آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۴
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۰۶
۰۸ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۷ ژوئن ۲۰۲۳

خواص شگفت‌انگیز دمنوش «بابونه»

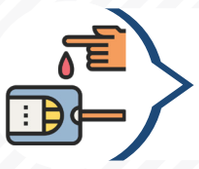
اینفوگرافیک: آرمان ملی

بابونه یک گیاه فوق‌العاده است که از زمان‌های قدیم از آن به‌عنوان درمان خانگی استفاده می‌شود. چای بابونه حاوی آنتی‌اکسیدان است که فواید زیادی برای سلامتی دارد و ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. برای تهیه چای بابونه، گل‌ها را خشک کرده و سپس در آب داغ دم می‌کنند. بسیاری از مردم از چای بابونه به‌عنوان جایگزینی بدون کافئین برای چای سیاه یا سبز استفاده می‌کنند.

بهبود کیفیت خواب

بابونه دارای خواص منحصر به فردی است که ممکن است به کیفیت خواب شما کمک کند. این گیاه حاوی آپیژنین، است که به گیرنده‌های خاصی در مغز شما متصل می‌شود که ممکن است باعث خواب‌آلودگی شود و بی‌خوابی یا ناتوانی مزمن در خواب را کاهش دهد. در یک مطالعه، گروهی که به مدت دو هفته چای بابونه نوشیدند، کیفیت خواب بهتری داشتند.

کنترل قند خون



نوشیدن چای بابونه ممکن است به کاهش سطح قند خون کمک کند. خواص ضدالتهابی آن ممکن است از آسیب به سلول‌های لوزالمعده شما جلوگیری کند، زمانی رخ می‌دهد که سطح قند خون شما به طور مزمن بالا می‌رود. سلامت پانکراس شما بسیار مهم است، زیرا انسولین تولید می‌کند، هورمونی که مسئول حذف قند از خون شما است. چای بابونه ممکن است سطح قندخون ناشتا را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

سلامت قلب

چای بابونه سرشار از فلاوونول است. فلاوونول به‌دلیل پتانسیل آنها در کاهش فشار خون و سطح کلسترول مورد بررسی قرار گرفته که نشانگرهای مهم خطر بیماری قلبی است. یک مطالعه نشان داد کسانی که چای بابونه را همراه با وعده‌های غذایی می‌نوشیدند بهبود قابل توجهی در سطح کلسترول تام، تری‌گلیسیرید و کلسترول بد LDL داشتند.

کاهش التهاب

التهاب، واکنش طبیعی بدن به زخم یا عفونت است؛ التهاب منجر به آرتریت، اختلالات خودایمنی، درد در ناحیه معده و در بعضی موارد افسردگی می‌شود. گل بابونه حاوی روغن‌های فرار و ترکیبات شیمیایی است که خواص ضدالتهابی دارند.

دانستنی‌ها

وزوز گوش و راه‌های درمان

وزوز گوش یا هر صدای اضافی که در گوش شنیده می‌شود در افراد می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. صدای وزوز یا هر صدای اضافی می‌تواند به‌صورت یکسره یا هنگام خواب و برخی اوقات شنیده شود که در صورت ماندگاری باعث آشفتگی در افراد خواهد شد. این مشکل ممکن است برای افراد در هر سنینی به وجود آید اما لازم به ذکر است که در افراد مسن رایج‌تر است. وزوز گوش می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی در افراد هنگام خواب و یا هنگام مطالعه، کار و... شود و باید آن را به طریقی رفع نمود. وزوز گوش گاهی باعث کم‌شنوایی در افراد و اختلال در تمرکز و روند زندگی آن‌ها نیز می‌شود. زیرا وجود وزوز گوش ممکن است باعث شود فرد نتواند صداهای واقعی موجود در فضا را به درستی بشنود. باید گفت که ممکن است این وزوز و هر صدای اضافی، در یک گوش یا هر دو گوش افراد ایجاد شود. وجود وزوز گوش در مردان بیش‌تر از زنان اتفاق می‌افتد.

