آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۹۴
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۲ • ۰۹
۰۱ ذی القعده ۱۴۴۶ / ۲۹ آوریل ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

با مصرف این روغن‌ها پیر نمی‌شوید

کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین در بدن است که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین‌های بدن را تشکیل می‌دهد، با افزایش سن سطح کلاژن کاهش می‌یابد؛ که با مصرف محصولات گیاهی میتوان از پیری زودرس جلوگیری کرد. کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین در بدن است، که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین‌های بدن را تشکیل می‌دهد. این پروتئین، بلوک اصلی ساختاری پوست، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها، و سایر بافت‌های بدن است. همچنین در اندام‌ها، رگ‌های خونی، و پوشش روده‌ها یافت می‌شود. با افزایش سن، سطح کلاژن ما به طور طبیعی کاهش می‌یابد و این می‌تواند توسط عوامل دیگری مانند قرارگرفتن در معرض نورخورشید تشدید شود. کلاژن همچنین خاصیت ارتجاعی، استحکام و ساختار را فراهم می‌کند؛ بنابراین حفظ سطح کلاژن خوب برای کمک به داشتن پوستی صاف و ساختار یافته مهم است. چین و چروک‌ها بیشتر در رده سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال ایجاد می‌شوند که پوست رطوبت و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. مصرف محصولات حاوی ترکیبات گیاهی و روغن‌ها برای جوان‌سازی پوست، از جمله راهکارهای طبیعی برای مبارزه با پیری زودرس پوست است. روغن آووکادو از دانه آووکادو گرفته می‌شود و به دلیل داشتن چربی‌های خوب و سالم شناخته شده است. اعتقاد بر این است که روغن آووکادو دارای خواصی است که به طور بالقوه می‌تواند تولید کلاژن را افزایش داده و سلامت پوست را تقویت کند. حاوی بسیاری از اسیدهای چرب امگا ۳ است که بیشتر به دلیل اثر مرطوب کنندگی شناخته شده است. علاوه بر این، سرشار از ویتامین‌هایی مانند A، B، C، D، E و K است. روغن آووکادو به سرعت توسط پوست جذب می‌شود و بنابراین اغلب برای محافظت از پوست در برابر اثر خشکی باد و اشعه خورشید استفاده می‌شود.

روغن جوانه گندم

روغن جوانه گندم از طریق پرس سرد دانه‌های گندم به وجود می‌آید و یک روغن بسیار مفید برای پوست و مواست و از ایجاد چین و چروک بر روی پوست جلوگیری می‌کند. به علاوه چروک‌های قبلی را هم از بین می‌برد. این روغن به دو روش پیری پوست را به تعویق می‌اندازد. روغن جوانه گندم مقدار زیادی ویتامین E دارد که یک آنتی‌اکسیدان قوی است و باعث می‌شود که پوست کلاژن بیشتری تولید کند. کلاژن به پوست کمک می‌کند تا استحکام بیشتری داشته باشد و بافت آن سفت و محکم شود و از افتادن آن جلوگیری می‌کند. از طرفی ویتامین A که در این روغن وجود دارد با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و پیری پوست و تیره شدن آن که به دلیل افزایش رنگدانه‌های پوست است را برطرف می‌کند. با خرید روغن جوانه گندم می‌توانید پوستی جوان داشته باشید.

گریپ فروت

روغن گریپ فروت حاوی ویتامین C است که می‌تواند اثرات رادیکال‌های آزاد را متوقف کرده و از آسیب بیشتر جلوگیری کند. ویتامین C باعث تشکیل کلاژن و الاستین می‌شود. این پروتئین‌ها سلول‌های پوست را هیدراته، قوی و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند و به عنوان پایه‌ای برای بافت پوستی انعطاف‌پذیر و صاف عمل می‌کنند. کلاژن همچنین لایه برداری سلول‌های مرده پوست را تشویق می‌کند که به کاهش و رفع چین و چروک صورت و بهبود مشکلات رنگ پوست کمک می‌کند. در نتیجه، استفاده از روغن گریپ فروت می‌تواند به بهبود سلامت و زیبایی پوست کمک کند.

اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس به عنوان یکی از منابع مهم آنتی‌اکسیدان، دشمن اصلی پیری پوست است. این روغن به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و نیز حاوی ویتامین A و E، با رادیکال‌های آزاد پوست مبارزه می‌کند و تولید کلاژن را افزایش می‌دهد. بنابراین، پوست شما جوان می‌شود و اثرات پیری و بالا رفتن سن در آن دیده نمی‌شود. به عبارت دیگر، استفاده از روغن اسطوخودوس می‌تواند به بهبود و نگهداری جوانی و سلامتی پوست کمک کند.

هسته انار

روغن هسته انار برای کاهش چین و چروک صورت بسیار مؤثر است و یکی از معدود روغن‌هایی است که تولید کلاژن را در پوست تحریک می‌کند. این روغن، به دلیل دارابودن اسید پونیسیک و فیتوسترول، تولید کلاژن را افزایش می‌دهد و از تخریب کلاژن جلوگیری می‌کند. بنابراین، برای درمان چین و چروک‌های دور لب، گردن و پیشانی بسیار مؤثر است. اسید اولئیک موجود در این روغن نیز می‌تواند به تسریع فرآیند زیبایی‌سازی پوست و کاهش خطوط ریز چهره کمک کند. با این حال، این روغن برای استفاده در اطراف چشم توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث حساسیت و نازک شدن پوست در این منطقه شود. خواص ضداکسیدانی و ضدالتهابی روغن چای سبز، آن را به یک گزینه مناسب برای حفظ جوانی و سلامت پوست تبدیل کرده است.

بذرکتان

روغن بذرکتان، سرشار از اسیدهای چرب، می‌تواند جوش‌های آکنه را کاهش دهد و خشکی پوست را درمان کند. این روغن همچنین به حفظ رطوبت صورت کمک می‌کند و پوست را هیدراته و سالم نگه می‌دارد. همچنین، از جمله خواص برجسته‌اش، قابلیت کلاژن‌سازی پوست است. استفاده از روغن بذرکتان می‌تواند به کاهش چین و چروک، لکه‌های تیره و پف پوست کمک کند.

روغن ارگان

روغن ارگان به‌دلیل ترکیبات حاوی اسیدهای چرب اساسی و ویتامین‌های مفید، می‌تواند به بازسازی بافت‌های پوستی کمک کرده و از چین و چروک پیشگیری نماید. این روغن دارای ویتامین E، استرول‌ها، اسیدهای چرب اساسی و فنول‌ها است که این موارد باعث جذب رادیکال‌های آزاد و انعطاف پذیری پوست می‌شود. رطوب قوی، جلوگیری از التهاب، جلوگیری از پیری زود، تقویت الاستین و کلاژن با استفاده منظم از روغن آرگان به دست می‌آید.

هسته انگور

روغن هسته انگور با خواص ضداکسیداسیونی و آنتی‌اکسیدانی خود، می‌تواند از خطوط و چین‌های پوستی مؤثر درمانی ارائه دهد. این روغن می‌تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و پوست را شفاف و لطیف نگه دارد.

فواید باورنکردنی چای آناناس

چای آناناس نوشیدنی‌ای است که از دم‌کردن قسمت‌های مختلف آناناس تهیه می‌شود و فواید مختلفی برای بدن دارد. وقتی صحبت از چای می‌شود، برای هر سلیقه‌ای گزینه‌ای وجود دارد؛ از چای ماسالا و چای زنجبیل گرفته تا چای سبز و چای گل ختمی. حالا می‌توانید چای آناناس را هم به این فهرست اضافه کنید — نوشیدنی‌ای خوشمزه و مفید که می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی‌تان داشته باشد.

کاهش التهاب

آناناس حاوی آنزیمی به‌نام بروملین است. پوست آناناس حدود ۰.۲۳٪ فعالیت بروملین دارد. این آنزیم در کاهش التهاب و تورم مؤثر است و می‌تواند برای افرادی که از آرتروز رنج می‌برند مفید باشد.

