مصرف سلنیوم در کُندشدن روند پیری موثر است

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که ماده معدنی سلنیوم دارای خواص ضدپیری بوده و حتی ممکن است در برابر بیماری‌های مرتبط با سن محافظت کند. اکثر سلنیوم دریافتی ما از رژیم غذایی در بافت عضلانی ذخیره می‌شود، هرچند تیروئید عضو دارای بالاترین میزان از این ماده معدنی است. سلنیوم جزو مهمی از آنزیم‌ها و پروتئین‌هاست که به‌عنوان سلنوپروتئین شناخته می‌شوند و نقش کلیدی در تولیدمثل، متابولیسم هورمون تیروئید و سنتز دی‌ان‌ای دارد. سلنوپروتئین‌ها نیز به‌عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند عمل می‌کنند که به محافظت در برابر ذرات آسیب‌دیده در بدن به نام رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد اتم‌های ناپایداری هستند که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شوند و باعث آسیب به غشاهای سلولی و دی‌ان‌ای می‌شوند. بهترین منابع حاوی سلنیوم عبارتند از: جو دوسر، موز، اسفناج، قارچ، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی، سیر، عدس، لوبیا، بادام‌هندی، تخم آفتابگردان، کنجد، گوشت گوساله، مرغ و بوقلمون، ماهی، تخم‌مرغ، شیر و ماست. /مهر

مدیریت آسم

آسم سایکوسوماتیک و بازگشایی مراکز آموزشی

دکتر شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

پیشرفت در زمینه مدیریت آسم و مخصوصا دارودرمانی موجب شده است همه کودکان مبتلا به آسم به‌جز کودکان مبتلا به آسم شدید نامعمول بتوانند به صورت عادی زندگی کنند. مرگ ومیر در اثر آسم به‌ندرت اتفاق می‌افتد ولی در صورت وقوع، معمولا در کودکان یا در افرادی بیشتر است که درصدد مراقبت‌های پزشکی برنمی‌آیند. این بیماری در سراسر جهان بسیار شایع است و بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان از بیماری آسم رنج می‌برند. میزان شیوع این بیماری در کودکان بیش از بزرگسالان است. احتمال ابتلا به آسم در کودکان پسر بیشتر از دختران است. امروزه آسم به‌عنوان یک بیماری سایکوسوماتیک با ابعاد مختلف جسمی و روانی مطرح شده است که هریک می‌تواند تشدیدکننده دیگری باشد و برخورد صحیح با این بیماری نیازمند اقدامات پزشکی و روان‌شناختی مناسب است. آسم در بین بیماری‌های دوران کودکی از اختلالاتی است که ارتباط متقابل عوامل خانوادگی و اختلالات عاطفی-هیجانی با بروز، تشدید، سیر، پیش‌آگهی و عود حملات آن بیش از سایر بیماری‌های مزمن دوران کودکی مورد تأکید قرار گرفته است. این بیماری ارتباط بیشتری با اضطراب و استرس داشته و والدین نقش مهمی را در مدیریت بیماری کودکان بازی می‌کنند که سبب ارتقای سازگاری کودک و کاهش مشکلات رفتاری می‌شود. ویژگی‌های عاطفی خانواده، رفتارهای مدیریتی آسم و فاکتورهای روانی دلیل اصلی شروع آسم کودکان و پیامدهای آن است. با توجه به همه‌گیری کووید-۱۹ و تعطیلی اکثر مراکز آموزشی از جمله مدارس و دانشگاه‌ها، دانش‌آموزان و دانشجویان مدت زمان تقریبا طولانی از مجامع علمی و اجتماعات خود دور بوده‌اند و تقریبا یک حالت انزوای اجباری به خود گرفته‌اند. با واکسیناسیون در سطح وسیع و تحت پوشش قرار دادن اکثر جمعیت، با شروع سال جدید بیشتر مراکز آموزشی بازگشایی شده و افرادی که مدت‌ها از این مراکز دور بوده‌اند دوباره به اجتماع برمی‌گردند. حضور افراد در کلاس‌ها و اجتماع می‌تواند یک استرس مخفی را در پی داشته باشد و نگرانی از حضور در اجتماع و نیز درگیر شدن با مباحث آموزشی می‌تواند باعث اضطراب در افراد و به‌ویژه مبتلایان به آسم شده و بیماری آنها را تشدید کند. لذا به مدرسان و خانواده این افراد توصیه می‌شود تا با حمایت‌های روانی و عاطفی، بار این استرس را کاهش داده و تلاش بیشتری را برای ارتباط با این افراد انجام دهند تا مانع مشکلات در مبتلایان به آسم شوند. در صورت لزوم این افراد باید به پزشک و مشاور ارجاع شوند تا درمان‌های لازم برای آنها پیگیری شود.

