آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۸۶
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۵•۲۶
۰۸ محرم ۱۴۴۳/۱۷ آگوست ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

توصیه‌هایی برای بهبودیافتگان «کرونا»

اثرات مخرب بیماری کووید ۱۹ به چندین شکل خود را نشان می‌دهد و اکثریت افرادی که به کرونا آلوده شده و بهبودیافته‌اند از احساس خستگی و نیز ازدست‌دادن حس بویایی و چشایی شکایت دارند. همچنین بسیاری از بهبودیافتگان کووید ۱۹ در حالیکه مسیر بهبودی را طی می‌کنند به مشکلاتی همچون ازدست‌دادن اشتها، قدرت و استقامت بدنی و همچنین بسیاری از ناراحتی‌های گوارشی به‌دلیل ضعیف‌شدن سیستم گوارشی دچار می‌شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که ویروس وارد بدن شده، تمامی سلول‌های سالم را آلوده می‌کند. حالت تهوع، ازدست‌دادن انرژی و مشکلات تنفسی نیز باعث از بین رفتن اشتها می‌شود. یک پزشک عمومی در «هند» گفت: حتی ممکن است فرد به‌دلیل استرس و اضطراب ناشی از نوع شدید بیماری کووید۱۹ میل به غذا خوردن نداشته باشد. برای بازیابی قدرت و استقامت بدنی متخصصان می‌گویند که حذف سموم ناشی از استروئیدها از بدن ضروری است. در این شرایط بر پاکسازی روده تمرکز کنید. همچنین مصرف مایعات هیدراته‌کننده و تقویت‌کننده سیستم‌ایمنی برای بازیابی قَدرت بدنی و طی‌کردن روند بهبودی بسیار مهم است. این امر نه‌تنها به‌دلیل خود ویروس بلکه برای دفع سموم باقی‌مانده در بدن ناشی از مصرف داروها و استروئیدها ضروری است. به‌گفته متخصصان تغذیه برای تقویت اشتها بهتر است که با وعده‌های غذایی کوچک در فواصل مکرر آغاز کنید. غذا مسیر بهبودی را آسان می‌کند، بنابراین داشتن رژیم غذایی متعادل ضروری است. باید روزانه یک حبه سیر و چربی‌های مفید مانند دانه‌های چیا، گردو و غیره مصرف شود. دو گروه از موادغذایی یعنی ویتامین‌ها و موادمعدنی برای بهبودی سریعتر حائز اهمیت هستند. ویتامین C در بحث تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است و ویتامین D در برابر عفونت‌های دستگاه تنفسی موثر عمل می‌کند. در مورد مواد معدنی نیز عنصر روی یا همان زینک یک عنصر حیاتی برای گلبول‌های سفید خون است که با عفونت مبارزه می‌کند. همچنین، پروبیوتیک‌ها برای جوانسازی باکتری‌های روده ضروری هستند. در ادامه با موادغذایی‌ای که مصرف آنها در دوران بهبودی بیماری کووید۱۹ ضروری است، آشنا می‌شوید.

آوکادو

آووکادو سرشار از ویتامین‌های A ،C ،D ،K ،B ،E، منیزیم، مس و آهن است و به ایمنی بدن کمک می‌کند. این مواد التهاب را کاهش داده و به تنظیم عملکرد روده کمک می‌کنند.

اسموتی‌ها

مصرف اسموتی انواع میوه‌ها مانند پرتقال، انواع توت‌ها، سیب و آووکادو که منبع غنی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها هستند به بازیابی قدرت بدنی، ایجاد ایمنی و افزایش اشتها کمک می‌کند.

خشکبار و دانه‌ها

بادام منبع غنی از ویتامین E، روی و منیزیم است که از سلامت سیستم ایمنی بدن حمایت کرده و در مدت زمان طولانی انرژی می‌بخشد. گنجاندن بادام خیس خورده در برنامه غذایی صبحگاهی توصیه می‌شود.

اسفناج

اسفناج منبع غنی از ویتامین‌های A ،C، آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و غیره است که به تقویت بدن کمک می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.

