آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۱۹
چهارشنبه
۱۴۰۴•۰۳•۰۷
۰۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۶ / ۲۸ می ۲۰۲۵

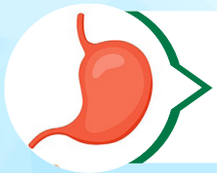
خواص بی‌نظیر روغن زیتون

روغن زیتون با خواص بی‌نظیر خود از سلامت قلب و گوارش تا زیبایی پوست و درمان افسردگی نقش مؤثری دارد، این مایع طلایی، فراتر از یک چاشنی ساده، به عنوان دارویی طبیعی در زندگی روزمره شناخته می‌شود. روغن زیتون سرشار از چربی‌های غیراشباع، آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی است که می‌توانند نقش مهمی در حفظ سلامت بدن و بهبود کیفیت زندگی ایفا کنند.

محافظ قلب

روغن زیتون با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند و خطر سکته‌های قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب تک غیراشباع موجود در آن، جریان خون را بهبود بخشیده و فشار خون را تنظیم می‌کنند.

بهبود دستگاه گوارش



روغن زیتون نقش مؤثری در بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد. مصرف منظم آن، حرکات روده را تسهیل کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند. ترکیب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون با مقداری آب‌لیمو، روشی طبیعی برای بهبود عملکرد روده‌ها و کاهش ناراحتی‌های گوارشی است.

تسکین درد

روغن زیتون، خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند به تسکین دردهای عضلانی و مفصلی کمک کند. همچنین، مصرف این روغن موجب افزایش هورمون سروتونین (هورمون شادی) در بدن می‌شود که از بروز افسردگی جلوگیری کرده و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد.

مقابله با پیری

وجود آنتی‌اکسیدان در روغن زیتون، آن را به درمانی مؤثر برای آسیب‌های ناشی از نور خورشید تبدیل کرده است. ترکیبات موجود در این روغن با مقابله با رادیکال‌های آزاد، از تخریب کلاژن و الاستین پوست جلوگیری کرده و روند پیری را کند می‌کنند.

دانستنی‌ها

تقویت سیستم ایمنی با سیر

سیر خام که قرن‌ها در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای داشته، حالا به‌عنوان یک درمان خانگی مؤثر برای بهبود خواب، کاهش‌وزن و تقویت سیستم ایمنی شناخته می‌شود. در طب سنتی، سیر با طبع گرم و خشک شناخته می‌شود، سیر خواص گرمی دارد که باعث تقویت گرمای داخلی بدن می‌شود و به خوبی در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و مصرف سیر می‌تواند به افزایش سطح انرژی در بدن کمک کند و خستگی را کاهش دهد.

کمک به کاهش‌وزن

کاهش‌وزن با مصرف سیر خام در شب؛ سیر خام با افزایش متابولیسم و کنترل اشتها می‌تواند به کاهش‌وزن کمک کند، ترکیبات موجود در سیر باعث افزایش سوخت و ساز سلول‌ها می‌شوند و چربی‌سوزی را تقویت می‌کنند، همچنین سیر با کنترل اشتها می‌تواند از پرخوری و مصرف کالری بیش از حد جلوگیری کند، بنابراین افزودن سیر به رژیم غذایی شبانه می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر روند کاهش وزن داشته باشد. بهبود کیفیت خواب با مصرف سیر خام قبل از خواب؛ یکی از مهم‌ترین فواید خوردن سیر خام در شب، بهبود کیفیت خواب است، سیر می‌تواند مانند یک آرام‌بخش برای سیستم عصبی عمل کند و ترکیبات موجود در سیر با کاهش سطح استرس و ایجاد حالت آسایش در بدن، یک خواب عمیق و آرام را به شما هدیه می‌دهد، بنابراین استفاده از سیر در شب می‌تواند به تجربه خوابی با کیفیت‌تر و آرامش بیشتر کمک کند و اضافه‌کردن سیر به رژیم غذایی شبانه می‌تواند راهی مؤثر برای بهبود کیفیت خواب باشد. افرادی که به طور مداوم در رژیم غذایی خود از سیر استفاده می‌کنند، علائم کمتری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشان می‌دهند و روزهای کمتری درگیر بیماری هستند، همچنین ترکیبات موجود در سیر دارای خواص ضدویروسی است و با تقویت سیستم ایمنی بدن باعث جلوگیری از ورود ویروس‌ها به سلول‌های میزبان یا تکثیر در سلول‌ها می‌شود.

