آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۹۱
شنبه
۱۴۰۴ • ۰۲ • ۰۶
۲۷ شوال ۱۴۴۶ / ۲۶ آوریل ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

دمنوش‌هایی برای بی‌خوابی شبانه

از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی‌خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی‌که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی‌خوابی حاصل می‌شود؛ به منظور بهبود این مشکل می‌توان از داروهای گیاهی کمک گرفت. به گزارش مهر، بی‌خوابی و اختلال در خواب شبانه مشکلی بسیار آزاردهنده است که موجب می‌شود تا صبح فردا با کرختی و بی‌حوصلگی از خواب بیدار شوید و تمام طول روز را با خواب‌آلودگی طی نمائید. اگر نزدیک به زمان خواب خود از تنقلات استفاده کنید و یا ساعت شام خوردن شما خیلی دیر باشد، ممکن است دچار مشکلات معده شوید. نگرانی بابت مساله‌ای که برایتان اتفاق افتاده یا قرار است اتفاق بیفتد ممکن است موجب شود نتوانید خوب بخوابید یا در طول شب بارها از خواب برخیزید، اگر هوا خیلی گرم یا سرد باشد، لذت خواب آرام شبانه را از شما سلب خواهد کرد. خوابیدن در معرض نورهای مصنوعی در خواب اختلال ایجاد می‌کند. نوشیدن قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا قبل از خواب ممکن است باعث شود تا دیروقت بیدار بمانید؛ اگر تنظیم خواب شما به هم بخورد، ممکن است پس از آن نتوانید خوب بخوابید. انجام تمرینات ورزشی پیش از خواب ضربان قلب را افزایش داده و به خواب رفتن را مشکل می‌کند. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، ورزش را جز برنامه صبحگاهی خود قرار دهید. از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی‌خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی‌خوابی حاصل می‌شود. در این حالت فرد به هنگام شب نمی‌تواند بخوابد و تازه نزدیک به صبح احساس خواب برایش ایجاد می‌شود؛ یا اینکه شب هنگام چند ساعت کوتاه به خواب رفته و سپس بیدار شده و دیگر به خواب نمی‌رود. به منظور بهبود این مشکل می‌توان از داروهای گیاهی کمک گرفت.

سنبل‌الطیب

گیاه سنبل‌الطیب به عنوان قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور محسوب می‌شود. این گیاه در صورتی که از نوع تازه آن استفاده شود، تأثیر بسیار خوبی در کیفیت خواب خواهد داشت. به منظور تهیه دمنوش سنبل‌الطیب، تکه‌های ریشه سنبل‌الطیب را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و بعد مورد مصرف قرار دهید. بهتر است هر شب ۲ ساعت قبل از خواب این دم‌نوش را بنوشید.

گل گاوزبان

گیاه گل گاوزبان خاصیت آرام‌بخشی فوق‌العاده‌ای داشته و اگر دلیل بی‌خوابی به اضطراب و نگرانی مرتبط باشد به خوبی می‌توان با این گیاه مشکل را بهبود بخشید. جهت تهیه گل گاو زبان ۱۵ گرم از این گیاه را در یک قوری آبجوش ریخته و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. سعی کنید یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده را نیز درون قوری بیندازید و میل کند. دقت کنید که گل گاو زبان فشارخون را بالا می‌برد و افراد مبتلا به فشارخون بالا نباید از آن استفاده کنند.

بابونه

گیاه بابونه قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور به شمار می‌رود. بابونه نیز به آرام‌کردن اعصاب کمک کرده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. ۵ گرم بابونه را در یک لیوان آبجوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. می‌توانید مقداری عسل نیز به دم‌نوش خود استفاده کنید تا طعم دلچسب‌تری پیدا کند.

بادرنجبویه

دم‌نوش بادرنجبویه هم خواص درمانی بسیاری دارد و با بهبود سلامت قلب و مغز تأثیر چشمگیری در مداوای بی‌خوابی می‌گذارد. یک قاشق غذاخوری برگ بادرنجبویه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. بادرنجبویه برطرف‌کننده تنگی نفس نیز بوده و ممکن است به بهبود آپنه خواب نیز کمک کند.

گل بنفشه

۲ قاشق غذاخوری گل خشک بنفشه را در یک قوری آب جوش ریخته و پس از دم کشیدن آن را بنوشید. همچنین می‌توانید جوشانده این گل را به صورت و شقیقه‌های خود بمالید. به خصوص افراد صفراوی مزاج می‌توانند برای بهبود خواب خود از این روش استفاده کنند.

بهارنارنج

بهار نارنج بهترین و قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور می‌تواند باشد که به راحتی در دسترس بوده و می‌توان از آن بهره گرفت. بهار نارنج به مداوای افسردگی نیز کمک می‌کند. ۱۵ گرم بهار نارنج را در یک قوری آبجوش ریخته ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس نوش جان کنید.