نخود

نخود منبع غنی پروتئین است. یک کاسه نخود پخته با کمی آبلیمو و نمک، میان وعده‌ای بسیار سالم است.

مایعات

حفظ آب و رطوبت بدن نکته کلیدی در روند بهبودی است. فرد باید آب نارگیل، آبلیمو و دمنوش‌های آرامبخش (مانند بابونه، رازیانه) مصرف کند تا به‌طور مداوم آب بدن خود را حفظ کند.

غلات کامل و عدس

علاوه بر میوه‌های تازه و سبزیجات، مصرف روزانه غلات سبوس‌دار ضروری است. همچنین فرد باید پروتئین مصرفی خود را با تخم‌مرغ، گوشت ماهی، گوشت‌قرمز و همچنین شیر، پنیر یا سایر جایگزین‌های لبنی افزایش دهد. یک کاسه فرنی عدس تهیه‌شده از عدس زرد پخته، برنج، سبزیجات فصلی و ادویه‌جات، گزینه غذایی عالی برای افزایش سریع انرژی است.

غذاهای تخمیر شده

به منظور بهبود سلامت روده خوراکی‌هایی مانند ماست باید مصرف شوند زیرا منبع اصلی پروبیوتیک‌ها هستند.

نکته

عواملی که موجب اختلالات «کبد» می‌شوند

اگرچه کبد خود قادر به پاکسازی سموم بدن است اما به‌دلیل افزایش عادات ناسالم زندگی، این قابلیت کبد ممکن است رفته‌رفته کم‌رنگ‌تر شود. اینجاست که اختلالات و عوارض ناشی از عدم کارکرد مطلوب کبد خود را نشان می‌دهد. سم‌زدایی از کبد به هیچ وجه نباید نادیده گرفته شود:

مصرف چربی

غذاهای پردازش‌شده، حاوی مقادیر زیادی از چربی‌های اشباع هستند. در این میـان کبد نقش سوخت‌وساز این چربی‌ها را ایفا می‌کند اما وقتی میزان این چربی‌ها بیش از حد باشد، این فعالیت کبد نیز متوقف می‌شود و فرد با اختلالات کبدی مانند کبد چرب و چاقی مواجه خواهد شد. برخی از مشکل سازترین غذاها برای کبد عبارتنداز: محصولات کنسرو، گوشت‌های بسته‌بندی، گوشت سرخ‌شده، گوشت‌قرمز.

مصرف کربوهیدرات‌ها

مصرف بیش از حد این نوع کربوهیدرات‌ها باعث افزایش سطح قندخون به‌طور ناگهانی شده و کبد را برای از بین‌بردن قندخون بالا و ثبات قندخون وادار به فعالیت بیشتر می‌کند. نوشیدنی‌های بدون‌الکل، پاستا، نان سفید، شیرینی و انواع دسر، برای عملکرد کبد دردسرساز هستند.

تنفس در هوای آلوده

حتی اگر شما عادات غذایی خود را اصلاح کنید، بازهم ممکن است آلودگی هوا (که تقریبا در همه جا دیده می‌شود) مشکلاتی برای کبدتان ایجاد کند. مواد سمی در هوا، مواد شوینده شیمیایی و نیز در مجاورت کارخانه‌های صنعتی، تقریبا در همه‌جا هستند و راه فراری هم از آن ها وجود ندارد.

مزایای مصرف «برنج قهوه‌ای»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

اکثر مصرف‌کنندگان برنج، نوع سفید آن را به‌دلیل تفاوت‌های ظاهری، به نوع قهوه‌ای برنج ترجیح می‌دهند و این در حالی است که ثابت‌شده مزایای سلامتی برنج قهوه‌ای چندین برابر برنج سفید است. مطالعاتی که نتایج آنها در مجله تغذیه بالینی آمریکایی به چاپ رسیده، نشان می‌دهد برنج قهوه‌ای غنی از سبوس، پروتئین، تیامین، کلسیم، منیزیم، فیبر و پتاسیم است و برای کسانی که می‌خواهند وزن از دست بدهند یا مبتلایان به دیابت، یه گزینه غذایی عالی به‌شمار می‌رود. این در حالی است که آهن، ویتامین‌ها، روی، منیزیم و سایر مواد مغذی برنج سفید در طول فرایندهای تصفیه، کاهش می‌یابد: در ادامه مزایای افزودن برنج قهوه‌ای به رژیم غذایی معرفی شده است:

سرشار از منگنز

یک فنجان از برنج قهوه‌ای ۸۰ درصد از میزان نیاز روزانه به منگنز را فراهم می‌کند. منگنز به سنتز چربی در بدن کمک می‌کند و به نفع سیستم عصبی و باروری است.

