفید واقع می‌شود.

رفع عفونت

این گیاه دارای ترکیبات فعالی است که خواص ضد التهابی دارند. این ترکیبات می‌توانند در کاهش التهابات زنآنکه مرتبط با عفونت‌ها هستند، مؤثر باشند. خواص ضدعفونی‌کننده این گیاه در کنترل و کاهش رشد میکروارگانیسم‌های مضر مانند باکتری‌ها و قارچ‌ها نیز کمک‌کننده است. خواص بابونه می‌تواند در درمان عفونت‌های باکتریایی و قارچی مؤثر باشد. همچنین ویژگی‌های آرامش‌بخش آن در تسکین علائم عفونت‌های زنان مانند خارش، سوزش، درد و تحریک نواحی تناسلی مفید است.

آرامبخش

مهم‌ترین خواص این گیاه برای مردان آرامش‌بخش و ضداسترس، کاهش التهاب‌ها اعم از التهاب پروستات (پروستاتیت)، حمایت از سیستم گوارشی خواص آرامش‌بخش و کاهش مشکلات نفخ، سوزش معده و سو هاضمه مؤثر خواهد بود.

طرز تهیه چای

چای بابونه در مدت زمانی کوتاه و به سادگی آماده می‌شود. این گیاه که به عنوان آرامبخش نیز شناخته می‌شود فواید زیادی دارد. برای درست کردن چای بابونه می‌توانید از چای ساز یا قوری استفاده کنید. در ادامه به خواص چای بابونه و طرز تهیه آن اشاره شده‌است. برای آماده‌کردن دم‌نوش بابونه نیاز به گیاه خشک شده بابونه و یا پودر آن دارید. استفاده از این دم‌نوش به صورت گرم برای درمان گلو درد نیز بسیار توصیه می‌شود. شما با یک و نیم لیوان آب جوش و یک قاشق غذاخوری از بابونه خشک شده به راحتی می‌توانید چای بابونه را آماده کنید. بعد از افزودن بابونه به آب داغ، حدود ۵ دقیقه زمان بدهید تا دم‌نوش آماده شود. با خوردن این نوشیدنی می‌توانید به خواص چای بابونه و طرز تهیه آن پی ببرید. این دم‌نوش به تنهایی طعم و مزه دلپذیری دارد. در صورت تمایل می‌توانید مقدار عسل نیز به آن بیفزایید تا طعم شیرین‌تری به خود بگیرد.

طرز تهیه باگل‌محمدی

گل‌محمدی با طبع متعادلی که دارد؛ مصرف آن برای همه افراد توصیه می‌شود. این گل با عطر و طعم به خصوص خود شناخته می‌شود. خواص بی‌نظیر این گیاه به دلیل محتویات موجود در ساختار آن است. گل‌محمدی سرشار از ویتامین C، اسیدسیتریک و اسیدمالیک است و در هضم سریع مواد غذایی کاربرد دارد. به منظور آشنایی با خواص چای بابونه و طرز تهیه آن باگل‌محمدی می‌توانید از نسبت زیر استفاده کنید. به یاد داشته باشید که مصرف بی‌رویه گیاه دارویی بابونه ممکن است ایجاد حساسیت کرده و با برخی از داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کند؛ لذا قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

