آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۲۹
چهارشنبه
۱۴۰۴•۰۳•۲۱
۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۶/ ۱۱ ژوئن ۲۰۲۵

درمان طبیعی نفخ، بی‌خوابی و قند خون با «شوید»

شوید یکی از گیاهان دارویی و خوراکی پرکاربرد در آشپزی و طب سنتی است که علاوه بر عطر و طعم خوش، دارای فواید متعددی برای بدن است. شوید حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان است. شوید با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش به‌سزایی دارد. همچنین شوید می‌تواند باعث کاهش کلسترول نیز شود. شوید با وجود کالری بسیار کم یعنی چیزی مواد مغذی بسیاری دارد و سرشار از ویتامین A و ویتامین C است. در کنار دارابودن انواع ویتامین‌ها، شوید دارای مواد طبیعی، ترکیبات دیگری هم در آن دیده می‌شود که خواص ضد میکروبی دارند.

بهبود گوارش

یکی از خواص شوید، کمک به بهبود هضم غذا و کاهش مشکلات گوارشی مانند نفخ و دل درد است. ترکیبات روغنی موجود در شوید خاصیت ضداسپاسم دارند و باعث آرامش عضلات معده و روده می‌شوند.

ضدباکتری طبیعی

شوید حاوی مواد فعال زیستی است که خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی دارند و این ویژگی باعث می‌شود تا از شوید در درمان برخی عفونت‌ها و التهابات استفاده شود.

تقویت سیستم ایمنی

آنتی‌اکسیدان موجود در شوید، مانند فلاونوئیدها و ویتامین C، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و سلول‌ها را در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

کنترل قند خون

مصرف شوید می‌تواند به تنظیم سطح قندخون کمک کند. ترکیبات موجود در این گیاه باعث افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین شده و در کاهش قند خون مؤثر است.

کاهش بی‌خوابی

دم‌کرده شوید به‌عنوان یک آرام‌بخش طبیعی شناخته شده است که در کاهش استرس، اضطراب و بی‌خوابی نقش مؤثری دارد و مصرف یک فنجان چای شوید قبل از خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

سلامت قلب

شوید به‌دلیل داشتن پتاسیم و آنتی‌اکسیدان به تنظیم فشارخون و سلامت قلب کمک می‌کند. پتاسیم موجود در شوید به تعادل الکترولیت‌ها کمک کرده و در کاهش فشارخون مؤثر است.

دانستنی‌ها

ته دیگ نخورید، سرطان‌زاست!

به گفته کارشناسان، خوردن نان، سیب زمینی، ته دیگ و غلات و غذاهای برشته از آن نظر مضر است که ماده سمی به‌نام ماده آکریل آمید در آنها تولید می‌شود، به گونه‌ای که در طولانی مدت می‌تواند یکی از دلایل ابتلای فرد به سرطان باشد. کارشناسان اشاره می‌کنند که برخی مواد غذایی مانند نان، سیب زمینی، ته‌دیگ، غلات و غذاهای برشته شده ممکن است حاوی ماده‌ای به نام آکریل آمید باشند که در اثر فرآیندهای پخت‌وپز در دمای بالا (مثل سرخ‌کردن، برشته‌کردن، یا پخت طولانی) تشکیل می‌شود. آکریل آمید در واقع محصول واکنش شیمیایی بین قندها و اسید آمینه آسپاراژین در غذاهای نشاسته‌ای است که به عنوان بخشی از واکنش مایلارد (عامل قهوه ای شدن و ایجاد طعم) رخ می‌دهد.

ارتباط با سرطان

سازمان‌های بین‌المللی مانند آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) آکریل آمید را به عنوان یک ماده احتمالا سرطان‌زا برای انسان طبقه‌بندی کرده‌اند. این نتیجه‌گیری عمدتا بر اساس مطالعات حیوانی است که نشان میدهد مواجهه طولانی مدت با دوزهای بالای آکریل آمید ممکن است خطر تومورها را افزایش دهد. با این حال، شواهد در انسان‌ها هنوز قطعی نیست و برخی مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباط معناداری بین مصرف آکریل آمید رژیمی و سرطان‌های خاص (مثل کلیه، رحم، یا تخمدان) نشان نداده‌اند.

