آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۴۸
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۹•۲۹
۲۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ / ۲۰ دسامبر ۲۰۲۲

پیشگیری از درد مفاصل با روغن «خردل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

روغن «خردل» علاوه بر طعم دلنشینی که به غذا می‌بخشد، فواید سلامتی دیگری نیز دارد. ما اغلب از روغن خردل برای پختن غذاهای لذیذ مختلف استفاده کرده‌ایم. گفتنی است روغن خردل باعث افزایش‌وزن می‌شود. حتی اگر از آن برای مصارف پخت‌وپز استفاده نکنید، روغن خردل فواید زیادی برای پوست، مو، درد مفاصل و غیره دارد. به خصوص اینکه استفاده از روغن خردل برای سلامتی ما بسیار مفید است.

مسکن قوی

روغن خردل یک مسکن کاملا طبیعی است. به سرعت التهاب را کاهش می‌دهد و منبع ناراحتی مفاصل را از بین می‌برد. محققان می‌گویند: از آنجایی که این روغن سرشار از خواص ضدالتهابی است و جریان خون را در سراسر بدن تحریک می‌کند، دردهای آرتریت را با ماساژ روزانه تسکین می‌دهد. روغن خردل همچنین دارای ویژگی‌های ضدباکتری و ضدقارچی قوی است.

سرشار از امگا۳

روغن خردل سرشار از پروتئین و چربی‌های غیراشباع امگا ۳ است که ۲ مکمل مهم برای رشد و تغذیه مو هستند. علاوه بر این، خواص ضدقارچی و ضدباکتریایی روغن به جلوگیری از طاسی و مشکلات پوست سر از جمله قرمزی و تحریک کمک می‌کند. ماساژ پوست سر با روغن خردل مخلوط شده با روغن نارگیل به درمان شوره‌سر و تقویت ریشه مو کمک می‌کند که منجر به ریزش مو کمتر می‌شود.

پیشگیری از ترک پا

اگر دچار ترک پاشنه پا، ناخنهای ترک‌خورده هستید، مشکلی که در فصل زمستان تجربه می‌شود، استفاده از روغن خردل نتایج شگفت‌انگیزی به شما می‌دهد. روغن خردل سرشار از ویتامین B است. استفاده از روغن خردل، ۱۵ دقیقه قبل از خواب، به شما کمک می‌کند تا رنگ پوست خود را بهبود ببخشید. این روغن به همان اندازه ظاهر چین‌وچروک و علائم اولیه پیری را به تعویق می‌اندازد.

دانستنی‌ها

ورزشی که موجب طول عمر می‌شود

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد هر گونه فعالیت‌بدنی که باعث عرق کردن شود و نفس را بند آورد، امید به زندگی و طول عمر را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. کسانی که در برخی از انواع ورزش‌های شدید مانند: تنیس رقابتی، آهسته دویدن یا ایروبیک شرکت می‌کنند، نسبت به آنهایی که فعالیت‌های متوسطی مانند تنیس دوستانه، کارهای خانه یا شنا انجام می‌دهند، بیشتر عمر می‌کنند. این یافته حاصل نتایج مطالعه بزرگ استرالیایی است که ۲۰۴ هزار و ۵۴۲ فرد میانسال و مسن را طی ۶ سال مورد بررسی قرار داده است. محققان پیشنهاد کردند سطوح بالاتر فعالیت شدید تاثیر بسیار بهتری نسبت به فعالیت متوسط بر سلامت انسان دارد. نتایج نشان می‌دهد خطر مرگ زودهنگام در کسانی که ورزش‌های شدید انجام می‌دهند، در مقایسه با آنانی که فقط ورزش متوسط انجام می‌دهند، ۱۳ درصد کمتر است. دکتر کلاوس گبل، محقق ارشد این تحقیق، گفت: مزایای فعالیت شدید برای مردان و زنان در تمام سنین صادق و مستقل از کل زمان صرف شده برای فعالیت است. چه چاق باشید، چه لاغر و چه بیماری قلبی یا دیابت داشته باشید یا خیر، اگر بتوانید فعالیت‌های شدید را مدیریت کنید، این موضوع می‌تواند مزایای قابل توجهی برای طول عمر داشته باشد. در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشتی در ایالات‌متحده، استرالیا و بریتانیا به جمعیت بزرگسال توصیه می‌کنند که حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت شدید یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته انجام دهند. محققان پیشنهاد می‌کنند دستورالعمل‌های بالینی و بهداشت عمومی باید تمرینات با شدت شدید را برای بهبود امید به زندگی افراد توصیه کنند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به گروه تقسیم شدند؛ کسانی که ورزش متوسط داشتند و کسانی که حداقل ۳۰ درصد از تمرینات خود را با شدت بالا انجام می‌دادند. خطر مرگ‌ومیر در افرادی که کمی فعالیت شدید انجام می‌دادند، در مقایسه با افرادی که ورزش شدید انجام نمی‌دادند، ۹ درصد کمتر بود. کسانی که بیش از ۳۰ درصد ورزش با شدت بالا انجام دادند، ۱۳ درصد کمتر از میزان معمول مرگ و میر را نشان دادند.

