



پرسشی از دکتر حسین رضایی زاده
رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

طب سنتی تا چه حد می تواند به درمان و پیشگیری از کرونا کمک کند؟

صفحه ۸

گزارش «سلامت» از تلاش های
جهانی برای تولید واکسن کرونا

بیم و امیدها همچنان ادامه دارد

شیوع کرونا و شدت گرفتن آن در جهان، محققان و شرکت های داروسازی متعددی را درگیر ساخت واکسن کووید-۱۹ کرده و یک مسابقه جهانی برای توسعه واکسن راه افتاده اما همچنان بسیاری از محققان هشدار می دهند تا زمانی که پادتنی برای این ویروس تهیه نشود، دیگر زندگی روزمره به حالت عادی بر نخواهد گشت... صفحه ۲

ارتباط باضمیر ناخودآگاه

آشنایی با هیپنوتیزم

اغلب وقتی در مورد بعضی علوم شناخت و آگاهی کافی نداشته باشیم تصورات خاصی از آنها در ذهن مان خواهیم داشت؛ تصوراتی که گاه درست و در بسیاری موارد نادرست هستند. یکی از این علوم هم «هیپنوتیزم» است... صفحه ۳

چطور از سلامت «سیستم

قلبی» مطمئن شویم؟

خودارزیابی «قلب»

در جوامع امروز با توجه به شیوع زندگی مدرن که با مصرف غذاهای فست فود استرس و کم تحرکی همراه است، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش یافته است... صفحه ۴

۸ باور نادرست در مورد

داشتن فرزند شاد و خوشحال

دورنگه داشتن کودک

از هرگونه استرسی امکانپذیر نیست!

وقتی کودکی پایه این دنیای گذار دبا خود شادی به همراهی آورد. هر نگاه کودکانه اش قلب پدر و مادرش را می لرزاند و آنها را اومی دارد تمام تلاش شان را برای شاد و خوشبخت زیستن فرزندشان به کار بینند اما به راستی شادی و خوشبختی یعنی چه؟... صفحه ۵

۸ توصیه کلیدی برای

مبتلایان به کرونا ویروس

در دوران قرنطینه شخصی

قند، نمک و چربی تان

را محدود کنید!

تغذیه سالم برای سلامت حیاتی است، خصوصاً در مواقع ابتلا به بیماری های خاص مانند کووید-۱۹ که سیستم ایمنی بدن باید با عوامل بیماری زا مبارزه کند... صفحه ۷

سالمندی طبیعی

چیست؟

هم زمان با بالا رفتن سن، می توانید با یادگیری گام های ساده، سعی کنید تغییرات سنی را به تأخیر بیاورید یا از شدت تغییرات بکاهید و از داشتن یک بدن سالم تر لذت ببرید... صفحه ۱۱

میسلا و اتر چیست و چرا

باید از آن استفاده کنیم؟

محلولی برای

زدودن آلودگی ها

میسلا و اتر مایمی بی رنگ و اغلب بی بو است که نرمی و لطافت خارق العاده ای به پوست می بخشد. با این حال خیلی از ما خرید این محصول آرایشی - بهداشتی را بول دور ریختن می پنداریم... صفحه ۱۳

نگرانی ها و توصیه های مظفر

شیروانی متخصص و مشاور

بین المللی جنگل و محیط زیست

جنگل ها را به حال

خود بگذاریم تا

خود زادآوری کنند

صفحه ۱۴

برگزاری مراسم مذهبی در زمان کرونا

شیوع بیماری کرونا تأثیر عمده ای در برگزاری مناسبت های ورزشی، فرهنگی، مذهبی و سیاسی داشته است و تعداد زیادی از رویدادها لغو یا به تعویق افتاده اند. در منطقه خاورمیانه، ایران یکی از اولین کشورها بعد از چین بود که بیماری کرونا در آن شیوع پیدا کرد. به دنبال اولین موج آلودگی، طبق دستور مقامات ایران در ورودی تمام مساجد و زیارتگاه ها در سراسر کشور بسته شد. شیوع بیماری همه گیر کووید-۱۹ در ایران و افزایش هشدار دهنده موارد ابتلای جدید، مقامات را وادار کرده است که برگزاری بسیاری از وقایع مذهبی را هم لغو کند اما به دنبال افت ابتلای عفونت در ماه خرداد، مجدداً مساجد بازگشایی شد... صفحه ۱۰



اقدامی درست برای آینده کودکان؛ چاق‌ها شناسایی می‌شوند

وزیر آموزش و پرورش دستورالعمل پروژه «کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم» را ابلاغ کرد. به گزارش «سلامت» به نقل از ایسنا، در این دستورالعمل آمده است: «تربیت متوازن و تمام ساحتی دانش‌آموزان از مطالبات سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است به‌نحوی که در باینه ارزش‌های این سند بر سلامت جسمانی و نشاط دانش‌آموزان تأکید شده است. یکی از علل اصلی که سلامت امروز و فردای نسل در حال رشد را به مخاطره می‌اندازد، شیوع افزایش وزن و چاقی در سنین خردسالی و دانش آموزی است.»

این دستورالعمل می‌افزاید: «این پدیده یک پیامد هزاره‌سومی است که برخی از کشورهای جهان را به وضعیت هشدار دهنده‌ای رسانده و در کشور ما نیز از روند روبه‌رشدی برخوردار شده است. افزایش وزن و چاقی نه تنها سلامت کودکان و نوجوانان را در طول تحصیل به خطر می‌اندازد، بلکه بر زندگی آنان در آینده تأثیرگذار است و آنان را با مشکلات بهداشتی، سلامتی و شیوع بیماری‌های غیر واگیر مواجه خواهد کرد. به همین منظور وزارت آموزش و پرورش مصمم است پروژه



«کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم» را تدوین و از رهگذر اجرای آن نقش مؤثری در تأمین سلامت عمومی امروز و آینده جامعه ایفا کند. تعیین شاخص توده‌بدنی دانش‌آموزان در مرحله اولیه با پیش‌آزمون حداکثر تا ۱۵ آبان ماه صورت می‌گیرد و دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاق شناسایی می‌شوند... منابع موردنیاز اجرای این پروژه از اعتبارات معاونت تربیت‌بدنی و سلامت تأمین خواهد شد و دریافت هرگونه هزینه از دانش‌آموزان با هر عنوانی ممنوع است.»

گزارش «سلامت» از تلاش‌های جهانی برای تولید واکسن کرونا

بیم و امیدها همچنان ادامه دارد



علی ابراهیمی
شیوع کرونا و شدت گرفتن آن در جهان، محققان و شرکت‌های داروسازی متعددی را درگیر ساخت

واکسن کووید-۱۹ کرده و یک مسابقه جهانی برای توسعه واکسن راه‌افتاده اما همچنان بسیاری از محققان هشدار می‌دهند تا زمانی که پادتنی برای این ویروس تهیه نشود، دیگر زندگی روزمره به حالت عادی برنخواهد گشت. به گزارش «سلامت»، بر اساس اعلام مراجع بین‌المللی امروز ۱۶۵ واکسن در شرکت‌های داروسازی، مؤسسات دانشگاهی و سازمان‌های دولتی در سراسر جهان در حال ساخته شدن است که بیش از ۷۰ مورد آنها از سوی سازمان جهانی بهداشت در حال پیگیری است. ۲۷ عدد از این واکسن‌ها وارد مراحل بالینی در ۱۰ کشور شده و ۷ مورد هم وارد مرحله سوم بالینی شده‌اند. در حالی که تعدادی از این واکسن‌ها امیدی را در دل‌ها ایجاد کرده‌اند، کارشناسان هشدار می‌دهند که باز هم مشخص نیست تولید این واکسن‌ها در مقیاس بزرگ عملی باشد یا نه. با این حال ۶ کشور چین، آمریکا، روسیه، استرالیا، آلمان و انگلیس در ساخت و تولید واکسن عملکرد بهتری داشته‌اند و هم‌اکنون در حال آزمایش واکسن‌های خودروی انسان هستند. البته توسعه یک واکسن موفقیت‌آمیز آخر راه نیست زیرا بسیاری از کشورها برای تولید مقادیر انبوه برای تأمین مصونیت شهروندان خود با چالش‌های دیگری روبرو هستند.

از سوی دیگر تجربیات جهانی نشان می‌دهد تنها ۱۰ درصد از واکسن‌هایی که وارد فاز سوم بالینی می‌شوند، موفق خواهند بود و متوسط زمان ساخت واکسن در چند دهه اخیر از زمانی که شروع شده ۷ سال طول کشیده اما اینکه اکنون اعلام می‌شود واکسن کرونا می‌تواند در سه‌ماهه تولید شود به این شکل است که برخی موارد ایمنی را به دلیل شرایط اورژانسی رد می‌کنند. حال در ادامه نگاهی کوتاه بر روند تحقیق و تولید واکسن در شرکت‌های بزرگ و موفقیت‌های آنها و نیز خبرهای جدید از آخرین تحولات می‌اندازیم.

ثبت اولین واکسن در روسیه

در هفته‌های اخیر بود که روسیه رسماً نخستین واکسن کروناویروس جهان را که توسط موسسه تحقیقات اپیدمیولوژی و میکروبیولوژی گامالیا (Gamaleya) ساخته شده را به ثبت رساند. پس از این اعلام، وزارت بهداشت روسیه خبر از آغاز تولید انبوه اولین واکسن کووید-۱۹ خود داد و اعلام کرد: «در مرحله نخست واکسن برای ایمن‌سازی پزشکان و کادر درمان مورد استفاده قرار خواهد گرفت.» اما به‌رغم اظهارات مقامات روسی برخی محققان ادعای آنها را رد کرده و می‌گویند که هنوز هیچ واکسنی چه روسی و چه غیرروسی تأییدیه مراجع بین‌المللی را نگرفته و ادعای روس‌ها یک نمایش رسانه‌ای است.

در تازه‌ترین رویداد هم‌رئیس‌انستیتی تحقیقاتی بیولوژی و بیمه‌های واگیردار روسیه از آغاز واکسیناسیون سراسری کرونا در روسیه تا یک ماه آینده خبر داد. به گزارش خبرگزاری اسپوتنیک، الکساندر گینزبورگ با اعلام این خبر گفت: «واکسیناسیون سراسری با تأخیر ۲ تا ۳ هفته یا حتی یک‌ماهه خواهد بود و دلیل آن‌هم این است که بخش اعظم واکسن تولید شده باید مورد مطالعات در زمینه ثبت قرار گیرد و در ادامه بقیه واکسن‌ها برای مردم قابل دسترسی خواهد بود.»

هزینه چند صد میلیون دلاری آمریکا برای واکسن

در آمریکا اما همچنان تلاش‌ها ادامه دارد. اوایل اردیبهشت‌ماه یک کارخانه داروسازی بزرگ در این کشور به نام «مدرا» در ایالت ماساچوست اعلام کرد که نتایج اولیه آزمایش یک نوع واکسن جدید که به سیستم ایمنی بدن نحوه مقابله با ویروس کرونا را یاد می‌دهد، مثبت بوده و توانسته بدن بیماران را از عفونت‌های ناشی از

کووید-۱۹ مصون دارد. این شرکت چند روز پیش هم از پیشرفتی تازه در روند آزمایش‌های انسانی واکسن ویروس کرونا خبر داد. مدیران شرکت مدرنا روز ۱۴ ژوئیه برابر با ۲۴ تیر ماه اعلام کردند که واکسن احتمالی آنها در خون همه ۴۵ نفر که به‌طور آزمایشی آن‌را دریافت کرده بودند، بدون به‌بار آوردن عوارض جانبی جدی، پادتن‌های ضدویروس کرونا ایجاد کرده است. گفتنی است، این تحقیقات با نظارت موسسه بهداشت آمریکا انجام می‌شود و به‌این ترتیب روند تحقیقات متخصصان این شرکت حدود دو هفته دیگر از روز ۲۷ ماه میلادی جاری وارد مرحله سوم آزمایش می‌شود که آخرین مرحله به‌حساب می‌آید.

در مرحله سوم واکسن یادشده روی ۳ هزار داوطلب آزمایش خواهد شد. مدرنا همچنین در باینه جدید خود اعلام کرده در صورت مثبت ماندن روند تحقیقات و تأیید آن توسط نهادهای فدرال، این شرکت سالانه ۵۰۰ میلیون واکسن و احتمالاً حداکثر تا سقف یک میلیارد واکسن در ابتدای سال ۲۰۲۱ میلادی به بازار عرضه خواهد کرد. البته دولت آمریکا تاکنون چند صد میلیون دلار کمک مالی در اختیار ۴ شرکت داروسازی جانسون-جانسون، مدرنا، استرازنکا و نووکس قرار داده و مقامات این کشور اعلام کرده‌اند شرکت‌های داروساز شریک دولت از اواخر تابستان به‌طور فعالانه تولید این واکسن را آغاز خواهند کرد.

ثبت دومین واکسن در چین

کشور چین هم ۵ واکسن کاندید برای آزمایش بالینی دارد که ۳ واکسن در این کشور در دست تولید است و ۲ مرحله از ۳ مرحله آزمایش‌های بالینی را طی کرده و اکنون وارد مرحله نهایی شده‌اند. یکی از این واکسن‌ها، واکسن mRNA است تا بدن انسان را به تولید پروتئین‌های مشترک ارتش، آکادمی علوم نظامی، شرکت بیوتکنولوژی والواکس و بیوساینس در شهر سوچو واقع در شرق چین است. البته تحقیقات نشان می‌دهد این واکسن که روی موش‌ها و گونهای از بوزینه‌های خرچنگ‌خوار آزمایش شده، می‌تواند در بدن به میزان بسیار بالا تولید پادتن کند. این پادتن‌ها خنثی هستند و از طرف دیگر ویروس از سلول‌های بدن در برابر بیماری دفاع می‌کند.

بعید است واکسن کرونا ایمنی صددرصدی ایجاد کند و بهترین نتیجه واقع‌بینانه در مورد تأثیرگذاری واکسن ۷۰ تا ۷۵ درصد است



رئیس موسسه ملی آلرژی آمریکا
«آنتونی فاونچی»
بنابراین همچنان زدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و دوری از حضور در اماکن شلوغ تنها راه ایمنی است

از این تعداد، ۹۶ نفر در کارآزمایی‌های بالینی مرحله اول و ۲۲۴ نفر نیز در کارآزمایی‌های بالینی مرحله دوم شرکت داشته‌اند.

ورود ۳ واکسن به مرحله آزمایش بالینی در استرالیا در کشور استرالیا هم ۳ واکسن کاندید وجود دارد که در حال انجام آزمایش‌های بالینی هستند. یکی از آنها توسط شرکت زیست‌دارویی کلورور واقع در چین توسعه یافته است. شرکت زیست‌فناوری نوواواکس واقع در آمریکا نیز آزمایش‌های یک واکسن دیگر را در استرالیا آغاز کرده و انتظار می‌رود به‌زودی آزمایش‌های

چند فرضیه باید در ذهن همه هم‌وطنان باشد؛ ابتدا اینکه اصلاً مطمئن نیستیم که این بیماری حتماً واکسن داشته باشد زیرا ما شاهد ابتلای مجدد در بهبودیافتگان هستیم و ممکن است عملاً واکسن مؤثری برای این بیماری نداشته باشیم. فرض دیگر اینکه اگر واکسن هم داشته باشیم و این واکسن هم مدت تأثیر داشته باشد، مدتی تأثیر واکسن را آغاز می‌کند. شرکت آلمانی CureVac آزمایش‌های اولیه را برای یک کاندید واکسن دیگر در ماه ژوئن آغاز کرده است.



علیرضا بیگلری
رئیس انستیتو پاستور ایران
«علیرضا بیگلری»
رئیس انستیتو پاستور ایران
رئیس انستیتو پاستور ایران

غیر از این، واکسن دیگری نیز مراحل بالینی خود را طی کرده که کانسینو کووید-۱۹ نام دارد و یکی از واحدهای تحقیقاتی ارتش چین آن را تولید کرده و پس از انجام برخی آزمایش‌های بالینی، ایمن بودن آن تأیید شده است. این واکسن را شرکت کانسینو و واحد تحقیقاتی آکادمی علوم نظامی چین تولید کرده‌اند و قرار است فعلاً به‌صورت محدود برای ارتش استفاده شود. از این رو تا زمانی که اداره پشتیبانی لجستیک ارتش اعلام نکند و نتایج و عوارض احتمالی استفاده انسانی آن معلوم نشود، نمی‌تواند در ابعاد گسترده‌تر مورد استفاده قرار گیرد. مؤسسات سازنده محصولات بیولوژیکی پکن و ووهان، زیرمجموعه‌های شرکت سینوفارم، نیز روی واکسن ویروس غیرفعال کار می‌کنند که آزمایش‌های مرحله آخر آن در امارات متحده عربی انجام می‌شود زیرا تعداد افراد مبتلایه ویروس کرونا در چین بسیار کم است. یک شرکت دیگر زیست‌فناوری با نام سینواک نیز در چین در حال آزمایش بالینی واکسن خود است که به‌زودی آزمایش آن را در برزیل آغاز خواهد کرد. در آخرین خبر از چین، رسانه‌های وابسته به دولت اعلام کردند که این کشور رسماً اولین واکسن بیماری کووید-۱۹ را تأیید کرده است. چین اولین حق اختراع واکسن کووید-۱۹ را که توسط تیم «چن‌وی» که متخصص بیماری‌های عفونی است، تأیید و ثبت کرده است. خبرگزاری دولتی شینهوا از چین گزارش داد که این واکسن با استاندارد حال آزمایش‌های بالینی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا (American Medical Association) منتشر شده، ایمن بوده و واکنش ایمنی ایجاد می‌کند. اما ممکن است واکنش ایمنی غیراختصاصی سالم در سنین ۱۸ تا ۵۹ سال بوده است که

ادعای آکسفورد برای تولید واکسن بر تو جهان

دانشگاه آکسفورد انگلیس هم در اواخر ماه آوریل با ۲۵ میلیون دلار بودجه از دولت انگلستان آزمایش‌های انسانی را برای یک واکسن کرونا آغاز کرد. در اواخر ماه ژوئن، دانشمند ارشد سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد واکسن ساخت شرکت داروسازی استرازنکا احتمالاً کاندیدی برتر جهان است. بر اساس این گزارش در صورت پیشرفت این طرح، در نخستین مرحله ۳۰ میلیون نفر در انگلستان در پاییز امسال این واکسن را خواهند گرفت. واکسن‌های کاندید دیگری نیز در مراحل آزمایش هستند که توسط محققان امپریال کالج لندن ساخته شده‌اند. فایزر، غول دارویی ایالات متحده آمریکا هم در حال همکاری با شرکت آلمانی BioNTech و شرکت چینی Fosun Pharma روی واکسنی است که در ماه آوریل در آلمان و به‌زودی در آمریکا آزمایش‌های انسانی را آغاز می‌کند. شرکت آلمانی CureVac آزمایش‌های اولیه را برای یک کاندید واکسن دیگر در ماه ژوئن آغاز کرده است.

خبرهای خوش از واکسن ایرانی

اواسط تیرماه بود که محققان کشورمان خبر از آزمایش موفق واکسن کرونا روی نمونه‌های حیوانی دادند و اعلام کردند که در آینده‌ای نزدیک آزمایش این واکسن را روی نمونه‌های انسانی آغاز خواهند کرد. به گفته وزیر بهداشت، از هفته‌های آغازین انتشار ویروس کرونا در کشور گروه‌های مختلف از دانشگاه‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان در زمینه تهیه واکسن فعالیت‌های خود را آغاز کرده بودند و در آینده نزدیک خبرهای خوشی از این تلاش‌ها رسانه‌ای خواهد شد. سعید نمکی گفت: «چند مورد از واکسن‌های ایرانی کرونا تست‌های انسانی را پاس کرده‌اند و به‌زودی وارد مطالعات بالینی خواهند شد.» در بخش پایانی گزارش نظرات علمی کارشناسان را با هم مرور می‌کنیم تا درباره اثربخشی و ایمنی واکسن بیشتر بدانیم.

واکسن حداکثر تا ۷۵ درصد مؤثر خواهد بود

آنتونی فاونچی، رئیس موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا ضمن ابراز خوش‌بینی در مورد تولید واکسن کرونا در اواخر سال ۲۰۲۰ تا اوایل سال ۲۰۲۱ میلادی، میزان اثرگذاری واکسن را زیر سؤال برد و اعلام کرد میزان تأثیرگذاری

واکسن‌ها احتمالاً ۷۰ تا ۷۵ درصد خواهد بود. به گزارش وب‌سایت آمریکایی «مارکت‌واچ»، وی با هشدار درباره سطح انتظارات مردم به تأثیرگذاری واکسن، گفت: «شانس دستیابی به واکسن و تأثیرگذاری ۹۸ درصدی آن زیاد نیست و این بدان معناست که نباید رویکرد رعایت بهداشت عمومی را رها کرد.» فاونچی افزود: «شما باید فکر کنید که واکسن ابزاری است که یک بیماری را از حالت همه‌گیری خارج می‌کند اما در واقع واکسن باید چیزی باشد که بیماری را به‌خوبی تحت کنترل درآورد.»

به اعتقاد رئیس موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا بعید است واکسن ایمنی صددرصدی ایجاد کند و بهترین نتیجه واقع‌بینانه در مورد تأثیرگذاری واکسن، ۷۰ تا ۷۵ درصد است. وی یادآور شد: «واکسن سرخک جزو تأثیرگذارترین واکسن‌ها با درجه ایمنی ۹۷ درصد است.»

مطمئن نیستیم بیماری واکسنی داشته باشد

علیرضا بیگلری، رئیس انستیتو پاستور ایران هم در پاسخ به ما درباره تلاش‌ها برای ساخت واکسن کرونا، اظهار داشت: «در مورد ساخت واکسن برای این بیماری باید عمیق‌تر و منطقی‌تر فکر کرد اما چند فرضیه باید در ذهن هم‌وطنان باشد. ابتدا اینکه اصلاً مطمئن نیستیم که این بیماری حتماً واکسن داشته باشد زیرا ما شاهد ابتلای مجدد در بهبودیافتگان هستیم و ممکن است عملاً واکسن مؤثری برای این بیماری نداشته باشیم. فرض دیگر اینکه اگر واکسن داشته باشیم و این واکسن هم مدت تأثیر داشته باشد، مدتی تأثیر واکسن را آغاز می‌کند. مثال واکسن ۳ یا ۶ ماه یا چه مدتی حفاظت فرد را برعهده خواهد داشت که مرور زمان به آن پاسخ خواهد داد.»

وی گفت: «تنکته مهم این است که گروه‌هایی که در دنیا به تولید واکسن اشتغال دارند در بهترین حالت می‌توانند تا ۱۲ سال آینده واکسنی را تأمین کنند که بتواند ایمنی مورد نیاز برای افراد فراهم کند.»

بیگلری افزود: «حتی اگر تمام شرکت‌های واکسن‌سازی در دنیا هم وارد تولید واکسن کرونا شوند، نخواهند توانست حدود ۸ میلیارد انسان نیازمند به واکسن را در یک یا دو سال آینده پوشش دهند. به همین دلیل نیاز است داخل کشور گروه‌هایی به این عرصه وارد شوند. البته اگر کشورهای دیگر توانستند موفق شوند ما هم افراد و تیم‌هایی داریم که تجربه کافی در انتقال تکنولوژی و مهندسی معکوس دارند تا تولید واکسن را در کشور داشته باشیم.»

رئیس انستیتو پاستور تصریح کرد: «نکته اساسی که نیازمند توجه جدی هم‌وطنان است آن است که مطمئن نیستیم که واکسن برای کرونا وجود داشته باشد و حتی اگر باشد هم چقدر مؤثر خواهد بود. از طرف دیگر نباید فراموش کنیم که ساخت واکسن طول خواهد کشید و همه ما باید بدانیم که حداقل در دو سال آینده مهم‌ترین نکته رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، زدن ماسک

و فاصله‌گذاری اجتماعی است چرا که تجربه نشان داده کشورهایی که در آنها نظم اجتماعی و فرهنگ حکم می‌کند انسان‌ها تعهد اجتماعی خود را نشان دهند، در امر مبارزه با کووید-۱۹ موفق بوده‌اند.»

آشنایی با هیپنوتیزم

ارتباط با ضمیر ناخود آگاه



یکتا فراهانی
اغلب وقتی در مورد بعضی علوم شناخت و آگاهی کافی نداشته باشیم تصورات خاصی از آنها در ذهن مان خواهیم داشت؛ تصوراتی که گاه درست و در بسیاری موارد هم نادرست هستند. یکی از این علوم هم «هیپنوتیزم» است. شاید بسیاری از ما اطلاعات جسته و گریخته‌ای در مورد هیپنوتیزم داشته باشیم. احتمالاً با شنیدن نام آن تصویر فرد اسرار آمیزی مقابل چشمانمان ظاهر می‌شود که می‌تواند با ناخود آگاه ما ارتباط برقرار کند و ما را به گذشته‌های دوری ببرد که در حال حاضر چیزی زیادی از آن در خاطرمان باقی نمانده است. بسیاری از ما کنجکاری زیادی در مورد هیپنوتیزم داریم و می‌خواهیم اطلاعات صحیحی در باره آن داشته باشیم. اغلب پیرامان سوال است و دوست داریم بدانیم آیا هیپنوتیزم نوعی خواب است، تلقین است، هوشیاری و... در واقع فرد در طول هیپنوتیزم چه فرآیندی را تجربه می‌کند. برای آشنایی بیشتر در این باره یاد کتر محمد جواد حریری، پز شک و هیپنوتراپیست و عضو انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران گفت و گو کرده‌ایم.

