آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۹۶
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۱ • ۱۴
۲۲ رمضان ۱۴۴۵/ ۰۲ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی ها

این معجون آنتی بیوتیک گیاهی است

ترکیب عسل و زنجبیل امروزه بیشتر به‌عنوان درمانی برای مشکلات گوارشی و سرماخوردگی شناخته می‌شود، مانند یک آنتی‌بیوتیک گیاهی طبیعی با طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های ذاتی ضد باکتری، ضدویروس و ضدانگلی است. خواص زنجبیل و عسل از مدت‌ها قبل شناخته شده است و برای درمان مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی و سرفه استفاده می‌شود. عسل و زنجبیل هر دو فواید فردی خود را برای سلامتی دارند، مانند داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ترکیب این دو مزایای اضافی را فراهم می‌کند. عسل همچنین ثابت کرده است که ماده بسیار خوبی برای انتقال فواید مختلف زنجبیل به بدن است. زنجبیل و عسل یک داروی باستانی است که به ویژه در سنت‌ها و فرهنگ‌های آسیایی، هندی و عربی محبوب است و به موجب آن از آب و عسل به عنوان وسیله‌ای برای انتقال فواید ریشه زنجبیل به بدن استفاده می‌شود. ترکیب عسل و زنجبیل امروزه بیشتر به‌عنوان درمانی برای مشکلات گوارشی و سرماخوردگی شناخته می‌شود. مانند یک آنتی بیوتیک گیاهی طبیعی با طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های ذاتی ضد باکتری، ضدویروس و ضد انگلی است. زنجبیل ریشه‌ای شگفت‌انگیز با خواص فراوان که در ترکیب با عسل طبیعی یک داروی گیاهی می‌شود. این اثرات آنتی بیوتیکی است و می‌تواند به هضم، سم‌زدایی، عفونت، التهاب، درد مفاصل، گردش خون، حالت تهوع (همچنین حالت تهوع بارداری) و بیماری حرکتی کمک کند. زنجبیل برای گوارش مفید است و با تقویت سوخت و ساز بدن، به بدن شما کمک می‌کند تا چربی و پروتئین را راحت‌تر تجزیه کند، ناراحتی معده را تسکین می‌دهد و به هضم غذا کمک می‌کند. ضد ویروس است و بدن را گرم می‌کند و آن را به‌عنوان یک درمان کامل برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا تبدیل می‌کند. زنجبیل سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند بیماری‌های قلبی عروقی را درمان کند زیرا دارای توانایی ضد لخته شدن خون است. دیابت را کنترل می‌کند زیرا زنجبیل حساسیت انسولین را افزایش می‌دهد. زنجبیل در کاهش وزن نیز بسیار موثر است.

تسکین سرماخوردگی

عسل یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که با مخلوط با زنجبیل یک ترکیب عالی برای سرماخوردگی است. عسل گلودرد را آرام می‌کند. همچنین سرفه آزاردهنده مرتبط با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را سرکوب می‌کند.

سم‌زدایی بدن

عسل و زنجبیل هر دو خاصیت سم‌زدایی بدن را دارند و کمک مثبتی در کاهش کلسترول بد خون می‌کنند و در سلامت و پاکسازی کبد کمک می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی

عسل یک منبع عالی آنتی‌اکسیدان است و همچنین دارای خواص ضد باکتری و ضد قارچ، ضدالتهاب و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. زنجبیل با التهاب مقابله می‌کند و نیز دارای خواص ضد میکروبی و ضد قارچی برای کمک به مبارزه با عفونت‌ها و تقویت ایمنی بدن هستند.

تسکین سرفه

به طور سنتی، محبوب‌ترین استفاده از عسل و زنجبیل در کنار هم برای درمان سرفه، سرماخوردگی و سایر موارد تنفسی است. چندین فرهنگ در سراسر جهان از این ترکیب برای تسکین علائمی مانند گلودرد یا آبریزش بینی استفاده می‌کنند.

