آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۸۱
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۵ • ۰۲
۱۷ محرم ۱۴۴۶/ ۲۳ جولای ۲۰۲۴

تسکین نیش پشه با این خوراکی محبوب

صبحانه محبوبی وجود دارد که می‌تواند خارش نیش پشه شما را تسکین دهد. بتاگلوکان یا OBG موجود در جودوسر دارای خواص تسکین‌دهنده، مرطوب‌کننده و ضد خارش است. بلغور جو دوسر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و لیپیدهاست. بلغور جو دوسر را در غذاساز خرد کنید تا پودر شود. خمیری که از بلغورجودوسر تهیه شده است را روی پوست قرار دهید. برای درست‌کردن خمیر، کافی است مقدار مساوی بلغور جو دوسر و آبگرم را با هم ترکیب و آن را مخلوط کنید تا به قوام غلیظ برسد. محل‌های نیش پشه را با دقت انتخاب کنید و خمیر چسبنده را روی آنها بمالید و مطمئن شوید که آنها را کاملا پوشاندید، بگذارید حدود ۱۰ دقیقه قبل از شست‌وشو یا پاک‌کردن روی پوست بماند.

درمان‌های خانگی دیگر

یخ

کمپرس سرد یا کمپرس یخ را روی نیش پشه قرار دهید و بگذارید پنج تا ۱۰ دقیقه بماند تا التهاب را کاهش داده و خارش را تسکین دهید.

گرما

اگر سرما برای تسکین التهاب و خارش موثر نبود، از کمپرس گرم استفاده کنید، پنج تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه آسیب‌دیده بگذارید و در صورت نیاز تکرار کنید.

آلوئه‌ورا

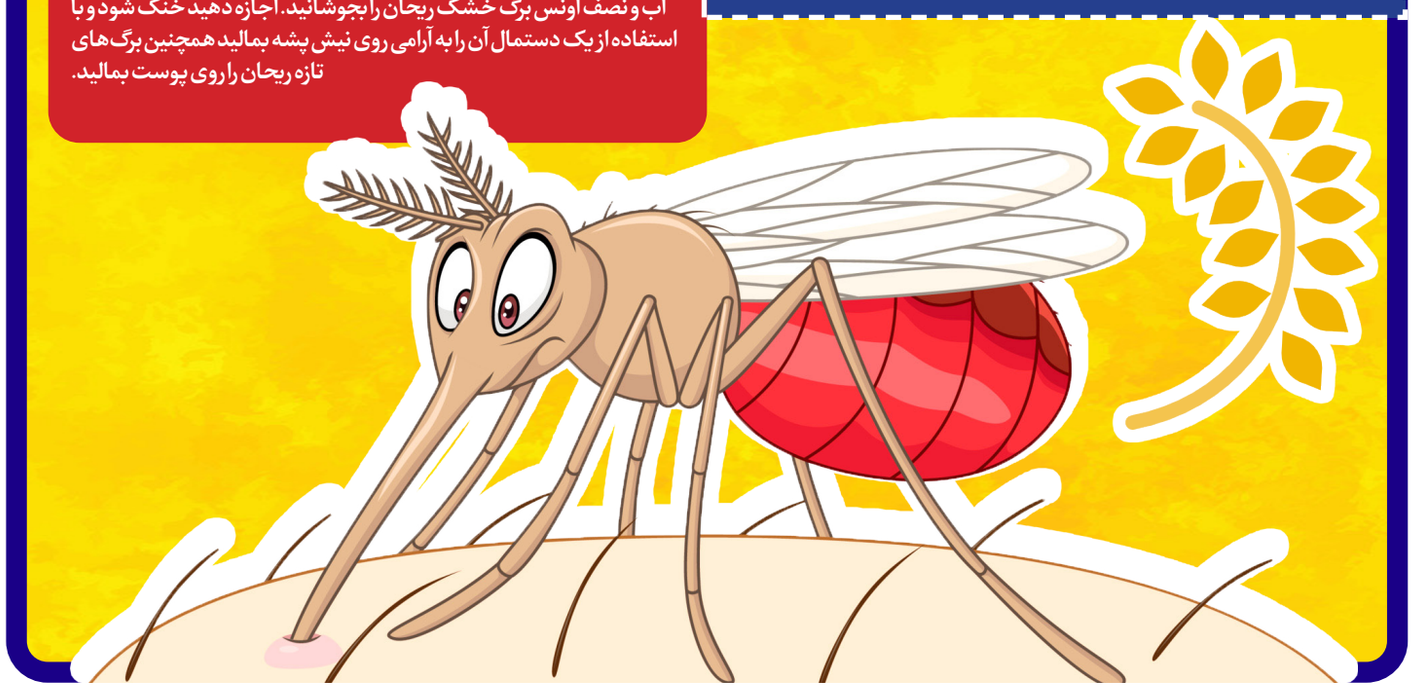
یک تکه گیاه آلوئه‌ورا را بشکنید، آن را روی محل گزش بمالید و بگذارید خشک شود تا فورا تسکین یابید.