راهکارهای کاهش مواجهه با آکریل آمید:

پخت ملایم‌تر: از سرخ یا برشته‌کردن بیش از حد غذاهای نشاسته‌ای خودداری کنید. رنگ طلایی یا قهوه‌ای روشن (به جای قهوه‌ای تیره) برای نان، سیب زمینی، یا ته دیگ را هدف قرار دهید.

شیوه‌های پخت سالم‌تر: روش‌های پخت با دمای پایین‌تر مانند آبپزکردن، بخارپزکردن، یا پختن در مایکروویو را برای سیب زمینی انتخاب کنید.

نگهداری مناسب مواد غذایی: سیب زمینی را در جای خنک و تاریک (نه در یخچال) نگهداری کنید، زیرا نگهداری در یخچال ممکن است قندهای آن را افزایش دهد و تشکیل آکریل آمید را در حین پخت تشدید کند.

تنوع در رژیم غذایی: مصرف غذاهای سرخ شده یا برشته شده را محدود کرده و رژیم خود را با میوه‌ها، سبزیجات تازه، غلات کامل و پروتئین های کم چرب متعادل کنید. اگرچه آکریل آمید یک نگرانی بالقوه برای سلامتی است، اما خطر آن در مقایسه با عوامل دیگر مانند سیگار، الکل، یا رژیم‌های غذایی ناسالم بسیار کمتر است. کاهش مواجهه با این ماده از طریق اصلاح روش‌های پخت‌وپز و پیروی از یک سبک زندگی سالم، راهکار منطقی برای مدیریت این نگرانی است. سازمان های بهداشتی نیز به طور مداوم در حال بررسی و ارائه دستورالعملهایی برای کاهش سطح آکریل آمید در مواد غذایی صنعتی هست.

نکته

واکسن زونا از قلب محافظت می‌کند

یک مطالعه جدید می‌گوید واکسن زونا مزایایی فراتر از محافظت از سالمندان در برابر این بیماری دردناک پوستی دارد. محققان گزارش دادند افرادی که واکسن زونا دریافت می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر در معرض مشکلات سلامتی مانند سکته مغزی، نارسایی قلبی و بیماری قلبی قرار دارند. نتایج نشان می‌دهد که این اثر محافظتی حداقل هشت سال دوام دارد. دونگ کیون یون، محقق ارشد و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه کیونگ هی در سئول کره جنوبی، در یک بیانیه خبری بیان داشت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی، حتی در افرادی که عوامل خطر شناخته شده‌ای ندارند، کمک کند. این بدان معناست که واکسیناسیون می‌تواند مزایای سلامتی فراتر از پیشگیری از زونا داشته باشد.» زونا در بین افرادی رخ می‌دهد که در اوایل زندگی خود به آبله مرغان مبتلا شده‌اند. ویروس آبله مرغان- موسوم به هرپس زوستر- برای دهه‌ها در سلول‌های عصبی خفته است، سپس ممکن است دوباره ظاهر شود و باعث ایجاد بثورات دردناک یا تاول‌های مرتبط با زونا شود. یون بیان داشت: «بدون واکسیناسیون، حدود ۳۰ درصد از افراد ممکن است در طول زندگی خود به زونا مبتلا شوند. علاوه بر بثورات پوستی، زونا با افزایش خطر مشکلات قلبی مرتبط دانسته شده است، بنابراین ما می‌خواستیم دریابیم که آیا واکسیناسیون می‌تواند این خطر را کاهش دهد یا خیر.» برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۱.۳ میلیون نفر از افراد ۵۰ سال به بالا در کره جنوبی را بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۱ پیگیری کردند. نیمی از افراد واکسن زونا را دریافت کرده بودند. نتایج نشان داد که در بین افرادی که واکسن دریافت کردند، موارد زیر وجود داشت:

۲۳ درصد کاهش خطر ابتلاء به مشکلات سلامت قلب به طور کلی.

۲۶ درصد کاهش خطر سکته مغزی، حمله قلبی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی.

۲۶ درصد کاهش خطر نارسایی قلبی.

۲۲ درصد کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی.