علل

وزوز گوش یا تینیتوس (Tinnitus) می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و در بین افراد مسن بسیار شایع است. خود وزوز گوش یک بیماری نیست اما می‌تواند خبر از بیماری با اختلالی خاص دهد. تشخیص علت ایجاد وزوز گوش کار آسانی نیست اما می‌توان دلایل زیر را برخی از علت‌های رایج وجود وزوز گوش دانست.

عفونت گوش

عفونت گوش باعث جمع شدن مایعات در گوش می‌شود که با دریافت موج توسط گوش به حرکت درآمده و باعث ایجاد صداهای اضافی و اختلال در شنوایی خواهد شد.

انسداد گوش

مواد طبیعی موجود در گوش (موم گوش)، ورود حشره و گرد و خاک می‌تواند باعث انسداد مسیر گوش شود. این انسداد باعث ایجاد فشار در گوش افراد و این فشار باعث ایجاد وزوز در گوش خواهد شد.

از دست دادن شنوایی

بالارفتن سن و ضعیف شدن ماهیچه‌ها و سلول‌های ظریف موجود در ساختار گوش باعث ایجاد وزوز گوش در برخی افراد مسن می‌شوند.

افزایش سن

بالا رفتن سن در افراد ممکن است باعث تخریب ساختار و حلزونی گوش شود و این موضوع باعث ضعیف شدن شنوایی و ایجاد وزوز در گوش شود.

علائم وزوز گوش

وزوز گوش صدایی در گوش است که فقط خود و یا پزشک به وسیله ابزارهای مخصوص قادر به شنیدن آن صدا هستند. وزوز به حالتی گفته می‌شود که وقتی فضا کاملا ساکت است؛ فرد صدایی در گوش خود حس می‌کند که این مشکل در صورت ماندگار بودن فرد را کلافه می‌کند. در این صورت درمان این عارضه امری ضروری است که باید فرد مبتلا به آن اقدامات لازم را انجام دهد. وزوز گوش می‌توان با صداهایی مانند زدن نبض در گوش، صدای جیرجیرک، صدای خش خش، صدای سوت و... خود را نمایان کنند. اگر صدای وزوز گوش در فردی به مدت ۳ تا ۴ چند روز ادامه پیدا کند و رفع نشود. باید برای درمان آن از راهی مناسب اقدام نماید و یا به پزشک متخصص مراجعه نماید. با مراجعه به پزشک کانال گوش فرد توسط دستگاه‌های مخصوص بررسی شده و به تشخیص پزشک دوره درمان فرد از طریق مصرف دارو و یا راه‌های مختلف دیگر شروع خواهد شد. فرد پس از طی کردن دوره درمان در صورت رفع نشدن صدای اضافی گوش باید دوباره به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های تخصصی را انجام دهد.

درمان

گاهی درمان وزوز گوش می‌تواند کاملا صدای اضافی را رفع کند. در مواردی نیز استفاده از راه‌های درمانی نادرست باعث تشدید وزوز گوش خواهد شد. پس باید در استفاده از راه‌های درمانی بسیار دقت نمود و بهتر است ابتدا به پزشک متخصص مراجعه یا با او مشورت نمایید. در صورت مراجعه به پزشک باید نوع صدایی که شنیده می‌شوید را به طور دقیق بگویید. زیرا احتمالا پزشک بتواند از روی نوع صدا مشکل را تشخیص دهد. در صورتی که وزوز گوش به دلیل انسداد ناشی از تجمع جرم یا ترشحات گوش باشد با انجام شست‌وشوی گوش به طور کامل رفع خواهد شد. اگر وزوز گوش ناشی از علائم بیماری‌های عروقی باشد باید با مراجعه به پزشک و به وسیله دارو و عمل‌های جراحی رفع شود. وجود بیماری‌های عروقی در فرد با انجام آزمایشات مربوطه مشخص می‌شود. گاهی اوقات مخصوصا در افراد مسن استفاده از سمعک می‌تواند این مشکل را به سرعت و برای همیشه بر طرف نماید. افراد قبل از استفاده از سمعک باید پرسشنامه‌هایی را به تشخیص پزشک پر نمایند. این پرسشنامه‌ها نکاتی را مشخص می‌کند که طبق آن بتوان به فرد مناسب‌ترین سمعک برای رفع وزوز گوش را داد.

