آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۸۴
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۰۵
۲۴ شوال ۱۴۴۳/ ۲۶ می ۲۰۲۲

خواص شگفت‌انگیز «گل محمدی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

فصل بهار، فصل برداشت گل‌محمدی است. گل‌محمدی گونه‌ای از «گل رز» است که بسیار خوشبو بوده و طبیعت معتدلی دارد. این گیاه به شکل‌های مختلف چای، دمنوش، روغن و گلاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. گل‌محمدی سرشار از ویتامین‌های E و C است که آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. همچنین این گیاه دارای سلنیوم، منیزیم، منگنز و پتاسیم است. در ادامه با خواص دارویی گل‌محمدی آشنا می‌شوید.

پیشگیری از سرطان

چای گل‌محمدی سرشار از آنتوسیانین‌هاست که از جهش ژنتیکی جلوگیری می‌کند. همچنین آنتی‌اکسیدان، کاتچین و پلی‌فنل موجود در آن از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان را کاهش می‌دهد. علاوه بر این چای گل‌محمدی به‌دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی که دارد می‌تواند بدون اینکه به سلول‌های سالم آسیب وارد کند، سلول‌های سرطانی را از بین ببرد.

بهبود گوارش

دمنوش گل‌محمدی یکی از نوشیدنی‌های مفید برای معده و گوارش شناخته شده است، زیرا با افزایش تولید صفرا به هضم بهتر چربی‌ها کمک می‌کند، باعث رشد باکتری‌های مفید روده می‌شود و به‌عنوان درمان خانگی موثر برای درمان یبوست به‌شمار می‌رود. گل‌محمدی از دیرباز برای درمان اسهال، گرفتگی‌های معده و نفخ مورد استفاده قرار گرفته است.

درمان استرس و اضطراب

چای گل‌محمدی به کاهش استرس و اضطراب و بهبود علائم افسردگی کمک می‌کند. اگر این چای به‌طور منظم مصرف شود مشکلاتی مانند بی‌خوابی و خستگی را بهبود می‌بخشد. نوشیدن دمنوش گل‌محمدی قبل از خواب باعث می‌شود هورمون‌های بدن فرد تنظیم شود؛ بنابراین فرد می‌تواند خوابی راحت را تجربه کند. عطر گل‌محمدی نیز برای آرامش ذهن و بدن مفید است.

تقویت سیستم ایمنی

مصرف دمنوش گل‌محمدی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند؛ بنابراین فرد از ابتلا به بیماری‌هایی مانند: سرماخوردگی، گلودرد، و آنفلوآنزا در امان می‌ماند. ویتامین C موجود در این گیاه با عفونت مقابله می‌کند، به درمان و تسکین گلودرد کمک می‌کند، باعث دفع خلط سینه و گلو می‌شود و به بهبود بیماری‌های تنفسی بسیار کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

این تغییرات در پاها نشانه مشکلات قلبی است

بسیاری از ما ممکن است مشکلات پا را با سلامت قلب مرتبط نکنیم. این در حالی است که می‌دانیم شرایط سلامتی مانند دیابت می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در پا، ساق پا و ران شود. می‌توان گفت علائم خاصی در اندام تحتانی نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات جدی قلبی باشد. در ادامه متوجه می‌شوید که چه علائمی در پاهای شما چه معنی می‌توانند داشته باشند و چه زمانی باید قلب خود را چک کنید.

تورم در پا

اصطلاح پزشکی برای تورم، «ادم» است و به‌دلایلی می‌تواند در هر جایی از بدن رخ دهد. اما اگر در پاها و ساق پاهای خود ورم دارید، ممکن است به این معنا باشد که قلب شما به‌درستی خون را گردش نمی‌کند، ورید پای شما مسدود شده است، یا از نارسایی احتقانی قلب (CHF) رنج می‌برید. دکتر «ادو.پاز»، متخصص قلب‌وعروق می‌گوید: نارسایی احتقانی قلب (CHF) یک بیماری مزمن است که در آن قلب خون را آنطور که باید پمپ نمی‌کند. یکی از یافته‌های کلاسیک CHF تورم پاهاست که اغلب با علائم دیگری مانند تنگی‌نفس همراه است. «پاز» اضافه می‌کند که پاهای متورم ممکن است ناشی از ترومبوزورید عمقی (DVT) باشد. وضعیتی که در آن لخته‌هایی در رگ‌های خونی ایجاد می‌شوند که خون را از پاها تخلیه می‌کنند. یکی دیگر از دلایل احتمالی تورم می‌تواند نارسایی وریدی باشد، یک بیماری مزمن که در آن خون به‌درستی از پاها تخلیه نمی‌شود. «جنیفر.لوی»، پزشک و کارشناس داوطلب انجمن قلب آمریکا، توضیح می‌دهد: با نارسایی وریدی، تورم معمولا در پایان روز بدتر می‌شود و با بالابردن پاها یا پوشیدن جوراب‌های فشاری بهبود می‌یابد. مهم است که افراد مبتلا به تورم پا از نظر نارسایی احتقانی قلب نیز ارزیابی شوند، یعنی زمانی که عضله قلب ضعیف یا سفت می‌شود؛ بنابراین نمی‌تواند خون را به‌طور موثر پمپاژ کند.

