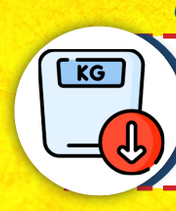
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۹
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۷•۰۵
۲۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۴

فواید شگفت‌انگیز ارده و شیره انگور

ارده، طبعی بسیار گرم دارد و معمولا با موادی همچون عسل، شیره انگور و شیره خرما ترکیب می‌شود که در این صورت ارزش غذایی آن چند برابر می‌شود. شیره خرما دارای ویتامین‌های بسیاری مانند A، B، C، E، آهن، فسفر و مقداری املاح معدنی است. استفاده از شیره خرما در صبحانه منجر به تحریک و فعال‌شدن سلول‌های عصبی می‌شود همچنین برای رفع کم خونی بسیار مناسب است و دردهای روماتیسمی، وریدی و شریانی را تسکین می‌دهد.

کاهش وزن

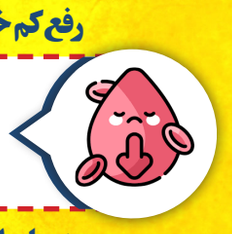


ارده معمولا در وعده صبحانه مصرف می‌شود تا انرژی لازم برای تمام روز را جذب بدن کند. این ماده غذایی مقوی و طبیعی هیچگونه افزودنی شیمیایی و غیرشیمیایی ندارد. ارده خواص بسیاری برای بدن به خصوص برای لاغری و تناسب اندام دارد. افراد سرد مزاج برای کاهش‌وزن خود می‌توانند پیش از وعده غذای خود، یک تا دو قاشق از ارده میل کنند تا دچار کاهش‌وزن و لاغری شوند.

درمان ضعف عمومی

شیره انگور کالری بسیار زیادی دارد به همین دلیل برای درمان ضعف بدن بسیار مفید است. همچنین افرادی که به‌دلیل بیماری و یا جراحی ضعیف شده‌اند می‌توانند برای التیام ضعف بدن خود از ارده و شیره انگور استفاده نمایند.

رفع کم خونی



مصرف مداوم شیره انگور در میان میان وعده‌ها باعث کاهش فشارهای عصبی، درمان کم‌خونی و در نتیجه حفظ سلامت بدن می‌شود. همچنین مصرف شیره انگور موجب تسکین درد سینه و سرفه‌های مزمن می‌شود.

درمان افسردگی

ترکیب ارده و شیره انگور گزینه مناسبی برای درمان افسردگی است. پودر زعفران نیز برای داشتن روحیه شاد و پر نشاط در افرادی که مشکل اعصاب دارند توصیه می‌شود. در نتیجه ترکیب پودر زعفران، ارده و شیره انگور برای رفع عصبانیت، خشونت، بی‌رمقی و البته کم حس و حالی بسیار موثر است. متخصصان عقیده دارند که تا پایان درمان افسردگی باید این روش درمانی ادامه پیدا کند.

دانستنی‌ها

چند باور غلطِ رایج درباره آلزایمر

بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل و یک اختلال غیرقابل درمان مغزی است و افزایش سن، بزرگ‌ترین عامل خطر شناخته شده برای این بیماری است. در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با آلزایمر زندگی می‌کنند. انجمن آلزایمر آمریکا نگاهی دارد به رایج‌ترین افسانه‌ها و حقایق در مورد این بیماری رایج قرن.

باور غلط: بیماری آلزایمر و زوال عقل یکسان هستند: مردم اغلب از واژه‌های آلزایمر و زوال عقل به جای یکدیگر استفاده می‌کنند اما یک تفاوت بزرگ در این میان وجود دارد. دمانس به طور کلی به شرایطی اطلاق می‌شود که منجر به اختلال در حافظه، تفکر، استدلال و رفتار می‌شود و آلزایمر تنها یکی از انواع زوال عقل است. این اصطلاحات احتمالا اشتباه گرفته شده‌اند زیرا آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل و شناخته شده‌ترین انواع آن است. انواع دیگر زوال عقل عبارتند از زوال عقل لوی بادی، زوال عقل فرونتوتمپورال و دمانس عروقی.

