

به نام خداوند بخشنده مهربان

- دستگاه عصبی انسان با عبادت ترمیم می‌شود..... ۲
- نارسایی قلبی شایع‌ترین عامل مرگ در دنیاست..... ۳
- دستگاه دفاعی بدن را بهتر بشناسیم..... ۴
- جلوگیری از پرخوری با حلقه معده یا «بای پس»..... ۸
- فواید پروتئین‌های موجود در شیر..... ۹
- ورزشکاران و مکمل‌های غذایی..... ۹
- چرا آنتی‌اکسیدان‌ها اهمیت دارند؟..... ۱۰
- معالجه سردرد بدون دارو..... ۱۱
- چربی‌های نوع خاص، چه اثری بر سلامت انسان دارند؟..... ۱۲
- آیا «پروبیوتیک» فقط یک فریب تبلیغاتی است؟..... ۱۴
- تأثیر صبحانه بر قدرت یادگیری کودکان..... ۱۶
- ویتامین‌های بیماری‌زا..... ۱۶
- جوانه گندم؛ غذا یا داروی گیاهی؟..... ۱۷
- کاهش وزن، مانع بروز آرتروز..... ۱۷
- چاق‌ها انجیر نخورند..... ۱۷
- از عجایب علم پزشکی (در انسان)..... ۱۸
- آیا می‌دانید که چه چیزهایی را نمی‌دانید؟..... ۱۹
- دورترین فاصله برای صدای انسان..... ۱۹
- بالاترین سطح قندخون..... ۲۰
- طولانی‌ترین زمان ایست قلبی..... ۲۰
- نخستین عمل موفقیت‌آمیز پیوند کلیه..... ۲۰
- به خاطر بیماری هیدرونفروز..... ۲۰
- بیشترین دندان‌ها..... ۲۰
- طولانی‌ترین زمان زنده‌ماندن با دریچه قلب یک خوک..... ۲۰
- شدیدترین عطسه..... ۲۰
- قدیمی‌ترین نژاد ثبت‌شده از طریق دی ان ای..... ۲۰
- فردی که در معرض بیشترین صاعقه قرار گرفته است..... ۲۰
- از خواص اسفناج..... ۲۱
- نوشابه از کلسیم بدن می‌کاهد..... ۲۱
- رابطه سویا با برخی سرطان‌ها..... ۲۱
- بازشناسی ویژگی‌های موجودات دریایی..... ۲۲
- گوجه‌فرنگی شفابخش..... ۲۵
- کمی قره‌قورت بخورید و از فواید آن بهره‌مند شوید..... ۲۵
- زغال‌آخته، میوه‌ای ناشناخته و پرخاصیت است..... ۲۶
- کاهش کلسترول خون با آب پرتقال..... ۲۶
- نقش هویج در سلامتی..... ۲۶
- مدرسه ستون مهره‌ها..... ۲۷
- لاغرهای زیبا و چاق‌های چند بعدی!..... ۲۸
- ویتامین C، سلطان ویتامین‌ها..... ۲۹
- آمیول‌هایی که به بدن می‌چسبند..... ۲۹
- رنگ‌پریدگی و دل‌درد پس از مسمومیت..... ۲۹
- روش‌های جلوگیری از بروز سنگ کلیه..... ۲۹
- روغن مایع، مفیدترین و سالم‌ترین روغن برای سلامت است..... ۳۰
- هنگام پیاده‌روی و کوه‌پیمایی چه بخوریم؟..... ۳۱
- پوکی استخوان خطری برای سالمندان..... ۳۲
- مهاجرت..... ۳۳
- مربای پوست هندوانه!..... ۳۳
- کرونا..... ۳۴
- چک و آردنگی دیگه چرا؟..... ۳۴
- خوش‌بینی!..... ۳۴
- امان از دست فاسدهای انگشت‌شمار با نفوذ و گاهی نامرئی..... ۳۵
- حقوق بشر! یا حقوق جنگل؟..... ۳۵
- محیط‌زیست..... ۳۶
- لطف..... ۳۶
- فال حافظ: مزده..... ۳۶
- پاپایا میوه گرمسیری با مصارف غذایی فراوان..... ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

گل‌چین تغذیه و تندرستی

GOALCHIN

بهمن و اسفندماه ۱۴۰۲

شماره ۳۴۵ - سال سی و هشتم

در ۴۴ صفحه - تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:

مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:

دکتر افسانه مظفری

سر دبیر:

دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:

مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو

دکتر سهراب خوش‌بین

و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه آرای متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:

جمشید مستوفی

مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپخانه: آزاده - تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:

تهران، خیابان ولی عصر شمالی،

ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه

شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کد پستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳

سندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲

Email: info@keshavarz-mag.com

www.keshavarzmag.com

Instagram: keshavarzmag

با اتکال به خداوند متعال، می‌توانیم اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم و در نتیجه ایمنی روانی را برای ابتلاء و مبارزه با بیماری‌ها، ویروس‌ها و کروناها در خود تقویت کنیم

دستگاه عصبی انسان با عبادت ترمیم می‌شود

مهندس نرگس گل‌افرا



بر حسب پردازش در اندیشه، سبب انجام اعمال خوب یا بد در انسان می‌شوند. در کتاب مقدس مسلمانان، خداوند از گناهکاران به‌عنوان افرادی که قلب (فکر) مریض دارند، یاد می‌کند. (سوره بقره آیه ۱۰)

در دهه ۱۹۶۰ میلادی، روان‌پزشکان غربی در خصوص انتقال بیماری‌های عصبی نظریاتی را مطرح نمودند. برخی از آن‌ها می‌پنداشتند بشر قادر است که همه ناراحتی‌های روحی و روانی خود را توسط داروهای شیمیایی درمان کند و به‌همین دلیل مصرف داروهای شیمیایی را برای افرادی که دچار مشکلات روان‌پریشی و افسردگی هستند، تجویز می‌کردند؛ بدون آن‌که تجزیه‌وتحلیلی در زمینه ضمیر ناخودآگاه انسان داشته باشند.

انسان در اعتقادات اسلامی، جایگاه والایی

باید توجه کرد که چنین نظام پیچیده‌ای چگونه توسط خالق آفرینش، در کنار یکدیگر قرار گرفته است. در مقابل هر عملی ناقل‌های پیام‌های عصبی از خود واکنش نشان می‌دهند و در یک تعامل همه‌جانبه، پیام موردنظر را به سراسر بدن انسان منتقل می‌کنند. در نتیجه می‌توان گفت اعمال و واکنش‌هایی که به شادی یا ناراحتی منجر می‌شوند، می‌توانند انسان را دچار اختلالات روحی و روانی و حتی جسمی کنند؛ به‌طور مثال، افراط در خوشی‌های بیمارگونه، انسان را دچار پریشانی و شیدایی می‌کند و افراط در غم و اندوه نیز موجب ناامیدی و افسردگی می‌شود که این هر دو انسان را نیازمند مراقبت‌های پزشکی می‌کنند. پس در واقع انتقال‌دهنده‌های پیام به دستگاه عصبی انسان، نقش بسیار ظریف و مهمی را در افکار و اعمال انسان‌ها دارند؛ به‌طوری که

با نظری اجمالی به گسترش و پیشرفت علوم در تمامی زمینه‌ها که به‌طور لحظه‌ای بر مقدار و گستره آن‌ها و به سرعت انتقال‌شان افزوده می‌شود، پرداختن به مباحث معنوی مورد اهتمام بیشتری قرار می‌گیرد؛ زیرا در دنیای تکنولوژی‌زده و ماشینی معاصر، تمامی فرآیندهای جسمی و تحولات روانی انسان‌ها، رابطه بسیار نزدیکی به تغییر و تحولات درونی آن‌ها و نوع ارتباط آن‌ها با نظام هستی دارد. در حقیقت انسان بر اساس قانون عمل و عکس‌العمل، از خود واکنش‌هایی را که منجر به شادی یا ناراحتی می‌شوند، نشان می‌دهد. همان‌گونه که علم پزشکی اثبات کرده است، دستگاه عصبی انسان از مجموع سلول‌های عصبی بسیاری موسوم به نورون تشکیل شده است که حداقل توسط ۶۰۰ میلیارد سلول دیگر حمایت و هدایت می‌شوند.



در حال حاضر فقط حدود ۸۰ میلیون تن از ۷۰۰ میلیون تن گندمی که سالانه در سراسر جهان به مصرف می‌رسد، با ریزمغذی‌ها غنی می‌شود. یونیسف قصد دارد جهان را نسبت به اهمیت غنی‌سازی آرد و اینکه چگونه حمایت صنایع، دولت‌ها و سازمان‌ها از این امر می‌تواند به دستیابی به پیشرفت واقعی انسان‌ها در سراسر جهان کمک کند، آگاه سازد

ملاصدرا در «اسفار اربعه» خود در خصوص جسم و روح بحث کرده و بر این اعتقاد است که جسم در ضمن پیچیدگی‌های خود، سیر تکاملی دارد و در نهایت به مرتبه‌ای می‌رسد که حالت غیرجسمانی و غیرمادی به نام روح و اراده در این حوزه شکل می‌گیرد. پس ارتباط با خالق هستی از طریق عبادات، در کمال بخشیدن به روح بسیار تأثیرگذار است. علمای شیعی در زمینه نظریات عقلی می‌گویند انسان دارای سه قوه شهویه، غضبیه و عقلیه است و در نهایت قوه عدلیه متعادل‌کننده آن سه محسوب می‌شود. انسان در حال حاضر نیاز به قوه عدلیه دارد و عبادات از جمله نماز، می‌توانند در این راه، آرامشی تکاملی به انسان ببخشند. ■

نشناسد» و او شاید اولین کسی بود که به‌معالجه دقیق جسمی در بیماران روانی می‌پرداخت. ترس و اضطراب از بیماری‌ها و عواقب آن می‌تواند به افزایش شدت بیماری بینجامد که در شیوع ویروس کرونا شاهد بودیم که بیشتر مبتلایان و فوت شدگان، به خاطر همین ترس و وحشت‌ها و اضطراب‌ها دچار آن شده بودند آنچه می‌تواند این موضوع را مورد نقد و بررسی موشکافانه‌تری قرار دهد، پرداختن به‌مبحث روح است. چنانکه خداوند در قرآن کریم مضمونا می‌فرماید: «ای پیامبر از تو در مورد روح می‌پرسند؛ پس بگو روح از امور مربوط به خداوند است و از دانش آن به جز اندکی به شما عطا نشده است». (آیه ۸۵ سوره اسراء)

دارد و این درحالی است که سایر ادیان به‌مقوله انسان به این شکل نگاه نمی‌کنند. پیامبر اسلام خود از بزرگ‌ترین و حاذق‌ترین طبیبان در عرصه انسان‌ها و جوامع بشری است و در شناخت ابعاد درونی و روانی آن‌ها سخنان فراوانی دارد. بدیهی است که رشد و توسعه جوامع بشری بستگی به نخبگانی دارد که دارای افکار و اندیشه‌های مثبت و مفید باشند؛ از این رو امیرالمؤمنین (ع) از پیامبر اکرم (ص) به‌عنوان «طبیب دوار بطبه» که برای درمان دردها و بیماری‌های بشری آمده است، یاد می‌کند. در نظریه‌های غربی آنچه مدنظر قرار نگرفته است، روح الهی انسان است و در حقیقت می‌توان گفت که این دکترین نسبت به موضوع صرفاً نگاهی ماتریالیستی دارد و هرگز دیگر ابعاد پیچیده اما لطیف و ظریف انسان را در نظریات خود جای نداده است و شاید از اثرات این دیدگاه است که در تفکرات علمی و آکادمیک ساکنان دهکده جهانی قرن بیست و یکم، خدا غایب است و جایی برای آن، منظور نشده است. پزشکان روسی به دلیل عقاید ماتریالیستی و مارکسیستی خود درصدد برآمدند تا بر حس خداجویی که در بخشی از ضمیر ناخودآگاه انسان‌ها جای دارد، دسترسی پیدا کنند تا شاید بتوانند در ناقل‌های عصبی که در آن ایجاد می‌شوند دخل و تصرف کنند و تعادل آن را توسط داروهای شیمیایی به اختیار خود در آورند و آن را به‌عنوان الگوی یک انسان سالم در تعریف ماتریالیستی به دیگران عرضه کنند. امروزه در جهان پیشرفته دیده می‌شود که انسان‌ها در یک معنویت کاذب که برگرفته از عقاید خرافی برخی مکاتب است، قرار دارند و بدون توجه به فرهنگ، آداب و سنن و مرزهای جغرافیایی، از آن به‌عنوان معنویت مدرن و دستیابی به یک حس خداجویانه یاد می‌کنند و از طریق افکار خاص مانند «مدیته‌شن» به توهمات خود جامه حقیقت می‌پوشانند. در طب اسلامی، دانشمند بزرگی چون ابوعلی سینا می‌گوید: «دیوانه کسی است که خدا را

نارسایی قلبی شایع‌ترین عامل مرگ در دنیاست

توصیه کرد. وی گفت: حرکت‌های کششی همراه با پیاده روی، استفاده از شنا و دوچرخه‌سواری برای افرادی که توانایی آن را دارند، الزامی است. اما بیماران پیشرفته قلبی و افراد مبتلا به بیماری‌های دریچه قلب از این ورزش‌ها مستثنی هستند. وی استفاده از غذاهای کم‌چرب و غذاهای فیبردار مثل انواع میوه و سبزی و استفاده نکردن از غذاهای پرکالری و پرچرب مانند تخم‌مرغ را در برنامه‌های غذایی توصیه کرد.

که توانایی انجام فعالیت‌های بدنی را دارند، باید روزانه به میزان ۴۵ دقیقه تا یک ساعت پیاده‌روی تند داشته باشند تا به افزایش نسبی ضربان قلب آن‌ها منجر شود. اسدی با اشاره به کم تحرکی با استرس‌های فیزیکی و روحی و گاه عوامل ارثی، ورزش‌های ایزومتریکی که از نیروهای عضلانی استفاده نمی‌شود و همراه با افزایش فشار نیست را

مسعود اسدی، پزشک متخصص قلب و عروق از فشارخون، قندخون، چربی، سن بالا و سیگار به‌عنوان عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی نام برد که با فعالیت‌های بدنی، میزان آن‌ها تعدیل می‌شود. وی افزود: ورزش با تنظیم فشارخون، چربی، قند و متابولیسم بدن، خطر وقوع بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. این درحالی است که همه بیماران

دستگاه دفاعی بدن را بهتر بشناسیم

پروفسور منوچهر جعفریان
متخصص علم تغذیه و فیزیولوژیست

اگر یکی از سلول‌های بدن در یکی از اعضای آن بر اثر رادیکالهای آزاد، آسیب دیده باشد و به سلول سرطانی بدل شود، همه سلول‌های دفاعی، چه سلول‌های لنفوسیت T و B و چه سلول‌های کمکی، فعال می‌شوند و سلول مریض و سرطانی را فوراً نابود و از گسترش آن جلوگیری می‌کنند و مانع تبدیل آن به تومور می‌شوند



راستا گام بسیار بزرگی برداشت و از میزان مرگ و میر در جهان کاست.

