

امضای ۴ میلیارد دلار قرارداد 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 ۲

هوشمندی در تعیین نرخ خرید تضمینی گندم

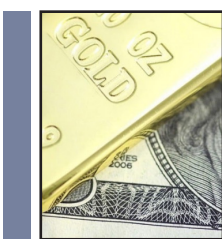
هفته گذشته بود که محمدعلی نیکبخت، وزیر جهاد کشاورزی اعلام کرد که بر اساس خرد جمعی، کار کارشناسی و هماهنگی‌های...

صفحه ۴

جاده صادرات برق تجدید پذیرها هموار شد

اولین ارتباط آنلاین شهرداری بندر عباس و شهرداری نینگبو جهت افزایش تعاملات دو شهر و رابتهای مسیری‌های...

صفحه ۵



کشش طلا بار دیگر مثبت شد



نساجی بازنده در دو جبهه



آهنگ تولید از دل کارخانه‌های خاموش

امضای ۴ میلیارد دلار قرارداد تجاری در «ایران اکسپو ۲۰۲۴»

رییس 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، تجار، بازرگانان خارجی بر عهده ستاد برگزاری نمایشگاه است تا فرصت هم افزایی و آشنایی صادرکنندگان ایرانی با بازرگانان و سرمایه‌گذاران خارجی فراهم شود. تکبیری با 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. رییس ستاد برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران تأکید کرد: سیاست‌گذاری‌های مناسب دولت و تلاش‌های صادرکنندگان برای ایجاد تحول ساختاری در ترکیب صادرات غیر نفتی، شناسایی روش‌های مقابله با رفع موانع و محدودیت‌های تجاری، سبب شد که ارزش صادرات کالاها و خدمات غیر نفتی ایران افزایش یابد.

در حوزه صادرات کالاهای غیر نفتی و در راستای تحقق شعار رشد تولید و سیاست‌های اقتصاد مقاومتی در افزایش و ارتقای صادرات غیر نفتی 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

رییس ستاد برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران بیان داشت: در نمایشگاه ایران اکسپو ۲۰۲۴ تمرکز بر ۶ گروه کالایی شامل صنایع غذایی، کشاورزی، شیلات، 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.»

تکبیری 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 تباطات

دولت بتوانیم ۲۰ میلیون پوشش برای خانوارها ایجاد کنیم. انجام این کار در کشورهای کوچکتر از ایران ۱۰ سال طول کشیده است. با همکاری و همراهی اپراتورها این پروژه بزرگ را تا پایان دولت به نتیجه خواهیم رساند. پایان امسال پوشش به هشت میلیون خواهد رسید و اکنون بیش از ۵ میلیون ۲۰۰ هزار پوشش ایجاد شده است. توسعه شبکه مبتنی بر نسل پنجم نیز در دستور کار قرار گرفته است. باندهای فرکانسی ۳۶۰۰ تا ۳۸۰۰ را پس از سال‌ها به مزایده گذاشته و آن را در اختیار اپراتورهای سیار قرار خواهیم داد تا به موازات شبکه ثابت، شبکه سیار نیز توسعه پیدا کند و با تنظیم‌گری کاری کنیم تا بار اینترنت از شبکه سیار به شبکه ثابت انتقال داده شود تا هر ۲ شبکه افزایش یابد. میزان سرمایه‌گذاری سه اپراتور سیار از سال ۹۶ که سرجمع

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. مدیرعامل اپراتورهای ایران گفت: «بررسی و تبادل نظر پیرامون انجام تعهدات اپراتورها برای بهبود کیفیت اینترنت تا 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 نمایندگانی اپراتورهای اینترنت در پاسخ به ایرنا درباره 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 تا 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 اپراتورهای ایران گفت: «بررسی و تبادل نظر پیرامون انجام تعهدات اپراتورها برای بهبود کیفیت اینترنت تا 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



شنبه‌های تعطیل به نفع اقتصاد؟

تعطیلی شنبه‌ها به جای پنج شنبه، مدتی است موضوع داغ نمایندگان مجلس شده است؛ اغلب نمایندگان ملت در مجلس و حتی نمایندگان پارلمان بخش خصوصی تأکید دارند به منظور همگام‌سازی با بازارهای جهانی و در راستای اینکه در بیش از ۷۰ درصد کشورهای دنیا، «شنبه» به‌عنوان یکی از روزهای تعطیل رسمی آنها به حساب می‌آید بنابراین بهتر است در ایران نیز روز شنبه پس از جمعه انطور که قرار است در هفته ۲ روز به عنوان تعطیلی رسمی در نظر گرفته شود، برای تصویب مورد موافقت قرار گیرد.

حال که لایحه ۲ روز تعطیلی در هفته برای بررسی و تصویب نهایی در مجلس شورای اسلامی است، موضوع روز جدید تعطیل مورد اختلاف نظر نمایندگان ملت بوده که آیا «پنجشنبه و جمعه» تعطیل شود یا «جمعه و شنبه»؟ اگرچه هنوز روشن نیست تعطیلات دو روزه پایان هفته در صورت تصویب مجلس از ابتدای سال آینده کدام روزها خواهد بود اما آن طور که معلوم است دولت خواهان تعطیلی روز پنجشنبه بوده چرا که به درستی می‌داند همین الان نیز روز پنجشنبه، ادارات تقریباً نیمه‌تعطیل هستند و خیلی از کارکنان تا قبل از ظهر محل کار خود را ترک می‌کنند. طی ماه‌های گذشته صحبت بر سر تعطیلی روز پنجشنبه در جریان بود و برخی از مسئولان دولتی و نمایندگان مجلس معتقدند روز پنجشنبه به دلیل انجام فرایض دینی، زیارت اهل قیوم و ... بهتر است تعطیل شود اما در مقابل خیلی‌ها ضمن اهمیت بخشیدن به این مسائل، تأکید دارند با توجه به تعطیلی نصفه روز پنجشنبه، بهتر است روز شنبه که در بیشتر کشورهای دنیا، تعطیل رسمی به شمار می‌رود، در ایران نیز تعطیل شود، اقدامی که برای همگام‌سازی با بازارهای جهانی و توجه به افزایش انجام مرادوات تجاری، تبادل‌ات اقتصادی و بازرگانی با دنیا ضروری به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، تعطیلی شنبه در ایران می‌تواند تحولی جدید و افق روشنی را در اقتصاد کشور ترسیم کند، زیرا چنانچه روز پنجشنبه در ایران تعطیل شود، فرصت ۲ روز یعنی پنجشنبه برای ما و شنبه برای کشورهای طرف مقابل معامله با تجار ایرانی به هدر می‌رود. با این وجود با توافق مجلس در تصویب تعطیلی روز شنبه به عنوان روز تعطیلی رسمی جدید، این اقدام می‌تواند اثرات مثبت اقتصادی قابل توجهی را نصیب کشور کند. خاطر می‌آورد که چند سال پیش و برای نخستین بار حتی قبل از مجلس شورای اسلامی، نمایندگان بخش خصوصی موضوع تعطیلی شنبه‌ها را پیگیری می‌کردند؛ خبرگان اقتصادی دلیل اصلی آن را تقارن حداقلی با تعطیلات بین‌المللی می‌دانند بدین جهت که تعطیلات پنجشنبه و جمعه در کشور ما و شنبه و یکشنبه در بیشتر کشورهای در عمل سه روز را برای برقراری مرادوات بین‌المللی باقی می‌گذارد. به‌عنوان نمونه در کشوری مثل چین که بیشترین مرادوات اقتصادی ما با این کشور است، اختلاف ۴ ساعت و نیم با چین باعث می‌شود نتوانیم از این چند روز به خوبی استفاده کنیم. با این وجود کاش بخش خصوصی بر این خواسته خود پافشاری بیشتری کند تا این مهم در میان دعوای سیاسی نمایندگان مجلس گم نشود. نکته قابل توجه اینکه تعطیلی جمعه و شنبه چند سالی است در کشورهای مسلمان منطقه مانند امارات، ترکیه، عراق و افغانستان اجرایی شده و از طرفی پاسخگویی در دفتر مراجع عظام هیچ اشکال شرعی بر تعطیلی شنبه وارد نمی‌داند. بنابراین برای تقویت وضعیت اقتصادی کشور به‌ویژه رونق تبادل‌ات تجاری بدون نگاه سیاسی بلکه بسا هدف پویایی و بهبود فضای اقتصادی کشور، تمرکز و توجهات روی تعطیلی روز شنبه گذاشته شود. مدتی است لایحه افزایش تعطیلات آخر هفته در مجلس مسکوت باقی مانده که گویا دلیل اصلی آن اختلاف نظر نمایندگان بر سر تعطیلی روز شنبه یا پنجشنبه است، این در حالی است که فعالان اقتصادی و تجاری در اتاق‌های بازرگانی خطاب به دولت و مجلس، تأکید دارند به‌منظور توجه به رونق اقتصاد کشور و افزایش سطح تجارت و بازرگانی، بهتر است روزهای «جمعه و شنبه» به‌عنوان ۲ روز تعطیل رسمی در کشور در نظر گرفته شود. علاوه بر فعالان اقتصادی، کمیسیون اجتماعی مجلس نیز در بررسی اولیه خود راجع به تعطیلی ۲ روز در هفته مایل است به جای پنجشنبه، روز شنبه تعطیل شود. هرچند دولت تأکید دارد که به جای شنبه، روزهای پنجشنبه تعطیل شود با این وجود مجلس طرح خود را براساس تعطیلی روزهای شنبه تنظیم کرده است.

یارانه‌گیران سال آینده اعلام شدند

بر اساس لایحه بودجه، در سال آینده یارانه به دارو، شیرخشک و ملزومات مصرفی پزشکی، یارانه نقدی، معیشتی و کالابرگ الکترونیک، کمک به خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کشور، نان، هزینه‌های سرمایه‌گذاری و کمک به شرکت‌های نفت و گاز مصارف صرفه جویی و سایر مصارف ضروری در چارچوب این قانون تخصیص می‌یابد. روز گذشته طی نامه‌ای از سوی دولت به مجلس شورای اسلامی تقدیم شد، امروز منتشر شد.بخش اول لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور مشتمل بر هفت فصل شامل احکام سقف منابع، سقف درآمد و تراز عملیاتی سقف واگذاری دارایی‌های سرمایه‌ای، سقف واگذاری دارایی‌های مالی، منابع هدفمندسازی یارانه‌ها و مفروضات پیش‌بینی منابع و مصارف بودجه، روز گذشته تقدیم مجلس شد.بر اساس تبصره ۱۰ لایحه بودجه ۱۴۰۳ که مرتبط با هدفمندی یارانه‌ها است، مصارف موضوع این تبصره شامل یارانه دارو، شیرخشک و ملزومات مصرفی پزشکی، یارانه نقدی، معیشتی و کالابرگ الکترونیک، کمک به خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کشور، یارانه نان، هزینه‌های سرمایه‌گذاری و کمک به شرکت‌های نفت و گاز مصارف صرفه جویی و سایر مصارف ضروری در چارچوب این قانون تخصیص می‌یابد.همچنین براساس این بند، یارانه نقدی معیشتی و مستمری مددجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کشور و یارانه داروی موضوع این تبصره مستقیماً به ذینفع نهایی (حسب مورد سرپرستان خانوارها و داروخانه‌ها) پرداخت می‌شود.گفتنی است منابع هدفمند سازی یارانه ها در لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ با رشدی ۱۵ درصدی به ۷۵۸ هزار میلیارد تومان رسیده است. این در حالی است که منابع هدفمندی یارانه‌ها در بودجه سال گذشته حدود ۶۵۹ هزار میلیارد تومان بوده است.

خانه‌های بالای ۲۵ میلیارد لوکس محسوب می‌شود

طبق لایحه بودجه ۱۴۰۳، مقرر شده صاحبان زمین‌های مسکونی، اداری و تجاری که ارزش آنها بیش از ۲۵ میلیارد تومان باشد، مالیات بپردازند در حالکه طبق لایحه بودجه اسسال، خانه‌های بالای ۲۰ میلیارد تومان مشمول پرداخت مالیات بودند. بخش اول لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ روز گذشته طی نامه‌ای از سوی دولت به مجلس شورای اسلامی تقدیم شده و متن کامل آن بخش تحت عنوان سقف منابع عمومی دولت و مفروضات منابع و مصارف، امروز منتشر شد. در تبصره شش این لایحه و بخش عوارض و مالیات و بخش «ش» آمده که زمین‌های فاقد اعیانی دارای کاربری مسکونی، اداری و تجاری، باغ ویلاهای مجاز (با احتساب عرصه و اعیان) و واحدهای مسکونی که ارزش آنها بیش از ۲۵۰ میلیارد ریال باشد، مازاد بر این مبلغ مشمول مالیات به میزان دو در هزار می‌شوند.

این مالیات بر عهده شخصی که در ابتدای سال مالک املاک فوق بوده است،اما واحدهای مسکونی و باغ ویلاهای در حال ساخت، مشمول این مالیات نیست. باغ ویلاهای غیر مجاز تا زمان دریافت پروانه ساخت یا اجرای حکم کمیسیون‌های ماده (۹۹) یا ماده (۱۰۰) قانون شهرداری‌ها حسب مورد مشمول جریمه‌ای معادل دو برابر مالیات باغ ویلاهای مجاز است. ۵۰ درصد جریمه‌های دریافتی حسب مورد به شهرداری یا دهیاری محل باغ‌ویلا اختصاص می‌یابد.آیین‌نامه اجرایی این بند ظرف دو ماه از تاریخ تصویب این قانون به پیشنهاد وزارت امور اقتصادی و دارایی (مسئول) با همکاری وزارتخانه‌های راه و شهرسازی و جهاد کشاورزی تهیه می‌شود و به تصویب هیئت‌وزیران می‌رسد.این در حالی است که در سال جاری، خانه‌های بالای ۲۰ میلیارد تومان مشمول پرداخت مالیات بودند.

حداحفاظی یک دلار در بودجه

در لایحه بودجه ۱۴۰۳، یورو جایگزین دلار شده و نرخ تسعیر ارز هر یورو ۳۱ هزار تومان تعیین شده است در صورتی‌که در بودجه پارسال ۲۳ هزار تومان پیشنهاد و ۲۵ هزار تومان تصویب شده بود. متن کامل بخش اول لایحه بودجه ۱۴۰۳ که روز گذشته طی نامه‌ای از سوی دولت به مجلس شورای اسلامی تقدیم شد، امروز منتشر شد.بخش اول لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور مشتمل بر هفت فصل شامل احکام سقف منابع، سقف درآمد و تراز عملیاتی سقف واگذاری دارایی‌های سرمایه‌ای، سقف واگذاری دارایی‌های مالی، منابع هدفمندسازی یارانه‌ها و مفروضات پیش‌بینی منابع و مصارف بودجه، روز گذشته تقدیم مجلس شد.

در این لایحه نرخ تسعیر ارز ۳۱ هزار تومان پیشنهاد شده که نسبت به سال قبل افزایش داشته است.تکته قابل توجه این است که در بودجه سال ۱۴۰۳ منابع و مصارف ارزی بر اساس یورو نوشته شده است. بنابراین به نظر می‌رسد دولت قصد دارد یورو را جایگزین دلار کند.



آواربرداری دولت سیزدهم از اقتصاد با «برنامه‌ریزی»

مریم لطفی | دولت سیزدهم گرچه پس از نزدیک به یک دهه بی‌عملی در اقتصاد، عهده‌دار مسئولیت شد، اما برای مشکلات ریشه‌ای اقتصاد همچون تشکیل سرما به منفی، رشد اقتصادی صفر، ناترازی بخش‌های مختلف اقتصاد و مهار مو تورهای تور مز را برنامه داشته و بر مبنای آنها حرکت کرده است.

وزارت اقتصاد در پاسخ به گزارش ۲۹ آبان ماه روزنامه آرم‌ان ملی با تیتر «دولت بدون برنامه توسعه، تیم اقتصادی بدون کارنامه» توضیح داد: زمانی‌که شخصی با عنوان اقتصاددان اظهارنظری می‌کند؛ طبیعتاً انتظار می‌رود دیدگاه او از منظر کارشناسی

برنامه برای مقاومسازی شهرها در برابر زلزله



ایران به دلیل قرارگیری در کمربند زلزله‌خیز، همواره در معرض زمین لرزه‌های بسیار آسیب پذیراست. می‌توان گفت خطر زلزله مهمترین مخاطره برای کشور تلقی می‌شود. با در نظر گرفتن تعداد انواع بلایای طبیعی، فراوانی رخداد زمین لرزه و سیل درایران به ترتیب ۴۷.۲ درصد و ۴۱.۵ درصد از دهه ۶۰ تا دهه ۹۰ بوده است. با وجود این، سهم زمین لرزه در تلفات انسانی طی این مدت حدود ۹۲ درصد و برای سیل تنها ۶.۵ درصد بوده است. در رابطه با سهم وقایع طبیعی در خسارت‌های اقتصادی، خشکسالی بیشترین تأثیر و حدود ۴۵.۵ درصد سهم داشته، درحالیکه سهم وقایع زلزله وسیل در آسیب‌های اقتصادی به ترتیب ۳۰.۴ درصد و۲۲.۷ درصد بوده است.

طبق آمار و مستندهای بین‌المللی، ایران از نظر احتمال وقوع مخاطرات طبیعی و انسانی یکی از ۱۰ کشور حادثه‌خیز جهان محسوب می‌شود. در حال حاضر بیش از نیمی

از مساحت کشور در معرض خطر سیل و بالای ۷۰ درصد مساحت آن در معرض وقوع زلزله قرار دارد. براساس گزارشی که مرکز پژوهش‌های مجلس از چالش بحران‌های طبیعی برای شهرهای کشور منتشر کرده است، از آنجا که طبق نقشه پراکندگی جمعیت، اکثریت مردم ساکن در نقاط مختلف کشور در معرض حداقل یکی از مخاطرات طبیعی همچون سیل، زلزله، طوفان، فرونشست، زمین لغزش، خشکسالی و… هستند، توجه ویژه به اقدامات پیشگیرانه آمادگی مقابله با بحران از جمله مقاوم‌سازی ویهسازی، به کارگیری فناوری‌های نوین در ساخت وساز، ارتقای تاب‌آوری زیرساخت‌ها و به روزرسانی و ارتقای سامانه‌های همدار سریع وقوع بحران و… ضرورت بیش از پیش دارد. اهمیت این موضوع از آنجاست که سرمایه‌گذاری و توجه به امر پیشگیری از وقوع بحران آمادگی مقابله با آن، کاهش خسارات جانی ومالی ناشی از مخاطرات و در نتیجه کاهش هزینه‌های مقابله و بازسازی مناطق آسیب دیده را در پی خواهد داشت.طبق گزارش‌های سازمان مدیریت بحران کشور، به طورمیانگین در ۱۰ سال گذشته سالانه ۱۲هزار و ۷۵۹ زلزله در کشور به وقوع پیوسته است. در ۹۹ سال ۱۴۰۱ بیش از پنج هزار مورد زمین‌لرزه ثبت شده که نسبت به مدت مشابه درسال قبل با هفت هزار و ۱۰۶ مورد رخداد زلزله، کمتر بوده است. بیشترین تعداد زلزله طی این بازه دراستان کرمان ۵۵۷با مورد و بعد از آن دراستان‌های خراسان رضوی و هرمزگان به ترتیب با ثبت۴۶۷ و ۲۹۴ مورد زمین لرزه بوده است. بزرگترین زلزله دراین مدت مربوط به زلزله تیرماه بندرخمیر با بزرگی ۶.۱ ریشتراست. همچنین حدود چهار هزار و ۵۰۰ سیلاب طی ۱۰ سال اخیر در ایران ثبت شده است. طبق آمار و گزارش‌های منتشرشده، سیل مرداد سال ۱۴۰۱ تقریباً ۲۶ استان، ۲۰۱ شهرستان، ۱۸۰ شهر و یکهزارو ۸۰۹ روستا را در کشور تحت تأثیر قرار داد. این رخداد خسارات زیادی از جمله آسیب به ۱۸هزار

است که دولت سیزدهم بعد از دولتی بر سرکار آمد که تمامی فرصت‌های هشت ساله کشور را معطل ترجم چند کشور نگه داشته بود و تمام فعالیت‌های توسعه‌ای کشور را منوط به آن می‌دانست و مهمترین تفاوت دولت سیزدهم با دولت قبل را در تفاوت رویکرد این دو دولت در مدیریت و حل مسائل کشور تعریف کرد.

حال آنکه امروز شرایط بین المللی کشور ما و روابط شکل گرفته در قالب پیمان‌های بزرگی همچون پیمان شانگهای، بریکس، خلق فرصت ها و ارتباطات جدید با کشورهای همسایه و پیرامونی همچون عربستان و تضعیف پیمان‌های خصمانه علیه کشور نشانگر آن است که در کارنامه دولت نه تنها استراتژی توسعه با تکیه بر عوامل درون زا وجود دارد که از ظرفیت‌های بین المللی نیز غافل نبوده و ظرفیت‌های مغفول را فعال کرده است. علاوه بر این مجموعه اقدامات دولت سیزدهم نتایجی را در پی داشته که برخی از این نتایج در شاخص‌های کلان اقتصادی مانند رشد اقتصادی، نرخ تورم، متغیرهای کلان پولی، بهبود وضعیت اشتغال و … قابل مشاهده است.

میانگین رشد اقتصادی کشور در هشت سال دولت قبل به طور میانگین حدود یک درصد و در چهار سال پایانی دولت قبل، بطور میانگین پنج صدم درصد بود یعنی دولت قبل کشور را با رشد اقتصادی نزدیک صفر به دولت سیزدهم تحویل داد. اما اکنون در دو سال پایایی رشد اقتصادی کشور که معادل عملکرد و تلاش دولت سیزدهم است، براساس گزارش بانک مرکزی و مرکز آمار، در هر دو سال بالای چهار درصد بوده است.

درست حرکت دادن یک ماشین متوقف که مدتهاست حرکت نکرده، انرژی بسیار زیادی از دولت گرفته بود اما این نرخ رشد با توجه به جمع شرایط داخلی و بین المللی امیدبخش و بخشی از کارنامه دولت سیزدهم است.

اصلاح نظام مالیاتی کشور و حرکت به سمت استقرار نظام مالیاتی هوشمند، داده محور و عدالت محور با شناسایی و به تور انداختن فراربان مالیاتی، انضباط مالی سختگیرانه دولت، کنترل رشد نقدینگی و در کنار آن شفافیت در صدور مجوزها، رویه های اقتصادی و صورت های مالی شرکت های عمومی و دولتی از جمله مواردی است که نشانه برنامه محور بودن دولت است.

علاوه بر آن برنامه ۱۰ بندی دولت برای مهار تورم و رشد تولید که اکنون در حال اجرا از سوی دستگاه‌های اجرایی است، تدوین برنامه هفتم توسعه با هدف رفع ناترازی‌هایی که دهه‌ها گریبانگیر اقتصاد ایران بوده و برای آنها چاره اندیشی نشده بود نیز مواردی است که بهتر است حداقل کسی که به عنوان اقتصاددان اظهار نظر می‌کند از آنها آگاه باشد.

میانگین رشد اقتصادی کشور در هشت سال دولت قبل به طور میانگین حدود یک درصد و در چهار سال پایانی دولت قبل، بطور میانگین پنج صدم درصد بود.

سکونگاه‌های انسانی محدوده شهرها، شهرهای کوچک، متوسط، بزرگ و کلانشهرها را دربرمی‌گیرد. دامنه کاربرد آن شامل تمامی مراحل و فرایندهای بازسازی و بازتوانی تمام بخش‌های متأثر از سانحه یا حادثه در جامعه در سطوح مختلف ملی، استانی و شهرستانی ازجمله فضاهای کالبدی، زیرساخت‌ها، سیستم‌های بهداشت و درمان و بخش‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی ومحیط زیست است. ازجمله مهمترین اصول کلی در کلیه اقدامات برنامه بازسازی و بازتوانی می‌توان به بازسازی با اولویت جبران خسارت ناشی از وقوع حوادث و سوانح و با نگاه به برنامه‌های توسعه‌ای متناسب با شرایط موجود، کاهش فضاهای مرده و پیشگیری از خسارت پیشروی بازسازی و بازسازی در مدت زمان بهینه اشاره کرد. برنامه ملی بازسازی و بازتوانی به اقدامات ضروری پس از وقوع بحران شامل ارزیابی خسارت و نیاز توسط دستگاه‌های مسئول در مهلت مقرر بعد از وقوع حادثه، بازبایی اولیه شامل اقدامات مربوط به تخریب و آواربرداری، اسکان دوره انتقال، بازبایی اولیه فعالیت‌های اقتصادی و بازبایی اولیه زیرساخت‌ها توسط دستگاه های مسئول، همکار و پشتیبان و بازبایی بلندمدت شامل اقدامات مورد نیاز در سطوح و ابعاد مختلف جهت بازبایی بلند مدت پس از رخداد سوانح از جمله بازبایی مسکن، بازسازی اماکن غیرمسکونی و بازسازی زیرساخت‌ها و… می‌پردازد.

ضرورت بازنگری جدی

در لایحه برنامه هفتم توسعه، موضوع پیشگیری و مدیریت بحران بجز چند اشاره فرعی، مورد قرار نگرفته است و در صورتی که برای ارتقا وتاب‌آوری و کاهش آسیب پذیری در حوادث ناشی از مخاطرات به بحث مدیریت بحران پرداخته نشود، طی ۵ سال برنامه به احتمال زیاد باید منتظر تبعات کلان و چند بعدی حداقل یک سانحه بزرگ طبیعی با دامنه خسارت وسیع و هزینه مالی گسترده بود که ابعاد گوناگون رشد اقتصادی، مهاجرت، نرخ بیکاری، تقاضای مسکن و… را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. براساس آمار و اطلاعات بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، از مجموع ۱۰ هزار واحد خسارت دیده احداثی از حوادث طبیعی در سالل ۱۴۰۰ تعداد سه هزار و ۹۶۱ واحد تا پایان شهریور ماه ۱۴۰۱ توسط این نهاد احداث شده است. همچنین بازسازی پنج هزار و ۱۷۳ واحد از مجموع ۱۳ هزار و ۲۶۴ واحد خسارت دیده نیازمند تعمیر طی این مدت توسط بنیاد انجام شده است. در مجموع حدود ۴۰ درصد از عملیات بازسازی(تعمیر یا احداث) این واحدها تا اواسط سال ۱۴۰۱ به اتمام رسیده است.

یک بانک ۳۰۰۰ واحد مسکونی دارد



باید. طبیعتاً وقتی کار ما را دولت انجام دهد درآمد مشاوران املاک پایین می‌آید. وی تأکید کرد: فناوری و ابزارهای نوین باید در خدمت کسب و کار باشد، نه این‌که آن را مختل کند. از اسفند ۱۴۰۱ که من مسئولیت اتحادیه املاک را پذیرفتم تمرکز خود را بر قانون‌مداری و ساماندهی صنف گذاشتم. اطمینان دارم که دولت هم با صنف مشاوران املاک مخالفتی ندارد، اما می‌خواهد در یک چارچوب عمل کند. خودم پیشنهاد دادم که قانون‌مند و ساماندهی شویم، در یک چارچوب قانونی قرار بگیریم و نگاه منفی از صنف ما برداشته شود.

راه حل تبدیل مسکن از حالت سرمایه‌ای به مصرفی، افزایش تولید است
رئیس اتحادیه مشاوران املاک با بیان اینکه مشاوران املاک به هیچ عنوان عامل گرانی مسکن نیستند، گفت: هر زمان قیمت مسکن بالا یا پایین می‌رود مشاوران املاک

ضرر می‌کنند. برای اینکه قیمت‌ها در بازار مسکن ثابت بماند و در عین حال معاملات رونق بگیرد باید قیمت زمین، مصالح و هزینه‌های ساخت ثابت بماند. اینکه در اقتصاد مسکن چه اتفاقی می‌افتد در حوزه کار ما نیست. دولت باید متغیرهای اقتصادی را ثابت نگه دارد و عرضه و تقاضا را از طریق ساخت و ساز کنترل کند. اگر این اقدام صورت گیرد مسکن از کالای سرمایه‌ای به مصرفی تبدیل می‌شود و قیمت آن ثابت می‌ماند. معاملات هم رونق می‌گیرد. گودرزی در واکنش به این موضوع که بعضا عنوان می‌شود مشاوران املاک به صورت منطقه‌ای قیمت خانه را بالا می‌برند، گفت: چنین چیزی صحت ندارد. با برخی نمایندگان هم که این موضوع را بیان کردند صحبت کردیم که گفتند اینگونه نیست. شاید بتوان موردی در برخی تخلفات اشاره کرد که در همه مشاغل وجود دارد اما اقتصاد یک سطح کلان است که با حرکات چهار نفر تغییر نمی‌کند. تهران فقط در یک قفره ۳۰۰ واحد متعلق به یک بانک شناسایی شد. وقتی بانک یا دستگاه دولتی در جهت منافع خود انباشت ثروت می‌کند، نه تنها به بازار مسکن و اقتصاد کشور ضربه می‌زند بلکه برای دولت نیز در دروساز می‌شود و دولت مجبور می‌شود برای تامین مسکن مردم دنبال راهکارهای دیگر برود.