باور غلط: اگر والدینم به آلزایمر مبتلا شوند، من نیز قطعا به آن مبتلا خواهم شد: اگر یکی از والدین یا یکی از بستگان نزدیک به آلزایمر مبتلا باشد ممکن است شما نیز با افزایش سن نگران ابتلا به آن باشید. احتمال ابتلای فرد به آلزایمر در صورتی بالاتر است که برخی ژن‌های خاص از والدین به او منتقل شود. با این حال در بیشتر موارد فقط به این دلیل که والدین بیولوژیکی مبتلا به آلزایمر هستند به این معنی نیست که فرزندانشان به آن مبتلا خواهند شد. عوامل محیطی و سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی، قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها و مصرف دخانیات نیز ممکن است بر خطر ابتلا به آلزایمر در فرد تأثیر بگذارد.

باور غلط: فقط افراد ۷۰ ساله و بالاتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند: در حالی که بزرگ‌ترین عامل خطر شناخته‌شده برای آلزایمر سن است اما این بدان معنا نیست که فقط افراد مسن به آن مبتلا می‌شوند. برخی از افراد حتی در سن ۳۰ سالگی علائم این بیماری را تجربه می‌کنند. زمانی که فردی بین ۳۰ تا ۶۰ سالگی به آلزایمر مبتلا می‌شود، دچار آلزایمر زودرس گردیده است.

باور غلط: علائم بیماری آلزایمر با افزایش سن طبیعی است: بسیاری از افراد با افزایش سن فراموشکارتر می‌شوند. برخی از این فراموشی‌ها طبیعی است. با این حال، علائم و نشانه‌های رایج آلزایمر مانند قضاوت‌ها و تصمیم‌های اغلب نادرست، مشکلات در شناخت دوستان و خانواده یا از دست دادن تاریخ یا زمان سال، بخش طبیعی فرایند پیری نیستند.

باور غلط: هیچ درمانی برای افراد مبتلا به بیماری آلزایمر وجود ندارد: در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی در جهت رسیدن به درمان‌های بهتر برای افراد مبتلا به آلزایمر صورت گرفته است. اکنون چندین دارو برای درمان علائم و کند کردن روند بیماری در برخی مبتلایان در دسترس است.

باور غلط: آلزایمر قابل پیشگیری است: هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود ندارد. با این حال اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به کاهش خطر ابتلا به این بیماری انجام دهید. برخی از عوامل خطر را می‌توان کنترل کرد در حالی که برخی دیگر مانند ژن‌هایی که به ارث می‌برید، قابل کنترل نیستند. به طور کلی، داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش عوامل خطر مرتبط با آلزایمر و سایر مشکلات سلامتی مرتبط با سن کمک کند. این موارد عبارتند از: کنترل فشارخون بالا، حفظ وزن سالم، فعال ماندن از نظر ذهنی و جسمی، جلوگیری از آسیب به سر، خواب با کیفیت شبانه، استفاده از وسایل ترمیم شنوایی (مانند سمعک و کاشت حلزون) در صورت نیاز.