با تقویت سلول‌های دستگاه دفاعی بدن، می‌توان از ورود عوامل بیماری‌زا به بدن و نهایتاً بیماری جلوگیری کرد. اگر یک ویروس تصادفاً بتواند وارد بدن شود، هیچ پزشک یا آنتی‌بیوتیکی قادر به نابود کردن آن نخواهد بود و در این مرحله فقط فقط سربازان دفاعی بدن می‌توانند آن را از پا در بیاورند. این سربازان یا سلول‌های دستگاه دفاعی در سراسر بدن انسان پراکنده‌اند و در حالت آماده‌باش برای مبارزه با مواد غریبه به سر می‌برند. دستگاه دفاعی بدن نه تنها با میکروب‌ها و ویروس‌های وارد شده مبارزه می‌کند، بلکه قادر است زخم‌های درونی بدن را دوباره بهبود بخشد.

علم دفاعی بدن که آن را «ایمونولوژی» می‌گویند، از جمله پیچیده‌ترین علوم پزشکی به‌شمار می‌رود و پزشک متخصص این علم بزرگ را نیز «ایمونولوگ» می‌نامند. در صورت پیشرفت علم ایمونولوژی در هر جامعه‌ای، سلامت آن جامعه نیز ارتقاء بیشتری می‌یابد. در علم ایمونولوژی، هر ماده غریبه‌ای که وارد بدن می‌شود را «آنتی‌ژن» می‌نامند. سلول‌های دفاعی در مقابل این آنتی‌ژن‌ها واکنشی از خود نشان می‌دهند و ماده‌ای را ترشح می‌کنند که آن ماده غریبه را از بین می‌برد. ماده مترشحه مذکور را «آنتی‌بادی» می‌نامند که تولید آن توسط سلول‌های «لنفوسیت» که گروهی از گلبول‌های سفید هستند، صورت می‌گیرد.

واکنش‌های دفاعی لنفوسیت‌ها کاملاً متفاوت از سایر گلبول‌های سفید است. گروهی از آن‌ها به‌ساختن نوعی آنتی‌بادی که پروتئینی موسوم به «ایمونوگلوبولین» (Immuno Globulin) و مخفف آن IG است، می‌پردازند.

شناخت دستگاه دفاعی بدن، یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین علوم اعضای بدن انسان به‌شمار می‌رود. این دستگاه مانند یک پادگان نظامی، سربازان مدافع را در خود جای داده است که مانع نفوذ مواد غریبه به بدن می‌شود. این سربازان بدن را در برابر هرگونه امراض، محافظت و در هر لحظه از شبانه‌روز با میکروب‌ها، ویروس‌ها، باکتری‌ها رادیکال‌های آزاد و سایر عوامل بیگانه و سرطان‌زا مبارزه می‌کنند. آن‌ها در خون انسان دائماً در حال گردشند.

علم دفاعی بدن که آن را «ایمونولوژی» می‌گویند، از جمله پیچیده‌ترین علوم پزشکی به‌شمار می‌رود و پزشک متخصص این علم بزرگ را نیز «ایمونولوگ» می‌نامند. در صورت پیشرفت علم ایمونولوژی در هر جامعه‌ای، سلامت آن جامعه نیز ارتقا بیشتری می‌یابد و به‌کمک آن می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن یا کرونیک که معضل اصلی هر جامعه‌ای هستند، جلوگیری کرد. یکی از روش‌های مهم پیشگیری از بیماری‌ها، تقویت سلول‌های دفاعی بدن است که با تغذیه مناسب و صحیح می‌توان در این

دستگاه دفاعی بدن، فقط از سلول‌های دفاعی که دانشمندان سالیان‌سال تصور می‌کردند، تشکیل نشده، بلکه از سلول‌های دفاعی گوناگون، ارگان‌ها و بافت‌های مختلف به‌وجود آمده است. مثلاً محافظت از سطح خارجی بدن توسط پوست و محافظت از سطح داخلی توسط سلول‌های مخاطی که لایه داخلی بدن از قبیل مجاری تنفسی، گوارشی و... را پوشانیده‌اند، تأمین می‌شود. مهم‌ترین اعضای تشکیل دهنده دستگاه دفاعی بدن عبارتند از مغز استخوان، غدد لنفاوی، طحال و غده تیموس. مهم‌ترین سلول‌های دفاعی بدن نیز همان‌طور که در بالا اشاره شد، لنفوسیت‌های B که پروتئینهایی را به نام آنتی‌بادی می‌سازند، لنفوسیت‌های T، گرانولوسیت‌ها و ماکروفاژها هستند که هر کدام تکالیف و اعمال خاصی را در سیستم دفاعی بدن به‌عهده دارند.

* اعمال مهم دستگاه دفاعی بدن

یکی از مهم‌ترین کارکردهای دستگاه دفاعی بدن، تشخیص مواد غریبه از سلول‌های بدن است که این مسئولیت بزرگ را گروهی از گلبول‌های سفید خون به نام لنفوسیت به‌عهده می‌گیرند. لنفوسیت‌ها ۱۰ درصد کل سلول‌های بدن را تشکیل می‌دهند و بدن هر انسان بالغ با وزن معمولی و متوسط از یک کیلوگرم لنفوسیت تشکیل شده است. این سلول‌ها در هر ثانیه از شبانه‌روز، از بدن محافظت می‌کنند و با دشمنان می‌جنگند و نمی‌گذارند از طرف مواد غریبه یا میکروب‌های ناخواسته به‌بدن انسان صدمه‌ای برسد.

یکی از مهم‌ترین کارکردهای دستگاه دفاعی بدن، تشخیص مواد غریبه از سلول‌های بدن است که این مسئولیت بزرگ را گروهی از گلبول‌های سفید خون به نام لنفوسیت به‌عهده می‌گیرند خوشبختانه برای سلول‌های دفاعی لنفوسیت تشخیص سلول‌های بد و خوب یا میکروب‌های مضر و مفید کار چندان مشکلی نیست. کلیه سلول‌های بدن دائماً تحت کنترل لنفوسیت‌ها هستند و هر یک از سلول‌های بدن باید مانند افراد جامعه، شناسنامه‌ای داشته باشند تا لنفوسیت‌ها آن‌ها را بشناسند.

ایمونوگلوبولین توسط لنفوسیت‌های B ساخته می‌شود. گروه دیگری از سلول‌های دفاعی لنفوسیت‌هایی هستند که از خود پروتئین آنتی‌بادی ترشح کنند که این نوع سلول‌های دفاعی را لنفوسیت‌های T می‌نامند. این نوع لنفوسیت‌ها قادرند مستقیماً بدون ترشح آنتی‌بادی، دشمن را از پا دریاورند.

گروه سوم لنفوسیت‌ها با ترشح یک نوع ماده به‌طور غیرمستقیم به تمامی سلول‌های دفاعی دیگر کمک می‌کنند تا آن‌ها نیز متعاقباً بتوانند با مکانیسم‌های خود با دشمنان مبارزه کنند. این گروه از لنفوسیت‌ها را «سلول‌های دفاعی کمکی» می‌نامند که در علم ایمونولوژی دو نوع از «سلول‌های کمکی» را 1- TH و 2- TH نامیده‌اند.

اگر یکی از سلول‌های بدن در یکی از اعضای آن بر اثر رادیکال‌های آزاد، آسیب دیده باشد و به سلول سرطانی بدل شود، همه سلول‌های دفاعی، چه سلول‌های لنفوسیت T و B و چه سلول‌های کمکی، فعال می‌شوند و سلول مریض و سرطانی را فوراً نابود و از گسترش آن جلوگیری می‌کنند و مانع تبدیل آن به تومور می‌شوند. گاهی اتفاق می‌افتد که دستگاه دفاعی بدن بر اثر عواملی همچون سوءتغذیه، ضعیف و از حالت معمول دفاعی خود خارج شود که در این مواقع، معمولاً سلول‌های دفاعی اصطلاحاً به حالت «آموک» (Amok) یا جنون در می‌آیند و به جای مبارزه با سلول‌های سرطانی یا میکروب‌های وارد شده به بدن، اشتباهاً با سلول‌های خودی می‌جنگند و آن‌ها را نابود می‌کنند و بدین وسیله باعث پیدایش امراض «آتوایمون» مانند «لوپوس اریتماتوز» یا «آرتریت روماتوئید» و... می‌شوند. نخستین بار که انسان متوجه وجود دستگاه دفاعی یا ایمنی بدن شد، زمانی بود که مشاهده کرد افرادی که مبتلا به عفونت‌هایی همچون آبله مرغان، سرخک و اوریون می‌شوند، تا آخر عمر نسبت به این عفونت‌ها مصونیت پیدا می‌کنند. در پیدایش این علم و خدمت به جهانیان، دانشمندانی از قبیل «لویی پاستور»، «روبرت کخ»، «پاول ارلیش» و... نقش عمده‌ای ایفا و آن را پایه ریزی کردند.



یکی از مهم‌ترین کارکردهای دستگاه دفاعی بدن، تشخیص مواد غریبه از سلول‌های بدن است که این مسئولیت بزرگ را گروهی از گلبول‌های سفید خون به نام لنفوسیت به عهده می‌گیرند. لنفوسیت‌ها ۱۰ درصد کل سلول‌های بدن را تشکیل می‌دهند و بدن هر انسان بالغ با وزن معمولی و متوسط از یک کیلوگرم لنفوسیت تشکیل شده است

این وضعیت در کودکان کاملاً طبیعی است. امروزه دانشمندان دریافته‌اند که با تحلیل رفتن این آموزش‌دهنده بدن (غده تیموس) و چروک شدن آن در سنین بالا، از قدرت دفاعی بدن نیز کاسته می‌شود؛ زیرا ضعف این غده باعث کاهش تولید هورمون تیمولین (Thymulin) که بر ساخت و رشد لنفوسیت‌های T و تکامل سلول‌های دفاعی مؤثر است، می‌شود. از طرفی می‌دانیم که بدون رشد و تکامل لنفوسیت‌های T، لنفوسیت‌های B حتی نمی‌توانند آنتی‌بادی را علیه آنتی‌ژن‌ها ترشح کنند که بر همین اساس، عفونت‌ها، سرطان و امراض اتوایمون افزایش می‌یابند. دانشمندان امروزه دریافته‌اند که با افزایش سن لزوماً غده تیموس از کار نمی‌افتد؛ زیرا مواد غذایی و بیواکتیو از قبیل استرول و استروئین می‌توانند این غده را تقویت کنند و مانع تحلیل رفتن و ضعف آن شوند که بدین ترتیب، دستگاه دفاعی بدن نیز تقویت می‌شود.

گاهی لنفوسیت‌های T نمی‌توانند سلول‌های خودی و بیگانه را از یکدیگر تشخیص دهند که در آن وضعیت، حمله به سلول‌های بدن را شروع می‌کنند. بعضی دانشمندان معتقدند که عامل این حادثه ناگوار برخی از باکتری‌های «استرپتوکوکوس» (Streptococcus) یا «کلومی دیا» (Chlamydia) هستند که از راه تماس جنسی افراد منتقل می‌شوند و سبب بروز امراض اتوایمون می‌شوند. در این حالت، مواد لنفوکین بیش از حد معمول تولید می‌شوند که لنفوسیت‌های B را به ترشح بی مورد آنتی‌بادی‌ها وادار می‌کنند و بدین ترتیب، سلول‌های خودی بدن مورد حمله سلول‌های دفاعی قرار می‌گیرند.

نقش سلول‌های T در بدن سلول‌های T در مبارزه با میکروب‌های وارد شده به بدن از قبیل باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و پارازیت‌ها، نقش عمده‌ای را در دستگاه دفاعی بازی می‌کنند و مانند نیروهای انتظامی، نظارت بر امنیت کل بدن را به عهده دارند.

سلول‌های T به سه دسته تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

- ۱) سلول‌های کمکی و یاری رسان (T (Helper - Cells)
- ۲) سلول‌های سیتوتوکسیک (T (Zytotoxic)
- ۳) سلول‌های سوپرسور (T (Suppressor)
- ۱) سلول‌های کمکی و یاری رسان (T (Helper - Cells)

تمام سلول‌های بدن تحت بازجویی لنفوسیت‌ها قرار می‌گیرند و دائماً کنترل می‌شوند. لنفوسیت‌ها از روی سطح خارجی هر سلول می‌توانند سلامت یا آسیب‌دیدگی آن را تشخیص دهند و بفهمند که آن سلول غریبه، سرطانی یا خودی است که این مسئله، یکی از شاهکارهای بزرگ آفرینش است. سلولی که کاملاً سالم است، اجازه دارد به کارها و اعمال خود ادامه دهد و سلول‌های مریض یا موادی که به بدن تعلق ندارند و غریبه هستند نیز با دستور لنفوسیت‌هایی به نام «کیلرسل» (Killer Cell) یا سلول‌های کشنده، نابود می‌شوند. سلول‌های کشنده حتی سلول‌هایی را که میکروب یا ماده غریبه‌ای بلعیده باشند، نابود می‌کنند.

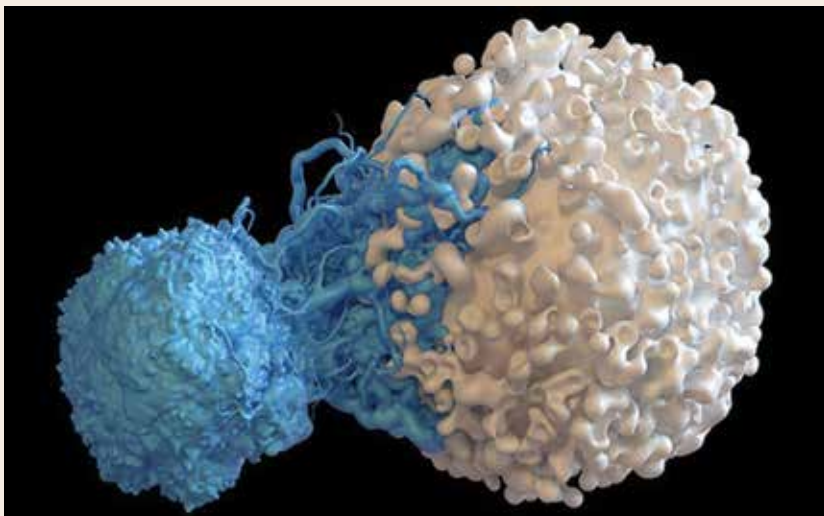
* سلول‌های مدافع

خون انسان از سلول‌های مختلف تشکیل شده است که معروف‌ترین آن‌ها گلبول‌های سفید و گلبول‌های قرمز هستند. همان طور که می‌دانیم، کار گلبول‌های قرمز یا اریتروسیت‌ها، رساندن اکسیژن به تمامی سلول‌های موجود در بدن است، ولی وظیفه گلبول‌های سفید یا لوکوسیت‌ها، دفاع است و هر کدام از انواع مختلف آنها، نقش متفاوتی را در محافظت از بدن به عهده دارند. مهم‌ترین گلبول‌های سفید خون را لنفوسیت‌ها تشکیل می‌دهند. همه سلول‌های موجود در خون، چه قرمز و چه سفید در مغز استخوان‌ها تولید می‌شوند. سلول‌های قرمز که بدون هسته‌اند، عمر کوتاهی دارند و بیش از ۱۲۰ روز نمی‌توانند زنده بمانند، ولی سلول‌های سفید عمر طولانی‌تری دارند و برخی از آن‌ها از حافظه قوی برخوردارند و خاطره عفونت‌های گذشته را به خاطر می‌سپردند و در خود حفظ می‌کنند.