سلامت: ابتدا بهتر است با تاریخچه‌ای از هیپنوتیزم آشنا شویم؟

هیپنوتیزم رانخستین بار «آنتوان مسمر» در فرانسه برای بیمارانی که مشکلات روحی روانی داشتند به کار برد. این روش ابداعی زمانی به کار گرفته شد که آهن ربا تازه کشف شده بود و تأثیرات آن مورد بحث دانشمندان بود. آهن ربا نوعی ماده معدنی و در واقع کانی است که انرژی آن باعث جذب فلزات می‌شود. به همین خاطر نحوه عملکرد آن برای مردم عجیب بود. مسمر در روش ابداعی خود تصور کرد همان طور که در کانی‌ها مغناطیس وجود دارد می‌تواند در حیوانات و انسان هم وجود داشته باشد و نام آن را هم «مغناطیس حیوانی» گذاشت. در این روش به افرادی که دچار بیماری‌های روحی روانی بودند میله آهنی می‌داد و می‌گفت آن را در یک حوضچه پر از آب نگه دارند چون مغناطیس موجود می‌تواند باعث شفای آنها شود. در واقع این فرآیند از لحاظ علمی در ده «دارونما» یا پلاسبو نامیده می‌شود؛ یعنی اگر به بیمارانی توسط فرد موجهی گفته شود دارویی حتماً دوی درد آنهاست و قطعا می‌تواند مفید باشد آنها از لحاظ ذهنی می‌پذیرند و همین تلقین باعث درمان‌شان

خواهد شد. بعدها پزشکان زیادی کار آنتوان مسمر را دنبال کردند و نتیجه خوبی هم از آن گرفتند. در این میان یکی از پیروان مسمر به نام «جیمز برید» که چشم پزشکی بود در تحقیقات و آزمایشات خود نام «هیپنوتیزم» را بر این روش گذاشت. البته او بر این باور بود که هیپنوتیزم نوعی خواب است. یعنی در این روش فرد به گونه‌ای به خواب می‌رود و هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. به همین دلیل هم چنین نامی بر آن نهاد چون «هیپنو» در یونانی به معنای خواب است و هیپنوتیزم هم به معنای نوعی «خواب‌واره» یا خواب‌گونه است. این واژه به تدریج به این صورت بین مردم رواج پیدا کرد و به این صورت شایع شد اما در آینده خود جیمز برید متوجه شد که هیپنوتیزم خواب نیست اما نام این واژه آن قدر متداول شده بود که دیگر تغییری در آن حاصل نشد. **سلامت: هیپنوتیزم به مرور و در گذر زمان با چه تغییراتی مواجه بوده است؟** در گذر زمان این روش درمانی گسترش پیدا کرد اما چون هنوز آثار درمانی آن کاملاً مشخص نبود و اطلاعات دقیقی در مورد آن وجود نداشت به مرور باز یچه‌ای شدد در دست افرادی که تخصصی در این زمینه نداشتند و فقط به عنوان هیپنوتیزور این علم را به صورت باز یچه‌ای در آورده بودند؛ دلیل اصلی آن هم ناآگاهی و ابهام این افراد در

این خصوص بود که باعث سوء استفاده آنها شده و در بسیاری موارد هم شکل نمایشی و سرگرمی به خود گرفته بود اما در حال حاضر هیپنوتیزم به عنوان یک روش درمانی به حساب می‌آید که در واقع رشته‌ای «بین رشته‌ای» است؛ یعنی هم روان‌شناسان و هم پزشکان می‌توانند آن را فرا بگیرند و با استفاده از این روش درمانی به درمان بیماران خود بپردازند. پزشکان و روان‌شناسان می‌توانند برای اختلالاتی مانند اختلالات اضطرابی که طیف بسیار وسیعی را در بر می‌گیرد، افسردگی و اختلالات خواب، تقویت حافظه، وسواس و موارد مشابهی مانند آن از هیپنوتیزم استفاده کنند. **سلامت: در حال حاضر چه تصورات اشتباه و اغراق آمیزی در مورد هیپنوتیزم وجود دارد؟** بیماری‌های روان تنی را هم که منشأ عصبی دارد می‌توان به وسیله هیپنوتیزم درمان کرد. متأسفانه نوعی نگرش اغراق آمیز نسبت به هیپنوتیزم وجود دارد و آن این است که بعضی افراد فکر می‌کنند انکار در هیپنوتیزم نوعی عصای جادویی وجود دارد که برای هر بیماری قابل استفاده است. در صورتی که این گونه نیست و خیلی از بیماری‌های جسمی مانند سرطان یا بیماری‌های عفونی را نمی‌توان با استفاده از این روش درمان کرد. بعضی افراد هم فکر می‌کنند با هیپنوتیزم می‌توانند

مغز ما عملکردی دارد که «ذهن» نامیده می‌شود. ذهن گاهی دچار اختلالات شناختی و در نتیجه موجب اختلال رفتاری در فرد می‌شود؛ خودبزرگ بینی، خودکم بینی و عزت نفس پایین یا خطاهای شناختی مانند معتقد به همه و هیچ بودن، انواع ترس‌ها و فوبیاهای مختلفی مانند ترس از چیزهایی که واقعا هم ترسناک نیستند مانند ترس از ارتفاع، تاریکی، رعد و برق یا گرچه و... اینها همه مشکلاتی هستند که با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان آنها را درمان کرد



هیپنوتیزم تعدیل کرد ولی نمی‌توان مشکلات مغزی را با استفاده از این روش مداوا کرد. «پنیک» یا حملات هراس هم از اختلالات دیگری است که می‌توان با استفاده از هیپنوتیزم آن را درمان کرد. فردی که مبتلا به این گونه حملات باشد امکان دارد بدون دلیل در هر ساعتی از شبانه‌روز دچار حملات اضطرابی غیر قابل کنترل و وحشتناکی شود که واقعا شخص را آزار می‌دهد. این افراد معمولاً احساس تپش قلب گرم او احساس خفگی بسیار آزار دهنده‌ای را تجربه می‌کنند که با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان به آنها کمک کرد. بسیاری افراد هم دوست دارند از شر خاطرات بدی که سال‌هاست آزارشان می‌دهند رها شوند. البته با هیپنوتیزم می‌توان برای رفع آزار خاطرات بد راهی پیدا کرد؛ البته اینکه بتوان دقیقاً کاری کرد که خاطرات کاملاً و برای همیشه از ذهن فرد پاک شوند امکان‌پذیر و منطقی نیست اما می‌توان با استفاده از این روش کاری کرد که این خاطرات دیگر او را آزار ندهند و حالش را بد نکنند. در مواردی امکان دارد فرد نیاز به روان‌کاری هم داشته باشد. البته پروسه روان‌کاری طولانی است و حتماً در صورت نیاز باید از آن استفاده کرد. **سلامت: در هیپنوتیزم چه فرآیندی اتفاق می‌افتد و به این ترتیب چطور می‌توان با ضمیر ناخود آگاه ارتباط برقرار کرد؟**

درمان کمکی برای کاهش استرس و اضطراب ناشی از این بیماری‌ها مفید واقع شود. **سلامت: چه بیماری‌هایی توسط هیپنوتیزم درمان می‌شوند و این کار چگونه انجام می‌شود؟** بیماری‌هایی مانند سردردهای عصبی یا میگرن را می‌توان با هیپنوتیزم درمان کرد اما نمی‌توان بیماری‌های جسمانی مانند زخم معده را با استفاده از این روش بهبود بخشید؛ مگر آنکه مواردی ناشی از شدت اضطراب باعث افزایش اسید معده و در نتیجه دردهای عصبی در آن ناحیه شده باشد که در این صورت امکان درمان این گونه اضطراب‌ها که منجر به ناراحتی معده هم می‌شوند توسط هیپنوتیزم وجود دارد. اما این موضوع به آن معنا نیست که هر گونه معده دردی را می‌توان به وسیله هیپنوتیزم درمان کرد.

سلامت: در واقع عملکرد هیپنوتیزم به چه صورت است؟ مغز ما عملکردی دارد که «ذهن» نامیده می‌شود. ذهن گاهی دچار اختلالات شناختی و در نتیجه موجب اختلال رفتاری در فرد می‌شود؛ خودبزرگ بینی، خودکم بینی و عزت نفس پایین یا خطاهای شناختی مانند معتقد به همه و هیچ بودن، انواع ترس‌ها و فوبیاهای مختلفی مانند ترس از چیزهایی که واقعا هم ترسناک نیستند مانند ترس از ارتفاع، تاریکی، رعد و برق یا گرچه و... اینها همه مشکلاتی هستند که با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان آنها را درمان کرد. ولی وقتی چیزی مربوط به بافت مغز باشد مثلاً فرد دچار حمله مغزی شده باشد و مغزش مشکل پیدا کرده باشد نمی‌توان با هیپنوتیزم او را درمان کرد؛ یعنی عوارض ناشی از مشکلات ذهنی را می‌توان با

درمان کمکی برای کاهش استرس و اضطراب ناشی از این بیماری‌ها مفید واقع شود. **سلامت: چه بیماری‌هایی توسط هیپنوتیزم درمان می‌شوند و این کار چگونه انجام می‌شود؟** بیماری‌هایی مانند سردردهای عصبی یا میگرن را می‌توان با هیپنوتیزم درمان کرد اما نمی‌توان بیماری‌های جسمانی مانند زخم معده را با استفاده از این روش بهبود بخشید؛ مگر آنکه مواردی ناشی از شدت اضطراب باعث افزایش اسید معده و در نتیجه دردهای عصبی در آن ناحیه شده باشد که در این صورت امکان درمان این گونه اضطراب‌ها که منجر به ناراحتی معده هم می‌شوند توسط هیپنوتیزم وجود دارد. اما این موضوع به آن معنا نیست که هر گونه معده دردی را می‌توان به وسیله هیپنوتیزم درمان کرد.

اما و چرا ای پایان یک رابطه بی‌ثمر آیارابطه شما به بن بست رسیده است؟



ترجمه: هدا صادقان حقیقی
تحقیقات نشان می‌دهد که بعضی از مردم در روابط خود مورد بد رفتاری عاطفی یا حتی آزار و اذیت قرار می‌گیرند. باید به این افراد آموخت که چگونه بین سردی و احساسات توازن برقرار کنند. هیچ کس نباید نادیده گرفته یا طرد بشود، بابت زحماتش در زندگی باید از او قدر دانی بشود، نباید از داشتن روابط زناشویی سالم محروم بماند، یا دائم با رفتار خام و مشکل ساز همسر و همدم خود دست و پنجه نرم کند. باید روابط را نجات بدهیم، اما در مواجهه با صدمات مکرر و عدم حساسیت طرفین شاید بهترین کار پایان دادن به رابطه باشد. روان‌شناسان با در نظر گرفتن بهترین راه برای ادامه به افراد کمک می‌کنند تا روابط خود را بهبود ببخشند. آیا شما در رابطه‌ای به بن بست رسیده گرفتار شده و دست و پا می‌کنید؟ شما دنبال یک رابطه با ثبات و ایمن هستید اما از پیدا نکردن رابطه سالم و بهتر می‌ترسید؟ آیا از تنها بودن واهمه دارید؟ ممکن است با گذشت زمان شوق و ذوق ما در یک رابطه کم و زیاد بشود اما اگر میزان سردی و از دست دادن احساسات از حد گذشت، دیگر رابطه از مسیر خود خارج شده و به پایان نزدیک است. اگر گمان می‌کنید که رابطه شما به بن بست رسیده، باید به خط قرمزهایتان نگاه یبندازید تا نگرانی‌هایتان را تصدیق کنید. ۴ نشانه وجود دارد که مشخص می‌کند آیا رابطه زناشویی به آخر خط رسیده است یا نه!

اگر از روابط سمی خود خسته شده اید، این ۳ مرحله را دنبال کنید:

- ۱. قدم اول را بردارید و با اینکه تصمیم گیری نهایی باعث آزار شما می‌شود به آن عمل کنید.** روح شما آسیب دیده است اما شما بر این مشکل غلبه خواهید کرد (و اگر مراحل بعد را دنبال کنید، زودتر از آنچه که انتظار دارید ایتتام می‌یابید) احتمالاً به خاطر افکار و احساساتی مانند ذلیل می‌باشند:
- ۲. «من او را دوست دارم» اما آیا او واقعا شما را با عشق و از روش سالم دوست دارد؟ آیا او می‌داند که شما واقعا که هستید؟»** (این دقیقاً به اندازه عشق مهم است).
- ۳. «اما، دلم برایش تنگ می‌شود.»** اما آیا ترس از دست دادن او به این معنی است که شریک زندگی شما یک انتخاب سالم برای شما بوده است؟ حتی اگر بعضی اوقات در کنار او احساس خوشایندی داشتید، واقعا این فرد مناسب شما هست؟
- ۴. «اگر بعد از اتمام رابطه بین ما، او با فرد دیگری رابطه برقرار کند چه می‌شود؟ در این صورت من واقعا او را از دست خواهم داد.»** اما بر اساس رفتار گذشته او و الگوی ناسالم شما در کنار هم، چقدر احتمال دارد که او در قبال شما رفتارش را تغییر بدهد؟ خودتان را پیدا کنید. ممکن است شخص دیگری با خود شیفتگی دیگران کنار بیاید اما آیا واقعا می‌خواهید به این موضوع عادت کرده و قربانی باشید؟ هنگامی که شما از درون متعهد می‌شوید، خودتان را زیر سؤال نبرید. تصمیم خود را دوباره ارزیابی نکنید. اگر تردید دارید، برای کاهش و التیام درد در رویتان باز سراغ شریک زندگیتان می‌روید تا در جلسات متعدد، احساس خوب تأیید نشده را به دست بیاورید ولی می‌دانید که دوباره همسر شما به رفتارهای مشکل ساز خود باز خواهد گشت که درست مانند رانندگی دیوانه‌وار با ماشین غلتک خواهد بود.
- ۵. تمام راه‌های ارتباطیتان را قطع کرده و به این کار ادامه دهید.** همه راه‌های ارتباطی و تماس‌های ممکن را متوقف کنید. اگر هم مجبور به تماس هستید حضوری باشد. اگر واقعا می‌خواهید همه چیز را تمام کنید، برای مدتی ارتباط باقی‌مانده دیگر نیازی به ارتباط با شریک خود ندارید. اگر همسر سابق شما از دلنگنی‌اش برایتان نوشت شما دیگر پیامی مانند شب بخیر یا دل من هم برایت تنگ شده، نفرستید.

چطور از سلامت «سیستم قلبی» مطمئن شویم؟

خودارزیابی «قلب»



خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی با افزایش سن بیشتر می‌شود و همه افراد با رسیدن به سنین میان‌سالی باید چک‌های دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری را داشته‌باشند اما همه افراد می‌توانند برخی ارزیابی‌ها را در منزل انجام دهند تا به‌طور نسبی از وضعیت سلامت سیستم قلبی-عروقی اطمینان کسب کنند.

“

کلی اندام مبتلا به اختلال خون‌رسانی نسبت به سرما حساس‌تر است. برای تشخیص ورم پاها، با انگشت اشاره روی پاها در حالتی که دراز کرده‌اید، فشار مختصری وارد کنید. با فشار آوردن روی عضو، گودی ایجاد می‌شود که اگر خفیف باشد، مشکلی ندارد اما اگر از حالت طبیعی بیشتر باشد و دیر به وضعیت اول برگردد، غیرطبیعی است و می‌تواند نشان‌دهنده نارسایی قلب باشد.

خودارزیابی اختلال خون‌رسانی به دست‌ها در مورد دست‌ها نیز امکان این خودارزیابی وجود دارد. نبض را اندازه‌گیری کنید و اگر نبض یک دست ضعیف‌تر باشد، می‌تواند نشان‌دهنده اختلال خون‌رسانی به این عضو باشد.

اقدام دیگر اینکه ریشه ناخن را فشار دهید. قاعدتاً زمانی که ریشه ناخن را فشار دهید، رنگ‌پریده می‌شود اما انتظار می‌رود با برداشتن فشار، پس از ۲ ثانیه رنگ ناخن به حالت اول برگردد. اگر زمان بازگشت رنگ طبیعی ناخن بیشتر از ۲ ثانیه باشد، احتمالاً خون‌رسانی به انگشت دچار اشکال است. البته اینکه تغییر رنگ در هر انگشت با اختلال خون‌رسانی در یک عضو خاص مانند کبد و... مرتبط است، باور اشتباهی است که گاهی در برخی مطالب فضا مجازی دیده می‌شود.

قراردادن دست‌ها در معرض سرما نیز به تشخیص اختلال خون‌رسانی کمک می‌کند. مسلمانا اگر دست شما خون‌رسانی درست و مطلوب داشته‌باشد، رنگ پوست تحت‌تأثیر سرما مختصری تغییر می‌کند اما بلافاصله به حالت عادی برمی‌گردد. این رنگ‌پریدگی خیلی بازن نیست و انتظار نمی‌رود تغییر رنگ جدی پیدا کند. اگر دست خود را در



دکتر آتوسا مصطفوی
فوق تخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در جوامع امروز، با توجه به شیوه زندگی مدرن که با مصرف غذاهای فست‌فود، استرس و کم‌تحرکی همراه است، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش یافته‌است. از طرفی، کاهش فعالیت جسمانی و بی‌تحرکی نیز می‌تواند زمینه تشخیص به‌موقع این بیماری‌ها را به تعویق بیندازد و افراد از مشکل خود بی‌اطلاع باشند.

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی با افزایش سن بیشتر می‌شود و همه افراد با رسیدن به سنین میان‌سالی باید چک‌های دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری را داشته‌باشند اما همه افراد می‌توانند برخی ارزیابی‌ها را در منزل انجام دهند تا به‌طور نسبی از وضعیت سلامت سیستم قلبی-عروقی اطمینان کسب کنند. البته توجه به این نکته ضروری است که امکان دارد تست‌های خودارزیابی در مراحل اولیه بیماری کاملاً عادی باشند و صرفاً با اتکا به این نتایج نمی‌توان از معاینه دقیق توسط پزشک و انجام آزمایش‌های لازم امتناع کرد.

خودارزیابی اختلال خون‌رسانی به پاها

ممکن است هنگام راه رفتن از درد در پاها رنج می‌برید اما نمی‌دانید این وضعیت ناشی از اختلال خون‌رسانی است یا بیماری‌های مربوط به عضلات و استخوان‌ها. برای تشخیص اختلال خون‌رسانی به پاها، دراز بکشید و پاها را به مدت ۳۰ ثانیه بالا نگه دارید. اگر رنگ پا سفید یا رنگ‌پریده شد، می‌تواند نشان‌دهنده اختلال در خون‌رسانی پاها باشد.

اگر اختلال خون‌رسانی، پیشرفته و شدید باشد باید به رنگ پاها در حالت معمولی نیز توجه کرد. گاهی خون‌رسانی در یک پا مشکل دارد که مقایسه رنگ و وضعیت پاها در تشخیص اختلال خون‌رسانی کمک‌کننده است. اختلال خون‌رسانی در یک پا می‌تواند با ریزش موها، براق شدن پوست، رنگ‌پریدگی و احساس سرمای بیشتر در مقایسه با پای دیگر ظاهر شود. اگر امکان اندازه‌گیری نبض وجود داشته‌باشد، نبض اندام مبتلا نیز ضعیف‌تر است. به‌طور

کنترل کنید. اگر انگشتان لرزش دارند می‌تواند نشان‌دهنده پرکاری تیروئید باشد و تپش قلب شما به‌خاطر این ناراحتی است. البته کم‌کاری تیروئید نیز بر سلامت قلب تأثیر دارد. ابتلا به کم‌کاری تیروئید ممکن است با ریزش مو در قسمت خارجی ابرو، خشکی و زبری پوست، خواب‌آلودگی و ورم صورت همراه باشد. کم‌کاری تیروئید می‌تواند باعث افزایش فشارخون، کاهش ضربان و به‌طور کلی آسیب به سلامت سیستم قلبی-عروقی باشد.

ضربان طبیعی قلب در یک دقیقه بین ۶۰ تا ۱۰۰ است. اگر تعداد ضربان قلب کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۱۰۰ باشد، غیرطبیعی بوده و نیاز به بررسی توسط پزشک دارد. البته در مورد ارزیابی ضربان، باید بررسی کرد که فواصل نبض منظم است یا نه. نامنظم بودن ضربان قلب نشان‌دهنده آریتمی قلبی است و بهتر است توسط پزشک معاینه شوید. غیرقرینه بودن نبض دو اندام مثل دست‌ها نیز طبیعی نیست و می‌تواند هشدار بیماری باشد.

خودارزیابی در مورد «تنگی نفس» و سلامت قلب

اگر دچار کبودی توام ناخن‌ها، لب‌ها و زبان هستید، ممکن است نشان‌دهنده پایین بودن سطح اکسیژن خون به علت مشکلات قلبی

آب سرد فرو برید و دچار سفیدی غیرعادی یا کبودی انگشتان شدید، این حالت غیرطبیعی بوده و بیانگر اختلال در خون‌رسانی است. اشکال خون‌رسانی ممکن است ناشی از تنگی رگ باشد یا رگ تحت‌تأثیر سرما مستعد گرفتگی است. یکی دیگر از روش‌های تشخیص سلامت و زمینه بیماری‌های قلبی، بررسی ناخن‌هاست. ناخن انگشتان اشاره را کاملاً به هم نزدیک کنید. در این حالت نباید بین دو ناخن فاصله‌ای باشد. اگر ناخن حالت قاشقی پیدا کرده و هنگام قرارگرفتن کنار هم فاصله‌ای دیده می‌شود، علامت دیگری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

خودارزیابی ضربان قلب

برای اینکه از سلامت ضربان طبیعی قلب مطمئن شوید، می‌توانید نبض را بشمارید.

مشکلات تیروئید با تپش قلب همراه است. برای تشخیص این مشکل، دست‌ها را جلوی بدن و با فاصله از هم نگاه‌دارید. لرزش انگشتان را

خشکی دهان، گلودرد مزمن یا تغییر صدا درد گوش تغییر در نحوه قرارگیری دندان‌ها کاهش چشمگیر وزن در صورت مشاهده هر یک از این تغییرات، سریع با دندان‌پزشک یا پزشک متخصص تماس بگیرید.

چه کسانی به سرطان دهان مبتلا می‌شود؟

طبق آمار انجمن سرطان آمریکا، مردان ۲ برابر بیشتر از زنان، در معرض خطر ابتلا به سرطان دهان قرار دارند و آقایان بالای ۵۰ سال بیشترین خطر ابتلا را دارند. در سال ۲۰۱۹ میلادی تخمین زده شده در ایالات متحده آمریکا، بیش از ۵۰ هزار نفر به سرطان دهان مبتلا شده‌اند.

سرطان دهان

ترجمه: مهتا زمانی‌نیک

سرطان دهان، ششمین سرطان شایع جهان شناخته می‌شود و تشخیص و درمان آن برعهده متخصصان دهان و دندان و گوش و حلق است. امروزه درمان سرطان، یکی از چالش‌های مهم پیش رو است. با وجود پیشرفت‌های علم پزشکی در سال‌های اخیر، محققان هنوز به راه‌حلی برای درمان قطعی سرطان دست نیافته‌اند. به رشد بی‌رویه سلول‌هایی که به بافت‌های اطراف حمله می‌کنند و آسیب می‌زنند، سرطان گفته می‌شود. سرطان دهان، رشد بی‌رویه سلول‌های یک بافت یا دردی است که در دهان ظاهر می‌شود و از بین نمی‌رود.

سرطان دهان، مثل سرطان لب، زبان، گوتنه‌ها، زیر زبان، کام سخت و نرم، سینوس‌ها و حلق یا گلو است که در صورت عدم تشخیص و درمان زود هنگام، زندگی فرد را تهدید می‌کند.

علائم سرطان دهان چیست؟

شایع‌ترین علائم سرطان دهان شامل موارد زیر است:

- تورم و ضخیم شدن، برآمدگی، لکه‌های زبر و خشن، پوسته یا نواحی تحلیل‌یافته روی لب، لثه یا سایر نواحی داخل دهان.
- ایجاد لکه‌های مخملی سفید، قرمز در دهان
- خونریزی بی‌دلیل در دهان
- بی‌حسی بی‌دلیل، عدم احساس درد، حساسیت در هر ناحیه از صورت، دهان و گردن
- زخم‌های مداوم روی صورت، گردن یا دهان که به راحتی خونریزی می‌کنند و تا ۲ هفته بهبود نمی‌یابند.
- احساس درد یا احساس اینکه چیزی در قسمت پشت گلو گیر کرده است.
- مشکل در جویدن یا بلعیدن، صحبت کردن یا حرکت فک یا زبان



مختلفی دارد و پزشک می‌تواند تشخیص دهد که بهترین راه چیست.

چگونه سرطان دهان درمان می‌شود؟

سرطان دهان به‌همان روشی درمان می‌شود که بسیاری از سرطان‌های دیگر درمان می‌شوند. برای از بین بردن رشد سلول سرطانی از عمل جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی استفاده می‌شود.

برای جلوگیری از سرطان دهان چه کاری می‌توان انجام داد؟

- سیگار نکشید و دخانیات مصرف نکنید. از نوشیدن الکل خودداری کنید.
- رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید چون خطر ابتلا به سرطان لب، به‌ویژه لب پایین را افزایش می‌دهد. به همین دلیل از لوسیون‌های محافظ آفتاب و ضدآشعه ماورای بنفش روی پوست و همچنین لب‌ها استفاده کنید.

با انجام موارد زیر، نقش موثری در تشخیص سرطان دهان داشته باشید:

حداقل این معاینه را ماهی یکبار انجام دهید. با استفاده از چراغ قوه و آینه، لب و جلوی لثه خود را نگاه کرده و لمس کنید. سر خود را عقب ببرید و سقف دهانتان را نگاه کرده و لمس کنید. زبان خود را بیرون بیاورید تا قسمت داخلی دهان، داخل گوتنه‌ها و لثه‌های پشتی را مشاهده کنید. زیر زبان را نیز بررسی کنید. جمع‌شدگی یا بزرگ شدن غدد لنفاوی در هر دو طرف گردن و زیر فک پایین را بررسی کنید و در صورت مشاهده هرگونه تغییر در ظاهر دهان یا هر یک از علائم و نشانه‌های بالا، فوری به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

طبق برنامه منظم به دندان‌پزشک مراجعه کنید:

حتی با خودآزمایی‌های مکرر، بعضی اوقات لکه‌های خطرناک یا زخم‌های دهان که بسیار ریز و سفت هستند، تشخیص داده نمی‌شوند. انجمن سرطان آمریکا بررسی‌های غربالگری سرطان دهان را هر ۳ سال یکبار برای افراد بالای ۲۰ سال و برای افراد بالای ۴۰ سال را سالی یکبار توصیه می‌کند. در مراجعات بعدی به دندان‌پزشکی، از دندان‌پزشکتان بخواهید معاینه دهان را انجام دهد. تشخیص زودرس می‌تواند احتمال درمان موفقیت‌آمیز را بهبود بخشد. ■

عوامل خطر در ایجاد سرطان دهان شامل موارد زیر است:

- سیگار کشیدن: در افراد سیگاری و افرادی که اعتیاد دارند، احتمال ابتلا به سرطان دهان، ۶ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری است.
- در معنادان احتمال ابتلا به سرطان‌های گونه، لثه و لب ۵۰ برابر بیشتر از سایرین است.
- مصرف بیش از حد الکل: شیوع سرطان دهان در افراد الکلی نسبت به افراد غیرالکلی حدود ۶ برابر بیشتر است.
- سابقه خانوادگی سرطان
- قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب، به‌ویژه در سنین جوانی
- ویروس پاپیلوما انسانی، ویروسی است که بیشتر از همه در زمان آمیزش و از طریق تماس مستقیم پوست افراد انتقال می‌یابد و در قسمت‌های مختلف بدن باعث ایجاد زگیل و توده غیرطبیعی می‌شود.
- توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که بیش از ۲۵ درصد از کل سرطان‌های دهان، در افرادی رخ می‌دهد که سیگار نمی‌کشند و فقط گاهی اوقات الکل می‌نوشند.

سرانجام افراد مبتلا به سرطان دهان چیست؟

میزان بقای بیمارانی که سرطان حفره دهان و حلق، در آنها زود تشخیص داده می‌شود ۸۴ درصد است. اگر سرطان به بافت‌ها، اندام‌ها یا غدد لنفاوی مجاور گسترش یابد، میزان بقای فرد به ۶۵ درصد کاهش می‌یابد.

چگونه سرطان دهان را تشخیص می‌دهند؟

بخشی از معاینه معمول دندان‌پزشکی، معاینه غربالگری سرطان دهان است، به‌ویژه اینکه دندان‌پزشک هرگونه توده یا تغییر نامنظم بافت در گردن، سر، صورت و حفره دهان و هر گونه زخم یا بافت تغییر رنگ یافته و همچنین هرگونه علائم ذکرشده در بالا را بررسی می‌کند. ممکن است برای تعیین سلامت دهان از نمونه‌برداری در ناحیه مورد نظر و مشکوک به سرطان استفاده کنند. بیوپسی یا نمونه‌برداری انواع

۸ باور نادرست در مورد داشتن فرزند شاد و خوشحال

دور نگه داشتن کودک از هر گونه استرس امکانپذیر نیست!



ترجمه: فاطمه مهدی پور

وقتی کودکی با به این دنیا می‌گذارد با خود شادی به همراه می‌آورد. هر نگاه کودکانه‌اش قلب پدر و مادرش را می‌لرزاند و آنها را وامی‌دارد تمام تلاش‌شان را برای شاد و خوشبخت زیستن فرزندشان به کار ببندند اما به راستی شادی و خوشبختی یعنی چه؟ اگر تمام خواسته‌های ریز و درشت فرزندتان را اجابت کنید به معنای واقعی خوشبختی کرده‌اید؟ در این مطلب به باورهای رایج و نادرست در خصوص شادی و خوشحالی کودکان می‌پردازیم.

کودک شاد و خوشحال کودکی است که:

۱. هر چه دلش می‌خواهد را در اختیار دارد
به باور تمام فلاسفه دنیا خوشبختی و حال خوش به این معنی نیست که تمام خواسته‌های هر انسانی برآورده شود. فرقی نمی‌کند چند سال داشته باشید. اگر هر چه دل‌تان می‌خواهد برآورده شود، آسایش خاطر گذرایی در وجودتان احساس می‌کنید که به نظر می‌آید همان احساس خوشبختی باشد اما نمی‌توان آن را خوشبختی واقعی دانست. درست مثل حس دلچسب تسکین یافتن که با خارانندن قسمتی از بدنتان احساس می‌کنید اما احساس خوشبختی و شادی درونی حس کاملاً متفاوتی است. زمانی که نیازی برآورده می‌شود احساس رضایت خاطری در وجود انسان ایجاد می‌شود که آنی و گذراست و در پی آن نیاز و خواسته دیگری برومی‌کنند و این چرخه همچنان ادامه دارد چون خوشبختی طوری نیست که اینگونه به دست بیاید. ذات بشر اینگونه است؛ یعنی آنچه که ندارد را تمنا می‌کند اما به محض دستیابی به آن دوباره به سمت آنچه ندارد کشیده می‌شود. اگر می‌خواهید فرزند شاد و خوشحال داشته باشید هر چیزی که می‌خواهد را بلافاصله در اختیارش قرار ندهید، بلکه به او یاد دهید تا خواسته‌هایش را اولویت‌بندی کرده و آنچه که در اولویت هست را انتخاب کند. چاره‌جویی برای خواسته‌هایش ایجاد کند و در صورت محروم ماندن از هر خواسته‌ای صبور باشد. به او توضیح دهید که می‌توان به بعضی از خواسته‌ها دست یافت و به بعضی دیگر نه و این یعنی معنای واقعی زندگی! به فرزندتان بگویید این قانون در خصوص پدر و مادرها نیز صادق است و شما نیز به عنوان والدین محدودیت‌هایی برای برآورده کردن نیازها و خواسته‌هایتان دارید. به او بگویید نمی‌شود «هم خدا را خواست و هم خرما را!» یعنی نمی‌توان به هر خواسته‌ای دست یافت. بچه‌ها در برابر این توضیحات شفاف و روشن منطقی دنیا را درمی‌یابند.

۲. هر کاری که دلش بخواهد می‌کند

دو نوع حس خوشحالی وجود دارد؛ یک نوع آن احساس خوشحالی است که از کسب لذتی به دست می‌آید. به عنوان مثال تاب‌بازی کردن، در آغوش کشیده شدن، خوردن آبنبات و خوراکی‌های خوشمزه و تجربه حس‌های دلچسب. نوع دوم خوشحالی ناشی از کسب مهارت‌های جدید یا پیشرفت در فعالیت‌های روزانه است. مثل یاد گرفتن چیدن پازل، کنترل دوچرخه بدون چرخ‌های کمکی، پختن کیک، نوشتن نام و نام خانوادگی و... لازم است که والدین به فرزندانشان خودکمک کنند تا یادگیرند کسب هر نوع مهارتی لذت‌بخش است و این کار نیاز به تلاش دارد و حتی گاهی دشوار است و باید دوباره همه چیز را از نو شروع کرد اما ارزشش را دارد چون در پایان کار لذتی حاصل می‌شود که بسیار عظیم و رضایت‌بخش است.