رفع ناراحتی معده

عسل و زنجبیل هر دو مفید برای معده هستند، ناراحتی معده هنگامی ایجاد می‌شود که مخاط معده شما تحریک شود. بسیاری از افراد هنگام ناراحتی معده مربوط به درمان‌های شیمی درمانی از چای زنجبیل بهره‌مند می‌شوند. چای عسل و زنجبیل به احساس آرامش در معده کمک می‌کند.

مفید برای قلب

مطالعات نشان می‌دهد که عسل و زنجبیل برای سلامت قلب مفید است. همچنین ثابت شده است که زنجبیل در جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش کلسترول بسیار مفید است. این به نوبه خود به مبارزه با بیماری‌های قلبی در جایی که رگ‌های خونی مسدود می‌شود کمک می‌کند. اثرات تعدیل کننده زنجبیل و عسل می‌تواند تنش رگ‌های خونی را کاهش دهد، در نتیجه فشار خون و احتمال بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین، حملات قلبی و سکته های مغزی را کاهش می‌دهد. افزایش تری‌گلیسیرید خون یکی دیگر از عوامل خطر بیماری قلبی است. همچنین با مقاومت به انسولین، عامل اصلی دیابت نوع ۲ در ارتباط هستند. مطالعات متعدد مصرف عسل منظم را با سطح تری گلیسیرید پایین‌تر مرتبط کرده است، به ویژه هنگامی‌که از آن برای جایگزینی قند استفاده می‌شود.

درمان آرتروز

هنگامی‌که چای عسل و زنجبیل می‌نوشید از مشکلات آرتروز راحت می‌شود. آرتروز باعث التهاب مفاصل می‌شود که باعث درد می‌شود. اثرات ضد التهابی چای عسل و زنجبیل ممکن است به کاهش درد آرتروز کمک کند. این ماده حاوی ترکیبات ضدالتهابی به‌نام جینجرول است که فوق العاده در کمک به کاهش درد و ناراحتی به ویژه برای افرادی که از آرتروز رنج می‌برند، است.

جلوگیری از آلزیمر

تحقیقات نشان داده است مصرف عسل تاثیر مثبتی در جلوگیری از آلزایمر دارد و ترکیب آن با زنجبیل یک دارو مفید در این زمینه است.

پیشگیری از سرطان

عسل حاوی ترکیبات پلی فنلی است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. زنجبیل مملو از آنتی اکسیدان است که به محافظت از بدن در برابر سرطان کمک می‌کند. استفاده از عسل برای شیرین کردن چای زنجبیل به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در جریان خون کمک می‌کند.

مواد غذایی برای مقابله با اضطراب

انواع غذاها می‌توانند به تقویت خلق‌وخو، بهبود قدرت شناخت و حتی کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کنند. رژیم غذایی ضد اضطراب ابزار بسیار قدرتمندی در بهبود سلامت روان است و این یکی از راه‌های کمک به آرامش ذهن است. گاهی اوقات باور این نکته برای بیماران دشوار است که روده در بدن با وجود آنکه دور از مغز قرار گرفته است، در سلامت روان نقش داشته باشد. دانشمندان از مدت‌ها قبل به این نقش حیاتی پی برده‌اند و برخی حتی آن را «مغز دوم» می‌دانند. غذاهایی که می خوریم تاثیر عمیقی بر میکروبیوم دارند. با انتخاب غذاهای مناسب و کاهش مواد مضر می‌توانیم سلامت روان خود را بهبود ببخشیم.

شکلات تلخ

یک روز در میان چند تکه مربعی کوچک شکلات تلخ بخورید. برای تقویت بیشتر آن را به همراه مرکبات مانند تکه‌های پرتقال میل کنید. شکلات تلخ درصد بالا سرشار از آهن و پلی‌فنول است. از آنجایی‌که آهن بر خلق‌وخوی افراد تاثیرگذار است، شکلات می‌تواند این امر را تقویت کند و برای تاثیر بیشتر آهن بهتر است آن را با ویتامین C مانند پرتقال مصرف کنید.

