

امضای ۴ میلیارد دلار قرار داد تجاری در «ایران اکسپو ۲۰۲۴»

موافقت دولت با افزایش ۲۰ درصدی حقوق

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با تأکید بر اینکه هدف دولت این است که بودجه غیر تورمی بسته شود...

صفحه ۲

انتظارات تورمی در دی ماه به کف رسید

انتظارات تورمی در دی ماه به کف رسید. نتیجه بررسی‌های صورت گرفته در خصوص انتظارات تورمی و اخبار...

صفحه ۳

هوشمندی در تعیین نرخ خرید تضمینی گندم

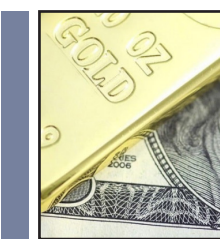
هفته گذشته بود که محمدعلی نیکبخت، وزیر جهاد کشاورزی اعلام کرد که بر اساس خرید جمعی، کار کارشناسی و هماهنگی‌های...

صفحه ۴

جاده صادرات برق تجدید پذیرها هموار شد

اولین ارتباط آنلاین شهرداری بندرعباس و شهرداری نینگبو جهت افزایش تعاملات دو شهر و راه‌یابی مسیری‌های...

صفحه ۵



کشش طلا بار دیگر مثبت شد



نساجی بازنده در دو جبهه



آهنگ تولید از دل کارخانه‌های خاموش

امضای ۴ میلیارد دلار قرار داد تجاری در «ایران اکسپو ۲۰۲۴»

رئیس ستاد برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران گفت: آمادگی داریم در نمایشگاه ایران اکسپو ۲۰۲۴ بیش از چهار میلیارد دلار موافقتنامه و قرارداد تجاری با دیگر کشورها منعقد کنیم.

محصولات شیمیایی، صنعت ساختمان و خدمات فنی مهندسی و گروه پتروشیمی است. وی تصریح کرد: هزینه‌های هتل، پذیرایی، ترانسفر داخلی، بازرگانان خارجی بر عهده ستاد برگزاری نمایشگاه است تا فرصت هم افزایی و آشنایی صادرکنندگان ایرانی با بازرگانان و سرمایه‌گذاران خارجی فراهم شود. تکمیلی بر بیان اینکه ۲۵ وزیر صنعت، تجارت و بازرگانی و روسای اتاق‌های بازرگانی ۲۰ کشور در نمایشگاه حضور خواهند داشت، گفت: این رویداد در مساحتی نزدیک به ۵۰ هزار متر مربع و با حضور بیش از ۸۰۰ شرکت برتر صادراتی برگزار می‌شود. وی با اشاره به شکست تحریم‌های ظالمانه با حضور تجار و بازرگانان کشورهای دنیا در این نمایشگاه، ایجاد روابط اقتصادی گسترده تر، ایجاد پایگاه‌های اقتصادی در جهان و افزایش نفوذ سیاسی و اقتصادی در عرصه بین‌المللی، تأکید کرد: این رویداد دارای ظرفیت‌های نهفته فراوانی است و کسی که بتواند از این ظرفیت‌ها به خوبی استفاده کند، به بازارهای جدیدی دسترسی پیدا خواهد کرد. رئیس ستاد برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران تأکید کرد: سیاست‌گذاری‌های مناسب دولت و تلاش‌های صادرکنندگان برای ایجاد تحول ساختاری در ترکیب صادرات غیرنفتی، شناسایی روش‌های مقابله با رفع موانع و محدودیت‌های تجاری، سبب شد که ارزش صادرات کالاها و خدمات غیرنفتی ایران افزایش یابد.

در حوزه صادرات کالاهای غیرنفتی و در راستای تحقق شعار رشد تولید و سیاست‌های اقتصاد مقاومتی در افزایش و ارتقای صادرات غیرنفتی گام است.

وی خاطر نشان کرد: برقراری ارتباط موثر و هدفمند شرکت‌های داخلی با تجار خارجی، زمینه‌سازی برای انعقاد قراردادهای صادراتی و جذب سرمایه‌گذاری خارجی در دستور کار قرار دارد که با دعوت از نزدیک به سه هزار تاجر خارجی از بیش از ۱۰۰ کشور جهان، بتوان یک برنامه عملیاتی و ثمربخش را اجرا کرد.

شناسایی و ایجاد بازارهای بین‌المللی با برگزاری ایران اکسپو ۲۰۲۴

رئیس ستاد برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران بیان داشت: در نمایشگاه ایران اکسپو ۲۰۲۴ تمرکز بر گروه ۶ کالایی شامل صنایع غذایی، کشاورزی، شایلات، صنعت فرش دستباف، صنایع دستی و گردشگری، دارو تجهیزات پزشکی، تجهیزات آزمایشگاهی و

مجید تکبیری در همایش معرفی ظرفیت‌ها، اهداف و برنامه‌های ششمین نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران با بیان اینکه صنعت نمایشگاهی یکی از ابزارهای بسیار مهم برای معرفی ظرفیت‌های تولیدی کالاها و خدمات کشور محسوب می‌شود، اظهار داشت: دولت سیزدهم از فرصت برگزاری نمایشگاه‌های بین‌المللی برای معرفی توانمندی شرکت‌های ایرانی استفاده کرده است.

وی با بیان اینکه تلاش‌ها بر کسب دستاوردهای ملموس برای تجارت و اقتصاد کشور معطوف شده است، تصریح کرد: به گفته رئیس جمهور، «دیپلماسی سیاسی باید در خدمت دیپلماسی اقتصادی کشور باشد و جایگاه و نقش دیپلماسی باید در رشد و توسعه اقتصادی کشور دیده شود.»

تکمیلی تأکید کرد: ششمین نمایشگاه بین‌المللی توانمندی‌های صادراتی جمهوری اسلامی ایران، تحت عنوان ایران اکسپو ۲۰۲۴ از هشتم تا دوازدهم اردیبهشت ۱۴۰۳ در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار می‌شود که بزرگ‌ترین رویداد

رصد لحظه‌ای پیشرفت توسعه ارتباطات توسط اپراتورها در وزارت ارتباطات

۱۳۰۰ میلیون دلار سرمایه‌گذاری کردند که این عدد در ۱۴۰۱ به ۵۸۰ میلیون دلار رسیده است که روند کاهش سرمایه‌گذاری کاملاً مشهود است. از طرفی نیز سهم بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات از تولید ناخالصی ما نیز مشخص است. طی سالیان گذشته روند نزولی در بخش ارتباطات داشتیم که باید در این حوزه نیز تدبیر شود. لاچوری گفت: آخرین تعرفه‌گذاری‌های ما در حوزه‌های مختلف به سال‌ها قبل برمی‌گردد. وزارت ارتباطات معتقد است که افزایش قیمت باید با شرایط توسعه‌های همراه باشد. افزایش سایت‌های نسل پنجم اینترنت به ۱۰ درصد تا پایان سال ۱۴۰۳، افزایش پوشش نسل چهارم در کشور به ۹۶ درصد تا پایان سال ۱۴۰۳ و افزایش ۳۰ درصدی میانگین سرعت در ۶ ماه آینده جزو مهم‌ترین شروط پذیرفته شده توسط اپراتورهای ارتباطی است.

رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی گفت: وزارت ارتباطات به صورت لحظه‌ای میزان پیشرفت توسعه شبکه ارتباطی توسط اپراتورها و بهبود شاخص‌های ارتباطی را رصد می‌کند. امیر لاچوری در نشست «بررسی و تبادل نظر پیرامون انجام تعهدات اپراتورها برای بهبود کیفیت اینترنت با توجه به تغییرات تعرفه‌ای» که با حضور مدیران عامل اپراتورهای سیار و برخی از اپراتورهای ثابت برگزار شد، گفت: مدیران اپراتورها در این جلسه مسائلی را مطرح کردند. وزارت ارتباطات و سازمان تنظیم جزو وظایف خود می‌داند که بهبود کیفیت ارتباطات را در دستور کار خود قرار دهد.

وی با تأکید بر اینکه در دولت سیزدهم ۲ مساله مهم را در دستور کار داریم، افزود: مساله نخست توسعه فیبر نوری منازل و کسب و کارها است. هدف ما این است تا پایان

تلاش اپراتورهای اینترنت ثابت و سیار برای افزایش کیفیت و سرعت

نمایندگان اپراتورهای اینترنت در پاسخ به ایرادات برنامه‌های کوتاه‌مدتی که برای افزایش کیفیت و سرعت اینترنت دارند نکاتی را تشریح کردند. نشست «بررسی و تبادل نظر پیرامون انجام تعهدات اپراتورها برای بهبود کیفیت اینترنت با توجه به تغییرات تعرفه‌ای» با حضور قائم مقام وزیر ارتباطات و مدیران عامل اپراتورها، نمایندگان آن‌ها و خبرنگاران برگزار شد.

در این نشست بیژن عباسی، آرنج مدیرعامل اپراتور ایرانسل در پاسخ به ایرادات برنامه کوتاه‌مدتی که برای بهبود کیفیت و سرعت شبکه خود دارند به طوری که کاربران آن را تا نوروز لمس خواهند کرد، گفت: در اپراتور ایرانسل برنامه‌هایی برای توسعه شبکه در کل کشور مخصوصاً در مکان‌هایی که ترافیک بیشتری دارد را در دستور کار داریم و سعی می‌کنیم در تمام لایه‌ها توسعه را تسریع کنیم.

وی افزود: تلاشی می‌کنیم در ۲ ماه باقی‌مانده در سال این کار را با سرعت بیشتری جلو ببریم و با تأسیس سایت‌های جدید تجربه کاربری بهتری را برای هموطنان خود در تعطیلات نوروز رقم بزنیم.

حمید بهروزی معاون فنی و توسعه شبکه اپراتور همراه اول گفت: یکی از برنامه توسعه‌های ما استفاده از باند فرکانسی ۲۳۰۰ است. تجهیزاتی در گمرک داشتیم که ترخیص شده و اگر بتوانیم آن را در ۲ ماه آینده در کلاس‌ها نصب و راه‌اندازی کنیم در بحث کیفیت و سرعت بهبود خواهیم داشت اما باید به این نکته تأکید کنیم که اثر افزایش تعرفه بر بهبود کیفیت کمی زمانبر است. ما باید در آمدی که از افزایش تعرفه حاصل می‌شود را به دست بیابیم و خرید کنیم و پس از نصب و راه‌اندازی آن است که بهبود شبکه حاصل می‌شود.

«حسین ملازاده» مدیرعامل اپراتور رایتل نیز گفت: برنامه‌هایی برای افزایش کیفیت شبکه اصلی خود در تهران داریم و اوایل سال بعد نیز در شهر تبریز شبکه هسته‌ای دیگری را ایجاد خواهیم کرد. این اقدامات بهبود وضعیت شبکه ارتباطی کشور را در به دنبال دارد. علاوه بر آن ارتقای فناوری سایت‌های موجود را نیز در دستور کار داریم و به همین واسطه تا پایان امسال ۹۰ درصد سایت‌ها به اینترنت نسل چهارم مجهز می‌شوند.



برترین اخبار ایران و جهان

میوه‌های استوایی را بیشتر بشناسید

مریم طهرانچی
کارشناسی ارشد
گیاهان زیتتی



دراگون

در واقع میوه برخی از ارقام کاکتوس (Cactus species) می‌باشد. معمولاً این میوه را به سه شکل پوست قرمز و گوشت سفید (white flesh, red outlook)، پوست زرد و گوشت سفید (white flesh, yellow outlook)، پوست و گوشت هر دو قرمز (red flesh, red outlook) می‌توان یافت. پوست آن از نوع نرم و فلس فلس است و در داخل آن دانه‌های ریزی هم وجود دارد. این میوه همانند بسیاری از میوه‌های دیگر سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هاست. طعم آن به چیزی شبیه کیوی است. شربت آن هم وجود دارد.



جک فروت

میوه ای است درختی که وزن هر دانه آن به حدود ۲۰ کیلو هم می‌رسد اما مانند سیب در بالای درخت آویزان است و با آن وزن زیاد روی درخت می‌ماند تا برداشت شود. روی آن پوست سختی قرار دارد که وقتی باز شود میوه ای نارنجی درون آن قرار دارد. بعضی آنرا خام استفاده می‌کنند و بعضی هم آنرا در روغن تف می‌دهند. جک فروت jackfruit گیاه جک فروت که در نواحی جنوب و جنوب شرقی آسیا رشد می‌کند، دارای بزرگ‌ترین میوه ی دنیا می‌باشد. در موقع رسیدن طول آن بیشتر از ۹۰ و عرض آن بیش از ۵۰ سانتیمتر خواهد بود. طعم این میوه شیرین و شبیه آناناس می‌باشد اما کم آب تر است.



پیشن فروت (میوه شوق)

میوه تقریباً گرد و بیضی شکل می‌باشد، پهنا ۱ الی ۳ اینچ، پوست آن چرم مانند که نرم و مومی شکل بوده و آرایش رنگ آن از ارغوانی تیره کمرنگ با خال‌های سفید ریز تا زرد روشن یا رنگ کدو حلوايي می‌باشد.

درون میوه یک حفره وجود دارد که کم و بیش با یک ماده معطر دو جداره پر شده است، کیسه‌های غشایی پرتقالي رنگ، عصاره گوشتی که محتوی بذره‌های حفره دار - سخت، کوچک، قهوه ای تیره یا سیاه می‌باشد.

دارای مزه بی نظیری که قابل ستایش می‌باشد، عطرو بوی آن شبیه گواوا و شیرینی زیادی دارد. گونه زرد رنگ آن معمولاً بزرگتر از ارغوانی می‌باشد.

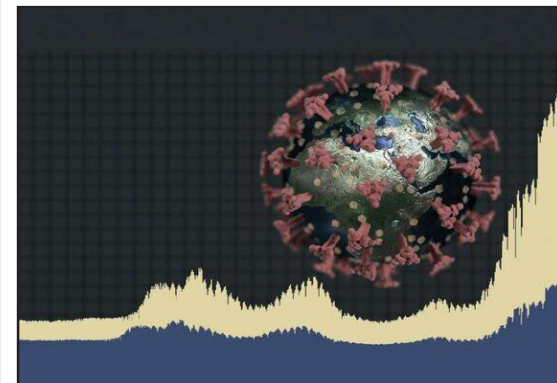
اما گوشت گونه ارغوانی دارای اسید کم، مزه و عطر بهتر می‌باشد و بخش عمده میوه را عصاره تشکیل می‌دهد.

لیتچی

این میوه که مخصوص مناطق گرمسیری و حاره است اصالتاً بومی جنوب چین می‌باشد. ابعاد این میوه در حدود ۳-۴ سانتی متر و توسط پوسته ای خارمانند به رنگ قرمز یا صورتی پوشیده شده است. ظاهر این میوه بسیار شبیه به میوه بوته کرچک است. داخل این پوسته که به راحتی جدا می‌شود، میوه سفید رنگ و بسیار لذیذ لیتچی قرار دارد. مزه این میوه ترکیبی از مزه انگور و یک طعم دلپذیر دیگر است. این میوه سرشار از ویتامین C است.



هشدار درباره مرگبار بودن موج نهم کرونا در ژاپن



متخصصان ژاپنی می‌گویند که موج نهم کرونا در این کشور ممکن است عمدتاً در میان سالمندان، تلفات زیادی بر جای بگذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا به نقل از "ان اچ کی"، چهار نفر از متخصصان وزارت بهداشت ژاپن سندی را درباره امکان وقوع موج نهم در این کشور تهیه کردند. در این سند به افزایش اخیر شمار مبتلایان در مناطق بیشتری از ژاپن در پی لغو محدودیت‌های مرتبط با کرونا اشاره شده است.

این متخصصان به یک نظرسنجی استناد می‌کنند که در ماه‌های فوریه و مارس انجام شد و نشان داد تنها ۱ / ۳۲ درصد از جمعیت این کشور مبتلا به کرونا شده بودند و پادتن در بدن آنها وجود داشت. آنها می‌گویند که درصد کم افراد دارای پادتن حاکی از آن است که موج نهم می‌تواند بزرگتر از موج هشتم باشد که زمستان گذشته رخ داد.

دولت ژاپن بنا دارد در ماه مه رده‌بندی قانونی بیماری کووید-۱۹ را تقلیل دهد اما متخصصان می‌گویند که مقامات باید همچنان به قراردادن واکسن در اختیار مردم، بخصوص سالمندان ادامه دهند. آنها همچنین توصیه می‌کنند خانه‌های سالمندان و مراکز بهداشتی و درمانی اقدامات در پیشگیری از سرایت کرونا را ادامه دهند و می‌گویند که کد ژنتیکی این ویروس باید مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد.

افزایش خطر زوال عقل با سرماخوردگی و آنفولانزای مکرر

عفونت‌های مکرر شبه آنفولانزا می‌تواند کاهش قوای ادراکی مرتبط با افزایش سن را بیشتر کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران از مدیکال نیوز تودی مطالعات انجام شده روی انسان‌ها نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض عفونت‌های میکروبی در طول دوران زندگی یک فرد با کاهش بیشتر عملکرد شناختی مرتبط با سن همراه است. محققان در یک مطالعه جدید روی حیوانات، تأثیر التهاب ناشی از عفونت‌های میکروبی مکرر بر عملکرد شناختی را با تجویز متناوب لیوپولی ساکارید (یک سم باکتریایی التهاب زا)، به موش ارزیابی کردند.

این مطالعه نشان داد التهاب خفیف تا متوسط ناشی از تجویز مکرر لیوپولی ساکارید، به نقص در حافظه و یادگیری در موش‌هایی که در اوایل میانسالی خود بودند، منجر می‌شود.

این یافته‌ها در موش‌های پیر نشان داد بیماری خفیف تا متوسط ناشی از عفونت‌های میکروبی به‌ویژه در حیواناتی که مستعد آسیب‌های شناختی بودند، ممکن است به درمان تهاجمی‌تری نسبت به مراقبت‌های استاندارد کنونی نیاز داشته باشد. توصیه پزشکی برای مبتلایان به عفونت‌های خفیف تا متوسط معمولاً شامل استراحت کافی و نوشیدنی بیشتر مایعات است. یک مطالعه جدید که در مجله Behavior and Immunity منتشر شده، نشان می‌دهد التهاب مکرر ناشی از تجویز یک سم باکتریایی به موش‌های میانسال به کمبود شناختی می‌انجامد. این کمبود شناختی با تغییراتی در انعطاف پذیری نورون‌ها در هیپوکامپ که نقش محوری در یادگیری و حافظه دارد، همراه بود.

افراد مسن بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های میکروبی هستند و چنین عفونت‌هایی می‌توانند کاهش عملکرد شناختی را در این افراد تشدید کند و به اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل بینجامد. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد درمان‌های تهاجمی‌تر می‌تواند برای افراد مسن برای جلوگیری از آثار ماندگار این عفونت‌ها بر عملکرد شناختی ضروری باشد. با این حال، این موضوع حائز اهمیت است که این تحقیق روی مدل موش انجام شده و تعمیم پذیری این نتایج به انسان مشخص نیست.

می‌خواهید پوست سالمی داشته باشید؟

۵. سبزیجات

سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند و مصرف آنها به محافظت از پوست شما در برابر آسیب‌های نور خورشید و بازسازی سالم پوست کمک می‌کند. خوردن سبزیجات با رنگ‌های مختلف بسیار مهم است، زیرا هر رنگ نشان‌دهنده آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی است برای پوست و سلامت کلی بدن مفید هستند.

۶. دانه کتان

دانه کتان حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام لیگنان است که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. علاوه بر این، دانه کتان سرشار از امگا ۳ است که مصرف این ماده در داشتن پوست سالم نقش دارد.

۷. انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به ترمیم پوست کمک کرده و از آن در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV خورشید محافظت کند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف انار، لکه‌های قهوه‌ای روی پوست (که نتیجه قرار گرفتن در معرض آفتاب هستند) را کاهش می‌دهد.

۸. گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است و می‌تواند محافظتی برای پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش باشد و آسیب ناشی از آن را کاهش دهد. ترکیب گوجه فرنگی با چربی‌های سالم، مانند روغن زیتون یا آووکادو، به طور قابل توجهی جذب لیکوپن را در بدن افزایش می‌دهد.

و پیری زودرس را کاهش می‌دهد.

۳. ماهی

ماهی‌های چرب مانند قزل آلا و سالمون، سرشار از امگا ۳، پروتئین، سلنیوم و آنتاگزانتین هستند که دریافت این مواد معدنی برای داشتن پوستی سالم ضروری است.

۴. شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی فلاونول‌هایی است که به عنوان آنتی‌اکسیدان در بدن عمل می‌کنند و قادرند سلامت پوست را بهبود ببخشند. همچنین مصرف شکلات تلخ در پیشگیری از بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و زوال شناختی نقش مثبت دارد.

همانگونه که رژیم غذایی نامناسب باعث چاقی، دیابت و بیماری قلبی می‌شود، تغذیه مناسب هم روی سلامت و زیبایی پوست اثر دارد. افزودن غذاهای مغذی به رژیم غذایی به شما کمک می‌کند که حتی با افزایش سن، یک پوست سالم و شاداب داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از health-line، ورزش، خواب کافی، نوشیدن آب زیاد و رژیم غذایی متعادل از عوامل اصلی حفظ سلامت پوست هستند. غذاهایی که می‌خوریم تأثیر مستقیمی بر تناسب اندام، ظاهر و کیفیت زندگی ما دارند. یکی از علائم ظاهری پیری، چروکیدن پوست و از دست رفتن شادابی آن است؛ مصرف مواد مغذی به طور چشمگیری در کاهش این موضوع مؤثر است.

برای داشتن پوست سالم، مواد غذایی زیر را در رژیم خود بگنجانید:

۱. روغن زیتون

روغن زیتون دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند در برابر پیری شدید پوست و بیماری‌های مزمن از بدن شما محافظت کند.

۲. چای سبز

چای سبز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی است و می‌تواند از پوست شما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، آلودگی و اشعه خورشید محافظت کند. همچنین مصرف چای سبز در دوران میانسالی، خطر ابتلا به بیماری قلبی، زوال عصبی





استار فروت

یکی از میوه‌های محلی کشور مالزی که بسیار آب دار خوشمزه و ارزان است (نصف قیمت سیب) میوه ای است به اسم استار فروت یا کارمیولا. اصل این میوه از کشور سریلانکا به کشورهای دیگر آورده شده و در رنگهای مختلف و طعمهای مختلف وجود دارد. طعم این میوه ترش و شیرین است و حاوی مقادیر زیادی ویتامین آ و سی و فیبر می‌باشد. این میوه به دلیل اینکه مقطع عرضی آن به صورت ستاره است به آن استار فروت می‌گویند. این میوه به تازگی در بین آمریکایی‌ها و کانادایی‌ها هم محبوبیت پیدا کرده به طور کلی دو نوع استار فروت وجود دارد استار فروت ترش و استار فروت شیرین اولی طعم گوجه سبز را می‌دهد و دومی شیرین و آبدار است. خواص دارویی این میوه به انگور بسیار نزدیک است. علیرغم تمام این خواص و خوشمزه‌گی و ارزانی آن این میوه برای بیماران کلیوی کشنده و مرگبار است.



سمپداک، گواوا (زیتون محلی)، لانگست، دوکو، هندوانه و آناناس و موز از دیگر میوه‌های استوایی می‌باشند.



پامولا

یا همان گریپ فروت منتها در اندازه‌های بسیار بزرگ. چینی‌ها از این میوه در مراسم‌ها و اعیاد خود استفاده می‌کنند. هر دانه از این میوه بسته به اندازه آن بیش از هشت رینگیت قیمت دارد. دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می‌نامند این است که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می‌روید. این میوه که یکی از مرکبات می‌باشد بیشتر از ۴۰۰ سال پیش در هند و مالزی کاشته می‌شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیایی‌ها آنرا به کشورهای دیگر بردند.

میوه گریپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برونک زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقدری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد.

نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می‌گویند. گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B1 می‌باشد و خواص دارویی فراوان دارد.



پاپایا

میوه‌ای است با درخت بومی مناطق حاره‌ای قاره آمریکا که اکنون در بسیاری مناطق حاره‌ای از جمله مالزی کشت می‌شود. درخت آن با نام علمی Carica papaya درختی است دارای یک ساقه به ارتفاع ۴ تا ۱۰ متر و برگهایی بزرگ به ابعاد ۵۰ تا ۷۰ سانتی است. اندازه میوه آن ۱۵ تا ۴۵ سانت در طول و قطر آن ۱۰ الی ۳۰ سانت بوده و رنگ آن موقعی که رسیده باشد زرد کهربایی تا کمی نارنجی است. این میوه ظاهری شبیه خربزه و طعمی شبیه موز و انبه و هلو دارد. تمامی پاپایاها دانه‌هایی سیاه رنگ و کمی شبیه خاویار دارند. پاپایا یکی از مفیدترین میوه‌ها برای خوردن است و به نظر بعضی از تمام میوه‌ها مقوی تر می‌باشد و در هر وعده غذایی به تنهایی قادر به تامین کلیه ویتامینهای بدن است. با طعم خوب و حالت لطیفی که دارد در سالاد میوه بسیار فوق العاده است. بهتر است به صورت خنک میل شود (و برای بهتر شدن طعم، به آن مقداری آبلیمو اضافه کنید) از مشهورترین میوه‌های استوایی است که از آن داروهای بسیاری جهت پوست، معده و روده تهیه می‌شود. کلیه قسمت‌های این میوه اعم از پوست میوه و یا تخم‌های آن ارزش دارویی جداگانه ای دارد. تنوع این میوه در رنگها و اندازه‌های متفاوت نیز قابل توجه می‌باشد. هر پاپایا بزرگ را از فروشنده‌های خیابانی می‌توان کمتر از دو رینگیت تهیه نمود. در ایران به آن خربزه درختی می‌گویند و در سمت جنوب کشور هم پیدا می‌شود. میوه‌های است شبیه خربزه که رنگ آن نارنجی پر رنگ است. با اینکه شیرین است اما اولش کمی با ذائقه ما ایرانیها سازگار نیست. اما اگر بخورید کم کم به طعم آن عادت می‌کنید. میوه‌ای است مقوی و سرشار از ویتامین بصورتی اگر شما فقط از آن تغذیه کنید تقریباً تمام مواد مورد نیاز بدن شما تامین می‌شود. بسیاری از دانشجویان هرشب فقط پاپایا می‌خورند.

آلودگی هوا منجر به کم خوابی می‌شود



محققان دانشگاه پنسیلوانیا در تازه‌ترین مطالعات خود عوامل موثر بر کاهش میزان خواب افراد را کشف و بررسی کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران لژ می‌دکال اکسپرس مطالعه محققان دانشکده پزشکی پرلمن در دانشگاه پنسیلوانیا و دانشگاه لوئیزیانا نشان می‌دهد آلودگی هوا، اتاق خواب گرم و سطوح بالای دی اکسید کربن و سر و صدای محیط ممکن است بر توانایی ما برای داشتن یک خواب خوب در شب تاثیر منفی بگذارد.

این مطالعه که در Sleep Health منتشر شد، یکی از اولین مطالعاتی است که چندین متغیر محیطی را در اتاق خواب اندازه‌گیری کرده و ارتباط آن‌ها را با کارایی خواب یعنی زمان صرف شده برای خواب نسبت به زمان در دسترس برای خواب، تحلیل می‌کند. تجزیه و تحلیل نشان داد در گروهی متشکل از ۶۲ شرکت‌کننده که به مدت دو هفته با مانیتورهای فعالیت و ثبت‌های خواب ردیابی شدند، سطوح بالاتر آلودگی هوا در اتاق خواب (ذرات کمتر از ۲.۵ میکرومتر یا PM2.5)، دی اکسید کربن، صدا و دما همه به طور مستقل با کاهش بازده خواب مرتبط بودند.

