آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۲۳
شنبه
۱۴۰۱•۰۴•۲۵
۱۶ ذی‌الحجه۱۴۴۳/۱۶ جولای۲۰۲۲

این سبزی‌ها بدن را سم‌زدایی می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

برای دفع سمومی که به مرور در بدن جمع می‌شود، باید از راهکارهای مختلفی استفاده کنید که یکی از آنها خوردن سبزی‌های مفید است. بدن انسان نیازمند سم‌زدایی مداوم است تا عمر افزایش یابد. برخی از سبزی‌ها هستند که می‌توانند بدن شما را در برابر هر گونه بیماری بیمه کنند.

سیر

سیر به‌دلیل دارابودن ترکیبات فراوان، یک سم‌زدای فوق‌العاده محسوب می‌شود. این ماده غذایی کمک می‌کند تا سموم و موادزاید به‌ویژه آلودگی‌هایی مانند سرب و جیوه از بدن خارج شوند. علاوه بر این، سیر دارای خواص ضدباکتریایی است برای همین می‌تواند روده‌ها را به خوبی تمیز کند.

خانواده کلم

خانواده کلم مثل کلم‌سبز، گل‌کلم و... جزو بهترین سبزیجات موجود برای سم‌زدایی بدن هستند به‌خاطر اینکه کلم کبد را تحریک می‌کند. می‌توانید انواع کلم را به‌صورت خام یا پخته شده در سالاد یا در غذاهای دیگر استفاده کنید.

جعفری

جعفری یک ضدعفونی‌کننده عالی و ادرارآور بسیار خوب است. این سبزی معطر و البته پرطرفدار، عملکرد کلیه‌ها را تحریک می‌کند و نقش مهمی در دفع سموم بدن دارد. به غذاهایتان جعفری اضافه کنید. آب جعفری هم فوق‌العاده است.

چغندر

چغندر نیز جزو موادغذایی سم‌زدا محسوب می‌شود. درواقع چغندر قند حاوی «متیونین» است که به رفع موادزاید بدن کمک می‌کند. «بتانین» موجود در آن باعث می‌شود که اسیدهای چرب موجود در کبد زودتر تجزیه شوند.

دانستنی‌ها

ادویه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از راه‌های تقویت ایمنی بدن استفاده از ادویه و گیاهان دارویی مفید است. در این روزها که بحث کرونا داغ است استفاده از این موادغذایی، ایمنی بدنتان را تقویت کرده و یک عامل بازدارنده در ابتلا به این بیماری و دیگر بیماری‌های ویروسی خواهد بود. ادویه‌ها و گیاهان دارویی که در ادامه معرفی می‌شوند نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده بلکه به سلامت دیگر سیستم‌ها و اندام‌های بدن کمک کرده و باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می‌شوند. به عنوان نمونه زنجبیل سرشار از فیتونوترینت‌هایی است که جینجرول نامیده می‌شوند، دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدالتهابی است. این ادویه یک کمک‌کننده عالی در درمان سردردهای میگرنی، آرتریت‌ها و آسم نیز است.

دارچین

دارچین ایمنی بدنتان را بالا می‌برد. جزو فعال موجود در دارچین که سینامالدئید نام دارد باعث کاهش قندخون، کلسترول تام و تری‌گلیسیریدها شده و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. درواقع دارچین موجب متعادل‌کردن قندخون در طولانی‌مدت شده و از جهش ناگهانی و افزایش سریع قندخون بعداز صرف غذا جلوگیری می‌کند. این امر حساسیت بدن شما به انسولین را بهبود بخشیده و ریسک فاکتورهای پیش دیابت را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، این ادویه فوق‌العاده در معالجه سرطان مفید است؛ زیرا می‌تواند موجب کندشدن توسعه خون‌رسانی به تومورها شود. خوشمزه و همه‌کاره، این بهترین توصیف برای دارچین است!

