یادداشت

زعفران طلای سرخ

بدریه سحرگاهی
کارشناس مواد خوراکی

زعفران به علت خواص تغذیه و عطر و طعمی که در غذا ایجاد می‌کند، گران‌ترین ادویه جهان است و با نام «طلای سرخ» شناخته شده است.

خوشبختانه شرایط اقلیمی ایران برای کشت زعفران مناسب است به‌طوری‌که امروز تقریبا در اکثر نقاط ایران زعفران هم در زمین و هم به‌صورت گلخانه‌ای قابل کشت است. خوشبختانه بیشتر زعفران دنیا از ایران تامین می‌شود، بنابرین تولید زعفران ارزش ارزآوری زیادی برای ایران دارد. سایت www.trademap.org وابسته به سازمان تجارت جهانی و آنکتاد است و حجم زیاده از داده‌های تجاری کشورها را به اطلاعات طبقه‌بندی در دسترس همگان قرار می‌دهد که دسترسی به این اطلاعات طبقه‌بندی شده نقش مهمی در تسهیل تجارت جهانی است. ایران با صادرات مقدار ۲۴۴ تن ۶۲ درصد سهم بازار بین‌المللی زعفران را از آن خود کرده است.

شاخص تمرکز کشورهای واردکننده صادرات از ایران ۲۲/۰ و فاصله کشورهای مقصد از ایران نیز ۳۵۵۹ کیلومتر بوده که نشان می‌دهد در سال ۲۰۲۳ صادرات این محصول به کشورهای مختلف قابل انجام بوده است و صادرات زعفران ایران با موانع زیاد مواجه نیست. به نظر می‌رسد پتانسیل خوبی برای افزایش صادرات زعفران ایران در بازارهای جهانی موجود است زیرا از یکطرف ماهیت کم حجم و فسادناپذیر محصول امکان ارسال آن به راه‌های مختلف از جمله زمینی، هوایی، پستی به مقصد را فراهم آورده است و از طرفی دیگر بیشتر کشورهای واردکننده زعفران روابط سیاسی و تجاری خوبی با ایران دارند.

لازم به ذکر است ۱۰ کشور اصلی واردکننده زعفران جهان به ترتیب: اسپانیا، هند، عربستان سعودی، امارات متحده عربی، آمریکا، افغانستان، ایتالیا، فرانسه، کویت و سوئد است که توصیه می‌شود به طریق مقتضی همکاری رایزنان اقتصادی ایران در این کشورها تقویت شود. به نظر می‌رسد جهت ارتقاء کیفیت و نیز بسته‌بندی متنوع این ماده غذایی در کشور زیرساخت‌های لازم فراهم گردد.

لازم به ذکر است هر قدم موثر در خصوص زعفران نه فقط افزایش ارزآوری و ارتقائ جایگاه کشور عزیزمان در بازارهای بین‌الملل است بلکه حمایت مستقیم از کشاورزان زحمتکش و نیز صنعت غذا است.

نشانه‌های پوستی که از بیماری خبر می‌دهند

بسیاری از علائم پوستی که آن‌ها را نادیده می‌گیریم از خارش بی‌دلیل گرفته تا زردی پوست یا تیرگی پشت گردن می‌توانند نخستین علائم یک اختلال جدی در بدن باشند. پزشکان معتقدند: پوست، یکی از دقیق‌ترین ابزارهای هشداردهنده سلامت است و تغییرات کوچک روی آن هم باید حتما مورد بررسی قرار گیرد.

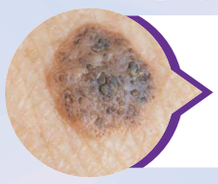
تاول‌های کوچک

بروز دسته‌ای از تاول‌های کوچک و بسیار خارش‌دار روی پوست سر، شانه، آرنج یا زانو که «درماتیت هرپتی‌فرمیس» نام دارد، می‌تواند نشانه بیماری «سلیاک» باشد. بیماری سلیاک با خوردن گلوتن (پروتئین موجود در گندم و جو) ایجاد می‌شود و علائم آن شامل درد شکمی، نفخ، اسهال و خستگی هستند.

