

فرمانده

<div>زندگی سلام</div>
<div>پنج‌شنبه</div>
۱۶ فروردین ۱۳۹۷
<div>شماره۱۹۷۸۸</div>

سلامت:

پزشک و پاسخ
<p>تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و قرفقن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.</p>

دکتر سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

مسن عفونت ادراری دارم ودارو مصرف می کنم؛ داروی بتادین هم مصرف می کنم اما فایده ای نداشته است.

برای رفع عفونت ادراری رعایت بهداشت حرف اول را می زند. به هیچ وجه ادرار را نگه ندارید. زیرا نگه داشتن ادرار عفونت را تشدید می کند. استفاده از بارهنگ همراه عرق کاسنی وخارشتر برای رفع سوزش وعفونت ادراری مفید است.مصرف عرق آویشن وخارشتر روزی یک تا دویلیوان با شکم خالی وقبل ازغذاهم مفید است .

محمد آذرفر
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

صبح ها که از خواب بیدار می شوم چشم هایم یف زیادی دارد. بر ای برطرف کردن یف زیر چشم از چه مواد غذایی استفاده کنم؟

یکی از علل بروز ورم زیر چشم حبس شدن آب و مایعات در بدن است، این موضوع نیز به دلیل غلظت زیاد نمک در آن ناحیه است؛ از این رو اگر شب پیش با گریه خوابیده باشید یا غذای شور خورده باشید، صبح که از خواب بر می خیزید با یک کیسه متورم کوچک در زیر چشمتان رو به رو خواهید شد. نمک موجود در اشک یا غذایتان، باعث کشیده شدن آب به سمت صورت شما شده و در نتیجه آب زیر چشم جمع می‌شود؛ برای دفع نمک به مقدار زیاد آب بنوشید، این کار تورم زیر چشم را نیز برطرف خواهد کرد.

در ضمن روز بعد نیز باید از خوردن نمک پرهیزید. تا حد امکان نیز از نوشیدن نسکافه، قهوه و دیگر نوشیدنی‌هایی که باعث دهیدراتاسیون بدن می‌شود، اجتناب کنید.

از طرفی خنک کردن چشم‌ها باعث کاهش تورم زیر چشم می‌شود. به همین دلیل هم هست که بسیاری از افراد برای آن بین بردن تورم از برش‌های خیار و تاثیر خنکی آن روی چشم‌ها استفاده می‌کنند؛ خیاری را که از چند ساعت قبل در یخچال بوده و خنک شده است بردارید آن را حلقه حلقه کنید و روی چشم‌های خود بگذارید و به آن‌ها استراحت دهید. همچنین به جای خیار می توان از یک تا دو عدد چای کیسه‌ای که از قبل در یخچال یا فریزر خنک کرده‌اید استفاده کنید و آن‌ها را زیر چشم‌های خود قرار دهید. برای تاثیر بیشتر از چای‌های آرام بخشی مانند بابونه و نعنای استفاده کنید.

همزمان می توان از اثر آروماتراپی این گیاهان دارویی نیز بهره برد؛ در صورتی که چای کیسه‌ای در دسترس نبود، دو عدد قاشق فلزی را شب قبل در داخل فریزر قرار دهید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زیر چشم‌های خود بگذارید. مشاهده خواهید کرد که در رفع ورم زیر چشم معجزه می کند. رژیم غذایی نامناسب علاوه بر همه ضررهایی که برای سلامتی دارد می تواند ورم زیر چشم‌ها را نیز افزایش دهد؛ با رژیم غذایی نامناسب مقدار زیادی نمک یا سدیم وارد بدن می شود و در نتیجه احتباس آب و مایعات در بدن افزایش پیدا می کند تا جایی که حتی ممکن است یک رژیم غذایی پر نمک، باعث دایمی شدن تورم زیر چشم‌های شما شود.

برای از بین بردن ورم زیر چشم میزان نمک مصرفی را کاهش دهید؛ همچنین از مصرف دوغ شور و اسنک‌های نمکی در وعده شام و پیش از خواب باید پرهیز کرد، به دلیل این که بدن پیش از خواب فرصت کافی برای متعادل کردن میزان سدیم خون ندارد. گاهی یف زیر چشم به دلیل ارث و ژنتیک ایجاد و بعضا در چند نفر از اعضای خانواده دیده می‌شود.