افرادی خانه‌ها را خالی نگه می‌دارند تا گران تر بفروشند

وی با اشاره به کاهش قیمت مسکن از خرداد به بعد خاطر نشان کرد: مشاوران املاک دخالتی در این کاهش نداشتند. وقتی هم افزایش می‌یابد کار مشاور املاک نیست. اتفاقات اقتصاد کلان و کمبود مسکن، به هم خوردن تناسب عرضه و تقاضا باعث نوسانات بازار مسکن می‌شود. وقتی از آمار خانه‌های خالی اطلاع نداریم و یک عده خانه‌ها را خالی نگه می‌دارند تا با قیمت بالاتر بفروشند این اتفاقات می‌افتد. گودرزی بیان کرد: ما می‌توانیم شرایط را به گونه‌ای مدیریت کنیم که در سامانه املاک و مستغلات، هیچ مشاور املاکی نتواند کمیسیون بالاتر از تعریف دریافت کند.

سبز و تر و تازه

سبزی خوردن را یک هفته تازه نگه دارید

نشود بقیه سبزی‌ها زود خراب شوند. بعد از اینکه سبزی‌ها را پاک کردید آنها را با آب سرد خوب بشویید و ضد عفونی کنید. برای ضد عفونی کردن سبزی‌ها بهتر است از مواد طبیعی مانند سرکه و یا نمک استفاده کنید تا سبزی‌ها زمان بیشتری تازه بمانند. مایع ظرف شویی و یا هر ضد عفونی کننده دیگر طول عمر سبزی‌ها را کاهش می‌دهد. برای تمیز کردن و گل زدایی سبزی‌ها مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه کافیست چون اگر زمان بیشتری در آب بمانند تغییر رنگ می‌دهند و زودتر پلاسیده می‌شوند. سبزی‌ها شسته شده را در آبکش قرار دهید و حدود یک ساعتی صبر کنید تا آب آن برود. سپس سبزی‌های شسته شده را بر روی یک پارچه نخی پخش کنید و اجازه دهید ۳ تا ۴ ساعت روی پارچه بمانند. هر نیم ساعت سبزی‌ها را بالا پایین کنید تا آبشان کاملاً گرفته شود. چون اگر سبزی کمی هم آب داشته باشد سریع پلاسیده می‌شود.

برای بسیاری از افراد نگهداری سبزی خوردن بسیار سخت و دشوار است، با استفاده از چند روش مناسب می‌توان سبزی خوردن را به مدت یک هفته نگهداری کرد. سبزی خوردن‌های خوش مزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره‌ی بسیاری از خانواده‌های ایرانی است، هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای و درمانی خاص دارد و مصرف آنها بسیار مفید است. در این بخش از رازهای خانه داری نمناک تلاش کردیم تا ترفندهایی را به شما آموزش دهیم تا بتوانید سبزی خوردن را در مدت طولانی تری نگهداری کنید. ابتدا برای شروع باید بدانیم که سبزی‌های سبزی خوردن معمولاً شامل چه سبزی‌هایی می‌شود. تره، شاهی، تربچه، ریحان، نعناع، پیازچه، ترخون و جعفری سبزی‌هایی خامی هستند که ما آنها را به عنوان سبزی خوردن در کنار غذایمان میل می‌کنیم. سبزی‌ها را همیشه بعد از تهیه سریع پاک کنید. تا برگ‌های زرد و پلاسیده بین سبزی‌های باعث



استفاده از دستمال‌های آشپزخانه و کیسه پلاستیک برای تازه نگه داشتن سبزیجات

در این روش که یکی از معمول ترین روش‌ها برای نگهداری سبزی‌هاست، باید سبزی‌ها را روی کاغذ قرار داد و بعد کاغذ را دور آنها پیچاند. چون کاغذ رطوبت اضافه سبزی را جذب می‌کند و از لزج شدن آن جلوگیری می‌کند. سپس برای اینکه مانع گردش هوای اضافه در میان سبزی‌ها شوید آنها را در کیسه فریزر قرار دهید و در کشوی پایین یخچال بگذارید. با این روش مدت زمان پلاستیک سبزی‌ها کند تر شود و سبزی‌ها به مدت ۵ الی ۷ روز در یخچال سالم می‌مانند.

جعبه و دستمال کاغذی برای تازه نگه داشتن سبزیجات

در این روش نگهداری یک ظرف پلاستیکی مناسب انتخاب کنید و داخل آن را با دستمال کاغذی بپوشانید. سپس سبزی‌ها را داخل آن قرار داده و با یک لایه از کاغذ بپوشانید. در ظرف را ببندید و در یخچال قرار دهید تا سبزی‌ها به مدت یک هفته سالم بمانند. اگر طی این مدت برخی برگ‌های سبزی پلاسیده

شد آنها را جدا کنید تا به بقیه سبزی‌ها آسیب نرسد.

یک کیسه پلاستیکی و هوا برای تازه نگه داشتن سبزیجات

در بخش‌های قبلی رازهای خانه داری در نمناک هم گفتیم که سبزی‌های شسته شده را، در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و طوری ببندید که کمی هوا در آن جمع شده باشد. سپس کیسه از بالا پیچانده و گره بزنید. در این روش هم سبزی‌ها ۷ روز در یخچال سالم می‌مانند.

سبزی‌ها را نشویید

در این روش سبزی‌ها را پاک کنید و بدون اینکه بشویید داخل نایلون نگهداری کنید. به این شکل که ته نایلون یک یا دو عدد دستمال کاغذی قرار دهید و بعد سبزی‌ها را داخل آن بریزید و سر نایلون را گره بزنید و در یخچال قرار دهید.

قرار دادن دستمال کاغذی و یا دستمال نخی نازک باعث می‌شود رطوبت سبزی گرفته شود و سبزی پلاسیده نشود. سپس به مقدار نیاز هر روزتان سبزی را بشویید و استفاده کنید. با این کار تقریباً سبزی شما یک هفته ای تازه می‌ماند.

انواع ماسک نشاسته ذرت، برای رفع لک‌ها و چین و چروک پوست

ناهید امن پور

ماسک ذرت، مانند بسیاری از ماسک‌های دیگر فواید بی شماری برای سلامت پوست صورت دارد و در واقع، ماسکی است که با آرد و نشاسته ذرت ساخته می‌شود و اغلب برای کاهش آکنه، چین و چروک و لکه‌های صورت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ماسک‌های ذرت، معمولاً شامل انواع مختلفی بوده و بسیار متنوع است که هر کدام، مزیت جداگانه‌ای برای پوست داشته و علاوه بر آن که موجب پاک شدن سلول‌های مرده و نرم شدن پوست می‌شود، برای از بین رفتن چین و چروک، درخشندگی پوست و به صورت کلی طراوت پوست، مفید است.

انواع ماسک نشاسته ذرت:

ماسک نشاسته ذرت، آلبیمو و ماست، برای کاهش چربی پوست:

در ابتدا، چند قطره آلبیمو را با ماست کم چرب ترکیب کنید، سپس سه قاشق غذاخوری از پودر نشاسته را به آن اضافه نمایید. ترکیب آماده شده را به مدت سی دقیقه بر روی پوست قرار دهید، سپس بشویید. برای رسیدن به نتیجه ایده آل و کاهش چربی پوست، در طول هفته، دو مرتبه از این ماسک استفاده نمایید. ماسک نشاسته ذرت، کشک و گلاب، برای از بین بردن لک‌های آفتاب سوختگی:

برای از بین بردن لکه‌های سوختگی با منشا آفتاب، یک قاشق چای خوری کشک و ده قطره گلاب را با یک قاشق غذاخوری پودر نشاسته ذرت ترکیب نمایید، سپس ترکیب به دست آمده را به عنوان ماسک استفاده نمایید. پس از خشک شدن، صورت تان را بشویید و از مرطوب کننده‌هایی با پایه آب استفاده نمایید. برای رسیدن به نتیجه ایده آل، از این ماسک، سه مرتبه در طول هفته استفاده کنید.

ماسک ذرت، سفیده تخم مرغ و شیر، برای رفع چین و چروک دور چشم:

برای تهیه این ماسک، یک چهارم لیوان نشاسته ذرت را با یک عدد سفیده تخم مرغ و دو قاشق چای خوری شیر ترکیب نمایید، سپس خمیر آماده شده را به عنوان ماسک استفاده نمایید و اجازه دهید ماسک حدود ۲۰ دقیقه بر روی پوست بماند، سپس با آب ولرم بشویید. برای رسیدن به نتیجه دلخواه و از بین رفتن چین و چروک‌های دور چشم، می‌توانید در طول هفته دو مرتبه از ماسک ذرت استفاده نمایید.

ماسک ذرت برای از بین بردن جوش صورت:

معمولاً، نشاسته ذرت می‌تواند تمام بثورات پوستی از جمله آبله مرغان و راش پیکچک سمی را درمان نماید. توصیه می‌شود که آن را بدون ترکیب با هیچ ماده دیگری بر روی پوست تان بمالید و سپس پوست را با یک پارچه نخی بپوشانید. البته، پیش از این کار حتماً از صابون ملایم استفاده کنید تا پوست تحریک نشود. پس از خشک شدن پوست نیز، بایستی به صورت طبیعی و در هوای آزاد از پودر نشاسته استفاده کنید.

ماسک نشاسته ذرت و آب:

توصیه می‌شود که نشاسته ذرت را به اندازه یک چهارم فنجان در کاسه بریزید و سه قاشق غذاخوری آب به آن اضافه نمایید، سپس خمیر آماده شده را به عنوان ماسک استفاده نمایید. این کار را می‌توانید تا زمان بهبودی کامل تکرار نمایید.

ماسک ذرت، جودوسر، روغن نارگیل و پودر قهوه، برای روشن نمودن پوست:

برای آماده سازی این ماسک، یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت را با یک قاشق غذاخوری جودوسر، سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل و یک قاشق غذاخوری پودر قهوه ترکیب نمایید، سپس ماسک را به صورت موضعی بر روی پوست تان ماساژ دهید. همچنین، می‌توانید از این ماسک برای زیر بغل و دور گردن نیز استفاده کنید تا موجب سفید شدن این قسمت‌ها شود.

ماسک موز، ذرت و پاپایا، برای از بین بردن جای زخم آکنه و درخشندگی پوست:

چندین برش از موز را با دو قاشق غذاخوری نشاسته ذرت و چندین برش پاپایا ترکیب نمایید و اگر پوست خشکی دارید، گلاب و اگر پوست چرب دارید از آلبیمو در این ماسک استفاده نمایید، سپس از ماسک آماده شده برای از بین بردن جای زخم‌های آکنه روی صورت استفاده نمایید. اجازه دهید ماسک به خوبی بر روی صورت خشک شود، سپس بشویید. استفاده از این ترکیب در درخشندگی و سفیدی پوست، تاثیر به سزایی خواهد داشت.

پاک سازی بدن با رویکرد سینادرمانی

شدن ماده است که از حالتی به حالت دیگر تغییر شکل پیدا کند. در واقع، به معنی آماده سازی مواد زائد بد انباشت شده است که یا مجدد باز یافت شده، به مصرف سلول‌ها برسند و یا قابلیت دفع از بدن را پیدا کنند.

این مواد بد انباشت شده، قبلاً بین بافت‌ها و سلول‌ها گیر افتاده بودند و مانع تبادلات می‌شدند؛ نضح، در اصل، تغییر در پیوندهای بین مولکولی یک ماده است که با افزایش خون رسانی و رساندن حرارت به بافت، می‌تواند اتفاق بیفتد. در حقیقت، رویکرد سینادرمانی، با ایجاد نضح گسترده و سطحی در بدن، بد انباشت‌ها و مواد زائد بدن را آماده می‌کند تا قابل دفع شوند.

پاکسازی و دفع شوند. سینا درمانی (SINA therapy)، رویکرد خاصی از پاکسازی و درمان است که براساس اصول طب ایرانی پایه ریزی شده است. پاکسازی به این روش، سبب اصلاح تولید خون، افزایش خون‌رسانی به تمامی اعضا و سلول‌های بدن و خروج مواد زائد و بد انباشت‌ها می‌شود. در حقیقت، نوعی سونادرمانی است که مبتنی بر شرایط افراد تنظیم شده است تا عوارض کمتر و اثرات درمانی بیشتری داشته باشد.

هدف از سینادرمانی:

هدف این است که خون و حرارت، به تمامی نقاط بدن برسد. این حرارت، در حقیقت آن چیزی است که سبب هضم شده، باعث رشد و تکثیر و نضح و سپس، دفع می‌شود؛ نضح، به معنی پخته

دکتر فاطمه علیزاده و قاصلو

پزشک و پژوهشگر طب ایرانی

در طب ایرانی، پاکسازی از اصول شش گانه‌ی ضروری برای حفظ سلامتی محسوب می‌شود و به طرق مختلفی صورت می‌گیرد. بدن‌های بسیاری از افراد جامعه، پر از مواد زائد و بد انباشت‌هایی است که روزانه آن را با خود حمل می‌کنند؛ بد انباشت، به تجمع مواد زائد در بدن بین اجزای اعضا و بافت‌ها گفته می‌شود، مواد مزاحمی که همبستگی بین سلول‌ها را از بین می‌برند و سبب ایجاد اختلال در کار و عملکردهای بدن و ارتباطات بین سلولی می‌شوند. در واقع، این مواد زائد، نوعی اختلال در بوده رسانی به مملکت بدن پدید می‌آورند که باید به روشی اصولی و صحیح

رنگ درمانی سلامتی معجزه رنگ‌ها

رنگ
درمانی



محمد هادی محمدی
محقق و پژوهشگر
طب سنتی

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هرورقی دفتریست معرفت کردگار
(سعدی)

کاربرد رنگ در زندگی همانند تنوع رنگ‌ها، نشانی از نعمت‌های بیکران الهی است که هر ذهن هوشیار و آگاهی را به روشن تر می‌کند تا بیشتر و بهتر بانعمت‌های خداوند آگاه بوده و شکر گذار باشیم. در این گفتار سعی می‌شود اهمیت رنگ‌ها در سلامتی انسان و درمان بیماری‌ها به عنوان یکی از راه‌های درمانی طب مکمل بنگریم، امید که توانسته باشیم آنچه رنگ درخشان و زیبای ذهن شماست توانسته باشیم به نگارش در آوریم.

رنگ، تاثیر فیزیولوژی برشکیه چشم است. گاهی نتیجه ماده رنگی و گاهی در اثر شعاع نور رنگی است. خداوند متعال در قرآن کریم از رنگ‌های قرمز، زرد، سبز، آبی، سفید و سیاه یاد می‌فرماید؛ علاوه بر آن رنگ معنوی با عنوان (صیغته الله) هم در قرآن آمده است که فراتر از همه رنگ‌های مادی است و در واقع همان رنگ بی رنگی است که خود از اسرار و شگفتی‌های قرآن است. رنگ می‌تواند در مورد القاء یک حالت یا ایده؛ معنای شگرف را به ارتباطات بیفزاید. هر خانواده رنگی می‌تواند تداعی حالات و معانی خاص باشد. محققان دانشگاه تربیت مدرس در پژوهشی با عنوان «بررسی تاثیرات درون‌رنگی رنگ‌ها بر تکامل اجتماعی» برای این باورند زمانی که در دهکده جهانی از کلام و زبان نمی‌توان بهره جست. می‌توان از رنگ به عنوان یک ابزار ارتباطی استفاده کرد، همچنین در ادامه تحقیق اشاره دارد که «نحوه تاثیر گذاری رنگ‌ها بر انسان؛ کاملاً به جنبه‌های روحی و روانی یک فرد، سلیقه، فرهنگ، اجتماع، سیاست و... بستگی دارد و منجر به ایجاد رفتارها و واکنش‌هایی در فرد می‌شود.» در حقیقت همانگونه که توسط حس لامسه گیرنده‌های عصبی بدن فعال می‌شوند و پیامی را به مغز مخابره می‌کنند. یک فرد در هنگام دیدن یک رنگ نیز واکنش نشان می‌دهد. در قدیم نیز اهمیت رنگ‌ها مورد توجه اطباء بوده و به

عنوان وسیله‌ای برای درمان بیماری‌ها به خوبی بهره برده‌اند. در شهر یابل مردم در میان گل‌های رنگارنگ قدم می‌زدند و از تنوع رنگی و بوی خوش آنها جهت شفابخشی و سلامت خود بهره می‌جستند. در طب آیورودا؛ هندیها معتقدند تعدادی از رنگ‌ها با هریک از هفت چاکرای بدن در ارتباط هستند که هریک از این چاکراها مرکز انرژی و نماینده یک عضو و یک جنبه از روح انسان است. از نظر طب سنتی هند، رنگ‌ها نقش مهمی در تعادل مراکز روحی یا چاکراها دارند؛ هرگاه جذب انرژی حیات بخش پرانا را با رنگ همراه کنیم. به روند درمان کمک موثری خواهیم کرد. امروزه نیز همین شیوه برای درمان بسیاری از مشکلات فیزیکی و روانی به کار می‌رود.



استفاده بهینه از رنگ‌ها می‌تواند در سلامتی و تعادل فکر افراد جامعه موثر باشد. برخی از درمان‌ها به حدی ساده هستند که حتی در منزل نیز امکان اجرای آن وجود دارد و درمانگران توصیه می‌کنند چندین بار و به طور منظم در منزل اجرا کنند. این موارد شامل: پوشیدن لباس‌های رنگی، مصرف غذاهای رنگی، تجسم تصاویر رنگی و نشستن مقابل اشعه‌های فیلتر شده نور برای زمان معین است. انستیتو هنرهای معاصر لندن نیز با اهمیت قرار دادن تاثیر رنگ‌ها بر روی رفتار افراد اقدام به تفکیک چند رنگ در تالارهای خود کرد که نتایج قابل توجهی داشت. مسئولین موسسه درون ۳ تالار را سه رنگ متفاوت زدند، و در هر سه تالار تعدادی اسباب بازی فکری قرار دادند. حاصل اینکار این بود؛ افرادی که طی چند روز در تالار زرد رنگ رفت و آمد داشتند، همه اسباب بازی‌های فکری آن تالار را یا

علل و راهکارهای درمانی افسردگی های فصلی



فاطمه رحیمی؛ نویسنده و پژوهشگر حوزه سلامت

افسردگی فصلی، یکی از انواع افسردگی است که نشانه‌های مختلفی دارد و در زمانی خاص رخ می‌دهد و معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می‌شود. به موازات کوتاه تر و ابری شدن هوا در پاییز و زمستان، بسیاری از مردم افزایش در نشانه‌های افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند. علت افسردگی فصلی، هنوز مشخص نشده است. اما، تغییرات فصلی در نور و دما، نقش کلیدی را در آن بازی می‌کند. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی، به هوای سرد شدیداً حساسیت دارند. شیوع الگوی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع، در اقلیم های مرتفع بیشتر است. افراد جوان در این فصول، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی قرار دارند و زنان، ۶۰ تا ۹۰ درصد مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می‌دهند. درمان افسردگی فصلی، به روش های مختلف امکان پذیر است. بدین منظور، باید سعی کنید از منزل بیرون آمده و از طبیعت استفاده کنید. خانه نشینی حتی در هنگام بارش باران و برف هم کار درستی نیست. چتری بردارید و زیر باران قدم بزنید، عمداً خودتان را به شادی بزنید، اصلاً به چیزهای منفی فکر نکنید، مدام به مهمانی بروید، آهنگ بزنید و برقصید یا مثلاً مسجد بروید و دعاهای آرامبخش بخوانید، لباس شیک بپوشید، مدام به مواها و اندامتان برسید، عطر بزنید و در هر حالت تا می‌توانید بخندید تا این افسردگی از وجودتان خارج شود.

- علائم افسردگی فصلی:
- خستگی
 - افزایش نیاز به خواب
 - کمبود انرژی
 - افزایش وزن
 - افزایش اشتها
 - مشکل در تمرکز
 - میل زیاد به تنهایی

راهکارهای درمانی افسردگی فصلی:

صبح ها زودتر از خواب بلند شوید و پیاده روی کنید. انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی در هوای آزاد و روشنایی روز، نقش زیادی در کاهش افسردگی دارد. یک ساعت قدم زدن در نور آفتاب، به اندازه دو ساعت قرار گرفتن در مقابل نور مهتابی می‌تواند در بهبود بیماری موثر باشد. فوتوتراپی، می‌تواند از ترشح بیش از حد ملاتونین که در ایجاد افسردگی نقش دارد، در بدن جلوگیری کند. تحقیقات نشان می‌دهد نور درمانی، روش موثری برای درمان افسردگی فصلی است. این شیوه درمان، شامل نور سفید مهتابی است که بر صفحه فلزی انعکاس داده می‌شود و شخص در مقابل این نور، با چشمان باز بدون نگاه مستقیم به نور قرار می‌گیرد. از این شیوه درمانی، به مدت ۱۰/۵ الی ۲ ساعت در روز استفاده می‌کنند. البته، در موارد خفیف بیماری، قدم زدن در نور آفتاب به تنهایی می‌تواند شخص را در بهبود بیماری کمک کند. خود را در اتاق تاریک و بسته حبس نکنید. هر چه بیشتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید، زودتر از علائم افسردگی فصلی خلاص می‌شوید. وقتی دما مناسب است، اجازه دهید نور طبیعی از درها و پنجره های باز بتابد. فضاهای کاری خود را در منزل و اداره، نزدیک پنجره قرار دهید. از گرفتن رژیم های کاهش وزن که بدون قواعد علمی است، خود داری کنید و برای راهای از اختلالات خلق و خوی، تا می‌توانید از میوه و سبزی استفاده کنید. میزان ویتامین گروه B را که در گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، دانه های خوراکی و ماهی یافت می‌شود، به رژیم غذایی تان اضافه کنید. شکر، از تاثیر ویتامین گروه B در بدن می‌کاهد و علائم افسردگی را شدت می‌بخشد. کمبود آهن، امگا ۳ و اسید فولیک نیز تاثیر مستقیمی با بروز علائم افسردگی دارد. مصرف قهوه و شکر را در روز کاهش دهید. بنا نگاه مثبت به این فصول بی نظیر، از زیبایی های آن لذت ببرید و با اتخاذ شیوه های سالم زندگی، از هر گونه حالت کسالت بار و انرژی‌ناگه‌ایانه دوری کنید. از پیله ی تنهایی که به دور خود کشیده اید، خارج شوید و با دوستان خود صحبت کنید. خود را از فعالیت های اجتماعی دور نکنید. چرا که حضور در اجتماع، در مقابله با افسردگی فصلی نقش موثری دارد. در طی این فصول، فعالیت های اجتماعی و بیرون رفتن های خود را در طول روز یا اوایل عصر انجام دهید.

ایران رتبه چهارم تولید مقالات حوزه طب سنتی

با تشکیل دانشکده‌های طب ایرانی در سال ۲۰۰۶ و حمایت از توسعه طب ایرانی ذیل سند ملی گیاهان دارویی، مقالات حوزه طب سنتی طی ۱۵ سال به حدود ۱۰ برابر افزایش پیدا کرد، ایران پس از کشورهای چین، آمریکا و هند رتبه چهارم تولید مقالات حوزه طب سنتی را دارد.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، «ارتقای سطح علمی جامعه»، «کسب رتبه‌های بالای جهانی در تعداد مقالات و ارجاعات علمی و ثبت اختراعات»، «کاهش نرخ بی‌سوادی» و «افزایش قابل توجه تعداد رشته‌های دانشگاهی و دانشجویان» تنها بخشی از این دستاوردهای کسب‌شده‌ای است که به نام انقلاب و جمهوری اسلامی ایران به ثبت رسیده است.

این روند رو به رشد اقتدار و بالندگی کشورمان با راهبردهای مقام معظم رهبری و تأکید ایشان بر شکل‌گیری زیست‌بوم فناوری و نوآوری و تصویب قوانین مترقی چون «قانون حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان» و «قانون جهش تولید دانش‌بنیان» و حمایت از تولیدات و محصولات ایران ساخت که به‌همت شرکت‌های دانش‌بنیان و فناوران کشورمان به تولید رسیده است؛ سرعت بیشتری گرفت و به‌گفتمان غالب کشور بدل شد و امروز شاهد ثمرات و اثرات مثبت آن در اقتصاد، فرهنگ و زندگی روزمره مردم هستیم.

معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان



در این گزارش قصد داریم به معرفی جایگاه علم و فناوری حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی بپردازیم تا گوشه‌ای از توانمندی جوانان، متخصصان و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی کشور را که با وجود همه سختی‌ها و موانع داخلی و خارجی کسب شده است، به مخاطبان معرفی کنیم. حوزه گیاهان دارویی همان‌طور که در نقشه جامع

ریاست‌جمهوری با توجه به مأموریت ویژه‌ای که برای ارتقای زیست‌بوم فناوری و نوآوری و تحقق اقتصاد دانش‌بنیان به‌عهده دارد تلاش می‌کند در آستانه چهل‌وچهارمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی بخشی از این دستاوردها و افتخارات به‌دست‌آمده در کشور را ارائه کند.

قرمز

متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ قرمز می‌تواند باعث افزایش تولید وساخت هموگلوبین خون شده و انرژی‌های شفا بخش و مفیدی به اندام‌های داخلی به خصوص کبد می‌دهد.

از نظر طب سنتی رنگ قرمز جزو رنگ‌های گرم است و می‌تواند بسیاری از عوارض ناشی از کم‌خونی، کاهش انرژی و افت فشار در بدن را کنترل کند. همچنین مناسب‌ترین رنگ برای درمان ناباروری، افزایش جریان گردش خون و مایع مغزی در نخاع و اعصاب شده که از این رو می‌تواند میزان انرژی بدن را تنظیم کند. افزایش میل جنسی و بالا بردن اعتماد بنفوس و شجاعت نیز از دیگر ویژگی‌های رنگ قرمز است. افراد مبتلا به آرتریت و دیگر بیماری‌های اسکلتی و مفصلی می‌توانند با استفاده از رنگ و نورهای قرمز بخش زیادی از دردهای خود را تسکین دهند. در قرآن کریم رنگ قرمز با واژه «حمر» در آیه ۲۷ سوره فاطر و با واژه «ورده» نیز یک بار در آیه ۲۷ سوره رحمن یاد شده است. رنگ قرمز انرژی دهنده و محرک بسیار قوی است، شکافته شدن آسمان در آستانه قیامت حکایت از اوج گرم‌است، بنابراین در قرآن؛ قرمز برای رنگ آمیزی روز قیامت نیز ذکر شده است.

درمانگران طب سنتی توصیه می‌کنند افرادی که مزاج گرم و یا مبتلا به فشار خون هستند از رنگ قرمز استفاده نکنند و یا زیر نظر درمانگران باشند. همچنین استفاده بیش از حد از رنگ قرمز موجب خشم، جدل، کج خلقی، پر خاشگری و تحریک احساسات می‌شود.

زمانی که ماه کامل است با احتیاط از رنگ قرمز استفاده شود چون قدرت و انرژی شخص را دوچندان می‌کند. رنگ قرمز با عنصر آتش در ارتباط است و مکمل آن رنگ فیروزه ای است.

آبی

رنگ آبی آسمان تاثیر شگرفی بر انسان می‌گذارد؛ لذا خداوند رنگ آسمان، آقیانوس‌ها و دریاها که تصویر آبی آسمان را در خود نشان می‌دهند را به رنگ آبی مزین ساخته است. به این ترتیب خداوند حکیم زندگی انسان را بر اساس فطرت و نیاز روحی او رنگ آمیزی فرموده است.

انسان وقتی به آسمان می‌نگرد و رنگ آبی را می‌بیند که آرامش بخش است. به همین خاطر برای کاشی کاری مساجد و زیارتگاهها استفاده می‌شود. از نظر طب سنتی رنگ آبی سرد است و به خاطر سرد بودن حالت انقباض دارد.

رنگ آبی در ارتباطات اجتماعی موجب تقویت اعتماد میان افراد جامعه می‌شود. درمان گران رنگ درمانی بر این باورند که آبی کم رنگ آرامش دهنده است ولی اگر خیلی کم رنگ باشد موجب سستی و ناتوانی است. در سالن‌های سخنرانی پشت سر سخنران با پرده ای آبی مزین می‌شود تا هم اعتماد مخاطب جلب شود و هم بیش از ۷۰ درصد واژه‌ها در ذهن مخاطب نقش می‌بندد. و یا در تابلوهای هشدار دهنده در جاده‌ها و معابر عمومی پیام درون تابلو با حاشیه رنگ آبی مزین شده است تا در ذهن به خوبی نقش ببندد. رنگ آبی باعث کاهش خستگی عصبی و تحریکات ذهنی می‌شود، همچنین از افکار فراوان و پراکندگی فکر جلوگیری می‌کند. همزمان تفکر و درون‌گری را در شخص تقویت می‌کند. و در درمان سردرد، تنگی نفس، خواب آرام و لذت بخش موثر است. از سوی دیگر درمان گران توصیه می‌کنند استفاده بیش از حد از رنگ آبی می‌تواند احساس تنهایی و جدایی فرد از جامعه را تقویت کند. همچنین موجب خجالتی بوده و شهامت را در فرد تضعیف می‌کند. کسانی که افسردگی دارند احساس تنهایی و غم آنها را بیشتر می‌کند. رنگ آبی در چاکرای گلو است و رنگ مکمل آن نارنجی است.

