

خواص بی نظیر بادام هندی

بادام هندی به دلیل حاوی پروتئین و فیبر قابل حل، می‌تواند به افزایش اشباع و کاهش سطح گلیسمیک در بدن کمک کند که باعث کاهش مصرف کالری می‌شود. در نتیجه می‌تواند باعث شود کاهش وزن سالمی داشته باشید. بادام هندی یک درخت گرمسیری است و همانند درخت‌های پرتقال و دارچین همیشه سبز است. متخصصان طب سنتی بر این باورند که بادام هندی طبیعتی گرم و خشک دارد. مصطکی، عسل و ربوب ترش مصلح‌هایی هستند که طب سنتی برای بادام هندی در نظر می‌گیرد. بادام هندی خواص و فواید بسیاری برای بدن دارد. بادام هندی سرشار از پروتئین و مواد معدنی مانند مس، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، پتاسیم و روی است. بادام هندی حاوی روی است و به همین دلیل می‌تواند موجب تقویت مو و افزایش رشد مو شده و از ریزش مو و سفیدی مو جلوگیری کند. از دیگر خواص بادام هندی می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از چین و چروک پوست، جلوگیری از سرطان، حفظ سلامت لثه و دندان، افزایش انرژی بدن، درمان کم‌خونی در کودکان، ایجاد خواب منظم در زنان، درمان کبد چرب، پیشگیری و درمان یبوست، درمان جوش صورت و آکنه، تشکیل گلبول‌های قرمز خون و درمان کم‌خونی، تنظیم فشارخون، پیشگیری از بیماری‌های قلبی در زنان باردار و کاهش وزن و لاغری اشاره کرد. بادام هندی نیز مانند سایر آجیل‌ها خواص و فواید بسیاری برای سلامتی بدن دارد و به همین دلیل به مصرف آن توصیه می‌شود. بادام هندی یکی از آجیل‌هایی است که به دلیل مواد مغذی و خواص آن، می‌تواند برای سلامتی معده مفید باشد.

بهبود عملکرد گوارش

بادام هندی حاوی الیاف قابل حل و غیرقابل حل است که می‌تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند و مشکلاتی مانند یبوست و اسهال را کاهش دهد. بادام هندی همچنین موجب هضم سریع‌تر و آسان‌تر غذا در معده شده و به بهبود فعالیت سیستم گوارشی کمک کند.

تقویت ایمنی

بادام هندی منبع خوبی از منیزیم است که برای رشد سالم استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن حیاتی است. منیزیم ممکن است به حفظ فشارخون، تقویت ایمنی، حفظ عملکرد عصبی و قوی نگه داشتن استخوان‌ها کمک کند. همچنین ممکن است در عملکردهای متابولیک نقش داشته باشد و به تنظیم سطح قند خون بدن (از طریق فعالیت انسولین) کمک می‌کند. کمبود منیزیم می‌تواند متابولیسم کلسیم و هورمون‌های مسئول تنظیم آن را تغییر دهد.

مدیریت دیابت

بادام هندی احتمالاً حاوی مقادیر بسیار کم قند و بدون کلسترول مضر است که آن را برای افراد مبتلا به دیابت بی‌خطر می‌کند. تنها ۴ تا ۵ عدد بادام هندی در روز توسط متخصصان تغذیه توصیه می‌شود.

کاهش فشارخون

بادام هندی منبع خوبی از چربی‌های غذایی سالم است که برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی ویتامین A، D، E و K و تولید اسیدهای چرب ضروری برای رشد مغز، حیاتی هستند. چربی‌های سالم شامل چربی‌های غیراشباع تک و چربی‌های غیراشباع چندگانه هستند. آنها برای قلب مفید هستند و در صورت مصرف به مقدار مناسب حتی در افراد دیابتی به کاهش کلسترول بد کمک می‌کنند. کلسترول LDL می‌تواند در نتیجه مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده افزایش یابد و تهدیدی بزرگ برای افرادی است که از بیماری‌های قلبی عروقی مانند تصلب شرایین (معروف به سخت‌شدن شریان‌ها) رنج می‌برند. مطالعات نشان داده‌اند که انتخاب چربی‌های غیراشباع به جای چربی‌های اشباع، سطح کلسترول HDL را افزایش می‌دهد، سطح تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد و همچنین به طور مفیدی فشارخون را کاهش می‌دهد.