شفیعی:
رعایت فاصله منظم بین خوردن غذاها و به‌خصوص حداقل یک‌ربع فاصله بین مصرف مایعات با غذا و خودداری از مصرف میوه‌ها بلافاصله پس از خوردن غذا از اختلال در هضم و تولید مواد زائد در بدن پیشگیری می‌کند

ورزش افراطی، استحمام زیاد با آب‌گرم و گرسنگی طولانی‌مدت از کارهایی است که حرارت بدن را بالا برده و باید در فصل بهار محدود شود

با رعایت آداب صحیح روزه‌داری از مزایای روزه برای حفظ سلامت بدن بهره‌مند شویم

تدابیر روزه‌داری متناسب با مزاج فردی

فاخره بهبهانی

سلامت

چند سال است که ماه رمضان با فصل بهار مصادف شده اما متاسفانه همه‌گیری کووید-۱۹ طوری درگیرمان کرده که نتوانستیم آنطور که باید و شاید از همزمانی ماه روزه‌داری با فصل بهار، لذت کافی و استفاده لازم را ببریم. از دیدگاه طب‌سنتی در فصل بهار به علت گرم‌شدن هوا و حرکت مواد درون بدن امکان دارد برخی بیماری‌ها در افراد شدت بگیرد. از طرفی نیز چون مزاج روزه گرم است می‌تواند به افزایش حرارت بدن و تشدید این علائم منجر شود. در نتیجه رعایت تدابیر مربوط به هر مزاج متناسب با فصل بهار می‌تواند تا حد زیادی از ایجاد عوارض احتمالی برای روزه‌داران بکاهد. برای اینکه بدانیم بیماری‌های فصل بهار از چه نوع هستند و در ماه روزه‌داری هر کدام از چهار مزاج اصلی باید چه تدابیری را رعایت کنند با دکتر ملیحه شفیعی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

امروزه اثرات مثبت روزه‌داری و به‌خصوص اثرات طبی آن در پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلفی نظیر سرطان‌ها، دیابت، فشارخون، آلزایمر، بیماری‌های گوارشی و... به اثبات رسیده ولی گاهی همین روزه‌داری در صورت رعایت‌نکردن آداب صحیح روزه‌داری می‌تواند مشکلات و عوارض گوناگونی را برای افراد به‌وجود آورد. باید به این نکته توجه کنیم که بروز کمی ضعف، خستگی، احساس گرسنگی، تشنگی و کمی عصبی‌شدن به دنبال روزه‌داری کاملا طبیعی است که با رعایت نکات مربوط می‌توان تا حد زیادی از آنها پیشگیری کرد.

بیماری‌های فصل بهار در موسم روزه‌داری

رعایت دستورات طبی برای جلوگیری از بروز عوارض جسمی در فصل بهار بسیار ضروری است. از دیدگاه طب‌سنتی در فصل بهار به علت گرم‌شدن هوا و حرکت و جریان‌یافتن مواد درون بدن، برخی بیماری‌ها در افراد تشدید می‌شود. بیماری‌های سوداوی نظیر هموروئید، شقاق، افسردگی، بیماری‌های پوستی مانند اگزما، جوش صورت، حساسیت‌های فصلی و آلرژی و نیز دردهای مفاصل ازجمله این بیماری‌ها هستند. هر عاملی که باعث افزایش حرارت بدن شود، می‌تواند باعث تشدید این علائم نیز شود. ورزش افراطی، استحمام زیاد با آب‌گرم، گرسنگی طولانی‌مدت و زیاده‌روی در روابط زناشویی از کارهایی است که حرارت بدن را بالا برده و باید در فصل بهار محدود شود. باتوجه به اینکه روزه‌داری با افزایش حرارت بدن، می‌تواند باعث تشدید این علائم شود در نتیجه رعایت تدابیر مربوط به هر مزاج تا حد زیادی می‌تواند از ایجاد عوارض احتمالی پیشگیری کند. در ادامه دستورات مخصوص غذایی برحسب مزاج افراد را بررسی می‌کنیم.

افراد با مزاج گرم و تر

این افراد می‌توانند روزه خود را با کمی شربت سکنجبین گرم یا در صورت عادت با چای کمرنگ باز کنند. حتما در مصرف خرما و عسل احتیاط و در صورت تمایل به استفاده خرما از رطب‌های زرد رنگ تازه استفاده شود. مصرف توت خشک، کشمش و مویز به‌عنوان شیرینی برای این افراد مناسب‌تر است. همچنین مصرف زولبیا و بامیه برای افراد گرم مزاج بسیار مضر است. در طول فاصله افطار تا سحر از خوردن خوراکی‌های خیلی شیرین پرهیز شود. استفاده از کاهو همراه با سکنجبین، شربت خاکشی، تخم‌شربتی و شربت آبلیمو با عسل برای جلوگیری از تشنگی برای این مزاج بسیار مناسب است. استفاده از سوپ جو، آش ماش و انواع آش‌های آبکی با حبوبات و سبزیجات و بدون گوشت در وعده افطار توصیه می‌شود. خورش کدو، آلواسفناج، فسنجان بادام، قورمه سبزی، ماش پلو و نخودپلو از غذاهای مناسب برای وعده سحر افراد با مزاج گرم است.

