آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۵۴
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۰۴
۱۲ رجب ۱۴۴۵/ ۲۴ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

خوراکی‌های موثر در ترمیم پوست

قرارگرفتن در معرض نورخورشید، میزان آنتی‌اکسیدان موجود در خون شما را کاهش خواهد داد؛ به همین دلیل بهتر است تا سطح آنتی‌اکسیدان خون را همیشه بالا نگه دارید چراکه این ماده می‌تواند به سلامت پوست کمک کرده و از آن در برابر نور خورشید و سایر خطرات محافظت کند. طراوت پوست با گذر زمان و افزایش سن روز به روز کمتر می‌شود. در این میان برخی عوامل نیز وجود دارند که ممکن است این فرایند را تسریع کنند؛ بنابراین می‌توان با اتخاذ راهکارهایی از بین رفتن طراوت پوست را به تاخیر انداخت.

انواع چای

بسیاری از محصولات مراقبت از پوست حاوی عناصر موجود در چای سبز هستند. این عناصر و ترکیبات منجر به حذف رادیکال‌های آزاد در بدن و دوباره فعال‌کردن سلول‌های خونی در لایه بالایی پوست می‌شوند. محققان می‌گویند مصرف چای سبز برای مبتلایان به پسوریازیس که دچار عوارض پوستی هستند، مفید است. البته فقط چای سبز این خاصیت را ندارد. بابونه نیز دارای خواص ضدالتهابی و مرطوب‌کنندگی پوست است و در عین حال منجر به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست می‌شود. چای سیاه نیز غنی از فلاونوئیدها برای جلوگیری از التهاب‌های پوستی است.

عسل

جای تعجب نیست که عسل می‌تواند پوست خشک را به زندگی بازگرداند. تحقیقات نشان داده‌اند که عنصر موجود در عسل منجر به درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها می‌شود ضمن اینکه التهاب و عفونت را نیز از بین می‌برد.

شکر قهوه‌ای

پوستی که به طور مرتب، پوسته پوسته می‌شود. پوستی سالم است چه از نظر کارکرد و چه از نظر ظاهر؛ این امر باعث می‌شود که پوست بتواند راحت‌تر نفس بکشد و بعد از مدتی درخشندگی خاصی داشته باشد و همچنین پوست نرم‌تر شود. با استفاده از اسکراب شکر قهوه‌ای می‌توانید پروسه پوسته پوسته شدن را انجام دهید. شکر قهوه‌ای دارای مقداری اسید گلایکولیک است، یک اسید هیدروکسید که برای داشتن پوستی سالم بسیار مهم است. اسید گلایکولیک طبیعی نه تنها باعث بهبود پوست می‌شود بلکه از آن در برابر سموم نیز محافظت می‌کند.

قارچ

قارچ که به‌عنوان ماده‌ای سرشار از پروتئین شناخته می‌شود، حاوی موادی همچون سلنیوم برای محافظت از پوست است. در میان مواد غذایی مصرفی، قارچ حاوی بیش‌ترین میزان سلنیوم است. وجود ماده‌ای همچون گلوتاتیون پراکسیداز بیش‌ترین میزان آنتی‌اکسیدان بدن را تامین می‌کند. قارچ سرشار از ویتامین B است که عاملی برای شادابی پوست و جوان ماندن آن به حساب می‌آید.

نکته

اگر ۷۲ ساعت نخوابیم چه می‌شود؟

نداشتن خواب کافی، قضاوت شما را مختل می‌کند و انجام انواع کارها را سخت‌تر می‌کند. بیشتر افراد در مقطعی از زندگی طعم کم‌خوابی را تجربه خواهند کرد. در حالی‌که کمبود خواب گاه به گاه ممکن است چندان مهم به نظر نرسد، تأثیر آن می‌تواند شدید باشد و اثرات آن می‌تواند باقی بماند و اگر آن را به یک عادت تبدیل کنید، نخوابیدن کافی می‌تواند عواقب شدیدی بر سلامتی شما داشته باشد. تری کرال، یک مربی خواب بالینی می‌گوید: «ما هنوز به طور کامل اهمیت خواب را درک نکرده‌ایم. خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش، اساس سلامتی را تشکیل می‌دهد. کم‌خوابی مزمن ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند چاقی، بیماری قلبی و... قرار می‌دهد. در طول خواب، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند که به کنترل اشتها، متابولیسم و پردازش گلوکز کمک می‌کند. خواب ضعیف می‌تواند منجر به افزایش تولید کورتیزول در بدن شود که به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می‌شود. طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، بزرگسالان باید هر شب بین هفت تا نه ساعت بخوابند. برخلاف تصور رایج، خوابیدن یک یا دو ساعت اضافی در آخر هفته نمی‌تواند خواب از دست رفته‌ای را که ممکن است در طول یک هفته شلوغ تجربه کرده‌اید، جبران کند.

