



## پزشکی

## ۵ بیماری که گوشی ولپ تاپ ایجاد می کند

انواع گجت الکترونیکی مانند گوشی همراه ، لپ تاپ و تبلت بخش جدایی ناپذیر زندگی امروز هستند، اما این ابزارهای مدرن هم مشکلاتی را به همراه دارند به طوری که امروزه بیماری های ناشی از فناوری تبدیل به مشکلاتی همه گیر برای بیشتر مردم شده است. از جمله این بیماری ها:

### ● سندروم بینایی رایانه

یک ساعت خیره شدن به مانیتور می تواند به سندروم بینایی رایانه ای منجر شود، از جمله خستگی چشم، سردرد و تاری دید. برای رفع مشکلات سعی کنید میزان تابش نور مانیتور را کاهش دهید و مرتب پلک بزنید، در ضمن باید بدانید که خیره شدن طولانی مدت منجر به خشکی چشم و مشکلات متعاقب آن خواهد شد. بهتر است که هر ۱۵ دقیقه یک بار چشمانتان را برگردانید و به یک نقطه دور خیره شوید.

### ● التهاب تاندون شست

گزارش های مبنی بر افزایش التهاب تاندون شست در نتیجه استفاده زیاد از گوشی همراه و رایانه به مراتب بیشتر شده است. علائم هشدار دهنده این بیماری شامل سوزن سوزن شدن یابی حسی است. بهترین کارپیشگیری است. به این منظور سعی کنید بین کار مرتب وقفه ایجاد کنید و هر ۱۵ دقیقه یک بار انگشتان را استراحت و خیلی آرام ماساژ دهید.

### ● وضعیت بد بدن

نشستن در حالت قوز کرده پشت میز در تمام طول روز می تواند منجر به کمر درد شود. یکی از مشکلاتی هم که مانند و نشستن در یک وضعیت برای بدن ایجاد می کند مشکل عصب باریکش یا عصب ضربه زنده است که یک مشکل آزار دهنده است. برای جلوگیری از این مشکل هر چند دقیقه یک بار وضعیت خود را عوض کنید.

### ● آرنج تلفن همراه

یکی از مشکلاتی که ممکن است گریبانگیر کاربران تلفن همراه شود، بیماری آرنج تلفن همراه یا وضعیت عصبی آرنج ناشی از آن است. مهم نیست که تلفن همراه شما چقدر هوشمند است، اما آرنج تلفن همراه به وضعیتی اطلاق می شود که در آن افراد به دلیل خم کردن آرنج به مدت طولانی برای نگه داشتن تلفن همراه، دچار آسیب در عصب این بخش از بدن می شوند.

### ● پر خوری

رسانه های اجتماعی پر از تصاویری جذاب از غذاها و به خصوص غذاهای ناسالم و فست فودها هستند. این تصاویر سرگرم کننده هستند، اما می توانند اشتها را شمارا تحت تاثیر قرار دهند. این وضعیت نه تنها به طور غریزی باعث تشویق افراد به خوردن غذاهای ناسالم می شود بلکه باعث می شود کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و ایجاد عادات خوب غذایی برای این افراد به شدت سخت شود.

## آنتی کرونا

## کرونا چگونه سبب سکتته مغزی می شود؟

بیماری کرونا گرفتاری های زیادی را برای مردم ایجاد کرده است، از جمله آثار مستقیم و غیر مستقیمی روی موضوع سکتته مغزی داشته است. متاسفانه به دلیل ترس از ابتلا به کرونا بسیاری از بیمارانی که دچار علائم سکتته مغزی هستند توسط خانواده های آن ها به بیمارستان ارجاع داده نمی شوند بنابراین احتمال از دست رفتن زمان طلایی درمان سکتته مغزی وجود دارد و این مسئله می تواند عواقب جبران ناپذیری را برای بیمارمان به همراه داشته باشد.

نتایج بعضی از تحقیقات انجام شده نشان می دهد کرونا می تواند سبب افزایش غلظت خون و احتمال لخته سازی در رگ های بدن شود و به عبارتی ریسک حوادث عروقی را چه قلبی و چه مغزی افزایش دهد که این مسئله تاثیر مستقیم ویروس کووید ۱۹ بر موضوع سکتته مغزی است. بر همین اساس برای پیشگیری از بروز سکتته مغزی در بیمارمان مبتلا به کرونا در صورتی که ویروس کووید ۱۹ سبب التهاب زیادی در بدن شده باشد داروهای ضد لخته توسط پزشکان برای بیمار تجویز می شود.

