آقای بزوس، در فضا بمان و به زمین برنگرد!

گروهی از افراد درخواست‌هایی را امضا کرده‌اند تا جف بزوس پس از سفر به فضا به زمین بازنگردد. بیش از ۴۱ هزار نفر درخواست‌هایی را امضا کرده و خوستار آن شده‌اند تا پس از آنکه جف بزوس، مدیرعامل و مؤسس شرکت آمازون به مدار زمین رفت، دیگر به سیاره خاکی برنگردد. بزوس، بنیانگذار شرکت فضایی بلواوریجین حدود سه هفته پیش اعلام کرد ۲۹ تیر ۱۴۰۰ همراه برادرش با یک موشک نیوشپارد به فضا می‌رود. این نخستین پرواز سرنشین دار بلواوریجین است اما سه روز پس از اعلام این خبر، دو نامه سرگشاده منتشر شد تا از بازگشت این میلیاردر به زمین جلوگیری کند. حالا طی روزهای گذشته هزاران نفر این نامه‌ها را امضا کرده‌اند. بیش از ۲۳ هزار نفر نامه سرگشاده ای در oneChange.org را با عنوان «اجازه ندهید جف بزوس به زمین برگردد» امضا کرده‌اند. در بخشی از این نامه آمده است: «نباید میلیاردری روی زمین یا در فضا وجود داشته باشد اما اگر میلیاردری فضا را انتخاب کرد، باید همانجا بماند.»/ مهر

ند و با توصیه‌های عجیب نه‌تنها موجب بروز مشکلاتی برای سلامت ساز و هن دانش باسابقه طب‌ایرانی می‌شود. این در حالی است که ته‌های طب و داروسازی سنتی و فرآورده‌های طبیعی، تجویز هر نوع سنتی را نیازمند تحقیق و مطالعات علمی می‌دانند. در گفت‌وگو با دکتر دانشکده طب‌ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس مرکز رشد فرآورده‌های طبیعی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ابعاد پوشیده راگیر شدن توصیه‌های بی‌پایه و اساس با برچسب طب‌سنتی را

سه دوره برنامه‌های پنجساله فعالیت این مرکز در سال ۲۰۱۶ مقاله‌ای منتشر شد که به موجب آن نام این مرکز به «مرکز ملی سلامت مکمل و تعاملی» تغییر کرد. علت هم این بود که در این مقاله مطرح شد طب رایج و دستاوردهای آن در جایگاه خود باقی است اما در کنار این دانش باید از روش‌های درمانی دیگر استفاده شود که می‌تواند به درمان بهتر، ارزان‌تر و کم‌عارضه‌تر منجر شود یا همخوانی فرهنگی بیشتری با فرد داشته‌باشد. امروز این رویکرد در بیشتر کشورهای دنیا حاکم است.

آنچه در دانشگاه طب‌سنتی آموزش می‌دهند

دکتر رضایی‌زاده درخصوص رویکرد آموزش دانشگاهی طب‌ایرانی در کشور توضیح می‌دهد: «درحال‌حاضر کسانی که به دو رشته دکتری تخصصی طب‌سنتی ایران و دکتری تخصصی داروسازی سنتی وارد می‌شوند، حداقل دوره عمومی پزشکی یا داروسازی رایج را طی کرده‌اند. البته برخی افراد متخصص و فوق‌تخصص نیز دوره دکتری طب‌سنتی ایرانی را گذرانده‌اند. بنابراین همه افراد به دانش پزشکی و داروسازی رایج اشراف کامل دارند. هدف اصلی از آموزش طب‌سنتی ایرانی، استفاده از این دانش در کنار پزشکی رایج است. البته هدف والاتری که از احیای طب‌سنتی ایرانی باید به دنبال آن باشیم، استفاده از ظرفیت غنی طب‌ایرانی در اصلاح و بهبود سبك زندگی افراد به سمت سبك زندگی سلامت‌محور است. در حال حاضر با توجه به تقاضای بالا برای استفاده از طب‌سنتی ایرانی برای درمان بیماران، بیشتر تمرکز ما بر درمان بیماری‌های مختلف است اما در نگاه کلی‌تر باید به دنبال ارتقای سطح سلامت جامعه و حفظ سلامت افراد با استفاده از آموزه‌های طب‌ایرانی باشیم.»