کمک به هضم غذا

بروملین یک آنزیم پروتئولیتیک است، یعنی پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند. این ویژگی به بهبود هضم غذا و کاهش مشکلاتی مثل نفخ و گاز معده کمک می‌کند. همچنین خاصیت ضدباکتریایی دارد و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

پوست آناناس منبعی غنی از مواد مغذی از جمله ویتامین C، کلسیم، پتاسیم، فیبر و آب است. ویتامین C با تقویت سیستم ایمنی و کاهش رادیکال‌های آزاد، از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

آناناس منبعی غنی از فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک و ویتامین C است — همگی حاوی آنتی‌اکسیدان قوی که با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کنند. پوست آناناس مقدار بیشتری از این ترکیبات را داراست.

"طرز تهیه"

مواد لازم: پوست یک عدد آناناس (کاملا شسته شده)، ۴ فنجان آب، یک تکه زنجبیل و آبلیمو.

روش تهیه: آب را بجوشانید. پوست شسته شده آناناس را به آب اضافه کنید. اگر دوست دارید، می‌توانید چند تکه از گوشت میوه را هم اضافه کنید. زنجبیل و آبلیمو را به آن بیفزایید. اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشد (برای طعم قوی‌تر، می‌توانید مدت بیشتری بجوشانید) آن را صاف کرده و به صورت گرم یا سرد میل کنید.

یادداشت

بیماری‌های روان‌تنی

پویا پورسیدی
روان‌درمانگر

«بیماری‌های روان‌تنی» حدود ۵ تا ۷ درصد جامعه را شامل می‌شود، یعنی از هر ۱۰۰ نفر ۵ تا ۷ نفر درگیر این بیماری‌ها هستند. در بسیاری از موارد شاهد این موضوع هستیم که پزشکان منشا برخی از مشکلات جسمی نظیر انواع دردها و مشکلات گوارشی را عوامل روانی نظیر اضطراب عنوان می‌کنند و این در حالیست که بسیاری از بیماران در چنین مواردی گمان می‌کنند پزشکشان به اندازه کافی حاذق نبوده و از تشخیص منشا اصلی بیماریشان ناتوان بوده است. زمانی به موردی «بیماری روان‌تنی» اطلاق می‌شود که یک بیمار شکایت‌های متعددی را از دردهایی نظیر کمردرد، سردرد، دردهایی شبیه میگرن، دردهای دستگاه گوارش و همچنین تهوع، تنگی نفس و علائم متنوع دیگر دارد، اما در معاینه و آزمایشگاه‌ها و... که از بیمار گرفته می‌شود دلیل خاصی برای این عوارض دیده نمی‌شود. برای مثال ممکن است بیماری در مراجعه به پزشک عنوان کند دچار دل درد و تهوع شده و گمان کند مشکل معده دارد و پزشک در معاینه یافته بالینی متناسب با علائم بیمار را پیدا نکند و آزمایش میکروب معده با شک مثبت بودن این عارضه و وجود ورم و یا زخم معده و یا زخم اثنی عشر را برای بیمار تجویز کند و جواب آزمایش نیز منفی شود اینجاست که پزشک به وجود «بیماری‌های روان‌تنی» شک می‌کند و بیمار را به روانپزشک ارجاع می‌دهد. ممکن است بیمار در یک مراجعه از سردرد شکایت کند و در مراجعه بعدی دچار کمردرد باشد. یا فرد دچار فلج و راه‌رفتن غیرهماهنگ شود و نتواند یک یا ۲ اندامش را تکان دهد و یا علائم تشنج داشته باشد در حالیکه نوار مغزی بیمار طبیعی است که به آن «صرع» کاذب گفته می‌شود. اختلال عنوان شده پیش‌تر با عنوان «هیستری» شناخته می‌شد، علائم معمولا به‌صورت ناگهانی و پس از بروز یک استرس آغاز می‌شود و ممکن است هفته‌ها تا ماه‌ها ادامه یابد. ممکن است منشا اختلالات تبدیلی از تعارض‌ها و کشمکش‌های درونی باشد و حتی ممکن است در روانکاوی مشخص شود منشأ بسیاری از آن‌ها مربوط به دوران کودکی است.