شکستند یا دزدیدند. ولی در دو تالار دیگر چنین اتفاقی نیفتاد. در پایان هیچ توجیهی برای چنان رفتار ناپسند به غیر از رنگ زرد تالار یافت نشد. متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ زرد بیشترین ارتباط را با هوش و ذکاوت دارد، به همین خاطر موجب تقویت حافظه است.

رنگ زرد که در طب سنتی نیز جزو رنگ‌های گرم محسوب می‌شود موجب شفافیت پوست، تسکین ورم مفاصل و دردهای رماتیسمی و احساس خوشحالی است. بهتر است از رنگ زرد در اطاق به طور کامل استفاده نشود، بلکه به صورت خوشه ای مانند گلدان زرد با گل‌های زرد رنگ باشد، که چنین شرایطی موجب تداعی حافظه خوب، افزایش دهنده فکرو ذهن و تحریک کننده انرژی است.

رنگ زرد در قرآن با واژه‌های « صفر » صفراء و مصفرأ « پنج بار در آیات ۶۹ سوره بقره، آیه ۵۱ سوره روم، آیه ۲۱ سوره زمر، آیه ۲۰ سوره حدید، آیه ۳۳ سوره مرسلات آمده است. رنگ زرد در قرآن گاهی شادی آفرین و مایه سرور و حیات بخش و گاهی غم انگیز و گویای مرگ و نابودی است، شاید علت این تفاوت تاثیر در مراتب مختلف رنگ‌هاست مانند رنگ زرد پر رنگ و طلایی، زرد کم رنگ، زرد مایل به قهوه ایی و غیره باشد. درمانگران رنگ درمانی متذکر می‌شوند که استفاده بیش از حد از رنگ زرد موجب گیجی، بی‌قراری، اختلال تمرکز فکر، ناسازگاری، اختلال سیستم گوارش و ضعف جذب مواد غذایی در بدن می‌شود. همچنین کسانی که دچار تهوع، سردرد و اسهال هستند نباید از رنگ زرد استفاده کنند. یا شخصی که حالت بیقراری اختلال خواب و عصبانیت دارد نباید در معرض رنگ زرد قرار گیرد. در مقابل برای کسی که احساس تنبلی و کندی دارد استفاده از رنگ زرد مفید است. از نظر طب سنتی هند نیز رنگ زرد در چاکرای خورشیدی است و مکمل آن رنگ بنفش است.



انواع ماسک نشاسته ذرت، برای رفع لک‌ها و چین و چروک پوست

ادامه از صفحه اول

ماسک ذرت، گلیسیرین و آب، برای درمان آگزما: دو قاشق غذاخوری نشاسته ذرت را با گلیسیرین و نصف فنجان آب ترکیب نمایید، سپس بر روی حرارت قرار دهید تا به خوبی غلیظ شود. پس از خنک شدن، آن را روی پوست بمالید. با این کار، علاوه بر بهره مندی از خاصیت پاک‌کنندگی، از شر چربی‌های پوست نیز راحت شده و آگزما را درمان خواهید کرد.

ماسک ذرت، آب هویج، خامه ترش و آب، برای لایه برداری از پوست:

نشاسته ذرت را در نصف لیوان آب سرد حل کنید، سپس نصف لیوان آب جوش به آن بیافزایید و با قلمو یا براش این ترکیب را روی پوست تان بمالید و پس از گذشت مدت زمان ۲۰ دقیقه صورت تان را بشویید. این ترکیب، ترمیم‌کننده، افزایش دهنده طراوت و لایه بردار پوست خشک و چرب می‌باشد. برای رسیدن به نتیجه ایده آل، هر سه روز، یک مرتبه استفاده از ماسک را تکرار نمایید.

ترکیب نشاسته ذرت با پودر دارچین، برای برنزه کردن پوست:

یک قاشق چایخوری نشاسته ذرت را با دو قاشق چایخوری پودر دارچین ترکیب کنید، سپس روی پوست تان بمالید. این ترکیب، علاوه بر برنزه کردن پوست موجب معطر شدن آن نیز می‌شود.

ماسک نشاسته ذرت و ژل آلوئه ورا، برای افزایش طراوت و درخشندگی پوست:

برای افزایش طراوت و درخشندگی پوست تان، یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا را با یک عدد کیپسول ویتامین ای و یک قاشق چایخوری نشاسته ذرت ترکیب نمایید، سپس ترکیب به دست آمده را به سفیده تخم مرغی که از قبل به خوبی هم زده اید، بیافزایید. توصیه می‌شود ماسک را پس از خشک شدن با آب ولرم، بشویید.

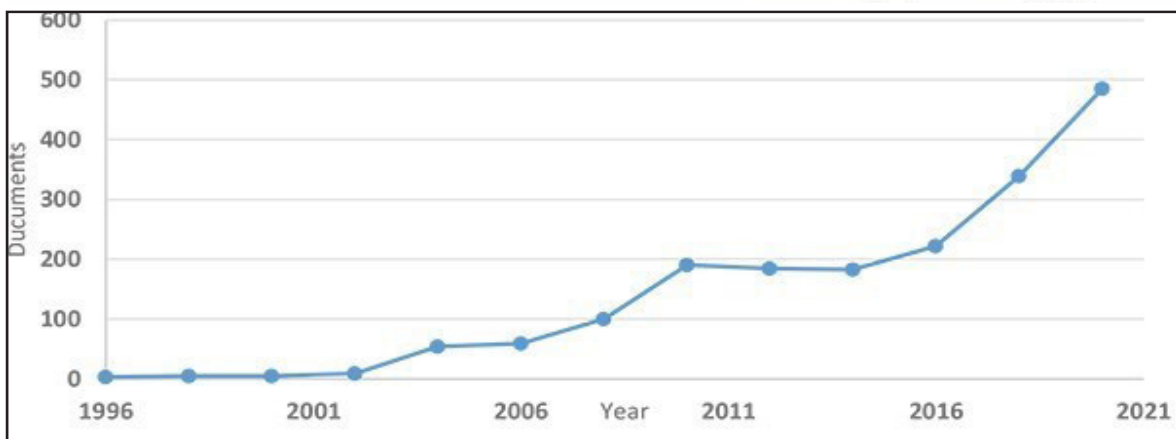
ماسک نشاسته ذرت و شیر:

برای ساخت این ماسک، یک قاشق مربا خوری نشاسته را با دو قاشق مربا خوری شیر ترکیب نمایید، سپس بر روی پوست تمیز بمالید. اجازه دهید ماسک به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست بماند، سپس با آب ولرم بشویید. برای رسیدن به نتیجه ایده آل، این کار را حداقل تا دو بار در هفته انجام دهید.

سال	شاخص
سال ۲۰۲۱	تعداد مقالات در scopus حوزه گیاهان دارویی و فرآورده‌های گیاهی
سال ۲۰۱۳	۱۰۳۲
سال ۱۹۹۵	۱۹۹۵
سال ۲۰۲۱	سهم مقالات حوزه گیاهان دارویی و فرآورده‌های گیاهی از تولید علم در ایران
سال ۲۰۱۳	۲٫۳٪
سال ۱۹۹۵	۲٫۶٪

پایگاه	رتبه ایران در منطقه	رتبه ایران در جهان
scopus	۱	۴
سهم مقالات حوزه گیاهان دارویی و فرآورده‌های گیاهی از تولید علم در جهان	-	۵٫۹٪

سال	شاخص
سال ۲۰۲۱	تعداد مقالات حوزه طب سنتی در scopus
سال ۲۰۱۳	۱۷۰
سال ۲۰۰۶	۵۹
سال ۲۰۲۱	رتبه تولید دانش ایران در جهان
سال ۲۰۱۳	۱۲
سال ۲۰۰۶	۱۸



علمی کشور از آن به‌عنوان اولویت الف در بخش علوم پایه نام برده شده است، به‌عنوان یکی از حوزه‌های کاربردی و علوم پایه در علوم و فناوری‌های روز دنیا مطرح است به همین جهت اثرات و کاربردهای حوزه گیاهان دارویی در بخش‌های متعدد همچون پزشکی، داروشناسی، سم‌شناسی، بیوشیمی، ژنتیک، کشاورزی و علوم زیستی، شیمی، میکروبیولوژی، علوم محیط زیستی، مهندسی شیمی و... قابل مشاهده است.

لذا تعیین شاخصه علم‌سنجی مرتبط با حوزه گیاهان دارویی مستلزم نگاه ویژه و همه‌جانبه به تمامی بخش‌های متأثر از این حوزه است. با توجه به عدم وجود کلیدواژه‌هایی مشخص همچون سایر بخش‌ها مانند نانو، زیست‌فناوری و... نمی‌توان به‌سادگی آمار دقیقی از داده‌ها و شاخص‌های علم‌سنجی مرتبط با این حوزه مشخص کرد. با توجه به گستردگی حوزه گیاهان دارویی و عدم پوشش کل این حوزه با کلیدواژه‌های مشخص شده نمی‌توان آمار دقیقی از شاخص‌های علم‌سنجی فوق‌الذکر برآورد کرد، به همین دلیل نیاز است تمامی مقاله‌های منتشر شده هر سال به‌صورت تک به تک مورد مطالعه و مقاله‌های مرتبط با این حوزه مورد تفکیک قرار گیرد و جداسازی شود.

با بررسی تمامی مقالات موجود در پایگاه اسکوپوس و آنالیز علم‌سنجی مقالات منتشر شده در حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی، از میان ۷۷۳۲۷ مقاله موجود در پایگاه اسکوپوس در سال ۲۰۲۱، ۱۹۹۵ مقاله مرتبط با حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی استخراج شده است.

با توجه به گزارش مرکز منطقه‌ای اطلاع‌رسانی علوم و فناوری و جایگاه استنادی علوم جهان اسلام ISC، سهم تولید علم ایران حوزه گیاهان دارویی و فرآورده‌های دارویی گیاهی در عرصه جهانی ۵٫۹٪ است که رتبه ایران در منطقه ۱ و در سطح جهانی ۴ است.

حوزه طب سنتی و مکمل

در پایگاه اینترنتی سایماگو که به‌عنوان یکی از منابع رصد علم و فناوری حوزه طب سنتی قابلیت جست‌وجو دارد. و مکمل، به‌منظور بررسی جایگاه ایران در تولید علم و فناوری حوزه طب سنتی قابلیت جست‌وجو دارد.

جدول ذیل روند رشد مقالات حوزه طب سنتی را از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۲۰ نشان می‌دهد. همان‌طور که در این جدول آمده است؛ تعداد مقالات از ۵۹ در سال ۲۰۰۶ به بیش از ۵۰۰ مقاله در سال ۲۰۲۱ افزایش پیدا کرده است.

با ساختارسازی در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و تشکیل دانشکده‌های طب ایرانی در سال ۲۰۰۶ و حمایت از توسعه طب ایرانی ذیل سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی (مصوب سال ۱۳۹۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی) مقالات حوزه طب سنتی طی ۱۵ سال به حدود ۱۰ برابر افزایش پیدا کرد. در زمان حاضر ایران پس از

کشورهای چین، آمریکا و هند، رتبه چهارم تولید مقالات حوزه طب سنتی را داراست.

«بی نامردی قیسوم» ابی یانشا

انجمن موسیقی درمانی آمریکا

نوایی شفابخش

ایده موسیقی به عنوان یک عنصر شفابخش که می تواند بر سلامتی و رفتار تأثیر بگذارد، حداقل به اندازه نوشته های ارسطو و افلاطون و حتی مدتها قبل از آن در برخی فرهنگ های قدیمی نیز آمده است. این شیوه در قرن بیستم به طور رسمی پس از جنگ جهانی اول و دوم آغاز شد که نوازندگان جامعه از هر نوع، چه آماتور و چه حرفه ای، به بیمارستان های مجروحان در سراسر کشورها می رفتند تا برای هزاران بیمار که از آسیب های جسمی و روحی ناشی از جنگ ها رنج می برند برنامه اجرا کنند. واکنش های مثبت جسمی و روحی قابل توجه بیماران نسبت به موسیقی، پزشکان و پرستاران را به درخواست استفاده نوازندگان توسط بیمارستانها سوق داد. اما خیلی زود مشخص شد که نوازندگان بیمارستانها قبل از ورود به مرکز به آموزش قبلی نیاز داشتند، بنابراین تقاضا برای برنامه درسی دانشگاه افزایش یافت. در ادامه با یک نگاه اجمالی تاریخی به این حرفه جذاب می پردازیم.

روزین حیدری

محقق و پژوهشگر طب سنتی

اولین مراجع

که از طرفداران جدی استفاده از موسیقی برای درمان بیماری های پزشکی بودند. در دهه ۱۸۰۰ اولین نسخه موسیقی درمانی ضبط شده در یک محیط آزمایشی (جزیره بلکول در نیویورک) و همچنین اولین آزمایش سیستماتیک ضبط شده در موسیقی درمانی (استفاده کورننگ از موسیقی برای تغییر حالت های رویایی در طی روان درمانی) مشاهده شد.

اولین اشاره به موسیقی درمانی در سال ۱۷۸۹ در مقاله ای بدون امضا در مجله کلمبیا با عنوان «موسیقی از نظر جسمی» مورد توجه قرار گرفت. در اوایل دهه ۱۸۰۰، مقالاتی در مورد ارزش درمانی موسیقی در دو رساله پزشکی منتشر شد، نخستین مقاله توسط ادوین اتلی (۱۸۰۴) و دیگری توسط ساموئل ماتئو (۱۸۰۶) منتشر شد. اتلی و متیو هر دو شاگرد دکتر بنیامین راش، پزشک و روانپزشک

انجمن های اولیه

موسیقی درمانی در اوایل دهه ۱۹۰۰ همچنان مورد حمایت قرار گرفت و منجر به تشکیل چندین انجمن کوتاه مدت شد. در سال ۱۹۰۳، او آگوستا و سلویوس انجمن ملی موسیقی درمانی و در سال ۱۹۲۶، ایزا مود ایلسن انجمن ملی موسیقی در بیمارستانها را تاسیس کرد و در سال ۱۹۴۱، هریت آیر سیمور بنیاد ملی موسیقی درمانی را بنیان نهاد. اگرچه این سازمانها در اولین مجلات، کتابها و دوره های آموزشی در زمینه موسیقی درمانی مشارکت داشتند، اما متأسفانه آنها قادر به توسعه یک حرفه بالینی سازمان یافته نبودند.



دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان گیاهان دارویی و طب سنتی منصوب شد

دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان گیاهان دارویی و طب سنتی معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری منصوب شد. به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، دکتر محمدرضا شمس اردکانی با حکم روح الله دهقانی فیروزآبادی، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس جمهور، به عنوان دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان گیاهان دارویی و طب سنتی این معاونت منصوب شد.

متن این حکم به شرح زیر است: «نظراً به مراتب شایستگی و تجارب به موجب این حکم جنابعالی را به عنوان دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان گیاهان دارویی و طب سنتی منصوب می کنم. با توجه به اهداف عالی این معاونت و لزوم برنامه ریزی و تحول در ارتقاء جایگاه کشور مأموریت های محوله ذیل در تعامل با معاونت توسعه اقتصاد دانش بنیان از جنابعالی انتظار می رود: ایفای نقش حداکثری در توسعه زیست بوم نوآوری، فناوری و توسعه بازار دانش بنیان در حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی با تکمیل زنجیره ارزش و تأکید بر مشارکت جریان های علمی مختلف بر اساس اسناد بالادستی، تشکیل کنسرسیوم های تخصصی جهت بهینه سازی و تنوع بخشی به سبد گیاهان دارویی و طب سنتی کشور و پیاده سازی پروژه های اقتصادی پیشران و استراتژیک در این حوزه با بهره گیری از ظرفیت شرکت های دانش بنیان و فناوری و همکاری مرکز راهبری ستادهای ویژه توسعه اقتصاد دانش بنیان، ایجاد حداقل ۵ کنسرسیوم تخصصی صنعتی راهبری شرکت های کوچک و متوسط دانش بنیان و فناوری و امکان توسعه زیرساخت های لازم جهت رقابت بین المللی؛ ارائه برنامه توسعه همکاری های اقتصادمحور در حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی با کلیه دستگاه ها و سازمان های مرتبط دولتی و بازرگان بخش خصوصی با نگاه بلندمدت و ایجاد ارزش افزوده بالا در بهره برداری حداکثری از توان و زیرساخت های موجود؛ ارتقای مشارکت و همکاری نخیکان در شناسایی و حل مسائل و مشکلات حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی با همکاری تنگاتنگ سایر ارکان تصمیم ساز تصمیم گیر و اجرایی دولتی و خصوصی؛ توجه جدی به نفوذ فناوری های تحول آفرین در بخش گیاهان دارویی با نگاه ویژه به پالایشگاه های خالص سازی و تولید متابولیت های ثانویه گیاهان دارویی؛ حمایت از توسعه مراکز ملی، آموزشی تحقیقاتی و درمانی طب سنتی با هماهنگی های فرادستگاهی از درگاه خادوند متعال دوام توفیقات جنابعالی را در پیروی از منویات حکیمانه رهبر معظم انقلاب اسلامی و سیاست های دولت مردمی خواستارم.»

محمدرضا شمس اردکانی، دانش آموخته دکترای عمومی داروسازی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و دکترای تخصصی داروسازی از دانشگاه برادفورد انگلستان و در حال حاضر استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران است. به عنوان مهم ترین فعالیت ها در کارنامه کاری وی می توان به تاسیس نخستین دانشکده طب سنتی در دانشگاه علوم پزشکی تهران، ریاست اداره کل طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دبیری کمیسیون سلامت و پزشکی دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تهران و تألیف کتاب های متعدد در حوزه طب سنتی، گیاهان دارویی و داروهای طبیعی و انجام پژوهش های بسیار در این زمینه اشاره کرد.

علل بوی بد ناف و چند راهکار بسیار موثر خانگی برای رفع این بوی ناخوشایند

مرضیه اسدی؛ پژوهشگر طب سنتی

ناف، یک فرورفتگی در وسط شکم است که محل اتصال بند ناف در رحم را مشخص می کند و در اشکال و اندازه های مختلف هستند. مهم نیست که چگونه به نظر می رسند، ولی ممکن است عفونی شوند یا دچار درد ناف شوید. بوی بد ناف، بیشتر از عدم رعایت بهداشت ناشی می شود. به طور کلی، تمام نواحی بدن باید به طور مرتب شسته شوند تا تمیز و سالم بمانند که بتوان از بروز عفونت ناف جلوگیری کرد.

ناف، محل نگهداری بسیاری از باکتری ها است که البته، بیشتر آن ها بی ضرر هستند، اما می توانند تکثیر شده و سبب عفونت شوند. پس، باید پوست ناف مرتباً تمیز شود تا باکتری های آن، بیش از حد تکثیر نشوند، چون احتمال دارد عفونت قارچی ایجاد کند. ساده ترین توضیح برای بوی بد ناف، بهداشت آن است. این ناحیه ی توخالی، اگر تمیز نشود، می تواند خاک، باکتری ها و میکروب ها را در خود جمع کند. گاهی اوقات، ناف بدبو می تواند نشانه یک بیماری، مانند عفونت یا کیست باشد که نیاز به مراقبت پزشکی دارد. علائم دیگری که همراه با این شرایط هستند، عبارتند از: تب، درد، خارش، توده در شکم، برآمدگی در اطراف ناف، ترشحات سفید، زرد یا سبز، التهاب و قرمزی یا تغییر رنگ.

علل بوی بد ناف: کاندیدا، کیست ها، بهداشت نامناسب، عفونت، کیست های اپیدرموئید و پیلار و کیست های چربی، از علل بوی بد ناف هستند. بهداشت ضعیف، شایع ترین علت بوی ناف است. اکثر ناف ها فرورفته هستند؛ بنابراین، به عنوان یک تله برای عرق، پوست مرده و کثیف عمل می کنند. بیشتر این باکتری ها، در سطح پایینی باقی می ماند و سبب ایجاد بو نمی شوند. اما، اگر باکتری ها بیش از حد متراکم شوند، می توانند سبب ایجاد بوی نامطبوع یا زنده شوند.

کاندیدا: کاندیدا، مخمری است که روی پوست زندگی و معمولاً مشکلی

ایجاد نمی کند، اما در پوست گرم و مرطوب برای مدت طولانی تکثیر شده و می تواند به عفونت قارچی تبدیل شود. کاندیدا، معمولاً دهان و گلو را درگیر می کند، جایی که به عنوان برفک شناخته می شود. هنگامی که واژن را تحت تأثیر قرار می دهد، عفونت قارچی ایجاد می کند.

نوعی از عفونت که به نام «اینترتریگو کاندیدال» شناخته می شود، می تواند چین های روی پوست مانند زیر بغل، کشاله ران یا ناف را تحت تأثیر قرار دهد. پوست، قرمز و پوسته پوسته به نظر می رسد و ممکن است التهاب ایجاد شود. اینترتریگو کاندیدال با داروهای ضد قارچ و تغییر سبک زندگی درمان می شود. این تغییرات، شامل خنک، خشک و تمیز نگه داشتن پوست و اجتناب از پوشیدن لباس های تنگ است. افراد مبتلا به دیابت و چاقی،



بیشتر در معرض ابتلا به این نوع عفونت هستند. کیست ها: یکی دیگر از علل بوی بد اطراف ناف، کیست عفونی است. کیست، یک توده کوچک در زیر پوست است. آن ها، اغلب شایع هستند و معمولاً درد ایجاد نمی کنند، مگر آن که عفونی شوند. کیست عفونی، قرمز، ملتهب، دردناک و حساس به لمس خواهد بود. احتمال دارد چرک از کیست نیز خارج شود و معمولاً بوی نامطبوعی دارد.

بهداشت نامناسب: ناف، اکوسیستم کوچک خود را دارد. بررسی های سال ۲۰۱۲ نشان داد، ناف احتمال دارد محل زندگی ۶۷ نوع باکتری باشد. قارچ ها و سایر میکروب ها نیز می توانند در ناحیه ناف به دام بیفتند. موادی که احتمال دارد به ناف وارد شوند عبارتند از: خاک، چربی، عرق کردن، پوست مرده، زباله های دیگر میکروب ها و باکتری ها تکثیر می شوند. آن ها، بوی بدی ایجاد می کنند، همان طور که وقتی عرق می کنید زیر بغل بوی ناخوشایندی می دهد. هر چه ناف عمیق تر باشد، آلودگی و میکروب بیشتری در داخل آن جمع می شود. خبر خوب این است که با برخی عادات بهداشتی می توان بوی بد را از بین برد.

عفونت: کاندیدا، نوعی مخمر است که دوست دارد در محیط های تاریک، گرم و مرطوب رشد کند. کشاله ران و زیر بغل، نمونه هایی از این محیط ها هستند. ناف، همچنین زیستگاه مناسبی را برای این موجودات کوچک فراهم می کند، به خصوص اگر آن را تمیز نگه ندارید.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد، احتمال ابتلا به عفونت ها، از جمله عفونت های مخمری، در صورت ابتلا به دیابت، بیشتر است؛ دیابت، نوعی بیماری است که با هیپرگلیسمی یا سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی مشخص می شود. این هیپرگلیسمی، توانایی سیستم ایمنی را برای مبارزه با عفونت ها کاهش می دهد. جراحی های اخیر روی شکم، مانند جراحی برای رفع فتق ناف، همچنین می تواند خطر عفونت در این ناحیه را افزایش دهد.

برنامه‌های آموزشی اولیه و مدافعان

در دهه ۱۹۴۰، سه نفر به عنوان نوآوران و بازیگران اصلی در توسعه موسیقی درمانی به عنوان یک حرفه بالینی سازمان یافته، ظهور کردند. ایرا آلتشولر، دکتر روانپزشک موسیقی درمانی را به مدت سه دهه در میشیگان ترویج کرد. ویلم ون دو وال یکی دیگر از پیشگامان استفاده از موسیقی درمانی، در موسسات بودجه دولتی بود و اولین مقاله موسیقی درمانی را با عنوان «موسیقی در موسسات» (۱۹۳۶) را نوشت. ای تایلر گاستون، معروف به «پدر موسیقی درمانی» از نظر دیدگاه سازمانی و آموزشی در پیشبرد این حرفه نقش مهمی داشت. اولین برنامه‌های آموزش کالج موسیقی درمانی نیز در دهه ۱۹۴۰ ایجاد شد. دانشگاه ایالتی میشیگان اولین برنامه دانشگاهی را در زمینه موسیقی درمانی ایجاد کرد(۱۹۴۴) و سایر دانشگاه‌ها نیز از جمله دانشگاه کانزاس، کالج موسیقی شیکاگو، کالج اقیانوس آرام و کالج آلورنو نیز به این شیوه روی آوردند.

انجمن موسیقی درمانی آمریکا

انجمن موسیقی درمانی آمریکا (AMTA) در سال ۱۹۹۸ با ادغام انجمن ملی موسیقی درمانی (NAMT) وانجمن آمریکایی موسیقی درمانی (AAMT) تشکیل شد. AMTA برای اولین بار از سال ۱۹۷۱ حرفه موسیقی درمانی را متحد کرد. در حال حاضر، AMTA خانه فکر است و در خدمت موسیقی درمانگران عضو، دانشجویان و سایر حامیان است. به طور کلی ماموریت AMTA دفاع و آموزش حرفه موسیقی درمانی است. AMTA با انتشار دو مجله تحقیقاتی وهمچنین یک سری از نشریات، به عنوان مدافع موسیقی درمانی در سطح ایالت و متحده فعالیت می‌کند که موسیقی درمانی را از طریق جریان‌های رسانه‌های اجتماعی ترویج و کتابشناسی تحقیقاتی، پادکست‌ها، بورسیه‌ها و خبرنگارها را به اعضای خود ارائه می‌دهد. AMTA بزرگترین انجمن موسیقی درمانی است که نمایندگی موسیقی درمانی در ایالات متحده و بیش از ۳۰ کشور در سراسر جهان را دارد.

موسیقی درمانی چیست؟

سر یا بیماری‌های مزمن مانند پارکینسون یا بیماری آلزایمر برطرف کنند.

جلسات موسیقی درمانی با در نظر گرفتن عوامل مختلفی شامل سلامتی جسمی، توانایی‌های ارتباطی، مهارت‌های شناختی، بهزیستی عاطفی و علایق مشتری اجرا می‌شود. پس از توزین این عوامل همراه با اهداف درمانی، درمانگر تصمیم می‌گیرد تا از فرآیند خلاقیت یا پذیرش استفاده کند. (توجه داشته باشید که برای بهره مندی از هر دو فرآیند نیازی به توانایی‌های موسیقی ندارید.موسیقی درمانگراطلمینان حاصل خواهد کرد که فعالیت‌ها نیازها و توانایی‌های بیمار را برطرف می‌کنند!)

در روند ایجاد خلاقیت، درمانگر با افراد کار می‌کند تا موسیقی را به طور فعال ایجاد یا تولید کنند. این ممکن است شامل ساختن آهنگ، درگیر کردن در بداهه نواختن موسیقی، یا نواختن آلات موسیقی باشد. در فرآیند پذیرش، درمانگر تجربه گوش دادن به موسیقی، مانند استفاده از موسیقی برای تسهیل آرامش بیمار یا گروه را ارائه می‌دهد. سپس بیماران یا گروه‌ها ممکن است درباره افکار، احساسات یا ایده‌های ناشی از آن موسیقی بحث کنند.

موسیقی درمانی و صدا درمانی چندین تفاوت ظریف اما مهم دارند. هر کدام هدف، شیوه، ابزار و تنظیمات خاص خود را دارد. موسیقی درمانی در مقایسه با مفهوم بهبود صدا که مبتنی بر اقدامات فرهنگی باستانی تبتی است، یک رشته نسبتاً جدید است.ممکن است که موسیقی درمانی برای همه موارد از جمله مدیریت استرس ساده گرفته تا درمان بیماری‌های روحی و جسمی بزرگسالان مفید باشند. افراد مسن ممکن است در محیط گروهی که می‌تواند نیازهای اجتماعی را برآورده کند و همچنین بهزیستی جسمی و روانی را ارتقا بخشد، از موسیقی درمانی بهره بیشتری کسب کنند.

آنچه پژوهش‌ها می‌گویند:

یافته‌های کلیدی مطالعات بالینی نشان داده است که موسیقی درمانی ممکن است برای افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، اختلالات خواب و حتی سرطان مفید باشد.

به خودی خود نشان داده نشده‌است که موسیقی درمانی به منزله درمان کافی برای شرایط پزشکی، از جمله اختلالات بهداشت روان است. با این حال هنگامی که دارو، روان درمانی و سایر روش‌ها انجام می‌شود، می‌تواند مولفه ای ارزشمند در یک برنامه درمانی باشد.