کمک به کاهش وزن

فیبر موجود در برنج قهوه‌ای منجر به بهبود عملکرد روده‌ها و بهبود فرایند هضم می‌شود. مصرف فیبر زیاد خود عاملی برای احساس سیری طولانی‌مدت است و به کاهش وزن موثر کمک می‌کند.

منبع غنی از فیبر

این نوع برنج می‌تواند ۱۴ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند و بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌روده و سینه داشته باشد. مصرف فیبر خواص مفید بسیاری برای بدن دارد.

کندشدن پیشرفت دیابت

به گفته محققان مصرف هفتگی دو بار برنج قهوه‌ای خطر پیشرفت و ابتلا به دیابت را کند می‌کند. در واقع مصرف ۵۰ گرم از این برنج در روز خطر ابتلا به دیابت نوع۲ را ۱۶ درصد کاهش می‌دهد.

غنی از آنتی‌اکسیدان

معمولا میوه‌هایی مانند زغال‌اخته، توت‌ها و برخی سبزیجات را منابع غنی از آنتی‌اکسیدان می‌دانیم در حالی برنج قهوه‌ای نیز یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان به‌شمار می‌رود.

افزایش سلامت استخوان‌ها

برنج قهوه‌ای منبع خوبی از منیزیم است که در سلامت استخوان‌ها نقشی اساسی دارد. تنها مصرف یک پیمانه برنج قهوه‌ای، ۲۱ درصد از مقدار نیاز توصیه‌شده روزانه بدن به منیزیم را برطرف می‌کند.

یادداشت

مهمترین علائم سردردهای میگرنی

محمدعلی اکبریان

متخصص مغز و اعصاب

سردردهای میگرنی انواع مختلفی دارد؛ این سردردها می‌توانند گذرا، دوره‌ای و یا دائمی باشند. فـردی که سه یا چهار بار در سال دچار سردرد می‌شود، به سردرد دوره‌ای مبتلا شده است. این عارضه هر بار، چهار تا شش روز طول می‌کشد. بعضی از اشخاص هم در یکماه، ۲ بار حمله سردرد دارند که هر بار، چند ساعت طول می‌کشد. سردردهای میگرنی معمولا زمینه عصبی و یا ارثی دارند. در برخی موارد این سردردها رفت‌وآمدی و دوره‌ای است برای مثال به‌صورت هفتگی، ماهانه و یا یکبار در سال بروز می‌کند. بعضی از سردردهای میگرنی هم یکطرفه و یا ضربان‌دار است. صدا و نور افرادی که سردرد میگرنی دارند را به‌شدت آزار می‌دهد. این سردردها چهارساعت و در برخی مواقع تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. عواملی که پزشکان را برای تشخیص سردردها راهنمایی می‌کند، اطلاعات دقیقی است که بیماران به پزشکان می‌دهند و سوالاتی که پزشکان از بیماران می‌پرسند. پاسخ دقیق به سوال‌هایی نظیر اینکه چه زمانی از روز دچار سردرد می‌شوید، درد در کدام ناحیه منتشر می‌شود، چه عواملی سردردتان را کاهش و یا افزایش می‌دهد، باعث تشخیص سریع نوع سردرد می‌شود و دیگر نیازی به آزمایش‌های طولانی نیست. اگرچه برای اطمینان از نبود خونریزی مغزی و تومورمغزی، باید برخی آزمایش‌ها انجام شود. سردردهای میگرنی برای هر بیمار نشانه خاصی دارد، برای مثال بعضی از بیماران با خوردن ادویه‌جات و برخی با حضور در اماکن شلوغ دچار سردرد می‌شوند. بعضی از بیماران هم علائم دیگری دارند، برای مثال جلوی چشم بیمار برق می‌زند، تصاویر جلوی چشم او شطرنجی می‌شود یا نورهای مختلفی جلوی چشم خود می‌بینند. بعضی از بیماران زمان شروع سردرد، دچار ضعف یکطرفه یا دچار بی‌حسی و مورمور شدن اندام‌ها می‌شوند. افرادی که این نشانه‌ها را دارند، دچار سردردهای میگرنی کلاسیک شده‌اند.