فلفل سیاه

فلفل سیاه خاصیت ضدباکتریایی دارد و علاوه بر اینکه به باعث تقویت سیستم ایمنی شما می‌شود، یک ادویه عالی برای کمک به هضم غذایتان است. فلفل سیاه کمک می‌کند تا غذا در امتداد روده بزرگ با سرعت مناسبی که زمان انتقال روده نامیده می‌شود، حرکت کند و هرچه با سرعت بیشتر و روان‌تر عبور کند، روده بزرگ شما سالم‌تر می‌ماند. قدرت شفابخشی فلفل سیاه ناشی از پیپرین‌های موجود در آن است. پیپرین‌ها همان ترکیباتی هستند که وقتی فلفل سیاه می‌خورید موجب گرم‌شدن و افزایش حرارت در بدنتان می‌شوند. فلفل سیاه همچنین به پیشگیری و درمان سرطان و کاهش ترکیبات شناخته شده‌ای که باعث بدترشدن التهاب در آرتریت می‌شوند کمک می‌کند و بدین ترتیب باعث تسکین درد در مبتلایان به آرتروز می‌شود.

زردچوبه

زردچوبه یک بسته سلامتی فوق‌العاده است. این ادویه شگفت‌انگیز تقریبا در هر زمینه‌ای از پیشگیری از بیماری تا بهبودی آن کارایی دارد. ماده فعال موجود در زردچوبه، کورکومین نام دارد. این ماده قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد که نشان داده تقریبا از هر عضوی از بدن انسان محافظت می‌کند و باعث التیام آن می‌شود. زردچوبه از بدن در برابر سرطان، بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون، بیماری‌های قلبی، سکته‌مغزی، دیابت، بیماری‌های چشمی، افسردگی، مشکلات پوستی و موارد دیگر محافظت می‌کند. علاوه بر اینها، تحقیقات دانشگاه Tufts نشان داد که این ادویه فوق‌العاده می‌تواند از افزایش وزن نیز جلوگیری کند. ماده فعال موجود در زردچوبه، کورکومین نام دارد. این ماده قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد که نشان داده از هر عضوی از بدن انسان محافظت می‌کند و باعث التیام آن می‌شود.

ادویه کاری

ادویه کاری، یک ادویه رایج در هند است که برای کنترل دیابت، پیشگیری یا درمان بیماری‌های قلبی، عفونت، کاهش حافظه مرتبط با سن و التهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاری، دارای آنتی‌اکسیدان قدرتمندی به‌نام آلکالوئیدهای کاربازول است که فقط در برگ آن موجود است و وظیفه جلوگیری از آسیب‌های سلولی که باعث بیماری یا پیری زودرس می‌شود، را بر عهده دارد.

پونه کوهی

پونه کوهی یک محافظت‌کننده طبیعی از شما در برابر عفونت است. از ترکیبات فعال موجود در این گیاه می‌توان به کارواکرول و تیمول اشاره کرد. این ترکیبات دارای خواص ضدویروسی، ضدباکتریایی و ضدقارچی قوی‌ای هستند. پونه کوهی به خلاص‌شدن از شر انگل‌های روده، از بین‌بردن باکتری‌های عامل مسمومیت غذایی، بهبود زخم‌های گوارشی، آرام‌کردن تحریکات روده و همچنین بهبود هضم غذا کمک می‌کند. پونه کوهی دارای مقدار زیادی مواد معدنی، انواع آنتی‌اکسیدان، فیبر و اسیدهای چرب امگا۳ است.

سیر

سال‌هاست که از سیر برای بهره‌گیری از خواص درمانی‌اش استفاده می‌شود. سیر به‌دلیل داشتن توانایی کمک به تعادل میکروب‌های خوب و بد در میکروبیوم بدن شما به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی شناخته شده است. عنصر فعال در سیر آلیسین نام دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سیر همچنین با تحریک سلول‌های ایمنی خاص و تنظیم ترشح سیتوکین‌ها، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. سیتوکین‌ها مواد شیمیایی طبیعی تولید شده توسط سلول‌های ایمنی بدن هستند که به ارتباط برقرارکردن و عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کنند. برای دستیابی به حداکثر خاصیت سیر باید روزانه سه حبه بزرگ از آن را میل کنید.

