

## دانستنی‌ها

## خواص مصرف «نعناع فلفلی»

نعناع فلفلی که در طب سنتی ایران با نام «سوسنبر» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، خارج‌کننده گرم شکم، رفع‌کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است. نعناع فلفلی گیاهی علفی، پایا و دارای ساقه‌هایی پر دو نوع است. برگ‌های آن پوشیده از کرک است و از کلیه قسمت‌های هوایی این گیاه بوی معطر و مطبوع استشمام می‌شود، ولی اگر جویده شود علاوه بر بوی اسانس، احساس خنکی در مخاط دهان به وجود می‌آورد. رویشگاه امروزی آن اروپا و آمریکا است که اغلب به صورت کاشته شده یافت می‌شود و در ایران نیز کاشته شده است. بخش مورد استفاده آن برگ گیاه است. اسانس آن اثر رفع اسپاسم روی عضلات صاف دارد. اثرات ضد ویروسی، ضد باکتریایی، حشره‌کشی، مدری، صفرا بری، رفع‌کننده نفخ و آرامبخشی نیز از آن مشاهده شده است. این گیاه برای رفع مشکلات شبه کرامپی، مجاری دستگاه گوارش و مجرای صفرا، رفع مشکلات هضم، و اسانس آن برای رفع مشکلات روده تحریک‌پذیر، نزله و التهاب مجاری تنفسی فوقانی مفید است. همچنین می‌تواند به صورت موضعی برای دردهای عضلانی و عصبی از آن استفاده کرد. برگ‌های گیاه نعناع فلفلی در طب مردمی برای رفع تهوع، استفراغ، ناخوشی صبحگاهی (حالت تهوع و ناخوشی در زنان حامله)، عفونت‌های تنفسی، دردهای قاعدگی و سرماخوردگی مصرف می‌شود. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «سوسنبر» شناخته می‌شود و طبیعت آن گرم و خشک است. مدر، خارج‌کننده گرم شکم، رفع‌کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پیچش روده مفید است. با سرکه و روغن گل برای سردرد به کار می‌رفته است و ضماد و خوردن آن برای زنبور گزیدگی مفید است. جانشین آن مرزنجوش و بادرنجبویه و مصلح آن کشنیز و کثیر است. نعناع فلفلی به صورت دم‌کرده قابل استفاده است. برای این منظور حدود ۱۵۰ میلی‌لیتر آب داغ همراه با یک قاشق چایخوری از برگ خرد شده برای حدود ۱۰ دقیقه در فضای دربسته قرار داده می‌شود. مقدار دوز متوسط مصرفی روزانه برگ‌ها ۳ تا ۶ گرم است. می‌تواند سه تا چهار بار در روز هر بار یک فنجان چای تهیه شده را در بین وعده‌های غذایی مصرف کرد. دم‌کرده را به شکل گرم و نه داغ به صورت جرعه، جرعه مصرف می‌کنند. اسانس آن نیز هرگز نباید به صورت معمولی مصرف شود. طبق نظر پزشکان مصرف زیاد آن در حاملگی ممنوع است. مصرف همزمان اسانس این گیاه با داروهای مهارکننده کانال‌های کلسیمی ممکن است سبب کاهش اثر داروها شود. در مورد مصرف آن باید به نحوه مصرف دقت شود. برخی فرآورده‌های نعناع فلفلی، خوراکی نیستند. در دوزهای درمانی اثرات خطرناک و یا عوارض جانبی از آن دیده نشده است، اما اسانس آن به دلیل داشتن برخی ترکیبات دارای کمی اثر حساسیت‌زایی است. مصرف اسانس نعناع فلفلی در افراد حساس می‌تواند سبب بروز مشکلات گوارشی مثل دل درد و رفلاکس شود. در دوزهای زیاد و در موارد نادر می‌تواند منجر به راش‌های پوستی، سردرد، برادری‌کاری، لرزش عضلانی و ناهماهنگی حرکتی شود. در مصرف موضعی نیز ممکن است باعث التهاب پوست شود. مصرف آن در صورت انسداد مجاری صفراوی، التهاب کیسه صفرا، آسیب شدید کبدی، سنگ‌های صفراوی و مصرف موضعی پرروی صورت نوزادان و کودکان به خصوص در ناحیه بینی به دلیل احتمال بروز فلج تنفسی و مصرف خوراکی در حاملگی منع دارد.

