آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۸۳
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۰۴
۲۳ شوال ۱۴۴۳/ ۲۵ می ۲۰۲۲

خوراکی‌هایی برای پاکسازی «ریه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برای پاکسازی ریه می‌توانید از رژیم غذایی سالم و خاصی استفاده کنید موادی همچون: سیب، اسفناج و... ریه‌ها یک اندام بسیار مهمی هستند که در معرض عوامل مضر خارجی قرار می‌گیرند. حائز اهمیت است غذاهایی را انتخاب کنیم که به پاکسازی ریه‌ها کمک کرده و خطرات توسعه بیماری‌های ریه را کاهش دهیم. به منظور بهبود و پاکسازی ریه، داشتن یک رژیم غذایی سالم مهم است. در ادامه بهترین خوراکی‌ها را برای پاکسازی و سلامت ریه‌ها معرفی می‌شوند.

سیب

سیب به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان، پلی‌فنول، فلانوئید، ویتامین C و فیبر به مبارزه با سرطان، جلوگیری از افزایش سطح قند، دستگاه تنفسی سالم کمک می‌کند. خوردن ۵ سیب در هفته به عملکرد بهتر ریه به‌دلیل مقدار بالای آنتی‌اکسیدان مرتبط است. سیب ارگانیک را با پوست بخورید چون پوست آن ۶ برابر آنتی‌اکسیدان دارد.

اسفناج

اسفناج به‌دلیل داشتن ویتامین B برای سلامت بدن مفید است. مصرف منظم اسفناج می‌تواند خطر سرطان ریه را کاهش دهد. می‌توانید اسفناج را به‌صورت خام و یا سوپ اسفناج بخورید.

زردآلو

زردآلو به‌دلیل داشتن ویتامین A برای سلامت دستگاه تنفسی مفید است، از ریه‌ها محافظت و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت ریوی را کاهش می‌دهد.

طالبی

طالبی غنی از ویتامین A و C است. مصرف بالای سبزیجات و میوه‌های حاوی کاروتنوئید با کاهش خطر آسم و سرطان ریه ارتباط دارد به همین دلیل توصیه می‌شود طالبی رسیده را بخورید.

توت‌ها

گنجاندن خانواده توت در رژیم غذایی می‌تواند در محافظت از ریه‌ها موثر باشد، توت‌فرنگی، توت و... میوه‌های عالی و مفید برای ریه‌ها هستند.

زنجبیل

زنجبیل یکی از قوی‌ترین گیاهان درمانی است و سلامت کل بدن را بهبود می‌بخشد. این ادویه به‌دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی و سم‌زدایی به ازبین بردن آلودگی‌های ریه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، مولکول‌های زنجبیل آلاینده‌های هوا را از راه هوایی پاک می‌کند، اخلاط را کاهش می‌دهند و گردش خون را به ریه‌ها افزایش و در نتیجه سلامت ریه را بهبود می‌بخشند. بهترین راه این است که زنجبیل را به وعده‌های غذایی روزانه خود اضافه کنید.

دانستنی‌ها

تاثیرات «مطالعه» بر سلامت روان

مطالعه از راه‌های گوناگونی سلامت روان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، اما متاسفانه علاقه به کتاب و مطالعه در میان نسل‌های جدیدتر کم‌رنگ شده است. در دنیای امروز شما می‌توانید تنها با چند کلیک، روی صفحه اسکرین به هزاران هزار موضوع و مطلب برای مطالعه و آموزش دست پیدا کنید؛ از ادبیات و فلسفه گرفته تا روان‌شناسی و علوم. کارشناسان از مطالعه به‌عنوان یک درمان مکمل در کنار درمان اولیه برای کنترل برخی از ناهنجاری‌های روحی و روانی، مانند افسردگی و اضطراب استفاده می‌کنند. آمار افسردگی و اضطراب در میان جمعیت عموم به سطح نگران‌کننده‌ای رسیده است و در میان این آمار، تعداد کودکان و جوانان نیز بسیار زیاد است؛ بنابراین مطالعه می‌تواند کمک بزرگی به پیشگیری یا کاهش این عوارض روحی بکند. یک بررسی نشان داد که افرادی که عادت به «مطالعه» دارند در مقایسه با آنهایی که عادت به مطالعه ندارند بیشتر عمر می‌کنند. درواقع کارشناسان دریافته‌اند اثر مثبتی که مطالعه بر قدرت ادراکی فرد می‌گذارد به‌صورت ۲۳ ماه طول عمر بیشتر در مقایسه با کسانی که فقط گاهی روزنامه یا مجله (نه کتاب) می‌خوانند خودش را نشان می‌دهد. شما از طریق مطالعه با عقاید و اصولی آشنا می‌شوید و درس‌هایی می‌گیرید که می‌توانید آنها را در زندگی واقعی خود به‌کار ببرید. در نتیجه تصمیم‌های بهتری می‌گیرید، دچار خیلی از مشکلات نمی‌شوید و بهتر می‌توانید از فرصت‌های زندگی‌تان بهره ببرید. همه این اتفاقات خوب بر سلامت جسم و روان و به‌طور کلی کیفیت زندگی‌تان اثر می‌گذارند. پس عجیب نیست که مطالعه عمرتان را طولانی‌تر کند!