موسیقی درمانی، استفاده بالینی و مبتنی بر شواهد از مداخلات موسیقی برای دستیابی به اهداف مشخص در یک رابطه درمانی توسط یک متخصص است که یک برنامه موسیقی درمانی مصوب را به پایان رسانده است. موسیقی درمانی یک حرفه بهداشتی است که در آن موسیقی درمانی برای رفع نیازهای جسمی، عاطفی، شناختی و اجتماعی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس از ارزیابی نقاط قوت و نیازهای هر بیمار، موسیقی درمانگر واجد شرایط، برنامه درمان مشخصی از جمله ایجاد، آواز خواندن، حرکت به سمت و یا گوش دادن به موسیقی را فراهم می‌کند. از طریق درگیری موسیقی در زمینه درمانی، توانایی‌های پذیرنده تقویت شده و به سایر حوزه‌های زندگی آن نیز منتقل می‌شود. این شیوه همچنین راه‌هایی برای برقراری ارتباط فراهم می‌کند که می‌تواند برای کسانی مفید باشد که بیان احساسات خود را با کلمات دشوار می‌دانند. تحقیقات در زمینه موسیقی درمانی از در بسیاری از زمینه‌ها مانند، توانبخشی جسمی و تسهیل حرکت، افزایش انگیزه افراد برای استقامت در معالجه خود، تأمین حمایت عاطفی از مراجعان و خانواده‌های آنها و ایجاد روش بیان احساسات پشتیبانی می‌کند.

اگر خود را موزیسین نمی‌دانید، اشکالی ندارد. برای بهره مندی از موسیقی درمانی به هیچ توانایی موسیقی و تجربه قبلی نیاز ندارید. حتی کودکان بسیار کوچک نیز می‌توانند از موسیقی درمانی بهره مند شوند. کودکان و بزرگسالانی که دارای ناتوانی در رشد و یادگیری هستند می‌توانند از موسیقی درمانی برای تقویت مهارت‌های حرکتی و یادگیری ارتباط موثرتر استفاده کنند.

درمان با موسیقی فعالیت‌های مختلفی مانند گوش دادن به ملودی، نواختن ساز، طبل زدن، نوشتن آهنگ و تصویرگری هدایت شده را به کار می‌گیرد. این روش برای افراد در هر سنی مناسب است.

موسیقی درمانی تمام جنبه‌های ذهن، بدن و رفتار را لمس می‌کند. موسیقی می‌تواند حواس پرتی برای ذهن ایجاد و ریتم بدن را کند کند، و روحیه اشخاص را تغییر دهد، که به نوبه خود می‌تواند بر رفتار افراد تأثیر گذار باشد.

موسیقی درمانگرهای آموزش دیده و مجاز در انواع مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی فعالیت می‌کنند. آنها اغلب با افرادی که از مشکلات بهداشت عاطفی مانند غم، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند کار می‌کنند. آنها همچنین به افراد کمک می‌کنند تا نیازهای توان بخشی خود را پس از سکته مغزی، آسیب دیدگی

انداخته باشد، احتمالاً بوی عرق می‌دهد.عفونت قارچی نیز احتمالاً بوی بدی می‌دهد، به خصوص اگر در اطراف ناحیه عفونت وجود داشته باشد. درمان به علت بو بستگی دارد.

درمان برای عفونت:

اگر دچار عفونت هستید، ناف خود را تمیز و خشک نگه دارید. همچنین از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید. عرق و کثیفی می‌تواند زیر لباس هایی که به پوست می‌چسبد جمع شود.بسته به‌اینکه کدام نوع میکروب باعث عفونت شده، پزشک احتمال دارد استفاده از کرم ضد قارچ یا آنتی بیوتیک را توصیه کند. آنها همچنین می‌توانند آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز کنند. اگر ناحیه ای از پوست در نزدیکی پیرسینگ دچار عفونت شد، مراحل زیر را دنبال کنید: جواهرات را بردارید. از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید زیرا می‌تواند ناحیه آسیب دیده را تحریک کند. یک تکه پنبه را در مخلوطی از صابون ضد میکروبی و آب گرم خیس کنید و ناف خود را به آرامی با آن بشویید. سعی کنید منطقه را همیشه تمیز و خشک نگه دارید. اگر این روش‌ها مؤثر نبودند، شاید لازم باشد یک قرار ملاقات با پزشک خود تعیین کنید.

درمان برای کیست:

نیازی نیست کیست سطحی پوست را درمان کنید، مگر آن که آزار دهنده باشد یا عفونت ایجاد کند. اگر کیست عفونی باشد، متخصص پوست می‌تواند آن را با تزریق دارو، تخلیه و برداشتن کل آن درمان کند. اگر این بو، در نتیجه ی کثیف شدن یا چرب شدن ناف است، شست و شوی دقیق آن، بهترین راه برای از بین بردن بوی ناخوشایند است.

چگونه ناف خود را تمیز کنیم؟

شست و شو، از تجمع پوست مرده، عرق و چربی هایی که بدن به طور طبیعی تولید کرده، پیشگیری می‌کند. شست و شوی مکرر، میکروب ها را نیز از بین می‌برد . از آب گرم و صابون ملایم، یک پارچه برای شست و شو و تمیز کردن اطراف و داخل ناف استفاده کنید و مطمئن شوید تمام آب از ناف خارج شده است. همچنین، دوش گرفتن یا استحمام منظم، می‌تواند

▪ چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ ▪ شماره ۹۱۲

خواص انار در طب سنتی

دکتر الهام اختری؛ متخصص طب سنتی ایرانی این دانه‌های زیبای یاقوتی رنگ که با پاییز دلپذیر و زیبا همراه می‌شوند، فواید پرشماری دارند و همراه خود، عصاره حیات دارند! انار، طبیعتی مایل به کمی سردی دارد که با شیرین شدنش از این تمایل کاسته شده و با ترش شدنش، به آن افزوده می‌شود.

خواص انار در طب سنتی:

انار، حاوی بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان به نسبت وزن میوه است. جالب توجه است که این آنتی‌اکسیدان در دانه‌ها، پیه سفید رنگ آن و پوست آن موجود است؛ بنابراین، وقتی کل انار را با هم آب بگیرید بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان به شما رسیده است.

البته، حواس‌تان باشد حتما از وسیله مخصوص آب انار گیری استفاده کنید؛ آمیوه گیری خانگی، آبی بسیار گس و غیر قابل تحمل به شما تحویل خواهد داد. و باز هم حواستان باشد، انار برای آبگیری، نباید خیس باشد و نباید آب انار را با آب رقیق کنید.

مقالات متعددی، تاثیر آب انار را در جلوگیری از رخ داد سکته‌های قلبی و مغزی اثبات کرده‌اند. همچنین، نوشیدن آن بعد از حمله بیماری نیز، موجب کاهش عوارض می‌شود. در بیماری های روده، مانند کولیت اولسرو و کرون نیز، نوشیدن آب انار کامل انتخاب عزیز ی است.

رب انار ملس در کنترل چربی خون، بهبودی عملکرد درپچه مری به معده، روشن کردن رنگ و رو، موثر است و همراه غذا، به عنوان سس، عالی است. در افرادی که هضم ضعیفی دارند و یبوست داشته یا بواسیر دارند، مصرف انار شیرین بدون هسته توصیه می‌شود.

دانه‌های خشک شده انار با نام «ناردان»، که به عنوان چاشنی در غذاها استفاده شده، موجب قوت هضم می‌شوند. شاید برخی از شما با میل نمودن انار دچار یبوست شود؛ میل نمودن چند تایی انجیر خشک خیسانده، مشکل را حل می‌کند.

به پیشگیری از مشکلات پوستی و بوی بد کمک کند. نواحی بدن، مانند ناف یا پاها، بیشتر از سایر نواحی بدن نیاز به تمیز کردن منظم دارند. شست و شو، به ویژه پس از تعریق زیاد، به عنوان مثال در هوای گرم یا بعد از ورزش، ضروری است.

عوامل خطر بوی بد ناف:

در شرایط زیر احتمال دارد فرد بیشتر در معرض خطر بوی بد ناف باشد:
دیابت
اضافه وزن
پیرسینگ

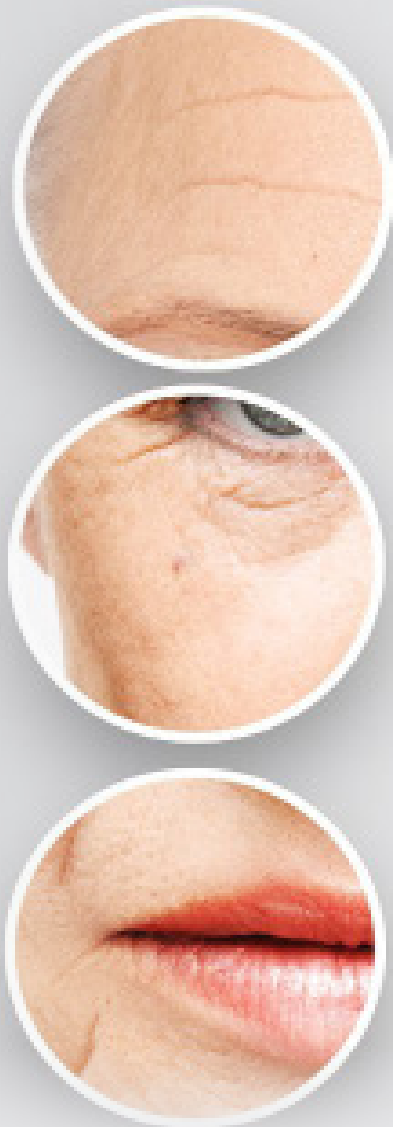
پیرسینگ، یک عامل خطر برای بوی ناف سوراخ کردن آن است. با سوراخ کردن این ناحیه، ناف ممکن است عفونی شود. عفونت، می‌تواند مایع یا چرک ایجاد کند که به عنوان ترشح شناخته می‌شود و بوی بد می‌دهد. ترشح، شاید غلیظ و به رنگ زرد یا سبز باشد و به پوسته‌ای در اطراف سوراخ تبدیل شود. سایر علائم عفونت عبارتند از: درد یا خونریزی احساس گرما در ناحیه قرمزی و التهاب در اطراف سوراخ کردن.

یک فرد، همچنین احتمال دارد درجه حرارت بالا داشته باشد یا احساس ناخوشی کند. در صورت داشتن علائم عفونت، باید به پزشک مراجعه کنید. گذاشتن جواهرات در سوراخ کردن می‌تواند به تخلیه ترشحات و پیشگیری از تشکیل آبسه کمک کند. یک پیرسینگ حرفه‌ای، باید در مورد نحوه تمیز نگه داشتن آن و پیشگیری از عفونت در زمان انجام سوراخ توصیه کند.

اگر بوی ناف، به دلیل تجمع کثیفی و میکروب ها باشد، شستن ناف باید مشکل بوی بد را حل کند. به خاطر داشته باشید، ناف را تمیز نگه دارید و آن را به طور کامل پس از شست و شو خشک کنید. هنگامی که عفونت درمان شد، بوی بد باید از بین برود و ناف به حالت عادی بازگردد.

برای پیشگیری از عفونت های بعدی و درمان عفونت ناف، باید همیشه ناف را تمیز و خشک نگه داشت.همچنین، ممکن است ایده خوبی باشد که از لباس های تنگ اجتناب کنید؛ زیرا، می‌توانند خطر ابتلا به عفونت قارچی را افزایش دهند.

لایه برداری با اسید میوه (AHA) در پوست چرب مزایایی دارد؟



لزوم پرهیز از پر خوری و درهم خوری در ماه رمضان

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در ماه رمضان یک وعده غذایی حذف می‌شود و فرصتی برای سبک‌سازی و پاک‌سازی بدن است، تاکید کرد: نباید در وعده افطار و سحر این یک وعده را با پر خوری‌ها و درهم‌خوری‌ها جبران کنیم. به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، دکتر حسین رضایی‌زاده، معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به فواید روزه‌داری از دیدگاه طب ایرانی، گفت: همانطور که ماه مبارک رمضان فرصتی برای تزکیه نفس و پاک‌سازی روح و روان و آسودگی جان ما است از نظر جسمی نیز باید به درستی و به دور از افراط و تفریط اتفاق بیفتد.

وی افزود: روزه داری یک فرصت خوب است تا بدن از مواد زائدی که به دلیل پر خوری‌ها و کم تحرکی انباشته شده پاک سازی شود. در این زمان بدن از موادی که درون خود ذخیره کرده استفاده می‌کند و به نوعی گردش انرژی در بدن اتفاق می‌کند که به نفع بدن و سبک‌سازی و پاک‌سازی بدن است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در ماه رمضان یک وعده غذایی حذف می‌شود و قرار نیست در وعده افطار و سحر این یک وعده را با پر خوری‌ها و درهم‌خوری‌ها جبران کنیم، گفت: از مصرف غذاهای مختلف و متنوع در وعده افطار و سحر خودداری کنید، چرا که معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند همه آنها را به درستی هضم کند. به خصوص اینکه معده مدت طولانی خالی بوده است و توان هضم حجم بالای مواد را ندارد.

رضایی‌زاده تصریح کرد: در ماه رمضان برخی افراد تمایل به مصرف غذاهای پر کالری مثل آش رشته، حلیم و کله پاچه و یا شیرینی‌های پر کالری مثل زولبیا و بامیه دارند اما حواسمان باشد که اولاً قرار است یک وعده غذایی ما حذف شود و نباید آن را با خوردن غذاهای پر کالری جبران کنیم و از طرفی مواد پر کالری را به عنوان یک وعده غذای کامل استفاده کنیم و یا به میزان کم استفاده کنیم. مثلاً آش و حلیم یک غذای کامل محسوب می‌شود و نباید به عنوان یک دسر و پیش غذا مصرف کنیم.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت همچنین توصیه کرد: بهتر است برای رفع عطش و غلبه بر خشکی بدن از شربت سکنجبین، گلاب و بیدمشک استفاده شود، خوردن چای و هندوانه در وعده سحر توصیه نمی‌شود. همچنین روزه داران به ویژه جوانان و افراد گرم مزاج و خشک مزاج، خواب روزانه داشته باشند و این خواب بهتر است نزدیک افطار نباشد.

رضایی‌زاده در خصوص میزان خواب در ماه رمضان تصریح کرد: توصیه کلی ما این است که طوری برنامه ریزی کنند که با بهم ریختن میزان و زمان خواب زندگی روزمره مختل نشود یعنی از ابتدای شب تا سحر بخواهند، همچنین با شکم پر و بلافاصله بعد از وعده سحری ن خوابند. در مورد روزه گرفتن افراد بیمار به خصوص افراد دیابتی گفت: به طور کلی از لحاظ شرعی اگر کسی احتمال عقلی بدهد که گرفتن روزه برایش ضرر دارد مثل کسی که در طول روز باید دارو مصرف کند یا آب بخورد نباید روزه بگیرد. افرادی که سابقه بیماری‌های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه‌داری حتماً با پزشک خود مشورت کنند. اگر درمان خوراکی و تزریقی دریافت می‌کنند باید میزان کالری دریافتی را طوری تنظیم کنند که هم دچار افت قند نشوند و هم در زمان افطار ورودشان به غذا خوردن ناگهانی و با خوردن غذاهای حجیم با قند و چربی بالا نباشد و یک رفتار تقضیه ای متعادل را رعایت کنند.

رضایی‌زاده خاطر نشان کرد: قرار است در ایام روزه داری، روزه داران با کنترل شرایط روح و روان خود، خوش اخلاقی هم باشند. بنابراین توصیه می‌شود در طول روز با بوییدن گلاب خنک و یا معطر کردن فضای منزل و محیط کار این آرامش را بدست آورند.



مهناز آزاد
کارشناس پوست و زیبایی

این لایه بردارها دارای PH = ۳/۸ - ۴ هستند و برای درمان انواع جوش سرسفید و سرسیاه، لک ناشی از جوش و جوش‌های زیر پوستی و حتی درمان اسکار آکنه استفاده می‌شود. کسانی که دارای منافذ باز هستند اولین گام برای درمان آن لایه برداری با اسید میوه است. این لایه برداری بهتر است با مشورت پزشک انجام گیرد و بهتر است در فصل پاییز و زمستان باشد.

(۲) لایه بردارهای شیمیایی: مثل قیچی عمل می‌کنند و پیوند را برش می‌زنند که به خانواده بتا هیدروکسی اسیدها و آلفا هیدروکسی اسیدها و اسیدهای پلی هیدروکسی و لیپوهیدروکسی می‌توان اشاره کرد. سالیسیلیک اسید از خانواده بتا هیدروکسی اسیدها می‌باشد که بیشتر برای پوست‌های چرب و جوش دار بکار می‌رود و گلیکولیک اسید از خانواده آلفا هیدروکسی اسیدهاست که بسیار قوی می‌باشد. گلوکونولاکتون و آرابینو گالاکتان جزء اسیدهای پلی هیدروکسی هستند که ملایم ترند.

(۳) لایه بردار آنزیمی: هوشمندانه عمل می‌کنند. در واقع محل اتصال پیوند را هوشمندانه باز می‌کند. اگر بخواهیم مثالی در این مورد داشته باشیم می‌توان به محصولاتی که دارای میوه پاپایا هست اشاره کنیم.

(۴) لایه بردار فیزیکی و شیمیایی: که استفاده از دستگاه‌های هیدروفیشیال و پلاژن در این گروه قرار می‌گیرند.

(۵) لایه بردار بیولوژیکی: از محیط زیست بدست می‌آید. به این صورت که قطعه ای

جهت خرید لایه بردار: به نوع پوست دقت شود و کاملاً متناسب با آن باشد. به خواص درج شده بر روی آن توجه شود، به کلمات کلیدی مانند پاک کنندگی و درخشان کننده بودن و ضد آکنه بودن آن حتماً توجه شود. به حجم محصول و نوع عصاره موجود در آن و ویتامین‌های آن دقت کنید. لایه بردارهای پوست‌های خشک و چرب با یکدیگر متفاوت هستند. برای پوست حساس و نرمال و یا مستعد آکنه به طور جداگانه ای لایه بردار ساخته می‌شود. سلول‌ها از طریق اتصالاتی به نام دسموزوم به هم متصل می‌شوند. دسموزوم پیوندهای سلول لایه شاخی هستند و انواعی دارند و دارای اسامی مختلف هستند؛ دسموزوم لایه شاخی را (کورنیو دسموزوم) می‌نامند. این سلول‌ها از طریق نقطه ای به نام (Cell Adhesion Recognition Site) به هم متصل می‌شوند.

انواع لایه بردارها:
(۱) فیزیکی: که این نوع از لایه بردارها پیوند را می‌کنند، مثل دو کمر بند که با فشار داخل هم می‌روند. انواع اسکراب‌ها و لیف حمام و کیسه حمام و دستگاه میکرودرم ابریژن جزء این گروه قرار می‌گیرند.

تاریخچه درمان گیاهی و نقش طبیب و بیمار در درمان با گیاهان دارویی

دقت داشته باشید که درمان گیاهی، تنها بخشی از طب سنتی است. طب سنتی، دارای قسمت‌های دیگری مثل دمنوش‌ها، ترکیبات دارویی، اصلاح سبک زندگی، اصول حفظ سلامتی و روش‌های مداخله‌ای (حجامت، فصد، ماساژ و...) نیز هست. درست است که پایه تمام طب سنتی، درمان گیاهی است، اما انشعاباتی که طی سالیان دراز از این علم گرفته شده را نیز نمی‌توان نادیده گرفت.

نقش طبیب در درمان با گیاهان دارویی؛ پزشک، باید از وزارت بهداشت دارای مجوز طبابت و تحصیلات دانشگاهی معتبر در حوزه طب سنتی داشته، همچنین، داری تجربه کافی باشد. متخصص طب سنتی، باید به صورت دقیق فرآیند شرح حال گیری بیمار را انجام دهد. مزاج فرد و شرایط فیزیکی و روحی او نیز مهم است. بسیاری از گیاهان، طبیعت مزاجی متفاوتی با فرد دارند؛ بنابراین، زمانی که می‌خواهید به درمان گیاهی فکر کنید، باید این مورد را نیز در نظر بگیرید. البته، طبیبان امروز این مورد را شناسایی کرده و با توجه به آن به شما گیاه می‌دهند. مقدار و نحوه مصرف داروی گیاهی که طبیب برای هر فرد تجویز می‌کند، بسیار مهم است.

تازه بودن گیاه، مسئله‌ای است که باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا، زمانی که گیاه تازه را از دست بدهد، بسیاری از مواد مفیدی که درون آن است نیز، از بین خواهد رفت. با توجه به این که هر کسی امروز نمی‌تواند خود به دل طبیعت رفته و شروع به جمع آوری گیاه دارویی کند، پس باید



مهم‌ترین طب گیاهی که در هند تا به امروز استفاده شده است، ریگ ودا و آیورودایی است. این نظام‌ها با پنج اصل حیات (آب، خاک، باد، آتش و اتر) رابطه‌ای ناگسستنی دارد. متأسفانه دولت بریتانیا تمام مدارسی که این طب در آن‌ها تدریس می‌شد را تعطیل کرد. در ایران نیز نشانه‌های درمان گیاهی بسیار بود، اما در زمان حمله اسکندر، بسیاری از این اسناد نابود شد. با توجه به لوح‌های گلی کشف شده در تخت جمشید، یکی از مهم‌ترین مباحث در طب سنتی یعنی اخلاط مزاج، توسط ایرانیان آن دوره کشف شده بود.

در زمان هومر، مصریان با گسترش درمان با گیاهان دارویی و سم‌ها، توانستند در این حیطه نام‌آور شوند. پاپیروس ابزر که بسیار هم میان باستان شناسان مشهور است، حدود ۳۵۰۰ سال پیش نگاشته شد؛ در این پاپیروس، مجموعه‌ای از دستورات برای درمان گیاهی ذکر شده است. از دیگر کشورهای پیشرو در این زمینه می‌توان به ایران، چین و هند نیز اشاره کرد. این تمدن‌های بزرگ با استفاده از فرهنگ بالایی که داشتند، توانستند گام‌های مهمی را در این زمینه بردارند.

دکتر محمد علی یزدیان؛ پزشک و متخصص طب سنتی زمانی که انسان با په زمین گذاشت، نمی‌دانست چه طور به درمان خود بپردازد و این کار را نیز مانند بسیاری از کارهای خود، از حیوانات آموخت. حیوانات نیز به طور غریزی از برخی گیاهان برای درمان استفاده می‌کنند.

درب صندوقچه اسرار هر مادر بزرگی را باز کنید، تعدادی نسخه با چای نبات و نعنا پیدا می‌کنید. زمانی که دل درد دارید، زمانی که نفخ کرده‌اید، زمانی که درد معده دارید و... می‌توانید از درمان‌های گیاهی مادر بزرگ‌ها استفاده کنید. بسیاری از افراد تحت درمان‌های گیاهی قدیمی هستند؛ چه طور ممکن است درمان‌های بیست یا حتی پانصد سال پیش هنوز هم مؤثر باشد؟ پاسخ این است که تاریخچه درمان گیاهی و پیشرفت‌هایی که در این زمان داشته، صحت این ادعا را ثابت می‌کند!

بسیاری از دانشمندان و تاریخ‌دانان معتقدند، زمانی که انسان متوجه شد یک گوزن زخمی بدن خود را به علف مبارک می‌مالد، کشف کرد این علف برای درمان زخم‌ها مفید است و از آن پس، از آن گیاه به عنوان یک دارو استفاده می‌کرد. این اتفاق، به نظر می‌رسد در زمان ماقبل تاریخ رخ داده باشد؛ زیرا انسان مدرن همیشه دنبال راه درمان برای بیماری‌های خود بوده است.

اولین‌های درمان گیاهی؛ باید از مصری‌های باستانی تشکر کرد، چرا که آن‌ها بنیان‌گذار پزشکی مدرن با استفاده از درمان گیاهی بودند.

از جنس پپتید در محل اتصال قرار می‌گیرد و مانع اتصال این پیوندهای سلولی می‌شود. این قطعه تجزیه‌کننده پروتئین نیست و پیوند دسموزوم را برش نمی‌زند ؛ بلکه مانع اتصال می‌شود.

فواید لایه برداری:

– لایه برداری با اسیدهای میوه، به حذف لایه شاخی و مرده پوست کمک می‌کند و باعث شفافیت پوست می‌شود.
– پوست آماده جذب مواد مغذی می‌شود و حتی اثر ضد آفتاب بیشتر می‌شود.
– پوست را ترمیم می‌کند و وادار به بازسازی سلول جدید می‌نماید.
– فیبروبلاست‌ها را فعال می‌کند و روند کلاژن سازی ادامه می‌یابد.

– به دلیل اینکه این مولکول‌ها جاذب آب هستند می‌تواند به آبرسانی پوست هم کمک کند.
– وقتی پوست شل و افتاده می‌شود منافذ بیشتری مشهود است و زمانی که این مشکل به واسطه ی لایه بردار برطرف می‌شود ؛ به تدریج باعث کاهش منافذ پوست می‌گردد.

آلفا هیدروکسی اسیدها انواعی دارند که مختصری راجع به آن‌ها توضیح می‌دهم

۱) گلیکولیک اسید که مهمترین و معروفترین آن‌ها است و از نیشکر گرفته شده است و منشاء میوه ای ندارد.

بهترین لایه بردار است و ساختار ریز و جذب راحتی دارد.
۲) لاکتیک اسید که از اسید لاکتیک موجود در شیر بهره

می‌برند و تاثیر روشن‌کنندگی فوق‌العاده ای روی پوست دارد.
ملکه‌ای مصر باستان برای زیبایی حمام شیر می‌گرفتند.

۳) اسید سیتریک که از مرکبات گرفته شده و مزه ترشی دارد.
با درصد بالا به عنوان لایه بردار عمل می‌کند و

درصدهای پایین آن به عنوان نگهدارنده در محصولات است.
اثر بخشی آن کمتر از موارد فوق است.مانند: لیمو و گریپ فروت و پرتقال و…

۴) اسید مالیک که از سیب گرفته می‌شود و در محصولات ضد جوش هم استفاده می‌شود و در درصدهای بالا لایه برداری می‌کند.

۵) تازتاریک اسید که از موز و انگور گرفته می‌شود و لایه بردار خفیفی است و در درصدهای پایین به عنوان آنتی باکتریال عمل می‌کند.

لایه برداری با آلفا هیدروکسی اسید (AHA) به دو صورت انجام می‌شود:

–**لایه برداری خانگی:** که از محصولات حاوی AHA

با درصدهای پایین، بدون تجویز پزشک و از داروخانه تهیه می‌شود که بعد از دو ماه استفاده معمولاً به نتیجه معقولی خواهند رسید و این امر آهسته و پیوسته خواهد بود.

– **لایه برداری کلینیکال:** با درصد بالا و به صورت عمقی و توسط پزشک انجام می‌شود و اثربخشی سریع تری دارد.

طبیب، گیاهان دارویی که توسط شرکت‌های معتبر به بازار می‌آیند و دارای تاریخ انقضا هستند را تجویز کند.
پزشک طب سنتی، باید صمیمی و خونسرد باشد؛ در غیر این صورت، زمانی که فرد به او مراجعه می‌کند دیگر تمایل ندارد برای دفعه بعد با او صحبت کند و هستند افرادی که برای درمان بیماری‌های ذهنی و روانی خود، به درمان گیاهی روی می‌آورند و زمانی که با این افراد درست برخورد نشود، ممکن است حتی سبب شود این بیمار برای بازگشت به مطب دچار فشار روانی گردد که این روند، بر روی درمان نیز تأثیر منفی می‌گذارد.پزشک طب سنتی باید پس از دادن نسخه، در دسترس باشد و وضعیت فرد را تحت‌نظر قرار دهد و حسن انجام تدابیر و دستورات را رصد نماید تا اگر مشکلی برای وی پیش آمد، به سرعت برطرف کند.

متخصص طب سنتی باید پروندهٔ پزشکی خصوصی برای بیمار تشکیل داده و بایگانی کند تا روند درمانی بیمار را برای مراجعات بعدی تحت نظر بگیرد.متخصص طب سنتی از یافته‌های علمی جدید مثل روش‌های درمانی جدید، خواص جدید گیاهان دارویی و … مطلع باشد تا از علم نوین جهانی عقب‌نماند؛ چرا که هرروز در دنیا، علاوه بر روش‌های درمانی نوین، کاربردهای جدیدی برای گیاهان کشف می‌شود. حتی گیاهان دارویی جدیدی نیز هر روزه کشف می‌شود. این تفکر که امروز هم مانند چندین سال پیش، علم منتظر می‌ماند تا شما به آن برسید، کاملاً اشتباه است.
نقش بیمار در درمان با گیاهان دارویی:

دقت در زمان مصرف: مطمئن شوید اگر دکتر طب سنتی شما تأکید کرده است که نیم ساعت قبل از غذا از یک گیاه استفاده کنید، حتماً زمان صرف غذا و فاصله آن با دارو به‌اندازه‌ای باشد که دکتر به شما گفته است. در غیر این

مراقبت‌های بعد از لایه برداری:

این موضوع اهمیت ویژه ای دارد پس حتما به آن توجه ویژه ای داشته باشید.

چون لایه شاخی و سد دفاعی پوست در فرآیند لایه برداری از بین می‌رود و پوست توان مقابله با اشعه UV را ندارد و آسیب پذیرتر از حالت عادی می‌شود، پوشش کامل ضد آفتاب مهم است و هر دو ساعت یکبار هم تمدید شود.

و اگر لایه برداری به روش کلینیکال انجام دادید علاوه بر استفاده مداوم از ضد آفتاب باید از کرم‌های مغذی حاوی ویتامین سی نیز استفاده کنید. و از مصرف کرم پودرهایی که رنگی و سسنگین هستند و پاک کردن آن‌ها از سطح پوست سخت است؛ تا جایی که مقدور هست، خودداری نمایید.