## نکته

## توصیه‌هایی برای مقابله با آنفلوانزا

در زمستان موارد ابتلا به بیماری‌های ویروسی چون سرماخوردگی و آنفلوانزا افزایش می‌یابد. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا، واکسن بزنیم اما برخی هم به راهکارهای دیگر برای درمان این بیماری‌های فصلی روی می‌آورند. در صورت بروز هرگونه نگرانی از ابتلا به بیماری آنفلوانزا بهتر است با پزشک و متخصص مشورت کنید زیرا سیستم ایمنی بدن افراد با یکدیگر فرق می‌کند. برای پیشگیری راهکارهایی ارائه شده است:

## ویتامین C

دکتر «نوال پاریک» از کالیفرنیا در این زمینه می‌گوید: ویتامین C در مرکبات یافت می‌شود و می‌توان آن را به صورت مکمل‌های ویتامین هم دریافت کرد. به گفته او، یک فرد بیمار باید دست‌کم ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز مصرف کند. دکتر «سامر کرلی» از کارولینای شمالی اظهار کرد: ویتامین C حاوی آنتی‌اکسیدان است که از سلول‌ها در برابر مواد آسیب‌رسان به نام رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. با این وجود باید مراقب میزان مصرف این ویتامین باشیم. متخصصان می‌گویند اختلال ناشی از مصرف بیش از اندازه ویتامین C بسیار نادر است زیرا بدن ویتامین C اضافی را ذخیره نمی‌کند. با این حال، مصرف بیش از ۳۰۰۰ میلی‌گرم توصیه نمی‌شود.

## ویتامین D3

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که دکتر کرلی توصیه می‌کند ویتامین D3 است که میزان زیادی از آن را می‌توان با قرار گرفتن در معرض آفتاب به دست آورد. البته مصرف بیش از حد این ویتامین برای بدن مضر است. پیامد اصلی سومی شدن بدن با زیاد مصرف ویتامین D، تجمع کلسیم در بدن به شکل تهوع، استفراغ، ضعف و تکرر ادرار بروز می‌کند.

## عسل

دکتر «بنجامین جک»، پزشک مستقر در تگزاس می‌گوید: عسل در کاهش سرفه کودکان و بزرگسالان بسیار مهم است. او در عین حال تأکید می‌کند که نباید به نوزادان زیر یکسال عسل بدیم زیرا باعث بوتولیسم (بیماری فلج‌کننده) در آن‌ها می‌شود.

## سوپ مرغ

پژوهشی نشان داد سوپ مرغ در درمان سرماخوردگی مفید است. دکتر «استفان نارد»، تأثیر مصرف سوپ مرغ را در آزمایشگاه بررسی کرد و متوجه شد که مواد تشکیل‌دهنده سوپ احتمالات اثرات ضد التهابی دارند.

## روغن زیتون هم کالری دارد

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که روغن زیتون را برای رژیم غذایی بهتر وارد سبد خرید خانواده کرده‌اید، یادتان باشد روغن زیتون مثل بقیه روغن‌ها به ازای هر گرم ۹ کیلوکالری انرژی دارد و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. همه مادر خصوصاً فواید انداز می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. همه مادر خصوصاً فواید

مصرف روغن زیتون برای سلامتی زیاد شنیدیم. به دلیل همین فواید زیادش خیلی از افراد از این روغن در هنگام مصرف سالاد و پخت و پز استفاده می‌کنند و فکر می‌کنند به دلیل فواید بی‌شمارش به هر میزان که دوست داشته باشند، می‌توانند مصرف کنند و معتقدند کالری ندارد. این در حالیست که روغن زیتون کالری ندارد. اشتباه است. به یاد داشته باشید که از مصرف بیش از اندازه روغن زیتون پرهیز کنید و برای حفظ وزن و جلوگیری از افزایش وزن روز روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی متوسط داشته باشید.