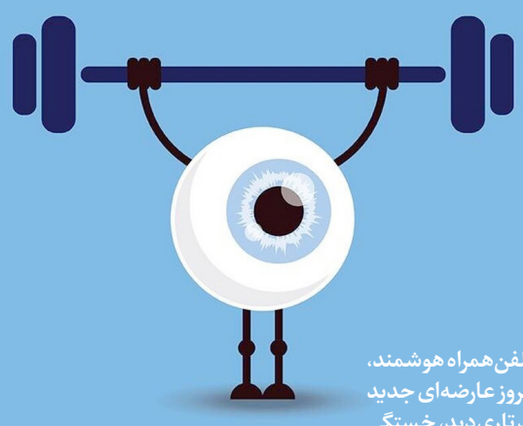
نکته

آیا پودرهای پروتئین بی‌خطر هستند؟

به نظر می‌رسد، پودر پروتئین ممکن است آنقدر که فکر می‌کنید سالم نباشد. یک گزارش جدید نشان می‌دهد که پودرهای پروتئینی محبوب- به ویژه انواع گیاهی، ارگانیک و با طعم شکلات- ممکن است حاوی سطوح بالایی از سرب و کادمیوم باشند. این گزارش یک یافته نگران‌کننده را برجسته می‌کند: تقریباً نیمی (۴۷٪) از ۱۶۰ محصول آزمایش‌شده، ۲۱ درصد حاوی سطوحی بیش از دو برابر مقادیر مجاز سرب هستند. «جکی بوون»، مدیر اجرایی پروژه، گفت: «آلاینده فلزات سنگین یک مشکل جهانی ایمنی مواد غذایی است.» او افزود: «این آلاینده‌ها اساسا در همه جا وجود دارند، از جمله در کالاهای که به عنوان غذاهای سالم معرفی می‌شوند.» تحقیقات نشان داد که: پودرهای گیاهی، مانند آنهایی که از سویا، برنج و نخود تهیه می‌شوند، سه برابر بیشتر از محصولات مبتنی بر آب پنیر، که محصول جانبی پنیرسازی است، سرب داشتند. پودرهای ارگانیک سه برابر بیشتر از پودرهای غیر ارگانیک سرب و دو برابر کادمیوم داشتند. پودرهای با طعم شکلات چهار برابر بیشتر از پودرهای با طعم وانیل سرب و تا ۱۱۰ برابر کادمیوم بیشتری داشتند. گیاهان به طور طبیعی فلزات سنگین را از خاک و آب جذب می‌کنند، اما اگر در خاکی که بیشتر توسط زباله‌های صنعتی، معادن و آفت‌کش‌ها و کودهای شیمیایی آلوده است، رشد کنند، آلودگی می‌تواند بدتر شود. شکلات تلخ که به خاطر فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های غنی خود شناخته شده است، همچنین مستعد وجود سطوح بالاتر فلزات سنگین از جمله سرب و کادمیوم است. برای این گزارش، محققان پودرهای پروتئینی را از ۷۰ برند معروف خریداری کردند و نزدیک به ۳۶۰۰۰ آزمایش برای آلاینده‌ها، از جمله فلزات سنگین و اختلالات هورمونی مانند بیسفنول A (BPA)) انجام دادند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

تمرین‌هایی ساده برای کاهش فشار چشم



تمرین‌هایی کمک می‌کنند که سلامت چشم خود را حفظ کنید. با ظهور تلفن همراه هوشمند، تبلت، لپ‌تاپ، زمان نگاه‌کردن به صفحه نمایشگر افزایش یافته و منجر به بروز عارضه‌ای جدید تحت عنوان فشار چشم دیجیتال شده است. عارضه‌ای که علائمی مانند تاری دید، خستگی چشم، سردرد، خارش و آبریزش دارد. اما می‌توانید با چند تمرین ساده این علائم را تسکین و عوارض فشار چشم دیجیتال را کاهش دهید.

تمرکز دور و نزدیک

انگشت شست خود را در فاصله ۲۵ سانتی‌متری از صورت خود نگه دارید و به مدت ۱۵ ثانیه روی آن تمرکز کنید. پس از ۱۵ ثانیه، نگاه خود را به سمت هدفی در فاصله ۶ متری ببرید و دوباره تمرکز خود را به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

چرخش چشم و نگاه خیره

چشمان خود را به منتهی‌الیه تمام جهات بالا، پایین، چپ، راست و چپ بالا، چپ پایین، راست بالا و راست پایین، حرکت دهید. هر بار از نگاه مستقیم به جلو شروع کنید و به نگاه مستقیم به جلو برگردید. چرخش چشم در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت باید انجام شود.

