آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۸۳
سه شنبه
۱۴۰۴•۰۱•۲۶
۱۶ شوال ۱۴۴۶ / ۱۵ آوریل ۲۰۲۵

روش‌های طبیعی تقویت «قلب»

تقویت قلب برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها در این عضو حساس، حیاتی است. برای انجام بهتر این کار، روش‌های ساده و طبیعی وجود دارد. تغذیه، فعالیت بدنی و اصلاح شیوه زندگی بهترین راه‌های تقویت قلب است. بهبود این رفتارها می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد.

ورزش

ثابت شده است که ورزش منظم مزایای زیادی برای سلامتی دارد. فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین مواردی است که می‌توانید برای سلامت خود انجام دهید. انجام ورزش منظم و تحرک کافی یکی از راه‌های تقویت قلب است.

اجتناب از سیگار

ترک سیگار یکی از راه‌های تقویت قلب است، با ترک سیگار شما می‌توانید سطح سلامت خود را افزایش دهید. ترک سیگار از جنبه مالی نیز به نفع شماست.

تنظیم فشارخون

فشارخون خود را تحت کنترل درآورید، چراکه فشارخون بالا، خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی، ازدست‌دادن عملکرد ذهنی و التهاب را بیشتر می‌کند. کنترل فشارخون یکی از راه‌های تقویت قلب است؛ می‌توانید با اصلاح سبک زندگی خود گام بلندی را به سوی سلامتی خود بردارید.

جلوگیری از دیابت

جلوگیری یا کنترل دیابت می‌تواند یکی از راه‌های تقویت قلب و بالابردن سطح زندگی شما باشد. حملات قلبی در افرادی که مبتلا به دیابت هستند، بیشتر است. ورزش روزانه و تغذیه سالم، می‌توانند به میزان قابل‌توجهی سطح قند خون را کاهش دهند.

کاهش التهاب

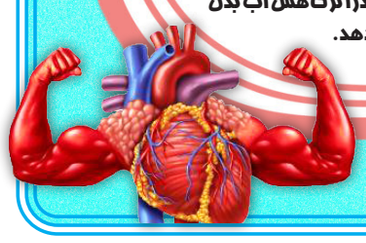
التهاب مزمن در بدن ما اغلب به‌دلیل کلسترول بد و ناخوشایند، مثل فشارخون بالا، قندخون بالا، داشتن اضافه‌وزن و سیگارکشیدن است. کاهش التهاب بدن یکی از راه‌های تقویت قلب است.

کاهش استرس

ارتباط بین استرس و سطح سلام قلب ما واقعی است. احساس استرس می‌تواند منجر به رفتارهایی شود که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند، مانند سیگارکشیدن، ورزش پرخطر و پرخوری‌های هیجانی در اثر استرس. می‌توانید خود را آرام کنید تا استرس خود را کاهش دهید.

نوشیدن مایعات

نوشیدن مایعات زیاد در طول شبانه‌روز یکی از راه‌های تقویت قلب است، با این کار دیگر فشار زیادی بر روی قلب در اثر کاهش آب بدن نمی‌آید. تعادل آبی بدن باعث کاهش فشارخون می‌شود و احساس شادابی بیشتری به بدن می‌دهد.