پاک‌سازی پوست

خواص ضد باکتریایی سیر به‌همراه آنتی‌اکسیدان موجود در آن باعث از بین رفتن باکتری‌های عامل آکنه و پاکسازی پوست می‌شود، نتایج بعضی مطالعات نشان می‌دهند که استفاده موضعی از سیر خام روی پوست برای از بین بردن جوش‌های پوستی مفید است، البته باید توجه داشت که سیر خام می‌تواند موجب سوزش پوست شود، بنابراین بهتر است پیش از استفاده از سیر روی پوست با متخصص مشورت کنید.

مضرات

آسیب به کبد: کبد یکی از حیاتی‌ترین عضو در بدن انسان است که می‌تواند با مصرف سیر بیش از اندازه صدمه ببیند، اگرچه سیر غنی از آنتی‌اکسیدان است، اما با مصرف بیش از حد، می‌تواند موجب مسمومیت کبد شود، هرچند که سمی نیست، اما در صورت زیاده روی می‌تواند باعث آسیب کبد شود. بوی بد دهان: بوی بد دهان می‌تواند سبب آسیب‌زدن به اعتماد به نفس شود، بوی سیر و بوی بدن دو مورد از رایج‌ترین اثرات جانبی مرتبط با سیر هستند، بوی سیر بعد از مسواک‌زدن هم همچنان در دهان باقی می‌ماند و این برای اطرافیان آزاردهنده است. حالت تهوع، استفراغ و سوزش معده؛ مصرف سیر تازه، عصاره و یا روغن آن با معده خالی ممکن است موجب تهوع، استفراغ و سوزش معده شود، همچنین مصرف سیر می‌تواند موجب سوزش معده و حالت تهوع و یا حتی رفلکس معده شود.

تقویت سیستم ایمنی

سیر حاوی ترکیباتی است که به‌طور طبیعی آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان سموم را از بدن خارج می‌کند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد که این موضوع در جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌های مختلف مفید است. محققان همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که سیر به افزایش انواع سلول‌های سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

مقابله با آنفلوآنزا

سیر دارای خواص ضدویروسی و ضد باکتریایی قوی است که می‌تواند در مقابله با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مؤثر باشد. مواد فعال موجود در سیر، به خصوص آلیسین، دارای خواص ضدباکتری و ضدویروسی هستند که می‌توانند در کاهش مدت زمان مبتلاشدن به بیماری و شدت علائم آن کمک کنند. با مصرف منظم سیر، می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا را افزایش دهید. همچنین، خواص ضد التهابی سیر می‌توانند در کاهش التهاب‌های بینی و گلویی کمک کنند و به تسکین علائم مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کنند. کاهش زیاد فشارخون؛ یکی از مزیت‌های سیر کاهش فشارخون است، اما اگر از قبل داروهایی برای کاهش فشارخون مصرف می‌کنید باید از خوردن سیر خودداری کنید، زیرا سیر و مکمل‌های آن خاصیت کاهش فشارخون دارند. سردرد؛ سیر به ویژه هنگامی که به شکل خام خورده می‌شود، می‌تواند باعث میگرن شود، اگرچه به‌طور مستقیم باعث سردرد میگرنی نمی‌شود، اما فرایندی است که آن را فعال می‌کند.

نکته

پسوریازیس؛ بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

محققان گزارش می‌دهند که بیماری پوستی پسوریازیس با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است. در سراسر جهان، حدود ۱۲۵ میلیون نفر مبتلا به پسوریازیس هستند. به غیر از ضایعات پسوریازیس روی پوست، این بیماری می‌تواند بر قسمت‌های کمتر قابل مشاهده بدن تأثیر بگذارد. یک مثال مهم ارتباط آن با افزایش خطر حوادث قلبی عروقی است. این افزایش خطر مستقل از عوامل خطر سنتی قلبی عروقی مانند سیگارکشیدن، سن، دیابت و فشارخون بالا است. کارشناسان می‌گویند که التهاب مرتبط با پسوریازیس در بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی نقش دارد. این التهاب باعث رشد پلاک‌ها در رگ‌های خونی می‌شود و می‌تواند منجر به تصلب شرایین شود، عاملی که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

یادداشت

نقش چاقی در بروز دیابت و سرطان

سینا کوثری
متخصص بیماری‌های داخلی

با پیشگیری از چاقی می‌توان جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت و سرطان را گرفت. بیماری‌های غیرواگیر از همه جهت برای مردم و نظام بهداشتی کشور پرهزینه است؛ چراکه این بیماری‌ها موجب از کارافتادگی افراد خواهد شد.

در مورد دیابت که یکی از مشهورترین بیماری‌های غیرواگیر است، پس از بررسی و غربالگری ۷۴ درصد از جمعیت مورد هدف در کشور مشخص شد که حدود ۱۱ درصد مردم کشور دیابت و ۸ درصد پیش دیابت دارند و حدود ۴۸ درصد از جمعیت نیز اضافه‌وزن و چاقی دارند.