۲

گفت وگو با دکتر شاهزاده فاضلی رئیس مرکزملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران

بانک ژنوم، سرمایه گذاری حیات ایرانیان

مهین رضائی - با پیشرفت های گسترده علمی در همه زمینه ها از جمله علم ژنتیک، بر اهمیت ذخایر ژنتیکی انواع مختلف موجودات افزوده می شود. ذخایری که گنج هایی بی پایان است و در صورت استفاده و بهره برداری صحیح تمام نمی شود. میلیون ها نمونه زیستی که در اقلیم های متفاوت از گیاهی، جانوری و میکروار گانیسم ها زندگی می کند، می تواند نقش تأثیر گذاری در تأمین سلامت برای انسان ها ایفا کند. بدیهی است که حفظ و حراست از این سرمایه های ملی بشـئری امری مهم و بر عهده نسل حاضر و نسل های بعدی است و بهترین جا برای سرمایه گذاری بانک ذخیره زیستی و ژنتیکی است.



دکتر سید ابوالحسن شاهزاده فاضلی متخصص ژنتیک و رئیس مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران درباره ضرورت تأسیس این مرکز به خراسان می گوید: کار مطالعاتی این مرکز یازده سال پیش بر اساس دستورمقام معظم رهبری به رئیس وقت جهاد دانشگاهی مبنی بر ضرورت ایجاد مرکزی برای ذخیره زیستی، انجام ویک سال بعد این مرکز راه اندازی شد. هدف این مرکز، ذخیره زیستی و ژنتیکی گیاهی، جانوری وانسانی ومیکرو ارگانیسم ها در حد سلول و ژنوم در شرایط استاندارد وقابل دسترسی و تکثیر است تا بتواند نیاز مراکز دانش بنیان ، علمی وصنعتی را تأمین کند . به عبارتی در این مرکز انواع ژنوم نگهداری وبرای مواردی

مانند تهیه دارو، غذا، سلامت وبیوتکنولوژی ... تأمین می شود . وی درباره اهمیت حفاظت از ژنوم ایرانیان گفت:دی ان ای یا ژنوم هر موجود از جمله انسان رمز حیات اوست. برای مثال ژنوم مانند رمز کارت اعتباری شماست که هر کسی آن را داشته باشد، می تواند به حساب ومشخصات شما دسترسی پیدا کند ، رمز حیات هر موجود که خداوند در درون سلول های او قرار داده، همان ژنوم است وباید از آن حفاظت شود، زیرا رد یابی هر فعل وانفعالی ، انجام هر واکنشی ، پاسخ به سوال هایی درباره هر بیماری ، تأثیر داروها وروش های درمانی بااین رمز ارتباط دارد. یعنی وقتی شما بخواهید از نقاط قوت وضعف یک موجود آگاهی داشته باشید یا این که بخواهید بدانید این موجود به چه دارویی حساس است ، با دسترسی به دی ان ای او می توانید پاسخ سوالات خود را دریابید. در واقع این اطلاعات مانند لبه تیز تیغ جراحی است که هم می تواند برای درمان وسلامت به کار رود و هم زخم ومرگ.

بنابراین باید بانک ژنتیکی اطلاعات مختلف نژادهای متفاوت را داشته باشیم چرا که محققانمان برای شناسایی عوامل بیماری به آن نیاز دارند و علاوه بر آن برای تولید داروی جدید با منشأ گیاهی ، شیمیایی ونوترکیب، ضروری است .

❖ افزایش ۱۰ درصدی نمونه های ذخایر زیستی ایران

به گزارش ایران اکونومیست، به گفته وی تعداد نمونه های ذخایر زیستی این مرکز از گیاهی، میکرو ارگانیسم ها، انسانی، جانوری و مولکولی در سال ۹۵ حدود ۳۰ هزار مورد بود که در سال گذشته به ۳۳ هزار نمونه رسید. وی یکی از دلایل کندی جمع آوری ذخایر زیستی را کمبود اعتبار دانست وافزود: ایران چهاردهمین عضو کنسر سیوم آسیایی حفاظت و کاربرد پایدار ذخایر میکروبی است و به غیر از ایران، کشورهایی مانند ژاپن، چین، کره جنوبی، هند،مالزی، تایلند، فیلیپین، مغولستان، لاتوس و کامبوج در این کنسر سیوم عضویت دارند. وی گفت: شبکه آزمایشگاهی فناوری های راهبردی ایران در سال ۹۳ در معاونت علمی وفناوری ریاست جمهوری ایجاد شد و این مرکز در سال ۹۶ به عضویت آن درآمده تا از خدمات این مجموعه بهره لازم را ببرد.