سبزیجات

سبزیجات با برگ سبز مقادیری فیبر، فولات، آهن و سایر ریزمغذی‌ها دارند و همچنین آنتی‌اکسیدانی دارند که طبق پژوهش‌ها، افسردگی در موش‌ها را کاهش می‌دهد. این سبزیجات را می‌توانید به صورت سالاد، بخارپز یا در سوپ مصرف کنید. کلم بروکلکلم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی ضد اضطراب هستند.

آووکادو

آووکادو سرشار از فیبر، پتاسیم، ویتامین E و منیزیم است. کمبود منیزیم با افسردگی مرتبط است. منیزیم می‌تواند علائم اضطراب را بهبود بخشد. یک چهارم یا نصف یک آووکادوی کوچک را چند بار در هفته میل کنید. می‌توانید آن را به‌صورت تکه‌تکه با تخم‌مرغ نیمرو یا روی نان تست مصرف کنید.

چای سبز

نوشیدن چای سبز در طول روز می‌تواند اثر آرام‌بخش داشته باشد. این دلیل علمی دارد و فراتر از این باور است که نوشیدنی داغ بلافاصله حس آرامش می‌دهد. متخصصان ژاپنی دریافتند که مکمل‌های ال تیانین علائم مرتبط با استرس مانند افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند.

یادداشت

سن مناسب ارتودنسی

سوده طهماسبی
معاون آموزشی
گروه ارتودنسی

طبق استاندارد‌ها تمامی کودکان در ابتدای دوره دندانی مختلط یعنی حدود ۶ تا ۷ سالگی لازم است که تحت مشاوره تخصصی ارتودنسی قرار بگیرند. مشاوره ارتودنسی تخصصی به این معنی نیست که حتما باید در صورت وجود مشکل در همین سن درمان آغاز شود، بلکه مشاوره کمک می‌کند که تشخیص داده شود آیا کودک به پیگیری‌های بعدی نیاز دارد یا خیر، همچنین اگر مشکلی وجود دارد نیاز به شروع درمان است و یا اینکه باید در سنین بالاتر انجام شود. ممکن است مشکلاتی وجود داشته باشد که در همان سن نیاز به درمان‌های پیشگیرانه و مداخلات اولیه داشته باشد، بنا بر این لازم است همه کودکان از سن ۷ سالگی مورد مشاوره تخصصی ارتودنسی قرار گیرند. البته بزرگسالانی هم وجود دارند که از وضعیت فک و دندان‌هایشان راضی نیستند و در سنین پایین‌تر امکان درمان برایشان وجود نداشته و یا اینکه به این مساله توجه نکرده‌اند و تازه در سنین بزرگسالی توجه‌شان به این موضوع جلب شده است، این افراد نیز می‌توانند هم از درمان‌های ارتودنسی و هم در صورت نیاز از جراحی فک بهره ببرند. حرکت دندانی را می‌توان در هر سنی انجام داد، البته در سنین بالاتر درمان‌های ارتودنسی به ملاحظات خاصی نیاز دارد، اما امکان‌پذیر است. البته اگر سن رشد گذشته باشد، اصلاحات ناهنجاری‌ها و مشکلات فکی، فقط با انجام جراحی و ارتودنسی امکان‌پذیر است. به‌طور کلی این دستگاه‌ها به دو دسته ثابت و متحرک تقسیم می‌شوند، دستگاه‌های متحرک دستگاه‌هایی هستند که بیمار خودش می‌تواند آن را داخل دهانش قرار دهد و دستگاه‌های ثابت دستگاه‌هایی هستند که در دهان بیمار به طور ثابت قرار می‌گیرند و اجزای دستگاه با مواد مخصوص روی دندان‌ها چسبانده می‌شوند و بیمار قادر نیست این نوع دستگاه‌ها را از دهانش خارج کند و خود مجددا آن را داخل دهانش قرار دهد. هر یک از این دستگاه‌ها انواع مختلفی دارند، ممکن است دستگاه‌های متحرک از نوع پلاک‌های ساده، یک فک، دوفک و یا نامرئی باشند. اینها با توجه به ظاهر و کارایی با یکدیگر متفاوت هستند و وجه اشتراک‌شان این است که توسط بیمار داخل دهان قرار می‌گیرند.

