



در طب ایرانی، تابستان دارای مزاج گرم و خشک است و همین ویژگی باعث می‌شود در این فصل بدن بیشتر در معرض کم آبی قرار گرفته و افراد دچار گرم‌زدگی شوند. برای پیشگیری از گرم‌زدگی، باید از غذاهای سنگین مانند حلیم، کله پاچه و انواع کباب بای پرهیز کرد. هم چنین استفاده از غذاهای سبک، مغذی و تابستانی مانند سوپ‌ها، آش‌های سنتی با سبزیجات تازه، خورشت آلو، عدس پلو، لوبیاپلو، کدو پلو و هویج پلو توصیه می‌شود. این غذاها با مزاج معتدل و سبک، به راحتی هضم می‌شوند و بدن را در برابر حرارت تابستان مقاوم تر می‌کنند. همچنین، به جای استفاده از ادویه‌های تند و گرم مانند دارچین و زنجبیل، پیشنهاد می‌شود در فصل تابستان از زرد چوبه و تخم کشنیز بهره گرفته شود که مزاجی ملایم‌تر دارند و برای سلامت معده نیز مناسب‌تر هستند. آب دوغ خیار هم با ترکیبی از ماست، خیار، سبزیجات معطر مانند گشنیز و جعفری، به همراه موز، گردو، کشمش، نمک و تکه‌هایی از نان برشته، طبعی متعادل ایجاد می‌کند. همچنین، استفاده از بیخ در نوشیدنی‌ها توصیه نمی‌شود. بهتر است آب را به صورت طبیعی و غیرمستقیم خنک کرد. در روزهای گرم، ورزش سنگین باعث افزایش تعریق، از دست رفتن آب بدن و ضعف عمومی می‌شود. استفاده از میوه‌هایی مانند: انگور که ضدالتهاب، مفید برای مفاصل و کلان‌ساز، برای افراد دیابتی و آلرژیک، با احتیاط مصرف شود، طالبی و هویج که خنک‌کننده و سرشار از ویتامین و آب‌رسان و عناب که می‌توان آن را با کمی آب پخته و همراه با شکر یا عسل به صورت شربت مصرف کرد. هندوانه که میوه‌ای پرآب اما نفاخ است، افراد حساس بهتر است با احتیاط و ترجیحاً همراه با مصلحات مصرف کنند.

رعایت نکات تغذیه‌ای، انتخاب لباس مناسب، ورزش سبک و مصرف نوشیدنی‌های سنتی می‌تواند از بروز عوارض تابستانی در این گروه پیشگیری کند. شربت آب‌لیمو با طعم میوه خشک که ترکیبی از ترشی و شیرینی که باید با احتیاط و آهسته نوشیده شود تا به معده آسیب نرسد، سکنجبین نعناعی که تهیه‌شده از آب، شکر، سرکه و نعناع است، پس از خنک‌سازی در یخچال، می‌توان آن را با آب سرد ترکیب کرده و نوشید. با رعایت تغذیه مناسب، پرهیز از ترکیبات غذایی مضر، انتخاب نوشیدنی‌های سالم و تنظیم سبک زندگی، می‌توان از بسیاری از مشکلات تابستانی جلوگیری کرد.

دانشتنی‌ها

دردهای ناشی از استرس

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد گفت: استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن شاهد هستیم. محمد حسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با بیان اینکه استرس بر سیستم عصبی، افزایش التهاب و کاهش آستانه درد تأثیر دارد، اظهار داشت: طبق تحقیقات صورت گرفته استرس می‌تواند درد را تشدید کند که این ارتباط از طریق مکانیسم‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مثل افزایش التهاب، کاهش آستانه درد و حساسیت عصبی اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود بسیاری از افراد هنگام شرایط استرس‌زا همچون جنگ و تحت تأثیر از استرس، علائم فیزیکی مثل سردرد، درد عضلانی یا درد مزمن خود را بیشتر احساس کنند. وی با این بیان که دردهای ناشی از استرس بسیار شایع هستند، گفت: استرس باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و آزاد شدن هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود که این فرآیند می‌تواند حساسیت اعصاب نسبت به درد را افزایش دهد و پیام‌های درد را قوی‌تر به مغز ارسال کند. دلشاد تصریح کرد: استرس همچنین می‌تواند آستانه تحمل درد را کاهش دهد و افرادی که دچار اضطراب، افسردگی یا استرس مزمن هستند، درد را شدیدتر تجربه می‌کنند، به واقع درد یک واکنش طبیعی بدن به استرس به شمار می‌آید. این فلوشیپ درد با این توضیح که کورتیزول مزمن ناشی از استرس می‌تواند سیستم ایمنی را دچار اختلال کرده و منجر به افزایش التهاب در بدن شود، افزود: التهاب نیز یکی از عوامل مهم تشدید درد، به خصوص در بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید یا فیبرومیالیا است، البته باید به این نکته توجه داشت که عارضه‌های ناشی از استرس در هر فردی متفاوت است. دلشاد همچنین به دردهای ناشی از استرس اشاره کرد و گفت: استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید برخی از انواع درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن، دردهای عضلانی و اسکلتی، کم‌درد مزمن، دردهای گوارشی (سندروم روده تحریک پذیر) و فیبرومیالیا شاهد هستیم. دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران خاطر نشان کرد: بهترین راهکار برای کنترل دردهای ناشی از استرس انجام تمرینات منظم ورزشی، خواب با کیفیت، تغذیه سالم، تمرین تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن، و همچنین مراجعه به پزشک متخصص درد است.