ماتیاس باسنتر، سرپرست تیم تحقیق، پروفیسور و مدیر بخش خواب و کرونیولوژی در بخش روانپزشکی در پن مدیسین، گفت: «این یافته‌ها اهمیت محیط اتاق خواب را برای خواب باکیفیت نشان می‌دهد».

علاوه بر تعهدات کاری و خانوادگی که با خواب برای زمان رقابت می‌کند، به نظر می‌رسد تغییرات سریع محیط به دلیل شهرنشینی و تغییرات آب و هوایی، خواب راحت شبانه را سخت‌تر کرده است. خوابی که مدت زمان نامناسبی دارد، یا بازدهی ناکافی به دلیل اختلالات مکرر بر بهره‌وری کار و کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد؛ همچنین با خطر بالای بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، افسردگی و زوال عقل مرتبط است. این تحقیق در میان تعداد محدودی از مطالعات است که به ارتباط بین عوامل متعدد اندازه‌گیری شده در محیط خواب مانند سر و صدا و دما و خواب اندازه‌گیری شده به طور عینی پرداخته است.

از طریق تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند سر و صدای زیاد با کاهش ۴.۷ درصدی راندمان خواب در مقایسه با سر و صدای کم، دی اکسید کربن بالا با کاهش ۴.۰ درصدی نسبت به سطوح پایین، دمای بالا با کاهش ۳.۴ درصدی نسبت به دمای پایین همراه است.

جالب توجه است که رطوبت بالا در اتاق خواب با کیفیت خواب کمتر و خواب آلودگی بیشتر در طول روز مرتبط بود. اکثر شرکت‌کنندگان در مطالعه، رطوبت، دما و سطح سر و صدای اتاق خواب را بدون توجه به سطوح واقعی قرار گرفتن در معرض، «درست درست» ارزیابی کردند.

محققان پیشنهاد می‌کنند که اکنون تحقیقات بیشتری در مورد مداخلاتی مورد نیاز است که می‌توانند کارایی خواب را با کاهش قرار گرفتن در معرض این عوامل مختل کننده خواب بهبود بخشند. به گفته آن‌ها این کار می‌تواند به سادگی باز گذاشتن در اتاق خواب برای کاهش سطح دی اکسید کربن و استفاده از پنجره‌های سه جداره برای کاهش صدا باشد.

چه سر درد هایی را باید جدی گرفت!

<p>رشد می‌کنند و به این نواحی فشار می‌آورند.</p> <ul style="list-style-type: none"> - سر درد - ضعف در دست‌ها و پاها - تشنج - تغییر در شخصیت - مشکلات بینایی یک سر درد میگرنی می‌تواند از چند ساعت تا چند روز و حتی چند هفته طول بکشد. سر دردهای تنشی نیز معمولاً در طیف خفیف تا متوسط قرار می‌گیرد. 	<p>بدن شدیدتر می‌شود</p> <p>نوسانات ناگهانی خلق و عصبی شدن برخی از این علائم ممکن است نشانگر سکتة مغزی باشد که ربطی به تومور مغزی ندارد. سکتة مغزی نتیجه اختلال در جریان خون به سمت مغز یا مشکلی در یکی از رگ‌های خونی مغز است. اما این که آیا علائم مربوط به سکتة مغزی یا تومور است؟ باید با پزشک مشورت کنید.</p> <p>زمان مراجعه به پزشک</p> <p>اگر سرطان در قسمت دیگری از بدن تان تشخیص داده شده و سر دردهای شدید شروع شده است، به پزشک تان بگویید. سرطان ممکن است به مغز تان رسیده باشد، بنابراین تمام علائم خود را با جزئیات با وی در میان بگذارید. ویژگی‌های سر درد تان به پزشک شما کمک می‌کند برنامه درمانی مناسب در پیش گرفته شود. اگر سابقه هیچ سرطانی را ندارید و سر درد تان چند روز یا چند هفته ادامه دار شد و با دارو تسکین نیافت، به پزشک مراجعه کنید. سر دردی که به مرور بدتر می‌شود و پاسخی به درمان‌های رایج نمی‌دهد باید ارزیابی شود. کاهش وزن، کرختی عضلات و تغییر در حس بینایی یا شنوایی که همراه با سر درد است باید فوری بررسی شود.</p> <p>علائم تومور مننژیوما مغزی</p> <p>تقریباً یک سوم تومورهای اولیه مغزی، مننژیوما هستند. این تومورها از بافت پوششی مغز و نخاع</p>	<p>علائم تومور مغزی</p> <ul style="list-style-type: none"> - سر دردی که شبها از خواب بیدارتان می‌کند. - سر دردی که با تغییر وضعیت بدن تغییر می‌کند. - سر دردی که به داروهای مسکن معمول مانند آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن جواب نمی‌دهد. - سر دردی که چند روز یا چند هفته طول می‌کشد. - سر دردهای مداوم، به خصوص اگر فرد سابقه سر دردهای شدید نداشته باشد. - سر دردی که به مرور زمان شدت می‌گیرد. - سر دردی که صبح‌ها بدتر می‌شود. - سر دردی که فرد را از خواب بیدار می‌کند. <p>اشتباه‌نگیرید</p> <p>سر دردهای ناشی از تومور مغزی به علت این که شدید هستند گاهی با میگرن اشتباه گرفته می‌شود. اما حمله میگرن می‌تواند حالت تهوع و حساسیت شدید به نور ایجاد کند در حالی که سر دردهای تومور مغزی معمولاً با علائم دیگری همراه است.</p> <p>* وقتی احتمال وجود تومور مغزی بیشتر است کاهش وزن بی‌دلیل دو بینی، تاری دید یا از دست دادن بینایی احساس فشار زیاد در پشت سر سر گیجه و از دست دادن تعادل تشنج از دست دادن ناگهانی قدرت تکلم از دست دادن شنوایی ضعف یا بی‌حسی که به تدریج در یک سمت</p>	<p>وقتی سر درد به سراغتان می‌آید، ممکن است این سوال برای تان مطرح شود که آیا این سر درد علامت مشکلی جدی است یا خیر؟ ممکن است دچار تومور مغزی شده باشید؟ به گفته متخصصان مغز و اعصاب بیشتر تومورهای مغزی از جای دیگری از بدن شروع می‌شود و به مغز می‌رسد که به آن، تومورهای مغزی متاستاتیک می‌گویند. اما توموری که در مغز شکل می‌گیرد، تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p> <p>به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود. ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی با سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p> <p>به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود. ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی با سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p> <p>به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود. ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی با سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p> <p>به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود. ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی با سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p> <p>به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علائم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود. ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی با سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علائمی دارد که باید جدی گرفته شود.</p>
---	---	---	---

وقتی تغییرات صورت خبر از بیماری‌ها می‌دهد

چهره ما با دیگر اندام‌های بدن مرتبط است و تغییراتی در آن، نشان دهنده چالشی در سلامت ماست که باید آن را جدی بگیریم. چهره شما نشان دهنده سلامتی شماست. در حالی که احساسات در چهره شما منعکس می‌شود، علائم صورت نشان دهنده بیماری‌های خاصی هم هست. قسمت‌های مختلف صورت با اندام‌های مختلف بدن و وضعیت سلامتی در ارتباط است. به همین دلیل است که پزشکان هنگام معاینه منظم سلامتی، چشم‌ها، زبان و دیگر قسمت‌های صورت شما را معاینه می‌کنند. در ادامه مهم‌ترین علائمی را مرور می‌کنیم که صورت شما درباره سلامت تان بروز می‌دهد تا در صورت بروز علائم با پزشک مشورت کنید:

زرد شدن پوست و چشم

اگر متوجه زرد شدن رنگ صورت و به طور خاص زرد شدن سفیدی چشم‌های خود شدید، این نشانه بزرگی برای ابتلا به زردی است. همراه با زردی پوست و چشم، دیگر علائم زردی عبارتند از: خستگی، سردرد، تب، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، استفراغ، کاهش وزن، درد شکم، خارش پوست و رنگ پریده ادرار و مدفوع.

راش پروانه‌ای شکل

هر گونه بثورات روی صورت نشانه مطمئنی است که چیزی در بدن شما دچار مشکل شده است. اگر بثورات به شکل پروانه روی هر دو گونه کشیده شود و ظاهری شبیه آفتاب سوختگی داشته باشد، ممکن است از لوپوس رنج ببرید. لوپوس یک اختلال سیستم ایمنی است که بر پوست، مفاصل، خون، ریه‌ها، قلب و کلیه‌ها تأثیر می‌گذارد. همراه با بثورات پروانه‌ای شکل، دیگر علائم لوپوس عبارتند از: خستگی، درد مفاصل، تورم، درد عضلانی، تب کم، بزرگ شدن غدد لنفاوی، درد قفسه سینه، تنگی نفس، احتباس مایعات و سردردهای مکرر.

پوست رنگ پریده

اگر ظاهر پوست شما ناگهان رنگ پریده، خسته و بی‌روح به نظر می‌رسد، سطح آهن خود را بررسی کنید. کم‌خونی و فقر آهن که میلیاردها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد یکی از عوامل اصلی رنگ پریدگی پوست است.

پوست خشک و لب‌های پوسته پوسته

همه افراد گاهی خشکی پوست را تجربه می‌کنند. این موضوع می‌تواند به دلایلی مانند هوای زمستانی یا دوش بیش از حد با آب گرم باشد. با این حال، گاهی اوقات، خشک شدن بیش از حد پوست و پوسته پوسته شدن و ترک خوردن لب‌ها نشانه کم آبی بدن است. پوست حاوی تقریباً ۳۰ درصد آب است که به شفافیت، قابلیت ارتجاعی و انعطاف پذیری کمک می‌کند. بنابراین وقتی بدن شما بدون آب است، ممکن است منجر به خشکی پوست شود. علاوه بر این، کم آبی بدن می‌تواند باعث خشکی و ترک خوردن لب‌ها شود. علاوه بر این، سطح پایین آب در بدن به این معنی است که آن قدر عرق نمی‌کند که آلودگی و چربی اضافی جمع شده روی پوست را از بین ببرد.

چین و چروک‌های زودرس عمیق

چین و چروک با افزایش سن اجتناب‌ناپذیر است. چین و چروک زودرس می‌تواند به دلیل قرار گرفتن بیش از حد در معرض دود سیگار باشد. نیکوتین موجود در سیگار رگ‌های خونی را در لایه‌های بیرونی پوست باریک می‌کند، جریان خون را کاهش می‌دهد و اکسیژن و مواد مغذی لازم برای پوست سالم و زیبا را از پوست شما محروم می‌کند.

ترک در گوشه‌های دهان

ترک‌های نزدیک دهان که از نظر پزشکی به نام چالیت شناخته می‌شوند، اغلب با کمبود ویتامین B2 یا ریبوفلاوین همراه است. کمبود ویتامین B در بدن می‌تواند به التهاب غشای دهان، پوست، چشم و دستگاه گوارش منجر شود. همراه با ترک در گوشه‌های دهان، ممکن است از علائمی مانند تورم غشاهای مخاطی، ملتهب شدن پلک‌ها، زخم روی لب یا دهان و قرمزی پوست رنج ببرید.

پف چشم

پف چشم‌ها یا حلقه‌های تیره زیر چشم معمولاً در اثر کمبود خواب ایجاد می‌شود. با این حال، اگر پف چشم‌ها با وجود خواب کافی مشاهده شود، ممکن است نشان دهنده یک مشکل پزشکی اساسی باشد. به عنوان مثال، ممکن است به دلیل بیماری چشمی تیروئید باشد. این وضعیت باعث تورم بافت و ماهیچه‌های اطراف چشم می‌شود.



رامبوتان

رامبوتان میوه بومی آسیای شرقی و اندونزی می‌باشد. در زبان مالایی رامبوتان به معنی میوه مودار است چون پوست آن پوشیده از زائده‌های مو شکل است که در نوع قرمز و زرد وجود دارد و داخل آن میوه پر آب و شیرینی وجود دارد.



اپل واکس

این میوه اپل واکس نام دارد و به راحتی در کلیه بازارچه‌ها و حتی کنار خیابان‌ها قابل دسترسی است. معمولاً بسته‌های شش تا بیست و یک آن را از فروشگاه‌های بزرگ می‌توان به قیمت بین دو تا سه ریگیت خریداری نمود.



منگوستین

منگیز: میوه‌های شبیه بادمجان دلمه‌ای اما در اندازه کوچکتر. پوست آن هم به رنگ بادمجان است و کمی سفت. وقتی پوست آنرا باز کنید داخل آن لطیف‌ترین میوه دنیا را می‌توانید مشاهده کنید که شیرین و آبدار و بسیار لذیذ است. موقع خرید آن دقت کنید که خراب نباشد. وقتی می‌خواهید بخريد پوست آنرا کمی با انگشت فشار دهید اگر نرم بود سالم است ولی اگر سفت بود و اثر انگشت شما در آن معلوم نشد داخل آن خراب شده.

منگوستین (Mangosteen) یک میوه گرمسیری است که به عنوان یکی از میوه‌های بسیار خوش طعم جهان شهرت دارد. و عنوان "ملکه میوه‌ها" را به خود اختصاص داده است. درخت منگوستین اغلب در آسیای جنوب شرقی در کشورهایی نظیر کامبوج، چین، اندونزی، مالزی، سنگاپور، تایلوان، و تایلند رشد می‌کند. میوه از قسمت‌های ذیل تشکیل شده است. ۱- پری کارپ (Pericarp) (که گاهی اوغات به صورت Pericarp تلفظ می‌گردد) : یک پوسته ضخیم به رنگ ارغوانی تیره با پوستی صاف که اجزاء میوه را در بر گرفته است. ۲- پالپ (Pulp) : ۴ تا ۸ قطعه سه گوش به رنگ سفید برفی، با گوشتی نرم که طعم بسیار عالی آن زبان زد است. منگوستین به عقیده بسیاری از جمله بهترین میوه‌های گرمسیری دنیا است مانگوستین از خوشمزه‌ترین میوه‌های مالزی است که هر ساله سهم قابل توجهی از درآمد صادرات میوه جات مالزی را به خود اختصاص می‌دهد.



گریپ فروت

میوه گریپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و بزرگ زرد روشن است. اگر در چین گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقدری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می‌گویند. گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B1 می‌باشد و خواص دارویی فراوان دارد.



آوکادو

برخلاف باور عام، آوکادو یک میوه نیست، بلکه یک سبزی سرشار از مواد مغذی و اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن است. در واقع آوکادو یک نوع سبزی چرب است (یک آوکادوی متوسط حاوی حدود ۳۰ گرم چربی است). آوکادو را باید خام مصرف کرد، زیرا پس از پختن مزه تلخی به خود می‌گیرد. به نظر می‌آید که اولین بار آوکادو در ایران امروز و آمریکای جنوبی کشت داده می‌شده است و سپس به دیگر نقاط جهان برده شده است.

علائم ابتلا به آلزایمر، راه‌های تشخیص و درمان آن قسمت اول

دست دادن حافظه مرتبط با بیماری آلزایمر ادامه می‌یابد و بدتر می‌شود. با گذشت زمان، از دست دادن حافظه بر توانایی عملکرد در محل کار یا خانه تأثیر می‌گذارد.

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است:

جملات و سوالات را بارها و بارها تکرار کنند. مکالمات، قرارها یا رویدادها را فراموش کنند. ارقام را اشتباه قرار دهند، اغلب آنها را در مکان‌هایی قرار دهند که منطقی نیست. در جاهایی که قبلاً خوب می‌شناختند گم شوند. در نهایت تمام اعضای خانواده و اشیاء روزمره را فراموش کنند. در یافتن کلمات مناسب برای اشیا، بیان افکار یا شرکت در مکالمات مشکل دارند.

تفکر و استدلال

بیماری آلزایمر باعث ایجاد مشکل در تمرکز و تفکر به خصوص در مورد مفاهیم انتزاعی مانند اعداد می‌شود.

انجام بیش از یک کار به طور همزمان بسیار دشوار می‌شود. ممکن است مدیریت امور مالی، موجودی دسته‌چک و پرداخت به موقع صورت حساب‌ها چالش برانگیز باشد. در نهایت، یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است نتواند اعداد را تشخیص دهد و با آنها مقابله کند.

قضاوت و تصمیم‌گیری
بیماری آلزایمر باعث کاهش توانایی تصمیم‌گیری و قضاوت معقول در موقعیت‌های روزمره می‌شود. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است در محیط‌های اجتماعی انتخاب‌های ضعیفی داشته باشد یا برای آب

علائم آلزایمر
از دست دادن حافظه علامت اصلی بیماری آلزایمر است. علائم اولیه شامل مشکل در یادآوری رویدادها یا مکالمات اخیر است. اما حافظه بدتر می‌شود و علائم دیگر با پیشرفت بیماری ایجاد می‌شود.

در ابتدا، فردی که به این بیماری مبتلا است ممکن است از مشکل در به خاطر سپردن چیزها و تفکر واضح آگاه باشد. با بدتر شدن علائم، یکی از اعضای خانواده یا دوستان ممکن است بیشتر متوجه این مسائل شود.

تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر منجر به مشکلات فزاینده در موارد زیر می‌شود:

حافظه
همه افراد گاهی اوقات دچار نقص حافظه می‌شوند، اما از

بیماری آلزایمر یک اختلال مغزی است که با گذشت زمان بدتر می‌شود. هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. در مراحل پیشرفته، از دست دادن شدید عملکرد مغز می‌تواند باعث کم آبی، سوء تغذیه یا عفونت شود. این عوارض می‌تواند مرگبار شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مایوکلینیک، بیماری آلزایمر یک اختلال مغزی است که با گذشت زمان بدتر می‌شود. با تغییراتی در مغز مشخص می‌شود که منجر به رسوب پروتئین‌های خاصی می‌شود. بیماری آلزایمر باعث کوچک شدن مغز و در نهایت مرگ سلول‌های مغز می‌شود.

بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل است؛ منجر به کاهش تدریجی حافظه، تفکر، رفتار و مهارت‌های اجتماعی فرد می‌شود. این تغییرات بر توانایی فرد برای عملکرد موثر در جامعه تأثیر می‌گذارد.

از حدود ۵۵ میلیون نفر مبتلا به زوال عقل در سراسر جهان، ۶۰ تا ۷۰ درصد تخمین زده می‌شود که به بیماری آلزایمر مبتلا باشند. علائم اولیه بیماری شامل فراموشی رویدادها یا مکالمات اخیر است ولی با گذشت زمان، به مشکلات جدی حافظه و از دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره تبدیل می‌شود.

داروها ممکن است باعث بهبود یا کاهش پیشرفت علائم نشوند. برنامه‌ها و خدمات می‌توانند به حمایت از افراد مبتلا به این بیماری و مراقبان آنها کمک کنند. هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. در مراحل پیشرفته، از دست دادن شدید عملکرد مغز می‌تواند باعث کم آبی، سوء تغذیه یا عفونت شود. این عوارض می‌تواند مرگبار شود.





چیکو

چیکو با نام علمی Manilkara Zapota.I گیاهی است از خانواده Spotaceae که نام‌های علمی دیگری از قبیل Manilkara achras, Zapota.I, Pouteria mammosa برای آن پیشنهاد شده و با نام چیکو (در فیلیپین)، ساپوریل (انگلیس)، سان مانیلا (اندونزی) ۷ لاموت (تایلند)، چیکلی (مکزیک) و نازی بری (جامائیکا) شناخته می‌شود.

چیکو یکی از میوه‌های گرمسیری با پوستی قهوه‌ای و مزه‌ای شیرین است. مزه آن چیزی بین شکر و نوشابه پارسای کولا است.

درخت چیکو، ساپودیل نام دارد و صمغ آن درخت که بیشتر برای درست کردن سقز (آدامس) بکار می‌رود چیکل نام دارد. چیکو بومی منطقه یوکاتان است و درختی است همیشه سبز با قامتی برافراشته به ارتفاع دو تا پنج متر و دارای میوه‌هایی به شکل گرد و بیضی شکل به قطر ۱۵ سانتیمتر که متوسط وزن هر یک از آنها بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم متفاوت است.



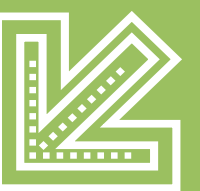
دوریان

دوریان که به پادشاه میوه‌ها معروف است دارای سایزی بزرگ (۳۰ سانت طول و ۱۵ سانت عرض و ۱ تا ۳ کیلوگرم وزن)، بو و طعمی منحصر به فرد! و پوستی خاردار می‌باشد. این که این میوه بویی نافذ و بد دارد، اعتیاد آور می‌باشد.

از آنجاییکه این میوه بسیار بدبو می‌باشد و بردن آن داخل هتل و هواپیما ممنوع است و شامل جریمه نقدی خواهد بود این میوه را دوریان می‌نامند که به دلیل بوی بد آن و درعین حال خاصیت اعتیادآوری آن می‌تواند مورد علاقه شدید یا مورد تنفر شدید افراد باشد.

ورود دوریان به هتل‌ها و تاکسی‌های شهر ممنوع است. این میوه دارای نژادها و انواع گوناگونی است و قیمت آن نیز بنا به اندازه و نوع آن بین پنج تا ۱۵ ریگیت می‌باشد.

چیکو یکی از میوه‌های گرمسیری با پوستی قهوه‌ای و مزه‌ای شیرین است. مزه آن چیزی بین شکر و نوشابه پارسای کولا است. درخت چیکو، ساپودیل نام دارد و صمغ آن درخت که بیشتر برای درست کردن سقز (آدامس) بکار می‌رود چیکل نام دارد. چیکو بومی منطقه یوکاتان است.



چیکو یکی از میوه‌های گرمسیری با پوستی قهوه‌ای و مزه‌ای شیرین است. مزه آن چیزی بین شکر و نوشابه پارسای کولا است. درخت چیکو، ساپودیل نام دارد و صمغ آن درخت که بیشتر برای درست کردن سقز (آدامس) بکار می‌رود چیکل نام دارد. چیکو بومی منطقه یوکاتان است.



مطالعه جدید نشان می‌دهد؛ خواب منظم برای مبتلایان شیذوفرنی ضروری است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خواب خوب منظم مداوم برای همه مهم است، اما به ویژه برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی (شیذوفرنی) بسیار حائز اهمیت است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از مدیسن نت، محققان دانشگاه پیتسبورگ پنسیلوانیا، همراه با محققانی از ایتالیا، از مانیتورهای مچ دست برای اندازه‌گیری فعالیت و استراحت در ۲۵۰ نفر، از جمله ۱۵۰ بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی، در هر دو بخش سرپایی و در بیمارستان‌های روانی استفاده کردند. محققان دریافتند که بیماران اسکیزوفرنی دارای الگوهای خواب نامنظم، روند نامنظم بین چرخه خواب و بیداری و برنامه‌های روزانه بیش از حد سخت داشتند که علائم بدتر را پیش‌بینی می‌کرد. دکتر «فابیو فرارلی»، نویسنده ارشد این مطالعه، می‌گوید: «تنظیم چرخه خواب و بیداری برای سلامت کلی بدن مهم است و یافته‌های ما را می‌توان به افرادی که مشکلات سلامت روانی زمینه‌ای ندارند نیز تعمیم داد.» مطالعات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی در خواب رفتن نسبت به افرادی که مشکلات سلامت روانی ندارند، مشکل دارند.

آرام بخش‌هایی که برای مدیریت علائم اسکیزوفرنی استفاده می‌شوند می‌توانند خواب را تا ۱۵ ساعت در روز افزایش دهند. خوابیدن بیش از حد از این نوع می‌تواند تأثیر منفی بر علائم داشته باشد. فرارلی در بیانیه خبری گفت: «مهم است که به این موضوع توجه داشته باشیم که داروهایی که برای بیماران تجویز می‌کنیم چگونه بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد. مطالعه ما نشان می‌دهد که خواب ۱۲ تا ۱۵ ساعت می‌تواند مضر باشد، و مهم است که از تجویز بیش از حد داروهای آرام بخش خودداری شود و از کمترین دوز ممکن استفاده شود.»

جنسیت به طور کلی تعداد زنان مبتلا به این بیماری بیشتر است، زیرا آنها بیشتر از مردان عمر کنند.

اختلال شناختی خفیف فردی که دارای اختلال شناختی خفیف (MCI) است، کاهش حافظه یا سایر مهارت‌های فکری دارد که بیشتر از حد معمول برای سن فرد است. اما این کاهش مانع از عملکرد فرد در محیط‌های اجتماعی یا کاری نمی‌شود.

با این حال، افراد مبتلا به MCI در معرض خطر قابل توجهی برای ابتلا به زوال عقل هستند. هنگامی که MCI عمدتاً بر حافظه تأثیر می‌گذارد، احتمال پیشرفت این بیماری به زوال عقل ناشی از بیماری آلزایمر بیشتر است.

تشخیص MCI به افراد این شانس را می‌دهد که تمرکز بیشتری روی تغییرات سبک زندگی سالم داشته باشند و استراتژی‌هایی برای جبران از دست دادن حافظه ارائه دهند. آنها همچنین می‌توانند قرار ملاقات‌های منظم مراقبت‌های بهداشتی را برای نظارت بر علائم برنامه ریزی کنند.

ضربه به سر چندین مطالعه بزرگ نشان داد که افراد ۵۰ ساله یا بالاتر که آسیب مغزی تروماتیک (TBI) داشتند، خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را بیشتر تجربه کردند. این خطر در افراد مبتلا به TBI شدیدتر و چندگانه حتی بیشتر است. برخی از مطالعات نشان دادند که این خطر ممکن است در شش ماه تا دو سال اول پس از آسیب بیشتر باشد.

آلودگی هوا مطالعات انجام شده بر روی حیوانات نشان داده است که ذرات آلودگی هوا می‌توانند تجزیه سیستم عصبی را تسریع کنند. مطالعات انسانی نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، به ویژه آلودگی ناشی از آگروز ترافیک و سوزاندن چوب، با خطر بیشتر زوال عقل مرتبط است.

عوامل خطر آلزایمر سن بزرگترین عامل خطر شناخته شده برای بیماری آلزایمر است. احتمال ابتلا به آن افزایش می‌یابد. یک مطالعه نشان داد که هر سال چهار تشخیص جدید به ازای هر ۱۰۰۰ نفر در سنین ۶۵ تا ۷۴ سال وجود دارد. برای افراد ۸۵ سال و بالاتر، ۷۶ تشخیص جدید در هر ۱۰۰۰ نفر وجود داشته است.

سابقه خانوادگی و ژنتیک اگر یکی از بستگان درجه یک (والدین یا خواهر و برادر شما) به این بیماری مبتلا باشد، خطر ابتلا به آلزایمر تا حدودی بیشتر است. اینکه چگونه ژن‌ها در میان خانواده‌ها بر خطر تأثیر می‌گذارند تا حد زیادی توضیح داده نشده است و عوامل ژنتیکی احتمالاً پیچیده هستند. یک عامل ژنتیکی بهتر درک شده، نوعی از ژن آپولیپوپروتئین E (APOE) است. نوعی از ژن، APOE e4، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد از جمعیت دارای یک آلل APOE e4 هستند. اما همه افراد مبتلا به این شکل از ژن به این بیماری مبتلا نمی‌شوند. دانشمندان تغییرات نادری را در سه ژن یافته‌اند که عملاً تضمین می‌کنند فردی که یکی از آنها را به ارث می‌برد به آلزایمر مبتلا شود. اما این تغییرات کمتر از ۱ درصد افراد مبتلا به آلزایمر را تشکیل می‌دهند.