آویشن

اگر به یک ضدعفونی‌کننده نیاز دارید، روغن درمانی آویشن تحت عنوان تیمول همان چیزی است که دنبال آن می‌گردید. وقتی تیمول را روی پوست یا غشاهای مخاطی دهانتان می‌مالید، میکروب‌ها را از بین می‌برد. این روغن برای تسکین سرفه‌ها، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و پیشگیری از عفونت بسیار مفید است.

نعنا

نعناع دستگاه گوارش شما را ریلکس و آرام می‌کند و این امر موجب می‌شود این گیاه برای ناراحتی‌های گوارشی و روده‌ای مانند سندرم روده تحریک‌پذیر فوق‌العاده باشد. نعناع، سوءهاضمه را تسکین داده و از آنجا که غنی از منتول است، احتقان بینی و ناراحتی تنفسی را کاهش می‌دهد و به راحت‌تر نفس کشیدن شما کمک می‌کند. این گیاه همچنین باکتری‌هایی که باعث پوسیدگی دندان و ایجاد پلاک می‌شوند را از بین می‌برد.

یادداشت

روش‌های کنترل گرمازدگی

مینا ستوده
متخصص بیماری‌های داخلی

بی‌توجهی به گرمازدگی می‌تواند به‌سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها آسیب برساند. گرمازدگی در اثر نرسیدن آب کافی به بدن در گرمای بالا، منجر به نقص در سیستم کنترل درجه حرارت بدن می‌شود که با علائمی همچون حالت تهوع، تشنج، گیجی، گمراهی و گاهی اوقات از دست‌دادن هوشیاری یا کما همراه می‌شود. گرمازدگی شدید می‌تواند باعث آسیب جدی به مغز و سایر اندام‌های داخلی شود. این مساله عمدتا افراد بالای ۵۰ سال را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، اما این امر در فصول گرم و در فضای باز، ورزشکاران جوان را نیز بی‌نصیب نخواهد گذاشت. دانستن علائم گرمازدگی و روش‌های کنترل آن، به مهار این عارضه در فصل تابستان کمک شایان می‌کند. اگر با فردی که گرمازده روبه‌رو شدید در حالی که پوست او را با آب خیس می‌کنید، با پارچه هوای اطراف او را بچرخانید تا تهویه ایجاد شود. برای بیماران مسن، کودکان خردسال، بیماران مبتلا به بیماری مزمن یا کسی که گرمازدگی بدون ورزش شدید برای او اتفاق افتاده است از یخ استفاده نکنید. انجام این کار می‌تواند خطرناک باشد. سعی کنید بدن فرد را با آب و تهویه هوا خنک کنید. نوزادان و کودکان تا ۴ سال و بزرگسالان بالای ۶۵ سال آسیب‌پذیرتر هستند زیرا نسبت به افراد دیگر با سرعت کمتری دمای‌شان تنظیم می‌شود. اگر در هوای گرم مجبورید از خانه خارج شوید برای جلوگیری از گرمازدگی لباس‌های سبک، روشن، گشاد و کلاه لبه گشاد بپوشید. از ضدآفتاب با ضریب محافظت (SPF ۳۰ یا بیشتر استفاده کنید. مایعات اضافی بنوشید. برای جلوگیری از کمبود آب بدن، به‌طور کلی توصیه می‌شود روزانه حداقل هشت لیوان آب، آبمیوه یا آب سبزیجات بنوشید. از آنجا که بیماری‌های مرتبط با گرما نیز می‌توانند از کاهش نمک ناشی شوند، توصیه می‌شود در دوره‌های گرما و رطوبت شدید یک نوشیدنی ورزشی غنی از الکترولیت مثل آب هندوانه، لیموترش و مرکبات، را در کنار آب بنوشید.