نکته

پیشگیری از گرم‌زدگی

یک متخصص طب ایرانی گفت: مصرف میوه‌های آبدار و غذاهای سبک به‌ویژه در وعده ناهار، می‌تواند به پیشگیری از گرم‌زدگی و کاهش فشار بر دستگاه گوارش کمک کند. حوریه محمدی بیان داشت: با آغاز فصل تابستان و افزایش دمای هوا، رعایت نکات تغذیه‌ای متناسب با مزاج و شرایط اقلیمی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مصرف میوه‌های آبدار و غذاهای سبک به‌ویژه در وعده ناهار، می‌تواند به پیشگیری از گرم‌زدگی و کاهش فشار بر دستگاه گوارش کمک کند. وی ادامه داد: تابستان از نظر مزاجی گرم و خشک است و همین ویژگی باعث افزایش تعریق بدن در طول روز می‌شود. به همین دلیل، اغلب میوه‌هایی که در این فصل به‌طور طبیعی در دسترس هستند مانند خربزه، طالبی، هندوانه و سایر میوه‌های آبدار، نقش مؤثری در جبران آب از دست‌رفته بدن دارند.

پیشگیری

محمدی اذعان کرد: یکی دیگر از نکاتی که در فصل گرما باید مورد توجه قرار گیرد، حفظ تعادل دمای محیط‌های بسته یا فضای بیرونی است. استفاده بی‌رویه از کولر و سردکردن بیش از حد منزل، محل کار یا خودرو می‌تواند در هنگام خروج ناگهانی به فضای باز، بدن را دچار شوک دمایی و گرم‌زدگی کند. وی افزود: دمای محیط بسته مانند خانه یا دفتر کار بین ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم شود تا بدن بتواند به تدریج خود را با دمای بالای محیط بیرون تطبیق دهد.

مصرف غذاهای سبک

این متخصص طب ایرانی اظهار داشت: از نظر طب ایرانی توان هضم بدن تحت تأثیر دمای محیط قرار دارد. در ساعات میانی روز، به‌ویژه حوالی ظهر که گرمای هوا به اوج می‌رسد، قدرت هاضمه کاهش می‌یابد. به همین دلیل، مصرف غذاهای سنگین و گودشتی در وعده ناهار توصیه نمی‌شود. وی افزود: در وعده ناهار تابستانی از غذاهای سبک مانند آب‌دوغ خیار، سکنجبین، نان و ماست یا خورش‌هایی مانند خورش کدو، خورشت آلو اسفنج یا خورش تر کفس استفاده شود؛ این غذاها علاوه بر سبک بودن، با طبیعت گرم تابستان هم‌خوانی بیشتری دارند.

افزایش مصرف مایعات

محمدی تصریح کرد: نوشیدنی‌هایی مانند شربت زرشک، شربت لیمو، شربت نارنج و ماء‌الشعیر طبی، به دلیل خواص خنک‌کنندگی و کمک به تعدیل حرارت بدن، می‌توانند به کاهش عطش و پیشگیری از گرم‌زدگی کمک کنند. وی متذکر شد: خیساندن تخم خرفه و مصرف آن در طول روز، نقش مهمی در رطوبت‌بخشی به بدن، کاهش حرارت داخلی و جلوگیری از خشکی و عطش ایفا می‌کند.