سندرم داون بسیاری از افراد مبتلا به سندرم داون به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. این احتمالاً مربوط به داشتن سه نسخه از کروموزوم ۲۱ است. کروموزوم ۲۱ ژنی است که در تولید پروتئین نقش دارد و منجر به ایجاد بتا آمیلوئید می‌شود. قطعات بتا آمیلوئید می‌توانند به پلاک در مغز تبدیل شوند. علائم این بیماری، معمولاً در افراد مبتلا به سندرم داون ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر از جمعیت عمومی ظاهر می‌شود.

زیرا توسط بخش‌هایی از مغز که در مراحل بعدی بیماری تحت تأثیر قرار می‌گیرند، کنترل می‌شوند.

علل بروز آلزایمر علل دقیق بیماری آلزایمر به طور کامل شناخته نشده است. اما در سطح پایه، پروتئین‌های مغز مانند همیشه عمل نمی‌کنند. این کار سلول‌های مغزی را که نورون‌ها نیز نامیده می‌شوند مختل می‌کند و باعث ایجاد یک سری رویدادها می‌شود. نورون‌ها آسیب می‌بینند و ارتباط خود را با یکدیگر از دست می‌دهند و در نهایت می‌میرند. دانشمندان بر این باورند که برای اکثر افراد، بیماری آلزایمر ناشی از ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی و محیطی است که در طول زمان بر مغز تأثیر می‌گذارد. در کمتر از ۱ درصد موارد، آلزایمر ناشی از تغییرات ژنتیکی خاصی است که تقریباً تضمین می‌کند که فرد به این بیماری مبتلا شود. در این موارد، بیماری معمولاً در میانسالی شروع می‌شود.

توسعه بیماری سالها قبل از اولین علائم شروع می‌شود. آسیب اغلب در ناحیه‌ای از مغز که حافظه را کنترل می‌کند شروع می‌شود. از دست دادن نورون‌ها در یک الگوی تدریجی قابل پیش‌بینی به سایر مناطق مغز گسترش می‌یابد. در مرحله آخر بیماری، مغز به طور قابل توجهی کوچک شده است. محققان در تلاش برای درک علت بیماری آلزایمر بر نقش دو پروتئین متمرکز شده‌اند: پلاک‌ها: بتا آمیلوئید قطعه‌ای از پروتئین بزرگتر است. وقتی این قطعات روی هم جمع می‌شوند، به نظر می‌رسد که اثر سمی روی نورون‌ها دارند و ارتباط بین سلول‌های مغزی را مختل می‌کنند. این توده‌ها رسوبات بزرگتری به نام پلاک‌های آمیلوئید را تشکیل می‌دهند که شامل سایر بقایای سلولی نیز می‌شود.

درهم تنیده‌ها: پروتئین‌های تاو نقش‌های در پشتیبانی و سیستم انتقال داخلی سلول‌های مغز برای حمل مواد مغذی و سایر مواد ضروری دارند. در بیماری آلزایمر، پروتئین‌های تاو تغییر شکل می‌دهند و به ساختارهایی به نام درهم‌تنیده‌های نوروفیبریلاری سازماندهی می‌شوند. گره‌ها سیستم حمل و نقل را مختل می‌کنند و باعث آسیب به سلول‌ها می‌شوند.

زندگی سالم با کنترل وزن

بیماران مبتلا به فشار خون، چاق هستند. اگر شما جزء این گروه هستید ممکن است با کاهش وزن اضافی فشار خون خود را کنترل کنید. میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد چاق معمولاً زیاد است. چنانچه افراد وزن اضافی خود را کاهش دهند، میزان کلسترول خود را کاهش داده و به اندازه طبیعی می‌رسانند. همچنین با کاهش وزن خود می‌توان علاوه بر کنترل کلسترول، میزان تری گلیسیرید بدن را هم کاهش داد. افزایش بروز سکت‌های قلبی و مغزی در بین افراد سنگین وزن (نسبت به دیگر اشخاص) بیشتر است. وزن اضافی موجب بروز خطر ابتلا به التهاب مفاصل و مشکلات استخوانی می‌شود. می‌توان گفت تقریباً تمام کسانی که دچار تنگی نفس در موقع خواب هستند اضافه وزن دارند. بیشتر مبتلایان به نقرس، اضافه وزن دارند. چاقی زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها را زیاد می‌کند. یبوست با چاقی، نسبت مستقیم دارد. افراد چاق همیشه با بیماری‌های روانی، به ویژه افسردگی روبه‌رو هستند. چاقی ممکن است عامل اساسی در بروز مشکلات پشت و کمر درد باشد. آمارهای بیمه نشان می‌دهند که میزان افزایش مرگ و میر با زیاد شدن وزن ارتباط مستقیم دارد. پس می‌بینید که بهترین و مناسبترین روش به جهت کاهش وزن و حفظ وزن ایده‌آل، پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و نیز ورزش است.

چاقی، به حالتی اطلاق می‌شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب نسبت به قد و سن است. وزن ایده‌آل بدنی یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان‌بندی تعیین می‌شود. هر فردی قسمتی از وزنش چربی است. معمولاً فرآیند جمع شدن چربی در مدت بلوغ که بدن تغییرات متعددی را می‌گذراند، پیش می‌آید. معمولاً در خانم‌ها، چربی در نواحی سینه‌ها، ران‌ها و باسن و در مردها در قسمت شکم جمع می‌شود. امروزه از جمله مسایل عمده سلامتی انسان، چاقی است. متأسفانه افزایش وزن، مشکل اصلی تغذیه مردم جهان می‌باشد. افزایش وزن همیشه همراه با بیماری‌ها و آسیب‌هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، سنگ صفرا، مشکلات تنفسی و سرطان ... است؛ بنابراین باید به این ناراحتی از زاویه اضافه وزن، نگاهی دوباره کرد. در صورتی که خود یا اعضای خانواده شما، افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میانسالی) دارید در کاهش آن کوشش کنید. خوب است بدانید که بروز بیشتر بیماری‌ها با افزایش وزن در ارتباط هستند. ارتباط فشار خون بالا و افزایش وزن سال‌ها مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر

وحد مرغانی

نویسنده
وپژوهشگر
در حوزه سلامت



سازمان جهانی بهداشت: همه‌گیری کووید ۱۹ همچنان بی‌ثبات است



سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشدار داده است که همه‌گیری کووید ۱۹ همچنان بی‌ثبات است و ممکن است مشکلات بیشتری پیش از اینکه ویروس در یک الگوی قابل پیش‌بینی قرار گیرد، مرتبط با این بیماری وجود داشته باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از مدیکال اکسپرس، در حدود ۲۸ روز گذشته، بیش از ۲۳ هزار مورد مرگ و میر کرونایی و سه میلیون مورد جدید ابتلا به کووید ۱۹ به سازمان جهانی بهداشت گزارش شده است. «مایکل رایان»، یکی از مقامات سازمان جهانی بهداشت در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: در حالی که آمارهای ابتلا و مرگ‌های کرونایی در جهان در حال کاهش است اما هنوز تعداد زیادی از افراد همچنان جان خود را بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ از دست می‌دهند و تعداد زیادی نیز به آن مبتلا می‌شوند. وی گفت: ویروس‌های تنفسی از یک مرحله همه‌گیر به مرحله آندمیک منتقل نمی‌شوند، بلکه به سمت سطوح پایین فعالیت همراه با اوج‌های بالقوه اپیدمی فصلی حرکت می‌کنند. رایان گفت: ما هنوز معتقدیم که کووید ۱۹ یک بیماری همه‌گیر است. کمیته اضطراری سازمان جهانی بهداشت در مورد کووید ۱۹ هر سه ماه یکبار تشکیل جلسه می‌دهد و قرار است در اوایل ماه مه نیز این جلسه مجدداً تشکیل شود. همانند جلسات گذشته، سازمان جهانی بهداشت تصمیم خواهد گرفت که آیا کووید ۱۹ همچنان یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سطح بین‌المللی هست یا خیر. سازمان جهانی بهداشت در تاریخ ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰، زمانی که کمتر از ۱۰۰ مورد ابتلا به کووید ۱۹ و صفر مورد مرگ ناشی از آن در خارج از چین وجود داشت، این بیماری را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سطح بین‌المللی اعلام کرد. مایکل رایان گفت که این ویروس از بین نخواهد رفت و مانند آنفلوآنزا همچنان باعث بیماری تنفسی قابل توجهی در افراد آسیب‌پذیر می‌شود. وی اذعان کرد که برخی کشورها هنوز دارای جمعیت زیادی از افراد بسیار آسیب‌پذیر هستند که واکنش‌ناپذیرند در حالی که در برخی دیگر همه‌گیری کووید ۱۹ دیگر یک شرایط اضطراری نیست.

شایع‌ترین بیماری در کودکان و بزرگسالان

یک دندان‌پزشک اطفال با بیان اینکه پوسیدگی شایع‌ترین بیماری در کودکان و بزرگسالان بوده و قابل پیشگیری است، گفت: اگر کودکان پوسیدگی دندان داشته باشند شانس پوسیدگی در بزرگسالی اش بیشتر خواهد بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، معصومه مسلمی، دندان‌پزشک اطفال و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران با اشاره به اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان در کودکان، اظهار داشت: پوسیدگی شایع‌ترین بیماری در کودکان و بزرگسالان بوده و قابل پیشگیری است. وی ادامه داد: در کودکان پوسیدگی باعث می‌شود که دندان درد ایجاد شود؛ کانون عفونت در کودک شود و مشکلاتی در جویدن غذا و تکلم کودک ایجاد می‌کند. وقتی لکت زبان در کودک روی داد، در یادگیری و اعتماد به نفس کودک اثر خواهد گذاشت.

عضو فرهنگستان علوم پزشکی افزود: منحنی رشد و وزن کودک در نتیجه چربی‌های حالت‌هایی کاهش پیدا کرده و از طرفی وقتی دندان کودک خیلی خراب باشد نمی‌تواند دندان کودک را درست کند و این کار بسیار سخت است. این دندان‌پزشک کودکان تصریح کرد: بنابراین باید سعی کنیم پوسیدگی در دندان کودک روی ندهد و این حالت را متوقف کنیم؛ در نتیجه والدین در این خصوص خیلی می‌توانند کمک کنند. مسلمی تأکید کرد: اگر کودکی پوسیدگی دندان داشته باشد شانس پوسیدگی در بزرگسالی بیشتر خواهد بود.

جلوگیری از افسردگی و استرس با مراقبه و مدیتیشن

مدیتیشن چگونه استرس شما را کاهش می‌دهد؟

اگر تجربه استفاده از پادکست‌های شگفت انگیز دارما را داشته باشید، قطعاً حس و حال خاصی را تجربه کرده‌اید. برای انجام مدیتیشن باید در یک محیط آرام و ساکت قرار بگیرید، به شکلی که حواس‌تان را پرت نکنند و بدن آرامی داشته باشید. سپس، یکی از اپیزودهای پادکست مدیتیشن دارما را انتخاب کنید و مطابق با راهنمایی آن خودتان را رها کنید

زمانی که ذهن شما بدون فکر کردن به هر مشغولیت ذهنی خاصی، متمرکز به صدای اپیزودها می‌شود، سطح دغدغه‌های شما کاهش می‌یابد. دیگر نگران غذای روی گاز، نمره امتحان، حقوق کارمندان یا خریدهای ضروری نیستید! رها شدن از افکار مزاحم روزمره اصلی‌ترین کاری است که می‌تواند استرس شما را کاهش دهد. اگر اپیزودهای مرتبط با کاهش استرس را گوش کنید، تمرکز شما را به سمت اعضا بدن، گرما، وزن و حس و حال آن‌ها می‌برد. همین کار می‌تواند انرژی مضاعفی در شما خلق کند و آرامشی شگفت انگیز به شما القانماید. همین تأثیرات مدیتیشن بر روی انسان، موجب محبوبیت بیش از پیش مراقبه و مدیتیشن شده است. پادکست‌های متعددی در این زمینه وجود دارد که دارما یکی از بهترین گزینه‌های آن است؛ چرا که شرایط را برای مدیتیشن افراد تازه کار نیز فراهم می‌کنند.



کنید و نگرانی‌های زندگی در آینده یا خاطرات ناخوشایند گذشته را دور کنید. این اصلی‌ترین اثر مدیتیشن بر روان انسان است. اما موضوع مهم دیگر، چگونگی انجام آن است. شما باید روش انجام مدیتیشن را بیاموزید تا از طریق آن، آگاهی ذهنی کسب کرده و تأثیر فوق‌العاده‌اش را ببینید. مدیتیشن یا مراقبه، به راحتی افکار شما را کنترل می‌کند، آرامش ذهنی به همراه خواهد داشت و سبک زندگی‌تان را متحول می‌کند. مدیتیشن یکی از قدرتمندترین راه‌کارهای کنترل افکار مزاحم و نشخوارهای ذهنی است. در واقع، شما با همین تکنیک ساده می‌توانید اختلالات بسیار زیادی را درمان کنید.

اگر این روزها حس و حال متفاوتی را تجربه می‌کنید، احساس غم دارید، کم حرف شده‌اید یا حال‌تان سر جای خودش نیست، اصلاً تعجب نکنید! زندگی شهری با دنیایی از استرس‌ها و نگرانی‌ها همراه است. عدم توجه به حال روحی موجب می‌شود تا درگیر افسردگی و اضطراب‌های مزمن شوید. به همین دلیل، اکثر افراد آگاهانه تلاش می‌کنند، با استفاده از یادگیری روش‌های مطلوب و اثرگذار در کاهش ریسک افسردگی و استرس، زیست آگاهانه‌ای را تجربه کنند. از این رو، مراقبه و مدیتیشن به عنوان راه‌کارهای کاربردی برای جلوگیری از افسردگی و استرس شناخته می‌شوند.

در این مقاله قصد داریم تا جزئیاتی در خصوص این روش‌ها و چگونگی اثرگذاری مراقبه و مدیتیشن بر روان انسان را بررسی کنیم. پس تا پایان همراه ما باشید!

مدیتیشن یا مراقبه چیست؟

آشنایی با مفهوم مدیتیشن یا مراقبه، اصلی‌ترین بحثی است که باید همین ابتدا به آن بپردازیم. قطعاً اکثر ما برای درمان استرس‌ها و نگرانی‌ها، داروهای مختلف را می‌شناسیم، اما راه‌کارهای روحی-روانی اثرگذاری مثل مدیتیشن یا مراقبه را جدی نمی‌گیریم.

مدیتیشن یا مراقبه نوعی ذهن‌آگاهی است. شما با آگاهی کافی می‌توانید ذهن‌تان را کنترل کنید، در زمان حال زندگی

● عادات غذایی سالم، را رعایت کنید. دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری تشویق کنید.

● صرف سه وعده غذا (صبحانه، نهار و شام) را حفظ کنید.

● مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید. با کم مصرف کردن چربی‌هایمی‌توانیدمقدار کالری دریافتی بدن خود را محدودتر کنید. برای مثال شما می‌توانید به جای شیر معمولی از شیر کم چرب و به جای خامه از ماسٔ استفاده کنید. امروزه اکثریت سعی می‌کنند که با تمیز کردن گوشت تا آن جا که ممکن است از مقدار چربی آن کم کنند. به طور کلی برای حفظ سلامت خود و اعضای خانوادهتان، مواد غذایی کم چرب را انتخاب نمایید و فرزندان خود را نیز به آن عادت دهید.

● برای پخت غذا از روغن‌های مایع استفاده کنید. یکی از آسان‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی، این است که هنگام پخت غذا از روغن‌های مایع استفاده نمایید.

● مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید. تا آن جایی که امکان دارد مصرف غذاهای سرخ کرده را محدود کنید و اگر مجبور هستید که غذایی را به صورت سرخ شده مصرف نمایید از تابه‌های نچسب استفاده کنید؛ چرا که اینگونه ظروف نیاز به روغن ندارند. کافی است ته آن‌ها را مقداری چرب نمایید. از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن خودداری کنید. بهترین روش این است که سبزی خشک را روی غذا بپاشید و در فر بپزید.

بین وعده‌های غذا از تنقلات استفاده نکنید. اگر عادت کرده‌اید و برای شما چنین امری در ابتدا کمی دشوار است، به جای مصرف آجیل و شیرینی، مقداری سبزی و میوه تازه استفاده نمایید. هویج، قارچ، کرفس و گل کلم کالری کمی دارند. خود را عادت دهید در چنین مواقعی از آن‌ها استفاده کنید.

● به اندازه کافی بخوابید. کمبود مزمن خواب با چاقی، دیابت و… ارتباط دارد. به علاوه، خواب زمان مهمی برای بازسازی عضله از روال تمرین شما است و به مغز شما فرصتی برای پردازش و بهبود می‌بخشد. کمبود خواب بر انتخاب غذا تأثیر می‌گذارد.

● غذای‌تان را آرام بخورید. غذا را آهسته بجوید تا آنزیم‌های گوارشی پیش از رسیدن غذا به معده، شروع به فعالیت کنند. همچنین با انجام این کار می‌توانید مزه غذا را کاملا حس نمایید. می‌دانید که هرچه

آرام‌تر غذا بخورید زودتر احساس سیری خواهید کرد. هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته باشید. هنگام غذا خوردن از هر گونه هیجان و درگیری‌های خانوادگی پرهیز نمایید.

● در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک‌ها، شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می‌باشند. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. مواد قندی و شیرین افزون بر خاصیت چاق کنندگی، موجب بروز پوسیدگی دندان‌ها، بیماری قلب و عروق و دیابت (بیماری قند) می‌شوند

● غذا را در قطعات خیلی کوچک به دهان بگذارید و هر گز لقمه‌های درشت باقاشق‌های کاملا پر به دهان نبرید. قاشق و چنگال خود را پس از هر بار در دهان گذاشتن لقمه بر روی بشقاب بگذارید. سعی کنید لقمه‌های کوچک بردارید. اگر به برداشتن لقمه‌های بزرگ عادت کرده‌اید، روش خود را تغییر دهید.

● هیچ گاه ایستاده غذا نخورید. تنها در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا مصرف نمایید.

● همزمان با مطالعه کتاب و روزنامه خواندن، غذا نخورید.

● گوشت مصرف کنید، اما به مقدار کم. گوشت‌ها که عمده‌ترین مواد غذایی بدن آدمی را تشکیل می‌دهند سرشار از ترکیبات لازم و مورد نیاز بدن در همه شرایط (آب، هوا، سن، جنس، نژاد، منطقه و …) هستند. این رو باید به طرز استفاده از این ماده غذایی مهم به اندازه کافی و مورد نیاز توجه کرد. بهتر است که از مصرف گوشت قرمز بکاهید و به جای آن از گوشت مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز به دلیل چربی‌های اشباع‌شده‌ای که دارد باید محدود شود، تا سلامت بدن تأمین گردد. گوشت سفید (مرغ و ماهی) کم چربی‌تر از گوشت قرمز است، به خصوص اگر پوست آن کنده شده باشد. ● مواد پروتئینی به اندازه کافی مصرف کنید. انواع پروتئین‌ها برای ساخت سلول‌های بدن و انجام واکنش‌های شیمیایی داخل بدن لازم است. پروتئین، یکی از مغذیترین اجزای برنامه غذایی متعادل است. بدن به مقدار مشخصی پروتئین نیاز دارد تا بتواند سلامت تقریبا هر سلول بدن، از جمله استخوان‌ها، موها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پوست و … را به راحتی حفظ کند. علاوه بر این پروتئین‌ها عامل تجدید

توصیه‌های مهم:

ساختمان بافت‌ها هستند و برای تنظیم توازن مایع یا آب بدن ضروری می‌باشند. حبوبات (لوبیا؛ نخود؛ عدس؛ ماش)، سویا و غلات (گندم؛ جو؛ برنج؛ ذرت) از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی هستند.

● از خوردن صبحانه غافل نشوید. صبحانه یک وعده غذایی مهم محسوب می‌شود و حذف آن یکی از اشتباه‌های بزرگ در امر تغذیه به شمار می‌رود. نتایج حاصل از پژوهش‌هایی که پزشکان آمریکایی به دست آورده‌اند نشان می‌دهد که رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها (الیاف گیاهی)، ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. صبحانه باید مقوی باشد مانند چای یا شیر کم چربی، نان سبوس‌دار (نان سنگگ)، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی (تا ۲۰ درصد چربی).

دانشمندان دریافته‌اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه مصرف می‌کنند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می‌کنند. به گفته پژوهشگران کسانی که صبحانه میل می‌کنند در طول روز کمتر احساس گرسنگی می‌نمایند و بنابراین از زیاده روی در خوردن پرهیز خواهند کرد.

● میوه و سبزی فراوان بخورید. سبزی‌ها و میوه‌ها علاوه بر آسان کردن اعمال هضم و جذب و دفع، حاوی مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد دیگر (اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها، قندها، چربی‌ها و …) می‌باشند. پس سعی کنید حداقل یک بار در روز مصرف آن‌ها را در برنامه غذایی روزانه‌تان منظور نمایید. اشخاصی که اضافه وزن دارند بهتر است بیشتر سبزی مصرف کنند. چون سبزی‌ها سرشار از الیاف گیاهی (فیبر) می‌باشند که این امر موجب هضم و جذب مواد در دستگاه گوارش انسان شده و در نتیجه عمل دفع مواد را تسریع کرده و افزایش می‌دهند.

● افرادی که وزن اضافی دارند باید بکوشند تا از مصرف میوه‌های روغن‌دار مانند بادام، بادام زمینی، پسته و میوه‌های خشک نظیر خرما، انجیر خشک و نیز آب میوه و کمپوت میوه آماده پرهیز کنند. آب میوه تازه بسیار مفید و گوارا است، در حالی که آب میوه‌های آماده و غیر طبیعی؛ ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی چاق کننده نیز هستند.

● در مصرف نمک خوراکی زیاده‌روی نکنید. مصرف نمک اضافی علاوه بر از بین بردن تناسب، مواد معدنی موجود در بدن، با جذب آب، چاقی قابل توجهی را در پی دارد. نمک خاصیت جذب آب را دارد

نکته مهم بعدی که باید در زمان گوش دادن به پادکست‌های مراقبه و مدیتیشن به آن توجه کنید، احتمال حواس پرتی است! معمولا در روزهای ابتدایی و ماه‌های اولیه، این شرایط کاملا طبیعی است. با استمرار و تمرین می‌توانید به سطوح عالی از تمرکز و خود آگاهی برسید.

چرا دارما بهترین پادکست مدیتیشن برای شما است؟
زمانی که قصد دارید مدیتیشن را آغاز کنید و حس و حال‌تان را متحول سازید، نیازمند یک فرد متخصص با صدایی آرام هستید که شما را راهنمایی کند و در عین حال حواس‌تان را پرت نکند؛ در واقع، لیدر شما در مدیتیشن اهمیت فراوانی دارد؛ چرا که می‌تواند از ابتدای کار شما را همراه خود کند و سفر ذهنی‌تان را آغاز کند. مدیتیشن بدون کلام معمولا برای افرادی مناسب است که آگاهی نسبی در خصوص مدیتیشن و مراقبه دارند. اما مدیتیشن با کلام می‌تواند مثل یک هواپیمای تک نفره عمل کند و شما را در مسیر رسیدن به هدف همراهی کند. پادکست‌های مدیتیشن دارما، انواع مختلفی دارد. تنوع موضوعی مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا برای هر لحظه‌ای که مدنظرتان است، مدیتیشن مناسب گوش کنید و مراقبه جدیدی را تجربه نمایید. دارما به خوبی سلیقه مخاطب را می‌شناسد و حتی برای تنوع سلیقه‌ها، برخی اپیزودها را با صدای گوینده‌های مختلفی پخش می‌کند تا هیچ چیزی در مسیر مراقبه مزاحم حواس شما نباشد!

منابع:

https://www.healthline.com/health/meditation-for-depression#how-to-try-it
https://www.webmd.com/depression/what-to-know-about-meditation-and-depression

● سه‌شنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲ ■ شماره ۹۱۱

اگر اطرافیان غرغرو دارید، بخوانید

در ایسن مطلب ما به این پرداختیم که چرا غرُ جای انتقاد موثر را می‌گیرد و چطور ما در تله غرزدن می‌افتیم…
به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، شاید شما هم در بین اطرافیانتان از دوست و آشنا گرفته تا فامیل و حتی خانواده آدم غرغرو داشته باشید. آدمهایی که در جامعه هم کم نیستند و این روزها همه جا ممکن است ببینیدشان؛ در یک فروشگاه هنگام خرید، تاکسی‌های سطح شهر یا داخل مترو. کسانیکه که دائما در هر شرایطی فارغ از اینکه چه اتفاقی افتاده باشد غر می‌زنند و از شرایط ناله می‌کنند. حالا اما بیشتر از همه‌جا پای این آدم‌ها به شبکه‌های اجتماعی باز شده است. در ایسن مطلب ما به این پرداختیم که چرا غر جای انتقاد موثر را می‌گیرد و چطور ما در تله غرزدن می‌افتیم.

غر با انتقاد فرق دارد

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که غر با انتقاد متفاوت است. نقد؛ جنبه‌های مختلف یک مسئله را بررسی می‌کند و ازدیدگاه‌های متفاوت به مشکلات و ایرادهای یک موضوع یا ساختار اشاره می‌کند. در زدن نام نگاه ساختاری وجود ندارد و هدف صرفا غر زدن و نوعی تخلیه روانی است. به همین خاطر است که انتقاد می‌تواند موثر واقع شود اما غر زدن هیچ سودی ندارداکثر افراد سراغ غر زدن می‌روند چون راحت است. آسان است که درباره هر موضوعی صرفا غر بزنیم، اما اگر از غرغروها بپرسید که دقیقا ایراد مسئله چیست یا چه راه‌حلی برای حل موضوع دارند اصلا پاسخی ندارند، برعکس منتقد که ایراد ساختار را می‌شناسد و می‌تواند راه‌حل ارائه دهد.

غر زدن از ما یک کنشگر اجتماعی نمی‌سازد

یکی از دلایلی که افراد درباره هر مسئله اجتماعی، سیاسی غر می‌زنند یا ناله می‌کنند این است که با این حرف‌ها احساس مثبت کاذبی پیدا می‌کنند. یک لذت درونی و پنهانی در عین غر زدن از شرایط و وضع موجود. این اثر هنگام خواندن اخبار بد هم رخ می‌دهد. بااینکه اخبار بد ناراحت‌کننده‌اند اما چرا همیشه پر بازدید می‌شوند؟ یا چرا انگار پس از مدتی به این کار عادت می‌کنیم و در تله اخبار بد می‌افتیم؟ چون به نوعی اعتیادآوردن و از نظر روانی ما را راضی می‌کنند. خواندن اخبار و صرفا در جریان اتفاقات بودن به شما توهم فعال بودن می‌دهد. پس از چند ساعت وب‌گردی درباره یک موضوع و خواندن اخبار و توییت‌های مرتبط اصولا چه احساسی درباره‌اش دارید؟ نوعی حس کاذب موثر بودن. در حالیکه شما فقط توییت خوانده‌اید!این اتفاق درباره غر زدن هم وجود دارد. وقتی درباره یک موضوعی غر می‌زنید شاید فکر کنید از نظر اجتماعی کنشی انجام داده‌اید اما در واقع اینطور نیست. فرد کنشگر باید بتواند راحل ارائه دهد و برای بهبود شرایط و حل مسائل اجتماعی که به آنها نقد دارد کنش موثر داشته باشد.

