آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۵
شنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۸
۰۲ صفر ۱۴۴۵ / ۱۹ آگوست ۲۰۲۳

از خواص «گلپـــــر» غافل نشوید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چندساله از تیره چتریان است. این گیاه، بومی ایران است و در ناحیه‌های مرطوب کوهستانی ایران و مناطق پیرامونی می‌روید. گل‌های آن سفید و به صورت چتر در انتهای ساقه‌ها ظاهر می‌شود. دانه‌های گیاه گلپر ادویه‌ای است که برای پخت و پز استفاده می‌شود. استفاده از گلپر در پخت و پز به منظور کاهش گاز ایجاد شده در روده‌ها به‌ویژه هنگام خوردن لوبیا، سیب‌زمینی و عدس است.

حاوی آنتی‌اکسیدان

استرس اکسیداتیو عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان در بدن است، رادیکال‌های آزاد عامل بسیاری از بیماریهای مهم مانند بیماری پارکینسون، سرطان و آلزایمر هستند. آنتی‌اکسیدان مانند جارو در برابر رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند و باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد و نوسازی سلول‌های تخریب شده، می‌شود. گلپر حاوی آنتی‌اکسیدان است

ضدالتهاب

گلپر خواص ضدالتهابی قطعی را نشان می‌دهد. بنابراین برای درمان بیماری‌هایی مانند آرتروز و نقرس مفید است. آرتروز و نقرس التهاب مفصل استخوان هستند و می‌توانند باعث درد شدید شوند. با کاهش تورم، درد در بیماران مبتلا به آرتروز و نقرس کاهش می‌یابد.

خاصیت ضددرد

تحقیقات نشان می‌دهد گلپر خاصیت ضددرد خوبی دارد و استفاده از آن برای درمان زخم‌های پوستی توصیه می‌شود. استفاده از عصاره گیاه روی زخم‌ها به ضدعفونی شدن آنها و جلوگیری از شیوع عفونت کمک می‌کند.

ضدمیکروب

استفاده از ضد میکروب‌ها به متوقف کردن رشد میکروارگانیسم‌ها کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، آنتی‌بیوتیک‌ها به متوقف‌کردن باکتری‌های رشد کمک می‌کنند. می‌توانید از عصاره گلپر به‌عنوان آنتی‌بیوتیک استفاده کنید. این محلول را در مکان‌هایی که میکروارگانیسم‌ها رشد می‌کنند به‌کار ببرید.

دانستنی‌ها

کاهش فشار خون با مصرف دارچین

از دارچین می‌توان در غذاها و نوشیدنی‌های مختلف استفاده کرد. دارچین فواید مختلفی برای سلامتی ما دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها خواهیم پرداخت.

کاهش قندخون

چندین مطالعه نشان داده که دارچین می‌تواند به کاهش قندخون کمک کند. با این حال دانشمندان هنوز نمی‌دانند که دارچین چگونه ممکن است به کاهش قندخون کمک کند. همچنین مشخص نیست که مصرف چه مقدار دارچین در این زمینه مفید است و اثرات آن تا چه مدتی باقی خواهد ماند.

افزایش متابولیسم

یک نوع روغن موجود در دارچین به‌نام «سینامالدئید» می‌تواند سلول‌های چربی در بدن شما را هدف قرار دهد و باعث شود که انرژی بیشتری بسوزانند. این ویژگی دارچین می‌تواند برای افرادی که خواستار کاهش وزن خود هستند، مفید باشد.

سلامت پوست

داده‌های یک مطالعه کوچک نشان داده است که دارچین می‌تواند با انواع باکتری‌هایی که عامل آکنه هستند، مبارزه کند. یک مطالعه آزمایشگاهی کوچک دیگر هم نشان می‌دهد که دارچین می‌تواند تولید کلاژن را تقویت کند که این ماده نیز نقش موثری در جوانی و شادابی پوست دارد.