خطر سکته مغزی در جوانان مبتلا به میگرن

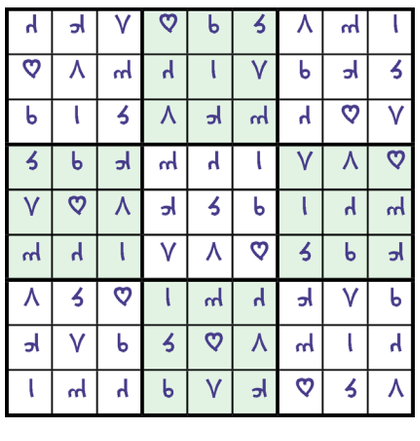
مطالعه جدید نشان می‌دهد، میگرن در بزرگسالان جوان بیشتر از فاکتورهای پرخطر شایع مانند فشارخون بالا، خطر سکته مغزی را افزایش می دهد. دکتر «میشل لپرت»، محقق ارشد گفت: «ما نباید عوامل خطر سکته غیرسنتی را نادیده بگیریم، ایجاد سکته‌مغزی در بین جوانان مهم هستند.» به‌گفته محققان، عواملی که با افزایش خطر سکته‌مغزی مرتبط هستند، عبارتند از: فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع ۲، سیگارکشیدن، چاقی، عدم فعالیت بدنی، گرفتگی عروق و.. در این مطالعه محققان از داده‌های ۲۶۰۰ قربانی سکته مغزی استفاده کردند. محققان دریافتند که سکته مغزی در مردان و زنان ۱۸ تا ۴۴ ساله به طور قابل توجهی با عوامل خطر غیرسنتی مانند میگرن، اختلالات لخته شدن خون، نارسایی کلیه، بیماری‌های خودایمنی و سرطان مرتبط است. محققان متوجه شدند سردردهای میگرنی نقش مهمی در بسیاری از سکته‌های مغزی در میان جوانان ایفا می‌کند.

نمک یددار مصرف کنید

کارشناس سازمان غذا و دارو، با اشاره به وجود فلزات سنگین در نمک تصفیه نشده، گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان‌زایی دارد. یوسف صادقیان امین، افزود: مک‌های تصفیه نشده دارای فلزات سنگین از جمله سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و...، است که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان دارند. به همین دلیل ضرورت دارد این ناخالصی‌ها طی فرآیند تصفیه، از نمک خوراکی جدا شده و نمک از لحاظ وجود این ناخالصی‌ها، به حد استاندارد و مطلوب برسد. صادقیان امین تصریح کرد: «ید» به میزان به نمک خوراکی اضافه می‌شود، استفاده از نمک خوراکی تصفیه شده یددار تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی وابسته به این ریزمغذی است. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری مانند گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده‌زایی و... همراه است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