منع مصرف غذاهای سنگین

این متخصص طب ایرانی ادامه داد: تابستان به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارد، مصرف برخی غذاهای سنگین، غلیظ و چرب در این فصل منع شده است؛ در روزهای گرم سال، به‌ویژه در ساعات میانی روز، باید از مصرف غذاهایی که هضم سخت‌تری دارند پرهیز شود. وی اذعان کرد: غذاهایی مانند حلیم، کله‌پاچه، پیتزا، غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فودها چرب، به دلیل غلظت بالا، چربی زیاد و فرآیند پخت سنگین، باعث تولید مواد زائد، سنگینی معده، بی‌حالی، افزایش حرارت داخلی و اختلال در گوارش می‌شوند. مصرف این غذاها در هوای گرم و خشک می‌تواند تعادل حرارتی بدن را برهم بزند و زمینه‌را برای مشکلاتی مانند گرم‌زدگی، سوءهاضمه و ضعف قوای بدنی فراهم کند. محمدی خاطر نشان کرد: غذاهای گوشتی حجیم مانند خوراک‌های پرگوشت یا خورش‌های چرب بهتر است در وعده ناهار مصرف نشوند و اگر قرار به مصرف چنین غذاهایی باشد، بهتر است در وعده شام و در ساعات خنک‌تر روز مصرف شوند و همچنین با مصلح‌های مناسب مانند لیمو، سماق یا سبزیجات تازه همراه شوند تا اثرات منفی آن‌ها تعدیل پیدا کند.

سبزیجات غنی از منیزیم



با مصرف زیاد سبزیجات برگ سبز، غلات کامل و حبوبات،

منیزیم بدن خود را تأمین کنید! اگر رژیم غذایی متنوع و

متعادلی داشته باشید، معمولاً تأمین منیزیم چندان دشوار

نیست، اما اگر رژیم غذایی شما محدود است یا بیماری

دارید که جذب مواد مغذی را مختل می‌کند، ممکن است در

معرض کمبود منیزیم باشید و نیاز به مکمل داشته باشید.

برای حفظ رژیم غذایی متعادل و تأمین منیزیم کافی، موز

توصیه می‌شود. روی سبزیجات برگ سبز، غلات کامل،

حبوبات، مغزها و دانه‌ها تمرکز کنید. هم چنین غذاهایی مانند

کاسه‌های غلات با پایه‌ای مغذی مثل کینوایا جودوسر تهیه

کند و در کنار آن سبزیجات، حبوبات، مغزها و دانه‌های غنی

از منیزیم را به طور متناوب مصرف نمایید تا تنوع غذایی حفظ

شود و از تکراری شدن غذاها جلوگیری شود.

اسفناج

نیم پیمانه اسفناج پخته شده حدود ۷۸.۵ میلی‌گرم منیزیم دارد و منبع عالی ویتامین‌های A، C، K و فولات است. اسفناج سرشار از آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول هاست و به محافظت از کبد کمک می‌کند.

کلم

نیم پیمانه کلم حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم منیزیم است. جالب است بدانید قسمت‌های مختلف این گیاه فواید متفاوتی دارد: برگ‌های آن حاوی فیبر، سدیم، منیزیم و فلاونوئیدها هستند و ساقه‌ها غنی از پتاسیم هستند.

کلم برگ

نیم پیمانه کلم برگ پخته شده با روغن حاوی ۱۸۰۹ میلی‌گرم منیزیم است. این برگ‌های ضخیم منابع خوبی از ویتامین‌های A، C، K، آهن و کلسیم هستند و به کاهش فشارخون و کلسترول بد کمک می‌کنند.

شلغم سفید

نیم پیمانه شلغم پخته شده حدود ۲۲.۶ میلی‌گرم منیزیم دارد. این ریشه سبزرشراز ویتامین‌های C، K، فولات و پتاسیم است و ترکیبات ضدالتهابی و ضدقارچی آن به بهبود گردش خون و کاهش اسپاسم‌ها کمک می‌کند.

کلم کیل

نیم پیمانه کلم کیل پخته شده حاوی ۱۴.۷۵ میلی‌گرم منیزیم است. این سبزی سرشار از ویتامین‌های A، B۶، C، K، فولات، فیبر و منگنز است و به درمان زخم معده کمک می‌کند.

سیب زمینی

نیم پیمانه سیب‌زمینی پخته شده با پوست حدود ۱۷۰.۲ میلی‌گرم منیزیم دارد. سیب‌زمینی منبع ویتامین C و پتاسیم است و حاوی نشاسته مقاوم که می‌تواند به کاهش ریسک دیابت، چاقی و کلسترول بالا کمک کند.

