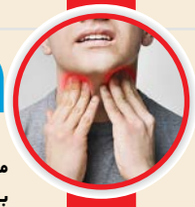
۴ خاصیت کدوحلوایی



تقویت ایمنی

کدوحلوایی دوره سرماخوردگی را کاهش می‌دهد و به‌دلیل داشتن ویتامین و آنتی‌هیستامین، سیستم‌ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



رفع گلودرد

مصرف کدوحلوایی پخته یا غرغره آب آن، باعث پیشگیری از گلودرد یا درمان آن هنگام سرماخوردگی می‌شود.



عفونت‌زدایی

خواص آنتی‌اکسیدانی کدوحلوایی از سیستم‌تنفسی محافظت و از ابتلا به عفونت پیشگیری می‌کند.



انرژی‌زایی

کدوحلوایی حاوی پتاسیم است و پتاسیم باعث می‌شود تا کودکان در طول روز انرژی کافی داشته باشند.

سلامت جهان

حالت ایده‌آل بدن بعد از مصرف دارو



نتایج مقاله تحقیقاتی سال ۲۰۲۲ که در نشریه Physics of Fluids منتشر شد، این مورد را مشخص کرد که وضعیت بدن می‌تواند تا ۸۳ درصد بر میزان جذب دارو تاثیر بگذارد. هنگامی که قرص بلعیده می‌شود و در معده جای می‌گیرد، هرچه قرص به ناحیه تحتانی معده نزدیک‌تر شود، زودتر در روده کوچک رسوب خواهد کرد و در آنجا به جریان خون منتقل می‌شود. محققان با استفاده از مدل‌های آزمایشگاهی، چهار حالت مختلف معده را آزمایش کردند تا دریابند که کدام قرص‌ها نزدیک‌تر به پایین معده قرار خواهند گرفت. وضعیت‌های مورد آزمایش شامل دراز‌کشیدن به پهلوی راست، دراز‌کشیدن به پهلوی چپ، به پشت خوابیدن و نیز ایستادن بود. زمانی که شرکت‌کنندگان تحقیق هنگام مصرف داروها به پشت دراز می‌کشیدند، قرص‌ها دورتر از پایین معده قرار می‌گرفتند و این وضعیت باعث می‌شد حالت مذکور سومین زمان جذب طولانی‌ترین مدت در بین چهار وضعیت بدنی باشد. اگر فردی هستید که داروهای بدون نسخه یا داروهای تجویزی مصرف می‌کنید، ببینید وقتی داروی خود را می‌بلعید، چه اتفاقی در بدن شما رخ خواهد داد؟ مطالعات جدید می‌گوید اگر بلافاصله پس از مصرف آن دراز بکشید، ممکن است کار را برای بدن خود سخت‌تر کنید.

سلامت ایران

ویتامین K را دریابید



فقر ویتامین K تقریبا در ۳۱ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. فقر ناشی از این ویتامین بر استخوان‌ها، مفاصل و قلب تاثیر می‌گذارد، بنابراین باید نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن را جدی گرفت. خونریزی زیاد در محل زخم، ازدست‌رفتن قدرت استخوان‌ها، مشکلات قلب، بروز علائم آرتریت، کبودی پوست، دیابت، پوکی استخوان و ... ازجمله این نشانه‌هاست. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، توصیه می‌شود بزرگسالان به میزان کافی سبزیجات تیره‌رنگ مانند کلم‌بروکلی، کاهو، اسفناج، کدو و آب‌انار مصرف کنند. این غذاها سرشار از ویتامین K1 است و گوشت مرغ، جگر و تخم‌مرغ ویتامین K2 زیادی دارد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است، بنابراین بهتر است با غذاهای حاوی چربی‌های سالم آن را به بدن برسانید. زنان در سنین ۱۹ به بالا به روزانه ۹۰ میکروگرم ویتامین K نیاز دارند. این میزان برای مردان در همین سنین باید ۱۲۰ میکروگرم باشد.