استفاده از دارو

داروها با توجه به دلایل ایجاد وزوز گوش ممکن است به طور کامل آن را از بین برده و یا آن را تسکین دهند. استفاده از ویتامین‌هایی مانند منیزیم به دلیل داشتن اثر آنتی‌اکسیدانی که دارد می‌تواند کمی آن را کاهش دهد.

صدا درمانی

صدا درمانی با استفاده از ابزاری پوشاننده بر روی گوش‌ها استفاده می‌شود. باید بر روی هر دو گوش فرد قرار گیرد، این ابزار صداهایی در گوش فرد دارای وزوز گوش ایجاد می‌کند. این کار به مرور زمان باعث می‌شود تا صدای وزوز گوش از مرکز توجه مغز فرد از بین برود. وزوز گوش ممکن است ناشی از عفونت‌های دستگاه تنفسی در هنگام سرماخوردگی یا حساسیت‌های فصلی باشد.

یادداشت

نکاتی درباره سندروم «گیلن‌باره»

محمد اکبریان
متخصص مغز و اعصاب

سندروم گیلن‌باره نوعی بیماری است که اعصاب محیطی را گرفتار می‌کند. عملکرد اعصاب محیطی به‌گونه‌ای است که مغز را با تمام قسمت‌های بدن در یک ارتباط گسترده نگه می‌دارد؛ یعنی فرمان‌های مغزی به‌وسیله این ارتباطات به سایر نقاط بدن می‌رسند. این ارتباط را می‌توان به نوعی سیم‌کشی گسترده و دقیق تشبیه کرد که عوامل و محرک‌های محیطی را به مغز می‌رساند و برای انجام حرکات، فرمان‌های مغزی را به عضلات منتقل می‌کند. اگر این ارتباط کارش را به‌درستی انجام ندهد، مغز فرمان را می‌دهد، ولی این سیم‌کشی نمی‌تواند فرمان را به ارگانی که اجراکننده است، برساند. گلین‌باره یکی از بیماری‌هایی است که باعث اختلال در کار سیستم هماهنگ‌کننده مغز می‌شود. این بیماری منجر به از بین‌رفتن و آسیب به رشته‌های محیطی که در حال رفت‌وآمد به مغز هستند، خواهد شد. علت این بیماری هنوز به‌طور قطعی مشخص نیست، ولی احتمالا یک بیماری خودایمنی باشد به‌طوری که بدن خودش ماده‌ای می‌سازد که باعث اختلال در انتقال فرمان‌ها می‌شود. در این بیماری عضلات به‌تدریج ضعیف می‌شوند و گاهی ممکن است فرد کاملا فلج شود. سندروم «گلین» می‌تواند در سریع‌ترین زمان ممکن طی ۲۴ یا ۴۸ ساعت به‌صورت حاد در مغز مستقر شود. درمان این بیماری به کمک دارو و به‌صورت تدریجی انجام می‌شود. در بعضی موارد بسیار نادر نیز بیمار تا آخر عمر بهبود پیدا نمی‌کند. برای تشخیص این سندروم به یک معاینه دقیق نورولوژیک نیاز است. بهترین وسیله برای تشخیص این بیماری نوار عصب و عضله است. در مراحل بعدی آزمایش‌های خون و نمونه‌برداری از مایع نخاع به‌عنوان روش‌های تشخیصی مکمل مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای درمان این بیماری ابتدا باید از طریق تصفیه پلاسما، سموم وارد شده به بدن را خارج کنیم. در مرحله بعدی به کمک تجویز برخی از داروها مثل ترکیبات کورتون، واکنش‌های سم‌سازی را ضعیف می‌کنیم. در مراحل تکمیلی درمان با کمک داروها و پس از توقف علائم بیماری به کمک فیزیوتراپی در طولانی‌مدت و یا با استفاده از دزهای دارو شدت اوج‌گیری بیماری را کنترل می‌کنیم. به‌طور کلی درمان این سندروم ۷۰ تا ۸۰ درصد نتیجه‌بخش است و جای نگرانی برای بیمار وجود ندارد.