لنفوسیت‌ها مانند سلول‌های سفید دیگر در مغز استخوان رشد می‌کنند، تکامل می‌یابند، به چند گروه مختلف تقسیم می‌شوند و هر کدام در مسیری جداگانه با مواد غریبه در بدن مبارزه می‌کنند. تعدادی از آن‌ها نیز در همان مغز استخوان باقی می‌مانند و لنفوسیت‌های B را تشکیل می‌دهند.

برخی دیگر از لنفوسیت‌ها وارد خون شده و در تمام بدن پخش می‌شوند و بعضی دیگر درون غدد لنفاوی و بعضی به داخل غده تیموس وارد می‌شوند. آن‌هایی که وارد غده تیموس می‌شوند، یاد می‌گیرند که چگونه مواد بیگانه (آنتی‌ژن) را شناسایی کنند و مجدداً آن‌ها را به یاد بیاورند که پس از دوره تعلیم، با عنوان لنفوسیت T، این غده را ترک می‌کنند و در تمام بدن پخش می‌شوند. به همین دلیل است که غده تیموس را «مدرسه لنفوسیت‌ها» نامیده‌اند. غده تیموس در کودکان بسیار فعال است و یکی از اعضای بسیار مهم این گروه سنی به شمار می‌آید که با افزایش سن انسان، این غده نیز به مرور تحلیل می‌رود و خاصیت خود را از دست می‌دهد.

غده تیموس در کودکان بسیار بزرگ است و حتی بزرگ‌تر از قلب به نظر می‌رسد؛ به طوری که در قرن بیستم، پزشکان اشتباهاً تصور می‌کردند بزرگی این غده، جزو امراض نوزادان است و سعی می‌کردند با اشعه آن را کوچک کنند، ولی غافل بودند که



این نوع سلول‌ها را سلول‌های T4 و گاهی CD-4 نیز می‌نامند. کار اصلی این سلول‌ها، آن است که در درجه اول، وقتی خطر وجود دشمن را احساس می‌کنند، فوراً با هشدار به سلول‌های T گروه دوم، یعنی سیتوتوکسیک‌ها خبر می‌رسانند تا آن‌ها ماده‌ای با نام «اینترلوکین -۲» علیه عامل بیگانه ترشح کنند

با ترشح اینترلوکین -۲، به تعداد سلول‌های سیتوتوکسیک افزوده می‌شود تا از طریق افزایش ترشح ماده مذکور بتوانند با دشمن بهتر مبارزه کنند. از طرفی سلول‌های کمکی T4 نوعی پروتئین ترشح می‌کنند که سبب ایجاد عفونت در بدن می‌شود و با این کار، ماکروفاژها که نوعی سلول دفاعی دیگر هستند و قدرت بیگانه‌خواری دارند را برای حرکت به سوی عفونت‌های ایجاد شده مطلع می‌کنند.

دانشمندان معتقدند بدون سلول‌های کمکی T، سلول‌های سیتوتوکسیک T و سایر سلول‌های دفاعی بدن نمی‌توانند از خود واکنش و عکس‌العمل نشان دهند و حتی لنفوسیت‌های B هم نمی‌توانند بدون دستور سلول‌های کمکی T، آنتی‌بادی‌های خود را ترشح کنند و داخل خون بریزند. سلول‌های کمکی T شامل دو گروهند:

- سلول‌های کمکی TH-1
- سلول‌های کمکی TH-2

هر دو گروه سلول‌های کمکی، ماده لتفوکین ترشح می‌کنند. البته لتفوکین‌های آن‌ها از یکدیگر متفاوتند. یک دستگاه ایمنی وقتی خوب کار می‌کند که تعداد سلول‌های کمکی TH-1 و TH-2 در تعادل معین قرار داشته باشند که بر اثر بهم خوردن این تعادل، انسان بیمار می‌شود. دانشمندان با تلاش فراوان موفق شدند برای رفع این عدم تعادل، یک مکمل غذایی به نام «مودوکار» را به بازار عرضه کنند. مودوکار از دو مولکول گیاهی به نام استرول و استرولین ساخته شده است و می‌تواند تعادل به هم خورده سلول‌های کمکی TH-1 و TH-2 را مجدداً برقرار کند.

سلول‌های کمکی TH-1، لتفوکین‌هایی را ترشح می‌کنند که با کمک به دستگاه دفاعی بدن می‌توانند بهتر با ویروس‌ها، باکتری‌ها و پارازیت‌ها مبارزه کنند. از طرفی، لتفوکین‌های مترشحه از سلول‌های کمکی TH-1 به دو گروه سلول‌های T دیگر، یعنی سلول‌های سیتوتوکسیک و سلول‌های T سوپرسورها برای تقویت فعالیتشان کمک می‌کنند.

سلول‌های TH-1 همیشه سلول‌هایی را که غیر معمول به نظر برسند یا از طریق باکتری‌ها و ویروس‌ها صدمه دیده باشند، نابود می‌کنند، اما سلول‌های کمکی TH-2 هنگام واکنش‌های آلرژیک ظاهر می‌شوند و میزان تولید را بالا می‌برند. سلول‌های TH-2، لتفوکین‌هایی به نام «اینترلوکین -۶» ترشح می‌کنند که در مبارزه با عوامل بیگانه، سبب عفونت‌های رماتیسمی (آرترید روماتوئید) نیز می‌شوند؛ بنابراین تولید بسیار اینترلوکین -۶ یا IL-6 چندان جالب نیست و بدین ترتیب به محصولی نیازمندیم که تعادل

تعداد سلول‌های TH-1 و TH-2 را برقرار سازد و اگر تعداد سلول‌های کمکی TH-1 کاهش یافته باشد، آن را افزایش دهد و در همان حال از تعداد سلول‌های TH-2 بکاهد. دانشمندان دانشگاه «استلن‌بوش» (Stellenbosch) «کاپ استات» در آفریقای جنوبی موفق شده‌اند با کمک استرول و استرولین‌ها، تعادل به هم خورده TH-1 و TH-2 را مجدداً برقرار سازند.

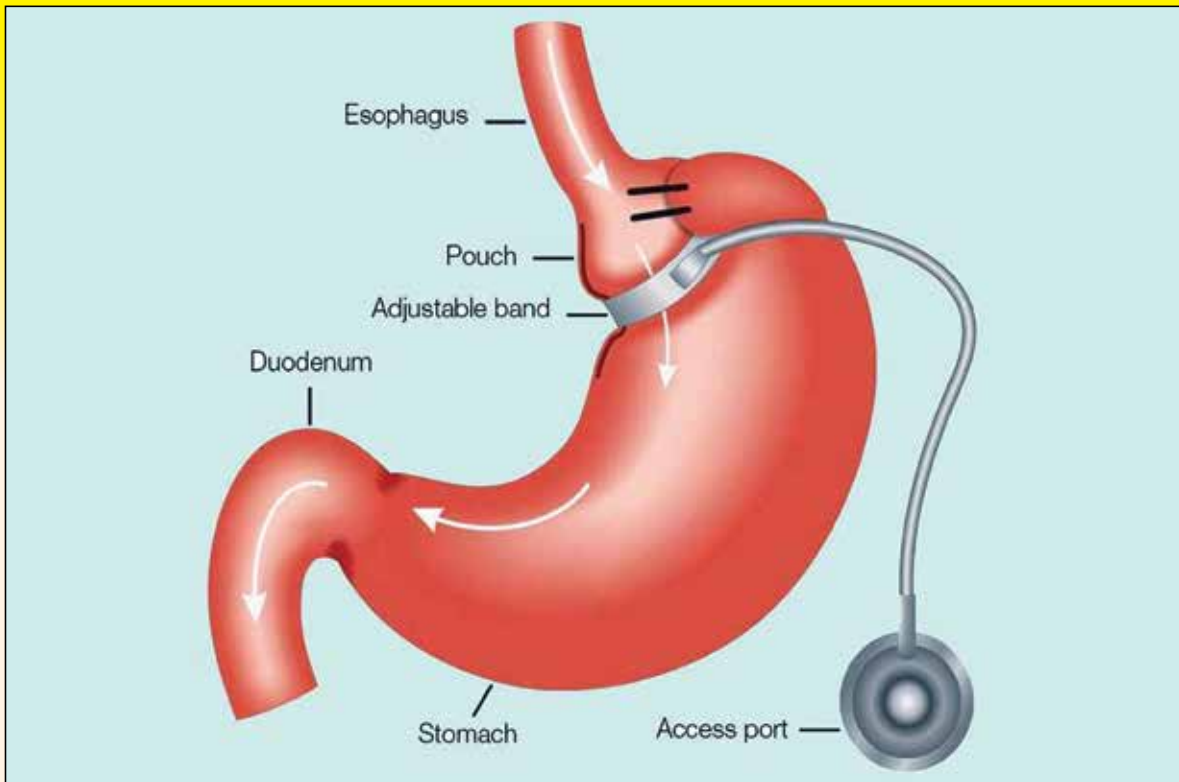
۲) سلول‌های T سیتوتوکسیک (Zytotoxic) دسته دوم سلول‌های T، سیتوتوکسیک‌ها هستند که قادرند در بافت‌ها حرکت کنند و خود را به محل عفونت برسانند تا به سلول‌های آلوده شده با میکروب یا سلول‌های سرطانی دست‌یابند. این نوع سلول‌ها روی سطح خود گیرنده‌هایی دارند که با آن آنتی‌ژن‌های مخصوص را می‌شناسند و آن‌ها را نابود می‌کنند. وقتی که با گیرنده‌های خود آنتی‌ژن‌ها جذب می‌کنند با ترشح ماده «سیتوکین» آن‌ها را از بین می‌برند و در همان زمان، ماده دیگری را برای جلب ماکروفاژها به این محل، از خود ترشح می‌کنند.

از جمله ترشحات بسیار مهم سلول‌های T، ماده بسیار سمی «اینترفرون» است. در تحقیقات علمی به‌اثبات رسیده است که اینترفرون مانع تکثیر ویروس‌ها می‌شود و سلول‌های T را بسیار فعال می‌کند. اینترفرون گاهی به‌عنوان داروی شیمی درمانی برای درمان سرطان خون (لوکمی) به کار می‌رود.

۳) سلول‌های T سوپرسور (Suppressor) دسته سوم سلول‌های T، سلول‌های دفاعی دستگاه ایمنی به نام «سوپرسور» هستند که فعالیت این گروه از سلول‌های T با گروه‌های اول و دوم کاملاً تفاوت دارد. سلول‌های سوپرسور، فعالیت خود را پس از پایان عفونت‌ها آغاز می‌کنند. کار اصلی این سلول‌ها، برقراری مجدد تعادل به هم خورده دستگاه ایمنی است. سلول‌های سوپرسور، مانع ترشح سیتوکین سلول‌های T سیتوتوکسیک می‌شوند و از تولید آنتی‌بادی‌های بی‌مورد جلوگیری می‌کنند.

از جمله ترشحات بسیار مهم سلول‌های T، ماده بسیار سمی «اینترفرون» است. در تحقیقات علمی به اثبات رسیده است که اینترفرون مانع تکثیر ویروس‌ها می‌شود و سلول‌های T را بسیار فعال می‌کند. اینترفرون گاهی به‌عنوان داروی شیمی درمانی برای درمان سرطان خون (لوکمی) به کار می‌رود. ■

جلوگیری از پرخوری با حلقه معده یا «بای پس»



با دوختن، معده را به دو بخش تقسیم می‌کنند و قسمت کوچک‌تر را به دریافت اختصاص می‌دهند. در این زمان، بخشی از روده را از مسیر خارج می‌کنند و به این قسمت متصل می‌نمایند. طبیعتاً این‌گونه افراد خیلی زود احساس سیری می‌کنند و نهایتاً غذای کم‌تری جذب می‌شود و قسمت دوم معده کماکان به حالت خود باقی می‌ماند.

این روش دارای عوارضی از قبیل اختلال در جذب ویتامین‌ها، شل و آویزان شدن پوست مناطقی از بدن، مانند سینه‌ها، شکم و زیربازوها می‌شود که باید با مکمل‌های ویتامینی و ورزش برای درمان آن‌ها اقدام کرد. قرار دادن بالون در معده که این روش، ساده‌تر از دو روش قبلی و به صورت سرپایی انجام می‌شود. در این روش، پزشک متخصص، یک بالون از جنس سیلیکون نرم را پس از معاینه کامل معده در آن قرار می‌دهد و سپس آن را با مایع یا هوا پر می‌کند. این بالون به صورت شناور در معده باقی می‌ماند و موجب سیری کاذب می‌شود. قرار دادن بالون به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد و بیمار پس از یک مراقبت کوتاه مرخص می‌شود. حداکثر پس از ۶ ماه این بالون باید با آندسکوپیی از معده خارج شود.

از عوارض این روش تا چند روز پس از قرار دادن بالون، احساس تهوع، سنگینی در شکم، درد دوره‌ای در شکم و پشت، ترش کردن و نفخ است که باید تحت نظر پزشک به درمان آن‌ها اقدام کرد. ■

پرخوری حالتی است که بسیاری دچار آنند و قادر نیستند ولو با به خطر افتادن سلامتشان از این کار خودداری کنند. افراد پرخور، حتی پس از سیر شدن معمولی، باز هم به خوردن ادامه می‌دهند که تداوم این وضع می‌تواند عواقب ناگواری از قبیل ابتلا به دیابت ناهنجاری‌های گوارشی، بالا رفتن چربی خون و عوارضی دیگر را در پی داشته باشد.

می‌توان به سه روش از پرخوری جلوگیری کرد یا آن را کاهش داد:
 ۱- قرار دادن «حلقه معده» یا «گاستریک باندینگ» که از طریق «لاپارسکوپیی» حلقه‌ای را از جنس سیلیکون اطراف معده قرار می‌دهند. جراح با لمس شکم و یافتن محل تزریق، مقدار مایع را به داخل حلقه تزریق و آن را تنگ می‌کند که بدین روش، حجم معده بر اثر فشار حلقه کم و غذای دریافتی کم‌تر می‌شود. این روش برای چاقی درجه ۲ مناسب و برای کودکان مبتلا به چاقی مفرط و زنانی که قصد بارداری در آینده را دارند، مناسب‌ترین روش است. از محاسن این روش، آن است که در صورت تمایل می‌توان حلقه را از دور معده برداشت.

۲- عمل «بای پس» که در این روش، با عمل جراحی روی معده، دو هدف کم‌خوردن و جذب کم‌تر غذا تأمین می‌شود. در این روش، دو عمل جراحی توأم روی معده انجام می‌شود که ابتدا

فواید پروتئین‌های موجود در شیر



حدود ۶ درصد بزرگ‌تر شده است. پژوهشگران گفتند این آزمایش نشان داده که جذب این پروتئین، به ویژه در میان بانوان زیر ۶۳ سال می‌تواند تأثیرگذاری بیشتر داشته باشد. دست‌اندرکاران می‌گویند که جذب پروتئین لاکتوفیرین سبب می‌شود که قدرت سلول‌های ضدسرطان بدن زیاد شود. ■

تازه‌ترین دستاوردهای پژوهشگران ژاپنی وابسته به پژوهشگاه ملی سرطان ژاپن نشان می‌دهد که جذب هر روزه پروتئینی خاص که در شیر وجود دارد، می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان روده کمک کند.

