جام جم

بهبودیافتگان کووید-۱۹، در معرض ابتلا به ۲۰ بیماری

نتیجه تحقیقاتی که روی مغز ۷۸۵ نفر انجام شده، درک بیشتری در مورد اثرات کووید-۱۹ ارائه کرده است. محقق این تحقیق و همکارانش از دانشگاه آکسفورد بریتانیا معتقدند که این ویروس می‌تواند بر اندام‌های اصلی بدن تاثیر بگذارد و به مغز آسیب برساند. اکنون محققان می‌گویند محققان دریافته‌اند، افرادی که آزمایش کووید-۱۹ آنان مثبت بوده ممکن است در معرض خطر ۲۰ بیماری مختلف ازجمله سکته مغزی، نارسایی قلبی و ایست قلبی قرار گیرند. نتایج آخرین تحقیقات نشان داده که برای تحت تاثیر قرارگرفتن این ویروس، نیازی نیست که از یک عفونت جدی رنج ببرید و همچنین هنوز این نکته ناشناخته است که آیا این تاثیرات باقی می‌مانند یا می‌توان آنها را معکوس کرد؟ تاکنون نتایج مطالعات نشان‌داده ویروس کرونا ممکن است باعث ناهنجاری‌های مرتبط با مغز در بیمارانی شود که به‌شدت از این بیماری رنج می‌برند. این گزارش نشان داد، ناحیه‌ای از مغز که بیشترین آسیب را می‌بینند مربوط به بویایی است. /ایسنا

سلامت در ماه مبارک

روزه‌داران وعده شام چه بخورند؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: روزه‌داران باید در وعده غذایی شام به اندازه کافی پروتئین مصرف کنند. مقدار پروتئینی که روزه‌داران در وعده شام می‌خورند باید کمی بیشتر از مقدار پروتئینی باشد که در وعده سحر مصرف می‌کنند. به گزارش جام‌جم از سیناپرس، دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌شناسی گفت: طبیعتا انتظار این است که ما نیازهایمان را در ایام روزه‌داری تامین کنیم و اگر نیازهای بدن تامین نشود ممکن است آسیب ببیند؛ خصوصا کسانی که نیاز بالاتری دارند مانند مادران باردار، مادران شیرده و نوجوانان در حال رشد حتما باید دریافت غذایی کاملا علمی داشته باشند و گروه‌های غذایی به اندازه کافی دریافت کنند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی کلینیک تغذیه جهاد دانشگاهی علوم پزشکی افزود: مدت روزه‌داری در فصل بهار بیشتر از فصل سرد سال است. گاهی ۱۵ تا ۱۶ ساعت ممکن است روزه‌داری زمان ببرد و در چنین شرایطی طبیعتا خیلی سخت است که بتوانیم سه وعده غذایی را بگنجانیم ولی حتی در چنین شرایطی بهتر است ما سه وعده غذایی داشته باشیم. بهتر است با یک شیر گرم، چای ولرم، سوپ یا غذای سبک همراه با دو خرما یا بیسکوییت یا شیرینی یک افطار سبک و اولیه داشته باشیم. این امر باعث می‌شود تمایل فرد به خوردن کاهش پیدا کند. این توصیه در هر فردی ممکن است نسبت به فرد دیگر تفاوت داشته باشد اما اگر به‌طور عموم افراد این اصول را رعایت کنند دریافت غذایی متعادلی خواهند داشت زیرا نزدیک افطار، قند خون روزه‌داران افت پیدا می‌کند و این مسأله باعث پرخوری فرد روزه‌دار می‌شود، بنابراین بهتر است ما یک افطار سبک را حتما در برنامه غذایی‌مان داشته باشیم.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به سیناپرس گفت: برای این‌که بدن وارد فاز کاتابولیسم پروتئین نشود بهتر است پروتئین در وعده شام روزه‌داران بیشتر شود تا بدن تحلیل عضله نداشته باشد. از طرف دیگر وقتی روزه‌دار در وعده شام پروتئین به اندازه کافی بخورد و به میزان متعادل در وعده سحر نیز پروتئین مصرف کند، می‌تواند از دفع آب بدن جلوگیری کند؛ اگر روزه‌دار بیش از اندازه در وعده سحر پروتئین بخورد، این مساله باعث دفع بیشتر آب از بدنش می‌شود و تشنگی به‌دنبال دارد؛ از سوی دیگر این میزان بالای پروتئین در وعده شام و میزان متعادلش در سحر کمک می‌کند ما در طول دوران ماه مبارک رمضان تحلیل عضلات نداشته باشیم. متاسفانه گاهی روزه‌داران در پایان ماه رمضان عضلات خود را از دست می‌دهند اما در مقابل یک تا دو برابر چربی اضافی پیدا می‌کنند که اصلا مناسب نیست.

