



ایرج خسرونی

متخصص بیماری داخلی

کمبود قندخون می تواند فرد را فوری از بین ببرد؛ مثلاً فردی سرکار باشد و بی حال شود و به علت دکتر نرفتن باعث مرگش شود. باید در مصرف دارو و انسولین دقت کرد و براساس دستور پزشک اقدام کنیم؛ چراکه بیشتر افراد دپاینی که فوت می کنند در اثر افت قندخون است نه بالا رفتن قند. در هنگام پایین آمدن قندخون، فرد اول عرق می کند، بدنش سرد می شود، طیش قلب، احساس ضعف، بی حالی و کوفتگی می کند و روی زمین می افتد و دیگر قادر به صحبت کردن نیست. معمولاً پزشکان برای بیماری که سابقه دیابت دارد و انسولین مصرف می کند، ابتدا سرم قندی تزریق می کنند. برای فرد عادی به چنین فردی باید ابتدا شربت قند دهند؛ البته اگر قندخون ۵۰ یا ۴۰ باشد با خوردن یک لیوان آب قند بالا می آید و باید بلافاصله نزد پزشک برود. افرادی هستند که رژیم غلط غذایی برای لاغری دارند، غذا نمی خورند، ورزش می کنند و حرکت دارند اما می توانند یکدفعه افت قندی داشته باشند که باید این افراد شربت قند بخورند و اگر دسترسی دارند سرم قندی هم تزریق کنند.

ویژه

تأثیر اضافه وزن کودکان در بروز بیماری قلبی

مطالعات نشان می دهد در جوانان دارای شاخص توده بدنی بالا، علائم سفتی شریان وجود دارند که یک فاکتور پرخطر برای بیماری قلبی و عروقی است. در این مطالعه سطح چربی احشایی شکم و سفتی شریان در بیش از ۶۰۰ کودک، نوجوان و بزرگسال اندازه گیری شد. محققان به میزان بیشتری از چربی احشایی و سفتی شریانی در جوانان دارای اضافه وزن پی بردند که نشان می دهد چربی شکمی در بروز مشکلات قلبی و عروقی در کودکان نقش دارد. «جوزف کیندلر»، گفت: «هر چه شریان ها سفت تر باشند، خون سریع تر از طریق آن رگ های خونی حرکت می کند که می تواند برای سیستم قلبی ما مضر باشد.» محققان معتقدند تغییرات منفی ای که منجر به بیماری قلبی می شود، احتمالاً از دوران کودکی و نوجوانی شروع می شود.



راهکار پیشگیری از «زوال عقل»

محققان به ساده ترین راه برای درمان ماندن از زوال عقل پی برده اند و دریافتند، داشتن احساس هدف در زندگی می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. محققان داده های بیش از ۶۲ هزار سالمند را بررسی کردند. آنها دریافتند هدف یا معنای بالاتر در زندگی به طور قابل توجهی با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است. شواهد قبلی نشان می دهد که احساس هدف در زندگی ممکن است برای بهبودی از استرس مفید و با کاهش التهاب در مغز مرتبط باشد که هر ۲ منجر به کاهش ریسک زوال عقل می شوند. این یافته ها نشان داد که به نظر نمی رسد خلق و خوی مثبت تاثیری بر خطر زوال عقل داشته باشد.

علائم التهاب پنهان در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

التهاب بخشی از سیستم درمانی طبیعی بدن است، به مبارزه با آسیب و عفونت کمک می کند؛ اما این التهاب فقط در پاسخ به آسیب و بیماری اتفاق نمی افتد. در ادامه علائم و نشانه های التهاب بیان می شود.



خستگی

مطالعات بسیار زیادی نشان می دهند افرادی که معمولاً احساس خستگی دارند، شاخص های التهابی و ترکیبات پیش التهابی در بدنشان سطح بالایی دارد.

