آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۵۱
شنبه
۱۴۰۴ • ۰۴ • ۲۱
۱۶ محرم ۱۴۴۷ / ۱۲ جولای ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

جبران کم آبی بدن

یک متخصص طب ایرانی گفت: در طب ایرانی، تابستان دارای مزاج گرم و خشک است و همین ویژگی باعث می‌شود در این فصل بدن بیشتر در معرض کم‌آبی قرار گرفته و افراد دچار گرمازدگی شوند. معصومه رضاپور، پزشک و متخصص طب ایرانی در گفتگو با مهر در رابطه با گرمازدگی در فصل تابستان بیان داشت: با آغاز فصل تابستان و افزایش دما، رعایت تغذیه صحیح بر اساس اصول طب ایرانی، نقش مهمی در جلوگیری از گرمازدگی و عوارض ناشی از آن ایفا می‌کند. مصرف غذاهای سبک و خنک به همراه استفاده متعادل از میوه‌ها و سبزیجات فصل، بهترین راهکار برای حفظ سلامت در روزهای گرم سال است. وی ادامه داد: در طب ایرانی، تابستان دارای مزاج گرم و خشک است و همین ویژگی باعث می‌شود در این فصل بدن بیشتر در معرض کم‌آبی، خشکی پوست، تپش قلب و ضعف عمومی قرار گیرد. گرمازدگی در تابستان قابل پیشگیری است، مشروط بر آن‌که تغذیه مناسب فصل رعایت شود.

کلید مقابله با گرمازدگی

رضاپور اذعان کرد: برای پیشگیری از گرمازدگی، پرهیز از غذاهای سنگین مانند حلیم، کله‌پاچه و انواع کباب توصیه می‌شود. در عوض، استفاده از غذاهای سبک، مغذی و تابستانی مانند سوپ‌ها، آش‌های سنتی با سبزیجات تازه، خورشت آلو، عدس پلو، لوبیاپلو، کدو پلو و هویج پلو توصیه می‌شود. این غذاها با مزاج معتدل و سبک، به راحتی هضم می‌شوند و بدن را در برابر حرارت تابستان مقاوم‌تر می‌کنند. وی افزود: همچنین، به جای استفاده از ادویه‌های تند و گرم مانند دارچین و زنجبیل، پیشنهاد می‌شود در فصل تابستان از زردچوبه و تخم گشنیز بهره گرفته شود که مزاجی ملایم‌تر دارند و برای سلامت معده نیز مناسب‌تر هستند.

آب‌دوغ خیار غذای ساده

رضاپور اظهار داشت: یکی از غذاهای سنتی و بسیار مناسب برای روزهای گرم سال، آب دوغ خیار است. این غذا با ترکیبی از ماست، خیار، سبزیجات معطر مانند گشنیز و جعفری، به‌همراه مویز، گردو، کشمش، نمک و تکه‌هایی از نان برشته، طبعی متعادل ایجاد می‌کند و برخلاف تصور عموم، باعث افزایش بلغم نمی‌شود، همچنین به‌کارگیری مصلحات سنتی در این غذا، مانع از بروز نفخ و ضعف معده خواهد شد. این متخصص طب ایرانی ادامه داد: در فصل تابستان با بالارفتن دمای هوا، گرما به سطح بدن منتقل شده و معده سردتر می‌شود. این موضوع ممکن است موجب ضعف گوارشی، نفخ، آروغ و مشکلات دیگر شود. به همین دلیل، نوشیدن آب باید به‌صورت جرعه جرعه و آرام انجام شود. وی تصریح کرد: همچنین، استفاده از یخ در نوشیدنی‌ها توصیه نمی‌شود. بهتر است آب را به‌صورت طبیعی و غیرمستقیم خنک کرد. در این ایام، مصرف نوشیدنی‌های سنتی مانند شربت عناب، سکنجبین نعنایی و آب‌لیمو بالیموی تازه می‌تواند به تعادل دمای بدن کمک کند. رضاپور متذکر شد: در روزهای گرم، ورزش سنگین باعث افزایش تعریق، از دست‌رفتن آب بدن و ضعف عمومی می‌شود.