تغییر به نفع سلامت

با شروع فصل بهار، برای حفظ سلامت بدن باید با بعضی عادت‌های غذایی خداحافظی کرد

مهتاب خسروشاهی

سلامت

هرسال از کمی مانده به نوروز قرار است در زندگی طرحی نو دراندازیم! احتمالا دفترچه یادداشتی می‌خریم یا در جایی از گوشی همراه، برنامه‌ها و طرح‌ها را یادداشت می‌کنیم و بعد با شروع سال نو هیچ‌کدام را انجام نمی‌دهیم اما از هر کاری که بگذریم، هر برنامه‌ای را که فراموش کرده و پشت‌گوش بیندازیم، نباید از تغییرات ضروری برنامه غذایی و سلامت بگذریم. همان‌طور که نمی‌توانیم حتی یک بلوز زمستانی را در فصل بهار به تن کنیم، نمی‌توانیم و نباید با همان دستفرمان زندگی در فصل زمستان، به بهار خوشامد بگوییم. اگر این کار را انجام دهیم به سلامت بدن‌مان آسیب خواهد رسید. در فصل بهار، با تغییراتی لازم است به بدن، زندگی دوباره دهیم.

اگر از سلامت جسمی و روانی برخوردار بوده و با مشکل خاصی درگیر نباشید، میزان خلاقیت ذهن و آرامش روان در فصل بهار معمولا در سطح بالایی قرار داشته و درنتیجه بدن «پذیرش» بیشتری برای تغییر دارد. به‌همین دلیل پژوهشگران فصل بهار را بهترین زمان برای تمرکز روی «خود» و «ایجاد تغییر» می‌دانند. دلیل این حالت به چند نکته مهم برمی‌گردد؛ عللی مثل زمان طلوع و غروب خورشید و ساعت طولانی صبح، کیفیت تابش نور آفتاب، دمای مناسب هوا و زیبایی فضای اطراف درنتیجه حیات مجدد طبیعت.

حرکت کنید

عبور از رخوت زمستان و تعطیلات آسان نیست اما بهترین تغییر فصل بهار می‌تواند افزایش تحرک بدنی باشد. پایه تحرک بدنی روزانه بین ۶ تا ۱۰ هزار قدم است که این تعداد قدم‌ها با پیاده‌روی تامین خواهد شد. بهتر است برای افزایش کیفیت ورزش، مسیری را انتخاب کنید که به سه شکل سرازیری، سربالایی و مسیر مستقیم باشد تا بدن در شرایط مختلف قرار بگیرد و مرحله شروع، افزایش ضربان قلب و آرامش را طی کنید. افزایش ضربان قلب- به شکل عادی و مناسب- و تعرق نشانه‌های تاثیر مثبت ورزش است. ورزش‌های هوازی را انتخاب کنید. برای اینکه شوق ورزش در شما بیدار شود، روزهای نخست برای خود جایزه‌ای درنظر بگیرید؛ مانند نوشیدن یک فنجان دمنوش در پایان ورزش.