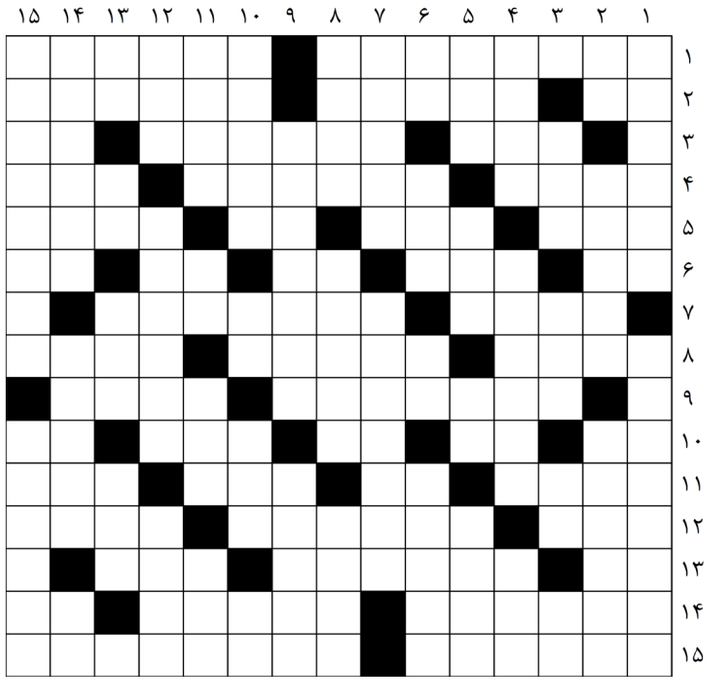
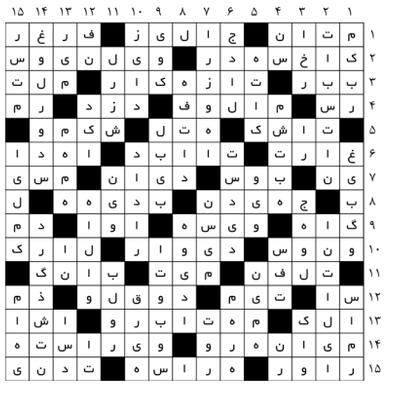
شماره ۱۷۹۶

افقی

۱- عنصر شماره ۲۲ تمی- از تقسیمات کشوری ۲- آب‌منجمد- بافنده‌ونساج- وضعیت سخت و دشوار ۳- نگاه دزدکانه!- نوعی کیک- غوزه‌پنبه ۴- تیرانداز- همسرابولهب- نوعی آشپزخانه ۵- نو به زبان آذری- چشم- نفس‌بلند- مشکین‌شهر سابق ۶- پیش‌شماره- از حالات یک ماده- نمک‌هندی- رمق آخر- پسوندشباهت ۷- آموزشگاه عالی- مسابقه‌ای با اجرای لیلا اوتادی به تهیه‌کنندگی سیدجواد هاشمی ۸- کشتارگاه- گران نیست- گوژپشت ۹- تزار روسیه از ۷ مه ۱۶۸۲ تا ۱۶۹۶- دروازه ۱۰- گندم- نقشه انگلیسی- خم‌قیراندود- گفتنی عروس خانم- چسبناک ۱۱- شاعرلب‌دوخته- برگ‌برنده- مردترش‌روی- نفقه ۱۲- واحدشمارش گاو- برگرفتن- شهری درفرانسه ۱۳- افرازجولاهگان- برتری‌داشتن- هلاک‌شدن ۱۴- شهرتفریحی ایتالیا- روشن نیست- چوب خوشبو ۱۵- جامه یک‌لا و بی‌آستر- کاشف دمای صفر مطلق

عمودی

۱- نظریه‌پردازانه- نوعی کشتی ۲- آب منجمد- دفتر شاخص- هنر ترسیمی ۳- آغشته به زهر- رشته کوهی در اروپا- خاشاک- بانگ قمری ۴- پرده‌ای از رنگ قرمز- از گیاهان دارویی- از کلمات سوالی ۵- منقارپرنده- دندان فیل- از سبک‌های موسیقی- جمله دستوری ۶- پهلوان- ردپا- کالای دست‌نخورده- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی ۷- پخش صوتی قابل حمل- چابکی و مهارت ۸- هیجان‌انگیز- از اسیدآمینه‌های ضروری برای بدن- آدم‌کش ۹- تیراندازقدیم- محل خریدوفروش کالا ۱۰- پرونده- خودم- گستردن- رفوزه ۱۱- ترسناک- توان- قله‌ها- نیم‌صدای ساعت ۱۲- مته- یک اثر تاریخی در میمونه (اسلام‌آباد) شهرستان اشکذر- کشف رازی ۱۳- حرارت‌وگرمی- حرف ندا- از برندهای تلفن‌همراه- لای چیزی ۱۴- آدم ولگرد- آنچه پیش از موقع مقرر به‌دست آید- ساز شبان! ۱۵- کری- فریادکشیدن



حل جدول ۱۷۹۵