نکته

«عسل» به کاهش قندخون و کلسترول کمک می‌کند

براساس یک مطالعه جدید، عسل خام می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و قندخون کمک کند. به گزارش مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عسل، بر خلاف سایر شیرین‌کننده‌ها، ممکن است در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. این مطالعه نشان می‌دهد که عسل، به‌ویژه عسل خام و تک‌گل، ممکن است جایگزین سالم‌تری برای قندی باشد که مصرف می‌شود. محققان دانشگاه تورنتو کانادا تاکید می‌کنند که شکر مصرفی خود را با عسل جایگزین کنید. برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از قند تأمین می‌شود، عسل در واقع فواید قلبی متابولیک را به‌همراه دارد. این مطالعه مروری بر اثرات عسل در ۱۸ آزمایش تغذیه کنترل شده با ۱۱۰۵ فرد عمدتا سالم است. در مجموع، آزمایش‌ها نشان داد که عسل گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و «بد»(LDL) و همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافتند که عسل نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد. در حالی که انواع قندها با مشکلات مربوط به متابولیک قلبی مرتبط هستند و عسل ۸۰ درصد قند دارد، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که عسل ممکن است در دسته‌بندی خاص خود قرار داشته باشد و به‌عنوان یک غذای سالم ارزش توجه ویژه را داشته باشد. محققان دریافتند که عسل خام و عسل تک گل بیشترین فواید متابولیک قلبی را دارند. برخلاف اکثر شیرین‌کننده‌ها، قدرت شیرین‌کنندگی عسلاز قندهای معمولی مانند فروکتوز و گلوکز ناشی نمی‌شود. دکتر «تاوسیف احمد خان»، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «حدود ۱۵ درصد عسل از ده‌ها قند کمیاب به عنوان مثال، ایزومالتولوز، کوجی بیوز، ترهالوز، ملزیتوز و غیره تشکیل شده است که نشان می‌دهد مزایای فیزیولوژیکی و متابولیکی زیادی از جمله بهبود پاسخ گلوکز، کاهش مقاومت به انسولین، و افزایش رشد باکتری‌های مرتبط با یک روده سالم را داراست.» وی در ادامه افزود: «همچنین عسل حاوی بسیاری از مولکول‌های زیست فعال از جمله پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها و اسیدهای آلی است که دارای مجموعه‌ای از خواص دارویی از جمله اثر آنتی‌بیوتیکی، اثر ضد سرطانی، اثر ضد چاقی، محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب و غیره هستند.» محصولات عسل اغلب پاستوریزه می‌شوند اما عسل خام این‌طور نیست. عسل خام دارای مجموعه‌ای از مواد مغذی از جمله بسیاری از آنتی‌اکسیدان که ممکن است با پاستوریزه شدن مقدار آنها کاهش یابد. مطالعه حاضر نشان داد که عسل خام تأثیر مثبتی بر گلوکز ناشتا دارد. عسل تک گل عسلی است که از شهد جمع‌آوری شده توسط زنبور عسل از یک نوع گیاه به دست می‌آید. محققان دریافتند که عسل‌های تک گل باعث کاهش کلسترول LDL و کلسترول کل و همچنین تری‌گلیسیرید ناشتا می‌شود. همچنین سطح گلوکز ناشتا را هم کاهش می‌دهد.