میوه‌ها و سبزیجات مفید

این متخصص طب ایرانی تاکید کرد: از دیدگاه طب ایرانی، مصرف میوه‌ها و سبزیجات فصلی، نقش مهمی در پاکسازی بدن در تابستان دارد. میوه‌هایی مانند: انگور که ضدالتهاب، مفید برای مفاصل و کلاژن‌ساز، برای افراد دیابتی و آلرژیک، با احتیاط مصرف شود، طالبی و هویج که خنک‌کننده و سرشار از ویتامین و آب‌رسان و عناب که می‌توان آن را با کمی آب پخته و همراه با شکر یا عسل به‌صورت شربت مصرف کرد؛ بسیار مؤثر در رفع عطش و هندوانه که میوه‌ای پرآب اما نفاخ است، افراد حساس بهتر است با احتیاط و ترجیحاً همراه با مصلحات مصرف کنند. وی افزود: تابستان فصلی پر از میوه‌ها و سبزیجات مفید است و با رعایت اصول تغذیه‌ای بر پایه طب ایرانی، می‌توان از عوارض گرمازدگی و اختلالات گوارشی پیشگیری کرد. استفاده از غذاهای سبک، نوشیدنی‌های طبیعی و رعایت زمان مناسب برای فعالیت‌های بدنی، به حفظ سلامت جسمی در روزهای گرم کمک می‌کند. رضاپور اظهار داشت: افراد دارای مزاج گرم و خشک، در فصل تابستان که خود نیز مزاج گرم و خشک دارد، بیش از سایرین در معرض کم‌آبی و گرمازدگی قرار دارند. رعایت نکات تغذیه‌ای، انتخاب لباس مناسب، ورزش سبک و مصرف نوشیدنی‌های سنتی می‌تواند از بروز عوارض تابستانی در این گروه پیشگیری کند. وی گفت: در روزهای گرم تابستان، افرادی با مزاج گرم و خشک باید بیش از پیش مراقب وضعیت جسمانی خود باشند. بر اساس اصول طب سنتی ایرانی، گرمای هوا موجب تشدید گرمی در بدن این افراد می‌شود و آن‌ها را دچار عطش، خشکی پوست، بی‌قراری، افزایش ضربان قلب و ضعف عمومی می‌کند. این متخصص طب ایرانی توصیه کرد: رعایت رژیم غذایی مناسب، یکی از مهم‌ترین اصول پیشگیری از گرمازدگی در افراد گرم‌مزاج است. استفاده از غذاهای سبک و سرد مزاج همچون انواع سوپ‌های سنتی، آش‌های حاوی سبزیجات تازه، خورشت آلو، انگور، خیار، طالبی و عناب در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های سنتی

این متخصص متذکر شد: در فصل تابستان، انتخاب نوشیدنی‌های سالم و مناسب بسیار اهمیت دارد. نوشیدن ناگهانی آب سرد ممکن است معده را دچار شوک کند و مشکلاتی چون نفخ و دل درد ایجاد کند. بنابراین، باید نوشیدنی‌ها به‌صورت جرعه جرعه و آرام مصرف شوند. وی اذعان کرد: شربت آب‌لیمو با طعم میوه خشک که ترکیبی از ترشی و شیرینی که باید با احتیاط و آهسته نوشیده شود تا به معده آسیبی نرسد، سکنجبین نعنایی که تهیه‌شده از آب، شکر، سرکه و نعناع است، پس از خنک‌سازی در یخچال، می‌توان آن را با آب سرد ترکیب کرده و نوشید و تخم شربتی یا تخم بالنگو که یک قاشق غذاخوری از این دانه‌ها در یک لیوان آب، با یا بدون شیرین‌کننده طبیعی، نوشیدنی‌ای مفید و خنک‌کننده فراهم می‌کند. رضاپور خاطرنشان کرد: استفاده از این نوشیدنی‌ها به‌جای نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا، گام مؤثری در حفظ سلامت خانواده‌ها است و با رعایت تغذیه مناسب، پرهیز از ترکیبات غذایی مضر، انتخاب نوشیدنی‌های سالم و تنظیم سبک زندگی، می‌توان از بسیاری از مشکلات تابستانی جلوگیری کرد.