درمان سرطان

در مطالعاتی که روی حیوانات یا سلول‌های رشد یافته در آزمایشگاه‌ها انجام شده، دارچین توانایی خود را در کُندکردن رشد سلول‌های سرطانی و حتی از بین بردن سلول‌های تومور نشان داده است. با این حال برای تعیین نقش دارچین در درمان و پیشگیری از سرطان به مطالعات دقیق و بیشتری روی انسان‌ها نیاز داریم.

کاهش فشارخون

خوردن دارچین هر روزه و به مدت سه ماه می‌تواند فشارخون سیستولیک (عدد بالا) را تا پنج واحد کاهش دهد. هرچند به گفته متخصصان، مطالعات بیشتری برای بررسی تاثیر مصرف دارچین بر کاهش فشارخون، میزان مصرف و ماندگاری اثر آن مورد نیاز است.

حفاظت از مغز

دارچین روند انباشت پروتئین مغز را که نشانه بیماری آلزایمر است، متوقف می‌کند. مطالعه‌ای روی موش‌ها نیز نشان داد که دارچین موجب بهبود حافظه در آن‌ها شده است. با این حال، انجام مطالعات بیشتری برای بررسی این تاثیرات روی انسان‌ها لازم است.

کاهش التهاب

در یک مطالعه مشخص شد که دارچین با التهاب مبارزه می‌کند. ازآنجایی که بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید با افزایش سن شایع‌تر می‌شوند، تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا مشخص شود که استفاده از دارچین به عنوان یک درمان طبیعی برای افراد مسن که چنین شرایطی دارند، مناسب است یا خیر.

کاهش کلسترول

هنگامی که ۶۰ بزرگسال در یک مطالعه کوچک هر روز حدود ۴/۱ قاشق چایخوری دارچین را به مدت ۴۰ روز مصرف کردند، کلسترول بد (LDL) آنها کاهش یافت. تحقیقات دیگر نشان داده است مقادیر مشابه دارچین که روزانه تا ۱۸ هفته خورده می‌شود، می‌تواند LDL و همچنین کلسترول کلی را کاهش دهد و در عین حال کلسترول خوب HDL را افزایش دهد. با این حال هنوز خیلی زود است که دارچین را به‌عنوان درمانی برای کلسترول بالا توصیه کنیم.

مبارزه با باکتری‌ها

دارچین می‌تواند با بسیاری از انواع باکتری‌هایی که افراد را بیمار می‌کنند، مبارزه کند. شاید بتوان از آن به عنوان یک نگهدارنده طبیعی در غذاها و لوازم آرایشی هم استفاده کرد.

یادداشت

تغذیه سالم در فصل گرما

حمیدرضا طغیانی
متخصص تغذیه

در فصل گرما قرارگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید یا فعالیت بدنی که می‌تواند ورزش یا فعالیت‌های روزمره شغلی باشد، ممکن است باعث از دست رفتن آب بدن شود که عوارضی همچون یبوست را به‌دنبال دارد. برای اینکه در فصل گرما آب بدن را از دست ندهیم راهکارهایی وجود دارد که مهم‌ترین آن نوشیدن روزانه حداقل ۷ تا ۸ لیوان آب است. برای فردی با قد ۱۵۰ سانتیمتر نوشیدن حدود ۵ تا ۶ لیوان آب در روز کافی است، اما برای فردی با قد ۱۷۰ سانتیمتر ۷ تا ۸ لیوان آب لازم است. نوشیدن آب خیلی سرد می‌تواند مشکلات گوارشی برای افراد به‌وجود آورد و عوارضی نیز برای دندان‌ها دارد. بسیاری از افراد برای تأمین آب بدن، چای، قهوه و نسکافه می‌نوشند، درحالی که با مصرف یک لیوان چای، یک و نیم لیوان آب باید از بدن دفع شود، پس نوشیدن چای نه‌تنها کمکی به تأمین آب بدن نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود آب بدن را از دست بدهیم. آب‌میوه را جایگزین میوه نکنیم و آب‌میوه صنعتی را هم به‌طور کلی حذف کنیم. در مورد وعده‌های غذایی در فصل گرما نیز یکی از وعده‌ها، غذای حاضری باشد. در خانواده می‌توان غذایی مثل آب دوغ خیار را برای فرزندان در سن رشد یا ورزشکار با چند عدد گردو و دو تا سه قاشق کشمش مقوی کرد، ولی برای والدین نیازی نیست و یا به مقدار خیلی کمتر نیاز به‌اضافه کردن مواد مغذی به آب دوغ خیار است. این وعده غذایی سالم و مقوی شده برای کودکان بسیار مناسب خواهد بود. از دیگر غذاهای حاضری می‌توان نان و پنیر همراه با گرمک، هندوانه، انگور و یا زردآلو را در برنامه غذایی روزانه قرار دهیم. سهم نان (در یک وعده) برای یک زن با قد ۱۶۰ سانتیمتر باید حداکثر ۹۰ گرم و برای یک مرد ۱۵۰ گرم باشد، اما برای فردی با فعالیت بدنی یا ورزشکار ۱۷۰ گرم باشد. یک قرص نان حدود ۱۵۰ گرم است، پس افراد باید مراقب باشند دو قرص نان و ۵۰۰ گرم گرمک را به‌عنوان غذای حاضری در یک وعده نخورند. کاهو حاوی آب فراوان و مواد مغذی است که باعث ایجاد حس سیری و خنک شدن بدن افراد می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود در وعده‌های غذایی حتما مصرف شود.