کوتاه

علائم افت کلسیم بدن

افت کلسیم به‌صورت مزمن می‌تواند علائم غیر قابل لمسی داشته باشد. بیمار در مرحله افت کلسیم به طور حاد می‌تواند دچار تشنج شود. همچنین افت شدید کلسیم می‌تواند باعث گرفتگی و اسپاسم‌های عضلانی، اختلالات قلبی‌وعروقی و اختلالات دستگاه گوارش شود؛ اما دو علامتی که بیشتر خود را نشان می‌دهند تشنج و گرفتگی‌های عضلانی هستند. اگر کمبود کلسیم پیش از مرحله تشنج به‌صورت تدریجی رخ بدهد با بروز احساس گزگز و مورمورشدن دور دهان، احساس گرفتگی‌های عضلانی، بی‌حسی و یا خواب‌رفتگی دست و پا می‌توان از رسیدن به مرحله تشنج جلوگیری کرد. البته این علائم اختصاصی نیستند و مشکلات دیگری نیز می‌توانند این علائم را داشته باشند.

یادداشت

بیماری‌های بدخیم معده

سیدامیر میرآتشی
متخصص جراحی عمومی

به‌طور کلی بافت معده متشکل از تعدادی سلول است، وقتی این سلول‌ها فعالیت غیرطبیعی پیدا کنند و رشد خارج از محدوده داشته باشند، تبدیل به سلول‌های سرطانی می‌شوند که معمولا خود را به شکل تومور معده نشان می‌دهد. علائم و نشانه‌های سرطان اعضای واقع در دستگاه گوارش فوقانی (مری، معده، لوزالمعده، دوازدهه، صفرا و مجاری صفراوی)، معمولا مشترک هستند که شامل درد مبهم شکم، کاهش‌وزن، سیری زودرس، نفخ شکمی و تهوع و استفراغ بعداز صرف غذا، بلع دردناک و دشواری در بلع است. اگر فردی با یکی از این علائم روبه‌رو شود، برای تشخیص بررسی‌ها شامل: آزمایش خون ساده و اقداماتی نظیر آندوسکوپی انجام می‌گیرد، از ضایعات و زخم‌های گوارشی نمونه‌برداری انجام می‌گیرد که در تشخیص صددرصد بدخیمی‌ها کمک‌کننده است. از بین روش‌های تصویربرداری، سی‌تی‌اسکن به‌خوبی تومورهای معده را نشان می‌دهد. البته این تصویربرداری در قدم اول مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و بعداز انجام آندوسکوپی و نمونه‌برداری انجام می‌شود. در افرادی که در نمونه‌برداری بافت آنها، بدخیمی گزارش شده باشد، برای تشخیص میزان گسترش بیماری، مورد استفاده می‌گردد. روش تصویربرداری دیگری از جمله پت‌اسکن جهت میزان گسترش سرطان اثبات شده، مورد استفاده قرار می‌گیرد. از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده این بیماری، رژیم غذایی نامناسب است، غذای دودی و نمک سود، ترشیجات، غذاهای فرآوری‌شده، برای دستگاه گوارش فوقانی مضر هستند. امروزه متأسفانه با ورود موادنگهدارنده به غذاها (نیترات‌ها)، مجددا میزان سرطان دستگاه گوارش، افزایش یافته است. سیگار از دیگر عوامل افزایش‌دهنده بدخیمی‌های دستگاه گوارش است، همچنین عفونت‌هایی مانند هلیکوباکترپیلوری نیز، از عوامل خطر ایجادکننده تومورهای بدخیم دستگاه گوارش هستند. سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان‌های گوارشی، چاقی و همچنین جراحی‌هایی که در گذشته به‌دلیل زخم معده، بر روی دستگاه گوارش انجام شده است، از دیگر عوامل افزایش‌دهنده خطر سرطان گوارش، است. میوه‌ها و سبزی‌های تازه و همچنین مصرف غذاهای حاوی ویتامین C و E، نقش حفاظتی مهمی در برابر ابتلاء به این بیماری دارند. پس از آندوسکوپی و نمونه‌برداری از تومور، درجه‌بندی صورت می‌گیرد، ۴ مرحله کلی وجود دارد که هر مرحله، درمان خاص خود را دارد. با انجام سی‌تی‌اسکن قفسه سینه، شکم و لگن، از میزان دست‌اندازی تومور به بافت‌های مجاور آن اطلاع پیدا می‌کنیم. جراحی تنها در صورتی پیشنهاد می‌شود که تومور به بافت‌های مجاور دست‌اندازی پیدا نکرده باشد.