نمک‌های رنگی سرطان‌زا هستند

معاون وزیر بهداشت گفت: نمک‌های رنگی فاقد ید و حاوی فلزات سنگین می‌توانند به سلامت آسیب بزنند. علیرضا رئیسی بیان داشت: در سال‌های اخیر، با توسعه مصرف نمک‌های یددار در کشور، یکی از معضلات مهم بهداشتی یعنی کمبود ید و بیماری گواتر تا حد زیادی کنترل شده است و حدود دو دهه پیش، گواتر یکی از مشکلات شایع، به‌ویژه در میان زنان بود که ناشی از کمبود ید در رژیم غذایی مردم بود. وی افزود: در ماه‌های اخیر، تبلیغات فضای مجازی پیرامون نمک‌های موسوم به «نمک‌های رنگی»، نگرانی‌هایی را در بین کارشناسان بهداشت ایجاد کرده است و این نوع نمک‌ها معمولا فاقد ید هستند و می‌توانند حاوی فلزات سنگین و مواد مضر دیگر باشند. وی خاطرنشان کرد: فلزات سنگین زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مزمن نظیر سرطان، مشکلات کبدی و... هستند و مردم از نمک‌های یددار تصفیه‌شده استفاده کنند.

زنان باردار کمتر به کووید مبتلا می‌شوند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بارداری ممکن است از زنان در برابر ابتلا به کووید طولانی‌مدت محافظت کند. محققان داده‌های ۲۰۰۰ زن در دوران بارداری را بررسی کردند. نتایج نشان داد که حدود ۱۶ از ۱۰۰ زن باردار به کووید طولانی مبتلا شدند. به‌گفته محققان، در میان زنان باردار، گروه‌های خاصی نسبت به سایرین در معرض خطر ابتلاء به کووید طولانی‌تر بودند. نتایج نشان می‌دهد که زنان سیاه‌پوست، زنان ۳۵ ساله یا مسن‌تر، و زنان چاق با وجود بارداربودن، بیشتر در معرض ابتلاء به کووید طولانی‌مدت بودند. دکتر «چنگشی زانگ»، محقق ارشد گفت: «بارداری می‌تواند نحوه عملکرد سیستم ایمنی و التهابی زنان را تغییر دهد و این ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به کووید طولانی کمک کند. تفاوت‌ها نشان می‌دهد که مطالعات اختصاصی آتی در مورد کووید طولانی در افراد باردار مورد نیاز است.»

