آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۱۶
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۱۹
۲۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۰ دسامبر ۲۰۲۳

خوراکی‌های مفید برای روزهای آلــوده

با افزایش آلودگی هوا به‌طور فزاینده در بسیاری از شهرهای جهان، آسیب‌های تنفسی به‌دلیل آلاینده‌های متعدد موجود در هوا نیز افزایش می‌یابد. آلاینده‌ها همیشه در هوا وجود دارند اما با آلوده‌شدن هوا، غلظت آن‌ها نیز بالا رفته و هوا را برای سلامت افراد خطرناک می‌کنند. علاوه بر این، عواملی مانند دود سیگار، ذرات گرد و غبار، آلاینده‌هایی مانند مونواکسید کربن و رادون، هوا را برای سلامت مضرتر نیز می‌کنند. اگرچه استفاده از ماسک و انجام اقداماتی برای جلوگیری از آلوده‌شدن هوا مفید است اما در هنگام آلودگی هوا توجه به رژیم غذایی خاص نیز اهمیتی ویژه دارد. در ادامه نکاتی مفید درباره دنبال کردن رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی در روزهای آلودگی هوا آورده شده است:

ویتامین C

قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان برای بدن ما ویتامین C است که به‌راحتی در میوه‌های مرکبات یافت می‌شود. ویتامین C، محلول در آب است و رادیکال‌های آزاد را که برای بدن مضر هستند، تخریب می‌کند. مهم‌تر از همه، این ماده به بازسازی ویتامین E نیز کمک می‌کند. همچنین سبزیجاتی مانند برگ گشنیز، جعفری، کلم و برگ چغندر و مرکبات سرشار از ویتامین C هستند.

ویتامین E

ویتامین E محلول در چربی اولین خط دفاعی در برابر صدمه به بافت‌های انسانی را فراهم می‌کند. روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان، گلرنگ و روغن سبوس برنج از منابع اصلی ویتامین E برای بدن ما هستند. از منابع غنی دیگر می‌توان به بادام، تخمه آفتابگردان و آجیل‌ها اشاره کرد. ماهی قزل آلا نیز از منابع مهم این ویتامین محسوب می‌شود.

امگا ۳

چربی‌های امگا ۳- به محافظت از بدن در برابر اثرات مضر آلودگی هوا کمک می‌کند. بهترین منبع برای چربی‌های امگا ۳- ماهی‌ها هستند. البته در صورت گیاهخوار بودن می‌توانید آجیل‌ها، دانه‌هایی مانند گردو، دانه چیا و دانه کتان را نیز مصرف کنید. همچنین تخم شنبلیله، دانه خردل و نخود نیز از منابع خوب چربی‌های امگا ۳- محسوب می‌شوند.

بتاکاروتن

بتا کاروتن با تبدیل به ویتامین A در بدن ما نقش مهمی در کنترل التهاب ایفا می‌کند. از منابع مهم بتا کاروتن می‌توان به سبزیجات برگدار، گیاه تاج‌خروس، گشنیز، شنبلیله، برگ تربچه، هویج، کاهو و اسفناج اشاره کرد.

