

آیا تغییر رنگ آب زاینده رود با شیوع بیماری همراه است؟

یک روز پیش از این اینکه خروجی سد زاینده رود کاهش پیدا کند تغییر رنگ آب در این رودخانه اضطراب را در کشاورزان بیشتر کرد. کشاورزانی که پس از بازشدن آب زاینده رود تصور می‌کردند دیگر مشکلی برای کشت بهار و تابستان ندارند حالا با ورود سولفات آهن به آب و زمین‌های کشاورزی ممکن است تمامی محصولات امسال خود را از دست بدهند.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه وقایع اتفاقیه نوشت: به دنبال قرمز شدن آب زاینده رود، این روزها شاهد اثرات سوء سولفات آهن روی زمین و محصولات کشاورزی هستیم که البته سلامت این محصولات هنوز از سوی دانشگاه علوم پزشکی رد نشده است. ۹ خرداد بود که قرمز شدن رنگ زاینده رود در محدوده لنجان مبارکه سروصدای زیادی را به پا کرد و علیرغم حرف‌های ضد و نقیض مسئولان، رئیس اداره منابع آب مبارکه و فرماندار لنجان پرده از حقیقت برداشتند و عامل این تغییر رنگ را شست‌وشوی فیلترهای تصفیه‌خانه یزد در آب زاینده رود اعلام کردند که در همان زمان این سؤال پیش آمد که با توجه به اینکه زمین‌های کشاورزی زیادی در حاشیه زاینده رود وجود دارد و با آب زاینده رود آبیاری می‌شود اکنون وجود سولفات آهن زیاد در آب که سبب تغییر رنگ شده است، اثر سوء در سلامتی محصولات کشاورزی یا حتی زمین‌های کشاورزی ندارد. گزارش‌های مردمی حاکی از این است که ویروس جدیدی شیوع پیدا کرده که با سردرد، دل درد و استفراغ همراه است و هنگام مراجعه به پزشک، این ویروس را ناشی از تغییر رنگ زاینده رود می‌دانند.

تغییر رنگ آب با شیوع بیماری همراه

است

بسیاری از افرادی که در معرض استفاده از این آب قرار داشته‌اند تا پس از مشاهده برخی علائم به پزشک مراجعه کرده‌اند. پزشکان می‌گویند ویروسی که بسیاری از اهالی این منطقه را درگیر کرده ناشی از تغییر رنگ آب در زاینده‌رود است.

این ویروس بین سه تا چهار روز فرد را درگیر می‌کند و در این فاصله زمانی آب بدن را به شدت کاهش داده و عموماً پزشکان بیماران را از خوردن میوه و سبزیجات تا چند روز منع می‌کنند. با توجه به اینکه در همان زمان این سؤال از مسئولان مربوطه در این خصوص که چه تضمینی روی سلامتی محصولات کشاورزی خواهد بود که به‌زودی وارد بازار مصرف می‌شود و سلامتی مصرف‌کنندگان را رقم می‌زند، وجود دارد اما در آن زمان تنها سکوت پاسخ ما بود.

مهدی رفیعی، مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به اینکه تاکنون هیچ‌گونه گزارشی از بیمارستان‌ها مبنی بر اینکه ویروس جدیدی ناشی از ناسالمی آب به ما گزارش نشده است، گفت: می‌تواند قرمزی رنگ زاینده‌رود و وارد شدن مقدار زیادی از سولفات آهن که سبب تغییر رنگ زاینده‌رود شد روی محصولات اثر گذاشته باشد اما این تأثیر در درازمدت خود را نشان می‌دهد. او بیان داشت: اینکه در چه زمانی از رویش محصولات کشاورزی سولفات آهن به آن رسیده است یا اینکه چه نوع محصولی بوده است و البته پارامترهای مختلف نقش دارد که بتوانیم روی سلامتی بهداشتی محصولات کشاورزی سخن بر اثر این حادثه سخن گفت.

مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اعلام کرد: در این خصوص تنها باید جهاد کشاورزی پاسخگو باشد. او گفت: باقی‌مانده مواد شیمیایی و از

جمله نیترا در میوه و سبزیها اثرات درازمدتی دارد و نمیتوان گفت که این ویروس جدید ناشی از قرمزی رنگ آب و اثر سولفات آهن باشد.

قرمزی رنگ زاینده رود سبب آفتزدگی محصولات کشاورزی شد

مدیر انجمن خبرگان کشاورزی اصفهان در پاسخ به این سؤال که قرمز شدن رنگ زاینده رود و مخلوط شدن آب زاینده رود با سولفات آهن و آبیاری محصولات کشاورزی با این آب در آن مقطع چه اثر سوئی گذاشته است، افزود: دوز بالای سولفات آهن در آب و وارد شدن آن به محصولات کشاورزی سبب آفتزدگی این محصولات و همچنین اثر سوء روی زمین کشاورزی شده است. اسفندیار امینی با اینکه اینکه باید شرکت آب منطقه‌ای پاسخگوی این برانضباطی در سطح زاینده رود باشد که نظارت ضعیف آنها باعث شده که امروز سلامتی محصولات کشاورزی به خطر بیفتد، ادامه داد: با وجودی که نزدیک به دوهفته پیش شاهد وقوع این حادثه در بستر زاینده رود بودیم، اگر در آن محدوده سبزیجات کشت شده باشد این سبزیجات در همان زمان وارد بازار شده است و اگر پیاز یا سیبزمینی کشت شده باشد در همین روزها این محصولات وارد سطح عرضه خواهد شد. او گفت: اگر هم گندم را کشت داده باشند در تیرماه شاهد گندم‌هایی خواهیم بود که دوز بالایی از سولفات آهن وارد آن شده است. اگرچه مدیر گروه بهداشت محیط در پاسخ به این سؤال خبرنگار که آیا برای صحت و سلامتی محصولات کشاورزی و سلامتی مصرف‌کنندگان که به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برمی‌گردد جلسه فوریتی با مسئولان مربوط برگزار شده است یا خیر، گفت: فکر نکنم نیاز به برپایی جلسه باشد بلکه با تلفن هم می‌توان موضوع را پیگیری کرد که در همین راستا نیز با جهاد کشاورزی صحبت شده است. اگرچه همواره دانشگاه علوم پزشکی اصفهان سخن از پیشگیری می‌زند و مسئولان در دو، سه سال اخیر بر تقویت امر پیشگیری تأکید می‌کنند اما آنچه جالب توجه است این است که هنوز مسئله پیشگیری در هیچ ارگان و نهاد دولتی در اولویت نخست قرار نگرفته است و حتی تمهیداتی در مواقع بحران ندارند و پیشتر به دنبال راه‌حلهای بعد از حادثه هستند. به طوری که امروز هم تا این محصولات وارد بازار نشود و کسی با مصرف آن دچار بیماری نشود هیچ مقام مسئولی هم به دنبال چاره کار نیست.

حجم آب زاینده‌رود در حال کاهش است

بر اساس تصمیم شورای هماهنگی حوضه آبریز زاینده‌رود و کمیته پنج‌نفره آب استان اصفهان، خروجی دریچه‌های سد زاینده‌رود از دهم خرداد کاهش یافت و جریان آب شهر اصفهان و شرق آن به تدریج قطع شد، خروجی این سد برای سومین بار در سال زراعی جاری و در فروردین به منظور تأمین آب مورد نیاز کشاورزان شرق اصفهان افزایش یافت و آب شهر اصفهان و شرق آن نیز در زاینده‌رود جاری شد. مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای اصفهان هفته گذشته خبر از کاهش خروجی سد زاینده‌رود از ۱۹ خرداد خبر داده بود. او با اشاره به اینکه خروجی آب در بستر رودخانه زاینده‌رود برای نوبت دوم کشت پاییزه کشاورزان شرق اصفهان و آبیاری باغ‌های غرب استان از ۹ فروردین رهاسازی شده بود، افزود: کاهش میزان خروجی آب از سد زاینده‌رود به منظور حفظ ذخیره تأمین آب آشامیدنی شبکه اصفهان بزرگ تا پایان امسال است. معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای اصفهان با بیان اینکه آب این رودخانه در نوبت اول سوم بهمن سال ۹۵ رهاسازی شده بود، خاطرنشان کرد: آب زاینده‌رود هیچ‌وقت به‌طور کامل بسته نمی‌شود چون نیروگاه باید کار کند اما در مسیر خود دیگر به اصفهان نمی‌رسد.

از تب کریمه کنگو چه می‌دانیم؟

شاید در گذشته‌های دور که بیماری‌ها برای نوع بشر

ناشناخته بود، بیماری‌های فصل گرما تنها به انواع اسهال و استفراغ محدود می‌شد. در گذر زمان میکروب‌ها و ویروس‌ها شناخته شدند و بیماری‌هایی همچون «وبا»، «حصبه» و «مالاریا» از جمله بیماری‌هایی است که به سراغ مردم می‌آید و جان آن‌ها را می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز، ابتکار نوشت: در چند سال اخیر اما تبی شناخته شده که از طریق حیوانات به انسان منتقل می‌شود؛ «تب کریمه کنگو»! با بروز یک بیماری در کشور ضمن تکذیب اولیه مسئولان، شبکه‌های اجتماعی با انتشار اخبار ناموثق به ترسی که همراه با بیماری می‌آید، دامن می‌زنند. اطلاعاتی مانند تعداد مبتلایان و یا کشته‌ها، آگاهی‌های بهداشتی که در مقابل بیماری کارساز نیست و بسیاری دیگر که نه تنها کمکی به رفع و دفع بیماری در کشور نمی‌کند، بلکه به موجب ایجاد یک ترس عمومی نیز می‌شود.

از تب کریمه کنگو چه می‌دانیم؟

تعریف خلاصه ای از تب کریمه کنگو ارائه شده، به این شرح که «تب کریمه کنگو یک بیماری ویروسی است که بین دام و انسان مشترک بوده که در دام علامت مختصری جز تب نداشته اما در انسان منجر به مرگ می‌شود.»

بیماری کریمه کنگو در سال ۱۹۴۴ در کریمه اوکراین به نام تب خونریزی دهنده شرح داده شد. در سال ۱۹۶۹ معلوم شد عامل تولید این بیماری مشابه همان بیماری است، که در سال ۱۹۵۶ در کنگو مشاهده شد؛ از این رو ارتباط این دو مکان و بیماری باعث اسم فعلی شد. حال باید پرسید این بیماری تا چه میزان باعث مرگ انسان می‌شود و چگونه وارد ایران شده است؟ پاسخ سوال اولمان را مدیرکل دامپزشکی استان کرمانشاه در گفت و گو با مهر عنوان کرده است، نادر پرور گفته بود: «این بیماری ۳۰ تا ۵۰ درصد کشندگی و تلفات دارد که رقم بالایی است.»

در سال ۹۳ تعداد قربانیان این بیماری در کشورمان ۳۹

نفر بود. این در حالی است که در سال‌های دورتر تعداد قربانیان بیش از یک صد نفر بود. در سال ۹۴ با افزایش نگرانی‌ها و رسانه‌ای شدن این بیماری، مجلس شورای اسلامی نیز نسبت به کنترل بیماری واکنش نشان داد. نگرانی‌ها افزایش یافت و سم‌پاشی دامداری‌ها و گله‌ها آغاز شد.

شایعات قوت گرفت، فیسبوک و دیگر شبکه‌های پیام‌رسان شده بودند منبع اطلاع‌رسانی این بیماری! حتی بیماری هم باعث نشد تا عده‌ای از فکر افزایش «فالوور» و «ممبر» غافل شوند، پیام‌های بهداشتی پوچ برخی اکانت‌ها، پیج‌ها و کانال‌ها دست به دست می‌شد و تنها به ترس مردم دامن می‌زد. با بروز هر نوع بیماری شبکه‌های مجازی فعالیتشان دوچندان می‌شود؛ هرچند افرادی هستند که صرفاً هدفشان اطلاع‌رسانی است اما در این بین برخی نیز به دنبال جذب فالوور دست به انتشار مطالب کذب می‌زنند از آمارهای اشتباه در ارتباط با کشته‌ها گرفته تا تولید پیام‌های بهداشتی که موجب ایجاد رعب و وحشت در زمان شیوع یک بیماری می‌شود. مردم و اعضای صفحات مجازی این افراد هم این مطالب را دست به دست می‌کنند تا فرآیند ترس از بیماری در میان مردم کامل شود.

تب کریمه کنگو در سال ۹۶

سیستان و بلوچستان، کردستان و اصفهان سه استانی است که در دو سال اخیر مورد هجوم تب کریمه کنگو قرار گرفته است. در سال جاری اما بار دیگر با شروع ماه‌های گرم سال، تب کریمه کنگو مانند سال‌های گذشته از شرق کشور خودنمایی کرد. کشتارگاهی صنعتی در استان سیستان و بلوچستان به دلیل خرابی سیستم تهویه محوطه نگهداری گوشت به مدت سه روز تعطیل شد ولی به علت ناآگاهی، مسئولان کشتار را متوقف نکردند و دام‌کشته شده را مستقیم به بخش بسته‌بندی بردند. در پی این رخداد ۱۷ نفر از کارگران این کشتارگاه در زاهدان علایم تب و خونریزی پیدا کردند. درحالی‌حال ۴ نفر از این افراد وخیم اعلام شده بود که ۱۳ نفر دیگر نیز

آزمایش ویروس شناسی آن ها مثبت بود. گفتنی است در ماه اخیر برای کنترل این بیماری، ورود دام زنده از کشورهای شرقی به ایران ممنوع شد. با توجه به این موضوع که دام زنده در ایران گران تر است، از کشورهای شرقی ایران از جمله هندوستان، پاکستان و افغانستان به کشور دام صادر می‌شد. همچنین در یک اقدام دیگر هشت کشتارگاه صنعتی از شمال تا جنوب استان سیستان و بلوچستان تاسیس شد تا دامها همانجا کشتار شوند؛ چراکه ویروس شش ساعت بعد از کشتار از بین میرود. کشتارگاه‌های صنعتی نیز موظف شدند ۲۴ ساعت بعد از کشتار، دام را در محوطه‌ای که دمایی بین چهار تا هشت درجه دارد، نگه دارند و سپس بسته‌بندی کنند.