پوست زرد

پوست زرد یا متمایل به خاکستری می‌تواند نشانه یرقان ناشی از بیماری کبد یا نارسایی کلیه باشد. یرقان زمانی رخ می‌دهد که «بیلی‌روبین»، رنگ‌دانه زردنارنجی ناشی از تجزیه طبیعی سلول‌های قرمز، در پوست جمع می‌شود و معمولا در چشم‌ها نیز دیده می‌شود. این حالت می‌تواند نتیجه بیماری کبد و... باشد.

لکه‌های مخملی تیره



وجود نوارهای تیره، ضخیم و مخمل‌مانند در چین‌های بدن می‌تواند نشان‌دهنده مقاومت به انسولین و افزایش خطر دیابت نوع ۲ باشد. این حالت که گاهی به زبان عامیانه «گردن چرک» نامیده می‌شود، می‌تواند هشدار اولیه پیش‌دیابت باشد.

خارش مداوم

خارش طولانی‌مدت می‌تواند با مشکلات تیروئید، کبد یا اختلالات خونی مرتبط باشد. خارش ناشی از بیماری‌های کبدی که «خارش کلستاتیک» نام دارد، علامتی که بر اثر تجمع اسیدهای صفراوی ایجاد می‌شود. خارش گسترده می‌تواند نشانه برخی سرطان‌ها هم باشد، به‌ویژه سرطان‌های خونی و....

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

چند خوردنی مفید برای سلامت پوست

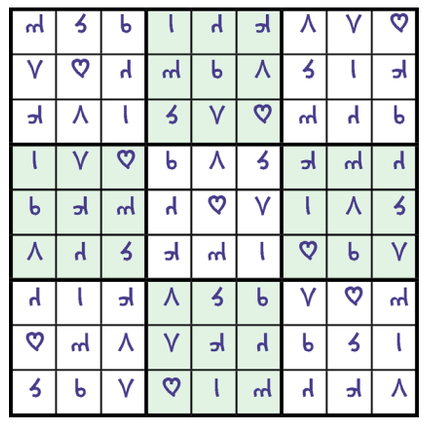
مواد غذایی و خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم، می‌توانند فواید زیادی برای سلامتی از جمله برای پوست داشته باشند. این مواد غذایی که حاوی ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و... هستند. ماهی سالمون: ماهی سالمون منبعی عالی از اسیدهای چرب امگا-۳ است، چربی‌های «سالمی» که در حفظ کلاژن پوست و سفت و محکم ماندنش نقش دارند. به‌گفته کارشناسان، امگا-۳ در حفظ سد چربی پوست نقش دارد که این موضوع برای آب‌رسانی و محافظت در برابر آسیب‌های محیطی حیاتی است. اسفناج: اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار می‌توانند پوستتان را جوان‌تر و شاداب‌تر کنند. اسفناج حاوی ویتامین C، ویتامین K و آهن است. فلفل دلمه‌ای: فلفل دلمه‌ای به‌عنوان سبزی‌ای معرفی می‌شود که می‌تواند به شادابی و درخشندگی بیشتر پوست کمک کند. رنگدانه‌های کارتنوئید موجود در فلفل دلمه‌ای، به محافظت در برابر آسیب‌های ناشی از آفتاب کمک می‌کنند و پوست را سالم‌تر نگه می‌دارند.

هر ورزشی برای هر قلبی مجاز نیست

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با تاکید بر لزوم تناسب نوع ورزش با شدت بیماری‌های قلبی‌وعروقی، گفت: انجام فعالیت‌های ورزشی بدون ارزیابی پزشکی، به‌ویژه در افراد پرخطر و بالای ۴۰ سال، می‌تواند سلامت قلب را با تهدید جدی مواجه کند. دکتر احمدعلی رئیسی، اظهار داشت: فعالیت‌های ورزشی خفیف مانند انجام کارهای شخصی و پیاده‌روی آرام برای بیماران با مشکلات خفیف و برخی موارد متوسط مجاز است، اما بیماران با مشکلات شدید قلبی باید پیش از هرگونه فعالیت ورزشی، ابتدا تحت درمان قرار گیرند. وی ادامه داد: انجام فعالیت‌های شدید و حرفه‌ای نظیر فوتبال، والیبال و... برای بیماران با مشکلات شدید قلبی مجاز نیست و باید پس از درمان کامل آغاز شود. توصیه: بیماران با مشکلات قلبی خفیف تا متوسط، از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنند. همچنین بیماران با مشکلات شدید قلبی از فعالیت ورزشی و... اجتناب کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