<p>هر چند همواره بر اهمیت دسترسی همگانی به خدمات بهداشت و درمان که توجه قرار گیرد. لزوم توجه به این مسئله یاد می‌شود و لزوم برخورداری همه افراد در شرایط مختلف از این خدمات تأکید می‌شود اما در عین حال این موضوع به معنای ارائه خدمات رایگان برای همیشه نخواهد بود زیرا هیچ کشوری قادر به تأمین چنین هزینه هایی در طولانی مدت نیست. در واقع این طرح باید مجموعه خدمات ضروری و اولیه را برای افراد همواره تضمین کند و به</p>	<p>تدریج پوشش خدمات سلامت و حمایت مالی در این زمینه را گسترش دهد. علاوه بر این، پوشش سلامت جهانی تنها جنبه درمان بیماران را در بر نمی‌گیرد و مجموعه‌ای از خدمات بهداشتی مانند امکان دسترسی به آب آشامیدنی سالم، مقابله با بیماری‌های همه گیر و...</p> <p>مترجم: مریم سادات کاظمی</p> <p>منبع: www.Organisation Mondiale de la Santé.fr (OMS)</p>
--	--

پنجشنبه
پوست ومو

پنجشنبه
پوست ومو

❖ در کاسه ای کوچک، یک قاشق سوپ خوری پرواکسید هیدروژن و سه قاشق سوپ خوری جوش شیرین را باهم ترکیب کنید. این ترکیب، شکلی خمیری به خود می‌گیرد. با گوش پاک کن اندازه مناسبی از این خمیر را زیر و روی سطح ناخن‌ها قرار دهید. بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه روی ناخن‌هایتان بماند و سپس خوب آب‌کشی کنید. هفته‌ای یک بار این عمل را تکرار کنید.

❖ لیمو ترشی را برش بزنید و برش‌ها را در کاسه‌ای محتوی آب گرم بریزید. ناخن‌هایتان را برای ۵ دقیقه در آب و لیمو خیس کنید. همچنین می‌توانید گوش پاک کنی را به آب لیموی غلیظ آغشته کنید و روی ناخن‌هایتان بمالید.

❖ حواستان باشد اگر زخم بازی در انگشتانتان دارید این کار را انجام ندهید!

پنجشنبه
بیشتر بدانید

ریشه کتی بیماری

نقص ایمنی با مشاوره پیش از ازدواج

اگر بیماری نقص ایمنی کودکان به‌موقع شناسایی و درمان شود، بیمار از مرگ نجات خواهد یافت. حسین معصومی، متخصص عفونی کودکان، درباره بیماری نقص ایمنی گفت: این بیماری در کودکان یا بزرگ سالان به دو دسته تقسیم می‌شود که نقص ایمنی اکتسابی و نقص ایمنی ارثی شامل این (مادرزادی) شامل بیماری‌هایی است که نوزاد هنگام تولد آن را به صورت ژنتیکی از پدر و مادر خود به ارث می‌برد. تعدادی از این بیماری‌ها کشنده است و تعدادی دیگر اگر پس از شناسایی در درمان شود، بیمار نجات پیدا خواهد کرد.

