



۵ عامل مختلف می‌تواند منشأ بروز کمردرد در فرد باشد. تمام افراد مبتلا به درد کمر مشابه یکدیگر نیستند و این پزشک است که با گرفتن شرح حال دقیق و معاینه بالینی می‌تواند به علل اصلی ایجاد کمردرد در فرد برسد. باید بدانیم که کمردرد چرا به وجود می‌آید و منشأ آن چیست. درباره علل ایجاد درد در کمر باید توجه کرد که ساختارهای پنج‌گانه می‌توانند منشأ بروز کمردرد باشند. گاهی اوقات، آسیب «استخوان» می‌تواند عامل کمردرد باشد؛ شکستگی و لیز خوردن مهره‌ها یا آسیب دنبالچه انواع مختلفی از کمردرد با منشأ آسیب یافت استخوان هستند. علت دوم بروز کمردرد، آسیب‌های «مفصلی» است که می‌تواند منشأ بروز کمردرد باشد. ساییدگی یا همان آرتروز کمر یا روماتیسم ستون فقرات انواعی از کمردرد با منشأ آسیب مفاصل ستون فقرات هستند. آسیب یافت «عضلات» هم می‌تواند علل کمردرد باشد، اگر عضلات کنار ستون فقرات، لگن و... آسیب ببینند و دچار گرفتگی، اسپاسم، کشیدگی، نقطه ماشه‌ای یا مسائل دیگر شوند، می‌تواند کمردرد ایجاد کنند. شایع‌ترین عامل کمردرد، آسیب عضلات و بافت نرم مجاور ستون فقرات است. در ساختار ستون فقرات بین دو مهره دیسک بین مهره‌ای وجود دارد و آسیب آنها می‌تواند چهارمین عامل بروز کمردرد باشد. اگر دیسک‌های میان ۲ مهره دچار آسیب‌های مختلف مانند «خشک شدن و از دست دادن آب»، «فتق و بیرون زدگی»، «پاره شدن» و موارد دیگر شوند، درد در ناحیه کمر ایجاد می‌شود. آسیب «سیستم عصبی» پنجمین علل کمردرد شناخته می‌شود، گاهی اوقات، دیسک بیرون زده یا زائده‌های استخوانی ناشی از آرتروز و... روی نخاع یا ریشه‌های عصبی فشار وارد می‌کنند و سبب آسیب سیستم عصبی می‌شوند. آسیب سیستم عصبی سبب بروز درد در کمر و پاها می‌شود. دردی که به دلیل فشار روی ریشه‌های عصبی باشد از کمردرد یاها می‌شوند و به آن «درد سیاتیک» می‌گویند.

معجزه گیاهان برای آرامش اعصاب

یکی از روش‌های موثر که می‌توانند به مادر کاهش خستگی، برطرف کردن بی‌حوصلگی و بازیابی انرژی و نشاط کمک کنند، استفاده از گیاهان آرامبخش است. افراد به دلیل سنگ زندگی خاص و مشغله‌های کاری به صورت مداوم استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند. با این حال تحمل استرس به صورت طولانی مدت عوارض جبران‌ناپذیری را برای سلامت عمومی بدن و اندام‌های آن به همراه دارد؛ به همین جهت باید با استفاده از راهکارهای گوناگون به فکر تغییر این وضعیت و رسیدن به آرامش روان بود. یکی از روش‌های موثر در این زمینه استفاده از گیاهان دارویی است که می‌توانند به مادر کاهش خستگی و بازیابی انرژی و نشاط کمک کنند.

اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی گل‌دار از خانواده نعنائست که افراد از دمنوش یا اسانس آن برای آرامش اعصاب و کاهش اضطراب استفاده می‌کنند. جالب است بدانید که اسانس این گیاه ترکیبات شیمیایی به نام «ترپن» وجود دارد که با اتصال به گیرنده‌های شیمیایی مغز احساس آرامش را برای افراد به ارمغان می‌آورد و اختلالات اضطراب را هم برطرف می‌کند.

