سلامت نورونی

تشخیص آنوریسم مغزی

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

آنوریسم مغزی یا همان برجسته‌شدن غیرطبیعی جدار عروق مغز، خود را به‌صورت سردرد ناگهانی شدید در اثر پاره‌شدن دیواره آنوریسم و بروز خونریزی مغزی نشان می‌دهد. پس از این اتفاق، رساندن فرد مبتلا به نزدیک‌ترین مرکز تشخیصی درمانی می‌تواند به نجات جان او کمک شایانی کند؛ خصوصا این‌که ممکن است با گذر زمان علائم دیگری از خونریزی مغزی رخ دهد که اگر فرد در بیمارستان تحت‌نظر باشد کنترل این عوارض و درمان آنها با خطر کمتری همراه خواهد بود.

در بسیاری از موارد پس از بروز خونریزی، محل پاره‌شدن آنوریسم با لخته‌خون مسدودشده و خونریزی متوقف می‌شود؛ اگر این اتفاق نیفتد ادامه جریان خون داخل مغز مرگ‌آور خواهد بود.

با مسدودشدن ادامه خونریزی، امکان رساندن بیمار به مرکز درمانی فراهم می‌شود اما این بسته‌شدن محل پارگی آنوریسم در بیشتر موارد موقتی بوده و ممکن است در هر زمان لخته‌خون کناررفته و دوباره از محل پارگی خونریزی تکرار شود.

به این دلیل انجام بررسی‌های تشخیصی و به‌نتیجه رسیدن از نظر محل آنوریسم و تعیین نوع درمان در اسرع وقت اهمیت زیادی دارد.

اولین اقدام تشخیصی در فردی که دچار سردرد ناگهانی‌شده انجام سی‌تی‌اسکن است. پس از تشخیص خونریزی مغزی ناشی از آنوریسم لازم است بیمار بستری‌شده و در بخش مراقبت‌های ویژه تحت‌نظر گرفته شود. اقدامات تشخیصی بعدی در جهت پیداکردن محل قرارگیری آنوریسم، نوع و اندازه آن است.

دقیق‌ترین و در اکثر موارد بهترین روش برای این کار انجام آنژیوگرافی مغزی است که از طریق واردکردن لوله بسیار ظریف و باریکی داخل شریان‌های پا یا دست و رساندن آن به شریان‌های مغز انجام می‌شود.

داخل این لوله باریک ماده رنگی تزریق‌شده و عروق مغز در تصویربرداری مشاهده می‌شود و در نتیجه آنوریسم هم تشخیص داده خواهد شد.

در سال‌های اخیر روش‌های تشخیصی دیگری که کم‌تهاجمی‌تر بوده و تاحدود زیادی به دقت آنژیوگرافی رسیده‌اند نیز معرفی شده‌اند؛ مانند آنژیوگرافی با سی‌تی‌اسکن و آنژیوگرافی با ام‌آرآی. پس از تشخیص آنوریسم لازم است در اولین فرصت درمان مربوط به آن آغاز شود.

میانسالان کمتر پای تلویزیون بنشینند!

محققان دریافته‌اند، تماشای روزانه و بیش‌ازاندازه تلویزیون در دوران بزرگسالی و میانسالی موجب پیری سریع‌تر مغز شده و فرد را در معرض خطر بزرگ‌تر کاهش عملکرد شناختی قرار خواهد داد. محققان کشف کرده‌اند که تماشای تلویزیون به میزان متوسط تا زیاد طی میانسالی با کاهش حجم ماده خاکستری مغز مرتبط است، بااین‌وجود رفتارهای بی‌تحرک که محرک مغز هستند مانند مطالعه‌کردن، نتایج منفی مشابه به همراه نخواهد داشت. ماده خاکستری بافت تیره مغز و نخاع است و به هماهنگی کنترل ماهیچه‌ها، بینایی، شنوایی، تصمیم‌گیری و دیگر عملکردهای مهم مغز کمک می‌کند. هرچه حجم ماده خاکستری مغز بیشتر باشد مهارت‌های شناختی فرد نیز بهتر خواهد بود. حجم ماده خاکستری مغز به میزان ۵ درصد با هر افزایش ساعت تماشای تلویزیون کاهش می‌یابد؛ بنابراین کاهش رفتارهای کم‌تحرک مانند تماشای تلویزیون ممکن است یک هدف مهم اصلاح سبک‌زندگی برای حمایت از سلامت مطلوب مغز باشد./ایسنا