آبریزش چشم و بینی

علائم آلرژی از جمله خارش چشم ها و گرفتگی و آبریزش بینی، ریشه در التهاب مزمن دارند. این علائم هاسعی دارند به شما بگویند چیزی در بدنتان مشکل دارد.

مشکلات معده

نفخ، اسهال و گاستریت می توانند علائم بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر، آلرژی غذایی و دیگر مشکلات معده باشند و همگی با التهاب مزمن ارتباط دارند.

سرفه و خلط

افرادی که دچار برونشیت هستند، لوله های برونش شان دچار التهاب است. علائم التهاب برونش شامل سرفه، ماکوس غلیظ، خس خس سینه و گرفتگی سینه می شود.

چربی شکم

سلول های چربی در داخل شکم، مولکول هایی ترشح می کنند که التهاب را افزایش می دهد. تحقیقات زیادی ثابت کرده اند میان چربی شکم و التهاب سیستمیک، ارتباط وجود دارد.

مشکل لته

ورم لته می تواند سبب حمله قلبی و سکتة مغزی نیز بشود. هر روز مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه کردن همگی می توانند مشکلات لته را کاهش دهند.

دانستنی ها

بهترین دمنوش ها برای تسکین نفخ معده

اگر از مشکل نفخ رنج می برید، به جای مصرف داروهای شیمیایی می توانید با بهترین و موثرترین دمنوش های گیاهی نفخ معده را از بین ببرید. نفخ شکم و گرفتگی معده یکی از بدترین مشکلاتی است که می تواند در هر زمانی رخ دهد. این مشکل آزاردهنده را می توان با برخی از دمنوش ها کنترل و حتی درمان کرد. اگر چه ممکن است به نظر برسد که یک فنجان آب داغ و طعم گیاهی آن در نفخ معده موثر نیست و تنها می تواند معده شما را پر کند.

زنجبیل

زنجبیل یکی از بهترین مواد غذایی برای حالت تهوع است که براساس تحقیقات، مصرف ریزوم آن باعث کاهش علائم سوء هاضمه از جمله نفخ شکم می شود. هنگام تهیه دمنوش زنجبیل، بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کنید تا از خواص ضدالتهاب آن بهره مند شوید. پوست زنجبیل را با پوست کن بگیرید و سپس آن را به صورت ورقه های نازکی برش دهید (اگر می خواهید دمنوشی قوی داشته باشید زنجبیل را رنده کنید). سپس آب را در قوری به جوش آورید و تکه های زنجبیل و لیمو را به آن اضافه کنید، قوری را از روی حرارت برداشته و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه کمی خنک شود و در نهایت با عسل شیرین کرده و میل کنید.

چای ترش

آلدوسترون توسط غده فوق کلیوی تولید می شود و هورمونی است که سطح سدیم و پتاسیم را در بدن تنظیم می کند. مقدار زیاد آلدوسترون باعث می شود کلیه ها آب و سدیم را در خود نگه دارند که به نوبه خود منجر به نفخ می شود. در یک مطالعه علمی ثابت شده است که عصاره گیاه چای ترش به تنظیم این هورمون کمک می کند و علائم فشارخون را کاهش خواهد داد. به علاوه اینکه این گیاه خاصیت ادرارآوری دارد. برای تهیه این دمنوش آب و شکر را در ظرفی مخلوط کنید و سپس روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید و شکر حل شود، سپس از روی حرارت برداشته و گل های چای ترش را به آن اضافه کنید، درب ظرف را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس از صافی رد کرده و در فنجان بریزید، در نهایت با یک برش لیمو تزین کرده و میل کنید.

بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی از خانواده نعناع است و خاصیت تسکین دهنده گی دارد یعنی به تسکین گاز، نفخ و سوزااضمه کمک می کند. در حقیقت، در یک مطالعه آزمایشی که در سال ۲۰۰۶ انجام شد، نشان داد که یک داروی گیاهی حاوی بادرنبویه و چندین گیاه دیگر در کاهش علائم سندروم روده تحریک پذیر موثر است. دمنوش بادرنبویه به عنوان خواب آور و تسکین اضطراب نیز مصرف می شود. برای تهیه این دمنوش آب را در یک قوری بجوشانید، برگ های بادرنبویه را خرد کنید و درون قوری بریزید و درب آن را ببندید، به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید، در صورت لزوم دمنوش را از صافی رد کرده و در صورت تمایل آن را شیرین کنید.