چاقی عامل اصلی ابتلا به آپنه خواب در کودکان

چاقی دوران کودکی به‌دلایل زیادی نگران کننده است، از جمله اینکه شدت اختلال خواب معروف به آپنه انسدادی خواب با افزایش سطح چاقی و افزایش سن افزایش می‌یابد. یک مطالعه جدید به نقش چاقی در بروز آپنه خواب در کودکان پرداخت. دکتر «رومین جانسون»، متخصص گوش و حلق و بینی کودکان می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که سطوح بالاتر چاقی و افزایش سن عوامل کلیدی در این موضوع هستند و تلاش‌ها برای مقابله با چاقی کودکان می‌تواند تأثیر مثبتی در بهبود کیفیت خواب و کاهش اثرات نامطلوب آپنه خواب داشته باشد.» اختلال آپنه انسدادی خواب شامل انسداد راه هوایی فوقانی است که تنفس و خواب را مختل می‌کند. درمان سنتی برای کودکان برداشتن آدنوئیدها و لوزه‌ها با جراحی است. در این مطالعه، محققان سوابق ۲۴۹ کودک را بررسی کردند.

داروهای سوزش معده و افزایش ابتلا به زوال عقل

یک مطالعه نشان می‌دهد افراد مسنی که سال‌ها از داروهای خاص سوزش معده استفاده می‌کنند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به زوال عقل باشند. این داروها شامل Prevacid، Nexium و Prilosec هستند. محققان دریافتند که در بین ۵۷۰۰ بزرگسال، کسانی که به مدت ۴.۵ سال یا بیشتر از PPI استفاده کرده بودند، ۳۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال‌عقل بودند. PPIها مدت‌هاست که برای درمان بیماری ریفلاکس معده تجویز می‌شوند، جایی که اسیدهای معده به طور مزمن به مری می‌ریزند و باعث حملات منظم سوزش سردل می‌شوند. اینکه چرا استفاده طولانی‌مدت از PPI به زوال‌عقل منجر می‌شود، مشخص نیست. نظریه محققان این است که: شاید این داروها گاهی اوقات باعث کمبود ویتامین B۱۲ می‌شوند که می‌تواند علائم زوال‌عقل را ایجاد کند یا تجمع پلاک آمیلوئید را در مغز افزایش می‌دهند.