شماره پیامک **زندگی سلام**  
**۲۰۰۹۹۹**

# دفع فراصوتی حشرات موذی خوب یا بد؟

بسیاری از حشرات می توانند امواج فراصوت را بشنوند و دستگاه های دفع حشرات با استفاده از چنین

قابلیتی ادعای بیرون راندن جانوران موذی را از محیط زندگی دارند



### تازه ها

مریم سادات کاظمی | مترجم

هیچ چیز بدتر از وجود حشرات و جانوران موذی در منزل نیست اما انتخاب روش کارآمد و مؤثر برای نابودی آن ها نیز چندان ساده نخواهد بود. از جمله روش های نسبتا جدید، دستگاه دفع حشرات، است که ایجاد نکردن بوی نامطبوع مانند حشره کش یکی از مزایای آن محسوب می شود. گرچه انواع مختلف این وسایل امروزه به فروش می رسد اما از نظر علمی هنوز تایید مشخصی ندارد و در واقع، معجزه آسا نیست!

### ● امواج فراصوت چیست؟

آستانه شنوایی انسان ۲۰ هزار هرتز است و به صداهای بالاتر از این طول موج، فراصوت گفته می شود. البته بسیاری از حیوانات و حشرات می توانند امواج فراصوت را بشنوند که دستگاه های دفع حشرات با استفاده از چنین قابلیتی ادعای بیرون راندن جانوران موذی را از محیط زندگی دارند.

خرگوش، موش و سگ به امواج فراصوت حساس هستند. بعضی از حشرات مانند سوسک، مگس، پشه و زنبور هم قدرت ادراک این صداها را ندارند. البته گونه هایی از سوسک و زنبور هیچ واکنشی به این صدا نشان نمی دهند.

### ● مهم ترین مزیت دستگاه

نداشتن بوی نامطبوع و استفاده ساده شاید مهم ترین دلیل استقبال از این وسیله باشد. اما برخلاف تصور، راهکار معجزه آسایی برای رهایی از حیوانات و حشرات

### ● موذی نیست!

اولین نکته این که امواج فراصوت قابلیت عبور از دیوار را ندارند. از طرفی حیوانات خیلی زود با صداسازگاری پیدا می کنند و اگر دستگاه قابلیت تغییر فرکانس صدا را نداشته باشد، حشرات و حیوانات دیر یا زود به محیط برمی گردند.

### ● دستگاه مدام امواج فراصوت تولید نمی کند

اما نکته مهم تر این که محققان دریافتند در تولید دستگاه های دفع حشرات خانگی قادر به ایجاد مداوم امواج فراصوت نیستند و حتی انواع با کیفیت هم به درستی امواج را در مدت طولانی منتشر نمی کنند.

### ● بهترین گزینه برای دفع حشرات

بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ در نشریه The Cochrane Library منتشر شد، پشه، کنه و شیش هیچ واکنشی به امواج دفع حشرات نشان نمی دهند و استفاده از پشه بند یا آغشتن لباس و ملحفه ها به

### ● محصولات بی خطر دفع پشه و حشرات

مانند سوسک بهترین گزینه خواهد بود.

### ● تاثیر ۳۰ درصدی بر سوسک

در باره سوسک هم تاثیر امواج فراصوت تا ۳۰ درصد است؛ البته در صورتی که در فاصله و فرکانس مشخص و دقیق باشد. دستگاه های دفع حشرات عملکرد قابل قبول تری در باره موش ها خواهند داشت و می توانند حملات آن ها را محدود کنند و به محیط های دیگری بفرستند اما با این حال، چنین وضعیتی هم پایدار و ماندگار نیست. خوشبختانه استفاده از چنین دستگاه هایی برای انسان حتی کودکان و افرادی که دستگاه های تنظیم ضربان قلب و... دارند هم مشکل ساز نخواهد بود.

منابع: [www.experts-environnement.fr](http://www.experts-environnement.fr)  
[www.ladepeche.fr](http://www.ladepeche.fr)

## طب سنتی

## چند راهکار طب سنتی برای داشتن پوست شفاف

در بعضی از افراد به دلیل این که چربی تولید شده زیادتر از حد معمول است و برای دفع از سطح پوست، فشار بیشتری را وارد می کند، منافذ پوستی گشاد می شوند.