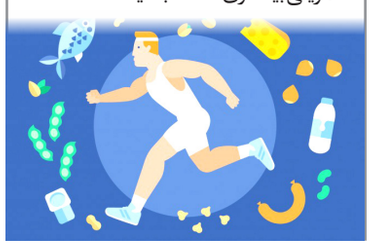
باور غلط: قرارگیری در معرض آلومینیوم باعث بیماری آلزایمر می‌شود: آلومینیوم فلزی است که معمولا در چیزهایی مانند گلدان، تابه و حتی خاک زمین یافت می‌شود. دانشمندان هنوز در تلاشند تا بفهمند آیا بین قرارگیری در معرض آلومینیوم و آلزایمر ارتباطی وجود دارد یا خیر. به عنوان مثال، مطالعات کالبدشکافی سطوح بالاتری از آلومینیوم را در مغز افراد مبتلا به آلزایمر نسبت به افراد بدون آلزایمر نشان داده است، اما مشخص نیست که آلومینیوم چه نقشی ممکن است در این میان ایفا کند. محققان همچنان سرگرم بررسی این مسئله هستند که چگونه عوامل محیطی مانند فلزات سنگین، آلودگی هوا و سایر مواد شیمیایی ممکن است بر خطر ابتلای فرد به آلزایمر تأثیر بگذارند.

یادداشت

زمان ورزش برای چربی‌سوزی

محمدصادق کرمانی
دکترای پزشکی

یکی دیگر از دلایلی که مطرح می‌شود این است که ورزش با معده خالی می‌تواند چربی بیشتری بسوزاند. وقتی با شکم خالی وارد باشگاه می‌شوید، ورزشکاران می‌توانند تا ۲۰ درصد چربی بیشتری بسوزانند. این موفقیت در صبح، قبل از صبحانه، بسیار بیشتر از پایان روز است که در طی آن باید به طور منظم غذا بخورید! ورزش در عصر هم به برخی افراد کمک می‌کند خواب بهتری را در شب تجربه کنند. بین ساعت ۲ بعد از ظهر و ساعت ۶ عصر، دمای بدن شما در بالاترین حد خود است. این ممکن است به این معنی باشد که در زمانی که بدن شما آمادگی بیشتری دارد، ورزش می‌کنید و به طور بالقوه آن را به موثرترین زمان روز برای تمرین تبدیل می‌کند. بنابراین ورزش با معده خالی می‌تواند به شما کمک کند چربی بدن را برای سوخت بیشتر بسوزانید. این مساله می‌تواند یک ابزار کاهش وزن بسیار مفید باشد زیرا صرفنظر از اینکه در طول تمرین چقدر کالری می‌سوزانید، اطمینان حاصل می‌کنید که چربی بدن بیشتری برای سوخت می‌سوزانید. در برخی افراد بهترین زمان ورزش برای عضله‌سازی، بعد از ظهر و عصر است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که عصرها ورزش می‌کنند، طی ۱۳ تا ۲۴ هفته، نسبت به افرادی که صبح‌ها ورزش می‌کردند، توده عضلانی بیشتری کسب کردند. در مورد زنان محققان دریافتند که در بین زنان، ورزش صبحگاهی باعث کاهش چربی شکم و فشارخون می‌شود، در حالی‌که ورزش عصرگاهی عملکرد عضلانی را افزایش می‌دهد. در گروه مردان نیز، ورزش عصرگاهی باعث افزایش اکسیداسیون چربی و کاهش فشارخون سیستولیک و کاهش خستگی می‌شود. نتیجه اینکه: بهترین زمان ورزش برای هر فرد ممکن است متفاوت باشد زیرا بر اساس مطالعات ورزش در صبح و همچنین عصر مزایایی دارند. چیزی که واقعا اهمیت دارد این است که زمانی از روز را پیدا کنید که برای شما مناسب باشد و با برنامه شما مطابقت داشته باشد و سپس به آن پایبند باشید. با ثابت نگه‌داشتن رژیم تمرینی خود در زمان مشخص هر روز، می‌توانید دستاوردهای تمرینی بیشتری داشته باشید.