همچنین به هموطنان عزیز توصیه می‌شود، برای پیشگیری از بیماری تب کریمه کنگو نکاتی را رعایت کنند:

« جدا نگاه داشتن جایگاه دام از محل زندگی»، «خودداری از له کردن کنه با دست یا روی بدن دام»، «خودداری از تماس بدن با ترشحات و خون دام»، «خودداری کشتار دام در محلهای غیر مجاز»، « تهیه گوشت مورد نیاز از محلهای مطمئن و تحت نظارت دامپزشکی»، « رعایت اصول ایمنی در موقع تماس با گوشت تازه ، جگر و سایر آلايش دام»، « روشهای حفاظت شخصی در تماس با ترشحات و خون حیوانات پوشیدن دستکش، لباس بلند، چکمه، ماسک و عینک»، « روشهای حفاظت شخصی از گزش کنه و حشرات»، « خودداری از رفت و آمد در

محل‌های کشتار غیر مجاز» و « اجتناب از خوردن گوشت، جگر خام و نیم پخته، نگهداری جگر، دل، قلوه به مدت ۴۸ ساعت در یخچال و سپس استفاده از آن»

تغییرات کوچک در سبک زندگی برای پیشگیری از سرطان

هنگامی که پیشگیری از سرطان در ذهن خطور می‌کند عقل سلیم چنین می‌گوید، بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک غلط زندگی از قبیل سیگار کشیدن، پرخوری و ورزش نکردن است. گرگوری ماسترز پزشک و متخصص مرکز سرطان هلن اف گراهام در نیوارک دلور می‌گوید: یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. بسیاری از سرطان‌های پوست مربوط به آفتاب سوختگی است و بسیاری از سرطان‌های رحم مربوط به عفونت. وی در ادامه می‌گوید که از طرف دیگر ژنتیک تا حدودی در تعداد معدودی از سرطان‌ها نقش دارد. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است.

۱. مطلقاً، به هیچ وجه سیگار نکشید

شاید عقلانی نباشد، اما وقتی پیشگیری از هر نوع سرطان در میان باشد کنار گذاشتن سیگار یک راه حل است. سیگار عامل ۳۰٪ از مرگ و میرهای ناشی از سرطان است. علی‌الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان‌ها عامل مرگ مردم است. به گفته‌ی کارشناسان یکی از بهترین

راه‌های کاهش خطر سرطان، اجتناب از توتون و تنباکو است. طبق مطالعه انجام شده سال ۲۰۱۰ در مجله‌ی اتحادیه پزشکی آمریکا، حتی کاهش روزانه سیگار، از ۲۰ عدد به کمتر از ۱۰ عدد، خطر سرطان ریه افراد سیگاری را ۲۷٪ کاهش می‌دهد. به نظر کارشناسان، هر چه کمتر سیگار بکشید زندگی بهتری خواهید داشت. شما می‌توانید از موسسات ترک سیگار کمک بگیرید.

۲. از ترازو چشم‌بردارید

طبق نظر موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان (AICR)، اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی‌زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر ۱۰ گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا است. بافت‌های چاق، پروتئینی تولید می‌کند که موجب التهاب می‌شود، سلول‌های سرطانی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد. علاوه بر این، موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان تخمین می‌زند که سالانه بیش از ۱۲۰۰۰۰ مورد از سرطان‌های ایالات متحده آمریکا ناشی از اضافه وزن است. دکتر پاتریشیا گانز می‌گوید که امروزه سبک‌های خاص زندگی حفظ وزن طبیعی را دشوارتر از همیشه می‌سازد. فست فود ارزان هستند و بجای بیرون رفتن از خانه، بیشتر وقت خود را صرف تلویزیون و رایانه می‌کنیم. پیشنهاد وی این است که مرتب خود را وزن کنید و اگر عددهای ترازو رو به افزایش بود، اقدامی کنید. ضریب توده بدنی خود را زیر ۲۵ نگه دارید.

۳. حداقل ۳۰ دقیقه در هفته عرق بریزید

وقتی پای سرطان در میان باشد، ورزش کردن به اندازه قانون غذا حیاتی است. سالانه یک سوم مرگ و میرهای ناشی از سرطان در ایالات متحده آمریکا مربوط به رژیم غذایی و فعالیت بدنی است. با وجود اینکه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا، هر هفته ۱۵۰۰ دقیقه ورزش در حد متوسط (۷۵ دقیقه فعالیت سخت) را توصیه می‌کند، تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کم و کوتاه نیز می‌تواند مؤثر باشد. ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته کافیت تا شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان ۳۵٪ کاهش یابد. در آمریکا از هر ۸۸ زن یک نفر به این بیماری

مبتلا می‌شود. دکتر گانز می‌گوید: فعالیت بدنی در کنار کمک به حفظ وزن طبیعی، التهاب را نیز کاهش می‌دهد و مانع از پیشرفت سلولهای سرطانی به سمت بدخیمی است.

4. مشروبات الکلی را کنار بگذارید

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده بزرگ و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است، اما محققان گمان می‌کنند الکل به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند، برای مثال، در روده بزرگ باکتری می‌تواند الکل را به مقدار زیادی استالدئید (نوعی ماده شیمیایی که در آزمایشگاه حیوانات به عنوان عامل سرطان شناخته شده است) تبدیل کند. در زنان مصرف لیکور (نوعی مشروب الکلی) میزان استروژن (نوعی هورمون در بافت سینه) را بالا می‌برد و به طور پنهانی خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

5. کلم بروکلی را دوست داشته باشید

سبزیجات تنها، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هرروز ۲ و نیم پیمانه میوه و سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات سبزرنگ به‌خصوص کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ حاوی مواد شیمیایی گلوکوزامین‌ها هستند که در فرایند گوارش به ترکیباتی تجزیه می‌شوند که اثرات ضد سرطانی دارند. برای مثال پژوهش سال ۲۰۰۰ در مرکز آنکولوژی زنان نشان می‌دهد یکی از این ترکیبات رشد سلولهای غیرعادی در رحم انسان را کاهش می‌دهد. سبزیجات ضد سرطانی دیگر: گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است، فیتوشیمیایی که جلوی مولکولهای مخرب سلول را می‌گیرد این مولکولها رادیکال آزاد نامیده می‌شوند. بادمجان حاوی nasunin است، آنتیاکسیدانی که ذخیره خونی را که سلولهای سرطانی برای تکثیر نیاز دارند، متوقف می‌کند. به علاوه داشتن چنین رژیم‌هایی جایی برای غذاهای دیگر از جمله گوشت قرمز باقی نمی‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد مصرف ۶۰۰ گرم گوشت قرمز در هفته موجب سرطان روده می‌شود.

6. از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

زنان ۱۸ تا ۳۹ سال نسبت به ملانوم (مهلکترین نوع سرطان پوست) آسیب پذیرترند. در چهل سال اخیر سرعت رشد این بیماری به ۸۰۰٪ رسیده است. برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تاحدی در آن نقش دارد، اما قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب زیان آورتر است. خوشبختانه این خطر با مصرف مقدار کمی ضد آفتاب ساده، کمتر میشود. طبق پژوهش انجام شده در سال ۲۰۱۰ بر روی ۱۶۰۰ نفر که نتایج آن در مجله Clinical Oncology آورده شد، افرادی که روزانه کرم ضد آفتاب استفاده میکنند ۵۰٪ کمتر از کسانی که از آن استفاده نمیکنند به ملانوم مبتلا میشوند. دکتر گانز میگوید: هر روز مقدار کمی کرم ضد آفتاب با SPF ۱۵ بزنید. حتی در زمستان و روزهای ابری از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. وی پیشنهاد میکند از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که اشعه ماورای بنفش زیاد است از منزل بیرون نروید، استفاده از کرم ضد آفتاب همانند مسواک زدن باید یک عادت شود.

۷. آرام باشید

استرس به تنهایی نمی تواند عامل سرطان شود، اما به گفتهی دکتر جانز، استرس میتواند محیط درون بدن را تغییر دهد تا اینکه وضعیت پیش سرطانی آشکارتر شود. پژوهشی در سال ۲۰۱۳ در دانشگاه Ohio State نشان داد استرس دائمی، فعالیت سلولهای ایمنی را بوسیله تحریک روح و روان تغییر میدهد (این کار بدن را غرق هورمون برای مثال کورتیزول میکند). حتی اگر ضروری نباشد، این امر موجب افزایش التهاب میشود که میتواند به طور پنهانی جهش سلولهای سرطانی را پدید آورد. خوشبختانه، میتوان با برنامه ریزی استرس را کاهش داد. برای مثال، با انجام ورزش یوگا و چک نکردن ایمیلها یاران بعداز ساعت ۷ شب. دکتر گانز معتقد است کارهایی را انجام دهید تا بدنتان در سالمترین شرایط قرار گیرد و جایی برای رشد سلولهای سرطانی نداشته باشد.

۸. وضعیت خودتان را چک کنید

چکاپ گرچه جلوی سرطان را نمیگیرد اما میتواند پزشکان را از علائم هشداردهندهی پیش سرطانی (برای مثال وجود

پولیپ در روده بزرگ یا یک خال مشکوک) باخبر سازد. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هر چند وقت یکبار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یکبار تا چهل سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعد از آن سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪ خطر سرطان کشنده سینه را کاهش می‌دهد.) هر سه سال یکبار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید (از سال ۱۹۵۰ تاکنون، مرگ و میر ناشی از سرطان رحم با تست پاپ اسمیر ۷۵٪ کاهش یافته است.) از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک کنید (اگر پیشینه‌ی خانوادگی این بیماری را دارید زودتر این کار را انجام دهید.) به گفته‌ی کارشناسان سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

تاثیر فوق العاده طبیعت درمانی بر رفع استرس و افسردگی

بسیاری از پزشکان و محققان مراقبت‌های بهداشتی معتقدند طبیعت درمانی که با نام‌های دیگری مانند درمان سبز یا درمان بر مبنای زمین نیز نامیده می‌شود، علاوه بر افزایش سلامت جسمانی، احیاکننده روح و روان است و تاثیر فوق‌العاده‌ای در بهبود خلق و خو، کاهش اضطراب، استرس و افسردگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، پزشکان معمولاً پس از تحمل شرایط دشواری مانند درمان سرطان، دیابت، چاقی، فشار خون بالا و افسردگی، به بیماران راهکاری به نام نسخه طبیعت می‌دهند. قدم زدن در طبیعت در یک روز آفتابی نسخه‌ای موثر برای رهایی از رخوت روحی است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، ورزش و بازی در محیط باز علاوه بر اثراتی که بر سلامت جسم دارد، راهکاری بی‌نظیر برای

مقابله با افسردگی، استرس، افکار منفی است
گاهی قدم زدن در طبیعت سبب خنک شدن راه‌حل‌هایی برای حل مشکلات می‌شود
که اثرات آن خیره کننده است.
با توجه به اهمیت این امر، شاخه‌ای علمی نام طبیعت درمانی یا اکو
درمانی وجود دارد که به مزایای این روش می‌پردازد.
در این نسخه فرد مورد نظر باید هر روز زمانی را به پیاده روی و
گردش در طبیعت و زیر نور ملایم خورشید اختصاص دهد. مطالعات محققان
دانشگاه اسکس انگلیس نشان می‌دهد نسخه طبیعت، افسردگی را تا 71
درصد کاهش می‌دهد. این روش به ویژه برای درمان اختلالات خلقی فصلی
موثر است. علاوه بر طبیعت گردی و پیاده روی، انجام اموری مانند
باغبانی نیز همین تاثیر مثبت را دارد.
محققان مرکز پزشکی بالتیمور از این روش برای رفع خستگی ناشی از
درمان در نجات‌یافتگان سرطان سینه استفاده می‌کنند. در برخی مراکز
این روش بخشی از درمان است و اثرات فوق‌العاده‌ای را برجا گذاشته
است.

***** طبیعت درمانی روشی موثر برای پیشگیری از دیابت و چاقی در کودکان**

محققان یک مرکز پزشکی در نوادا در آمریکا برای
پیشگیری از ابتلا به دیابت و چاقی، کودکان و نوجوانان
را وادار به فعالیتهای فیزیکی در فضای باز می‌کنند.
با توجه به افزایش بازیهای رایانه‌ای و استفاده از
تبلت و تلفن‌های هوشمند، دیابت، افزایش وزن و سایر
بیماری‌های متابولیک، هم‌نشین اجتناب ناپذیر کودکان در
آینده خواهد بود، بنابراین طبیعت درمانی به شدت در
این قشر احساس می‌شود. درمان سبز علاوه بر بهبود سوخت
و ساز، منجر به افزایش اعتماد به نفس و آرامش
کودکان، به ویژه در سنین بلوغ می‌شود. تاری دید،
انحنای ستون فقرات، افزایش توده بدنی و خشونت،
مهمترین پیامدهای عدم تحرک کودکان است.

***** برخی از فواید اثبات‌شده طبیعت درمانی**

- ویتامین D مورد نیاز بدن تامین می‌شود
پیاده روی زیر نور ملایم خورشید بهترین روش برای تامین ویتامین D
مورد نیاز بدن است. کمبود ویتامین D احتمال ابتلا به سرطان‌های
مختلف و بیماری‌های خود ایمنی از جمله ام اس را افزایش می‌دهد.

- استنشاق هوای تازه

مطالعات نشان می‌دهد در یک روز عادی که هوا پاک است، میزان آلودگی هوای منزل 70 برابر هوای بیرون است. منظور از آلودگی، آلودگی ناشی از مواد شیمیایی، پلاستیکی، چاه فاضلاب و سوختن شعله گاز و بخاریست. از طرفی محیط بسته فاقد یون منفی است. یون منفی به دلیل اشعه خورشید یا در مناطق ساحلی وجود دارد و سبب نشاط می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد یون‌های منفی از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند.

- بهداشت چشم را افزایش می‌دهد

هنگامی‌که در فضای بسته هستیم، معمولا نور طبیعی به حد کافی وجود ندارد، از طرفی مدام درگیر صفحه نمایش تجهیزات الکترونیکی یا کامپیوتری هستیم؛ ولی به محض اینکه از خانه خارج می‌شویم، با طیف گسترده‌ای از رنگ‌ها مواجه می‌شویم و نور طبیعی باعث بهبود دید می‌شود.

- میزان برخی هورمون‌های بدن کنترل می‌شود

تحقیقات نشان می‌دهد پیاده‌روی در فضای آزاد و زیر نور ملایم خورشید میزان هورمون‌های مختلف از جمله کورتیزول و هورمون‌های تیروئید را تعدیل می‌کند و این کار علاوه بر کاهش استرس و افسردگی، ریتم شبانه روزی بدن را تنظیم می‌کند.

