آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۷۲
دوشنبه
۱۴۰۳ • ۱۲ • ۲۷
۱۶ رمضان ۱۴۴۶ / ۱۷ مارس ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

زردچوبه در درمان افسردگی موثر است

مردم هند و چین قرن‌هاست که از ادویه زردچوبه برای درمان بیماری‌هایی چون امراض پوستی، عفونت‌ها و استرس استفاده می‌کنند و اکنون، برخی تحقیقات نشان داده است که زردچوبه ممکن است به کاهش علائم افسردگی نیز کمک کند. فواید زردچوبه برای سلامتی بیشتر از ماده‌ای موسوم به «کورکومین» ناشی می‌شود؛ ترکیبی شیمیایی که در ساقه زیرزمینی این گیاه موجود است. مطالعات نشان می‌دهد کورکومین ممکن است التهاب را در سیستم ایمنی شما کاهش دهد و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر این که التهاب با افسردگی مرتبط است. متخصصان می‌گویند: ما به انجام تحقیقات بیشتری در مورد اینکه آیا این ماده برای افسردگی موثر است یا خیر نیاز داریم. اما مطالعات روی کورکومین در حیوانات نشان داده است که می‌تواند مزایای زیر را داشته باشد: بر سروتونین و دوپامین، مواد شیمیایی مغز که خلق و خو و رفتار را کنترل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. بخش‌هایی از مغز را که به استرس پاسخ می‌دهد، تغییر می‌دهد. در برابر آسیب به ساختارهای تولیدکننده انرژی در سلول‌های شما (میتوکندری) محافظت می‌کند. این نکته نیز قابل توجه است که تمایلات غذایی در فرد افسرده می‌تواند غذاهایی مانند فست‌فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن افراد دارای افسردگی شدید غالبا رژیم غذایی ناسالم دارند و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می‌شود. در مطالعه‌ای دیده شده است افزایش ابتلا به افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست‌فود، کچاپ، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می‌کنند، بیشتر است. این یافته نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می‌کنند، کمتر است. زردچوبه گیاهی است که به ادویه‌ای تبدیل شده که در آشپزی هندی، جنوب شرق آسیا و خاورمیانه استفاده می‌شود. بخشی از خانواده زنجبیل است و در مناطق گرمسیری در سراسر جهان رشد می‌کند. احتمالا بیشتر به عنوان یک عنصر در پودر کاری شناخته شده است. یک ریشه زردچوبه متوسط حاوی ۲ تا ۹ درصد کورکومین است. دانشمندان بررسی کرده‌اند که آیا کورکومین می‌تواند به کاهش مشکلات مختلف از آرتریت گرفته تا آکنه کمک کند یا خیر. تحقیقات نشان داده است که ممکن است نظیر:

جلوگیری از التهاب

التهاب، پاسخ سالم بدن شما به یک عامل تحریک‌کننده است. اما التهاب طولانی مدت می‌تواند مضر باشد.

اثرات آنتی‌اکسیدانی

آنتی‌اکسیدان موادی است که می‌تواند از انواع آسیب‌های سلولی جلوگیری کند.

کاهش ابتلا به سرطان

متخصصان هنوز در حال بررسی اثرات ضد سرطانی در انسان هستند. اما مطالعات روی حیوانات نشان می دهد که زردچوبه می‌تواند از سرطان روده بزرگ، معده و پوست جلوگیری کند.

درمان افسردگی ما هنوز نمی‌دانیم که آیا کورکومین می‌تواند به خوبی داروهای افسردگی استاندارد عمل کند یا خیر و چگونه با این داروها تداخل دارد. متخصصان برای درک اثرات طولانی مدت کورکومین بر افراد مبتلا به افسردگی باید مطالعات بزرگتری انجام دهند. در این مرحله تصور نمی‌شود که کورکومین جایگزین مناسبی برای دارو و درمان افسردگی باشد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین برای درمان افسردگی بهتر از یک دارونما (یک درمان جعلی) عمل نمی‌کند. دز (مقدار) و نکاتخوردن زردچوبه در غذا بی خطر است. اما برای دریافت مقدار کورکومین مورد استفاده در اکثر مطالعات، باید مکمل مصرف کنید. قبل از مصرف مکمل زردچوبه یا کورکومین یا ایجاد هرگونه تغییر در داروهای افسردگی خود با پزشک خود مشورت کنید. اگر چراغ سبز دریافت کردید، در اینجا چند نکته وجود دارد: برچسب آن را بررسی کنید: بدن شما نمی‌تواند کورکومین را به خوبی جذب کند. شما به سرعت آن را می‌شکنید و به عنوان زباله از شر آن خلاص می‌شوید. به دنبال محصولات کورکومین باشید که با فناوری فیتوزوم یا با عصاره فلفل سیاه به نام پیپرین ساخته شده‌اند. اینها به جذب آن کمک می‌کنند. دز مصرفی خود را بدانید: ۵۰۰ میلی‌گرم زردچوبه دو بار در روز دز استاندارد است. اما بسته به وضعیت سلامتی شما ممکن است بیشتر یا کمتر مصرف کنید. با پزشک خود در مورد آنچه برای شما مناسب است، صحبت کنید.