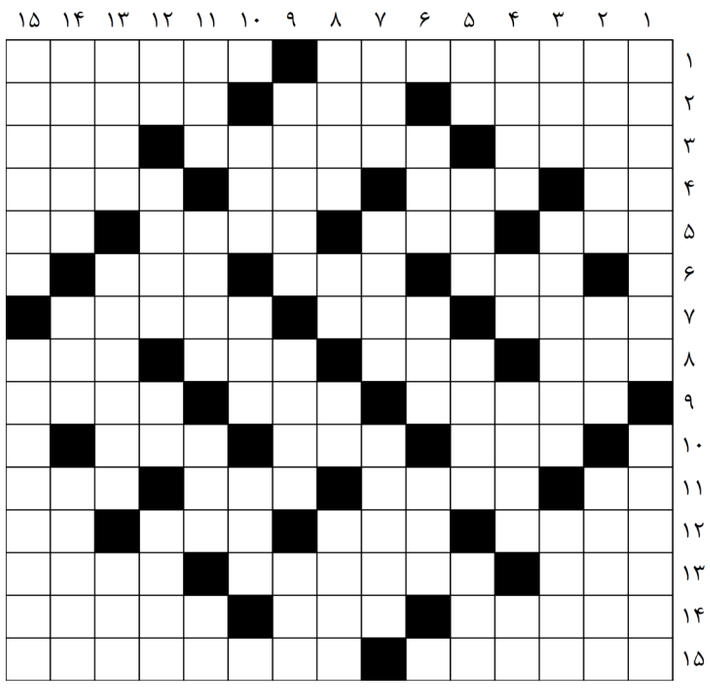
آرمان ملی — شماره ۲۳۲۶

افقی

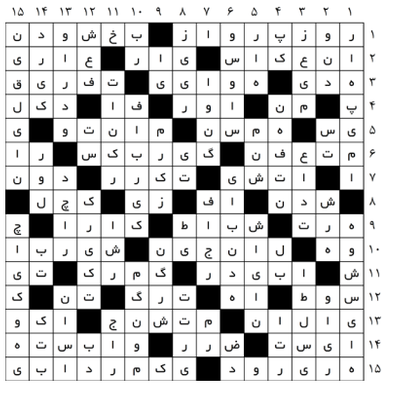
۱- فیلسوف فرانسوی- رنگی که چرک بر آن کم ظاهر شود ۲- دزدوراهزن- گرداگرد اماکن مقدس- آذرخش ۳- بهشت- وارث سلطنت- صیقل ۴- عددورزشی- یک میلیون برابر متریک- بخشی از بدن آدمی- ازصفات باریتعالی ۵- واحدمقاومت الکتریکی- به دریا می‌ریزد- یارپشتک در ژیمناستیک- نوعی پیشوندفعل مضارع ۶- نبردوپیکار- سرخورده- ازوسایل اعدام ۷- نوعی خاک- بهبودی ازبیماری- کافر ۸- فریاد- پرهیزکاری- تابستان- سم ۹- خمیازه- پول نامشروع- جهتی که هنگام نمازخواندن به آن رو می‌کنند ۱۰- ازکلمات شرط- سوره ۳۴ قرآن‌کریم- نام امام اول شیعیان ۱۱- نفس سوزناک- اسب بارکش- مقصود- فراموشی ۱۲- جمع متن- تنگي‌وسختي- نزاکت‌وتربیت- حرکت‌وتکان‌کم ۱۳- ابریشم پست- شهری در خراسان‌رضوی- گازبی‌رنگ‌وبی‌بو ۱۴- کنایه ازمدت‌طولانی- لاغرنیست- شعرتغزلی لاتین ۱۵- به‌هم‌پیوستن- تذکرویادآوری