رئیس دانشکده طب‌ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص امکان بررسی و تحلیل کارایی شیوه‌ها و درمان‌های طب‌سنتی با روش‌های کارآزمایی نوین بیان می‌کند: «گفته می‌شود ابن‌سینا در حوزه آموزش پزشکی دو چیز را نهادینه کرده‌است: اول تفکر انتقادی و دعوت به بررسی و انتقاد از دانشی که انتقال می‌داده‌است. دوم درمان بر اساس ویژگی‌های فردی بیمار. یکی از مواردی که امروز در بررسی‌های بالینی رایج بسیار مورد بحث قرار می‌گیرد این است که در بررسی‌های بالینی رایج برای داروها یا روش‌های درمانی، اثرگذاری ویژگی‌های مختلف ماهیتی فرد در نتیجه درمان لحاظ نمی‌شود. به عنوان مثال عواملی که ما آن را در طب‌ایرانی به نام طبع می‌شناسیم، می‌تواند یك روش درمانی را برای گروهی بسیار مؤثر کند و برعکس در گروهی با طبع دیگر از اثربخشی آن بکاهد. این تفاوت امروز در سطح پروتئومیکس یا همان بیان ژن‌ها و تأثیر تفاوت در بیان ژن‌های مختلف در افراد مختلف به موضوع داغی در مطالعات پزشکی در دنیا تبدیل شده‌است که دارو را برای بیمار بسازند، نه برای بیماری؛ موضوعی که در طب‌سنتی ایرانی از زمان ابن‌سینا مورد توجه بوده و دارو برای فرد تجویز می‌شد و نه برای بیماری. به همین جهت درنظرگرفتن دسته‌بندی‌های طب‌سنتی برای افراد هنگام مطالعات بالینی می‌تواند به نتایج ارزشمندتری منجر شود.»

از دکتر رضایی‌زاده می‌پرسیم آیا دسته‌بندی افراد بر اساس مزاج سرد و گرم و... شیوه‌ای قدیمی، بی‌پایه و ناکارآمد نیست. وی در پاسخ می‌گوید: «تقسیم‌بندی افراد بر مبنای مزاج در حقیقت دسته‌بندی بر اساس ویژگی‌های فیزیکی هر فرد است. توجه به این ویژگی‌ها در مطالعات بالینی می‌تواند به دسته‌بندی بهتر افراد مشابه با هم کمك کند.

بنابراین زمانی که دارویی را در گروهی از افراد با مزاج مشابه بررسی کنیم، در حقیقت اثر ویژگی‌های فیزیکی افراد یا به‌صورت تخصصی‌تر پروتئومیکس افراد را تا جای ممکن کاهش داده‌ایم و نتیجه مطالعه قابل تکرارتر و مطمئن‌تر برای آن گروه از افراد خواهد بود. بنابراین در مجموع پزشکی سنتی ایرانی، علم قابل احترامی است اما مبنای استفاده از آن در دنیای امروز بر اساس روش‌های مطالعاتی است و شیوه‌هایی که با روش‌های علمی مدرن کارایی‌شان به اثبات می‌رسد باید مورد استفاده قرار بگیرد. بر این اساس نباید نگاه تقدس‌گرا و متعصبانه به طب‌ایرانی داشته‌باشیم.»