- سبب کاهش وزن می‌شود

- سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد

- به افزایش حافظه کمک می‌کند

- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد

- سبب شفافیت و لطافت پوست می‌شود

- عملکرد کلیه و کبد را بهبود می‌بخشد

- توده بدنی را کاهش می‌دهد

- از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

- از یبوست جلوگیری می‌کند

- احتمال ابتلا به انواع سرطان را کاهش می‌دهد

- از فشار خون جلوگیری می‌کند

- به درمان و کنترل دیابت کمک می‌کند

- میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد

- سبب بهبود خلق و خو می‌شود

- روابط اجتماعی را وسعت می‌بخشد

منابع :

پایگاه خبری مدیکال نیوز تودی

پایگاه خبری وب ام‌دی

حقایق جالب در مورد مایکروفر

زمان آن فرا رسیده تا مایکروفر را از تهمت‌هایی که بر آن وارد است، تبرئه کنیم: استفاده از آن موجب می‌شود تا غذا به طریقی باورنکردنی سالم طبخ شود و همچنین مواد مغذی آنها حفظ گردد (حقیقت این است که؛ طبخ سبزیجات در مایکروفر در زمره سالم‌ترین روش‌های طبخ به شمار می‌رود). با این وجود پیش از گرم کردن پیتزا یا آماده کردن پاکورن در مایکروفر باید چند نکته را مراعات نمائید. در اینجا به ۴ مورد از حقایق مهمی که باید درباره‌ی مایکروفر بدانید، اشاره می‌کنیم.

۱. مایکروفر در مقایسه با دیگر روش‌های پخت، مواد مغذی چندانی را از بین نمی‌برد.

همه‌ی انواع روش‌های طبخ، مقداری از مواد مغذی غذا را از بین می‌برند و در کل هر چه مدت طبخ طولانی‌تر و درجه‌ی حرارت بالاتر باشد، مواد مغذی بیشتری از بین می‌رود. برخی از ویتامین‌های مواد غذایی نیز در آب غذا باقی می‌ماند. اینجاست که اهمیت طبخ در مایکروفر متجلی می‌شود: روش‌های مختلف طبخ از قبیل بخارپز کردن، پختن یا کباب کردن را با طبخ در مایکروفر که غذا را سریع‌تر، با دمای پایین‌تر و با آب کمتر آماده می‌کند، مقایسه کنید. این بدان معناست که غذای نهایی حاوی مواد مغذی بیشتری است.

۲. مایکروفر تشعشعات خطرناک از خود ساطع نمی‌کند.

حقیقت این است که مایکروفر تشعشعاتی را تولید می‌کند، اما میزان خطر تمام تشعشعات که یکسان نیست. طیف‌های مختلف تشعشعات از تشعشعات بسیار قدرتمند (همانند اشعه‌ی ایکس و اشعه‌ی گاما) تا ضعیف‌ترین آنها (امواج رادیویی و امواج مایکروفر) با مقیاس اسپکتروم سنجیده می‌شوند. حتی نور مرئی نیز در زمره اشکال مختلف تشعشعات جای دارد. ما همچنین مطلعیم که شکل قدرتمند تشعشعات مانند اشعه‌ی ایکس، به DNA درون سلول‌های ما آسیب رسانده و موجب سرطان می‌گردد. اما مایکروفرها آنقدر قدرتمند نیستند، در واقع آنها بسیار ضعیف‌تر از آنند که بتوانند به DNA آسیب برسانند. تمام توان آنها در حدیست که می‌تواند مولکول‌ها را به سرعت جابه‌جا کرده و گرما تولید کند. در واقع عملکرد مایکروفر بدین ترتیب است: مایکروفرها مولکول‌های آب موجود در مواد غذایی را به لرزه در می‌آورند و غذا گرم می‌شود.

بعلاوه، هر مایکروفری که در آمریکا به فروش می‌رسد باید با استانداردهای کامل سلامت مطابقت محض داشته باشد: شعاع تشعشعات مایکروفر بیش از ۵ میلیوات در متر مربع نیست. طبق اعلان سازمان غذا و داروی آمریکا، سازمان کشاورزی، سازمان سلامت جهانی و انجمن سرطان آمریکا این میزان بسیار پایین‌تر از آن است که به انسان آسیب برساند.

باز هم نگران هستید؟ چنانچه دور از دستگاه مایکروفر قرار داشته باشید، از تشعشعات آن در امان خواهید ماند. چنانچه مایکروفر ۶۰ سانت با فر فاصله داشته باشد فقط یک صدم، زمانی که ۶ سانت با فر فاصله داشته باشد، انرژی تولید می‌کند. آندرو تاچر، یکی از اعضای سلامت فیزیکی اجتماع معتقد است که اگر در فاصله کمی دورتر از مایکروفر بایستید خطر قرار گرفتن در معرض تشعشعات تا حد چشمگیری کاهش می‌یابد.

آخرین نکته اینکه، به خاطر داشته باشید که مایکروفرها همانند کلید برق هستند؛ یا خاموشند یا روشن، حدفاصلی وجود ندارد. یعنی به محض آنکه درب مایکروفر باز می‌شود، تولید تشعشعات یا در واقع

امواج متوقف می‌گردند. گفته می‌شود که مطمئن شوید که درب مایکروفر هرگز دچار آسیب نشود. چنانچه آسیبی به درب، لولا، زهوار یا قفل مایکروفر وارد شد و یا حتی اگر تجمع جرم غذاها مانع از بسته شدن درب آن شد، زمان آن فرا رسیده که مایکروفر جدیدی تهیه نمایید.

۳. طبخ با مایکروفر، غذا را سمی نمی‌کند.

اینترنت مملو از داستان‌هایی مبنی بر خطرناک و سمی بودن غذاها نیست که در مایکروفر طبخ می‌شود، به این ترتیب که پروتئین‌ها در مایکروفر متحمل فعل وانفعالات شیمیایی می‌شوند که برای سلامت ما مضرند. اما اکثر متخصصان و کارشناسان نمایندگی‌ها اذعان می‌دارند که شواهد قاطعی دال بر این امر وجود ندارد. دکتر دیوید کاتز مدیر مرکز تحقیقاتی دانشگاه YALE می‌گوید که تمام روش‌های مختلف گرم کردن غذا موجب شکل‌گیری برخی ترکیبات سمی می‌گردد و گرم نمودن غذا در مایکروفر نیز تنها یکی از این روش‌هاست. در واقع آنچه مسول شکل‌گیری سم در غذاهاست سوختن و جزغاله شدن غذاست، اما به دلیل نحوه‌ی عملکرد مایکروفر، خطر سوختن و جزغاله شدن غذا را تهدید نمی‌کند. بنابراین، خطر تولید ترکیبات سمی در طبخ با مایکروفر بسیار کمتر از تمام شیوه‌های قدیمی طبخ غذا با آتش است. در این مورد تردیدی وجود ندارد.

۴. نسبت به ظروفی که در مایکروفر استفاده می‌کنید، حساس باشید.

بهترین ظروفی که می‌توان در مایکروفر استفاده نمود، ظروف شیشه‌ایی یا سرامیکی هستند. بشقاب‌های مقوایی، کاغذهای مومی، کاغذهای روغنی و دستمال‌های کاغذی سفید نیز بی‌خطرند اما پاکت‌های قهوه‌ایی و روزنامه توصیه نمی‌شود زیرا می‌سوزند. از ظروف پلاستیکی نیز اجتناب کنید که به آسانی ذوب می‌شوند، می‌سوزند و مواد شیمیایی خود را به غذا منتقل می‌کنند. همچنین از قرار دادن ظروف فلزی در مایکروفر نیز خودداری کنید زیرا مایکروفر موجب پخش مواد غذایی شده و در نتیجه غذا به طور کامل پخته نمی‌شود. آگاه باشید که برخی از فلزات مانند فویل‌های آلومینیومی یا ظروف دور طلایی چنانچه در مایکروفر قرار گیرند، جرقه می‌زنند.

اگر نیمه شب از خواب پریدید، به تلفن همراه خود نگاه نکنید!

دکتر مایکل بریس (متخصص خواب) توصیه می‌کند که بعد از بیدار شدن ناگهانی در نیمه‌شب، اصلاً تلفن همراه را روشن نکنید و حواس خودتان را با گذر زمان درگیر نسازید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیسم، دکتر مایکل بریس (متخصص خواب) توصیه می‌کند که بعد از بیدار شدن ناگهانی در نیمه‌شب، اصلاً تلفن همراه را روشن نکنید و حواس خودتان را با گذر زمان درگیر نسازید. در واقع، اصلاً اهمیت ندارد که انجام دادن این کارها سخت است یا خیر، چون شما باید همچنان دراز بکشید و ذهن خودتان را خالی نگه دارید.

علاوه بر این، سعی نکنید بفهمید که چند ساعت تا به صبح در آمدن زنگ تلفن همراه برای بیدار شدن باقی مانده است، چون این کار هم می‌تواند مانع از خوابیدن دوباره شود. به گفته دکتر بریس، بسیار از افراد با نوعی ترس غیرمنطقی مواجه هستند و دائماً فکر می‌کنند که نمی‌توانند به اندازه کافی بخوابند.

مطالعات علمی نشان می‌دهند که فشار آوردن افراد به خودشان برای خوابیدن می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد و مانع از خوابیدن آنان شود. بنابراین، همه ما باید با انعطاف‌پذیری مناسب و بدون حساسیت با موضوع خواب

برخورد کنیم و شرایط لازم برای به وجود آمدن استرس را از بین ببریم. برای خوابیدن اصلا لازم نیست که به خود خواب فکر کنیم!

منبع: netdoctor

بهترین گیاهان دارویی برای پرورش در خانه

همه چیز از روزی آغاز شد که الیزابت میلارد از کار در مزرعه خسته و کوفته بود، از شهر نفرین شده‌ایی که در آن گیر کرده بود احساس بیزاری می‌کرد. به چندتا از برگ‌های گیاه ریحان مقدس چنگی زد و درون دهانش چپاند. چند دقیقه بعد، به طرز شگفت‌انگیزی خودش را پرانرژی احساس کرد. میلارد نویسنده‌ی کتاب داروخانه‌ی حیاط پشتی می‌گوید، دقیقا از همان لحظه متوجه‌ی خاصیت دارویی این گیاه و گیاهان دیگر شدم.

برایان هتريك نیز قدرت درمانی گیاهان را به عینه مشاهده نموده است. شغل او پرورش بسیاری از این میوه‌ها و سبزیجات است، که در مرکز درمانی بقراط در غرب ساحل پالم، به خدمت گرفته می‌شود و تاکید آنها بر خواص دارویی گیاهان است. هتريك، که در زمره پزشکان

طب گیاهی جای دارد، معتقد است طبیعت ابزارهای بسیار قدرتمندی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در اختیار ما قرار داده است که می‌تواند شما را قوی و سالم نگه دارد. بهترین روش به خدمت گرفتن خواص دارویی گیاهان، پرورش آنها در باغچه‌ی حیاط خودتان است.

خوشبختانه، برای پرورش برخی دانه‌ها و گیاهان کوچک که خواص گیاهی فوق‌العاده‌ایی دارند، نیازی به استعداد و مهارت خاص باغبانی نیست. در اینجا هتریک و میلارد لیستی از گیاهانی که علاوه بر خواص فوق‌العاده‌ی دارویی به سهولت نیز رشد می‌کنند را بیان نموده‌اند. برای حصول بهترین نتیجه از محصولات تازه، رسیده و خامی که خودتان پرورش داده‌اید، میل کنید.

سیر



خواص قدرتمند: آنتی‌باکتریال، ضد میکروب و ضد قارچ که در عین حال التهاب را نیز کاهش می‌دهد. مطالعات حاکی از آن است که سیر می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه، پروستات را کاهش دهد، ورم مفاصل و استخوانی را تخفیف دهد و برخی سلول‌های سرطانی را ویران کند. یافته‌های اولیه حاکی از آن است که سیر می‌تواند از میزان بالای کلسترول بکاهد و فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون

کاهش دهد.

مصرف روزانه: طبق مطالعات منتشر شده در مجله‌ی پزشکی خانواده‌ی امریکا، مصرف منظم سیر مانع از بروز سرماخوردگی‌های شایع می‌گردد. میلارد می‌گوید، هنگامی که احساس بیماری می‌کند سیر را ساطوری کرده، اجازه می‌دهد تا ۱۵ دقیقه به همان حالت بماند تا ترکیبات آن فعال شود و گسترش یابد و سپس همانند یک قرص آن را قورت می‌دهد. این کار برای روابط شخصی چندان خوب نیست، اما برای سرماخوردگی به طرزی باورنکردنی موثر است. در ادامه می‌افزاید که اکنون ۱۰۰ سال است سرما نخورده!

راهنمای پرورش: در بهار یا پاییز، دانه‌ی سیر را به صورت آنلاین یا از کشاورزهای محلی و یا از فروشگاه‌های محصولات کشاورزی تهیه کنید. (از ریشه‌ی گل سیر که سم‌پاشی شده‌اند استفاده نکنید زیرا آنها اغلب جوانه نمی‌زنند.) یک حبه سیر را بردارید، به طوری که قسمت تیز آن بالا قرار گیرد تا عمق ۸ تا ۹ سانت در زیر خاک فرو ببرید و بعدی را با فاصله‌ی ۵۰ سانت از اولی بکارید. چنانچه در پاییز اقدام به کاشت سیر نمودید، سطح خاک را با کودهای گیاهی (کاه، یونجه خشک، برگ خشک یا علف‌های زده شده) بپوشانید تا در زمستان گرم بماند. هنگامی‌که در بهار ریشه‌ی پیچک مانند آن ساقه‌دار شد تا گل کند، آن را با قیچی باغبانی بزنید تا مواد مغذی آن در خود سیر باقی بماند و به گل سیر منتقل نشود. ۲ هفته‌ی دیگر نیز صبر کنید؛ سپس ریشه‌ی سیر را از زمین خارج کنید و محصول خود را برداشت کنید.

جوانه‌ی بروکلی



خواص قدرتمند: جوانه‌ی بروکلی حاوی ذخیره‌ی قدرتمندی از سولفارفان است که منابع ضد سرطانی طبیعی بدن را تحریک کرده و رشد تومورهای سرطانی را متوقف می‌سازد. محققان دانشگاه جانز هاپکین، جوانه‌ی بروکلی که سرشار از آنزیم‌های مفید، ویتامین‌ها و مواد معدنیست را یکی از قدرتمندترین منابع ضدسرطانی پیرامون ما می‌دانند. جوانه‌های بروکلی قند و کلسترول را کنترل می‌کند که در نهایت منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. جوانه‌های بروکلی ۱۰ تا ۳۰ مرتبه قدرتمندتر از بروکلی‌های رسیده هستند زیرا آنها در اوج قوت خود هستند.

مصرف روزانه: طبق دو مورد از مطالعات جداگانه در این زمینه، سولفارفان علائم تنگی نفس و اختلالات تنفسی را تخفیف می‌دهد زیرا روند فشار اکسیداسیون و التهاب را از مسیر عبور هوا خارج و بیرون هدایت می‌کند.