اسطوخودوس

دم‌نوش اسطوخودوس یک تا دو ساعت قبل از خواب قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور می‌تواند باشد. یک قاشق چای‌خوری برگ خشک شده اسطوخودوس را درون یک فنجان آبجوش ریخته و پس از ۱۰ دقیقه که دم کشید آن را میل فرمائید. اسطوخودوس به کاهش استرس کمک کرده و در درمان مشکلات گوارشی از قبیل سوءهاضمه مؤثر است. در طب ایرانی گیاهان متعددی به عنوان قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور معرفی می‌شوند که از هر یک از آنها می‌توانید استفاده کرده و ببینید که کدامیک برای شما مؤثرتر از بقیه است. بسیاری از گیاهان و محصولاتی که در این مقاله معرفی شدند، خاصیت آرامش‌بخشی داشته و با آرام‌کردن اعصاب شما کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند. داروها و قرص‌های خواب شیمیایی معمولا وابستگی ایجاد می‌کنند و پس از مدتی باید دوز مصرفی آنها را افزایش داد و جایگزین‌کردن آنها با داروهای گیاهی بسیار عاقلانه است.

نکته

اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید قبل از مصرف این دمنوش‌ها با پزشک خود مشورت کنید، گیاهان دارویی با بعضی داروها تداخل دارند.

عادت‌هایی که سلامت شما را تضمین می‌کنند

برخی افراد عادت‌هایی دارند که آنها را از نظر سلامت با دیگران متمایز می‌کند و باعث می‌شود کمتر نیاز به مراجعه به دکتر و مصرف قرص و دارو داشته باشند. عادات مثبت و خوب فرد باعث بهبود کلی وضعیت سلامت روحی و جسمی وی می‌شود و عادت‌هایی مثل: ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل، ترک سیگار و...

صبحانه بخورید

مطالعات نشان می‌دهد که بزرگسالانی که صبحانه سالم می‌خورند در محل کار بهتر عمل می‌کنند و بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند در امتحان‌ها نمره بالاتری می‌گیرند.

برنامه غذایی داشته باشید

برنامه‌ریزی در مصرف غذا به شما در صرفه‌جویی در زمان و هزینه در طولانی مدت کمک می‌کند.

آب بخورید

خوردن آب زیاد می‌تواند کارهای خوب زیادی برای سلامت شما انجام دهد. هیدراته ماندن در صدر این فهرست است، اما ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کند.

ورزش کنید

فقط ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ۵ بار در هفته ممکن است به جلوگیری از بروز بیماری‌ها کمک کند.

از تلفن همراه کمتر استفاده کنید

استفاده زمانی را برای خروج از سیستم تعیین کنید و گوشی را کنار بگذارید. وقتی زمان تماشای صفحه نمایشگر را کاهش می‌دهید، برای انجام کارهای دیگر وقت آزاد دارید. توصیه این است که از تلفن همراه کمتر استفاده کنید. کار ذهنی می‌تواند علائم پیری را کاهش دهد و حتی ممکن است اثرات بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد.

سیگار را ترک کنید

کنار گذاشتن سیگار یک حرکت بزرگ به سمت سلامت بهتر است. بدن شما به سرعت خود را ترمیم می‌کند.

خوب بخوابید

خواب خوب شبانه خلق و خوی شما را بهتر نگه می‌دارد، حافظه و تمرکز را تقویت و به شما کمک می‌کند چیزهای جدیدی یاد بگیرید.

نور خورشید دریافت کنید

چند دقیقه زیر نور آفتاب سطح ویتامین D را افزایش می‌دهد و این برای استخوان‌ها، قلب و خلق و خوی شما مفید است.