### ● اسبیری کلاب

یکی از ساده ترین و در دسترس ترین این شوینده ها، اسبیری کلاب است؛ کلاب منافذ پوستی را می بندد و از شل بودن و افتادگی پوست جلوگیری می کند همچنین باعث می شود پوست دچار جوش نشود. یکی از مهم ترین عواملی که شفافیت پوست را به همراه دارد، تولید خون صالح (سالم) در بدن و سلامت کامل کبد به واسطه تغذیه صحیح است؛ پاک سازی بدن از صفرای زاید می تواند به شادابی و طراوت پوست همچنین کاهش زردی پوست کمک کند.

### ● غذاهای کم ادویه

پرهیز از خوردن غذاها و مواد خوراکی مثل غذاهایی با ادویه زیاد، انواع سس ها، مواد غذایی سرخ کردنی، شکلات و غذاهای فست فود و حاضری از جمله ساده ترین و کاربردی ترین شیوه ها برای کنترل صفرا به شمار می آید.

### ● انار و عناب

نوشیدن آب انار یا جوشانده عناب هم می تواند به پاک سازی و تصفیه خون در بدن کمک کند.

### ● رفع چروک و تیرگی پوست

باتوجه به این که عروقی که پوست را تغذیه می کنند از ریزترین عروق هستند بنا بر این هرگاه سطح «صفرای معلق» در بدن بالا برود یا صفرا خشک شود، می تواند باعث تیرگی و خشکی پوست صورت شود. برای درمان این خشکی، تیرگی و چروک پوست صورت باید صفرای موجود در بدن را به «صفرای لطیف» تبدیل کنیم؛ برای تولید این صفرای لطیف به صورت موضعی می توانیم روزانه به مدت ۱۰ دقیقه سرو صورت را با روغن زیتون یا روغن سیاه دانه ماساژ دهیم و برای کف سر و ابرو می توان از برس استفاده کرد تا شتاب گردش خون در سر افزایش یابد. همچنین برای این که صفرای موجود در بدن را به صورت خوراکی به صفرای لطیف تبدیل کنیم باید شیرینی های لطیف طبیعی میل شود مثل عسل، انگور و خرما که بسیار مفید است. از سوی دیگر به صورت کلی باید از نوشیدن «آب سرد» و همچنین نوشیدن آب بین غذا پرهیز شود و از جویدن کامل غذا غافل نشد؛ این پرهیزها، سلامت کبد را تأمین می کند و سلامت کبد، رمز سلامت، شادابی و شفافیت پوست است!

## دمنوش

## چای به، معجزه آسا برای قلب، کبد، کلیه و افسردگی

۴- بعد از این که به هارا خوب تفت دادید و تیره رنگ شدند، برای هر نفر یک قاشق غذاخوری از به خشک را داخل قوری بریزید. اگر دوست داشتید برای خوش عطر و خوش طعم تر شدن چای، به آن دانه هل بدون پوست یا چوب دارچین اضافه کنید. دقت کنید اگر از بودردارچین استفاده کنید رنگ چای کدر خواهد شد. وقتی تمام مواد خشک را داخل قوری ریختید آب جوش را هم به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه خوب دم بکشید و بهای خشک به آب جوش رنگ دهند.

### ● بعضی از خواص میوه «به»

✓ اثر مثبت بر فکر و ذهن

✓ از بین بردن افسردگی

✓ تقویت قلب و کلیه و کبد

✓ تحریک اشتها

### روش تهیه

۱- به ها را بشویید و چهار برش بزرگ بزنید و درشت رنده کنید. ۲- در این مرحله لازم است که رطوبت به های رنده شده گرفته شود. برای این کار به های رنده شده را به مدت دوازده روز در یک سینی بزرگ قرار دهید تا رطوبت آن ها کم شود. بهتر است فاصله به های رنده شده از هم زیاد باشد تا بهتر خشک شوند، تغییر رنگ پیدا کنند و تیره رنگ شوند. ۳- بعد از این که به ها کاملا خشک شدند، یک تابه نجسب با اندازه مناسب را روی گاز بگذارید تا خوب گرم شود و بعد به های رنده شده را داخل تابه بریزید و بدون روغن مدام آن ها را هم بزنید تا خوب تیره رنگ شوند. اگر در این مرحله به ها را به اندازه کافی تفت ندهید موقع دم کردن چای، رنگ نمی دهد.



