

میوه های رسیده مصرف کنید

چرا میوه های تابستان سرد است؟
 زارع در ادامه این گفت و گو و در پاسخ به این پرسش که چرا میوه های تابستان طبع سردی دارند، گفت: آیین خلقت مباحث پیچیده ای دارد. به عنوان مثال علم ثابت شده که اگر به مواد غذایی که دارای ویتامین سی هستند، نور و گرما بخورد ویتامین سی را از دست می دهد. حال شما دقت کنید پرتغال و لیمو سرشار از ویتامین سی است و ضمن اینکه در فصل پاییز و زمستان در بار می نشینند، دارای پوست دو جداره ای هستند تا نور به آن ورود نکند.
 وی ادامه داد: رسیدن انجیر و زیتون در فصل مرداد و شهریور هم نمونه دیگری از آیین خلقت است؛ ساختار آن گونه ای است که بدن را برای ورود به فصل پاییز و زمستان آماده می کند. به این معنا که بنابر طب سنتی، در پاییز و زمستان باید سطح صفرآ کاهش پیدا کند تا به محض سرد شدن هوا با غلظت خون مواجه نشویم. حال مصرف انجیر و زیتون در ماه های منتهی به پاییز خود به خود باعث سبک شدن صفرآ و پیشگیری از عوارض احتمالی آن می شود.
 این متخصص با یادآوری اینکه وجود مواد غذایی طبع سرد در فصل بهار و تابستان، هم کمک به متعادل شدن بدن می کند، خاطرنشان کرد: طبق آیین خلقت، در فصل گرمابدن نیاز به مواد غذایی سردی دارد تا به تعادل لازم برسد و این مواد به دلیل دارا بودن طبع مرطوب و دارای آب بهترین درمان در روزهای گرم هستند. عبارتی آب معدنی سالمی هستند که ویتامین و مواد معدنی دارند.
 وی ادامه داد: فروش نکنیم میوه های مانند خربزه طبع گرمی دارند اما این گرمی باعث دفع سموم بدن و اجابت مزاج صحیح می شود و کمک به پاکسازی مثانه می کنند. از سویی دیگر عرق در تابستان باعث می شود املاحی مانند ید، آهن، منیزیم و غیره از بدن خارج شود در نتیجه بدن با کمبود مواجه می شود. اما وقتی مواد مغذی و میوه های فصل مصرف شود از بروز بیماری را پیشگیری می کند.

بر جذب آب خیار در بدن برای اینکه فرد مصرف کننده دچار کم آبی نشود، طبع سرد آن را گرفت ضمن اینکه نمک نفخ خیار را هم از بین می برد. جالب است بدانید که افافنه هنگام مصرف هندوانه بر روی آن نمک می پاشند تا نفخ آن گرفته شود.

به باور این متخصص تغذیه خاکی یکتا برای هر میوه ای یک ذاتی ر ا طراحی کرده است و براساس آن، برخی ملل با وضعیت خاصی از منابع تغذیه ای استفاده می کنند.

روغن زیتون استفاده کنند تا بتوانند آن تاثیرات منفی را در بدن از بین ببرد. زارع تصریح کرد: برخی میوه ها مانند خیار هم که طبع سردی دارند به واسطه نمک پاشیدن به آن، می توان علاوه

سنتی موکدا تاکید شده که سردی ها به شدت کم مصرف شود و بیشتر افراد را به گرمی خوردن سوق می دهد. البته این گرمی خوری هم در جای خود مباحثی مبنی بر اینکه چه گروه خونی یا چه سنی مصرف کنند، دارد.
 وی افزود: حال که این عرف اشتباه خوردن میوه های نوبرانه اما کال در اقساری از جامعه جا افتاده است، باید توصیه کرد که بعد از مصرف از ملین ها مانند