جوش شیرین

یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را با مقدار کافی آب مخلوط کنید تا خمیری ایجاد شود و آن را روی محل نیش حشره بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید.

ریحان

گیاه ریحان معطر برای عفونت‌های پوستی استفاده می‌شود، دو فنجان آب و نصف اونس برگ خشک ریحان را بجوشانید. اجازه دهید خنک شود و با استفاده از یک دستمال آن را به آرامی روی نیش پشه بمالید همچنین برگ‌های تازه ریحان را روی پوست بمالید.



دانستنی‌ها

با این مواد غذایی قند خون خود را کنترل کنید

وزن بدن، فعالیت، استرس و ژنتیک همگی در تنظیم قندخون نقش دارند، اما نباید از تأثیر رژیم غذایی سالم در مدیریت قندخون غافل شد. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به طور قابل توجهی در کنترل سطح قندخون موثر باشد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دیابت را کاهش دهد. مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌تواند منجر به نوسانات قندخون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قندخون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

لوبیا و عدس

لوبیا و عدس دارای مقادیر فراوانی از منیزیم، فیبر و پروتئین هستند. این مواد مغذی نه تنها به کاهش قندخون کمک می‌کنند، بلکه در تنظیم سطح قندخون نیز نقش اساسی دارند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. این مواد غذایی باعث هضم آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها می‌شوند و از افزایش ناگهانی قندخون بعد از وعده‌های غذایی جلوگیری می‌کنند. همچنین، مصرف منظم لوبیا و عدس می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب کمک کند.

غذاهای دریایی

غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو حاوی پروتئین‌های با کیفیت، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیبات به تنظیم سطح قندخون کمک کرده و از نوسانات قندخون جلوگیری می‌کنند. پروتئین موجود در غذاهای دریایی باعث هضم آهسته‌تر غذا و افزایش احساس سیری می‌شود که این امر به مدیریت قندخون کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات، مصرف مکرر ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین می‌تواند تنظیم قندخون را بهبود بخشد و به سلامت قلب نیز کمک کند.

سیب

سیب سرشار از فیبر محلول و ترکیبات گیاهی مانند کورستین، اسید کلروژنیک و اسید گالیک است. این ترکیبات به کاهش قندخون و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. فیبر محلول موجود در سیب باعث کاهش سرعت هضم و جذب قندها می‌شود که این امر به تنظیم بهتر قندخون کمک می‌کند. همچنین، مصرف منظم سیب می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک کند. سیب یک میان‌وعده سالم و مناسب برای افراد دیابتی و کسانی است که به دنبال مدیریت بهتر قندخون خود هستند.

مرکبات

مرکبات مانند پرتقال و گریپ‌فروت حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند که به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. با وجود اینکه مرکبات حاوی قند طبیعی هستند، اما شاخص گلیسمی پایین تا متوسطی دارند که این امر باعث می‌شود تا قندخون به آرامی افزایش یابد. مرکبات همچنین دارای ترکیبات گیاهی مانند نارینژنین هستند که خواص ضد دیابتی قوی دارند. مصرف منظم مرکبات می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن و مدیریت قندخون کمک کند.