راهنمای پرورش: در هر فصلی از سال که هستید، ۱/۲ فنجان دانه‌ی جوانه‌ی کلم بروکلی را درون کوزه‌ای دهن گشاد بریزید و درب آن را بگذارید. ۲ فنجان آب روی آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۸ ساعت بماند. سپس آن را آبکش کنید. دوباره روی آن ۲ لیوان آب بریزید و این روند را ۲ بار در روز و در ۳ روز متوالی تکرار نمایید. پس از

۳ روز ساقه یا ریشه‌ی آنها به اندازه‌ی ۱.۵ تا ۲ سانت قد می‌کشند و شیرین‌ترین، نرم‌ترین و مغذی‌ترین گیاه را برایتان به ارمغان می‌آورند. ماحصل آن تقریباً ۲ فنجان بروکلی در عرض ۷۲ ساعت است! اجازه دهید آب جوانه‌ها گرفته شود، سپس آنها را در ظرفی دردار ریخته و در یخچال نگه دارید. بدین ترتیب می‌توانید آنها را به مدت ۵ روز در یخچال نگه دارید و به مرور استفاده نمایید.

نعناع



خواص قدرتمند: طبق دو مورد از مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۲، نعناع با خواص ضد سرطانی بعلاوه ترکیبات حاوی کارتنوئید و رتینوئیدِ خود اثرات مخرب سرطان پروستات و کبد را دفع می‌کند. طبق یافته‌ها از دیگر ترکیبات نعناع رزماریک اسید است که رادیکال‌های آزاد را از بین برده و التهاب را تقلیل می‌دهد، علائم آلرژی‌های فصلی را تا حد قابل توجهی محو می‌سازد. تحقیقات اولیه‌ی آزمایشگاهی حاکی از آن است که روغن نعناع فلفلی تاثیر داروهای ضد عفونت را افزایش می‌دهد.

خواص روزانه: نعناع گوارش را تسهیل می‌کند. طبق مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۲، نحوه‌ی عملکرد نعناع در تسهیل گوارش با شل کردن بافت عضلانی مجرای گوارشی همراه است تا گرفتگی‌ها باز شود، گازها رها شود و دردهای شکمی حتی در افرادی که از سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر رنج می‌برند، التیام یابد. میلارد معتقد است که نعناع بهترین چیزی

است که پس از زیاده‌روی‌های شب کارناوال متوجه می‌شوید نباید اینقدر غذا می‌خوردید، می‌توانید بخورید.

راهنمای پرورش: در بهار، یک گیاه جوان نعناع بخرید و در گلدان بکارید. اجازه دهید آفتاب به صورت متمایل بر گلدان شما بتاند و نه کامل، گرچه همیشه پرورش گیاهان و گسترش انرژی هنگامی که در معرض تابش آفتاب قرار گیرند، صورت می‌پذیرد، اما چند روز نیز آنها را در سایه قرار دهید تا استراحت کنند. گیاهان از ریشه‌های خیس بیزارند!

مارچوبه



خواص قدرتمند: این ساقه‌ی باریک و قلمی همیشه حاوی بالاترین سطح گلوکوتایون، ترکیبات ضدسمومیت است که سموم از جمله سموم مولد سرطان و رادیکال‌های آزاد را از بدن دفع می‌کند. همچنین مارچوبه از خواص ضدالتهابی برخوردار است و همین موارد آن را در صدر جنگنده‌ترین گیاهان علیه بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها قرار داده است. مارچوبه همچنین سرشار از ویتامین B، فولیت، ویتامین C، ویتامین K، کلسیم، زینک، منیزیم، سلنیوم و آهن است.

خواص روزانه: مارچوبه می‌تواند التیام‌بخش سردردها و تاثیرات مخرب مصرف الکل باشد. محققان کره‌ایی دریافتند که مارچوبه سطح آنزیمی که ترکیبات الکل را در هم می‌شکند را افزایش می‌دهد.

راهنمای پرورش: این گیاه جاودانی را یکبار بکارید و ۲۵ سال ساقه‌های آن را برداشت کنید. در اوایل بهار، یک گیاه یکساله‌ی تاجدار مارچوبه بخرید و در نقطه‌ایی از حیاط که خشک و آفتاب‌گیر است، بکارید. تاج مارچوبه را تا ۸ سانت در خاکی غنی یا خاک شنی قرار دهید. آنها را در ۴ ردیف و به فاصله‌ی ۳۵ سانتی از یکدیگر بکارید. آنها را با ۸ سانت خاک محصور کنید. پس از ۲ هفته، خاک بیشتری روی آنها بریزید زیرا ساقه‌های مارچوبه در تلاشند که از خاک سر برآرند. مقداری کود گیاهی روی آنها بریزید و به طور منظم آب دهید. هتریک پیشنهاد می‌کند که تا ۲ سال اول به ساقه‌های مارچوبه دست نزنید تا ریشه‌های قوی‌تری و پرانرژی‌تری پیدا کنند. هنگامی که زمان برداشت محصول شد، از یک چاقوی تیز استفاده نمائید و ساقه‌ها را از انتها قطع کنید.

ریحان



خواص قدرتمند: خواص آنتی‌اکسیدانی، آنتی‌باکتریال و ضدالتهابی،

علاوه بر اینها بتا-کاروتین و منیزم موجود در ریحان نقشی کلیدی در محافظت از سلول‌ها در برابر سکنی‌گزیدن بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی، آسم، ورم مفاصل و استخوان، روماتوئید و التهابات روده‌ایی بر عهده دارد.

خواص روزانه: ریحان به تسکین سردرد کمک می‌کند. مشخص شده است که عملکرد ترکیبات موجود در ریحان موسوم به اوژنول در خنثی‌سازی فعالیت آنزیم‌های سایکلوکسیژن همانند تاثیر داروهای بدون نسخه‌ایی مانند آسپرین و ایبوپروفن است. میلارد برای تخفیف سردرد جویدن برگ‌های ریحان را توصیه می‌کند.

راهنمای پرورش: بیش از ۶۰ نوع گونه‌ی مختلف ریحان در جهان وجود دارد اما میلارد ریحان شیرین ایتالیایی، ریحان شیرین، ریحان تایلندی و ریحان بنفش را ترجیح می‌دهد. گیاه جوان ریحان را در فصل بهار خریداری نمائید و بلافاصله در حیاط بکارید، از خاک استاندارد باغبانی استفاده نمائید. به جای آبیاری برگ‌ها، خاک را آبیاری نمائید زیرا آنها مستعد آفت هستند. منتظر باشید ریحان‌ها تا ۱۴ سانت بلند شوند، البته این امر بستگی به گونه‌های مختلف ریحان متغیر است.

برگ‌های ریز و سبز کلم قرمز



خواص قدرتمند: محققان وزارت کشاورزی امریکا دریافتند که برگ‌های فوق‌العاده جوان و سبز کلم قرمز که کم‌تر از ۲ هفته از عمرشان می‌گذرد، در مقایسه با برگ‌های رسیده‌ی کلم قرمز، شش برابر بیشتر حاوی ویتامین C و ۶۹ برابر ویتامین K هستند. ویتامین C سوپر استار آنتی‌اکسیدان‌هاست، دشمن التهاب است و محافظی در برابر صدمات سلولی و در ممانعت از بروز بیماری‌های مزمن از قبیل بیماری‌های قلبی کمک شایانی می‌کند. همچنین برگ‌های جوان و سبز کلم قرمز حاوی ترکیبات کلیدی در کلاژن‌سازی، تقویت عضلات، پوست، استخوان‌ها و دیگر بافت‌های همبند است. طبق مطالعاتی دیگر که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، ویتامین K مانع از انعقاد خون، پیشگیری از تحلیل و پوکی استخوان و تصلب شرائین می‌شود و همچنین عدم رشد سلول‌های سرطانی می‌گردد.

خواص روزانه: در ممانعت از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا بی‌نظیر است. ویتامین C سیستم ایمنی بدن را با ترغیب به تولید گلبول‌های سفید خون تقویت می‌کند، گلبول‌های سفید خون در واقع خط مقدم مقابله با باکتری‌ها و عفونت‌ها هستند.

راهنمای پرورش: با تخم کلم قرمز یا تخم برگ‌هی جوان سبز آغاز کنید. از سینی مخصوص کاشت تخم استفاده نمائید و حدوداً ۵ سانت خاک ارگانیکی درون آن بریزید. دانه‌ها را روی خاک ارگانیکی بپاشید و یک

لایه‌ی نازک خاک روی دانه‌ها بریزید. فقط همین یک بار روی آن‌ها کاملاً آب بپاشید: سپس سینی را پشت پنجره‌ای آفتاب‌گیر قرار دهید و روزی چند مرتبه با اسپری آب دهید. در عرض یک هفته برگ‌های جوان و شادابی حاصل کار شما خواهد بود. پس از ۱۰ روز که ارتفاع برگ‌ها به ۵ سانت رسید، می‌توانید محصولتان را برداشت نمایید.

با بونه



خواص قدرتمند: طبق اعلان موسسه ملی سلامت این گیاه آنتی‌اکسیدان، ضدالتهاب و آنتی‌باکتریال در زمره یکی از موثوق‌ترین گیاهان جهان محسوب می‌شود. یافته‌های اولیه دال بر آن است که با بونه سلول‌های سرطانی را خنثی می‌کنند اما خواص اثبات‌شده‌ی آن شامل ترمیم سریع زخم‌ها، پیشگیری و بهبود سرماخوردگی، مقابله با عفونت‌های باکتریایی، فرونشاندن اسپاسم و گرفتگی عضلانی، آرام کردن اضطراب و بهبود کیفیت خواب می‌شود.

خواص روزانه: چای با بونه موجب تمدد اعصاب و تسکین برانگیختگی‌های عصبی می‌باشد. طبق مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۲ که از سوی دانشگاه پزشکی پنسیلوانیا، با بونه‌ی آلمانی اضطراب را از بین می‌برد و حتی علائم افسردگی‌های خفیف را کاهش می‌دهد.

راهنمای پرورش: یک بسته تخم بابونه خریداری نمائید و آنها را در ابتدای کاشت درون اتاق نگه دارید زیرا ریشه‌ها گرما را دوست دارند. پس از ۶ تا ۸ هفته، بابونه‌ها را به فضایی آفتابگیر که هوا جریان دارد، منتقل کنید. یک بار در هفته آنها را آبیاری کنید یا هر زمانی که خشک به نظر رسیدند. در عرض یکی دو ماه، گل‌های ریز زرد و سفید آن آماده برداشت است. آنها را درون سینی خشک نمائید. گل‌ها را خرد نمائید و درون قوری بریزید. آب جوش را به آن بیافزائید، اجازه دهید دم بکشد و نوشجان کنید!

شش دلیل این‌که باید از پله استفاده کنید

آیا برای بالا و پایین رفتن از یک آپارتمان از آسانسور استفاده می‌کنید؟ با ما همراه شوید تا عاشق پله‌ها شوید.

برای موفقیت بشر در زندگی، خداوند دو وسیله را فراهم کرده، آموختگی و فعالیت بدنی. کم تحرکی، وضعیت خوب و سالم هر انسانی را خنثی و تخریب می‌کند، درحالی‌که فعالیت داشتن و تمرینات بدنی باقاعده می‌تواند سلامتی را حفظ کرده و پایدارش کند.

افلاطون - چهارصدسال پیش از میلاد

برای استفاده از پله‌ها به یک دلیل قانع‌کننده نیاز دارید؟ شش دلیل

برای تان داریم:

بالا رفتن از پله‌ها، بیشتر از دویدن، کالری می‌سوزاند

بله، درست است: مطالعات نشان داده که بالا رفتن از پله‌ها که یک فعالیت بندی سخت محسوب می‌شود، کالری بیشتر در دقیقه نسبت به دویدن می‌سوزاند. بالا رفتن از پلکان، نسبت به نشستن، ۸ تا ۹ برابر بیشتر و نسبت به استفاده از آسانسور، ۷ برابر بیشتر انرژی صرف می‌نماید. شما نه تنها در بالا رفتن از پله‌ها کالری می‌سوزانید بلکه حین پایین آمدن هم انرژی صرف می‌کنید. تخمین زده شده که یک فرد متوسط حداقل برای هرپله بالا رفتن، ۰.۱ کالری می‌سوزاند؛ یعنی دست کم یک کالری به ازای هر ده پله بالا رفتن، و ۰.۰۵ کالری به ازای هر پله پایین آمدن؛ یعنی یک کالری برای بیست پله پایین آمدن. برای آنهایی که درحال حاضر با چاقی و اضافه وزن مبارزه می‌کنند، شاید این موضوع تشویق کننده باشد که: هرچقدر وزن شما بیشتر باشد، هنگام بالا رفتن از پله‌ها، کالری بیشتری می‌سوزانید.

بالا رفتن از پله‌ها، ریسک سکته مغزی را کاهش می‌دهد

براساس تحقیقاتی که ۱۱۰۰۰ مرد در آن شرکت داشتند، فعالیت بدنی مانند بالا رفتن از پله‌ها، می‌تواند ریسک سکته مغزی را کاهش دهد. برای نمونه، در مردانی که تقریباً ۳ تا ۵ بار در روز از پله بالا می‌رفتند، کاهش ۲۹ درصدی ریسک سکته مغزی در بلند مدت مشاهده شد، و ضمناً از سایر فواید ورزش‌های منظم هم بهره‌مند بودند.

بالا رفتن از پله‌ها، سلامت قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد

بالا رفتن از پله‌ها، چون شکلی از ورزش شدید است، به نفع وضعیت قلبی و عروقی بوده و در نتیجه در بلند مدت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. ده‌ها سال پژوهش نشان داده، ورزش منظم با کمک به سلامت قلب، می‌تواند از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری نماید. حتی افزودن ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی ایروبیک به سبک زندگی یکجا نشینی می‌تواند موجب افزایش طول عمر به اندازه سه سال شود!

بالا رفتن از پله‌ها، ماهیچه‌ها را قوی می‌کند

فکر کنید برای بالا رفتن از پله‌ها به کدام اندام‌تان بیشتر نیاز دارید؟ تمام عضلات پاهای‌تان به اضافه تحرکی که در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و همچنین تحرک بازوهای‌تان. در ضمن، ماهیچه‌های کمر و پشت‌تان هم درگیر این فعالیت می‌شوند. تمام این‌ها موجب تقویت و سلامت سیستم استخوان‌بندی می‌شوند. و از آنجایی که استفاده از عضله اسکلتی به افزایش متابولیسم کمک می‌نماید، حتی می‌تواند موجب کالری سوزی و کاهش وزن بیشتر در طولانی مدت شود، همچنین توده عضلانی کم‌چرب، بیشتر شده و نیروی عضلات افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان داده استفاده از عضله اسکلتی تاثیرات فوق‌العاده‌ای روی بهبود قند خون دارد، که در پیشگیری و کنترل دیابت موثر است. ضمناً بهبود عمومی سلامت عضلات اسکلتی، می‌تواند به کاهش درد آرتریت منجر شود، دردی که برای آنهایی که با چاقی مبارزه می‌کنند، آزاردهنده است.