انواع محصولات که حاوی اسید میوه هستند:

–ژل حاوی اسید میوه که فاقد چربی است و برای افرادی مناسب است که دارای پوست چرب هستند و کومدون سرسباه و یا جوش زیر پوستی دارند. این محصول حاوی ۱۰ تا ۱۵ درصد اسید میوه است.

–کرم حاوی اسید میوه که برای افرادی که دارای پوست خشک هستند مناسب است و چربی این کرم بین ۱۳ تا ۲۵ درصد می‌باشد.

–ژل کرم که این نوع بافت نسبت به کرم چربی کمتر و نسبت به ژل‌ها چربی بیشتری دارد. ۱۰ تا ۱۵ درصد آن چربی است و این محصول معمولاً برای سنین بالاتر استفاده می‌شود؛ زیرا از مواد موثره جهت جوانسازی در آن بکار برده شده است.

آیا لایه برداری ممنوعیت دارد؟

در پاسخ به این سوال باید گفت بله.

این افراد نباید لایه برداری انجام دهند:

افرادی که از رتینوئیدها استفاده می‌کنند.

افرادی که تحت درمان جوش با داروی راکوتان هستند.

افرادی که ۴۸ ساعت قبل از آن اپیلاسیون انجام دادند. افرادی که ۲ ساعت قبل حمام رفته اند.

کسانی که برای زیبایی و پرکردن صورت از ژل استفاده کرده اند.

کسانی که تزریق بوتاکس، لیزر و یا RF انجام داده اند.

خانم‌های باردار: لایه برداری در تابستان با نور آفتاب زیاد

ماسک‌های خانگی جهت لایه برداری:

*لایه بردار لب: یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری قهوه ترک و یک قاشق غذاخوری شکر قهوه ای مخلوط میکنیم و هفته ای ۲ بار به مدت ۳ دقیقه ماساژ می‌دهیم.

*شکر را در حدی که مرطوب شود با آب روی صورت یا دست یا ۵ دقیقه ماساژ دهید و بعد با آب سرد بشویید.

*آرد ذرت و خاک رس را به میزان مساوی با ماست مخلوط کنید در حدی که خمیری سفت شود و ۱۵ دقیقه روی پوست بماند و بعد بشویید.

* پوره آناناس و پودر جو و کمی عسل را با هم مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و بعد با آب فراوان بشویید.

* یک قاشق غذاخوری آرد سیوس دار را با یک قاشق غذاخوری گلاب مخلوط کنید و روی گردن و صورت ۵ دقیقه ماساژ دهید و بعد با آب ولرم بشویید.

*لایه بردار برای افراد بالای ۴۵ سال: یک عدد سفیده تخم مرغ را با یک عدد پوست خیار رنده شده و یک قاشق چایخوری آب لیمو مخلوط کنید و ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و بعد شسته شود.

*قهوه را با کمی روغن بادام شیرین مخلوط کنید و ۱۵ دقیقه بماند و بعد بشویید.

چرب، می‌تواند آنزیم‌های مورد نیاز در بدن را تخریب کرده و موجب بیماری‌های دیگر نیز شود؛ زیرا کبد در بدن، حدود ۸۰۰ کار متفاوت انجام می‌دهد.

اگر بیماری‌هایی مانند کبد چرب یا زخم معده که بیماری‌های ساده‌ای هستند را در ابتدای سیر بیماری، درمان کنید، دیگر نیازی به درمان بیماری‌های پیشرفته‌تر همچون سرطان نیست؛ چرا که شما اصلاً سرطان نمی‌گیرید! این مورد را حتی پزشکی مدرن امروز نیز تأیید می‌کند.

حال فرض کنید شما یا یکی از عزیزانتان دچار یک بیماری هولناک شده‌اید، بیماری‌ای که ممکن است شمارا بسیار آزار داده یا حتی موجب مرگ شما شود. بازهم درمان گیاهی زیر نظر متخصص طب سنتی به کمک شما می‌آید. شما می‌توانید با داشتن یک سبک زندگی صحیح، رژیم غذایی مناسب و استفاده از داروهای گیاهی متناسب با بیماری موردنظرتان، به درمان و حتی کمک به دیگر بیماران نیز بپردازید.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در این میان می‌توانیم به آن اشاره کنیم، آن است که بسیاری از افراد سودجو با سوءاستفاده از این علم بزرگ و باستانی، قصد دارند از شخص پول دریافت کرده و به نوعی کلاهبرداری نمایند که البته، شناسایی این افراد کار بسیار سخت و مشکافانه‌ای است. چرا که آن‌ها خود را در پس هزاران پرده ننگه می‌دارند. تنها عاملی که می‌تواند به شما دراین‌باره کمک کند، هوش و تحقیقات خود شماست؛ چرا که وزارت بهداشت نیز متأسفانه نظارت دقیقی بر روی مدعیان طب سنتی ندارد و این افراد سودجو، هر گیاه دارویی را می‌توانند برای شما تجویز کنند، پس توصیه می‌کنیم اگر به سلامتی خود و عزیزانتان اهمیت می‌دهید، حتماً به متخصصان طب سنتی معتبر مراجعه کنید.

صورت، دارو به خوبی در دستگاه گوارش تجزیه نشده و نمی‌تواند عملکرد خوبی هم داشته باشد.دقت در شکل مصرف: داروی گیاهی را به همان شکل که دکتر تجویز کرده است مصرف کنید؛ برای مثال، اگر دکتر از شما خواسته است دارو را به شکل پودر مصرف کنید، حتماً داروی گیاهی خود را تبدیل به پودر کرده و سپس مصرف کنید، نه این که آن را خام میل کنید. با این کار، راه جذب دارو متفاوت می‌شود و ممکن است درروند درمان شما نیز تأثیر مخربی داشته باشد.دقت در میزان تعیین‌شدهٔ دارو: این میزان، نباید کم و زیاد شود. همان‌طور که این موضوع درباره داروهای صنعتی نیز صدق می‌کند و پزشکان دوز تجویز متفاوتی برای داروها دارند، درباره طب سنتی هم صدق می‌کند.دقت در هنگام تهیهٔ گیاهان دارویی: اگر خودتان باید گیاه را خریداری کنید، باید به نکات بیشتری توجه کنید. اولین نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید، نحوه تهیه گیاه دارویی است. ممکن است خودتان برای برداشتن گیاه به کوه و دره بروید یا از یک عطاری یا داروخانه اقدام به تهیه دارو کنید. در صورتی که از عطاری خرید می‌کنید، باید به زمان تولید و بسیاری المان‌های دیگر، مانند مکانی که عطار از گیاهان نگهداری می‌کند نیز، دقت داشته باشید. اگر عطاری از وزارت بهداشت مجوز داشته باشد، دارای سرامیک از کف تا سقف است که کثیفی را به خوبی نمایش دهد. بنابراین، پیشنهاد ما به شما، تهیهٔ داروهای گیاهی از شرکت های معتبر داروسازی و خرید این داروها از داروخانه است.

درمان گیاهی برای بیماری‌های هولناک:

بسیاری از بیماری‌ها، شروعی برای دیگر بیماری‌ها هستند!ا برای مثال، در طب سنتی آمده است بیماری کبد

▪ چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ ▪ شماره ۹۱۲

گیاه گواسکا و خواص و مزایای آن در درمان برخی بیماری‌ها

سپیده‌حیدری

در میان علف‌های هرز مختلف، علف‌های هرز شگفت‌انگیز زیادی وجود دارد و یکی از غیر معمول ترین آن‌ها، گیاه گواسکا است که در کوه‌های آند کلمبیا رشد می‌کند و در کشورهای انگلیسی زبان، معمولاً به عنوان «سرباز گالات» شناخته می‌شود.

این گیاه، در مناطق گرمسیری با رطوبت بالا و دمای گرم معمولاً بین ۱۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متر بالاتر از سطح دریا رشد می‌کند و به خاکی غنی نیاز دارد که به خوبی زهکشی شده و تا حدی توسط درختان یا سایر گیاهان سایه‌افکنده باشد.

گواسکا، گیاهی یک ساله بوده و از خانواده Asteraceae (شامل گل‌های مروارید و آفتابگردان) است، طعم ملایمی دارد، از ماه‌های می تااکتبر گل می‌دهد و می‌تواند به‌طور مداوم تا اولین یخبندان سال، رشد کند. البته، می‌توان آن را برای استفاده در زمستان نیز، خشک نمود.

گواسکا، گیاه رایجی است که اکثر مردم معمولاً در مزارع خود با آن به‌عنوان یک مزاحم برخورد می‌کنند. با این حال، این علف هرز کوچک را می‌توان هم به‌عنوان غذا و هم به‌عنوان دارو استفاده کرد و به‌عنوان یک چاشنی معمولی و همیشگی در غذاهای کلمبیایی استفاده می‌شود. این گیاه، در سراسر آمریکای جنوبی از جمله کلمبیا، پرو، اکوادور و بولیوی یافت می‌شود. همچنین در سایر مناطق گرمسیری جهان، از جمله آفریقا، آمریکای شمالی و اروپا رشد می‌کند و به‌طور معمول، به‌صورت تازه فروخته می‌شود، اما می‌توان آن را به شکل کم آب نیز یافت. برای مصرف خوراکی این گیاه، می‌توان برگ‌های تازه آن، ساقه‌ها و حتی گل‌ها را در اسموتی‌ها، سالادها، خورش‌ها، بصورت بخارپز یا آب‌گرفته و حتی مخلوط با آب‌میوه‌های دیگر استفاده کنید.

این گیاه، سابقه طولانی استفاده در طب سنتی آند دارد، اما احتمالاً به‌عنوان یک جزء طعم‌دهنده در غذاهای کلمبیایی نیز شناخته‌شده است و یک ماده محبوب در آشپزی کلمبیایی است که طعم معطر و کمی نعنایی خود را به سوپ‌ها، خورش‌ها، غذاهای گوشتی و حتی نوشیدنی‌ها می‌دهد. معروف ترین کاربرد گواسکا در آجیاکو، سوپ مرغ و سیب زمینی با ذرت، کپیور و خامه است که از غذاهای معروف پایتخت این کشور است.

خواص و مزایای گیاه گواسکا:

این علف هرز، به قدری سرشار از مواد مغذی و مواد معدنی است که به راحتی می‌تواند از اسفناج هم پیشی بگیرد. چیزی که گیاه سرباز گالات از نظر تغذیه‌ای اراره می‌کند، ممکن است شما را شگفت زده کند؛ زیرا، سرشار از کالری، پروتئین، چربی، فیبر، مواد معدنی مانند آهن، روی، منیزیم پتاسیم و همچنین، سایر عناصر حیاتی برای بدن است.

در ۱۰۰ گرم از این گیاه، ۳.۲ گرم پروتئین و ۱.۱ گرم فیبر وجود دارد (که در مقایسه با اسفناج که ۲.۹ گرم پروتئین و ۲.۶ گرم فیبر دارد).

سرشار از کلسیم: ۲۸۴ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم، دارای ویتامین A یا بتاکاروتن، منیزیم، پتاسیم، روی، B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین) و ویتامین C به‌عنوان اسید اسکوربیک می‌باشد.

برخی از خواص دارویی گیاه گواسکا:

به‌عنوان یک گیاه کمک‌های اولیه می‌توان از آن برای کمک به درمان زخم‌ها، بریدگی‌ها و گزش‌ها استفاده کرد. همچنین، می‌تواند نیش‌گزنه را کاهش دهد و در خشی کردن نیش‌گزنه که پس از تماس با پوست انسان سبب خارش و احساس سوزن سوزن شدن می‌شود، بسیار موثر است.اسانس استخراج‌شده از برگ‌ها، تا حدی فعالیت ضد میکروبی نشان داده است.

شیره این گیاه، زمانی که مستقیماً روی زخم‌های تازه استفاده شود، انعقاد خون را تحریک می‌کند. بنابراین، خونریزی بیشتر و از دست دادن بیش از حد خون را متوقف کرده و می‌تواند از کم‌خونی جلوگیری کند. از برگ‌های این گیاه، برای پانسمان زخم در انیوپی به‌عنوان یک روش سنتی استفاده می‌شود. از آب این گیاه نیز، برای درمان زخم‌ها استفاده می‌شود و به انعقاد خون بریدگی‌ها و زخم‌های تازه کمک می‌کند.

ایسن گیاه، به بهبود جریان خون در بدن کمک می‌کند. بنابراین، ظرفیت اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن را افزایش می‌دهد. آزمایش‌های بر روی این گیاه، نشان داده است مصرف سرباز گالات بر روی بدن اثرات قلبی عروقی قوی دارد.آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فنولیک موجود در این گیاه کوچک می‌توانند سطح قند خون بالا (هیپرگلیسمی) و همچنین، فشار خون بالا مرتبط با دیابت نوع ۲ را مهار کنند.لازم به ذکر است، این گیاه به هیچ‌وجه سمی نیست و حتی حیوانات اهلی و نشخوارکننده نیز، می‌توانند به راحتی آن را بخورند. این گیاه، توسط دام‌ها چرا می‌شود و به‌عنوان خوراک مرغ، خرگوش و خوک استفاده می‌شود.

نکته پایانی:

با آن که این گیاه سمی نیست و تاکنون هیچ‌گونه علائم آلرژی در آزمایشات متفاوت از خود نشان نداده است، اما با توجه به این که گواسکا نوعی علف هرز و خودروی می‌باشد و امکان رویش آن در هر جایی حتی در کنار پیاده‌روها نیز وجود دارد، از کندن آن از کنار پیاده‌روها، پارک‌ها و طبیعت و خوردن آن، خودداری کنید؛ چرا که ممکن است آن را با گیاه دیگری اشتباه بگیرید یا این که بزاق حیواناتی مانند سگ و گربه و یا حتی گرد و خاک و دود اتومبیل‌ها به آن آمیخته شده باشد و از آن جایی که گیاهان جاذب این آلودگی‌ها هستند، امکان بروز حساسیت پس از مصرف گیاهانی که به‌صورت دستی از پارک‌ها و حیاط‌باغچه تان چیده شده باشد وجود دارد.

خواص هندوانه

سلامتی به شرط چاقو

میوه همیشه بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. اما ترکیب مواد مغذی موجود در هندوانه باعث تمایز آن از سایر میوه‌های تابستانی می‌شود. به گزارش مدیکال اکسپرس؛ تیم آرتون، محقق مرکز تحقیقات زیست‌پزشکی پنینگتون، دانشگاه ایالتی لوئیزیانا می‌گوید: این میوه منبع غنی از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم و همچنین منبع خوبی از ویتامین C و A به علاوه بتاکاروتن است که به تولید ویتامین A کمک می‌کند.

هندوانه مقدار مناسبی ویتامین B1, B5 و B6 دارد. همه این مواد مغذی را فقط با ۴۶/۵ کالری در هر فنجان هندوانه خردشده دریافت می‌کنید. یکی از خواص جادویی هندوانه غلظت آنتی‌اکسیدان‌های خاص آن است که رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول را در بدن خنثی می‌کند. آرتون می‌گوید: لیکوپن که به هندوانه رنگ می‌دهد، یکی از این آنتی‌اکسیدان‌ها است. همراه با ویتامین C و A، لیکوپن به عنوان یک ضد التهاب عمل می‌کند و با کاهش خطر سکته مغزی ارتباط دارد. سطح لیکوپن هندوانه حدود ۴۰ درصد بیشتر از گوجه‌فرنگی خام است.

هندوانه همچنین دارای گلوکوتایون و سرشار از یک آمینواسید به نام سیتروولین است. سیتروولین موجود در آب هندوانه به عنوان کمک‌کننده در تسکین درد عضلات در ورزشکاران شناخته شده است.

لیکوپن که به هندوانه رنگ می‌دهد، یکی از این آنتی‌اکسیدان‌ها است. سیتروولین همچنین با تولید اکسیدنیتریک مرتبط است که برای سلامت عروق خونی مهم است. سیتروولین می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، اگرچه این تأثیرات در افرادی دیده می‌شود که بیش از یک و نیم کیلوگرم هندوانه در روز به مدت شش هفته مصرف می‌کنند. به گفته آرتون، هندوانه شاخص گلیسمی بالایی دارد؛ اصطلاحی که با افزایش سریع قند خون پس از مصرف غذا مرتبط است. هرچه این عدد بیشتر باشد، سرعت قند خون سریع‌تر افزایش می‌یابد. شاخص گلیسمی هندوانه از ۱۰۰، حدود ۷۵ است. اگرچه این عدد می‌تواند گمراه‌کننده باشد، اما قند خون بعد از مصرف این میوه تغییر چندانی نمی‌کند. با این حال بیماران دیابتی باید سعی کنند هندوانه را در کنار غذاهای غنی از چربی‌های مفید، فیبر و پروتئین مانند آجیل و دانه‌ها بخورند. این ترکیب از مواد مغذی می‌تواند به افراد کمک کند تا مدت بیشتری احساس سیری کرده و اثر هندوانه را روی سطح گلوکز خون کاهش دهند.



سیمامحمدی
محقق و پژوهشگر
طب سنتی

پاک سازی بدن با رویکرد سینادرمانی

ادامه از صفحه اول

اساس درمان در طب سنتی: همه می‌دانیم که در طب سنتی ایران، اساس درمان‌ها بر پایه‌ی شناخت مزاج و سوء مزاج‌ها بیان شده است. لازم به ذکر است، پاکسازی و اصلاح خون‌رسانی، مقدم بر اصلاح مزاج و استفاده از درمان‌های دارویی است. گاهی بدن افراد، چند نوع مزاج از خود نشان می‌دهد. خیلی از افراد جامعه نیز سوء مزاج دو تکه دارند. شخص دست‌ها و پاهایش سرد است، ولی از درون به شدت گرم است. در این اشخاص، حرارت وجود دارد ولی درون احشاء و دستگاه گوارش حس شده است و سبب ایجاد عوارض می‌شود. از طرفی، حرارت به انتها نمی‌رسد و دست و پاها سرد است. در این افراد، نه می‌توان تدابیر سوء مزاج سرد را به کار برد (سردی اندام‌ها بدتر می‌شود و دچار کرختی و سنگینی بدن می‌شوند) و نه می‌توان تدابیر سوء مزاج گرم را به کار برد (نفخ و یبوست و گرگرفتگی بدتر می‌شود). مشکل در این افراد، اختلال خون‌رسانی است؛ قلب، خون کافی تولید نمی‌کند و خون کافی را به نقاط دوردست بدن نمی‌فرستد و بر سر راه خون رسانی، مواعنی هست که مانع از رسیدن خون و حرارت به انتهای ترین سلول‌ها می‌شود؛ این انتهای ترین سلول، می‌تواند ناخن دست یا پوست پا و یا سلول خاکستری قشر مغز باشد. در حقیقت، خون مانند برق بدن است؛ برق باید به درستی تولید شده و به درستی توزیع شود و به همه‌ی قسمت‌های بدن برسد تا دستگاه‌های مختلف، احشاء، اعضا و تمامی سلول‌ها بتوانند درست کار کنند. اگر تولید برق دچار مشکل شود و یا این که به درستی توزیع نشود، عملکرد دستگاه‌ها از حالت طبیعی خارج می‌شود. براساس همین اصل، اگر خون رسانی بیشتر شود، حرارت خون به قسمت‌های مختلف بدن می‌رسد و سبب اصلاح عملکرد بدن خواهد شد. ایجاد خون‌رسانی بهتر، یعنی آن که مواد غذایی، آنزیم‌ها، سلول‌ها، انرژی، حرارت، رطوبت و تمام مواد لازم برای رشد و نمو و ایضا دارو به بافت‌ها و سلول‌ها برسد.

روش‌های مختلف پاک سازی در سینادرمانی: پاک سازی در سینادرمانی، به روش‌های خاصی صورت می‌پذیرد و بسته به مقدار بد انباشته، علایم سلامت، سن و شرایط افراد، رویکرد درمان نیز متفاوت است. سینادرمانی ۳؛ برای مثال سینای ۳ که اغلب برای کودکان تجویز می‌شود، به صورت روغن مالی دست و پاها با روش خاص است. سینادرمانی ۶؛ در سینای ۶، با استفاده از لباس مخصوص از نوع لباس‌های بادگیر، نوع خاصی از تعریق ایجاد می‌شود که سبب باز شدن منافذ بدن و افزایش خون رسانی می‌شود. سینادرمانی ۵؛ در سینای ۵، از آبن آب گرم و نمک استفاده می‌شود، با اصول و شرایط خاص که البته، هر کدام دستورالعمل و اصول خاصی داشته و پزشک معالج، بسته به شرایط فرد ممکن است تجویز کند. در این رویکرد درمانی، قلب و تقویت آن، نقش اصلی در درمان را دارد.

اهمیت ورزش کردن: در کنار پاک سازی‌ها، ورزش‌های خاص و مناسب هر فرد توسط پزشک متخصص سینادرمانی تجویز می‌شود و مقدار و زمان ورزش، طوری تنظیم می‌شود که خون رسانی در بهترین حالت رخ بدهد و عروق باز بمانند و قلب تقویت شود. شرایط و علایم بالینی هر فرد است که نوع ورزش و تعداد دفعات و زمان ورزش‌ها را تعیین می‌کند. در سینادرمانی سعی بر آن است که دارو به ندرت تجویز شود؛ در نتیجه، هزینه درمان‌ها و البته عوارض، به نسبت سایر درمان‌ها بسیار کمتر و ناچیز است و تجربه دیده شده است که اثر بخشی آن بالاست. در این روش، فرد به راحتی می‌تواند در منزل از درمان‌ها استفاده کند و نیاز به مراجعه مکرر به مرکز درمانی نیست. البته، لازم به ذکر است که بسته به نوع علائم و نوع بدانباشت‌ها، زمان رسیدن به نتیجه در افراد مختلف، متغیر است. در سینا درمانی با اصول درست، اصل بر این است که سلامتجو به هیچ عنوان در طول درمان، ضرری نبیند؛ در نتیجه، توصیه می‌شود حتما طبق اصول و جزییاتی که پزشک متخصص طب ایرانی آشنا به سینادرمانی برایتان توضیح داده است اقدام کنید، در غیر این صورت، می‌تواند مثل هر روش درمانی دیگری ایجاد عارضه کند و یا کم فایده باشد. در حقیقت، باید بگوییم در رویکرد سینادرمانی، پزشک خادم طبیعت است؛ طبیعت در بدن فعالیت می‌کند و پزشک به آن کمک می‌کند تا به فعالیت خود به نحو احسن عمل کند.

گفتارهای تغذیه و تندرستی



دکتر محمد ترابی نراقی

عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن گیاهان دارویی کشور



تغذیه صحیح

وقتی جشن می‌گیریم کیکی می‌خوریم. وقتی که ناراحت می‌شویم و می‌خواهیم خبری بدی را که شنیده‌ایم به قول معروف راحت هضمش کنیم، بستنی را ترجیح می‌دهیم. خوب این چه اشکالی دارد؟ مشکلی که در این جا به وجود می‌آید این است که به همان سرعتی که مزه این خوراکی‌ها در دهان شما از بین می‌رود، تأثیر منفی ناشی از ازدیاد کالری در بدن از بین نخواهد رفت، مخصوصاً اگر آن‌ها مملو از قند و چربی نیز باشند (مانند کیک شکلاتی). این گونه خوراکی‌ها موجب می‌شوند که سطح قند خون به سرعت بالا رود و برای جبران این حالت در بدن، انسولین به سرعت ترشح شده و در نتیجه قند خون خیلی سریع‌تر پایین می‌آید، به همین دلیل است که وقتی شما غذایی را می‌خورید که شیرین است، بعد از مدت کوتاهی احساس گرسنگی بیشتری می‌کنید. در واقع شما در یک سیکل معیوب قرار می‌گیرید. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد که شما می‌توانید وضع روحی - روانی خود را با غذاها بهبود بخشید.

نکات زیر را زمانی که به تجدید قوای ذهنی نیاز دارید، به کار ببرید:

- غمگین هستید؟** غذاهایی را انتخاب کنید که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D زیادی باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که این‌ها می‌توانند افسردگی را تخفیف دهند و موجب آرامش فرد شوند. برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانید تخم بزرگ (بذر کنان) و ماهی‌های چرب مانند قزل آلا را انتخاب کنید. از منابع خود ویتامین D، می‌توان به شیرهای غنی شده با این ویتامین و زرده تخم مرغ اشاره کرد. البته نور خورشید نیز منبع خوبی از این ویتامین است.
- استرس دارید؟** در جستجوی غذاهایی باشید که غنی از ویتامین‌های گروه B باشند، تا تولید سرتونین در مغزتان افزایش یابد و در نتیجه آرامش به سراغ شما آمده و راحت شوید. برای دریافت ویتامین B12، بشقاب‌تان را پر از قزل آلا یا میگو کنید و یا این که یک کاسه بزرگ ماست کم چرب میل کنید. ویتامین می‌باشد.
- در سختی هستید؟** یک راست بروید سراغ غذاهایی که غنی از ویتامین C هستند. این ویتامین رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند. در واقع این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده است. زغال اخته، کلم بروکلی، فلفل سبز، کیوی، توت فرنگی و گوجه فرنگی گزینه‌های خوبی برای این ویتامین می‌باشند.
- عصبانی هستید؟** این حالت خود را با پتاسیم از بین ببرید. پتاسیم، الکترولیتی است که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. «موز، آوآکادو، ذرت، سیب زمینی و لوبیا سفید از منابع خوب این ماده معدنی می‌باشند.»
- بی‌خوابی به سرتان زده است؟** برای یک خواب عمیق به سمت غذاهای غنی از منیزیم مانند نخود، عدس، جودوسر، تخم کدو و اسفناج بروید. این ماده معدنی به آرامش عضلات، رگ‌های خونی و لوله گوارش کمک می‌کند تا سطح ماده شیمیایی آرام‌بخش یعنی همان سرتونین در شما افزایش یابد. حالا با دقت پیشنهادات غذایی فوق را نگاه کنید و ببینید همه این‌ها علاوه بر این که نیازهای تغذیه‌ای شما را به خوبی برآورده می‌سازند، از افزایش وزن‌تان نیز جلوگیری می‌کنند.

شوک آنافیلاکسی چیست؟

حساسیت دارید، مانند بادام زمینی یا نیش زنبور، رخ دهد. آنافیلاکسی باعث می‌شود که سیستم ایمنی مواد شیمیایی را آزاد کند که می‌تواند باعث شوک شما شود؛ در این حالت فشار خون به طور ناگهانی کاهش می‌یابد و راه‌های هوایی باریک می‌شود و تنفس را مسدود می‌کند. علائم و نشانه‌های آن نبض سریع و ضعیف، بثورات پوستی، حالت تهوع و استفراغ است. محرک‌های رایج شامل غذاهای خاص، برخی داروها، سم حشرات و لاتکس می‌باشد. آنافیلاکسی نیاز به تزریق اپی نفرین و مراجعه به اورژانس دارد. اگر اپی نفرین ندارید، باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید. اگر آنافیلاکسی فوراً درمان نشود، می‌تواند کشنده باشد. علائم آنافیلاکسی علائم آنافیلاکسی معمولاً در عرض چند دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض یک آلرژن رخ می‌دهد. با این حال، گاهی اوقات، آنافیلاکسی می‌تواند نیم ساعت یا بیشتر پس از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژن رخ دهد. در موارد نادر، آنافیلاکسی ممکن است ساعت‌ها به تعویق بیفتد.

حتی اگر مراقب باشید، در برخی مواقع احتمالاً در معرض چیزی قرار خواهید گرفت که به آن حساسیت دارید. خوشبختانه، با دانستن علائم و نشانه‌های واکنش آنافیلاکتیک و داشتن برنامه‌ای برای درمان سریع آن علائم، می‌توانید به سرعت و به طور موثر به یک آلرژی پاسخ دهید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از مایوکلینیک، آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک شدید و بالقوه تهدید کننده زندگی است. این می‌تواند در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض چیزی که به آن

“هموفیلی” بیماری وابسته به جنسیت



فوق تخصص خون و سرطان بالغان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: ایران از نظر جمعیت مبتلایان به هموفیلی نهمین کشور جهان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر الاز عطایی با بیان این که هموفیلی یک بیماری ارثی وابسته به جنسیت است، گفت: این بیماری در مردان بروز می‌کند و زنان دارای ژن معیوب، فقط ناقل بیماری هستند.

به گفته این استادیار دانشگاه، حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به این بیماری دارای جهش جدید هستند و مادر آنها نیز ناقل بیماری نبوده است. وی از تظاهرات بیماری به خصوص در نوع شدید به علائمی نظیر خونریزی در مفصل، بافت‌های عمقی و نسج نرم عضلانی، داخل حفرات و مغز اشاره کرد و گفت: میزان و شدت خونریزی و علائم آن بسته به کمبود سطح فاکتور انعقادی در افراد مختلف متفاوت است.