۳. همیشه شاد و شنگول است

بدون شک کودک متعادل که حال درونی خوبی دارد، کنار والدین و دوستانش می‌خندد و شاداب است اما فرقی ندارد بزرگسال باشم یا خردسال! نمی‌شود که تمام ۲۴ ساعت شبانه‌روز را شاد بود و خندید. در طول روز همه ما گهگاهی دلگیر، غمگین، ناراحت یا عصبانی و خشمگین می‌شویم ولی میزان زمانی که کودک احساس مثبتی دارد

اگر والدین بخواهند کودک خود را از هر نوع احساسات منفی محافظت کنند، سیستم ایمنی روانی او نمی‌تواند خود را درست سازمان‌دهی کند بنابراین فرزند شاد داشتن به این معنی نیست که کودک هیچ نوع احساس منفی را تجربه نکند

“

می‌کند. این شبکه در حافظه، ثبات عاطفی و ایجاد هویت نقش مهم و اساسی بازی می‌کند. متأسفانه امروزه عملکرد «شبکه حالت پیش فرض» کمتر شده است چون دائم تمرکزمان را به تلفن همراه، تلویزیون و همچنین فعالیت‌های اسارت‌وار معطوف می‌کنیم. بهتر است بدانید فراغت مغز باعث افزایش میزان راحتی و آرامش بدن می‌شود، در حالی که مشغله و فعالیت زیاد استرس‌زا بوده و قاتل احساس شادی و خوشحالی محسوب می‌شود. تمام آن‌ها هفته‌های فرزندتان را با فعالیت‌های مختلف پر نکنید. به او اجازه دهید خودش فعالیت‌هایی که واقعا علاقه‌مند است و لذت می‌برد را انتخاب کند و برخی مواقع بین این فعالیت‌ها فاصله بیندازد تا فرزندتان استراحتی بکند، ذهنش آرام بگیرد و در این فواصل خلاقیتش فرصت شکوفا شدن پیدا کند. فرزندتان را به فعالیت‌های «مداوم و مستمر» عادت ندهید چون علاقه‌اش را به این فعالیت‌ها از دست می‌دهد و در بزرگسالی تبدیل به فردی می‌شود که به جای لذت بردن، به مسابقه دادن عادت می‌کند و این مساله دور از خوشبختی واقعی است.

۴. از هر نوع استرسی دور نگه داشته می‌شود

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد بین کودکان، دور بودن مطلق از هر نوع استرسی به اندازه‌در معرض قرار گرفتن بیش از حد استرس مشکل ایجاد می‌کند. بهتر است بچه‌ها با کلمات ساده و دور از هیجان والدین از اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد مطلع شوند و همچنین این را درک کنند که خود والدین نیز با این مسائل دست به گریبان هستند. درس واقعی این است که بچه‌ها بدانند سختی و مشکلات وجود دارد و دست و پنجه نرم کردن با این سختی‌ها از ارشدن است. در عوض نباید کودکان را در معرض اخبار تلویزیون قرار دهید، مگر اینکه خودش خواستار و علاقه‌مند باشد. در این صورت نیز همیشه باید برای پاسخگویی به سؤالاتش آماده باشید و به او کمک کنید تا تصاویری که ممکن است آزاردهنده یا تکان‌دهنده باشد را حل‌جایی کند.

۵. هر روز به او می‌گویند «دوست دارم»

این خیلی مهم است که اغلب و به‌طور واضح به فرزندتان بگویید که دوستش دارید اما الزامی نیست که این کار را به‌طور روزانه تکرار کنید. عشق والدین به فرزند باید محسوس و ملموس باشد اما نه در حد خفه‌کننده و تحمیلی.

منبع: parents.fr

مهم‌ترین مساله برای احساس شادی و خوشحالی در وجود هر بچه‌ای این است که احساس کند همانطور که هست پذیرفته می‌شود و آزادی‌های خود را دارد. کودکی که حال خوش را در آرامش می‌یابد، کودکی که برای خودش آواز می‌خواند و جست‌وخیز کتان راه می‌رود، دوست دارد به تنهایی در اتاق خود بازی کند و دنیاهای مختلفی را کشف کند و دوستان اندکی دارد هر آنچه در زندگی به آن نیازمند است را به دارند. هر کودکی نیاز دارد که با افراد دیگری نیز وارد چالش شود، شیوه‌های ارتباطی دیگری را کشف کند، محرومیت‌ها و ناکامی‌ها را تجربه و حتی گاهی رنجی را تحمل کند. درسی که باعث رشد و تعالی کودک می‌شود این است که مسائل و مشکلات زندگی را بپذیرد.

۶. هیچ وقت خسته و بی‌حوصله نمی‌شود

بعضی از پدر و مادرها نگران این هستند که فرزندشان دچار بی‌حوصلگی شده، دچار دور تسلسل شود و بی‌کار بماند. از این رو تا می‌توانند برای او برنامه‌ریزی کرده و آنها را به فعالیت‌های متفاوتی وادار می‌کنند اما زمانی که ما به ذهن و اندیشه‌مان اجازه می‌دهیم تا آزادانه پرسه بزنند، زمانی که هیچ کاری انجام نمی‌دهیم، زمانی که به عنوان مثال از پنجره قطار، دشتی را به تماشا می‌نشینیم و... مناطق خاصی از مغزمان که دانشمندان آن را «شبکه حالت پیش فرض» می‌نامند، شروع به فعالیت

بزرگ شود به چارچوب نیز نیاز دارد. اینکه بلد باشد در مواقع ضروری «نه» بگوید، بزرگ‌ترین درسی است که هر والدی باید به فرزند خود بیاموزد. عشق والدین به فرزند نباید انحصارطلبانه باشد. باورهایی از قبیل «فقط ما می‌توانیم تو را درک کنیم، فقط ما می‌دانیم چه چیزی برای تو خوب است و...» باید از دور خارج شوند. والدین باید بپذیرند که افراد دیگر نیز در تربیت و آموزش فرزندشان به گونه‌ای متفاوت نقش دارند. هر کودکی نیاز دارد که با افراد دیگری نیز وارد چالش شود، شیوه‌های ارتباطی دیگری را کشف کند، محرومیت‌ها و ناکامی‌ها را تجربه و حتی گاهی رنجی را تحمل کند. درسی که باعث رشد و تعالی کودک می‌شود این است که مسائل و مشکلات زندگی را بپذیرد.

۷. دوستان زیادی دارد

بدون شک هر کودکی که حال بهتری دارد در جامعه نیز راحت است و به راحتی احساسات خود را بیان می‌کند اما این یک قانون مطلق نیست. ممکن است شما شخصیت متفاوتی داشته باشید، در حالی که احساس خوبی نسبت به خود دارید. اگر بچه‌ای قدرت تشخیص و تمییز دادن مسائل را داشته باشد چه اهمیتی دارد که کمی خوددار و محتاط باشد و از تماس‌ها و روابط اجتماعی بیش از سایر همسن و سالانش دلزده

کودکان، ترس از مرگ و کروناویروس

وقتی کودک از والدینش سوالات سخت و خاصی می‌پرسد، مثل این سوال که «تو هم قراره بمیری؟!»، پیدا کردن پاسخ مناسب برای کودک واقعا سخت است. والدین براساس گزینه عمده‌تای عبارات

آرامش‌بخش را در پاسخ به کودک انتخاب می‌کنند و به او اطمینان می‌دهند که قرار نیست بمیرند! اما واقعیت این است که حتی والدین هم نباید چنین عباراتی را به کودک بگویند. از این گذشته، مرگ اجتناب‌ناپذیری است و همه ما بالاخره روزی خواهیم مُرد. البته منظور ما این نیست که والدین ترس و دلهره کودک نسبت به مرگ را تحریک کنند.

وقتی کودک درباره ترس از مرگ با شما صحبت می‌کند، چه ترس از مرگ خودش یا ترس از مرگ ناگهانی والدین، باید رویکردی را انتخاب کنید که هم صادقانه باشد و هم با سن کودک تناسب داشته باشد. اگر کودک شما خصوصا در واکنش به همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ دچار ترس از مرگ شده است، نحوه پاسخ دادن شما به عنوان والدین واقعا تفاوت‌های بزرگی را به وجود می‌آورد. خوشبختانه، پاسخگویی درست و مناسب می‌تواند حس کودک را تغییر دهد و درک او را از چرخه زندگی به مرتبه بهتری برساند.

ترس کودکان را جدی بگیرید

ممکن است کودک دقیقا زمانی درباره نگرانی‌هایش از مرگ با شما صحبت کند که شما مشغول سرگرمی‌های خودتان هستید یا شدیداً درگیری شغلی دارید اما حتی در چنین شرایطی هم نباید کودک را دست‌به‌سر کنید، بلکه باید کار خودتان را متوقف کنید، روی زمین بنشینید تا قد شما دو نفر با هم‌دیگر برابر شود (این کار به کودک جرأت صحبت کردن می‌بخشد) و بعد گفت‌وگو درباره زندگی و مرگ را با او شروع کنید. شما باید به کودک نشان دهید که واقعا به ترس‌هایش اهمیت می‌دهید. قرار نیست این گفت‌وگو فقط درباره مرگ باشد، بلکه شما می‌توانید این گفت‌وگو را به بحثی جذاب، پویا، مفصل و عمیق تبدیل کنید.

می‌کنند. تا زمانی که کودکان همه این

۵ مورد را درک نکنند، یعنی واقعا مرگ را نمی‌فهمند. در ادامه این

۵ خرده‌موفله را معرفی می‌کنیم:

اجتناب‌ناپذیری: پذیرفتن و تصدیق اینکه همه موجودات زنده سرانجام می‌میرند.

فراگیری: درک این واقعیت که مرگ بدون استثنا برای همه موجودات زنده اتفاق می‌افتد.

برگشت‌ناپذیری: درک این واقعیت که مرگ را هرگز نمی‌توان چاره کرد.

توقف عملکردهای بدن: درک اینکه مرگ در درجه اول با متوقف شدن همیشگی عملکردهای بدن مشخص می‌شود.

رابطه علت و معلولی: درک این واقعیت که مرگ به علت از کارافتادگی کارکردهای بدن اتفاق می‌افتد و نه مثلا جادو.

هرچه کودکان بیشتر رشد می‌کنند، درک بهتری هم از این خرده‌موفله‌ها به دست می‌آورند و معمولا بین ۷ تا ۱۰ سالگی به درک خوبی از همه این ۵ خرده‌موفله می‌رسند اما تا زمانی که چنین اتفاقی نیفتاده باشد، ترس کودکان خصلت غیرمنطقی دارد. مثلا کودکانی را می‌بینیم که از والدین می‌پرسند: «اگر مادر بزرگ برای تولدم برگردد و آدرس خانه جدید ما را نداشته باشد، باید چکار کند؟» بنابراین قبل از اینکه تلاش خودتان را به منظور قانع کردن کودک درباره معنای مرگ و عادی بودن این اتفاق شروع کنید، باید متوجه شوید که درک کودک از خرده‌موفله‌های ۵گانه مرگ در چه مرحله‌ای قرار دارد و شما چگونه می‌توانید این ۵ضلعی مهم را تکمیل کنید. البته به یاد داشته باشید کودکان زیر سن مدرسه را نمی‌توان درباره همیشگی بودن مرگ قانع کرد چون ذهن‌شان توانایی درک چنین چیزی را ندارد اما اگر کودک از دفن شدن، سرمای زیر زمین و تاریکی آنجا می‌ترسد، می‌توانید به او در درک این نکته کمک کنید که انسان‌ها پس از مرگ درد نمی‌کشند.



احساسات کودک را تأیید کنید

اگر به کودک بگویید که او نمی‌میرد و شما هم نمی‌میرید، شاید بتوانید ترس او از مرگ را برای چند دقیقه کوتاه تسکین دهید اما بالاخره زمانی می‌رسد که کودک می‌تواند تفاوت‌ها را ببیند و ساختگی بودن شما را تشخیص دهد. پس اگر همیشگی بودن اجتناب‌ناپذیری مرگ را دائم انکار کنید، کودک در ادامه زندگی‌اش به این نتیجه می‌رسد که شما منبع موثق و قابل اعتمادی برای کسب اطلاعات نیستید. بنابراین بسیار مهم است که احساسات کودک را تأیید کنید و به عبارتی به این احساسات اعتبار ببخشید. بخشی از تلاش برای این کار، یعنی خودداری از تقلیل احساسات کودک و بی‌ارزش کردن احساسات او. مثلا اگر سریع به کودک بگویید: «بسه دیگه! نگران نباش!»، «من هنوز پیر نشدم که بمیرم!»، ... ، کودک احساس می‌کند که احساساتش اشتباه هستند و باید آنها را سرکوب کند، در حالی که چنین کاری در ادامه فقط اضطراب کودک را افزایش می‌دهد. ■

از منظر زیست‌شناسی درباره بدن صحبت کنید

درحالی‌که شاید بخواهید توضیحات طولانی و مفصلی را درباره معنای زندگی به کودک ارائه دهید، کودکان بیشتر به دانستن این مساله علاقه‌مند هستند که چرا شخص مرده پس از مردن دیگر نمی‌تواند دستش را تکان بدهد. بنابراین بهتر است که خیلی سراسرت و کوتاه به کودک توضیح دهید که بدن چگونه (مثلا مانند یک ماشین) سرانجام در روند کار کردنش متوقف می‌شود و نهایتا مغز هم از کار کردن بازمی‌ایستد. ممکن است کودک بپرسد «آیا بعد از مردن می‌شود چیزی را دید؟!» یا «چرا پزشک‌ها نمی‌توانند بدن را درست کنند؟!»، وقتی با این سوالات سخت مواجه می‌شوید، به‌جای دستپاچه شدن و تلاش برای یافتن پاسخ‌های خاص، همان پاسخ‌های ساده و واضح را انتخاب کنید. مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که وقتی کودکان درک بهتری از زیست‌شناسی بدن به دست می‌آورند، اضطراب و نگرانی‌شان از مرگ هم تا حدود چشمگیری کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است اطلاعات خودتان را از منظر زیست‌شناسی بیشتر کنید تا بتوانید پاسخ‌های ساده و البته بهتری به کودک بدهید. ■

بازبینی تخصصی: دکتر آرون یاسن، روان‌پزشک کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، استاد دانشکده پزشکی فینبرگ در دانشگاه نورث‌وسترن

منبع: Verywell Family

عادت‌های ساده مانند مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه از آنچه که فکر می‌کنیم، مهم‌تر است

بهداشت دهان و دندان و ارتباط بین این دو

ترجمه:
مهنا
زمانی نیک

از سال‌ها پیش، پزشکان، بیماران مشکوک به بیماری قلبی را به متخصص لثه ارجاع دادند. همین‌طور در مورد دیابت، بارداری یا هر بیماری دیگری که پیش می‌آمد. زمانه عوض شده است. حدوداً از ۵ تا ۱۰ سال گذشته، مساله ارتباط احتمالی بین سلامت دهان و دندان با بدن مطرح شده است. پزشکان رویکرد کلی‌تری نسبت به سلامت کلی بیماران خود دارند و پس از مطالعات زیاد و به دلایلی محکم در مطالعات اخیر، افراد مبتلا به بیماری لثه ۴۰ درصد بیشتر از افراد دیگر، احتمال ابتلا به بیماری مزمن را داشتند. در اینجا به دو سوال درباره ارتباط بین دهان و بدن پاسخ می‌دهیم و اینکه چرا سلامت دهان می‌تواند بر سلامت کل بدن تأثیر بگذارد؟ و چرا عادت‌های ساده مانند مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه از آنچه که فکر می‌کنیم، مهم‌تر است؟

دهان، دروازه‌ای رو به بدن

برای درک بهتر اینکه چگونه دهان، روی بدن تأثیر می‌گذارد و اینکه بدانید در وهله اول چه اشتباهاتی ممکن است صورت بگیرد. باکتری‌هایی که روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، لثه‌ها را مستعد عفونت می‌کنند. سیستم ایمنی بدن به مقابله با عفونت می‌پردازد و لته‌ها ملتهب می‌شوند. التهاب همچنان ادامه می‌یابد، مگر اینکه عفونت کنترل شود. با گذشت زمان، التهاب و مواد شیمیایی موجود در آن، در لثه‌ها و ساختار استخوانی فک که دندان را در جای خود نگه می‌دارد، اثر می‌گذارد و در نتیجه آن، بیماری جدی‌لته‌ایجاد می‌شود که به «پریودنتیت» معروف است. التهاب همچنین می‌تواند باعث ایجاد مشکلات و بیماری‌هایی در بقیه قسمت‌های بدن شود.

ارتباط سلامت دهان و دندان با بیماری دیابت

رابطه بین دیابت و پریودنتیت می‌تواند نشان‌دهنده بیشترین ارتباط بین دهان و بدن باشد. به نظر می‌رسد التهابی که از دهان شروع می‌شود، توانایی بدن را در کنترل قندخون تضعیف می‌کند. در افراد مبتلا به دیابت به دلیل کمبود انسولین، هورمونی که قند را به انرژی تبدیل می‌کند، در پردازش قند مشکل ایجاد می‌شود. بیماری پریودنتال، درمان دیابت را سخت‌تر می‌کند؛ زیرا التهاب، توانایی بدن در استفاده از انسولین را مختل می‌کند. در ارتباط با پیچیدگی بیشتر بیماری، دیابت و پریودنتیت رابطه‌ای دو طرفه دارند. افزایش قندخون، شرایط ایده‌آل برای رشد عفونت از جمله عفونت لثه را فراهم می‌کند. خوشبختانه به راحتی می‌توانیم از ارتباط بیماری لثه و دیابت به نفع خود استفاده کنیم و کنترل



یکی از اینها می‌تواند به کنترل دیگری کمک کند.

ارتباط سلامت دهان و دندان با بیماری قلبی

اگرچه این دلایل کاملاً درک نشده است؛ اما بدیهی است که بیماری لثه و بیماری‌های قلبی اغلب دست به دست هم می‌دهند. در حدود ۹۱ درصد از بیماران مبتلا به بیماری قلبی، پریودنتیت دارند و نشان می‌دهد که عامل خطر مشترک در آنها وجود دارد، مانند: سیگار کشیدن، رژیم غذایی ناسالم و اضافه وزن. برخی گمان می‌کنند که پریودنتیت در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز نقش مستقیمی دارد. نظریه آن، این است که التهاب در دهان باعث ایجاد التهاب در رگ‌های خونی می‌شود. کرام توضیح می‌دهد: «همچنین خطر بیشتری وجود دارد که وجود پلاک چربی در دیواره رگ خونی و حرکت به سوی قلب یا مغز، باعث حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود.»

ارتباط سلامت دهان و دندان با بارداری

نوزادانی که خیلی زود یا با وزن کم به دنیا می‌آیند، اغلب دارای مشکلات قابل توجهی هستند، از جمله مشکل ریه، نارسایی قلبی و اختلالات یادگیری. در حالی که عوامل بسیاری می‌توانند در زیمان زودرس یا کم‌وزن شدن نوزادان نقش داشته باشند.

بیماری لثه هستند. محققان در حال آزمایش این تئوری هستند که التهاب ناشی از پریودنتیت باعث تضعیف استخوان، در نقاط مختلف بدن می‌شود.

ارتباط سلامت دهان و دندان با دخانیات

استعمال دخانیات، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید بر علیه سلامت دهان و بدن خود انجام دهید. براساس CDC، احتمال ابتلا فرد سیگاری به بیماری شدید لثه، سه برابر بیشتر از کسی است که سیگاری نمی‌کشد. «مک کلین» به WebMD می‌گوید: «نیکوتین موجود در سیگار باعث انقباض رگ‌های خونی می‌شود و در مقاومت لثه در مبارزه با عفونت دخالت دارد. علاوه بر این، استعمال دخانیات با درمان تداخل دارد و جراحی لثه پیچیده‌تر و دشوارتر و بهبودی نیز سخت‌تر می‌شود.»

ارتباط سلامت دهان و دندان با سایر بیماری‌ها

تأثیر سلامت دهان و دندان بر سایر قسمت‌های بدن، یک موضوع مطالعاتی نسبتاً جدید است. برخی از ارتباطات دهان و بدن که تحت تحقیقات فعلی قرار دارد، شامل موارد زیر است: روماتیسم مفصلی؛ نشان‌دهنده است که بیماری پریودنتال، موجب کاهش درد ناشی از آرتریت روماتوئید می‌شود.

بیماری ریه: بیماری پریودنتال احتمالاً با افزایش مقدار باکتری در ریه‌ها، می‌تواند ذات‌الریه و بیماری انسدادی مزمن ریوی را حادتر کند.

چاقی: با انجام دو مطالعه، چاقی را به بیماری لثه مرتبط کرده‌اند. به نظر می‌رسد که پریودنتیت با افزایش چربی در بدن، سریع‌تر پیشرفت می‌کند.

حرف آخر درباره سلامت دهان و دندان

یک مساله واضح و روشن است: بدن و دهان از هم جدا نیستند. مک کلین می‌گوید: «بدن فرد می‌تواند بر دهان و تأثیر بگذارد و به همین ترتیب، دهان نیز می‌تواند روی بدن فرد تأثیر بگذارد.» «مراقبت درست و درست‌ساز دندان‌ها و لثه می‌تواند به فرد کمک کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشد.» در نتیجه به معنای مسواک زدن دو بار در روز، نخ دندان زدن یک بار در روز و به طور منظم بررسی دندان‌ها و معاینات نزد دندانپزشک است. «کرام» تأکید می‌کند که به دندانپزشک اجازه دهید تا اطلاعات پزشکی کامل خانواده‌تان را بداند. وی اضافه می‌کند، اگر بیماری پریودنتال دارید، قبل از آنکه پیشرفت کند و دندان‌تان را از بین ببرد یا بر سلامت کلی بدن اثر بگذارد، حتماً به دندان پزشک مراجعه کنید و سریع تحت درمان قرار بگیرید. ■

هر چه اطلاعات بیشتری درباره دندان درد بچه‌ها داشته باشید، بیشتر می‌توانید به کودک خود کمک کنید

دندان درد کودکان: علائم و درمان آن



رشد اولین دندان، اتفاق بزرگی در زندگی ماست؛ اما دردناک و ناراحت‌کننده است. هر چه اطلاعات بیشتری درباره دندان درد بچه‌ها داشته باشید، بیشتر می‌توانید به کودک خود کمک کنید و رضایت بیشتری خواهید داشت. در ابتدا متخصص اطفال، دندان‌های کودک را معاینه می‌کند تا از مشکل پوسیدگی دندان مطمئن شود و در نهایت توصیه می‌کند که آیا برای کودکان از قبل از ۱ سالگی لازم است به دندانپزشک مراجعه کنید یا خیر. در کودکانی که احتمال بروز مشکل کمتر باشد، متخصص اطفال غربالگری دندان را تا ۳ سالگی ادامه می‌دهد.

علائم دندان درد

بیشتر نوزادان بین ۴ تا ۷ ماهگی شروع به دندان درآوردن می‌کنند؛ اما در برخی نوزادان دیرتر شروع می‌شود. در همه کودکان علائم یکسان نیست؛ اما ممکن است شامل این موارد باشد: التهاب لثه، بدخلقی و گریه، تب (کمتر از ۱۰۱ درجه فارنهایت)، جویدن یا تمایل به جویدن چیزهای سفت، مقدار زیاد ترشح آب دهان، تغییر برنامه خوردن یا خواب. دندان درآوردن ممکن است دردناک باشد؛ اما معمولاً کودکان به خاطر درد، بیمار نمی‌شوند. اگر کودک شما اسهال، استفراغ، بثورات پوستی، تب بالا یا سرفه و گرفتگی سینه دارد به پزشک اطفال مراجعه کنید. این علائم، نشانه‌های طبیعی دندان درآوردن نیست.

کودکی که دندان درد دارد را آرام کنید

آنچه برای آرام کردن کودک به کار می‌آید، ممکن است برای خود شما مفید نباشد. برای کودکان ممکن است لازم باشد، کارهای مختلفی را امتحان کنید تا کمک کنید، آرام‌تر شود. اغلب چیزهای سرد به تسکین درد دندان کودک کمک می‌کند. پستانک سرد، قاشق سرد، دستمال مرطوب تمیز و سرد و یا یک اسباب‌بازی دنداننی سیلیکونی، برخی از متخصصان

می‌گویند که اسباب‌بازی‌های دنداننی که خیلی سرد هستند، ممکن است به دهان کودک آسیب برساند. حتماً اسباب‌بازی‌های دنداننی، دستمال مرطوب، پیش‌بند و وسایل دیگر را بعد از استفاده کودک، تمیز بشویید. بچه‌هایی که دندان درمی‌آورند، دوست دارند که چیزی را بجوند، خوب است اجازه دهید تا هر چه قدر دوست دارند، بجوند. فقط مطمئن شوید و بدانید چه چیزی را به دهانش می‌برد و آن را خوب بشویید و تمیز کنید. یک اسباب‌بازی دنداننی سخت و سفت می‌تواند برای کودک آرامش بخش باشد.

گردنبندهای دنداننی
متخصصان بهداشت کودک، گردنبندهای دنداننی را توصیه نمی‌کنند. آنها را خطرناک می‌دانند به این علت که ممکن است کودک را خفه کند. اگر گردنبند پاره شود و مهره‌ها را ببلعد، باعث خفگی می‌شود.

پس دندان گیر را...

به دور میچ دست یا میچ یا بندبند، نه دور گردن او. همیشه هنگام پوشاندن لباس مراقب کودک باشید. مرتباً به کودک سر بزنید. شاید شنیده باشید که گردنبندهای دنداننی چرب از جنس کهریا، اگر گرم شود، تسکین‌دهنده درد دندان خواهد بود. این مورد البته هنوز اثبات نشده است و پزشکان می‌گویند استفاده از آن ایده خوبی نیست.

داروی دندان درد

ژلی که به لثه‌های کودک خود می‌مالید تا جلوی درد دنداننش را بگیرد، تأثیر زیادی ندارد چون خیلی سریع با آب دهان شسته شده و بلعیده می‌شود. از مصرف ژل‌های بدون چربی و مایعاتی که دارای ترکیب بنزوکائین هستند، خودداری کنید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند که این ماده نباید به کودکان زیر ۲ سال داده شود. چون می‌تواند عوارض جانبی نادر اما جدی داشته باشد. دوز کمی از داروی مسکن مانند استامینوفن یا ایبوپروفن ممکن است برای کودک لازم باشد؛ اما قبل از تجویز هر دارویی از پزشک بپرسید و دقیقاً طبق گفته پزشک از آن استفاده کنید. در ابتدا دندان‌درد می‌تواند برای شما و کودکان سخت و دردآور باشد؛ اما اگر یاد بگیرید که چگونه هر دندان جدیدی که درمی‌آید را تسکین دهید، تحمل آن برای شما و کودک‌تان خواهد بود. ■

۸ توصیه کلیدی برای مبتلایان به کروناویروس در دوران قرنطینه شخصی

قند، نمک و چربی‌تان را محدود کنید!



ترجمه: ندا احمدلو

تغذیه سالم برای سلامت حیاتی است، خصوصا در مواقع ابتلا به بیماری‌های خاص مانند کووید-۱۹ که سیستم ایمنی بدن باید با عوامل بیماری‌زا مبارزه کند. البته پایبندی به تغذیه سالم در چنین مواقعی بادشواری‌های خاص خودش همراه است و حتی بعضی افراد در دوران بیماری بیشتر از قبل به مصرف غذاهای فرآوری‌شده و حاوی مقادیر زیادی از قند، چربی و نمک روی می‌آورند و در نتیجه بیماری‌شان را تشدید می‌کنند. بنابراین، سازمان بهداشت جهانی تصمیم گرفته است که برای حمایت از آن گروه از مبتلایان به کروناویروس که در قرنطینه شخصی هستند، مجموعه‌ای از نکات تغذیه‌ای و راهنمایی‌های کلی را ارائه دهد.

۱. برنامه‌ریزی درست برای تهیه مواد غذایی

پس از شیوع کووید-۱۹، موارد متعددی از زیاده‌روی در خرید مواد غذایی یا خرید عصبی در سراسر جهان ثبت شده است، درحالی که چنین رفتار غیرمسئولانه‌ای به افزایش قیمت مواد غذایی، زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی و توزیع نابرابر محصولات منتهی می‌شود. پس به همان اندازه که به نیازهای خودتان توجه می‌کنید، به نیازهای دیگران هم توجه داشته باشید. خودداری از خریدن حجم انبوهی از مواد غذایی هم از هدر رفتن این محصولات جلوگیری می‌کند و هم احتمال دسترسی همگانی به مواد غذایی را افزایش می‌دهد.

۲. اولویت‌بندی درست برای استفاده از مواد غذایی

مواد غذایی تازه و آن گروه از مواد غذایی که عمر کوتاه‌تری دارند، همیشه باید زودتر از دیگر محصولات غذایی مصرف شوند. اگر در خانه مواد غذایی تازه مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و محصولات لبنی دارید، ابتدا همین محصولات را مصرف کنید. ضمنا برای جلوگیری از اتلاف مواد غذایی، بهتر است که غذاهای باقی‌مانده از وعده غذایی را سریع فریز کنید. بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها نیز قابل فریز کردن هستند و می‌توان آنها را برای زمان نسبتا طولانی در فریزر نگهداری کرد.