اختلال حافظه

جان کلاین، استادیار روانشناسی بالینی توضیح داد که پس از ۲۴ ساعت بی‌خوابی، هورمون‌های استرس (به ویژه کورتیزول و آدرنالین) افزایش می‌یابد تا خستگی ما را جبران کند و به عملکرد خود کمک کند. دکتر کلین هم بیان داشت: «مغز در تلاش است تا با نداشتن فرصتی برای تجدید قوا کنار بیاید، بنابراین ما این هورمون‌های استرس را برای فعال نگه داشتن بدن داریم». براساس تحقیقات گذشته، عواقب محرومیت از خواب در ۲۴ ساعت با اختلال شناختی فردی همراه است.

افت فشارخون

کرال گفت: سطوح بالای نشانگرهای التهابی در جریان خون وجود دارد که در نهایت می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و فشارخون بالا شود. در طول یک شب خواب سالم، فشارخون حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. (طبق گفته کلینیک مایو، افت فشارخون کمتر از ۱۰ درصد در طول شب، نشانه‌ای از الگوی نامنظم فشارخون است.) اما اگر خواب به طور مزمن قطع شود یا اصلا اتفاق نیفتد، بالا ماندن فشارخون ممکن است یک عامل خطر برای افرادی باشد که از فشارخون بالا رنج می‌برند. علاوه بر این، هورمون‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند به این معنی که احساسات شما می‌توانند در همه جا خودشان را نشان بدهند. کلاین ادامه اد: از آنجا که بدن شما به پمپاژ کورتیزول به جریان خون ادامه می‌دهد، ضربان قلب و فشارخون شما را بالا می‌برد تا شما را هوشیار نگه دارد، استرس مداوم می‌تواند احساس اضطراب و نوسانات خلقی را افزایش دهد.

بهترین غذاها برای زمانی که سرما خورده‌اید

وقتی سرما خورده‌اید، به غذاهای گرم نیاز دارید تا نه‌تنها حس خوبی به شما بدهند؛ بلکه مواد مغذی بیشتری به شما برسانند. میوه‌ها و سبزی‌های ویتامین‌دار، ادویه‌های ضدالتهاب، دم‌نوش‌های گیاهی، همگی خوردنی‌های خوبی برای فرد سرماخورده‌اند.

سوپ مرغ

یک کاسه سوپ داغ نه‌تنها بدن‌تان را گرم و احساس خوب و راحتی به شما می‌دهد؛ بلکه فواید زیادی هم برایتان دارد.
استخوان‌های جوشیده مرغ عصاره خوبی به سوپ شما می‌دهند که حاوی کلاژن و مواد مغذی است.
بخاری که از سوپ داغ بلند می‌شود می‌تواند به رفع گرفتگی بینی شما کمک کرده و راه‌های هوایی بینی‌تان را باز کند.
توصیه می‌شود سوپ کم‌نمک بخورید تا مواد مغذی و ترکیبات مفید عملکرد بهتری در بدن شما داشته باشند.

میوه‌ها و سبزی‌ها

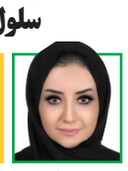
وقتی در حال مبارزه با سرماخوردگی هستید، مرکبات باید انتخاب اول شما در میوه‌ها باشند.
پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش و لیموشیرین همگی سرشار از ویتامین C هستند که سیستم ایمنی‌تان را قوی می‌کند.
البته فقط مرکبات نیستند که این روزها به دردتان می‌خورند. انواع توت نیز تقویت‌کننده‌های خوب سیستم ایمنی هستند؛
زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان برای مبارز با التهاب و تسکین علائم سرماخوردگی هستند.
هم‌چنین سبزیجات برگ‌دار مثل اسفناج نیز با ویتامین C و آنتی‌اکسیدان فراوانی که دارند.
کدوحلوایی را هم فراموش نکنید، چون ویتامین C و ویتامین A زیاد و حتی آنتی‌اکسیدان بیشتر
ی نسبت به خیلی از سبزی‌های دیگر دارد.