توت‌ها

توت‌ها، از جمله توت فرنگی و شاه‌توت، حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیبات به بهبود تنظیم قندخون کمک می‌کنند و برای افرادی که مشکلات مدیریت قندخون دارند، بسیار مفید هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و به بهبود پاکسازی گلوکز از خون کمک کند. علاوه بر این، توت‌ها به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب نیز کمک می‌کنند. مصرف توت‌ها به عنوان یک میان‌وعده سالم می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل برای مدیریت بهتر قندخون باشد.

کدوتنبل

کدوتنبل یکی از مواد غذایی پرفیبر و آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به تنظیم قندخون کمک کند. این ماده غذایی حاوی پلی ساکاریدها، نوعی کربوهیدرات است که به تنظیم سطح قندخون در محدوده نرمال کمک می‌کند. همچنین، دانه‌های کدوتنبل نیز سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین هستند که در مدیریت قندخون بسیار مفید می‌باشند. مصرف منظم کدو تنبل می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند، و برای افراد مبتلا به دیابت یک گزینه غذایی مناسب است.

دانه کتان

دانه کتان سرشار از فیبر و چربی‌های سالم است و می‌تواند به کاهش سطح قندخون کمک کند. این دانه‌ها حاوی فیبر محلول هستند که جذب قند در خون را کند می‌کنند و در نتیجه سطح قندخون را کاهش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم دانه کتان می‌تواند به بهبود کنترل قندخون، به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. دانه کتان همچنین می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب در بدن کمک کند.

تخم مرغ

تخم مرغ یکی از منابع غنی پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به تنظیم قندخون کمک می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف تخم مرغ می‌تواند به بهبود کنترل قندخون و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند. در یک مطالعه بر روی ۴۲ بزرگسال مبتلا به اضافه‌وزن یا چاقی و پیش دیابت یا دیابت نوع ۲، مصرف روزانه یک تخم مرغ بزرگ منجر به کاهش قابل توجه قندخون ناشتا و بهبود حساسیت به انسولین شد. مصرف تخم مرغ به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به مدیریت بهتر قندخون و سلامت کلی بدن کمک کند.

مواد شور ممنوع

برای مدیریت قندخون و پیشگیری از دیابت، مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا، عدس، غذاهای دریایی، سیب، مرکبات، توت‌ها، کدوتنبل، دانه کتان و تخم مرغ توصیه می‌شود. از مصرف غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و مواد غذایی شور پرهیز کنید. با انتخاب مواد غذایی مناسب، می‌توانید سطح قندخون خود را کنترل کرده و سلامت کلی بدن را بهبود بخشید.

یادداشت

نکاتی درباره گرمازدگی

امین صابری‌نیا
متخصص طب اورژانس

گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فورا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود. می‌توان با تعویض لباس‌های فرد و سردکردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه‌ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می‌توانید روی دست‌ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضدسوختگی استفاده کنید. با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود. برای این کار می‌توانید مثلا یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یکساعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید ولی اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید. بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند؛ در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند. هرگز کودک را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به‌شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

ویژه

آب یخ سبب بروز کبد چرب می‌شود؟

از دیدگاه طب سنتی، آب خنک بهترین آب برای افراد سالم است. آب جوش از بین برنده نفخ و باد است و برای سردردهای سرد و التهابات حلق مفید بوده و موجب پاک‌سازی معده از اخلاط غلیظ می‌شود و ادرارآور و مسکن دردهای بدن است. آب یخ هم برای افراد گرم‌مزاج و قوی مناسب است و تقویت‌کننده قوای اصلی بدن و مقوی اشتها بوده اما ضعیف‌کننده اعصاب و مغز است و به‌دلیل مجاورت معده با کبد با ورود آب یخ به معده، کبد دچار شوک حرارتی شده و در دراز مدت می‌تواند سبب بروز اختلال در عملکرد کبد و بروز کبدچرب، سردرد و... باشد.