بالا رفتن از پله‌ها راهی ساده برای مبارزه با زندگی یکجا نشینی است

تحقیقات فراوانی به رواج سبک زندگی یکجا نشینی در دنیای امروز که از نظر تکنولوژی در حال توسعه سریع است، به‌عنوان یک عامل اصلی در فراگیری جهانی چاقی اشاره کرده‌اند. استفاده از پلکان، هر جا که ممکن باشد، راهی سریع و ساده برای گریز از سبک زندگی یکجا نشینی و افزودن بر فعالیت بدنی و تحرک به زندگی روزمره است. پله‌ها معمولاً همه‌جا مقابل شما هستند و بنابراین استفاده از آنها بسیار ساده‌تر از رفتن به باشگاه یا وارد شدن به زمین‌های ورزشی است.

مجبور نیستید به موزیک آسانسور گوش دهید!

این هم یک دلیل دیگر برای استفاده کردن از راه پله، البته شاید آسانسورهای نزدیک شما موزیک خوبی را پخش کنند و مایل به گوش دادن آنها باشید. (آسانسورهایی که من تجربه کرده‌ام موزیک‌های غیرقابل تحملی را پخش می‌کنند)

البته تمام موارد بالا در صورتی است که شما مشکلی در ستون فقرات یا زانوی خود نداشته باشید، در این صورت پیشنهاد می‌کنیم حتماً با پزشک خود در مورد استفاده از پله‌ها مشورت کنید.

سدى كه فاجعه بارترين مشكلات زيست‌محيطي را براي خوزستان به بار آورد

سلامت نيوز: با گذشت بيش از پنج سال از آبگيري سدي كه بيشترين «ترين‌ها» را به خود اختصاص داده بود و فاجعه بارترين مشكلات زيست‌محيطي را براي خوزستان به بار آورد. پس از همه انكارها و تهديد‌ها، سرانجام معاون مديركل دفتر برنامه‌ريزي كلان آب و آبفاي وزارت نيرو اعلام كرد، ساخت اين سد اشتباه مهندسي بوده و راه علاجي جز مديريت مخزن ندارد.

به گزارش سلامت نيوز، روزنامه وقايع اتفاقيه در ادامه مي‌نويسد: سدسازي در همه كشورهاي جهان، هميشه با اشتباهاتي در جانمايي و حتي تاسيسات و زيرساخت‌ها همراه بوده است. باوجوداين، مشاهدات نشان مي‌دهد سدي مانند گتوند وجود ندارد كه روي گنبدي نمكي ساخته شده باشد و ابرشور آن، هكتارها زمين حاصلخيز كشاورزي را به شوره‌زار تبديل كند؛ فاجعه‌اي كه صدها كشاورز را آواره و بهترين زمين‌هاي كشاورزي كشور را نابود كرد؛ سازه پرهزينه و پيچيده‌اي كه اكنون دچار چالش‌هاي بسياري است. اين سد كه به اعتقاد برخي در ابتداي تاسيس، از افتخارات دولت در استان خوزستان بود، در سال 1390 با حضور محمود احمدي‌نژاد، رئيس‌جمهوري وقت، آبگيري شد و به بهره‌برداري رسيد.

سد گتوند به تعبير مهندسان، طراحان و مجريان آن «ترين‌هاي» زيادي دارد؛ بلندترين، مرتفع‌ترين و بهترين سد خاكي كشور. در عمليات ساخت اين سد، در بعضي از مقاطع تا نزديك 11 هزار نفر مشغول به كار بودند و مجموع طول گمانه‌هاي حفاري و تزريق آن 950 كيلومتر

است. این درحالی است که فاصله اهواز تا تهران کمتر از 900 کیلومتر محاسبه میشود. عملیات اجرائی گتوند در سال 1376، درست جایی در فاصله پنج کیلومتری از معدن نمک گچساران آغاز شد. در سال 1390 و قبل از آبگیری سد، کارشناسان بسیاری نسبت به حلشدن صد میلیون تن کوه نمک در آب کارون هشدار و سازندگان هم در پاسخ به مخالفان پیشنهادهایی برای علاج بخشی این معضل ارائه دادند؛ از جمله اینکه در هر مرحله از آبگیری تا 15 متر بالاتر از تراز آبگیری خاکریزی روی لایه سازند گچساران اجرا شود تا امکان جریان یافتن آب و شسته شدن نمک وجود نداشته باشد اما فقط سه روز بعد از آبگیری سد، آب، پوشش رسی پیش‌بینی شده روی کوه نمک را شست و این پوشش، ناگهان به ارتفاع هفت متر نشست کرد و تخریب شد؛ رویدادی که بزرگترین و مهم‌ترین رودخانه کشور را با چالشی جدی مواجه کرد. کارشناسان بر این باور هستند ساخت سد گتوند سبب شوری رودخانه و نابودی زمین‌های استان خوزستان شده است زیرا دوسوم از اراضی خوزستان زیر این سد قرار دارد و سالانه هشت تا 10 تن نمک اضافی وارد این خاک‌ها میشود.

اینها آمارهایی است که کارشناسان پس از بررسی‌های دقیق ارائه داده‌اند؛ ارقامی که نشان از فاجعه‌ای زیست‌محیطی دارد و وزارت نیرو در پنج سال گذشته هرگز آنها را نپذیرفته است. باوجود این، هدایت فهمی، معاون مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی کلان آب و آبفای وزارت نیرو، بالاخره لب به سخن گشود و با اعلام اینکه این سد یکی از اشتباهات مهندسی کشور است، به انتقادات پاسخ گفت. او می‌گوید: وجود اشتباهات مهندسی در ساخت سد گتوند، انکارناپذیر است؛ اگر وجود نداشت که این مشکلات زیست‌محیطی ایجاد نمی‌شدند. هرچند معنای این اشتباهات تکنیکال، این نیست که فقط در ایران چنین خطاهایی وجود دارد و در هیچ کجای دنیا اتفاق نیفتاده

است. او اسنادی دارد که نشان می‌دهد در سوئیس، آمریکا و بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان، سدهایی وجود دارند که اشتباهی جانمایی شده‌اند. با این حال، او معتقد است وزارت نیرو باید اشتباه خود را بپذیرد؛ از سخنانش چنین برمی‌آید که کارشناسان پیش از ساخت سد به وزارت نیرو هشدار داده‌اند که نباید مخزن سد روی سازند نمکی گچساران ساخته شود اما تبی که در مدیریت آن زمان وجود داشت و آقایانی که از بخش پادگان به بخش عمران نقل مکان کرده بودند، باعث شدند گتوند ساخته و آبگیری شود.

مدیریت مخزن راهکار جدیدی نیست

پس از ارائه راه‌حلهای بسیار از سوی کارشناسان، تنها راه علاج گتوند مدیریت مخزن اعلام شد؛ این به معنای آن است که با انجام اقداماتی سعی شود میزان شوری آب رهاشده از مخزن در حد استان‌داردها باشد. فهمی مدعی است از همان ابتدای آبگیری سد، این اقدام، در دستور کار بوده است و کار جدیدی نیست. با وجود این، براساس آمارها، شوری یا همان EC آب مخزن سد گتوند در حد 900 تا هزار و 200 برآورد شده که دو برابر شوری آب دریاست؛ به همین علت به آن ابرشور می‌گویند. این چنین که او می‌گوید گزینه‌ای که وزارت نیرو بیشتر علاقه‌مند به انجام آن بوده، انتقال ابرشور به دریا یا حوضچه‌های تبخیری است که البته هزینه‌ای سرسام‌آور دارد؛ به همین علت هم تیم دانشگاهی اعلام کرد فعلاً همان مدیریت مخزن، تنها راه علاج بخشی گتوند است.

برآوردها حاکی از آن است که 400 کیلومتر از آب رودخانه کارون اکنون تبدیل به مخزن آب شوری شده که روزانه وارد خاک منطقه می‌شود و زمین‌ها را روزبه‌روز شورتر می‌کند. این ابرشور، نه تنها سبب لایزرع شدن زمین‌های کشاورزی پایین دست گتوند شده بلکه پدیده

نابودي و بپسردن نخلهاي حاشيه ارونډ را هم رقم زده است؛ گورستاني از نخلها كه در جنگ تحميلي به وجود نيامد و به دست خودمان ايجاد شد. باوجود اين، معاون وزارت نيرو، عامل آن را ورود پساب كشاورزي كارخانجات نيشكر به آب كارون مي‌داند. به گفته فهمي، زه آب كشاورزي صنايع نيشكر، بالاي 6 هزار ايسي نمك دارد كه با اختلاط آب سد در پايين دست به 70 تا 80 هزار ايسي مي‌رسد.

حميد جلالوندي، مدير كل دفتر ارزيابي زيست‌محيطي سازمان حفاظت محيط زيست كه پيشتر اعلام کرده بود برچيدن سد گتوند هزينه‌اي هفت هزار ميليارد تومان‌ي دارد و بنا بر اين هيچ راه‌كاري جز مديريت مخزن و مشاوره با كارشناسان بين‌المللي براي گتوند نمي‌توان در نظر گرفت، اكنون با ابراز بي‌اطلاعي از تصميم جديد وزارت نيرو مي‌گويد: سازمان حفاظت محيط زيست، پيشنهاد داد براي علاج بخشي گتوند، از نظر كارشناسان خارجي هم استفاده شود اما ما به عنوان ناظر، فقط مي‌توانيم نظر بدهيم و كار ديگري از دستان برنمي‌آيد. با مديريت مخزن، روزانه آبي با ميزان شوري هزار و 200 وارد زمين‌هاي پايين دست گتوند ميشود؛ بنا بر اين به نظر مي‌رسد اين مديريت نمي‌تواند مشكلات زيست‌محيطي منطقه را كاهش دهد. باوجود اين، جلالوندي تأكيد مي‌كند سازمان محيط زيست بيش از اين اجازه دخالت ندارد و پيشنهادهايي كه داده، مثمر ثمر واقع

نشده‌اند. شوری تنها مشکل گتوند نیست. همین چند روز پیش بود که سرپرست معاونت آب و آبفای وزارت نیرو از مهار و کنترل نشت نفت در سد گتوند خبر داد؛ حادثه‌ای که سبب تلف شدن تعداد بسیاری پرنده شد و سازمان محیط زیست هم اعلام کرد نشت نفت بوده است؛ بنابراین به نظر می‌رسد بار دیگر تیم کارشناسی باید تحقیقات خود را در گتوند آغاز کند.

این روش های جالب را برای درمان سرماخوردگی امتحان کنید

آیا می دانید در دنیا کسانی هستند که موقع سرماخوردگی جوراب کثیف پا می کنند یا کاسه کاسه ترشی می خورند؟

مجله همشهری دانستنیها - لیدا هادی: آیا می دانید در دنیا کسانی هستند که موقع سرماخوردگی جوراب کثیف پا می کنند یا کاسه کاسه ترشی می خورند؟

یک لیوان آب ولرم، چند قطره آب لیموی تازه و یک قاشق چایخوری عسل دوی درد سرماخوردگی می شود، به خصوص اگر سرصبح و ناشتا خورده شود. این را که خوردی، تازه می روی مرحله دوم؛ شیرداغ و سوپ مرغ، مخلوط آب لیموشیرین و پرتقال، بعد هم دودکردن اسپند.

این‌ها تصاویر آشنایی از سرماخوردگی‌های بدقلق پاییز و زمستان برای هرکدام از ما هستند. اما فکر می‌کنید مردم بقیه کشورهای دنیا موقع سرماخوردگی چه می‌کنند؟ کارهای عجیبی که فکرش موقع سالم بودن هم ناچور است، چه برسد به زمان بدحالی سرماخوردگی.

سرما نخور، گوگول بخور

«گوگول مگول بخور تا خوب شوی!» اگر یک روز گذرتان به روسیه و اوکراین افتاد و از قضا توی سرما و زمهریر آن‌جا هم سرما خوردید و رفتید دکتر و این جمله را دست آخر شنیدید، اصلاً تعجب نکنید. البته بعید است دکتر بینوا باورش شود. برای این‌که الان نزدیک به چند قرن است که آن‌ها از گوگول مگول برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌کنند. طرز تهیه این معجون شفابخش هم ساده است؛ یک لیوان را تا نیمه از شیر گرم پر می‌کنند، یک زرده تخم مرغ و یک قاشق چای خوری عسل هم به آن اضافه می‌کنند.

هنوز هیچ تحقیقی نشان نداده است که گوگول مگول، با این نام عجیبش چقدر روی درمان سرماخوردگی تاثیر دارد، اما می‌گویند شاید ترکیب ال تریپتوفان در شیر گرم باعث خوب شدن حال آدم بیمار می‌شود تا جایی که فکر می‌کند گوگول مگول خوبش کرده است، نه هیچ داروی دیگری.

آی ایل دود کن

چینی‌های چشم بادامی اسمش را گذاشته اند «آی ایل». اما ما آن را به اسم «اکلیل کوهی» می‌شناسیم. آن‌ها معتقدند با دود کردن مقداری از اکلیل کوهی و «اسطوخودوس وحشی» می‌توان هر نوع ویروس و میکروبی بیماری‌زایی را در فصل سرد سال، از هوای خانه دورکرد. در فصل‌های سرد سال توی خانه چینی‌ها حتماً یک کاسه اکلیل هست که از آن دود بلند می‌شود.

چینی‌ها اعتقاد دارند دود اکلیل کوهی نمی‌گذارد بیماری اعضای خانه به همدیگر سرایت کند. البته این وسط یک اختلافی هم بین دودکردن اکلیل کوهی با طب مدرن هست. پزشکی امروز می‌گوید هرگونه دودی، محرک سرماخوردگی و آنفلوآنزاست و ریه انسان را نابود می‌کند. با وجود این، چینی‌ها بیخیال طب جدید می‌شوند و موقع سرماخوردگی دود و دم عجیبی راه می‌اندازند.

اول جوراب خیس بعد جوراب خشک

شاید واقعا مردم کانادا و مناطق قطبی راست بگویند. به نظر می رسد تا امروز کسی غیر خودشان این روش عجیب درمان را امتحان کرده باشد؛ این که در زمان سرماخوردگی، اول پاهایت را توی آب گرم فرو ببری، بعد به سرعت جورابی را به پا کنی که از قبل توی آب یخ قرار داده بودی. بعد هم روی این جوراب های خیس یخ زده، جوراب خشک بپوشی.

تئوری پشت این شیوه درمانی عجیب این است که جوراب گذاشته شده در آب سرد می تواند مثل پاشویه باعث کاهش تب شود و دمای بدن را به سرعت پایین بیاورد. آن جوراب خشک هم باعث گرم شدن پاها و افزایش جریان خود بعد از پایین آمدن تب می شود. البته کارشناسان یک نظر دیگر دارند؛ اینکه ترکیب سرما و گرما و بازی عجیب با جوراب های سرد و گرم کاری می کند که شما بیخیال سرماخوردگی می شوید و به خودتان تلقین می کنید که بهتر شده اید.