عمودی

۱- شهری در بخش مرکزی شهرستان اردکان- ازگل‌های زیبا ۲- گردنه کوه- مواد ریزحاصل ازخردشدن سنگ‌ها- پرده‌دری ۳- وسیله‌ای درحمام- فیلمی از اصغرهاشمی- گشادگی ۴- زهرها- رمق آخر- خاتم- صابون خیاطی ۵- خط‌کش مهندسی- از حیوانات درنده- اعضای هیات‌دولت- جانب ۶- ازحروف فارسی- بادگرم جنوبی- ازحیوانات درنده ۷- زنبورعسل- دورکننده- کلیدخودرو ۸- قطعه‌ای از پارچه و... که بلند و باریک باشد- حرف تردید- موردنیاز پخت غذا- سوراخ گوش ۹- وارونه- رنگرز- کلمه‌ای در خطاب به مردان ۱۰- پرنده سعادت- امر به آمدن- بالای پا ۱۱- نظردوختن- صف‌ورسته- بازو- قومی ایرانی ۱۲- ویتامین انعقادخون- ازالقاب امام نهم شیعیان- اولین کلمه سوره ناس- نوعی طلاق ۱۳- به شگفت آمدن- میکروسکوپ- مزه اسیدی ۱۴- جمع قلم- تشنگی- خصلت‌ها ۱۵- شعری در وصف بهار- سریالی از محمدمهدی عسگرپور



حل جدول ۲۳۲۵



دانستنی‌ها

مدیتیشن فعالیت مغز را تغییر می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند فعالیت مغز انسان را از نو شکل دهد. مدیتیشن یا مراقبه ممکن است ذهن را آرام کند، اما یک مطالعه اخیر نشان می‌دهد که می‌تواند با تغییر عمیق دینامیک یا پویایی مغز و افزایش اتصالات عصبی (تا حدودی شبیه به مواد روانگردان) فعالیت مغز را نیز تغییر دهد. در نتیجه، مدیتیشن می‌تواند به پزشکان کمک کند تا به حالت فرضی موسوم به «حالت بهینه مغز» دست یابند که در آن اتصالات عصبی نه خیلی ضعیف و نه خیلی قوی هستند، بلکه در سطح بهینه برای چابکی و عملکرد ذهنی قرار دارند. مدیتیشن، مراقبه، (ژرف‌پویی، خودپویی یا درون‌پویی) عملی است که در آن فرد از یک تکنیک مانند ذهن‌آگاهی یا تمرکز ذهن بر روی یک موضوع، فکر یا فعالیت خاص برای آموزش توجه و آگاهی و دستیابی به یک حالت روان و آرام و پایدار ذهنی استفاده می‌کند.

بسیاری از آئین‌های مدیتیشن و برخی از دین‌های بزرگ به خصوص ادیان شرقی نظیر آیین‌های هندو و بودایی روش‌های مدیتیشن را نیز دربرمی‌گیرند. اکثر روش‌های محبوب مدیتیشن ریشه شرقی دارند. از روش‌های معروف مدیتیشن شرقی تفحص خود، ذهن‌آگاهی، درون‌پویی متعالی، ذاذن و ویپاسانا است. در این مطالعه که به رهبری آنالیزا پاسکارلا، متخصص نوروفیزیولوژی انجام شد، محققان از اسکن‌های مغزی با وضوح بالا و یادگیری ماشینی برای بررسی اینکه چگونه مدیتیشن می‌تواند فعالیت مغز را برای دستیابی به تعادل بین هرج و مرج عصبی و نظم تغییر دهد، استفاده کردند. ابتدا محققان از مگنتوانسفالوگرافی (MEG) برای اندازه‌گیری فعالیت مغز مرتبط با دو نوع مدیتیشن و استراحت غیر مدیتیشن در یک گروه ۱۲ نفره از راهبان استفاده کردند.

مگنتوانسفالوگرافی میدان‌های مغناطیسی تولیدشده توسط سیگنال‌های الکتریکی در مغز را اندازه‌گیری می‌کند. این راهبان، مراقبه‌کنندگان حرفه‌ای بودند و به‌طور میانگین هر کدام بیش از ۱۵ هزار ساعت مراقبه انجام می‌دادند و اهل صومعه سانتاسیتاراما در نزدیکی رم بودند. این راهبان که همگی مرد بودند و ۲۵ تا ۵۸ سال سن داشتند، به شاخه‌ای از بودیسم تراوادا تعلق داشتند که در قدیمی‌ترین متون مقدس بودایی ریشه دارد.

