آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۸۶
شنبه
۱۴۰۴•۰۱•۳۰
۲۰ شوال ۱۴۴۶/ ۱۹ آوریل ۲۰۲۵

مصرف بیش از حد این مواد غذایی مضر است

معمول است که مردم تصور می‌کنند غذایی را که سالم به نظر می‌رسد می‌توان بدون هیچ نگرانی مصرف کرد؛ اما حقیقت آن است که برخی گروه‌های غذایی مفید هم می‌توانند مضر باشند. سبزیجات چلیپایی یا صلیبی به مانند «کلم کیل» یا «کلم پیچ» می‌تواند مقدار زیادی سرب داشته باشد همچنین جوز هندی می‌تواند سبب مسمومیت شود.

سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی (مانند کلم کیل، کلم پیچ، کلم بروکلی، گل کلم و...) می‌توانند فلزات سنگین را از خاک جمع کنند و حتی برخی از آن‌ها می‌توانند مقادیر زیادی سرب داشته باشند.

ماهی سالمون دودی

ماهی سالمون دودی یا «آزاد ماهی دودی» به‌دلیل آب‌های آلوده و فرایند دودی‌کردن، دارای سطح بالایی «هیدروکربن آروماتیک چند حلقه‌ای» است که می‌تواند سمی و سرطان‌زا باشد.

کیک برنج

کیک‌های برنجی می‌توانند جایگزینی مناسب برای چیپس و شیرینی‌های کوکی باشند و نوعی غذای فرآوری‌شده محسوب می‌شوند. علاوه بر این، بنابر تحقیقاتی، مواد غذایی حاوی برنج دارای آرسنیک هستند.

روغن نارگیل

روغن نارگیل یک ماده غذایی خوب و سالم است؛ اما این روغن بیش از ۸۰ درصد چربی اشباع شده دارد و سبب افزایش LDL (کلسترول بد) می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

دانستنی‌ها

این نشانه‌ها در تپش قلب را جدی بگیرید

یک فوق‌تخصص بیماری‌های قلبی و فلوشیپ آریتمی گفت: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به‌صورت خستگی زیاد، رنگ پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است. دکتر علیرضا حیدری بکاولی با اشاره به اینکه تپش قلب سریع‌تر یا نامنظم می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی باشد، بیان داشت: تپش قلب را می‌توان به صورت‌های مختلفی مانند کوبیدن، تپیدن یا لرزیدن احساس کرد؛ زیرا ناشی از ضربان غیرعادی قلب است. وی با بیان اینکه علائم تپش قلب همیشه به دلیل ضربان قلب بسیار سریع یا کند نیست، افزود: تپش قلب ممکن است ناشی از دلایلی مانند استرس، ورزش یا هیجان باشد و یا اینکه نشانه‌ای از بروز یک بیماری جدی باشد. بنابراین، در صورت ادامه این علائم یا وجود علایم دیگر، بهتر است به پزشک مراجعه کرد. حیدری تصریح کرد: تپش قلب و دلهره ممکن است به دلایل مختلفی از جمله استرس، اضطراب ناشی از حمله پانیک، عوامل فیزیولوژیکی یا مشکلات قلبی ایجاد شود. وی ابراز کرد: در بیماری‌های غده تیرویید معمولا تولید بیش از حد هورمون‌های تیرویید باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب می‌شود. همچنین، کاهش سطح قند خون می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش وزن، ناخوشی و افزایش اشتها ممکن است همراه تپش قلب احساس شود. وی با بیان اینکه تپش قلب اگر با علائمی همچون درد قفسه سینه، گیجی، تنگی نفس شدید و حتی بیهوشی همراه باشد نیاز به پیگیری دارد، خاطرنشان کرد: در صورتی که تپش قلب به علت مشکلات قلبی باشد، ممکن است عوارض جدی برجای بگذارد که شامل بیهوشی، ایست قلبی، عفونت دور قلب، سکته و نارسایی قلبی باشد. حیدری با اشاره به اینکه فشارخون و کم خونی نیز می‌تواند علت ابتلا به تپش قلب شود، اظهار کرد: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ‌پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در تپش قلب عصبی، گاهی عصبانیت می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد قلب و ایجاد ضربان قلب بالا تأثیر بگذارد، گفت: هنگامی که تپش قلب همراه با حس بی‌حسی و گزگز در اندام‌ها رخ می‌دهد، این می‌تواند نشان‌دهنده حمله اضطرابی یا اضطراب شدید باشد. وی ادامه داد: تپش قلب هنگام تحرک و یا فعالیت‌های ورزشی، همراه با سرخ‌شدن صورت می‌تواند نشانه اختلالات پزشکی متنوعی از جمله استرس شدید، حمله‌های پانیک، فیبریلاسیون دهلیزی، یا اختلالات ریتم قلب باشد و اگر این نشانه همراه با درد یا فشار در قفسه سینه بوده و باعث محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شما شود، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. حیدری با اشاره به تپش قلب همراه با تعرق شدید گفت: برای بررسی وضعیت قلب، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت مهم است و باید بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه باشد. اما عوامل مختلفی مانند فعالیت بدنی، رژیم غذایی، میزان استرس و عوامل دیگر می‌توانند بر ضربان قلب اثر بگذارند. وی بیان کرد: تنفس عمیق، تمرکز بر امور روزمره، کاهش استرس و نگرانی، خواب منظم و کاهش مصرف قهوه و چای، در بهبود تپش قلب موثرند.