دانستنی‌ها

بهبود سلامت روان سالمندان

نتایج کارآزمایی تصادفی کنترل شده جدید گروهی بین‌المللی به سرپرستی دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که پیروی از یک برنامه مراقبه ۱۸ ماهه می‌تواند سلامت افراد مسن را بهبود بخشد. به گزارش مدیکال‌نت، یافته‌ها نشان می‌دهند که مراقبه می‌تواند آگاهی، ارتباط با دیگران و بینش افراد را بهبود بخشد. محققان می‌گویند که یافته‌های آنان ممکن است محدودیت‌هایی را در روش‌های موجود برای ردیابی بهزیستی نشان دهند. مارکو شلوسر، محقق اصلی، روان‌پزشک دانشگاه کالج لندن و دانشگاه ژنو اظهار کرد: با افزایش سن جمعیت جهان، بسیار مهم است که بفهمیم چگونه می‌توانیم از سالمندان در حفظ و تعمیق سلامت روانی آنان حمایت کنیم. در این تحقیق، آزمایش کردیم که آیا تمرین مراقبه طولانی‌مدت می‌تواند ابعاد مهم بهزیستی را افزایش دهد یا خیر. یافته‌های ما نشان می‌دهد که مراقبه یک رویکرد غیردارویی امیدوارکننده برای حمایت از شکوفایی انسان در اواخر عمر است. این تحقیق طولانی‌ترین کارآزمایی تصادفی شده تمرین مراقبه محسوب می‌شود که تا به امروز انجام شده است و تأثیر یک برنامه مراقبه ۱۸ ماهه را بر سلامت روانی بیش از ۱۳۰ فرد سالم فرانسوی‌زبان ۶۵ تا ۸۴ ساله بررسی می‌کند. محققان برنامه مراقبه را در گروهی با تمرین زبان انگلیسی (به‌عنوان گروه مقایسه) و گروه کنترل بدون مداخله، مقایسه کردند، برنامه مراقبه شامل یک محتوای ۹ ماهه تمرکز حواس بود و به‌دنبال آن یک محتوای ۹ ماهه مهربانی و شفقت که توسط جلسات گروهی هفتگی (دو ساعت)، تمرین روزانه در خانه (حداقل ۲۰ دقیقه) و یک روز کناره‌گیری از تمرین، ارائه شد. این گروه دریافتند که آموزش مراقبه به‌طور قابل‌توجهی بر امتیاز جهانی تأثیر می‌گذارد که ابعاد سلامتی آگاهی، ارتباط و بینش را اندازه می‌گیرد. آگاهی، بیانگر توجه بدون حواس‌پرتی و درونی به افکار، احساسات و محیط اطراف است که می‌تواند از احساس آرامش و رضایت عمیق حمایت کند. ارتباط، شامل احساساتی مانند احترام، قدردانی و نزدیکی می‌شود که می‌تواند از روابط مثبت بیشتری با دیگران پشتیبانی کند. بینش نیز به خودشناسی و درک چگونگی مشارکت افکار و احساسات در شکل دادن به ادراک ما و چگونگی تغییر الگوهای فکری غیرمفید مربوط به خود و جهان اشاره دارد. مزایای تمرین مراقبه برای معیار کیفیت روان‌شناختی زندگی، در گروه تمرین زبان انگلیسی نسبت به گروه دیگر برتری نداشت، در حالی که هیچیک از این مداخلات به‌طور قابل‌توجهی بر دیگر معیارهای پرکاربرد سلامت روانی تأثیر نگذاشت. محققان علت این امر را چنین پیشنهاد کردند که ممکن است، این دو معیار تثبیت شده، کیفیت و عمق شکوفایی انسان را که به‌طور بالقوه می‌توان با تمرین مراقبه طولانی‌مدت پرورش داد، پوشش نمی‌دهند، بنابراین مزایای آگاهی، ارتباط و بینش نادیده گرفته می‌شود. این برنامه برای همه به‌طور یکسان سود نداشت زیرا شرکت‌کنندگانی که در شروع کارآزمایی سطوح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کردند در مقایسه با افرادی که از قبل سطح بهزیستی بالاتری داشتند، پیشرفت‌های بیشتری نشان دادند. دکتر ناتالی مارچانت یکی از محققان این تحقیق گفت: ما امیدواریم که تحقیقات بیشتر روشن کند که کدام افراد بیشتر از تمرین مراقبه سود می‌برند، زیرا ممکن است فواید بیشتری برای برخی گروه‌های خاص داشته باشد. اکنون شواهدی داریم که تمرین مراقبه می‌تواند به بزرگسالان مسن کمک کند، امیدواریم که اصلاحات بیشتر در مشارکت با همکارانی از سایر رشته‌های تحقیقاتی بتواند برنامه‌های مراقبه را حتی مفیدتر کند. دکتر آنتوان لوتز، محقق ارشد مرکز تحقیقاتی علوم اعصاب لیون، اینسرم، فرانسه ابراز کرد: با نشان دادن پتانسیل برنامه‌های مراقبه، یافته‌های ما راه را برای برنامه‌های هدفمندتر و موثرتر هموار می‌کند که می‌تواند به شکوفایی افراد مسن کمک کند زیرا ما به‌دنبال این هستیم تا از پیشگیری بیماری یا ناخوشی فراتر برویم و در عوض رویکردی جامع برای کمک به مردم در سراسر گستره کامل بهزیستی انسانی اتخاذ کنیم.

نکتــــه

چرا مدام سرما می‌خورید؟

اگر دائم بیمار می‌شوید، ممکن است به‌دلیل عملکرد ضعیف سیستم ایمنی یا سایر شرایط سلامتی باشد که بر این مسئله دامن می‌زنند. اگر شرایط سلامتی خاصی دارید، ممکن است بیشتر بیمار شوید. هم‌چنین این مساله می‌تواند ناشی از کمبود ویتامین، یا رژیم غذایی و سایر احتمالات باشد.