تحرک بیشتر به معنای ریسک کمتر دیابت در زنان

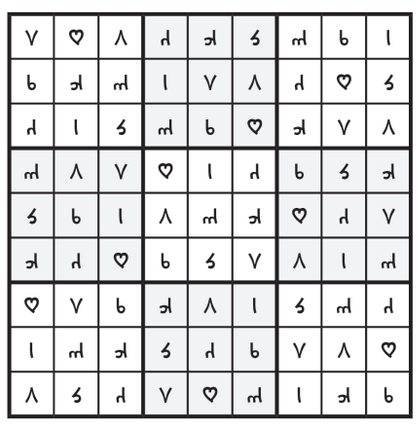
یک تحقیق جدید نشان داد: هر چقدر فرد تحرک خوبی داشته باشد کمتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شود. ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالای ۴۵ سال ایجاد می‌شود، اما در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان هم تشخیص داده می‌شود. دکتر «اندرو پری»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «افرادی که زمان بیشتری را در هر نوع فعالیت بدنی سپری می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.» محققان داده‌های ۵۶۷۷ نفرز را تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۷۵ درصد از شرکت‌کنندگان زن بودند. محققان ۹۷ مورد جدید دیابت را طی ۴ سال پیگیری در مجموعه داده‌ها پیدا کردند. آنها مشاهده کردند احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲ در افرادی که میانگین تعداد گام‌های روزانه‌شان ۱۰۷۰۰ است، ۴۴ درصد کمتر است.

همه انواع سیگار برای لثه و دندان مضر هستند

برای کسانی که به دندان‌های خود اهمیت می‌دهند، استفاده از هر نوع سیگاری (سنتی و الکترونیکی) به‌شدت برای دندان‌ها و لثه‌ها مضر هستند. محققان پس از تجزیه و تحلیل چندین سال داده‌های مربوط به بررسی ارتباط بین سیگارکشیدن و سلامت دندان در میان هزاران مرد و زن اعلام کردند مصرف‌کنندگان دائمی سیگار اعم از سیگارهای الکترونیکی، سیگاربرگ، پیپ، قلیان یا تنباکوی بدون دود با خطر قابل توجه انواع مختلف مشکلات دندانی روبه‌رو هستند. استفاده از سیگارهای الکترونیکی با ۲۷ درصد بیشتر خطر خونریزی پس از مسواک‌زدن یا نخ دندان کشیدن مرتبط بود. محققان داده‌ها از سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۹ را تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۱۶ تا ۱۹ درصد شرکت‌کنندگان به طور منظم سیگار می‌کشیدند، در پایان، مشخص شد سیگار با ۳۳ درصد بیشتر خطر ابتلاء به بیماری‌های لثه و دندان‌ها مرتبط بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۴۴۸