## خواص

روغن زیتون از میوه درخت زیتون به دست می‌آید. این روغن ضد التهاب است و اسیدهای چرب تک اشباع نشده‌ای دارد که

بی‌ضررند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند. دارا بودن اسیدهای چرب امگا 3 در ترکیب روغن زیتون به آن خواص جادویی

نیز بخشیده است. به طور کلی کارشناسان تغذیه و پزشکان این خواص را برای روغن زیتون فهرست کرده‌اند:

## جلوگیری از سگته قلبی

اگر از رژیم‌های غذایی حاوی اسیدهای چرب تک اشباع نشده مانند روغن زیتون استفاده کنید، قلب شما سالم‌تر خواهد بود.

این ماده غذایی با کاهش کلسترول‌های بد بدن، از سگته قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند.

## رفع مشکلات گوارشی

روغن زیتون به طور شگفت‌انگیزی برای دستگاه گوارش و روده مفید است؛ به تحریک سیستم هضم کمک می‌کند و

غذا را به نرمی در طول روده حرکت می‌دهد. ترکیب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری لیموترش

بیوست را درمان می‌کند.

## درمان افسردگی

روغن زیتون میزان «سروتونین» که هورمون شادی است را در بدن افزایش می‌دهد.

## تقویت حافظه

اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 که روغن زیتون سرشار از آن است، برای سلامت مغز و افزایش حافظه

مفید هستند.

## تسکین درد

روغن زیتون ماده‌ای به نام «اولونکتال» دارد که ضد التهاب است و ماده روغن زیتون را به

تسکین دهنده‌ای طبیعی تبدیل کرده است. با خوردن روغن زیتون دردهای بدن آرام می‌شوند. مصرف

موضعی آن نیز دردهای خارجی بدن را تسکین می‌دهد.



## یادداشت

## درمان خشکی پوست در زمستان



## قریبا نحفی

متخصص پوست

تغییرات رطوبت و دما در زمستان می‌تواند باعث خشکی پوست شود و بسیاری از افراد را در طول این فصل تحت تأثیر قرار دهد و شدت علائم می‌تواند به طور قابل توجهی متفاوت باشد. خارجی‌ترین لایه پوست به نام اپیدرم نازک و لایه شاخی است که ترکیبی از لیپیدها و سلول‌های مرده یا مرده پوست، سد پوستی را تشکیل می‌دهد؛ این سد پوستی یک لایه محافظ تشکیل می‌دهد که از ورود سموم مضر به بدن جلوگیری می‌کند و هنگامی که آسیب می‌بیند، پوست خشک یا تحریک شده به نظر می‌رسد. در زمستان رطوبت کمتری نسبت به تابستان و همچنین چربی‌های کمتری در سد پوستی وجود دارد که این تفاوت‌ها باعث خشکی و تحریک می‌شود؛ خشکی ناشی از آسیب به سد پوستی در طول زمستان می‌تواند منجر به پوسته پوسته شدن، ترک‌ها، قرمزی، در پوست‌های روشن‌تر، خارش، سوزش و حساسیت به لمس شود ضمن اینکه افراد ممکن است چندین مورد از این علائم را همزمان تجربه کنند. زیاد کردن گرمایش داخل خانه رطوبت را کاهش می‌دهد و بر میزان رطوبت موجود در پوست تأثیر می‌گذارد و در عین حال، هوای سرد در فضای باز، بادهای تند و باران نیز می‌تواند روغن‌های طبیعی و مرطوب‌کننده پوست را از بین ببرد؛ گرفتن حمام یا دوش آبگرم عامل مهمی برای آسیب رساندن و خشکی سطح پوست است و استفاده از صابون‌های خشن و مالش شدید پوست هنگام خشکی کردن نیز می‌تواند به آسیب پوست کمک کند. میزان رطوبت پوست نیز با توجه به سن، جنسیت، قومیت و عوامل محیطی متفاوت است و سایر شرایط پزشکی نیز می‌تواند به خشکی پوست کمک کند هنگام درمان پوست خشک، بهتر است یک رژیم مراقبت از پوست را تا حد امکان ساده نگه دارید ضمن اینکه یک رژیم ساده از استفاده بیش از حد از محصولات غیر ضروری مانند تونرها، سرم‌ها و آرایش‌های سنگین جلوگیری می‌کند.