بهبود ارتباطات

یک پژوهش نشان داد که بچه‌هایی که بسیار مشتاق مطالعه کتاب بودند، ارتباطات مغزی بیشتری داشتند. این تحقیق که شامل بچه‌های ۸ تا ۱۲ ساله می‌شد نشان داد ارتباطات در قسمت‌های ادراکی، بصری و کنترل زبان در نیمکره چپ مغز افزایش یافته بود؛ بنابراین عادت به مطالعه می‌تواند نواحی مربوط به پردازش زبان و بینایی را تقویت کند. کارشناسان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند درست همان‌طور که ارتباطات مغزی کودکان در زمان مطالعه بیشتر می‌شود، وقتی بچه‌ها همان مدت زمان را در مقابل کامپیوتر و تبلت و موبایل می‌گذرانند ارتباطات مغزی‌شان کاهش می‌یابد. این قیاس و تضاد، نتایج مهمی به ما می‌دهد؛ کارشناسان به‌طور قطع دریافته‌اند کاهش مدت زمان استفاده از انواع اسکرین‌ها و جایگزین کردن آن با مطالعه طی سنین مهم رشد، واقعا ضروری است

همدلی نسبت به دیگران

شاید فکر نمی‌کردید کتاب‌خواندن حس همدلی‌تان را قوی‌تر کند. محققان دریافته‌اند مطالعه کتاب، خصوصا کتاب‌های داستانی تخیلی، همدلی ما را نسبت به دیگران بیشتر می‌کند. تحقیقات دیگری که در همین زمینه انجام شده‌اند نشان می‌دهند همدلی بیشتر به معنی رشد بیشتر جنبه اجتماعی انسان، بهبود روابط درون‌فردی و سازگاری و هماهنگی بیشتر با بقیه است. همدلی یعنی اینکه بتوانید احساسات و افکار دیگران را دریافت و درک کنید. تئوری ارائه شده می‌گوید کسی که داستان تخیلی می‌خواند، با ایده‌ها، رفتارها و ارزش‌های شخصیت‌های داخل کتاب تا سطحی ارتباط برقرار می‌کند که می‌تواند تمام این معیارها را به زندگی واقعی‌اش نیز انتقال بدهد. پس کتاب بخوانید تا با خودتان و دیگران همدل‌تر شوید!

ورزش ذهنی

کارشناسان می‌گویند تقویت فعالیت ادراکی مغز در سنین کودکی که مثلا از طریق مطالعه ایجاد می‌شود، با افت کمتر قدرت ادراکی مغز در سنین بالا ارتباط دارد. مطالعه نوعی ورزش برای مغز است؛ ورزشی که می‌تواند سلامت عملکرد ادراکی مغز افراد بزرگسال را حفظ کند. پس کتاب بخوانید و به کتاب خواندن عادت کنید تا احتمال ابتلا به زوال عقل و آلزایمر و دیگر عوارض مغزی را کاهش دهید.

تسکین استرس

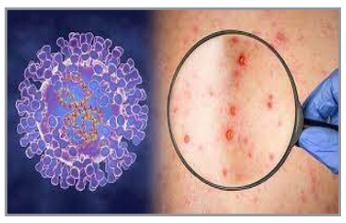
شواهدی وجود دارد که مطالعه به‌عنوان یک عادت می‌تواند استرستان را کم کند. اثرات مطالعه بر میزان استرس مشابه اثرات یوگا و سرگرمی بر استرس است. ۳۰ دقیقه مطالعه واقعا می‌تواند شما را آرام کند، پس علاوه بر اینکه یک نوع سرگرمی است، تکنیکی برای کاهش استرس نیز می‌تواند باشد. مطالعه می‌تواند طرز فکر انتقادی را به شما یاد بدهد.