نکته

نشانه‌های هوش هیجانی پایین

افرادی که این رفتارها را از خود نشان می‌دهند اغلب خودآگاهی و هوش هیجانی کمی دارند. ممکن است شما هم فردی را بشناسید که به نظر می‌رسد هرگز قادر به کنترل احساسات خود یا درک احساسات دیگران نیستند. هوش هیجانی عملا برای هر جنبه‌ای از زندگی ضروری است. بسیاری از کارشناسان اکنون بر این باورند که هیجان هیجانی ممکن است در تعیین موفقیت کلی افراد مهمتر از بهره هوشی باشد. هوش هیجانی پایین می‌تواند بر روابط بین فردی، سلامت روانی و جسمی تأثیر منفی بگذارد. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، روابط احساسی بهتری خواهند داشت. در اینجا نشانه‌هایی برای شناسایی افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند آورده شده است:

فاقد کنترل احساسات

افرادی با هوش هیجانی بالا می‌توانند احساسات خود را تنظیم و کنترل کنند. اگر شریک زندگی شما مستعد عصبانیت است یا بی‌دلیل بیش از حد گیج می‌شود احتمالا فاقد این عنصر اصلی هوش هیجانی است.

ارتباطات اجتماعی ضعیف

افراد با هوش هیجانی بالا دارای ارتباطاتی نزدیک و صمیمی با دوستان و آشنایان خود هستند. اگر شریک زندگی شما قادر به ایجاد یا حفظ روابط خوب با دوستان و همکارانش نیست، این نشان‌دهنده هوش هیجانی پایین است.

علائم نشان‌دهنده کمبود ویتامین در بدن

نیاز به ویتامین و مکمل‌ها برای سلامت بدن ضروری است و آزمایش یکی از راه‌های تشخیص کمبودها است. عوارض و کمبودهای بدن را پزشکان از طریق آزمایش تشخیص می‌دهند. بدن ما نیز در مواقع لزوم سیگنال‌هایی ارسال می‌کند، چراکه بدن فوق‌العاده باهوشی داریم. در این باره بیشتر بدانیم.

ناخن‌های شکننده

شکستن ناخن یا برآمدگی‌های عجیب و غریب آن می‌تواند نشانه کمبود پروتئین و آهن باشد. راه‌حل: نیاز است تخم‌مرغ، اسفناج، آجیل و گوشت بدون چربی مصرف کنید.

پرش چشم

در پرش پلک چشم، گویی بدن با زبان بی‌زبانی به شما می‌گوید من به منیزیم بیشتری نیاز داریم. راه‌حل: موز، شکلات تلخ و آجیل مصرف کنید.

سفیدشدن زودرس مو

کمبود ویتامین B۱۲ یا مس می‌تواند سفیدشدن مو را تسریع کند. B۱۲ رنگدانه مو را قوی نگه می‌دارد، در حالی‌که مس به تولید ملانین کمک می‌کند که به مو رنگ طبیعی می‌دهد. راه‌حل: بشقاب غذای خود را با لبنیات، تخم‌مرغ، صدف و غلات کامل پر کنید تا از سفیدشدن زودرس مو پیشگیری کنید.

صدای کلیک در مفاصل

بدن ما ممکن است ویتامین D۳ و کلسیم بیشتری بخواهد. این دو با هم کار می‌کنند تا استخوان‌ها و مفاصل ما قوی شوند. راه‌حل: کمی آفتاب بگیرید. بهترین منبع طبیعی D۳، همچنین لبنیات، ماهی و سبزیجات برگدار بیشتری بخورید تا مفاصل را شاداب نگه دارند.