چطور هجوم اخبار ناخوشایند به سمت روان‌مان را سد کنیم؟

شگردهای فرار از اخبار تلخ

مهتاب خسروشاهی

سلامت

خبر به‌قدری تکان‌دهنده است که شوک و بهت ناشی از آن تا مغز استخوان آدم نفوذ می‌کند. باور نمی‌کنی پدر و مادری بتوانند دست به قتل فجیع فرزندان‌شان بزنند. در شوک این خبر غرق شده‌ای که در پی آن، صحبت‌های پدر و مادر، حالت را دوباره دگرگون می‌کند و هیچ گریزگاهی برای فرار از این حجم از قصاوت پیدا نمی‌کنی... خبر قتل بابک خرمدین و درپی آن خواهر و داماد این خانواده، تنها خبر تکان‌دهنده این روزها نیست. هر روز با حجمی از اخبار مرگ‌ومیر ناشی از کرونا، قتل‌های ناموسی، خاتمه‌دادن به زندگی به‌دلیل فشارهای اقتصادی و اجتماعی روبه‌رو هستیم و همه اینها روان ما را خسته، عصبی و ناامید می‌کند. اما شاید بتوان با راهکارهایی جلوی هجوم اخبار را بست. به همین دلیل با دکتر امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.

دکتر جلالی:

می‌توانیم اخبار را دنبال کنیم اما باید پیگیری اخبار را محدود کنید. برای این منظور باید تعداد صفحه‌های خبری‌ای راکه دنبال می‌کنید، کاهش دهید. در فضای مجازی در گروه‌های محدودی عضو باشید

خبرها به سرعت برق و باد منتشر می‌شود و گاهی به همان سرعت هم تکذیب! اما آنچه اتفاق می‌افتد، آسیب روانی بین انتشار و تایید یا تکذیب خبر است. از سوی دیگر نمی‌توان مانع گردش اخبار در ذهن و اطراف شد و همین مسأله خطر آسیب روانی را چند برابر می‌کند. دکتر جلالی درباره تاثیر اخبار می‌گوید: «در تلخی بعضی اخبار تردیدی نیست. از سوی دیگر ذات خبر، کنجکاوی‌برانگیز است و طبیعتا واکنش ما به اخبار می‌تواند با نوعی رفتار هیجانی همراه باشد. نمی‌توان انتظار داشت جامعه نسبت به اخبار و به‌ویژه بعضی از اخبار واکنش نشان نداده و کنجکاوی نکند.»

او ادامه می‌دهد: «ذهن ما ابهام‌گریز است؛ بنابراین اگر مسأله‌ای برخلاف باورهای ما به ذهن تحمیل شود، ذهن و روان ما تلاش می‌کند تا با فهم علت مسأله، حتی در قالب قبول خرافات یا پذیرش شایعات، از ابهام خارج شود. همین موضوع دلیل اشتیاق به جست‌وجو در رسانه‌های مختلف و بازنشر اخبار- بدون توجه به درست یا نادرست بودن اخبار- می‌شود.»

بمانیم و بخوانیم یا بگریزیم

در زمانی نه‌چندان دور، اخبار به شکل محدود و از چند مسیر مشخص یعنی روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون منتشر می‌شد. حالا اما کافی است در گوشه دوری از جهان اتفاقی رخ داده باشد. خبر آن زودتر از برق و باد به گوش جهان می‌رسد. بعضی معتقدند آرامش، در بی‌خبری است و بعضی دیگر عقیده دارند باید دید و خواند و دانست و دور ماندن از اخبار امکان‌پذیر نیست.

دکتر امیرحسین جلالی درباره خوانش و گردش اخبار می‌گوید: «حجم و گستردگی اخبار-از هر نوعی که باشد-از منابع معتبر و غیرمعتبر چنان زندگی ما را دربرگرفته که گریز از آنها مشکل است. از سوی دیگر منابع خبری به‌قدری گسترده شده که گاهی تشخیص اعتبار و درستی خبر نیز آسان نیست. هجوم این اخبار، سلامت روان ما را تهدید می‌کند.»