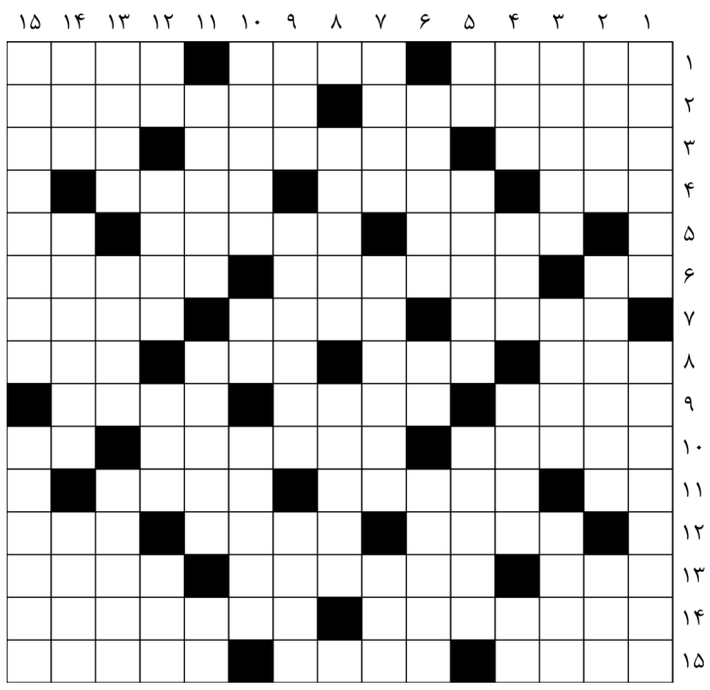
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- آلبومی از رضا یزدانی- اتاقک چوبی- دانشمندان ۲- کنیه حضرت حوا- عنصر شماره ۴۹ تمی ۳- شهری در استان یزد- رودی دربرزیل- از حیوانات اهلی ۴- نو به زبان آذری- به قتل رسیده- زمان بین ۲ پیامبر ۵- به‌هیچ وجه- جسور و بی‌پروا- نیمه‌دیوانه ۶- کلمه تصغیر- طایفه‌ای از ایلات سنندج- از ذرات بنیادی ۷- شرکت خودروساز ژاپنی- مردمان- خودرویی که توسط رنو تولید می‌شود ۸- خجسته‌ومبارک- شکننده- ناپدری- سرخورده ۹- آسودگی- اشعه‌فرابنفش- نامی پسرانه ۱۰- از نام‌های خداوند- ماتادور- چوب خوشبو ۱۱- حرف ندا- مکانی روییده از نی- همین حالا ۱۲- بیابانی- کراهت‌داشتن- امتحان‌وتجربه ۱۳- میز قرآن‌خوانی- فیلمی از کیانوش عیاری- رزم‌وجنگ ۱۴- سهل‌انگاری- در کتابخانه کار می‌کند ۱۵- جاویدان- باقلای مصری- شعروترانه

عمودی

۱- گیاهی سمی از تیره سیب‌زمینیان- حاکم ۲- اشاره‌تاکیدی- مشایعت- شهری درسوریه ۳- نوعی نخل- مجروح- مقابلِ کوتاه ۴- جامه درویشان- ازحروف فارسی- بیهوش- پسوندحاصل مصدر ۵- عضوصورت- نمک‌های اسیدکلریک- گوش کردن ۶- ازدرختان- شهررازی- دیداراماکن متبرکه ۷- شهری درافغانستان- دریاچه‌ای درروسیه- جواب منفی ۸- مرتبه دوم اعداد- رنگارنگ ۹- چینه دیوار- فیلمنامه- دستگاه نمابر ۱۰- از شهرهای استان کرمان- پسوندشباهت- خرج گلوله ۱۱- شهری دربرزیل- بیهوده‌گویی- حرف هشتم لاتین ۱۲- شمردن- سنگ مرمر- مقابل- جیوه ۱۳- صفحه‌آرایی- ملاحظه- برنده نوبل ادبیات در سال ۱۹۷۱ ۱۴- موش رایانه!- فیلمی از اودابنیامینا- سنگ‌ترازو ۱۵- ماشین مخصوص حمل مریض- خمیازه



حل جدول ۱۴۴۷