۳. استفاده از غذاهای خانگی

خیلی‌ها در حالت عادی واقعا در اغلب اوقات برای تهیه غذای خانگی وقت ندارند اما کسانی که به‌دلیل ابتلا به کووید-۱۹ دوران قرنطینه شخصی را پشت‌سر می‌گذارند و شرایط وخیمی ندارند، می‌توانند غذای خانگی بپزند. امروزه می‌توان با جزئیات بسیاری از دستوریخت‌های جذاب و کامل از طریق اینترنت آشنا شد. البته موقع انتخاب دستوریخت برای آماده‌سازی غذاهای مختلف حتما به سالم بودن غذا و مغذی بودن مواد غذایی مورد استفاده دقت داشته باشید.

۴. دقت به حجم وعده مصرفی

رعایت کردن حجم مناسب برای هر وعده مصرفی هنوز هم برای خیلی‌ها سخت است، خصوصا برای کسانی که بدون توجه به قواعد آشپزی استاندارد دپخت‌وپز می‌کنند. این درحالی است که ماندن در خانه برای زمان طولانی، خصوصا بدون همراه یا بدون انجام دادن فعالیت‌های بدنی مناسب، می‌تواند به پرخوری و افزایش وزن منتهی شود. بنابراین، حتما اطلاعات خودتان درباره حجم استاندارد هر وعده مصرفی را بیشتر

کنید. ضمنا باید توجه داشته باشید که حجم هر وعده مصرفی برای بچه‌های کم‌سن و سال قطعا کمتر از حجم مصرفی متناسب با شرایط بزرگسالان است.

۵. جدی گرفتن ایمنی غذایی

ایمنی غذایی، یکی از پیش‌شرط‌های امنیت غذایی و داشتن یک رژیم غذایی سالم و استاندارد است. بنابراین وقتی که برای خودتان یا دیگران غذا تهیه می‌کنید باید کاملا به اصول بهداشتی پایبند باشید تا از آلودگی‌های احتمالی و مسمومیت‌های غذایی جلوگیری کنید. مهم‌ترین اصول برای بهداشت غذایی به این ترتیب هستند؛ گروها، محیط آشپزخانه و ظروف را تمیز نگه دارید، مواد غذایی خام و پخته (خصوصا گوشت خام و مواد غذایی تازه) را از یکدیگر جدا کنید، مواد غذایی را کامل بپزید، غذا را در دمای ایمن (با زیر ۵ درجه سانتی‌گراد یا بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری کنید و از آب تصفیه‌شده و مواد خام استاندارد استفاده کنید.

۸. محدود کردن قند مصرفی

توصیه سازمان بهداشت جهانی در مورد مصرف قندها این است که کمتر از ۵ درصد کل انرژی دریافتی برای بزرگسالان باید از طریق قندهای ساده (حدودا برابر با ۶ قاشق چای‌خوری) تامین شود. پس اگر به طعم شیرینی علاقه دارید، همیشه استفاده از میوه‌های تازه را در اولویت قرار دهید. کمپوت‌های میوه و سپس میوه‌های خشک‌شده نیز به دیگر گزینه‌های سرشار از قندها معروف هستند. اگر قصد داشتید از دسر استفاده کنید هم حتما از کم بودن مقدار قند در دسر مطمئن شوید و فقط مقدار کمی دسر بخورید.



توصیه سازمان بهداشت جهانی در مورد مصرف قندها این است که کمتر از ۵ درصد کل انرژی دریافتی برای بزرگسالان باید از طریق قندهای ساده (حدودا برابر با ۶ قاشق چای‌خوری) تامین شود. پس اگر به طعم شیرینی علاقه دارید، همیشه استفاده از میوه‌های تازه را در اولویت قرار دهید.

۶. محدود کردن چربی مصرفی

بر اساس توصیه‌نامه سازمان بهداشت جهانی، کل چربی مصرفی در طول روز برای بزرگسالان باید به کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی آنها محدود شود. ضمنا حجم مصرفی چربی‌های اشباع حدبیشتر باید به ۱۰ درصد از این ۳۰ درصد محدود شود. برای رعایت این اصل مهم، باید آن گروه از شیوه‌های پخت‌وپز را انتخاب کنید که یا به روغن نیازی ندارند یا نیازمند کمترین میزان روغن (مانند بخارپز کردن و تفت دادن) هستند. در صورت نیاز به روغن هم از روغن‌های غیراشباع مانند روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید. استفاده از مواد غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع مانند ماهی (البته در صورتی که سرخ نشده باشد) و مغزهای خام نیز بسیار توصیه می‌شود. برای محدود کردن دریافت چربی اشباع نیز حتما هرگونه چربی قابل مشاهده در گوشت‌های قرمز و سفید را جدا کنید. استفاده از کره و گوشت‌های پرچرب قطعا برای بیماران مضر است. علاوه بر دوری کردن از چربی‌های اشباع

۷. محدود کردن نمک مصرفی

در شرایط خاص یا به‌دلیل ترجیحات شما ممکن است که دسترسی به مواد غذایی تازه در دوران قرنطینه شخصی کاهش پیدا کند و در نتیجه شما به مصرف مواد غذایی منجمد و فرآوری‌شده مجبور شوید اما این محصولات عمده‌تا حاوی مقادیر زیادی از نمک هستند. توصیه سازمان بهداشت جهانی همچنان این است که هرگز روزانه بیشتر از ۵ گرم نمک مصرف نکنید. به‌منظور رعایت این اصل مهم، همیشه مواد غذایی بدون نمک یا کم‌نمک را در اولویت مصرف قرار دهید. ضمنا بهتر است که محتویات بعضی از کنسروها (مانند لوبیا و سبزیجات) را قبل از مصرف آبکشی کنید تا نمک اضافی آنها شسته شود. علاوه بر اینها، به‌جای نمک همیشه از انواع ادویه‌ها و گیاهان خوراکی برای طعم‌دهی به غذاها استفاده کنید.

منبع: سازمان بهداشت جهانی (WHO)

۶ انتخاب مناسب

شما می‌توانید در دوران سپری کردن قرنطینه شخصی یا خانگی به‌دلیل راضیه فیضی مبتلا به کروناویروس، روند درمان را با تهیه مواد غذایی زیر سریع‌تر سپری کنید. این مواد غذایی دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند، عموما به راحتی در دسترس قرار دارند و ماندگاری‌شان هم در حد بالایی است.

۱. میوه‌ها و سبزی‌ها: توصیه سازمان بهداشت جهانی این است که روزانه حداقل ۴۰۰ گرم (برابر با ۵ وعده مصرفی) میوه و سبزی مصرف کنید. انواع مرکبات در فصل‌هایی که در دسترس هستند، موز و سیب هم مغذی هستند و هم ماندگاری زیادی دارند. ضمن این‌که می‌توان این میوه‌ها را در صورت نیاز فریز کرد و برای تهیه اسموتی‌ها از آنها استفاده کرد. سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج، ترب، چغندر و همچنین سبزی‌هایی مثل گل‌گلم و بروکلی نیز مغذی هستند. سیب، زنجبیل و پیاز هم ماندگاری طولانی دارند و می‌توانند طعم و عطر خوبی به غذاها بدهند.

۲. انواع حبوبات: انواع حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس از بهترین منابع برای دریافت پروتئین گیاهی، فیبر، ویتامین‌ها و املاح هستند. به‌علاوه، حبوبات در گروه مواد غذایی چندمنظوره و پرکاربرد قرار می‌گیرند و می‌توان از آنها برای تهیه سالاد، سوپ و خورش استفاده کرد.

۳. غلات سبوس‌دار و سبزیجات نشاسته‌ای: غلات سبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای، ماکارونی قهوه‌ای، جو دوسر، گندم، کینوا... ماندگاری بسیار زیادی دارند، به راحتی برای مصرف آماده می‌شوند و فیبر دریافتی روزانه را افزایش می‌دهند. نان‌های سبوس‌دار هم قطعا به نان‌های سفید اولویت دارند. شما می‌توانید مقداری از نان‌های سبوس‌دار را فریز کنید تا در موارد لازم از آنها استفاده کنید.

البته بهتر است که نان‌ها را پیش از فریز کردن به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا هم روند یخ‌زدایی آنها خیلی راحت‌تر انجام بگیرد و هم نیازی به یخ‌زدایی مقدار زیادی از نان‌ها نباشد. انواع سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی سفید یا شیرین هم بهترین منابع کربوهیدراتی با ماندگاری بالا هستند. بهترین شیوه آماده‌سازی برای مصرف سیب‌زمینی هم پختن، بخارپز کردن یا آبپز کردن است. پس هرگز در دوران قرنطینه شخصی از سیب‌زمینی سرخ‌کرده استفاده نکنید.

۴. میوه‌های خشک، مغزها و دانه‌های خام: مغزها و دانه‌های خام جزو بهترین گزینه‌ها برای استفاده به‌عنوان میان‌وعده یا اضافه کردن به انواع سالادها، پوره‌ها و دیگر غذاها هستند. میوه‌های خشک بدون نمک و قند افزودنی هم گزینه‌های خوبی برای میان‌وعده محسوب می‌شوند. ضمنا می‌توانید از کره مغزها مانند کره بادام‌زمینی طبیعی و بدون نمک و قند نیز استفاده کنید.

۵. تخم‌مرغ: تخم‌مرغ از بهترین منابع غذایی برای دریافت پروتئین و مواد مغذی است و خوشبختانه کاربرد زیادی هم در آشپزی دارد. البته باید از روش آبپز کردن برای مصرف تخم‌مرغ استفاده کنید و هرگز تخم‌مرغ را سرخ نکنید.

۶. شیر کم‌چرب و استرونیله: انواع محصولات لبنی، مخصوصا شیر، منبع بسیار خوبی برای دریافت پروتئین و دیگر مواد مغذی هستند. البته باید شیر کم‌چرب انتخاب کنید تا میزان چربی اشباع دریافتی را کاهش دهید. شیرهای استرلیزه دارای ماندگاری بالایی هستند و با تهیه آنها برای دوران قرنطینه شخصی دیگر لازم نیست برای خریدهای متعدد از خانه خارج شوید.

منبع: WHO

Tasooj

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.

برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

☎ ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

مؤسسه خیریه محک
کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org

پرستشی از دکتر حسین رضایی زاده رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

طب سنتی تا چه حد می تواند به درمان و پیشگیری از کرونا کمک کند؟

مهديه آقازمانی

طب سنتی و توصیه های آن برای پیشگیری و درمان بیماری ها همیشه مورد توجه مردم بوده و انصافا می تواند کنار طب مدرن در درمان بیماری ها موثر باشد. در سال های اخیر به دلیل شیوع بیماری های غیر واگیر مثل دیابت، فشارخون و بیماری های قلبی - عروقی، اقبال مردم به سمت طب سنتی بیشتر از قبل شد و نتیجه این شد که بسیاری از افراد غیر متخصص و بعضا بی سواد از اعتماد مردم سوء استفاده کرده و هر مطلب نامعتبری را به نام طب سنتی به

مدعیان طب سنتی یا به قول سخنگوی وزارت بهداشت کاسبان کرونا سرو کله شان پیدا شده و با دادن وعده پیشگیری و درمان کرونا، مردم را گمراه می کنند. از این رو، در صفحه «دیده بان تغذیه» این هفته با دکتر حسین رضایی زاده، رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دبیر بود آموزش طب سنتی، مکمل و تاریخ پزشکی در مورد ادعاهای درمانی طب سنتی در زمینه کرونا و درست و غلط بودن آنها گفت و گو کردیم که مشروح آن را می توانید بخوانید.

خورد مردم دادند. در حالی که دانشگاه های علوم پزشکی رشته طب سنتی دارند و اینگونه نیست که هر فردی بتواند با ادعای کارشناس طب سنتی بودن، زیر سایه دین هر مطلب نادرستی را به طور گسترده در شبکه های اجتماعی بیان کند و از این راه سود ببرد. نمونه بارز آن تشویق مردم به استفاده از نمک دریا یا ارتباط واکسن زدن در کودکی و ناباروری در بزرگسالی است که نه تنها پایه علمی ندارد بلکه می تواند عوارض غیر قابل جبرانی هم در پی داشته باشد اما نکته مهم این است که در دوران کرونا مجددا این



جوش شیرین وقتی داخل آب ریخته می شود و جوشانده می شود از نظر علم شیمی که ما با استادان آن این موضوع را بررسی کردیم، همه جوش شیرین در همان جا تجزیه می شود و آبی که بالا می آید، چیزی با خودش ندارد و عملا بخور جوش شیرین، پیشگیری و درمان کرونا موثر باشد

می توان با طب سنتی درمان کرد، وجود ندارد. در مورد کمک به بهبود بیماران ما ۱۷ کلینیک تریبال انجام دادیم و هنوز هیچ کدام به صورت رسمی منتشر نشده و فارغ از آن تنها شواهدی که وجود دارد، آن است که استفاده از طب سنتی و مکمل می تواند کیفیت زندگی بیماران را بالاتر ببرد و عوارض را کمتر و احتمال مرگ و میر را کاهش دهد.

بانک رفاه کارگران

روز بزرگداشت حکیم علی حسینی پزشک راکرامی می داریم

ابوی علم سینیا پزشک راکرامی می داریم

یک مطالعه در مورد تاثیر جوش شیرین وجود دارد به این صورت که جوش شیرین را در فضای مایع قرار می دهید و می توانید در دستگاه تنفسی شود مثل اسپری کردن. در برخی از بیماری های ویروسی مطالعاتی بوده که اثر داشته است. این دوستان این مقالات را دیدند و خودشان یک سوء تعبیر کردند که این همان بخور جوش شیرین است. در صورتی که جوش شیرین وقتی داخل آب ریخته می شود و جوشانده می شود از نظر علم شیمی که ما با استادان آن این موضوع را بررسی کردیم، همه جوش شیرین در همان جا تجزیه می شود و آبی که بالا می آید، چیزی با خودش ندارد و عملا بخور جوش شیرین، بخور آب جوش است پس نمی تواند در در پیشگیری و درمان کرونا موثر باشد.

مطالعه هم در مورد شستشوی مداوم بینی و حلق با آب نمک مطرح شد. آیا واقعا آب نمک می تواند ویروس کرونا را در مخاط بینی و حلق از بین ببرد؟

استنشاق آب نمک می تواند به پاک کردن مخاط بینی و گلو کمک کند و لود ویروس را می تواند کاهش دهد ولی نمی توانیم این روش را جایگزین رفتارهای بهداشتی کنیم. تصور کنید فرد از صبح

www.refah-bank.ir

bankrefahkargaran

مرکز ارتباط با مشتریان (فرد): ۰۲۱-۸۵۲۵

بهداشت هم چند بار در مورد مدعیان طب سنتی موضع گیری کرد ولی چون حرف های ما بیشتر سلبی است، در صورتی که مردم بیشتر دنبال این هستند که یک نفر بگوید این را بخورید تا درمان شوید، چندان دیده نمی شود.

سنت: صحبت های شما در مورد جوش سازی و موج رسانه ای درست است اما افرادی هستند که چند سال است با اسم طب سنتی کاسبی می کنند و مردم زیادی هم از روی نا آگاهی طرفدار آنها هستند. در صورتی که اکثر توصیه هایشان درست نیست. چرا وزارت بهداشت این توانایی را ندارد که مانع فعالیت این افراد شود؟

مسائلی مثل قدرت، پول و مسائل امنیتی مطرح است و برخی از این مدعیان وجه اسلام و شرع را هم زیر سوال می برند. وزارت بهداشت چند بار پروانه مطب یکی از معروف ترین مدعیان طب سنتی را باطل کرده و مطبش تعطیل شده است اما جالب است بدانید که به گوش مردم می رسد که آقای دکتر خارج از کشور رفته یا فرصت مطب آمدن را ندارد و موضوع به شکل دیگر بیان می شود.

سنت: آقای دکتر! بارها منتشر شده که برای پیشگیری از کرونا گرمی بخورید و از سردی ها بپرهیزید. این توصیه درست است؟ نه درست نیست. ما در راهنمای خود مراقبتی آوردیم، افراد باید تعادل مزاجی داشته باشند زیرا اگر در بدن عدم تعادل اتفاق بیفتد یعنی افراد به دیابت یا فشارخون بالا مبتلا باشند، باید اصلاح شود. بدن هر مزاجی که داشته باشد، هر چه سالم تر باشد، کمتر در معرض بیماری است. افرادی که انباشتنی مفرط در بدن دارند یعنی به چاقی، دیابت، فشارخون و کبد چرب مبتلا هستند، شواهد پزشکی جدید نشان می دهد که بیشتر در معرض آسیب هستند و اگر مبتلا به کرونا شوند، بدتر علائم را نشان می دهند و مرگ و میر در آنها بیشتر است.

این دیدگاه که گرمی خوردن باعث پیشگیری از بیماری شود یا درامان می کند، غلط است. ما ۱۰ ویدئو کنفرانس با آکادمی طب سنتی چین برگزار کردیم و مکرر استادان ما در اینجا با آنها تبادل تجربه کردند و گزینه های مختلف را بررسی کردند و به هیچ عنوان توصیه به گرمی خوردن نبود. مثلا در ایران خیلی توصیه شد که مردم سیر زیاد بخورند در صورتی که درست نیست. خوردن زنجبیل هم بسیار توصیه شد، حتی مقادری که فرد گرمی اش کند و بدنش کهنر بزند. در صورتی که حتی چینی ها هم توصیه به خوردن زیاد زنجبیل نمی کنند. فقط کارشناسان طب سنتی چینی می گفتند بیماری که مشکل گوارشی دارند، زنجبیل را با دوز معقول تجویز می کنیم و نه برای کرونا و برداشت ما این بود که گرمی زیاد می تواند وضعیت بیماری را تشدید کند.

سنت: طب ایرانی یا سنتی چه درمانی برای بیماران کرونایی دارد؟

ما یک ویدئو کنفرانس هم با سازمان بهداشت جهانی داشتیم که ۷ کشور در این ویدئو کنفرانس شرکت کردند و مقاله معتبر هم در زمینه طب سنتی و کرونا چاپ شد. تا به امروز هیچ شواهدی مبنی بر اینکه که کرونا را

ما تقریبا ۲۰ عدد موشن گرافی در زمینه کرونا و طب سنتی پخش کردیم و بنده از سال پیش در برنامه «به خانه بر می گردیم» برنامه ثابت دارم و در مورد مطالب درست طب سنتی در زمینه کرونا صحبت کردم ولی برای برخی از مطالب مثبت یا منفی موج سازی می شود و گاهی برخی دوست دارند که موج منفی ایجاد شود. در مورد برخی از داروهای طب سنتی مثل داروی امام کاظم، برای فردی که کاسبی می کند موج منفی یک دارو هم به نفع تمام می شود زیرا باعث آشنایی بیشتر مردم با یک دارو خواهد شد و خریدار و توزیع آن بیشتر می شود. بنابراین آبروی علمی برای این افراد مطرح نیست و موج خبری برایشان مهم است.

توصیه به بخور جوش شیرین برای پیشگیری از کرونا نیز از زمانی که مطرح شد حتی از ایرانیان مقیم کشورهای خارجی هم با من تماس گرفتند که آیا این مطلب درست است! در صورتی که ما قبل از این ادعا، راهنمای بالینی مان را منتشر کرده بودیم ولی چون در آن کسب و کاری انجام نمی شود و موجی هم ایجاد نمی شود، مورد توجه قرار نمی گیرد. بنابراین افرادی که ما را می شناسند این راهنماها را منتشر می کنند ولی آن مطالبی که در شبکه های اجتماعی سریع پخش می شود، در واقع موج است. باید بپذیریم ضریب نفوذ برنامه های ما با

موج سازی خیلی متفاوت است.

وزیر

از طب سنتی چه توصیه ای به مردم در زمینه پیشگیری و درمان کرونا دارید؟

توصیه های من بر می گردد به همان راهنمای خود مراقبتی که ما منتشر کردیم. یک عامل پاتوژن را داریم که ویروس است و در طب سنتی و طب جدید هنوز راه مقابله قطعی با ویروس را نداریم زیرا ویروس مدام رفتارش را تغییر می دهد. موضوع دوم، عامل محیط است که باید اصول بهداشتی را رعایت کنیم. بحث سوم از دیدگاه ما که فکر می کنیم در پزشکی رایج مغفول است، بحث توجه به بدن افراد است که سیستم ایمنی شان را تقویت کنیم زیرا همه با یک شدت مبتلا نمی شوند و همه افراد بهبودشان هم به یک شکل نیست. ما در طب سنتی به این بخش بیشتر توجه داریم. البته باید وضعیت روانی افراد را هم تقویت کنیم زیرا می تواند در تقویت سیستم ایمنی افراد موثر باشد. خوب خوابیدن و به موقع خوابیدن و به اندازه خوابیدن هم سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. شاد بودن، حس امیدواری و خندیدن و هر چیزی که ذهن را آرام می کند، مثل کتاب خواندن، دیدن فیلم های کمدی و تاریخی، بازی های خانگی و خانوادگی و ورزش کردن هم سیستم ایمنی را تقویت می کند.



از طب سنتی چه توصیه ای به مردم در زمینه پیشگیری و درمان کرونا دارید؟

توصیه های من بر می گردد به همان راهنمای خود مراقبتی که ما منتشر کردیم. یک عامل پاتوژن را داریم که ویروس است و در طب سنتی و طب جدید هنوز راه مقابله قطعی با ویروس را نداریم زیرا ویروس مدام رفتارش را تغییر می دهد. موضوع دوم، عامل محیط است که باید اصول بهداشتی را رعایت کنیم. بحث سوم از دیدگاه ما که فکر می کنیم در پزشکی رایج مغفول است، بحث توجه به بدن افراد است که سیستم ایمنی شان را تقویت کنیم زیرا همه با یک شدت مبتلا نمی شوند و همه افراد بهبودشان هم به یک شکل نیست. ما در طب سنتی به این بخش بیشتر توجه داریم. البته باید وضعیت روانی افراد را هم تقویت کنیم زیرا می تواند در تقویت سیستم ایمنی افراد موثر باشد. خوب خوابیدن و به موقع خوابیدن و به اندازه خوابیدن هم سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. شاد بودن، حس امیدواری و خندیدن و هر چیزی که ذهن را آرام می کند، مثل کتاب خواندن، دیدن فیلم های کمدی و تاریخی، بازی های خانگی و خانوادگی و ورزش کردن هم سیستم ایمنی را تقویت می کند.

بهبتر است در ایام محرم به چند پیام در این زمینه توجه کنیم

محرم آمد...



محرم و چند پیام:

۱. بیش از هر زمان دیگری به نجات بخشی امام حسین علیه السلام نیاز مندیم. در سخنان اهل بیت (ع) آمده است که همه ما کشتی نجات از بقیع سریع تر است. توسل به سالار شهیدان، نیازی است که در تک تک

پیروان حضرتش قرن‌هاست وجود دارد و هیچ عاملی نمی تواند آن را به سوی خاموشی ببرد. شکردهای گوناگونی برای فراموش کردن نام و یاد حضرتش در طول تاریخ به کار بسته شده ولی هیچ یک نتیجه‌ای غیر از شکست نداشته است. امسال نیز آزمون ارادت به سیدالشهداء با محدودیت‌هایی که از نظر بهداشتی وجود دارد، پابرجاست. عاشقان امام حسین (ع)، عاقلانی هستند که به با حفظ ارادت و محبت به حضرتش، دستورالعمل‌های منطقی زیستن و سالم ماندن را نیز رعایت خواهند کرد. به تعبیر بزرگان، حضرت یارانی عاقل می‌خواهد که نام و یاد او را در سراسر دنیا زنده کنند نه شوریدگانی که بهانه دست دشمنان اهل بیت دهند و به انسان‌هایی غیر منطقی و خطرناک برای خود و دیگران تبدیل شوند.

۲. هر خانه می تواند یک حسینیه باشد. کار دشواری نیست. می‌توان بخشی از زمان با هم بودن را به گفت‌وگو درباره تاریخ عاشورا گذراند، برای بچه‌های قصه‌های عاشورایی گفت، بخشی از رسانه خانگی را با نام و یاد حضرتش پر کرد و نشانه‌هایی از همراهی با امام را در خانه داشت. اکنون که محدودیت حضور داریم، می‌توانیم چراغ یاد امام حسین (ع) را در خانه‌های خود روشن نگه داریم و حتی فرصتی برای مطالعه در این باره اختصاص دهیم. می‌توانیم سر در خانه‌های خود بی‌رق و نشانی بگذاریم که این خانه، خانه اوست؛ پر از مهر و امید به حضرتش. در کتابخانه منزل، داخل رایانه خانه و گوشی‌های همراه، نشانی از همراهی با حضرتش را بر جا گذاریم که پیام ارادت همچنان باقی است را به همه اهالی منزل برساند.

۳. دست به جیب شویم. مثل هر سال به عشق ارباب، خرجی بدهیم و در راه حضرتش درآمدهای خود را پرپرکت سازیم. با اختصاص بخشی از درآمدهایی که به برکت وجود حضرتشان در زندگی ما آمده، روزی پاکیزه را بخوایم و نسلی که همه عشق به خوبان را در وجودشان روشن نگه می‌دارند. هر چند که برای اطعام به راحتی سال‌های قبل نیستیم، ولی می‌توان با هزینه کردن در طرح‌های همدلانه و نیز تهیه لوازم بهداشتی مورد نیاز شرکت کنندگان در مراسم، این ارادت را ثابت کرد. حتی می‌توان نذرهای فرهنگی راه انداخت، کتاب خرید و بخش کرد یا در حوزه فناوری، کارهای حسینی زیادی انجام داد. هر کس می‌تواند با هر توان، پیامی از همراهی را برای حضرتش عشق ارسال کند.

۴. تعصب را کنار بگذاریم. ممکن است سال‌ها به روش خاصی از عزاداری عادت کرده‌ایم. اکنون که شرایط اقتضای انجام آن را ندارد، با پیروی عاقلانه، عاشق بودن مان را مدیریت کنیم و به همه ثابت کنیم ما پرورش یافتگان مکتب حسینی هستیم. ما شور و شعور را با هم جمع می‌کنیم و زندگی حسینی را سرشار از علائیت در کنار معنویت می‌دانیم. تعصب برای افرادی است که چهل خود را با چاشنی لجبازی همراه می‌کنند و از پذیرش واقعیت‌ها هراس دارند. وقتی تمام بزرگان دین ما را به رعایت شرایط فعلی توصیه کرده‌اند، دلبلی بر کاربست تعصب وجود ندارد.

پیشنهادهای بارانی

با خوبان باش!

سامان اولین روزی که با امیررضا روبرو شد، حس عجیبی داشت. گویا تفاوت‌های زیادی با هم داشتند. لباس امیررضا، نوع حرف زدنش، احترامی که برای دیگران می‌گذاشت و همه آنچه که سامان در خود نمی‌دید، باعث شگفتی شده بود. این آشنایی با تمام تفاوت‌هایش، برای سامان جالب و دوست‌داشتنی بود. آنچه که در دل سامان می‌گذشت، نوعی احساس راحتی نسبت به امیررضا بود به همراه یک سوال: «من هم می‌توانم مثل او باشم؟». جواب این سوال در زمان مخفی شده بود و پس از مدتی، همشینی سامان با امیررضا، پاسخ این سوال را داده بود. حالا این دو مثل هم شده‌اند: دو دانش‌آموز موفق رفتاری همراه با متانت و وقار.

حکایت دوستی‌های ما

داستان‌واره بالا، حکایت دوستی‌های ماست. هر کدام به اندازه سن خود، تجربه‌هایی از این نوع داریم. عده‌ای قوی و محکم و با اعتماد به نفس بالا، از خود و عقایدشان دفاع می‌کنند، به همین دلیل موفق می‌شوند که در ارتباط با دیگران بیشتر تأثیر بگذارند و کمتر رنگ بگیرند. عده‌ای دیگر، همراه با رنگ‌های اطراف خود،

توسل به سالار شهیدان، نیازی است که در تک تک پیروان حضرتش قرن‌هاست وجود دارد و هیچ عاملی نمی‌تواند آن را به سوی خاموشی ببرد. شکردهای گوناگونی برای فراموش کردن نام و یاد حضرتش در طول تاریخ به کار بسته شده ولی هیچ یک نتیجه‌ای غیر از شکست نداشته است. امسال نیز آزمون ارادت به سیدالشهداء با محدودیت‌هایی که از نظر بهداشتی وجود دارد، پابرجاست

۶۶

۵. سخاوت آقا و کریم بودنش باعث می‌شود هر خدمتی از ما را پذیرا باشد. نگران نباشید. اگر سال‌ها پای دیگ نذری بوده‌اید و اکنون فقط مامور توزیع غذای خشک و آماده‌اید، گمان نکنید که محروم مانده‌اید و بی‌توفیق اهل بیت به نیت‌های ما می‌نگرند نه فقط یک رفتاری که به آن عادت کرده‌اید. شما چه مدیر یک هیئت بزرگ باشید و چه خادمی که کفش‌های سوگواران را ردیف می‌کند، وقتی نیتی حسینی داشته باشید، دردستگاه امام حسین (ع) هستید و خدمتگزار آستان حضرتش. یادمان باشد هر گام و هر قدم می‌تواند ما را به آستان حضرتش نزدیک کند و کوچکی و بزرگی آن قدم‌ها تعیین‌کننده نیست بلکه چگونگی انجام و انگیزه‌های متعالی است که مانند گارش می‌کند و مورد قبولش می‌کند.