غذاهای دیگر

در هنگام سرماخوردگی قبل از اینکه سراغ قرص و دارو بروید باید بدانید که عسل می‌تواند برای کاهش این تحریکات گلو خدمت زیادی به شما بکند. عسل خام و محلی تهیه کنید.
عسل می‌تواند با پوششی که در گلو ایجاد می‌کند التهاب را تسکین دهد. زنجبیل را دم کنید
و بنوشید تا کمک زیادی به تسکین گلودردتان کند. تندی زنجبیل التهاب گلو را کمتر می‌کند.
هم‌چنین قدرت چای سبز را نادیده نگیرید. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان برای کمک به عملکرد سیستم ایمنی بدنتان است.

یادداشت

بیماری‌های قابل درمان با سلول‌های بنیادی



بنفشه ولیان
فوق‌تخصص درد

امروزه ثابت شده است که سلول‌های بنیادی قادر به درمان محدوده وسیعی از بیماری‌های مزمن و حاد هستند و تحقیقات زیادی در زمینه استفاده از سلول‌های بنیادی در درمان بیماری‌هایی چون پارکینسون، بیماری‌های قلبی، کبدی، دیابت، دیستروفی عضلانی، آسیب‌های نخاعی و سکته در حال انجام است. سلول‌های بنیادی خون‌بند ناف در درمان بیش از ۱۰۰ بیماری کاربرد دارند. فهرستی از بیماری‌هایی که با استفاده از سلول‌های بنیادی خون‌بندناف قابل درمان هستند به شرح ذیل است: اختلالات سلول‌های بنیادی: کم‌خونی آپلاستیک، کم‌خونی فانکونی. لوسمی حاد : ALL، AML، لوسمی تمایز نیافته حاد. لوسمی مزمن: CML. بیماری‌های نقص در تولید لنفوسیت‌ها: لنفوم غیر هوچکین، لنفوم هوچکین. ناهنجاری‌های ارثی گلبول‌های قرمز: بتا، تالاسمی ماژور، کم‌خونی سلولی داسی شکل. اختلالات سیستم ایمنی مادرزادی: سندروم کاستمن، نقص چسبندگی لکوسیتی، سندروم دی جرج. نقص ارثی پلاکتی: ترومبوسیتوپنی مادرزادی. اختلالات پلاسماسل: مولتی پل میلوما، لوسمی پلاسماسل. بیماری‌های ارثی: سندروم لش نیهان، هیپوپلازی غضروف. سایر بیماری‌ها: بیماری آلزایمر، دیابت، پارکینسون، صدمات نخاعی، سکته‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های کبدی، دیستروفی عضلانی. عملکرد سلول‌های بنیادی به این صورت است که این سلول‌ها از خود فاکتورهای رشد عصب، آنتی‌اکسیدان، آندروژنیک و عوامل ضدالتهابی برای ترمیم، بازسازی و نوزایی سیستم عصبی محیطی که در آن قرار گرفته‌اند ترشح می‌کند و کمک می‌کند که محیط آسیب‌دیده بهبود یابد. این سلول‌ها خود را به نواحی آسیب‌دیده می‌رسانند و می‌توانند در طولانی‌مدت بر روی بیمار تأثیر بگذارند. نحوه درمان با سلول‌های بنیادی یک فرایند سرپایی ساده است. پزشک توسط بی‌حسی موضعی در ناحیه لگن مقدار کمی مغز استخوان را از استخوان ران خارج می‌کند. سلول‌های بنیادی در مدت ۲ تا ۶ هفته به کار خود ادامه می‌دهند و به فرد در بهبودی و کاهش درد کمک می‌کنند. همچنین فرد می‌تواند در اکثر موارد نتایج مداوم را تا یکسال یا حتی بیشتر انتظار داشته باشد.