ویژه

«آلو» مناسب برای کاهش وزن

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن آلو می‌تواند در کاهش دورکمر تاثیرگذار باشد. این مطالعه شامل ۱۰۰ فرد چاق بود. محققان به نیمی از آنها فقط توصیه‌های کلی در مورد انواع میان وعده‌هایی سالم ارائه دادند و به نیمی دیگر گفته شد که هر روز تعداد ۱۵ آلو یا بیشتر از این میزان مصرف کنند. نتایج نشان داد، افرادی که آلو می‌خورند به‌طور متوسط ۲ کیلو وزن کم کرده‌اند، در حالی که در گروهی که آلو مصرف نکردند این میزان ۳.۳ پوند بود.

باغبانی در سلامت روان موثر است

اگر احساس استرس و افسردگی می‌کنید، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که باغبانی و کثیف‌شدن دست‌ها با خاک ممکن است خلق‌وخوی شما را بهبود بخشد. «چارلز گای»، گفت: «باغبانی می‌تواند به بهبود سلامت روان افرادی که مشکلات یا چالش‌های پزشکی دارند، کمک کند. همچنین افراد سالم نیز می‌توانند از طریق باغبانی، سلامت روانی خود را افزایش دهند.» گای توضیح داد: «هم باغبانی و هم فعالیت‌های هنری شامل یادگیری، برنامه‌ریزی، خلاقیت و حرکت بدنی است و هر دو به‌صورت درمان در محیط‌های پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرند.»

نمک طول عمر را کوتاه می‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در وعده‌های غذایی خود زیاد نمک مصرف می‌کنند، عمر کوتاه‌تری نسبت به افرادی که به‌ندرت دست به نمکدان می‌زنند داشته باشند. این مطالعه که روی بیش از ۵۰۰ هزار نفر انجام شد، نشان داد کسانی که همیشه روی غذای خود نمک می‌پاشند، ۲۸ درصد بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند. دکتر «لوچی»، گفت: «این یک رفتار ساده است که افراد می‌توانند آن را اصلاح کنند.» غذاهای فرآوری شده و غذاهای آماده اغلب سرشار از سدیم هستند و بهتر است محدود شوند. افرادی که نمک اضافه مصرف می‌کنند، در معرض سکته‌مغزی یا بیماری قلبی هستند.

تاثیرات مرگبار گرما و دود

یک مطالعه نشان می‌دهد گرما همراه با دود می‌تواند ترکیبی مرگبار به‌خصوص برای افراد مسن‌تر باشد. دکتر «مصطفی رحمان»، می‌گوید: «ما شاهد آتش‌سوزی‌های جنگلی مکرر هستیم که باعث آلودگی می‌شود و آتش‌سوزی‌ها در روزهای گرم‌تر اتفاق می‌افتد.» او خاطرنشان کرد: ترکیب گرما و دود به‌طور تصاعدی خطر مرگ را افزایش می‌دهد. این مطالعه، ۱.۵ میلیون مرگ در سراسر ایالت کالیفرنیا را بین سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۹ بررسی کرد. آنها دریافتند که در روزهایی که هم گرما و هم آلودگی هوا بالا بود، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی ۳۰ درصد و خطر مرگ ناشی از مشکلات تنفسی ۳۸ درصد افزایش یافت.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