نکته دیگر جلوگیری از بروز سرطان‌های قابل پیشگیری دستگاه گوارش مانند سرطان‌های کلورکتال است. این نوع سرطان یکی از انواع سرطان‌های قابل پیشگیری است که در دستور کار وزارت بهداشت برای شناسایی و غربالگری قرار دارد. همچنین سرطان دهانه رحم، سرطان پستان و سرطان کلورکتال سه بیماری است که در دستور کار وزارت بهداشت جهت انجام اقدامات پیشگیرانه گنجانده شده است. در مورد بررسی دستگاه گوارش با دستگاه کلونوسکوپی باید اذعان کرد که همه افراد بالای ۴۵ سال به طور مستمر هر پنج سال یک‌بار بهتر است که غربالگری و بررسی شوند.

حتی در اطفال نیز شاید به بررسی‌های کلونوسکوپی نیاز باشد و در مواقع مشاهده خونریزی از دستگاه گوارش تحتانی، یبوست‌های طولانی، اسهال خونی و درد شکم در هر سنی باید بررسی لازم انجام شود. اگر این غربالگری را به طور دوره‌ای انجام دهیم و نسبت به علائم هشداردهنده دقت داشته باشیم، درصد فراوانی از این بیماری جلوگیری خواهد شد.

به جهت رسالتی که در جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران و انجمن درون بین دستگاه گوارش داریم به‌دنبال کمک به وزارت بهداشت به‌عنوان بازوی اجرایی جهت هرچه بهتر برگزارشدن برنامه غربالگری و شناسایی موارد ابتلاء هستیم. دستگاه پایش مستمر اندازه‌گیری قندخون یکی از ابزارهای جدید و کاربردی برای بیماران دیابتی است که بدون نیاز به سوزن‌زدن‌ها و نمونه‌گیری‌های مکرر، امکان بررسی لحظه‌ای وضعیت قندخون بیمار دیابتی را برقرار می‌کند.

با توجه به کاربرد آن در بیماران دیابتی با شرایط خاص، این دستگاه نیز معرفی خواهد شد. پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر جامعه رادرگیر خودکرده و ناتوان‌کننده است.

هشدار درباره مصرف تخم‌مرغ خام محلی

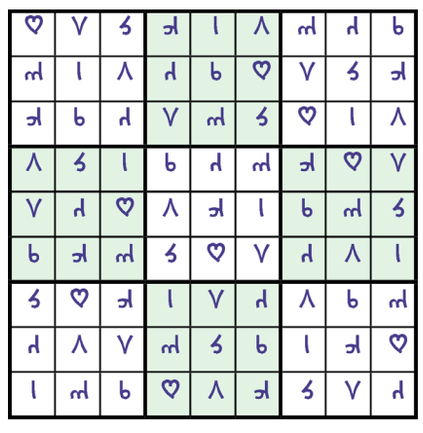
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مفیدبودن مصرف تخم‌مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم‌خونی، اعلام کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف تخم‌مرغ به صورت خام یا عسلی می‌تواند سبب انتقال میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مطرح کرد: هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیر مصرف تخم‌مرغ خام محلی برای درمان تنبلی تخمدان و کم‌خونی وجود ندارد. علاوه بر این، مصرف تخم‌مرغ به صورت خام یا عسلی می‌تواند سبب انتقال میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، زرده تخم‌مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم‌مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می‌شود.

تشخیص بیماری کلیه از طریق ماسک تنفسی

استفاده از ماسک صورت برای محافظت از دیگران در برابر بیماری‌های عفونی همچنان مورد بحث است. طبق تحقیقات جدید، یک ماسک صورت جراحی اصلاح‌شده حاوی یک حسگر تنفسی تخصصی می‌تواند به‌طور دقیق تشخیص دهد که فرد مبتلا به بیماری کلیوی است. دکتر «آنالیزا نوچه»، محقق نفرولوژی گفت: «انتظار می‌رود اجرای این فناوری با تسهیل شناسایی به موقع تغییرات در پیشرفت بیماری، مدیریت بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیه را بهبود بخشد.» برای این مطالعه، محققان یک حسگر تنفسی ساختند که با استفاده از الکترودهای نقره‌ای پوشیده شده با پلیمرهای مخصوص، آمونیاک و سایر گازهای مرتبط با بیماری کلیوی را تشخیص می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که این ماسک در ۸۴ درصد موارد بیماری کلیوی را به درستی تشخیص داده است. محققان گفتند می‌توان از داده‌های حسگر برای تخمین مرحله بیماری کلیوی فرد استفاده کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