خطر استفاده روزانه از دهانشویه حاوی الکل

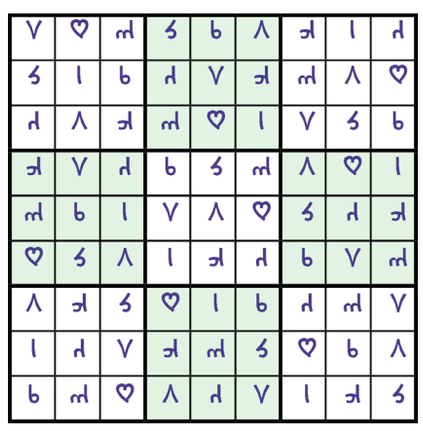
متخصصان در مطالعه‌ای جدید که روی ۵۹ نفر انجام شد، از شرکت‌کنندگان خواستند تا به مدت سه ماه از یک نوع برند محبوب دهانشویه حاوی الکل استفاده کنند. نتایج نشان داد که استفاده روزانه از این دهانشویه به‌جای کاهش، فراوانی تعداد باکتری‌های خاص در دهان را افزایش داده است و به‌طور خاص دو نوع باکتری از جمله «فوزوباکتریوم نوکلئاتوم» و «استرپتوکوک آنژینوزوس» در دهان شرکت‌کنندگان تکثیر شدند. متخصصان هشدار می‌دهند که دهان‌شویه‌های حاوی الکل با مراحل پیش‌سرطانی در دهان ارتباط دارند. هر فردی که به شدت از التهاب لثه رنج می‌برد باید برای مدتی مشخص و در مواقع ضرورت دهان خود را با آنها غرغره کند. با این حال مسواک‌زدن چندین بار در روز و استفاده از نخ دندان بین دندان‌ها برای رفع التهاب بسیار مهم است و همواره توصیه می‌شود.

سلول‌های مغز مقصر پرخوری هستند؟

محققان گروه خاصی از نورون‌ها را مشخص کرده‌اند که به‌نظر می‌رسد حتی در غیاب گرسنگی، رفتارهای اجباری در خوردن (پرخوری) را هدایت می‌کنند. اعتقاد محققان بر این است که ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی عوامل پرخوری هستند. درمان معمولا شامل درمان‌هایی مانند درمان شناختی و رفتاری و گاهی دارو است. به‌رغم عملکردهای شناخته شده سلول‌های VGAT در مناطق مختلف مغز، رابطه آنها با رفتارهای تغذیه قبلا نامشخص بود و این پیوند به‌طور کاملا غیرمنتظره توسط محققانی که بر اضطراب تمرکز می‌کنند، کشف شد. این کشف راه‌های بالقوه جدیدی را برای درک و درمان شرایطی مانند پرخوری و بی‌اشتهایی باز می‌کند. با شناسایی مدارهای عصبی درگیر در غذاخوردن اجباری، محققان می‌توانند راهبردهای نوآورانه‌ای را برای تعدیل این رفتارها کشف کنند و کسانی که با اختلالات خوردن دست و پنجه نرم می‌کنند، امیدوار باشند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