درمان اسید اوریک بالا با این «سبزیجات»

پیروی از رژیم غذایی سالم و مصرف غذاهای مفید می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک خون کمک کند. اسید اوریک بالا که با عنوان هایپراوریسمی نیز شناخته می‌شود، وضعیتی است که در آن سطح اسید اوریک خون افزایش پیدا می‌کند، این بیماری می‌تواند دردناک باشد و اگر به موقع درمان نشود منجر به نقرس می‌شود که می‌تواند علائم و عوارض جدی به همراه داشته باشد.

خیار

خیار باعث دفع سموم بدن از طریق ادرار می‌شود، به طور کلی خیار حاوی پورین بسیار کمی است که باعث تجمع اسید اوریک نمی‌شود و برای افرادی که مبتلا به نقرس هستند بی‌خطر است؛ علاوه بر این، خیار حاوی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی مانند فلاونوئیدها و تانن‌ها است که با کاهش درد مفاصل و استرس اکسیداتیو مرتبط با افزایش اسید اوریک مرتبط است.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان و سرشار از ویتامین C و لیکوپن است که التهاب و استرس اکسیداتیو مرتبط با اسید اوریک بالا را کاهش می‌دهد، اثر قلیایی و محتوای بالای آب آن باعث بهبود عملکرد کلیه و سم‌زدایی طبیعی بدن می‌شود، گوجه‌فرنگی برای افرادی که به‌دنبال کنترل سطح اسید اوریک هستند، مفید است.

هویج

هویج سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به تنظیم سنتز آنزیم کمک می‌کند، همچنین به‌دلیل داشتن فیبر فراوان باعث دفع اسید اوریک از بدن می‌شود؛ مصرف هویج، به خصوص به صورت خام، از عملکرد کلیه پشتیبانی می‌کند، هویج به متعادل نگه‌داشتن سطح اسید اوریک کمک می‌کند.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای حاوی پورین بسیار کمی است، بنابراین برای افراد مبتلا به نقرس یا افرادی که سطح اسید اوریک بالایی دارند بسیار مفید است؛ محتوای بالای آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی فلفل دلمه‌ای از سلامت مفاصل پشتیبانی می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و مانع بروز بیماری نقرس و مشکلات مرتبط با آن می‌شود.

یادداشت

دقت در خرید عینک آفتابی

مسیح احمد
استادیار چشم‌پزشکی

عینک آفتابی یک اکسسوری مهم است که نه برای زیبایی، بلکه مهمتر از آن باید برای محافظت از چشم استفاده شود. تابستان امسال، هنگام وقت گذراندن در فضای باز، روی استفاده صحیح از عینک آفتابی تمرکز کنید. وقتی بیرون هستیم، مقدار زیادی اشعه ماوراء بنفش از خورشید وجود دارد و این اشعه‌های UV می‌توانند به قسمت‌های مختلف چشم آسیب برسانند.

عینک آفتابی برای سلامت چشم در درازمدت بسیار مهم است و عدم استفاده از آن می‌تواند منجر به آسیب شود. قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش در کوتاه‌مدت می‌تواند خشکی چشم را بدتر کند یا منجر به فوتوکراتیت شود که تقریبا شبیه آفتاب‌سوختگی در جلوی چشم است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که مدت زیادی را در معرض آفتاب می‌گذرانیم و به سمت آسمان نگاه می‌کنیم و معمولا با گذشت زمان برطرف می‌شود. اما آسیب‌های بلندمدت ناشی از اشعه ماوراء بنفش شامل پیشرفت سریع‌تر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا و همچنین پتریژیا (رشد بافت در سطح جلویی چشم) است که می‌تواند بر بینایی تأثیر بگذارد.

عینک آفتابی مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک می‌کند.

هنگام خرید عینک آفتابی، مهمترین نکته این است که ۱۰۰ درصد مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش باشند. توصیه می‌شود عینکی تهیه کنید که پوشش کامل‌تری داشته باشد زیرا نور می‌تواند از کناره‌های عینک نفوذ کند. پلاریزاسیون به ویژه هنگام استفاده روی آب یا برف به‌دلیل تابش خیره‌کننده از هر سطح، اهمیت دارد. وقتی عینک پلاریزه نیست، نور در جهت افقی و عمودی وارد عینک می‌شود. عینک‌های پلاریزه به محدودکردن نور کمک می‌کنند که باعث کاهش تابش خیره‌کننده می‌شود.