این دستاورد پس از بررسی روی بدن ۱۰۴ زن و مرد بین ۴۰ تا ۷۵ سال به دست آمد که در روده آن‌ها، پولیپ کوچک‌تر از پنج میلی‌متر وجود داشته است.

براساس این گزارش، در این آزمایش، پژوهشگران ژاپنی، تأثیر پروتئین لاکتوفیرین که به‌میزان کم در شیر وجود دارد را مورد بررسی قرار داده‌اند.

*** گروهی از افراد مورد آزمایش، هر روزه گروهی از افراد مورد آزمایش، هر روزه این پروتئین را که به شکل قرص در آمده بود، به اندازه سه گرم خوردند که بر اثر آن، پولیپ موجود در روده آن‌ها به‌گونه میانگین ۴/۹ درصد کوچک شد** این پروتئین را که به‌شکل قرص در آمده بود، به اندازه سه گرم خوردند که بر اثر آن، پولیپ موجود در روده آن‌ها به‌گونه میانگین ۴/۹ درصد کوچک شد. این درحالی است که پولیپ موجود در روده گروه دومی که از قرص خاص دیگری استفاده می‌کردند.

ورزشکاران و مکمل‌های غذایی

است، اما ورزشکاران به‌مصرف بیش از مقدار توصیه شده ویتامین‌هایی مانند ویتامین C عادت می‌کنند و اگر کم‌تر از آن مقدار مصرف شود، ورزشکار به کمبود آن در بدن دچار می‌شود. تحقیقات محدود است.

مکمل‌ها فقط برای افزایش حجم عضله به کار نمی‌روند، بلکه مکمل‌هایی نیز وجود دارند که برای رفع خستگی بسیار مفیدند

خوب است بدانیم که تأثیر برخی مکمل‌ها به‌اثبات نرسیده است و هیاهوی تبلیغاتی که گرداگرد آن‌ها وجود دارد، صرفاً به چند تحقیق محدود متکی است و در برخی موارد با بودجه تحقیقاتی و حمایتی شرکت‌های تولیدکننده این مکمل‌ها تبلیغ می‌شود. مثال این مورد مکمل Q10 است.

این مکمل به مقدار زیادی در بازار مصرف وجود دارد و تبلیغات بسیاری درباره آن صورت می‌گیرد؛ در حالی که هنوز تحقیقات جامعی درباره آن صورت نگرفته است. به هر حال متوجه تأثیر روانی مکمل‌ها هم باشید.

مکمل‌های ورزشی هم مانند داروها ممکن است آثار روانی داشته باشند و مربیان ناآگاه ممکن است در کنار تجویز مکمل‌های ورزشی، تمرینات سختی هم به ورزشکاران تحمیل کنند که بدون مکمل هم می‌توان با چنین تمرینات به‌نتیجه رسید. یادمان باشد که تحت شرایط طبیعی باید ابتدا با موادغذایی نیاز خود را برطرف کنیم و مکمل‌ها را برای وضعیت کمبود غذایی یا افزایش کارایی و عملکرد ورزشی خود نگه داریم. ■

* مکمل‌های پروتئینی

نسبت پروتئین حیوانی به پروتئین گیاهی دوبره یک است و باید آن را برای همه به‌این صورت توصیه کرد. در صورتی که میزان نیاز به پروتئین روزانه از ۱۱۰ گرم بیشتر شود، می‌توان مقدار اضافه را از مکمل‌های پروتئینی جبران کرد به یاد داشته باشیم که اگر مقدار پروتئین از میزان خاصی بیشتر شود، تأثیری در افزایش حجم عضله نخواهد داشت، مگر تمرین برای افزایش حجم باشد.

* مکمل برای رفع خستگی

مکمل‌ها فقط برای افزایش حجم عضله به کار نمی‌روند، بلکه مکمل‌هایی نیز وجود دارند که برای رفع خستگی بسیار مفیدند.

از این گروه می‌توان به مکمل‌های آرژینین اشاره کرد. مکمل‌هایی وجود دارند که برای تقویت دستگاه ایمنی مفیدند. مکمل‌ها گلوتامین برای این موضوع به کار می‌روند.

شاید ورزشکاران زیاد به این موضوع توجه نداشته باشند، اما ایمنی بیشتر موجب افزایش کارایی و عملکرد ورزشی می‌شود و زحمات ورزشکار هدر نمی‌رود. درباره مکمل‌های ویتامینی باید به‌این نکته اشاره کنیم که فعالیت بیشتر، حتماً مستلزم مصرف مواد مغذی بیشتر مانند ویتامین‌ها

معالجه سردرد بدون دارو



بوی خوش گیاهان، جوشانده نعناع، ماساژ و یوگا از راه‌های درمان سردرد هستند. بهترین راه مقابله با سردرد، پیشگیری از وخیم‌شدن آن است. استفاده از برخی خوراکی‌ها با معده خالی از عوامل بروز بعضی از سردردها است.

اگر جزو افرادی هستید که اغلب گرفتار سردرد می‌شوید، فهرستی از همه غذاهایی که خورده‌اید، تهیه کنید و این فهرست را به دقت مورد بررسی قرار دهید تا شاید رابطه بین غذاها و خوراکی‌های مصرف‌شده با بروز سردرد را بیابید.

مصرف پنیر، پرتقال، شکلات و قهوه با معده خالی می‌تواند از عوامل بروز سردرد باشد. همچنین کم‌آبی بدن، نداشتن فعالیت ورزشی و برقراری رژیم‌های سخت غذایی در بروز سردرد مؤثرند.

اگر سردرد با عارضه دیگری همراه نباشد، به‌ندرت نشانه مشکلی جدی است. در واقع از هر ۴ مورد سردرد، سه مورد آن بر اثر گرفتگی ماهیچه‌های پشت، گردن و فک بروز می‌کند. اگر جزو آن دسته افرادی هستید که معمولاً از سردردهای مکرر رنج می‌برید، ناامید نباشید.

روش‌های طبیعی متعدد و گوناگونی برای تسکین سردرد و پیشگیری از بروز آن وجود دارند که در این نوشتار چند روش برای آشنایی خوانندگان گرمی عرضه می‌شود:

* آروماتراپی:

«آروماتراپی» به‌معنای درمان با بهره‌گیری از بوی خوش است. در این روش درمانی، روغن‌های معطر که منشاء گیاهی و طبیعی دارند و از گیاهان گوناگون تهیه می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. این روغن‌ها روی پوست ماساژ داده می‌شوند و قسمتی از دستگاه عصبی مربوط به تسکین درد را تحریک می‌کنند. هرگاه دچار اضطراب و استرس هستید، از روغن نعناع استفاده کنید.

* درمان گیاهی:

بسیاری از داروها حاوی عصاره گیاهانند، مانند آسپرین که از پوست بید استخراج می‌شود. اما در درمان‌های گیاهی، عصاره‌ها به‌شکل طبیعی و بدون افزودنی‌های دیگر استفاده می‌شوند و به‌همین دلیل به‌ندرت عوارض جانبی دارند. اگر دچار سردردهای میگرنی هستید، خوردن برگ بابونه گاوی را به‌صورت روزانه امتحان کنید. برای دردهای ناشی از گرفتگی عضلات، چای نعناع یا رزماری بنوشید. یک قاشق چای‌خوری نعناع تازه یا خشک یا رزماری را در یک فنجان آب‌جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید.

سپس این محلول را صاف کنید و ۳ بار در روز مقداری از آن را بنوشید.

گیاهان اسانس‌دار از جمله نعناع با بوی معطر و خوش، می‌تواند برای رفع برخی از عوارض سردرد مفید واقع شوند

* هومیوپاتی:

در این روش با تعادل بخشیدن به سیستم انرژی در بدن، ناراحتی‌های فیزیکی گوناگون درمان می‌شود. شیوه درمان در این روش، بهره‌گیری از موادی بسیار رقیق شده است که در مقدار زیاد، عارضه مورد درمان را تولید می‌کند.

* درمان بازتابی:

درمان بازتابی، نوعی روش درمانی همراه با ماساژ است که در آن به مناطق خاصی در دست‌ها یا پاها فشار وارد می‌شود. با وجود آن‌که در این روش، همه دست یا پا ماساژ داده می‌شود، متخصص این شیوه درمانی، توجه بیشتری را به مناطقی که با عضو دردناک مرتبط است، معطوف می‌کند. این فشارها موجب تحریک گردش خون و جریان لنف در بدن انسان می‌شود و پس از ماساژ، احساس تجدیدقوا در بدن ایجاد می‌کند.

* یوگا:

تمرین‌های یوگا برای آرامش فکر همراه با آسایش بدن انسان طراحی شده است. یوگا همچنین حالت و وضعیت بدن را نیز اصلاح می‌کند. تکنیک «الکساندر» در یوگا برای اصلاح نحوه قرارگیری بدن که می‌تواند منشاء سردرد باشد، بسیار مفید است. ■

چربی‌های نوع خاص، چه اثری بر سلامت انسان دارند؟



هنگام تصفیه چربی‌ها (هیدرات و منجمد کردن)، اسیدهای لینول با ساختارهای شیمیایی متفاوت به وجود می‌آیند. بعضی از این ایزومرها باید تبدیل مواد انرژی‌زا را تحت تأثیر قرار دهند و بدین ترتیب، میزان چربی بدن را کاهش دهند

بالای این اسید چرب را در تغذیه تعدیل کند. در کنار روغن کلزای تصفیه شده، روغن کلزای سرد فشرده شده به سبب داشتن فرآیند تولید حفاظتی، نوع خاصی از طعم و بو را داراست؛ طعم و بویی مطلوب که دلیل معروفیت آن است. در انستیتوی تحقیقات چربی، تغذیه و مواد غذایی آلمان روی مواردی تحقیق می‌شود که استاندارد کیفیت روغن کلزای سرد فشرده شده و روغن‌های دیگر را بالا می‌برند. همچنین از روش «Enzymkatalytisch» استفاده می‌شود. برای این که اسیدهای چرب امگا ۳ از منابع طبیعی‌اش (برای مثال روغن ماهی) از طریق استفاده پروسه حافظ محیط‌زیست «بیوتکنولوژی سفید» کافی باشد و بتوان از آن برای مواد غذایی کاربردی استفاده کرد. در حال حاضر مواد غذایی‌ای عرضه می‌شود که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان اجزای کاربردی باشند. برای مثال، چیزی مثل نان امگا ۳ یا شیر غنی شده با اسیدهای دوکوزاهگراف (DHA)، فرآورده‌های شیر و آب‌میوه‌ها هستند.

و التهاب جلوگیری می‌کنند. میزان تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهند، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و اختلالات مربوط به تپش نامنظم قلب را کم می‌کنند. به‌طور کلی کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع شده و همزمان با آن، افزایش مصرف اسیدهای چرب غیراشباع توصیه می‌شود. بین اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری امگا ۶ باید تفاوت قائل شد. طبق گفته سازمان‌های مختلف بین المللی و غیره باید امگا ۶ و اسیدهای چرب امگا ۳ در یک تغذیه سالم به نسبت ۱ به ۵ جذب بدن شوند، اما در حال حاضر به‌طور متوسط، مقدار بسیار زیادی امگا ۶ و مقدار بسیار کمی امگا ۳ از طریق غذا دریافت می‌کنیم. به‌طور مثال، روغنی که مقدار زیادی امگا ۳ دارد، همان روغن کلزای خانگی است. در اینجا اسیدهای لینول (امگا ۶) و اسیدهای امگا ۳ به نسبت ۲ به ۱ هستند. پس روغن کلزا این قابلیت را دارد که نسبت مصرف امروزی بسیار

«چربی برای داشتن اندامی مناسب و ایده‌آل سم است». این مطلب به دفعات شنیده و به شنونده تلقین می‌شود، اما این طرز تفکر بسیار کوتاه‌بینانه است. چربی‌ها برای یک نفر، انتقال‌دهنده انرژی به اعضای بدن و برای دیگری، نقش ذائقه‌ای دارند. علاوه بر آن، ماده تشکیل‌دهنده نوع خاصی از چربی‌ها برای مثال، اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر سلامت انسان دارند. برای این که دقیق‌تر و علمی‌تر به مطالعه چربی‌های موجود در مواد غذایی بپردازیم، این دلایل کفایت می‌کند.

تمایل به تولید و گسترش مواد غذایی جدید تحت عنوان «غذاهای عملکردی» به طرز غیرقابل پیشگیری ادامه دارد. تولیدکنندگان مواد غذایی این فرصت را به دست آورده‌اند که تعداد زیادی محصولات جدید را با قیمت‌های بالا به بازار عرضه کنند که البته همگی سالم و از کیفیت بالایی نیز برخوردار باشند. این تفکر که مواد غذایی باید در برگیرنده استراتژی تغذیه‌ای پیشگیری‌کننده از بیماری‌ها باشد، در نوع خود بی‌نظیر است، اما آیا می‌توان به این تعهدات که همان عرضه تولیدات سلامت و با کیفیت بالاست، جامه‌ی عمل پوشانید؟ برای مصرف‌کنندگان، استفاده مستقیم از این نوع مواد غذایی نیاز به فرهنگ‌سازی دارد و امکان محدود کردن مصرف مواد غذایی عادی نیز بعید به نظر می‌رسد.

مواد سازنده چربی‌ها و روغن‌ها، امکانات بی‌شماری را برای گسترش تولید و عرضه مواد غذایی کاربردی در اختیار می‌گذارند. در ادامه چند نمونه از چربی‌ها و لیپیدهای دیگر معرفی می‌شوند که در حال حاضر در بعضی مواد غذایی موجودند.

اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در چربی‌های حیوانی و گیاهی یافت می‌شوند. مصرف این نوع چربی برای انسان ضروری است، بدین‌سان که آن‌ها باید با مواد غذایی وارد بدن و جذب شوند، زیرا ارگانیزم بدن به‌تنهایی نمی‌تواند آن را سنتز کند.