عطایی با اشاره به علت بروز بیماری، گفت: این افراد به علت نقص ژنتیکی دارای کمبود فاکتورهای انعقادی ۸ و ۹ هستند که این کمبود فاکتور علت اصلی بروز تظاهرات بالینی خونریزی دهنده است. وی خاطر نشان کرد: هموفیلی به دو گروه عمده تقسیم می‌شود که تظاهرات بالینی آنها تفاوت زیادی با هم ندارد. به گفته وی، نوع اول هموفیلی A یا فرم کلاسیک بیماری است که ۸۰ درصد موارد ابتلا را شامل می‌شود و به علت کمبود فاکتور هشت بروز می‌کند. نوع دوم نیز هموفیلی B است که بر اثر کمبود فاکتور ۹ بروز می‌کند.

این استادیار دانشگاه افزود: بیشتر مبتلایان به هموفیلی در جهان از نوع هموفیلی A یا همان کمبود فاکتور هشت هستند. او خاطر نشان کرد: بیماری هموفیلی در همه گروه‌ها و نژادها مشاهده می‌شود و میزان شیوع بیماری در جوامع مختلف یک در هر ۱۰ هزار مرد گزارش شده است.

وی ایران را یکی از مناطق دارای شیوع بالای هموفیلی برشمرد و افزود: ایران از نظر جمعیت مبتلایان به هموفیلی نهمین کشور جهان است و تقریباً ۴۴ درصد از موارد اختلالات بدو تولد خونریزی دهنده در ایران از نوع هموفیلی است.

به گفته این استادیار دانشگاه، پیش از جنگ جهانی دوم مبتلایان به هموفیلی به ویژه نوع شدید یا SEVEF بیماری، امید به زندگی محدودی داشتند. اما پس از پیشرفت‌های ایجاد شده در حوزه انتقال خون برای درمان این بیماران از پلاسما استفاده شد که باعث کشف کراپروپسپتات غنی شده با فاکتور هشت و پیشرفت در درمان این بیماران شد. وی یادآور شد: به دلیل دسترسی به کنستانتره‌های فاکتورهای انعقادی، این بیماران در منزل هم تحت درمان قرار می‌گرفتند و این امر باعث افزایش قابل توجه طول عمر این بیماران شد. اما متأسفانه آلودگی منابع خونی با ویروس هپاتیت و HIV منجر به شیوع گسترده این عفونت‌های منتقله از خون در میان جمعیت هموفیلی‌ها شد.

به گفته عطایی، با تولید پروتئین‌های نوترکیب فاکتور هشت و فاکتور ۹ در سال ۱۹۹۰ تحول عظیمی در درمان بیماران هموفیلی رخ داد که منجر به افزایش طول عمر، ارتقای کیفیت زندگی و کاهش احتمال انتقال عفونت در این افراد شد.

این استادیار دانشگاه، یادآور شد: در صورتی که بیماران هموفیلی تحت درمان مناسب توسط هماتولوژیست قرار گیرند که شامل دریافت درمان‌های پیشگیرانه اولیه یا پروفیلاکسی برای بالا نگه داشتن مداوم سطح فاکتورهای انعقادی است، طول عمر قابل قبولی خواهند داشت.

به گفته وی، فرد یا کودکی که دارای علائم خونریزی دهنده و سابقه فامیلی بیماری خونریزی دهنده است، حتماً باید از نظر هموفیلی مورد بررسی قرار گیرد که با انجام تست‌های غربالگری انعقادی مثل PT-PTT-INR شروع می‌شود.

وی افزود: در این افراد به خصوص در نوع شدید بیماری که سطح فاکتور زیر یک درصد است و نوع متوسط که سطح فاکتور یک تا شش درصد است، شاهد افزایش زمان PTT هستیم که با اندازه‌گیری سطح فاکتورهای هشت و ۹ و بررسی‌های ژنتیکی تشخیص بیماری صورت می‌گیرد و بعد از تأیید تشخیص اقدامات درمانی باید بلافاصله شروع شود.



داروی گیاهی مرکب یک

داروی شاخص بیماری‌های کبدی/زمرکبات ده گانه در طب اسلامی و خواص درمانی آن

باید قدر دانست و به شدت در حفظ و احیای آن کوشید. لذا در این مقاله و مقالات بعدی انشاءالله سعی شده است که خواص مرکبات ده گانه که از ترکیبات گیاهی و طبق روایات فقط صحیح و عنوان شده در کتب معتبر از اهل بیت (علیهم السلام) می‌باشد را جهت حضور و استفاده اهل فضیلت نگاشته شود. اما باقر (علیه السلام) فرموده‌اند: «نه شرق بروید و نه غرب، تمام علم نزد ما اهل بیت است.»

لذا ما باید با عمل به طب گذشتگان خود و دستورات پزشکی آن‌ها (حداقل بالغ بر هفت هزار روایت پزشکی وجود دارد که قریب به حداقل دو هزار روایت آن کاملا صحیح و معتبر و در کتب مهم ما به تواتر از آن‌ها یاد شده است و همین دو هزار روایت صحیح می‌تواند گره‌گشای درمانی در کل دنیا باشد. جامعه پزشکی باید تعارضات و تعارضات و سلیقه کاری‌ها را کنار گذاشته و در فکر حل و فصلی منطقی در این راه باشد، نه اینکه بیماران بی‌شماری چندین سال به خاطر یک بیماری به دکترها و بیمارستان‌های گوناگون مراجعه و میلیون‌ها تومان خرج آزمایشات و دوا و داروهای مضر طب شیمیایی کرده و در آخر هم یا در گوشه‌ای از منزل دست به دعا هستند و یا خود را تقدیم حضرت عزرائیل خواهند کرد. مرگ حق است و خوب، ولی به چه قیمتی، خیلی مهم است. این همه دکتر حاذق و درمانگاه‌های مجهز پس کو آن طبیب درمانگر؟ (البته منکر دکترهای بسیار خوبی که داریم نیستیم، ولی آنچه که باید باشد نیست و آنچه که باید باشیم نیستیم.)



دارمان اساسی و ریشه‌ای می‌کرد؟ امروز اصلا خبری از این نوع درمان‌ها نیست. یکی علت آن در اعتقادات ما به اهل بیت (ع) و قدمای ماست. خارجی‌ها نباید از روایات معتبر ما حجامت، فصد، دعا درمانی و داروهای گیاهی ترکیبی مفید را برایمان بیاورند. این علوم مال ما ایرانی‌ها و مسلمان‌هاست. در قدیم هر که را که معالجه نمی‌شد به ایران فرستاده و اعتقاد داشتند که اگر در ایران معالجه و درمان صورت نگیرد در هیچ جای دنیا دیگر قابل درمان نیست. پس این پشتوانه غنی طبی را



برای مبارزه با افسردگی چه بخوریم؟

همچنین داروهای خاصی مانند داروهای ضدافسردگی و آرام بخش ها وجود دارند که برای متعادل کردن مواد شیمیایی مغز و جلوگیری از ایزودهای اضطراب عمل می‌کنند. آنها حتی ممکن است شدیدترین علائم را از بین ببرند. اگر می‌خواهید مسیر طبیعی‌تری را طی کنید، راه‌های کوچک و بزرگی وجود دارد که می‌توانید برای مبارزه با اضطراب از آنها کمک بگیرید. می‌توانید عادات هابی مانند ورزش، خواب و رژیم غذایی را اصلاح کنید. شما همچنین می‌توانید چیزهای کاملاً جدیدی مانند رایحه درمانی یا مدیتیشن را امتحان کنید. مهم نیست که سبک زندگی شما چه چیزی را می‌طلبید، یک راه طبیعی برای کمک به کاهش اضطراب برای همه وجود دارد.

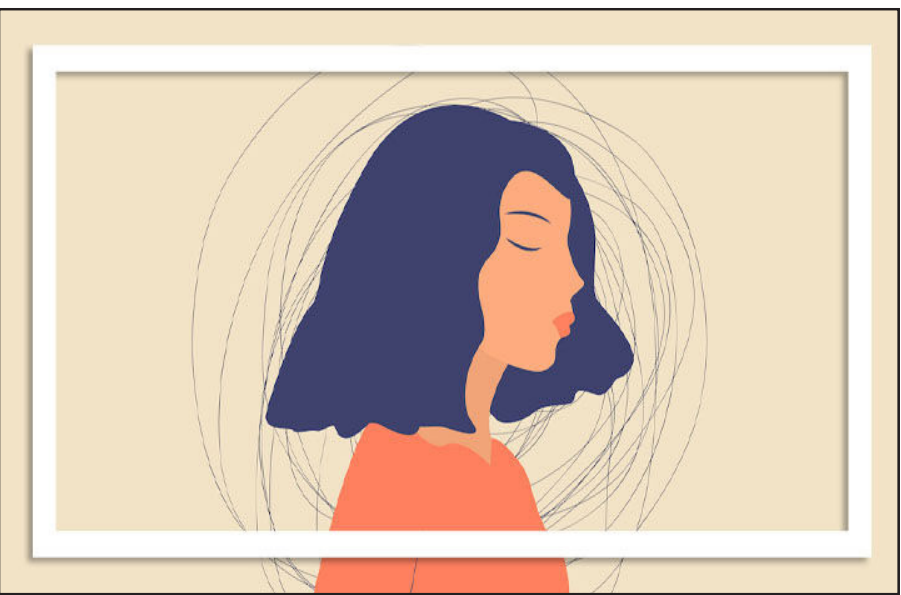
دارمان طبیعی برای کاهش اضطراب
۱. فعال بمانید
ورزش منظم فقط مربوط به سلامت جسمی نیست، می‌تواند کمک

بزرگی به سلامت روان شما نیز باشد. مطالعاتی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی که سطح بالایی از فعالیت بدنی را گزارش کرده‌اند، بهتر در برابر بروز علائم اضطراب محافظت می‌شوند. ورزش می‌تواند توجه شما را از چیزی که شما را مضطرب می‌کند منحرف کند. بالا بردن ضربان قلب، شیمی مغز را نیز تغییر می‌دهد تا فضای بیشتری برای مواد شیمیایی عصبی ضد اضطراب ایجاد کند، مانند:

سروتونین
گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA)
فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF)
اندوکannabinoids
طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، ورزش منظم منجر به افزایش تمرکز و اراده می‌شود که می‌تواند به علائم خاص اضطراب کمک کند.

وقتی صحبت از نوع ورزش می‌شود، این بیشتر یک ترجیح شخصی است. اگر واقعاً به دنبال بالا

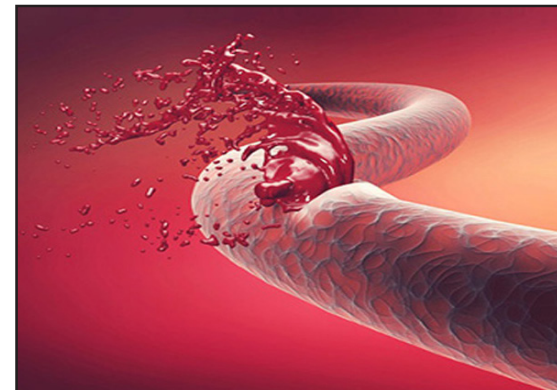
زندگی شما می‌کند، می‌تواند یک اختلال باشد. برخی از اختلالات اضطرابی عبارتند از:
اختلال هراس
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
اختلال وسواس اجباری (OCD)
اضطراب جدایی
اضطراب بیماری
فوبیا
اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
اختلال اضطراب اجتماعی
چگونه می‌توانیم اضطراب را درمان کنیم؟
اضطراب را می‌توان به روش‌های مختلفی درمان کرد. یکی از گزینه‌های درمانی رایج، درمان شناختی رفتاری (CBT) است که به افراد کمک می‌کند ابزارهایی برای مقابله با اضطراب در هنگام بروز آن فراهم کنند.



راهکارهایی برای کاهش طبیعی اضطراب
اضطراب و استرس بخشی از زندگی است و می‌تواند به عنوان محصول فرعی زندگی در دنیای شلوغ شناخته شود. با این حال شما می‌توانید به کمک روش‌های کاملاً طبیعی، به مدیریت آنها پرداخته و ذهن و روح خود را به آرامش برسانید.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، اضطراب همیشه بد نیست. شما را از خطر آگاه می‌کند، به شما انگیزه می‌دهد تا سازماندهی شده و آماده بمانید و به شما کمک می‌کند خطرات را محاسبه کنید. با این حال، زمانی که اضطراب به یک عادت روزانه تبدیل می‌شود، زمان آن فرا رسیده است که قبل از اینکه به یک مشکل جدی تبدیل شود، اقدام کنید.
اضطراب کنترل نشده ممکن است تا حد زیادی بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد. با آزمایش ایده‌های زیر کنترل آن را در دست بگیرید.

اضطراب چیست؟
اضطراب پاسخ طبیعی بدن شما به استرس است. این احساس ترس یا نگرانی است که می‌تواند ناشی از ترکیبی از عواملی باشد که محققان معتقدند از ژنتیک گرفته تا محیط و شیمی مغز را شامل می‌شود.
برخی از علائم رایج اضطراب عبارتند از:
افزایش ضربان قلب
تنفس سریع و بی‌دردی
بی‌قراری
مشکل در تمرکز
با این حال، توجه به این نکته مهم است که اضطراب می‌تواند به روش‌های مختلفی برای افراد مختلف ظاهر شود. در حالی که ممکن است یک نفر احساس بال‌زدن در مدته خود تجربه کند، فرد دیگری ممکن است حملات پانیک، کابوس یا افکار دردناک داشته باشد.
فراموش نکنید که بین اضطراب روزمره و اختلالات اضطرابی تفاوت وجود دارد. احساس اضطراب در مورد چیزی جدید یا استرس‌زا یک چیز است، اما زمانی که به یک نقطه غیرقابل کنترل یا بیش از حد می‌رسد و شروع به تأثیر بر کیفیت

“هموفیلی” بیماری وابسته به جنسیت



ادامه از صفحه اول
این فوق تخصص خون و سرطان بالغان بیمارستان شهید مدرس، به افراد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به هموفیلی تأکید کرد که قبل از اقدام به بارداری و حین بارداری حتماً بررسی‌های ژنتیک لازم در این خصوص را انجام دهند تا وضعیت ناقل بودن یا نبودن مادر مشخص شود و در مورد فرزندآوری تصمیم‌گیری مناسب انجام شود.
وی افزود: در حین بارداری نیز در هفته ۱۰ تا ۱۲ با انجام نمونه برداری از پلاستما می‌توان جنین را از نظر این بیماری و وجود ژن معیوب بررسی کرد.

او با اشاره به شیوه درمان این بیماری، گفت: درمان بیماران هموفیلی B و A معمولاً پس از تشخیص و تعیین سطح فاکتور خونی با پروتئین‌های نوترکت فاکتور هشت یا ۹ به صورت تزریق دو یا سه بار در هفته بر اساس وزن بیمار و سطح و نوع فاکتور شروع می‌شود.
وی افزود: البته در موارد اورژانسی و خونریزی‌های تهدیدکننده حیات، درمان متفاوت از شرایط عادی و stable است.
این فوق تخصص خون و سرطان بالغان بیمارستان شهید مدرس تأکید کرد که بیماران مبتلا به هموفیلی همواره باید نکات زیر را رعایت کنند:

- توجه همیشگی به نشانه‌های مخفی و آشکار خونریزی مثل درد مفصل، تورم مفاصل و عضلات، احساس درد قفسه سینه و شکم و سردرد.
- تحت نظر و در ارتباط نزدیک بودن با یک مرکز هماتولوژی که در زمینه هموفیلی فعال است.
- انجام معاینات و غربالگری‌های روتین
- شروع درمان در اسرع وقت براساس نوع هموفیلی و سطح فاکتور.
- انجام مشاوره فوق تخصصی هماتولوژی در صورتی که این بیماران نیاز به جراحی اورژانسی یا الکتیو داشته باشند.
- خودداری از مصرف خودسرانه دارو به خصوص داروهای مختل‌کننده عملکرد پلاکت مثل آسپرین برای کنترل درد.
- به گفته عطایی، خانواده‌هایی که فرزند مبتلا به هموفیلی دارند باید با تمام عوارض این بیماری کاملاً آشنا باشند و آگاهی کافی نسبت به علائم خطر داشته باشند و نشانه‌های شروع خونریزی نظیر درد، تورم و قرمزی مفصل و عضلات، سردرد، درد قفسه سینه، عدم حرکت مفصل و بی‌قراری کودک را بشناسند.
این استادیار دانشگاه یادآور شد: بروز خونریزی‌های مکرر در داخل مفصل منجر به دفرمیته (تغییر شکل) اندام در کودک می‌شود و حرکت اندام را دچار مشکل می‌کند.

وی ارتباط تنگاتنگ والدین کودک بیمار با مراکز هموفیلی و هماتولوژیست‌های فعال را ضروری دانست و در راستای افزایش آگاهی خانواده‌ها در خصوص این بیماری و عوارض آن به لزوم اجرای برنامه‌های آموزشی جامع توسط صدا و سیما و مراجع بهداشتی و درمانی (درخصوص عوارض، نشانه‌ها، نحوه به‌ارث رسیدن و علائم هشدار دهنده، راه‌های جلوگیری از انتقال این ژن معیوب به نسل‌های بعدی در خانواده) اشاره کرد.
عطایی همچنین بر شروع درمان سریع بیمار به محض تشخیص این بیماری تأکید کرد.

به گفته وی، دسترسی به مراکز هموفیلی و فاکتورهای نوترکت در کشور مطلوب است و پیشرفت‌های خوبی نیز در این زمینه و فرایندهای حساسیت‌زدایی (به دنبال مصرف طولانی مدت فاکتور) صورت گرفته است. همچنین برنامه‌های منسجمی در این زمینه وجود دارد که اصول پروفیلاکسی و تشخیص زودرس و درمان به موقع را شامل می‌شود.
این استادیار دانشگاه، افزایش سهولت دسترسی همه بیماران هموفیلی به امکانات، تجهیزات و داروهای مورد نیاز در اقصی نقاط کشور را ضروری برشمرد و گفت: با توجه به ماهیت تهدیدکننده حیات این بیماری به خصوص در شرایط اورژانسی و تروما و تصادفات، دسترسی سریع و آسان این بیماران به مراکز تخصصی و فوق تخصصی بسیار ضروری است و امیدواریم بیش از پیش به دغدغه‌ها و چالش‌های این افراد رسیدگی شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی این فوق تخصص خون و سرطان بالغان در ارتباط خاتمه سخنان خود، خاطر نشان کرد: تحقق این موارد ارتباط تنگاتنگی با افزایش برنامه‌ها و سمپوزیوم‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی‌های جامع در مورد هموفیلی دارد که در سایه همکاری نهادهای مختلف آموزشی و بهداشتی، درمانی و سایر ارگان‌ها و سازمان‌های دولتی دخیل در تهیه امکانات و داروهای مورد نیاز میسر می‌شود.



داروی گیاهی مرکب یک

در طب اسلامی این دارو مهم‌ترین و شاخص‌ترین داروی بیماری‌های کبدی است و هرکس که مشکل کبدی دارد، می‌تواند از این دارو در کنار دم کرده‌ی برگ سنای مکی (که مصرف این برگ حتما باید زیر نظر طبیب ماهر طب اسلامی باشد و به هر نحوی میل نگردد.)

استفاده و از فواید و خواص درمانی آن استفاده کند این دارو به داروی «ابن بسطام» نیز شهرت دارد.

روایت صحیح آن در کتاب طب الامثله از ابن ساپور زیات نیشابوری در صفحه ۷۵ آمده است، که این دارو برای غلبه‌ی سودا، صفرا، بلغم، معده درد، قی، تب، التهاب پرده دیافراگم، ترک دست و پا، اسهال خونی و پروستات و درمان بیماری‌های کبدی و گرمی در سر خوب است و کسی که این دارو را مصرف می‌کند باید در حین مصرف از خوردن خرما، ماهی، سرکه و سبزیجات پرهیز کند و در حین استعمال دارو سزاوار است که از غذای زیر باجه (نوعی خورش به و الو) استفاده نماید.

امام حسن عسگری(ع) فرمودند: این داروی یکی از پیامبران بوده است و پیامبران ما این دارو را به اصحاب و بیماران خود تجویز می‌کردند.

مواد لازم و مقدار مورد نیاز برای این دارو

این دارو طبق روایات صحیح از مواد گیاهی زیر تشکیل و درست می‌گردد: فلوس یک رطل، آب یک رطل، عسل یک رطل، روغن گل سرخ چهل مثقال، فلفل دراز ۳ مثقال، پوست تنه درخت میخک ۳ مثقال، زنجبیل ۳ مثقال، میخک ۳ مثقال، هل سبز ۳ مثقال، دارچین ۳ مثقال، جوزبویا ۳ مثقال.

لازم به ذکر است که هر رطل معادل ۳۲۵ گرم (یا ۴۲۰ گرم) یا ۹۱ مثقال است و هر مثقال برابر با ۴/۶۰۰ گرم می‌باشد.

طرز تهیه و ساخت آن نیز در کتب معتبر پزشکی اسلامی آمده است و بهتر است که حتما توسط حکمای خبره طب اسلامی تهیه و درست گردد و نیز باید گیاهان آن اصل و طبیعی و ازگانیک باشند و بدون هیچ گونه مواد و کود شیمیایی درست شود تا موثر و مفید واقع گردد. و قطعا هم همینطور است و این دارو در طب اسلامی بسیار مجرب است.



روش و میزان مصرف مرکب یک

روزی ۲ مثقال صبح ناشتا به مدت ۳ روز متوالی مصرف شود و در زمان مصرف در این ۳ روز از خوردن خرما، ماهی، سرکه و سبزیجات پرهیز گردد. همان‌طور که بیان شد این دارو درمان کل بیماری‌های کبدی، هپاتیت ای، بی سی و همچنین هیپاتیتی که مقاوم است را نیز درمان می‌کند. درمان سیروز کبدی، چربی کبد (کبد چرب) و کبد از کار افتاده است. و همچنین برای درد شکم، یرقان، پروستات و سنگ مثانه و گرمی در سر به علت صفرای بالا موثر و مفید است و در طب اسلامی جزء مرکبات ده‌گانه مورد تأیید و تجربه شده در درمان بیماری‌هاست و بسیاری از بیماران که به طب اسلامی و سنتی روی آورده‌اند از درمان بیماری‌های خود با این دارو ابراز رضایت کرده‌اند.

طرز تهیه و روش ساخت مرکب یک

همان‌طور که گفته شد ساخت این دارو باید توسط اهل فن و خبره طب اسلامی صورت گیرد ولی جهت اطلاعات عمومی دوستداران این طب روش ساخت این دارو عنوان می‌گردد.

ابتدا یک رطل (۴۲۰ گرم) فلوس (خیار جنبر) را گرفته و هسته و پولک‌های داخل آن را تمیز می‌کنیم (بهتر است که بعد از تمیز شدن آسیاب معمولی شود) و سپس آن را در یک رطل آب بخیسانید و بگذارید تا یک شبانه روز در آن آب بماند، بعد آب آن را صاف کرده و تقاله‌ی آن را بیرو نبریزید و بعد به آب صاف شده یک رطل عسل و یک رطل آب به اضافه کنید، سپس چهل مثقال (۲۰۰ گرم) روغن گل سرخ به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم (روی بخاری خیلی خوب است) قرار دهید تا اینکه غلظت و قوام پیدا کند و آیش بخار شود و سپس آن را از آتش بردارید و بگذارید تا سرد شود و بعد از سرد شدن به آن فلفل سیاه، دارفلفل، هل سبز، زنجبیل، دارچین معروف و جوز بویا (شبیه گردو و کوچکتر از آن، سفت هم نیست و وقتی که شکسته می‌شود معطر می‌شود.) از هر یک از این‌ها ۳ مثقال جداگانه آسیاب و الک شود و سپس با هم مخلوط و مستقیم داخل معجونی که روی آتش گذاشته بودیم و سرد شده بود ریخته و با هم مخلوط می‌کنیم و باید بسیار هم زده شود تا حالت معجون بگیرد و سپس آن را طبق روایت معتبر در یک کوزه ئ سبز رنگ یا در یک شیشه قرار دهید. بهتر است کوزه از داخل لعاب داشته باشد تا مواد آن جذب یا خارج نشود.



بردن ضربان قلب خود هستید، چیزی مانند کلاس HIIT (تمرین تناوبی با شدت بالا) یا دویدن بهترین گزینه است.اما اگر می‌خواهید با تحرکی با تاثیر کمتری شروع کنید، تمرین‌هایی مانند پیلاتس و یوگا نیز می‌تواند به همان اندازه برای سلامت روان شما مفید باشد.

۲. از الکل دوری کنید

نوشیدن الکل ممکن است در ابتدا استرس و اضطراب را از بین ببرد، زیرا یک آرام بخش طبیعی است. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که بین اضطراب و مصرف الکل ارتباط وجود دارد، اختلالات اضطراب و اختلال مصرف الکل (AUD) با گذشت زمان دست به دست هم می‌دهند.

یک منبع معتبر در سال ۲۰۱۷ که به بررسی ۶۳ مطالعه مختلف پرداخت، نشان داد که کاهش مصرف الکل می‌تواند هم اضطراب و هم افسردگی را بهبود بخشد.نوشیدن زیاد می‌تواند در تعادل انتقال دهنده‌های عصبی، که می‌تواند مسئول سلامت روانی مثبت باشد، اختلال ایجاد کند. این تداخل باعث ایجاد عدم تعادل می‌شود که ممکن است به علائم خاصی از اضطراب منجر شود.

اضطراب ممکن است به طور موقت در هوشیاری اولیه افزایش یابد، اما می‌تواند در دراز مدت بهبود یابد.

همچنین نشان داده شده است که الکل با تداخل در هموستاز خواب، توانایی طبیعی بدن برای خوابیدن را مختل می‌کند. یک خواب خوب شبانه برای مبارزه با اضطراب فوق العاده مفید است.

۳. ترک سیگار را در نظر بگیرید

سیگاری ها اغلب در مواقع استرس را به دنبال سیگار می‌روند. با این حال، مانند نوشیدن الکل، کشیدن سیگار در هنگام استرس راه حلی سریع است که ممکن است به مرور زمان اضطراب را بدتر کند.

تحقیقات نشان داده است که هر چه زودتر سیگار کشیدن را در زندگی شروع کنید، خطر ابتلا به اختلال اضطراب نیز بیشتر می‌شود.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که نیکوتین و سایر مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مسیرهای مرتبط با اضطراب را در مغز تغییر می‌دهند.اگر به دنبال ترک سیگار هستید، راه های مختلفی وجود دارد که می‌توانید شروع کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند یک جایگزین مطمئن برای سیگار پیدا کنید، مانند جویدن یک خلال دندان.همچنین می‌توانید عادت‌هایی را که ممکن است حواس‌تان را پرت می‌کنند به کار بگیرید تا محیطی را ایجاد کنید که برای زندگی بدون دود شما مفید باشد. علاوه بر این، می‌توانید از یک سیستم پشتیبانی که می‌تواند همه چیز را از تشویق گرفته تا حواس‌پرتی برنامه‌ریزی کند، کمک بگیرید.

۴. مصرف کافئین را محدود کنید

اگر اضطراب مزمن دارید، کافئین دوست شما نیست. کافئین ممکن است باعث عصبانیت شما شود که اگر مضطرب هستید نمی‌تواند برای شما گزینه ای مناسب باشد.

تحقیقات نشان داده است که کافئین ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن اختلالات اضطرابی شود. همچنین ممکن است باعث حملات پانیک در افراد مبتلا به اختلال پانیک شود.

در برخی افراد، حذف کافئین ممکن است به طور قابل توجهی علائم اضطراب را بهبود بخشد.

مانند الکل، کافئین و اضطراب اغلب به دلیل توانایی کافئین در تغییر ساختار شیمیایی مغز مرتبط هستند.

به عنوان مثال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد که کافئین با مسدود کردن ماده شیمیایی مغز آدنوزین، هوشیاری را افزایش می‌دهد، که باعث می‌شود شما کمتر احساس خستگی کنید و در عین حال باعث ترشح آدرنالین می‌شود.

با این حال، مصرف متوسط کافئین برای اکثر افراد بی‌خطر است.

اگر به دنبال کاهش یا قطع کامل کافئین هستید، باید با کاهش تدریجی مقدار کافئینی که روزانه می‌نوشید شروع کنید.

برای رفع تشنگی شروع به جایگزینی این نوشیدنی ها با آب کنید. این نه تنها نیاز بدن شما به نوشیدن مایعات را برآورده می‌کند، بلکه به دفع کافئین از بدن شما و هیدراته نگه داشتن شما کمک می‌کند.

کاهش تدریجی کافئین در طی چند هفته می‌تواند به تنظیم این عادت کمک کند بدون اینکه بدن دچار علائم ترک شود.

۵. استراحت شبانه را در اولویت قرار دهید

بارها ثابت شده است که خواب بیش مهمی از سلامت روان است. CDC توصیه می‌کند که بزرگسالان ۹ تا ۱۰ ساعت در روز بخوابند.

شما می‌توانید خواب را در اولویت قرار دهید: فقط شبها زمانی که خسته هستید بخوابید

در رخت خواب کتاب نخوانید یا به تماشای تلویزیون در رختخواب نپردازید

از تلفن، تیلیت یا رایانه خود در رختخواب استفاده نکنید اگر نمی‌توانید بخوابید، در تخت خود نخرخید

از کافئین، وعده های غذایی بزرگ و نیکوتین قبل از خواب بپرهیزید اتاق خود را تاریک و خنک نگه دارید

قبل از رفتن به رختخواب نگرانی های خود را یادداشت کنید هر شب سر ساعت معینی بخوابید

۶. مدیتیشن و تمرین ذهن آگاهی

هدف اصلی مدیتیشن، آگاهی کامل از لحظه حال است که شامل توجه

به تمام افکار به روشی بدون قضاوت است. مدیتیشن می‌تواند با افزایش توانایی شما برای تحمل ذهنی تمام افکار و احساسات، به احساس آرامش و رضایت منجر شود.مدیتیشن برای تسکین استرس و اضطراب شناخته شده است و جنبه اصلی CBT است.