بهداشت و سلامت، فارغ از وضعیت اجتماعی و اقتصادی بیش از پیش مورد

خواهد بود که همه انسان ها در هر جای دنیا حق برخورداری از خدمات بهداشت و سلامت با کیفیت و بدون دغدغه مسائل مالی را دارند. در همین زمینه شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ میلادی به عنوان «پوشش سلامت جهانی؛ برای همه در هر جا» معرفی شده است تا حق برخورداری همه افراد از وضعیت مطلوب

به مناسبت روز جهانی بهداشت؛ حق همه افراد در گوشه و کنار دنیا

در تقویم سلامت جهانی، ۱۸ فروردین (۷ آوریل) به روز جهانی بهداشت موسوم است که این رویداد در سال جاری میلادی با هفتادمین سالگرد تأسیس سازمان بهداشت جهانی مصادف شده است. از همین رو مسئولان این سازمان از مدیران حوزه بهداشت و سلامت در جوامع مختلف خواستند تا اقدامات لازم را برای ارتقای سطح سلامت مردم به

کار گیرند. این اقدام در واقع بیانگر آن

خواهد بود که همه انسان ها در هر جای دنیا حق برخورداری از خدمات بهداشت و سلامت با کیفیت و بدون دغدغه مسائل مالی را دارند. در همین زمینه شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ میلادی به عنوان «پوشش سلامت جهانی؛ برای همه در هر جا» معرفی شده است تا حق برخورداری همه افراد از وضعیت مطلوب

سالاد کرفس

❖ به جای قارچ می توان از یک قوطی متوسط کنسر و قارچ استفاده کرد. گردو پوست گرفته و خرد شده باشد، از مغز کاهو استفاده شود و کرفس نیز مغزدار باشد. ساقه کرفس را خلال می کنند، مغز کاهو را نیز به رشته های نازک می بریم. سس مایونز را با نمک، فلفل، سرکه و روغن زیتون مخلوط می کنیم، بعد قارچ را تمیز می کنیم. ❖ خلال کرفس را کمی سرخ می کنیم، سپس تمام مواد را با سس مخلوط می کنیم و در ظرف می ریزیم. ❖ روی سالاد را با مغز گردو نیمه شده و لبوی قالب زده و زیتون تزئین می کنیم. ❖ قارچ تازه را ممکن است خام مصرف کنیم و کنسر و اسر خ نمی کنیم.

❖ کاهو - ۱۲۰ گرم	❖ کرفس خردشده - ۱۲۰ گرم	❖ قارچ پختاریز - ۲۵۰ گرم	❖ گردو خردشده - سه قاشق سوپ خوری	❖ سس مایونز یا ماست چکیده - سه قاشق سوپ خوری	❖ روغن زیتون - سه قاشق سوپ خوری	❖ آب لیمو ترش - دو قاشق سوپ خوری	❖ سرکه - دو قاشق سوپ خوری	❖ فلفل، نمک و ادویه دلخواه - کمی
------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------

ورزش های مناسب دوران بارداری

ورزش کردن برای مادر باردار و همچنین جنین مفید است، ورزش کردن به شیوه صحیح، ناراحتی های شایع دوران بارداری مانند بی خوابی و درد پشت و کمر را تسکین می دهد

ولی به دلیل این که دوران بارداری، دوران حساسی است باید تحت نظر پزشک، ورزش را شروع کنید؛ زانی که سال هاقبل از بارداری ورزش را شروع کرده اند وضعیت جسمی بهتری دارند اما مادرانی که تازه ورزش را شروع کرده اند حتما مشاوره کنند

بسیاری از افراد بر این باورند که مادر باردار، باید تمام فعالیت ها و ورزش هایی را که قبلا انجام می داده است، کنار بگذارد و تنها به استراحت بپردازد. اما امروزه این نظریه کاملا مردود شده است. مادران باردار باید برای به دنیا آوردن فرزندی سالم و شاداب، علاوه بر داشتن تغذیه مناسب، ورزش را نیز در



برنامه های روزانه خود بگنجانند.

برخی از فواید ورزش در دوران بارداری:

- ❖ جلوگیری از کمردرد بارداری
- ❖ افزایش میزان انرژی بدن و در نتیجه شادابی بیشتر مادر
- ❖ جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر
- ❖ کاهش خطر ابتلا به دیابت حاملگی وفشار خون بالا
- ❖ **بهترین ورزش های دوران بار داری:**
- ❖ **شنا**

یکی از بهترین ورزش های دوران بارداری، شنا است. شنا در مفاصل مثل درد کمردر تسکین می دهد. نکته مهم در ارتباط با این ورزش این است که باید در انتخاب یک استخر تمیز و بهداشتی دقت لازم را داشته باشید. استخرهای غیر بهداشتی آلودگی هایی را در ناحیه رحم به وجود می آورد که برای سلامت جنین مضر است.