یادداشت

«آبله میمون» پاندمی شدید ندارد

پیام طبرسی
متخصص بیماری‌های عفونی

ویروس آبله میمونی که تاکنون شناسایی شده قابلیت ایجاد پاندمی شدید مثل کرونا را ندارد، اما افراد مشکوک به این بیماری باید به‌سرعت به پزشک مراجعه کرده و در صورت تایید، قرنطینه شوند. آبله میمون ویروس جدیدی نیست بلکه از سال‌ها قبل در کشورهای آفریقایی شناسایی شده بود. این ویروس بیشتر در کودکانی باعث بروز بیماری شده بود که واکسینه‌نشده بودند. آبله میمون معمولا در تماس با حیوانات آلوده رخ می‌دهد و انسان به‌صورت اتفاقی به این بیماری مبتلا می‌شود. بیماری آبله میمونی می‌تواند از طریق تماس با ترشحات آلوده و یا سرفه و عطسه فردآلوده به انسان دیگر منتقل شود به همین دلیل رعایت نکات بهداشتی در پیشگیری از پیشرفت بیماری در جامعه بسیار اهمیت دارد. براساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی مرگ‌ومیر آبله میمون در کشورهای مختلف بالا نیست و خود ویروس هم همان ویروس شناسایی شده در کشورهای آفریقایی است. در اوایل سال ۲۰۰۰ تعداد محدودی بیمار مبتلا به آبله میمونی در آمریکا دیده شدند. این بیماری جوش‌ها و تاول‌هایی آلوده مثل آبله دارد و اگر کسی نداند و دست به ترشحات و مخاط آلوده بزند و یا در معرض سرفه شخص آلوده قرار گیرد می‌تواند به بیماری آبله میمونی مبتلا شود. افراد مشکوک به بیماری باید به‌سرعت به پزشک مراجعه کرده و در صورت تایید بیماری قرنطینه شوند تا دیگران در معرض ترشحات آلوده آنها قرار نگیرند. کسانی که واکسن آبله زده‌اند مقاومت بیشتری در برابر بیماری آبله میمونی دارند و خطر بیشتر متوجه افرادی است که آبله کوبی نشده‌اند. با توجه به اینکه واکسن آبله در ایران ساخته شده و دانش آن در کشور موجود است در صورت افزایش تعداد مبتلایان و نیاز به واکسیناسیون جمعی این واکسن دوباره ساخته خواهد شد. امیدواریم با اقدامات صورت گرفته شاهد همه‌گیری دوباره کرونا نباشیم. درباره همه‌گیری دوباره کرونا در کشور می‌توان گفت که امیدواریم با توجه به تعداد بالای مبتلایان و پوشش خوب واکسیناسیون عمومی و تزریق دُزچهارم برای افراد پرخطر مثل افراد مسن و بیماران با نقص ایمنی دیگر شاهد همه‌گیری کرونا در کشور نباشیم. دُزچهارم را با فاصله ۴ ماه از دُزسوم می‌توان تزریق کرد.



ضرورت ریشه‌کن کردن «اسکیزوفرنی»

براساس گزارش سازمان بهداشت اسکیزوفرنی یک بیماری روانی است. یک بحث رایج در مورد اسکیزوفرنی این است افرادی که از آن رنج می‌برند دارای شخصیت دوگانه هستند. ولی این موضوع نادرست است. متخصصان می‌گویند این بیماری باید ریشه‌کن شود. علائم آن شامل: تفکر آشفته، هذیان و توهم است. اسکیزوفرنی یک بیماری روانپزشکی است که در آن موادشیمیایی خاصی در نواحی‌ای از مغز تعادل ندارند و در صورت وقوع این اتفاق ممکن است بین افکار، اعمال و... یک فرد هماهنگی وجود نداشته باشد. اسکیزوفرنی در بزرگسالی شروع می‌شود.