وضعیت کنونی ایران در طب‌سنتی

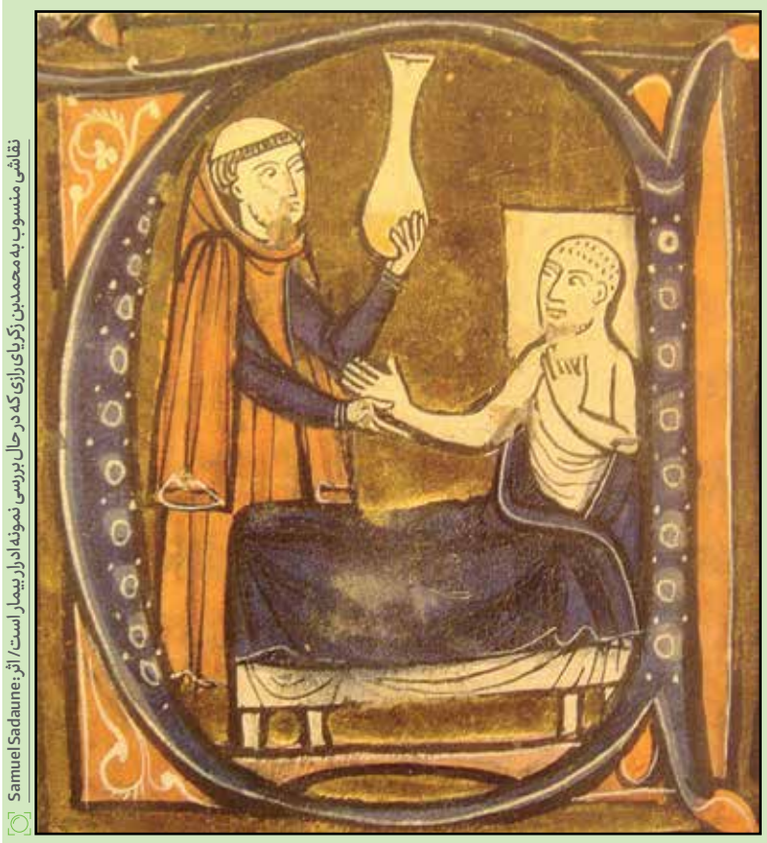
به گفته این محقق طب‌سنتی ایرانی در حال حاضر ایران رتبه پنجم دنیا در حوزه اِتنوفارماکولوژی گیاهان دارویی را از آن خود کرده‌است. وی توضیح می‌دهد: «ایران در حال حاضر بعد از چین، هند، برزیل و ایالات متحده، پنجمین کشور پیشرو در حوزه دانش داروسازی بومی است. حتی میزان اختلاف میان ما و ایالات متحده در تولید علم این حوزه با وجود بودجه‌های کلانی که آن کشور صرف می‌کند بسیار ناچیز و تنگاتنگ است. بر اساس مطالعات تحلیلی در مجله علمی معتبر اتنوفارماکولوژی که در مورد وضعیت توسعه دانش داروسازی بومی در کشورهای مختلف دنیا انجام شده، این پیشرفت کشور در حوزه گیاهان دارویی با سال‌های پس از تأسیس دانشگاه طب‌سنتی در یك دهه اخیر رخ داده‌است. این رتبه بر مبنای مقالات منتشر شده بر اساس مطالعات به روش‌های علمی و چاپ نتایج حاصل از آن در معتبرترین مجلات علمی بین‌المللی بعد از گذراندن مراحل مختلف نقد و داوری بین‌المللی به دست آمده‌است.»

دکتر رضایی‌زاده می‌افزاید: «این در حالی است که وقتی طرح افزودن دو واحد آموزش مجازی اجباری آشنایی دانشجویان پزشکی عمومی با طب‌ایرانی از بهمن ۹۸ آغاز شد، مخالفت‌های بسیاری برای ربط دادن این واحد درسی به متحجرکردن دانش‌پزشکی در دانشگاه‌های کشور در خبرگزاری‌های معاند صورت گرفت. از زمانی که این پروژه آغاز شد، تاکنون ۳۵ هزار دانشجو در این دوره ثبت‌نام کرده‌اند. این در حالی است که این سرفصل درسی در ۲۳ دانشگاه بزرگ ایالات متحده از سال ۲۰۰۴ اجباری شده‌است. پارلمان انگلیس نیز اجباری برای وزارت بهداشت انگلیس ایجاد کرده‌است که به اقتضای دموکراسی در علوم پزشکی با توجه به این که برخی افراد جامعه به استفاده از طب‌سنتی علاقه‌مند هستند، باید دانشجویان دوره پزشکی به میزان دو واحد درسی با اصول طب‌سنتی آشنا شوند تا در صورتی که بیمار از آنها در این زمینه سؤالی داشت، بتوانند بیمار را راهنمایی، نه درمان کنند.»