او ادامه می‌دهد: «به همین دلیل بعضی از پژوهشگران عقیده دارند یکی از راهکارهای خوب، دور ماندن از اخبار است. اما واقعیت این است بدون خبر هم نمی‌توانیم زندگی کنیم. به این دلیل که جدا از اخبار، بعضی از اطلاعات مفید و موردنیاز نیز از طریق همین رسانه‌ها به ما منتقل می‌شوند. پس چه باید کرد؟»

محدوده را محدود کنید

در دنیای مجازی، چند صفحه خبری را دنبال می‌کنید؟ وقتی خبری منتشر می‌شود، آن را از چند رسانه پیگیری می‌کنید؟ چند صفحه از صفحه‌های شخصی روزنامه‌نگاران، هنرمندان، سیاستمداران، اقتصاددان‌ها و... را دنبال کرده و اخبار آنها را می‌خوانید؟ همه ما، خودخواسته، محدوده دریافت خبر را گسترده می‌کنیم. دکتر جلالی درباره کنترل مجاری دریافت خبر توضیح می‌دهد: «می‌توانیم اخبار را دنبال کنیم اما باید پیگیری اخبار را محدود کنید. برای این منظور باید تعداد صفحه‌های خبری‌ای راکه دنبال می‌کنید، کاهش دهید. در فضای مجازی، در گروه‌های محدودی عضو باشید.»

اعتبار را بسنجید

بسیار پیش آمده که خبری حتی روی خروجی بسیاری از خبرگزاری‌های معتبر قرار گرفته و بعد از چند دقیقه تا چند ساعت، خبر اول تکذیب شده یا تغییراتی در اصل و ماهیت خبر ایجاد شود. بنابراین توانایی سنجش بسیار مهم است. این روانپزشک درباره بررسی صحت و سقم اخبار می‌گوید: «اخبار را فقط باید در منابع خبری معتبر دنبال کرد. برای این منظور باید سواد رسانه‌ای را نیز افزایش دهید. به این معنی که بتوانید تحلیل و درک درستی از اخبار منتشر شده داشته باشید. به این ترتیب می‌توانید اخبار درست و نادرست را از هم تشخیص دهید.»

تغذیه مناسب مهم است

شاید گاهی خودخواسته شیطنت کنید و سراغ مصرف خوراکی یا نوشیدنی‌های مضر بروید؛ اما همه ما تلاش می‌کنیم با تغذیه صحیح، سلامت بدنمان را به خطر نیندازیم. درباره روان هم باید به همین نکته توجه کنید. این استاد دانشگاه می‌گوید: «همان‌طور که جسم را با سالم‌ترین خوراکی‌ها تغذیه می‌کنید، باید درباره خوراک روان نیز حساس باشید. درحال حاضر، سواد رسانه‌ای و سواد استفاده از فضای مجازی، بخش جدانشدنی از سبک زندگی ما باید باشد.» او اضافه می‌کند: «بنابراین سعی نکنید هر خبری را از هر منبعی دریافت کرده و از همه مهم‌تر آن را بپذیرید و باور کنید. باید تحلیل و درک درست از اخبار را بیاموزید. از سوی دیگر، تا وقتی از درستی خبر مطمئن نیستید، آن را منتشر نکنید.»

به اندازه لطیف باشید

می‌گویند خنداندن ایرانی‌ها سخت است. به این دلیل که ما آدم‌های اهل شوخی و طنزپردازی هستیم. روان‌شناسان عقیده دارند شوخی و طنز، راهکارهایی برای تخلیه روان است. از آن طرف منتقدانی هم وجود دارند که می‌گویند نباید با هر موضوعی شوخی کرد. به این دلیل که قبح مسأله ریخته شده و تکرار آن اتفاق برای مردم جامعه آسان می‌شود. دکتر جلالی دراین باره توضیح می‌دهد: «ازمنظر سلامت روان، طنز می‌تواند واکنشی عادی در برابر مسائل و ناملایمات بوده و نشانه ظرفیت انطباقی و سازگارانه در جامعه ما باشد. ما آموخته‌ایم با طنز و شوخی، بخشی از بار روانی مسائل و تعارض‌ها را از خود دور کنیم.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «اما نباید فراموش کنیم در رویدادهای خاص و به‌ویژه رویدادهای تلخ، استفاده بیش از اندازه از شوخی به‌ویژه وقتی توجه ما را از اصلی موضوع منحرف می‌کند و به حواس‌پرتی نسبت به اصل ماجرا دچار شویم، مورد تایید نیست. بنابراین هرنوعی شوخی‌ای الزاما راهکاری برای تخلیه هیجانی نیست و ممکن است ما را از اصل مسائل دور کند.»