یادداشت

زنگ خطر بلوغ زودرس کودکان

مینا موید نیا
فوق‌تخصص غدد

موسیقی‌های با محتوای ناسالم از جمله محرک‌هایی هستند که می‌توانند، احساسات و هیجانات را زودتر از موعد در کودکان بیدار کنند و به طور غیرمستقیم سیستم هورمونی کودکان را تحت‌تاثیر قرار داده و سبب بلوغ زودرس شوند. در دنیای امروز، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض محتواهای نامناسب، موسیقی‌های نامتعارف و تصاویر تحریک‌کننده قرار دارند. این مواجهه زودرس، علاوه بر تأثیرات روانی، می‌تواند بر سیستم هورمونی بدن آن‌ها نیز اثرگذار باشد و زمینه‌ساز بلوغ زودرس شود. کودکان امروزی به فضای مجازی دسترسی بدون نظارت دارند بسیاری از کودکان و نوجوانان بدون محدودیت در فضای مجازی حضور دارند و با تصاویری روبه‌رو می‌شوند که متناسب با سن‌شان نیست. محرک‌های احساسی قوی می‌توانند از طریق سیستم عصبی-هورمونی بر هیپوتالاموس (مرکز تنظیم هورمون‌های بدن) تأثیر بگذارند و ترشح زودهنگام هورمون‌های بلوغ را تحریک کنند. موسیقی‌ها و ترانه‌های با محتوای نامناسب که احساسات و هیجانات را زودتر از موعد در کودکان بیدار می‌کنند، ممکن است به‌طور غیرمستقیم سیستم هورمونی را تحت‌تأثیر قرار دهند. همچنین محتواهای تحریک‌کننده تصویری مانند: فیلم‌ها، کلیپ‌ها و حتی تبلیغات نامناسب نیز می‌توانند منجر به تغییرات زودرس در ذهن و بدن کودک شوند. والدین و خانواده‌ها باید بدانند که محرک‌های نامناسب می‌توانند بلوغ زودرس را تسریع کنند و سلامت جسمی و روانی فرزندشان را تحت‌تأثیر قرار دهند. پس باید در این زمینه آگاهی‌های خود را بالا ببرند. کمک‌گرفتن از فیلترهای محتوایی و نظارت بر موسیقی، فیلم و شبکه‌های اجتماعی که کودکان به آن‌ها دسترسی دارند، ضروری است و باید محتواهایی را که فرزندان بیشتر به آن‌ها توجه دارند زیرنظر داشته و مدیریت کنند. والدین باید سبک زندگی سالم را رعایت کرده، خواب کافی، کاهش استرس، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم می‌توانند روند طبیعی رشد کودکان را تنظیم و از بروز بلوغ زودرس پیشگیری کنند. بلوغ زودرس تنها یک مساله فیزیولوژیک نیست؛ بلکه بر اعتماد به نفس، سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان نیز اثر می‌گذارد. بنابراین محیطی سالم و متناسب با سن کودکان، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانیم به آن‌ها بدهیم.

دلایلی که باعث خشکی مو می‌شود

دلایل مختلفی برای خشکی مو وجود دارد. اگر پوست سرتان چربی (سبوم) کافی تولید نکند، ممکن است موهایتان خشک شود. عوامل دیگر عبارتند از: استفاده بیش‌ازحد از ابزارهای حالت‌دهنده: گرمای ناشی از ابزارهای حالت‌دهنده مانند میله‌های داغ، اتوی مو و شسوار، رطوبت طبیعی موها را از بین برده و باعث خشکی آن می‌شوند. رنگ‌کردن مو و برخی از درمان‌های شیمیایی نیز ازجمله عواملی اند که موها را خشک می‌کنند. شامپوزدن زیاد: شستن زیاد موها با شامپو یکی از دلایل خشکی موهاست. مواد شیمیایی خشن موجود در شامپو می‌توانند به مو آسیب بزنند و باعث خشکی آن شوند. همچنین استفاده نکردن از نرم‌کننده بعد از شامپو نیز می‌تواند موها را خشک، کدر نشان دهد. شرایط سخت محیطی: هرچه موها بیشتر در معرض باد، آفتاب، کلر و شرایط سخت آب‌وهوایی قرار بگیرند، احتمال کدری و خشکی آن‌ها افزایش می‌یابد.