افراد با مزاج گرم و خشک

برای این افراد افطارکردن با شربت سکنجبین، شربت جلاب (گلاب) یا شربت ماءعسل (آب و عسل) با کمی لیمو یا شیربادام مناسب است. استفاده از فرنی، شیربرنج، حریره بادام کم‌شیرین، سوپ جو، انواع آش‌ها و شورباهای ساده گزینه مناسبی برای وعده افطار است. افراد با مزاج گرم و خشک باید توجه ویژه‌ای برای حفظ رطوبت بدن داشته باشند. مصرف کاهو همراه با سکنجبین، ماءالشعیر طبی، کدو حلوایی و آبمیوه‌ها مثل آب‌هویج و آب‌سیب از خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند رطوبت کافی و مناسبی را برای این افراد تامین کنند. شربت خاکشیر و تخم‌شربتی نیز به حفظ مایعات و رطوبت بدن کمک می‌کنند. برای وعده سحر بهترین توصیه، مصرف خورش‌های سبزی، خورش کدو و سایر غذاهای مورد توصیه برای مزاج گرم و تر است. استفاده از خرما و سبزی‌های تند و تیز و زولبیا و بامیه برای این افراد بسیار مضر است.

افراد با مزاج سرد و تر

نوشیدنی مناسب برای افطارکردن در این افراد، ماءعسل، شربت شیره‌انگور و چای کمرنگ است. سمنو، کاچی، شله‌زرد و انواع مرباها انرژی کافی را برای این افراد تامین می‌کند. مصرف نخودآب با گوشت کبک و بلدرچین، خورش کرفس و فسنجان گردو می‌تواند به کاهش عوارض گوارشی در این افراد کمک کند. مصرف زیتون پرورده همراه غذا از توصیه‌های مناسب است. به این افراد پیشنهاد می‌شود بیش از حد نیاز آب و مایعات استفاده نکنند. از میان میوه‌های خشک، انجیر، توت خشک و مویز و از غذاها، نخودپلو، ماش‌پلو و سایر غذاهای ترکیبی برای این افراد بسیار سودمند است.

افراد با مزاج سرد و خشک

افراد با این مزاج می‌توانند روزه خود را با شیرگرم همراه با عسل، ماءعسل یا شیربادام افطار کنند. این افراد هم شدیدا در معرض خشکی مزاج هستند و باید حتما به حفظ رطوبت بدن و مصرف غذاهای رطوبت‌بخش دقت کنند. استفاده از حریره بادام، فرنی و شیربرنج از خوراکی‌های رطوبت‌بخش مناسب هستند. مصرف آبمیوه‌های طبیعی، سوپ جو با سبزیجات و آش‌های آبکی، خورش‌های حاوی سبزیجات و کدو در این افراد بسیار کمک‌کننده است. این افراد باید از مصرف گرمی زیاد، خرما، سبزی‌های تند و تیز و ادویه‌های گرم پرهیز کنند چون این مواد باعث کاهش رطوبت و خشک‌شدن بدن می‌شود.

اصول و آداب روزه‌داری در یک نگاه

رعایت تدابیر غذایی در روزه‌داری به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود؛ دسته اول، آداب تغذیه که همگانی است و همه افراد با هر مزاجی باید این نکات را رعایت کنند و دسته دیگر آداب اختصاصی است که هر فرد با توجه به مزاج فردی خود باید موردتوجه قرار دهد. آداب کلی تغذیه در روزه‌داری از این قرار است که از درهم‌خوری و روی‌هم‌خوری در وعده افطار و سحر باید پرهیز شود. رعایت فاصله منظم بین خوردن غذاها و به‌خصوص حداقل یک‌ربع فاصله بین مصرف مایعات با غذا و خودداری از مصرف میوه‌ها بلافاصله پس از خوردن غذا از اختلال در هضم و تولید مواد زائد در بدن پیشگیری می‌کند. با یک نوشیدنی گرم و شیرین بر حسب مزاج فرد آغاز و با فاصله کمی وعده غذایی سبکی میل شود. میوه و تنقلات با فاصله از وعده غذایی بین زمان افطار تا سحر میل شود. از توصیه‌های عمومی در وعده سحر این است که از خوراکی‌هایی که باعث افزایش حجم ادرار می‌شود مثل کاهو، هندوانه و... استفاده نشود. مصرف مایعات زیاد و میوه‌ها در وعده سحر به رفع تشنگی در طول روز کمک نمی‌کند. بهتر است مصرف فیبرها و مایعات بین وعده افطار تا سحر تقسیم شود. غذاهای خورشی با سبزی گزینه‌های مناسبی برای وعده سحر هستند. استفاده از غذاهای غلیظ مثل ماکارونی، قارچ، حلیم و الویه در وعده سحر می‌تواند باعث افزایش تشنگی در طی روز شود.