یادداشت

کاهش وزن بی‌ضرر

آرش انیسیان
مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی اقتصاد سلامت

قرص‌های کاهش‌وزن دارای ماده آمفتامین و سایر روان‌گردان‌ها هستند، مقابله و نظارت آن از وظایف وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو است. برخی داروها نیز عارضه جانبی در پی داشته که کاهش‌وزن یکی از این عوارض است. این داروها شامل موارد غیرمجاز و روان‌گردان هستند که متابولیسم و سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و منجر به کاهش‌وزن می‌شوند. مصرف این داروها در بلندمدت آسیب‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت. بازار عرضه و تقاضا تعیین‌کننده است و متأسفانه نقش‌آفرینان غیررسمی هم در کشور بسیارند، برخی فروشندگان داروهای گیاهی، کاردان‌ها و صاحبان داروخانه‌ها از جمله توزیع‌کنندگان غیرمجاز هستند و سایت‌های فروش آنلاین هم از این دسته‌اند که نظارت جدی بر آن‌ها صورت نمی‌گیرد. در مورد محتوای این دارو و قرص‌ها باید گفت، مهم‌ترین ماده آمفتامین و روان‌گردان‌ها هستند که باعث افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شوند و وابستگی به بار می‌آورد که چالش‌های جدی در پی دارد؛ ولی اثرات این داروها موقتی است. نقش‌آفرینان غیرمجاز بسیار هستند و بخشی از این داروها به‌صورت چمدانی وارد کشور می‌شوند، نظام پزشکی قدرت ایستادگی در برابر اینها را ندارد و رفع این معضل در چارچوب کاری وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو است. بحث بر سر عرضه و تقاضاست؛ همان‌طور که باوجود هزینه‌های هنگفت برای مبارزه با مواد مخدر، باز هم عرضه و توزیع آن کنترل نشده است. مواد مخدر با قانونی محکم و ساختار نظامی، انتظامی و نظارتی روبه‌رو است؛ ولی بازهم کنترل نشده است. حال آنکه قانونی سخت و نظارت دائم در برابر قرص‌های کاهش‌وزن وجود ندارد. در بازاری که تقاضای بسیاری وجود دارد، نمی‌توان عرضه‌کنندگان را به‌راحتی کنترل کرد؛ بنابراین مردم باید آگاه شوند و روش‌های مجازی کاهش‌وزن مجاز و بی‌ضرر را بشناسند. همه امور با قانون و برخوردهای شدید قابل نظارت نیست؛ بلکه باید با عرضه‌کنندگان برخورد شود. همچنین بسیاری فروشندگان قرص‌های کاهش‌وزن خارج از کشور هستند و امکان دسترسی به توزیع‌کنندگان در کشور وجود ندارد.

مراقبت از میکروبیوم روده

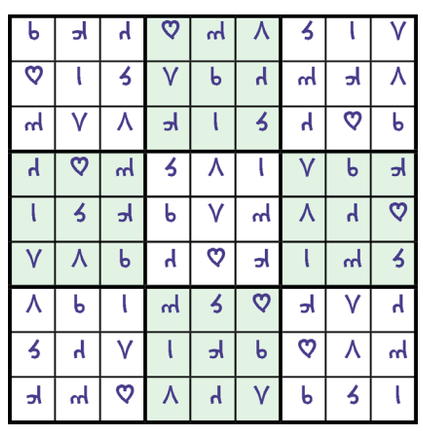
میلیاردها میکروب در روده انسان زندگی می‌کنند؛ ارتشی نامرئی که اگر متعادل باشد، می‌تواند از افسردگی تا بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. میکروبیوم روده نه‌فقط در گوارش، بلکه در سلامت روان، سیستم ایمنی و حتی خلق‌وخو نقش دارد. با چند تغییر ساده می‌توان این اکوسیستم حیاتی را تقویت کرد: افزایش مصرف فیبر: سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل غذای اصلی باکتری‌های مفید هستند. مصرف پروبیوتیک‌ها: مصرف غذاهای تخمیرشده مانند ماست، کفیر، شور و ترشی‌های طبیعی می‌تواند باکتری‌های سودمند را به بدن وارد کند. کاهش قند: این مواد سوخت میکروب‌های مضر هستند و تعادل روده را به هم می‌زنند. مدیریت استرس: یوگا، مدیتیشن، خواب کافی و ورزش منظم به حفظ تعادل میکروبی کمک می‌کند. تنوع غذایی: تغذیه متنوع باعث رشد گونه‌های متنوع‌تری از باکتری‌های مفید در روده می‌شود.

جلوگیری از شوره سر

یکی از مشکلات شایعی که افراد برای درمان آن به متخصص پوست مراجعه می‌کنند، شوره سر است. منظور از شوره سر، وجود پوسته‌های ریزی است که بر کف سر و لابه‌لای موها وجود دارد و در اغلب موارد روی یقه و سرشانه‌های پیراهن فرد می‌ریزد و توجه دیگران را به خود جلب می‌کند. شوره در اصل سلول‌های مرده پوست است که لابه‌لای موها دیده می‌شود. پوست هر فرد هر ۲۸ روز یک‌بار تجدید می‌شود و پوسته‌های قدیمی می‌ریزند و این ریزش در تمام قسمت‌های بدن وجود دارد؛ یکی از روش‌های جلوگیری از شوره، شستن به موقع موهاست به این ترتیب چربی‌های سطح سر زدوده شده و از رشد قارچ نام برده جلوگیری خواهد شد. اگر شامپوکردن مداوم مشکل شما را حل نمی‌کند بهتر است از شامپو ضد شوره استفاده کنید. برای بررسی علت آن به متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