نقش مهم پروبیوتیک‌ها در سلامتی

رئیس انجمن میکروپشناسی ایران گفت: پروبیوتیک‌ها از عناصر مهم و کمک‌کننده اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن در سلامت‌سازی هستند که در پیشگیری و درمان بیماری‌ها نقش مؤثر و پراهمیتی دارند. محمد مهدی فیض آبادی، بیان داشت: با توجه به افزایش موارد مقاوم در بین جمعیت‌های میکروبی و وجود نمونه‌هایی که به هیچیک از داروهای آنتی‌بیوتیک پاسخگو نیستند، یافتن جایگزینی برای

یک مطالعه می‌گوید: یکی از نشانه‌های پیری زودرس، افزایش خطر زوال عقل و سکنه مغزی است. دکتر «کریستوفر اندرسون»، محقق ارشد اظهار کرد: «یافته‌های ما از مزایای بالقوه تلاش برای بهبود عوامل خطر مانند حفظ وزن سالم، عدم مصرف الکل و خواب و ورزش در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی، حتی در افرادی که علائم پیری بیولوژیکی مخرب را نشان می‌دهند، پشتیبانی می‌کند.» محققان گفتند: سن بیولوژیکی نشان‌دهنده فرسودگی

نشانه‌های پیری زودرس

ناشی از استرس‌هایی است که بدن در طول زمان تحمل می‌کند و می‌تواند با سن تقویمی که در روز تولد فرد نشان داده می‌شود، تفاوت زیادی داشته باشد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۵۶۰۰۰ نفر شرکت‌کننده را بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که تلومرهای کوتاه‌تری داشتند، ۱۱ درصد بیشتر احتمال داشت که به یکی از بیماری‌های مغزی مبتلا شوند. اندرسون گفت: «رفارهای سبک زندگی سالم می‌تواند پیری سلول‌های ما را به تأخیر بیندازد.»

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ل ی

افقی

۱- پودر رختشویی - از کاغذهای حومه کرج ۲- دوستان - دفترچه تبلیغاتی - قوم کهن تاریخ ۳- نوعی اره - دوستی - مهر و نگین ۴- بازی نفس گیر! - پرستار - نوعی چای - حرف ندا ۵- درخت خرما - از القاب حضرت فاطمه (س) - راه میانبر - پدربزرگ و جد ۶- حادثه - مجلس طرب - بنیانی‌ها ۷- مخفف مگابایت - نام قدیم شهر ابده - کافی ۸- پوچ و تو خالی - حرف خوراکی! - از حروف یونانی - سلاح انفجاری ۹- سایه‌گاه - نوعی تفنگ سربر - علامت مغفولی ۱۰- برابر پارسی آیفون - نوعی سبک موسیقی - سدی در گلستان ۱۱- گودال و مغاک - ترش و شیرین - بیهوده - از گناهان کبیره ۱۲- داخل - پشت سرهم بودن - آخرین سوره قرآن کریم - حرارت بالای بدن ۱۳- از وسایل گرمازا - قلم انگلیسی - پیوستگی ۱۴- شیمی کربنی - بی‌الایش - پدر ۱۵- یکی از آثار تاریخی کردستان - جدید و امروزی

حل جدول

۲۱۵۳

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

شماره ۲۱۵۴

عمودی

۱- بیلان - زبانه کشیدن آتش ۲- اشتعال - کلمه‌ای در مقام افسوس ۳- گریبان لباس - درهم پیچیدن - آن طور و آن گونه - کند نیست ۴- از پوشاک مخصوص بانوان - از حروف انگلیسی - روز نیست - خیس ۵- شهری در آذربایجان شرقی - قبیله وحشی پرو - ک ۶- سال ۳۶۶ روزه - کابوی خوش شانس - لاستیک پدک ۷- جواب مثبت - از جاشنی‌ها - پایتخت انگلیس ۸- عادت - واجب و ضروری - تیرانداز - نفس چاق ۹- آمیخته و آغشته - از کوه‌های شهر توکیو - مورد نیاز خمیرنان ۱۰- از شهرهای گیلان - جمع رتبه - پارچه بافته شده ۱۱- طرف و جهت - بخشنده - استان‌ها ۱۲- پوست قیمتی - ریختن آب - برج فرانسه - زهرها ۱۳- صدای بلند و واضح - نسب شناس - حرص و طمع - جوانمرد ۱۴- جامه یک‌لایبی آستر - مخترع ماشین تایپ ۱۵- شکارچی را گویند - ترفیع

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