عمیق و آرام باشید

خواب باید کیفیت مناسب داشته باشد تا آهنگ حیاتی بدن یا همان ساعت‌زیستی بدن تنظیم شود. متوسط میزان خواب برای بزرگسالان در شبانه‌روز ۸ تا ۹ ساعت است؛ البته ممکن است ضریب خواب بعضی افراد کمی بیشتر یا کمتر از این میزان باشد. سعی کنید در فصل بهار زمان خواب خود را تنظیم کنید. برای اینکه خواب کامل و عمیقی داشته باشید، این موارد را رعایت کنید:

۱. بازنگری: اگر در خانه‌تکانی نوروز به بعضی نکته‌ها برای بهبود کیفیت اتاق‌خواب توجه نکرده‌اید، بهار فصل خوبی برای این تغییر است. این نکته‌ها مهم است:

- **چیدمان:** تختخواب باید در مکان مناسب از نظر دما، نور و جریان هوا قرار بگیرد. برای مثال آن را گوشه‌ای دور از نور و هوا قرار ندهید. منظره دید شما نیز بسیار مهم است و بهتر است از چند گلدان گل برای بهبود این افق استفاده کنید.
- **حجم:** میزان وسایل موجود در اتاق خواب باید متناسب با فضا بوده و امکان تمیزکردن وجود داشته باشد. تجمع گردوغبار در اتاق خواب زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف است.
- **رنگ:** زمان مناسبی است که رنگ وسایل خواب را آرام‌بخش انتخاب کنید. آبی، سبز، سفید و دیگر رنگ‌های نزدیک به طبیعت بسیار خوب هستند.

۲. ورزش: تحرک بدنی به خواب عمیق و آرام کمک می‌کند.

۳. آرام‌تنی: ۵ تا ۱۰ دقیقه پیش از خواب، ورزش آرام‌تنی انجام دهید تا تنش و اضطراب روزانه از جسم و روان شما پاک شود.

دوباره به بشقاب نگاه کنید

رنگ‌ولعاب میوه‌های بهاری خاص است و از طرفی با وفور سبزی‌ها روبه‌رو هستیم. در نتیجه امکان دسترسی به سبزی‌های تازه و تهیه غذا با آنها آسان است. یکی از راهکارهای مهم حفظ سلامت که تغییر عادت‌های غذایی است در فصل بهار آسان است. با شروع بهار به این نکات تغذیه‌ای دقت کنید:

۱-تازه‌ها را یادداشت کنید: برای اینکه خرید سالم‌تری انجام دهید، نوبرانه‌ها و امکان تهیه انواع غذا و نوشیدنی از آنها را یادداشت کنید. برای مثال با آمدن سبزی والک امکان تهیه غذاها و نوشیدنی‌های ممکن را یادداشت‌کرده و تهیه آنها را در اولویت قرار دهید. مدت زمان وجود بعضی از میوه‌ها یا سبزی‌ها بسیار کوتاه است.

۲-به طبیعی بازگردید: هرچه فرآیند انجام‌شده روی موادغذایی کمتر باشد، کیفیت آن حفظ شده و میزان دریافت املاح و ویتامین‌های ضروری از طریق مصرف آنها نیز بیشتر است. سعی کنید موادغذایی‌ای را روزانه مصرف کنید که ویتامین A، D، E، فولات، آهن، روی و ویتامین C بدن به مقدار کافی تأمین شود. با مصرف هرچه بیشتر موادغذایی به شکل طبیعی و تازه این نیاز برآورده خواهد شد.

۳-از شکر شروع کنید: به اندازه کافی در طول تعطیلات نوروز شیرینی و شکلات مصرف کرده‌اید بنابراین با ممنوع‌کردن خرید انواع شیرینی تر و خشک، نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده مصنوعی، نان سفید، تنقلات حاوی شیرین‌کننده‌مصنوعی، میزان دریافت شکر به‌ویژه از منابع غیرطبیعی را به حداقل برسانید.