غر بزنید، فالور بگیرید

زمانی بود که هر هنرمندی از کلمه “مسئولین” استفاده می‌کرد مردم برایش دست و جیب و هورا می‌کشیدند. سلبتئیی‌ها هم فهمیده بودند کسی این کلمه را به خودش نمی‌گیرد هر بار می‌خواستند توجه‌ها را به خودش جلب کنند دو تا غر هم به جان “مسئولین” می‌زدند. حالا حکایت بعضی افراد است که برای جلب توجه و فالور دالما در صفحات مجازی‌شان درباره هر موضوعی غر می‌زنند. کافیتس چند فحش هم ضمیمه کنند تا لایک بیشتری بگیرند.

اما اگر از دنبال‌کنندگان این صفحات هستید بعد از خواندن هر توییت یا پست‌شان به این فکر کنید که فایده این کار چیست؟ جز اینکه فرد به یک غرغروی اجتماعی تبدیل شود و قصد داشته باشد با دست گذاشتن روی آسیب‌ها و معضلات اجتماعی صرفا فالور بگیرد.

کارشناس‌ها چه می‌گویند؟

ما درباره این غرغروهای اجتماعی با یک کارشناس هم گفتگو کردیم. محمدی روحان‌درمانگر تحلیلی است. او درباره شخصیت غرغروها اینطور می‌گوید: “به طور کلی شاید ننموده همه غرغروها را؛ از یک تیپ شخصیتی دانست. اما از چند جنبه می‌شود به آنها نگاه کرد و بررسی‌شان کرد. خود شخص؛ خانواده و اجتماع.” در روانشناسی ما بحثی داریم به اسم نشخوار فکری. این نشخوار فکری می‌تواند در بعد شخصی و اجتماعی بروز پیدا کند. به زبان ساده فرد دائما با موضوعات کوچک و بزرگ درگیر است و به جان خودش تقی می‌زند. محمدی می‌گوید: “این نق‌زدن می‌تواند در بعد اجتماعی هم بروز پیدا کند و از شخص فردی غرغرو بسازد. ضمن اینکه در بعد فردی این اشخاص اصولا دستاوردی هم ندارند، یعنی کمتر پیش آمده که طبق یک برنامه‌ریزی جلو بروند و به هدفی برسند. اگر به غر زدن هم نگاه کنیم می‌بینیم با همین روند روبرویم.”

از منظر خانوادگی هم اگر به ایسن افراد نگاه کنیم می‌بینیم که در خانواده خودشان هم عاملیت ندارند. احتمالا هر گز به رسمیت شناخته نشده و مرجعیت هم نداشته‌اند. این مسئله را کجا می‌بینیم؟ در بحث‌های راننده تاکسی‌وار. نظر کارشناس ما هم البته جالب است. او اینطور اضافه می‌کند: “همین جمله ساده “کار خودشونه” که این روزها به طنز هم استفاده می‌شود در لایه عمیق‌تر اما از یک عدم عاملیت صحبت می‌کند. اینکه یک بخش مهمی از جامعه خود را فقط نظاره‌گر می‌بیند. پس چون هیچ تاثیری ندارد صرفا برای آرام کردن وجدان خود و کاستن از حس مفعول بودن به غر زدن رو می‌آورد.”

درباره تفاوت کنشگر و غرغروی اجتماعی نظر محمدی؛ روحان‌درمانگر تحلیلی را پرسیدیم که اینطور پاسخ داد:

“در بعد اجتماعی هم غرغروها برعکس چیزی که شاید فکر می‌کنند کنشگر نیستند. اعتراض و انتقاد هدف دارد و دنبال راه‌حل است، می‌خواهد از جامعه فضای بهتری بسازد. اما غر به این شکل نیست. شخص غرغرو حتی منشا خشم درونی و مشکلش را هم نشانخته و صرفا به اولین روشی که بلد است آن را بروز می‌دهد. انگار که فقط می‌خواهند بگویند بدیدم ما هم گفتیم؟ این روزها هم که در فضای مجازی کافیتس کمی غر بزنی و دوتا فحش به کسی بدهی تا عده زیادی دنبالت راه بیفتند.”

در نهایت نکته مهم این است که غر فایده‌ای ندارد، نوعی مفعول بودن اجتماعی‌ست که شخص گویی صرفا شرایط را پذیرفته و بی‌تلاش سعی می‌کند وجدان خود را آرام کند.

آشپزی به زبان ساده

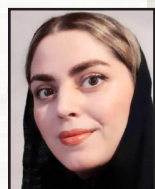
نان بریوش مربایی



منفی داره خب بریم سراغ بقیه ماجرا حالا کره هم دمای محیط به خمیر اضافه کرده (متد ورز دادن کشش آرام و تا کردن مداوم) بعد از لطیف شدن و یکدست شدن از موم پنجره خمیر انجام میدیم دستتون رو چرب کنید کمی از خمیر را برداشته بادیست باز کنید اگر یک لایه صاف و یکدست به ما داد بدونید خمیر تون عالی و بی نقص بعد درون یک ظرف چرب شده خمیر را قرار می‌دهیم دریش پوشانده و به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت درون یخچال قرار میدیم بعد از تایم گفته شده از خمیر چونه‌های یک وزن گرفته خمیر من دقیق ۱ کیلو وزن داشت چونه‌های کوچک ۱۰۰ گرمی گرفتم گرد کردم بادیست کمی باز کردم اطرافش را به هم نزدیک کردم بستم و شکل دادم و درون سینی قرار دادم و بایک کیسه نایلون چرب شده پوشاندم من یک لایه پارچه خیلی نازک روی سطح نایلون قرار دادم به مدت ۱ ساعت در محیط آشپزخانه استراحت مجدد دادم حالا با ته یک طرف شیشه ای کوچک که کمی چربش کردیم در مرکز خمیر فرو می‌کنیم تا جایی که یک فرو رفتگی عمیق ایجاد بشه بایک چنگال کف فرو رفتگی چند بار سوراخ می‌کنیم تا حین پخت پف نکنه و مربا بیرون نریزه سپس ۱ عدد تخم مرغ کامل با مقداری انیلین یا چنگال حسایی می‌زنیم و روی سطح خمیرها رومال می‌کنیم و مقداری مربای توت فرنگی در گودی ریخته و در فر که با حرارت ۲۳۰ درجه فارنهایت و یا ۱۸۰ درجه س گرم کردیم قرار می‌دهیم زمان پخت ۲۰ دقیقه اگر سطح نان کامل رنگ نگرفته بود شعله گریل را روشن کنید نونی که ملاحظه

آرد همه کاره مخصوص شیرینی و نان ۵۲۰ گرم
مخمر فوری ۳ ق چایخوری
شکر ۱۰۰ گرم
شیر سرد ۱۷۵ گرم
نمک ۱/۴ قاشق چای خوری

فاطمه رضایی
آشپز بین الملل



کره ۱۵۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
ابتدا درون یک ظرف مناسب آرد سفید که از قبل الک کردیم ریخته تمام مواد خشک را با فاصله روی آرد می‌ریزیم کمی با قاشق چوبی هم می‌زنیم سپس تخم مرغها را که از قبل مقداری با چنگال زدیم به آرد اضافه کرده با نوک انگشت مخلوط می‌کنیم در این مرحله یواش یواش شیر را اضافه کرده و به مخلوط کردن ادامه می‌دهیم اگر خمیر جمع شد و حس کردین نیازی به بقیه شیر نیست دست نگهدارید و اضافه نکنید چون کیفیت آردها کاملا متفاوت و این مسئله همیشه مد نظر باشه مواد چرب مثله روغن و یا کره وقتی در مرحله آخر اضافه می‌شود خمیر بسیار لطیف و خوش دست میشه پس در ریختن شیر یا آب خیلی احتیاط کنید یک خمیر خوب نباید بیشتر از مقدار آرد مشخص شده بهش آرد اضافه بشه خمیر شما سنگین میشه و در کیفیت بافت تاثیر

ورزش از منظر طب سنتی

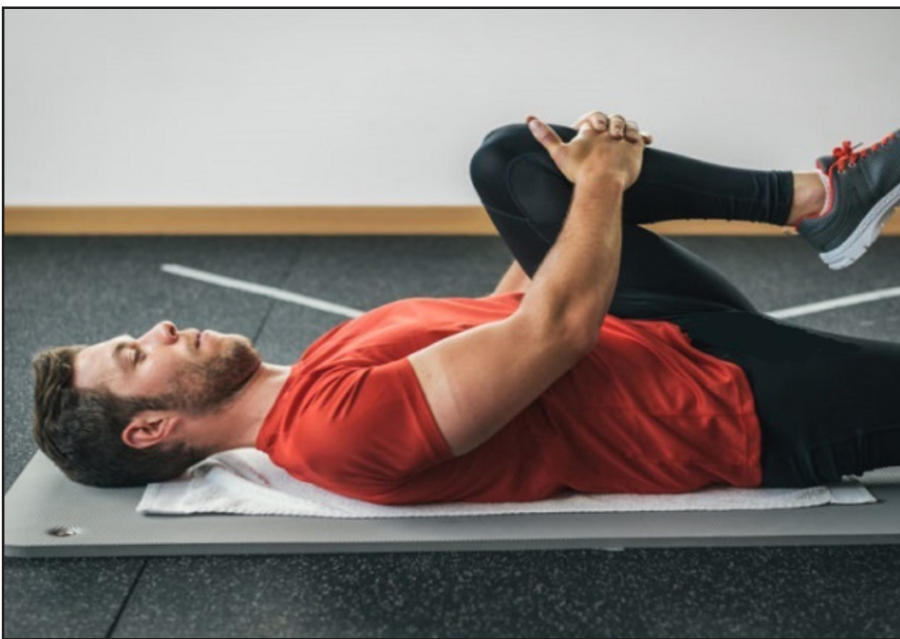
ادامه از صفحه اول
به طور کلی، برای بانوان ورزش سنگین توصیه نمی‌شود؛ زیرا، تعریق زیاد با کم کردن رطوبت بدن، لطافت پوست و طراوت چهره را می‌کاهد، ظرافت اخلاقی و عطوفت زنانه را به خشونت می‌برد، میل زناشویی را کاهش می‌دهد، تعادل هورمونی و نظم قاعدگی را بر هم می‌زند و خطر ناباروری را افزایش می‌دهد.
ورزش سالخوردگان:
در این افراد، باید اختلاف حالات جسمی و بیماری‌هایی را که از روی عادت، مانند پوکی استخوان، شلی عضلات، آب مروارید، افسردگی و... در نظر گرفت. همچنین، اگر عضو خاصی از بدن شان دچار مشکل است نیز، در نظر گرفته شود.
نکات ضروری درباره ورزش کردن:
ورزشی که به سلامتی بدن کمک می‌کند و اعضاء و حرارت غریزی را تقویت می‌کند، آن است که سبب سرخی پوست، تندی تنفس و ایجاد عرق شود. البته، هرگاه تندی تنفس سبب تعریق بیش از حد شود، ورزش باید قطع شود؛ زیرا، سبب ضعف حرارت غریزی می‌گردد.
ورزش کردن، کمتر از مقداری که در نکته قبلی گفته شد، به صلاح نیست؛ زیرا، اگر کمتر از این مقدار باشد، سبب جنبش اخلاط می‌شود و آن‌ها را دفع نکرده و سبب بیماری می‌شود.
یک معیار ساده برای ارزیابی مناسب بودن ورزش، این است که شخص در هنگام ورزش کردن بتواند صحبت هم بکند.
ارادی بودن ورزش، خیلی مهم است. انجام ورزش‌های غیر ارادی که این روزها بسیار باب شده است، نمی‌تواند نقش ورزش را ایفا کند.
کودکان، با توجه به نوع مزاج و نیز فعالیت زیادی که دارند، معمولاً نیاز چندانی به ورزش ندارند و تحمل ورزش، به ویژه ورزش‌های سنگین به آن‌ها، با کاهش رطوبت بدن، در روند رشدشان اختلال ایجاد می‌کند. البته، در ساره کودگانی که زیاد به کامپیوتر و لپ‌تاپ و... معناد شده‌اند، حتما ورزش سبک یکی از راه‌های دور کردن آنان از این موارد است.
داشتن خواب و استراحت کافی، قبل از ورزش کردن ضروری است. کسانی که بلافاصله پس از کار روزانه و در حالی که اشتغال فکری و جسمی زیادی دارند به باشگاه می‌روند، از فواید ورزش بهره کمتری خواهند داشت.
شروع ورزش باید با حرکات آهسته باشد و به تدریج، حرکات سخت‌تر شود و به حدی قوت ورزشکار افزایش یابد، سپس دوباره به تدریج آهسته‌تر شود تا فرد از ورزش بایستد. در یک ورزش سالم عمومی، وقتی که عرق ترشح شد و نفس عمیق و سریع شد، باید کم کم شدت ورزش را کم و حرکات را آهسته کرد تا عرق خشک شود، سپس ورزش را تمام نمود.
قدرت ورزش در دفع مواد دفعی، محدود است و دامنه‌اش، بیست و چهار ساعت گذشته را فرا می‌گیرد؛ بنابراین، برای بهره‌داری صحیح از ورزش، انجام روزانه آن ضروری است، اگرچه به طور متناوب یا هفتگی هم انجام بشود، خالی از فایده نیست. توصیه شده است وقتی ورزش تمام می‌شود، فرد به حمام برود و با آب ولرم، خود را شست و شو کند و دست و پا و عضله‌هایش را به نرمی بمالد تا باقی فضولات که با حرکت ورزش گدازخته شده‌اند از منافذ پوست بیرون آیند و تحلیل روند. البته، ورزشکار تا عرقش به طور کامل خشک نشده است، نباید به حمام برود. غذای ورزشکار، می‌بایست در تابستان، لطیف و زود هضم و در زمستان، غلیظ و مقوی باشد و باید نسبت به ورزشی که انجام می‌دهد، تغذیه مناسبی داشته باشد.

ورزش‌های مفید برای تسکین درد سیاتیک

پایه حرکات موجود در یوگا می‌باشد، گزینه‌های مناسبی برای اضافه کردن به حرکات کششی همسترینگ در حالت ایستاده می‌باشند که در اغلب موارد توسط متخصص فیزیوتراپی شما درخواست می‌شوند.
سه ورزش آخری که در پایین به آن‌ها اشاره شده است، شامل حرکات چرخشی می‌باشند. تمریناتی که دارای حرکات چرخشی هستند، می‌توانند استرس و فشار موجود بر عصب سیاتیک را کاهش داده و باعث بهبود درد سیاتیک شوند. البته این نوع حرکات تمرینی در صورتی که منشا درد سیاتیک مواردی مثل دیسک کمر یا سایر اختلالات نخاعی در قسمت پایین کمر باشد، می‌تواند باعث بدتر شدن وضعیت بیماری فرد گردد. در نتیجه، قبل از انجام هر گونه حرکت تمرینی برای کاهش درد سیاتیک، شما باید با پزشک خود در مورد آن مشورت نمایید.

بغل کردن زانو:
به پشت خود بخوابید، و پاهای خود را روی زمین دراز کنید. انجام حرکت را با یک نفس عمیق شروع نمایید. هم زمان با بازدم هوا، عضلات شکمی خود سفت کنید (مواظب باشید از عضلات قسمت پایین کمر استفاده نکنید!) تا بتوانید یکی از زانوهای خود را تا نزدیکی سینه بالا بیاورید. دستان خود را به دور زانو و قسمت زیرین آن قفل کنید و پای خود را به آرامی به سمت سینه خود بکشید. این حالت را به اندازه ۵ نفس عمیق نگه دارید. در باز دم آخر و پنجم خود، پای خود را رها کنید و تا به موقعیت اولیه خود در روی زمین بازگردد. این حرکت را در پای دیگر خود نیز به همین شکل تکرار نمایید.
حرکت خم شدن کودکانه:
حرکت خم شدن یکی از راحت‌ترین و خفیف‌ترین حرکات اصلاحی برای کاهش درد سیاتیک می‌باشد. برای شروع حرکت روی زمین زانو بزنید، و دست‌های خود را کاملاً در زیر شانه قرار دهید. انگشتان پای خود را هم نزدیک کنید و همزمان زانو‌ها را از هم فاصله دهید تا انگشتان به طور کامل به هم برسند. همزمان با این وضعیت، سعی کنید بنشینید و قسمت پشت شما به طور کامل روی پاها قرار بگیرد. شانه‌های خود را باز تر کنید و دست‌ها را مطابق شکل به صورت کشیده دراز کنید. شما می‌توانید پیشانی خود را نیز روی زمین بگذارید تا از فشار موجود بر روی گردن شما کاسته شود.

رعایت نکات احتیاطی هنگام انجام حرکات کششی سیاتیک:
همه انواع درد سیاتیک نمی‌تواند به تنهایی و با انجام حرکات کششی در عضلات بهبود یابد. اگر شما نیز جزو افرادی هستید که می‌دانید انجام حرکات کششی باید درد سیاتیک را از بین ببرد ولی با این وجود شما همچنان احساس درد می‌کنید، وقت آن رسیده است که با پزشک خود دوباره مشورت نمایید. برخی بیماری‌های خاص مثل دیسک کمر و غیره و یا حتی تومورهای مربوط به ستون فقرات می‌توانند باعث ایجاد فشار بر روی عصب سیاتیک شوند. همه این موارد از جمله بیماری‌هایی هستند نیاز به مداخلات پزشکی ویژه دارند و شما تنها با انجام فیزیوتراپی نمی‌توانید همه آن‌ها را درمان نمایید.
سه نوع حرکت کششی که در این مقاله به آن‌ها اشاره خواهد شد، به صورت ایستا بوده و از نظر ایمنی برای فرد، مناسب می‌باشند. این حرکات کششی که برخی از آن‌ها بر



پروفسور سیروس مؤمن زاده، فوق تخصص درد شناسی و طب درد

کسانی که قبلاً درد سیاتیک را تجربه کرده اند، به خوبی می‌دانند که این درد چقدر وحشتناک و غیر قابل تحمل است. درد پایین کمر که مربوط به درد سیاتیک می‌باشد، می‌تواند در اکثر اوقات مانع از تحرک فرد شود و همچنین، انتقال درد از سیاتیک به هر نقطه ای از بدن می‌تواند وجود داشته باشد. درد پایین کمر و پاها یکی از علائم شایع این بیماری می‌باشد که بدون مشورت با پزشک و بررسی دقیق شرایط بالینی، نمی‌توان آن را با دیگر بیماری‌هایی که می‌توانند باعث درد کمر یا پا شوند، افتراق داد.
درد سیاتیک چیست؟
درد سیاتیک از ناحیه انتهایی نخاع شروع شده و به قسمت لگن و شاخه‌های پایینی پا انتقال می‌یابد. درد سیاتیک یا درد عصبی سیاتیک، در اثر وجود فشار بر روی عصب سیاتیک ایجاد می‌شود. طول عصب می‌تواند عاملی برای ایجاد درد در مناطق مختلفی از بدن از جمله قسمت پایین کمر تا پاها باشد و هرگونه فشار بر روی عصب در این نواحی می‌تواند باعث ایجاد درد و بی‌حسی در ناحیه مورد نظر و قسمت انتهایی کمر تا پا باشد.
خوشبختانه، رهایی از این درد وحشتناک در خیلی از موارد بسیار ساده تر از چیزی است که فکر می‌کنید. برخلاف سایر انواع دردهای عصبی که در اثر آسیب به عصب ایجاد می‌شوند، درد سیاتیک زمانی که فشار وارد شده بر عصب برداشته می‌شود، قابل بهبودی می‌باشد. نمونه‌ای از مواردی که می‌تواند باعث ایجاد فشار و درد سیاتیک شود، فشار ماهیچه پریفورمیس می‌باشد که از انتهای کمر شروع شده و تا قسمت بالایی ران ادامه می‌یابد. زمانی که عضله پریفورمیس در معرض آسیب باشد، دچار التهاب شده و می‌تواند بیماری با عنوان سندرم پریفورمیس ایجاد نماید.
برای رهایی از درد سیاتیک که در اثر عواملی مثل سندرم پریفورمیس ایجاد می‌شوند، انجام فیزیوتراپی می‌تواند بسیار موثر باشد. روند درمان معمولاً با ایجاد کشیدگی یا صاف کردن عضلات اطراف باسن و لگن آغاز می‌شود. با از بین بردن کشش و سفتی که در عضله وجود دارد، علائم مربوط به درد سیاتیک نیز به طور خود به خود و بدون نیاز به دارو یا سایر مداخلات دارویی، بهبود می‌یابد.

می فرمایید از نان‌های آلمانی هست.
یه نون خوشمزه که با فیلینگ فندق فوق العاده تر هم میشه.
ترجمه اسم نون تقریبا با «فندق پخته شده» معنی میده.
خمیر بسیار راحت و بی آزاری داره اگر حوصله چند دقیقه ورز کوتاه داشته باشید نیاز به همزن هم نیست!

برای خمیر رول فندقی:

۵۰۰ گرم آرد قنادی یا همه منظوره
۵۰ گرم شکر
۲۵۰ میلی لیتر..... شیر
دمای محیط(اگر در فصل زمستان میخواید نان‌های کره ای بپزید حتما از شیر ویا آب ولرم استفاده کنید)
۶۰ گرم کره دمای محیط
۲۰ گرم خمیر مایه تازه یا ۷ گرم خمیر مایه خشک فوری.....
۱ انیم قاشق چایخوری یک عدد..... تخم مرغ

برای فلینینگ میانی:

۳۰۰ گرم فندق ریز شده و تست شده
۵۰ گرم کره مایع
۳ ق غ شکر قهوه ای
۴ ق غ شکر سفید
۵۰ میلی لیتر شیر

برای رومال قبل پخت:

یک عدد..... زرده تخم مرغ
یک ق غ شیر

رومال بعد پخت:

۵ ق غ پودر شکر
۱/۲ ق غ آب سرد
اگر از کیفیت خمیر مایه تون مطمئن نیستید جدا به عمل بیارید اگر هستید شیر و شکر و خمیر مایه را حل کنید تخم مرغ را اضافه کنید کمی هم بزئید حالا کم کم آرد را اضافه کنید آرد که به نیمه رسید کره را اضافه کنید کمی هم بزئید باقی آرد را اضافه کرده و چند دقیقه هم بزئید تا کره کاملا با مواد مخلوط شود.
خمیر کمی چسبناک هست اگر بیش از حد شل هست کم کم آرد اضافه کنید و ورز دهید حالا مقدار کمی آرد رو تخته کار بپاشید و خمیر را بعد از اندکی ورز چانه بگیرید و بگذارید کنار.
بعد از اینکه خمیر حجم گرفت (برای من نیم ساعت طول کشید) خمیر را روی میز به ابعاد ۵۰×۴۰ باز کنید.
فندق را چند دقیقه تو تابه یا تو فر تست کنید یعنی بو دهید و بعد از خنک شدن کره و شیر را کم کم اضافه کنید تا به مخلوطی نرم تبدیل شود و تمام سطح خمیر را با آن بپوشانید سپس مانند ویدیوی در پست خمیر را رول کنید و به قطعات دو سانتی تقسیم کنید و شکل بدهید. توجه داشته باشید که رولها در نهایت باید به ابعاد یک کروسان متوسط در می اید.
در سینی فر با فاصله بچینید بگذارید یک ربع استراحت کند سپس با مواد رومال،کاور کنید و در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه ۲۰ دقیقه پخت انجام دهید.
بعد از پخت، رومال را انجام دهید.

حلواندزی(حلواشیر عسلی)



مواد لازم:

آرد سفید قنادی..... ۴ پیمانه
کره..... ۱۰۰ گرم (در صورت نداشتن میتونید روغن جامد یا مایع جایگزین کنید)
روغن مایه سرخ کردنی..... ۲ پیمانه در صورت نیاز؛ بیشتر اضافه کنید
هل کوبیده..... ۱ قاشق چایخوری پر
زعفران سائیده شده..... ۱ ونیم قاشق مرباخوری پر
شکر..... ۲ پیمانه
آب..... ۳ پیمانه
گلاب آتیشی یاهمون گلاب غلیظ..... ۱/۴ پیمانه
شیرعسلی..... ۱ قوطی
طرز تهیه:آرد را توی قابلمه نسوز مناسبی ریخته به مدت ۱ ساعت باحرارت ملایم تفت میدیدم در این فاصله شکر و آب رو باهم مخلوط کرده وروی حرارت ملایم میزایرم فقط در حدی که شکر درون آب حل بشه بعد زعفران آب شده وهل ودر آخر گلاب و شیر عسلی رو بهش اضافه می کنیم مراقب باشیم حرارت زیاد نباشه چون شیر عسلی سر میره فقط میخوایم مواد بام تر کیب بشه پس نزارید به نقطه جوش برسه.
حالا بریم سراغ آرد بو داده شده بعداز ۱ساعت روغن وکره رو بهش اضافه می کنیم و روی حرارت ملایم آرد رو سرخ می کنیم حدود ۵دقیقه کافیه وقتی کمی هم زدین شربت رو بهش اضافه می کنیم ودراین مرحله مرتب هم می زنیم تا حلوا ته نگیزه اینقدر هم بزئید تا حلوا جمع بشه بزازین کنی از گرما بیفته نوی ظرف برزین وتزئین کنید این حلوا خیلی خوش طعمه برای ریختن شکر میتونید زیادو کم کنید بسته به دائقه خودتون داره انشالله درست کنید وخوشتون بیاد.