بابونه

بابونه یکی از بهترین گیاهان برای آرامش اعصاب است که به اشکال مختلف دمنوش، عصاره می‌تواند در کاهش سطح استرس و اضطراب موثر واقع شود. مصرف بابونه به اشکال مختلف به کاهش عود علائم اضطراب فراگیر کمک می‌کند. با این حال از آنجایی که بابونه می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های آلرژیک شود، باید پیش از مصرف دمنوش یا انواع مکمل‌های آن با پزشک مشورت کنید.

سنبل‌الطیب

ریشه سنبل‌الطیب، قرن‌ها است که توسط مردم به منظور درمان مشکلات خواب، اضطراب و افسردگی به اشکال مختلف دمنوش و... مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه معمولاً بی‌خطر است. نکته: مصرف سنبل‌الطیب در کنار داروهای آرامش‌بخش می‌تواند اثر خواب‌آور این افراد را افزایش دهد و حتی خطرناک باشد.



اینفوگرافیک: آرامش ملی

خواص فوق‌العاده لوبیا برای سلامتی

لوبیا سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن است. این دانه کوچک، گنجینه‌ای از خواص درمانی است که از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل قند خون را در بر دارد. دلیل این محبوبیت لوبیا، خواص آن است که به یکی از ارزشمندترین منابع غذایی تبدیل شده است. لوبیا، گنجینه‌ای از خواص درمانی است که از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل قند خون را در بر دارد.

افزایش سلامت قلب

لوبیا به خاطر دارا بودن فیبر بالا برای سلامت قلب مفید است. پس با افزودن این ماده غذایی و رعایت رژیم غذایی ایده‌آل خطر بروز بیماری قلبی را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید اگر از لوبیاهای کنسرو شده استفاده می‌کنید حتماً قبل از مصرف آنها را آبکش کنید. با این کار ۴۰ درصد سدیمی که به عنوان نگهدارنده به آن اضافه شده از بین برود. همچنین می‌توانید از انواع بدون سدیم آن استفاده کنید.

منبعی از پروتئین

لوبیا منبع خوبی از پروتئین گیاهی است. مقدار پروتئین موجود در لوبیا از اکثر گیاهان بیشتر است. نصف فنجان لوبیا حاوی ۶ تا ۹ گرم پروتئین است. لوبیا را حتماً با غذاهایی میل کنید که سرشار از ویتامین C هستند مانند فلفل دلمه‌ای، مرکبات و پاپریکی.

کنترل وزن

تحقیقات نشان داده کاهش وزن در افرادی که زیاد لوبیا مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که مصرف‌شان کم بوده، بیشتر است. لوبیا سرشار از پروتئین است، اما برخلاف انواع حیوانی پروتئین چربی بسیار کمی دارد. به علاوه فیبر موجود در آن باعث احساس سیری می‌شود. فیبر کمک می‌کند سریعتر سیر شوید و برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید. موسسه پزشکی (IOM) توصیه می‌کند که خانم‌ها حداقل ۲۵ گرم فیبر در روز و آقایان حداقل ۳۸ گرم فیبر دریافت کنند. با این حال بسیاری از مردم خیلی کمتر از این مقدار فیبر دریافت می‌کنند و شاید به روزی ۱۵ گرم برسند. غذاهای سرشار از فیبر حجم بالایی دارند و جویدن و هضم‌شان زمان زیادی می‌گیرد. این مدت زمان به معده فرصت می‌دهد پیغام سیری را به مغز ارسال کند در نتیجه کالری کمتری مصرف می‌کنید.

تنظیم قند خون

به دلیل داشتن ترکیب خاص پروتئین، کربوهیدرات پیچیده و فیبر، لوبیاها طوری طراحی شده‌اند که اجازه نمی‌دهند قند خون به صورت ناگهانی بالا برود. تحقیقات نشان داده افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که لوبیا را در برنامه غذایی خود جای داده بودند علاوه بر اینکه گلوکز خونشان را توانستند کنترل کنند توانستند فشارخون را نیز کاهش دهند.

درمان کم‌خونی

لوبیا سرشار از آهن است و کمبود آهن یکی از شایع‌ترین کمبودها در میان افراد است که می‌تواند منجر به کم‌خونی شود. کم‌خونی موجب خستگی شدید می‌شود. می‌توانید با افزایش مصرف لوبیا در برنامه غذایی به این کمبود پایان دهید. برای افزایش جذب آهن لوبیا، آنها را همراه با غذاهایی بخورید که ویتامین C بالایی دارند.