زود کبود شدن

اگر بدن فرد حتی بر اثر کوچک‌ترین ضربه دچار کبودی شود، ممکن است به این معنی باشد که بدن ویتامین C یا K۱ کمی دارد. ویتامین C به تولید کلاژن کمک می‌کند که پوست ما را قوی نگه می‌دارد، در حالی که K۱ برای لخته شدن خون ضروری است. راه‌حل: برای جبران این کمبود، مرکبات، فلفل دلمه‌ای و سبزیجات برگدار بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

ترک‌های دهانی

ترک‌های گوشه‌های دهان نشانه کمبود ویتامین B، به‌ویژه (B۲ یا همان ریبوفلاوین) و B۶ است. این ویتامین‌ها به حفظ سلامت پوست و جلوگیری از خشکی کمک می‌کنند. راه‌حل: سطح ویتامین B را در بدن خود با تخم‌مرغ، لبنیات، غلات کامل و سبزیجات برگدار افزایش دهید.

یادداشت

«دررفتگی» مفصل لگن در نوزادان

پروانه صادقی مقدم
فوق‌تخصص نوزادان

یکی از مشکلاتی که به‌طور مادرزادی ممکن است نوزادان را گرفتار کند، دررفتگی مفصل لگن است .دررفتگی مادرزادی لگن در نوزادان بیماری‌ای است که به چگونگی رشد مفاصل لگن نوزاد در هنگام جنینی، تولد و بعداز آن برمی‌گردد و باعث ضعف لگن می‌شود. معاینات دوره‌ای از نظر دررفتگی لگن در سنین یک، ۳، ۶ و ۹ ماهگی باوجود طبیعی بودن معاینات اولیه باید مدام انجام شود، زیراگاهی اوقات دررفتگی‌های تاخیری وجود دارد، یعنی باگذشت زمان، عارضه‌های خود را نشان می‌دهد. بعداز سه ماهگی یافته‌های موجود در معاینه مربوط به دررفتگی لگن شامل عدم تقارن چین‌ها و غیریکسان بودن طول پاها و محدودیت در حرکت است. دررفتگی لگن در نوزادان را می‌توان به چند طریق تشخیص داد که بر مبنای معاینه بالینی و مشاهده ظاهری کودک صورت می‌گیرد. از جمله این روش‌ها تست‌های ارتولانی، بارلو است. با تست «بارلو» می‌توان تعیین کرد که آیا مفصل هیپ قابل دررفتن است یا نه، درواقع نوعی تست تحریکی دررفتگی است. مثبت شدن تست بارلو نشان‌دهنده عدم ثبات در مفصل بوده و حتما نشان‌دهنده دررفتگی لگن نیست. در صورت مثبت شدن تست بارلو در معاینه اولیه، معاینات را ۲ تا ۴ هفته بعد هم تکرار می‌کنیم، در صورت مثبت باقی ماندن فورا باید به ارتوپد یا سونوگرافی از مفصل هیپ مراجعه کرد. مثبت شدن تست ارتولانی نشان‌دهنده دررفتگی لگن است و معمولا در سن یک تا ۳ ماهگی مثبت می‌شود. پس از ۳ ماهگی حتی در صورت وجود دررفتگی لگن به‌دلیل قوی شدن لیگامنت‌های اطراف مفصل ران، تست ارتولانی مثبت نمی‌شود. در صورت مثبت شدن این تست بیمار باید جهت شروع درمان به ارتوپد معرفی شود. سونوگرافی هیپ در سن ۶ هفتگی تا شش ماهگی یا در سن ۶ - ۴ ماهگی، هچنین برای شیرخوران توصیه می‌شود. سابقه فامیلی در مورد دررفتگی لگن، معاینات بالینی مشکوک لگن، وجود شرح حال از قنداق شدن نامناسب در سه ماهه اول به‌صورتی‌که پاها به‌مدت طولانی در حالت اداکسیون کنار هم قرارگرفته باشند، توصیه می‌شود. اگر لگن نوزاد شما طبیعی به‌نظر برسد، ممکن است پزشک برای اطمینان آن را با سونوگرافی یا رادیوگرافی با اشعه ایکس مورد بررسی قرار دهد.