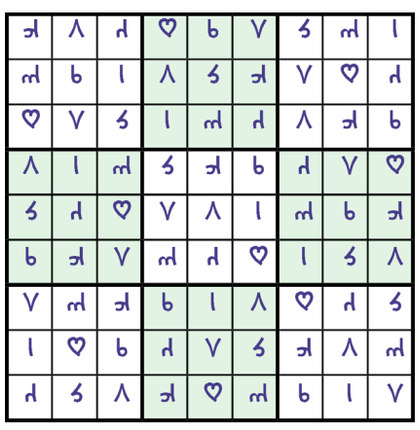
نکتـــه

یک عامل تشدیدکننده خطر پارکینسون

پزشکان تاکید دارند که شناسایی عوامل خطرِ بیماری پارکینسون (PD) برای تشخیص زودهنگام آن امری ضروری است. مدت‌هاست که ارتباط بیماری پارکینسون و بوکس مشخص شده است. همچنین متخصصان می‌گویند که ضربه‌های وارده به سر در فوتبال نیز می‌تواند عوارض عصبی طولانی مدتی مانند «آنسفالوپاتی مزمن جراحتی» (CTE) داشته باشد. با این حال پیش‌تر مطالعات صورت گرفته در رابطه با ارتباط فوتبال بازی کردن با خطر ابتلا به این عارضه عصبی، محدود بوده است. این بار در بزرگترین مطالعه برای توصیف ارتباط بین فوتبال بازی کردن و احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون، متخصصان دریافتند که برخی حرکات آسیب‌زا در فوتبال، ۶۱ درصد خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. متخصصان در این مطالعه ۱۸۷۵ نفر را مورد بررسی قرار دادند. در عین حال داده‌ها نشان داد بازیکنانی که در فوتبال حرفه‌ای هستند و در سطوح بالاتری از مسابقات بازی می‌کنند، احتمال بیشتری برای تشخیص پارکینسون داشتند. در واقع بازی فوتبال می‌تواند یک عامل خطرزا باشد به‌ویژه در میان افرادی که به‌دلیل داشتن سایر فاکتورها مانند سابقه خانوادگی بیشتر در معرض ابتلا هستند. با این حال، دلایل این رابطه هنوز مشخص نیست و همچنین می‌دانیم همه کسانی که فوتبال بازی می‌کنند لزوما در آینده دچار بیماری‌های عصبی نخواهند شد به این معنی که بسیاری از عوامل خطرزای دیگر نیز در این زمینه نقش دارند. پارکینسون، نوعی اختلال ناتوان‌کننده است که بر سیستم عصبی فرد تأثیر می‌گذارد و از نشانه‌های اولیه آن، لرزش قابل توجه دست است. هرچند لرزش، یکی از علائم شایع این بیماری است اما پارکینسون همچنین می‌تواند باعث اختلالات عضلانی و سفتی یا کندی حرکت در اندام‌ها شود. به گفته متخصصان، داروها می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی علائم این بیماری را در فرد بهبود بخشند. در حالی که این بیماری قابل درمان نیست اما جراحی ممکن است به تنظیم عملکرد مناطق خاصی از مغز و بهبود علائم این اختلال کمک کند. لرزش یا لرزش ریتمیک معمولا از دست یا انگشتان شروع می‌شود. همچنین هنگام استراحت ممکن است دست بلرزد اما زمانی که فرد در حال انجام کاری است، ممکن است این لرزش کاهش یابد. یکی دیگر از علائم رایج پارکینسون، کندی حرکت است. این امر زمانی دیده می‌شود که کارهای ساده سخت‌تر می‌شوند مثلا ممکن است قدم‌ها کوتاه‌تر شوند، بلند شدن از صندلی دشوار باشد، یا هنگام راه‌رفتن پاهای فرد کشیده شده و به هم بخورد. سفتی عضلانی نیز می‌تواند در هر بخشی از بدن رخ دهد و ممکن است دامنه حرکت را محدود کند و دردناک هم باشد. همچنین فرد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است زمین بخورد یا مشکلات تعادلی داشته باشد. ممکن است پلک‌زدن، لبخندزدن یا تکان دادن دست‌ها نیز برای بیمار دشوارتر شود. توصیه می‌شود هر فردی که علائم مشابه را دارد باید با مراجعه به پزشک از ابتلا یا عدم ابتلای خود به این بیماری مطمئن شود.