دانستنی‌ها

یک عامل مهمِ بدخوابی

متخصصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند. متخصصان داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند. این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلا از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد. افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خوابیدنشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تمایل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند. در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد. آنها نوشتند: قرارگرفتن در معرض نور در شب، با به‌تاخیرانداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هوشیاری منجر شود. آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تاثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد. آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند، با این حال تنها تعداد انگشت‌شماری از مطالعات به موضوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی در وقت خواب پرداخته‌اند. ارتباط زمان استفاده از صفحه‌نمایش و خواب نامناسب در میان شب‌زنده‌داران یا افرادی که اغلب به عنوان جغد شب دسته‌بندی می‌شوند و در ساعات پایانی روز فعال‌ترند، آشکارتر به نظر می‌رسید. متخصصان گفتند شب‌زنده‌داران به خودی خود نیز به دلیل «جت‌لگ اجتماعی» یا «ناهماهنگی میان ریتم شبانه‌روزی و تعهدات اجتماعی» در معرض خطر خواب نامناسب قرار دارند، به این معنا که شب‌زنده‌داران ترجیح می‌دهند دیرتر بخوابند اما به دلیل اجبار برای رفتن به محل کار یا مدرسه نمی‌توانند این کار را انجام دهند. این تیم دریافت سحرخیزانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در روزهای کاری در مقایسه با افرادی که از ورود صفحه‌نمایش به اتاق خواب خودداری می‌کردند به‌طور میانگین ۹.۳۳ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند. همچنین شب‌زنده‌داران در روزهای کاری به‌طور میانگین ۱۵.۶۲ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند. نتایج در روزهای غیرکاری نیز مشابه بود. نویسندگان مقاله نتیجه‌گیری کردند: یافته‌های ما شواهد مربوط به این موضوع را تقویت می‌کند که استفاده از صفحه‌نمایش الکترونیکی و اختلال در مدت و کیفیت خواب، محدود به کودکان و نوجوانان نیست بلکه جمعیت بزرگسال را نیز دربر می‌گیرد. کاهش کیفیت و مدت خواب در میان افرادی که الگوی زمانی خواب و بیداری دیرتری دارند، شدیدتر به نظر می‌رسید و این ممکن است ناشی از به‌تاخیر افتادن زمان خواب باشد. ادامه پژوهش برای درک سازوکارهایی که از طریق آنها استفاده از صفحه‌نمایش باعث اختلال در خواب می‌شود (برای مثال، نور مصنوعی در شب در مقایسه با محتوای نمایش‌داده‌شده) ضروری است، به‌ویژه در میان افرادی که الگوی زمانی زیستی خواب و بیداری دیرتری دارند و در حالت عادی نیز به دلیل تعهدات کاری و اجتماعی که آنها را به زودتر بیدار شدن وادار می‌کند، در معرض خطر فزاینده خواب بی‌کیفیت قرار دارند.

یادداشت

نکات تغذیه‌ای در سفر

سارا موحد
متخصص تغذیه

مصرف غذاهای چرب و سنگین را هنگام سفر باید محدود کرد، با توجه به اینکه کم آبی بدن، موجب کاهش تمرکز و خواب آلودگی می‌شود، لذا افراد نسبت به نوشیدن مایعات کافی در طول سفر توجه داشته باشند. یکی از مهمترین نکات، به منظور داشتن سفری ایمن‌تر تامین آب مورد نیاز بدن به میزان کافی در طول سفر است؛ چراکه کاهش تمرکز و خواب‌آلودگی ارتباط مستقیمی با کم آبی بدن دارد و لذا رانندگان حتما توجه داشته باشند، که در هنگام مسافرت مایعات کافی دریافت کنند. مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین نظیر قهوه و چای باید به میزان کافی باشد، میزان مصرف مجاز کافئین ۲۰۰ تا حداکثر ۴۰۰ میلی‌گرم در روز است و با توجه به اینکه یک فنجان چای حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی‌گرم و یک شات قهوه دارای حدود ۹۰ تا ۱۱۰ میلی‌گرم کافئین است بنابراین مسافران باید توجه داشته باشند که اگر چه مصرف کافئین می‌تواند، تا حدی از خواب‌آلودگی هنگام رانندگی جلوگیری کند، ولیکن مصرف زیاد آن منجر به بیقراری و افزایش ضربان قلب نیز می‌شود و در نتیجه توان رانندگی کاهش پیدا خواهد کرد. قبل از رانندگی از مصرف غذاهای پرچرب و سنگین حداقل به مدت دو ساعت اجتناب گردد، چون مصرف بیش از حد آنها باعث نوسانات قندخون و در نتیجه کاهش توان رانندگی می‌شود.

ویژه

جلوگیری از سکته قلبی با «فلفل قرمز»

ممکن است با فواید زیاد فلفل قرمز آشنایی داشته باشید، با مصرف کمی فلفل به‌راحتی می‌توانید از وقوع سکته‌های قلبی جلوگیری کنید. فلفل قرمز بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهد. به‌طوری‌که دانشمندان توصیه می‌کنند افراد دچار سکته قلبی چای فلفل قرمز بنوشند تا این عارضه التیام یابد، زیرا فلفل قرمز دارای ۹۰۰۰۰ واحد اسکوویل است. کپسایسین موجود در فلفل از تجمع LDL یا کلسترول بد خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و با کاهش سطح کلسترول بد در خون که یکی از علت‌های مسدودشدن رگ‌هاست، گردش خون را بهبود بخشیده و خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