سلامت استخوان و دندان

بادام هندی سفر را تأمین می‌کند که می‌تواند برای رشد سالم دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری باشد. فسفر همچنین ممکن است به سنتز پروتئین، جذب کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و حفظ سلامت سلولی کمک کند.

جلوگیری از سنگ کیسه صفرا

سنگ‌های صفراوی رسوبات سنگ‌مانندی هستند که معمولاً از کلسترول تشکیل شده است که در کیسه صفرا تجمع می‌یابد. عوامل خطر شامل سن، وزن و هرگونه مشکل گوارشی است. مصرف منظم آجیل‌های سالم مانند بادام هندی می‌تواند به کاهش خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک کند.

حاوی ویتامین‌ها

ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و می‌تواند به حفظ سلامت پوست و موها کمک کند. ویتامین B2 به عنوان یک فاکتور ضروری برای فعالیت سلولی در بدن ایفای نقش می‌کند. ویتامین B3 می‌تواند به حفظ سلامت پوست، مو و ناخن‌ها کمک کند. ویتامین B6 می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کمک به سلامت عصبی کمک کند. ویتامین B9 می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند. ویتامین K به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.



یادداشت

درمان دیسک کمر حاد

احمد شکرچی زاده

متخصص جراحی
مغز و اعصاب



دیسک کمر، یکی از رایج‌ترین اختلالات مربوط به ستون فقرات است، مهم‌ترین دیسک‌ها در بین مهره‌های L1 و L2 است. این دیسک‌ها به دلیل اینکه نزدیک به نخاع هستند جزو خطرناک‌ترین دیسک‌ها است. خطرناک‌ترین دیسک کمر، زمانی بروز می‌کند که دیسک‌های آسیب‌دیده بر روی عصب‌ها و ریشه‌های عصبی فشار بیابرد و بیمار به علائم فلج در اندام‌ها دچار شود. تنها راه درمان خطرناک‌ترین دیسک کمر، انجام عمل جراحی است. با اینکه انجام عمل جراحی در درمان دیسک کمر با خطرات و عوارضی همراه است؛ اما در مواردی که بیمار به اختلالات عصبی و نقص عصبی دچار باشد در این صورت انجام عمل جراحی ضرورت می‌یابد. روش‌های جراحی برای درمان خطرناک‌ترین دیسک کمر عبارتند از: جراحی لامینکتومی؛ جراحی لامینکتومی یکی از قدیمی‌ترین و رایج‌ترین روش‌های جراحی دیسک کمر است که جراح ستون فقرات با برداشتن لامین مهره‌ها، فشار را از روی مهره‌ها بر می‌دارد. بدین طریق از این روش جراحی برای درمان خطرناک‌ترین دیسک کمر که فشار زیادی به نخاع وارد می‌کند استفاده می‌شود. جراحی دیسکتومی؛ جراحی دیسکتومی یکی از اختصاصی‌ترین روش‌های جراحی برای درمان دیسک کمر است که به روش‌های مختلفی انجام می‌شود. جراحی میکرو دیسکتومی، جراحی دیسکتومی آندوسکوپ و جراحی دیسکتومی به همراه لامینکتومی از جمله روش‌هایی هستند که برای درمان دیسک کمر استفاده می‌شود. در این روش جراحی، جراح ستون فقرات با برداشتن قسمت‌هایی از دیسک‌ها فشار را از روی نخاع و ریشه‌های عصبی بر می‌دارد. جراحی همجوشی ستون فقرات؛ همجوشی یا فیوژن ستون فقرات یکی از روش‌های جراحی است که در آن دو مهره ستون فقرات توسط پیچ و پلاک‌های مخصوص به یکدیگر متصل می‌شوند. انجام چنین جراحی در مواردی که مهره‌ها به دلیل بیرون زدگی شدید دیسک کمر دچار اختلال شده باشد ضروری است. این نوع جراحی برای درمان دیسک کمر، بعد از جراحی لامینکتومی صورت می‌گیرد. کاربرد دیگر این جراحی در مواردی است که بیمار مبتلا به دیسک کمر به دردهای ریشه‌ای و مکانیکی دچار است.