رژیم غذایی

اگر رژیم غذایی کامل و سالمی نداشته باشید، بدن در هیچ زمینه‌ای نمی‌تواند عملکرد خوبی ارائه دهد. رژیمی که فاقد مواد مغذی ضروری است و میزان مصرف قند و غذاهای فرآوری‌شده در آن بالاست، بر سلامت روده و سیستم ایمنی تأثیر منفی دارد و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله سرماخوردگی را افزایش دهد. تغذیه کامل به معنی دریافت مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. برای این منظور کافی است: روزانه انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات بخورید. پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید و پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و آجیل را در رژیم غذایی خود بگنجانید. به منظور دریافت اسیدهای چرب امگا ۳، از غذاهای دریایی و ماهی‌های چرب مانند سالمون استفاده کنید یا مکمل آن را بخورید. مصرف روزانه مصرف قند، غلات تصفیه‌شده و غذاهای فرآوری‌شده را محدود کنید. غلات کامل و غذاهای حاوی فیبر بخورید. از دریافت و مصرف ویتامین D غافل نشوید؛ کمبود ویتامین D یکی از علل ابتلا به سرماخوردگی و عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی، مانند آنفلوانزا و کووید۱۹-، است.

عدم رعایت بهداشت

شست‌وشوی دست‌ها با آبگرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به شما کمک می‌کند از شر میکروب‌های بیماری‌زا در امان بمانید. قبل و بعد از صرف غذا، قبل و بعد از مراقبت از فرد بیمار، قبل و بعد از درمان زخم، بعد از سرفه یا عطسه و پس از لمس سطوح آلوده لازم است دست‌های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.

نقص ایمنی

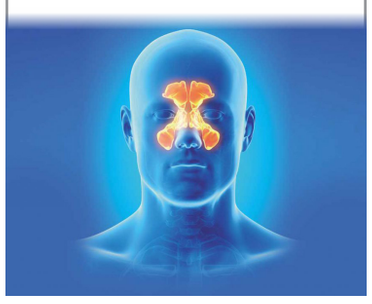
اگر سیستم ایمنی شما ضعیف باشد یا به اختلالات سیستم ایمنی دچار باشید، احتمالا بیشتر سرما می‌خورید. اختلالات سیستم ایمنی زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی فرد قادر به مبارزه با باکتری‌ها، سموم، ویروس‌ها و قارچ‌ها و سایر علل بیماری‌زا نباشد.

یادداشــــت

مهمترین علائم سینوزیت

علی گلجانیان تبریزی
متخصص گوش، حلق و بینی

سینوزیت یک مشکل رایج تنفسی است که در فصول سردسال شایع می‌شود و برآورد شده که عامل اصلی غیبت کارمندان از محل کار خود در سراسر جهان است و در کشورهای پیشرفته چهار درصد از کل بودجه صرف معالجه این بیماری می‌شود. سینوزیت یک مشکل رایج تنفسی است که به‌دلیل التهاب یا تورم بافت پوشاننده سینوس‌ها ایجاد شده و سبب مسدودشدن و پرشدن آن‌ها می‌شود؛ در حالت عادی در سینوس‌ها هوا جریان دارد، زمانی که داخل سینوس با مخاط پر می‌شود، باکتری‌ها شروع به رشد می‌کنند و این موضوع موجب بروز عفونت سینوسی می‌شود. به حفره‌های هوایی که در استخوان صورت در قسمت‌های گونه، پیشانی و اطراف بینی قرار دارند، سینوس گفته می‌شود؛ این حفره‌های کوچک هوا به وسیله پوشش نرم سلولی که به آن مخاط می‌گویند احاطه شده است که به طور معمول ترشحات اندکی دارند و از طریق حلق یا بینی تخلیه می‌شوند. اگر سینوس‌ها ملتهب و متورم شوند، در تخلیه ترشحات اختلال ایجاد می‌شود، صورت و نواحی اطراف بینی متورم شده و تنفس عادی مختل می‌شود. در فصول سرد سال به‌دلیل خشکی مجاری تنفسی، التهاب سینوسی بیشتر رواج دارد. مهمترین علائم سینوزیت درد پیشانی و صورت، کاهش حس بویایی، گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، احساس پری و سنگینی صورت و تب بالای ۳۸.۵ درجه است. شست‌وشو با سرم نمکی، تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها توسط پزشک و تجویز قطره بینی توسط پزشک از مهمترین راه‌های درمان سینوزیت است. انواع سینوزیت را می‌توان بر حسب زمان به سه نوع مزمن، تحت حاد و حاد تقسیم کرد، در بسیاری از کشورها سینوزیت مهمترین علت غیبت کارمندان از محل کار محسوب می‌شود. افراد در صورت عدم کاهش تب و بهبود علائم ۴۸ ساعت پس از شروع درمان باید مجدد به پزشک مراجعه کنند. عوارض چشمی و مغزی در کودکان زیر ۲ سال بسیار شایع است و در صورت ابتلا باید به سرعت آن را درمان کرد.



پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی

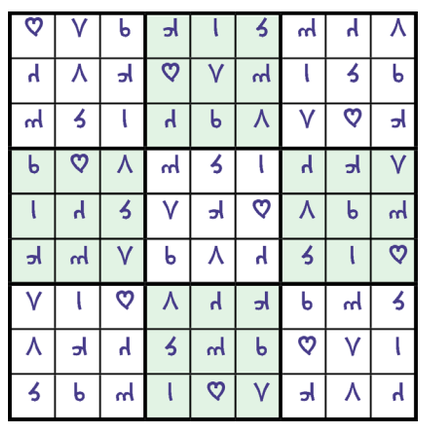
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل، از شستن دست‌ها به‌عنوان یکی از راه‌های اصلی در عدم انتقال سرماخوردگی و آنفلوآنزا خبر داد. دکتر معصومه بیانی گفت: مهمترین مساله برای پیشگیری از عفونت‌های تنفسی شست‌وشوی دست‌هاست، همه افراد و به‌خصوص دانش‌آموزان شست‌وشوی دست‌ها را بسیار جدی بگیرند. وی ادامه داد: به خانواده‌ها توصیه می‌شود به فرزندان خود شست‌وشوی دست‌ها را حداقل به‌مدت ۱۵ ثانیه آموزش دهند. بیانی خاطرنشان کرد: اگر در مدرسه همه‌گیری اتفاق بیفتد باید دانش‌آموز بیمار قبل از انتقال زنجیره‌وار به دیگر دانش‌آموزان از مراجعه به مدرسه خودداری نماید و با مراجعه به پزشک و استراحت در منزل سلامت خود را به‌دست بیاورد. این متخصص اذعان کرد: در صورت همه‌گیری به مدیر مدرسه توصیه می‌شود دانش‌آموزان حتما از ماسک استفاده کنند. وی افزود: قبل از ورود به فصل سرما تزریق واکسن آنفلوآنزا بسیار مهم است.

کدام شغل‌ها باعث درد مچ دست می‌شود

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: افرادی که درد مچ دست آنها با روش‌هایی مانند مچ‌بند، فیزیوتراپی و تزریق دارو داخل کانال درمان نمی‌شود، نیاز به عمل جراحی دارند. مهسا عاشقان، افزود: زمین‌خوردن و ضربه به مچ دست، سبب آسیب به این ناحیه می‌شود. تایپیست‌ها و افرادی که با رایانه زیاد کار می‌کنند، خیاطان، نویسندگان، بافندگان، افرادی که منبت‌کاری می‌کنند، می‌توانند سبب آسیب مچ دست شوند. عاشقان افزود: این افراد برای پیشگیری از آسیب مچ دست باید بعد از ۲۰ دقیقه کار یک استراحت کوتاه در حد چند ثانیه داشته باشند. حرکات کششی دست را انجام دهند و بعد به کار خود ادامه دهند. در هنگام استفاده از رایانه موس و کیبورد باید همسطح باشند. وی گفت: سندرم تونل کاریال در افراد مبتلا به دیابت، افراد چاق، خانم‌های باردار و... مشاهده می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