کشف واکسنی برای درمان انواع سرطان

محققان با توسعه واکسنی جدید، سیستم ایمنی بدن را قادر به شناسایی و نابودی تومورهای سرطانی کردند. این واکسن می‌تواند به درمان انواع مختلفی از سرطان‌ها از جمله ملانوم، سرطان سینه و ریه کمک کند. محققان به رهبری پروفسور چیائوبینگ ژو، واکسنی را طراحی کرده‌اند که قادر است سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با تومورهای سرطانی تقویت کند. در این روش محققان با استفاده از نانوذرات چربی برای حمل پروتئین‌های اصلاح شده به گره‌های لنفاوی، سیستم ایمنی بدن را به گونه‌ای آموزش می‌دهند که تومورها را شناسایی و از بین ببرد. نتایج آزمایش‌ها روی مدل‌های حیوانی توانست پاسخ‌های ایمنی قابل‌توجهی تولید و رشد تومورها را سرکوب کند. پروفسور ژو تاکید کرد که این واکسن می‌تواند مکملی برای روش‌های درمانی فعلی مانند جراحی و شیمی‌درمانی باشد و به درمان بهتر بیماران سرطانی کمک کند.

با این ادویه به تناسب اندام می‌رسید

از خواص زیره سیاه برای لاغری شکم و کاهش وزن هم می‌توان بهره برد. عصاره این ادویه شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد. بسیاری از مردم از زیره سیاه برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوءهاضمه و زخم معده استفاده می‌کنند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که روغن این ادویه با شل‌کردن ماهیچه صاف دستگاه گوارش به رفع علائم سوءهاضمه کمک می‌کند. زیره سیاه می‌تواند قندخون را تا حد قابل‌توجهی کاهش دهد، فشارخون را از طریق کنترل انقباض سرخرگ‌ها تعدیل کند. عصاره این ادویه شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد. محققان معتقدند که زیره سیاه به‌دلیل ایجاد تغییرات مثبت در باکتری‌های روده به حفظ تناسب اندام کمک می‌کند. باکتری‌های روده در تنظیم هورمون‌ها، متابولیسم چربی و اشتها نقش دارند. این ادویه برای پوست هم مفید است.

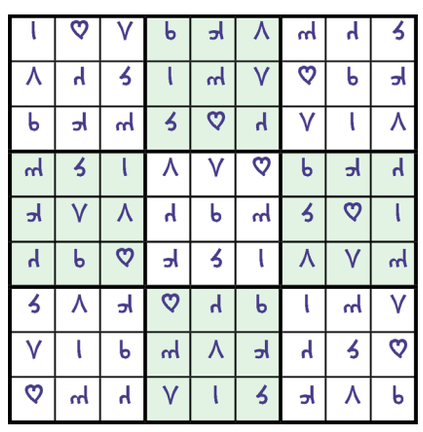
نکته

این افراد از ویتامین D استفاده کنند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی و سایر بیماری‌های قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. «راشل نیل»، محقق ارشد می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد که تحقیق بیشتر در مورد فواید احتمالی ویتامین D در حوادث قلبی‌وعروقی، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلاء به این رویداد هستند، ممکن است ضروری باشد.» نیل در ادامه افزود: «شواهد مفید برای افرادی که از استاتین‌های کاهش دهنده کلسترول یا سایر داروهای قلبی استفاده می‌کنند، قوی‌تر بود.» او گفت: «این کارآزمایی، شواهدی از سودمندی برای افرادی که داروهایی برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی یا کلسترول بالا مصرف می‌کردند نشان داد و ویتامین D میزان حمله قلبی را کاهش داد.» وی بیان داشت: «با این حال، یافته‌ها قطعی نیستند. به طور کلی، ما هیچ اثر آماری قابل توجهی از ویتامین D بر روی حوادث قلبی عروقی مهم مانند سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد [حمله قلبی]، یا درمان عروق مسدود شده در قلب پیدا نکردیم. نیل تصریح کرد: «مصرف دوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی‌وعروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید حتما با مشورت پزشک شأن این کار را انجام دهند.» برای این مطالعه، محققان به‌طور تصادفی به بیش از ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ ساله ۶۰۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند. محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی عروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۹ درصد کمتر از افرادی است که دارونما مصرف می‌کردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