پنجشنبه
ترفند ها

بهترین ترفندهای آشپزی

❖ چگونه سویی را که شور شده نجات دهیم؟

راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارد، برای مثال می توانید یک توری به همراه مقدار کمی غلات را داخل قابلمه سوپ قرار دهید و بجوشانید. توری نمک اضافی را به خود جذب می کند. می توانید یک حبه قند را با قاشق غذا خوری داخل سوپ فرو ببرید. وقتی قند شروع به ذوب شدن کرد قاشق را بردارید و همین فرایند را با حبه قندی دیگر تکرار کنید.

❖ چگونه گوشت را نرم کنیم؟

اگر می خواهید استیکی نرم و فوق العاده درست کنید قبل از پخت گوشت را در سس مایونز خیس کنید تا نرم شود.

❖ جایگزین مایونز اگر سس مایونزتان تمام شده اما در یخچال خامه ترش دارید می توانید با کمک آن به سادگی یک سس شبیه مایونز درست کنید؛ تنها کافی است خامه ترش را با زرده تخم مرغ آب پز شده ترکیب و یک قاشق سس خردل نیز به آن اضافه کنید.

❖ اگر پیاز خیار شده پلاسید اگر پیاز خرد شده را داخل یک ظرف نمک زده شده قرار دهید تازه می ماند. حتی می توانید به آن کمی روغن گیاهی بزنید و داخل یک ظرف در بسته نگهداری اش کنید.

پنجشنبه
پوست ومو

روش هایی برای سفید شدن ناخن ها

❖ یک مسواک که از آن برای کار دیگری استفاده نمی کنید بردارید. مقداری خمیر دندان سفید کننده روی مسواک بزنید. ناخن‌هایتان را با مسواک کامل بشویید و برس بشکشد! خوب آب‌کشی کنید و دوباره این کار را تکرار کنید. برای به دست آوردن نتیجه ماندگار هفته ای یکبار این کار را تکرار کنید.

❖ دو قرص تمیز کننده دندان مصنوعی را در کاسه کوچکی از آب حل کنید. ناخن‌هایتان را در این محلول تریبی برای ۵ دقیقه خیس کنید. برای کسب نتیجه مطلوب هفته ای یکبار این کار را تکرار کنید.

❖ در کاسه ای کوچک، یک قاشق سوپ خوری پرواکسید هیدروژن و سه قاشق سوپ خوری جوش شیرین را باهم ترکیب کنید. این ترکیب، شکلی خمیری به خود می‌گیرد. با گوش پاک کن اندازه مناسبی از این خمیر را زیر و روی سطح ناخن‌ها قرار دهید. بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه روی ناخن‌هایتان بماند و سپس خوب آب‌کشی کنید. هفته‌ای یک بار این عمل را تکرار کنید.

❖ لیمو ترشی را برش بزنید و برش‌ها را در کاسه‌ای محتوی آب گرم بریزید. ناخن‌هایتان را برای ۵ دقیقه در آب و لیمو خیس کنید. همچنین می‌توانید گوش پاک کنی را به آب لیموی غلیظ آغشته کنید و روی ناخن‌هایتان بمالید.

❖ حواستان باشد اگر زخم بازی در انگشتانتان دارید این کار را انجام ندهید!

پنجشنبه
بیشتر بدانید

ریشه کتی بیماری

نقص ایمنی با مشاوره پیش از ازدواج

اگر بیماری نقص ایمنی کودکان به‌موقع شناسایی و درمان شود، بیمار از مرگ نجات خواهد یافت. حسین معصومی، متخصص عفونی کودکان، درباره بیماری نقص ایمنی گفت: این بیماری در کودکان یا بزرگ سالان به دو دسته تقسیم می‌شود که نقص ایمنی اکتسابی و نقص ایمنی ارثی شامل این (مادرزادی) شامل بیماری‌هایی است که نوزاد هنگام تولد آن را به صورت ژنتیکی از پدر و مادر خود به ارث می‌برد. تعدادی از این بیماری‌ها کشنده است و تعدادی دیگر اگر پس از شناسایی در درمان شود، بیمار نجات پیدا خواهد کرد.