تحقیقات جان هایکنز نشان می‌دهد که ۳۰ دقیقه مدیتیشن روزانه ممکن است برخی از علائم اضطراب را کاهش دهد و به عنوان یک ضد افسردگی عمل کند.

چگونه مراقبه کنیم

۹ نوع محبوب مدیتیشن وجود دارد:

مراقبه ذهن آگاهی

مراقبه معنوی

مدیتیشن متمرکز

مدیتیشن حرکتی

مدیتیشن مانترا

مراقبه ماورایی

آرامش پیشرونده

مراقبه محبت آمیز

مدیتیشن تجسم

مدیتیشن ذهن آگاهی عموماً محبوب ترین شکل مدیتیشن است. برای مدیتیشن آگاهانه، می‌توانید چشمان خود را ببندید، نفس عمیق بکشید و به افکار خود در هنگام عبور از ذهن توجه کنید. شما قضاوت نمی‌کنید یا با آنها درگیر نمی‌شوید. در عوض، شما به سادگی آنها را مشاهده می‌کنید و هر الگو را یادداشت می‌کنید.

۷. رژیم غذایی متعادل داشته باشید

سطوح پایین قند خون، کم آبی یا مواد شیمیایی موجود در غذاهای فرآوری شده، مانند طعم دهنده های مصنوعی، رنگ های مصنوعی و مواد نگهدارنده ممکن است باعث تغییرات خلقی در برخی افراد شود. یک رژیم غذایی یا قند بالا نیز ممکن است بر خلق و خوی تأثیر بگذارد.

اگر بعد از غذا خوردن اضطراب شما تشدید شد، عادات غذایی خود را بررسی کنید. هیدراته بمانید، غذاهای فرآوری شده را حذف کنید و یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از کربوهیدرات های پیچیده، میوه ها و سبزیجات و پروتئین های بدون چربی داشته باشید.

۸. تنفس عمیق را تمرین کنید

تنفس کم عمق و سریع همراه با اضطراب رایج است. ممکن است منجر به ضربان قلب سریع، سرگیجه یا سبکی سر یا حتی حمله پانیک شود.

تمرینات تنفس عمیق (فرآیند عمدی تنفس آهسته و یکنواخت) می‌تواند به بازیابی الگوهای تنفسی طبیعی و کاهش اضطراب کمک کند.

آیا گریه در محل کار نشانه ضعف است؟

گریه در محل کار خجالت آور نیست؛ چرا که دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد گریه کردن در محل کار مشکلی ندارد!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت شاتز، محل کار شما ممکن است آخرین جایی باشد که می‌خواهید در آن گریه کنید. این به این دلیل است که فرد احساس می‌کند که گریه در محل کار ممکن است برای بسیاری به عنوان نشانه ای از ضعف تلقی شود. با این وجود، با توجه به اینکه چقدر زمان را در دفتر کار می‌گذرانیم، ناگزیر ممکن است گاهی اوقات برای ما اتفاق بیفتد. ممکن است به دلیل دعوا در خانه یا محل کار یا حتی به دلیل فشار استرس گریه کنید. ممکن است در مورد اینکه همکارانتان در مورد شما چه فکری می‌کنند یا اینکه چگونه رفتار شما بر شهرت شما در محل کار تأثیر می‌گذارد، مضطرب شوید. اما از گریه کردن در محل کار احساس بدی نداشته باشید! راج، روانشناس بالینی می‌گوید: «گریه تنها به سوگ و از دست دادن مربوط نمی‌شود. بلکه ممکن است پاسخ پرخاشگری باشد. بسیاری از افراد هنگامی که در حرفه خود دچار ناامیدی، اضطراب یا عشق و تعهد شدید می‌شوند، اشک می‌ریزند.» این حال، افزایش گفتگوها در مورد سلامت روان، سازمان‌ها و کارفرمایان را برای پذیرش و درک گریه در واکنش به شرایط یا درگیری‌های احساسی حساس کرده است. پس گریه در محل کار اشکالی ندارد و نباید آن را نشانه ضعف تلقی کرد.

گریه در سلامت عمومی و روان

گریه کردن در محل کار، ممکن است باعث شود که مردم شما را نابالغ تصور کنند یا حتی ممکن است نشانه ای از خودکنترلی ضعیف به نظر برسد؛ اما همه ما موجوداتی احساسی هستیم، بنابراین اشکالی ندارد که احساسات خود را ابراز کنیم. نگه داشتن احساسات ناخوشایند در درون، یا آنچه روانشناسان از آن به عنوان مقابله سرکوبگرانه یاد می‌کنند، ممکن است برای سلامتی ما مضر باشد و گریه کردن را به یک سوپاپ ایمنی ضروری تبدیل کند.

به گفته راج، مقابله سرکوبگرانه با مسائل مربوط به سلامت روانی عبارتند از: استرس، اضطراب، افسردگی، ضعیف شدن سیستم ایمنی، بیماری قلبی عروقی، فشار خون بالا. او خاطرنشان می‌کند که همچنین ثابت شده است که گریه باعث افزایش ارتباط، همدلی و حمایت دوستان و خانواده و افزایش رفتار دلبستگی می‌شود.

چرا نباید از گریه کردن در محل کار احساس بدی داشته باشید؟

گریه کردن معمولاً ناشی از بی‌حوصلگی و ناتوانی در مدیریت احساسات خود در پاره ای از زمان است. این امر به ویژه در صورتی صادق است که به عنوان فردی بسیار حساس شناخته شوید. راج می‌گوید: «بنابراین، بسیار مهم است که خود را با تکنیک‌هایی برای کنترل احساسات خود قبل از اینکه بر شما غلبه کنند، قدرتمند کنید.»

در اینجا برخی از فواید گریه آورده شده است:

۱. گریه تنش را از بین می‌برد
اشک‌ها می‌توانند مانند اعمال شفقت به خود یا به طور کلی مهربان‌تر بودن با خود عمل کنند.

۲. گریه تنش را کاهش می‌دهد

اشک خود را به عنوان یک ماده پاک‌کننده کوچک در نظر بگیرید که به کاهش تنش کمک می‌کند، به خصوص در محل کار که در آن با افراد زیادی رقابت می‌کنید.

۳. گریه حال شما را بهتر می‌کند

هنگامی که گریه می‌کنید، مغز شما مواد شیمیایی اکسی‌توسین و اندورفین را آزاد می‌کند که باعث ایجاد حس خوب می‌شود، بنابراین احساس بسیار بهتری خواهید داشت.

۴. احساس آرامش بعد از گریه

راج می‌گوید: «پس از کمی گریه احساس آرامش می‌کنید و پس از آن احساساتتان کمی قابل کنترل‌تر می‌شوند.»

گاهی اوقات، گریه کردن می‌تواند نشان دهنده یک مشکل باشد، به خصوص اگر به طور مکرر یا مرموز رخ دهد، یا اگر شروع به ایجاد تداخل در فعالیت‌های روزمره کند یا غیر قابل کنترل شود؛ چرا که می‌تواند نشانه افسردگی باشد، بنابراین توصیه می‌شود به یک متخصص مراجعه کنید.

۹. رایحه درمانی را امتحان کنید

رایحه درمانی یک درمان شفابخش جامع است که هزاران سال است که توسط انسان استفاده می‌شود. این تمرین از عصاره های گیاهی طبیعی و روغن های ضروری برای ارتقای سلامت و رفاه ذهن، بدن و روح استفاده می‌کند. هدف آن افزایش سلامت جسمی و عاطفی است.

اسانس های ایجاد شده توسط عصاره های گیاهی طبیعی ممکن است مستقیماً استنشاق شوند یا به حمام گرم یا خوشبو کننده هوا اضافه شوند.

آروماتراپی برای موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

به شما کمک کند آرام شوید

به شما کمک کند بخوابید

خلق و خوی شما را تقویت می‌کند

کاهش ضربان قلب و فشار خون را به همراه دارد

برخی از روغن های ضروری که تصور می‌شود اضطراب را تسکین می‌دهند عبارتند از:

ترنج

اسطوخودوس

گریب فرود

۱۰. چای بابونه بنوشید

یک فنجان چای بابونه یک درمان خانگی رایج برای آرام کردن اعصاب فرسوده و بهبود خواب است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که بابونه ممکن است یک ماد قدرتمند در برابر GAD باشد. این مطالعه نشان داد افرادی که کیپسول‌های بابونه آلمانی (۲۲۰ میلی‌گرم تا پنج بار در روز)

مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که دارونما دریافت می‌کردند، کاهش بیشتری در نمرات آزمون‌هایی داشتند که علائم اضطراب را اندازه‌گیری می‌کردند.

مطالعه دیگری در سال ۲۰۰۵ نشان داد که عصاره بابونه به موش‌های دارای اختلال خواب کمک می‌کند تا به خواب بروند. محققان بر این باورند که چای ممکن است مانند بنزودیازپین عمل کند، به گیرنده های بنزودیازپین متصل شود و دارای فعالیت خواب آور مانند بنزودیازپین باشد.

اگر احساس اضطراب می‌کنید، ایده های بالا ممکن است به آرامش شما کمک کند

به یاد داشته باشید، درمان های خانگی ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند، اما آنها جایگزین کمک حرفه ای نمی‌شوند. افزایش اضطراب ممکن است نیاز به درمان یا تجویز دارو داشته باشد. در مورد نگرانی های خود یا پزشک خود صحبت کنید.

لیچی، میوه‌ای کمتر شناخته شده اما پر خاصیت

گوشت خود است. لیچی به دلیل پوست قرمز و پر دست اندازش به «توت فرنگی تمساح» نیز معروف است. لیچی رسیده باید دارای رنگی زنده و فاقد لکه، فرورفتگی و نرمی پوست باشد. میوه لیچی پس از چیدن، از رسیدن می ایستد و ضروری است که تا حد ممکن تازه به فروش برسد. اگر پوست هر یک از میوه‌ها ترک خورده باشد، یا مایعی از آن در حال خروج باشد یا بوی تخمیر بدهد، به این معنی است که لیچی از قبل خراب شده است.

مردم باستان آن منطقه بوده، مشهور است. میوه لیچی معمولاً تازه مصرف می‌شود و تفاله آن معطر و دارای طعم دلنشینی است. تفاله این میوه هنگام خشک شدن، مزه ای اسیدی و بسیار شیرین دارد. میوه‌های این درخت بیضی و گرد بوده، به رنگ قرمز توت فرنگی مانند هستند و قطری حدود ۲۵ میلی متر (اینچ) دارند. میوه لیچی به طور کلی دارای پوشش بیرونی شکننده قرمز و صورتی رنگ، گوشتی سفید، شفاف و منسجم و یک دانه بزرگ قهوه ای رنگ در داخل

سپیده حیدری
محقق و پژوهشگر طب سنتی



لیچی، میوه ای است که با نام‌های لاتین 'Litchi' یا 'Lichi' شناخته می‌شود و روی درختی همیشه سبز از خانواده بندق‌ها رشد می‌کند. این درخت به دلیل میوه‌های خوراکی اش که بومی جنوب شرقی آسیا هستند و از زمان‌های بسیار قدیم مورد علاقه

شوک آنافیلاکسی چیست؟

ادامه از صفحه اول
علائم و نشانه‌های آنافیلاکسی عبارتند از: واکنش‌های پوستی، از جمله کهیر و خارش و برافروختگی یا رنگ پریدگی پوست فشار خون پایین (هیپوتانسیون) انقباض مجاری تنفسی و تورم زبان یا گلو که می‌تواند باعث خس خس سینه و مشکلات تنفسی شود. نبض ضعیف و تند حالت تهوع، استفراغ یا اسهال سرگیجه یا غش علل آنافیلاکسی

سیستم ایمنی پادتن‌هایی تولید می‌کند که در برابر مواد خارجی از بدن دفاع می‌کنند. این کار زمانی خوب است که یک ماده خارجی مضر باشد، مانند باکتری یا ویروس خاص. اما سیستم ایمنی برخی افراد نسبت به موادی که معمولاً واکنش آلرژیک ایجاد نمی‌کنند بیش از حد واکنش نشان می‌دهد.

علائم آلرژی معمولاً تهدید کننده زندگی نیستند، اما یک واکنش آلرژیک شدید می‌تواند منجر به آنافیلاکسی شود. حتی اگر شما یا فرزندتان در گذشته فقط یک واکنش آنافیلاکسی خفیف داشته‌اید، پس از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژیک‌زا، خطر آنافیلاکسی شدیدتر وجود دارد. شایع‌ترین محرک‌های آنافیلاکسی در کودکان آلرژی‌های غذایی مانند بادام زمینی و آجیل درختی، ماهی، صدف، گندم، سویا، کنجد و شیر است. علاوه بر حساسیت به بادام زمینی، آجیل، ماهی، کنجد و صدف نیز می‌توانند آلرژی‌زا باشند.

محرک‌های آنافیلاکسی در بزرگسالان عبارتند از: برخی داروها، از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها، آسپرین و سایر مسکن‌های موجود بدون نسخه و کنتراست داخل وریدی (IV) مورد استفاده در برخی از آزمایشات تصویربرداری نیش زنبورها، هورنت‌ها و مورچه‌های آتشین لاتکس

اگرچه شایع نیست، اما برخی از افراد در اثر ورزش‌های هوازی، مانند دویدن، یا حتی فعالیت بدنی شدیدتر، مانند پیاده‌روی، دچار آنافیلاکسی می‌شوند. خوردن برخی غذاها قبل از ورزش یا ورزش زمانی که هوا گرم، سرد یا مرطوب است نیز در برخی افراد با آنافیلاکسی مرتبط است. با پزشک خود در مورد اقدامات احتیاطی هنگام ورزش صحبت کنید. اگر نمی‌دانید چه چیزی باعث حمله آلرژی می‌شود، آزمایش‌های خاصی می‌توانند به شناسایی آلرژن کمک کنند. با این حال در برخی موارد، علت آنافیلاکسی مشخص نمی‌شود (آنافیلاکسی ایدیوپاتیک).

عوامل خطر آنافیلاکسی عوامل خطر شناخته شده زیادی برای آنافیلاکسی وجود ندارد، اما برخی از مواردی که ممکن است خطر را افزایش دهند عبارتند از: سابقه آنافیلاکسی: اگر یک بار آنافیلاکسی داشته‌اید، خطر ابتلا به این واکنش جدی افزایش می‌یابد. واکنش‌های آینده ممکن است شدیدتر از واکنش اول باشند. آلرژی یا آسم: افرادی که هر دو بیماری را دارند در معرض خطر ابتلا به آنافیلاکسی هستند.

برخی شرایط: اینها شامل بیماری قلبی و تجمع نامنظم نوع خاصی از گلبول‌های سفید خون (ماسئوسیتوز) است.

عوارض آنافیلاکسی واکنش آنافیلاکسی می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد؛ چرا که می‌تواند تنفس یا ضربان قلب شما را متوقف کند.

جولوگیری آنافیلاکسی بهترین راه برای جلوگیری از آنافیلاکسی دوری از موادی است که باعث این واکنش شدید می‌شوند. همچنین:

از گردنبند یا دستبند هشدار پزشکی استفاده کنید تا نشان دهد به داروهای خاص یا مواد دیگر حساسیت دارید.

یک کیت اورژانس با داروهای تجویز شده همیشه در دسترس داشته باشید. پزشک شما می‌تواند در مورد مطالب به شما مشاوره دهد. اگر خود تریاق کننده ایی نفرین دارید، تاریخ انقضا را بررسی کنید و حتما نسخه را قبل از انقضا دوباره تمدید کنید.

مطمئن شوید که پزشک خود را در مورد واکنش‌های دارویی که داشته‌اید آگاه کنید. اگر به حشرات گزنده حساسیت دارید، احتیاط کنید.

پیراهن و شلوار آستین بلند بپوشید؛ پارچه‌های نخی را نپوشید. رنگ‌های روشن نپوشید؛ از عطر، ادکلن یا لوسیون معطر استفاده نکنید. هنگامی که نزدیک یک حشره گزنده هستید، آرام باشید. به آرامی دور شوید. اگر آلرژی غذایی دارید، برچسب تمام غذاهایی که می‌خرید و می‌خورید را با دقت بخوانید. فرآیندهای تولید می‌تواند تغییر کند، بنابراین مهم است که به طور دوره‌ای برچسب غذاهایی که معمولاً می‌خورید را بررسی کنید. هنگام صرف غذا در بیرون از خانه، نحوه تهیه هر غذا را پرسید و بدانید که حاوی چه موادی است. حتی مقدار کمی از غذایی که به آن حساسیت دارید می‌تواند باعث واکنش جدی شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد اگر شما، فرزندتان یا شخص دیگری که با او هستید یک واکنش آلرژیک شدید داشته‌اید به دنبال کمک فوری پزشکی باشید. منتظر نمانید تا ببینید علائم از بین می‌روند یا خیر. اگر دچار حمله شده‌اید و خود تریاق کننده ایی نفرین دارید، فوراً آن را تجویز کنید. حتی اگر علائم پس از تریاق بهبود یابد، باز هم باید به اورژانس بروید تا مطمئن شوید که علائم عود نمی‌کنند، حتی بدون قرار گرفتن بیشتر در معرض آلرژن.

این واکنش دوم آنافیلاکسی دوفازی نامیده می‌شود. اگر شما یا فرزندتان در گذشته دچار حمله آلرژی شدید یا علائم و نشانه‌های آنافیلاکسی شده‌اید، یک قرار ملاقات با پزشک خود بگیرید. تشخیص و مدیریت طولانی مدت آنافیلاکسی پیچیده است، بنابراین احتمالاً باید به پزشک متخصص در آلرژی و ایمونولوژی مراجعه کنید.

تاریخچه میوه لیچی

کشت گیاه لیچی از سال ۱۰۵۹ میلادی در جنوب چین، مالزی و شمال ویتنام آغاز شد. این میوه در دربار شاهنشاهی چین به عنوان یک غذای خوشمزه مورد استفاده قرار داشت و از این میوه برای نشان دادن ادای احترام به مهمانان پادشاهی استفاده می‌شد. سپس در هند، لیچی در قرن هجدهم از طریق کشور میانمار معرفی شد و از آنجا به بسیاری از کشورها گسترش یافت. در حال حاضر، هند و چین ۹۱ درصد از تولید لیچی جهان را به عهده گرفته‌اند، اما عمده‌تای این میوه بیشتر به صورت محلی رد همان بازارهای آسیای شرقی عرضه می‌شود. این گیاه بومی چین است اما می‌تواند در بعضی مناطق گرم آمریکا مانند فلوریدا و هاوایی رشد کند.

طعم این میوه مانند چیست؟

عطر و طعم میوه لیچی به چند روش مختلف توصیف می‌شود. برخی می‌گویند طعم آن ترکیبی از توت فرنگی و هندوانه است، در حالی که برخی دیگر به دلیل داشتن رایحه شیرین و قوی این میوه، آن را همچون ترکیبی از مرکبات و گلاب یا سایر رایحه‌های گل را می‌دانند.

آیا چیزی که می‌خورید می‌تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد؟

گردو در این دسته مهم ترین است. گردو برای حمایت از سلامت کلی مغز شناخته شده است، زیرا یکی از بالاترین منابع گیاهی امگا ۳ و منبع عالی پروتئین برای کمک به حفظ سطح قند خون در تعادل سالم است. یک مطالعه نشان داد که نمرات افسردگی در میان افرادی که حدود ۱/۴ فنجان گردو در روز مصرف می‌کنند، ۲۶ درصد کمتر است. آنها دریافتند بزرگسالانی که آجیل و به ویژه گردو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد سطوح بالاتری از خوش‌بینی، انرژی، امید، تمرکز و علاقه بیشتری به فعالیت‌ها دارند.

یک انتقال دهنده عصبی مهم در تنظیم خلق و خو، نقش داشته باشند. علاوه بر این، محققان ۲۶ مطالعه منتشر شده (شامل بیش از ۱۵۰۰۰۰ شرکت کننده) را تجزیه و تحلیل کردند که ارتباط بین مصرف ماهی و خطر افسردگی را بررسی می‌کرد. این مطالعه که در مجله اپیدمیولوژی و سلامت جامعه منتشر شد، نشان داد افرادی که بیشترین ماهی را مصرف می‌کنند کمتر احتمال دارد علائم افسردگی را تجربه کنند. این یافته‌ها ثابت کرد که حتی آزمایش‌های بالینی بیشتری برای کشف نقش اسیدهای چرب امگا ۳ در افسردگی و سلامت روان مورد نیاز است.

لوبیا

لوبیا منبع خوبی از پروتئین و فیبر است که هر دو به حفظ سطح قند خون پایدار و ثابت کمک می‌کنند. لوبیا علاوه بر کمک به کاهش افزایش و کاهش قند خون که می‌تواند بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد، منابع عالی فولات نیز هستند. فولات یک ویتامین B است که به بدن در تولید سلول‌های خونی، DNA و RNA و متابولیسم پروتئین‌ها کمک می‌کند.

لوبیا گاربانزو (همچنین به عنوان نخود شناخته می‌شود) دارای فولات بسیار بالایی است و بیش از ۱۰۰٪ ارزش توصیه شده روزانه را تنها در ۱/۲ فنجان ارائه می‌دهد. لوبیا چیتی انتخاب عالی دیگری است که نصف فنجان آن ۳۷ درصد از ارزش توصیه شده روزانه فولات را ارائه می‌دهد.

دانه‌ها

اگر با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید، دانه‌کنان و چیا افزودنی‌های فوق‌العاده‌ای به رژیم غذایی شما هستند. مانند برخی دیگر از



بدن ما با غذاهایی که می‌خوریم تعامل دارد و انتخاب‌هایی که هر روز انجام می‌دهیم می‌تواند بر توانایی بدن ما برای بهترین عملکرد تأثیر بگذارد. فراموش نکنید که غذاهای غنی از مواد مغذی زیادی وجود دارد که می‌تواند به سلامت مغز ما کمک کند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از وری ول مایند، یکی از جنبه‌های نادیده گرفته شده سلامت روان، تغذیه است. غذا نقش مهمی در سلامت جسمانی و همچنین سلامت روانی و عاطفی ما دارد. زمانی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید، فکر کردن به خوردن غذاهای مناسب می‌تواند کمی سخت باشد. با این حال، برخی از این تغییرات کوچک در رژیم غذایی شما ممکن است به کاهش علائم شما کمک کند و تأثیر مثبتی بر زندگی روزمره شما داشته باشد.

غذاهایی که با افسردگی مبارزه می‌کنند ترجیحات غذایی شما هر چه باشد، گزینه‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند فوایدی برای تقویت خلق و خوی ارائه دهد. این بدان معنا نیست که باید عادات غذایی خود را اصلاح کنید و فقط این غذاها را مصرف کنید، اما آگاهی از اینکه کدام غذاها بر خلق و خوی شما تأثیر می‌گذارد می‌تواند به شما در مدیریت بهتر علائم افسردگی کمک کند.

ماهی

ماهی‌های صید شده وحشی، به ویژه انواع روغنی‌تر مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، قزل‌آلا، ساردین و تن (نه کنسرو شده)، گزینه‌های عالی برای کمک به مبارزه با افسردگی هستند؛ زیرا منابع غنی از چربی‌های امگا ۳ هستند.

چربی‌های امگا ۳ در سلامت مغز مهم هستند و ممکن است در عملکرد سروتونین،

فواید

لیچی برای سلامتی

لیچی حاوی مقدار زیادی ویتامین C، ویتامین B کمپلکس و فلاونوئیدهای مغذی گیاهی است. ۱۰۰ گرم لیچی حاوی ۹۵٪ از ویتامین C مورد نیاز روزانه برای زنان بالغ و ۷۹٪ مورد نیاز برای مردان بالغ است. یک پژوهش در سال ۲۰۱۵ با در دست داشتن منبع معتبر نشان می‌دهد که گوشت لیچی منبع غنی از ترکیبات گیاهی به نام پروآنتوسیانیدین است. طبق این مطالعه، پروآنتوسیانیدین‌ها دارای مزایای سلامتی بسیاری از جمله آنتی‌اکسیدان، ضد دیابت، ضد التهاب و محافظ قلب می‌باشند. این میوه منبع غنی از مواد مغذی است که برای تولید خون مورد نیاز است. در واقع منگنز، منیزیم، مس، آهن و فولات را که برای تشکیل RBC مورد نیاز است، فراهم می‌کند. لیچی حاوی مقدار کافی فیبر و ویتامین B کمپلکس است که باعث افزایش متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات می‌شود. این میوه حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که برای جلوگیری از پیری زودرس موثر است.میوه ی لیچی به حفظ فشار خون کمک می‌کند و خطر سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین حاوی مواد معدنی مانند منگنز، منیزیم، آهن، پتاسیم، مس و فولات است که فشار خون را حفظ می‌کند. لیچی حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی است که می‌تواند یکی از بهترین عواملی باشد که باعث سلامت قلب و عروق می‌شود.این میوه با داشتن آنتی‌اکسیدان بالا در بافت گوشتی خود به جلوگیری از رشد رگ‌های خونی در تومورها کمک می‌کند و در مهار و جلوگیری از بیماری سرطان مفید است. دانشمندان دریافته‌اند که عصاره میوه لیچی، سلول‌های سرطانی و ویروس‌ها را مهار می‌کند، از کبد محافظت می‌کند و عملکرد حیاتی بدن در هنگام ورزش را افزایش می‌دهد.همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که تفاله لیچی، به ویژه نوع خشک شده آن، دارای خواص ضد توموری است. لیچی دارای مقدار قابل توجهی آب و فیبر است که تأثیر تسکین دهنده‌ای بر معده دارد. این فیبر حرکت روده را تنظیم می‌کند همچنین این ماده حجم مدفوع را اضافه می‌کند و سلامت دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. لیچی که یک میوه کم کالری است و برای کسانی که مایل به کاهش وزن هستند ایده آل است. این میوه از چربی‌های اشباع نشده تشکیل شده و مملو از فیبر محلول است که برای افرادی که می‌خواهند وزن اضافی خود را کم کنند بسیار مناسب است.

چند دستور العمل جالب

برای استفاده روزانه این میوه

به دلیل وجود عطر و طعم بی نظیر میوه، سرو آن به تنهایی لذت بخش است. اما لیچی رسیده را می‌توانید به یک سالاد میوه یا سالاد سبز اضافه کنید تا طعم شیرین آبدار را در سالاد خود حس کنید یا با آب و شکر بجوشانید تا یک شربت ساده برای کوکتل‌ها (مانند مارتینی)، بستنی، شکر و جای شیرین تابستانی داشته باشید. در ادامه به چند رسپی متفاوت در راستای استفاده از این میوه خوش عطر و طعم می پردازیم:
لیچی و شربت آب لیموی تازه:مقداری لیچی را با شکر مخلوط کرده و بجوشانید تااندکی غلیظ شده و شربت درست شود. سپس شربت بدست آمده را خنک کرده و با آب لیموی تازه مخلوط کنید و در فریزر بگذارید تا یخ در بهشت شود. این بمب منجمد یک دسر عالی تابستانی است و تهیه آن بسیار آسان است.
بستنی لیچی و گلاب:مقداری میوه لیچی را به همراه شربت این میوه به غذاساز یا مخلوط کن اضافه کنید.مقداری تمشک و گلاب هم به این مخلوط بیافزایید و مخلوط کن را روشن کنید و آنقدر ادامه دهید تا ماده نهایی یکدست شود. در یک کاسه تمیز، خامه را به آرامی هم بزنی‌د تا به شکل فوم مانند و نرم در بیاید. حال مخلوط لیچی و تمشک و خامه تغلیظ شده را روی هم بزنید و همه را یک مرتبه سریع بهم بزنید. سپس آن را در یک ظرف پلاستیکی ریخته و حداقل ۳ ساعت درون فریزر قرار دهید تا یخ بزند. بستنی لیچی شما حاضر است!
سالاد میگو و لیچی
تایلندی: برای تهیه سس این سالاد، مقداری چیلی سبز را با استفاده ازهاون له کنید. مقداری پودر چیلی قرمز، شکر قهوه ای، آب لیمو و سس فرانسوی اضافه کرده و آنها را با هم مخلوط کنید.مقداری میگو، نعنا، گشنیز، لیچی، جوانه حبوبات و بادام زمینی را با یکدیگر ترکیب کرده و خوب هم بزنید و به یک بشقاب منتقل کنید. در نهایت روی سالاد را با مقداری دیگر بادام زمینی، چیپس،سیر و پیاز ترد تزئین کنید. نوشیدنی لیچی خربزه: یک دوم فنجان لیچی خرد شده، یک چهارم فنجان خربزه، ۱ قاشق غذاخوری توت فرنگی خرد شده، ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۳ فنجان آب گاز دار یا سودا و چندین قطعه یخ را با هم مخلوط کنید. مخلوط بدست آمده را داخل لیوان‌ها ریخته و با برگ نعنا تزئین کنید.شربت لیچی و هندوانه:۴ فنجان مکعب هندوانه منجمد، ۲ فنجان آبمیوه لیچی منجمد، ۳قاشق غذاخوری گلاب و ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو در یک ظرف مخلوط کن قرار دهید و پس از اینکه همگی این مواد با هم مخلوط شدند، نوشیدنی به دست آمده را درون لیوان‌های سرو بریزید و نوش جان کنید.