آلزایمر بیماری دوران سالمندی است

یک متخصص مغز و اعصاب، معتقد است که آلزایمر بیماری دوران سالمندی است و وحشت عمومی در مورد آن، محلی از اعراب ندارد. بابک زمانی گفت: افزایش آمار مبتلایان در مورد هر بیماری، همیشه نشان از سونامی یک بیماری نیست، بلکه افزایش موارد زوال عقل تا حدود زیادی به خاطر افزایش طول عمر مردم و تشخیص دقیق‌تر این بیماری نسبت به گذشته است. وی افزود: آنچه امروز مسبب نگرانی است، این است که بخش عمده‌ای از جمعیت کشورمان به سمت پیری پیش می‌رود و آلزایمر می‌تواند در آینده‌ای نزدیک، تهدیدی جدی برای جمعیت کهنسال محسوب شود که باید برای پیشگیری، کنترل و به تأخیر انداختن آن، اقدام شود. زمانی ادامه داد: مشاغل کارمندی و پشت میز نشینی که موجب بی‌تحرکی می‌شود، پتانسیل بسیار زیادی را ایجاد می‌کند تا فرد نشانه‌های آلزایمر را زودتر بروز دهد.

عواملی که منجر به سکسکه می‌شوند

سکسکه ناشی از اسپاسم‌های مکرر یا حرکات ناگهانی دیافراگم است که نمی‌توانید آنها کنترل کنید. دیافراگم ماهیچه‌ای است که قفسه سینه را از ناحیه شکم جدا می‌کند و نقش مهمی در تنفس دارد. اسپاسم در دیافراگم باعث می‌شود که تارهای صوتی شما به طور ناگهانی بسته شوند و صدای «هیک» تولید شود. خوردن یک وعده غذایی بزرگ، نوشیدن نوشابه‌های گازدار یا هیجان‌زده شدن ناگهانی ممکن است باعث سکسکه شود. در برخی موارد، سکسکه ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل پزشکی زمینه‌ای باشد. برای اکثر افراد، سکسکه معمولا فقط چند دقیقه طول می‌کشد، اما زمانی که این مدت طول بکشد، می‌تواند منجر به کاهش وزن و خستگی مفرط شود. علائم شامل اسپاسم کنترل نشده در دیافراگم و صدای هیک است. متخصصان می‌گویند اگر سکسکه شما بیش از ۴۸ ساعت طول کشید، حتما با یک پزشک مشورت کنید.

نکته

مواد غذایی غنی از «امگا ۳»

اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند. گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند. در ادامه مواد غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند:

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.

دانه‌های چیا

دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند. می‌توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و مصرف کرد.

سویا

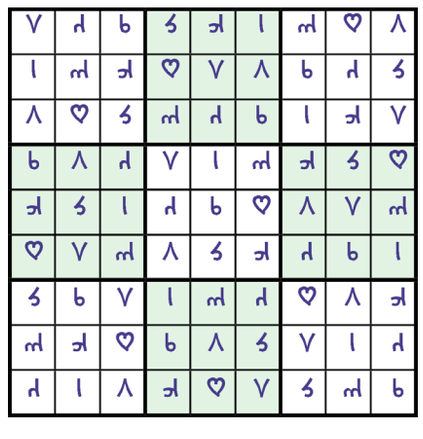
این ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است بلکه منبع قابل توجهی از امگا ۳ نیز (۱۴۴۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می‌شود. سویا یا جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

اسفناج

از بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولئیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