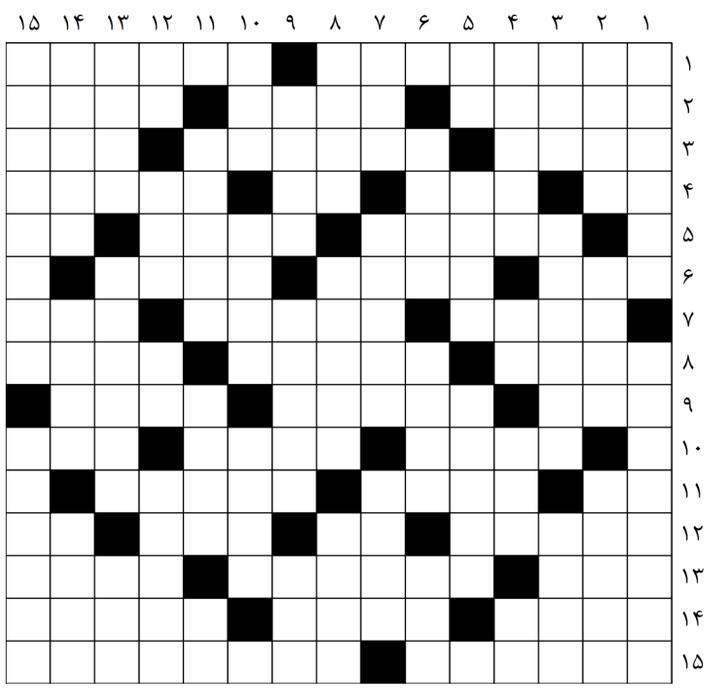
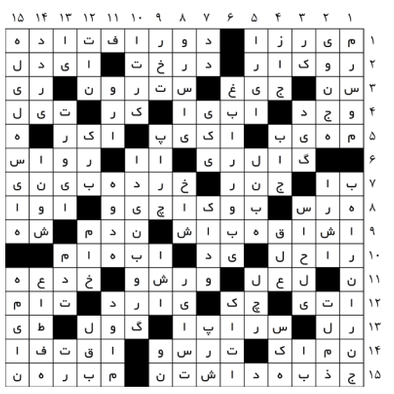
شماره ۲۰۹۱

افقی

۱- همسر هیتلر- خلاف میل‌وخواهش ۲- فرزند ناصالح و بد رفتار- مرددلاور- سرودونغمه ۳- از برج‌های فلکی- گفتارنوشتاری- نیروی حیات ۴- مخلوط آب‌وصابون- کمیاب- شهررازی- رودی در سمیرم ۵- گل لاله- از حروف اضافه- شمای بیگانه ۶- سخن موزون- یکی از بیماری‌های واگیردار و عفونی- چاره‌وعلاج ۷- ایالتی در ونزوئلا- معاصر- کلام درد ۸- داستان کوتاه- کشوری در آمریکای شمالی- فرماندهان ۹- در اسفناج فراوان است- عملیات جنگی آزمایشی- پنبه‌زن ۱۰- جدید ترکی- فلانی- بیم‌ووحشت ۱۱- دزدی اینترنتی- رشک‌ورزنده- از درختان پر شاخ و برگ ۱۲- بعد از نوه و نتیجه- باران‌اندک- پدربزرگ و جد- همگی و تمام ۱۳- واحد بازی والیبال- سبب و باعث- اقامت گزیدن ۱۴- نژادی در آسیا- درخشان- جرومشاجره ۱۵- هدایتگر- نوعی بمب هسته‌ای

عمودی

۱- بازتاب- کسی‌که نامه می‌نویسد ۲- داننده‌وآگاه- نمود- گناه بزرگ ۳- انتهاوپایان- نوعی شرکت- سمت راست ۴- آشفتگی و بی‌نظمی- فرمان اتومبیل- کشتن شتر- مادرعرب ۵- طاقچه بالا- پناه‌دادن- اثری از ژان پل سارتر ۶- خوشمزه- لباس شنا- پختنی نانوا ۷- بیان چگونگی و حالت- از وسایل دانش‌آموز- شهری در خراسان‌رضوی ۸- بیننده- گوشه‌نشین- صدای اسب ۹- حریف- خراب و منهدم شده- پارچه طلایی ۱۰- رفتاروکردار- چماق کلفت- موتورموشک ۱۱- ارزیابی مالیاتی- نوعی زردآلو- مساوی ۱۲- آب منجمد- فوری و سریع- نام ترکی- نام «دوگاما» دریانورد مشهورپرتقالی ۱۳- سربازتکاور- اِکلیل کوهی- نوعی آینه یا عدسی ۱۴- نوعی رای دادگاه- بلندتر- حفرکردن ۱۵- پایتخت کشور لیبریا- کشوری آمریکایی



حل جدول ۲۰۹۰