اسیدهای چرب در بدن به‌عنوان مواد خروچی برای مواد شبه هورمونی هستند که در پیشگیری بیماری‌های مربوط به گردش خون در قلب مؤثرند، عمل می‌کنند. آن‌ها کاهش‌دهنده فشارخون هستند و از لخته‌شدن خون در رگ‌ها

اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در چربی‌های حیوانی و گیاهی یافت می‌شوند. مصرف این نوع چربی برای انسان ضروری است؛ بدین معنا که آن‌ها باید با مواد غذایی وارد بدن و جذب شوند. زیرا ارگانیزم بدن به تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را سنتز کند

اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که چربی‌های حیوانی و گیاهی یافت می‌شوند. مصرف این نوع چربی برای انسان ضروری است؛ بدین معنا که آن‌ها باید با مواد غذایی وارد بدن و جذب شوند. زیرا ارگانیزم بدن به تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را سنتز کند

* اسیدهای چرب زنجیره‌ای - لینول (CLA)

هنگام تصفیه چربی‌ها (هیدرات و منجمد کردن)، اسیدهای لینول با ساختارهای شیمیایی متفاوت به وجود می‌آیند. بعضی از این ایزومرها باید تبدیل مواد انرژی‌زا را تحت تأثیر قرار دهند و بدین ترتیب، میزان چربی بدن را کاهش دهند. علاوه بر این به نظر می‌رسد روی فرآیند ایمنی‌سازی بدن و بیماری‌های قلبی تأثیر داشته باشد. اسیدهای زنجیره‌ای لینول به مقدار کم در چربی‌های بره، گوسفند و بز وجود دارند. با دادن تغذیه مخصوص به دام می‌توان کاری کرد که شیر گاو حاوی مقدار بیشتری اسیدلینول باشد. روش بیوتکنیکی برای غنی کردن ایزومرهای زنجیره‌ای اسیدلینول در انستیتو تحقیقات چربی آلمان ابداع شده، علاوه بر آن هنوز برای کشف آثار اسید لینول به آزمایش‌های دقیق‌تری نیاز است.

* چربی‌های کاهش دهنده کالری

مواد غذایی چرب به سادگی باعث تغذیه پرچربی، متعاقب آن اضافه وزن و خطر بالای بیماری‌های مشخصی مثل اختلال در سیستم گردش خون و ناراحتی قلبی می‌شوند. چربی‌ها و روغن‌هایی با اسید چرب زنجیره متوسط و روغن‌های MKT (تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط) کالری کم‌تر و در نتیجه، انرژی کم‌تری دارند. آن‌ها از روغن نارگیل تهیه می‌شوند و به عنوان روغن مایع غذایی یا برای مالیدن استفاده می‌شوند.

تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط به مقدار زیاد با تبادل مواد انرژی‌زا وارد بدن می‌شوند، به نحوی که نمی‌توانند در سلول‌های پرچربی ذخیره شوند.

* چربی‌های مفید دیگر برای سلامت انسان

روغن‌های دی‌گلیسرید تولید شده در ژاپن و ایالات متحده آمریکا به عنوان مواد غذایی کاربردی در دسترس هستند. این روغن‌ها باید ذخیره چربی بدن را کم کنند و میزان تری‌گلیسرید خون را کاهش دهند و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کنند. موفقیت کوتاه مدت در کاهش

آنتی‌اکسیداتیو، مثل E, C و A تولید و برای جلوگیری از تغییر رنگ و طعم به وسیله فرآیند اکسیداسیون به آمیوه‌ها و مواد غذایی ویتامین C و E، کارولین - به عنوان آنتی‌اکسیدان یا رنگ‌دانه اضافه می‌شوند.

مارگارین‌های غنی شده با ویتامین‌های C, E و A در دسترس همگان هستند. غنی‌سازی مواد غذایی با ویتامین‌ها در کشورهای صنعتی فقط در موارد ضروری و استثنایی انجام می‌گیرد. مصرف بی‌رویه نوع خاصی از ویتامین مثلاً A یا D می‌تواند حتی به سلامت انسان آسیب برساند. گروه دیگری از موادی از که در همه گیاهان موجودند، «فیتوسترین» Phytosterin است. آن‌ها جذب کلسترول در رگ را کاهش می‌دهند و باعث کاهش تمرکز و تجمع کلسترول در خون می‌شوند. به این دلیل به فیتوسترین‌ها و اسیدهای چرب آن‌ها مارگارین‌های مخصوص و مواد غذایی دیگری همچون ماست اضافه می‌کنند تا به عنوان مواد غذایی کاربردی، میزان کلسترول را کاهش دهند.

بیماران مبتلا به کلسترول خون بالا می‌توانند با مصرف چنین مواد غذایی غنی شده، میزان دوز مصرفی داروی خود را کاهش دهند.

کسانی که به مصرف غذاهای غنی شده تمایل ندارند، می‌توانند از مصرف محصولات خالص گیاهی (روغن‌ها، مارگارین‌های گیاهی و دانه‌های روغنی سویا) استفاده کنند.

برخلاف تولیدات حیوانی این محصولات یا کلسترول ندارند یا دارای میزان بسیار کمی کلسترول هستند. روش‌های بیوتکنیکی حافظ محیط‌زیست برای تولید اسیدهای چرب فیتوسترین در انستیتوی آزمایش لیپید آلمان ابداع شده است.

* نتیجه‌گیری

غنی‌سازی مواد غذایی با چربی‌ها و لیپیدهای مشخص می‌تواند به حفظ سلامت کمک کند و به کاهش خطر در افراد یک جامعه منجر شود. به هر حال، مطالعات قابل اعتماد و علمی درباره تأثیر چنین مواد غذایی با لیپیدهای کاربردی انجام نشده است. ■

وزن بدن و میزان تری‌گلیسرید خون از طریق رژیم‌های غذایی با این چربی‌های کاهش‌دهنده گزارش داده شده است. این که آیا می‌توان روی بهبود درازمدت بیماری‌ها حساب کرد یا نه، با آزمایش‌های بعدی آشکار خواهد شد. چربی‌های کاهش‌دهنده کالری به کمک فرآیند بیوتکنیکی تولید می‌شوند.

* فسفولیپیدها

فسفولیپیدها (جزء اصلی سلول‌های غشاء) محصول جانبی تصفیه روغن گیاهان (اغلب دانه‌های سویا) هستند. این فرآیند، ناشی از تأثیر بیولوژیکی است. خصوصاً کاهش کلسترول و میزان تری‌گلیسرید خون که احتمالاً به تعداد زیادی اسیدهای چرب غیراشباع برمی‌گردد. سری فسفات قیل از هر چیز در سنبل بالا، توانایی‌های فسفری را بهبود می‌بخشند. نتایج مصرف این نوع چربی باید در مطالعات طولانی‌مدت تأیید شوند. فسفولیپیدها به عنوان مکمل تغذیه از زمان‌های دور در دسترس بوده‌اند.

مواد غذایی چرب به سادگی باعث تغذیه پرچربی، متعاقب آن اضافه وزن و خطر بالای بیماری‌های مشخصی مثل اختلال در سیستم گردش خون و ناراحتی قلبی می‌شوند

* مواد همراه چربی

لیپوفیل (شبه‌چربی) ماده‌ای گیاهی است که به دلیل ویژگی‌های فیزیکی‌اش در چربی‌ها و روغن‌ها به صورت آماده موجود و به ماده همراه چربی معروف است. روغن‌های گیاهی گروه حلال در چربی، ویتامین E, K و همچنین کارولین - دیگر کاروتنوئیدها به گروه مواد همراه چربی تعلق دارند. تأمین مواد غذایی جامعه با این ویتامین‌ها تضمین شده است. این مواد در بدن انسان باعث ایجاد ویژگی‌های آنتی‌اکسیداتیو می‌شوند. آن‌ها باید به کاهش تولیدات اکسیداسیون‌دار در لیپوپروتئین خون منجر شوند و به این ترتیب، نقش پیشگیرانه را در مقابل بیماری‌های سرطان و رسوب سرخ رگ ایفا کنند. گروهی از مواد غذایی به مواد غذایی کاربردی معروف هستند که با ویتامین‌های

پروبیوتیک‌ها حاوی ترکیبات فلور روده، برطرف کننده ناراحتی‌های معده و روده و هضم کننده قند شیر است

آیا «پروبیوتیک» فقط یک فریب تبلیغاتی است؟

مترجم: فاطمه خمارلو



گروهی از باکتری‌های «پروبیوتیک» همچنین ماست‌ها، حاوی آنزیم‌های لاکتوز موجود در قند شیر هستند؛ همان‌هایی که پس از مصرف در روده باریک آزاد می‌شوند و در بیمارانی که مشکل عدم هضم لاکتوز دارند، به هضم قند شیر کمک می‌کنند. به هر حال واقعیت پیچیده‌تر از این‌هاست

سلامت بدن دارند. بسیاری از باکتری‌های «باسیل لاکتو» از زمان‌های دور، هنگام تولید مواد غذایی مخمردار مثل ماست، شیر ترش و پنیر تازه استفاده می‌شدند.

برای دستیابی به تأثیر مثبت این مواد بر سلامت، یک تولیدکننده جدی مواد پروبیوتیک باید بتواند چنین میزان حداقلی را در محصولانش تضمین کند. این تأثیر باید روی انسان نتیجه دهد و با موفقیت روبه‌رو شود و البته از طریق مطالعات علمی (که معیارهای مشخصی را می‌طلبد و در مجلات قابل چاپ هستند) نیز پیگیری شود. نکته مهم، تأثیرات تضمین‌شده از لحاظ علمی و مدارک موردقبول برای اثبات آن است.

* چگونگی اثر باکتری‌های پروبیوتیک

باکتری‌های پروبیوتیک هنگام بروز بیماری‌هایی نظیر اسهال، التهاب، حساسیت و... چگونه اثر می‌کنند؟

فرآورده‌های لبنی پروبیوتیک حدود ۲۰ سال است که در یخچال‌های ویترونی سوپرمارکت‌های آلمان به چشم می‌خورند. پروبیوتیک، مواد غذایی کاربردی است که از یک طرف باعث حفظ و تقویت سلامت می‌شود و از سوی دیگر، وسیله تبلیغاتی صنعت مواد غذایی برای تولید مواد غذایی بسیار گران‌قیمت برای مشتری محسوب می‌شود.

با این حال، نظریه حفظ سلامت به کمک باکتری‌ها، بسیار قدیمی است. «لیام تینکف»، زیست‌شناس روسی و برنده جایزه نوبل سال ۱۹۱۲ در انستیتو پاریس اعلام کرد که عمر طولانی گروه مشخصی از مردم در بلغارستان و قفقاز، نتیجه مصرف مداوم فرآورده‌های شیری مخمردار است. باکتری‌های اسیدی موجود در شیر بعد از مصرف در روده زنده می‌مانند و باکتری‌های محرک پوسیدگی و گندیدگی را از بین می‌برند و از انتشار آن جلوگیری می‌کنند. همچنین باکتری‌های «باسیل لاکتو» و «بیفیدو» در روده پستانداران وجود دارد که هنگام دوشیدن شیر بیشتر می‌شوند. در نظر گرفتن این مطلب، یک داروخانه بلغاری تبار سعی کرد با استفاده از باکتری‌هایی که منشأ «استرپتوکوک» (Streptococcus) دارند و امروزه در تولید ماست به کار می‌روند، فرآورده شیری اسیدی و ترش تولید می‌کنند تا بدین وسیله، بیماری شایع و کشنده اسهال را در کودکان از بین ببرند. در نتیجه این تلاش، اولین نوع این ماست در داروخانه به فروش رسید. مفهوم «پروبیوتیک» بیش از ۵۰ سال پیش مورد استفاده قرار گرفت، زمانی که می‌خواستند مصرف آنتی‌بیوتیک را با داروهای باکتری‌دار کاهش دهند. در آلمان، پروبیوتیک را اغلب میکروارگان‌های تعریف‌شده و زنده‌ای می‌دانند که پس از مصرف به شکل فعال و به میزان کافی در روده وجود دارند و تأثیرات مثبتی بر سلامت می‌گذارند.

مفهوم «پروبیوتیک» بیش از ۵۰ سال پیش مورد استفاده قرار گرفت، زمانی که می‌خواستند مصرف آنتی‌بیوتیک را با داروهای باکتری‌دار کاهش دهند

* میکروارگانیزم‌های پروبیوتیک

این میکروارگانیزم‌ها را می‌توان به صورت پودر خشک برای اهداف پزشکی و دارویی مصرف کرد. اغلب مصرف‌کنندگان، آن‌ها را در مواد غذایی و فرآورده‌های لبنی و ماست مصرف می‌کنند. در تولید این مواد هنگام تخمیر یا پس از آن، باکتری اضافه می‌شود و سعی می‌شود در کنار ماست، فرآورده‌های شیری دیگری نظیر شیر ترش، پنیر تکه‌ای، بستنی، برشته‌ک آجیلی یا کالباس نیز با افزودن این نوع باکتری خاص به بازار عرضه شود. در بیشتر میکروارگانیزم‌های پروبیوتیک، باکتری‌های «باسیل لاکتو» یا بیفیدو» موجودند. بی‌شک هر دو نوع باکتری، نقش اساسی و مهمی در



چگونگی تأثیر این باکتری‌ها ۳ مورد است که این‌گونه مشخص شده:

- ۱- باکتری‌های پروبیوتیک به قدری مقاوم هستند که حتی پس از مصرف زنده می‌مانند و به‌روده می‌رسند و از افزایش باکتری‌های مضر برای سلامت از طریق حضور در روده یا آزاد کردن مواد قابل‌تبدیل، جلوگیری می‌کنند، اما تأثیر این باکتری‌ها بر اجزای دربرگیرنده فلورهای روده، به‌دلیل هماهنگ شدن با اکوسیستم شخصی روده و مقاوم بودن بسیار آن، کم و ناچیز است.
- ۲- این نوع باکتری‌ها در روده، مواد مضر سلامت همچون آنزیم‌ها و مواد ایجادکننده سرطان‌های نوع خاص را از بین می‌برند.
- ۳- روده که از طریق آن نه‌تنها آب و مواد غذایی را جذب می‌کند بلکه عوامل بیماری‌زا و مواد سمی نیز به آن وارد می‌شوند. روده بزرگ‌ترین سازمان ایمنی بدن ما است. رشد آن در سال‌های اولیه کودکی صورت می‌گیرد و نحوه عملکرد آن طی مدت زندگی از طریق فلور روده و باکتری‌هایی که با مواد غذایی جذب می‌شوند، تغییر می‌کند. به‌هرحال، انواع باکتری‌های پروبیوتیک، اثر یکسانی بر سلامت انسان ندارند.

* تحقیقات روی نمونه انسانی

در مرکز تحقیقات تغذیه و مواد غذایی «کیل»، چگونگی تأثیر پروبیوتیک را روی بدن انسان بررسی و آزمایش کرده‌اند. در دو آزمایش به بزرگ‌سالانی که به پاتوژن معده مبتلا شده بودند، قبل، هم‌زمان و بعد از درمان با آنتی‌بیوتیک، باکتری‌های «پروبیوتیک» داده شد. گروه کنترل هم از طریق اسید شیر که به آن استراحت داده شده بود، بدون باکتری‌های زنده آزمایش شد. درمان با «پروبیوتیک» در مقایسه با آنتی‌بیوتیک، دفعات اسهال را از ۲۲ به ۵/۴ درصد و از ۲۷ به ۱۷ درصد کاهش داد.

آزمایش‌شوندگان، هم‌زمان و بعد از درمان، کم‌تر از درد و تهوع شکایت داشتند. زمانی که فرآورده‌های لبنی حاوی «پروبیوتیک» مصرف شدند، دردها و ناراحتی‌های نامنظم و نامشخص ناشی از اسیدهای روده و معده به‌طور مشخص کاهش یافتند. کاهش درد در بیماران مبتلا به بیماری هضم‌نشدن لاکتوز (قند شیر) مبتنی بر وجود مکانیسم‌های کاملاً متفاوتی است.