ثابت نگه‌داشتن نگاه

روی یک شیء دوردست، مانند شعله شمع، تمرکز کنید و نگاه خود را به مدت ۳۰ ثانیه یا تا زمانی که راحت هستید، روی آن نگه دارید. این کار همزمان با پلک زدن انجام می‌شود و پس از آن نیز می‌توانید چندبار سریع پلک بزنید و تمرین را تکرار کنید.

ورزش دادن با کف دست

کف دست‌ها را به هم بمالید تا گرم شود. چشمان خود را ببندید و کف هر دست را روی استخوان‌گونه مربوطه قرار دهید. دست خود را روی هر چشم جمع کنید و به مدت ۵ دقیقه عمیق نفس بکشید.

چشمک زدن

زمانی که در دستگاه‌های دیجیتال وقت می‌گذرانیم، سرعت پلک زدن ما کاهش پیدا می‌کند. تمرین پلک زدن شامل بستن چشم‌ها، مکث ۲ ثانیه‌ای و سپس بازکردن دوباره آنهاست.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰

برنامه‌ریزی منظم برای استراحت می‌تواند به کاهش بخشی از فشار چشم کمک کند. برای هر ۲۰ دقیقه کار نزدیک، به مدت ۲۰ ثانیه به هدفی در فاصله ۶ متری (۲۰ فوت) نگاه کنید. پس از آن دوباره فعالیت کاری خود را از سر بگیرید.

یادداشت

مضرات تاتو

محمود آل‌بویه
مدیرکل فرآورده‌های آرایشی

ما نسبت به گسترش خدمات تاتو در مراکز بدون مجوز، نسبت به خطرات جدی رنگ‌های تاتو از جمله سرطان‌زایی و حساسیت هشدار می‌دهیم. واردکردن رنگ خارجی به بدن می‌تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد. این رنگ‌ها ممکن است سال‌ها در بدن باقی بمانند و حتی پاک‌کردن آن‌ها نیز فرآیندی دشوار و آسیب‌زا است. متأسفانه امروزه پدیده تاتو در بسیاری از اقشار جامعه رواج یافته است و خدمات مربوط به آن نه تنها در اکثر آرایشگاه‌ها، بلکه در مراکز بدون مجوز نیز ارائه می‌شود و در حال گسترش است. دستورالعملی برای ساماندهی رنگ‌های تاتو تدوین شده و در مرحله نهایی شدن است، در حال حاضر هیچ رنگی، چه وارداتی و چه تولید داخل، مورد تأیید مراجع ذی‌ربط در بازار ایران نیست. ما همچنان تأکید داریم که این محصولات مضر هستند. اما برای کنترل این وضعیت، دستورالعملی در حال تدوین است تا مراکز تولید و واردات این محصولات تحت نظارت قرار گرفته تا حد امکان عوارض آن کاهش یابد عوارض خطرناک: جوهرهای تاتو، از جمله سرطان‌زایی و ایجاد حساسیت است. مصرف‌کنندگان باید از این عوارض آگاه شوند تا بتوانند با علم به خطرات، در مورد مصرف این محصولات تصمیم‌گیری کنند. فعالیت مراکز تاتو مشابه عطاری‌هایی است که با وجود قدمت، با انحرافات و عرضه محصولات دست‌ساز و غیرمجاز روبه‌رو شده‌اند. مشابه همین وضعیت در حوزه تاتو نیز دیده می‌شود. تنها راه کاهش مصرف این محصولات، افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان است. مردم باید عادت کنند فرآورده‌های سلامت را از مراکز معتبر تهیه کنند تا در صورت بروز عارضه، امکان پیگیری و جبران خسارت وجود داشته باشد. توصیه اصولی: داروخانه‌ها و فروشگاه‌های دارای مجوز، معتبرترین مکان برای تهیه فرآورده‌های آرایشی هستند. علاوه بر این، باید به شناسه رهگیری محصولات دقت شود، چرا که این شناسه، علاوه بر تأیید اصالت محصول، امکان ردیابی آن را نیز فراهم می‌کند.