نگاهی به بیماری‌هایی که حیوانات خانگی می‌توانند به انسان منتقل کنند

حیوانات خانگی علیه سلامت خانواده





نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

درباره بیماری‌هایی که یک حیوان می‌تواند با خودش به خانه‌مان بیاورد چه می‌دانید؟ شاید بهتر است پیش از این‌که حیوانی را به درون حریم خصوصی خودمان راه بدهیم، سری به تجربه‌ها و آمار ناخوشایند بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان بزنیم؛ بیماری‌هایی که ممکن است توسط حیوان خانگی به هرکدام از اعضای خانه و خانواده منتقل شود. این همان چیزی است که می‌تواند خط قرمزی برای حضور این حیوانات در محل زندگی‌مان باشد؛ جایی که در آن غذا می‌خوریم، استراحت می‌کنیم، فرزندان‌مان در آنجا نشست و برخاست می‌کنند و قرار است محلی برای آرامش و آسایش‌مان باشد.

«وقتی یک موجود زنده در خانه ما زندگی می‌کند، یعنی به مراقبت، رسیدگی و کنترل شرایط زندگی نیاز دارد؛ این موضوعی بدیهی و غیرقابل‌انکار است.» این را دکتر حسین ایرانی‌نژاد، دامپزشک می‌گوید که معتقد است، نمی‌توانیم حضور این حیوانات در خانه را ساده‌انگارانه و آسان تصور کنیم. در واقع، هنگام تصمیم به چنین اقدامی، لازم است که به‌قدر کافی، آگاهی و اطلاعات راجع به ویژگی‌های حیوان، شرایط مورد نیاز زندگی‌اش و بیماری‌های احتمالی‌اش داشته باشیم؛ آن‌وقت است که بدون تردید، به‌دلیل احتمال بروز و انتقال بیماری از حیوان به انسان، قید حضور این موجودات در خانه و زندگی‌مان را بزنیم و دورش خط قرمز بکشیم؛ مخصوصا در خانه‌ای که کودکان هم حضور دارند و به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌شان در معرض خطر بیشتری هستند.

آلرژی و حساسیت!

شایع‌ترین و آنچه که بیشتر از سایر بیماری‌ها، ممکن است گریبان اعضای خانواده را بگیرد، بیماری‌های آلرژیک و حساسیت‌زا مانند آسم است. واقعیت این است که تقریبا هر حیوانی می‌تواند برای شما واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند؛ چراکه مواد شیمیایی موجود در مو، بزاق یا شوره آنها می‌تواند به‌عنوان آلرژن عمل کرده و در برخی افراد باعث ایجاد آلرژی شود. البته این اتفاق در شرایطی شدیدتر رخ خواهد که فرد، پیش از اینها مستعد این بیماری باشد و زمینه‌اش را از قبل داشته باشد: «گرده‌هایی که از پر پرنده‌ها بلند می‌شود یا موی گربه و خرگوش که ممکن است از خودشان پخش کنند، می‌تواند فرد مستعد آلرژی را دچار حساسیت و آسم کند.» گرفتگی و خس‌خس سینه، مشکلات تنفسی، سرفه، اگزما، کهیر، ریزش اشک و خارش چشم‌ها و نهایتا آبریزش بینی و عطسه، ازجمله نشانه‌های بروز حساسیت در افراد خانواده است. در این میان، لازم است بدانید که این علائم بسیار مشابه علائم سرماخوردگی است ولی اگر بیش از دو هفته طول بکشد، احتمالا به‌دلیل حساسیت ایجاد شده است.

اما حسین ایرانی‌نژاد از برخی توصیه‌های جدی و ضروری برای پیشگیری از این اتفاق می‌گوید: «کوتاه کردن مرتب پر پرنده‌ها تحت نظارت دامپزشک، قرار دادن کاسه آب در کف قفس که مو و پر کمتری پخش شود، حمام کردن منظم حیوان و نهایتا دادن دارو می‌تواند بخشی از حجم این اتفاق را کاهش بدهد.» البته که دکتر ایرانی‌نژاد تاکید دارد که همه این روش‌ها باید با اصول و تحت نظارت جدی دامپزشک صورت بگیرد که اگر غیر از این باشد، صدمات جبران‌ناپذیری به سلامت حیوان وارد خواهد شد.