بابونه

دمنوش بابونه به بهبود خواب کمک می کند، اما این دلیل نمی شود تا هر شب قبل از خواب آن را میل کنید! گل های خشک بابونه حاوی تربینونیدها و فلاونوئیدهاست که خاصیت ضدالتهابی را به این گیاه بخشیده است. گل بابونه سلامت دستگاه گوارش را تقویت کرده و به طور سنتی برای درمان اختلالات دستگاه گوارش مورد استفاده قرار می گیرد. برای تهیه این دمنوش ابتدا در یک قوری آب را به جوش آورید، سپس گل های بابونه را به آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه صبر کنید و در نهایت مخلوط را از صافی رد کرده و با شیرین شدن می توانید از عسل یا شکر استفاده کنید.

رازیانه

آنتی اکسیدان موجود در رازیانه به آن خاصیت دارویی داده و موجب خوش طعمی اش می شود. نفخ و گرفتگی با روغن گیاهی رازیانه مطابقت ندارد و باید از دانه آن دمنوشی خوش طعم و خوش مزه تهیه کنید. ابتدا با استفاده از هاون یا گوشت کوب دانه های رازیانه را له کنید تا روغن آن استخراج شود و سپس دانه های له شده را با آب در یک قوری بریزید، حرارت را کم کنید و اجازه دهید مخلوط به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد و فراموش نکنید که درب قوری را ببندید و در نهایت از صافی رد کرده و در فنجان ریخته و با عسل یا شکر آن را شیرین کرده و میل کنید.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی دارای خاصیت تسکین دهنده گی است و گرفتگی و التهاب معده را کاهش می دهد. روغن منتول در نعناع به رفع نفخ شکم کمک کرده و سلامت دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. ابتدا آب را بجوشانید، سپس برگ های نعناع را به آن اضافه کرده و از روی حرارت بردارید، به مدت ۵ دقیقه صبر کرده و از صافی رد کنید و در صورت تمایل از برش لیمو، عسل یا شکر استفاده کرده و میل کنید.

قاصدک

در حالی که عموماً قاصدک به عنوان علف هرز در همه جا رشد می کند، اما این گیاه کوچک مزایای سلامتی بسیاری دارد و خوراکی است. گل قاصدک -از گل آن گرفته تا ریشه اش- دارای ترکیبات ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است که سلامت کبد و کاهش کلسترول را به همراه دارد. دمنوش قاصدک ادرارآور بوده و علاوه بر افزایش ادرار موجب کاهش علائم احتباس مایعات خواهد شد. ابتدا آب را در قوری بجوشانید، گل های قاصدک را به همراه نعناع به آب اضافه کنید، به مدت ۵ دقیقه صبر کرده و از صافی رد کنید و سپس می توانید آن را با عسل شیرین کرده و میل کنید.

زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارد که برای بیماری های مختلف استفاده می شود. افزودن یک قفل سیاه به جذب بهتر مواد مغذی موجود در زردچوبه کمک کرده و طعم خوبی را به دمنوش می دهد. دمنوش زردچوبه به تسکین اختلالات معده مانند گاز، نفخ شکم و حرکت آسان روده کمک می کند. ابتدا آب را بجوشانید، زردچوبه و دانه فلفل سیاه را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله کم حرارت دهید، دمنوش را از صافی رد کرده و داخل فنجان بریزید و میل کنید.