گروهی از باکتری‌های «پروبیوتیک» همچنین ماست‌ها، حاوی آنزیم‌های لاکتوز موجود در قند شیر هستند؛ همان‌هایی که پس از مصرف در روده باریک آزاد می‌شوند و در بیمارانی که مشکل عدم هضم لاکتوز دارند، به‌هضم قند شیر کمک می‌کنند. به‌هرحال واقعیت پیچیده‌تر از این‌هاست. آزمایش‌ها نشان می‌دهند که در آلمان حدود ۱۴ درصد مردم از مشکل هضم نشدن قند شیر رنج می‌برند، اما فقط در نیمی از آن‌ها بعد از مصرف لاکتوز، مشکل و بیماری به‌وجود می‌آید. گروه بزرگی از مردم برخلاف این تحقیق، خود را مبتلا به این بیماری می‌دانند، با وجود این که اندازه‌گیری‌ها نشان می‌دهند که این افراد قند شیر را هضم می‌کنند. این باکتری‌ها تنظیم‌کننده فرآیند ایمن‌سازی بدن هستند.

در کنار این توانایی‌ها، پیشگیری یا کاهش بیماری‌های مسری توسط پروبیوتیک را نیز نباید از نظر دور داشت. به‌همین منظور به‌مدت دو بهار و زمستان متوالی در دو آزمایش کاملاً اتفاقی و کنترل‌شده، اثر «پروبیوتیک» روی سرماخوردگی آزمایش شد.

۴۷۹ بزرگ‌سال سالم به مدت ۳ تا ۶ ماه علاوه بر وعده غذایی معمولی روزانه، داروی باکتریایی پروبیوتیک مصرف کردند. در هر مرحله از بیماری سرماخوردگی باید هر روز، آزمایش‌شوندگان، نوع و شدت درد و بیماری را یادداشت می‌کردند. برای این که بتوانند فرق بین آنفلوانزا را تشخیص دهند، در روز دوم، ترشحات بینی برای مشخص کردن نوع ویروس جمع‌آوری شد. این باکتری، تأثیری روی مستعد بودن به سرماخوردگی نداشت ولی در گروهی که «پروبیوتیک» مصرف کرده بودند برخلاف گروه کنترل، دوره

سرماخوردگی دو روز کوتاه‌تر و شدت ناراحتی و درد نیز کم‌تر بود؛ همچنین بیماران کم‌تر تب می‌کردند.

* جلوگیری از ایجاد خطا

آزمایش برای انجام تحقیقات، حفظ سلامت مصرف‌کنندگان و گسترش پایه علمی ضروری است.

* سخن آخر

تأثیرات «پروبیوتیک» حتی برای افراد سالم هم مفید و جالب خواهد بود که در قسمت زیر آورده شده:

- حاوی ترکیبات فلور روده
- جلوگیری‌کننده از ناراحتی‌های معده و روده
- کمک به کاهش ناراحتی و درد به‌دلیل نشدن هضم قند شیر
- کمک به هضم هنگام یبوست
- فعال کردن سیستم دفاعی بدن
- کوتاه‌شدن مدت بیماری‌های همه‌گیر مثل «سرماخوردگی»
- کاهش بیماری شغلی به‌ویژه در افراد شب‌کار
- آزمایش‌ها نشان می‌دهند که در آلمان حدود ۱۴ درصد مردم از مشکل هضم نشدن قند شیر رنج می‌برند، اما فقط در نیمی از آن‌ها بعد از مصرف لاکتوز، مشکل و بیماری به‌وجود می‌آید

* موارد استفاده درمانی پروبیوتیک

- اسهال براثر ویروس روتا (Rota)
- بیماری‌های التهابی اسید معده و روده
- بیماری‌های حساسیتی مثل بیماری‌های پوستی
- بیماری‌های عفونی مختلف مثل بیماری مجاری ادراری.
- باکتری‌های پروبیوتیک به قدری مقاوم‌اند که حتی پس از مصرف زنده می‌مانند و به روده می‌رسند و از افزایش باکتری‌های مضر برای سلامت از طریق حضور در روده یا آزاد کردن مواد قابل‌تبدیل، جلوگیری می‌کنند
- گروهی از باکتری‌های «پروبیوتیک» همچنین ماست‌ها، حاوی آنزیم‌های لاکتوز موجود در قند شیر هستند؛ همان‌هایی که بعد از مصرف در روده باریک آزاد می‌شوند و در بیمارانی که مشکل هضم‌نشدن لاکتوز دارند، به‌هضم قند شیر کمک می‌کنند.
- باکتری‌های پروبیوتیک به قدری مقاوم‌اند که حتی پس از مصرف زنده می‌مانند و به روده می‌رسند و از افزایش باکتری‌های مضر برای سلامت از طریق حضور در روده یا آزاد کردن مواد قابل‌تبدیل، جلوگیری می‌کنند. ■

تأثیر صبحانه بر قدرت یادگیری کودکان



کمبود کالری، املاح و ویتامین‌ها می‌شود. وعده غذایی صبحانه باید حاوی نان و پنیر یا تخم‌مرغ و شیر باشد تا انرژی، پروتئین و کلسیم بدن تأمین گردد. به‌همراه این مواد، عسل یا خرما می‌توانند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین کنند.

یکی از عدم میل صبحانه در کودکان، شام خوردن دیرهنگام آن‌ها است؛ لذا باید حتی‌الامکان سعی شود تا کودکان در ساعات اولیه شب، شام بخورند تا صبح فردا، اشتهای لازم را برای خوردن صبحانه داشته باشند.

تنوع در مواد صبحانه، یکی دیگر از عوامل جلب کودکان به خوردن آن است. مصرف انواع آبمیوه می‌تواند به تغییر ذائقه و افزایش تمایل کودک به خوردن صبحانه کمک کند.

یکی از عدم میل صبحانه در کودکان، شام خوردن دیرهنگام آن‌ها است؛ لذا باید حتی‌الامکان سعی شود تا کودکان در ساعات اولیه شب، شام بخورند تا صبح فردا، اشتهای لازم را برای خوردن صبحانه داشته باشند. ■

سالیان بسیاری است که موضوع صبحانه خوردن کودکان، بنابه دلایلی به‌کار می‌رود و نهاده‌ها تبدیل شده که آثار سوء آن بر سلامت (در درازمدت)، قدرت یادگیری، رفتارهای فیزیکی و رشد جسمی کودکان، قابل مشاهده است. متأسفانه اکثر والدین و مادران (که باید برای این موضوع، انگیزه و مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشند) بسیار ساده از کنار آن می‌گذرند.

کودکان به‌دلیل داشتن تحرک زیاد و صرف انرژی فراوان در طول روز، به‌مواد انرژی‌زا نیاز دارند که توسط مواد قندی، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها تأمین می‌شود و از آن‌جا که ماده مورد مصرف، مغز، قند است، نخوردن آن (به‌ویژه در ابتدای روز) می‌تواند فعالیت‌های طبیعی مغز را مختل کند و بر تمرکز و یادگیری کودکان تأثیر منفی بگذارد.

کودک‌انی که هر روز صبح بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند، در یادگیری دروسی از قبیل ریاضی دچار مشکل می‌شوند و قدرت ابتکار و خلاقیت در آن‌ها کاهش می‌یابد و کودک دچار

ویتامین‌های بیماری‌زا

که با رعایت هرم غذایی، نیازی به مصرف مولتی‌ویتامین نیست. احتمال دارد که بر اثر مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین، مسمومیت در بدن به‌وجود آید، چرا که ویتامین‌های محلول در چربی موجود در این مکمل‌ها در بافت‌های بدن باقی می‌مانند و علاوه بر مسمومیت، موجب ریزش مو، کاهش وزن و مشکلات پوستی می‌شوند. ویتامینی نظیر E را که افراد خودسرانه به‌مصرف آن اقدام می‌کنند، می‌توان با مصرف روزانه دو جگر یا دو وعده ماهی در طول یک هفته تأمین کرد. مصرف زیاد ویتامین E می‌تواند به سلامت قلب صدمه بزند.

پژوهشگران درباره مصرف خودسرانه ویتامین C توسط ورزشکاران هشدار می‌دهند و مصرف زیاد آن برخلاف عقیده ورزشکاران، نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه میزان تطابق و پاسخ عضلات را به ورزش‌های استقامتی کاهش می‌دهد.

کارشناسان تغذیه اعتقاد دارند که رعایت هرم غذایی، مصرف غذاهای متنوع، میوه‌ها و سبزی‌ها به‌طور مداوم، نیازهای بدن به انواع ویتامین‌ها را رفع می‌کند. ویتامین‌ها کلاً به دو گروه محلول در آب، مانند ویتامین‌های C و B و محلول در چربی، مانند ویتامین‌های A, E, K و D تقسیم می‌شوند. ■

گروه ویتامین‌ها، ترکیباتی آلی هستند که نقش بسیار مهمی در تنظیم اعمال حیاتی بدن دارند و شرایط رشدونمو و سلامت را برای اعضای مختلف فراهم می‌آورند. از دیرباز معلوم شده است که کمبود حتی یکی از این ویتامین‌ها می‌تواند عوارضی را در بدن به‌وجود بیاورد.

تنظیم متابولیسم بدن، یکی از کارهای مهم ویتامین‌ها است و لذا تأمین و جذب مداوم آن‌ها به‌طور روزمره ضرورت دارد. منبع اصلی ویتامین‌ها طبیعت است که به‌صورت قرار گرفتن در مواد غذایی می‌توان آن‌ها را مستقیماً وارد بدن کرد. چنانچه هر فردی در برنامه غذایی روزانه خود از انواع مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها استفاده کند، می‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز خود را کسب کند. بعضی بنابه دلایل فردی قادر به جذب ویتامین‌ها از مواد غذایی نیستند و لذا باید آن‌ها را مصنوعی در اختیار بدن خود قرار دهند که در غیراین صورت، به‌عوارض ناشی از کمبود ویتامین‌ها دچار خواهند شد.

پزشکان اعتقاد دارند، علیرغم آن‌که ویتامین‌ها موادی بسیار ضروری برای بدن هستند، استفاده خودسرانه و خارج از حدمجاز از آن‌ها می‌تواند عواقب نامطلوبی را به بار بیاورد.

مصرف خودسرانه مکمل‌های مولتی‌ویتامین مطلقاً توصیه نمی‌شود؛ چرا

چاق‌ها انجیر نخورند

متخصصان تغذیه می‌گویند انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند و ادرارآور است. حرارت بدن را کاهش می‌دهد. چاق کننده است و آن‌هایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند یا برای بیماری‌هایی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید است. بدین منظور می‌توان آن را با شیر سویا مخلوط کرد و در فاصله بین غذاها خورد.

انجیر بیبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ است. برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰ گرم خرما، عناب و انجیر خشک را با هم مخلوط و آسیاب کنید. سپس این پودر را با یک لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار ۳ فنجان در روز مصرف کرد. جوشانده انجیر خشک، درمان‌کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، سرخک، مخملک و آبله است. جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

برای برطرف کردن سیاه‌سرفه، برونشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه، ابتدا انجیر را بو دهید و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید. انجیر همچنین دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای درمان سوءهاضمه مفید است.

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثر است. انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای درمان سوءهاضمه مفید است. ■



جوانه گندم؛ غذا یا داروی گیاهی؟



پودر جوانه گندم، مکمل غذایی پر ارزش و سرشار از ویتامین E و ویتامین‌های گروه B است. ویتامین E امروزه به‌عنوان معجزه‌گر و اکسیر جوانی معرفی می‌شود. سلنیوم و منیزیوم موجود در جوانه گندم، در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان، مؤثر شناخته شده است.

به‌اعتقاد برخی متخصصان پوست، مو و زیبایی، جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره‌سر و رفع انواع جوش صورت و ناراحتی‌های پوستی مؤثر است. همچنین کسانی که از بیبوست، خستگی و بیحالی، کلسترول بالا و دردهای عضلانی رنج می‌برند، باید از این ماده غذایی کمک بگیرند.

اگر تمایل به لاغر شدن دارید، پودر جوانه گندم را همراه با ماست یا سالاد کاهو، ۱۰ دقیقه پیش از صرف غذا و اگر می‌خواهید چاق شوید، آن را ۱۰ دقیقه پس از غذا میل کنید.

کاهش وزن، مانع بروز آرتروز

بیماری آرترو که از آن به‌عنوان بیماری تخریبی مفاصل‌ها نیز یاد می‌شود، به‌معنی اختلال در عملکرد مفاصل بدن است. این بیماری شایع‌ترین مشکل مفصلی و مهم‌ترین علت ناتوانی حرکتی در میان افراد مسن در کشورهای توسعه یافته محسوب می‌شود.

نسبت توزیع مفاصل درگیر، در افراد کم‌تر از ۵۵ سال، در هر دو جنس زن و مرد یکسان است. اما پس از این سن، آرتروز لگن در بین مردان و آرتروز مفاصل‌های بین انگشتی و به‌ویژه انگشت شست در زنان، بیشتر دیده می‌شود. علاوه بر افزایش سن که رابطه مستقیمی با بروز آرتروز دارد، چاقی به‌عنوان عامل زمینه‌ساز بسیار مهمی، در بروز آرتروز زانو و مفاصل‌های دست نقش دارد، لذا کاهش وزن می‌تواند تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کند. گفته می‌شود کاستن هر ۵ کیلوگرم از وزن اضافی بدن، ۵۰ درصد احتمال ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهد.

از دیگر عوامل مؤثر در بروز آرتروز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱) جنس مونث، به‌دلیل تغییر در میزان ترشحات هورمونی، در دوران یائسگی
- ۲) ابتلا به برخی از بیماری‌های غدد درون‌ریز
- ۳) انجام حرکات ورزشی غیر اصولی
- ۴) اختلالات رشدی مانند نامساوی بودن طول اندام‌ها که سبب فشار بیشتر بر اندام بلندتر می‌شود و شکل غیرطبیعی اندام‌ها که احتمال ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد. ■

از عجایب علم پزشکی (در انسان)

علم پزشکی است. او در تاریخ ۷ نوامبر ۱۹۶۰ مورد عمل جراحی کتف قرار گرفت.

* بزرگ‌ترین ورقه استخوانی (Lamina) کار گذاشته شده در جمجمه انسان

در تاریخ ۳۰ آوریل ۱۹۷۱ «تام تامپسون» Tom Thompson آمریکایی توسط بخش جراحی مغز و اعصاب بیمارستان Dekalb General Hospital در شهر، Georgia Decatur مورد عمل جراحی مغز قرار گرفت و ورقه استخوانی به ابعاد ۱۱×۱۵ سانتی‌متر از جنس تیتان در سمت چپ جمجمه‌اش کار گذاشته شد. او به‌وسیله یک اتومبیل زیر گرفته شده بود و علی‌رغم آن که بعد از رسیدن به بیمارستان مرده اعلام شده بود، ولی با این حال عمل جراحی روی او انجام شد.