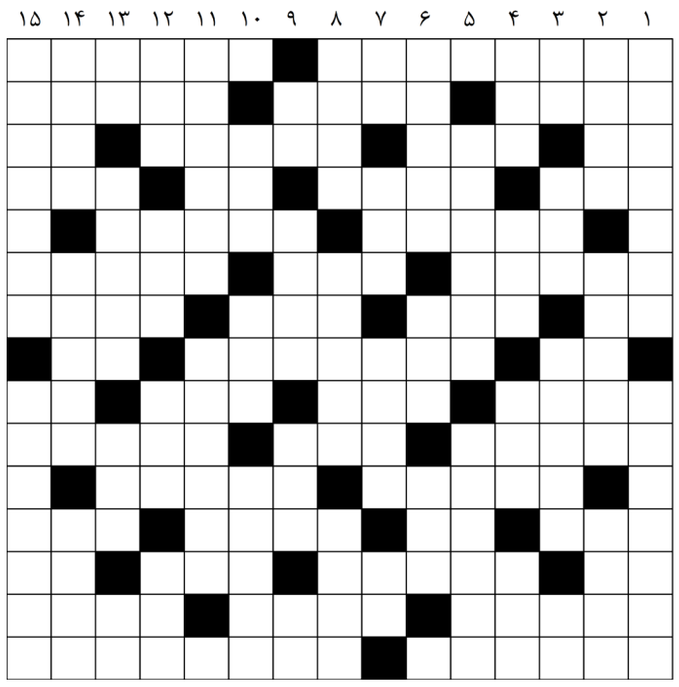
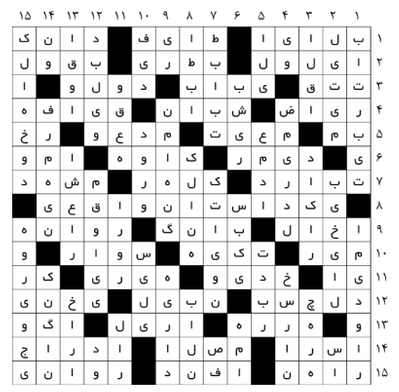
شماره ۱۳۲۳

افقی

۱- به لرزه درآوردن- ازگیاهان طبی ۲- شهری درخوزستان- پیاده‌شطرنج- نورانـدک ۳- وزیدن باد- سوغات گجرات- حس‌شده- خشکی ۴- دام صیاد- وفا به‌عهد- گرفتنی ازهوا- درنجاری زیاداست- ۵- پیشرفته- سربازورزیده ۶- ازدرجات نظامی- کفتار- از شهرهای لرستان ۷- لنگه‌بار- شادمانی- ناگهان خودمانی- کدرومات ۸- یکی را چند تاکند!- ماهروزبردست- رمق‌آخر ۹- فتنه‌وبلوا- تظاهر به نیکی- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد- گمراهی ۱۰- واضح‌وآشکار- دخترلاتین- بدنام‌ورسوا ۱۱- آداب- نشانی ترسیمی ۱۲- پارچه طلایی- رودی در فرانسه- یکی از چهار جهت- پسوندشباهت ۱۳- پول ژاپن- قلعه تاریخی سوادکوه- نوعی‌ساز- خون از آن می‌گذرد ۱۴- عصرانه سنتی قزوینی- بزرگ- انکارکردن ۱۵- رشته‌کوهی درافغانستان- خالق

عمودی

۱- پیام‌نما- شادروان ۲- پایتخت افغانستان- سریالی از «فرهنگ»- پروتئین پنیر ۳- خاندان- کوشش قوی- بیماری اختلال کلیه‌ها- بالاآمدن دریا ۴- رکن اصلی نماز- ماه چهارم خورشیدی- نصیب- آینه‌مقعر ۵- دارای پیچ‌وخم- بمب‌پرتابی ۶- آفتابه- سوزان- بزرگش نشانه نزدن است! ۷- ماه سردسال- جود- خاتون- بی‌حس ۸- همنشینان- فاقدشغل- ازحروف یونانی ۹- خالص- کاری را برعهده‌گرفتن- مخفف لیکن- طاقچه‌بالا ۱۰- سنگین نیست- میان‌وبین- زهتاب ۱۱- ازعلائم نگارشی- نام دیگرمالاریا ۱۲- نژادروسیه- واحداختلاف پتانسیل- راه‌های روشن- آهنگ سخن ۱۳- شامل همه می‌شود- مسکنی برای تسکین درد که استعمال آن اعتیاد می‌آورد- شخصیتی درشاهنامه- اشاره‌به‌دور ۱۴- غیرمطلق- زمین‌ها- بزرگ‌تر ۱۵- محل دفن- بارانداز



حل جدول ۱۳۲۲