در روز چقدر کالری می‌سوزانیم؟

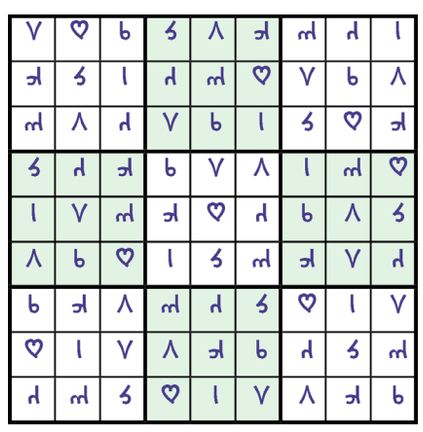
از نظر تغذیه‌ای، کالری میزان انرژی مورد نیاز بدن برای انجام عملکردهایش است. اینکه افراد در طول روز چند کالری می‌سوزانند به سن، جنسیت، قد و وزن آنها بستگی دارد. این میزان تقریبا می‌تواند بین ۲۰۰۰ تا ۲۴۵۰ کالری برای مردان و ۱۶۰۰-۱۹۵۰) برای زنان باشد. برخی از غذاها انرژی بالقوه بیشتری نسبت به سایرین دارند. با این حال محاسبه این عدد به عواملی چون وزن شما، شدت ورزش و مدت زمان انجام این ۱۰ هزار قدم بستگی دارد. مطالعات نشان داده است که کالری سوزانده شده برای ۱۰ هزار قدم بین ۱۵۰ تا ۹۰۰ متغیر است، بسته به اینکه شرکت‌کنندگان چقدر سریع راه بروند. با این حال برای انتخاب یک برنامه صحیح و سلامت در زمینه سوخت‌وساز بدن، مشورت با متخصص درباره نوع تغذیه و میزان و نوع فعالیت روزانه همواره توصیه می‌شود.

نقش ورزش در سلامت مغز و قلب

تحقیقات جدید محققان، چگونگی تأثیر تغییرات مرتبط با افزایش سن در قلب و عروق را بر شبکه های مغزیروشن کرده است. «اندروزالسکی»، یکی از نویسندگان گفت: «این یافته‌ها سلامت ضعیف قلبی عروقی را به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مرتبط با مغز برجسته می‌کند. استنباط تحقیقات ما برای افراد روزمره نشان می‌دهد که ورزش قلبی عروقی ممکن است خطر بیماری‌های قلبی و بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی را که شامل زوال عقل، پارکینسون، بیماری‌های نورون حرکتی و سایر بیماری‌های کمتر شایع است که اغلب می‌توانند همپوشانی داشته باشند کاهش دهد.» تیم تحقیقاتی تصویربرداری ۳۰۰۰ شرکت‌کننده سالم بین ۴۶ تا ۸۰ سال مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آنها برجستگی مغز، حالت پیش فرض و شبکه‌های حرکتی جسمی که نقش کلیدی در تنظیم عملکرد قلب و سیستم عصبی خود مختار ایفا می‌کنند را به عنوان سیستم‌های آسیب‌دیده شناسایی کردند.

جدول سودوکو

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



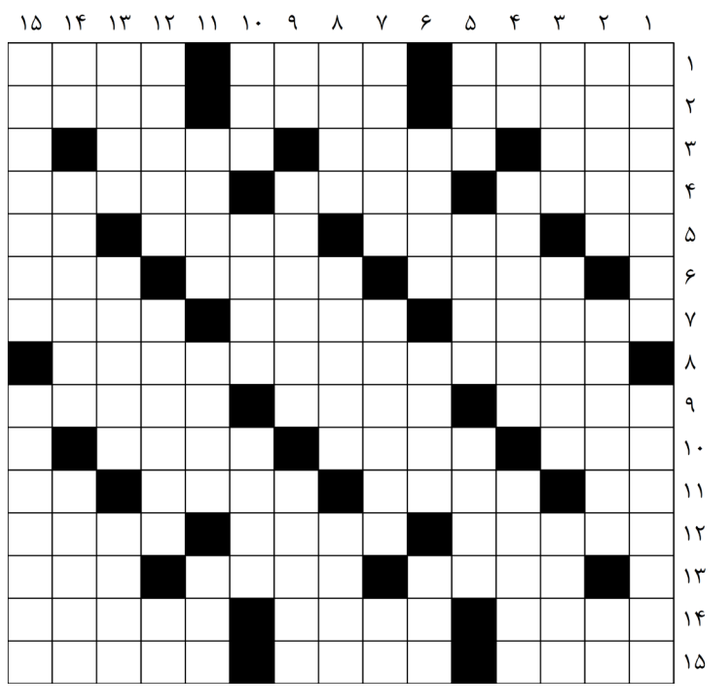
جدول کلمات متقاطع — آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۰۷۲