۶. اشک را دریابیم. گریه برای سالار شهیدان، راهی است به سوی آرامشی عمیق و شناختی کامل از خود، خوبی‌ها و خوبان. اشک را دریابیم و محرم را خلوتی داشته باشیم با خویشتن. خلوتی با امام حسین (ع) و یارانش. در مظلومیت حضرتش تأمل کنیم و ارتباط قلبی و روحی خود را از بودن در کنار حضرتش ایجاد کنیم. روضه‌هایی که بارها شنیده‌ایم را با خود مرور کنیم. از محتوای شبکه‌های اجتماعی مخصوص مداحان و نوحه سرایان بهره مند شویم. کرامات امام را مطالعه کنیم و کتاب بودن خود با امام را از کودکی تا اکنون ورق بزنیم.

۷. زیارتی متفاوت داشته باشیم. بهترین نسخه ارتباط رسمی ما با امامان، زیارت عاشوراست. می‌توانیم امسال را با خواندن هر روزه زیارت عاشورا، رونق دهیم. اگر این برنامه را سال‌های قبل داشته‌اید، نسخه ارتقایی آن در محرم امسال می‌تواند خواندن کامل این زیارت با تکرار صدباره فرازهای پایانی‌اش باشد. با این کار که سفارش بسیاری از بزرگان دین است، خود را در قلعه مهر و امن امام حسین (ع) جای داده‌ایم و رحمت دوچندان الهی را از آن خود کرده‌ایم.

۸. عاشق بمانیم. تکرار زندگی و سر و کار داشتن با دنیای فناوری و نیز نسخه‌های غیربومی از سبک زندگی پیشنهادی دیگران، گاهی سبب می‌شود که رنگ و بوی ارادت‌مان کاهش یابد. ما با تمام وجودمان در درگاه خداوند محتاجیم و برای بهره‌وری از توجه ویژه‌اش، دست نیاز به سوی واسطه‌هایی چون حضرت ارباب دراز می‌کنیم. یقین کنیم مسائل زیادی از زندگی ما تنها با فکر و مشورت حل نخواهند شد بلکه بارش نگاه خوبان است که می‌تواند راهی سریع برای حل مسائل با نتایجی درخشان را همراه خود داشته باشد. ما به او محتاجیم و او به ما مشتاق. این فرصت را دریابیم و از بودن‌مان با بهترین‌ها لذت ببریم.

۹. حواس ما به الگوها باشد. یاد کردن از قهرمانان کربلا، صرفاً تکرار یک حادثه تاریخی نیست بلکه مرور نقشه‌ای برای یک زندگی سربلند و شکوهمندانه است. این که وظایف‌مان را در هر زمانی بشناسیم، دنبال انجام آن باشیم، از بی‌تفاوتی اجتماعی دور شویم، زیر بار ستم نرویم، در دو راهی‌های زندگی، بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم و به مدد الهی، بار خوب زیستن را تا نهایت پیش ببریم که ماندگاری در نیک‌نامی و درستکاری است. وقتی فقط یک بار فرصت زیستن داریم، چه طریقی بهتر از نقشه راه حسینی برای خوب زیستن و برای همیشه ماندن.

پیامبر خدا شده است. در آیات ۲۷ تا ۲۹ سوره فرقان، داستان این آدم‌ها چنین بازگو شده است: «روزی که ستمگر دست‌های خویش بگزد و گوید: ای کاش طریقه پیغمبر را پیش گرفته بودم. وای بر من، کاش فلانی را به دوستی نگرفته بودم. او مرا از قرآن گمراه کرد و شیطان مایه خذلان آدمی است.» پیام دیگر آیه این است که همشین بد، تله شیطان برای منحرف کردن ما و ورشکستگی همه جانبه ماست.



ما شده و ما را از هدف‌های خوبی که داریم، به صورت کاملاً نامحسوس دور می‌کند. هیچ فکر می‌کنید که ممکن است رفاقت‌های غیراستاندارد امروز، باعث خودخوری و سرزنش فردی ما باشد. اگر از انسان‌های بااستعدادی که نتوانستند از توانایی‌های خود به خوبی استفاده کنند، بپرسید شاید بتوانید به یکی از دلایل و اسرار آن پی ببرید: امان از رفیق بد! همشین بد، هم ما را نسبت به انسان‌های خوب، بی‌رغبت و بدبین می‌کند و هم تأسف ما را از رسیدن به آرزوها و اهدافمان را باعث می‌شود. در نمونه‌ای از آن، خداوند از کسانی یاد می‌کند که در روز قیامت به خاطر دوست نشدن با پیامبر (ص) به شدت پشیمان هستند. این افراد کسانی هستند که همشینی‌شان با انسان‌های بد، سبب دور شدن آنها از خوبانی چون

کاش با فلانی رفیق نمی‌شدم!

رفاقت با دوستان بی‌هدف، اگر چه ممکن است برای ما جذاب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر باشد، ولی باعث سردرگمی

آزمودن معانی زندگی

روزهای سخت

همه ما روزهایی را به یاد داریم که در آن خودمان را راضی کردیم تا تمام کردن یک کار مقاومت کنیم. مثل روز اولی که روزه گرفتن را تجربه کردیم؛ روزی که تردید داشتیم می‌توانیم تا افطار صبر کنیم یا گرسنگی و تشنگی ما را آنقدر وسوسه می‌کند که روزه را ناتمام بگذاریم. وقتی این روز با تمام سختی‌هایش تمام شد، چه احساسی داشتید؟ آرامش، قدرت و اعتماد به توانایی خود؟

می‌دانیم که شروع کافی نیست. برای رسیدن به هدف باید آن را دنبال کنیم تا به نتایج دلخواه خود برسیم. زمانی که کاری رها می‌شود، مرتب از ذهن ما انرژی دریافت می‌کند و به مرور سبب خستگی ذهنی ما می‌شود. همچنین نیمه‌کاره رها کردن برنامه‌ها در ما احساس ناتوانی و شکست را رقم می‌زند. بخشی از استرس و فشار روانی ما هم ممکن است در اثر کارهای ناقصی باشند که به صورت فایلهای باز در صفحه ذهن ما مانور می‌دهند. پایان موفق یک کار و بستن یک پرونده آرامش فراوانی را به ما تقدیم می‌کند. در کارهای معنوی هم حکایت چنین است. ایمان پله اول است و راه زیادی تا مقصد باقی مانده است. قدم‌های بعدی انجام رفتارهایی است که ایمان ما را افزایش می‌دهد و گام دیگر استفاده و پایداری در این است.

پایداری و همراهی فرشتگان

خداوند برای کسانی که در راه حفظ ایمان خود پایداری می‌کنند، جوایز معنوی بسیار ارزشمندی در نظر گرفته است. یکی از این جوایز، همراهی فرشتگان با آنهاست. جایزه دیگر بشارت‌های تضمین شده‌است که عبارت‌اند از اینکه دیگر ترس، نگرانی و ناراحتی سراغشان نمی‌رود. مزه دیگر خداوند، پاداش نهایی افراد پایدار و مقاوم است: بهشت مال شمامست. این خبرهای خوب را در آیه زیر می‌توانید مطالعه کنید و درباره‌اش فکر کنید: «وَإِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَالْأَسْفَارُ بِاللَّيْلِ كَأَنَّهُمْ يَوْمَئِذٍ رَاحِلُونَ» همچنین آیه ۱۳ سوره احقاف هم این مزه الهی را تکرار می‌کند و به تمام کسانی که سر حرف خود پایداری کنند و خدا را بر همه چیز ترجیح دادند، وعده آرامش و امنیت می‌دهد.

پایداری، کلید روزی

تشنگی مسافران و تلاش‌گران راه خدا با آب گوارایی که خداوند به آنها می‌نوشاند برطرف می‌شود. گویا همه‌آدمه گشتن خسته نباشید به کسانی هستند که در مسیر درست زندگی پایداری کردند و هیچ یک از موانع نتوانست آنها را از ادامه راه باز دارد. مسافران شهر ایمان با تمام تابلوهای فرعی که آنها را به جاده‌های خاکی و انحرافی می‌کشاند، مبارزه می‌کنند و آب گوارایی که خداوند در کام‌شان می‌ریزد را با هیچ سربالی معامله نمی‌کنند. خداوند به کسانی که در مسیر درست حرکت می‌کنند، وعده روزی فراوان می‌دهد و آنها را در این مسیر پاری می‌نماید. به این آیه امیدبخش توجه کنید: «وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِيَهُمْ مَاءً غَدَقًا؛ اگر در راه تسلیم خدا بودند، پایداری کنند، ما آبی فراوان در اختیارشان می‌گذاریم (و نعمت‌های زیادی روزی آنها می‌کردیم).»

پایداری همگانی

گاهی لازم می‌شود به تنهایی پای کار باشیم و با تمام وجود از اعتقادات خودمان دفاع کنیم. گاهی هم دستور خدا بر مقاومت همگانی است. در برخی از شرایط خداوند از نماینده و پیامبر خود استقامت همگانی را تقاضا کرده‌است. خداوند در آیه‌ای به پیامبر اسلام (ص) چنین فرمان داده است: «فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ؛ خودت همانگونه که دستور یافتی و کسانی که توبه کردند و تو را همراهی نمودند، پایداری کنید.» این کار بسیار دشوار است زیرا همراه کردن دیگران در یک هدف مشترک به راحتی امکان‌پذیر نیست.

مقاومت تا پیروزی

اگر برای چند سال آینده خود برنامه و هدفی تعیین نکرده‌اید، از همین الان اقدام کنید. وقتی برنامه بلندمدتی نداشته باشید، روزها و زمان خود را بیهوده سپری می‌کنید، اما وقتی که هدف مهم در زندگی داشته باشید، تمام توان خود را برای رسیدن به آن به کار می‌گیرید. مثلاً اگر می‌خواهید در یکی از رشته‌ها به مدرک دکتری آن برسید، روزهای خود را به خوبی مدیریت می‌کنید، اطلاعات خود را درباره آن رشته تحصیلی بالا می‌برید و با کسانی که توانستند به این هدف مهم برسند، مشورت می‌کنید.

اما گام مهم بعدی را هم به خاطر داشته باشید. پس از برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری نوشت به اجرایی برنامه می‌رسد. ممکن است در طول این مسیر به موانع زیادی برخورد کنید. آنجا از فرمول «پایداری» کمک بگیرید. وقتی هدف را درست تعیین کرده باشید، تحمل سختی‌های آن هم شیرین و لذت‌بخش می‌شود. تا رسیدن به هدف، مقاومت کنید و هر کجا خسته شدید، نتیجه دلخواهی که از این مسیر دشوار به دست می‌آورید را در ذهن خود مرور کنید. یاد روزی بیایفید که به عنوان یک دانشمند پرواوزه پزشک موفق، یک قهرمان ورزشی یا هنرمند برجسته از شما یاد می‌شود. ■

برگزاری مراسم مذهبی در زمان کرونا

شیوع بیماری کرونا تأثیر عمده‌ای در برگزاری مناسبت‌های ورزشی، فرهنگی، مذهبی و سیاسی داشته است و تعداد زیادی از رویدادها لغو یا به تعویق افتاده‌اند. در منطقه خاورمیانه، ایران یکی از اولین کشورها بعد از چین بود که بیماری کرونا در آن شیوع پیدا کرد. به دنبال اولین موج آلودگی، طبق دستورمقامات ایران در ورودی تمام مساجد و زیارتگاه‌ها در سراسر کشور بسته شد. شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ در ایران و افزایش هشداردهنده موارد ابتلای جدید، مقامات را وادار کرده است که برگزاری بسیاری از وقایع مذهبی را هم لغو کند اما به دنبال افت ابتلای عفونت در ماه خرداد، مجدداً مساجد بازگشایی شد. زیارتگاه‌های مهم در شهرهای مشهد و قم نیز باز شدند که تعداد زیادی از زائران داخلی به سمت این اماکن رهسپار شدند.

ترجمه: هدا صادقان حقیقی



هستند این است که ارتباط خود را با دیگران به حداقل برسانند. با این حال، ممکن است بعضی از افراد با وجود خطری که آنها را تهدید می‌کند، تصمیم بگیرند که در مراسم شرکت کنند. در این حالت، این افراد کسانی که به عنوان همراه کارشان هستند، باید راهنمایی‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.

اگر رهبران برگزارکننده مراسم مذهبی یا داوطلبان، هر کدام احساس ناخوشی و کسالت داشته باشند باید سریع مراسم را ترک کرده و در منزل قرنطینه شوند تا برای سایر اقدامات مانند تست کرونا اقدام کنند.

سایر افرادی که ممکن است با شخص بیمار در تماس بوده باشند باید دستان خود را کامل بشویند، اما نیازی به انجام اقدامات خاص دیگری ندارند مگر اینکه خود این افراد هم علائم بیماری را داشته باشند. در صورت بروز علائم، باید از سایرین جدا شده و برای آزمایش کرونا و پروس اقدام کنند. مناطقی که این افراد در آنجا حضور داشته اند نیز باید کامل تمیز بشود. والدین یا سرپرستان باید فرزندان خود را زیر نظر بگیرند تا از رعایت فاصله اجتماعی در طول مدت برگزاری مراسم مطمئن باشند.



یا عزاداری یا مناسبت‌ها توسط ویدی یا نوار صوتی و نمایش این مراسم‌ها در رسانه‌های اجتماعی دیگر و حضور از طریق این رسانه‌ها و سیستم‌های عامل گفت‌وگوی تصویری در جلسات و مجالس بهتر است در مراسم‌ها هم به صورت مجازی یا استفاده از امکانات ارتباطی از راه دور شرکت کنید. با گسترش کانال‌های تلویزیونی و رادیویی، هر سازمان مذهبی توانایی این را دارد که با استفاده از فناوری پیشرفته به اعضای خود خدمات ارائه دهد. با این وجود، جامعه می‌تواند از طریق شیوه‌هایی مانند: برقراری تماس بین اعضای گروه‌های مذهبی برای دعا و سوگواری و استفاده از خدمات گفت‌وگوی مجازی و تشویق به رعایت موارد فردی و خانوادگی، بین شرکت‌کنندگان ارتباط برقرار کند.

چه کسانی نمی‌توانند در مراسم عزاداری شرکت کنند؟

- کسانی که علائم ابتلا به بیماری مانند موارد ذیل را در خود مشاهده می‌کنند، باید از شرکت در مراسم عاشرورا پرهیز کنند:
- سرفه مداوم جدید
- درجه حرارت بالا
- از بین رفتن حس بویایی و چشایی یا تغییر در آن
- توصیه برای کسانی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کرونا قرار دارند یا جزو گروه بسیار آسیب‌پذیر



پخش مستقیم تلویزیون، رادیو، رسانه‌های اجتماعی و ... برگزار کنند. در نهایت اگر گروه‌هایی خاصی برنامه‌ریزی شده، این تجمع در محیط روباز برگزار شود. اگر چنین کاری امکان‌پذیر نیست، از وجود تهریه در محیط داخلی مطمئن شوند. از سامان‌دهی و تعداد شرکت‌کنندگان و رعایت فاصله در مسیر ورودی افرادی که به امکان برگزاری مراسم می‌آیند و رعایت فاصله مناسب شرکت‌کنندگان در تمام مدت مراسم عزاداری، اطمینان حاصل شود. گروه‌هایی در گروه‌های کوچک، بهتر از برگزاری مجالس شلوغ است. ترجیحاً برپایی مجالس با تعداد شرکت‌کنندگان محدود اما به دفعات بیشتر برای برگزارکنندگان مراسم بهتر از این است که میزبان اجتماعات بزرگ باشند. رعایت فاصله فیزیکی شرکت‌کنندگان در اماکن باید مدیریت شود. عزاداران چه در حالت ایستاده چه نشسته باید حداقل ۱ متر (۳ فوت) از هم فاصله داشته باشند. در صورت لزوم برای حفظ فاصله ایمن باید جایگاه صندلی‌ها ثابت بشود. باید اتاق یا مکانی برای قرنطینه کردن افرادی که مشکوک به بیماری هستند در نظر گرفته شود. شرکت‌کنندگان در مراسم باید از تماس فیزیکی با سایرین پرهیز کنند. قطرات تنفسی حاوی ویروس کووید-۱۹ می‌تواند روی دست شخص جاکشود و از طریق تماس فیزیکی به دیگران منتقل گردند. رهبران مذهبی و برگزارکنندگان مراسم باید در نظر بگیرند که چگونه شیوه‌های عبادت و فعالیت‌های اجتماعی را تطبیق بدهند تا از تماس بین شرکت‌کنندگان جلوگیری شود. برای سلامتی جامعه خود روش‌های جدیدی ایجاد کنید که خطر انتقال کووید-۱۹ را کاهش بدهد. موقع دیدار با دیگران، ضمن حفظ فاصله فیزیکی، به جای دست دادن از زبانه بدن و اشاره استفاده کنید. در زمان ورود به اماکن زیارتی یا مراسم مذهبی، در حالی که از نظر فیزیکی در مکان امن قرار دارید، به جای دست دادن، بایستد و کلام زیبا، نوع نگاه و حتی تعظیم کردن خوش آمدگویی کنید. به منظور جلوگیری از تماس فیزیکی، هر نوع دستور جایگزین فرهنگی و مذهبی را به کار ببرید. باید برای بقای جامعه و ادامه مراسم عبادی و ... تکنولوژی را به کار بگیرید که هم شما و هم جامعه بتوانید به طور آنلاین برای ارائه خدمات و سایر رویدادهای مذهبی از فناوری استفاده کنید. برای بهره‌گیری از کانال‌های آنلاین، با سایر سازمان‌ها همکاری کنید. به عنوان مثال: پخش مراسم عبادی

مسلمانان شیعه در ماه محرم برای گرامیداشت شهادت نوه پیامبر اکرم، امام حسین (ع) مجالس عزاداری برگزار می‌کنند که جمعیت زیادی در این مراسم شرکت می‌کنند و به همین مناسبت، آقای روحانی، رئیس‌جمهور گفت که مراسم محرم «نمی‌تواند لغو شود». رئیس‌جمهور اعلام کرد که مراسم سالانه عاشرورا به‌رغم شیوع همه‌گیر ویروس کرونا در کشور برگزار می‌شود. وی در سخنرانی خود اعلام کرد: این آیین مذهبی با شور و نشاط کامل برگزار می‌شود اما تجمع و برگزاری مراسم باید طبق دستورالعمل‌های بهداشتی دنبال شوند. وی بر این نکته تأکید کرد که از افراد شرکت‌کننده در این مراسم انتظار می‌رود «داوطلبانه به دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند باشند».

اما در صورت عدم رعایت دستورالعمل‌های دقیق و فاصله اجتماعی برای برگزاری اجتماعات مذهبی محرم، کارشناسان از موارد ابتلای بیشتر به ویروس کرونا واهمه دارند. بیشترین گروه‌های مذهبی‌های ماه محرم در شهرهای تهران، مشهد و قم برگزار می‌شود. در کشورهای همسایه مانند لبنان، شبکه‌های المنار اعلام کرد که در یک بیانیه مشترک، دو گروه مقاومت از مردم خواستند تا از توصیه‌های مقامات مذهبی مبنی بر عدم برپایی مجالس عزاداری پرجمعیت و تجمعات بزرگ در ایام محرم به دلیل بیماری کرونا، پیروی کنند. آنها خاطر نشان کردند که دلایندگان امام حسین (ع) باید تمام شیوه‌نامه‌های بهداشتی را در مراسم عزاداری رعایت کنند. برگزاری آداب و رسوم مربوط به محرم در خانه، ارائه موعظه از طریق فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی برای تبلیغ پیام عاشرورا و بالا بردن پرچم سیاه و تابلوها (بنر) از دیگر توصیه‌های حزب... برای محرم امسال است.

ملاحظات و توصیه‌های عملی برای رهبران مذهبی و جوامع دینی در زمان کووید-۱۹

ویروس کووید-۱۹ از طریق سرفه کردن، عطسه و ترشح بزاق دهان فرد آلوده در زمان صحبت کردن منتقل می‌شود. این قطرات می‌توانند روی بدن دیگران نشسته یا با تنفس توسط افرادی که در نزدیکی فرد مبتلا هستند وارد بدن آنها بشود. سازمان‌ها و نهادهای مذهبی باید از اعضای خود محافظت کنند و توصیه‌های لازم جهت رعایت فاصله ایمن را ارائه بدهند (فاصله فیزیکی). همچنین از حضور فیزیکی در گروه‌های غیر ضروری خودداری کنند و اجتماعات مجازی را از طریق

سالمندی طبیعی چیست؟



شما از احساس سالمند شدن، حرف‌های زیادی برای گفتن دارید، از بیماری‌های مربوط به قلب و چشم گرفته تا پوست و استخوان. هم زمان با بالا رفتن سن و با دانستن آنچه طبیعی و یا غیرطبیعی است، می‌توانید با یادگیری گام‌های ساده، سعی کنید تغییرات سنی را به تأخیر بیندازید یا از شدت تغییرات بکاهید و از داشتن یک بدن سالم تر لذت ببرید.

ترجمه:
مهنا
زمانی نیک



۲ دیدن و شنیدن برایتان سخت‌تر می‌شود

ممکن است دیدن و تمرکز بر روی اشیای نزدیک، برایتان دشوار شود و برای اولین بار احتیاج به عینک مطالعه داشته باشید. شاید دید شما ضعیف شده و سازگاری‌تان برای تحمل تغییرات ناگهانی نور نیز دشوار شود. وقتی حرف از شنیدن می‌شود، ممکن است برای مکالمه در یک اتاق شلوغ و با فرکانس بالا، اوقات سختی را تجربه کنید.

امتحان کنید: بینایی و شنوایی خود را مرتباً بررسی کنید. برای مراقبت از چشمتان در بیرون از خانه، از عینک آفتابی استفاده کنید. برای محافظت در مقابل صداهای بسیار بلند، محافظ گوش گزینه خوبی است.

۱ قلب شما سخت‌تر کار می‌کند

با بالا رفتن سن، رگ‌های خونی و شریان‌ها سفت‌تر می‌شوند. قلب برای پمپاژ کردن خون باید سخت‌تر کار کند و این عامل می‌تواند منجر به فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی شود.

امتحان کنید: فعال باشید. روزانه پیاده‌روی، دویدن، شنا کردن و حتی کمی ورزش کردن کمک می‌کند تا وزن متعادلی داشته باشید و فشار خون خود را پایین نگه دارید. برای سالم نگه داشتن قلبتان، میوه، سبزیجات و غلات کامل بخورید. استرس را کنترل کنید. ۷ الی ۸ ساعت خواب کافی و استراحت شبانه به ترمیم و بهبودی قلب و رگ‌های خونی کمک می‌کند.

۳ پوست شما متفاوت می‌شود

متوجه می‌شوید که پوست شما نسبت به گذشته خشک شده و انعطاف‌پذیری کمتری دارد. به این دلیل که با افزایش سن، پوست، چربی طبیعی کمتری دارد. همچنین، کمتر عرق می‌کند و دقیقاً مقداری از بافت چربی زیر پوست را از دست می‌دهید و پوست نازک‌تر به نظر می‌رسد و نیز ممکن است متوجه چین و چروک، لکه‌های پوستی و افتادگی پوست یا رشد جزئی پوست شوید.

امتحان کنید: آب گرم پوست را خشک می‌کند، بنابراین با آب ولرم حمام کنید و دوش بگیرید. وقتی بیرون از خانه هستید، از ضدآفتاب و از پوشش مناسب استفاده کنید. پوست خود را بیشتر بررسی کنید و در صورت مشاهده تغییراتی مانند خال، با پزشک مشورت کنید. اگر سیگار می‌کشید، پس دلیل خوبی است تا آن را ترک کنید چون باعث ایجاد چین و چروک می‌شود.



۳ دندان و لثه‌ها تغییر می‌کند

ممکن است متوجه شوید که لثه‌ها ضعیف شده و از دندان‌ها جدا می‌شود. برخی از داروها باعث می‌شوند دهان خشک شود. خشکی دهان هم بیشتر فرد را در معرض خطر پوسیدگی دندان و عفونت قرار می‌دهد.

امتحان کنید: هر روز دو بار مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید تا از شر غذا و پلاک بین دندان‌ها خلاص شوید. انجام این کار، بهترین روش برای جلوگیری از بیماری لثه و افتادن دندان‌هاست. همچنین برای انجام معاینات منظم و جرمگیری به دندانپزشک مراجعه کنید.

۴ زندگی جنسی شما هم بسیار تغییر می‌کند

در دوران یائسگی، بافت واژن زنان خشک، نازک‌تر و خاصیت ارتجاعی آن کمتر می‌شود. ممکن است رابطه جنسی، کمتر لذت بخش باشد. در زنان سینه‌ها بافت و چربی را از دست می‌دهد و به نظر کوچک‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. با بالا رفتن سن در مردان، ممکن است نعوظ سخت‌تر شود که ممکن است به دلیل بروز برخی بیماریها و همچنین عوارض جانبی درمان باشد.

امتحان کنید: با پزشک خود مشورت کنید. او می‌تواند برای کاهش علائم جسمی داروهایی را تجویز کند یا تمایل شما را به رابطه جنسی تقویت کند. ما نمی‌توانیم زمان را به عقب برگردانیم اما با صبر، مراقبت و تغییر سبک زندگی هوشمند، می‌توانیم به خوبی از بدن خود استفاده کنیم.



۵ قدم زدن یا قوی ماندن سخت‌تر می‌شود

با افزایش سن، توده عضلانی از بین می‌رود و منجر به ضعیف شدن و کاهش فعالیت می‌شود.

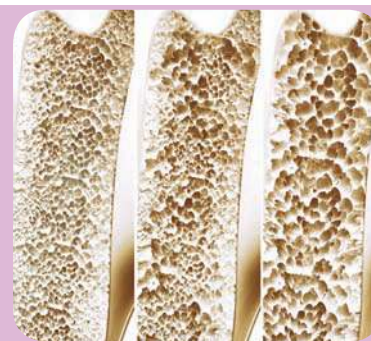
امتحان کنید: ورزش متوسط را هر روز انجام دهید، مانند پیاده‌روی سریع یا بلند کردن وزنه‌های سبک که به نیرو و عملکرد عضلات کمک می‌کند. با پزشک خود مشورت کنید و بدانید چه میزان فعالیت برایتان مناسب است. مقدار زیادی میوه، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی مانند ماهی و مرغ میل کنید. از قند و خوراکی‌هایی که چربی اشباع شده زیادی دارند، خودداری کنید. حجم کمتری غذا بخورید. مطمئناً به همان میزان کالری که قبلاً مصرف می‌کردید، نیازی ندارید.

۶ استخوان‌ها شکننده‌تر می‌شود

امتحان کنید: اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی کلسیم و ویتامین D را دریافت کرده‌اید. منابع خوب کلسیم در رژیم غذایی شامل لبنیات، بادام و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و کلم است.

پزشک ممکن است مکمل کلسیم را نیز توصیه کند. ویتامین D برای سلامتی استخوان‌ها بسیار حیاتی است زیرا به جذب کلسیم در بدن کمک کرده و موجب استحکام استخوان‌ها می‌شود.

برخی افراد با گرفتن نور خورشید، به اندازه کافی از وجود این ماده مغذی بهره‌مند می‌شوند. همچنین می‌توانید کلسیم را از ماهی تن، ساردین، زرده تخم مرغ و غذاهای غنی شده همچون شیر و بسیاری غلات دیگر دریافت کنید. از پزشک خود بپرسید که آیا به مکمل احتیاج دارید؟



در اوایل دهه ۴۰ و ۵۰ سالگی، استخوان‌ها شروع به ضعیف شدن می‌کند. تراکم استخوانی کمتر و استخوان شکننده‌تر می‌شود و خطر شکستگی استخوان افزایش می‌یابد. حتی ممکن است متوجه شوید که قد شما کوتاه‌تر شده است. در واقع، با شروع دهه ۴۰، ممکن است یک تا ۲ اینچ کوتاه‌تر شوید. این اتفاق زمانی می‌افتد که غضروف‌های بین ستون فقرات ضعیف‌تر می‌شوند. ممکن است احساس کنید که مفاصل سفت‌تر شده و مایعات و غضروف‌های بین مفاصل با افزایش سن کاهش یافته یا فرسوده شده است. با از بین رفتن بافت بین مفاصل، ممکن است دچار آرتروز شوید.

۸ رفتن به دستشویی

ممکن است کنترل مثانه برایتان دشوارتر شود که به این عارضه «بی‌اختیاری ادرار» گفته می‌شود. این اتفاق در ۱۰ درصد از افراد ۶۵ سال به بالا اتفاق می‌افتد.

در بسیاری از این افراد، هنگام سرفه یا عطسه، ناخودآگاه کمی ادرار خارج می‌شود اما در برخی افراد هم قبل از رسیدن به دستشویی، بخش زیادی از ادرار دفع می‌شود. در زنان یائسگی می‌تواند عامل این مشکل باشد و در مردان، پروستات بزرگ ممکن است علت آن باشد.