* سانحه استثنایی

بالاترین نیروی جی (واحد اندازه‌گیری میزان فشار وارده بر جسمی که شتاب آن در حال افزایش است) به‌صورت ناخواسته بر «دیوید پرلی» David Purley اهل انگلستان راننده ماشین رالی وارد آمد. او در تاریخ ۱۳ ژوئیه ۱۹۹۷ از یک سانحه در مسیر مسابقه در سیلور استون (Silverstone) در نورث همپتون شایر (Northampton shire) جان سالم به‌در برد. این سانحه بر اثر ترمز کردن او با سرعت ۱۷۳ کیلومتر در ساعت بر مبنای صفر و در یک فاصله فقط ۶۶ سانتی‌متری صورت گرفت و در نتیجه آن، نیرویی بالغ بر ۱۷۹/۸ بر او وارد آمد و استخوان‌های بدن او در ۲۹ جای مختلف شکست؛ سه‌جای بدنش دچار دررفتگی شد و شش بار هم قلبش از حرکت باز ایستاد.

* طولانی‌ترین عمل جراحی

طولانی‌ترین عمل جراحی گزارش شده تا به امروز ۹۶ ساعت طول کشیده است. این عمل جراحی از تاریخ ۴ فوریه سال ۱۹۵۱ در بیمارستانی در شیکاگو (ایلینویز) شروع شد و در ۸ فوریه به پایان رسید و در طی



* چشمان وقزده

کیم‌گودمن (Kim Goodman) آمریکایی می‌تواند کره چشمانش را تا ۱۱ میلی‌متر از حدقه بیرون بیاورد. در تاریخ ۱۳ ژوئیه ۱۹۹۸ در یک برنامه تلویزیونی در لس‌آنجلس آمریکا که به سفارش کتاب رکوردهای جهانی گینس ترتیب داده شده بود، این اندازه‌گیری مستقیماً پخش شد.

کیم زمانی این توانایی منحصر به‌فرد و کمی باورنکردنی خود را کشف کرد که در حین بازی هاکی سهواً ضربه محکمی به‌وسیله کلاه هاکی به‌سرش خورد و یک کره چشمش به‌طرزی نامعمول و بیش از اندازه از کاسه چشمش بیرون زد. از آن تاریخ به‌بعد هر موقع که او خمیازه می‌کشد چشمانش به طرزی که در تصویر می‌بینید از حدقه بیرون می‌زنند. در این میان او توانسته است کشف کند که چطور این کار را هر موقع که دلش خواست انجام دهد.

اولین چشم مصنوعی که توانایی دیدن داشت در تاریخ ۱۷ ژانویه سال ۲۰۰۰ گزارش شد که «جرمی تیان» (Jeremiah Teehan) آمریکایی توسط یک چشم مصنوعی (اختراع ویلیام دابل آمریکایی) توانسته است بینایی خود را مجدداً به‌دست آورد. «تیان» بینایی خود را در اثر ضربه‌ای که ۳۶ سال قبل به سرش وارد آمده بود از دست داد که مورد چندین عمل جراحی قرار گرفته بود و اولین نفری بود که عمل بر رویش باموفقیت انجام شد.

* سنگین‌ترین شیء خارج‌شده از شکم

سنگین‌ترین جسمی که تاکنون از شکم یک انسان بیرون آورده شده است، یک گلوله مو ۲/۵۳ کیلوگرمی بوده است. این گلوله مو در تاریخ ۳۰ مارس ۱۸۹۵ در بیمارستان Comwall South Devon and East در انگلستان از شکم یک دختر ۲۰ ساله بیرون آورده شد که به‌اجبار اجسام خارجی را بلعیده بود.

* پیرترین بیمار جراحی شده

«جیمز هنری برت» James Henry Brett آمریکایی با ۱۱۱ سال و ۱۰۵ روز سن، پیرترین بیمار به‌ثبت رسیده در تاریخ

Barney Clark بیمار ۶۱ ساله آمریکایی در مرکز پزشکی Utah در شهر Salt lake City بستری شد و به‌عنوان اولین نفر در تاریخ پزشکی جهان، مورد پیوند قلب مصنوعی از نوع Jarvik7 قرار گرفت. این بیمار ۶۱ ساله ۱۱۲ روز پس از این عمل قلب، یعنی در تاریخ ۲۳ مارس ۱۹۸۳ دارفانی را وداع گفت.

* اولین دریافت کننده قلب

اولین عمل پیوند قلب به یک بیمار ۵۵ ساله روسی به نام «لوئیس واشکانسکی» Louis Washkansky در بیمارستان Groote Schuur در شهر Cape town انجام شد. از ساعت یک تا ۶ روز دسامبر سال ۱۹۶۷ یک تیم پزشکی ۳۰ نفره به رهبری پرفسور «کریستیان بارنارد» (Christian Barnard) این عمل پیوند را بر روی بیمار انجام دادند. شخص اهدا کننده، یک جوان ۲۵ ساله اهل آفریقا جنوبی به نام «دنیس آن داروال» Danise Ann Darvall بود. واشکانسکی تنها ۱۸ روز پس از آن زنده ماند.

* طولانی ترین فرد زنده مانده با یک قلب مصنوعی

پس از انجام عمل پیوند قلب مصنوعی در تاریخ ۲۵ نوامبر ۱۹۸۴ به «ویلیام شرودر» William J. Schroeder آمریکایی، او ۶۲۰ روز با یک قلب مصنوعی به زندگی خود ادامه داد. ■

آن یک کیست از تخمدان خانم «گرترود لواندوسکی» Gertrude Levandowski خارج شد. در این عمل طولانی، وزن یک خانم از ۲۸۰ کیلوگرم به ۱۴۰ کیلوگرم رسید.

* عجیب و غریب ترین رژیم غذایی



آقای «میشل لوتیتو» Michel Lotito فرانسوی معروف به «موسیو هنری منژت» Henri Mangetout از سال ۱۹۵۹ شروع به خوردن شیشه و فلز کرد. متخصصان دستگاه گوارش، شکم او را با اشعه ایکس معاینه کردند و توانایی او را در خوردن روزانه ۹۰۰ گرم فلز، استثنایی و بسیار عجیب وصف کردند.

* طولانی ترین زمان زنده ماندن با قلب پیوند خورده

آقای «سامی کتی کینگ» Sammy Katy King آمریکایی به مدت ۲۴ ساعت و ۱۴۲ روز با یک قلب پیوندی زندگی کرد. قلب او در تاریخ ۴ آوریل سال ۱۹۷۵ در Stanford Universtiy کالیفرنیا با قلب یک جوان ۲۴ ساله پیوند زده شد.

* اولین دریافت کننده یک قلب مصنوعی

از تاریخ یک تا ۲ دسامبر سال ۱۹۸۲ «بارنی کلارک» ■

دورترین فاصله برای صدای انسان



برد طبیعی صدای یک مرد در فضای ساکت و محیطی باز، حدود ۱۸۰ متر است. زبان «سیلبو» Silbo زبان محلی و سوت مانند از ریشه زبان اسپانیایی است که ساکنین منطقه «گومرا» Gomera در نزدیکی جزایر قناری بدان تکلم می‌کنند در شرایط ایده‌آل می‌توان صدای دو نفر را که به این زبان صحبت می‌کنند از فاصله ۸ کیلومتری شنید. حتی موردی گزارش شده است که در مناسب‌ترین شرایط آکوستیکی می‌توان صدای فرد درون قایق روی دریایی کاملاً آرام که به زبان سیلبو تکلم می‌کند، را از فاصله ۱۷ کیلومتری در شب شنید. ■

آیا می‌دانید که چه چیزهایی را نمی‌دانید؟

- سالانه یک میلیون و ۳۰۰ هزار مترمکعب چوب صرف چوب‌های غذاخوری در چین می‌شود.
- ماموت‌ها که ۱۰ هزار سال پیش منقرض شده‌اند، تا ۶ سالگی شیر مادرشان را می‌خورند.
- شیارهای کف دست، کمکی برای بهتر گرفتن اشیاء هستند.
- جوانان هندی شادترین و ژاپنی‌ها افسرده‌ترین‌های جهانند.
- لاشخورها قادر به دیدن یک موش کوچک از ارتفاع ۴ کیلومتری هستند.
- مسن‌ترین انسان دنیا با ۱۴۲ سال سن، اکنون در ایران زندگی می‌کند.
- گران‌ترین ساعت دنیا سوئیس است و یک میلیارد تومان قیمت دارد.
- گران‌ترین ماشین دنیا یک الکانس است که با الماس تزئین شده و بیش از یک میلیارد می‌ارزد.
- فاصله بین مچ دست تا آرنج برابر با طول کف پا است.
- مورچه‌ها هم شمردن می‌دانند و قدم‌هایشان را برای مسیریابی می‌شمارند.
- یک نانومتر، یک میلیاردیم متر یا حدوداً به طول ۱۰ اتم هیدروژن است.
- مصرف ذغال‌آخته از تنگی عروق خون جلوگیری می‌کند.
- خورشید در مدار کهکشان شیری با سرعت ۹۰۰ هزار کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند. ■

بیشترین دندان‌ها

بارها و بارها شنیده‌ایم یا گزارش داده‌اند که شخصی برای بار سوم دندان درآورده است. در سال ۱۸۹۶ در فرانسه موردی گزارش شد که در آن یک شخص فرانسوی برای چهارمین بار در طول زندگی‌اش، دندان‌های جدید درآورده بود.

طولانی‌ترین زمان زنده ماندن با دریچه قلب یک خوک

در تاریخ ۱۲ آوریل ۱۹۷۸ دریچه قلب یک خوک به یک انگلیسی به نام «هری درایور» Harry Driver توسط دکتر «جان کیتس» John Keats پیوند زده شد. این دریچه قلب به مدت ۲۵ سال و ۲۳۸ روز وظیفه خود را به خوبی انجام داد تا این که در تاریخ ۱۶ مارس ۲۰۰۴ با دریچه قلب دکتر «فیلیپ کی» Philip Kay تعویض شد.

شدیدترین عطسه

جالب است بدانید که در هنگام عطسه کردن، ذرات ریز موجود در دهان با سرعتی بیش از ۱۶۷ کیلومتر در ساعت به بیرون پرتاب می‌شوند.

قدیمی‌ترین نژاد ثبت شده از طریق DNA

از طریق آزمایش DNA ثابت شده است که «آدریان تارگت» انگلیسی Adrian Targett از طرف مادر تقریباً سیصدمین نسل از نژاد مستقیم اسکلت Cheddar Man است که جمجمه این اسکلت ۹ هزار ساله در سال ۱۹۰۳ کشف شد. Cheddar Man یکی از قدیمی‌ترین و کامل‌ترین اسکلت‌های کشف شده در انگلستان است.

فردی که در معرض بیشترین صاعقه قرار گرفته است

تنها انسان روی زمین که تاکنون هفت بار مورد اصابت صاعقه قرار گرفته است، یک جنگلبان سابق آمریکایی به نام «روی سی. سالیوان» Roy C. Salivan است که به او لقب «رسانای گوشتی برق» را داده‌اند. جالب است بدانید که تنها یک ضربه صاعقه، انرژی در حدود ۱۰۰ میلیون ولت برق را دارد (با ضربه ولتاژی در وسعت ۲۰ هزار آمپر)

بالاترین سطح قندخون

«الکسانپینتر» (Alexa Painter) اهل آمریکا در تاریخ ۳۰ دسامبر ۱۹۹۱ در حالی که تنها ۲ سال داشت به دلیل کتواسیدوز دیابتی شدید در بیمارستان Community در ویرجینا بستری شد و از یک وضعیت اضطراری جان سالم به در برد. میزان قندخون او در آن لحظه ۲/۴۹۵ میلی‌گرم در دکالیترا (۱۳۹ میلی‌مول در لیتر) بود که در واقع ۲۰/۷ بار بالای مقدار طبیعی آن در یک فرد سالم می‌باشد. میزان قندخون در یک فرد نرمال و طبیعی بین ۸۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در دکالیترا (۴/۴ تا ۶/۶ میلی‌مول در لیتر) است.

طولانی‌ترین زمان ایست قلبی

طولانی‌ترین زمان یک ایست قلبی تا به امروز ۴ ساعت بوده است. در تاریخ ۷ دسامبر ۱۹۷۸ یک ماهیگیر نروژی به نام «یان اگیل رفسدال» (Jan Egil Refsfahl) در بندر «برگن» (Bergen) از روی عرشه به درون آبیخ افتاد. وقتی که او به نزدیک‌ترین بیمارستان محل یعنی بیمارستان Haukeland آورده شد، دمای بدن او به ۲۴ درجه سانتی‌گراد رسیده و قلبش از تپیدن باز ایستاده بود. حال بیمار پس از آن که به او شوک وارد کردند، رفته‌رفته جا آمد.

نخستین عمل موفقیت‌آمیز پیوند کلیه

نخستین عمل موفقیت‌آمیز پیوند کلیه به یک انسان در تاریخ ۱۷ ژوئن ۱۹۵۰ به R.H. Lawler آمریکایی در بیمارستان Mary در شهر شیکاگو (ایلینویز) زده شد.

نخستین پیوند دست در سال ۱۹۹۸ یک تیم بین‌المللی ۸ نفره جراحی در لیون فرانسه به یک مرد ۴۸ ساله استرالیایی به نام «کلینت هالام» Clint Hallam طی یک عمل ۱۴ ساعته، دست یک شخص مرده را پیوند زدند. بیشترین پیشاب دفع شده

به خاطر بیمای هیدرونفروز

از کلیه یک بیمار ۳۵ ساله مصری مبتلا به هیدرونفروز (بیماری تورم شدید کلیه‌ها در نتیجه بند آمدن ادرار). در تاریخ ۱۶ ژوئن ۱۹۹۹ در بیمارستان Bugshan در شهر جده عربستان ۲۲ لیتر ادرار دفع شد.

(در حالت طبیعی کلیه‌ها ۳/۵ میلی‌لیتر ادرار را جمع می‌کنند و پس از آن عمل دفع به انسان دست می‌دهد). بالاخره وقتی که در تاریخ ۶ ژوئن ۱۹۹۹ کلیه‌ها کاملاً تخلیه شدند اندازه آن‌ها ۲۵×۴۰×۵۰ و وزن هر کدام از آن‌ها به ۷۰۰ گرم رسیده بود.