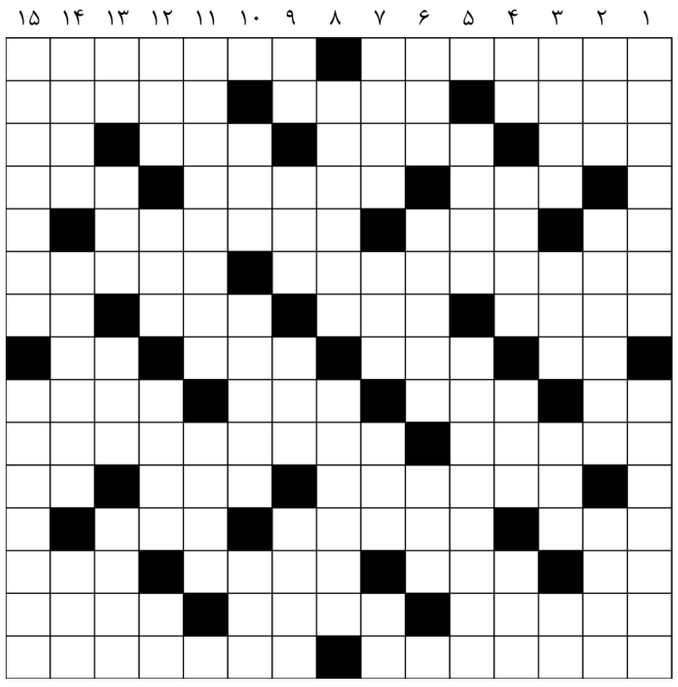
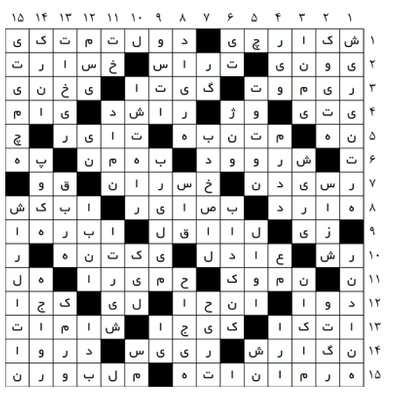
شماره ۲۰۸۳

افقی

۱- مبهوت و متحیر- شهری در استان کرمان ۲- جنگ و رزم- کشوری در آفریقا- تیرپیکاندار ۳- امیدواری- لیف خرما- برادر مرگ است- کلام انزجار ۴- رودست خوردن- از غذاهای محلی ساوه- حرف دوم یونانی ۵- راندن مزاحم- جنگ‌وپیکار- شناگر و آب‌ورز ۶- گیاه تاجریزی- شهری در کنگو ۷- مردنجیب- تومور- فروکش و بیهوشی- پیش‌شماره ۸- علامت مصدرجعلی- چیز- جدا- محل ورود ۹- صدای پنچری- ماده بیهوشی قدیمی- دود از آن بلند می‌شود- زغال ۱۰- جمع ضمیر- برجی حوالی دامغان ۱۱- برابر با هم- به موقع- حرف فاصله ۱۲- ستاره پروین- مقدار فشارالکتریکی- گروهی از مردم ۱۳- حرف تردید- مادروطن- وجودندارد- اسباب منزل ۱۴- اشاره‌شده- خواننده- پدر ۱۵- موقعیت مساعد- بازرگانی که بدهی‌هایش بیشتر از داراییش باشد

عمودی

۱- موزه مهم نیویورک- سفینه فضایی ۲- بلندترین نقطه- نوعی سبک در نقاشی- گیاهی پیچنده ۳- به سوی خودکشنده- خانه شعری- مکان بی‌خطر- حرف همراهی ۴- دوستی- نوعی شنا- معجزه الهی- از میوه‌های زردرنگ ۵- از هفت‌سین نوروزی- در مثل دولا دولا نمی‌شود ۶- پدر آذری- دگرگون- دردورنج ۷- یکی از صورفلکی- رفوزگی- مرگ- رودی در فرانسه ۸- نوعی نوشیدنی- استخوان کاسه سر ۹- شخص و نفر- جیوه- ظلم و جور- یک غذای فرانسوی ۱۰- خروس مازندرانی- آبدار و تروتازه- مهمانی و جشن ۱۱- شهراتمی ژاپن- خلاص ۱۲- صدای بم- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- چرم‌فروش- قورباغه ۱۳- گرداگرد لب و دهان- پسوند مراقبت- سطل چاه- مالیده‌شدن دو چیز به هم ۱۴- از نمازهای واجب- بدون معطلی- ابزار ۱۵- از شهرهای استان اصفهان- مدح‌کننده



حل جدول ۲۰۸۲