بیماری‌های مشترک

«البته بیماری‌های مشترک بین انسان و حیواناتی مانند گربه و خرگوش و... آن‌قدر زیاد نیست اما برخی بیماری‌های انگلی مانند عفونت توکسوپلاسموز وجود دارد که از تماس افراد با مدفوع حیوان رخ می‌دهد.» نوعی از بیماری که با بزرگ شدن غدد لنفاوی و تب، خودش را نشان می‌دهد. طبق مطالعات انجام شده درخصوص این بیماری، شانس ابتلا به این بیماری در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، بسیار بیشتر از سایر افراد است؛ ضمن این‌که اگر در دوران بارداری بروز کند، ممکن است خدایی نکرده باعث ناهنجاری‌های جنینی شود. البته این عفونت انگلی معمولا از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود اما در افرادی که دچار عفونت توکسوپلاسموز می‌شوند، معمولا کیست‌هایی در نواحی مختلف بدن ایجاد می‌شود.

بنابراین هرچه سیستم ایمنی بدن قوی‌تر باشد، مهار این کیست‌ها و مبارزه با انگل برای بدن ساده‌تر خواهد بود؛ در غیر این صورت، فرد با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد.

مکث

وحشی ماهی!

البته که تجربه نشان داده است که ماهی‌ها به‌ندرت می‌توانند بعضی از عفونت‌های انگلی را به انسان منتقل کنند اما بهتر است نسبت به همان احتمالات کم هم آگاه باشیم! مثلا این‌که در آب ماهی ممکن است بیماری‌های انگلی روده‌ای ناشی از دفع مدفوع حیوان وجود داشته باشد که با ورود به بدن انسان باعث اسهال و استفراغ شود.

توصیه‌های طب سنتی برای درمان آلرژی و حساسیت



حل سودوکو ۴۴۹۰

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

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

سودوکو ۴۴۹۱

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

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

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

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

ایستگاه سلامت

به بهانه اولین روزهای آبان؛ هفته پیشگیری از تنبلی چشم



تنبلی چشم یا آمبلیوپی، اختلالی در بینایی فرد است که باعث می‌شود دید یک چشم وگاهی دو چشم کاهش پیدا کند؛ نوعی بیماری که یکی از شایع‌ترین علل کاهش دید قابل پیشگیری در دهه اول زندگی است اما آنچه در این میان، اهمیت بالایی دارد و مدام تکرار می‌شود، توصیه به تشخیص و درمان سریع این اختلال است، چراکه این اختلال هرچه دیرتر تشخیص داده شود، درمان دشوارتری خواهد داشت و میزان بهبود کمتر خواهد بود به طوری که اگر درمان در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی آغاز شود، دید کامل نخواهد شد و پس از ۱۲ سالگی نیز اثری در بهبود دید چشم ندارد. برای همین است که این هفته، بهانه خوبی برای یادآوری غربالگری بینایی کودکان است؛ کودکانی که در بیشتر موارد، ظاهر چشمان‌گاهی تنبل‌شان، کاملا طبیعی است و هیچ نشانه‌ای از بیماری در آن دیده نمی‌شود به همین دلیل پدر و مادر و اطرافیان متوجه خطر مهمی که بینایی کودک را تهدید می‌کند، نیستند برای همین است که تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم، تشخیص به‌موقع عوامل ایجادکننده آن است و از آنجاکه بسیاری از این عوامل برای خانواده‌ها ناشناخته است، چشم همه کودکان باید حداقل سه بار در سال و در سنین بین چهار تا شش سال و قبل از دبستان غربال شود.