مناسب‌ترین رژیم غذایی برای چربی‌سوزی

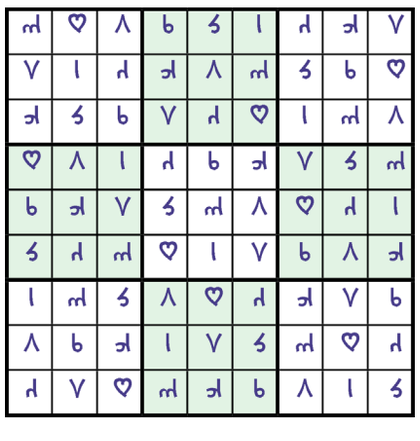
یکی از دغدغه‌های افراد تناسب اندام است؛ اینکه چه بخوریم و چه بیاشامیم. در این رابطه محققان ۳۰ رژیم غذایی متفاوت را بررسی کردند. محققان عنوان کردند: کسانی‌که از رژیم مدیترانه‌ای برنامه پیروی می‌کنند باید در هفته، ۲ بار غذاهای دریایی مصرف کنند و در خوردن مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات هم زیاده‌روی نکنند. در این رژیم غذایی، گوشت قرمز و شیرینی‌ها، به‌صورت انگشت‌شمار در برنامه ماهانه توصیه شده است. پیشنهاد رژیم مدیترانه‌ای برای رفتن رستوران چنین است: در رستوران، اول، سالاد سفارش دهید و اگر امکانش هست، پیتزای سبزیجات یا ماهی قزل‌آلای خود را با دوستتان به اشتراک بگذارید. کارشناسان، این رژیم غذایی را برای کنترل دیابت، فشارخون، کلسترول بالا، افسردگی و... مناسب می‌دانند. جالب است بدانید تمرکز این رژیم غذایی بر اصلاح سبک غذاخوردن شماست و چندان محدودیتی برای مصرف مواد غذایی‌تان ایجاد نمی‌کند.

مصرف مولتی‌ویتامین برای مغز سالمندان مفید است

یک کارآزمایی جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند به افراد در حفظ سلامت مغز با افزایش سن کمک کند. در یک مطالعه مصرف مولتی‌ویتامین به شکل روزانه پیری مغز را در مقایسه با دارونما به میزان دو سال کاهش داد. دکتر «چیراگ ایواس»، محقق ارشد گفت: «مکمل‌های روزانه مولتی‌ویتامین‌ها این پتانسیل را دارد که رویکردی جذاب و در دسترس برای کندکردن پیری شناختی داشته باشد.» تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰۰۰ شرکت‌کننده در سه کارآزمایی بالینی مجزا اما مرتبط، شواهد قوی از فواید مصرف روزانه مولتی‌ویتامین‌ها به مدت دو تا سه سال برای عملکرد مغز و حافظه نشان داد. ایواس افزود: «متاآنالیز سه مطالعه شناختی جداگانه شواهد قوی و ثابتی ارائه می‌دهد که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین حاوی بیش از ۲۰ ریزمغذی ضروری، به جلوگیری از دست دادن حافظه و کندکردن زوال شناختی کمک می‌کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