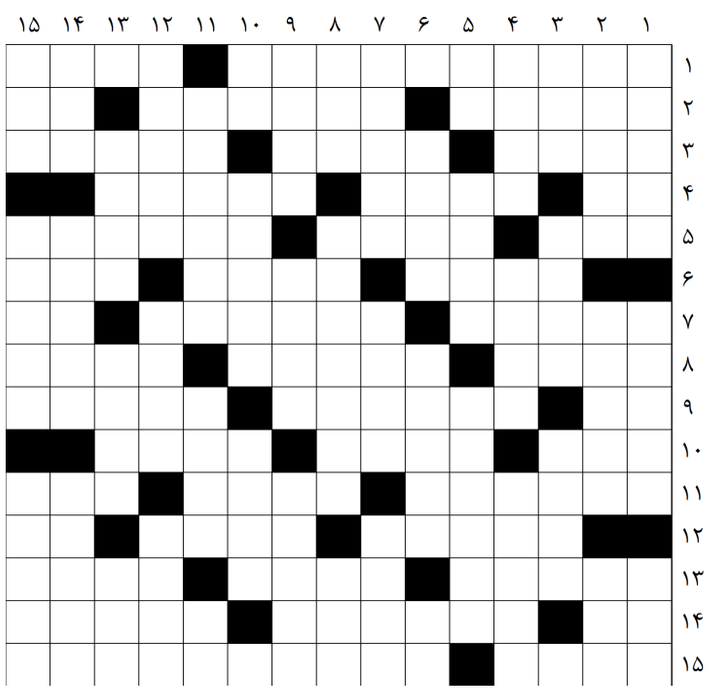
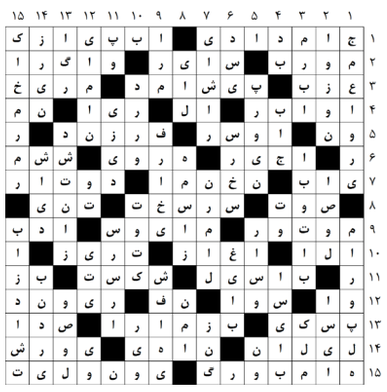
شماره ۱۷۱۶

افقــی

۱- لقب مرحوم غلامرضا تختــی- دریاچه طبیعی و آب شــیرین اردبیــل ۲- ذکر هاودعاهــا- پایتخت آلبانی- بخشی از جامعه انسانی ۳- سرهاواصول- کشور ســانتیاگو- ورزش فکری ۴- محبت- ســیب آذری- مرحبا ۵- امر از بــودن- محل ذخیره پول- مدرســه عالی رشته‌های فنی ۶- محلول شست‌وشوی قلم‌موی رنگ- ترشی- نوعی از بستنی ۷- برابر- معبدمشرکان- پسوندشــباهت ۸- پشت‌سر کســی بدگویی کردن- درجات- مایه دردســر ۹- پشته خاک- سرمربی سابق فوتبال امید ایران- فتنه‌انگیزی ۱۰- محل تغذیه جنین- لقبی برای جنس مؤنث- آزرده ۱۱- جنگ- رختشوی- نرم‌افزار علــوم ماورایی ۱۲- مایــع ضدعفونی‌کننده- برگشــت‌دادن- حرف تنفر ۱۳- نام دخترانه روســی- پایان‌دادن به زندگی یک جاندار- کسی که خبر خوش آورد ۱۴- گربه انگلیسی- ماده پروتئینی ناخن- اسب تنومند ۱۵- راهب- تیم بسکتبال ایرانی

عمــودی

۱- وسیله روفتن- غنیمت شمرده- نکته‌ها ۲- معلوم‌وآشکار- روستایی زیبا نزدیک سلماس- ماده بیهوشی ۳- یقه معروف- سرعت- تباه، گندیده ۴- بزرگ‌ترین سازمان فضایی- ایالت کندوی زنبورها- پسرمازنی ۵- درخت بی‌میوه- فرآورده‌های شیری- این شهر خراسان‌رضوی چون موزه‌ای زنده است ۶- آماروتعداد- عیالوار- مایه ۷- سدشــرق تهران- فوقانی- موضوع بااهمیت ۸- چاه جهنم- کتابچه معرفی کالا- یکی از دو روی سکه ۹- کج- مشکل‌وگرفتاری- توجه ۱۰- بی‌رمق ندارد!- آن‌که راه و طریقــه‌ای تازه برای اجرای امری می‌یابد- علاوه، بیش ۱۱- جادادن- شــیوه کار- خدای سنگی ۱۲- نگهبان باغ- فریادی از فرط شادی- باطل‌وضایع ۱۳- فیلمی با هنرنمایی امیر آقایی- ریزنمرات مخصوص- جرقه آتش ۱۴- ســنگینی- چهره- جنگل مناطق سردســیر ۱۵- دردوسختی- محدوده‌ای شامل چند شهر- مرحبا



حل جدول ۱۷۱۵