این «هلو» خطرناک است

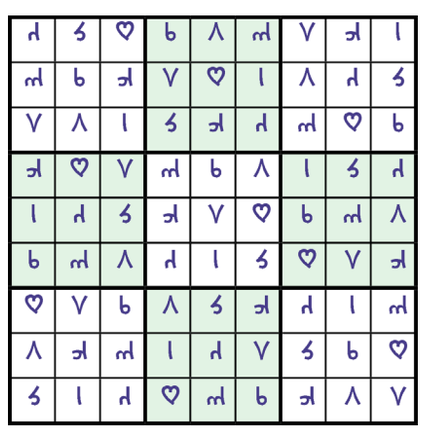
معمولا میوه‌هایی که روی درخت دچار کپک‌زدگی می‌شوند به این دلیل که در حال اتصال با شاخه شکاف‌های عمیقی دارند، مکان مناسبی برای ورود حشرات، کپک‌ها، قارچ‌ها و باکتری‌ها هستند. متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره کپک‌های خاکستری یا آبی که وارد هسته میوه هلو می‌شوند توضیح داد. گلبن سهراب، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره کپک‌های خاکستری یا آبی که وارد هسته میوه هلو می‌شوند، گفت: انواع کپک‌ها و قارچ‌هایی که وارد هسته هلو شده و موجب تغییر رنگ آن می‌شوند می‌توانند با تولید سم سلامت انسان را به خطر بیندازند. این متخصص تغذیه با بیان اینکه کپک خاکستری و یا سایر انواع قارچ‌ها موادی هستند که در برخی میوه‌های رسیده مشاهده می‌شود، ادامه داد: زمانی که هلو را باز می‌کنید اگر هسته و اطراف آن کپک‌زده است، بهتر است از آن استفاده نکنید.

روش طب سنتی برای رفع عطش

متخصص طب سنتی گفت: در طب نوین، عطش به دو نوع طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می‌شود. اگر فرد از ابتدای زندگی خود همواره آب زیاد نوشیده باشد و در صورت عدم نوشیدن آب احساس عطش شدید کند، این عطش از نوع طبیعی است. در مقابل اگر تغییر بارزی در میزان تشنگی و نیاز به آب صورت بگیرد، این عطش غیر طبیعی است. مریم مشهدی، ادامه داد: عواملی که در عطش تاثیرگذارند، می‌توان به بیماری دیابت یا استفاده از غذاهای خشک و کم رطوبت مانند ماکارونی، پیتزا یا ماهی شور اشاره کرد. وجه تمایز عطش صادق و عطش کاذب، این است که ما می‌توانیم عطش صادق را با نوشیدن میزانی آب برطرف کنیم. اما عطش کاذب چنین نیست. بعد از خوردن غذا و برای رفع تشنگی، از آبی استفاده شود که برای مدتی در یخچال گذاشته شده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