یون تصریح کرد: «دلایل مختلفی وجود دارد که چرا واکسن زونا ممکن است به کاهش بیماری قلبی کمک کند. عفونت زونا می‌تواند باعث آسیب رگ‌های خونی، التهاب و تشکیل لخته شود که می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. واکسیناسیون با پیشگیری از زونا ممکن است این خطرات را کاهش دهد.» محققان افزودند: مردان، افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که سبک زندگی ناسالمی دارند، به ویژه از محافظت‌های سلامت قلب واکسن زونا بهره‌مند می‌شوند. سیگارکشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و عدم ورزش از جمله عادات ناسالم ذکر شده بودند. یون گفت: مطالعه ما مزایای قوی‌تری را در افراد جوان‌تر، احتمالا به دلیل پاسخ ایمنی بهتر، و در مردان، احتمالا به دلیل تفاوت در اثربخشی واکسن، نشان داد. با این حال، محققان خاطرنشان کردند از آنجایی که این تحقیق شامل افراد آسیایی بوده و ممکن است برای افراد با پیشینه‌های دیگر صدق نکند، مطالعات بیشتری مورد نیاز است. واکسن مورد مطالعه در این تحقیق، یک واکسن زنده زوستر بود، به این معنی که حاوی نوع ضعیف‌شده‌ای از ویروس عامل زونا بود.

یادداشت

نشانه‌های پرخطر در بارداری

زهرا نائیجی
متخصص زنان و زایمان

زنان باردار باید با نشانه‌های پرخطر در این دوران آشنا باشند تا بتوانند به موقع اقدام لازم را انجام دهند. از تورم پاها گرفته تا حالت تهوع‌های صبحگاهی یا کمردردهایی که به‌دلیل بزرگ‌ترشدن جنین در زنان باردار ایجاد می‌شود، گرچه در برخی اوقات ناراحت‌کننده ولی تغییراتی طبیعی هستند، نکته اینجاست که باید با نشانه‌ها و دردهای خطرناک را بشناسید و به موقع به پزشک به مراجعه کنید.

اگر احساس ناخوشی می‌کنید و به نظر می‌رسد علائم‌تان به مرور بدتر می‌شوند، سریع‌تر پزشک را در جریان بگذارید ولی به طور کلی خونریزی، درد شکم و درد زیر شکم، تورم دست و صورت، افزایش وزن سریع، درد و انقباضاتی که آرام نمی‌شود، تاری دید و سر درد، تب، آبریزش و ترشحات از واژن و کاهش حرکات جنین از جمله نشانه‌های خطرناک است که باید فورا با پزشک مطرح کرد. درد ناگهانی، تیز و سست‌کننده‌ای که در سمت راست شکم احساس می‌کنید، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلاء به التهاب آپاندیس باشد، در میان عوارض بارداری، آپاندیسیت شایع‌ترین علت جراحی اورژانسی طی بارداری است. درد آپاندیس معمولا با تب، عدم توانایی برای خوردن و استفراغ همراه است، بنابراین اگر دردی با این نشانه را تجربه کردید فورا به پزشک متخصص مراجعه کنید.

پره‌اکلامپسی یکی از عوارض خاص بارداری است که شامل افزایش ناگهانی فشارخون و نوعی آسیب به اندام‌هایی مانند کلیه‌ها و کبد می‌شود، پره‌اکلامپسی معمولا در سه ماهه سوم بارداری روی می‌دهد، اما در برخی از خانم‌های باردار که ریسک فاکتورهای این عارضه را دارند، بررسی‌ها و کنترل این عارضه باید زودتر انجام شود، ریسک فاکتورهای پره‌اکلامپسی شامل سابقه خانوادگی پره‌اکلامپسی و فشارخون مزمن است البته سن و نژاد نیز بی‌تاثیر نیست چرا که زنان سیاه‌پوست نسبت به سایر نژادها، بیشتر دچار این عارضه می‌شوند. درد در بالای راست شکم و معمولا زیر دنده‌ها است جایی که کبد قرار گرفته است، ضمنا این عارضه می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، سردردهای غیرقابل تحمل، مشکلات بینایی و تنگی نفس هم شود.

اهمیت دادن به سلامت و تندرستی‌تان کمک زیادی به کاهش دردها و ناراحتی‌هایی می‌کند که ممکن است با آن‌ها مواجه شود بنابراین زیاد آب بنوشد و رژیم غذایی متعادلی داشته باشد تا در بهترین وضعیت سلامت به سر ببرد. کمی ورزش و تحرک با نظر پزشک می‌تواند به کاهش شکم درد و یبوست و نفخ کمک کند.