گرفتگی دردناک

اگر گرفتگی دردناکی را در ساق پا، ران و پاهای خود تجربه کردید، از آن شانه خالی نکنید. این موضوع می‌تواند نشانه بیماری شریان محیطی (PAD) باشد؛ این یک بیماری جدی است که شامل باریک‌شدن رگ‌های خونی و گردش خون ضعیف در پاهاست. بیماری شریان محیطی (PAD) از تجمع کلسترول و پلاک بر روی دیواره شریان‌ها ناشی می‌شود و می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. علاوه بر این، PAD که با از دست‌رفتن کامل گردش خون در پاها پیشرفت می‌کند، می‌تواند به‌طور بالقوه منجر به «قانقاریا» شود و نیاز به قطع عضو داشته باشد. «پاز» توضیح کرد: PAD یک بیماری مزمن است که در آن رگ‌های خونی که خون را به اندام‌ها حمل می‌کنند مسدود می‌شوند و در نتیجه جریان خون کاهش می‌یابد. یکی از علائم کلاسیک PAD درد یا گرفتگی عضلات پا با راه‌رفتن است که با استراحت بهبود می‌یابد. سایر علائم PAD ممکن است شامل زخم روی پاها، رشد ضعیف مو یا تغییر در رنگ پوست باشد.

توده‌های دردناک

توده‌های سخت و دردناک روی انگشتان پا، گره‌های «اوسلر» نامیده می‌شوند و ممکن است نشان‌دهنده «اندوکاردیت» عفونی (التهاب حفره‌های قلب‌وعروق خونی) باشند. اندوکاردیت ناشی از یک عفونت باکتریایی است که از طریق جریان خون پخش می‌شود و خود را به قسمت‌های ضعیف قلب می‌چسباند و باعث آسیب بالقوه کشنده دریچه‌های قلب می‌شود. دکتر «گتا.یاداو» متخصص پوست توضیح می‌دهد که گره‌های اوسلر می‌توانند روی انگشتان دست و پا افراد مبتلا به اندوکاردیت ظاهر شوند. گره‌های اوسلر اغلب کوچک و دردناک هستند. این توده‌های ناراحت‌کننده «ناشی از التهاب رگ‌های خونی است که منجر به عفونت باکتریایی می‌شود که باعث التهاب بیشتر می‌شود. گره‌های اوسلر می‌توانند از چند ساعت تا چند روز ادامه داشته باشند و اغلب خودبه‌خود از بین می‌روند. صرفنظر از این، اگر این برجستگی‌ها روی انگشتان پا ایجاد شد، با پزشک خود مشورت کنید تا مشخص شود که آیا برای خلاص‌شدن از شر عفونت به آنتی‌بیوتیک یا جراحی نیاز است یا خیر. یک متخصص پوست می‌تواند بیوپسی پوست را برای تعیین علت برآمدگی‌ها انجام دهد و به شما بگوید که آیا مشاوره با متخصص قلب ضروری است یا خیر.»

تغییر رنگ کف پا

تغییر رنگ قهوه‌ای یا قرمز که شبیه کبودی در کف پا است می‌تواند نشانه ضایعات Janeway باشد، یکی دیگر از نشانه‌های آشکار عفونت باکتریایی در حفره‌های قلب یا رگ‌های خونی. دکتر «یاداو» افزود: ضایعات Janeway دردناک نیستند، اما ممکن است مدتی طول بکشد تا بهبود یابد. این تغییر رنگ ناشی از آمبولی.سپتیک، یک عفونت باکتریایی است که رگ خونی را مسدود کرده است. این تغییر رنگ می‌تواند نشانه اندوکاردیت باشد. ضایعات Janeway به‌خودی‌خود ظرف چند هفته از بین می‌روند، اما اگر فکر می‌کنید به آنها مبتلا هستید، ایده خوبی است که توسط پزشک معاینه شوید تا مشخص شود آیا آنتی‌بیوتیک است یا به سایر درمان‌های پزشکی احتیاج دارد.