بیشتر بدانیم

راه‌حل تازه برای رفع مشکل بی‌خوابی

یاسمین مشرف

سلامت

اگر شما هم مانند بسیاری از افرادی باشید که با مشکل بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، مایلید تقریبا هر کاری را امتحان کنید تا کمی خواب باکیفیت داشته باشید اما به احتمال زیاد یک راه‌حل را امتحان نکرده‌اید. تحقیقات جدید راه‌حل تازه‌ای برای پایان دادن به برخی از شدیدترین مشکلات خواب ارائه می‌دهند و در لابه‌لای مقالات می‌بینیم صحبت از روغن ماهی غنی از امگا-۳ است. مصرف امگا-۳ معمولا کمتر با داشتن خواب خوب مرتبط دانسته می‌شود. اما آخرین تحقیقات نشان می‌دهند مصرف امگا-۳ می‌تواند راز داشتن خواب خوب باشد که تاکنون از دیده‌ها پنهان بوده است.

امگا-۳ چگونه به خواب کمک می‌کند؟

در سال‌های اخیر، توجه فزاینده‌ای به فواید بالقوه امگا-۳ برای خواب صورت گرفته است. با این حال دانشمندان هنوز باید چیزهای زیادی درمورد روش‌هایی که امگا-۳ می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد، بدانند. بیایید نگاهی دقیق‌تر به آنچه دانشمندان تاکنون از تاثیر امگا-۳ بر خواب دانسته‌اند بیندازیم:

امگا-۳ می‌تواند کیفیت و کمیت خواب را در بزرگسالان بهبود ببخشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا-۳ ناشی از مصرف منظم ماهی‌های چرب غنی از امگا-۳ به بهبود کیفیت خواب، سریع‌تر به خواب رفتن شما و همچنین بهبود عملکرد روزانه‌تان کمک می‌کنند. ماهی‌های چرب همچنین منابع خوبی از ویتامین D هستند که برای خواب خوب بسیار مهم است.

ماده دی‌اچ‌ای (DHA) موجود در روغن ماهی، ترشح هورمون ملاتونین را تحریک می‌کند؛ ملاتونین هورمونی کلیدی است که به بدن کمک می‌کند تا برای خواب آماده شود. ملاتونین با ارسال سیگنال‌هایی به بدن مبنی بر این‌که زمان استراحت است، به شما کمک می‌کند آرام شوید و سطح هورمون‌های تحریک‌کننده هوشیاری، دمای بدن و فشار خون را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سطوح پایین امگا-۳ و دی‌اچ‌ای باعث کمبود ملاتونین و افزایش سطح دی‌اچ‌ای باعث افزایش سطح ملاتونین می‌شود.

مصرف امگا-۳ می‌تواند به افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب کمک کند: توانایی امگا-۳ در کاهش التهاب باعث می‌شود این اسیدهای چرب به‌ویژه برای افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب مفید باشند. تحقیقات نشان داده سطوح پایین امگا-۳ و دی‌اچ‌ای با تشدید مشکل آپنه انسدادی خواب مرتبط است و افزایش سطح دی‌اچ‌ای خطر آپنه خواب را کاهش می‌دهد.

سطح امگا-۳ خود را افزایش دهید

نتایج مطالعات حاکی از آن است که افزایش سطح امگا-۳ به‌طور بالقوه می‌تواند ساده‌ترین و ایمن‌ترین راه برای افزایش کیفیت و کمیت خواب شما باشد. اگر چند بار در هفته ماهی نمی‌خورید، بهتر است مکمل روغن ماهی مصرف کنید و البته این فقط به‌علت داشتن خواب خوب نیست. روغن ماهی برای عملکرد کلی قلب و عروق هم بسیار مهم است و از برخی جهات، روغن غنی از امگا-۳ در کاهش خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی مؤثرتر از داروست. روغن ماهی همچنین یکی از قوی‌ترین مقابله‌کنندگان با التهاب است و می‌تواند از شما در برابر درد مفاصل، کمردرد و سایر اشکال التهابی درد محافظت کند. دی‌اچ‌ای موجود در روغن ماهی برای بینایی سالم و سلامت مغز حیاتی است. هم شبکیه و هم مغز برای عملکرد مناسب به این اسید چرب نیاز دارند.

منابع: healthiertalk.com و thesleepdoctor.com

حل سودوکو ۴۰۸۷

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

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

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

سودوکو ۴۰۸۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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