همدلی مسأله دیگری است که دکتر جلالی درباره آن توضیح می‌دهد: «استفاده از هیچ مکانیسم سازنده‌ای نباید ما را از همدلی با مسأله و افراد آسیب‌دیده دور کند. زندگی در جامعه‌ای که همدلی در آن وجود ندارد، تلخ و پر از خشونت می‌شود. بنابراین شوخی با مسائل می‌تواند برای آسیب‌دیدگان آن اتفاق یا افرادی که تجربه‌ای مشابه داشته‌اند، مایه درد و رنج شده و همدلی ما را نسبت به قربانیان کاهش دهد.»

عکس موثرتر است

حافظه شما به چه شکلی خاطره‌ها را یادآوری می‌کند؟ برای مثال با دیدن تصویر، شنیدن موسیقی، بوییدن عطر و... یاد خاطره‌ای می‌افتید یا مثلا مطالعه متنی درباره یک خاطره؟ یادآوری خاطره‌ها در هر فردی به شکلی است. اما نکته‌ای که همه ما روی آن هم نظر هستیم؛ یادآوری و ماندگاری خاطره‌ها از طریق گرفتن عکس یا نگاه کردن به آن است. بنابراین «تصویر» برای تاثیر و ضبط اتفاقات، وسیله موثرتری است. دکتر جلالی درباره تفاوت تاثیر مطالعه خبر یا دیدن تصاویر و ویدئوهای منتشر شده از آن می‌گوید: «علاوه بر متن اخبار، تصاویر و ویدئوهای آن اتفاق یا خبر خوشایند یا ناخوشایند- در فضای مجازی وجود دارد. تصویر، تاثیر منفی بیشتری روی روان ما دارد. بنابراین بهتر است هیچ عکس یا ویدئویی را پیش از اطلاع از محتوای آن، ندیده و آن را هم منتشر نکنید.»

حل سودوکو ۳۸۴۴

۵	۴	۳	۲	۹	۶	۸	۱	۷				۵	۴	۲	۱	۳	۸	۶	۷	۹
۸	۶	۹	۴	۱	۷	۲	۵	۳				۶	۳	۷	۲	۴	۹	۱	۵	۸
۲	۷	۱	۳	۸	۵	۴	۹	۶				۹	۸	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۳	۲	۹	۶	۸	۱	۷	۵				۴	۷	۳	۹	۸	۱	۵	۲	۶
۱	۹	۷	۵	۳	۴	۶	۸	۲				۸	۲	۵	۶	۷	۴	۹	۱	۳
۶	۸	۵	۱	۷	۲	۹	۳	۴				۱	۶	۹	۳	۵	۲	۷	۸	۴
۷	۵	۸	۶	۴	۹	۳	۲	۱	۴	۸	۵	۷	۹	۶	۵	۲	۳	۸	۴	۱
۹	۱	۴	۷	۲	۳	۵	۶	۸	۲	۷	۹	۳	۱	۴	۸	۹	۷	۲	۶	۵
۳	۲	۶	۸	۵	۱	۷	۴	۹	۶	۳	۱	۲	۵	۸	۴	۱	۶	۳	۹	۷
						۱	۳	۲	۵	۶	۷	۸	۴	۹						
						۴	۸	۷	۹	۱	۲	۶	۳	۵						
						۹	۵	۶	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۱	۷	۲						
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۸۴۵

					۸	۲											۹	۱		
	۷	۵	۶	۹			۳						۱	۶	۷	۵			۲	
۹				۴			۱					۸				۴			۶	
۸				۲			۵					۹				۶			۷	
	۱	۲	۸		۶	۴	۹						۵	۴	۲		۷	۸	۳	
	۳			۱				۲					۲			۹				۶
	۵			۸			۷						۳			۷				۲
	۲			۶	۷	۱	۴			۳			۶			۲	۱	۳	۴	
		۱	۲						۷		۱			۲	۳					
								۲	۵		۳	۶								
							۹						۷							
								۶	۴		۹	۸								
					۱	۷			۲		۶						۴	۶		
	۴	۳	۶	۵			۸			۱			۵	۶	۹	۲				۸
۲				۴			۵					۳				۵				۱
۴				۱			۹					۵				۶			۴	
	۶	۷	۵		۹	۴	۱						۶	۳	۱		۷	۹	۲	
	۹			۸				۷					۴			۸				۳
	۲			۷				۶					۳			۹				۱
	۳			۹	۲	۸	۷						۱			۳	۸	۲	۹	
		۵	۴											۸	۷					

دستچین

کیفیت کدام ادویه بیشتر است؟

فاخره بهبهانی

سلامت

یکی از پرتکرارترین سوالاتی که در مورد ادویه‌ها از کارشناسان و متخصصان علوم و صنایع غذایی پرسیده می‌شود این است که روش تولید و بسته‌بندی ادویه‌جات کارخانه‌ای چه تفاوتی با انواع فله‌ای دارد و آیا ادویه‌های کارخانه ضدعفونی می‌شود؟ احتمال آلودگی ادویه‌ها و فساد آنها چقدر است؟ اگر مایل به دانستن پاسخ چنین پرسش‌هایی هستید با ما همراه باشید.