نکته

تفاوت «اضطراب» و «استرس»

فربد فدایی، استاد روانپزشکی در مورد اینکه «چه تفاوتی بین استرس و اضطراب وجود دارد؟»، اظهارداشت: اضطراب یک هیجان و عاطفه است که می‌تواند طبیعی و یا جنبه بیمارگونه داشته باشد. وی ادامه داد: برای نمونه وقتی که فرد با مسائل ناشناخته روبه‌رو می‌شود و کارهایی که تاکنون انجام نداده را می‌خواهد انجام دهد، دچار اضطراب می‌شود و این وضعیت طبیعی است و بعداز مدتی برطرف می‌شود؛ اما گاهی از اوقات اضطراب باقی می‌ماند با وجود اینکه فرد با مسائل آشناست اما احساس نگرانی می‌کند. این روانپزشک خاطرنشان کرد: اضطراب نشانه‌های جسمی مانند: سردرد، سرگیجه، عدم تعادل، تغییرات فشارخون، احساس ناراحتی، گوارشی و تکرارادرار و... به همراه دارد. فدایی با اشاره به مشخصه‌های داشتن استرس، گفت: وقتی که فرد با یک مساله جدید و عامل فشارروانی روبه‌رو می‌شود، مثلا تغییرات شغلی، ازدواج و طلاق و... که سازگاری دوباره را ایجاب می‌کند، فرد حالتی پیدا می‌کند که به آن استرس گفته می‌شود. وی متذکر شد: استرس ممکن است به شکل اضطراب و افسردگی خود را نشان دهد، یا به شکل حالت‌های تحریک‌پذیری و عصبانیت خود را نشان دهد. وی افزود: درواقع استرس یک وضعیت عمده ترس و گسترده‌تر از اضطراب است. این روانپزشک تصریح کرد: پزشک باید این علائم را تشخیص بدهد؛ چراکه گاهی اوقات اضطراب می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری روانپزشکی دیگر باشد.

یادداشت

راه‌های کنترل خشم و عصبانیت

مریم کاووسی
روانشناس

تقریبا همه انسان‌ها روزانه مقادیر کمی از عصبانیت را تجربه می‌کنند، اغلب متخصصان معتقدند عصبانیت و خشم برای بقای انسان حیاتی است، لذا زمانی که احساس خطر می‌کنید و یا مورد تهاجم قرار می‌گیرید، خشم می‌تواند بهترین محرک برای دفاع باشد. اما از طرفی امکان دارد کنترل از دستتان خارج شده و بیش از اندازه عصبانی شوید که این میزان از عصبانیت می‌تواند مخرب بوده و هزار و یک مشکل برایتان به‌وجود آورد. پرخاش‌بودن به کسی که آزارتان می‌دهد نه سودی برای شما دارد و نه کار درستی است، اغلب انسان‌ها روش‌هایی برای مقابله با عصبانیت دارند که تا حدودی مشابه هستند. ابراز عصبانیت برای سلامتی کاملا مفید است اما این کار باید درست انجام شود و باید همیشه از پرخاش پرهیز کرد. ابراز عصبانیت نباید بی‌قیدوبند باشد، چراکه در این حالت نه تنها باعث می‌شوید دیگران دچار حالت تدافعی شوند، بلکه به‌جای حل کردن مشکل صرفا اوضاع را وخیم‌تر کرده‌اید، طبیعتا امکان دارد دیگران از شما فاصله بگیرند و در رابطه‌ای که با آنها دارید کدورت به‌وجود بیاید یا کلا از بین برود. وقتی عصبانیت را درون خود نگه‌دارید، به آن فکر نکنید یا سعی کنید حواستان را پرت کنید. درواقع حس عصبانیت خود را سرکوب کرده‌اید، این کار می‌تواند بسیار زیان‌بار باشد، چراکه عصبانیت و خیلی از احساسات دیگر در صورتی که سرکوب شوند، شدت می‌گیرند و گسترش پیدا می‌کنند. در مقابله با عصبانیت، همیشه باید آرامش را هدف گرفت، باید سعی کنید با تعدیل عصبانیت خودتان را آرام کنید که به‌راحتی توسط ترکیبی از روش‌ها و تمرین‌های جسمی و شناختی می‌توانید این کار را انجام دهید. گاهی عصبانیت و خشم از عواقب مشکلاتی است که در زندگی با آنها مواجه می‌شوید، ناامید نشوید و با شناختن ابعاد مختلف این مشکلات، اولین گام را در حل کردن آن و رفع عصبانیت خود بردارید، به این فکر کنید که عصبی‌شدن گره‌ای از کارتان باز نمی‌کند و قطعا حس خوشایندی هم نیست. با اطرافیان‌تان بهتر ارتباط برقرار کنید، شاید وقتی کسی با نظرتان مخالفت می‌کند، اولین کلمات ناراحت‌کننده‌ای که به ذهنتان می‌رسد را نثارش می‌کنید و برای خودتان دردسر درست می‌کنید، اگر به‌جای این کار به حرف‌های طرف مقابل‌تان گوش دهید به این فکر کنید که هدفتان از این بحث چیست، هم از عصبی‌شدن جلوگیری می‌کنید هم در زمان و انرژی خود صرفه‌جویی می‌کنید. باید یاد بگیریم خشم را کنترل کرده و اجازه ندهیم خشم ما را کنترل کند.