۴-از صبحانه شروع کنید: این وعده، مهم‌ترین وعده غذایی است. به این دلیل که باید مغز بیدار شده تا بدن به حرکت واداشته شود. وقت خوبی است که با میوه‌ها و سبزی‌های تازه بهاره برای وعده صبحانه انواع اسموتی، دمنوش، سردنوش، املت و... تهیه کنید.

۵-با توت‌ها دوست شوید: این گروه از میوه‌ها ویژه فصل بهار و تابستان هستند. توت‌فرنگی، شاتوت، توت‌سفید، تمشک و... حاوی آنتی‌اکسیدانی به‌نام «آنتوسیانین» هستند. علاوه‌براین حاوی دیگر فلاونوئیدها هستند. این ترکیب‌ها باعث بهبود عملکرد مغز و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع‌دو شده و به کنترل وزن کمک می‌کنند. علاوه بر اینکه هر فنجان از توت‌ها حاوی ۸ گرم فیبر بوده و درنتیجه باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.

منابع: Time و ConsumerReports و teamiblends.com

افزایش ضربان قلب- به شکل عادی و مناسب- و تعرق نشانه‌های تاثیر مثبت ورزش است. ورزش‌های هوازی را انتخاب کنید

بهترین تغییر فصل بهار می‌تواند افزایش تحرک بدنی باشد. پایه تحرک بدنی روزانه بین ۶ تا ۱۰ هزار قدم است. این تعداد قدم‌ها با پیاده‌روی تامین خواهد شد

با گیاهان، معطر شوید

توصیه به کاهش استفاده از نمک و شکر در برنامه غذایی روزانه این تصور را ایجاد می‌کند که قرار است غذاها و نوشیدنی‌ها، بدطعم و بی‌مزه باشند اما به جای استفاده از این دو طعم‌دهنده مضر، بهترین وقت برای طعم‌دارکردن غذاها، فصل بهار است؛ چراکه انواع طعم و عطردهنده طبیعی شامل انواع سبزی‌های معطر مانند جعفری، آویشن، برگ‌بو و... به بازار آماده و برای عطر و طعم‌دارکردن غذاها (سالادها، سوپ‌ها، خوراک‌ها و...) می‌توانید از آنها کمک بگیرید. تهیه دمنوش و سردنوش نیز از دیگر راهکارهای استفاده از ویژگی‌های این سبزی‌های تازه، مفید و معطر است.

بدن را بکوبید و از نو بسازید

درست مانند زنده‌شدن دوباره درختان، فصل بهار فرصتی برای بازسازی بدن است. یکی از مهم‌ترین راهکارهای آن، ورزش و دیگری مصرف موادغذایی حاوی پروتئین است. سعی کنید در فصل بهار، سهم مصرف موادغذایی حاوی پروتئین گیاهی و جانوری سالم را افزایش دهید. اگر تحرک بدنی کافی داشته باشید، دریافت پروتئین‌ها بسیار موثرتر خواهد بود. مصرف روزانه مقداری آجیل خام، سویا، تخم‌مرغ، انواع غذاهای دریایی و ماکیان از جمله منابع بسیار خوب تامین پروتئین موردنیاز بدن است.

طب سنتی در آینه

رابطه خواب دیدن و مزاج

فاخره بهبهانی

سلامت

آیا می‌دانستید از دیدگاه طب سنتی تا حدودی می‌توان براساس نوع خواب و رویاهایی که فرد می‌بیند، مزاج یا سوء‌مزاج یا نوع بیماری را تشخیص داد؟ رنگ اشیا و دمای احساس‌شده در رویا، بوهای حس‌شده، وضعیت روانی فرد در زمان دیدن خواب و... می‌تواند گویای علائمی برای پی‌بردن به مزاج یا بیماری فرد باشد. در طب جدید، رویا ناشی از افکار یا آرزوهایی است که در ذهن انسان نقش بسته اما در طب‌سنتی رویا نشانه مزاج یا غلبه اخلاطی در بدن است.