نکته: برای تزئین روی سطح حلوا همیشه مقداری روغن مایع برزین ویا پشت قاشق تزئین کنید من باماسوره رزت کوچیک زدم اما این حلوا بسیار خوش فرمه وبه راحتی میشه باماسوره بهش شکل داد،آرد حلوا هیچ وقت با حرارت بالا تفت داده نشه چون تلخ میشه عزیزان کیفیت آردها متفاوته اگر دیدین با اضافه کردن شربت به آرد خیلی زود سفت شد بهش مقداری شیر زعفران و یا گلاب زعفران اضافه کنید تا مقداری به حلوا زمان بدیم تا آرام بپزه و خوش بافت بشه و ترک نخوره اگر حس کردین حلوا چرب نیست و بافت خشکی داره مجدد روغن اضافه کنید تا به نتیجه دلخواهتون برسید نگران نباشید حلوا رو میشه هزاران بلا برسرش آورد.
قطعا نتیجه خوبی می گیرید.
نوش جان

چرخش در حالت نشسته:

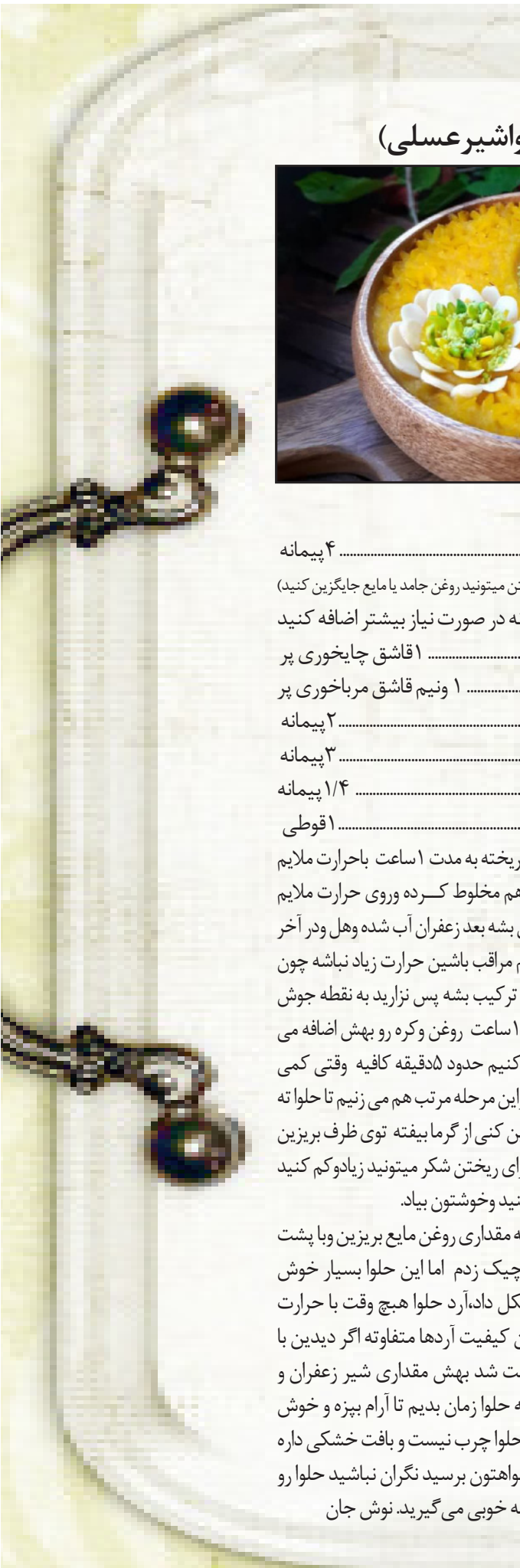
چرخش در حالت نشسته به رهاسازی برخی فشارهایی که بر روی عصب سیاتیک ایجاد می شود، کمک شایانی می‌کند و برخی فشارها و انقباضات عضلانی که در قسمت پایین کمر و پشت باعث درد سیاتیک می‌شوند را برطرف می‌نماید. برای انجام این حرکت کششی، روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. سپس پای راست را خم کرده و قسمت زانو را در حالی که کمر شما صاف و سر شما رو به بالا می‌باشد، به سینه خود نزدیک کنید. سپس کف پای راست را در کنار قسمت بیرونی پای چپ قرار دهید و هم زمان با بازدم کمر و قسمت بالا تنه خود را به سمت چپ بچرخانید. دست چپ را روی ران پای راست قرار داده و دست راست را در صورت امکان روی زمین قرار دهید. سعی کنید قسمت باسن و قسمت ران پای راست به طور کامل دارای حالت کشیده باشد. صاف نگه داشتن کمر نیز از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. در این حالت چند ثانیه نفس بکشید و با بازدم آخر به حالت اولیه خود بازگردید. دوباره یک نفس عمیق کشیده و همین حرکت را این بار در جهت مخالف تکرار نمایید.

نکته: قبل از شروع حرکات و تمرینات کششی این است که حتما با یک متخصص فیزیوتراپی یا پزشک در مورد نوع حرکت و میزان آن مشورت شود. انجام ورزش و حرکات کششی، به خصوص ورزش‌هایی که شامل حرکات چرخشی می‌باشد، در برخی مواقع می تواند باعث استرس‌های نخاعی بیشتر در فرد شود. علاوه بر صحبت کردن با پزشک، مهم است که میزان توانایی بدنی خود را نیز در نظر داشته باشید.انجام حرکات کششی باید باعث کاهش درد شود، نه ایجاد ناراحتی بیشتر. اگر در طول انجام حرکات کششی درد شدید و تیز و ناگهانی احساس کردید، باید فوراً انجام آن حرکت را متوقف نمایید و از انجام آن در آینده بپرهیزید. زیرا در صورت ادامه این حرکات، به احتمال زیاد شما در آینده نزدیک به دردهای دیگر مربوط به کمر دچار می‌شوید. ترس از بدتر شدن درد سیاتیک، نباید شما را از انجام حرکات تمرینی که می‌توانند باعث کاهش درد شوند، باز دارد.

ورزش‌هایی که در هنگام درد سیاتیک باید از آن‌ها اجتناب کرد: ورزش کردن یکی از بهترین راه‌های مبارزه با تاثیرات سیاتیک می باشد. با این حال، نکته مهم در مورد ورزش، نحوه ورزش کردن می‌باشد. به یاد داشته باشید که همه حرکات ورزشی نمی‌توانند برای درمان مشکل شما مفید باشند. اگر شما درد سیاتیک دارید، باید از انجام این ورزش‌ها خودداری نمایید:

حرکات کششی سنگین در همسترینگ؛

این کار باعث وارد آمدن فشار زیادی به عضله همسترینگ می‌شود که می تواند به



■ سه شنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲ ■ شماره ۹۱۱

ممنوعیت‌های غذایی در کودکان زیر یک‌سال

متخصص بیماری‌های کودکان ضمن تشریح ممنوعیت‌های غذایی در کودکان زیر یک‌سال گفت: بهره‌هوشی در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند ۵۷ امتیاز بالاتر از کودکانی است که شیرخشک مصرف می‌کنند.

ناصر کلاتسری در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم درباره ممنوعیت‌های غذایی در کودکان زیر یک سال اظهار کرد: کودکان قبل از یک سالگی نباید عسل بخورند زیرا خطر آلودگی به «بوتولیسم» وجود دارد همچنین کودک زیر یکسال نباید شکر بخورد زیرا در سال اول زندگی نباید ذائقه کودک با شکر و مواد شیرین آشنا شود؛ موادی که خطر خفگی دارد مانند حبه انگور نباید به کودک زیر یک سال داده شود.

مصرف شیر گاو در کودکان زیر یکسال مجاز است؟

وی ادامه داد: اسفنج، چغندر قند و شلغم و سبزیجات ریشه‌ای به دلیل محتوای بالای نیترات نباید در زیر یک سالگی به کودک داده شوند.
نبیاد به کودک زیر یک سال شیر گاو را داخل شیشه و به صورت خالص به کودک داد اما می‌توان در قالب فرنی و پوره آن را برای کودکان پخت زیرا هنگام جوشیدن شیر، پروتئین‌ها تغییر کرده و احتمال حساسیت کودک نیز کم می‌شود.

چگونه بفهمیم کودک به غذایی حساسیت دارد؟

کلاتسری افزود: در صورتی که غذای کمکی به تازگی برای کودک آغاز شده است؛ برای بررسی حساسیت کودک به ماده غذایی باید به کودک به اندازه یک قاشق از حد ویتامین‌های محلول در چربی ممکن است باعث بروز مسمومیت و رسوب در بافت چربی و کبد شود. آنچه اهمیت دارد دریافت کافی ویتامین دی در کودکان است زیرا کمبود ویتامین دی یک مشکل همگانی است.

مصرف بی‌رویه مولتی‌ویتامین در کودکان ممنوع!

وی با انتقاد از مصرف بی‌رویه مکمل‌های ویتامینی برای کودکان گفت: مصرف بسیاری از مولتی‌ویتامین‌ها در کودکان به صورت بی‌رویه انجام می‌شود که حتی می‌تواند باعث بروز اختلال در رشد و تغذیه کودکان شود برای مثال مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی می‌تواند باعث بروز مسمومیت و رسوب در بافت چربی و کبد شود. آنچه اهمیت دارد دریافت کافی ویتامین دی در کودکان است زیرا کمبود ویتامین دی یک مشکل همگانی است.

اثرات مثبت شیر مادر بر سلامتی کودک

این متخصص بیماری‌های کودکان درباره اهمیت مصرف شیر مادر متذکر شد: مطالعات نشان داده کودکانی که شیر مادر مصرف می‌کنند از سلامتی بیشتری برخوردارند بنابراین هیچ کس حق ندارد یک کودک را از شیر مادر محروم کند. از جمله فواید شیرمادر برای کودک این است که این شیر، تغذیه کامل برای کودک است و نوع چربی موجود در آن باعث تکامل مغز انسان می‌شود زیرا چربی‌های موجود در شیر مادر، مختص رشد و نمو انسان هستند و شیر هر گونه جانوری برای نوزاد همان گونه جانوری مناسب‌تر است.
وی گفت: مطالعات نشان می‌دهد که مصرف شیر مادر در جهان باعث پیشگیری از مرگ سالانه ۶ میلیون نفر از کودکان می‌شود.
کلاتسری تصریح کرد: اگر شیر مادر در هنگام تولد به کودک داده شود صرفاً روی دو سال اول زندگی اش اثر ندارد بلکه تا آخر عمر سلامت او را تضمین می‌کند زیرا نحوه تغذیه در سال‌های اول زندگی، بر عملکرد سیستم متابولیسم بدن در سال‌های بعدی اثر می‌گذارد. اثبات شده کودکانی که شیر مادر می‌خورند در مقایسه با کودکانی که شیر خشک می‌خورند ۱۵ برابر کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند و خطر بروز سکنه‌های قلبی، فشار خون و آسم در کودکانی که شیر مادر می‌خورند بسیار کمتر از کودکانی است که شیر خشک مصرف می‌کنند.

بهره هوشی بالاتر در کودکان تغذیه شده با شیر مادر

دبیر اجرایی هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان با اشاره به برگزاری این کنگره از تاریخ ۱۰ تا ۱۲ اسفند ماه سال جاری در تهران خاطر‌نشان کرد: کودک باید به مدت دو سال با شیر مادر تغذیه شود؛ هرچه شیر مادر طولانی‌تر مصرف شود فواید سلامتی بیشتری برای کودک دارد و بهره هوشی در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند ۵۷ امتیاز بالاتر از کودکانی است که شیرخشک مصرف می‌کنند.

طور غیر مستقیم بر عصب سیاتیک فرد تاثیر بگذارد و باعث بدتر شدن وضعیت آسیب دیدگی شما شود.

حرکات چرخشی نامناسب و غیر اصولی؛

وضعیت بدنی نامناسب هنگام انجام حرکات چرخشی می‌تواند بر دیسک‌های کمر آسیب وارد نماید. در هنگام انجام این گونه حرکات، شما نباید بر ساختار کلی ستون فقرات آسیب وارد نمایید. آسیب‌های مربوط به ستون فقرات در هنگام انجام ورزش‌های چرخشی بسیار شایع می‌باشند. فشار وارد شده در هنگام انجام حرکات نامناسب می‌تواند به ریشه‌های عصبی ستون فقرات رسیده و باعث التهاب و حتی عفونت این نواحی گردد.

ورزش‌های مرتبط با پاهای دراز کرده؛

این نوع ورزش‌ها نیز می‌تواند بر ساختار مرکزی ستون فقرات تاثیر بگذارد و باعث التهاب و بی‌حسی در ناحیه کمر و پاها شود. در برخی موارد، حتی ممکن است آسیب‌های دائمی به اعصاب این نواحی وارد شود.

کشش‌های شکمی؛

این حرکات می‌توانند فشار زیادی بر ناحیه استخوانی کمر وارد نماید که باعث فشرده سازی عصب سیاتیک می‌شود. در هر شرایطی، از انجام این ورزش‌ها اجتناب کنید.

انجام دراز و نشست؛

انجام دراز و نشست می‌تواند فشار زیادی به قسمت انتهایی کمر وارد نماید و باعث فشرده سازی و آسیب به اعصاب و دیسک‌های داخل ستون فقرات گردد. این حرکت همچنین می‌تواند باعث ایجاد درد در ناحیه باسن و پاها شود.

وزنه برداری سنگین؛

این گونه ورزش‌ها می‌توانند باعث وارد آمدن آسیب‌های شدید به ستون فقرات شوند که یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد کننده درد پایین کمر هستند.

بدنسازی‌های سنگین؛

در این حالت نیز شما با وارد کردن فشار زیاد به قسمت انتهایی کمر باعث آسیب‌های شدید در این نواحی می‌شوید.

ورزش‌های مربوط به پا؛

پزشکان انجام برخی تمرینات مربوط به پا را در زمان ابتلا به درد سیاتیک ممنوع می‌کنند. برخی ورزش‌ها مثل بلند کردن پا یا ورزش‌های این چنینی که باعث ایجاد فشار زیاد در پا می‌شود، می‌تواند باعث وارد شدن فشار زیادی بر پا و قسمت پایین کمر شود که در نهایت منجر به آسیب‌های نخاعی و بدتر شدن وضعیت بیماری درد سیاتیک می‌گردد.

انواع درمان‌های گیاهی

دکتر امیرعباس
رسول زاده
متخصص
طب کل نگر



گیاهان تعریق آور (سودانا کارما)

گیاهان تعریق آور سبب افزایش تعریق، تسکین گرفتگی ماهیچه و درد مفاصل، پائین آوردن تب حاصل از عوامل خارجی مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا، رفع و بهبود بیماری‌های التهابی پوست، تخلیه ی مایعات سطحی بدن و بر طرف ساختن ادم، بر طرف ساختن سردرد ناشی از سرما خوردگی و احتقان است. بیشتر تعریق آورها گرم هستند. این دسته شامل گیاهان گرم و تند مزه ای می‌شود که کافا و واتا را کاهش داده و پیتا را افزایش می‌دهند. این نوع تعریق آورها به طور معمول محرک، خلط آور و گاهی دارای خواص ضد آسم و ضد روماتیسم هستند. تعریق آورهای سرد، تلخ یا گس مزه هستند و پیتا و کافا را دفع ولی واتا را افزایش می‌دهند. آن‌ها دارای خواص پاکسازی کبد و خون نیز می‌باشند.

گیاهان رایج:

گرم: اکالیپتوس، جینسینگ، مورد، میخک
سرد: آقطی، گل داوودی، فراسیون

تونیک تلخ و تب بر

تونیک تلخ بر خلاف نامش تقویتی نیست، کاربرد صحیح آن بیشتر برای سم زدایی و دفع ضایعات است و نه تقویت یا رشد و نمو بدن. گیاهان تلخ در یک برنامه ی درمانی پاکسازی کننده، آرام کننده، دفع کننده ی حرارت اضافی بدن و کاهشده گنجانده می‌شوند. آن‌ها فعالیت کبد را تنظیم و تولید صفرا و اسید بدن را کنترل و کم می‌کنند، بنابراین در اغلب بیماری‌های کبدی مانند هپاتیت و یرقان کاربرد دارند، به خصوص در مراحل اولیه و حاد. تونیک‌های تلخ، چربی را کاهش داده و متابولیسم قند را تنظیم و بدین ترتیب عملکرد طحال را نیز کنترل می‌کنند. دوز بالای گیاهان تلخ هضم غذا را کند، جذب غذا را کم و حرکات دودی روده را مختل می‌نمایند. آن‌ها پیتا را کاهش و واتا را افزایش می‌دهند، در شرایط پیتایی مانند تب و التهاب و عفونت بیشتر کاربرد دارند.

گیاهان رایج:

آلوئه ورا، زرشک، بلوط پا کوتاه، گل ختمی، بید.

داروهای قاعده آور (راکتانیه‌سارانا کارما)

قاعده آورها گیاهانی هستند که به تنظیم و ایجاد قاعدگی کمک می‌کنند. در آیورودا این گیاهان، راکتابیه‌سارانا نامیده می‌شوند چون گردش خون را زیاد می‌کنند، بنابراین می‌توان آن‌ها را «محرک گردش خون» نامید. گیاهان قاعده آور گیاهانی تند تا تلخ مزه هستند که سموم خون را تخلیه، لخته‌های خونی را پاکسازی و خون قاعدگی را زیاد می‌کنند. آن‌ها خون را گرم کرده، کیفیتش را بهبود می‌بخشند و قلب را فعال می‌کنند.

این گیاهان ممکن است انرژی گرم یا سرد داشته باشند اما اکثر آن‌ها دارای انرژی سرد کننده هستند. قاعده آورهای سرد برای اختلالات قاعدگی ناشی از افزایش پیتا خوبند و قاعده آورهای سرد برای اختلالات ناشی از افزایش واتا و کافا.

گیاهان رایج:

گرم: برنجاسف، مرمکی، گل زرد
سرد: بابونه، یاسمن، گل رز

گیاهان بادشکن (واتا آتولومان)

بادشکن‌ها گاز، درد و نفخ روده‌ها را تخلیه می‌کنند، هضم غذا را تسهیل و جذب مواد غذایی را بالا می‌برند، به دفع مایعات، موکوس و آمای انباشته شده که لوله ی گوارشی را مسدود می‌کند، کمک می‌نمایند. حرکات دودی روده‌ها را تصحیح و طبیعی می‌کنند. به این دلیل که واتا را تنظیم می‌کنند برای ضعف دستگاه گوارش که ناشی از ناراحتی عصبی، اضطراب و افسردگی باشد، مفید هستند. آگنی را تقویت می‌کنند، ضد اسپاسم و درد لوله ی گوارش هستند. گیاهان بادشکن واتا را کاهش می‌دهند ولی اگر افراطی استفاده شوند ممکن است تاثیر معکوس داشته باشند و واتا را افزایش دهند. برخی بادشکن گرم کننده و تند مزه و برخی دیگر خنک کننده و تلخ مزه هستند. بادشکن‌های گرم، پیتا و اسیدیته ی بدن را افزایش می‌دهند. بادشکن‌های خنک با خاصیت سرد و خشک کننده ی خود کافا و پیتا را کاهش می‌دهند.

گیاهان رایج:

گرم: ریحان، هل، دارچین، زنجفیل، آویشن
سرد: گشنیز، شوید، زیره ی سبز

گیاهان مدر (موترا لا کارما)

گیاهان مدر، دفع ادرار و فعالیت کلیه‌ها و مثانه را زیاد می‌کنند. عملکرد اصلی آن‌ها تصفیه و سم زدایی از طریق دفع ادرار است و مانند سایر گیاهان پاکسازی کننده باید با احتیاط به کار گرفته شوند. کافا و پیتا را کم و واتا را زیاد می‌کنند. مدرها با افزایش حجم ادرار به دفع سنگ‌های مثانه، مجاری ادراری، کلیه و همچنین سنگ کیسه ی صفرا کمک می‌کنند.

گیاهان مدر به دفع چربی و کاهش وزن کمک می‌کنند، به طور معمول مزه ی آن‌ها تلخ، گس یا تند است و به دو دسته ی گرم کننده و سرد کننده تقسیم می‌شوند. آن‌ها با دفع آب، کافا و پیتا را کاهش می‌دهند ولی با افزایش خشکی ممکن است باعث برانگیختگی واتا شوند. در واقع می‌توان گفت که مدرها بیش از هر گیاه دیگری باعث تحریک واتا می‌شوند.

گیاهان رایج:

گرم: بذر هویج، جعفری، کبابه ی چینی، میوه ی سرو کوهی
سرد: کاکل ذرت، قاصدک، دم اسب، علف لیمو

گیاهان خلط آور و آرام بخشی (کاسا - سواساها را)

گیاهان خلط آور به دفع موکوس و بلغم از دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش کمک می‌کنند. در دفع مشکلات تنفسی، سرما خوردگی‌های حاد یا مزمن، آنفلوآنزا، آسم، برونشیت و ذات الریه مفید واقع می‌شوند و اغلب خاصیت ضد سرفه هم دارند. این گیاهان دو دسته هستند: گیاهان تند مزه و گرم که موکوس را خشک می‌کنند و ممکن است محرک، مقوی قوه ی باء یا ضد نفخ (بادشکن) باشند. دسته ی دیگر با رطوبت زایی موکوس را از بین می‌برند. آن‌ها کافا را حجیم و مرطوب ساخته و راهش را به بیرون از بدن باز می‌کنند. این دسته اغلب شیرین مزه، سرد، مسکن و مرهم هستند. دسته ی گرم و خشک کننده کافا و واتا و آما را افزایش می‌دهند و باعث افزایش پیتا می‌شوند. دسته ی مرطوب کننده و سرد بیشتر برای سرماخوردگی‌های پیتایی مفیدند ولی کافا را هم دفع می‌کنند و واتا را آرام می‌نمایند.

گیاهان رایج:

خشک کننده: زفقا، کبابه ی چینی، دانه ی خردل، فلفل سیاه
رطوبت زا: بامبو، بذر کتان، شیرین بیان

علت ایجاد احساس گناه

در کودکان و روش های درمان آن

ادامه از صفحه اول
برخی اوقات مادران منت ادامه دادن زندگی زناشویی خود را بر سر فرزندان‌شان می‌گذارند در صورتی که کودکان در این میان قربانی اصلی ازدواج‌های ناموفق به حساب می‌آیند و بدین ترتیب کودک که خود را مقصر عذاب کشیدن مادرش می‌داند از وجود خود احساس بی‌زاری می‌کند. وقتی که پدر و مادر محبت کردن کودک به خود را در قبال انجام کاری در نظر می‌گیرند. مادری که از روند زایمان سختش، افسردگی پس از زایمان برای کودکش حرف می‌زند فقط این پیام را به کودک منتقل کرده که حضور او در زندگی والدینش بد بوده و حتی برخی اوقات آرزو دارند که کاش هیچوقت متولد نمی‌شدند. به هیچ عنوان در زمان تمیز کردن، دستشویی بردن، لباس به تن کردن و انجام اعمال شخصی کودک غر نزنید و بر سر او منت نگذارید چرا که این عمل موجب ایجاد حس گناه در او می‌شود. به هیچ عنوان در برابر کودکان دیگران را مورد نصیحت و سرزنش قرار ندهید.

روش های رفع احساس گناه در کودک:

نخستین گام در درمان احساس گناه در کودکان این است که در آغاز والدین با فهم و شناخت صحیحی از وظایف خود مطلع شوند که تا چه میزان خلق و خو و رفتارهای شکل گرفته در فرزندشان ممکن است از خود آن‌ها منشا گرفته باشد. پس از آن پدر و مادر بایستی میزان ظرفیت کودک خود را بشناسند و از این که کل خطاهای کودک را در طی یک برخورد به او تذکر بدهند خودداری نمایند. عدم پرخاشگری در مقابل خطای کودک:

امروزه با توجه به مسائل و مشکلات اقتصادی و وضعیت دشوار زندگی میزان ظرفیت و تحمل پدر و مادرها کاهش پیدا کرده و همین امر باعث شده که با کوچک ترین رفتار اشتباه کودک عصبانی و دچار خشم شوند. این نوع برخورد نه فقط باعث فاصله بین شما و فرزندتان شده بلکه همواره ترسی در درون او شکل می‌گیرد و هر دفعه که او را مورد سرزنش قرار می‌دهید حس گناه در او پررنگ تر می‌شود. بدین ترتیب پیشنهاد می‌شود که با آرامش خیال و خونسردی رفتار اشتباه فرزند خود را مورد انتقاد قرار دهید. والدین در واقع مسئولیت حفظ سلامتی روحی فرزندشان خود را برعهده دارند و به هیچ عنوان این حق را ندارند که مسائل کاری و روزانه زندگی خود را در تعاملات خانوادگی وارد کنند.

عدم کش دادن موضوع:

در اکثر اوقات کودکان به شکل ناخودآگاه اشتباهی از آن‌ها سر می‌زند و خیلی سریع از والدین معذرت خواهی می‌کنند. در این گونه موارد که کودک فوراً پی به اشتباه خود می‌برد بهتر است پدر و مادر گذشت و بخشش کرده و از کودک خود درخواست کند که دیگر آن رفتار را تکرار نکند. سعی کنید هرگز خطاهای کودک خود را جار نزنید چرا که با این عمل به فرزند خود دو آسیب روحی وارد می‌کنید، اول این که درگیر حس گناه شده و از طرف دیگر دچار شرم زدگی در قبال اشتباهش می‌شود و همین امر موجب گوشه گیری او خواهد شد.

عدم افراط در قوانین تربیتی:

بهتر است بدانید محیط خانه همچون پادگان نیست که فرزندان مثل سربازان موظف به رعایت قوانین وضع شده از سوی شما باشند. بلکه بایستی در خانه رفتار و ارتباطات دوستانه حاکم و برقرار باشد بدین ترتیب توصیه می‌شود قوانینی را در نظر بگیرید که حالت میانه داشته باشد. این موضوع از دو دیدگاه دارای اهمیت می‌باشد. از یک طرف فشار روانی از کودک حذف شده و از طرف دیگر با توجه به انعطاف پذیر بودن قوانین میانه می‌توانید بر اساس موقعیت و زمان آن‌ها را عوض کنید. جبران رفتار اشتباه خود به منظور کم کردن حس گناه کودک:

در زمان هایی که برخورد پرخاشگرانه و تندی با فرزند خود داشتید بعد از کنترل نمودن خشم و فهمیدن اشتباه خود با تهیه یک هدیه به سراغ فرزند خود بروید و به دلیل برخوردی که با او داشتید از او عذرخواهی نمایید. این عمل موجب می‌شود که در صورتی که دلخوری هم در ذهن کودک شکل گرفته سبب ایجاد حس گناه در او نشود.

کاهش انتظارات بیجا:

هرگز این انتظار را نداشته باشید که فرزندتان دقیقاً عین شما باشد. او مثل خودش بوده و هیچ گاه قرار نیست که کپی شما باشد. وقتی که این استدلال را قبول کردید مطمئناً میزان فشارهای وارده از طرف شما به کودک کم شده و در نهایت مشکلی همچون حس گناه در او رخ نخواهد داد.

نقش ترس و نگرانی در ابتلاء به همه گیری ها و تدابیر آن در طب ایرانی

هستند به بیماری‌های واگیردار مبتلا می‌گردند؛ بنابراین، یکی از اسباب اصلی بیماری‌های واگیردار، خوف (ترس) می‌باشد. تحقیقات امروزی نیز در زمینه ی پسیکونورو ایمنولوژی، به نقش حالات روانی بر سیستم مغز و دفاعی بدن و استعداد فرد در ابتلاء به بیماری‌ها اشاره کرده است و بیان می‌کند که استرس می‌تواند به افزایش دمای بدن و تب منجر شود. همچنین، به سبب اثبات تأثیر درمان پریشانی در مبارزه با التهاب، رفع آن یکی از راه‌های مقابله با بیماری‌های همه گیر به شمار می‌آید.

ارتباط فکرکردن در ابتلا به بیماری‌های همه گیری:

علاوه بر تأثیری که اعراض بر بدن دارد، تصورات نفسانی نیز، موجب تأثیر و فعل و انفعال بدن می‌شود. درواقع، یکی از اسباب سرایت امراض همه گیر، ترس و وهم است و به همین دلیل، مردم وهمناک و ترسناک در ایام همه گیری زودتر هلاک می‌شوند، چون این وهم، بسیار بر بدن تأثیر خواهد داشت.