بهبود سیستم ایمنی با «هویج»

هویـج منبعی غنی از پتاسیم است. پتاسیم برای بازکردن رگ‌ها مفید است و می‌تواند فشار روی رگ‌ها و عروق خونی را بردارد که درنتیجه آن، جریان و گردش خون افزایش پیدا می‌کند، عملکرد اندام‌ها در سرتاسر بدن بهبود می‌یابد، و فشار روی سیستم قلبی‌عروقی کمتر می‌شود. فشار بالا ارتباط مستقیمی با گرفتگی رگ‌ها، سکته، و حمله قلبی دارد و هویج از این جهت نیز برای سلامت قلب مفید است. میان کومارین موجود در هویج با کاهش فشارخون ارتباط وجود دارد. همچنین هویج حاوی مواد ضدعفونت است و به همین خاطر، باعث افزایش کارایی سیستم‌ایمنی می‌شود. ضمن اینکه، ویتامین C نیز دارد، که محرک گلبول‌های سفید خون است.

سروصدای شغلی و بیماری قلبی

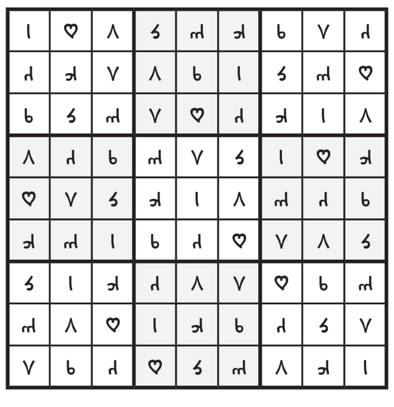
از آنجا که بسیـاری از متغیـرها خود با بیماری‌های قلبی‌وعروقی و نشانگرهای زیستی مرتبط هستند، ارتباط بین سروصدا و پیامدهای نامطلوب پیچیده است و ارزیابی میزان تاثیر صدا در اختلال در سلامت قلب‌وعروق دشوار است. هدف برنامه‌ها و سیاست‌های حفاظت از شنوایی محافظت از کارگران در برابر کم‌شنوایی ناشی از سروصدا است، اما هنوز مشخص نیست که آیا واکنش‌های استرس ناشی از قرارگرفتن در معرض سروصدا ممکن است منجر به سایر پیامدهای منفی سلامت شود. «دیویدمایکود»، می‌گوید: «سروصدا قطعا می‌تواند به‌عنوان عامل استرس‌زا عمل کند و باعث ایجاد واکنش در بدن شود.»

دارویی خطرناک برای «کبد»

«استامینوفن» از جمله داروهای پرمصـرفی است که مـی‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی را افزایش دهد. باید دانست که داشتـن اضافه‌وزن می‌تواند به سلول‌های کبدی آسیب وارد آورده و یا سبب زخم کبدی شود. سیروز کبدی به التهاب شدید کبدی گفته می‌شود. هم‌چنین یک عامل کمتر شناخته‌شده این بیماری، مسمومیت با «استامینوفن» است. باید توجه داشت که هرگز نباید در مصرف استامینوفن زیاده‌روی کرد. دکتر «لئوناردنلسون» می‌گوید: استامینوفن یک داروی آرام‌کننده است. این دارو ارزان و ایمن قلمداد می‌شود؛ هر چند آسیب کبدی ناشی از دارو، به‌عنوان یک مشکل مهم بالینی و چالشی برای ساخت و توسعه داروهای ایمن قلمداد می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۱۰۸۶