بهبود سیستم ایمنی

غذاهای گیاهی مانند لوبیا سرشار از پلی‌فنول‌ها هستند، ترکیباتی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی. با این حال، نقش آنها در سلامت سیستم ایمنی همچنان در حال بررسی است. لوبیا همچنین حاوی روی است، یک ماده معدنی ضروری که عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

افزایش سلامت روده

لوبیا به افزایش سلامت روده کمک می‌کند. نشانه‌های مقاوم موجود در لوبیا (فیبری که در لوبیا و حبوبات یافت می‌شود) با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و افزایش تولید اسیدهای چرب در روده بزرگ، به عنوان یک پری‌بیوتیک عمل می‌کند. این می‌تواند تنوع باکتری‌ها و سایر ارگانیزم‌ها را در روده (میکروبیوم روده) بهبود بخشد که برای سلامت کلی مفید است.

پیشگیری از کبد چرب

کبد چرب زمانی اتفاق می‌افتد که چربی‌ها در کبد انباشته شوند. این بیماری می‌تواند همراه با چاقی، کلسترول بالا، فشارخون بالا و سایر جنبه‌های سندرم متابولیک ایجاد شود. پزشکان درمان بیماری کبد چرب را بر اساس کاهش وزن و کنترل قند خون و همچنین کاهش سطح چربی‌های خونی مانند تری‌گلیسرید و لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول بد می‌دانند. جایگزینی پروتئین‌های حیوانی با چربی بالا با لوبیا سلام خوبی برای سلامت بهتر کبد است.

عوارض

ایجاد نفخ و گاز: فیبر موجود در لوبیا می‌تواند باعث تولید گاز در روده شود که منجر به نفخ و ناراحتی شکمی شود. مشکلات گوارشی: در برخی افراد، مصرف لوبیا می‌تواند باعث اسهال، بیوسیت یا درد شکم شود.

سنگ کلیه: مصرف زیاد لوبیا قرمز، به دلیل وجود اگزالات بالا، می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد.

آلرژی: در موارد نادر، برخی افراد ممکن است به لوبیا حساسیت داشته باشند که علائمی مانند کهیر، تورم و مشکلات تنفسی را ایجاد کند.

اختلالات تیروئید: برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زیاد لوبیا ممکن است در جذب ید اختلال ایجاد کرده و عملکرد تیروئید را تحت تأثیر قرار دهد.

کاهش عوارض

خیساندن لوبیا: قبل از پخت، لوبیا را به مدت حداقل ۱۲ ساعت در آب خیس کنید و آب آن را دور بریزید. این کار به کاهش نفخ کمک می‌کند.

ترکیب با ادویه‌ها: استفاده از ادویه‌هایی مانند زیره، زیره سبز و رازیانه به هضم بهتر لوبیا کمک می‌کند.

مصرف همراه با مصلحات: مصرف لوبیا را با مصلحاتی مانند زنجبیل، دارچین و نمک همراه کنید تا طبع آن متعادل شود.

این افراد احتیاط کنند

کسانی که نفخ دارند: این افراد باید در مصرف لوبیا احتیاط کنند و از روش‌های کاهش نفخ استفاده کنند.

افراد مبتلا به سنگ کلیه: مصرف لوبیا قرمز برای این افراد توصیه نمی‌شود. کسانی که اختلالات تیروئید: بهتر است قبل از مصرف لوبیا با پزشک خود مشورت کنند.

ویژگی روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی مناسب باید از ویژگی‌هایی چون نقطه دود بالا، کمترین میزان اسید چرب ترانس برخوردار باشند. عبدالعظیم بهفر، اظهار داشت: نقطه دود به دمایی گفته می‌شود که در آن روغن شروع به دود کردن و تجزیه می‌کند. روغن‌هایی که نقطه دود بالایی دارند، می‌توانند دماهای بالای سرخ‌کردن را تحمل کنند بدون اینکه تغییر شیمیایی مضر بدهند. این ویژگی

باعث می‌شود که روغن در دماهای بالا پایداری بیشتری داشته باشد و موادمسمی و سرطان‌زا تولید نکند. وی افزود: روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی باید کمترین میزان اسید چرب ترانس را داشته باشند تا از بروز مشکلات قلبی و افزایش کلسترول مضر جلوگیری شود. بهفر همچنین به اهمیت حضور ویتامین‌هایی نظیر ویتامین E و A در روغن‌ها اشاره کرد و گفت: روغن‌های حاوی این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان طبیعی عمل می‌کنند.