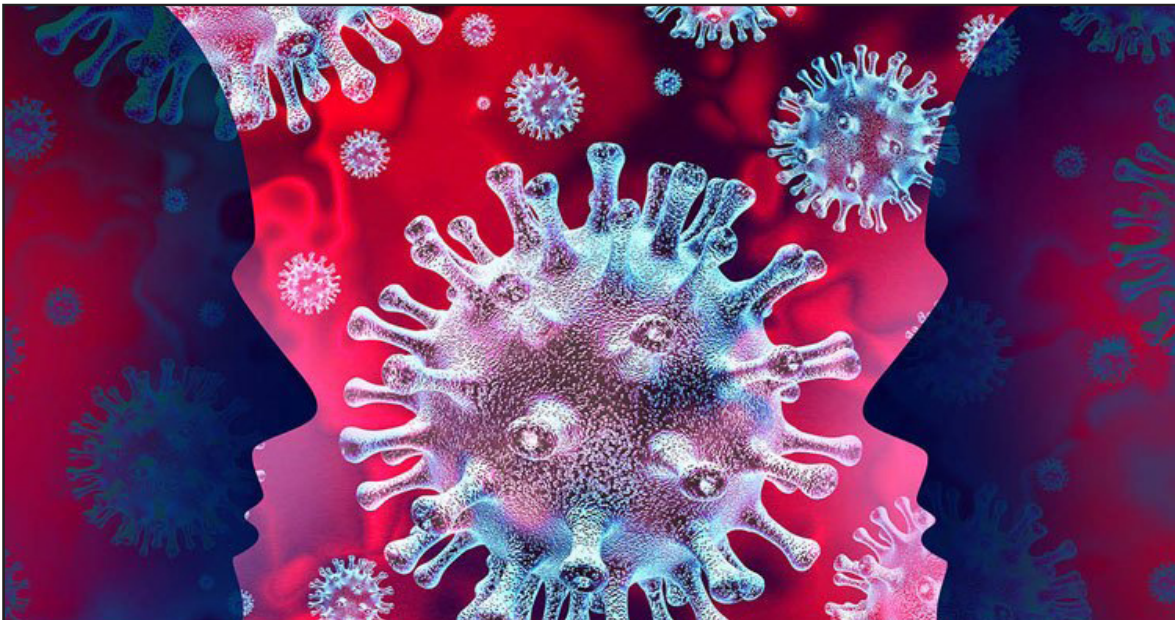
از دیدگاه این سینا، تخیلات و توهمات، در تحریک اخلاط نقش اساسی دارند. او در مورد اثر تصورات نفسانی بر بدن می‌گوید: «وقتی نفس، خیالی را تخیل کند

و غمگین هستند و به سبب علاقت و ارتباطی که قوای نفسانی به بدن دارد از مرگ می‌ترسند، قوای نفسانی و روح و خون، به تدریج یا دفعتاً از خارج به سوی داخل حرکت می‌کند؛ در نتیجه، روح در بدن محتقن می‌شود و اگر به سر حد احتقان رسید، مرگ بر بدن عارض می‌شود و اگر فی الجمله ترویجی شد، غشی اتفاق می‌افتد.

ترس، بسیار تولید رطوبات فضلیه می‌کند و این، سببی است که موجب تولید خلط و رطوبات می‌شود، به خصوص از اخبار هولناکی که فرد می‌شنود و از اموات و بیمارانی که می‌بیند؛ در نتیجه، استعداد ابتلاء به بیماری‌های واگیردار زیاد می‌شود و افرادی که خوف و غضب دارند و ضعیف القلب

دکتر ناصر رضایی پور؛ متخصص طب سنتی ایرانی
تأثیر اعراض نفسانی بر بدن در ابتلا به بیماری همه گیری: در زمان بروز همه گیری‌ها باید از غم و اندوه، اضطراب و نگرانی، ترس و عصبانیت اجتناب کرد. به طور کلی، اندوه و ترس برای تندرستی تمامی انسان‌ها مضر است. اندوه و ترس، خون و حرارت غریزی را به قعر بدن می‌کشاند، مزاج را سرد و خشک کرده، سبب پیری زودرس می‌شود، رنگ و روی را زرد کرده و رونق و تازگی را از بین می‌برد و همه قسا را ضعیف می‌کند و به سبب ضعف قوت‌ها، بیماری مستولی می‌شود.

مضرت ناامیدی و اندوه به گونه ای است که اگر بیماری سختی به فرد غلبه کرده باشد و امید بزرگی به وی رسد، به آن سبب، به سلامت نزدیک تر شده و حتی از بیماری خلاصی یابد و بالعکس، اگر از کاری ترسان باشد و آن کار ناگهانی برای وی حادث شود، بیماری وی سخت تر می‌شود. اگر این اندوه و ترس از حد گذشته شود، حرارت به درون قلب بازمی‌گردد، در قلب، جمع گردیده و حرارت در آن خفه شده و به مرگ ناگهانی می‌یرد. بنابراین، در ایام بیماری‌های همه گیر، چون غالب مردم ترسان



گیاهان ملین و مسهل (وبرچانا کارما)

گیاهان ملین حرکت دودی روده‌ها را افزایش داده، یبوست را بر طرف ساخته و کمک می کنند تا غذا و سموم انباشته در روده تخلیه شود. ملین ممکن است ضعیف یا قوی باشد. به ملین ضعیف، فقط ملین یا لینت آور می گویند ولی ملین قوی را مسهل یا پاکسازی کننده می نامند. مسهل‌ها موجب تخلیه ی سریع می شوند و ممکن است ایجاد اسهال یا برون روی، درد و دل پیچه کنند که به دلیل تاثیر محرکشان است، برای همین باید محتاطانه به کار گرفته شوند. مسهل‌ها به طور معمول گیاهانی سرد و تلخ مزه هستند، آن‌ها سریع ترین راه برای دفع واتا و پیتای انباشته در روده‌ها هستند. ملین‌های ملایم در اصل گیاهان مرطوب کننده و حجیم کننده هستند و برای دفع کافا مناسب می باشند. هر دو دسته در دراز مدت حرکات دودی روده را مختل می کنند، پس بهتر است که به همراه بادشکن‌ها و گیاهان محرک هضم تجویز شوند.

گیاهان رایج:

ملین: سبوس برنج و گندم، بذر کتان، اسفرزه، آلو بخارا

مسهل: صبر زرد، روغن کرچک، سنا، ریواس

تونیک مغذی (بروهانا کارما)

یک تونیک مغذی گیاهی است که بدن را تغذیه کرده، وزن را افزایش داده و چگالی مواد درون بافتی را زیاد می‌کند. از این نوع گیاهان برای تغذیه ی انواع بافت بدن که به دلیل بیماری دچار ضعف شده اند، استفاده می‌شود. تونیک‌ها اغلب شیرین مزه هستند یا تاثیر پس از هضم آن‌ها مزه ی شیرین است. آن‌ها مایعات حیاتی بدن، ماهیچه، چربی، خون، مایع لنف‌اوی، شیر مادران شیرده را زیاد می کنند. آن‌ها در دوران ضعف و نفاقت نقش ترمیم کننده را ایفا می نمایند. آن‌ها نرم کننده، آرام کننده و هماهنگ کننده بوده و اعصاب را آرام می سازند.

گیاهان رایج:

خرما، نارگیل، جینسینگ، عسل، کشمش، کنجد، شکر سرخ، بادام شیرین

گیاهان محرک و هضم کننده (دیبانا پاچانا کارما)

این گیاهان قدرت زیادی برای فروختن آتش آگنی دارند، بنابراین قدرتمندترین گیاهان برای نابود کردن آما، سموم انباشته در بدن هستند. آن‌ها معده را گرم، اشتها را زیاد، خون را پر حرارت و حواس را تیز می کنند. اغلب آن‌ها قدرت میکروب کشی و دفع انگل دارند ولی در عین حال به بدن اجازه می دهند تا غذای مورد نیازش را جذب و خود را ترمیم کند. این گیاهان اغلب به همراه تونیک تقویتی و گیاهان مغذی و همراه غذا استفاده می شوند. بسیاری از گیاهان محرک و هضم کننده، بادشکن و مقوی معده نیز هستند و همچنین تعریق آور می باشند. این گیاهان از قدرتمندترین گیاهان برای برانگیختن پیتا و کاهش کافا هستند، به طور معمول آن‌ها واتا را کاهش می دهند ولی اگر در مصرف آن‌ها افراط شود با خاصیت خشک کنندگی خود سبب برانگیختن واتا می شوند. آن‌ها برای عرضه‌های سامایی مفیدند و مقادیر اندکی از آن‌ها برای ساماپیتا نیز خوب است، چون قادر هستند سموم را از بین ببرند.

گیاهان رایج:

انواع فلفل‌ها، انواع پیاز، میخک، زنجبیل، انواع ترب، خردل

چگونه در آیورودا گیاهان را برای استفاده آماده می کنند؟

روش‌های آیورودا همان روش‌های معمول شامل دم کردن، جوشاندن، پودر کردن، ضماد، روغن و کرِم ساختن است.

اگر گیاه تازه در دسترس باشد آب آن را گرفته و مصرف می کنند. جوشانده ممکن است در آب یا شیر درست شود، جوشانده در شیر بیشتر برای مشکلات پیتایی و واتایی کاربرد دارند.

گیاهان مقوی اعصاب و ضد اسپاسم

گیاهان مقوی اعصاب پایه ی فعالیت دستگاه عصبی را تقویت می کنند. این دسته گیاهان ممکن است محرک یا آرام بخش بوده و برای تصحیح بیش فعالی اعصاب یا بر عکس برای رفع کاستی فعالیت اعصاب به کار روند. بیشتر آن‌ها ضد اسپاسم نیز هستند، به رفع اسپاسم ماهیچه‌های ارادی و غیر ارادی کمک می کنند و بدین ترتیب انواع گرفتگی، رعشه و تنش عضلانی را بر طرف می سازند. این گیاهان می توانند اسپاسم برونش را از بین ببرند و برای مشکلات تنفسی نیز مفید هستند. از خواص دیگر این گیاهان می توان به رفع درد قاعدگی و سردردهای عصبی اشاره نمود. گیاهان مقوی اعصاب را می توان به دو دسته ی سرد و گرم تقسیم نمود. گیاهان مقوی اعصاب سرد به طور معمول بیشتر برای پیتا مفید هستند و نوع گرم بیشتر برای واتا و کافا موثرند، اگر چه هر دو دسته تا حدی کافا را کاهش داده و انسداد واتایی را باز می کنند.

گیاهان رایج:

گرم: بذر نیلوفر، سنبل الطیب، مریم گلی، ریحان

سرد: گل ساعتی، مرزنجوش، بادرنجبویه، رازک

داروهای مقوی قوه ی باء (واجیکارانا)

داروهای مقوی قوه ی باء برای افزایش توان باروری، رفع نازایی، تنظیم دستگاه تناسلی زنانه و مردانه، تقویت و محافظت از دستگاه تناسلی، جوانسازی و تقویت عمومی بدن کاربرد دارند.

این گیاهان تاثیر نیرو بخشی روی اعصاب و مغز استخوان دارند و انرژی ذهنی را افزایش می دهند، همچنین استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و تاندون‌های بدن را نیز تقویت می نماید.

گیاهان رایج:

مارچوبه، انواع پیاز به صورت خام، بذر نیلوفر، شنبليله، جینسینگ، میخک، بابمو، گل سرخ، زعفران.

تونیک‌های جوان سازنده (راسایانا کارما)

تونیک‌های جوان سازنده، بدن و ذهن ما را ترمیم کرده، جلوی زوال تدریجی را گرفته و روند پیری را به تعویق می اندازند. آن‌ها فقط به حجم یا وزن بدن اضافه نمی کنند، بلکه کیفیت آن را نیز بهبود می بخشند. آن‌ها ظرفیت تر و پایدارتر از تونیک‌های مغذی معمولی هستند. کار آن‌ها نگهداری از عملکرد درست تک اجزای بدن و حفظ شکل طبیعی آن است، یعنی محافظت از دهاتوها و دوشاها در بدن.

این تونیک‌ها لزوما شیرین مزه یا مغذی نیستند و با سומای زیادی که دارند، اوجاس را تقویت می کنند.

گیاهان رایج:

برای ساختار واتایی: نیلوفر، سیر، جینسینگ.

برای ساختار پیتایی: آلوئه ورا، ریشه ی اذن الحمار، زعفران.

برای ساختار کافایی: زنجبیل شامی، فلفل هندی.

عمومی: مُرمکی، ساقه ی جو وحشی، پیاز.

واسطه ی مصرف دارو (آنوپانا)

در آیورودا توصیه می‌شود که داروهای گیاهی را به همراه انواع واسطه‌ها مصرف کنند. به واسطه ی مصرف دارو در آیورودا آنوپانا می گویند. گاهی آنوپانا را طوری انتخاب می کنند که خاصیت دارو را بیشتر کند، مانند آب و عسل. گاهی آنوپانا برای کاهش عوارض دارو برای یک دوشای خاص است، مانند شیر که عوارض داروهای گرم کننده را برای پیتا کاهش می دهد. ساده ترین آنوپانا همان آب است.

همچنین، طب ایرانی از دیگر تدابیر، مانند تدابیر خوردن و آشامیدن و استفاده از گیاهان دارویی یا حتی اعمال یداوی برای کاهش اعراض نفسانی بهره می گیرد.

نتیجه گیری:

امروزه، یکی از مشکلات حوزه ی سلامت، جدا کردن جنبه های روان شناختی از مسائل مرتبط با سلامت و مداخلات بهداشتی است؛ به عنوان نمونه، در رابطه با مبحث رابطه ی فکرکردن در ابتلاء به بیماری های همه گیری در پزشکی امروزی نیز، شواهدی وجود دارد که فکرکردن زیساد به بیماری های همه گیر می تواند بدن را ناتوان و ناسالم کند. افرادی که با ساختمان مغز و اعصاب آشنا هستند، برای تلقین، ارزش فوق العاده ای قائلاند و می گویند حرف و تلقین روی غدد داخلی بدن اثر می گذارد و موجب بهبود یا بیماری شخص می شود. ترس، اندوه، اضطراب و بسیاری از عواطف و احساسات منفی دیگر، به وسیله ی تلقین، اعم از خیالی یا حقیقی وارد مغز شده، درنتیجه، سبب بیماری های متنوعی می شود. از امتیازات ویژه ی طب ایرانی، توجه به تقویت روانی بیماران، ضمن درمان بیماری های جسمی آنان است. حتی در بیماری های حاد عفونی و میکروبی، این مهم، مورد توجه قرار گرفته است.

اطبای ایرانی، منفعّت و مضرات اعراض نفسانی را به خوبی می شناختند و از آن در نگاه داشت تندرستی و بازگرداندن سلامتی بیماران متفعت برده و تدابیری نیز برای دفع مضرت این اعراض اندیشیده بودند. طب ایرانی، نه تنها در مورد بیماران، بلکه در مورد کودکان و زنان که روحیه ی حساس تری دارند نیز، تدابیر ویژه ای در نظر داشته است و این عمق آگاهی آنان را به مسائل مربوط به بهداشت روانی افراد اعم از بیمار و سالم نشان می دهد. امروزه، در این شرایط بحرانی، در صورت عملی شدن این موارد، می توان انگیزه های جدیدی برای بهبود مراقبت های بهداشتی ایجاد کرد.

بزرگ نائل شد که بیماری سل از یک باکتری به وجود می آید. هنگامی که این دانش به گوش مردم رسید، میزان مرگ ناشی از این بیماری، از ۶۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر، به ۲۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر، فروکش کرد. این، در حالی است که تا زمان پیداشدن دارو برای درمان مؤثر، نیم قرن باقی مانده بود.

حکمای ایرانی، در اعراض نفسانی در این ایام، برای به دست آوردن سود آن چه نافع است و دفع مضرت آن چه زیان بار است، تدابیری اندیشیده اند که طبیبان آن را «طب روحانی» گویند. این تدابیر، شامل دو روش است که متناظر با دو روش تأثیر ابتلای اعراض بر همه گیری هاست.

روش اول آن که به اثری توجه کنند که هرکدام از اعراض در بدن می گذارند و آن را به ضد اثر آن درمان کنند؛ برای مثال، در مورد ترس و اندوه که حرارت را کاهش می دهد و سرد و خشک می کند، برای دفع مضرت آن، بر انجام اموری که حرارت را افزایش می دهد، بپردازد و هر فرد، بسا توجه به علایق و روحیاتش، آن چه برای او نشاط آور، سرگرم کننده و لذت بخش است، به کار گیرد. این امور، می تواند شامل: الف) امیدهای قوی؛ ب)

شنیدن آوازهای بلند؛ ج) شرکت در مجالس فرح بخش؛ د) نوشیدن شربت و مفرح های گرم کننده؛ ه) مشغول ساختن خود به خواندن و شنیدن افسانه و داستان باشد. می توان برای زنان، کودکان و افراد عاطفی که شککننده تر هستند، شعبده بازی، بازی های جذاب و معما گونه و سماع های گرم کننده که سبب لذت و شادی آن ها شود، در نظر گرفت.

روش دوم، طرز نگرش افراد به این حادثه ی ناگوار است. هر کس، باید ظرفیت وجودی خود را در رویارویی این وقایع، بالا برده و این مسئله را کوچک و بی اهمیت تلقی کند تا بدان سبب، تغییری از حالات روحی در او ایجاد نشود یا اگر تغییری در او پدید آمد، نامحسوس باشد.

▪ سه شنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲ ▪ شماره ۹۱۱



ترفندهایی برای رفع سردی مغز از منظر طب سنتی

تغییر مزاج و سرد شدن مغز از مشکلاتی است که مردم از سالیان قدیم با آن درگیر هستند. اما، طب سنتی راهکارهای مفید و تاثیر گذاری برای این مشکل ارائه کرده است. بر اساس نظر اطباء طب سنتی ایرانی، سبک نادرست زندگی، سبب بر هم خوردن مزاج انسان از حالت تعادل شده و این امر، سبب ایجاد مشکلات بسیاری در خلق و خوی انسان می گردد. سردی مغز، بیماری های جسمی و روانی فراوانی مانند افسردگی، حواس پرتی و کندی حافظه و آلزایمر، عصبی شدن و… را در پی دارد، به همین دلیل، طب سنتی توصیه های فراوانی را برای رفع سردی مغز مطرح نموده است که در ادامه، با آن ها آشنا خواهید شد.

ترفندهای رفع سردی مغز:

دود کردن اسپند:

برای رفع سردی مغز که با عوارض فراوانی همراه است و زمینه سساز ابتلای به افسردگی، غم و اندوه در فرد می گردد، اسفند دود کنید. چرا که دود حاصل از سوختن دانه های اسپند گرم است و خاصیت ضد ویروسی دارد.

مصرف و دود کندر:

دود کردن کندر، گرم کنندهٔ مغز بوده و سبب تقویت حافظه و درمان آلزایمر و ضدعفونی محیط و پاک سازی هوا می شود. همچنین، جویدن مقدارِی کندربه اندازه یک عدس یا نخود، یک بار در هفته، به گرم شدن مغز و رفع سردی آن کمک می کند.

چکاندن روغن های گرم در بینی:

برای رفع سردی و کاهش رطوبت مغز، تنقیه بینی با عطسه کردن یا چکاندن روغن های گرم، مانند سیاه دانه، بنفشه و کنجد، در بینی نیز بسیار موثر است.

مصرف عسل به صورت ناشتا:

برای رفع سردی مغز، مقداری عسل را زیر زبان قرار دهید تا عسل با بزاق دهان تان مخلوط و به آرامی جذب مغز گردد. مصرف یک قاشق مرباخوری عسل به صورت ناشتا، سبب گرم شدن مغز و رفع فراموشی می شود.

میل کردن مویز به صورت ناشتا:

برای رفع سردی مغز و گرم نمودن آن، روزانه به صورت ناشتا ۲۱ عدد مویز میل کنید. طبع مویز گرم است و استفاده متداول آن، سبب تقویت حافظه و مانع فراموشی می گردد.

درمان یبوست:

برای جلوگیری از ابتلا به سردی مغز و بیماری هایی چون ام اس و آلزایمر، سردیجات و غذاهای اسیدی مصرف نکنید و اگر به یبوست دچار هستید، هر چه سریع تر نسبت به درمان آن اقدام کنید.

استفاده از دمنوش ها:

برای درمان سردی مغز، دمنوش هایی مانند گل بنفشه، اسطوخودوس، گل گاوزبان، به لیمو، زعفران و زنجبیل را مصرف نمایید. مصرف این دمنوش ها، به تقویت مغز کمک می کنند و مانع از ابتلا به بیماری های مغز و باعث پاکي مغز می شوند. تغییر در سبک زندگی:

برای رفع سردی مغز و گرم نمودن آن، تغییر در عادت های روزمره، مثل خواب زیاد در روزو بی تحرکی و… کمک می کند. پس، برای کاهش سردی در بدن و مغز درست و به اندازه ورزش کرده و روی خوابتان نظارت داشته باشید.

توجه به تغذیه:

افراد مبتلا به سردی مغز، می بایست در رژیم غذایی خود تغییراتی اساسی را به وجود آورند و از خوردن غذاهایی که سبب افزایش سردی در بدن می شود، خودداری کنند یا آن ها را با مصلحتاش مصرف نموده و به توصیه های زیر عمل کنند: صبحانه بخورید.

شام را حذف نکنید.

غذاهای غنی از چربی مثل دوناتها، همبرگر، چیپس، پنیرهای چرب و بستنی های خامه ای برحافظه تأثیرات منفی می گذارند.منابع دریایی و ماهی های چرب دریای آزاد بهترین منابع امگا۳ هستند که به تقویت حافظه کمک می کنند.

ویتامین های خانواده B۶ ویتامین های مناسبی برای تقویت حافظه هستند.میوه های رنگی و سبزی ها به خصوص میوه های قرمز و بنفش حاوی آنتی اکسیدان های بسیار بالایی هستند و برای مغز مفیدند.بروکلی، کلم، گل کلم، ترب و ترب کوهی برای تقویت حافظه بسیار مناسب هستند.

توصیه های دیگر برای گرم شدن مغز:

کشیدن سیگار، خطر کاهش خون رسانی به مغز را افزایش و موجب آسیب های جبران ناپذیری به حافظه ما می شود.

تماشای بیش از حد تلویزیون، سبب کاهش فعالیت های مغزی و اختلال در عملکرد مغز در دراز مدت می شود.

مراقب کلسترول باشید؛ زیرا، هر قدر کلسترول بد پایین تر و کلسترول خوب بالاتر باشد، حافظه ما بهتر خواهد بود.

استراحت و خواب ناکافی نیز سبب اختلال در عملکرد حافظه می شود.

محدودیت‌ها و مشکلات به کارگیری استناد به شواهد در طب سنتی ایران



دکتر غلامرضا کرد افشاری
دکترای تخصصی طب سنتی

۶. اکثر طرح‌های CAM را نمی‌توان مانند دیگر مداخلات پزشکی به کمک روش دوسو بی‌خبر آزمود.

۷. گروه شاهد مناسب، در تحقیقات CAM مبتنی بر شواهد چیست؟ دارونما؟ مراقبت استاندارد؟ یا یک بسته‌ی منسجم و جامع دیگر؟

۸. اصول جایگاه تصادفی و بی‌خبرسازی با فلسفه‌ی اصلی اثر مداخلات CAM - که بهبودی بیمار و بیان صریح علایق را ارج می‌نهد - در تقابل می‌باشد.

۹. در اکثر آزمایش‌های بالینی درمانی، پیامد و نتیجه در کوتاه مدت سنجیده می‌شود در حالی که اکثر بیماری‌هایی که به CAM مراجعه می‌کنند مزمن هستند.

۱۰. اقدامات CAM مشابه دیگر مداخلات پزشکی به اجرا کننده وابسته است. دانش شاخصه‌ی مناسبی برای عملکرد خوب نیست؛ یکی از دلایل این امر آن است که دانش نمی‌تواند آنچه را که پایان یک عملکرد خوب است معین کند، بنابراین کارایی هر عملکرد معمولاً فقط به آنچه که انجام می‌شود وابسته نیست بلکه به چگونگی و زمان انجام آن نیز وابسته است. مهارت و زمان‌بندی در انجام کار نیز مهم می‌باشد.

Verhoef و همکاران مشکلات استفاده از RCT در مداخلات CAM را این گونه شرح می‌دهند:

۱. مداخلات CAM اغلب پیچیده بوده و از چند روش استفاده می‌کنند مثل نارتروپاتی و طب سنتی چین.
۲. درمان‌های CAM اغلب استاندارد نیست و یا بر اساس خصوصیات بیمار قابل تغییر هستند. به علاوه اینکه در عمل، شاهد انواع زیادی از درمان‌ها هستند.
۳. مداخلات CAM اغلب به حالت‌های چند فاکتوری و غیراختصاصی مثل استرس و کمبود انرژی مربوط می‌شوند و بیماران CAM اغلب وضعیت‌های پیچیده و مزمن دارند بنابراین مشخص کردن مشکلات بالینی و درمان ممکن است بسیار دشوار باشد.
۴. در CAM بازبایی تعادل اغلب بیشتر از درمان علائم اختصاصی مورد توجه قرار می‌گیرد بنابراین گروه بندی تصادفی عقاید، عملکرد و سلیق شرکت کنندگان کار مشکلی است.
۵. به کارگیری درمان پلاسبو اغلب مشکل و غیرممکن است (مثلاً در طب سوزنی و ماساژ درمانی) و نمی‌توان نتایج را برای بیماران و درمانگران بی‌خبرسازی کرد.
۶. در نهایت مطالعات RCT تلاش می‌کنند که اثر ارتباط پزشکی و بیمار را روی نتیجه، محدود و یا حذف نمایند در حالی که در CAM اثر درمانی رابطه‌ی پزشکی و بیمار بخش مهمی از مداخله محسوب می‌شود.

آن‌ها معتقدند درک این نکته مهم است که خیلی از این مشکلات فقط مخصوص CAM نیست و در رشته‌های دیگر مثل فیزیوتراپی، روانپزشکی، جراحی و مراقبت‌های پرستاری نیز وجود دارد. با وجود اینکه مطالعات RCT جایگاه مهمی در ارزیابی اثربخشی طب مکمل جایگزین دارند ولی تنها به پرسشی محدود درباره‌ی «موثر بودن مداخله در ارزیابی آماری» پاسخ می‌دهند. این مطالعات برای سوالاتی مانند اینکه «این مداخله چطور عمل می‌کند؟» یا «تجربیه‌ی شرکت کنندگان از این مداخله چیست و چه برداشتی از این تجربه دست یافته‌اند؟» پاسخی ندارند. به همین دلیل اضافه کردن پژوهش‌های کیفی به مطالعات RCT را پیشنهاد کردند و معتقدند که این اقدام تا حد زیادی در بهبود درک از مداخلات CAM موثر است.

Vuckoic نیز موافقت خود را این گونه اعلام می‌کند: تجربه‌ی ما در OCCAM نشان می‌دهد که ترکیب روش‌ها و دیدگاه‌های پژوهش کیفی در RCT نه تنها

بر همین اساس متدها و طبقه‌بندی شواهد در طب سنتی و طب جدید با هم تفاوت دارند.

این موضوع در مورد سایر طب‌های مکمل نیز صادق است. دکتر مسگرپور در جای دیگری از گزارشش عنوان می‌کند:

«طب مکمل، ریشه‌ی اکثر بیماری‌ها و بنابراین درمان آن‌ها را در درون بیماران و عمدتاً در ذهن و روان آن‌ها می‌داند. طب مکمل، یک طب بیمار محور است و ادعا می‌کند که تسهیل کننده‌ی فرآیند خود درمانی بیماران است. بر اساس تئوری این طب، بدن انسان مکانیسم ذاتی برای حفظ سلامت و البته درمان بیماری‌ها دارد و هدف روش‌های درمانی طب مکمل / جایگزین فعال کردن این مکانیسم‌ها و بسیج نیروهای عاطفی و معنوی فرد برای مقابله با بیماری‌هاست. در این طب تمام جنبه‌های شیوه زندگی بیماران مورد توجه قرار می‌گیرد و بر اساس آن‌ها توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کنترل تنش ارائه می‌شود. همچنین در طب مکمل تأکید زیادی روی ارتباط بین پزشک و بیمار وجود دارد.»