سبزی‌های برگ‌دار (تره)تره) انتخابی فوق‌العاده در هنگام جستجوی غذاهایی برای کمک به بهبود و تثبیت خلق و خو می‌سازند.

سبزیجات سبزی برگ نیز منابع خوبی از اسید آلفا لینولنیک (ALA) هستند. ALA یکی از سه نوع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ است، دو نوع دیگر EPA و DHA هستند. اعتدال به شما آسبسی نمی‌رساند، اما آگاهی از تأثیرات منفی برخی غذاهای سلامت روان شما می‌تواند به شما در انتخاب بهتر مواد غذایی کمک کند.

پروبیوتیک ها

تحقیقات سلامت روده را با سلامت روان مرتبط می‌دانند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که میکروارگانسیم‌هایی که در روده شما زندگی می‌کنند، از جمله پروبیوتیک‌ها، می‌توانند با کمک به کاهش التهاب در بدن، تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی با احساس خوب و تأثیر بر پاسخ استرس، نقش کلیدی در تنظیم خلق و خو داشته باشند.این ممکن است عملی باشد که چرا تعداد بالاتر از متوسط افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر نیز به افسردگی و همچنین اضطراب مبتلا می شوند.

غذاهای حاوی پروبیوتیک عبارتند از:

کیمچی
کومبوجا
میسو
کلم ترش
تمبه
توفو
ماست

به طور کلی، بهتر است به بدن خود اجازه دهید تا غذاها را تا حد امکان نزدیک به حالت طبیعی خود هضم کند.

بسیاری از غذاهای فرآوری شده یا چیزهایی که ممکن است در یک فروشگاه بزرگ پیدا کنید، مملو از مواد نگهدارنده هستند و فواید تغذیه‌ای کمی دارند. بدن شما در تلاش است تا بفهمد که با چنین غذایی چه کاری انجام دهد و می‌تواند به طور قابل توجهی مواد مغذی و انرژی کلیدی بدن (و ذهن) را که برای بهترین عملکرد به آن نیاز دارد، قطع کند یا از شما بگیرد.

هشدارها

لیچی ممکن است سطح قند خون را از مقدار طبیعی و اصلی آن پایین تر بیاورد. به خصوص هنگام خوابیدن که به طور طبیعی سطح قند خون پایین می‌آید، مصرف زیاد این میوه قبل از خواب می‌تواند خطرناک باشد. برای افرادی که مشکل دیابت ندارند مقادیر معمول لیچی رسیده مناسب است، اما کسانی که از داروهای دیابت استفاده می‌کنند باید محتاط باشند. افرادی که داروهای خاصی همچون ضد انعقاد، ضد پلاکت، ضد التهاب، ضد سرطان، ضد ویروس و… مصرف می‌کنند باید محتاط باشند و حتما با پزشک خود مشورت کنند. همچنین در یک پژوهش قدیمی نشان داده شده است که در موارد نادری در افراد مشاهده شده است که واکنش‌های آلرژیک به میوه لیچی دارند. لیچی‌های نارس حاوی سمومی هستند که می‌توانند باعث کاهش شدید قند خون شوند. این امر می‌تواند منجر به انسفالوپاتی و تغییر در عملکرد مغز شود که بسیار خطرناک است. پس از خوردن لیچی نارس به شدت بیهیزید!

▪ چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ ▪ شماره ۹۱۲

راهکارهایی برای درمان آلرژی بهاری

شاید باورش سخت باشد باز هم به دستمال دیگری برای جلوگیری از آبریزش و عطسه نیاز دارید اما لازم نیست از خارش چشم ها و گرفتگی بینی که آلرژی های فصلی به همراه دارد، رنج ببرید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث دی به گفته یک متخصص آلرژی، برخی اقدامات ساده می توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند. دکتر تیموتی کریگ، مدیر بخش آلرژی، ایمونولوژی و تحقیقات بالینی تنفسی در دانشگاه در هرشی می گوید: «استعداد به همراه تغییرات در زندگی و رژیم غذایی و استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها احتمالاً به تعیین شناس ما برای ابتلا به آلرژی کمک می‌کند.کریگ خاطر نشان کرد: «بسیاری از متغیرها می توانند باعث آلرژیک شدن شخصی شوند. این مانند برخی بیماری ها نیست که فقط بر اساس یک ژن باشد. این قطعاً چندین ژن همراه با قرار گرفتن در معرض محیط است.»

سابقه خانوادگی آلرژی، درمانیت آتوپیک و آسم می تواند فرد را مستعد ابتلا به آلرژی کند. سلامت کلی، ورزش نکردن، چاقی و رژیم غذایی نامناسب نیز بر علائم تأثیر می گذارد.

قرار گرفتن زود هنگام در معرض دود دست دوم و آلودگی هوا نیز می تواند فرد را در برابر آلرژی آسیب پذیر کند.

فرضیه بهداشتی یکی دیگر از ملاحظات است که نشان می دهد تمیز بودن بیش از حد منجر به توسعه ضعیف سیستم ایمنی و تحمل کمتر برای محرک های آلرژی شده است.رژیم غذایی، ورزش و قرار گرفتن در معرض همه به رشد باکتری هایی کمک می کند که پوست، راه هوایی و سیستم گوارشی افراد را مستعمره می کند. به گفته Penn State Health، این مستعمرات به عنوان میکروبیوم نامیده می شوند و میکروبیوم های خاصی باعث می شوند که فرد بیشتر در معرض ابتلا به آلرژی باشد.

چندین راه برای کاهش علائم آلرژی وجود دارد:

در پایان روز دوش بگیرید تا گرده‌ها را از روی مو و بدنتان پاک کنید.

قبل از پوشیدن مجدد لباس هایی که در بیرون پوشیده شده اند را بشویید.

قبل از خواب بینی خود را با آب نمک بشویید تا زباله ها از بین بروند. برای بهترین نتیجه، به طور منظم از استروئیدهای موضعی بینی بدون نسخه استفاده کنید. آنتی هیستامین های کم آرام بخش نیز خوب عمل می کنند اما به خوبی استروئیدهای بینی نیستند. قطره های چشمی آنتی هیستامین بدون نسخه نیز می تواند کمک کننده باشد.

اگر همچنان رنج می برید، به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است بتوانید از طریق واکسن ها یا قرص ها نسبت به آلرژی حساسیت زدایی کنید.

کریگ گفت: یک رژیم غذایی سالم، ورزش و خواب می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و حتی ممکن است برخی علائم آلرژیک را کاهش دهد.

از فعالیت در فضای باز در اواخر بعد از ظهر که بادها معمولاً گرده های بیشتری را جمع می کنند و پراکنده می کنند، خودداری کنید.

نیز کمک کند متعادل تر بماند.

چرا وقتی افسرده هستید هوس کربوهیدرات می کنید؟
غلات تصفیه شده

درست مانند شکر، ما با غذاهای فرآوری شده ای احاطه شده ایم که از غلات تصفیه شده استفاده می کنند. اصطلاح «تصفیه شده» به اشکالی از قندها و نشاسته ها اشاره دارد که در طبیعت وجود ندارند.

بسیاری از غذاهایی که ما برای راحتی به دنبال آن هستیم، همان چیزهایی هستند که ممکن است خلق و خوی شما را مختل کنند. غذاهایی مانند برنج سفید، پاستا، کراکر، نان، چیپس و غذاهای نان دار مملو از کربوهیدرات های تصفیه شده هستند که ارزش غذایی کمی دارند و ویتامین های مهم B را در فرآیند هضم از شما می گیرند.پر کردن رژیم غذایی خود با این غذاهای کربوهیدرات تصفیه شده، سطح قند خون شما را در طول روز به شدت بالا می برد، که همچنین می تواند منجر به علائم خلق و خو خستگی شود.

الکل

اگر با افسردگی دست و پنجه نرم می کنید، محدود کردن الکل به نفع شماست. الکل یک مقصر اصلی افسردگی است و می تواند منجر به اختلال در قضاوت و زمان واکنش شود. بسیاری از نوشیدنی‌های الکلی در واقع می‌توانند کاملاً شیرین باشند که همانطور که در بالا ذکر شد، می‌توانند خلق و خوی شما را خراب کنند و باعث افزایش و کاهش سطح قند خون شوند.

اگر با افسردگی دست و پنجه نرم می کنید، از خود مراقبت کنید. الکل هیچ یک از مشکلات سلامتی شما را حل نمی کند، زیرا هیچ مشکلی برای سلامتی ناشی از کمبود الکل نیست.

قبل از ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی، ایده خوبی است که با پزشک خود صحبت کنید. به یاد داشته باشید که هنگام شروع به آزمایش غذاهای جدید با خودتان صبور باشید و به بدن خود فرصت دهید تا با تغییراتی که ایجاد می کنید سازگار شود. انتخاب بهتر مواد غذایی می تواند به سلامت کلی شما کمک کند و همچنین تأثیر مثبتی بر سلامت عاطفی شما بگذارد.

غذاهایی که ممکن است افسردگی را تشدید کنند

اگر با افسردگی کنار می آید، دانستن اینکه چه چیزی نباید بخرید می تواند به همان اندازه مهم باشد. متأسفانه، بسیاری از این غذاها همان غذاهایی هستند که مردم معمولاً در هنگام داشتن یک روز سخت به سراغشان می روند. البته، بیشتر موارد در حد اعتدال به شما آسبسی نمی‌رساند، اما آگاهی از تأثیرات منفی برخی غذاهای سلامت روان شما می‌تواند به شما در انتخاب بهتر مواد غذایی کمک کند.

قند

ما می دانیم که غذاها و نوشیدنی های شیرین برای بدن ما مفید نیستند. چیزی که ممکن است متوجه نشوید این است که همانطور که شکر می تواند بر روی سباز لباس شما تأثیر بگذارد، می تواند به طور قابل توجهی بر خلق و خوی شما نیز تأثیر بگذارد.

انتخاب های غذایی در اطراف ما وجود دارد که با شکر پر شده است مانند کیک، کلوچه، غلات، نوشیدنی ها و حتی چاشنی هایی مانند سس باربیکیو، سس سالاد و غیره. ممکن است تعجب کنید که چگونه بسیاری از غذاها با عنوان «سالم» تلقی می شوند، اما حاوی مقادیر فوق العاده ای از قند اضافه شده هستند. مانند آجیل برشته شده با عسل.

به خاطر داشته باشید که شکر همیشه در لیست مواد تشکیل دهنده فقط به عنوان «شکر» نشان داده نمی شود. برای اینکه مراقب قند اضافه شده باشید، ممکن است بخواهید به دنبال عبارات زیر نیز باشید:

شربت ذرت
دکستروز
فروکتوز
شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS)
عسل
لاکتوز
مالتوز
ساکارز

مراقب انتخاب های خود باشید و غذاهای حاوی قند بالا را محدود کنید، به ویژه آنهایی که قند اضافه دارند. متعادل نگه داشتن سطح قند خون در طول روز می تواند به خلق و خوی شما

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: موسسه غیر تجاری اقتصاد و مردم آریایی
- جانشین مدیر مسئول: در حال تغییر
- سردبیر: محسن تورج
- دفتر استان فارس: خیابان معدل، حد فاصل ملاصدرا و فلسطین (باغشاه)، کوچه ۷اولین
- درب سمت راست، طبقه سوم – کدپستی: ۷۱۲۴۶۷۴۴
- تلفن: ۰۷۱۳۲۳-۷۱۱۷
- چاپخانه: امیرفاضل پارسیان



این خودرو در نمایشگاه بین‌المللی خودرو تهران ۲۰۲۴ به نمایش درآمد.

بررسی اکستریم TXL؛ فول آپشن‌ترین کراس اور چینی

سرعت اکستریم تی ایکس ال هم به ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت محدود شده است. سیستم انتقال قدرت هم در مدل ۱٫۶ لیتری، دیفرانسیل جلو است اما سیستم انتقال قدرت در اکستریم TXL به AWD تغییر می‌کند.

آپشن‌ها، امکانات رفاهی و تجهیزات ایمنی
در ادامه سعی می‌کنیم تا لیست کاملی از آپشن‌ها و امکانات رفاهی و تجهیزات ایمنی اکستریم TXL را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم:
گیربکس اتوماتیک ۷ سرعته دو کلاچه با کلاچ خیس
سیستم تعلیق مک فرسون مستقل در محور جلو و مولتی لینک مستقل در محور عقب
فرمن برقی
سیستم ترمز تمام دیسک با دیسک‌های خنک شونده در محور جلویی

اتوهلد و ترمز پارک برقی
رینگ‌های آلومینیومی ۱۸ اینچی با لاستیک‌های ۲۰/۲۵۵ EBD و ABS
ترمز ABS
سیستم کنترل کشش و پایداری
۱۶ ایربگ

تنظیم برقی صندلی راننده در ۶ حالت و تنظیم برقی صندلی سرنشین ردیف جلویی با چهار حالت دو مموری برای صندلی راننده
گرمکن و سردکن صندلی‌های ردیف جلویی
سنسور فشار باد لاستیک
دوربین دنده عقب
دوربین ۳۶۰ درجه
رادار نقطه کور
کرور کنترل اتوماتیک
دستیار حرکت در سربالایی و سربایینی
سیستم استارت و استاپ موتور در ترافیک سنگین
استارت کی لس و ریموتی
قابلیت ورود بدون کلید به کابین

۳ حالت رانندگی مختلف شامل حالت‌های اسپرت، اکو و نرمال

سقف پانورما با سانروف برقی دو تکه
مولتی مدیا دیجیتال ۱۲٫۳ اینچی و کلاستر دیجیتال ۱۲٫۳ اینچی

دستیار اجرای فرمان‌های صوتی
صندوق پرن برقی
ایموبلایزر
شارژر وایرلس، شارژر فندکی و پورت شارژ USB
قابلیت تا کردن صندلی‌های ردیف دوم به صورت ۴۰:۶۰
سرویس‌های اندروید اتو و اپل کارپلی
سیستم صوتی سونی با ۶ اسپیکر
سیستم نورپردازی کابین با ۶۴ رنگ دینامیک
سیستم روشنایی تمام ال ای دی در چراغ‌های جلو و عقب
هدلایت و اتولایت
نوب‌بالای اتوماتیک
سیستم تهویه مطبوع اتوماتیک دو کاناله با فیلتر تصفیه هوا
و درچه‌های اختصاصی برای سرنشین‌های ردیف دوم
قابلیت تنظیم صندلی‌ها و سانروف از طریق مولتی مدیا
سیستم دستیار رانندگی خودکار سطح ۲
باز کردن صندوق از طریق مولتی مدیا
قابلیت تنظیم ارتفاع باز شدن درب صندوق عقب
سیستم هشدار خروج از خط
کرور کنترل مخصوص سرعت پایین
رادار هشدار تصادف و برخورد از عقب و جلو
کرور کنترل اتوماتیک

اکتون در تمام بخش‌ها موفق ظاهر شده و تعادل مناسبی بین مصرف سوخت و قدرت ایجاد کرده است.

بهترین خودروی سال ۲۰۲۴

تویوتا پس از ۱۴ سال پیشترانه ۱۸ لیتری ۹۵اسب بخاری که در تمام پروس‌ها وجود داشت از حذف کرد و برای این خودرو یک پیشترانه ۲ لیتری را در نظر گرفت که قدرتی برابر با ۱۵۰ اسب بخار ارائه می‌کند. نسخه هیبریدی پروس نیز در کنار این موتور بنزینی به یک موتور برقی ۱۱۱ اسب بخاری مجهز شده است. یک باتری ۰٫۹۱ کیلووات‌سامتی نیز نیروی این پیشترانه برقی را تامین می‌کند و یک گیربکس CVT هم قدرت را به چرخ‌ها می‌رساند. نسخه هیبریدی پروس در مجموع قدرتی معادل ۱۹۴ اسب بخار را به‌همراه دارد و به‌ازای هر ۱۰۰ کیلومتر

به‌شکل ترکیبی حدود ۴٫۱ لیتر سوخت مصرف می‌کند. نسخه پرایم پلاگین هیبریدی این خودرو ژاپنی نیز از همان موتور ۲ لیتری با پیشترانه برقی قدرتمندتر ۱۶۱ اسب بخاری به‌همراه باتری بزرگ‌تر ۱۳٫۶ کیلووات‌سامتی بهره می‌برد. این نسخه در مجموع قدرتی برابر با ۲۲۰ اسب بخار را به‌همراه دارد و در حالت تمام برقی می‌تواند مسافتی برابر با ۷۰ کیلومتر را بیماید. پروسوس اکنون به‌دلیل پیشترانه قدرتمندتر می‌تواند تجربه رانندگی جدید و جذابی را ارائه دهد. تویوتا پروس با پیشترانه قدرتمند و تنظیم هوشمندانه فرای محر که اکنون به یک خودرو برقی شباهت دارد که به پشتیبان بنزینی مجهز شده است. این خودروی ژاپنی در طراحی بیرونی نیز ارتقا پیدا کرده‌واکنون همانند یک کوبه اسپرت و جذاب به‌نظر می‌رسد. این خودرو در میان رقبای هم‌رده، گزینه‌آیدالی برای خرید محسوب می‌شود.

این خودرو در نمایشگاه بین‌المللی خودرو تهران ۲۰۲۴ به نمایش درآمد.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: موسسه غیر تجاری اقتصاد و مردم آریایی
- جانشین مدیر مسئول: در حال تغییر
- سردبیر: محسن تورج
- دفتر استان فارس: خیابان معدل، حد فاصل ملاصدرا و فلسطین (باغشاه)، کوچه ۷اولین
- درب سمت راست، طبقه سوم – کدپستی: ۷۱۲۴۶۷۴۴
- تلفن: ۰۷۱۳۲۳-۷۱۱۷
- چاپخانه: امیرفاضل پارسیان



ابداع شارژر پوستنی برای ایمپلنت‌های درون بدن

دانشمندان چینی یک شارژر بی‌سیم برای ایمپلنت‌های درون بدن تولید کرده‌اند که حاوی روی و منیزیم در مقادیر کمتر از مقدار توصیه شده روزانه است تا به راحتی در بدن تجزیه شود.

به نقل از ساوث چاینا مورنینگ پست، پژوهشگران دانشگاه لانژو (Lanzhou) در چین یک شارژر بی‌سیم ساخته‌اند که می‌تواند در آینده به طور ایمن در بدن انسان کاشته شود. این شارژر همچنین زیست‌تخریب‌پذیر است و پس از اتمام عملکرد نیازی به حذف یا تعویض ندارد.

پیشرفت‌های فناوری پزشکی به ما این امکان را داده است که دستگاه‌های بیوالکترونیکی مانند ضربان‌ساز را در بدن انسان بکاریم. با این حال، منابع انرژی برای این سیستم‌ها یا در خارج از بدن قرار دارند یا از باتری‌های کوچکی استفاده می‌کنند که در نهایت شارژشان تمام می‌شود و نیاز به تعویض دارند.

اخیرا گزارش دادیم که بایک ناظر پژوهشگر ایرانی دانشگاه واشگتن آمریکا در حال کار برای استفاده از ضربان خود قلب به عنوان منبع انرژی برای شارژ ضربان‌سازها است. در حالی که این راهکار می‌تواند برای ضربان‌سازها انقلابی باشد، ایمپلنت‌ها نیز برای اهداف نظارت و همچنین تحویل دارو در حال توسعه هستند و یک منبع انرژی بی‌سیم یک مکمل مفید برای این فناوری خواهد بود.

مشکلات سیستم‌های منبع تغذیه
واحدهای منبع تغذیه زیست‌تخریب‌پذیر قبلاً توسعه یافته‌اند، اما ظرفیت ذخیره‌سازی انرژی محدودی دارند و در نتیجه دستگاه برای دوره‌های محدودی مورد استفاده قرار می‌گیرد و گاهی اوقات، اندازه واحد منبع تغذیه حتی آن را برای تولید انرژی کافی مورد نیاز برای کاربردهای زیست‌پزشکی نامناسب می‌کند.

یک راه حل جایگزین برای این مشکل، قرار دادن واحد منبع تغذیه از طریق پوست در سراسر بدن است. با این حال این رویکرد، خطر التهاب در محل افزایش طولانی‌مدت در نظر گرفته شود، یک مشکل بزرگ خواهد بود.

پژوهشگران دانشگاه لانژو اکنون طرح ساده‌ای را پیشنهاد کرده‌اند که نه تنها می‌تواند ذخیره انرژی بالایی ارائه دهد، بلکه به اندازه کافی نرم است تا با اشکال مختلف بافت‌ها و اندام‌ها در قسمت‌های مختلف بدن سازگار شود.

این شارژر بی‌سیم چگونه کار می‌کند؟

طراحی این دستگاه شامل یک سیم‌پیچ منیزیمی، یک شارژر و ابرخازن‌های هیبریدی روی-یون است که به عنوان مازول‌های ذخیره انرژی کار می‌کنند. سیم‌پیچ منیزیمی دیگری در بالای پوست در محل ایمپلنت قرار می‌گیرد که به عنوان یک سیم‌پیچ انتقال دهنده عمل می‌کند و به شارژر بی‌سیم ایمپلنت کمک می‌کند.

ابرخازن‌ها در مقایسه با باتری‌هایی که انرژی را به شکل انرژی شیمیایی ذخیره می‌کنند، نیرو را به عنوان خود انرژی الکتریکی ذخیره می‌کنند. وقتی انرژی ذخیره شده کم است، ابرخازن‌ها چگالی توان بالایی دارند و می‌توانند مقدار زیادی انرژی را تخلیه کنند.این سیستم منبع تغذیه و ایمپلنت زیست‌سازگار با عملکرد بالا را می‌توان داخل لایه‌های پلیمری و مومی قرار داد که انعطاف‌پذیری و محافظت در برابر تخریب در کوتاه مدت را ارائه می‌دهند. با تغییر ضخامت لایه کپسوله، طول عمر دستگاه داخل بدنه قابل کنترل است.پژوهشگران همچنین اطمینان حاصل کرده‌اند که مقدار کل روی و منیزیم موجود در این مجموعه کمتر از مقادیر توصیه شده مصرف روزانه باقی می‌ماند. بنابراین برای جذب در بدن ایمن است و نگران کننده نخواهد بود.پژوهشگران برای نشان دادن عملکرد این سیستم، آن را در موش‌های آلوده به تب ناشی از مخرم کاشتند.

این دستگاه یک داروی ضد التهابی برای کنترل تب تجویز کرد و موش‌های دارای ایمپلنت دمای بسیار پایین‌تری نسبت به موش‌های بدون ایمپلنت ثبت کردند.

این تیم پژوهشی هنوز باید بفهمد که چگونه دستگاه را خاموش کند، زیرا در حال حاضر تا زمانی که انرژی آن تمام شود، به کار خود ادامه می‌دهد. با این وجود، نمونه اولیه این دستگاه، راه را برای شارژر بی‌سیم ایمپلنت‌ها در آینده هموار می‌کند.

تریبون امروز

■ چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ ■ سال ششم ■ شماره ۹۱۲

طلای جهانی ۲۰۰۰ دلاری می‌شود؟

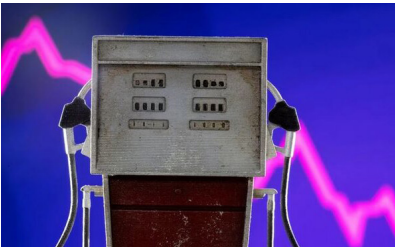


قیمت جهانی طلا امروز، سه‌شنبه با حمایت ضعیف‌تر دلار آمریکا و بازدهی خزانه‌داری افزایش یافت زیرا سرمایه‌گذاران منتظر صورتجلسه آخرین نشست فدرال رزرو در مورد چشم‌انداز نرخ بهره هستند. بهای هر اونس طلا تا ساعت ۸ و ۵۲ دقیقه صبح به وقت شرقی با ۱۴٫۲ درصد افزایش به ۱۹۹۱ دلار و ۸۰ سنت رسید و قیمت طلای آمریکا نیز با ۰٫۷۲ درصد افزایش به ۱۹۹۲ دلار و ۸۰ سنت رسید.

ادوارد میر، تحلیلگر فلزات گفت: بازده دلار و اوراق قرضه ایالات‌متحده همچنان در حال کاهش است و تقاضا از سوی بانک‌های مرکزی نیز بسیار قوی و همه اینها برای طلا صعودی است. در حالی که سرمایه‌گذاران انتظار دارند نرخ بهره آمریکا در سال آینده کاهش یابد، دلار به پایین‌ترین سطح ۲٫۵ ماهه سقوط کرد. دلار ضعیف‌تر، طلا را برای دیگر دارندگان ارز ارزان‌تر می‌کند.صورت‌جلسه آخرین جلسه فدرال رزرو امروز برگزار می‌شود و نشانه‌های کاهش نرخ تورم در ایالات‌متحده این انتظار را افزایش داده است که بانک مرکزی ایالات‌متحده نرخ‌های بهره را افزایش داده است. شاخص بازدهی خزانه‌داری ۱۰ ساله ایالات

متحده نزدیک به پایین ترین سطح دو ماهه که هفته گذشته به آن رسید، در نوسان بود.بر اساس گزارش Dow FedWatch Tool، بازارها انتظار دارند که فدرال رزرو در نشست دسامبر نرخ‌های خود را بدون تغییر باقی بگذارد و در حال حاضر قیمت‌گذاری با احتمال بیش از ۵۰ درصدی برای کاهش حداقل ۲۵ واحدی تا ماه مه افزایش یابد. کاهش نرخ بهره هزینه فرصت نگهداری طلا را کاهش می‌دهد.توماس بارکین، رئیس فدرال رزرو ریچموند گفت که احتمالاً تورم پایدار باقی می‌ماند و فدرال رزرو را مجبور می‌کند که نرخ‌های بهره را برای مدت طولانی‌تر از آنچه سرمایه‌گذاران پیش‌بینی می‌کنند بالا نگه دارد.بر اساس گزارش رویترز، در بازار سایر فلزات ارزشمند، بهای هر اونس نقره با ۱٫۶ درصد افزایش به ۳۳٫۷۴ دلار رسید، پلاتین ۰٫۴ درصد افزایش یافت و به ۹۲۲٫۱ دلار رسید، در حالی که پالادیوم با ۰٫۳ درصد کاهش به ۱۰۷۴ دلار و ۴۴ سنت رسید.

افزایش قیمت نفت معکوس شد



قیمت نفت در معاملات روز سه شنبه بازار آسیا تحت تاثیر نگرانی‌ها نسبت به تقاضای ضعیف، روند افزایشی روز گذشته را معکوس کرد و کاهش یافت.

بهای معاملات نفت برنت با ۳۶ سنت معادل ۰٫۴ درصد کاهش، با ۸۱ دلار و ۹۶ سنت در هر بشکه رسید. بهای معاملات وست تگزاس اینترمدیت آمریکا با ۳۳ سنت معادل ۰٫۴ درصد کاهش، به ۷۷ دلار و ۵۰ سنت در هر بشکه رسید.پس از اینکه سه منبع آگاه در اوپک پلاس به رویترز گفتند که تولیدکنندگان این گروه قرار است در دپدیار ۲۶ نوامبر درباره کاهش

بیشتر عرضه نفت گفت‌وگو کنند، هر دو شاخص روز دوشنبه حدود دو درصد افزایش پیدا کردند. تسووشی یوئو، اقتصاددان ارشد موسسه تحقیقاتی ال ال ای گفت: از آنجایی که نگرانی‌ها در سمت تقاضا برطرف نشده است، سرمایه‌گذاران برای مشخص شدن تصمیم واقعی اوپک پلاس، منتظر نشسته‌اند. از این به بعد، بازار برای ارزیابی روند تقاضای جهانی، روی شاخص‌های اقتصادی آمریکا و چین و ذخایر نفت آمریکا تمرکز خواهد کرد و سرمایه‌گذاران همچنین افت ارزش دلار آمریکا را در نظر خواهند داشت که عامل حمایت‌کننده از قیمت نفت است.بازار نفت از اواخر سپتامبر حدود ۱۶ درصد کاهش یافته زیرا تولید نفت آمریکا که بزرگترین تولیدکننده جهان است، در بالاترین حد خود باقی مانده و همزمان، بازار نگران رشد تقاضا برای سوخت

به خصوص از جانب چین است که بزرگترین واردکننده جهان به شمار می‌رود.

قیمت ارز بازار آزاد (تومان)	
دلار	۵۰٫۵۰
یورو	۵۴٫۶۵۰
پوند	۶۲٫۶۰۰
درهم	۱۴٫۰۵۰
لیبر	۱٫۷۷۰
سکه تمام	۲۸٫۵۶۰٫۰۰۰
سکه نیم	۱۵٫۰۵۰٫۰۰۰
سکه ربع	۱۰٫۰۵۰٫۰۰۰
سکه یک گرمی	۵٫۷۵۰٫۰۰۰