پیشگیری از ورود میکروپلاستیک‌ها به بدن

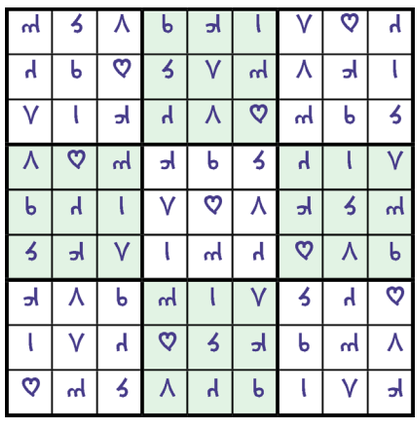
میکروپلاستیک‌ها ذرات ریز پلاستیکی هستند که به‌طور نامحسوس وارد بدن ما می‌شوند و می‌توانند به سلامت ما آسیب برسانند. آب داخل بطری ممکن است حاوی صدها هزار ذره میکروپلاستیک باشند. استفاده از آب لوله‌کشی فیلترشده یا جوشیده می‌تواند میزان ورود این ذرات را کاهش دهد. هم‌چنین بسیاری از آدامس‌ها دارای پایه‌ای از لاستیک‌های مصنوعی هستند. راهکارهای کاهش ورود میکروپلاستیک‌ها به بدن: استفاده از ظروف شیشه‌ای یا سرامیکی برای گرم‌کردن غذا، نوشیدن آب فیلترشده یا جوشیده، انتخاب لباس‌های با الیاف طبیعی و استفاده از فیلترهای مخصوص در ماشین لباسشویی، بررسی برچسب محصولات بهداشتی و انتخاب گزینه‌های طبیعی، استفاده از چای‌های برگ‌دار یا کیسه‌های چای کاغذی، تهویه مناسب محیط‌های داخلی و استفاده از جاروبرقی‌های دارای فیلتر HEPA، استفاده از نمک‌های تصفیه‌شده، استفاده از بطری‌های شیشه‌ای یا فلزی. با رعایت این نکات، می‌توان میزان ورود میکروپلاستیک‌ها به بدن را کاهش داد.

توصیه‌هایی برای تقویت و رشد مجدد ابروها

اگر ابروهای‌تان را بیش از حد نازک کرده‌اید یا به دلایلی دچار ریزش و کم‌پشتی شده‌اند، رویاندن دوباره آن‌ها کار آسانی نیست. «سانیا وستاج»، یک متخصص در این زمینه می‌گوید: چرخه رشد ابرو ممکن است تا یکسال طول بکشد، از کوتاه‌کردن و چیدن بیش از حد ابرو بپرهیزید. مهم‌ترین دلیل کم‌پشت شدن ابروها، برداشتن بیش از حد است اما عواملی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه نامناسب و استرس نیز تاثیرگذار است. ماساژ استخوان ابرو هم برای تحریک رشد مو مفید است. با نوک انگشتان به آرامی استخوان ابرو را ماساژ دهید تا جریان خون در این ناحیه افزایش یابد و رشد موها تحریک شود. استفاده از مرطوب‌کننده، ضدآفتاب، کرم پودر یا شوینده‌های صورت در ناحیه ابرو، فولیکول‌های مو را مسدود می‌کند. به همین دلیل، بهتر است هنگام استفاده از کرم‌ها و... از تماس آن‌ها با ابروها جلوگیری کنید