Rakel ده عاملی را که باعث دشوارتر بودن پژوهش در طب مکمل می‌شود این گونه بیان می‌کند:

۱. بیشترین مداخلات CAM بخشی از یک دستور عمل درمانی می‌باشند در حالی که اکثر تحقیقات EBM مرسوم، در جهت تست اثر یک مداخله در یک زمان مشخص است.
۲. اکثر مداخلات CAM بسته به افراد، متفاوت است در حالی که تحقیقات گسترده نیازمند استانداردسازی پروتکل‌های مداخله می‌باشد.
۳. اکثر مداخلات CAM بیش از یک سبک عملکردی را در طرح‌های خود نشان می‌دهند.
۴. همه‌ی مداخلات پزشکی مولفه‌های اختصاصی و غیراختصاصی دارند که نمی‌توان از آن‌ها جدا کرد مثل «آیا درمان فقط یک چیز است؟». «آیا دارو فقط به خاطر وجود اجزای اختصاصی‌اش (ماده‌ی موثره) تاثیر می‌گذارد؟»، «عوامل پیچیده‌ای مثل انرژی درمانی و شفای معنوی چه نقشی دارند؟»
۵. کمبود دانش اولیه‌ی کافی و نتایج اشتباه در مورد مواد موثره‌ی گیاهان، ممکن است در طراحی مطالعه و ارزیابی مداخله خطا ایجاد کند.

دانش و زیرساخت‌ها برای "ترویج طب سنتی" در کشورمان مهیاست

فرمانده قرارگاه بقیه‌الله (عج) با بیان اینکه مردم باید به اصلاح سبک زندگی تشویق و به‌سوی سبک زندگی ایرانی - اسلامی سوق داده شوند، گفت: برای ترویج "طب سنتی" در ایران، علم و دانش و زیرساخت‌های آن مهیاست.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، سردار محمدعلی جعفری؛ فرمانده قرارگاه بقیه‌الله الاعظم (عج) امروز در مراسم افتتاح دهکده ایرانی که با حضور دستیار ویژه رئیس جمهور در مردمی‌سازی دولت و جمعی از اساتید رشته طب سنتی در جماران برگزار شد، اظهار کرد: نظام جمهوری اسلامی ایران در برابر همه تهدیدهای داخلی و خارجی و توطئه دشمنان اعم از اقتصادی و سیاسی و فرهنگی، با هدایت مقام معظم رهبری و حمایت مردم حفظ شده است.

وی افزود: هدف از گام دوم انقلاب، به میدان آمدن مردم برای نقش‌آفرینی در راستای جامعه‌سازی و حرکت به‌سوی الگو شدن جامعه ایرانی - اسلامی است.

فرمانده قرارگاه بقیه‌الله الاعظم ادامه داد: مردم باید به‌سوی اصلاح سبک زندگی و حرکت به‌سوی سبک زندگی اسلامی سوق داده شوند چرا که هم‌اکنون سبک زندگی غربی در کشور ترویج پیدا کرده است. سردار جعفری تصریح کرد: یکی از مهمترین عرصه‌های فرهنگ‌سازی، موضوع سلامت و درمان مردم با روش سنتی کنار طب مدرن و رایج است؛ برای ترویج طب سنتی در ایران، علم و دانش و زیرساخت‌های آن مهیاست و باید با استفاده از این طب، به پیشگیری از بیماری‌های رایج در کشور بپردازیم. افتتاح "دهکده ایرانی" یکی از اقداماتی است که در این راستا کمک‌کننده خواهد بود.

لزوم تلاش برای بین‌المللی‌سازی طب سنتی ایرانی

در ادامه، دکتر محمد فصیحی دستجردی؛ فوق تخصص بیماری‌های عفونی و متخصص طب سنتی با تصریح به اینکه "در تبیین دانسته‌های علمی و طب سنتی دچار مشکل هستیم"، ابراز کرد: در حوزه درمان کرونا برخی روش‌ها برای درمان بیماران آزمایش شد اما امکان اطلاع‌رسانی این روش‌ها به سایر همکاران پزشک، وجود نداشت.

وی اضافه کرد: در بحث بین‌المللی‌سازی طب سنتی ایرانی نیز مشکلاتی داشتیم و علی‌رغم چاپ مقالات متخصصین طب سنتی ایرانی در مجلات معتبر جهان، این دستاوردها در داخل کشور به‌خوبی تبیین نشده است، موضوعی که باید به آن توجه شود تجربیات متخصصین طب سنتی ایرانی است که باید مکتوب و تبدیل به مقالات علمی شود.

در دهکده ایرانی این ظرفیت وجود دارد که زمانی که متخصصین طب سنتی درمانی را بر اساس تجربه خود انجام می‌دهند، داده‌ها و اطلاعات مربوط به این روش‌های درمانی جمع‌آوری و قابل استفاده برای سایر پزشکان شود.

علت استقبال مردم از طب سنتی، نتیجه‌نگرفتن مطلوب از داروهای طب مدرن

در ادامه این مراسم، سید احمد عبودتین؛ دستیار ویژه رئیس جمهور در مردمی‌سازی دولت ضمن تقدیر از تلاش‌های صورت گرفته برای راهاندازی دهکده ایرانی برای ترویج سبک زندگی ایرانی - اسلامی گفت: باید مقابله جریانی که فرهنگ ایرانی را قبول ندارد بایستیم زیرا در یک معرکه و شرایط جنگ فرهنگی قرار داریم. دشمنان تلاش می‌کنند که معماری، طب، پوشاک، طراحی مسکن، پوشاک، غذاها و... را مورد حمله و تحت تأثیر قرار دهند. وی تصریح کرد: در ایام کرونا مردم از طب سنتی استقبال کردند به‌دلیل این که چندین سال است در حال مصرف داروهای طب مدرن هستند اما از آن نتیجه مطلوبی نگرفته‌اند.

میوه‌های رنگارنگ، هدیه طبیعت برای سلامتی انسان



به نظر پژوهشگران یک رژیم غذایی با طیف سریع و متنوعی از میوه‌ی رنگارنگ، آخرین توصیه متخصصان علم سلامت است. میوه‌ها، نسبت به هر غذای دیگر، بالاترین مقدار آب طبیعی را در بر دارند. خوردن میوه‌های کامل به جای نوشیدن، فقط آب میوه تازه و طبیعی توصیه می‌شود. در صورت ابتلا به بیماری‌ها و ضعف‌ها یا زمانی که فرد در حال بهبودی از یک بیماری است، یک فنجان آب میوه تازه و طبیعی، به عنوان منبع سرشار از مواد مغذی ضروری و قندهای ساده است.

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به شما کمک می‌کند احساس سلامتی و انرژی داشته باشید. میوه‌ها، خوراکی طبیعی هستند و به راحتی می‌توان آن‌ها را به عنوان میان وعده مصرف کرد.

میوه‌ها از آن جایی که به طور طبیعی چربی، سدیم و کالری کمی دارند، یک رژیم غذایی عالی برای کاهش وزن هستند.

میوه‌ها به علت خاصیت طبیعی شان، به بدن انسان این امکان را می‌دهند که خود را تمیز نموده و مواد زائد ایجاد شده را از بدن خود خارج سازد. این کار باعث می‌گردد که بدن تقویت شده و حداکثر بازدهی را داشته باشد.

میوه‌هایی مانند هندوانه، توت فرنگی، لیموترش و پرتقال به عنوان چربی سوز طبیعی شناخته شده‌اند. خوردن میوه‌های سرشار از پتاسیم به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی را کاهش دهد. منابع پتاسیم در گروه میوه‌ها، عبارتند از: موز، آلوی خشک و آب آلوی، برگه‌ها و زردآلو، طالبی و گرمک، خربزه پوست زرد و آب پرتقال.

مصرف میوه‌ها می‌تواند در افزایش شادابی و نشاط مؤثر باشد. با مصرف میوه در طول روز، فرد از روحیه و خلق و خوی مثبتی بهره‌مند خواهد شد.

مصرف میوه خوشایند است و رنگ و طعم و مزه مطبوعی به تغذیه انسان می‌بخشد. با مزه‌های مطبوع شیرین، عطر و بوهای دل‌پسند و رنگ‌های زیبا، میوه‌ها انسان را به خوردن خود دعوت می‌نمایند.

شما زیبایی، طول عمر، سلامتی، انرژی، شادابی و وزنی متعادل هدیه می‌کنند!

فواید میوه‌ها در افزایش سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها:

میوه‌ها سرشار از فواید سلامتی هستند، زیرا به طور طبیعی چربی، کالری و سدیم کمی دارند.

وحید عرفانی؛ نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

فواید شگفت‌انگیز و شفابخش میوه‌ها:

میوه‌ها و سبزی‌ها، یکی از اساسی‌ترین بخش‌های سبد غذایی خانواده می‌باشند. تمام میوه‌ها یا آب میوه‌های کاملاً تازه و طبیعی، بخشی از گروه میوه‌ها هستند. میوه‌ها ممکن است تازه، کنسروی، منجمد یا خشک باشند. همچنین، ممکن است به صورت کامل، خرد شده یا پوره مصرف شوند. هر چه رنگ محتویات بشقاب تان میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد، از نظر ویتامین‌ها، مواد معدنی غنی‌تر خواهد بود.

سبزی‌ها و میوه‌ها را هر قدر تازه‌تر مصرف کنید، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری به بدن تان رسانیده‌اید. به ویژه ویتامین C که تقریباً پس از پنج روز از بین می‌رود؛ چنانچه بتوانید میوه و سبزی را روز به روز تهیه و مصرف کنید خیلی بهتر است. هنگامی که میوه‌ها را ذخیره می‌نمایند ویتامین C آن از بین می‌رود.

حتماً شما هم از دوران کودکی و دبستان این را شنیده‌اید که می‌گویند: میوه و سبزی بخورید تا سالم زندگی کنید. این فقط یک شعار نیست، زیرا دانشمندان و پژوهشگران بارها آن را آزمایش کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که صحت دارد. یکی از بهترین روش‌های مبارزه با بیماری‌ها و تامین تندرستی، کاهش وزن و طول عمر، خوردن سبزی‌ها و میوه‌هایی است که از نظر غذایی مقوی هستند.

علاوه بر منابع سرشار ویتامین، مواد معدنی و فیبرالیاف گیاهی، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای خواص معجزه‌آسایی هستند. اگر شما در مصرف صحیح میوه‌ها ماهر شوید آنگاه به یکی از اسرار طبیعت دست می‌یابید که به



امکان‌پذیر است بلکه بسیار مطلوب نیز هست. چنین ادغامی فرصت‌های لازم برای طراحی روش‌های پژوهشی را – که نیازمند استفاده‌ی همزمان از طب مکمل جایگزین در کنار طب غربی است – ایجاد می‌کند.

ب: دشوارتر بودن پژوهش در طب سنتی نسبت به طب جدید به دلیل همین تفاوت‌های موجود میان طب جدید و طب سنتی انجام پژوهش در طب سنتی بسیار دشوارتر از طب جدید می‌باشد. دکتر مسگروپور به خوبی چالش‌های پژوهش در طب سنتی و طب مکمل جایگزین را این گونه توضیح می‌دهد: «ساختار و فلسفه‌ی طب سنتی / مکمل جایگزین با پزشکی رایج متفاوت بوده و هدفش نه تنها رهایی بیمار از علائم بیماری، بلکه کمک به افراد است تا بتوانند با نگاهی جامع به سلامتی به خوددرمانی برسند. انواع روش‌های درمانی موجود در طب سنتی / مکمل جایگزین همگی در یک نکته مشترک‌کاند و آن استفاده از مداخلات پیچیده برای درمان است؛ مواردی مانند استفاده از داروهای گیاهی، تشخیص و درمان مبتنی بر فرد، تأکید بر توانایی ذاتی بدن برای بهبودی، درمان بیمار به عنوان یک کل با ارجاع به ویژگی‌های فیزیکی، ذهنی و روحی افراد. همین ویژگی‌های مشترک زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات موجود در پژوهش‌های مرتبط با این شاخه از پزشکی می‌شود که به طور خلاصه می‌توان آن‌ها را در سه بخش بیان کرد، نمونه‌گیری، درمان و سنجش پاسخ.

مشکلات مربوط به نمونه‌گیری از موارد ذیل ناشی می‌شود:

• طب سنتی / مکمل جایگزین در بطن سیستم بهداشتی قرار ندارد و هزینه‌ی تامین درمان‌های آن بر سایر هزینه‌های پژوهش اضافه می‌شود.

• نتایج حاصل از مقایسه‌ی درمان بیماران با روش‌های طب سنتی / مکمل جایگزین و طب رایج قابل تعمیم به یکدیگر نیست.

• افراد پیش از ورود به کارآزمایی، توقع دارند به درمانی مطلوب دست یابند. هنگام انجام کارآزمایی بالینی، این چشمداشت درمانی باید در مرحله‌ی انتخاب تصادفی مورد توجه قرار گیرد.

• هدف طب سنتی

/ مکمل جایگزین ایجاد

تعادل در کل بدن فرد و درمان

علائم است نه درمان یک بیماری به

طور خاص، طیف وسیع این علایم، پژوهشگر

را دچار مشکل می‌سازد و وی باید بیش از توجه

به گروه‌های مختلف بیماری، به گروه‌های مختلف علایم و

مشکلات توجه کند.

مشکلات موجود در درمان شامل موارد زیر است:

• در طب سنتی / مکمل جایگزین افراد بر اساس ویژگی‌های فردی خود تحت

درمان قرار می‌گیرند و این رویکرد با استانداردهای معمول در کارآزمایی‌های بالینی متعارف، تناسب ندارد.

• نقش درمانگر در روند درمان و ارتباط او با بیمار در این روش‌های درمانی سبب

می‌شود تا در بسیاری از انواع کارآزمایی‌های بالینی – که لازم است درمانگر یا بیمار یا هر دو از نوع درمان بی‌خبر باشند – اختلال روی دهد.

• انتخاب یک گروه کنترل به اندازه‌ی انتخاب گروه نمونه در این مطالعات دشوار است و باید با گروه کنترل – که درمان‌های غیرواقعی دریافت می‌کنند – با دقت بسیار رفتار شود.

• تشخیص اینکه چه جزئی در روند انجام درمان‌های طب سنتی / مکمل جایگزین مؤثر بوده و سبب بهبودی می‌شود آسان نیست و معمولاً مطالعات، جزئیات درمان را به طور محدود بررسی کرده و اطلاعات ناکافی نسبت به جزء مؤثر درمان ارائه می‌دهند.

آخرین مورد، مشکلاتی است که پژوهشگر در زمینه‌ی سنجش پاسخ بیماران با آن روبه‌رو است:

• بسیاری از پاسخ‌های بیماران بعد از دریافت درمان‌های طب سنتی / مکمل جایگزین مانند تغییرات روحی و یا رشد شخصیت قابل اندازه‌گیری نیست و ارزیابی این روش‌های درمانی را در مطالعات با مشکل مواجه می‌سازد.

• دیدگاه طب سنتی / مکمل جایگزین در سبب‌شناسی بیماری‌ها مبتنی بر اختلال در تعادل بدن است. هدف از درمان نیز ایجاد تغییراتی برای رسیدن به تعادل است، بنابراین پژوهش باید به گونه‌ای طراحی شود تا این تغییرات را شناسایی کند.

”دهکده ایرانی“ با رویکرد طب ایرانی و

توریسم سلامت افتتاح شد

دهکده ایرانی با رویکرد ترویج طب سنتی، سبک زندگی سالم و توریسم سلامت طی مراسمی با حضور دستیار ویژه رئیس‌جمهور در امور مردمی‌سازی دولت در منطقه جماران تهران افتتاح شد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، مسعود استادحسین؛ دبیر انجمن تغذیه سالم امروز در مراسم افتتاح ”دهکده ایرانی“ با حضور دستیار ویژه رئیس‌جمهور در امور مردمی‌سازی دولت و چهره‌های شاخصی از اساتید طب سنتی کشور در منطقه جماران تهران اظهار کرد: ما به‌دنبال این بودیم که در حوزه فرهنگی کاری انجام دهیم که هزینه آن صرفاً روی دوش دولت نباشد و مردم بتوانند گردش اقتصادی در آن ایجاد کنند و در همین راستا، پیگیر استقرار یک نمایشگاه دائمی دستاوردهای حوزه سلامت برای ترویج سبک زندگی سالم و طب ایرانی بودیم.

وی افزود: در همین راستا با مشورت با اساتید طب سنتی روی موضوع دهکده سلامت متمرکز شدیم و در نهایت دهکده ایرانی را طراحی کردیم.

استادحسین تصریح کرد: ویژگی طب سنتی، کل‌نگر بودن آن است و برای تأمین سلامت باید سلامتی جسم و روح را همزمان با یکدیگر مدنظر قرار دهیم. متأسفانه یکی از مشکلات امروز جامعه، سوق پیدا کردن به‌سوی غذاهای فست‌فودی است و به همین دلیل ما بخش تغذیه و رستوران دهکده ایرانی و کافی‌شاپ این مجموعه را برای ارائه غذاها و دمنوش‌های سنتی ایرانی راه‌اندازی کردیم.

دبیر انجمن تغذیه سالم ادامه داد: بخش دیگر دهکده ایرانی مجموعه ”هتل‌باغ سلامت“ است که متشکل از کلبه‌هایی برای اقامت در شرایط آرامش‌بخش و استفاده از غذای سالم است. بخش سلامتکده طب ایرانی نیز حلقه بین اقامت، غذا و درمان را تشکیل می‌دهد و سعی کردیم برای پیشگیری از بیماری‌ها، مخاطبین را در این مکان پذیرش کنیم همچنین استودیوی رسانه‌ای را ایجاد کردیم تا بتوانیم تلویزیون حوزه سلامت را راه‌اندازی کنیم.

وی از راه‌اندازی مزرعه خانوادگی در دهکده ایرانی در آینده نزدیک خبر داد و گفت: در مزرعه ایرانی، کاشت محصول، خواص محصول و گیاهان دارویی به خانواده و کودکان آموزش داده می‌شود همچنین واحد نانواپی را برای پخت نان سالم راه‌اندازی کردیم، فضای آب‌درمانی نیز در آینده نزدیک راه‌اندازی می‌شود و توسعه می‌یابد.

استادحسین خاطر نشان کرد: موضوع ویژه ما در دهکده ایرانی، توریسم سلامت است و برای صادر کردن این دانش ایرانی نیاز به یک الگوی صادراتی داریم که دهکده ایرانی ظرفیت خوبی برای جذب گردشگران در حوزه سلامتی و تفریحی است.

وی با اشاره به سرمایه‌گذاری ۲۵ میلیارد تومانی برای احداث این پروژه با کمک فعالان حوزه سلامت و توده مردم گفت: ما آغازگر تحول بزرگی هستیم و امیدواریم ”دهکده ایرانی“ بتواند الگوسازی موفق در حوزه سبک زندگی ایرانی – اسلامی داشته باشد.

برای بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های روده ای بی‌بوست، معده سوء‌هاضمه، زخم معده و ...، کلیه سنگ کلیه و ناراحتی‌های مجاری ادراری، ریه مشکلات تنفسی، آسم، و ... و رحم می‌باشد. این رنگ برای درمان زخم‌های عمیق، سوختگی‌های شدید نیز مؤثر است. این خواص در میوه‌هایی که سبز رنگ هستند به وفور یافت می‌شود.

تحقیقات نشان داده‌است، میوه‌های سبز رنگ، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارند و در هضم غذا و جذب آن مؤثرند. همچنین، میوه‌های سبز رنگ برای افرادی که ازبیماری‌های عصبی رنج می‌برند، توصیه شده‌است. برای مثال انگورسبز، برای بیماری‌های اعصاب مفیدبوده و ضد سرطان است.

میوه‌های خشک حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی و چربی‌های سالم هستند. بنابراین، خوردن آن عالی است. خرما، یک تقویت‌کننده فوری انرژی است.

ترکیبات موجود در میوه‌های نارنجی و زرد رنگ، مفاصل را محکم می‌کنند و با استفاده از منیزیم و کلسیم، استخوان‌هایی سالم را به مصرف‌کنندگان شان هدیه می‌دهند.

در سال ۲۰۰۳، دانشکده بهداشت عمومی‌هاورارد دریافت که خوردن میوه‌های کامل ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

خوردن آلوخشک، به ویژه می‌تواند به پیشگیری ازبروز پوکی استخوان کمک کند. میوه‌های دیگر برای استخوان‌های سالم، عبارتند از آووکادو، انجیر و زغال‌اخته.

میوه‌های سرشار از منیزیم استفاده کنید. این ماده معدنی به جذب کلسیم در بدن شما کمک می‌کند. این میوه‌ها شامل موز، بیشتر انواع توت‌ها سیاه، آبی و توت فرنگی، انجیر، گریپ فروت و حتی هندوانه می‌شوند.

هایی مانند پرتقال، زردآلو و لیمو را مصرف کنند که سرشار از ویتامین E، ویتامین C و بتاکاروتن هستند. تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A به بینایی خوب، پوست سالم و سیستم ایمنی قوی کمک می‌کند.

خوردن میوه‌های بنفش رنگ می‌تواند از بروزبسیاری از بیماری‌هایی که همراه با افزایش سن درانسان به وجود می‌آیند، پیشگیری کند. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به آلزایمر، بیماری‌های قلبی و سرطان اشاره کرد. شاه‌توت، تمشک و میوه‌هایی مانند آن، می‌تواند در پیشگیری ازبروز بیماری‌هایی مانند ام. اس یا پارکینسون هم مؤثر باشد.

میوه‌هایی مانند آلو و انواع توت‌ها برای افرادی که مشکلات مربوط به تیروئید دارند، مفید هستند؛ زیرا این میوه‌ها سرشار از ید هستند که برای تولید هورمون‌های تیروئید ضروری است.

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی که در میوه‌ها، سبزی‌ها و ... وجود دارد، سبب می‌شود جریان مناسبی از خون به اندام‌های جنسی شما برقرار باشد.همچنین، این مواد به سلامت رگ‌ها، از جمله رگ‌های اندام‌های جنسی کمک می‌کنند.

میوه‌های قرمز رنگ، بسیار پر انرژی بوده ودر تقویت قلب، روده، کبد،کنترل فشار خون و کاهش غلظت خون بسیارمفید است. خوردن میوه‌های قرمز رنگ مانند سیب، انار، گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

میوه‌ها حاوی ویتامین C هستند، برای رشد و ترمیم تمام بافت‌های بدن اهمیت دارد، به التیام زخم‌ها و جراحات کمک می‌کند و برای سلامت دندان‌ها و لثه لازم است.

رنگ سبز، خاصیت ضد عفونی‌کننده دارد و مناسب

یکی از مهم‌ترین فواید میوه‌ها، تأثیرات مثبت برزیبایی، نرم شدن و روشنی پوست می‌شوند. دریافت فیبر الیاف غذایی کافی، میوه و سبزی‌ها به جای قند و شکروشیرینی‌ها و دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی‌های سالم، می‌تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش حس استرس فشار روحی و اضطراب، کمک بیشتری کند.

میوه‌های زرد رنگ، سرشار از ویتامین C و برای چشم، قلب، دستگاه هاضمه و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند. همچنین، درحفاظت از سیستم عصبی و قلب، تقویت غدد لنفاوی، سلامت چشم و ساختن استخوان‌های قوی مؤثرند. همچنین، میوه‌های زردرنگ، تصفیه‌کننده کبد، روده‌ها و کلیه‌ها هستند. این مواد در درمان بیماری‌های معده ورم معده، قلبی، کیسه صفرا، یبوست و فشار خون و هم این‌طور مشکلات ریوی مناسب بوده و ضد سرطان هستند.

مواد مغذی موجود در میوه‌ها و سبزی‌های با رنگ روشن، به سلامت چشم و مفاصل کمک می‌کند و خطر ابتلا به سرطان پروستات را نیز کاهش می‌دهند.

رژیم غذایی سرشار ازمیوه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

میوه‌ها وقتی به تنهایی و در زمان مناسب خورده می‌شوند، هضم و جذب آن‌ها سریع‌تر و مناسب‌تر است.

میوه‌های نارنجی در افزایش شیر مادران بسیار مؤثر است. مواد غذایی نارنجی رنگ بسیار انرژی‌زا است و محرک مناسبی برای اعصاب و سودمند برای مشکلات تنفسی، ضد سرفه، ضدتنگی نفس وسل ریوی هستند و در درمان سنگ کلیه، کیسه صفرا، بیماری‌های معده و روده مؤثرمی‌باشند.

افرادی که از مشکلات بینایی رنج می‌برند باید میوه

۱۰ کار ساده برای حفظ سلامتی و دوری از بیماری



روزانه ۹ هزار قدم
پیاده‌روی کنید

۱۰ نکته وجود دارد که با رعایت آن‌ها
می‌توانید زندگی سالم و بانشاطی داشته
باشید، و از بیماری‌ها دور باشید.



روزانه
۴ وقت و استراحت
داشته باشید

به میزان کافی
آب به بدنتان
برسانید



در شبانه‌روز
۸ ساعت
بخوابید

یک فعالیت بدنی را
برای خود تعریف کنید
و انجام دهید



روزانه پنج قطعه میوه و
سبزی
مصرف کنید

۲ ساعت قبل از خواب را
بدون تلفن همراه به سر
ببرید



برای غذا خوردن سه
وعده اصلی را حتماً در
نظر داشته باشید

حتماً ۳ میان وعده
خوراکی
داشته باشید



روزانه ۶ دقیقه تمرکز
و آرامش برای خودتان
فراهم کنید



سیر تاریخی پیشرفت علم طب از قدیم تا دوران شکوفایی اسلام

محمد اسکندری؛ پژوهشگر طب اسلامی و مروج خام گیاه خواری بشر از زمان‌های قدیم، همواره به زندگی و پیشرفت علاقه مند بوده است و به دنبال علم و کشف اسرار، در حال تحقیق و پژوهش سر کرده است. لذا، علی‌رغم شکایت از بیماری‌ها، هزینه‌های زیادی نیز صرف سلامتی خود نموده و همواره درصدد به تأخیر انداختن اجل خود بوده است.

در ابتدا، در زمینه‌های طب و طبابت، اطلاعات کمی در دست بود و افراد پزشک و وارد در این زمینه، به تعداد اندکی حضور داشتند. به مرور زمان، با افزایش تجربیات علمی و پزشکی و پرورش شاگردانی در این زمینه، علم طب به بالاترین درجه مقامی خود در بین کلیه رشته‌های موجود رسید. در شام، ایران و عراق، گروهی طبیب مجرب و دانشور تربیت شدند و یا از یونان و هند آمدند که ابتدا معلومات مسلمانان در باب تشریح و طب، کم و بیش، منحصر به اطلاعات جالینوس و دیگر طبیبان قدیم یونانی بود. در روزگاران قدیم، جراحی از علوم ضعیف‌تر این طب بود و در عوض، طب بالینی و داروشناسی از همه قوی‌تر بود. عنبر، کافور، جیوه، سنا، گلی و اقسام شربت و گلاب، به زودی در صف داروها قرار گرفت. داروخانه پزشکی، نخستین بار توسط مسلمانان دایر گردید. بدین منظور، بازرگانی جهت مرادوات دارویی به ایتالیا و شرق قدیم سفر می‌کردند و ادویه جات دارویی و دیگر وسایل را خریداری نموده و با خود به بازار مسلمین می‌آوردند.