تحصیل کرده‌ها کمتر به زوال عقل مبتلا می‌شوند

این مطالعه، محققان بیش از ۸۴۰۰ بزرگسال ۵۰ ساله بررسی کردند. به گفته محققان، علاوه بر این، شرایط خوب مالی با ۲۶ درصد کمتر خطر پیشرفت از اختلال شناختی خفیف به زوال عقل کامل مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد: افراد دارای مدرک دانشگاهی ۸۱ درصد کمتر دچار این بیماری می‌شوند. با این حال، محققان نمی‌توانند بگویند که چرا ثروت و تحصیلات ممکن است به سلامت مغز کمک کند.

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که پول بیشتری دارند و تحصیلات بهتری دارند، با افزایش سن در معرض خطر کمتر ابتلا به زوال عقل هستند. محقق ارشد «دورینا کادار» گفت: «مطالعه ما نقش مهم ثروت، تحصیلات و شغل را نه تنها در کاهش خطر انتقال از اختلال شناختی خفیف به زوال عقل، بلکه در افزایش احتمال برگشت اختلال شناختی به وضعیت شناختی سالم، که امیدوارکننده است را برجسته می‌کند.» برای

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

۱- باران سخت - کشوری در شمال اروپا ۲- نام‌ها - پایتخت آلمان - پایتخت فیجی ۳- علامت مصدر جملی - صفت شیطان - پول نامشروع - جرقه آتش ۴- احمو - کشوری در اقیانوسیه ۵- بردتیر - گشوده - منع و بازداشت - عامل وراثت ۶- بیست و ششمین حرف حرف فارسی - از بین رفته - فرمانروایی ۷- دست عرب - از کلمات شرط - نصف - مجروح ۸- شیطان - جزیره ایتالیا ۹- شهری در آریزونا - قوت و قدرت - بیان و کلام - غرور و تکبر ۱۰- فرایند - یکی از آزمون‌های مورد قبول و معتبر زبان انگلیسی در جهان - حرف ۱۱ الفبای فارسی ۱۱- چهارمین تبریزی - شکاف - هزار کیلوگرم - نشاسته ۱۲- خراب و ویران کردن - خاک ۱۳- نسخه دستنویس - چرک زخم - دادگاه بین‌المللی - خشکی ۱۴- از وسایل آشپزخانه - پخش صوتی قابل حمل - موش خرما ۱۵- کنایه از موهوم و خیالی - بسیار و فراوان

حل جدول ۱۹۶۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۹۶۷

عمودی

۱- ایلیت - از رهبران نظامی انقلاب مشروطه ایران ۲- محکم و استوار - داروی فراموشی ۱- نوعی عینک ۳- مادر عرب - آنچه در بین مردم پسندیده است - مخفف هم او - اشعه مجهول ۴- آگاه و مطلع - زینت کردن - پراکندگی ۵- دوره آخر عصر سنگ - صدای خنده ۶- جامه و رخت - پسر اسفندیار در شاهنامه - کشاورز ۷- مهر بینی شتر - صفحه اینترنتی - وسایل زندگی - هدف تیر ۸- همگی و تمام - از شهرهای آلمان - ضرباهنگ - کلمه تصغیر ۹- برای اینکه - بشقاب دراز و بزرگ - نمک هندی - گیاه تجریزی ۱۰- ابزار سنتی تقطیر مایعات - از لبنیات - جوهر مازو ۱۱- قلعه و حصار - صورت ۱۲- کافی - نوشتن - خوش سیما ۱۳- ورزشی رزمی - شهری در آلمان - عمل گداختن - حرف ندا ۱۴- شهر صنعتی آلمان - رمانی از امیل زولا - مرد ترش روی ۱۵- ضمانت نامه - سولفید طبیعی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