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

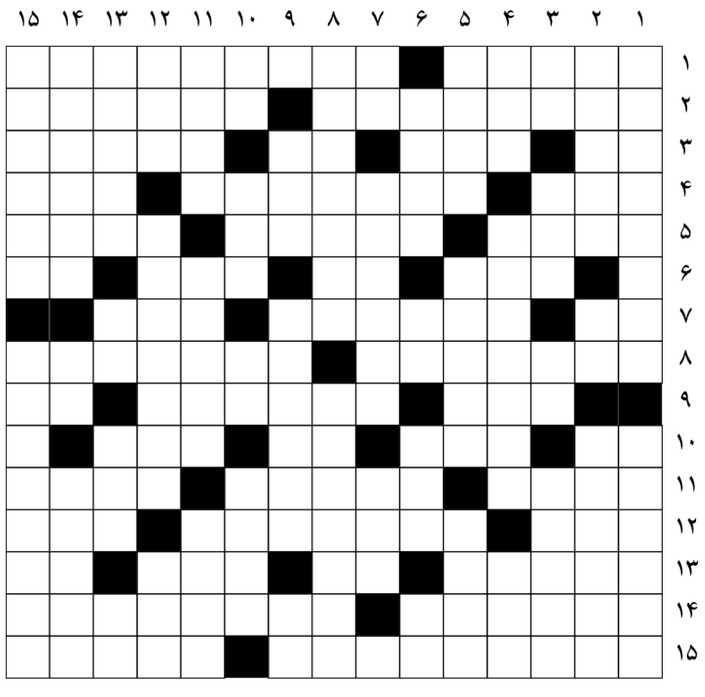
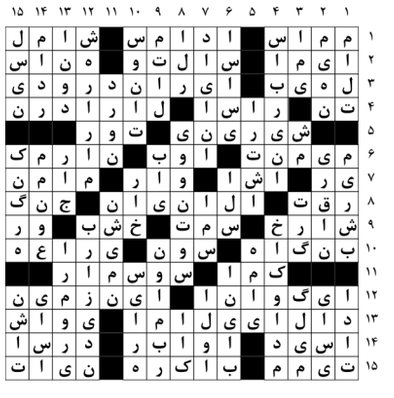
شماره ۲۱۲۹

افقی

۱- جوی آب ابتدای شالیزار در گویش مازندرانی- داروی زخم معده ۲- ازهرجهت- شمشیرسامورایی‌ها ۳- بیماری- تظاهر به نیکی- خشکی- مزرعه خربزه ۴- خودرویی کوچک- از شهرهای استان کرمان- غمگین‌تر ۵- پیت‌وبشکه- تیشه درودگری- استواروثابت ۶- درجه‌بندی کاراته- نشانه مفعولی- غلام‌وبنده- ضمیر پیوسته اول شخص جمع ۷- حرص‌وطمع- شهری در خراسان- شگفتی‌وذوق ۸- فیلمی از امیرخان- ناپلئون دوم ۹- نوعی دستگاه استریل- کتابی از بزرگ علوی- عددماه ۱۰- صورت- ژنرال فرانسه- نت سوم موسیقی- روستای دماوند ۱۱- از هم پاشیده- لاستیک یدکی- منطقه‌ای در کالیفرنیا ۱۲- به آن شناخته می‌شویم- ستاره‌شناس لهستانی- ازپرندگان ۱۳- نویسنده روسی- قدم یکپا- عیب‌وعار- فرمان خودرو ۱۴- مقاومت متغیر- امتناع ورزیدن ۱۵- فیلمی از پل ورهوفن- واحد جرم

عمودی

۱- سریالی به کارگردانی مجید صالحی- کنایه از مهربان‌ورئوف ۲- نوعی یاقوت مرغوب- زایش- ایالت مرغ آبی‌رنگ ۳- کلام شگفتی- فرزند- بینی روسی- گلابی ۴- ازمصالح ساختمانی- حیوان استرالیایی- نوعی گوهر آبی‌رنگ مایل به قرمز ۵- رودآلمان- واحدپول نیجریه- پایتخت اکوادور ۶- پایتخت کهن ژاپن در هشتم میلادی- پهلوان- پول کوبا- کلام درد ۷- پروردگار- بامحبت- اصطلاحی در شمشیربازی ۸- اثری از فریدون مشیری- شاهنشاهی ۹- آهوبره- از شهرهای خراسان جنوبی- حرف نداری ۱۰- عددتنها- چاره‌وعلاج- سودای ناله- صحرای وسیع مصر ۱۱- بازرگان- درمجموع- داناوفیلسوف ۱۲- حرف نهم الفبای یونانی- شهری دربنگلادش- تخت ۱۳- شهری درتگزاس- دختر در زبان لکی- روستای تنکابن- آبکی ۱۴- رودچین- برگ برنده- نام زنانه فرنگی ۱۵- آموزه نژادپرستی افراطی- نخستین امیر گورکانی و پایه‌گذار این دودمان



حل جدول ۲۱۲۸