## بیماران قلبی در معرض افسردگی قرار دارند

قلبی را پیگیری کردند. نیمی از آنها برای کمک به کاهش افسردگی خود داروهای ضد افسردگی دریافت کردند. در حالی که نیمی دیگر به روان‌درمانی فعال‌سازی رفتاری پرداختند. این تحقیق نشان داد: هر رویکرد درمانی به همان اندازه کمک کرد. به طوری که بیماران در هر دو گروه از کاهش میانگین ۵۰ درصدی علائم افسردگی بهره‌مند شدند. محققان درمان بین دارو، یک انتخاب دارند». از نظر تحقیق محققان روان بیش از ۴۰۰ بیمار نارسانی در این تحقیقات نشان می‌دهد که ۲ روش اصلی درمان - داروهای ضد افسردگی و رویکردی به نام روان‌درمانی فعال‌سازی رفتاری - برای کاهش افسردگی در میان بیماران نارسانی قلبی به خوبی عمل می‌کنند. دکتر «واگوی ایشاک»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «مهم‌ترین یافته این است که بیماران که افسردگی را تجربه می‌کنند، از نظر درمان بین دارو، یک انتخاب دارند». در این تحقیق محققان روان بیش از ۴۰۰ بیمار نارسانی در این تحقیقات نشان می‌دهد که ۲ روش اصلی درمان - داروهای ضد افسردگی و رویکردی به نام روان‌درمانی فعال‌سازی رفتاری - برای کاهش افسردگی در میان بیماران نارسانی قلبی به خوبی عمل می‌کنند. دکتر «واگوی ایشاک»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «مهم‌ترین یافته این است که بیماران که افسردگی را تجربه می‌کنند، از نظر درمان بین دارو، یک انتخاب دارند». در این تحقیق محققان روان بیش از ۴۰۰ بیمار نارسانی در این تحقیقات نشان می‌دهد که ۲ روش اصلی درمان - داروهای ضد افسردگی و رویکردی به نام روان‌درمانی فعال‌سازی رفتاری - برای کاهش افسردگی در میان بیماران نارسانی قلبی به خوبی عمل می‌کنند.

## هشدار درباره مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها

استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها موجب مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌شود، بنابراین مردم به هیچ عنوان بدون دستور پزشک آنتی‌بیوتیک مصرف نکنند. دکتر مرتضی مجاهدی، عضو کمیته پژوهش معاونت طب سنتی وزارت بهداشت گفت: متأسفانه در حال حاضر در کشور ما میزان مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها بسیار زیاد است و این امر در بروز مقاومت آنتی‌بیوتیکی مؤثر است و باعث شست‌وشو با سرم‌های شست‌وشو عنوان کرد.

استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها موجب مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌شود، بنابراین مردم به هیچ عنوان بدون دستور پزشک آنتی‌بیوتیک مصرف نکنند. دکتر مرتضی مجاهدی، عضو کمیته پژوهش معاونت طب سنتی وزارت بهداشت گفت: متأسفانه در حال حاضر در کشور ما میزان مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها بسیار زیاد است و این امر در بروز مقاومت آنتی‌بیوتیکی مؤثر است و باعث شست‌وشو با سرم‌های شست‌وشو عنوان کرد.

## جدول کلمات متقاطع

## افقی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

## جدول سودوکو

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

## حل جدول ۱۷۶۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