همچنین ممکن است متوجه شده باشید که مثل قبل نرمال نیستید. برخی بیماری‌ها مثل دیابت می‌تواند حرکت روده را کندتر کند. برخی از داروها نیز ممکن است یبوست ایجاد کند مثل داروهایی که فشار خون، تشنج، بیماری پارکینسون و افسردگی را درمان می‌کند. مکمل‌های آهن و داروهای



مسکن درد اعتیاد همچنین می‌توانند منجر به یبوست شوند.

امتحان کنید: اگر تمایل به زیاد «راه رفتن» دارید، به پزشک مراجعه کنید. در بیشتر موارد، علائم را می‌توان کنترل یا حتی درمان کرد. سعی کنید از مصرف کافئین، الکل، نوشابه و غذاهای سرشار از اسید خودداری کنید. اینها می‌تواند شرایط را بدتر کند. با انجام تمرینات کگل می‌توان عضلات کف لگن را محکم‌تر کنید و بهتر می‌توانید خروج ادرار از مثانه را کنترل کنید. عضلات مثانه را سفت کنید، انگار که می‌خواهید ادرار خود را نگه دارید. پنج ثانیه نگه دارید، دوباره پنج ثانیه استراحت کنید. این کار را چهار، پنج بار پشت سر هم در روز انجام دهید.

برای جلوگیری از یبوست، مقدار زیادی خوراکی‌های حاوی فیبر مانند میوه، سبزیجات و غلات کامل میل کنید. آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر روز ورزش کنید تا به تحرکت روده‌ها کمک کند.

میز گرد سلامت درباره عوارض اقدامات جراحی توسط افراد غیر متخصص با حضور **دکتر مجتبی امیری** متخصص پوست، **دکتر حسین ابراهیمی**مقدم روان شناس و **دکتر بابک ساعدی** فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت

عارضه ماندگار یک تصمیم اشتباه

گرایش به زیبایی و زیبا بودن، ویژگی ذاتی بشر و ودیعه‌ای از جانب پروردگار هستی است. پشرفت علم پزشکی در زمینه ترمیم ضایعات ناشی از حوادث توانسته به بهبود زندگی افراد کمک کند اما این روزها شاهد استقبال گسترده از اقدامات زیبایی غیرضروری هستیم. این مساله زمانی هشدار تلقی می‌شود که متاسفانه چنین کارهایی در مراکز غیر تخصصی و توسط

افراد غیرپزشک و بدون دانش و تجربه کافی انجام می‌گیرد. این مساله رایج ما را بر آن داشت تا مشکل یکی از خوانندگان «سلامت» را مطرح کنیم: «خانمی ۲۳ ساله هستم که از دوران نوجوانی از ظاهر خود ناراضی بودم و همیشه از نگاه دیگران رنج می‌بردم. این حالت به‌حدی رسید که مدت طولانی پیش از خروج از منزل به آرایش صورت می‌پرداختم اما هیچ‌گاه خوشحال و راضی نبودم. مدت‌ها دغدغه عمل زیبایی صورت را داشتم تا اینکه تبلیغ یک آرایشگاه در فضای مجازی نظرم را جلب کرد و برای تزریق ژل لب مراجعه کردم اما متاسفانه پس از یکی – دو روز دچار جراحی گسترده شده‌ام. متخصص پوست ترمیم طولانی برای بهبود نسبی را لازم می‌داند. دچار عذاب و ناراحتی زیاد شده‌ام. لطفا مرا راهنمایی بفرمایید.»



■دکتر مجتبی امیری /استادیار دانشگاه

سلامت: **آقای دکتر، علل استقبال گسترده اقدامات زیبایی را در جامعه امروز چه می‌دانید؟**

علاقه به زیبایی و زیبا بودن خصوصیت فطری بشر است. خالق هستی،انسان‌رازیبا آفریده‌اما گاهی بیماری،حوادث، سهل‌انگاری و...می‌تواند زیبایی ظاهری را تحت‌تاثیر قرار دهد. در چنین شرایطی، رشته‌های تخصصی پزشکی در زمینه‌زیبایی مانند تخصص پوست،جراحی گوش و حلق و بینی،جراحی پلاستیک و ... جایگاه حضور پیدا می‌کنند. به خاطر داشته باشیم جراحی زیبایی باید حتما توسط پزشک متخصص انجام شود که علم و تجربه این کار را دارد. البته تعهد اخلاقی نیز بسیار مهم است تا از انجام اقدامات غیرضروری پرهیز کند. نکته قابل‌تاکید در مورد جراحی‌های زیبایی این است که گرچه چنین اقداماتی می‌توانند نیاز روانی فرد را برطرف کنند، از آنجا که جنبه درمانی ندارند، فرد انتظار عوارض ماندگار را نخواهد داشت.درواقع بیمار حق دارد پس از عمل جراحی زیبایی دچار عارضه ماندگار نشود. به این دلیل پزشک باید در انتخاب مورد حساس باشد و در زمینه‌هایی فعالیت کند که کاملا تخصص و تجربه داشته باشد و درعین حال مورد را نیز به‌درستی انتخاب کند.

درزمینه‌زیبایی،طی‌سال‌های‌اخیرپشرفت‌های‌گسترده‌ای صورت گرفته‌اما تبلیغات گسترده در فضای مجازی و عدم نظارت کافی باعث شده گاهی افراد غیرمتخصص یاکم‌تجربه‌با‌ادعاهای‌غیرواقعی‌دست‌به‌اقدامات‌زیبایی تخصصی بزنند که قطعا زمینه‌ساز عوارض جدی خواهد

بود. متاسفانه این مساله نمود بارزی پیدا کرده و افراد زیادی پس از ایجاد عوارض جدی برای جبران وضعیت خود به متخصصان مراجعه می‌کنند که واقعا نمی‌توان انتظار بازگشت به شرایط مطلوب را داشت. هر نوع اقدام در زمینه زیبایی اعم از تزریق بوتاکس،ژل، چربی،لیزر،کاشت مو و...حتما باید در مراکز تخصصی و توسط پزشکان متبحر و باتجربه انجام گیرد. سپردن چنین کارهایی به افراد غیرپزشک زنگ خطر جدی بروز آسیب‌های بسیار وخیم خواهد بود.

سلامت: **تزریق ژل جزو اقداماتی است که طرفداران زیادی دارد. این کار چگونه انجام می‌شود؟**

در سال‌های اخیر،ژل هیالورونیک‌اسید‌به‌عنوان‌یک‌فیلر یا پرکننده برای افرادی که دچار کاهش حجم قسمتی از بدن به‌خصوص صورت شده‌اند، کاربرد دارد. این ژل به‌خاطر شباهت ساختاری با بدن انسان معمولا بی‌خطر است و به‌تدریج در بدن جذب می‌شود. اگر ژل باکیفیت و استاندارد توسط متخصص پوست برای فردی که واقعا چنین نیازی دارد، تزریق شود، می‌تواند تاثیر خوبی داشته باشد و تقریبا عارضه‌ای ندارد.

به‌خاطر قیمت بالای ژل‌های استاندارد،گرایش‌به‌مصرف ژل‌های تقلبی به‌خصوص توسط افراد غیرمتخصص زیاد است. زمانی که ژل غیراستاندارد وارد بدن می‌شود، واکنش‌های شدیدی به‌وجود می‌آید. اگر ژل در محل نامناسب تزریق شود، ممکن است وارد رگ شود و ناحیه وسیعی از عضو را از بین ببرد یا به‌دلیل واکنش و

التهاب بدن، تغییر شکل عضو ایجاد کند.

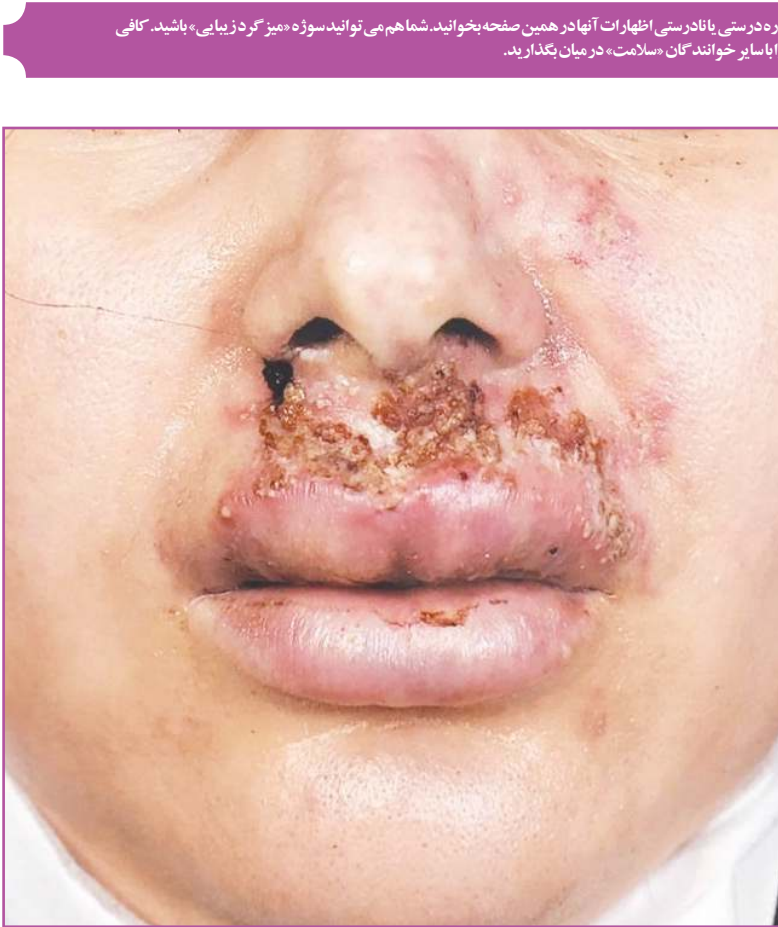
سلامت:**بوتاکس در چه مواردی کاربرد دارد؟**

تزریق بوتاکس نیز یکی دیگر از اقدامات شایع در زمینه زیبایی است. بوتاکس یا بوتولینوم توکسین دارویی است که به صورت موقت باعث فلج عضله می‌شود بنابراین در قسمت‌هایی از صورت مانند پیشانی، بین ابروها، خطوط پاکلاخی دور چشم‌ها و... که چین‌ها عمدتا ناشی از انقباض عضلات است، تزریق دارو باعث فلج موقت عضله‌می‌شودوصاف‌شدن‌قابل‌توجه‌پوست‌را‌درپی‌دارد.

این دارو نیز اگر استاندارد و باکیفیت باشد و پزشک علم و تجربه کافی در این زمینه داشته باشد، بدون عارضه است. حتی عوارضی مانند افتادگی پلک نیز به‌شکل موقت خواهد بود و جای نگرانی ندارد.

سلامت: **تزریق چربی چگونه انجام می‌شود؟**

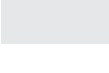
دیگر اقدام زیبایی، تزریق چربی است. تزریق چربی به‌عنوان‌فیلر یا پرکننده‌مانند ژل هیالورونیک‌اسید‌استفاده می‌شود. نکته بسیار مهم در تزریق چربی اینکه حتما داروی بی‌حسی طوری باشد که عروق ناحیه منقبض شود تا خطر آمبولی هرچند نادر وجود نداشته باشد. چربی برخلاف ژل بافت زنده است و انتظار می‌رود حداقل یک‌سوم بافت چربی که تزریق می‌شود زنده بماند و ماندگار باشد. گاهی چربی با روش‌های تخریبی برداشته می‌شود که سلول‌ها از بین می‌روند و فقط تغییر حجم موقت ایجاد شده و بعد از مدتی جذب می‌شود. گاهی افرادی دست به تزریق چربی می‌زنند که استاندارد



نگاه متخصص پوست



اقدامات زیبایی توسط افراد غیر متخصص عوارض جبران‌ناپذیری دارد



لازم را رعایت نمی‌کنند در نتیجه خطر جدی عفونت برای بیمار وجود دارد. تزریق چربی نیز مانند همه‌اعمال زیبایی باید توسط متخصص پوست یا جراحی پلاستیک انجام شود.

سلامت:**چه افرادی می‌توانند تزریق چربی انجام دهند؟**
چربی نوعی فیلر است و فردی که نقصی در زیبایی پیدا کرده می‌تواند تزریق آن را انجام دهد. نقص استخوانی در چانه، تحلیل‌گونه‌ها، لاغری بیش از حد صورت به خاطر رژیم‌های غیراصولی از جمله مواردی است که افراد می‌توانند با تزریق چربی بهبود دهند. البته پزشک متخصص در این مورد نیز مانند دیگر اقدامات زیبایی، تمام جنبه‌های سلامت عمومی فرد را بررسی می‌کند و اگر مشکلی نباشد، با رعایت اصول دقیق این کار را انجام می‌دهد.

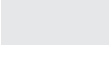
سلامت: **تزریق چربی چه عوارضی می‌تواند در پی داشته باشد؟**

مهم‌ترین مشکل در صورت انجام کار توسط فرد غیرمتخصص و بی‌تجربه، تزریق چربی به‌شکل غیرقرینه است.متاسفانه‌امکان‌برداشت‌چربی‌از‌موضع‌تزریق‌شده وجود ندارد و اگر حالت غیرقرینه ایجاد شود، فقط می‌توان دوباره چربی را از محل دیگری برداشت و با تزریق مجدد، نقص را تا حدودی اصلاح کرد. رعایت نکردن اصول بهداشتی نیز خطر عفونت را بالا می‌برد. تغییر شکل و بدحالتی در موضع تزریق چربی نیز عارضه شایع مراجعه به مراکز غیرتخصصی خواهد بود.■

نگاه روان‌شناس



نارضایتی از ظاهر لزوما با عمل جراحی برطرف نمی‌شود



این افراد نشان می‌دهد اسنادهای منفی بیشتری نسبت به خود دارند و به‌عنوان مثال شکست‌های زندگی را به خود نسبت می‌دهند و موفقیت‌ها را به دنیای پیرامون.

سایه تاریک تصور منفی بر زندگی

اغراق در مورد وضعیت خود و تعمیم آن به شرایط زندگی می‌تواندمنشاءافکارمنفی،افزایش‌اضطراب،واکنش‌پذیری فرد حتی از لحاظ جسمی تغییر ترشح هورمون کورتیزول به شکل چرخه معیوب باشد و اختلال بدریخت‌انگاری را تشدید کند. این افراد نسبت به دیگران بیشتر تصور در مورد مشکلات جسمی نیز دارند. مطالعه انجام گرفته در این زمینه حاکی از آن است که این افراد در دوران کودکی بیشتر از دیگران در مدرسه غنبت داشته‌اند.

ترس از ظاهر ناخوشایند یا احساس بیماری می‌تواند دو پیامد را برای فرد به دنبال داشته باشد؛ ممکن است فرد از انجام فعالیت‌های روزمره به‌دلیل تصور بیماری منصرف شود که با کنارگذاشتن ورزش و دیگر رفتارهای سالم احتمال آسیب واقعی جسمی تشدید می‌شود. از طرفی چنین فردی اگر همدلی دیگران را دریافت کند، دچار تشدید مشکل خواهد بود. علاوه بر این، به‌خاطر تقویت باوربیماری‌از‌مزایایی‌مانند،مرضی،دریافت‌از‌کارافتادگی و...نیزبرخوردار‌شودکه‌مسئله‌وضعیت‌را تشدید می‌کند. بروز چنین رفتارهایی در خود یا اطرفیان باید جدی تلقی شود و حتما نیاز به مشورت با روان‌شناس خواهد بود تا از بروز مشکلات پیچیده و احساس ناکامی و شکست در زندگی جلوگیری شود.■

شماره هفتصدوشصت‌ودو یک‌شهریورنودونه

سلامت



نگاه فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت

نسبت به تبلیغات زیبایی هوشیار باشید

■**دکتر بابک ساعدی**

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

هر نوع اقدام در پزشکی می‌تواند با عوارضی همراه باشد اما شناخت فیزیولوژی و آناتومی اعضای بدن و آشنایی با موادی که در زمینه زیبایی کاربرد دارد، اصل مهمی است که باید پیش از هر نوع اقدام زیبایی درنظر گرفته شود. متاسفانه تبلیغات غیرمعمول خصوصا در فضای مجازی، این تصور را ایجاد می‌کند که کارکردهای زیبایی در پزشکی به کارهایی مانند آرایشگری شباهت دارد، در حالی که این دو مقوله کاملا با هم متفاوت است. ما اجازه نداریم در نسوج صورت، لب، بینی و... دخالت‌هایی را بدون توجه‌به‌ضرورت،عوارض و خطرات احتمالی انجام دهیم اما واقعیت این است که در جامعه برخی سوء رفتارها دیده می‌شود. اگر افراد با پیشنهادهایی مانند هزینه کمتر توسط افراد غیرپزشک مواجه شدند، باید احتمال تقلب و بی‌کیفیت‌بودن روش کار را در نظر بگیرند.

گاهی جراحی ترمیمی هم مؤثر نیست

استفاده نکردن مواد استاندارد می‌تواند با بروز عوارض جدی همراه باشد که مشابه عارضه فقط در موارد سرطان‌های پیشرفته پوست دیده می‌شود. در چنین مواردی جراحی ترمیمی از پوست، نسوج زیر جلدی و حتی عضله دیگر قسمت‌های بدن انجام می‌شوداما واقعا با صرف هر نوع هزینه و اقدام ترمیمی دیگری نمی‌توان انتظار بازگشت به وضعیت عادی را داشت و فقط می‌توان وضعیت را کمی بهبود بخشید.

اقدام به اعمال جراحی زیبایی حتی اگر توسط متخصص متبحر نیز انجام شود، می‌تواند به دلیل دست‌کاری وضعیت طبیعی بدن با عوارضی هرچند محدود و معدود همراه باشد. به‌عنوان مثال، تزریق ژل توسط پزشک ممکن است در موارد نادر با عوارضی مانند عفونت محدود، درد یا برجستگی و فرورفتگی همراه باشد اما بهبودپذیر است.

ارزان بودن خدمات نباید شما را وسوسه کند

اقدامات جراحی زیبایی به‌هیچ‌عنوان زیرمجموعه اقدامات آرایشی نیست. هر نوع از این اقدامات فقط باید توسط پزشکان متخصص که دانش و تجربه کافی دارند، انجام شود. امروزه موارد بسیاری دچار عوارض ناشی از مداخلات آرایشگاه‌ها و مراکز غیرتخصصی می‌شوند. عدم‌نظارت یا نظارت خیلی محدود از طرف سازمان‌های مربوط مانند سازمان نظام پزشکی و... عامل مهم فراگیری این اقدامات در مراکز غیرتخصصی است.



فریب تبلیغات غیرواقعی را نخورید

گاهی نیز مراکز غیرتخصصی تبلیغاتی مانند تزریق ژل داخل بینی به‌عنوان جایگزین جراحی بینی را پیشنهاد می‌کنند که کار بسیار خطرناکی است. حتی لیفت یا لیغ انداختن بینی نیز امروزه رایج شده که با عوارض جدی مانند نکروز (از بین رفتن بافت) یا عفونت شدید همراه است. در چنین مواردی نه‌تنها وضعیت ظاهری فرد بهتر نشده بلکه نیاز به اقدامات ترمیمی فقط در بهبود ضایعه و نه بازگشت به وضعیت طبیعی و مطلوب خواهد بود.

اگر عارضه‌ای اتفاق بیفتد، چه باید کرد؟

اگر طی چند ساعت اول پس از هر نوع اقدام زیبایی، فرد با احساس گرگرم، سفیدشدن، تغییر رنگ، کبودی و دیگر علائم غیرعادی مواجه شد، باید فوری به پزشک متخصص مراجعه کند. در واقع فقط چند ساعت وقت برای درمان‌های اولیه و به‌حداقل رساندن عوارض فرصت وجود دارد.

درپایان‌تاکیدمی‌شودکه‌اعمال‌زیبایی‌غیرضروری هرگز نباید انجام شود. زیبایی وضعیت طبیعی است اما اگر فرد چنین تصمیمی دارد، نباید در مراکز غیراستاندارد و توسط افراد غیرمتخصص انجام شود. حتی اگر به‌طور اتفاقی با نتایج خوبی همراه باشد، دلیلی برای تن دادن به عوارض جبران‌ناپذیر وجود ندارد.■

میسلا رواتر چیست و چرا باید از آن استفاده کنیم؟

محلولی برای زدودن آلودگی‌ها



میسلا رواتر مایعی بی‌رنگ و

ترجمه: یاسمین ثریا

اغلب بی‌بو است که نرمی و لطافت خارق‌العاده‌ای به پوست می‌بخشد. با این حال خیلی از ما خرید این محصول آرایشی-سپیداشتی را پول دور ریختن می‌پنداریم چون برایمان این معنی را می‌دهد که داریم پول یک بطری آب را می‌دهیم البته به قیمت ۵۰ برابر. این تصور اصلا درست نیست چراکه میسلا رواتر واقعا برای پوست خوب است. به همین دلیل در ادامه به شما می‌گوییم که میسلا رواتر چیست؟ دقیقا از چه تشکیل شده است؟ چه فوایدی برای پوست دارد؟ آیا وجود آن روی میز آرایش نسبت به انواع مشابهش می‌ارزد یا نه؟ و... پس تا انتهای این مقاله با ما باشید.

میسلا رواتر چیست؟

میسلا رواتر یا میسلا کلینزینگ واتر، محلولی با پایه آبی است که فقط خاصیت آب ساده را ندارد بلکه این محلول ساده تاثیرات شگرفی بر پوست می‌گذارد، از جمله زدودن هرگونه آلودگی از پوست.

کارکردهای میسلا رواتر

- ❖ نرم کردن پوست
- ❖ پاک کردن پوست
- ❖ زدودن بافت مرده
- ❖ زدودن هرگونه آلودگی از سطح پوست
- ❖ زدودن سبوم (چربی) اضافه از پوست
- ❖ زدودن عرق از پوست
- ❖ زدودن خردهای چسبنده ریمل از زیر چشم
- ❖ زدودن ذرات چسبنده کرم پودر از پوست

میسلا رواتر در خود چه دارد؟

میسلا در اصطلاح شیمیایی به گوی‌های کوچکی گفته می‌شود که کنار هم جمع شده‌اند، یک دسته کروی بزرگ‌تر را تشکیل داده و در یک محلول پخش شده‌اند. این دسته پر از کره یا میسل می‌تواند با برخی مواد وارد پیوند شود. میسلا رواتر هم، همان‌طور که از اسمش پیداست، محلولی پر از میسل‌های کوچک است.

میسلا رواتر
نمتنها آلودگی را
از پوست می‌برد،
بلکه سبب نرمی
آن می‌شود و
اصلا پوست را
خشک نمی‌کند.
به عبارتی میسلا
واتر نقص
عمده صابون‌ها
تمام روغن‌های
طبیعی متشرحه
از پوست را
می‌شست و
می‌برد را برطرف
کرده است

“

میسلا رواتر از چه تشکیل شده است؟

میسلا رواتر محلول آبی کارآمدی حاوی گلیسرین و سورفکتانت‌های ملایم است. مولکول‌های سورفکتانت کنار هم اجسام کروی ریزی به نام میسل را تشکیل می‌دهند که در بالا، نحوه عملکردشان را توضیح دادیم. برای درک بیشتر نحوه عمل میسلا رواتر باید بگوییم که میسل‌های این محلول آبی از نظر شیمیایی دو بخشی‌اند: ❖ آب دوست ❖ چربی دوست

به این ترتیب سرهای چربی دوست میسل‌ها به انواع مولکول‌های آلودگی، که ماهیت چربی دارند، می‌چسبند. از طرفی سر آب دوست هم دارند. بخش آب دوست که با پیوندهای آب درگیر است، قسمت چربی دوست را که به انواع آلودگی چسبیده است با خود به سمت مولکول‌های آب می‌کشاند. به همین لطافت، میسلا رواتر انواع چربی، مواد آرایشی، عرق و خلاصه کثیفی را از روی پوست شما بلند می‌کند.

آیا میسلا رواتر را باید آب کشی کنیم؟

شاید فکر کنید، بعد از استفاده از میسلا رواتر باید صورت را آب‌کشی کنید. این تصور غلط است و خیر خوش این که نیازی نیست بعد از کشیدن پنبه آغشته به میسلا رواتر صورت را یکبار دیگر با آب بشوید زیرا مواد موثر میسلا رواتر آنقدر ملایم‌اند که ضرری برای پوست ندارند و نیازی نیست از روی پوست شسته شوند.

میسلا رواتر را چطور استفاده کنیم؟

برای استفاده از میسلا رواتر باید ابتدا با محلول‌های پاک‌کننده آرایش، آرایش‌تان را پاک کنید، سپس:

۱. یک گلوله پنبه تمیز بردارید.
۲. مقداری میسلا رواتر روی آن بریزید.
۳. حالا تمیزکاری را شروع کنید.
۴. پنبه را به آرامی روی پوست‌تان بکشید.
۵. کار شما با میسلا رواتر زمانی تمام شده که آلودگی جدیدی به پنبه نچسبد. ■

منابع: realsimple.com

allure.com, garnierusa.com

که تمام روغن‌های طبیعی متشرحه از پوست را می‌شست و می‌برد را برطرف کرده است.

من محلول کلینزر دارم، همان کافی نیست؟

نه! باید یک میسلا رواتر هم بخرید. اثربخشی میسلا رواتر به دلیل میسل‌های پخش شده در آن است. بنابراین نمی‌توانید از یک کلینزر ساده، توقع اثربخشی خارق‌العاده میسلا رواتر را داشته باشید.

قدرت پاک‌کنندگی میسلا رواتر چقدر است؟

تقریباً ۲ برابر. میسلا رواتر می‌تواند سمج‌ترین ذرات آلودگی را از پوست شما پاک کند. حتما

میسلا رواتر از کجا آمده است؟
از پاریس. قدیم‌ها مردم پاریس متوجه شده بودند که آب شهر پاریس، خیلی پوست آنها را خشک و زبر می‌کند و استفاده از منابع آب پاریس برای پوست واقعا بد بود. کم‌کم تاجرانی که در صنعت آرایش مشغول بودند، محلولی برای شستشوی صورت ابداع کردند که دیگر پوست را خشک نکند. بعدها فروش این محصول به دیگر بخش‌های اروپا گسترش پیدا کرد، از اقیانوس‌ها گذشت و به آمریکا رسید و حالا در فضای مجازی یکی - دو سالی است که در ایران هم محبوب شده است.

میسلا رواتر برای پوست مفیدند؟

همان‌طور که گفتیم، میسل‌ها می‌توانند با برخی مواد، پیوند تشکیل بدهند. در مورد پوست،

آیا انتقال ویروس کرونا از طریق اشک امکان‌پذیر است؟

ترجمه: غفت عباسیان

بر اساس تحقیقی که به تازگی انجام گرفته، اشک فردی که به ویروس کرونا مبتلا شده، می‌تواند مسری باشد، بنابراین باید هوشیارتر باشید و از دست زدن به چشم‌ها اجتناب کنید. از آنجا که کووید-۱۹ یک بیماری نوظهور محسوب می‌شود، دانشمندان به‌طور مرتب به کشفیات جدیدی در مورد آن دست می‌یابند. در ابتدای این همه‌گیری، گزارش شده بود که ویروس از طریق قطرات ریز تنفسی فرد ناقل یا بیمار سرایت می‌کند اما طبق تحقیقی که به تازگی انجام گرفته، اشک نیز می‌تواند مسری باشد.

ویروس کرونا می‌تواند برای مدت طولانی در چشم‌ها باقی بماند

چند مورد از این حالت در افرادی که علائم چشمی کووید-۱۹ را داشته‌اند، گزارش شده است. به عنوان مثال زنی از وهان چین، نقطه آغاز این بیماری همه‌گیر، در ۲۳ ژانویه به ایتالیا سفر کرد. ۳ روز پس از رسیدن، وی علائم بیماری را احساس کرد و روز بعد در بیمارستان بستری شد. این زن، سرفه خشک، گلودرد و بینی چرکی داشت و همچنین چشم‌هایش قرمز و عفونی شده بودند. از آنجایی که علائم چشمی از بین نمی‌رفت، پزشکان در روز سوم بستری این زن در بیمارستان شروع به بررسی این علائم کردند. آنها هر روز اشک و کلامایعی که از چشم او خارج می‌شد را جمع می‌کردند. هر نمونه آزمایش شده، وجود ماده ژنتیکی SARS-CoV-۲ را نشان می‌داد. ۲۱ روز بعد، اثری از ویروس در اشکهای وی باقی نماند و جالب اینکه ۵ روز بعد این علائم دوباره ظاهر شدند. درحقیقت مواد ژنتیکی ویروس خیلی بیشتر از بینی، در چشم‌های وی یافت شدند.



آیا روگین (Rogaine) به رشد بهتر ابروها کمک می‌کند؟

ترجمه: ندا احمدلو

تمایل شدید خیلی از خانم‌ها به داشتن ابروهای بی‌نقص گاهی اوقات آنها را به سوی ترندهای نامتعارفی می‌کشاند که در همه موارد هم به نتیجه مطلوب نمی‌رسند. البته این ترندها نیز روز به روز در حال پیشرفت و تغییر هستند و راهکارهای تازه‌ای را پیش پای افراد می‌گذارند. یکی از جدیدترین ترندها برای داشتن ابروهای کامل‌تر و بی‌نقص، استفاده از روگین (Rogaine) است؛ یعنی همان داروهای محبوبی که برای رشد مجدد موهای روی سر کاربرد دارد اما آیا استفاده از روگین واقعا نتیجه‌بخش است؟ آیا چنین استفاده‌ای با عارضه‌های جانبی همراه می‌شود یا نه؟ در ادامه از یک متخصص پوست و یک متخصص آسیب‌شناسی و ریشه‌یابی علل ریزش مو (Trichology) درخوست کرده‌ایم تا ما را در این زمینه راهنمایی کنند.