جوراب های کثیفت کجا هستند؟

مردم اسکاتلند هم از جوراب هایشان برای درمان سرماخوردگی استفاده می کنند، اما یک جور دیگر. البته صد رحمت به پوشیدن جوراب های خیس یخ زده، دست کم پشت پوشیدن آن ها فلسفه ای هست. مردم اسکاتلند جوراب های کثیف و بدبو را کنار دست آدم سرماخورده می گذارند تا بلکه حال و روزش بهتر شود.

بومیان اسکاتلندی، کارشان از این هم بدتر بود. آنها پیه گوشت گوسفند یا چربی پوست مرغ را به جوراب استفاده شده ای می مالیدند و بعد جوراب بدبو را روی سینه آدم سرماخورده قرار می دادند، با این امید که دیگر هیچ ویروسی دور و برش نچرخد و به سرعت خوب شود. اسکاتلندی ها فکر می کنند عرق پا باعث دور شدن میکروب ها از بدن می شود. حالا دیگر خودتان می دانید. اگر از جانتان سیر نشده اید، می توانید این روش عجیب را امتحان کنید.

سوپ مرغ کیلو چند؟

همه جای دنیا اگر از مردم بپرسید که برای آدم سرماخورده چه سوپی خوب است، به احتمال زیاد می گویند سوپ مرغ، غیر از «هنگ کنگ» که

مردم آن جواب عجیبی تحویل‌تان می دهند. جواب آن ها این است: «سوپ مارمولک». درست کردنش هم ساده است؛ کمی آب، گوجه فرنگی، مقداری سبزیجات تازه و از همه مهم تر چند عدد مارمولک تر و تمیز. البته این مارمولک ها اول باید خشک شوند و بعد توی سوپ ریخته خواهند شد.

مارمولک خشک شده هم توی چین و هنگ کنگ راحت پیدا می شود؛ یا توی سوپرمارکت های بومی هست یا توی مغازه های اغذیه سنتی. هنوز معلوم نیست چرا هنگ کنگی ها و حتی چینی ها برای سرماخوردگی از این سوپ استفاده می کنند و البته تا امروز کسی نفهمیده است فرقی با سوپ مرغ در درمان سرماخوردگی چیست؟

هات چاکلت دواي هر درد بي درمان

انگلیسی ها تازگی ها یک روش درمانی تازه وارد طب شان کرده اند. آن ها می گویند خوردن یک فنجان هات چاکلت یا همان شکلات داغ، می تواند روی سرماخوردگی، به خصوص روی سرفه های آن تاثیر زیادی داشته باشد. این طور که خودشان ادعا می کنند شکلات تلخ بالای 70 درصد ترکیبی به نام «تئوبرومین» دارد که دشمن سرفه کردن است.

محققان انگلیسی معتقدند اگر کمی شیر کم چربی داشته باشید و مقداری شکلات تلخ با درصد تلخی بالا، می توانید معجونی درست کنید که به خاطر درصد بالای آنتی اکسیدان هایش برای درمان سرماخوردگی مفید خواهد بود. جالب این جاست که در طب سنتی خیلی از کشورهای دنیا خوردن شکلات و کاکائو در زمان سرماخوردگی منع شده است، به خصوص وقتی که با سرفه همراه باشد.

ترشی بخوری سرما نمی خوری

ما ایرانی ها وقتی سرما می خوریم، اولین چیزی که کنار می گذاریم، ترشی است. با این حال ژاپنی ها برای درمان سرماخوردگی ترشی می خورند، آن هم یک ترشی عجیبی؛ ترشی آلو و گوجه وحشی. آن ها میوه ای دارند به اسم «اوموبوشی» که از خانواه زردآلو است و خورن ترشی اش در زمان سرماخوردگی یعنی درمان کامل اوموبوشی، مزه تند و تیزی دارد که البته در زمان سرماخوردگی مردم آن را خالی هم می خورند.

نکته جالب این جاست که مردم شمال ژاپن، «ترشی می خورند» و جنوبی ها «مربا»>

مردم جنوب ژاپن، وقت سرماخوردگی اوموبوشی را مربا می می کنند و بیخیال قند خون و این حرف ها، قاشق قاشق هر روز می خورند. در هر حال هنوز هیچ مرجع درست و درمانی این درمان سنتی را تایید نکرده است، غیر از خود چشم بادامی ها که عجیب به اوموبوشی و درمانش به خصوص به شکل ترشی آن، باور دارند.

پیه گوسفند به خودت بمال!

هم مردم اروپا به این درمان باور دارند و هم آفریقایی ها، حتی در قسمت هایی از تگزاس آمریکا هم، سرماخوردگی را به این شکل درمان می کنند؛ به شکل پیه درمانی. یعنی اول روغن حیوانی از پیه گوسفند و... تهیه می کنند، بعد آن را روی گوش آدم سرماخورده می گذارند، به این هوا که گوش درد را به سرعت خوب خواهد کرد.

آفریقایی ها این روغن را روی سینه فرد بیمار قرار می دهند. اهالی تگزاس هم روغن با عصاره درخت کاکتوس قاطی می کنند و روی سینه فرد سرماخورده می مالند و بعد هم با یک تکه پارچه، محکم می بندند. در مورد علت این کار، می گویند شاید چون در زمان های قدیم پیه گوسفند ارزان بوده است و گرم کردنش هم راحت و ساده، مردم به استفاده از آن رو آورده اند.

کجای شلغم تعجب دارد؟

در فهرست درمان های عجیب و غریب دنیا، نام ایران هم هست. فکر می کنید ما ایرانی ها دواي اول و آخرمان برای سرماخوردگی چه باشد؟ بله، دوست همیشگی ما «شلغم». هنوز معلوم نیست که شلغم با خواص زیادش چقدر روی درمان سرماخوردگی و پیشگیری از آن تاثیر دارد، برای همین است که در فهرست عجیب ترین ها قرار گرفته است. مردم دنیا از این که ایرانی ها شلغم را برای درمان سینه درد و سرفه می خورند، در تعجبند.

تنها در باور ایرانی هاست که شلغم مثل «اکسیکتورانت» عمل می کند و هنوز هیچ جای دنیا در این زمینه مطالعات علمی ای صورت نگرفته است؛ به خصوص این که شلغم را می پزند و با نمک می خورند. خوردن شلغم و عسل هم که دیگر بماند.

شاد بودن را تمرین کنید

تصور اینکه رسیدن به پول و ثروت باعث شادی مان خواهد شد، یک تصور غلط است. شاد بودن یک حس درونی است که اتفاقاً با چیزهای کوچک نیز حاصل می شود. اینکه چگونه شادتر باشیم سوالی بوده که دانشمندان نیز از خود پرسیده اند و البته راه حل های علمی نیز برای آن ارائه داده اند.

در این مطلب می خواهیم در خصوص روش های شاد بودن صحبت کنیم. روش هایی که از نظر علمی نیز به اثبات رسیده اند و به ما کمک می کنند تا ابر غم و غصه را از آسمان زندگی مان پس بزنیم. شاید نتوانیم یک شبه تمام این روش ها را در زندگی پیاده کنیم، اما بهتر است تلاش مان را بکنیم.

تصور اینکه رسیدن به پول و ثروت باعث شادی مان خواهد شد، یک تصور غلط است. شادی یک حس درونی است که اتفاقاً با چیزهای کوچک نیز حاصل می شود. اینکه چگونه شادتر باشیم سوالی بوده که دانشمندان نیز از خود پرسیده اند و البته راه حل های علمی نیز برای آن ارائه داده اند.

12 روش فوق العاده برای شاد بودن

پولتان را فقط برای خودتان خرج نکنید

اگر پولتان به اندازه ای است که امسال یک پالتوی گرم و گرانبه برای خودتان می خرید و به فرد دیگری نیز کمک می کنید تا لباس گرم تری داشته باشد، خوشا به حالتان. اگر آنقدر پول ندارید که پالتوی گرانی بخرید، حسرت پالتوی دیگران را هم نخورید که غم می آورد. اگر روحتان آنقدر بزرگ است که پول پالتوی خودتان را نصف می کنید

و با بضاعتی که دارید دیگری را نیز صاحب لباس گرمی می کنید، بدانید که شما شادتر خواهید بود.

محققان دانشگاه کلومبیا برتانیکی کانادا طی سه پژوهش مختلف به این نتیجه رسیدند که خرج کردن پول برای دیگران بیش از خرج کردن پول برای خود آدم نشاط آور است. به عبارت دیگر می توان گفت خرج کردن پول برای نزدیکان و افراد نیازمند بیش از مال اندوزی باعث شادی می شود.

خوش بین باشید

افرادی که بیش از اندازه به فکر اتفاقات آینده هستند، غمگین تر از افرادی هستند که در زمان حال زندگی می کنند

بررسی های متعددی نشان می دهد که خوش بین بودن شادی می آورد و باعث می شود قدرت افراد برای انجام کارهای سخت بالا برود و از سلامتی بهتری برخوردار باشند.

از توانمندی های فردی تان استفاده کنید

متاسفانه شرایط به گونه ای شده است که اکثر مردم از توانمندی های خود صرفا در جهت پول در آوردن استفاده می کنند. اما شما اگر استعدادی دارید و یا عاشق کاری هستید حتما به آن بپردازید.

نتایج پژوهشی که در **The Happiness Advantage** به چاپ رسیده است نشان می دهد کارمندانی که به انجام فعالیت های مورد علاقه شان و یا شکوفایی استعدادهایشان مشغول شده اند ، شادتر بوده و کمتر افسرده شده اند.

غرق شدن در روزمرگی و تمرکز صرف روی پول در آوردن نتیجه ای جز افسردگی و غمگینی ندارد. به ندهای

درونی تان نیز اهمیت بدهید.

در زمان حال زندگی کنید

مادرم همیشه می گوید خداوند نماز وعده بعد را اکنون از تو نخواستہ است. بنابراین کسی از بعد خبر ندارد. درست است که اکثر ما آینده را مبهم و حتی نگران کننده می بینیم، ولی حقیقتاً کسی از آینده خبر ندارد.

نتایج پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شده نشان می دهد افرادی که بیش از اندازه به فکر اتفاقات آینده هستند، غمگین تر از افرادی هستند که در زمان حال زندگی می کنند. به عقیده محققان باید از منفی بافی و تلاش برای پیش بینی آینده پرهیز کرد. همان حرف بزرگان که نباید بر گذشته غم خورد و نگران آینده بود.

سرها را از گوشی ها و شبکه های اجتماعی بالا بیاورید. به طبیعت و آدم های واقعی پیرامون تان توجه کنید. انرژی بدهید و انرژی بگیرید. حتی می شود با مشاهده افتادن یک برگ زیبای پاییزی، دل به دریا زد و شاد شد.

شاگرد باشید و از دیگران نیز تشکر کنید

یعنی همان «شکر نعمت، نعمت افزون کند»! نتایج بررسی ها نشان می دهد که شاگرد خدا بودن و تشکر از دیگران باعث ایجاد نشاط و بهبود سلامت می شود. این کار باعث ایجاد روابط مستحکم تر شده و حالتان را بهتر می کند.

بنویسید

این را بدانید که هیچ کس هفت روز هفته و هر بیست و چهار ساعت شبانه روز شاد و خرسند نیست. بدانید که فقط شما غمگین نیستید. برای اثبات عقیده تان با افراد بی منطق بحث نکنید. به عقیده متخصصان بحث نکردن باعث می شود که 99 درصد انرژی تان را ذخیره کنید.

نوشتن یک روش مفید برای بیرون ریختن احساسات و خلاص شدن از شر احساسات منفی و لحظات سخت است.

مانند اجدادمان هر از گاهی شعری بنویسیم. دفتر خاطرات داشته باشیم. این کارها باعث کاهش فعالیت آمیگدال (بخشی از مغز) می شود که برخی احساسات منفی مانند استرس را تشدید می کند.

رنگ آبی را وارد زندگی تان کنید

محققان دانشگاه ساسکس انگلستان به این نتیجه رسیده اند که رنگ آبی باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و افزایش نشاط می شود. این رنگ برای روحیه انسان مفید است. لباس آبی بپوشید و پرده ها یا برخی ظروف را به رنگ آبی انتخاب کنید.

بحث نکنید

برای اثبات عقیده تان با افراد بی منطق بحث نکنید. به عقیده متخصصان خنثی بودن یکی از روش های شادتر بودن است. به عقیده این محققان بحث نکردن باعث می شود که 99 درصد انرژی تان را ذخیره کنید. عقاید درست تان را برای خودتان نگه دارید و اگر به آنها اطمینان دارید برای اثبات درستی شان با کسی وارد بحث نشوید. بحث کردن، غم تان را از درک نشدن بیشتر می کند.

شب‌ها حداقل شش ساعت بخوابید

حداقل 6 ساعت و 15 دقیقه خواب بی‌وقفه در شب، برای شاد و سرحال بودن لازم است. نتایج پژوهش‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد افراد 18 تا 25 ساله‌ای که شب‌ها را خوب می‌خوابند بیشتر از زندگی خود راضی هستند. البته 8 ساعت خواب در شب برای سلامتی مفیدتر است و کم‌خوابی باعث ایجاد استرس و عدم تعادل هورمونی در بدن می‌شود.

روابط عاطفی و دوستانه خوبی داشته باشید

نتایج پژوهشی که به مدت 75 سال در دانشگاه هاروارد انجام شده نشان می‌دهد که داشتن روابط خوب با دیگران احساس نشاط را افزایش می‌دهد. این روابط شامل روابط زناشویی، رابطه با والدین، اقوام، دوستان و همکاران می‌شود. توصیه می‌کنیم به جای دعوا و کدورت، روابط دوستانه‌تان را تقویت کنید.

به تغذیه‌تان برسید

داشتن تغذیه سالم برای بدن لازم است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برنامه غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها، ماهی، لوبیا و روغن زیتون باعث کاهش افسردگی می‌شود.

ورزش کنید

امروزه سر اکثر قریب به اتفاق افراد از بچه گرفته تا زن و مرد و پیر و جوان در گوشی و تبلت است. بی‌حرکی را کنار بگذارید. علاوه بر تغذیه سالم نیاز به تحرک بدنی منظم دارید تا شادتر باشید. در جامعه‌ی بیمار هیچ‌کس در امان نیست و یکی از نشانه‌های جامعه‌ی بیمار غمگین بودن است. بدانید که شاد بودن همسایه، شما را هم تا حدودی شاد می‌کند و شاد بودن شما شاید غصه دیگری را اندکی کمتر کند.

نتایج پژوهشی که در Public Health Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد انجام ورزش منظم باعث احساس نشاط و کاهش افسردگی می‌شود.

ورزش اعتماد به نفس تان را بالا برده و اضطراب و استرس تان را کنترل می کند. علاوه بر این ، خواب راحتی برایتان به ارمغان می آورد.