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف میوه های کال فصل بهار می تواند برای بدن انسان مضر باشد بر این اساس توصیه می شود از میوه های رسیده مصرف کنیم.
 میوه های کال فصل بهار مانند گوجه سبز از طبع سردی برخوردار هستند که می تواند برای بدن مضر باشد، اما وقتی رسیده می شوند بسیاری از مشکلات معده و دفع مزاج را از بین می برند.
 وحید زارع در گفت و گو با ایرنا، افزود: وجود موادغذایی طبع سرد در فصل بهار و تابستان به متعادل شدن، بدن می کند، اما در عین حال زمینه پیوست را فراهم می کند.
 وی از نهادینه شدن شیوه و تفکر تغذیه ای نوظهور که هموطنان بر اساس آن بدخوراکی می کنند و سپس قرص مصرف می کنند، ابراز نگرانی کرد و گفت: این درحالی است که افراد حتما باید تمهیدات لازم در جهت خودمراقبتی را بکار گیرند تا از شیوع و گسترش بیماری پیشگیری کنند. ضمن اینکه بدخوراکی تاثیر دارو را کاهش می دهد.
 زارع ادامه داد: با این تفاسیر، چرا باید میوه های نوبرانه کال مصرف شود. کدام مرجع تایید کرده که این مسیر بدخوراکی که پس از آن، افراد دچار پیوست شدید، درد کلیه یا تغییرات متابولیسمی در بدن می شوند، طی شود. افرادی که با گرفتار شدن در بیماری، به دنبال درمان آن می گردند. این متخصص تغذیه با بیان اینکه در طب سنتی طبع ها مشخص شده و به سرد و خشک، گرم و تر و گرم و خشک و غیره تقسیم شده اند و معمولا عنوان می شود که سردی ها زمینه پیوست را فراهم می کنند، خاطرنشان کرد: حال در مورد میوه های کال فصل بهار که از طبع سردی برخوردار هستند، هم می توان گفت به عنوان مثال گوجه سبز کال سرد و مشکل ساز است و وقتی رسیده می شود می تواند خیلی از مشکلات معده و دفع مزاج را از بین ببرد.
 زارع یادآور شد: به همین دلیل در طب

چرا استفاده از ماسک مهم است؟

بی علامت نباید با هم تماس داشته باشند و بهترین کار در خانه ماندن و رعایت فاصله گذاری های اجتماعی است. قرنطینه آن گونه که در کشور چین انجام شد بهترین کار است ولی باید دید که آیا کشورها می توانند آن را محقق کنند که عملا در کشور ما به دلایل اقتصادی و اجتماعی نمی توان این کار را انجام داد. پس مجبوریم قرنطینه با درجات پایین تر را اعمال کنیم و تمام ارگان ها باید تلاش کنند که فاصله گذاری اجتماعی به خوبی انجام شود.

وی با تاکید بر اینکه برخلاف تصور عموم که می گویند کرونا کم شده و درحال از بین رفتن است، چنین موردی درست نیست ادامه داد: متأسفانه الان در جامعه تعداد زیادی از افراد استفاده از ماسک را رعایت نمی کنند، نمی ترسند، فاصله را رعایت نمی کنند و فاصله گذاری اجتماعی در حال از بین رفتن است. در حالیکه ما پزشکان می گویم که هیچ چیز تمام نشده و هنوز نمی دانیم چه می شود، هنوز تعداد و ارقام بالایی بر آفر ایلا به بیماری به بیمارستان ها مراجعه می کنند و این خوب نیست، شکوهی با تاکید بر اینکه پیدا کردن درو بسیار مهم است گفت: اما در حال حاضر مهمترین مساله پیشگیری از ابتلای افراد جامعه است.

در خانه ماندن، همچنان مهم ترین راه پیشگیری از کرونا
 عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه برای این بیماری دارویی وجود ندارد، یادآور شد: مطالعاتی برای درمان بیماری در ایران و دیگر کشورها انجام می شود تا به نتیجه برسند، ولی در حال حاضر بهترین راه قرنطینه و در خانه ماندن دارد.
 شکوهی تاکید کرد: این ارگانیسم به صورت قطرات تنفسی از طریق دهان منتشر می شود پس حفظ فاصله و نزدیک نشدن به دیگران و ماسک زدن می تواند در جلوگیری از ابتلا به این بیماری کمک کننده باشد.

وی توضیح داد: این قطرات روی سطوح می نشینند و اگر دست به آنها برخورد کند و بعد به دهان و بینی و چشم زده شود منتقل می شود. بنابراین باید مرتب دست ها با آب و صابون شسته شوند و تا جایی که می شود دست ها با صورت تماس نداشته باشند. همچنین اگر دست فردی آلوده شد فوراً حداقل به میزان ۲۰ ثانیه با آب و صابون باید شسته شود و یا اینکه همه افراد محلول لکل دار همراه داشته باشند تا فوری اسپری کنند.

با دادن آنتی بادی به آن مناطق نمی رسیم؛ چون ویروس در خون این افراد درصد پایینی دارد و پادتن ویروس های خون را از بین می برد. پس به طور کلی به احتمال بسیار زیاد پلاسما درمانی، درمان مناسبی برای بیماران متوسط و شدید نیست. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین در پاسخ به سؤالی درباره احتمال انتقال ویروس کووید ۱۹ از طریق امدادی خون گفت: ویروس در داخل خون خیلی کم است و این بیماری از طریق خون منتقل نمی شود.

کرونا چه زمانی از بین می رود؟
 وی با بیان اینکه در هیچ کجای دنیا نمی توان گفت که ویروس چه زمانی از بین می رود، توضیح داد: برای مثال علی رغم اینکه در برخی کشورها فاصله گذاری اجتماعی چندان رعایت نمی شود، اما ویروس در حال کم شدن است؛ درحالی که در برخی جوامع علی رغم رعایت کامل فاصله گذاری اجتماعی همچنان تعداد مرگ و میر بالاست و کسی علت آن را نمی داند.