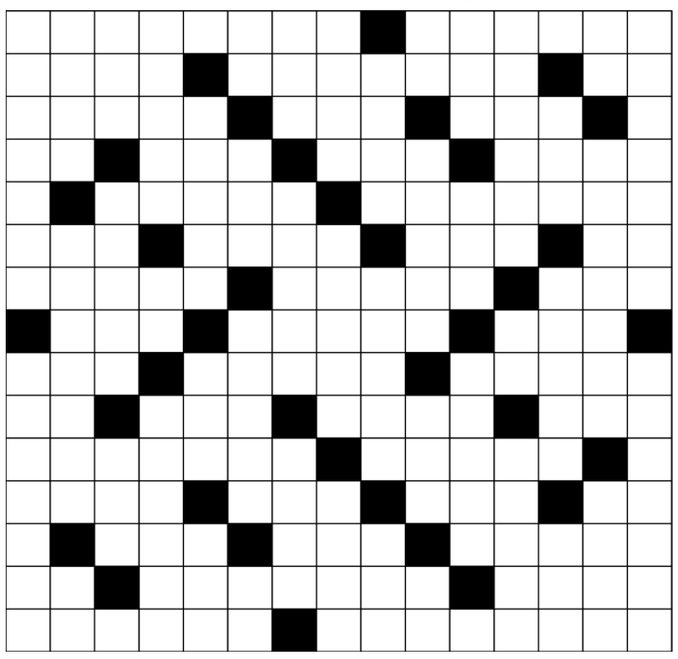
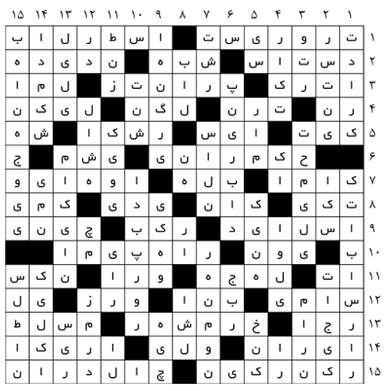
شماره ۱۵۸۴

افقی

۱- از جنگ‌های ایران و یونان- مایه دلخوشی ۲- رنج‌وزحمت- جزیره‌ای در استرالیا- رویه لاستیک ۳- ماده اولیه کاغذ- رکن اصلی نماز- فاش شده ۴- پرنده‌ای با پاهای بلند- نوعی رشته- سنگریزه- علامت مصدر جعلی ۵- از شهرهای سمنان- غیرمجرد ۶- گشوده- کامیون ارتشی- نی‌نواز- اشکال نرم‌افزاری ۷- در دست نقاش است- صحراوبیابان- جمع رساله ۸- چین و چروک پوست- بافت مردگی- کشوری در بریتانیا ۹- مؤدب- از جزایر اسپانیا- جغد ۱۰- آداب و رسوم- بزرگ- تابع و پیرو- بیماری جرب ۱۱- شهری در کنگو- محل صید ۱۲- مقابل زیر- نزاکت‌وتربیت- چیز- رنگ‌سبز تند ۱۳- زمین لرزه- خودروی کره‌ای- تندی ۱۴- خواب شیرین- اسب زورو- همراه فراوان! ۱۵- معادل فارسی فاکس کردن- پزشک فرعون

عمودی

۱- به ستوه آورنده- تابلویی از ویلیام ترنر ۲- گندم- از بازیگران فیلم میگرن- مارکی برخودروهای سنگین ۳- نوعی پخت برنج- مقابل ارزانی- پایین ۴- اتومبیل جهانگردی- نام ترکی- لبه چین‌دارپرده ۵- ازوسایل بازی کودکان در پارک- دندان‌نیش- کافی ۶- گرداگرد لب‌ودهان- دیوشاهنامه- سرگشته- حرف فاصله ۷- نویسنده‌ودبیر- ازمقاطع تحصیلی- مخالف نزدیک ۸- برادرمادر- مکروحیله- پرنمکی ۹- وسیله‌ترمز- زمین ناهموار- زاری ۱۰- مشک آب- علاوه بر آن- ذکاوت و هوشیاری- برگ برنده ۱۱- بینایی‌ها- آن چه که نثار می‌شود- یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور ۱۲- گاو کلیله‌ودمنه- طرف‌وجهت- پادشاهی در شاهنامه ۱۳- دهان- پرولبریز- سیروسیاحت ۱۴- کبود رنگ- نوعی عایق ضدرطوبت- پاروی قایقرانان ۱۵- داروی کاهش فشارخون- ادب آموخته



حل جدول ۱۵۸۳