راه‌هایی برای عدم وابستگی به شیرینی

ممکن است در ساعات مشخصی از روز میل به شیرینیجات در شما ایجاد شود. این هوس شیرینیجات ممکن است زیان‌آور باشد. ۱ - سعی کنید به اندازه کافی از منابع سالم حاوی کالری تغذیه کنید. ۲ - به هیچ عنوان از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نکنید. ۳ - برخی افراد عادت به نوشیدن چای‌شیرین در صبحانه دارند. این عادت زیان‌آور است. ۴ - از آبمیوه‌ها بهره ببرید و در کنار غذاهایی مانند ماکارونی که سرشار از نشاسته هستند، یک منبع سالم مصرف کنید. ۵ - از روغن‌زیتون برای تامین چربی‌ها از اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ مورد نیاز بدن استفاده کنید.

تقویت رشد مو با اُمگا ۳

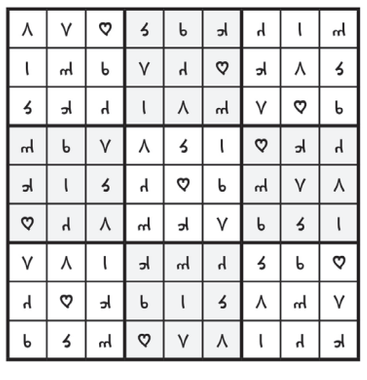
در حالی که فواید سلامتی اسیدهای چرب امگا۳ برای قلب و مفاصل به‌خوبی شناخته شده است، کمتر به فواید مصرف آنها برای پوست‌وموا شاره می‌شود. کارشناسان تاکید می‌کنند، پوست‌وموی ما نیاز به مراقبت دارند، زیرا هر فصل مزایا و معایب خود را دارد که بر سلامت پوست‌وموی ما تاثیر می‌گذارد. اسیدهای چرب امگا۳ به‌وفور در غذاهایی مانند ماهی و دانه‌کتان، گردو، چیا، شاهدانه و... وجود دارد. اسیدهای چرب امگا۳ به رشد مو نیز کمک می‌کنند. بهترین بخش مصرف آنها این است که آنها علاوه بر مراقبت از مو و پوست، از سلامت کلی ما نیز مراقبت می‌کنند.

کمردردهایی که باید جراحی شوند

منصور رایگانی، استاد طب‌فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی درباره جراحی کمردرد گفت: اگر کمردرد ناشی از بیماری‌های دیسکی یا مواردی باشد که ریشه‌های عصبی نخاعی را تحت‌فشار قرار داده است، نیاز به جراحی دارند. وی خاطرنشان کرد: هم‌چنین اگر کمردرد خیلی شدید باشد و درمان‌های دیگر جواب نداده باشد، نیاز به جراحی دارد. گروهی افراد هم هستند که به‌علت درگیری کانال نخاعی منجر به ناتوانی در انجام حرکات شده باشند. رایگانی افزود: همچنین افرادی که کمردرد در آنها موجب اختلال و کنترل ادرار و... آنها شده باشد که این افراد باید تحت عمل جراحی قرار گیرند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۸۴