را دو سال بعد تکرار و نتیجه آن را منتشر کرد. نتایج این مطالعه حاکی از رشد بی‌سابقه اقبال مردم آمریکا به طب مکمل بود. به همین دلیل در مجلس نمایندگان ایالات متحده، کمیسیونی برای رسیدگی به طب مکمل شکل گرفت و دولت وقت را موظف به رسیدگی به این موضوع کرد. در نهایت کمیسیون سیاستگذاری طب‌سنتی و طب مکمل در کاخ‌سفید ایجاد شد.

در بررسی‌های دو ساله این کمیسیون، نتیجه‌گیری شد که باید به این حوزه توجه کرد و حتی از آن برای ایجاد و آموزش فرهنگ زندگی سالم در کودکان و نوجوانان نیز استفاده شود. به همین منظور «مرکز ملی طب مکمل و جایگزین آمریکا» با بودجه ۱۱۷ میلیون دلاری راه‌اندازی شد. طی

نظر متخصصان طب‌سنتی درباره کاربرد روغن بنفشه و ادرار شتر



نقاشی منسوب به محمدبن زکریای رازی که در حال بررسی نمونه ادرار بیمار است/ اثر: Samuel Sadaune

از دکتر رضایی‌زاده در خصوص موضع دانشکده طب‌ایرانی در برابر مطالب بی‌پشتوانه علمی که برخی افراد به اسم طب‌سنتی در فضای مجازی پخش می‌کنند، پرسیدیم. وی در پاسخ می‌گوید: «دانشگاه یک رسالت اجتماعی دارد و بر مبنای این رسالت اجتماعی وظیفه دارد نیروهای متخصص و آگاه تربیت کند. از سوی دیگر با فرهنگ‌سازی میزان آگاهی عموم جامعه را در برابر اطلاعات نادرست به اسم طب‌سنتی افزایش می‌دهد. ما پیوسته در حال اجرای این نقش هستیم. ولی دانشگاه نقش اجرایی نمی‌تواند داشته‌باشد. نمی‌توانیم نقش بازدارندگی در برابر افراد بدون صلاحیت داشته‌باشیم. این نقدی است که به وزارت بهداشت و قوه‌قضاییه وارد است که چرا در برخی موارد برخوردی قاطعانه با چنین افرادی ندارند.»

وی در خصوص الزام صدور بیانیه‌های صریح از سوی افراد متخصص دانشگاهی در مقابل این محتواهای غیرقابل استناد، تصریح می‌کند: «اگر به خاطر داشته‌باشید در سال گذشته در فضای مجازی پیامی منتشر شد که استفاده از ادرار شتر می‌تواند در درمان بیماری‌های تنفسی مانند کرونا موثر باشد! این در حالی بود که همکاران من در دانشگاه بر اساس مطالعاتی که داشتند متوجه شدند در متون کهن طب‌ایرانی از اثربخشی ماده‌ای به نام «بول‌الإبل» صحبت شده‌است که می‌تواند در درمان بیماری‌های تنفسی مؤثر باشد. معنی لغت به لغت بول‌الابل، ادرار شتر است. اما همان‌طور که گل‌گاوزبان هیچ ارتباطی به زبان یک گاو ندارد، بول‌الابل نیز یک ماده معدنی صمغ‌مانند است و هیچ ارتباطی به ادرار شتر واقعی ندارد. این موضوع در بیانیه‌ای اطلاع‌رسانی شد، ولی مشکل اینجاست که این موارد به‌اندازه محتواهای غلط و گمراه‌کننده در فضای رسانه‌ها دیده نمی‌شود.»