تعادل ذهن

این مطالعه دو روش مراقبه را بررسی کرد: ساماتا (Samatha) که توجه را بر روی یک چیز خاص مانند تنفس آگاهانه متمرکز می‌کند تا به تعادل ذهن دست یابد و ویپاسانا (Vipassana) که ذهن را بر لحظه حال متمرکز می‌کند تا احساسات، عواطف و افکار بتوانند آزادانه و بدون قضاوت گزینشی جریان یابند. کریم جربی، نویسنده ارشد این مطالعه توضیح می‌دهد: با ساماتا، شما میدان توجه خود را محدود می‌کنید که تا حدودی مانند باریک کردن پرتو چراغ قوه است.

با ویپاسانا برعکس است، این پرتو را گسترده‌تر می‌کنید. جربی می‌افزاید که این دو تمرین به طور فعال مکانیسم‌های توجه را درگیر می‌کنند و مراقبه‌کنندگان اغلب از این دو به طور متناوب استفاده می‌کنند. این تیم با تجزیه و تحلیل سیگنال‌های مغزی راهبان دریافت که در حالی که «ساماتا» حالت مغزی متمرکزتر و پایدارتری را ایجاد می‌کرد که منجر به تمرکز عمیق می‌شد، «ویپاسانا» راهبان را به دستیابی به حالت بهینه مغز نزدیک‌تر کرد.

افزایش تمرکز درونی

در این نقطه شیرین کارایی، مغز به طور ایده‌آل توجه و انعطاف‌پذیر می‌شود تا به طور مؤثر اطلاعات را ذخیره و پردازش کند و به سرعت با وظایف در حال تغییر سازگار شود. جربی می‌گوید: در نقطه بهینه، شبکه‌های عصبی به اندازه کافی پایدار هستند تا اطلاعات را به طور قابل اعتمادی منتقل کنند و در عین حال به اندازه کافی انعطاف‌پذیر هستند تا به سرعت با موقعیت‌های جدید سازگار شوند.

این تعادل، قابلیت‌های پردازش، یادگیری و پاسخ مغز را بهینه می‌کند. تفاوت‌های دیگری نیز آشکار شد. به عنوان مثال، «ساماتا» ممکن است در فعال کردن شبکه‌های حسی مؤثرتر باشد و به پزشکان این امکان را می‌دهد که بهتر روی یک حس خاص، مانند تنفس خود تمرکز کنند. محققان به طرز عجیبی کاهش نوعی فعالیت مغزی به نام «نوسانات گاما» را مشاهده کردند که نشان می‌دهد مدیتیشن می‌تواند پردازش محرک‌های خارجی را کاهش داده و تمرکز درونی را افزایش دهد. در مقابل، مطالعات قبلی افزایش این نوع فعالیت مغزی را گزارش کرده بودند، اما این مطالعه از ابزارهای پیشرفته پردازش سیگنال برای تمرکز بر سیگنال‌های مغزی مورد نظر استفاده کرد.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند باعث تغییر از تعامل به سمت آگاهی شود. در میان ۱۲ راهب، مراقبه‌کنندگان باتجربه‌تر تفاوت کمتری بین حالت‌های مراقبه و استراحت نشان دادند که نشان می‌دهد حالت‌های مغزی مراقبه آنها مشابه پویایی مغز در حالت استراحت شده است.

با این حال، تحقیقات دیگری که روی مراقبه‌کنندگان منظم انجام شده است، نشان می‌دهد که این تمرین می‌تواند جنبه تاریکی داشته باشد. برخی از مراقبه‌کنندگان گزارش می‌دهند که اضطراب، افسردگی یا حتی توهم و احساس کلی ترس را تجربه می‌کنند. این مضرات احتمالی کمتر گزارش شده‌اند و ممکن است شایع‌تر از آنچه قبلاً تصور می‌شد باشند. اگرچه مطالعه جدید از روش‌هایی استفاده کرده که ممکن است بینش دقیق‌تری در مورد چگونگی تأثیر مدیتیشن بر مغز ارائه دهند، اما این تغییرات هنوز به خوبی درک نشده‌اند و به نظر می‌رسد مدیتیشن مسیر سرراستی به سوی روشن‌بینی نیست.

مطالعات آینده می‌تواند شفافیت بیشتری ارائه دهند، همانطور که نیلوفر آبی باشکوه از آب‌های گل‌آلود شکوفا می‌شود.