افقی

۱- نمایشگر رایانه- کوهی در نیشابور ۲- محل نمایش دلقک‌بازی- نخ‌تابیده- قشلاق ۳- پاداش نیکی- فرزندار دشیر- مردن از غصه ۴- بله‌روسی- توقف کوتاه- دندانساز- طایفه چادرنشین ۵- پایه‌اداری- یک ششم از سهم چیزی- ته‌نشین‌شدن ۶- تیر- شن- دنباله ۷- زادگاه نیما- سوره ۸۸ قرآن کریم- صفحه اینترنتی- رودی در فرانسه ۸- ایالتی در آمریکا- واحدپول هندوراس ۹- واحدسطح- مزه دهان جمع‌کن- از شاگردان میرعماد- از حیوانات اهلی ۱۰- ناتمام- مرگ‌امرگی ستور- پنداری ۱۱- بخت‌واقبال- رودی در فرانسه- افسانه ۱۲- منظره‌ونما- خاتون- بعد از غذامی خورند- گداخته‌شدن ۱۳- خون از آن می‌گذرد- دریچه‌ای اتوماتیکی که نسبت به حرارت حساس است- منحصرا ۱۴- ایده‌آل- کامل‌وتمام- علت‌وسبب ۱۵- نظرانداختن- فنی در کشتی

عمودی

۱- از تاریخی‌ترین مساجد رشت- شبه‌جزیره آذربایجان ۲- رواوید- همسرزن- از حروف فرانسوی ۳- دیوارکوتاه- درس نویسندگی- گهواره‌بچه- گذشتن برچیزی ۴- عددنخستین- ظرف آب پوستی- مخفف نام شهر مشهور ایالت نوادا- زبان تایلند ۵- فرموریخت- ظلمانی- کلاه درویش ۶- ارث برندگان- ریختنی درصندوق انتخابات- همدلی ۷- نامتوازن کارکردن موتورماشین- از گیاهان‌دارویی- راه‌فاضلاب ۸- کشوری آفریقایی- بره فربه ۹- بند- مارچوبه- درخت انگور ۱۰- احدیت- وقت معین- از پوشاک مخصوص بانوان ۱۱- امپراطور دیوانه روم باستان- تازه راه افتاده- فاقداستحکام لازم ۱۲- آرزو- فوتبال آمریکایی- کمک در گویش گنابادی- قبل از یازده ۱۳- بی‌حس- دومین مهره‌گردن- شهری در استان کرمان- آسمان ۱۴- وسیله پخش فیلم- استوار- دارای تارهای نقره ۱۵- سریالی از حمید لبخنده- فوری

	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								■							

حل جدول ۱۰۸۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ث	ا	ن	ی	ه	ش	م	ا	ر	■	م	ع	ا	ر	ج
۲	م	ر	م	و	ز	■	س	خ	ی	■	ه	ا	ل	ا	و
۳	ر	ب	■	ک	ا	ف	ی	ش	ا	پ	■	م	ن	ه	ا
۴	ا	و	ا	■	ل	ز	و	م	■	ر	و	ل	■	ز	ه
۵	ت	ن	ز	ل	■	و	ل	■	پ	س	ر	■	ب	ن	ر
۶	■	■	م	ی	ه	ن	■	د	ن	ی	ز	ل	ی	■	ن
۷	ا	د	و	ا	ت	■	ن	ا	ج	د	■	ی	و	ر	ش
۸	ر	و	ن	■	ل	ا	ب	ی	ر	ن	ت	■	گ	د	ا
۹	ت	و	ه	م	■	خ	ا	م	ه	■	م	ب	ر	ه	ن
۱۰	ف	■	ا	پ	ا	ر	ت	ی	■	ف	ر	د	ا	■	■
۱۱	ا	م	ی	■	ن	ا	ی	■	ل	ر	■	ر	ف	ا	ه
۱۲	ع	د	■	ق	د	ی	■	ل	ا	ع	ن	■	ی	ش	م
۱۳	پ	ا	ش	ا	■	ی	ا	د	گ	ی	ر	ی	■	ر	گ
۱۴	س	و	ا	ر	ی	■	م	ن	و	■	و	ا	ی	ب	ر
۱۵	ت	ا	خ	ی	ر	■	ل	ی	س	ا	ن	س	ه	ه	ا