اگر لنزهای پلاریزه داشته باشید و به صفحه کامپیوتر یا تلفن خود نگاه کنید، متوجه خواهید شد که آن صفحه‌ها طبیعی به نظر نمی‌رسند و خواندن آنها دشوارتر است. دلیلش این است که نور را در یک جهت مسدود می‌کنند و آنچه را که می‌بینید محدود می‌کنند.

به علاوه فراموش نکنید وقتی آسمان ابری است، هنوز اشعه ماوراء بنفش وجود دارد، بنابراین عینک آفتابی می‌تواند برای محافظت مفید باشد. وقتی افراد در فضای باز مشغول چمن‌زنی و باغبانی هستند، عینک آفتابی که از جنس پلی‌کربنات ساخته شده است، می‌تواند مانند یک شیشه ایمنی عمل کند و از شما در برابر چیزهایی که به سمت چشمتان پرتاب می‌شوند محافظت می‌کند.

نوشیدنی‌های سرد برای قلب خطرناک هستند

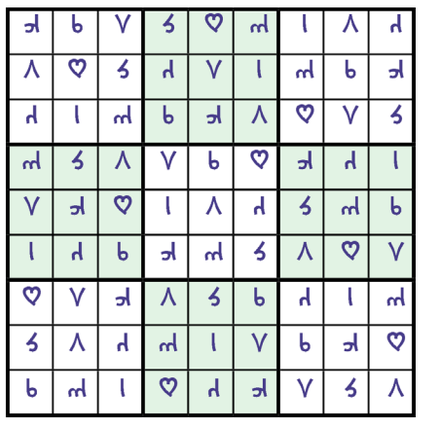
مطالعه‌ای نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های سرد ممکن است با افزایش خطر بروز اختلالات قلبی در برخی افراد همراه باشد. در این مطالعه، وضعیت سلامت و عادات غذایی بیمارانی که از فیبریلاسیون دهلیزی رنج می‌بردند، مورد بررسی قرار گرفت. دکتر گرانت سایمونز، محقق تارشد توضیح داد: احتمالا دلیل این پدیده به واکنش عصب واگ مرتبط است. این عصب، که نقش مهمی در تنظیم ضربان قلب دارد، در اثر خنک شدن سریع محیط دهان ممکن است تحریک شده و باعث بروز اختلال در عملکرد قلب شود. کارشناسان تأکید می‌کنند که حساسیت به نوشیدنی‌های سرد در همه افراد یکسان نیست. اما اگر مصرف این نوع نوشیدنی‌ها موجب تغییر در عملکرد قلب یا بروز علائم غیرمعمول می‌شود، لازم است که به پزشک مراجعه کرده و تغییراتی در رژیم غذایی اعمال شود. پژوهشگران می‌گویند: مصرف نوشیدنی‌های شیرین با زوال عقل در سالمندان ارتباطی ندارد.

چاقی منجر به کاهش حجم مغز می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که چاقی با تغییرات در مغز و میکروبیوم روده می‌تواند منجر به افزایش اضطراب شود. در این تحقیقات، موش‌هایی که رژیم غذایی پرچربی داشتند، نسبت به گروه کنترل، رفتارهای اضطرابی بیشتری نشان دادند. تغییراتی در هیپوتالاموس، ناحیه‌ای از مغز که مسئول تنظیم متابولیسم است، مشاهده شد. چاقی با کاهش حجم مغز، به‌ویژه در نواحی هیپوتالاموس و هیپوکامپ، همراه است. این کاهش حجم مغز می‌تواند منجر به کاهش عملکردهای شناختی مانند حافظه، زبان و عملکرد اجرایی شود. افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌تواند از دیگر عوارض چاقی باشد. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی غنی از فیبر و تنوع میکروبیوم روده را افزایش می‌دهند که می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. درک ارتباط بین میکروبیوم روده، مغز و رفتارهای روانی می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی جدید کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۱۵۱