افقی

۱- تباه‌شدن- آشوب و فتنه- خنده‌دار ۲- قطعه موسیقی که از توالی چند صوت تشکیل شده و خوش‌آهنگ باشد- جهنم- درنگ کردن ۳- اشاره به نزدیک- از کشورهای آفریقایی- هر چیز کوچک ۴- مسیحی- سخت و دشوار- زنده‌ها و جانداران ۵- حرف دهن‌کجی- جوهر خوشنویسی- چوب سوزاندنی- صدای کلفت ۶- ماده‌ای در چای- شاهد- باسواد قدیمی ۷- تباهی‌ها- فیلسوف به‌نام یونانی- مشک خالص ۸- پزشک مخصوص سلطان محمود غزنوی ۹- خیمه صحرانشین- چپاول- ثمردهنده ۱۰- پایتخت یونان- شامل و دربردارنده- از اجزای تفنگ ۱۱- مقابل زیر- آشوبگر و فتنه‌انگیز- از وسایل آزمایشگاه- ردیف قالی ۱۲- نظارت و مراقبت- کیک معروف- جاوید ۱۳- شروع- خشنود- از کلمات سوالی ۱۴- نوعی آش آرد- خدمت گزاران- فرمانده سپاه فیل ۱۵- خرامان- خبرخوش- از شرکت‌های بازرگانی یا تولیدی

عمودی

۱- بیماری درد مفاصل- معادل فارسی پرسنل ۲- شجاعت داشتن- درشکه- پهلوان ۳- واحدی در وزن- درخشان- ستاره ۴- دست عرب- مخترع برق- سازنده طاق کسرا ۵- نقطه و خال- اندک و کم- اکنون ۶- واحد پول چین- واژه‌ها- جراحت ۷- بیچاره و تیره‌روز- نوعی شرکت- قلعه ۸- لقب پادشاهان فرانسه بود- نمایشگاه نقاشی- زره‌ساز ۹- نوعی مدل مو- شهرخراسان رضوی- دنباله ۱۰- ویژه‌تر- نوعی رنگ بنفش- بیمار ۱۱- سرخاب- طبل زن- از گل‌های زیبا ۱۲- زمزمه‌کننده- شناگر و آب‌ورز- میوه خوب! ۱۳- ناتوان- بانوی اداره‌کننده- ژاپن قدیم ۱۴- پاسخ به جدول- میوه لهیده و پرآب- مجموعا ۱۵- طبقه بندی- ایالتی در بنگلادش



حل جدول ۲۰۷۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ف	ن	ا	و	ر	ا	ن	ه	■	م	و	س	ی	ا	ن
۲	ا	چ	ل	ا	ف	■	ک	ا	م	ر	و	ن	ک	ر	و
۳	ل	ا	■	و	ر	ش	و	■	ب	س	ل	■	ر	ب	ا
۴	ا	ب	ا	■	م	ا	■	ت	ه	ی	■	م	و	ا	د
۵	ن	ت	ر	س	■	ه	ش	ت	م	■	پ	ا	■	ب	ا
۶	ژ	■	ی	ا	ک	ر	ی	م	■	ت	ک	ن	ی	ک	■
۷	ی	ت	■	ر	ت	خ	■	ه	ر	ا	■	ش	ن	■	و
۸	س	ا	س	■	م	ش	ی	■	ی	ز	د	■	م	د	ل
۹	ت	ک	ی	ن	■	ا	ن	و	■	ه	ن	گ	■	ی	ا
۱۰	■	س	ل	س	ل	ه	■	ک	ل	و	گ	ی	ر	■	د
۱۱	ک	ی	■	ا	م	■	ش	ن	و	ا	■	ز	ک	ا	ت
۱۲	م	د	ب	ر	■	ک	ه	ر	■	ر	ا	■	ع	ل	م
۱۳	ی	ر	ا	■	م	د	د	■	ه	د	ی	ه	■	ب	س
۱۴	ا	م	ف	ی	ت	ی	ا	ت	ر	■	ف	ر	ا	ر	ی
۱۵	ب	ی	ه	و	د	ه	■	ا	ب	و	ا	ل	ف	ت	ح