برخی افراد بر این باورند که در کارخانه‌ها عملیات خاصی انجام می‌شود که سبب از بین رفتن عطر و طعم و ارزش تغذیه‌ای ادویه‌ها می‌شود. برخلاف باور عامه مردم ادویه‌ها در کارخانه تولید نمی‌شود. کارخانه‌ها تخم، میوه، ریشه، برگ، پوست یا گل گیاهانی که برای تهیه ادویه کاربرد دارند را به صورت درسته یا پودرشده از بازار تهیه می‌کنند. اگر گیاهان ادویه‌ای به شکل اولیه باشند گیاه موردنظر در کارخانه آسیاب و پودر شده و با تاباندن اشعه گاما یا با روش‌های دیگر ضدعفونی و در نهایت بسته‌بندی می‌شود که البته گاهی در برخی کارگاه‌ها و کارخانه‌ها عملیات ضدعفونی انجام نمی‌شود!

بسیار شبیه هم

بنا به آنچه گفتیم حالا بهتر در می‌یابید که چرا ادویه‌های فله‌ای و کارخانه‌ای از نظر عطر و طعم و رنگ مشابه یکدیگرند. فراموش نکنید ارزش تغذیه‌ای ادویه‌ها به‌خصوص با مصرف اندک روزانه در حدی نیست که بتواند تامین‌کننده نیاز بدن ما باشد و نباید آنها را به‌عنوان یک منبع تغذیه‌ای در نظر بگیریم. اما به یاد داشته باشید امکان تقلبی بودن ادویه‌های فله‌ای بسیار زیاد است. ادویه‌های تقلبی و غیربهداشتی، خارج از محیط آزمایشگاه قابل تشخیص نبوده و ادویه‌های بسته‌بندی شده در نایلون‌های بی‌نام و نشان نسبت به انواع باز و فله‌ای (کیلویی) هیچ برتری خاصی ندارند. بهتر است گیاهان ادویه‌ای که به‌آسانی آسیاب و اغلب سرسفره مصرف می‌شود را درسته تهیه و در خانه پودر کنید. به این روش تا حدودی از بهداشتی‌بودن و تقلبی‌نبودن آنها اطمینان خواهید داشت. ادویه‌های با بسته‌بندی کارخانه‌ای که روی برچسب آنها نام و نشانی کارخانه، سیب سلامت و شماره مجوز وزارت بهداشت و تاریخ مصرف لحاظ شده باشد گزینه مناسبی هستند. هر چه کارخانه معتبرتر و بزرگ‌تر و مجهز به سیستم‌های روز دنیا باشد محصولی قابل اطمینان‌تر در اختیار مصرف‌کننده قرار خواهد داد.

با توجه به این‌که اغلب ادویه‌های مصرفی در کشور از نوع وارداتی بوده و پودری شده‌اند، بدون شک آلوده به میکروب‌های محیطی زیادی هستند که خوشبختانه به‌دلیل خشک و بدون رطوبت‌بودن، میکروب‌ها قادر به رشد و تکثیر در محصول نیستند. همچنین بیشتر ادویه‌ها برای پخت‌وپز استفاده می‌شود که گرما و حرارت طبخ، نابودکننده بار میکروبی آنها خواهد بود.

نگهداری در ظروف پلاستیکی یا فلزی؟

ادویه‌ها تا زمانی که در جای خشک و خنک و تاریک نگهداری شوند می‌توان آنها را به‌مدت طولانی استفاده کرد. این محصولات به‌دلیل خشک‌بودن، قابلیت نگهداری در ظروف پلاستیکی یا نایلونی را دارند و مهاجرتی بین مواد موجود در ادویه و پلاستیک ایجاد نخواهد شد. البته برای اطمینان بیشتر می‌توانید از ظروف فلزی یا مقوایی استفاده کنید. اگر ادویه‌ها در مجاورت با رطوبت دچار چسبندگی و لزجی شده یا کلوخه‌ای و خمیری شوند، احتمال رشد میکروب‌ها و به‌خصوص کپک‌ها در آنها وجود دارد و بهتر است دور ریخته شود.