ارتباط کرونا با سندرم خستگی مزمن

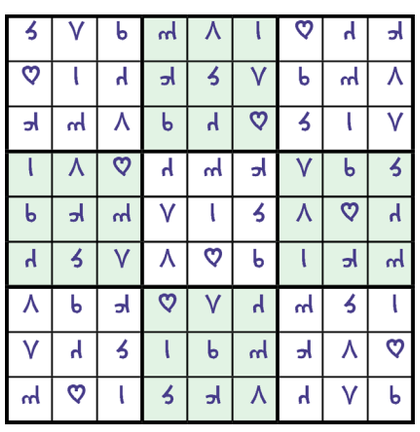
به‌نظر می‌رسد کووید۱۹ خطر ابتلا به سندرم خستگی مزمن را در افراد افزایش می‌دهد. احتمال ابتلاء به سندرم خستگی مزمن در افرادی که به کووید مبتلا شده‌اند، تقریبا پنج برابر بیشتر است. تیمی به سرپرستی «سوزان ورنون»، مدیر تحقیقات نتیجه‌گیری کرد: «میزان و خطر ابتلاء به ME/CFS به‌دنبال ابتلاء به کووید۱۹ به طور قابل توجهی افزایش یافته است.» افراد همچنین ممکن است از مشکلات خواب، سرگیجه و مشکل در حافظه یا تفکر رنج ببرند. محققان خاطرنشان کردند، همچنین مشخص شده است که ME/CFS می‌تواند از طریق عفونت‌های دیگری مانند ویروس Epstein/Barr هم ایجاد شود. محققان نزدیک به ۱۲۰۰۰ نفر را ردیابی کردند. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۴.۵ درصد از افرادی که به کووید آلوده شده‌اند، به سندرم خستگی مزمن مبتلا می‌شوند. کسالت پس از تمرین، سرگیجه هنگام ایستادن و... شایع‌ترین علائم گزارش شده توسط بیماران کووید بود.

ناهنجاری‌های جنینی و عوامل موثر بر آن

فوق‌تخصص نوزادان گفت: هرگونه افزایش قندخون مادر یا مصرف برخی داروها و مواد شیمیایی در دو ماه اول بارداری می‌تواند اثرات منفی جدی بر رشد سیستم عصبی و گوارشی جنین بگذارد. امیرمحمد آرمانیان، اظهار کرد: عوامل موثر در بروز ناهنجاری‌های جنینی شامل شیوه تغذیه مادر قبل و حین بارداری، شرایط محیطی در زمان انعقاد نطفه، مصرف داروها، عوامل ژنتیکی و... هستند. وی افزود: عوامل مضر ممکن است به‌جای ناهنجاری‌های شدید، تنها رشد و تکامل اندام‌ها را مختل کنند. برای مثال، در مواردی که جنین به‌دلیل دریافت قند بالا از مادر، انسولین بیشتری تولید کند، وزن او افزایش یافته و اعضایی مانند کبد و قلب بزرگ‌تر می‌شوند. فوق‌تخصص نوزادان اظهار کرد: مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری، پرهیز از مصرف خودسرانه داروها و کنترل شرایط محیطی می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از ناهنجاری‌ها کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