رئیس دانشکده طب‌ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌افزاید: «نمونه دیگری که در ماه‌های اخیر موجب خبرسازی‌های زیادی در فضای مجازی شد، بحث اثربخشی روغن بنفشه با شیوه استعمال خاص برای درمان کرونا بود. چیزی که برای ما روشن است این که تولیدکنندگان چنین محتواهایی، قطعا اهداف خاصی برای تشویش اذهان جامعه نسبت به طب‌سنتی دارند. عصاره بنفشه یکی از داروهای آنتی‌اکسیدان بسیار موثر بر التهابات ریوی است که اثربخشی آن در دنیا به اثبات رسیده‌است. اما نحوه مصرف آن باید به صورت تنفسی و بخور باشد. البته مطالعاتی در مورد جذب پوستی آن نیز انجام شده‌است که مثلا به‌صورت پچ‌های پوستی دور مچ پا استفاده شود. اما با انتشار محتواهای نامناسب در فضای مجازی در خصوص استفاده از عصاره این گیاه، تبدیل شد به یک دستاویز برای زیرسوال بردن اصول درست طب‌سنتی.»

لاغرشو

خطر ابتلا به کبدچرب را جدی بگیرید

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

«کبدچرب» نام عارضه‌ای است که در سال‌های اخیر بسیار بیشتر از قبل شنیده می‌شود. در گفت‌وگوهای روزمره اغلب ما از اطرافیان خود می‌شنویم که مبتلا به این عارضه هستند اما کبدچرب چیست و دلایل به‌وجود آمدن و رفع آن چیست؟ یکی از بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین اعضای بدن کبد است که در قسمت بالایی شکم واقع شده و مسؤول اعمال مختلف شامل تنظیم، سنتز، ذخیره‌سازی، ترشح، تبدیل، انتقال و تجزیه بسیاری از مواد مختلف است. کبد به هضم غذایی که خورده می‌شود کمک کرده، بدن را از شر سموم خلاص می‌کند و انسان بدون آن به‌سادگی نمی‌تواند زنده باشد. کبدچرب رابطه مستقیمی با چاقی و به‌ویژه چاقی شکمی دارد. مخصوصا اگر چاقی به‌واسطه استفاده از چربی‌های اشباع موجود در کره و خامه و فست‌فودها و کله‌پاچه باشد. مصرف الکل یکی از عوامل مهم ایجاد و تشدید کبدچرب بوده و بی‌تحرکی نیز یکی از عوامل مهم در بروز این بیماری است. کاهش وزن یکی از درمان‌های قطعی این عارضه است ولی باید دانست که رژیم سخت و داروهای لاغرکننده و دستگاه‌های کمک‌لاغری مانند کوئیتیشن برعکس عمل کرده و می‌تواند کبد را چرب‌تر کند. رژیم‌غذایی پرکربوهیدرات که حاوی میزان قابل‌توجهی سبزی و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد، معمولا بهترین انتخاب برای افراد مبتلا به کبدچرب است. داشتن پیاده‌روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز، کاهش دهنده این عارضه است. اگر شما وقت رفتن به باشگاه ورزشی را ندارید، پیاده‌روی در مسیر رسیدن به محل کار یا قدم‌زدن در پارک را می‌توانید جایگزین کنید. سیر و پیاز، انواع کلم، آب لیموترش تازه در آب‌داغ، چغندر، سیب، زغال‌اخته، شاه‌توت، آب زرشک و آلبالو از خوراکی‌های مفید برای کبدچرب هستند.

جلوگیری از بوی بد دهان بعد از زدن ماسک

استفاده طولانی‌مدت از ماسک در برخی اشخاص به خشکی دهان منجرشده و موجب تشکیل باکتری‌های بیشتر در دهان و در نتیجه بوی بد دهان می‌شود. راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند از بروز بوی بد دهان در این شرایط جلوگیری کند:

- مسواک‌زدن دوبار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید و استفاده از نخ‌دندان به طور منظم به کاهش بار باکتریایی در دهان کمک می‌کند.
- موادغذایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، سیر، پیاز و قهوه موجب آزادشدن ترکیب گوگرد می‌شود که بوی نامطبوعی دارد. این غذاها را با لیمو، جعفری، سیب و هویج جایگزین کنید.
- تنفس از راه بینی را تمرین کنید.
- داروهای درمان اضطراب، افسردگی، فشارخون بالا، درد و گرفتگی عضلانی، خشکی دهان و بوی بد را به دنبال دارد.
- حرارت دود سیگار، بزاق را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شود./ ایسنا

سودوکو ۳۸۶۹

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

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۸۶۸

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