نشانه هشداردهنده زوال عقل در سالمندان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای سالمندان، خواب‌آلودگی در روز می‌تواند نشان‌دهنده افزایش خطر ابتلا به زوال عقل باشد. «یو لنگ»، دانشیار روانپزشکی گفت: «خواب برای سلامت شناختی ضروری است و توانایی ما در تفکر و به خاطر سپردن اطلاعات را افزایش می‌دهد.» برای این مطالعه، محققان ۷۳۳ زن را پیگیری کردند. نتایج نشان می‌دهد که تغییر الگوی خواب با خطر کاهش عملکرد مغز مرتبط است. تنها ۸ درصد از زنانی که الگوی خواب آنها تغییر نکرده بود، دچار زوال عقل شدند، در مقایسه با ۱۵ درصد از زنانی که خواب شبانه آنها بدتر شده بود و ۱۹ درصد از کسانی که در طول روز خواب آلود بودند. به گفته محققان «ابتکارات متمرکز بر بهبود کارایی خواب، تشویق به تغییرات سبک زندگی، و اجرای مداخلات شناختی ممکن است در کاهش خطر زوال عقل ضروری باشد.»

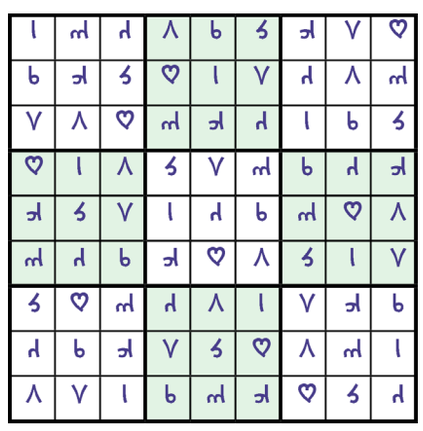
نکته

دهان؛ آیینه‌ای از وضعیت سلامتی

یک متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت ضمن هشدار نسبت به اثرات گسترده عفونت‌های دهان و دندان بر سلامت عمومی، تاکید کرد: سلامت دهان نه تنها در جلوگیری از پوسیدگی و بیماری‌های لثه مؤثر است، بلکه نقش حیاتی در پیشگیری از بیماری‌های خطرناک سیستمیک دارد. دکتر فاطمه احمدی متمایل با اشاره به اینکه باکتری‌ها و عفونت‌های دهانی می‌توانند از طریق سیستم گردش خون و دستگاه گوارش به سایر اندام‌ها سرایت کنند، افزود: این وضعیت ممکن است پیامدهای جدی مانند ردِ پیوند در بیماران پیوندی، تشدید بیماری‌های قلبی، افزایش خطر سقط جنین و زایمان زودرس در زنان باردار و همچنین بروز مشکلاتی در روند پرتودرمانی بیماران سرطانی به همراه داشته باشد. وی اظهار کرد: بسیاری از بیماری‌های سیستمیک از جمله سرطان خون، کم خونی‌های شدید، یا اختلالات تیرویید ممکن است نخستین علائم خود را در مخاط دهان نشان دهند. به گفته وی، علائمی مانند تورم لثه، درد دندان یا تغییر رنگ بافت‌های دهانی، هشدار اولیه‌ای برای وجود بیماری‌های زمینه‌ای هستند و نباید نادیده گرفته شوند. این متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت، با اشاره به عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان‌های دهان، تصریح کرد: مصرف دخانیات و الکل از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز این نوع سرطان‌هاست. وی تأکید کرد: تغییر سبک زندگی پیش از ابتلا به انواع سرطان، بسیار مؤثرتر از مداخلات درمانی پس از آن است. احمدی متمایل، همچنین به باور نادرست رایج در جامعه مبنی بر اینکه بارداری باعث از دست رفتن دندان‌ها می‌شود، اشاره کرد و گفت: این تصور علمی نیست. آنچه در دوران بارداری خطر پوسیدگی و بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهد، کاهش توجه به بهداشت دهان در این دوره حساس است. به گفته وی، زنان باید پیش از بارداری از سلامت دهان خود مطمئن شوند و در طول بارداری نیز مراقبت‌های بهداشتی روزانه را جدی بگیرند. وی با اشاره به اهمیت بزاق در سلامت عمومی بدن، عنوان کرد: بزاق یکی از ابزارهای مهم در تشخیص زودهنگام بیماری‌ها به شمار می‌رود، آنزیم‌ها و نشانگرهای بیوشیمیایی موجود در بزاق می‌توانند اطلاعات با ارزشی درباره وضعیت سلامت بدن در اختیار پزشکان قرار دهند و تحقیقات علمی در این زمینه همچنان در حال گسترش است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