روگین چیست؟

روگین (نام عمومی آن: ماینوکسیدیل) از داروهای موضعی برای رشد موهاست. درحالی که نحوه عملکرد روگین هنوز به‌صورت کامل و واضح مشخص نیست، محققان بر این باورند که این ماده به منبسط کردن رگ‌های خونی پوست سر کمک می‌کند و از این طریق هم عملکرد فولیکول‌های مو را بهبود می‌بخشد و هم پوست سر را برای رشد موها تحریک می‌کند.

آیا می‌توان از روگین برای ابروها استفاده کرد؟

همان‌طور که شاید بدانید، روگین یا اساسا ماینوکسیدیل برای پوست سر کاربرد دارد و به‌واسطه ظرفیت ویژه‌اش برای تقویت رشد موهای سر شناخته می‌شود. این ماده هم موها را به رشد مجدد وادار می‌کند و هم از ریزش موی بیشتر در آینده جلوگیری خواهد کرد. این ماده در دو نوع در دسترس است؛ نوع ۲ درصد و نوع ۵ درصد. متخصصان پوست معمولا در صورت لزوم به مراجعان خودشان توصیه می‌کنند که استفاده از ماینوکسیدیل را با نوع ۲ درصد شروع کنند. البته اگر بعد از مدت مشخصی هیچ نتیجه مطلوبی حاصل نشد، نهایتا می‌توان از ماینوکسیدیل قوی‌تری استفاده کرد بنابراین بالفرض اگر قرار باشد کسی از روگین برای ابروهایش استفاده کند، باید نکات مهمی را در نظر بگیرد.

برای استفاده از روگین باید به برنامه استفاده دقیق و منظم از آن پایبند باشید. این یعنی روگین باید هر روز به‌درستی استفاده شده و از چوب‌های آرایشی باکیفیت و مناسب برای به‌کارگیری آن کمک گرفته شود. نکته مهم اینکه قطع مصرف محصول یا استفاده بدون برنامه از آن واقعا می‌تواند روند اثرگذاری آن را دچار اختلال کند و حتی در مواردی به ریزش موی بدون امکان رشد مجدد موها منتهی شود. بنابراین اگر به استفاده از روگین برای ابروها فکر می‌کنید، هرگز نباید این نکته مهم را فراموش کنید.

دکتر پنی جیمز (تریکولوژیست) می‌گوید: «بیشتر متخصصان هرگز استفاده از روگین یا انواع ماینوکسیدیل را برای هیچ قسمتی از بدن جز پوست سر توصیه نمی‌کنند چراکه این ماده فقط در گروه داروهای موضعی برای پوست سر قرار می‌گیرد.» ضمن اینکه پوست اطراف ابروها بسیار نازک است و سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هم استفاده از آن را فقط برای پوست سر تایید کرده است. خود موهای سر و موهای ابرو نیز با یکدیگر تفاوت دارند و چرخه‌های رشدشان هم متفاوت است. موهای ابرو بیشتر به موهای مژه شباهت دارند و میزان شباهت آنها به موهای سر در کمترین حد ممکن است.

عوارض جانبی استفاده از روگین برای ابروها

تردید نیست که خیلی از خانم‌ها به هر قیمتی می‌خواهند ابروهای بی‌نقص و کاملا پُرّی داشته باشند. با این حال، همه آنها باید از خودشان پرسند که اگر بعضی از راهکارها با علائم نامناسبی همراه باشند، آیا باز هم باید به این راهکار پایبند بود؟

مطالعات انجام‌شده در این زمینه فعلا بسیار محدود هستند و از عوارض جانبی حداقلی حرف می‌زنند اما متخصصان پوست می‌گویند که استفاده از روگین برای ابروها برابر است با قرارگیری پوست در معرض خطر ابتلا به تورم و التهاب، لکه‌های قرمز پوستی و خارش مزمن پوست. وقتی که روگین برای هر جایی به‌غیر از پوست سر استفاده شود، احتمال وارد شدن این ماده درون چشم وجود دارد و چنین اتفاقی قطعاً مشکل‌ساز خواهد شد. حتی ممکن است که موهای اضافی آزاددهنده‌ای در اطراف ابروها رشد کنند و پوست شما نیز دچار خشکی عمومی شود. نکته دیگر اینکه ماینوکسیدیل در گروه ترکیبات خشک‌کننده قرار می‌گیرد و حتی بعضی از افرادی که از آن برای پوست سر استفاده می‌کنند نیز دچار شوره سر می‌شوند. بنابراین این خصلت خشک‌کننده ماینوکسیدیل در صورت تماس با موهای ابرو و پوست حساس و ظریف صورت قطعاً شما را دچار خشکی پوست آزاددهنده خواهد کرد.

آیا استفاده از روگین نتیجه‌ای دارد؟

به‌گفته دکتر هدلی کینگ، متخصص پوست، استفاده از روگین برای ابروها شما را در معرض خطر ابتلا به سوختگی، خشکی، خارش، قرمزی، پوسته‌ریزی و رشد موهای زائد قرار می‌دهد اما شاید در نهایت پس از بارها تلاش به نتیجه هم برسد. بنابراین هرگز استفاده از روگین برای ابروها توصیه نمی‌شود. این متخصص تاکید می‌کند که همه این نکات به ما می‌گویند هرگز نباید از روگین برای ابروها استفاده کرد. ■

منبع: Byrdie

یادداشت سبز

قاب سبز



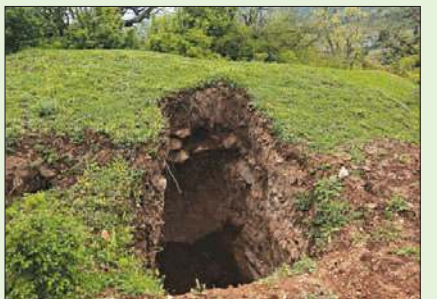
علی اصغر آتش‌فراز کارشناس میراث فرهنگی استان کهگیلویه و بویراحمد: کل محوطه که در دره رودخانه بشار تا خراسان است یک گستره زمانی خیلی دراز مدت از دوره اسلامی تا هزاره سوم می باشد، که در طول زمان تا به امروز مورد توجه و اهمیت بوده است. وی گفت در راستای انتقال آب سرشاخه‌های کارون به فلات مرکزی بیلافت تمدن بزرگ هخامنشی با ساخت سد خراسان به زیر آب می‌رود.



سد ۳/۱۳ میلیون مترمکعبی که قرار است برای آبرسانی به سمنان اجرایی شود آبی را که طی هزاران سال برای کشاورزی در جلگه مازندران استفاده شده، به نقطه‌ای کوری منتقل و برای صنایع آبخواری از جمله فولاد مورد استفاده قرار می‌دهد. کارشناسان هشدار داده‌اند ساخت سد سنسک، به قیمت خشک شدن «اسپی‌رو» و کم‌آبی «تجن»؛ ناپودی بخشی از کشاورزی مازندران، کمبود شدید آب شرب و بروز تنش‌های اجتماعی و امنیتی در این استان؛ زیرآب رفتن روستای «تلاجم» و آوارگی و حاشیه‌نشینی اهالی آن، و البته آسیب‌های جدی به مناطق حفاظتی و طبیعی خواهد بود.



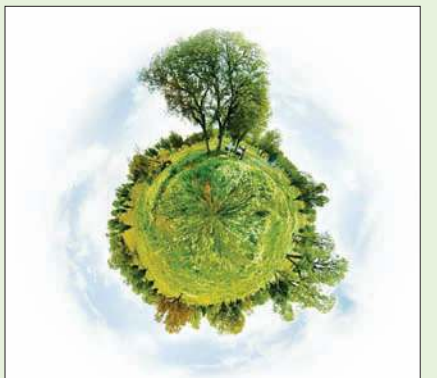
نجات یک درخت با روش با کمی حوصله و ابتکار



هر ۱۰ کیلو گرم خاک جنگل‌های شمال ۲۰ هزار تومان! فروشنده غیر مجاز خاک‌های جنگلی بمدل قاچاق از چوب به چوب و خاک تغییر پیدا کرده است. برخی از فروشندگان خاک‌های جنگلی، نامردی می‌کنند و خاک اعماق جنگل که از نظر هوموس و مواد آلی در کمترین میزان ممکن است را به خریدار می‌دهند. مشتری به دنبال خاک بسیار تیره راضی جنگلی است که این خاک برای هر ۱۰ کیلو گرم تا ۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.



زمانی که به طبیعت می‌رویم، می‌توانیم گودالی را یکپیم و پسماند کودشونده را درون گودالی بریزیم و روی آن را با لایه‌ای از خاک بیوشانیم.



هر درخت اکسیژن چهار نفر را تامین می‌کند.

نگرانی‌ها و توصیه‌های **مظفر شیروانی** متخصص و مشاور بین‌المللی جنگل و محیط زیست

جنگل‌ها را به حال خود بگذاریم تا خود را داوری کنند

مظفر شیروانی، متخصص و مشاور بین‌المللی جنگل و محیط‌زیست به برخی سوالات اساسی درباره جنگل‌ها و اهمیت آن در زندگی روی کره زمین توضیح داده است.

چرا تا این حد بر اهمیت جنگل‌ها تاکید می‌شود؟
پیش از پاسخ به این سوال اول می‌خواهم به این مطلب کلی بپردازم که اصولاً محیط‌زیست چیست. در تعریف محیط‌زیست، ۴ مقوله مورد نظر ما است که نباید تغییر کند. این چهار موضوع خاک است و آب و هوا و یکی هم صدا. در هر کدام از این ۴ مقوله تغییری رخ دهد می‌گوییم محیط‌زیست تغییر کرده است.

مهم‌ترین آنها خاک است. می‌دانیم فرسایش خاک مخصوصاً در مناطقی بدون جنگل یا با پوشش گیاهی ضعیف فرسایش خاک بیشتر دیده می‌شود و طبیعی است که بعد از آن انتظار سیلاب‌های شدید می‌رود. موضوع دوم، آب است. آب را از چند دیدگاه می‌توان بررسی کرد. اول اینکه بتوانیم کاری کنیم که بارندگی بشود، یعنی توانایی برای بهره‌مندی از امکانات جوی ایجاد کنیم یا به زبان ساده‌تر بتوانیم ابرها را بدویشیم. اما تنها بارندگی کافی نیست، باید بتوانیم این آب‌ها را به حفره‌های زیرزمینی هدایت کنیم و در فصل بهار یا فصول گرم سال این آب‌ها را به صورت چشمه یا آب‌های جاری خارج کنیم.

گذشته از آن، امروز یکی از معضلات جهان تغییرات اقلیمی است. منظورمان از تغییرات اقلیمی گازهایی است که به طور کلی به ۲ دسته تقسیم می‌شوند. یک دسته گازهای گلخانه‌ای و دسته دیگر گازهای اسیدی که بحث ما بیشتر درباره گازهای گلخانه‌ای است. گازهای گلخانه‌ای گازهایی هستند که باعث گرم شدن کره زمین می‌شوند و مهم‌ترین آنها گاز نیتروژن، کربن دی‌اکسید، متان، و آب است. این گازها در طبیعت به مقدار کم وجود دارند، اما به دلیل فعالیت‌های انسانی، به مقدار زیاد در جو زمین جمع شده‌اند. این گازها باعث گرم شدن کره زمین می‌شوند و در نتیجه، تغییرات اقلیمی رخ می‌دهد.

پوشش گیاهی را به شکل پارک‌ها افزایش دهند. با این مقدمه کوتاه به بحث اصلی خودمان یعنی اهمیت جنگل‌ها برمی‌گردیم یعنی برای هر تغییر و تحول بیولوژیکی مانند جلوگیری از فرسایش خاک یا هدایت آب‌ها به سفره‌های زیرزمینی یا جلوگیری از افزایش سرودهای مزاحم یا گازهای گلخانه‌ای، همگی محتاج به پوشش گیاهی و فضای سبز هستیم. درباره تغییرات اقلیمی یا گرم شدن کره زمین که یکی از مهم‌ترین تهدیدات چنددهه آینده برای حیات جانداران کره زمین است، و گاز دی‌اکسید کربن به عنوان مهم‌ترین گاز گلخانه‌ای، تنها وسیله بیولوژیکی که بتوان میزان دی‌اکسید کربن را کم کرد، درختان هستند. فتوسنتز گیاهان باعث جذب دی‌اکسید کربن در شب و پخش آن به صورت اکسیژن در روز می‌شود.

میزان جنگل‌های ایران چقدر است؟
ایران به طور کلی حدود ۴/۵ میلیون جنگل یا عرصه جنگلی دارد. منظور ما از جنگل، همیشه جنگل‌های انبوه



نیست. به طور کلی جنگل‌های ایران در ۵ نوع ناحیه رویشی پخش شده‌اند: جنگل‌های پرباران هیرکانی، جنگل‌های زاگرس، جنگل‌های ارسباران، جنگل‌های ایرانی توراتی و جنگل‌های حوزه خلیج فارس که کیفیت این جنگل‌ها کاملاً با هم فرق دارد. بدهی است که تعیین مساحت جنگل‌ها کار آسانی نیست. آمار ناراحت‌کننده‌ای حدود ۳ سال قبل از سوی روزنامه همشهری جوان منتشر شده به این شرح: ایران در بین ۶ کشور مخرب جنگل قرار دارد. سالانه ۶ میلیون مترمکعب از جنگل‌های شمال برداشت می‌شود. در ۴۱ سال گذشته ۲۰۰ هزار هکتار از مساحت جنگل‌ها و مراتع ایران سوخته، در هر ثانیه ۳۶۰ متر مربع از مساحت جنگل‌ها و مراتع ایران نابود می‌شود. ۱۰ میلیون مترمکعب عرصه‌های جنگلی ایران برای ویلاسازی تخریب شده. کارشناسان نتیجه گرفته‌اند اگر وضع به همین منوال پیش برود، تا ۶۰ سال دیگر، ایران جنگلی نخواهد داشت.

این مساله دور از واقعیت نیست. ۴۰ سال قبل جنگل‌های هیرکانی ۳/۵ میلیون مترمکعب بودند، حالا صحبت از ۲ یا ۱/۵ میلیون هکتار است که اغلب تبدیل به زمین‌های کشاورزی یا با کاربری صنعتی شده‌اند. الان موضوع بسیار نگران‌کننده‌تر مربوط به جنگل‌های زاگرس و جنگل‌های ایرانی توراتی است که تقریباً در عرصه وسط ایران قرار دارند و جنگل‌های ارسباران هم وضعیت بهتری ندارند. این وضعیت نگران‌کننده دلیل پیچیده‌ای ندارد، اولاً متن این جنگل‌ها مشخص نیست و در ضمن، این عرصه‌ها به آسانی مورد تجاوز واقع می‌شوند و سیاست توسعه کشاورزی هم امکان قانونی تبدیل عرصه‌های طبیعی را به زمین‌های کشاورزی یا باغ‌ها فراهم کرده.

باید ببینیم منظور از تخریب چیست. آیا منظور از تخریب نابودی موجودی سرپای جنگل‌هاست؟ از زمان ساعی به این طرف عامل اصلی نابودی جنگل‌های ایران دام بوده. دام مانع از زادآوری جنگل می‌شود. مساله بعدی بهره‌برداری‌های بی‌رویه است که تا حدود ۲۰ سال قبل به صورت ذغالگیری و مصارف روستایی و تبدیل عرصه‌های جنگلی به زمین‌های کشاورزی و غیره بود. در جنگل‌های هیرکانی هم به رغم طرح‌های منسجم، بهره‌برداری‌های صنعتی صورت گرفت. بنابراین، خیلی از عرصه‌هایی که تخریب شده بودند به حال مرده ماندند.

اتفاق منحصر به فردی که حدود ۴ سال قبل تصویب شد و کمتر در دنیا دیده شده، طرح تنفس است. به این ترتیب که قرار شد برای احیای عرصه‌های جنگلی ۱۰ سال به این جنگل‌ها استراحت داده شود. نتیجه اینکه این عرصه‌ها به حال خود رها شدند و عرصه برای قاچاقچیان چوب باز شد. بیشتر قاچاقچیان چوب از مردم بومی منطقه هستند و همینها هستند که راه را برای نابودی محیط‌زیست اطرافشان باز می‌کنند.

یکی از مشکلات کشورهای در حال توسعه همین است که وقتی بیکاری و فقر بیشتر می‌شود و امکانی برای اشتغال‌زایی موجود نیست، یکی از راه‌های کسب درآمد برای روستائیان و جنگل‌نشینان قاچاق چوب است. درباره قاچاق چوب چند مساله مطرح است. اول همان بیکاری که گفتیم، بعدی تقاضای بالا برای چوب بود. هرچند در طرح تنفس واردات چوب از خارج پیش‌بینی شده بود، اما به دلیل اقتصادی نبودن این کار و احتیاج صنایع به چوب‌های ارزان قیمت عملاً طرح واردات

باید ببینیم منظور از تخریب چیست. آیا منظور از تخریب نابودی موجودی سرپای جنگل‌هاست؟ از زمان ساعی به این طرف عامل اصلی نابودی جنگل‌های ایران دام بوده. دام مانع از زادآوری جنگل می‌شود. مساله بعدی بهره‌برداری‌های بی‌رویه است که تا حدود ۲۰ سال قبل به صورت ذغالگیری و مصارف روستایی و تبدیل عرصه‌های جنگلی به زمین‌های کشاورزی و غیره بود. در جنگل‌های هیرکانی هم به رغم طرح‌های منسجم، بهره‌برداری‌های صنعتی صورت گرفت. بنابراین، خیلی از عرصه‌هایی که تخریب شده بودند به حال مرده ماندند.

اتفاق منحصر به فردی که حدود ۴ سال قبل تصویب شد و کمتر در دنیا دیده شده، طرح تنفس است. به این ترتیب که قرار شد برای احیای عرصه‌های جنگلی ۱۰ سال به این جنگل‌ها استراحت داده شود. نتیجه اینکه این عرصه‌ها به حال خود رها شدند و عرصه برای قاچاقچیان چوب باز شد. بیشتر قاچاقچیان چوب از مردم بومی منطقه هستند و همینها هستند که راه را برای نابودی محیط‌زیست اطرافشان باز می‌کنند.

یکی از مشکلات کشورهای در حال توسعه همین است که وقتی بیکاری و فقر بیشتر می‌شود و امکانی برای اشتغال‌زایی موجود نیست، یکی از راه‌های کسب درآمد برای روستائیان و جنگل‌نشینان قاچاق چوب است. درباره قاچاق چوب چند مساله مطرح است. اول همان بیکاری که گفتیم، بعدی تقاضای بالا برای چوب بود. هرچند در طرح تنفس واردات چوب از خارج پیش‌بینی شده بود، اما به دلیل اقتصادی نبودن این کار و احتیاج صنایع به چوب‌های ارزان قیمت عملاً طرح واردات

برای هر تغییر و تحول بیولوژیکی مانند جلوگیری از فرسایش خاک یا هدایت آب‌ها به سفره‌های زیرزمینی یا جلوگیری از افزایش سرودهای مزاحم یا گازهای گلخانه‌ای، همگی محتاج به پوشش گیاهی و فضای سبز هستیم

چوب نتوانست عملی شود و نتیجه آنکه جنگل‌های ما همانطور بی حساب و کتاب دارد برای مصرف صنایع چوبی قلع و قمع می‌شود. طبیعتاً زمین‌های جنگل‌زدایی شده به دلیل از میان رفتن پوشش گیاهی مستعد فرسایش می‌شوند و بارندگی آنها را می‌شوید.

علاوه بر آن، در استان‌های جنوبی شاهد پدیده ریزگردها هستیم که نتیجه مستقیم از میان رفتن پوشش گیاهی منطقه است. نتیجه اینکه امکان زندگی در این مناطق به تدریج کم‌تر شده و خالی از سکنه می‌شوند. اگر به یال‌های کوه‌های ایران نگاه کنید، اغلب خطوط موازی را می‌بینید که نتیجه چرای مفراط دام و قهقه‌های مراتع هستند.

حال باید دید چه باید کرد: پیش از این باید بگویم جنگل‌های اروپا سالانه حدود ۱۰ مترمکعب چوب دارند. در ایران ضمن اینکه آب و هوا و رطوبت بهتر از بسیاری از نقاط اروپا است، ۲/۵ تا ۴ متر رشد عرصه‌های جنگلی داریم، اما ما آمده‌ایم منابع تولیدی جنگلی را به منابع مصرفی تبدیل کرده‌ایم و این فاجعه است ضمن آنکه گ. نه‌های ایران از نظر کیفی با گونه‌های اروپایی قابل مقایسه نیستند. گونه‌های ایرانی گونه‌های پهن‌برگ بسیار گران‌قیمتی هستند، مثلاً گونه‌های برخی درختان جنگل‌های هیرکانی مترمکعبی بیش از ۱۰۰۰ هزار یورو قیمت دارند که متأسفانه سر از بخاری درمی‌آورند.

حال باید چه کرد؟

باید بدون اتلاف وقت باید برای همه جنگل‌های ایران طرح تهیه شود و برای تهیه طرح برای جنگل‌ها، اول باید آماربرداری صحیح صورت بگیرد. چه داشتیم، چه داریم و به کجا می‌خواهیم برسیم و بعد از آمار صحیح طرح‌هایی را پیاده کنیم که این روزها از سوی کارشناسان پیشنهاد می‌شود.

مهم‌ترین پیشنهاد این است که عرصه‌های جنگلی باید همگام با طبیعت اداره شوند. یعنی جنگل‌کاری نکنیم و در در زادآوری جنگل مداخله نکنیم. زادآوری جنگل کار جنگل است نه انسان. کار جنگل را به جنگل‌ها به خود جنگل واگذار کنیم. ضمن آنکه عواملی را که باعث از میان رفتن جنگل‌ها می‌شوند مانند چرای دام یا بهره‌برداری‌های غیراصولی از جنگل را مهار کنیم. این راهی است که دنیا دارد دنبال می‌کند. دخالت در جنگل یعنی حفاظت از جنگل‌ها. ■

هشدار سبز

مگس سیسبو؛ احتیاط کنید!



سیدانار صادقی‌راد، رفتارشناس حیوانات

هرچند کرونا سفرها و گردش‌ها را محدود کرده، اما تابستان فصل طبیعت‌گردی است. متأسفانه بسیار از افراد که در روزهای تعطیل و آخر هفته به دل طبیعت می‌زنند، اصول اولیه طبیعت‌گردی را نمی‌دانند. پس باز هم به صحبت همیشگی برمی‌گردیم که برای رفتن به دامن طبیعت، اول با مطالعه و پرس و جو از افراد باتجربه طبیعت را بشناسید و در قدم بعدی با تجهیزات کافی و درست به طبیعت بروید.

مگس سیسبو خاکستری رنگ که به آن مگس بینی گوسفند هم می‌گویند، از جمله خطرناکی است که هر طبیعت‌گردی را ممکن است گرفتار کند. هدف از این دست‌نوشته ترساندن افراد علاقمند به طبیعت نیست، تنها هشدارگونه‌ای است برای شناخت بیشتر جاندارانی که در طبیعت با آنها ممکن است روبرو شویم.

با توجه به اینکه بعضی از افراد نسبت به گزش حشرات آلرژی دارند، در صورت عدم شناخت درست از گزش حشرات و ندانستن لوازم لازم برای اقدامات درمانی اولیه بعد از گزش، این حساسیت حتی ممکن است باعث احساس خفگی در شخص شود. بنابراین، شناختن خطراتی که از جانب حشرات ممکن است در طبیعت به انسان برسد، شرط احتیاط در طبیعت‌گردی است. بحث امروز ما درباره مگس سیسبو است. این مگس ۴ فصل و در اغلب نقاط کشورمان دیده می‌شود. ساکنان شهر که به دل طبیعت می‌زنند، در برابر گزش حشرات مصونیت کمتری نسبت به روستائیان دارند. بنابراین امکان بروز



بومی برای جلوگیری از تکثیر لاروها دوغ بسیار ترش و کره را پیشنهاد کردند. قرقه کره یا هر نوع روغن دیگر، با لیز کردن گلو امکان جاگیری لارو مگس را کم می‌کند. روشن‌آبادی می‌گوید از جمله پیشنهادات دیگر روستائیان برای کنترل عوارض مگس سیسبو، آب تیناکو به صورت قرقه و کشیدن سیگار بود. لارو سفید را بعد از پاشیده شدن را می‌توان در کنار چشم مشاهده کرد. دوست من که دچار این مشکل شده و برنامه سفرش به هم خورده بود، در مسیر بازگشت در چندین مرکز درمانی به دفعات مراجعه کرده و لاروهای بسیاری را از چشم او بیرون کشیده بودند. لارو مگس در شرایطی خطرناک‌تر می‌تواند وارد پشت کره چشم و باعث کوری بشود یا اگر از طریق سینوس‌ها به مغز خود را برساند، دیگر به آسانی مهارشدنی نیست. می‌گویند این همان مگس است که فرعون را از پا در آورده. در این موارد قراره الککل و قطره‌های چشمی می‌توانند کمک کنند. برای اطمینان بیشتر در هر صورت هر

حسایت‌های شدیدتر در شهرنشینان بیشتر است. خود شاهد بودم که در سفری به لرستان، مگس سیسبو وارد گلوئی دوست همراه شد و به همین دلیل برنامه سفر ما لغو شد. مهندس روشن‌آبادی که این حادثه برایش پیش آمده برای من توضیح داد، مگس سیسبو بعد از جفتگیری، برای پاشیدن لاروها، خود را به محل‌های دم و بازدم می‌رساند. و در ادامه می‌گوید، مگس را به فاصله ۲۰ سانتیمتری چشم به صورت ثابت می‌دیدم مثل عنکبوتی که به تازی آویزان باشد در فضا ثابت بود و مدام بال می‌زد. همانطور که راه می‌رفتم، مگس هم با من در فضا عقب می‌رفت. بعد از مدتی برخورد مگس را در کنار چشم حس کردم و با کمی تأخیر بعد از چند دقیقه چشمم به خارش افتاد. احساس برخورد در واقع زمانی است که مگس لارو خود را می‌پاشد. به محض پاشیده شدن لاروها حرکت می‌کنند و خود را به فضا‌های پنهان می‌کشاند و بعد از جاگیری برای تغذیه، سر خود را در بافت فرو می‌کنند. در این مرحله باید اقدامات اولیه شروع شود. راه پیشگیری آن، به خصوص در زمان رد شدن از بین گله‌های گوسفند، زدن عینک و بستن دهان است. بعد از مدتی لاروها را می‌توان حتی در گلو دید. افراد

ساکنان شهر که به دل طبیعت می‌زنند، در برابر گزش حشرات مصونیت کمتری نسبت به روستائیان دارند و بنابراین امکان بروز حسایت‌های شدیدتر در شهرنشینان بیشتر است



بهاره نوروزی
روانشناس، عضو انجمن روانشناسی ایران

چرا زنان و مردان وارد روابط عاطفی اشتباه می شوند؟

اروین دیالوم، روان‌پزشک آمریکایی می‌گوید: «انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند.» داشتن رابطه یک نیاز اساسی برای تمام انسان‌هاست. درون رابطه افراد می‌توانند احساس حمایت، آرامش، امنیت، لذت و رشد کنند اما گاهی با روابطی روبرو می‌شویم که نه تنها چنین ویژگی و نتیجه‌ای ندارند، بلکه افراد را درگیر فشارهای روانی بسیار و از دست رفتن آسایش می‌کنند. می‌خواهم در این مطلب ریشه این مساله را با هم بررسی کنیم. انسان‌ها دارای ویژگی‌های شخصیتی گوناگون هستند و با همین ویژگی‌ها که آنها را از زینتیک، خانواده و محیط خود به دست آورده‌اند، وارد رابطه می‌شوند. یک رابطه به مهارت‌های زندگی مختلف نیاز دارد و مدیریت نحوه بیان خواسته‌ها و نیازها و همین‌طور شناخت یکدیگر از نکات مهم در این باره است.

مثالی درباره ویژگی‌های شخصیتی

فردی که دچار ویژگی بی‌اعتمادی است، در رابطه خود بسیار دفاعی و شکاک است، با طرف مقابل خود صادق نیست و معتقد است که شریک عاطفی‌اش می‌خواهد به او صدمه بزند. این افراد معمولاً از صمیمیت اجتناب می‌کنند و افکار و احساسات خود را با دیگری تقسیم نمی‌کنند. آنها ممکن است ناخودآگاه با کسی وارد رابطه عاطفی شوند که برایشان آزاددهنده باشد و از آنها سوءاستفاده شود به همین دلیل، نهایتاً این باور که «به هیچ فردی نمی‌توان اعتماد کرد و همه می‌خواهند به من آسیب برسانند»، در ذهنشان تأیید می‌شود.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

شاید از خودتان بپرسید چرا کسی که مدام از اینکه از او سوءاستفاده شود، فرار می‌کند وارد رابطه‌ای می‌شود که در آن دقیقاً همین اتفاق برایش می‌افتد؟ پاسخ سؤالان این است که این فرد سال‌ها از دوران کودکی تاکنون، با این تفکر رشد کرده و باور دارد به هیچ‌کس نمی‌شود اعتماد کرد. او به این سبک زندگی عادت کرده و این نوع زندگی برایش آشناس است بنابراین ناخودآگاه تمایل دارد این مسیر تکرار شود. او برای برقراری رابطه فردی را انتخاب می‌کند که دچار آسیب‌هایی مانند خودشیفتگی، شخصیت ضداجتماعی و... باشد که در نهایت باعث بی‌اعتمادی و آزار رساندن به او خواهد شد.