ورزش مغز را تقویت می کند

تحقیقات فواید بسیار زیاد ورزش کردن را در تقویت سلامت مغز اثبات کرده اند. یک مطالعه نشان می دهد که ورزش ممکن است با حمایت از سطح انسولین سالم و شاخص توده بدن به محافظت از حجم مغز کمک کند. این مطالعه بر روی ۱۲۴ نفر با میانگین سنی ۶۹ سال که هیچ مشکل حافظه نداشتند، انجام شد محققان اظهار کردند: افرادی که بیشتر ورزش می کردند، حجم کل ماده خاکستری در مغز شان بیشتر بود. این گروه به طور متوسط حدود ۵۵۰ هزار میلی متر مکعب حجم مغز داشتند در حالی که حجم مغز در افرادی که ورزش کمتری انجام می دادند حدود ۵۴۰ هزار میلی متر مکعب بود.

میزان نمک «کرفس» زیاد است

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: نصف لیوان برنج پخته معادل ۳ قاشق غذاخوری و یا ۲ کف دست نان بدون انگشت ها مقدار مناسبی برای دریافت انرژی سالمندان است. فاطمه قاسمی افزود: آبمیوه دارای کالری بسیار بالایی بوده و فیبر موجود در آن از بین رفته که این ماده مورد نیاز سالمندان برای سلامت گوارش است که به جای آن از میوه و سبزیجات تازه استفاده شود، نمک نیز در تمامی دوران زندگی باید محدود شود در برخی مواد غذایی که برخی فکر نمی کنند مانند کرفس نمک بسیار زیادی نهفته است که ممکن است مقدار آن برای بسیاری خطرناک باشد.

جدول کلمات متقاطع

۱- از ورزش های رزمی - نوعی الو ۲- بایگانی- پسوندشاهت- بندری در هندوستان ۳- دوستی- نوعی آشپزخانه- معالجه کردن- حرف دوم انگلیسی ۴- بلندترین نقطه- دوستان- شکم بندطبی- گیاه فیلگوش ۵- میدان بوکس- موج دریا- پاپوش سنتی ۶- یکدفعه- فیلمی از تاب هوپر ۷- سنگریزه- بوستان- فیلسوف- جامه درویشان ۸- روزگار- از گناهان کبیره- کیهان ۹- غروب کننده- شریفاب شدن- بزگی قدومقام- نقشه انگلیسی ۱۰- قطار شهری- شهری در استان گیلان ۱۱- تکنیکی در فوتبال- مقابل اخروی- خودروبی ایرانی ۱۲- شایسته- پله روسی- اخذشده- پارچه معیوب ۱۳- پیشوندمنفی- در آش می یزند- آزادورها- اشاره به دور ۱۴- شلوار- قلعه ها- دریای کوچکی کنار خلیج بوتنی سوئد ۱۵- محل توقف وسایل نقلیه- کنار

حل جدول ۱۳۶۳

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 ۱۳۶۴

عمودی

۱- فیلمی از مهدی فخیم زاده- مرکز ایالت جورجیای آمریکا ۲- از آیشارهای چهارمحال و بختیاری- بازیگر فیلم پوست موز ۳- پنبه پاک نشده- ذات- جمع دلیل- کافی ۴- از کلمات سوالی- دشمن موش- نت سوم موسیقی- بی سرو یا ۵- تازه راه افتاده- از شهرهای استونی- واحد پول وینام ۶- جمع نابغه- ترونازه ۷- گوشه- طرف روغن- طلایی- گریبان لباس ۸- سوراخ گوش- نوعی پارچه- جناح لشکر ۹- اندازه- حنا- کویری در ایران- گونه صورت ۱۰- لوله خروج دود اتومبیل- در آمدومستمری ۱۱- بیعانه- ذهن و خاطر- ماه نو ۱۲- پرنده سعادت- گفت و گو خودمانی- باطن انسان- میوه باب گلو ۱۳- علم پزشکی- سریالی از رامافویدل- نوعی سبک موسیقی- گندم ۱۴- پایتخت گابن- مادر کوروش کبیر ۱۵- شخص بسیار عبوس- فیلم مرحوم ملاقلی پور

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