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

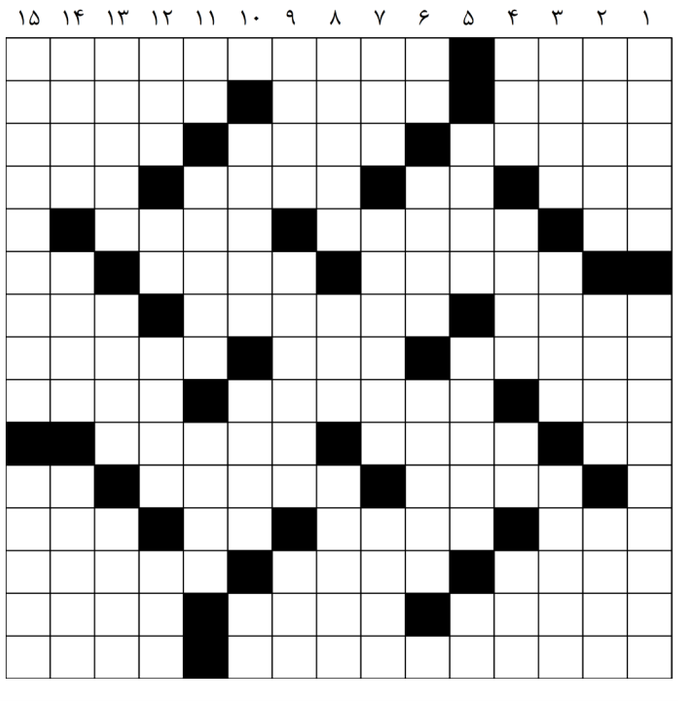
شماره ۲۰۹۴

افقی

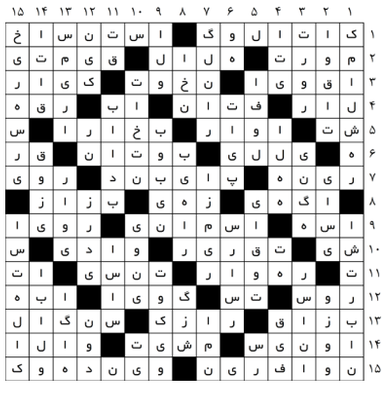
۱- عفو- معادل فارسی توپوگرافی ۲- طولانی‌ترین رود فرانسه- شاگرد داوینچی- ریختن پول به حساب بانکی ۳- کشیدنی در خواب!- برجستگی زیرچانه- ایستاده و بی‌حرکت ۴- پول خردهندوستان- کالای دست‌نخورده- ورم- اشکال نرم‌افزاری ۵- زدنی بهانه‌جو- همکاری- ماده‌ای در خون ۶- استانی در ایتالیا- نشانی- نام ترکی ۷- کرخت- شرکت معتبر ژاپنی- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد ۸- حلقه‌های فلزی به‌هم پیوسته- خجسته و مبارک- شترمرغ آمریکایی ۹- نوعی آچار- کیمیاگر- نام قدیم تایلند ۱۰- زندگی‌کن- درس دیکته- زگیل ۱۱- آشوب و فتنه- شهرزیره- حس بویایی ۱۲- دیوار سیم توری- کشوری در غرب قاره آفریقا- دوازده کیلوگرم- خسیس ۱۳- حریف- شایسته- شیوه و روش ۱۴- زمان تولد- خوار- شهری در خراسان رضوی ۱۵- خوش‌سخنی- آدم‌کش

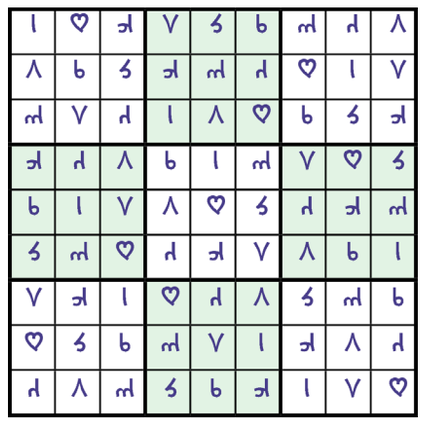
عمودی

۱- از استان‌های ترکمنستان- انبوه‌ساز ۲- قصری که سنمار ساخت- وقت تلف‌کردن- کوچک و جالب و ظریف ۳- ابزار آراستن موها- زینت داده و تحسین‌شده- فراوان ۴- خریدوفروش- از ادعیه معروف- خاندان و قوم- مخالف «خوبی» ۵- قسمتی از دست- دریاچه‌ای در شهرستان زابل- هزارکیلوگرم ۶- شامل شدن- فیلسوف آلمانی- طبیعت‌ها و سرشت‌ها ۷- عقاب- کلمه‌ای در مقام افسوس- جذب‌کننده ۸- باغبانی که تاک پرورش می‌دهد- ضمیرمؤدبانه- از شهرهای عراق ۹- شیردرنده- چنین- نرم ۱۰- مؤدب- انتظار و نگرانی- قدم یکپا ۱۱- جدید و تازه- از شهرهای عراق- جاوید و پایدار ۱۲- ایستگاه راه‌آهن- خاک سفالگری- سهل و ساده- شیوه ۱۳- گاری- انعکاس صدا- رودی در آذربایجان ۱۴- پسر مازندرانی- به هیچ وجه- معرفت ۱۵- آخرین پادشاه ساسانی- به هم پیوسته



حل جدول ۲۰۹۳



جدول سودوکو

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