شکوهی تاکید کرد: بنابراین رفتار ویروس اصلا مشخص نیست و درباره اینکه آیا بیماری در کشور دوباره به پیک می رسد یا نه نمی توان پاسخ دقیقی داد.
احتمال ابتلای مجدد بهبود یافتگان وجود دارد؟
 این متخصص درباره احتمال ابتلای مجدد افراد بهبودیافته به کرونا یادآور شد: احتمال آن بسیار کم است. ولی صد در صد نمی توانیم بگویم چه می شود. احتمال خیلی کمی وجود دارد کسی که ویروس را گرفته در فاصله زمانی نزدیک مجدد بیمار شود، ولی ممکن است مثلا سال آینده به دلیل تغییر رفتار و یا تغییر در ایمنی بدن دوباره مبتلا شود.

تاثیر تغذیه مناسب و مصرف ویتامین در پیشگیری از بیماری
 عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره رابطه تغذیه مناسب و مصرف ویتامین ها با پیشگیری از بیماری کرونا توضیح داد: اگر فردی کمبودی در یک ویتامین مثل زینک و ویتامین دی داشته باشد احتمال اینکه بیماری را بگیرد و به بیماری شدید تبدیل شود، وجود دارد، اما این بدان معنا نیست که این ویتامین ها به پیشگیری از ابتلا کمک می کند. وی مهم ترین اقدام برای مقابله با کرونا را جلوگیری از ایجاد بیماری عنوان کرد و گفت: یعنی افراد بیمار چه علامت دار و چه



یک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری با تاکید بر لزوم استفاده همه افراد از ماسک برای جلوگیری از انتقال کرونا گفت: در این شرایط ماسک نمی زнім که بیماری را انگیریم بلکه ماسک می زнім تا اگر بیمار هستیم به سایرین منتقل نکنیم. به گزارش ایسنا، دکتر شروین شکوهی با بیان اینکه اگر در شرایط کنونی، ماسک زدن اجباری شود بسیار عالی است، گفت: در چنین شرایطی ماسک معمولی و دست دو هم کافی است و حتما لازم نیست استاندارد باشد.

وی با بیان اینکه اگر همه افراد از ماسک استفاده کنند، نگرانی بابت دست زدن به ماسک و آلودگی ناشی از آن وجود ندارد گفت: اگر همه از ماسک استفاده کنند، ویروسی در هوانیست که روی ماسک ما بنشینند و به همین خاطر ترسی از دست زدن به ماسک و آلوده شدن دست ها وجود ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: این مراعات بسیار مفید خواهد بود، زیرا اگر همه ماسک بزنند احتمال اینکه قطرات تنفسی کسی روی دستگیره در و سطوح باشد بسیار کم خواهد شد و به نفع همه است.
 وی همچنین درباره روش پلاسما درمانی و اثربخشی آن در بیماران کرونا، توضیح داد: این روش برای درمان سارس، مرس ابولا و آنفلوانزا به کار گرفته شده و برای انجام آن پادتن های فرد بهبود یافته که به میزان کافی پادتن دارد، گرفته و به یک بیمار دیگر تزریق می شود. البته این روش، درمان چندان مناسبی نیست؛ چراکه در مواردی که بیماری شدید است، مشکل ویروس نیست، بلکه مشکل مواد ایجاد شده در بدن و تغییرات صورت گرفته در دیواره عروق است که باعث ایجاد لخته خون می شود. به همین خاطر این روش عملا در بیماری های شدید کارساز نیست.

این متخصص بیماری های عفونی افزود: در مواردی که بیماری شدید نباشد ویروس در مناطقی از بدن زیاد می شود که

مطالعه جدید نشان می دهد:

زندگی در نزدیکی چاه های نفت و گاز و افزایش ریسک تولد نوزاد کم وزن



مطالعه جدید نشان می دهد زنان بارداری که در نزدیکی چاه های فعال گاز و نفت زندگی می کنند در معرض ریسک تولد نوزادانی با وزن پایین هستند.

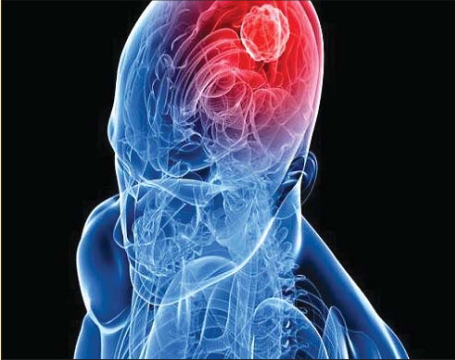
به گزارش مهر، محققان داده های مربوط به حدود ۳ میلیون زایمان انجام شده در مورد زنان کالیفرنایی ساکن در ۱۰ کیلومتری چاه نفت یا گاز بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۵ را بررسی کردند.