● به خشک ۲ قاشق غذاخوری  
● آب جوش - به میزان لازم  
● دانه هل، دارچین، لیمو تازه  
● وزعفران - دلخواه

## تغذیه

## ۴ سبزی که به سلامت و جوان سازی بانوان کمک می کنند



سلول های شماراز آسب های رادیکال های آزاد محافظت می کند) و ضد باکتریایی نیز دارد. اسید فولیک (فولات) که یکی از ویتامین های گروه B است، باعث کاهش ماده ای به نام هموسیستئین در خون می شود. هموسیستئین در صورت افزایش بیش از حد می تواند باعث تخریب رگ های خونی و افزایش احتمال سکتته قلبی شود. فیبر موجود در این سبزی می تواند کلسترول خون را که عامل دیگری برای ابتلا به حمله قلبی و سکتته است، کاهش دهد.

### ● ذرت

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است و غذای خوبی برای پیشگیری از سرطان است. کلسترول خون را پایین می آورد و برای درمان آگزما و بیماری های پوستی مفید است.

تحقیقات علمی در باره خواص درمانی ذرت نشان می دهد این دانه گیاهی دارای مواد شیمیایی معروف به مهار کننده های پروتئاز است و رژیم غذایی ذرت شیرین نظیر سایر دانه ها مانند برنج و حبوبات در کاهش نرخ مرگ و میر بر اثر سرطان کولون و سرطان پستان بسیار مؤثر است.

منبع: بیتوته

### ● چغندر

چغندر به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان برای درمفاصل و نقرس مفید است و فسفر، کلسیم، گوگرد، ید، آهن و مس و همچنین عناصر بسیار کمیابی مثل روبیدیوم و کاسیوم در آن وجود دارد. کربوهیدرات، کمی پروتئین و ویتامین هایی چون B1 و B2، نیاسین، B6، B12 و C نیز در آن موجود است. شیره چغندر سیستم گردش خون را بهبود می بخشد و به عملکرد سیستم ایمنی کمک می کند. چغندر به جذب غذا و آنتی اکسیدان های موجود در آن به حفظ سلامت عمومی بدن و سلامت سلول های بدن کمک می کند.

### ● فلفل دلمه ای

تحقیقات نشان داده که ویتامین C و بتا کاروتن فراوان موجود در فلفل دلمه ای می تواند از بروز بسیاری سرطان ها جلوگیری کند، زیرا این دو ماده مغذی جزو آنتی اکسیدان های قوی هستند. جالب است بدانید که هر قدر این فلفل ها رنگی تر (زرد و قرمز) باشند، بتا کاروتن بیشتری دارند. تحقیقات نشان داده است که کپاساین به عنوان فعال ترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنال های درد در بدن می شود. این ماده همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی (که

### مارال مرادی | خبرنگار

معمولا تمام خانم ها دوست دارند جوان بمانند و پوست و متابولیسم بدن شان فرسوده نشود. تمام این شرایط تنها در صورتی فراهم می شود که تغذیه صحیحی داشته باشید. با خوردن میوه ها، ناخواسته آنتی اکسیدان هایی را وارد بدن مان می کنیم که بهتر از هر دارویی می تواند ما را در برابر ابتلا به بیماری های مزمن محافظت کنند. در باره سبزی ها هم همین طور است. در ادامه چهار سبزی را که باعث سلامت و جوان سازی خانم ها می شود، معرفی می کنیم.

### ● کلم پیچ

کلم ها به خصوص کلم پیچ سرشار از ویتامین C، ویتامین A و اسید فولیک است و دارای عناصری مثل گوگرد، فسفر و کلسیم است. فولات موجود در کلم برای زنان باردار بسیار مفید است و مانع بروز نواقص سیستم عصبی جنین می شود. همچنین فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است. از این رو افرادی که یک بار دچار سکتته شده اند خیلی خوب است که مرتب کلم مصرف کنند. از مهم ترین خواص این خانواده می توان به تأثیر آن ها در پیشگیری از سرطان اشاره کرد. کلم پیچ به کاهش فشار خون هم کمک می کند.