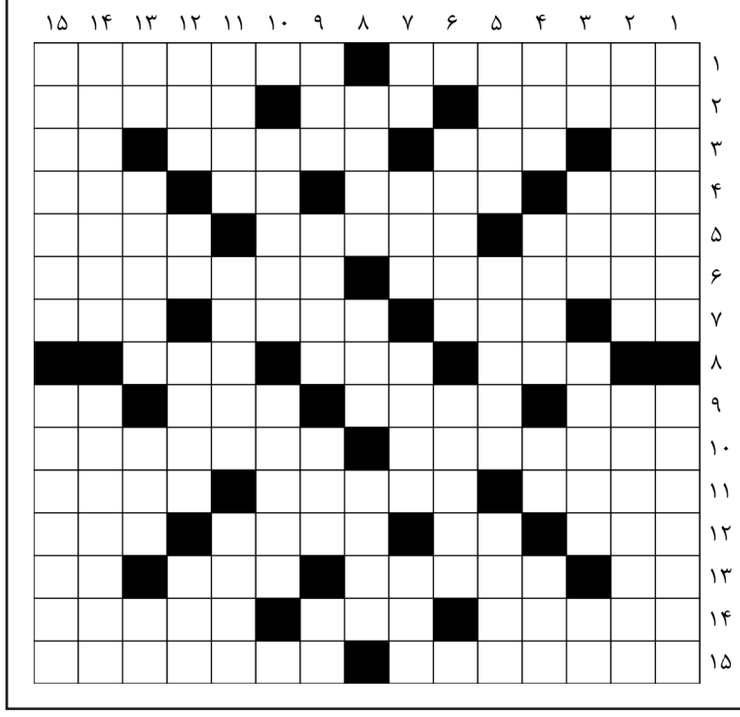
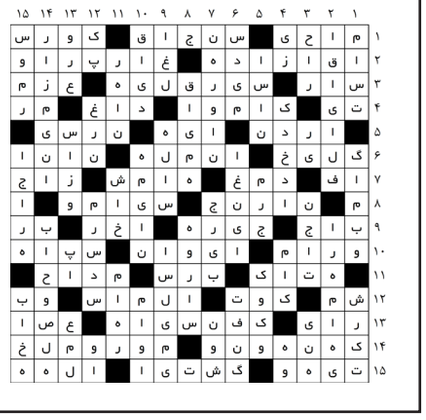
آرام‌ان‌ملی — شماره ۱۷۵۴

افقی

۱- قوی‌وپرزور- دلجو ۲- از فرزندان چنگیزخان- علامت تجاری- اثری از ادگار آلن‌پو ۳- مخفف شاه- از وسایل ورزشی- زه‌های کمان- حرف دوم انگلیسی ۴- حدیث معروف نبوی- دکتر- بله انگلیسی- نوعی بستنی ۵- خانه ترکی- ثلث- بلندومرتفع ۶- از گیاهان دارویی- کاروانسرایی در سرخس ۷- واحدسطح- باغ تاریخی کاشان- نوعی ساز محلی- اثری از استیون گرین ۸- جمع ملت- دانه‌کش بی‌آزار- جای قراروآرام ۹- تپیدن- تکذیب‌کننده- از دختران حضرت شعیب(ع)- زدنی بهانه‌جو ۱۰- اثری از آنتوان سن اگزوپری- برنده نوبل ادبی ۲۰۰۸ ۱۱- از جاده‌های معروف شمال ایران- طبع عاطفی‌وشاعرانه- وسیله احتیاطی اضافی ۱۲- پایان شطرنج- نیمه‌دیوانه- در پناه- از برندهای موبایل ۱۳- مادرعرب- نام تجاری کلرید آمونیوم- ناگهان خودمانی- همسرمرد ۱۴- نقل حدیث- دست مالیدن به پیش‌سر هنگام وضو- پیامدها ۱۵- کشوری در آمریکای‌جنوبی- بارانداز

عمودی

۱- بی‌حوصله- از آثار تاریخی شهر رودان ۲- بی‌نظیر در تاخت‌وتاز- اطراف‌وحوالی ۳- عریان- حاجت‌ومقصود- موشک کروز ایرانی- حرص‌وطمع ۴- واحد توان الکتریکی- یکی از آزمون‌های انگلیسی که در ایران برگزار می‌شود- غیراز- جوان‌ودلیر ۵- نزدیک‌بین- دریاچه‌ای در روسیه- از قطع‌های کتاب ۶- پخته‌شدن- حیوان استرالیایی ۷- بله‌روسی- بخشی از بدن- جای قربانی‌کردن- درجه حرارت ۸- پست‌وفرومایه- ماده اولیه تهیه کاغذ- بیماری چینی ۹- امر به نگفتن- از توابع ایلام- گل ته‌حوض- پاسخ به جدول ۱۰- پایتخت بوتان- سرطان خون ۱۱- ورم- نام مردانه ارمنی- از حیوانات دریایی ۱۲- قوت و قدرت- رودپرآب- فرش بزرگ- خطی در دایره ۱۳- فتنه‌وبدی- شهری در خراسان‌رضوی- پارچه معیوب- گندم ۱۴- از گیاهان دارویی- پایتخت قبرس ۱۵- فیلمی از بابک پیامی- آن که دارای زور بازوست



حل جدول ۱۷۵۳