محققان دریافتند زنانی که در فاصله کمتر از ۱.۵ کیلومتری یک چاه نفت یا گاز زندگی می کردند در مقایسه با زنان ساکن با فاصله بیشتر از این نوع چاه ها، ۴۰ درصد بیشتر با احتمال تولد نوزاد کم وزن روبرو بودند.

«راشل مورلو فراش»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: «تولد کودک کم وزن و کوچک می تواند بر رشد نوزاد تاثیر گذاشته و ریسک مشکلات سلامت را در اوایل کودکی و حتی بزرگسالی افزایش دهد.» طبق یافته ها، نوزادان کامل بدنیا آمده در نزدیکی چاه ها به طور میانگین ۳۶ گرم کوچک تر از نوزادانی هستند که در حوالی اینگونه چاه ها به دنیا نیامده اند.
 به گفته محققان، غالباً در سایت های گاز و نفت آلاینده های هوا و آب، نور اضافی بیش از حد زیاد و سروصدا تولید می شود. اما هنوز مشخص نیست که دقیقاً چه مواردی در تولد نوزاد کم وزن نقش دارد و تنها چنین رابطه ای مشاهده شده است.

یافته جدید محققان:

شیوع تومور مغزی در مبتلایان به سرطان ریه



محققان دریافتند در بین افراد مبتلا به شایع ترین نوع سرطان ریه، بالغ بر ۴۰ درصد مبتلا به تومورهای مغزی با میانگین مدت زنده ماندن کمتر از ۶ ماه می شوند.

به گزارش مهر، دانشمندان دانشکده پزشکی ویک فورست آمریکا دریافتند نیکوتین، ماده شیمیایی غیرسطان زا موجود در تنباکو، موجب گسترش سلول های سرطان ریه به سوی مغز می شود.

دکتر «کونوسویوک واتابه»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بر اساس یافته های ما، محصولات جایگزین تنباکو ایمن ترین راه برای مبتلایان به سرطان ریه برای ترک سیگار نیست».

در این مطالعه، ۲۸۱ بیمار مبتلا به سرطان ریه مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد افراد سیگاری به شدت در معرض ابتلا به سرطان مغز قرار دارند.

سیس با استفاده از موش های آزمایشگاهی، محققان دریافتند نیکوتین موجب افزایش متاستاز مغز با عبور از مانع خون-مغز شده و میکروگلیا (نوعی سلول ایمنی در مغز) را از نقش محافظ در برابر تومور به نقش حامی رشد تومور تغییر می دهد.

تیم تحقیق در ادامه به بررسی داروهای تاثیر گذار بر از بین بردن تاثیر نیکوتین پرداختند و ماده پارتنولید را شناسایی کردند. این ماده به طور طبیعی در گیاه بابونه یافت می شود.

به گفته واتابه، «پارتنولید می تواند شیوه جدیدی برای مقابله با متاستاز مغز، مخصوص برای افراد سیگاری باشد.» در حال حاضر تنها راه درمان این بیماری مخرب پرتودرمانی است.

چه عواملی مزاحم خواب آرام شبانه هستند؟



نمی تواند کمتر از شش ساعت شود.

عوامل مزاحم برای خواب

- تلفن همراه خود را اگر ممکن است مدتی طولانی قبل از خواب خاموش کنید و اگر می شود از آن اصلا در اتاق خواب استفاده نکنید. نور آبی صفحه آن به شدت جلوی خواب را می گیرد.
 چشم های ما با دیدن این نور این پیام را مغز می فرستند که باید بیدار بمانی. بعد ملاوتین، هورمون تنظیم کننده چرخه شبانه روزی خواب که ضامن خواب آرام است کمتر تولید می شود. به علاوه، توجه به ایمیل ها یا شبکه های اجتماعی ذهن را فعال نگه می دارد و مانع خواب می شود.
 - مصرف کافئین هم جلوی خواب راحت را می گیرد. برای همین است که تا شش ساعت قبل از خواب نباید قهوه خورد.
 - سر و صدا و نور نیز مانع خواب آرام می شود.
 به گزارش دویچه وله، برای داشتن خوابی مطلوب و آرام، اتاق خواب باید جایی برای خواب باشد نه کامپیوتر و تلویزیون.
 همچنین افرادی که همیشه سر ساعت معینی می خوابند معمولا سریع تر به خواب می روند. در عین حال بالش و تشک هم باید مناسب بوده و وضعیت راحتی را برآری سر و بدن به وجود آورد.
 زمانی که اتاق خواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی گراد است بهترین شرایط برای خوابی عمیق و با کیفیت فراهم خواهد شد.

نیاز بزرگسالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ ساعت است و این میزان