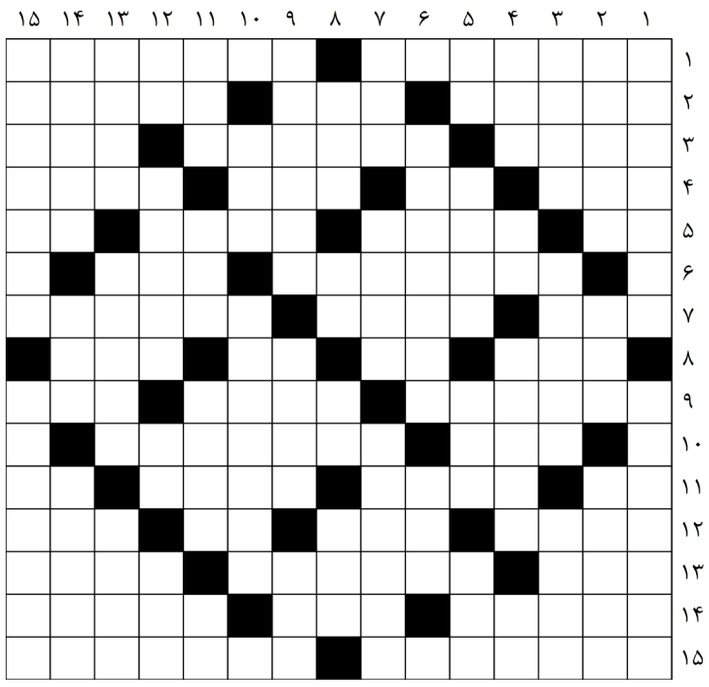
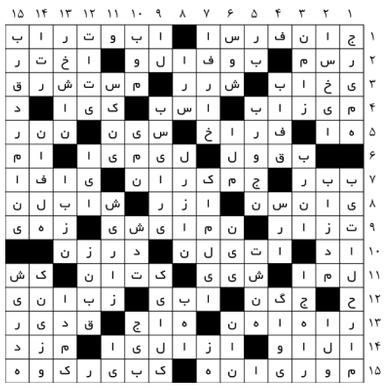
شماره ۱۸۸۱

افقی

۱- واحد پول نیکاراگوا- از وسایل ورزش رزمی ۲- کتاب حضرت عیسی(ع)- دوستی- حیوان استرالیایی ۳- خنده‌رو- آدم بیچاره‌وولگرد- محاسن صورت ۴- حرف عصا- مزه خرمالو- اکنون- قدرت‌ونیرو ۵- شهرجشنواره- خوش‌اندام- دعای شب جمعه- تاخت اسب ۶- مسابقات اتومبیلرانی جایزه بزرگ- سلاح انفجاری ۷- خجسته‌ومبارک- ویران‌وخراب- پاره‌کردن ۸- سرشت‌وجوهر- سرخ کم‌رنگ- گذشتن برچیزی- گرم‌وسوزان ۹- قطع‌کننده نفس- نداده‌نده- بالیدن ۱۰- مزاح‌وشوخی- نوعی آلبالو ۱۱- قلب- مایع لعابدار- چماق کلفت- روز نیست ۱۲- اشعه مجهول- اتصال و وابستگی- علامت مفعولی- ارزش جن ۱۳- روشنایی- واحد نظامی پروازی- آشکار و پدیدار ۱۴- امدادرسانی- آلوی کوهی- زگیل ۱۵- ارائه ذوق و خلاقیت- مومن

عمودی

۱- نصب سیستم‌های سیمی- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا ۲- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- خوارکننده- از وسایل نوشیدن آب ۳- لقب شیطان- شهری در شمالغربی بوشهر- پانصدهزار ۴- کشت به امید باران- شامل همه می‌شود- ایالتی در آمریکا- حافظه‌ای در تلفن همراه ۵- بی‌مهار- کیسه برنج- آزادورها- سیلاب ۶- عاقبت امری را در نظرداشتن- نوعی یقه ۷- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- کشور اورست- فداشده ۸- سنگ‌نوشته- گوجه پخته‌شده- رمق آخر- از سازها ۹- آلودگی- سرکش و یاغی- رودست خوردن ۱۰- درد و رنج- اطراف و پیرامون ۱۱- دوباره بیمارشدن- خشک مزاج- بخشی از اوستا- گشوده ۱۲- شایعه- صنعتی در شعر- عددنخستین- غنی و ثروتمند ۱۳- فلانی- آلوی مخصوص غذا- ریز نمرات ۱۴- مجموعه آثار یک شاعر- مزه اسیدی- سکه تقلبی ۱۵- پایتخت آمریکا- معادل فارسی اف اف



حل جدول ۱۸۸۰