«سلنیوم» پیری را کند می‌کند

سلنیوم یک ماده معدنی ضروری است که برای بسیاری از عملکردهای بدن مهم است. سلنیوم دارای خواص ضدپیری است و حتی ممکن است از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن پیشگیری کند. افرادی که سطح سلنیوم کمتری دارند در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. تصور می‌شود سلنیوم به‌دلیل توانایی در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب DNA و جهش ممکن است در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش داشته باشد. سلنیوم نقش مهمی در عملکرد تیروئید دارد. مطالعات نشان می‌دهند که داشتن سطوح مطلوب سلنیوم می‌تواند از ابتلا به بیماری تیروئید محافظت کند.

مزایای سلامتی «بادام»

مطالعات نشان می‌دهند که افزایش مصرف آجیل‌ها حتی می‌تواند از بدن ما در مقابل سرطان محافظت نماید. بادام سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین E. و چندین ماده مغذی مهم دیگر است. یک اونس بادام تقریبا دارای ارزش غذایی زیر است: ۱۶۱ کالری، ۶.۱ گرم کربوهیدرات، ۵.۹ گرم پروتئین، ۱۴ گرم چربی، ۳.۴ گرم فیبر غذایی، ۷.۴ میلی‌گرم ویتامین E، ۷۵.۷ میلی‌گرم منیزیم، ۰.۳ میلی‌گرم و ویتامین B.۲. در یک مطالعه بیان شد که خوردن روزانه بادام موجب کاهش میزان کلسترول می‌شود. به‌واسطه میزان بالای سلنیوم موجود در بادام، این آجیل می‌تواند در جلوگیری از سرطان مفید واقع شود.

نکته

بی‌محابا «آنتی‌بیوتیک» نخورید!

مطالعات نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند باعث نقص سیستم ایمنی شوند که این موضوع خطر ابتلا به عفونت‌های قارچی خطرناک را افزایش می‌دهد. عفونت‌های قارچی سالیانه به اندازه بیماری سل قربانی می‌گیرد. عفونت‌های قارچی، بیشتر در افرادی که آسیب‌پذیر هستند به‌دلیل داشتن سیستم ایمنی معیوب رخ می‌دهد. کاندیدا قارچی است که عامل شایع عفونت‌های قارچی در انسان است. برفک عفونت قارچی توسط کاندیدا ایجاد می‌شود و همچنین می‌تواند باعث یک عفونت خونی خطرناک به‌نام کاندیدیازیس شود.

شناسایی عوامل خطر

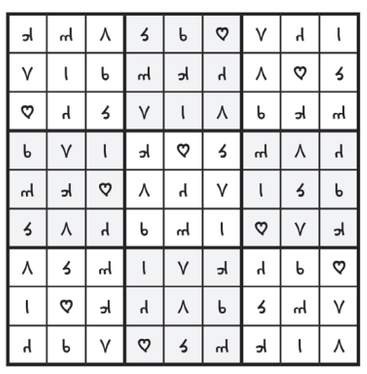
یکی از عوامل خطر ابتلا به کاندیدیازیس آنتی‌بیوتیک است. وقتی آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنیم، برخی از باکتری‌های روده خود را از بین می‌بریم. این می‌تواند فضایی برای رشد قارچ‌های روده (مانند کاندیدا) ایجاد کند و اگر روده‌های شما توسط شیمی درمانی یا جراحی آسیب ببینند، کاندیدا می‌تواند از روده خارج و باعث عفونت جریان خون شود.

عفونت قارچی

محققان این تحقیق می‌گویند: «ما موش‌ها را با آنتی‌بیوتیک درمان و سپس آنها را با قارچ کاندیدا آلوده کردیم و آنها را با گروه موش‌های کنترل (گروهی که با قارچ کاندیدا آلوده، اما با آنتی‌بیوتیک درمان نشده بودند) مقایسه کردیم. ما دریافتیم که درمان آنتی‌بیوتیکی، موش‌ها را زمانی که به قارچ آلوده می‌شوند، بیمارتر می‌کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