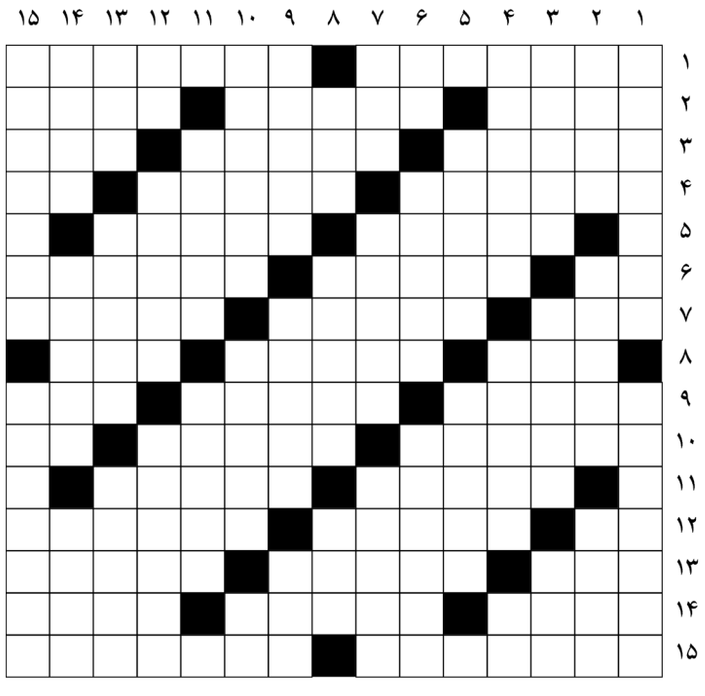
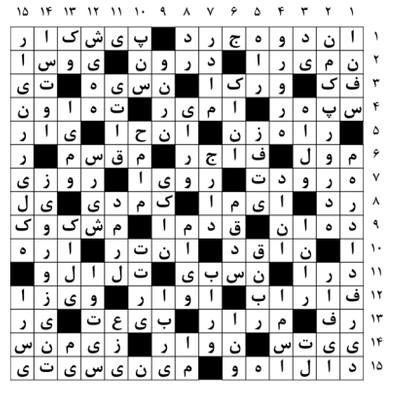
شماره ۲۱۱۹

افقی

۱- علامت جذر- شخص برگزیده و عزیز ۲- از خبرگزاری‌ها- نوعی عدسی- پاره‌ای چیزی ۳- زبردستی- ارفاق فرنگی- پایه و اعتبار ۴- گیاه شاه‌تره- عتیقه- روزقبل ۵- ستبر- نمداسب ۶- نقشه انگلیسی- اهریمن- شهری در ژاپن ۷- ناحیه و منطقه انگلیسی- باشگاه فوتبال ایتالیایی- نوعی گربه وحشی آفریقایی ۸- منطقه‌ای در فرانسه- از شهرهای استان فارس- بریدن شاخه‌های زائد ۹- پایتخت کانادا- ریشخند- حرف نوروزی ۱۰- از برندگان نوبل ادبیات- اثری از محمود گلابدره‌ای- کله ۱۱- از الهه‌های مصریان- خباز ۱۲- چهره- شهری در برزیل- کشور آفریقایی ۱۳- خورشید- ماه بهاری سریانی- کارورز پزشکی ۱۴- کمون فرانسه- ازمصالح- رگ گیاهان عالی ۱۵- سریال حمید لبخنده- فیلمی به کارگردانی و تهیه‌کنندگی بهنام بهزادی

عمودی

۱- از شهرهای خوزستان- راهنمایی خواستن ۲- سروکوهی- شهری در پرتغال- مخلوط آرد با آب ۳- فرومایگی- فهرست راهنما- پیشی گرفتن ۴- معادل فارسی سوبسید- اولین سالن‌های تئاتر در کدام کشور برپا شد- فرمان خودرو ۵- کنایه از پوشاک- درجه خلوص بنزین ۶- سودای ناله- از سرداران افراسیاب- نوعی اختلال رشدی از نوع روابط اجتماعی ۷- گل تاجریزی- دستگاه حفاری- درام نویس فرانسوی ۸- از ایالت های هندوستان- خانه زیر زمینی- بخشی در جمجمه ۹- نیروی جاذبه- دوست داشتنی و زیبا- سفینه ۱۰- فلزی در شیشه سازی و ساخت لامپ- بی چیز و فقیر- بوی رطوبت ۱۱- جنس بخش بزرگی از سنگ های زمین- شهری در عراق ۱۲- پروردگار- دندانه سر دیوار- برابر پارسی وسیله جنگی هاورکرافت ۱۳- خانه و منزل- نوعی ارزن- نام مردانه فرنگی ۱۴- عاقل- بنیان نهادن- تامل ۱۵- غیر آنالوگ- از نبردهای جنگ جهانی دوم



حل جدول ۲۱۱۸