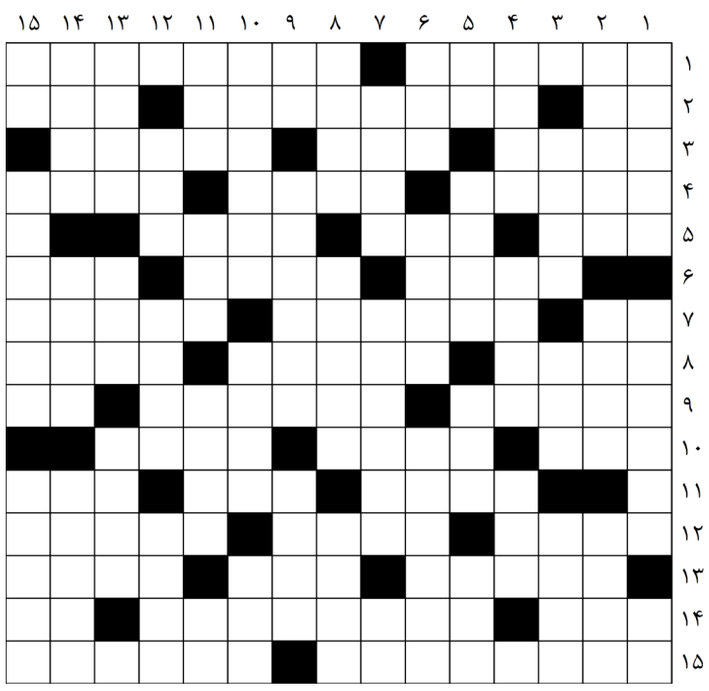
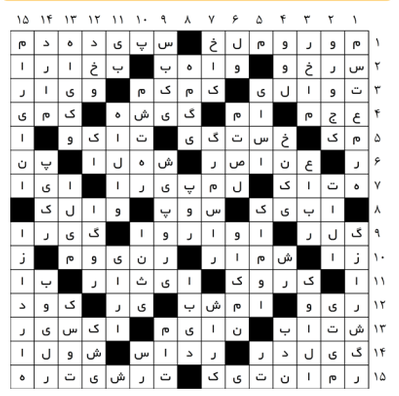
شماره ۲۰۸۶

افقی

۱- معاصر- ترک مواضع نظامی در هنگام جنگ ۲- از افعال ربطی- آمیخته به دیوانگی- در نجاری زیاد است ۳- یکای پول کانادا- از صنایع دستی بافتنی- فوتبال نابینایان ۴- شیطان- بلندترین شب سال- مروت و جوانمردی ۵- سنگ‌انداختن- پایه و اساس- ارث برندگان ۶- طایفه‌ای در ایران- آشکارکننده- تنگی و سختی ۷- کلام انزجار- نام مردانه فرانسوی- مقابل خروجی ۸- نورکم- کف‌پوش چوبی- ثروتمندشدن ۹- اعلامیه تبلیغاتی- نام دیگر خلیج گاسکونی- شهررازی ۱۰- اشاره به نزدیک- از ورزش‌های راکتی- اهرم ۱۱- ممکن است- رکن اصلی نماز- رودست خوردن ۱۲- آدم‌کوچک- خانه زنبورعسل- صمیمی ۱۳- نوراندک- پیام آسمانی- بچه در شکم مادر ۱۴- سیاه‌چشم- پیشرو- حرف همراهی ۱۵- تعیین وقت برای ادای دین- ماده‌ای گندزدا

عمودی

۱- اخطار- شهرمرزی شمال ایران- برانگیختن ۲- شب تاریک- سریع‌وتند- مجموعه اثاثیه ۳- کج‌ومنحرف- دیدنی از رژه- کج و مایل ۴- گناهکار- کاسه بزرگ چوبین- از مواد صبحانه ۵- اشاره به دور- امپراطوردیوانه روم- از حروف یونانی- از وسایل نقاش ساختمان ۶- عسل‌وانگبین- نوعی سس- آخرین تزارروس ۷- شهری در استان اردبیل- درخشیدن- برجستگی لاستیک ۸- دادگر- کشوری آفریقایی- جنگ تن به تن ۹- استان حومه تهران- دارای دو واحد جدا- گریه و زاری ۱۰- کار بی‌مزد- گدایی کردن- دستی ۱۱- بخشش- رب‌النوع سومریان- موجود فرازمینی سینمایی- نام ترکی ۱۲- مذاکره‌وگفت‌وگو- عنکبوت سمی- منحرف ۱۳- کبوتر صحرایی- پرده نقاشی- از دنیا رفتن ۱۴- کبودرنگ- ترکیب ید با عنصر دیگر- شهری در استان آذربایجان‌شرقی ۱۵- آب منجمد- مشروح- نوعی برنج ایرانی



حل جدول ۲۰۸۵