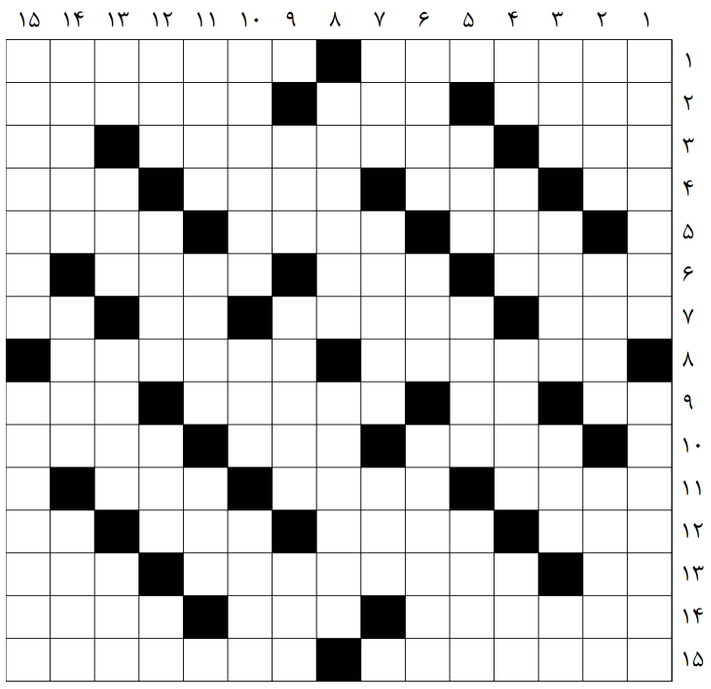
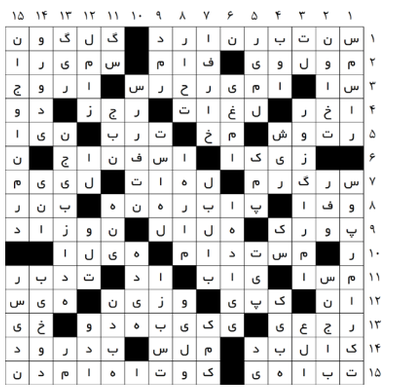
شماره ۱۲۸۳

افقی

۱- لقب ارسطو- ازجزایر جنوب ایران ۲- بخشی از گیاه- نیرو- نگهبان جاده ۳- پست‌وفرومایه- شهری درروسیه- کارگاه بافندگی ۴- اشاره‌به‌دور- لاغری- گاوآهن- فلات آسیایی ۵- عالم نهان- نام‌ها- برای اینکه ۶- کشوری آفریقایی- غاربعثت- شهری در اردبیل ۷- بسیاردرخشان- قسم- میزان عمر- حرف ندا ۸- نزدیک به‌هم- فیلمی از نوربخش ۹- مکان- صدای ترساندن- موادمورد احتیاج برای ساختمان- گذشته ۱۰- سوگ‌وعزا- مکان‌بی‌خطر- ضدومخالف ۱۱- باوقاروسنگین- حدفاصل در زمین مشترک- ترس‌وبیم ۱۲- سوسماراسترالیایی- عجله- وسیله‌نخ‌ریسی- ریشه ۱۳- سفیدآذری- کتاب ناهید طباطبایی- تنبل جالیزی ۱۴- فریادکشیدن- سنگی گرانبها- دزدوسارق ۱۵- آزرده خاطرکردن- کامیاب

عمودی

۱- قوی‌وپرزور- پاره‌کردن عامیانه ۲- چشم‌ها- پدرشعرنو- ازشهرهای فارس ۳- بی‌نقش‌ونگار- تعصب- رغبت‌وآرزو- ردیف قالی ۴- ابرنزدیک به زمین- روشنایی- باسکول- پاداش نیکی ۵- سلاح انفجاری- صنعت- آهو بره ۶- سنگینی‌ومتانت- سیاه‌چشم- فقیروتنگدست ۷- ماست چکیده- بزرگ‌ترین بنای خشت و گلی جهان- جاده و مسیر ۸- تنبل- عارف و روشندل ۹- زن شوهر مرده- مقابل هزینه- بیم و وحشت ۱۰- جد رستم در شاهنامه- نوعی آچار- لاشخورسیاه ۱۱- عقیده و یقین- لقب حضرت عیسی(ع)- درون رگ جاری است ۱۲- شخص خوش حساب بانکی- شیرزن کربلا- منقارپرنده- از حروف مقطعه قرآن کریم ۱۳- حرف آخرانگلیسی- سوره انجیر- بالاتر از کشیش- بخشش‌وسخا ۱۴- هادی- همیشگی- اشرار ۱۵- بیچارگی‌ودرماندگی- کسی که با سفینه فضایی به فضا سفر می‌کند.



حل جدول ۱۲۸۲