مزاج گرم و تر (دموی): افراد دارای مزاج گرم بیشتر در خواب آتش، حرارت، سوختن یا سوزاندن می‌بینند. نشانه رویا در افراد دموی یا با غلبه دم، دیدن خواب آفتاب و صاعقه است؛ خواب‌های قرمزرنگی که در آن خونریزی و خونگیری است و دیدن وسایل لهوولعب و غذاهای لذیذ و باغ و بستان در مزاج‌های گرم و تر بیشتر دیده می‌شود.

مزاج گرم و خشک (صفراوی): افراد دارای مزاج یا سوء‌مزاج صفراوی، رنگ خواب و رویاهای‌شان اغلب زرد رنگ و آتش و شعله و حرارت و پوشیدن لباس‌های زرد و فرش و خانه و هر چیز زرد و براق و حمله شیر یا حیوانات درنده است.

احساس طعم تلخ و خوردن چیزهای تلخ در خواب نشانه وجود صفرا در بدن است. رویاهای مشوش دلالت بر گرمی و خشکی مغز است و نشانه استعداد ابتلا به بیماری‌های گرم مغزی است.

مزاج سرد و تر (بلغمی): اگر مزاج فرد سرد باشد در خواب، مواد و اشیای سرد را می‌بیند و معمولا رنگ خواب‌هایشان سفیدرنگ است. برف، یخ، تگرگ، باران، رودخانه، دریا، رعد و برق، بادهای سرد، احساس سرمای زیاد در خواب، در آب افتادن، غرق‌شدن و شناکردن در استخر یا دریا و هرچه سرد و مرطوب است یا برداشتن بار سنگین و چیزهای بدبو از نشانه‌های تجمع بلغم یا سرد و تر بودن مزاج است. رویاهایی که فرد در خواب می‌بیند ولی پس از بیداری به یاد نمی‌آورد یا کم خواب دیدن، اغلب دلیل بر سرد و تری مزاج مغز است.

مزاج سرد و خشک (سوداوی): از نشانه‌های مزاج یا سوء‌مزاج سوداوی دیدن اشیا و چیزهای تیره‌رنگ و سیاه و دودی و تاریکی‌هاست. نشانه‌های دیگری مثل پرت‌شدن از پله، سقوط، حمله حیوانات سیاه و وحشی مثل مار و سگ و فیل در مکان‌های غبارآلود یا دفع فضولات در خواب یا خواب‌هایی که ترس شدیدی در فرد به‌وجود می‌آورند و برخی اوقات افراد می‌خواهند فریاد بزنند ولی نمی‌توانند ازجمله علائم این قبیل خواب‌هاست؛ البته بوعلی‌سینا می‌گوید: از علائم امتلاء (یعنی پری) و افزایش کلی اخلاط در بدن خواب‌هایی است که دلالت بر سنگینی دارد و اغلب فرد در خواب می‌بیند که قادر به برخاستن و حرکت یا تکلم نیست.

در منابع آمده است در خواب‌های با غلبه بلغم و سودا، دیدن خواب مرداب، تالاب، آب‌های کثیف و متعفن و وجود کرم یا هزارپا وجود دارد. رویاهای خوشایند و لذت‌بخش ازجمله بوهای خوش و صداها و مجالس مسرت‌آور دلیل بر اعتدال مزاج و رویاهای مختلط دلیل بر وجود ریاح و بادهای غلیظ در بدن است؛ البته باید توجه داشت در دیدن خواب موارد دیگری هم دخیل هستند. فرد باید پیش‌تر در مورد موضوع رویا، گفت‌وگو و مشغولیت فکری و عملی نداشته باشد و در اغلب خواب‌ها و رویاهایش، مکرر موارد مطرح شده را ببینند تا بتوان از روی مداومت آنها به تشخیص مزاج، سوء‌مزاج یا بیماری پی‌برد.

حل سودوکو ۴۰۸۵

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۰۸۶

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