ویتامینی که برای سلامت قلب بی نظیر است



یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند در این نگه داشتن سلامتی افراد مفید باشد. به همین دلیل است که متخصصان سلامت توصیه می‌کنند روزانه رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز، سبزی‌ها و میوه‌های فصلی مصرف کنید. به طور کلی، وقتی صحبت از تغذیه می‌شود، اغلب نیازهای بدن به پروتئین به همراه ویتامین C و D بسیار مورد بحث قرار می‌گیرد. در حالی که ویتامین B نقش مهمی در حفظ سلامت اعصاب، عضلات و قلب دارد. ویتامین B-۱ که همچنین به عنوان «تیامین» شناخته می‌شود، برای متابولیسم گلوکز در بدن ما و تسهیل عملکرد عصبی و عضلانی ضروری است. کمبود آن در بدن می‌تواند بسیاری از مشکلات سلامتی جدی مانند از دست دادن حافظه را افزایش دهد.

عوارض کمبود



ویتامین B1 یا تیامین یک ویتامین محلول در آب است که به بدن کمک می‌کند از کربوهیدرات‌ها به عنوان انرژی استفاده کند. کمبود آن معمولاً باعث ابتلا به بیماری «بری‌بری» می‌شود، وضعیتی که خطر اختلالات مربوط به اعصاب محیطی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، به دلیل کمبود آن می‌توان با کاهش وزن و بی‌اشتهایی نیز مواجه شد.

تخمه آفتابگردان



تخمه آفتابگردان حاوی مقدار کافی ویتامین B1 است. تنها از ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان، می‌توان ۱۰۶ میلی‌گرم ویتامین B1 دریافت کرد. تخمه آفتابگردان همچنین حاوی بسیاری از مواد مغذی ضروری دیگر از جمله ویتامین‌های B2، B3، B6، C، E و K است. این ویتامین‌ها برای کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی مفید هستند.

نخودسبز



فقط ۱۰۰ گرم نخودسبز حاوی ۲۸۲ میلی‌گرم ویتامین B1 است. علاوه بر این، نخودسبز همچنین مواد معدنی ضروری کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و سلنیوم را تأمین می‌کند، گفته می‌شود تنها با گنجاندن نخودسبز در رژیم غذایی می‌توان بر کمبود «تیامین» غلبه کرد.

غذاهای غنی از ویتامین B1



«تیامین» به طور طبیعی در گوشت، ماهی و غلات کامل یافت می‌شود. برای این کار می‌توانید ماهی، لوبیا، حبوبات و کشک را نیز بخشی از رژیم غذایی خود قرار دهید. مصرف روزانه توصیه شده ویتامین B1 برای بزرگسالان ۱۹ سال و بالاتر ۱.۲ میلی‌گرم و برای زنان ۱.۱ میلی‌گرم است. نیاز به «تیامین» در دوران بارداری و شیردهی به ۱.۴ میلی‌گرم افزایش می‌یابد