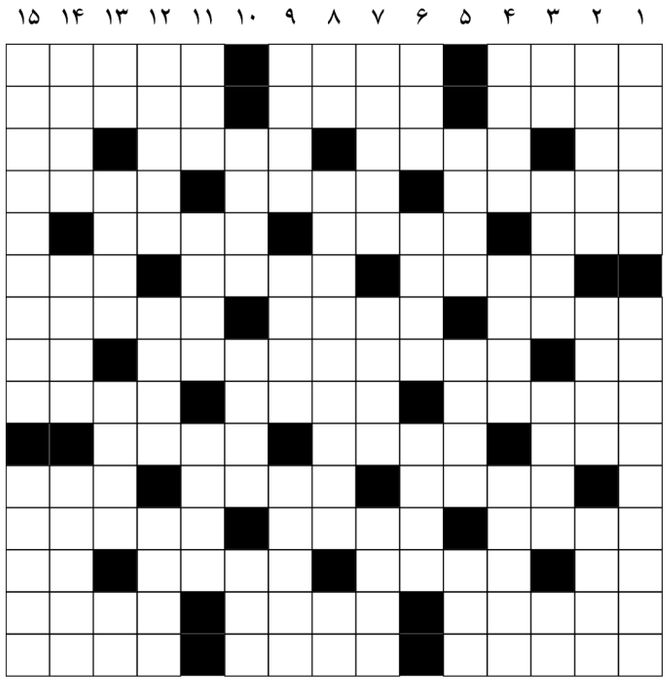
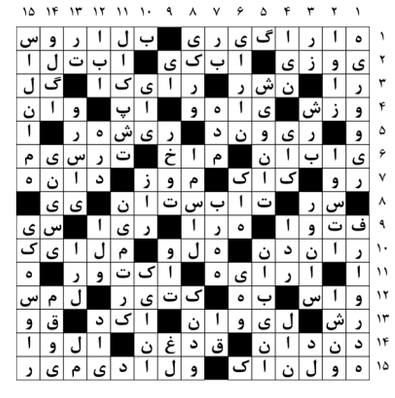
شماره ۱۹۲۹

افقی

۱- تمام‌کننده- غذایی از تخم مرغ- پایتخت لبنان ۲- یکی از وسایل تهیه چای- پاک‌کننده- باغبان ۳- یك خودمانی- از ماه‌های رومی- وسیله روشنایی- اراده ۴- خبرگزاری دانشجویان کشورمان- مرفق و آرنج- اسباب بازی قدیمی ۵- مجلس شیوخ- بازگشت به سوی دنیا- پایتخت بنگلادش ۶- کوچکتر- ارث برنده- کشور همسایه شیلی و برزیل ۷- اجرای فنون رزمی- بدهکار- کم و زیاد شدن مقدار ۸- ابرنزدیك به زمین- آزمایشگاه- چه‌زمانی؟ ۹- دفتر عکس- قاره ما- کم و ناچیز ۱۰- سلاح زنبور!- رودقزاقستان- بزرگوار ۱۱- بالای چشم- آگاه به امور- شکستن ۱۲- نوعی پارچه نخی- یك طرف صورت- کارورز پزشکی ۱۳- نشانه مفعولی- موجب رنج واندوه بسیار- مجموعه عقاید مورد قبول گروهی- اسب ترکی ۱۴- درس املاء- جهانی که در آنیم- رخنه‌ونفوذ ۱۵- صندلی دانش‌آموز- اجاق برقی- شب گذشته

عمودی

۱- معیارو ملاك- بازگشتن گلوله پس از اصابت به نشانه ۲- خوارکردن- اهانت و بی‌حرمتی- ذلیل کردن- دست‌آموز- برادرمادر ۳- شمردن- بی‌سر و صدا- پایبند و اسیر- زیاد نیست ۴- وسط و بین- ساده‌لوح و خوش‌باور- قطعه گوشت برشته ۵- کمك کردن- علم سرشماری- سمت و طرف ۶- قید تأکید- از جهات اصلی- مرتاض هندی ۷- کاشته شده- دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان- نوید و بشارت ۸- اثرچربی بر پارچه- کنترل خودکار- مخفف نیست ۹- ماشینی زراعی- فناوری اطلاعات- بایستگی ۱۰- داخل- یارعذرا- پیشه و شغل ۱۱- خاتون- حین و هنگام- صدمات ۱۲- نوعی بیماری اسب- بیهوده‌گو- جنگ و رزم ۱۳- حرف پوست‌کنده- عقب‌ودنبال- کمیابی- بله ایتالیایی ۱۴- سست و بی‌بنیان- بی‌حرکت و ثابت- نشت کردن ۱۵- پدیده گسیل الکترون از جسم ملتهب- برگزیده



حل جدول ۱۹۲۸