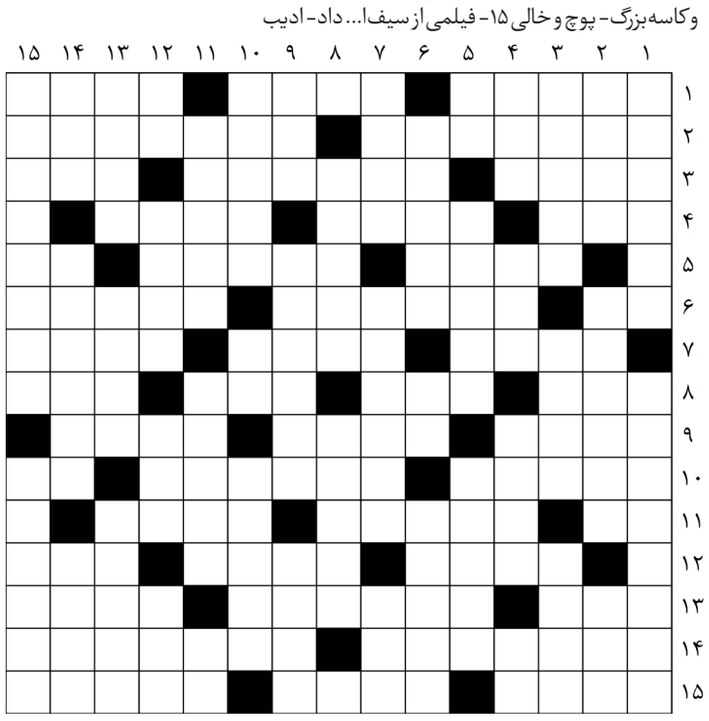
شماره ۲۰۳۳

افقی

۱- پروآکنده- شکست ورزشی- واحدی برای اندازه‌گیری زمین ۲- بدبخت- شهری در قبرس ۳- خمره سفالی- شبه جزیره‌ای در آسیا- آلت موسیقی ۴- صدازدن- درنگ- کشتارگاه ۵- نام قدیم تایلند- شهری در پرتغال- میان‌ووسط ۶- اسب آذری- پرنده گوشت‌ربا- کیسه چرمی ۷- فعال‌وپرتلاش- شیارهای درون مهره- از شهرهای گلستان ۸- بهشت- سرحدکشورها- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- پول نقد ۹- بادخنک- پایتخت غنا- نوعی مسلسل دستی ۱۰- به شک انداختن- غنایم جنگی- گرداگرد لب‌ودهان ۱۱- صدای کلفت- کمک‌رسان- اکنون ۱۲- کارتون برنده اسکار ۲۰۱۱- دستگاه ذخیره عکس در رایانه- آتشدان حمام ۱۳- پسوندشباهت- دریاچه‌ای درفارس- حقه‌باز و کلاهبردار ۱۴- بندآمدن عامدانه زبان- اثری از روح انگیز شکیبا ۱۵- ایمان و باور- کبوترصحرایی- جمع قرینه

عمودی

۱- شهری درگیلان- واژه احترام‌آمیز و رسمی برای مخاطب قراردادن فرد ۲- جمع ماده- از عناصر شیمیایی با عدد اتمی ۴۳- قسمتی از پا ۳- بن‌بست- آینده- مسابقه اتومبیل‌رانی ۴- عشق بیگانه- درشت اندام و ستبر- رودی در فرانسه- خودم ۵- مغز- از عناصر شیمیایی که عدد اتمی آن ۸۱ است- گدازه آتش‌فشانی ۶- کل و همگی- علامت مفعولی- پولاد ۷- تیز و برنده- کشاورز- زن شوهر مرده ۸- آنزیم متلاشی‌کننده چربی‌ها در روده- صورت و چهره ۹- مکان بدون هوا- خمس‌وزکات- درودوتحیت ۱۰- زمان‌سنج- شامل همه می‌شود- حیوان استرالیایی ۱۱- امتداد- نقره‌گون- مردن از غصه ۱۲- موجودنامرئی- طنازوعشوه‌گر- ضعف‌وسستی- طعم نمک ۱۳- پابرجا و استوار- از پوشیدنی‌ها- شیره خشکیده‌گون ۱۴- واحدی در علم فیزیک- تغار وکاسه‌بزرگ- پوچ و خالی ۱۵- فیلمی از سیف‌ا... داد- ادیب



حل جدول ۲۰۳۲