لوبیا سبز سبب کاهش کلسترول می‌شود

لوبیا سبز یکی از سبزیجات سرشار از آب، ویتامین‌ها و املاح است که به عنوان منبع پروتئین نیز شناخته می‌شود. لوبیا سبز به تنظیم قند خون کمک می‌کند. لوبیا سبز شاخص گلیسمی پایینی دارد و از همین رو برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ توصیه می‌شود. وجود ترکیبات طبیعی در لوبیا سبز نیز باعث شده تا در کاهش کلسترول خون موثر باشد. لوبیا سبز علاوه بر فیبر فراوان، منبع غنی از ویتامین‌ها و املاح

است. با ویتامین C موجود با میکروب‌ها و عفونت‌ها مقابله می‌کند، ویتامین E موجود مانع از بروز التهابات می‌شود، مس موجود در تقویت ایمنی بدن نقش دارد و پتاسیم نیز در حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی موثر است. لوبیا سبز سرشار از پتاسیم است. پتاسیم نقش اساسی در جریان خون دارد و از همین رو مصرف لوبیا سبز می‌تواند در مقابله با بیماری آرترئوز موثر باشد.

توصیه‌هایی در مورد خونریزی بینی در گرما

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: مخاط بینی بسیار پر خون است و در فصل تابستان به دلیل خشکی و دمای بالای هوا، احتمال خونریزی بینی بیشتر می‌شود. دکتر کامیار ایروانی اظهار داشت: بهترین درمان در حالت نشسته قرار گیرد. با انگشتان بر روی پره‌های بینی فشار وارد شود. فرد سر خود را مقداری به جلو آورده و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود. این متخصص

گوش، حلق و بینی تأکید کرد: همچنین کمپرس سرد یا قراردادن کیسه یخ روی بینی و گونه‌ها، در کنترل خونریزی کمک‌کننده است. وی گفت: بین ساعت ۱۱ صبح تا ۱۶ عصر که شدت گرمای هوا در اوج است، کودکان برای بازی در خانه باشند و بزرگسالان نیز در زیر معرض آفتاب قرار نگیرند. در موارد خونریزی‌های شدید مراجعه به پزشک متخصص و بیمارستان ضرورت دارد.

جدول کلمات متقاطع

آ ا ب پ ت ث ج ه و ز ح ط ی ک

افقی

۱- بی‌رحم و سنگ‌دل - بلندطبع ۲- از نمازهای واجب - بی‌شه - نام‌بردارنه ارمنی ۳- استحکام بخشی استخوان‌ها - آرزومند کسی شدن - گلابی جنگلی ۴- پرنده‌ای از نوع مرغابی - حقیرتر - می‌دهند تا رسوا کنند - شغل و حرفه ۵- اشاره به دور - گروه مردم - پشتیبانی ۶- آلبومی از محسن چاوشی - کسی که بار می‌برد - حرف همراهی ۷- شهری در استان یزد - انقلابی فرانسوی - تصدیق و گواهی ۸- آزدگندم - پنهان داشتن - از روزگار درمی‌آورند ۹- ضایع و بی‌پهوده - خواهان و راغب - پروتئین ۱۰- واحد سطح - بستگان و خویشان - گشاد و پهناور ۱۱- فراگرفته شده - وسیله احتیاطی اضافی - محل ورود ۱۲- نظریات و عقاید - یار غم - در سالاد می‌ریزند - بلندی مقام و مرتبه ۱۳- بی‌خبر - جسور و بی‌باک - غیرهموار ۱۴- خبر و اطلاع - واحد پول کشورمان - صاحب‌شدن ۱۵- عجز و درماندگی - سم موجود در سیگار

حل جدول ۱۸۹۳

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

جدول سودوکو

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

۸	۳	۷	۸	۶	۱	۷	۸
۳	۶	۷	۸	۷	۸	۳	۶
۱	۸	۸	۳	۷	۸	۳	۶
۳	۶	۷	۸	۷	۸	۳	۶
۱	۸	۸	۳	۷	۸	۳	۶
۳	۶	۷	۸	۷	۸	۳	۶
۱	۸	۸	۳	۷	۸	۳	۶
۳	۶	۷	۸	۷	۸	۳	۶