حرف آخر

مشکلات برای همه است. ما هم مانند شما ماه ها است که حقوق نگرفته ایم، ما هم مستاجر هستیم، ما هم هزینه های درمانی بالا داریم، ما هم دلمان می خواهد کارهایی را انجام دهیم که امکاناتش را نداریم...اما حواستان باشد ما همگی جامعه را تشکیل می دهیم و تک تک در برابر سلامت جامعه مسئولیم.

بدانید که در جامعه ی بیمار هیچ کس در امان نیست و یکی از نشانه های جامعه ی بیمار غمگین بودن است. بدانید که شاد بودن همسایه، شما را هم تا حدودی شاد می کند و شاد بودن شما و لبخندتان شاید غصه دیگری را اندکی کمتر کند.

حداقل در کوچه و خیابان به هم لبخند بزنیم، سر هر موضوعی پرخاش نکنیم، اتوبوس و مترو ارث پدری مان نیست. بیایید این همه جنجال را کمتر کنیم. شاید با همین کارهای به ظاهر ساده ولی موثر، شادتر شویم.

مواد غذایی در برابر آلودگی هوا

آلودگی هوا یکی از اثرات اجتناب ناپذیر زندگی ماشینی است که ساکنان کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته را به یک میزان تحت

تاثیر قرار می‌دهد. محققان معتقدند با رژیم غذایی سالم و پرهیز از تردد غیر ضروری در شهر، تا حد زیادی می‌توان از اثرات مخرب این معضل جلوگیری کرد.

محققان معتقدند با رژیم غذایی سالم و پرهیز از تردد غیر ضروری در شهر، تا حد زیادی می‌توان از اثرات مخرب این معضل جلوگیری کرد. ۸۰ درصد مرگ و میر زودرس ناشی از آلودگی هوا، به دلیل بیماری‌های عروق کرونر قلب و سکتة مغزی است. ۱۴ درصد به بیماری‌های مزمن انسداد ریه و عفونت‌های حاد تنفسی اختصاص داده می‌شود و شش درصد مابقی ناشی از سرطان ریه است.

سپری از مواد غذایی در برابر آلودگی هوا

آلودگی هوا در سرما به دلیل پدیده وارونگی تشدید می‌شود که در این شرایط سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران، قشر آسیب پذیرتر محسوب می‌شوند. معاینه فنی خودرو، استفاده از وسایل نقلیه عمومی و کاهش خودروهای تک سرنشین از جمله مهم‌ترین اقداماتی است که انتظار می‌رود شهروندان برای حفظ سلامت خود به آن احترام بگذارند.

در کنار رعایت این اصول، نمی‌توان تاثیر مواد غذایی کاهش دهنده آلودگی هوا بر سلامتی را نادیده گرفت. روغن زیتون، اسفناج، آووکادو، کلم بروکلی و مواد غذایی حاوی ویتامین‌های A، C و E غذاهایی هستند که به دفع سموم ناشی از آلودگی هوا کمک می‌کنند و مصرف آنان در روزهای آلوده توصیه شده است.

روغن زیتون

روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می‌کند. ذرات معلق موجود در هوا باعث گرفتگی عروق و آترواسکلروز زودرس می‌شود. عارضه آترواسکلروز بر اثر رسوب پلاک از مواد چربی در دیواره درونی رگ‌های خونی به وجود می‌آید. روغن زیتون منبع غنی امگا ۹ است و مصرف آن باعث افزایش فعال کننده پلاسمینوژن بافتی می‌شود. فعال کننده پلاسمینوژن بافتی آنزیمی است که توسط سلول‌های دیواره داخلی

شریان‌ها ترشح می‌شود و مهم‌ترین وظیفه آن شکسته شدن لخته خون ایجاد شده در رگ‌هاست.

وجود لخته در رگ‌های خونی باعث اختلال در گردش خون می‌شود. روغن زیتون حاوی دو آنتی‌اکسیدان قوی هیدروکسی و اولئوروپین است که در رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته موثر هستند. به علاوه روغن زیتون باعث انتشار اکسید نیتریک در داخل عروق و شل شدن دیواره شریان‌ها و بهبود گردش خون می‌شود. مصرف روزانه این ماده غذایی ارزشمند توصیه شده است.

لو تئین:

این گروه آنتی‌اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه‌ها، سبزیجات نشاسته ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

سلنیوم:

یک ماده معدنی موجود در غذاهای گیاهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است.

کاروتنوئیدها:

رنگدانه‌هایی است که باعث رنگ زرد و نارنجی میوه‌هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می‌شود.

لیکوپن:

یک ماده شیمیایی موجود در میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

ویتامین A:

در هویج، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردآلو به وفور وجود دارد.

ویتامین C:

در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت وجود دارد.

ویتامین E:

آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آووکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند.

گوجه فرنگی، انواع توت‌ها، فلفل، هویج، اسفناج، زردچوبه، زنجبیل، بذر کتان، انواع آجیل و غلات سیوس دار نیز دارای خواص ضد التهابی هستند.

زنان باردار بیرون نروند

مطالعات محققان دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد قرار گرفتن زنان باردار در معرض آلودگی هوا سبب بروز اختلالات بیش فعالی، علائم اضطراب، اختلال افسردگی و عدم تمرکز در کودکان می‌شود.

کلم بروکلی

مطالعات محققان‌ها پکینز نشان می‌دهد کلم بروکلی و جوانه آن ذرات معلق و ازن هوا را دفع می‌کند، علاوه بر این حاوی یک ترکیب به نام سولفورافان است که خاصیت ضد سرطانی دارد. متخصصان توصیه می‌کنند در صورت امکان در روزهای آلوده کمتر از خانه خارج شویم و مواد ذکر شده را به وفور در وعده‌های غذایی بگنجانیم.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان به ترکیباتی گفته می‌شود که از سلول‌ها در مقابل صدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.

اسفناج

تحقیقات نشان می‌دهد آووکادو، اسفناج و مواد غذایی حاوی ویتامین E مانع از آسیب ناشی از آلودگی هوا به ریه می‌شوند و مصرف روزانه این مواد توصیه شده است.

عوارض وای فای؛ از بی خوابی تا سرطان

ماهنامه دنیای زنان: استفاده از وای- فای، زندگی ما را تا حد بسیار زیاد راحت کرده اما در مورد ایمنی انرژی های نامرئی متصاعد از این فن آوری ها، تردیدهایی وجود دارد. از سال 1997، وقتی که وای- فای به جامعه معرفی شد، محققان درخصوص اثرات بد آن روی سلامتی، تحقیقات بی شماری انجام دادند. نتایج، روشن و درعین حال شوک انگیزانند. وای- فای می تواند اثرات مضر روی سلامت کلی بدن و مغزمان داشته باشد.

این انرژی ها روی کودکان تاثیر بدی به مراتب بیشتر دارد. البته قسمت عجیب این موضوع این است که چنین اطلاعاتی تازه به دست نیامده است. در واقع در سال 2008، نشریه معتبر علمی سایننتیفیک امریکن، مقاله ای تحت عنوان «کنترل ذهن با تلفن همراه» منتشر کرد، که خطرات «وای- فای» روی مغز انسان را شرح می داد. در ادامه در مورد حقایق مربوط به مضرات وای- فای صحبت شده است.

هشدار درباره عوارض «وای- فای»

گسترش بی خوابی

تا به حال متوجه شده اید که پس از شروع استفاده از وای- فای، کم خواب شده و یا حتی مشکل به خواب رفتن پیدا کرده اید؟ در این مورد گزارش های متعددی شده است که در سال 2007، موجب انجام تحقیقی درخصوص اثرات بد امواجی وای- فای شد. در این تحقیق اثرات مدولاسیون فرکانس پایین ناشی از تلفن های همراه روی کیفیت خواب بررسی شد. دو گروه داوطلب در این تحقیق شرکت داشتند. نیمی از آنها در معرض علایم الکترومغناطیس ناشی از تلفن های همراه واقعی قرار گرفتند و اما به نیمی دیگر از داوطلبان تلفن های تقلبی و بدون هیچ علایمی

داده شد.

دسته اول از داوطلبان، پس از مدتی گرفتار اختلالات خواب شدند و در عین حال در الگوی موج مغزی شان تغییراتی مشاهده شد اما گروه دیگر از داوطلبان، دچار چنین مشکلاتی نشدند. بنابراین اعتقاد محققان، خوابیدن نزدیک تلفن همراه، وجودی وای- فای در خانه یا تعداد بسیاری وای- فای در آپارتمان ها، می توانند موجب مشکلات مزمن در خواب شوند. زیرا بمباران شدن با آلودگی های وای- فای در الگوی خواب و یا داشتن خواب راحت تداخل ایجاد می کند. محرومیت زیاد از خواب هم، شروع مشکلاتی بزرگتر همچون افسردگی و استرس بیش از حد است.

مضر برای رشد و سلامتی کودک

قرارگرفتن در معرض فرکانس رادویی غیرحرارتی ناشی از وای- فای و تلفن های همراه می تواند در رشد نرمال سلولی، به ویژه رشد زهسانی، تداخل ایجاد کند. در تحقیقاتی که روی حیوانات انجام شد، تاخیر در رشد کلیه مشاهده شده است. این تحقیقات به وسیله تحقیقی اتریشی در سال 2009 حمایت شدند.

در این تحقیق، اختلال بسیار شدید در سنتز پروتئین دیده شد. ویژگی سنتز پروتئین سلول ها در رشد بافت ها بسیار مهم است. بنابراین نتایج، مشخص می شود که کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه هنوز در سن رشد هستند، در برابر اثرات مضر وای- فای نسبت به دیگر افراد جامعه، حساس تر هستند.

در تحقیقی دیگر از سوی گروهی از دانش آموزان دبیرستانی در دانمارک، به دنبال از دست دادن تمرکزشان پس از گذاشتن تلفن همراه در رختخواب شان موقع خواب، متوجه شدند که وای- فای جلوی رشد حتی گیاهان را می گیرد. آنها به منظور بررسی اثرات بیشتر وای- فای، از دو گلدان گیاه شاهی استفاده کردند. یک گلدان را در اتاقی قرار دادند که عاری از تشعشعات وای- فای بود و دیگر را دورتر از وای- فای گذاشتند. نتیجه؟ گیاهانی که در اتاقی با تشعشعات وای- فای بودند رشد نکردند.

صدمه به عملکرد مغز

درست مانند همان دانش آموزان دانمارکی که بر اثر استفاده از تلفن

همراه دچار مشکل تمرکز شده بودند، دانشمندان هم متوجه موارد متعددی از این اختلال شدند و شروع به تحقیق درخصوص اثرات منفی تشعشعات 4G- نسل چهارم تلفن همراه- کردند و دیدند که این امواج، از فعالیت مغز افراد می‌کاهد.

همچنین روی مغز زنان، بیش از افراد دیگر اثرات منفی دارد. در یک تحقیق از 15 زن و 15 مرد داوطلب، آزمون حافظه ساده ای انجام شد. ابتدا کل گروه بدون اینکه در معرض تشعشعات وای-فای قرار بگیرند، آزمایش شدند. سپس آنها را در برابر 2.4 گیگاهرتز امواج وای-فای قرار دادند و دوباره آزمون را انجام دادند هنگام آزمایش، فعالیت مغزی شان را اندازه گرفتند. فعالیت مغزی و سطح انرژی زنان، تغییرات قابل توجهی نشان داد.

بیماری های قلبی- عروقی

وقتی فکر می‌کنید زمانی که کنار شبکه های بی سیم یا 3G یا تلفن های همراه LTE هستید، قلب تان به شدت می‌تپد، اشتباه نمی‌کنید و اصلاً فقط یک فکر نیست، بلکه حقیقتی محض است. در تحقیقی روی 62 داوطلب مشخص شد که وقتی افراد، کنار این دستگاه های بی سیم قرار می‌گیرند، دچار تپش قلب می‌شوند که در درازمدت آنها را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا می‌کند.

سرطان؟

درخصوص ابتلا به سرطان بر اثر استفاده از وای-فای هنوز بحث و گفت و گو در جریان است. با این حال نمی‌توان تعداد حیواناتی که در اثر تشعشعات الکترومغناطیس به سرطان مبتلا شده اند را نادیده گرفت این امواج، خطر تشکیل غده های سرطانی را افزایش می‌دهد البته یک مورد از سرطان در زن جوان 21 ساله ای مشاهده شد.

او که در هیچ یک از اعضای خانواده اش، بیماری سرطان پستان مشاهده نشده بود، دچار این سرطان شده بود. در واقع در قسمت راست سینه او، جایی که معمولاً تلفن همراهش را درون لباسش می‌گذاشت، غده ای بدخیم به وجود آمده بود.

مراقبت از خود

محققان به منظور حفاظت از خود از اثرات منفی این دستگاه ها، پیش

از هر چیز، محدود کردن استفاده از دستگاه های بی سیم را توصیه می کنند. اما مصرف بسیار مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان تا حد زیادی جلوی ایجاد سرطان را می گیرد. ال- کارنیتین که از اسیدهای آمینه لیزین و متیونین ساخته می شود می تواند تا حدی بدن را در برابر تشعشعات 2.4 گیگاهرتز محفوظ نگه دارد.

این ماده موجب انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری می شود. ال- کارنیتین در بافت عضلات و کبد ساخته می شود و در برخی مواد غذایی مانند گوشت، گوشت پرندگان، ماهی و برخی از فرآورده های لبنی وجود دارد. کارنیتین نوعی مکمل غذایی است.

افزایش ملاتونین در بدن نیز می تواند مشکلات بی خوابی را حل کند که با مصرف برخی از داروهای حاوی ملاتونین می توان این مشکل را حل کرد. با تمام این احوال، کارشناسان سلامتی معتقدند تا جایی که می توان باید از این تشعشعات دور ماند تا دچار عوارض منفی آنها نشد.

نازایی

باید گفت، خیلی وقت است که محققان متوجه شده اند، حرارت تولیدشده از لپ تاپ ها، اسپرم ها را نابود می کند و مردها موقع استفاده از لپ تاپ، نباید آن را روی پای خود بگذارند. اما اکنون مشخص شده که تنها این حرارت، مضر نیست، بلکه قرار نگرفتن در معرض فرکانس ها وای- فای، حرکات اسپرم را کند کرده و موجب خرد شدن DNA می شود. درواقع بررسی های حیوانی و همچنین انسانی، ثابت کرده است که امواج وای- فای روی اسپرم اثر منفی می گذارد.

این مشکل فقط خاص مردها نیست، بلکه می تواند زن ها را نیز گرفتار ناباروری و یا احتمال بارداری های ناهنجار کند. در تحقیقاتی که روی موش ها انجام شد، معلوم شده است، برخی از فرکانس های بی سیم ممکن است جلوی بارداری را بگیرد.