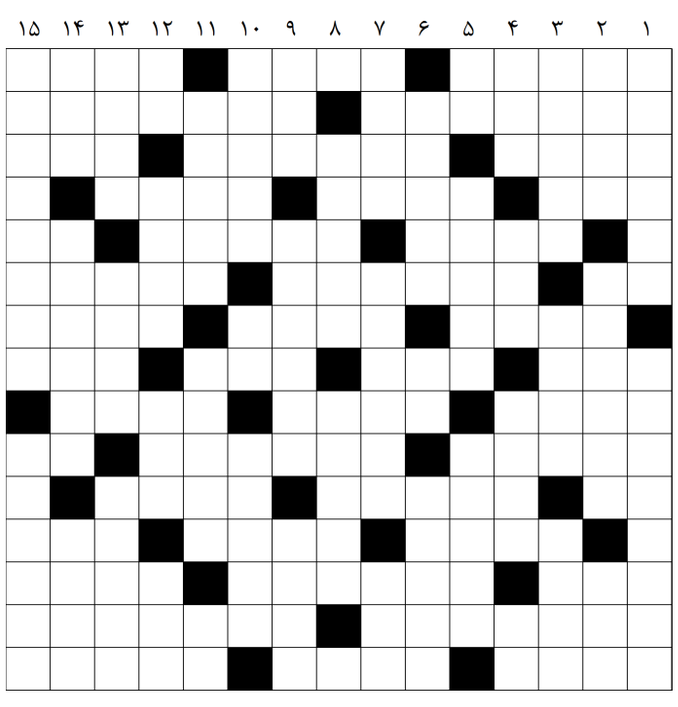
آرمان ملی

افقی

۱- ظالم- از گل‌ها- ترک وطن ۲- بازخواست‌واعتراض- واحدپول نیکاراگوا ۳- روزنامه معروف آلمان- محلی که در آن آب‌های کثیف جمع می‌شود- درخوروشایسته ۴- کوزه- نوعی آسیاب- خردمندوفاضل ۵- کهنگی‌ودیرینگی- نجات‌وخلاص- طرف‌وجهت ۶- بیماری- باشکوه‌ومجلل- بزرگ‌ترین پر بال مرغ ۷- تری- برش باریک هندوانه- خاکستر ۸- امر به نرفتن- نامتوازن کارکردن موتورماشین- واحداختلاف پتانسیل- ازدیدگاه جرم، بزرگ‌ترین عنصر سازنده زمین است ۹- گشایش‌دهنده- خیمه صحرانشین- به‌طورآشکارا ۱۰- عاشق- دوختن اوراق کتاب- الفبای موسیقی ۱۱- حرف دهن کجی- مشاور- محل نمایش دلقک‌بازی ۱۲- شهری در اردن- ناله‌وزاری- ردپا ۱۳- کلام درد- عاری ازمیکروب- توبه‌کنندگان ۱۴- فرصت‌هایی برای انجام کار- پاک‌ومقدس ۱۵- دلیر- داستان‌سرا- ایالتی در آلمان

عمودی

۱- یارانه- شهرت خسرواول پادشاه ساسانی ۲- توبه‌کننده- رنگ زرد مایل به قهوه‌ای روشن- بی‌سوادقدیمی ۳- آفریده‌شده- پیامبرخوش‌سیما- هیکل‌واندام ۴- عمیق- وسیله درو- خاندان‌وخویشاوندان- مادرعرب ۵- علامت مفعولی- ازگیاهان دارویی- عموی ابراهیم(ع) ۶- ازجوندگان کوچک خانگی- عددنخستین- سزاوار ۷- نرمی‌وروانی- نوعی نژادسگ- سراپرده ۸- ازشهرهای استان کرمان- حداد ۹- ستون کشتی- ازتوابع بندر لنگه- واحدپول عربستان ۱۰- ایالتی در آمریکا- پهلوان- ابزاروآلات ۱۱- عمل ربودن- نمایش مصیبت- نوعی مدل مو ۱۲- ضربه سردرفوتبال- خسته‌وکوفته- پول سابق ایتالیا- دیواربلند ۱۳- پایتخت سودان‌جنوبی- اشاره تاکیدی- پوچ‌ومیان‌تهی ۱۴- پول نامشروع- ازنام‌های قدیم اصفهان- عقیم‌ونازا ۱۵- پیچ‌وخم پیداکردن- دقیق‌ونکته‌سنج



حل جدول ۱۲۸۳