جدول سودوکو

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



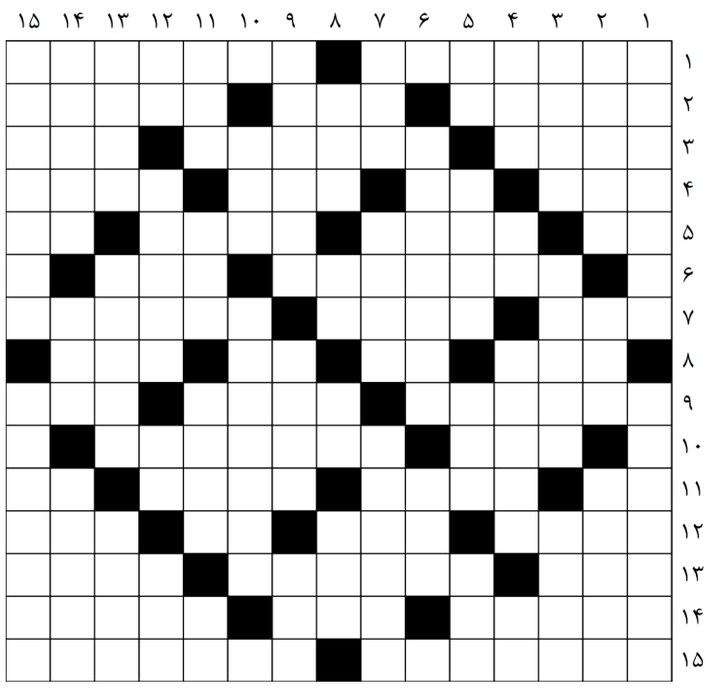
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۶۲۵

افقـــی

۱- نوعـی نشســتن- خم‌وشـکن ۲- دیوانــه- نمونه‌والگــو- نوراندک ۳- دلداده شـیرین- معبد زرتشـتیان- گفتاروگفت‌وگو ۴- توان‌ونیرو- از فلزات- رغبت‌وآرزو- مشکین‌شهر سابق ۵- حرف دهن‌کجی- ثامن- متظاهرومنافق- ریشه ۶- ذخیره‌کردن- مارپیچ بزرگ ۷- کشـک- خوردنی بیمار- مرتفع‌ترین آبشار آسـیا ۸- پای از کار افتاده- غرور و تکبر- سوره بیستم قرآن‌کریم- فلات آسیایی ۹- رقابت ورزشی- نوعی شنا- خوردنی متعجب ۱۰- بیماری غشـی- مأمور اطفاییه ۱۱- خون و نفس- ارث برندگان- شلوار کوتاه- پسوند شباهت ۱۲- بارکش شهری- خریدوفروش- گذشتن بر چیزی- پرستار ۱۳- صدای بلند و واضح- ایالتی در کانادا- ظرف فلزی ۱۴- گران نیسـت- فحش‌وناسزا- فیلمی به نویسـندگی و کارگردانی مسعود کیمیایی ۱۵- تجدد خواه- سریالی از مهران مدیری

عمـــودی

۱- پرنده کوچکی شبیه گنجشک- اجیران ۲- فصلی- کشیدنی زندگان- پایتخت کشور لسوتو ۳- برق زننده- نام دیگر سوره توحید- عقیم‌ویائس ۴- رب‌النوع سومریان- نفس چاق- عالم قدرت و عظمت الهی- اشـاره‌به‌دور ۵- خط کش مهندسی- حرف دارای تشـدید- گودی و ته‌چیزی- عددمجهول ۶- از اشکال هندسـی- پایه اداری ۷- تلاش و کوشـش قوی- ویران‌کننده- مؤثر ۸- درفش کفاشان- داخل- یارشلوار- گیاه فیلگوش ۹- بی‌هدف در محیطی پرسه‌زدن- از محلات قدیمی تهران- توانایی ۱۰- سطل چاه- نقشه جغرافیا ۱۱- نشت آب- قبیله وحشی پرو- قشون و سپاه- نیمه دیوانه ۱۲- ضمیرفرانسوی- اراده و میل- نفس بلند- شایسته و جایز ۱۳- پیشرفت- نیزه دو شاخ کوچک قدیمی- نوعی بسـتنی سـنتی ۱۴- محلی برای آردکردن گندم- چکش سنگین- نوعی چسب نجاری ۱۵- شهری در شمال ایتالیا- ترسیدن



حل جدول ۱۶۲۴