محققان، هنگام تحقیق روی موش ها، آنها را به مدت 45 روز، روزی 2 ساعت در معرض تشعشعات وای- فای قرار دادند و بدین ترتیب سطح استرس اکسیداتیو و در آنها بالا رفت و دچار صدمات سلولی و اثرات بد روی ساختار DNA شدند. استرس اکسیداتیو، عامل برهم زننده تعادل میان تولید رادیکال های آزاد و دفاع های آنتی اکسیدانی است و از آن به نوعی حمله بیولوژیکی به ارگانسیم بدن تغییر می شود.

سال 2011، موسسه سوئدی حقایق و توصیه‌های زیر را اعلام کردند:

• زنان باردار نباید نزدیک ابزارهای بی‌سیم قرار گرفته و از کاربران این دستگاه‌ها نیز باید فاصله بگیرند.

• استان‌داردهای اعلام شده از مقدار تشعشعات ماکروویو و فرکانس رادیویی حال حاضر فن‌آوری بی‌سیم کاملاً نامناسب است.

• استان‌داردهای ایمنی درخصوص این تشعشعات، به‌طور کلی جنین انسان و رشد آن را نادیده گرفته است.

زمان آلودگی هوا «شیر» و «انار» بخورید

یک فوق‌تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی عنوان کرد: به افراد توصیه می‌شود زمان افزایش آلودگی هوا برای کاهش عوارض ناشی از آن به مقدار فراوان مایعات، شیر و انار مصرف

کنند .

به گزارش سلامت نیوز، دکتر مریم مخلوجیراد، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در گفت‌وگو با آنا با توجه به افزایش آلودگی هوای تهران، اظهار کرد: هوای آلوده حاوی ترکیبات منوکسیدکربن، نیتروژن، گوگرد، اوزون و ... است که هر یک از آن می‌تواند اندازه‌های مختلفی داشته باشد. ذراتی که اندازه آن 10 میکرون باشد به راحتی وارد دستگاه تنفسی می‌شود اما ذراتی که کمتر از 10 میکرون باشد می‌تواند وارد ریه شود.

وی افزود: ذرات با اندازه 2.5 میکرون و کمتر از آن به راحتی وارد عمق ریه می‌شود. بر اساس اینکه کدام ذرات وارد دستگاه تنفسی و ریه شود علائم مختلفی در افراد ظاهر می‌شود اما به طور کلی افزایش آلودگی هوا و قرار گرفتن در معرض آن باعث افزایش ترشح و انقباض عضلات ریه و احساس تنگی نفس، سرفه، سوزش و درد گلو و سوزش چشم می‌شود.

مخلوجیراد با بیان اینکه در هوای آلوده افراد مبتلا به آسم و آلرژی دچار تشدید علائم می‌شوند، اظهار کرد: همچنین سایر افراد سالم نیز به دلیل قرار گرفتن مکرر در معرض هوای آلوده دچار بروز علائم آسم و آلرژی می‌شوند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با تاکید براینکه به افراد توصیه می‌شود در هوای آلوده از تردد غیرضروری در سطح شهر به شدت خودداری کنند، افزود: اگر افراد ناچار به خارج شدن از منزل شدند، توصیه می‌شود حتماً ماسک فیلتردار داشته باشند و برای تردد از مترو استفاده کنند و پس از بازگشت به منزل استحمام کنند و سطح پوست خود را به خوبی شست‌وشو دهند و مایعات فراوان مصرف کنند.

وی تصریح کرد: به افرادی که در منزل می‌مانند نیز توصیه می‌شود از باز کردن پنجره و درها خودداری کنند و مانع ورود ذرات ریز آلودگی هوا به داخل منزل شوند.

مخلوجیراد در پایان خاطرنشان کرد: افراد می‌توانند علاوه بر مصرف زیاد مایعات انار مصرف کنند. این میوه دارای آنتی‌اکسیدان است که مصرف آن می‌تواند تا حدی عوارض آلودگی هوا را کاهش دهد.

وضع آب بدتر از آن است که می‌گویند

سلامت نیوز: بحران آب از گزارش‌هایی که سازمان هواشناسی مطرح می‌کند، مشخص است؛ حتی اگر این سازمان هم گزارشی ندهد، مطابق اخبار و اطلاعاتی که منتشر می‌شود، به نظر می‌رسد، هر روز احتمال بیشتری دارد که با کم‌آبی، بیشتر مواجه شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه وقایع اتفاقیه، در تأیید کم‌آبی که به نظر می‌رسد مردم باورش نمی‌شود (چون اخبار مربوط به بارش‌ها ظاهراً گول‌زننده هستند و البته چند دلیل دیگر) نخستین روز همین هفته بود که کارشناس اداره هواشناسی که در بخش خبری ساعت 14 شبکه اول، گزارش می‌داد، بر کمبود بارش امسال در مقایسه با زمان مشابه از پارسال تأکید کرد و به مخاطبان بخش خبری پیشنهاد داد: «با توجه به اینکه احتمال دارد امسال در مقایسه با پارسال بارش کمتری داشته باشم، بهتر است مردم از همین الان صرفه‌جویی آب را شروع کنند تا در بهار و تابستان به مشکل برنخوریم.» مشکلی که او مطرح کرد، البته تازگی ندارد اما مردم ایران به دلایل مختلف، ظاهراً باورش نمی‌شود که ایران کم‌آب است.

مطابق آنچه از ظاهراً امر بر می‌آید، به این دلیل که تاکنون به رغم تمام هشدارها در سال‌های گذشته، جیره‌بندی چندانی در شهرهای مختلف کشور انجام نشده، گویا مردم کم‌آبی در ایران را نپذیرفته‌اند اما مطابق آنچه کارشناسان می‌گویند، درست است که کم‌آبی طی این سال‌های خشک بر مردم فشار چندانی نیاورده اما منابع بهره‌بردار برای

مدیریت آب، از سفره‌های زیرزمینی برداشت کرده و اکنون در وضعیتی قرار داریم که ذخیره آب در این سفره‌ها پایان یافته است.

وضع آب، چنان بد است که زمین در برخی از استان‌های کشور ترک خورده و نشست کرده است. کارشناسان معتقدند این نشست‌ها به این دلیل است که پیش از این در بافت‌های زیرزمینی آب وجود داشته و اکنون که آب مصرف و تمام شده، جای خالی آب به این دلیل که جایگزینی ندارد، نشست می‌کند و اثرش روی زمین باقی می‌ماند.

روز یکشنبه، روابط عمومی استانداری البرز گزارش داد، سخنانی‌ای توسط پرویز کردوانی انجام شد که به بحران آب در ایران پرداخته بود. کردوانی که به استانداری البرز رفته بود، در جلسه شورای حفاظت آب این استان حاضر شد و تأکید کرد: «32 سال پیش، بحران‌های امروز را پیش‌بینی کرده بودم. بحران آب در کشور حتی کویرهای ما را نیز تحت تأثیر قرار داده و این مناطق نیز در حال از بین رفتن هستند. مشروح صحبت‌های پرویز کردوانی که از او به‌عنوان پدر کویرشناسی ایران یاد می‌شود، در ادامه آمده است:

دیگر آب نداریم

پروفسور پرویز کردوانی، در جلسه شورای حفاظت آب استان البرز که در سالن شهدای دولت استانداری برگزار شد، گفت: وضعیت آب در ایران بسیار بدتر از آن چیزی است که همه می‌دانند و ایران دیگر آبی ندارد. من کل کشور ایران را از نزدیک دیده‌ام و مورد بررسی قرار داده و این موضوع را مشاهده کرده‌ام. او در ادامه با بیان اینکه به طور کلی چهار منبع آب وجود دارد، خاطرنشان کرد: آب‌های سطحی، زیرزمینی، رطوبت هوا و بارندگی، چهار منبع اصلی آب هستند. هر

چهار منبع آب در ایران کم شده و امروز ایران را در وضعیت بحران آب قرار داده است. او به رطوبت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع آب اشاره کرد و گفت: بسیاری از مناطق دنیا به سراغ رطوبت رفته‌اند و از این طریق هزاران هکتار باغ ایجاد کرده‌اند. کردوانی، استحصال آب از هوا را در چابهار امکان‌پذیر دانست و گفت: چابهار در دنیا یک استثناست، این منطقه بادهای شرجی و موسمی خوبی دارد و باید از آن برای تأمین آب استفاده کرد اما گوش شنوایی نیست.

دریاچه ارومیه دیگر احیا نخواهد شد.

این شهروند افتخاری استان البرز، مقصدانستن کشاورزان در هدررفت آب را رد کرد و گفت: از دهه 40 که حفر چاه در روستاها رواج پیدا کرد، قنات‌ها از بین رفت و همه به سراغ حفر چاه رفتند. کل چاه‌های حفرشده ایران در این مدت 50 هزار حلقه بود، اما این تعداد بین سال‌های 1355 تا 1360 به 150 هزار حلقه رسید. کردوانی در بخش دیگری از سخنان خود به نامه‌ای که نادر قاضی‌پور سال‌ها پیش به‌عنوان نماینده مجلس، نوشته و برای او ارسال کرده است، اشاره و تصریح کرد: او در این نامه از من خواست تا برای دریاچه ارومیه چاره‌ای بیندیشم، اما وقتی از نزدیک مشاهده کردم که چاه‌های زیادی اطراف دریاچه را احاطه کرده است، گریه کردم و گفتم این دریاچه دیگر احیا نخواهد شد.

پدر کویرشناسی ایران در ادامه از چند طرح به‌عنوان طرح‌هایی خیالی یاد کرد و گفت: اتصال دریای‌خزر به خلیج فارس، احیای دریاچه جازموریان، شکافتن رشته‌کوه البرز برای نفوذ رطوبت هوا به مناطق مرکزی کشور، جنگل‌کاری و طرح تغییر آب و هوا با ایجاد دریاچه‌های مصنوعی که در سال‌های گذشته مطرح شده است، از جمله طرح‌های خیالی و غیرقابل اجراست.

او افزود: طرح اتصال دریای‌خزر به خلیج فارس که از سال‌های دور مطرح بود، در زمان دولت قبل نیز مطرح شد و همان موقع از دفتر رئیس‌جمهوری با من تماس گرفتند و علت مخالفت من را جویا شدند و عنوان کردند که رئیس‌جمهوری وقت، اصرار بر اجرای این طرح دارد و من می‌دانستم که این طرح خیالی و غیرقابل اجراست. کردوانی اضافه کرد: به هر حال، در وضعیت کنونی باید در ارتفاعات کشور امکان

نفوذ آب به زمین ایجاد شود، سدهای کشور رسوبگیر داشته باشند و شست‌وشوی هیدرولیک شود، اما هیچ‌کدام از این کارها انجام نشده است. شهر تهران در 50 سال آینده نه آب زیرزمینی دارد و نه سدی که آب جمعیت آن را تأمین کند. کردوانی با بیان اینکه 32 سال پیش درباره بحران آب هشدار داده بود، اعلام کرد: حفر چاه، غارت آب، پیشروی آب شور و نشست زمین را از همان موقع هشدار داده بود. او، رفسنجان را به‌عنوان یکی از مناطقی که با بحران شدید آب مواجه است، معرفی کرد و گفت: رفسنجان هزار و 650 حلقه چاه دارد که این چاه‌ها دیگر آب ندارند و از آن نمک خارج می‌شود، کشت پسته، رفسنجان را نابود کرد. کردوانی به جهرم به‌عنوان یکی دیگر از این مناطق اشاره و اعلام کرد: همه باغ‌های جهرم دارای سیستم آبیاری قطره‌ای است اما عمق چاه‌های این شهرستان به 600 متر رسیده است و دشت آن دیگر آب ندارد و مردم به کوه‌ها به‌عنوان منابع تأمین آب روی آورده‌اند.

او از چاه به‌عنوان سرطان قنات یاد کرد و گفت: بسیاری از دشتهای ممنوعه کشور فقط برای کشاورزی ممنوع است و اشتباه همین‌جاست. او در بخش دیگری از سخنان خود، به نشست زمین در کشور اشاره و اعلام کرد: زمانی که زمین در منطقه‌ای نشست کند، دیگر آب توانایی نفوذ به سطح پایین زمین را ندارد، همچنین این وضعیت باعث از بین رفتن تأسیسات زیرزمینی نیز می‌شود.

کردوانی گفت: یکی از عوامل نشست زمین، نشت آب از شبکه‌های آبرسانی است؛ به طوری که طبق آمار 90 هزار کیلومتر از شبکه‌های آبرسانی کشور در حال نشت کردن است. نشست زمین، باعث کج شدن تعداد زیادی از دکل‌های برق کشور شده و همچنین خیلی از راه‌های کشور نیز نشست کرده است. پدر کویرشناسی ایران طرح‌های جنگل‌کاری در ایران را رد کرد و گفت: جنگل‌کاری دیگر جواب نمی‌دهد؛ چراکه سطح آب‌های زیرزمینی آن‌قدر پایین است که هر درخت کاشته‌شده تا آخر عمر باید آبیاری شود و ریشه‌اش به رطوبت داخل زمین نرسد.

کردوانی با انتقاد از ایجاد صنایع در مناطق خشک کشور تصریح کرد: چرا اصفهان باید به شعاع 50 کیلومتر ناحیه صنعتی داشته باشد؛ با کدام آب قرار است در اردکان یزد کارخانه فولاد ساخته شود؟ او تصریح کرد: جمعیت کشور در حال افزایش است و این جمعیت به آب و غذا نیاز دارد. تا پیش از این می‌گفتند چاه بزنید، باید به این روز نیز فکر می‌کردند. کردوانی خاطرنشان کرد: به نظر من باید آب صنعت، کشاورزی و شهر را نصف یا حتی به یک‌سوم کاهش دهند اما در کنار آن برنامه‌ریزی دقیقی انجام شود؛ به طوری که مثلاً، وقتی یک چاه

کشاورزی بسته میشود، در کنار آن شغلی ایجاد شود تا روستاییان مجبور به مهاجرت نشوند. او بر لزوم استفاده از تجربه جهان تأکید کرد و گفت: استرالیا تجربه خوبی در زمینه مدیریت منابع آب دارد که میتوان از آن استفاده کرد.

کردوانی با بیان اینکه استفاده از آبیاری قطره‌ای دردی را دوا نمیکند تصریح کرد: باید از آب استفاده چندمنظوره شود. او با انتقاد از چمنکاری در فضای سبز شهری اعلام کرد: چمن هم سرطان‌زا است و هم به گرم‌شدن زمین منجر میشود. در یکی از شهرهای آمریکا، کل چمن‌های شهر را از بین بردند اما در ایران کسی به این موضوعات توجه نمیکند. کردوانی تصریح کرد: تمامی اقداماتی که برای فضای سبز تهران و کرج انجام میشود، اشتباه است و باید در آن تجدید نظر شود.