مهارت‌های لازم برای برقراری یک رابطه سالم

یکی از مهارت‌های مهم و مورد نیاز در رابطه میان زن و مرد، همدلی است. همدلی یعنی بتوانیم از منظر و دیدگاه فرد مقابل به مسائل نگاه کنیم. هر چند بررسی موضوعات دقیقاً مانند او بسیار سخت است اما می‌توان تلاش کرد و تا حدی امکان این کار را انجام داد تا به درک متقابل برسیم و بتوانیم با آرامش بیشتری در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

گاهی ما از خطاهای شناختی رنج می‌بریم؛ یعنی نمی‌توانیم درست درباره یک موضوع فکر و به شناخت مناسبی دست پیدا کنیم. ممکن است فردی که با او درگیر هیچ بحث و مشاجره‌ای نمی‌شویم، فردی همدل بدانیم، فکر کنیم می‌توانیم به راحتی با کمک یکدیگر مسائل را حل کنیم و او را فرد فوق‌العاده کاملی در رابطه ببینیم اما خیلی وقت‌ها فرد مقابل بیش از حد سکوت کرده و در جایی که دیگر توان سکوت ندارد، دچار پرخاشگری می‌شود و این پرخاش فروپاشی رابطه را در پی خواهد داشت.

شناخت دنیای مطلوب یکدیگر نیازمند صداقت، دقت، زمان کافی، توجه به رشد شخصیت خود و دیگری است که از نکات بسیار مهم در روابط محسوب می‌شود.

یکی از طرفین یک رابطه، از خانواده‌های مختلف وارد رابطه می‌شوند و هر کدام آسیب‌هایی را تجربه کرده و پشت سر گذاشته‌اند. برای آنکه انتخاب و رابطه بهتری داشته باشیم، بهتر است شخصیتمان را ارتقا و رشد دهیم و به دنبال یاد گرفتن مهارت‌های درست ارتباطی باشیم. ■

معرفی کتاب

بچه‌هایمان به ما چه می‌آموزند؟

بچه‌دار شدن و تولد کودک در یک خانواده و تجربه همزیستی با موجودی ناتوان و وابسته به انسان می‌تواند یکی از دگرگون‌کننده‌ترین تجارب در زندگی همه افراد باشد که نوع نگرش ما را به زندگی کاملاً تغییر می‌دهد. والدین به واسطه تجربیات خود، گمان می‌کنند تنها خودشان می‌توانند به کودکان چیزی بیاموزند، در حالی که وقتی انسان نقش والد را می‌پذیرد بی آنکه خود احساس کند در حال آموختن و یادگیری است. از آنجا که کودکان رفتار صادقانه‌ای دارند مانند یک آینه رفتار والدین را بدون اغراق به خودشان نشان می‌دهند. کودکان ناخواسته بخشی از وجود ناخوشایند انسان را به رخ او می‌کشند و به همین علت است که می‌توانند آموزگاران خوبی باشند.

پیرو فروچی فیلسوف و روانشناس ایتالیایی حوزه کودک و نوجوان است. او به واسطه سال‌ها روان‌درمانی، صحبت و گفتگو با کودکان و والدین آنها تجارب ارزنده‌ای بدست آورده است. در کتاب «بچه‌هایمان به ما چه می‌آموزند؟» او نشان می‌دهد که رفتارهای کودکان چگونه می‌تواند ما را به سوی داشتن درکی ژرف از بهترین و ماندگارترین وجوه انسانیت، صداقت، زیبایی، عشق و اطمینان رهنمون سازد.

نویسنده در این کتاب با مثال‌ها و خاطراتی جذاب و قابل همذات‌پنداری برای والدین، مخاطب را به زندگی روزمره خود با ۲ پسر کوچکش می‌برد و به ما خاطر نشان می‌کند که چه چیزهای

ارزشمندی را می‌توان از معصومیت و ذهن بی‌آلایش کودکان آموخت. او می‌گوید: «به رغم شک و تردیدها، خستگی‌ها و افسردگی‌های روزمره، این بچه‌هایمان هستند که دست ما را می‌گیرند و قدم به قدم راهنمایی‌مان می‌کنند تا به جایی که باید برسیم.» این کتاب نوشته پیرو فروچی، ترجمه مهسا ملک‌مزیان و توسط نشر نی در ۱۸۰ صفحه به چاپ رسیده است. ■



۷۲ درصد تهرانی‌ها از ماسک استفاده می‌کنند

کلامی باوالدین



دکتر شیما وفا
دکترای تخصصی روان‌شناسی، مدرس دانشگاه و درمانگر

دغدغه‌های آموزش آنلاین به بچه‌ها

با توجه به شرایط جدیدی که کرونا در نحوه آموزش به وجود آورده، بهره‌گیری از آموزش مجازی به مدارس تحمیل شده است. قابل توضیح است که برای دانش‌آموزانی که در مقاطع بالاتر هستند و سواد خواندن و نوشتن دارند، استفاده از این نوع آموزش مفید است اما این سوال ممکن است برای والدین پیش آید که آیا برای دانش‌آموزان کلاس اول و پیش دبستان می‌تواند مفید باشد یا نه؟

برای کودک پیش‌دبستانی آموزش مهارت‌های اجتماعی در اولویت قرار دارد و آموزش‌های دیگر در مراحل بعدی هستند. معلم با استفاده از تصاویر و داستان و... می‌تواند آموزش خود را تکمیل کند اما از طرفی پیش‌دبستانی‌ها باید مهارت دست‌ورزی هم پیدا کنند و برای کسب این مهارت، حضورشان در مدرسه مهم است. همچنین در مورد دانش‌آموزان کلاس اول می‌توان گفت آموزش مجازی فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد مفید است بنابراین باید بچه‌ها با معلم‌شان در مدرسه ملاقات داشته باشند تا بخشی از آموزش را حضوری دریافت کنند.

لازم است به مدارس پیشنهاد شود که برنامه‌ای طراحی کنند تا خود معلم بتواند برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کند و چند جلسه در هفته و به صورت گروه‌های سه نفره با او جلسه حضوری داشته باشند. در این صورت، معلم می‌تواند بر نحوه یادگیری آنها نظارت داشته باشد. در نهایت اگر مدارس در این زمینه نتوانند همکاری لازم را داشته باشند، به نظر من لازم است والدین در کنار آموزش مجازی از معلم خصوصی در خانه استفاده کنند اما باید توجه داشت که شیوه آموزش معلم خصوصی با آنچه در فضای مجازی به‌وسیله معلم مدرسه آموزش داده می‌شود، در یک راستا و با یک روش باشد تا کودک دچار دوگانگی و افت در یادگیری نشود.

دغدغه استفاده از آموزش مجازی تا جایی است که والدین می‌پرسند اگر یک سال دیرتر فرزندان را به مدرسه بفرستند بهتر است یا نه و اگر نفرستند با چه پیامدهایی مواجه می‌شوند؟ اینکه ما آموزش را به طور کامل حذف کنیم، اصلاً پیشنهاد نمی‌شود چون با این کار یک سال دیگر به دوران بی‌برنامگی و بی‌هدفی فرزندان اضافه می‌کنیم و کودک دوران طلایی آموزش و یادگیری را که پنج-شش سالگی است، از دست می‌دهد و چون مجبور خواهد شد در

مهارت زندگی مثبت

نوع دوستی؛ نگرانی برای رفاه و سلامت دیگری

یکی از مواردی که در این روزها و در دوران کرونا به زیبایی جلوه‌گر شده است، نوع‌دوستی و از خودگذشتگی برخی افراد به ویژه کادر درمان و پزشکی است. وقتی به این فداکاری و نوع‌دوستی می‌اندیشیم، این سوالات پیش می‌آید که چرا برخی افراد برای کمک به دیگران، زندگی خود را به خطر می‌اندازند؟ چه چیزی باعث می‌شود تا آنها، حتی وقتی که هیچ چیز ملموسی دریافت نمی‌کنند، وقت، انرژی، پول و زندگی خود را به دیگران اختصاص می‌دهند؟ چه عاملی موجب می‌شود افراد برای نجات یک غریبه، جان خود را به خطر بیندازند؟ پاسخ نوع‌دوستی است.

نوع‌دوستی (altruism) چیست و چرا مهم است؟

در روانشناسی مثبت‌گرا، نوع‌دوستی و محبت بی‌چشم‌داشت به دیگران یکی از فضایل انسانی است که باید برای پرورش و تقویت آن تلاش کرد. نوع‌دوستی یعنی برای ارتقاء رفاه شخصی دیگر حتی با وجود خطر یا هزینه برای خودمان، اقدام کنیم. نوع‌دوستی شامل طیف گسترده‌ای از رفتارهاست و زندگی روزمره سرشار از اعمال کوچک نوع‌دوستانه؛ از قربانی کردن زندگی برای نجات دیگران، پول دادن به خیریه‌ها یا داوطلب شدن در یک امر انسانی و حتی به سادگی اینکه

سال بعد با هم‌کلاسان کوچک‌تر از خودش در کلاس باشد که سطح شناختی پایین‌تری نسبت به او دارند، ممکن است فضای یادگیری برایش خسته‌کننده شود، منزوی شود و اشتیاق و انگیزه کافی برای یادگیری نداشته باشد. پس به هیچ عنوان قطع آموزش را پیشنهاد نمی‌کنم. با توجه به موارد اشاره شده، ممکن است والدین سوال برایشان پیش آید که نقش آنها در زمان آموزش مجازی چیست؟

در مورد نحوه دخالت والدین در این نوع آموزش باید به این نکته اشاره کرد که والدین دانش‌آموزان مقاطع بالاتر در زمان آموزش مجازی به هیچ عنوان نباید کنار فرزندان باشند تا خودش مسوولیت یادگیری را به عهده بگیرد اما بعد از خاتمه کلاس مانند همیشه در نقش تسهیل‌کننده در کنارش قرار بگیرند تا او را هدایت کنند. اما والدین دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و کلاس اول باید کنار آنها حضور داشته باشند زیرا اولاً این بچه‌ها خودشان نمی‌توانند بدون حضور اولیا آنلاین شوند و دوماً والدین باید از روند آموزشی معلم آگاهی یابند تا بتوانند با فرزندان همراه و در رفع اشکال و تکمیل آموزش در خانه مفید عمل کنند. ■

ترجمه: سارا حق‌بین

❖ به این فکر می‌کنند که اقدامات شان چه تاثیری بر دیگران خواهد گذاشت.
❖ بعد از کمک به دیگران احساس خوبی دارند.
❖ نعال هستند و منظر فرصت‌های عالی برای کمک نیستند بلکه خودشان آنها را ایجاد می‌کنند.
❖ سطح قابل ملاحظه‌ای اعتماد به نفس داشته و پایبند باورها و اعتقادات شان هستند.
❖ برای بهتر کردن زندگی اطرافیان شان تلاش می‌کنند.

چگونه نوع دوست تر باشیم؟

❖ مشق را بپخش کنید. نوع‌دوستی با کمک به دیگران آشکار می‌شود. پس مثبت، مهربان و مفید باشید و نوع‌دوستی را گسترش دهید.
❖ به جامعه خود خدمت کنید. آیا می‌دانید در جامعه شما چه می‌گذرد؟ این کار ساده‌ای است که جستجو کنید و بفرمیدد کوشش‌های شما در کجا مورد نیاز است.

❖ از مزایای نوع‌دوستی بهره‌مند شوید. وقتی کاری برای کسی انجام می‌دهید، طبیعی است که در مورد خودتان احساس بهتری داشته باشید. بنابراین، این احساسات را از بین نبرید، آنها را بپذیرید و لذت ببرید. این احساس موجب تمایل بیشتر به ادامه تلاش‌های نوع‌دوستانه شما می‌شود. ■

منبع: psychologytoday.com

زهرا سادات صفوی

افسر ژاپنی

جایی خواندم که بیست و نه سال بعد از پایان جنگ جهانی دوم، یک افسر ژاپنی را پیدا می‌کنند که در جنگل‌های فیلیپین همچنان داشته عملیات چریکی گروه دو نفره‌اش را فرماندهی می‌کرده. بارها ساکنان بومی آن دور و بر می‌روند سراغش تا بگویند جنگ سال‌هاست که تمام شده، حتی چند بار هواپیماها، برایش کلی روزنامه و اطلاعاتی می‌ریزند در جنگل، با یک خروار از عکس‌های ژاپن بعد از هیروشیما، به این مضمون که دیگر جنگی در کار نیست. اما افسر با این تصور که اینها همه توطئه دشمن برای دستگیر کردن او و تنها هم‌قطار بازمانده از گروه پنج‌نفری‌شان است، سفت و سخت سرجایش می‌ماند تا اینکه فرمانده بیست و نه سال قبش سراغش می‌رود تا مقاعدش کند.

این داستان برای خیلی از ما آشناست چون یا مبتلایش هستیم یا آدم‌های زیادی را دور و برمان دیده‌ایم که مثل آن افسر ژاپنی نمی‌توانند هیچ تغییری را بپذیرند و باور کنند. عمرشان و روزهایی که می‌توانست با خیر و انجام کاری بگذرد، همین‌طور بیهوده تلف می‌شود و نمی‌خواهند بپذیرند که روزگار جوری عوض شده که باورش سخت است. که این روزها آدم‌های زیادی با ضربه فنی یک ویروس کوچک ناک اوت شده‌اند و آنچه روزی سوژه فیلم‌های تخیلی بود، سرمان آمده.

مغازه‌هایی تعطیل شده، آدم‌هایی بی‌کار شدند و زندگی‌هایی سخت و تلخ شد. حالا هی بهشان بگو و توضیح بده، در وهم خودشان سرگردان مانده‌اند و نمی‌خواهند حتی قدمی بردارند. این روزها می‌تواند بهتر بگذرد اگر همه ما فقط کلمه حواسمان به اطرافمان باشد. اگر آن سرباز ژاپنی درنماند بالاخره حقیقت را بفهمد و از پناه نادانستنش دربیاید. ■

ستون آخر

حسین آقا یک پدر است. پدر چهار فرزند که این روزها بیشتر از همیشه دست به دعا برداشته‌اند و از خدا سلامت‌او و گشایشی در زندگی‌شان را طلب می‌کنند. او فقط ۴۶ سال دارد اما سرطان بدش را چنان احاطه کرده که توان هر کاری را از دست داده است. حسین‌آقا در حال حاضر در بیمارستان امام تحت درمان است و پنج جلسه از ۱۵ جلسه شیمی‌درمانی و چهار جلسه پرتودرمانی‌اش انجام شده اما دیگر توانایی پرداخت هزینه درمان را ندارد. در حال حاضر یکی از فرزندان‌ش ادامه تحصیل را رها کرده ولی درآمد اندک او و مبلغ یارانه کفاف هزینه‌های زندگی، اجاره خانه، دارو و درمان را نمی‌دهد. این خانواده امروز به کمک من و تو نیاز دارند تا بتوانند در کنار هم بمانند. اگر از دستت به اندازه خردکی هم برمی‌آید، تعلل جایز نیست. به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کن و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷ تماس بگیر. این پیام‌ها را با دو شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

دوربین سلامت



پزشکان و دانشجویان پزشکی کره جنوبی به افزایش پذیرش دانشجویان پزشکی اعتراض می کنند.



قبرهایی که برای قربانیان کرونا در شهر جاکارتای اندونزی آماده شده اند.



یک افسر پلیس در رم مردم را از لحاظ ماسک زدن بررسی می کند.



یک دلقک به کودکان در مهد کودکی در غزه ماسک زدن را آموزش می دهد.



یک دختر ۶ ساله لبنانی چشم چپش را در انفجار بیروت از دست داده است.



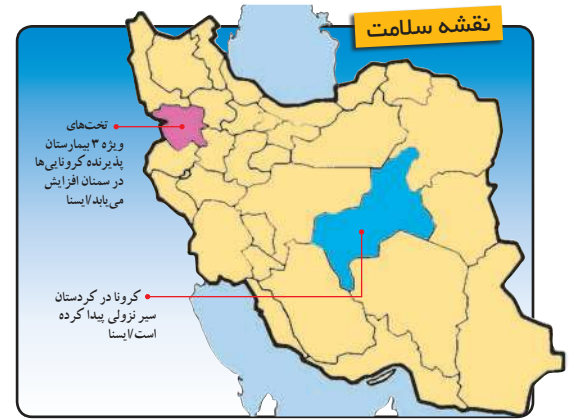
یک مأمور بهداشتی بازاری را در نزدیکی یک کانون شیوع کرونا در سئول ضد عفونی می کند.

■ پزشکی دانشی همیشه در تغییر است. در ارایه مطالب سلامت تلاش زیادی در جهت کامل بودن و تطابق آن با استانداردهای روز پزشکی دنیا تا زمان انتشار صورت گرفته است. اما به دلیل اینکه در علوم پزشکی وجود تغییرات همواره متصور است، سلامت مطالب ارایه شده را کامل و عاری از خطا نمی داند. ارجح آن است که کاربران، این اطلاعات را قبل از به کارگیری با رجوع به پزشکان نیز تأیید نمایند. ■ مسوولیت محتوای آگهی ها بر عهده شرکت های سفارش دهنده است. ■ کلیه حقوق محفوظ است. ■ هرگونه استفاده از مطالب سلامت منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

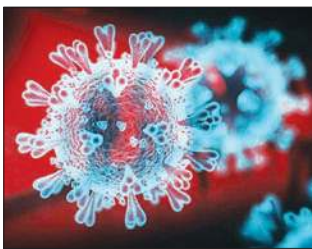
سلامت

«خدا یا به ما ظرفیت و لیاقتی عطاکن که بتوانیم ناشر بخشی از خبری باشیم که تو ارائه کرده ای در هستی نشر یابد»

- صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی این سپیدی بزرگ
- مدیرمسئول و سردبیر: امیرعباس فتاح زاده
- نشانی: تهران، ولیعصر، خیابان رضاییان، پلاک ۸۸، صندوق پستی: ۵۵۷-۱۴۱۲۵
- دبیر تحریریه: علی ملائکه
- تحریریه: سارا حسنلو، فاطمه خالقی، مریم منصوری، مرجان پشایی
- ویرایش: منصوره قدمی، پشینیانی فنی: اکرم سمنانی
- مشترکین: روابط عمومی، سازمان آگهی ها: ۹۱۲۹۲۳۳۸۳۳
- تحریریه: ۰۹۱۲۹۲۳۳۸۳۳
- چاپ: شرکت هم مهن فارس



بار ویروسی بالاتر کرونا با دوره کوتاه تر علائم ارتباط دارد



این پژوهشگران دریافته اند که پس از تعدیل نتایج بر اساس سن، جنس، نمایه توده بدنی و بیماری های همراه بار ویروسی تشخیص داده شده در بیماران بستری به طور قابل توجهی کمتر از بیماران غیر بستری بود. از طرف دیگر در همه بیماران و بیماران بستری شده بار ویروسی بالاتر با مدت کوتاه تر علائم و مدت کوتاه تر بستری در بیمارستان همراهی داشت. همراهی قابل توجهی میان بار

یک بررسی جدید نشان می دهد بار ویروسی ویروس کرونا در بیماران بستری شده پایین تر است و بار ویروسی بالاتر با دوره کوتاه تر علائم و بستری شدن همراهی دارد. پژوهشگران آمریکایی در شهر نیویورک همراهی میان بار ویروسی و شاخص هایی مانند شدت علائم، مدت بستری شدن و پذیرش در بخش مراقبت های ویژه را در یک هم گروه شامل ۲۰۵ بیمار بررسی کردند.

تازه ها

آزمایش واکسن چینی کرونادر روسیه آغاز می شود

شرکت روسی پتروواکس کار آزمایی مرحله نهایی واکسن کرونای ساخته شده به وسیله شرکت چینی کان سینویا بیولوژیک را در روسیه آغاز کرده است. به گزارش رویترز این شرکت چینی آزمایش های واکسن کرونایش را در کشورهای خارجی افزایش داده است تا بتواند تأیید سازمان های ناظر برای آن را به دست آورد. این واکسن با نام nCoV-Ad5 قبل از انجام کار آزمایی های بالینی مرحله اول و دوم برای استفاده در ارتش چین مجوز گرفته بود و کار آزمایی های مرحله نهایی آن در مکزیک و عربستان سعودی هم قرار است انجام شود. شرکت کان سینو ماه پیش اعلام کرد در حال مذاکره با عربستان سعودی، روسیه، برزیل و شیلی برای انجام کار آزمایی های مرحله سوم یا مرحله نهایی است. این شرکت این هفته تأییدیه حق ثبت این واکسن را از دولت دریافت کرد. این نخستین کار آزمایی یک واکسن بالقوه کرونیت تولید شده به وسیله یک شرکت خارجی است که در روسیه انجام می شود. خود روسیه نیز آماده می شود تولید انبوه واکسن کرونای داخلی اش را که انستیتو گامالیای مسکو ساخته است، شروع کند.



شرکت داروسازی روسی، پتروواکس در بیانیه ای در روز شنبه تأیید کرد که کار آزمایی واکسن کان سینو را آغاز می کند. پتروواکس گفت اگر این واکسن در روسیه تأیید شود، تولید آن را در تاسیساتش در منطقه مسکو انجام خواهد داد و قصد دارد نیاز بازار روسیه و کشورهای مستقل مشترک المنافع را تأمین کند. شرکت کان سینو و رقیبانش در چین از جمله شرکت سینواک بیوتیک و گروه داروسازی ملی چین (سینوفارم) در حال آزمایش واکسن های نامزد شده شان در کشورهای خارجی هستند، زیرا چین به علت شمار کم موارد مرحله سوم چندان مناسب نیست. تکمیل موفقیت آمیز کار آزمایی های مرحله سوم عموماً برای کسب تأیید سازمان های ناظر برای توزیع واکسن برای استفاده عمومی لازم است.

واکسن شرکت کان سینو بر اساس یک آدنو ویروس حامل ژن های پروتئین های گل میخی کرونا ویروس است، یعنی همان ویروس که واکسن دانشگاه آکسفورد و واکسن تأیید شده روسی برای کرونا هم به کار گرفته اند. ماه پیش گروه زیست فناوری روسی، بیوکل اعلام کرد در حال مذاکره با برای تولید یک واکسن بالقوه کووید-۱۹ ساخته شده به وسیله انستیتوی ویروس شناسی دولتی «وکتور» روسیه است. ■

نخستین سری واکسن روسی کرونا تا ۲ هفته آینده آماده می شود



مقامات روسیه می گویند نخستین سری واکسن واکسن تأیید شده کووید-۱۹ در جهان تا هفته آینده آماده خواهد بود و نگرانی های ابراز شده درباره بی خطر بودن این واکسن به علت تأیید سریع آن، «بی پایه» است. به گزارش رویترز این واکسن که در یادبود نخستین ماهواره پر تابنده در جهان دوران اتحاد شوروی در ۱۹۵۷، «اسپوتنیک ۷» نامیده شده است، هنوز مرحله نهایی کار آزمایی بالینی را نگذرانده است و برخی دانشمندان نگران این هستند که مسکو برای برنده شدن در مسابقه واکسن کرونا ملاحظات درباره بی خطر بودن واکسن را نادیده گرفته است. در خیابان های مسکو، برخی از روس ها می گویند حاضر به زدن این واکسن نیستند و برخی دیگر با دولتشان موافقت که ابراز تردید کارشناسان خارجی درباره این واکسن

دست نیاید، من می ترسم این واکسن را بزنم.» برخی دیگر از روس ها می گویند درک می کنند چرا مسکو برای به دست آوردن واکسن جدید عجله دارد و به این واکسن اعتماد دارند، اما تردید دارند که درباره این واکسن قدرت انتخاب داشته باشند.

ایرینا فاشچو سکا یا، ساکن مسکو می گوید: «من آموزگار هستم و آنها توصیه خواهد کردند که ما این واکسن را بزنیم. ما مجبور خواهیم بود این کار را انجام دهیم.» میخائیل موراشکو، وزیر بهداشت روسیه یک روز پس از اعلام تأیید شدن این واکسن به وسیله ولادیمیر پوتین گفت: «به نظر می رسد همکاران خارجی من امتیازات رقابتی ویژه واکسن روسی دارند می بینند و نگرانی ها را ابراز می کنند که به نظر ما کاملاً بی پایه است.» مقامات روسیه می گویند این واکسن به وسیله

کودکان کم سن حامل میزان های بالاتر ویروس کرونا هستند



نمونه برداری کردند. این بیماران به ۳ گروه تقسیم شدند: ۴۶ کودک کمتر از ۵ ساله، ۵۱ کودک پنج تا ۱۷ ساله و ۴۸ بزرگسال تا ۶۵ ساله. مشاهده این پژوهشگران نشان داد که میزان ماده ژنتیکی کرونا ویروس جدید سارس-کوو-۲ در مجرای تنفسی فوقانی کودکان کم سن بین ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از دو گروه کودکان بزرگ تر و بزرگسالان است. این پژوهشگران افزودند که یک بررسی اخیر آزمایشگاهی نشان داده است که هر چه ماده ژنتیکی ویروسی بیشتری در نمونه ها وجود داشته باشد، ویروس عفونت زای بیشتری را می توان کشت داد. بررسی های قبلی درباره یک ویروس تنفسی دیگر به نام «ویروس سین سیشیال

ناشی از حسادت است. اکاترینا سیداش ۳۶ ساله که در بیرون تئاتر بلوشوی مسکو ایستاده بود، گفت: «من به طور کلی به واکسن های روسی اعتماد ندارم. من قطعاً این واکسن را نمی زنم.» آلکساندر که عکاس است هم نگران است: «تا زمانی که نتایج کار آزمایی های بالینی نهایی اعلام نشود و نتایج کندهای تأیید کننده ای به

پلاسما درمانی خطر مرگ ناشی از کووید-۱۹ را کاهش می دهد



بیماران بستری به علت کووید-۱۹ را کاهش دهد. این بررسی نشان داد که میزان مرگ و میر در بیماران دریافت کننده پلاسما حدود ۱۳ درصد است، در حالی که در بیماران که آن را دریافت نکرده بودند، این رقم به حدود ۲۵ درصد می رسید. یک بررسی قبلی برای تعیین بی خطر بودن این شیوه درمان روی ۵ هزار بیمار بستری شده

بزرگسال دچار شکل شدید یا تهدید کننده حیات کووید-۱۹ هم نشان داد که کمتر از یک درصد بیماران در چهار نخست پس از تزریق پلاسما دچار عوارض جانبی می شوند. سابقه پلاسما درمانی برای درمان بیماری های عفونی به سال ها پیش بازمی گردد. در جریان پاندمی آنفلوآنزای اسپانیایی سال ۱۹۱۸ میلادی پزشکان کشف کردند که تزریق خون بیمارانی که قبلاً از آنفلوآنزا بهبود یافته اند به بیماران دیگر می تواند آنها را بهبود بخشد. پلاسما یا بخش مایع خون افراد بهبود یافته از کرونا ویروس حاوی آنتی بادی های خنثی کننده است و تزریق داخل وریدی به بیماران می تواند پاسخ ایمنی در مقابل ویروس را در آنها تقویت کند. کارشناسان می گویند به جز اینکه تزریق پلاسما بهبود یافتگان خطر مرگ در افراد دچار بیماری

نتیجه یک بررسی جدید: همه ماسک های به یک اندازه موثر نیستند



صحبت می کنند، قطره های ریزی از دهان شان به بیرون پرتاب می کنند، بنابراین کرونا ویروس می تواند با فقط حرف زدن بدون سرفه یا عطسه کردن انتشار پیدا کند. همچنین این بررسی نشان داد برخی از ماسک های صورت کارآمدی بسیار بیشتر در جلوگیری از خروج ذرات خارج شده از دهان دارند. این بررسی نشان داد ماسک ها N95 بدون سوپاپ بازدمی و در رده بعدی ماسک های جراحی یا ماسک های پلی پروپیلن بهترین کارایی از این لحاظ را دارند. به گفته این پژوهشگران ماسک های کتان دوخته شده در خانه نیز مقدار زیادی از قطره های پرتاب شده در حین صحبت

است و لازم است بررسی بیشتری درباره انواع گوناگون ماسک، اشکال گوناگون صحبت کردن و اشکال متفاوت به صورت زدن ماسک ها انجام شود. به نظر این پژوهشگران هنگامی که شرکت ها ماسک در اختیار کارکنانشان قرار می دهند، باید آزمایش های مشابهی را برای ارزیابی کارایی آنها انجام دهند. دکتر ایک وستمن، استادیار پزشکی در دانشگاه دوک گفت: «اگر همه ماسک بزنند، می توانیم از انتشار تا ۹۹ درصد این قطره ها به افراد دیگر شویم. در غیاب واکسن یا داروهای ضد ویروسی، ماسک زدن یک راه ثابت شده برای حفاظت از دیگران و نیز خودتان است.» ■