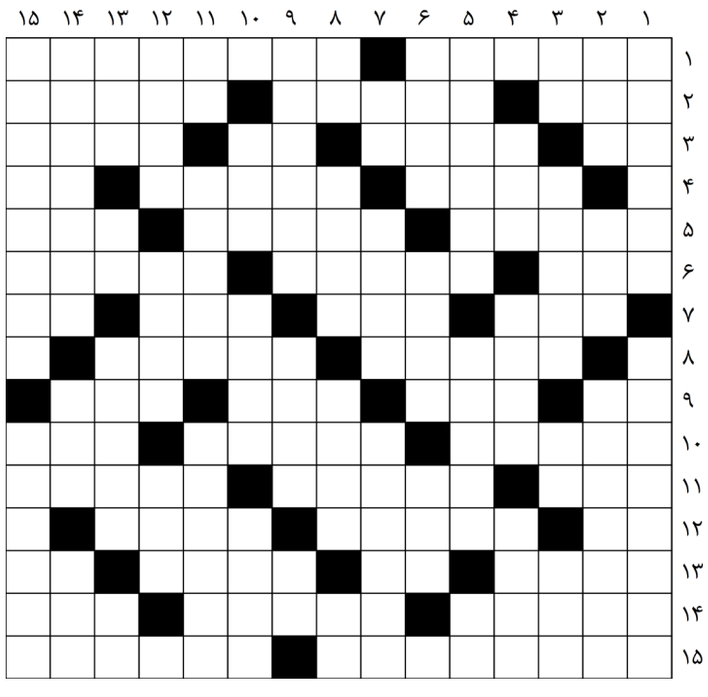
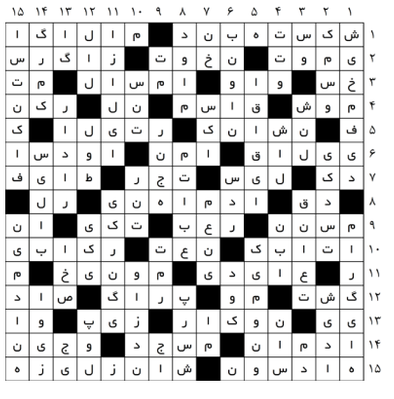
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نامزد و کاندید- لقب آمریکا ۲- پول سابق ایتالیا- رسوا و بی‌آبرو- رود پرآب اروپا ۳- سوغات اصفهان- شهری در خوزستان- از غذاهای ایرانی- زمین‌شناس آلمانی ۴- حشره‌کش قدیمی- بهتر و خوبتر- ضمیر فرانسوی ۵- از معروفترین علمای شیعه- از سازهای موسیقی- قاعده و سنت ۶- ضایع و بیهوده- مشاور- گندیده ۷- منقارپرنده- اثر چربی- مقام مدال برنز- رفوزه ۸- شکسته‌شده- شهری در هلند ۹- خاندان و قوم- بیابان و صحرا- بیماری آبله- محل نگهداری لباس ۱۰- میراث- دارای تشنج- سوره ۷۸ قرآن کریم ۱۱- ستاره پروین- وسیله پخش فیلم- باقی و جاویدان ۱۲- رودی در فرانسه- شهرداری قدیم- آغاز وابتدا ۱۳- بیابان- مساوی- آفریدگار- علامت مفعولی ۱۴- حد نصاب ورزشی- پسر خسرو انوشیروان- دشت ۱۵- آموختن- دلتنگ و آزرده

عمودی

۱- اطمینان و امیدواری- پرورش حیوانات اهلی ۲- ردپا- نیروی حیات- شهری در قبرس ۳- طرف و جهت- جایگاه عکس- هزار کیلوگرم- حاصل سوختن کربن ۴- دست مالیدن- صمغی سفیدونرم- صفت سیب زمینی ۵- گیاهی که از شیره آن کائوچو درست می‌کنند- کاسه درویشان- محل ورود ۶- تقلبی- روز ازل- دستی ۷- ساز شاکی!- هیکل و اندام- مهارت اجرایی ۸- حرف انتخاب- سلاح جنگجوی قدیم- آینده- همسرمرد ۹- آشکار و ظاهر- از جزایر ژاپن- نام ترکی ۱۰- پیچ و تاب- بی حرکت- شکاف باریک ۱۱- ضربه سر در فوتبال- غده- فریادکشیدن ۱۲- قاضی ورزشی- صاحب شدن- مدت زمان قانونی بازی فوتبال ۱۳- عیب و عار- خدای مصری- توقیف شده- از ماه‌های زمستان ۱۴- آخرین لایه اتمسفر- صفت چای مطبوع- چشم درد ۱۵- شرافت- استخوان کاسه سر



حل جدول ۲۱۵۰