نخستین مدرسه داروشناسی را نیز، مسلمانان بنیاد نهادند و در این زمینه، کتاب‌های معتبر متعددی نگاشتند. طبیبان مسلمان، به شست و شو، خصوصاً در هنگام تب و به حمام بخار، اهمیت فراوان می‌دادند که امروزه، می‌دانیم که یکی از مهمترین درمان‌های غلبه‌ی طبع بلغم در انسان، حمام داغ و گرم سنتی است.

همچنین، طبیبان مسلمانان، بیهوشی توسط استنشاق را در برخی امور جراحی، به کار می‌بردند و از حشیش و سایر مخدرات نیز، جهت خواب عمیق استفاده می‌نمودند. نام ۳۴ بیمارستان در آن زمان، در قلمرو اسلام بوده است که همگی به شیوه علمی و بیمارستانی جندی شاپور پدید آمده‌اند. اولین بیمارستان، در بغداد و در زمان هارون الرشید تاسیس شد، سپس در قرن ۱۰ میلادی، پنج بیمارستان دیگر نیز ساخته شد. بزرگترین بیمارستان مسلمین، در سال ۸۸ هجری قمری، در سوریه بنیان نهاده شد که در سال ۳۴۶۸ ه.ق، حدود ۲۴ طبیب در آن جا حضور داشت.

در آن دوران، بر خلاف امروزه، بیمارستان‌ها مهمترین مرکز تدریس علوم طبی بودند. هیچ کس حق طبابت نداشت، مگر این که در امتحانی که برای این منظور ترتیب داده می‌شد، شرکت و از دولت اجازه بگیرد. داروساز و شکسته بند و سلمانی نیز، تابع نظامی بود که دولت برای مراقبت از اعمال جراحی وضع کرده بود.

علی بن عیسی، وزیر طبیعی دان معروف، گروهی از طبیبان را موظف کرده بود در شهرها گشته و بیماران را معالجه کنند و طبیبانی بودند که به زندان‌ها سر کشی می‌کردند و آنان را معالجه می‌نمودند. بیماران روحی نیز، در معرض معالجات خاص بودند و معالجات آن‌ها، بر اساس رفت و انسانیت انجام می‌شد و معمولاً پولی از این افراد دریافت نمی‌گردید. حق ویزیت طبیبان، بسته به تقریبشان به دربار خلفا، افزایش می‌یافت.

در آن دوران، تعدادی طبیب معروف به دنبال هم آمدند؛ از آن جمله، یوحنا پسر ماسویه بود که تشریح را در پیکر میمون مطالعه کرد. همچنین، حنین بن اسحاق که قدیمی‌ترین کتاب چشم پزشکی منظم را نوشته‌اند و علی بن عیسی، بزرگترین چشم پزشک اسلام بود که کتاب تذکره الکحالیین وی، تا قرن ۱۸ در اروپا تدریس می‌شد. البته، معروف‌ترین این افراد، ابوبکر محمد رازی بود که در اروپا، به نام رازی معروف است؛ وی، مانند اغلب عالمان و حکیمان دوران، ایرانی تبار بوده و به عربی مطلب می‌نوشت. او در بغداد علم طب را فرا گرفته بود و ۱۳۱ جلد کتاب نگاشته بودند که اغلب آن‌ها نابود شده است. از جمله کتاب معروف وی، الحاوی نام دارد که در مورد تمام فروع طب سخن می‌گفت. این کتاب، به زبان لاتین ترجمه و تا چند قرن، معتبرترین کتاب تحصیلی اروپا محسوب می‌شد. وی، رساله‌ای در خصوص آبله و سرخک نیز دارد که به طور دقیق، این دو بیماری را تشریح و برای اولین بار، این دو بیماری را تمیز داده است. همچنین، او روش‌های جدیدی را در آن زمان، مانند مرهم جیوه و استفاده از روده‌ی حیوانات جهت بخیه زدن را کشف کرده است.

در مدرسه طب دانشگاه پاریس، عکس دو طبیب نامدار ایران، به نام ابن سینا و زکریای رازی در سر در دانشگاه جلب توجه می‌کند. ابن سینا، زندگی پرتلاشی داشت. به نظر او، طبابت فنی است که موانع را از راه طبیعت سالم بر می‌دارد. کتاب قانون فی الطب وی، مشهورترین کتاب طبی دنیا می‌باشد که شهرت خاص و عام دارد. در این کتاب، بحث مفصلی درباره وظایف اعضا، علم بهداشت، درمان بیماری‌ها و داروشناسی شده است و گاه به گاه، از مسائل فلسفی نیز ریزال سخن به میان آمده است. این کتاب در قرن ۱۲ به لاتین ترجمه شد و جای کتاب رازی و جالینوس را کامل پر کرد. ایراداتی که در این دو کتاب وجود داشت در کتاب قانون به حداقل ممکن رسیده است.

امروزه در دانشگاه‌های معتبر و مهم طبی اروپا، کتب معروف پزشکان مسلمان مورد استفاده دانشجویان قرار می‌گیرد و جزء دروس اصلی آنان محسوب می‌شود. طب سنتی و اسلامی نیز، درمان‌های خود را مدیون طبیبان مسلمان می‌داند و علم گیاه‌شناسی، داروشناسی، تشخیص بیماری‌ها و مزاج‌ها و نحوه‌ی درمان آن‌ها بر پایه طب قدیم بوده و کمتر به نتایج تازه و جدیدی در این طب دست پیدا کرده‌اند.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: موسسه غیر تجاری اقتصاد و مردم آریایی
- جانشین مدیر مسئول: در حال تغییر
- سردبیر: محسن تورخ
- دفتر استان فارس: خیابان مصلحان مصلحان (باغشاه)، کوچه ۱۷ اولین درب سمت راست، طبقه سوم - کدپستی ۷۱۳۲۳۰۷۱۱۷
- تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۷۱۱۷
- چاپخانه: امیرفاضل پارس‌سیان



کاهش طلا، بار دیگر مثبت شد



قیمت طلا (XAU/USD)، در، دوباره کفهای مثبت را به دست آورد و به منطقه ۲۰۳۰ دلاری صعود کرد. به نقل از «فایبک استریت» قیمت طلا (XAU/USD)، در، دوباره کفهای مثبت را به دست آورد و به منطقه ۲۰۳۰ دلاری صعود کرد و به این ترتیب، در آستانه‌ی معاملات اروپا، به سقف نوسانی یک شبه نزدیک‌تر شد.

با نگاهی به رخدادهای ژئوپلیتیکی مؤثر بر بهای طلا می‌توان مشاهده کرد که درگیری در خاورمیانه هیچ نشانه‌ای از کاهش را ترسیم نکرد که این امر طبعاً در کنار نگرانی‌ها پیرامون کندی بهبود اقتصادی در چین، به نفع فلز گرانبه‌ای امن است. جدای از این، دلار آمریکا (USD) که به سبب لحن ملایم‌تر بازده اوراق قرضه خزانه‌داری آمریکا، تحت فشار قرار دارد، عامل دیگری برای حمایت از فلز زرد امن خواهد بود.

با این حال، در بحبوحه کاهش انتظارات برای تعدیل زود هنگام نرخ بهره توسط فدرال رزرو، هرگونه حرکت قابل توجه برای افزایش بهای طلا همچنان دور از دسترس به نظر می‌رسد.

اما در چشم‌انداز گزارش‌های کلیدی، داده‌های کلان‌دریافتی ایالات متحده حاکی از آن است که اقتصاد در وضعیت خوبی قرار دارد و این موضوع به فدرال رزرو فرصت و آزادی عمل بیشتری در زمینه حفظ نرخ‌های بهره برای مدت طولانی‌تری می‌دهد. علاوه بر این، اظهارات تندروانه‌ی اخیر چندین مقام فدرال رزرو، با این مفهوم که هنوز برای بررسی کاهش نرخ بهره خیلی زود است، سرمایه‌گذاران را بر آن داشت تا از میزان انتظارات برای تغییر سیاست پولی تهاجمی‌تر در سال ۲۰۲۴ بکاهد.

آنچه مسلم است این امر به نوبه‌ی خود نه تنها نقش یک بادگیر را برای دلار دارد، بلکه تقویت طلا را بدون بازده را نیز محدود می‌کند. معامله‌گران همچنین ممکن است قبل از انتشار شاخص‌های PMI جهانی در روز چهارشنبه و ریسک رویداد کلیدی نشست بانک مرکزی اروپا (ECB) در روز پنج‌شنبه، از شرط‌بندی‌های تهاجمی برای قیمت طلا خودداری کنند. سرمایه‌گذاران چهارم ایالات متحده و شاخص قیمت اصلی ایالات متحده در روزهای پنج‌شنبه و جمعه روبرو خواهند شد. بدیهی است که این داده‌های مهم تومر ایالات متحده، نقش کلیدی در تأثیرگذاری بر انتظارات بازار در مورد تصمیمات سیاست اتی فدرال رزرو خواهد داشت. انتظار می‌رود که این مسئله در کنار تحولات تازه پیرامون درگیری اسرائیل و حماس، انگیزه‌ی معناداری برای قیمت طلا ایجاد کند.

نفت خام با تغییرات قیمت محدود



گرچه بهای نفت خام در روز گذشته به سطحی بالا رسیده بود، اما امروز تغییر چندانی نداشت. به نقل از اینوستینگ، قیمت نفت در روز سه‌شنبه تغییر چندانی نداشت، معاملات آتی نفت برنت با ۲ سنت کاهش، به ۸۰۰۴ دلار در هر بشکه رسید، در حالی که معاملات آتی نفت خام وست تگزاس اینترمدیت آمریکا (WTI) با ۱ سنت کاهش، به ۷۴۰۷۵ دلار در هر بشکه رسید. هر دو قرارداد در حدود ۲ درصد افزایش یافتند که البته این رشد قیمت تحت تأثیر برخی رویدادهای ژئوپلیتیک از جمله حمله‌ی هواپیماهای بدون سرنشین اوکراینی به پایانه صادرات سوخت نواتک اتفاق افتاد که منجر به برانگیختن نگرانی‌های عرضه نفت و بدیهی است که این نگرانی‌ها قیمت‌ها را بالا می‌برد. با این حال، تحلیلگران بر این باورند که نواتک احتمالاً در عرض چند هفته، فعالیت خود را در مقیاس بزرگ در آنجا از سر خواهد گرفت. البته تحلیلگران ایران زرد ریسرچ، با اشاره به اینکه آسیب به اسکله‌های بارگیری، تنها برای مدت کوتاهی بر صادرات تأثیر گذار بوده است، تأکید کردند که این اقدام، ضمن تقویت تنش بین روسیه و اوکراین، درگیری را به مرحله‌ی جدیدی وارد می‌کند که در آن، طرفین زیرساخت‌های کلیدی انرژی را هدف قرار دهند.

قیمت ارز بازار آزاد (تومان)	
دلار	۵۴,۶۰۰
یورو	۵۹,۱۸۰
پوند	۶۹,۷۰۰
درهم	۱۴,۹۹۰
لیبر	۱,۸۰۰
سکه تمام	۲۲,۵۰۰,۰۰۰
سکه نیم	۱۸,۳۰۰,۰۰۰
سکه ربع	۱۱,۱۵۰,۰۰۰
سکه یک گرمی	۶,۰۰۰,۰۰۰



شاسی بلند آفرودی جتور تراولر برای تست در ایران

فونیکس آرئوز ۸ و تیگو ۸ پرو مکس است. قدرت تولید شده از این پیشرانه نیز توسط گیربکس‌های ۷ سرته دوکلاچه تر و ۸ سرته AT به چرخ‌ها منتقل می‌شود. البته مشخص نیست این خودرو با کدام گیربکس به ایران خواهد آمد. طول جتور تراولر به ۴۷۸۵ میلی‌متر، عرض آن ۲۰۰۶ میلی‌متر، ارتفاع آن ۱۸۸۰ میلی‌متر و فاصله محوری آن نیز به ۲۸۰۰ میلی‌متر می‌رسد.

امکانات رفاهی و ایمنی جتور تراولر J4

از امکانات ایمنی این خودرو می‌توان به شش کیسه هوای ایمنی، سیستم نمایش فشار باد تایرها (TPMS)، سامانه کنترل خودرو در شرایط اضطراری خودکار (AEB)، رادار تصادف از جلو

عاطفه دهقانی | جتور تراولر در قالب یک شاسی بلند آفرودی توسط بهمن موتور برای تست وارد ایران می‌شود. در ادامه با مشخصات و امکانات J4 در ادامه می‌شود. جتور تراولر از آن است شرکت بهمن موتور برای ورود مدل‌های اولیه و آزمایشی شاسی بلند آفرودی جتور تراولر اقدام کرده و این خودرو به‌زودی وارد ایران خواهد شد. در این بخش از اخبار خودرو سایت گجت نیوز با مشخصات و امکانات شاسی بلند چینی جری J4 آشنا خواهیم شد.

مشخصات فنی جتور تراولر

جتور تراولر که از لحاظ طراحی با الهام از لندرورور دیفندر طراحی شده از یک موتور ۲ لیتری T-GDI بهره می‌برد که می‌تواند قدرتی برابر با ۲۶۱ اسب بخار و گشتاور ۳۹۰ نیوتن‌متر را تولید کند. پیش‌رانه این شاسی بلند آفرودی دو دیفنرانسیل همان پیش‌رانه

با سریع‌ترین ربات مبارز جهان آشنا شوید!

راه دور یا اصطلاحاً تله‌ربات‌ها شد و دریافت که ۹۵ درصد از این ربات‌ها برای کارهایی با سرعت متوسط تا کم ساخته شده‌اند. حتی در بین آنها، تأخیر در پاسخ‌ها کاملاً محسوس و بیش از ۱۰۰ میلی ثانیه است.

این در حالی بود که تنها تعداد کمی از ربات‌ها به تأخیر بسیار کم دست یافته‌اند، اما اندازه آنها کوچک است و عملکرد از راه دور آنها بسیار پیچیده است. بنابراین، تانو برای تیمش چالش سختی برای ساخت یک ربات بزرگ با تأخیر کم راه‌اندازی کرد.

یک تیم سه نفره کار بر روی آن را در سال ۲۰۱۹ آغاز کردند و سه سال بعد از صرف توسعه یک مدل نسل اول از آن کردند. یک سال بعد، Qibbot با یک دست رونمایی شد که می‌تواند تقریباً پنج فوت (۱.۵ متر) کشیده شود و کاملاً مثبت شود. تیم سازنده برای پیچیده‌سازی ربات و رفع نگرانی‌های مربوط به سرعت و عملکرد، بر روی رفع چالش‌های مکانیکی و کنترل کننده در ربات تمرکز کردند. آنها الگوریتم کنترل یک کنترل کننده جدید موسوم به «فید‌فوروارد» را در کنار کنترل کننده بازخورد تعبیه کرد که برای چنین سیستم‌هایی استاندارد شده است. وظیفه این کنترل کننده جدید، پیش‌بینی تأخیرهای سیستم و پاسخ به تأخیر ناشی از سیستم‌های مکانیکی و دستگاه‌های واقعی مجازی است که توسط کنترل کننده‌های انسانی استفاده می‌شود.

4 سال زمان صرف ساخت رباتی به نام چی‌بات (Qibbot) شده که سریع‌ترین ربات بوکسور جهان است که توسط انسان کنترل می‌شود و سریع‌تر از یک چشم بر هم زدن واکنش نشان می‌دهد. به نقل از آی‌ای، شرکت ربات‌سازی Qibbot مستقر در شانگهای چین ادعا می‌کند که

سریع‌ترین ربات بوکسور جهان را ساخته است. این ربات با ارتفاع بیش از شش فوت (۱.۹ متر)، یک ربات تک‌دست است که می‌تواند از راه دور کار کند و زمان پاسخگویی آن تنها ۱۲ میلی ثانیه است که به گفته این شرکت، سریع‌ترین ربات جهان است. همینطور که ربات‌ها برای جایگزینی انسان‌ها در کارهای خسته‌کننده و تکراری ساخته می‌شوند، آنها همچنین جایگزینی‌هایی عالی برای مقابله با خشونت هستند. ارتش‌ها در سراسر جهان به دنبال افزایش استفاده از هواپیماهای بدون سرنشین برای دور نگه داشتن انسان از مناطق خطرناک هستند و جنگ ربات‌ها برای اکثر مردم امروز مفهومی بیگانه نیست. با این حال، چیزی که این ربات‌ها هنوز بر آن غلبه نکرده‌اند، تأخیر در واکنش است که ربات‌ها در پردازش دستورات دارند.



پیشگیری از سکنه‌های صبحگاهی با داروی ایرانی کنترل فشار خون



متخصصان یک شرکت داروسازی موفق به تولید دو داروی جدید درمان فشار خون بالا شدند که حدود ۳۲ میلیون ایرانی به درجه مختلفی از آن مبتلا هستند. رضا کریمی مستوفی، مدیر عامل این مجموعه دانش‌بنیان، اظهار کرد: متخصصان این مجموعه موفق شده‌اند داروی فشار خون تلمیک-اچ، نخستین تلمیسارتان/هیدروکلروتیازید در ایران را در اختیار بیماران قرار دهند. این دارو که به صورت قرص‌های روکش دار تولید شده برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شود. وی با بیان اینکه حدود ۳۲ میلیون نفر در ایران دارای درجه‌ی از فشار خون بالا هستند، افزود: فشارخون بالا از مهم‌ترین علل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکنه قلبی، سکنه مغزی و مرگ در اثر این بیماری‌ها است. حوادث قلبی عروقی در سادات اولیه صبح که تعامل بعضی از هورمون‌های موجود در بدن به هم می‌خورد، بیشتر از ساعات دیگر اتفاق می‌افتد. از مزیت‌های داروی تلمیسارتان/هیدروکلروتیازید، کنترل دائمی فشار خون به خصوص در زمان خواب شبانه‌گاهی و ساعات آغازین صبح است. مستوفی خاطرنشان کرد: مصرف این دارو می‌تواند فشار خون بیمار را به مدت ۲۴ ساعت کنترل کند و عوارض فشارخون را کاهش دهد. وی افزود: یکی دیگر از داروهای جدید این شرکت که در نمایشگاه محصولات دانش‌بنیان حوزه غذا، دارو و تجهیزات پزشکی (سلامت بنیان) رونمایی شد، داروی ایربسال (ایربسارتان) است که به صورت قرص‌های روکش دار و خط دار ۳۰۰ میلی گرمی موجود است. این دارو برای درمان فشارخون بالا و همچنین درمان نقره‌پایی دایهتی استفاده می‌شود.

آنچه باید در مورد پیر شدن چشم‌ها بدانیم



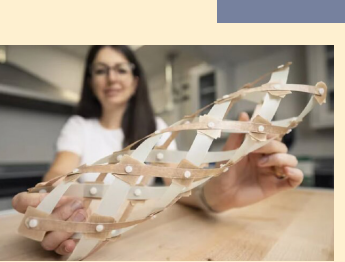
پیر شدن، یک دوره اجتناب‌ناپذیر از زندگی همه انسان‌هاست که ضعف و ناتوانی اعضای گوناگون بدن را به همراه دارد. یکی از اعضای مهم بدن ما چشم است که با افزایش سن می‌تواند با بیماری‌های بسیاری روبرو شود. با افزایش سن، بینایی ما تغییر می‌یابد و ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های چشمی گوناگون می‌کند. به نقل از فوربس، برخی از رایج‌ترین تغییرات بینایی عبارتند از: مشکل در دیدن اشیاء از نزدیک، آب مروارید و ناتوانی در تفکیک کردن رنگ‌ها. اگرچه این تغییرات می‌توانند ناامیدکننده باشند اما برای حفظ سلامت چشم و جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن بسیار مهم هستند.

چشم‌ها ما با افزایش سن به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی دچار می‌شوند که می‌توانند مشکلات چشمی گوناگون را به همراه داشته باشند. عده‌ی چشم‌های ما معطوف‌پذیرتر می‌شود و تمرکز کردن روی اشیاء را سخت‌تر می‌کند. همچنین، تعداد سلول‌های حساس به نور در شبکیه چشم به مرور زمان کاهش می‌یابد و به کاهش قدرت بینایی منجر می‌شود. این تغییرات مرتبط با افزایش سن می‌توانند عامل بروز مشکلات چشمی گوناگون مانند پیرچشمی، آب‌سیاه، آب مروارید و خشکی چشم باشند. پیرچشمی، از دست دادن تدریجی توانایی دیدن اشیاء از نزدیک است که معمولاً افراد ۴۰ سال به بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل به دلیل سفت شدن عدسی چشم و کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی آن رخ می‌دهد. در نتیجه پیرچشمی، تمرکز کردن روی اشیاء نزدیک، خواندن مطالب یا صفحه‌نمایش رایانه چالش‌برانگیزتر می‌شود.

پایش سطح اکسیژن بیمار ان با دستگاه هوشمند



یکی از شرکت‌های فناوری دستگاه اکسیژن‌ساز هوشمندی را ساخت که قادر است اطلاعات بیماری را از راه دور در اختیار پزشک قرار دهد. سحر صابری منش، مسئول فنی این شرکت با بیان اینکه فرآیند طراحی این دستگاه با یک ایده در دوران دانشجویی آغاز شد، افزود: در دی سال ۹۹ کار روی طراحی و ساخت آن توسط یک تیم دانشجویی شروع شد و در اسفند ۱۴۰۱ موفق به دریافت مجوز تولید آن شدیم و در تیرماه ۱۴۰۲ نیز گواهی نانومقیاس را برای آن دریافت کردیم. وی با بیان اینکه در حال حاضر، در حال آماده شدن برای تولید انبوه هست. اظهار کرد: این دستگاه به صورت آزمایشی در یکی از بیمارستان‌ها مورد آزمایش قرار گرفت و عملکرد آن توسط پزشک متخصص بیماری‌های عفونی نیز مورد بررسی قرار گرفته است. میزان اکسیژن خون بیمار قبل و بعد از استفاده از این دستگاه مورد بررسی قرار گرفت تا عملکرد آن مشخص شود. صابری‌منش با تأکید بر اینکه در این دستگاه دستگاه اکسیژن‌ساز از یک برنامه برای هوشمندسازی بیمار ارتباط ایجاد کند، ادامه داد: در صورت تغییر در وضعیت بیمار به سرعت به آنها اطلاع داده می‌شود تا اقدامات درمانی لازم صورت گیرد. همچنین با توجه به اینکه عوامل بیماری‌زا که بیماران در معرض آنها هستند، می‌تواند مشکلات بسیاری برای آنها در پی داشته باشد، از فیلترهای نانویی حاوی نانوذرات نیز در دستگاه اکسیژن‌ساز استفاده شده تا عوامل بیماری‌زا از بین بروند.



آنتن بافتنی جایگزین دیش

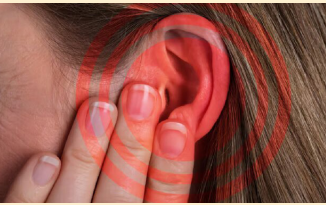
یک آنتن که حالت بافته شده دارد و سبک وزن است، می‌تواند جایگزین دیش‌ها یا بشقاب‌های دریافت سیگنال ماهواره‌ای ارتباطی شود. امدادگران معمولاً برای برقراری ارتباط در مکان‌هایی مانند مکان‌هایی که در آنها فاجعه‌ای رخ داده یا یک بلا طبیعی وقوع یافته مجبورند دیش‌های ماهواره‌ای نسبتاً حجیم و پرهزینه را حمل و نصب کنند. به زودی، یک آنتن لوله‌ای ساده ساخته شده از نوارهای بافته شده از مواد خاص می‌تواند این کار را انجام دهد و آنها را از شر حمل و نصب دیش‌های حجیم رها کند.

به نقل از نیو اتلس، این دستگاه که توسط دانشمندان دانشگاه استنفورد و دانشگاه آمریکایی بیروت ساخته شده است، به شکل یک آنتن ماریچج است. به طور کلی، این نوع آنتن از یک یا چند سیم رسانا تشکیل شده است که در یک ماریچج به حالت بافته شده به دور یک دکل پشتیبانی مرکزی پیچیده می‌شوند.

این آنتن ماریچجی چهار وجهی قابل استقرار با نوارهایی از مواد مرکب فیبر رسانا ساخته شده است که در یک الگوی ماریچجی به هم پیچیده شده و یک استوانه توخالی را تشکیل داده‌اند.

نکته مهم این است که می‌توان این استوانه را به صورت یک پیکربندی لاغر بلند به ارتفاع حدود یک فوت (۳۰ سانتی‌متر) درآورد یا آن را به سمت پایین هل داد تا استوانه‌های چاق به ارتفاع حدود یک اینچ یا عرض پنج اینچ (۲۵ سانتی‌متر) تشکیل شود.

این آنتن در حالت بلند خود و هنگامی که به وسایل الکترونیکی مانند فرستنده و گیرنده و باتری متصل می‌شود، سیگنال کم مصرفی را در همه جهات منتشر می‌کند که امکان برقراری ارتباط رادیویی با اعضای تیم زمینی را فراهم می‌کند و در حالت کوتاه خود، سیگنال پر قدرتی را در جهت خاصی ارسال می‌کند و امکان ارتباط ماهواره‌ای را فراهم می‌سازد. فرکانس‌های مورد استفاده در هر دو حالت با ابعاد مشخص این مشخص می‌شود.



یک گام نزدیک‌تر به داروی پیشگیری از کم‌شنوایی

دانشمندان کشف کرده‌اند که یک جهش ژنتیکی که باعث ایجاد اثر دومینویی مولکولی مؤثر بر کاهش شنوایی می‌شود، مکانیسم دخیل در کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا و افزایش سن را نشان می‌دهد.

محققان معتقدند که مهار مه‌ره کلیدی در این مکانیسم می‌تواند از گوش‌ها در برابر آسیب محافظت کرده و حتی از ناشنوایی جلوگیری کند. به نقل از نیو اتلس، محققان دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو (UCSF) با یافتن اشتراکات خاص و مهم در مطالعات حیوانی و انسانی، دریافتند که جهش‌های Ucn4 مکانیسمی را به نام باسج پروتئین باز (UPR) که سلول‌های مویی گوش داخلی را از بین می‌برد، مختل می‌کند.

انسان و همچنین تمام پستانداران دارای دو نوع سلول مویی حلزونی درونی و بیرونی هستند که نقش‌های متمایز اما حیاتی در ارتباطات حسی دارند. سلول‌های مویی گوش داخلی که در بسد تو تولید حدود ۳۵۰۰ عدد هستند، ارتعاشات صوتی مایع حلزونی را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌کنند تا به مغز منتقل شوند و هنگامی که آسیب ببینند، نمی‌توانند بازسازی شوند.

دانشمندان کشف کردند که مورد هدف قرار گرفتن فرآیند فعال شدن پاسخ پروتئین باز در سلول‌های مویی که هم در جهش‌های ژنتیکی و هم از طریق سبک‌زندگی و آسیب شنوایی مرتبط با سن و همچنین مصرف داروهایی مانند شیمی درمانی رخ می‌دهد، ممکن است این حسگرهای ارزشمند را از مرگ محافظت کند. دکتر دیلان چان (Dylan Chan)، یکی از نویسندگان ارشد بخش گوش و حلق و بینی دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو می‌گوید: میلیون‌ها فرد بزرگسال آمریکایی هر ساله شنوایی خود را به دلیل قرار گرفتن در معرض صدای زیاد یا پیروی از دست می‌دهند. اما علت آن یک راز باقی مانده بود. ما اکنون شواهد محکمی داریم که Ucn4 یکی از نشانه‌های انسانی است و پاسخ پروتئین باز یک هدف واقعی برای جلوگیری از ناشنوایی است.