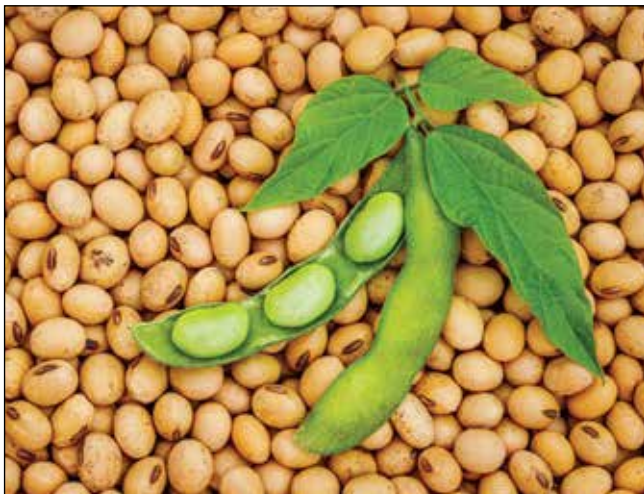
از خواص اسفناج



را می‌پزیم و آب آن را دور می‌ریزیم، آنچه باقی می‌ماند فقط اسکلت اسفناج است که فاقد خواص مفید است، زیرا حرارت باعث خراب شدن و تغییر شکل یافتن مواد اصلی اسفناج می‌شود. در ضمن مواد زنده آن به خصوص ویتامین‌ها نیز از بین می‌روند. استفاده صحیح اسفناج، مصرف آن به صورت خام در انواع سالاد است. ■

رابطه سویا با برخی سرطان‌ها

مصرف سویا و فرآورده‌هایی مانند لوبیای سویا به طور منظم، از بروز برخی بیماری‌ها مانند سرطان سینه، رحم، کولون و پروستات پیشگیری می‌کند. سویا ماده‌ای به نام ایسوفلاونوئید دارد که مانع رشد سلول‌های سرطانی در بافت سینه می‌شود. سویا از جمله مواد غذایی است که خاصیت تغذیه‌ای فراوانی داشته و مصرف به اندازه و منظم آن، کاهش پوکی استخوان و سطح کلسترول خون را در پی دارد. مصرف روزانه ۳۰ تا ۵۰ گرم پروتئین سویا در مدت زمان کمی باعث کاهش ۲۰ درصدی کلسترول بد خون نیز می‌شود. ■



اسفناج تازه دارای ۹۲ درصد آب و ۸ درصد مواد قندی، کلروفیل، ید، آهن، پتاسیم، کلسیم و... است.

اسفناج نسبت به سایر سبزی‌ها ارزش غذایی بالاتری دارد. زیرا مقدار مواد ازت‌دار و هیدروکربن آن‌ها بیشتر است.

اسفناج که خود سرشار از آهن است، جذب آهن را نیز تسهیل می‌کند و گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد لذا بهترین داروی کم‌خونی است. همچنین اسفناج دارای ویتامین‌های A, B1, B2, C, E، بتاکاروتن، کلسیم و اسید فولیک است. اسفناج جزو سبزی‌های پرکلروفیل به شمار می‌رود و موجب تقویت عضلات به خصوص عضلات قلب می‌شود.

لازم به ذکر است، مصرف اسفناج باعث سهولت دفع مواد از روده می‌شود، زیرا اثر نیرو دهنده‌ای روی ترشحات معده، روده، لوزالمعده و کیسه صفرا دارد.

اسفناج به دلیل دارا بودن منیزیم، ضد سرطان است و خوردن عصاره اسفناج خام، معده و روده را پاک و ضد عفونی می‌کند. بهترین روش مصرف اسفناج، به صورت خام است. در واقع زمانی که اسفناج

نوشابه از کلسیم بدن می‌کاهد



دکتر مصطفی نوروزی، عضو انجمن تغذیه ایران و انگلستان گفت: سرانه مصرف نوشابه هر ایرانی در سال، ۴۲ لیتر است. وی افزود: نوشابه به دلیل داشتن ترکیبات فسفره، موجب کاهش کلسیم بدن می‌شود و برای جلوگیری از ضررهای مصرف نوشابه، بهتر است نوشیدنی‌های سالم مانند دوغ جایگزین آن شود. وی ادامه داد: در حالی که سازمان بهداشت جهانی مصرف شکر سالانه هر فرد را ۲۰ کیلوگرم اعلام کرده است، هر ایرانی در سال ۳۰ کیلوگرم شکر مصرف می‌کند و به این آمار، باید قند نوشابه‌ها را نیز اضافه کرد.

از سوی دیگر هر نفر در روز باید ۴۰۰ گرم سبزی و میوه مصرف کند. در حالی که مصرف سبزی و میوه در کشور ما کاهش یافته و این باعث افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی شده است. ■

بازشناسی ویژگی‌های موجودات دریایی

دکتر نستوه ابراهیم‌نژاد

به آن‌ها، توجه جدی به این موجودات به‌عنوان منابع ترکیبات فعال بیولوژیکی فقط به ۴۰ سال اخیر محدود می‌شود.

* آب و آبی، دوستان زندگی

بسیاری از موجودات ذره‌بینی بدون وجود اکسیژن نیز می‌توانند در محیط زندگی کنند ولی تاکنون هیچ موجودی کشف نشده است که بدون حضور آب قادر به ادامه حیات باشد.

براساس باورهای مذهبی ادیان ابراهیمی، آفرینش جانوران پس از خلقت دریاها و اقیانوس‌ها شکل گرفته است و بسیاری از زیست‌شناسان نیز معتقدند که آبزیان تک‌سلولی، نخستین جانداران و منشأ تنوع گونه‌ای بوده‌اند.

بسیاری از پزشکان و درمان‌گران طبیعی و محلی، کاربرد آب دریا را به‌لحاظ انواع خواص درمانی‌اش توصیه می‌کنند. مردم سراسر قاره‌ها از آب دریا و انواع مواد تهیه‌شده از آن برای مرطوب نگه‌داشتن یا ترمیم پوست استفاده می‌کنند و برخی هم معتقدند که استحمام در آب دریا موجب کاهش دردهای آرتروز می‌شود.

نوشیدن مقدار کمی از آب دریا جهت افزودن املاح کمیاب نیز روشی عجیب ولی دیرینه است که شرکت‌های گوناگون را به تصفیه و خالص‌سازی نمک آب دریاها و عرضه آن‌ها به‌جای نمک‌طعام به فروشگاه‌ها تشویق کرده است.

یکی از بزرگ‌ترین پیشرفت‌های بشری، توانایی کنترل منابع غذایی و بیماری‌هاست که این ویژگی سبب افزایش جمعیت به‌طور روزافزونی شده است که از تبعات آن نیاز بیشتر دسترسی به منابع غذایی، وسایل و ابزار کنترل بیماری‌ها است.

طی ۱۷۰ سال گذشته، جمعیت انسان از حدود ۱ میلیارد نفر در سال ۱۸۳۰ به ۲ میلیارد نفر در سال ۱۹۳۰، ۴ میلیارد نفر در سال ۱۹۷۵، ۵ میلیارد نفر در سال ۱۹۸۴ و بیش از ۶ میلیارد نفر در سال ۲۰۰۰ رسیده است ولی هنوز کسانی که تأثیر و تبعات این رشد تصاعدی را بر سرنوشت انسان‌ها درک می‌کنند، بسیار کمند.

اگر در آفریقا رشد ۳ درصدی کنونی جمعیت حفظ شود، در اواخر قرن ۲۱ جمعیت این قاره از حدود ۶۳۰ میلیون نفر به ۹/۵ میلیارد نفر خواهد رسید که این ازدیاد جمعیت، فراتر از پیش‌بینی محدود ما، جهش بزرگی را در زمینه تولید انرژی و منابع، گسترش سریع علوم و رشد ارتباطات می‌طلبد.

با توجه به این‌که حدود ۷۰ درصد سطح کره زمین را آب فرا گرفته است و تعداد گونه‌هایی که در این آب‌ها زندگی می‌کنند، بیش از ۵ برابر تعداد موجودات زنده روی خشکی‌ها است، منبع بسیار مطلوبی برای تهیه مواد و انرژی مورد نیاز بشر به حساب می‌آید.

گیاهان و حیوانات دریایی به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان منابع غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند اما احتمالاً به‌علت وجود مشکل دسترسی





این موجودات دریایی سرشار از ریزمغذی‌ها (مانند ید، روی، مس، منگنز، کروم و کبالت) و اسیدهای آمینه ضروری هستند. به‌عنوان مثال، جلبک سبز تک‌سلولی (کلرلا ولگاریس) حاوی ید، منیزیم، آهن، روی، مس و بیش از ۶۰ درصد پروتئین و تمام اسیدهای آمینه ضروری است

دانشگاه «راش» شیکاگو نیز دیده شد افرادی که ماهی بیشتر مصرف می‌کردند، ۴۷ درصد کم‌تر در معرض زوال عقل و ۳۹ درصد کم‌تر به آلزایمر مبتلا بودند.

اسیدهای چرب امگا-۳ که در روغن ماهی وجود دارد، می‌تواند در برخی بیماران دارای چربی خون مخلوط یا درون‌زاد، تری‌گلیسیریدها را به‌طور جدی پایین آورد و همچنین از تجمع پلاکت‌ها که در مراحل ابتدایی تشکیل لخته رخ می‌دهد، پیشگیری و خطر احتمال سکتته را کم‌تر کند.

بر پایه گمانه‌زنی‌های علمی، مصرف ماهی‌ها ممکن است بیش از استفاده از مکمل‌های خالص امگا-۳ مؤثر باشد زیرا سایر مواد مغذی رژیم‌های ضد انسداد عروقی مانند سلنیوم، توکوفرول‌های تازه وجود دارند که به‌دلیل همین عملکرد غیرقابل انکار، انجمن قلب آمریکا به افرادی که سابقه بیمار قلبی و عروقی دارند، توصیه می‌کند که حداقل هفته‌ای دوبار و هر بار ۹۰ گرم ماهی مصرف کنند.

خاویار با بیش از ۳۰ درصد پروتئین از نظر ارزش پروتئینی با گوشت تمامی حیوانات پرورشی مزرعه همچون گاو، گوسفند و ماکیان رقابت می‌کند

در سال ۱۹۸۹ مؤسسه ملی سرطان اعلام کرد که براساس آزمون‌های انجام‌شده در لوله آزمایش، قسمت‌های سولفولپیدی طبیعی گلیکولیپیدی‌های موجود در جلبک‌های سبزآبی علیه ویروس ایدز فعالیت می‌کنند

دریاهای اقیانوس‌های روی زمین هنوز هم جهانی ناشناخته و قابل بررسی هستند و در صورتی که مورد مطالعه دقیق و پیوسته قرار گیرند، تأمین‌کننده موادغذایی بهتر و بیشتر و داروها و ترکیبات بیولوژیکی جدیدتری خواهند بود

موجودات دریایی خوراکی از دو جنبه اهمیت دارند: نخست برآورده ساختن احتیاجات تغذیه‌ای و دیگری، احتمال بروز مشکل پس از مصرف آن‌ها (ایجاد مسمومیت ناشی از وجود فلزات سنگین، آلاینده‌های صنعتی و سموم مخصوص در برخی گونه‌ها).

علاوه بر مسمومیت‌های فلجی و اسهال ناشی از خوردن جلبک‌ها یا آبیان سمی، مسمومیت‌های شدید دیگری نیز ممکن است بر اثر خوردن نرم‌تنان آلوده توسط دیاتوم‌ها رخ دهد. مثلاً در سال ۱۹۸۸ میلادی، طی گزارشی برای اولین بار، بیش از ۱۰۰ مورد مسمومیت و ۳ مورد مرگ در شرق کانادا در نتیجه خوردن نوعی صدف اعلام شد. هرچند شاید غلظت آلاینده‌های صنعتی و فلزات سنگین در آب غیرقابل ردیابی باشد اما ممکن است با ورود این مواد به‌زنجیره غذایی آبیان، نمود آن‌ها صدها یا هزاران برابر شود که به‌این حالت «جلوه‌یابی زیستی» گویند.

با توجه به‌این‌که حدود ۷۰ درصد سطح کره‌زمین را آب فراگرفته است و تعداد گونه‌هایی که در این آب‌ها زندگی می‌کنند، بیش از ۵ برابر تعداد موجودات زنده روی خشکی‌ها است، لذا منبع بسیار مطلوبی برای تهیه مواد و انرژی مورد نیاز بشر به‌حساب می‌آید

براین اساس، چنانچه انسان‌ها یا حیوانات از ماهیان بزرگ انتهای چرخه‌های غذایی مذکور تغذیه کنند، ممکن است به‌عوارض ناشی از تجمع پسماندهای آلوده‌کننده‌های زیست‌محیطی گرفتار شوند. با وجود این، آبیان خوراکی، دومین منبع جهانی تأمین‌کننده غذای روزانه و مهم‌ترین رده‌های مورد مصرف، شامل جلبک‌ها، دوکفه‌ای‌ها (مانند صدف‌های خوراکی)، اسرپایان (ماهی‌های مرکب)، سخت‌پوستان (همچون میگوها و خرچنگ‌ها) و ماهیان استخوانی و غضروفی هستند.

این موجودات دریایی سرشار از ریزمغذی‌ها (مانند ید، روی، مس، منگنز، کروم و کبالت) و اسیدهای آمینه ضروری هستند. به‌عنوان مثال، جلبک سبز تک‌سلولی (کلرلا ولگاریس) حاوی ید، منیزیم، آهن، روی، مس و بیش از ۶۰ درصد پروتئین و تمام اسیدهای آمینه ضروری است. همچنین «کلرلا» ۳۰ برابر یونجه کلروفیل دارد و از آن‌جا که کلروفیل شباهت ساختاری بسیاری با هم در مولکول هموگلوبین دارد، ممکن است به‌عنوان ماده خون‌ساز (در برخی گونه‌ها) مصرف شود.

آزمایش‌های بسیاری که توسط ارتش ایالات متحده انجام شده، نشان‌دهنده آنست که مصرف غذاهای غنی از کلروفیل در کاهش آثار پرتوها مؤثر است.

خاویار با بیش از ۳۰ درصد پروتئین از نظر ارزش پروتئینی با گوشت تمامی حیوانات پرورشی مزرعه همچون گاو، گوسفند و ماکیان رقابت می‌کند. همچنین ماهیان دارای اسید آمینه (تورین) هستند که به‌نظر می‌رسد این ماده، نقش مهمی در حفظ عملکرد طبیعی دستگاه قلبی و عروقی دارد. ماهی که «غذای سلامت» نام گرفته است، علاوه بر حجم بالای گوشت یکدست، لطیف، لذیذ و ضایعات کم (استخوان و احشا)، منبع بزرگی از اسیدهای چرب غیراشباع امگا-۳، ویتامین‌های A، D، E، و کلسیم و فسفر است.

براساس اظهارات انجمن سرطان آمریکا کسانی که ۵ بار یا بیشتر در هفته ماهی مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد کم‌تر در معرض خطر گسترش سرطان روده بزرگ قرار دارند. در بررسی‌های محققان



بسیاری از موجودات دریایی از بابت ترکیبات فعال بر ضد تومورها مورد بررسی قرار گرفته و نتایج مثبتی تا به حال در این زمینه به دست آمده است که احتمالاً مهم‌ترین موادشیمیایی استخراج شده، از گروه ماکرولیدها هستند که تحت عنوان «برپوستاتین» شناخته و برای اولین بار از نوعی خزهدریایی به نام «بوگولانری تانا» به طور چشمگیری، عمر موش‌های آزمایشگاهی تلقیح شده با سلول‌های سرطانی را افزایش داده است

یکی دیگر از کاربردهای دریایی که امروزه مورد توجه قرار گرفته، بهره‌گیری از نوعی پروتئین به نام «لیزات» به دست آمده از خرچنگ نعل اسبی است که در حضور اندوتوکسین‌ها منعقد می‌شود و بنابراین می‌توان آن را برای تشخیص اندوتوکسین‌ها (برای نمونه در فرآورده‌های غذایی، دارویی و آب آشامیدنی) مورد استفاده قرار داد. اندوتوکسین‌ها، سموم بسیار پیچیده‌ای از قند و چربی‌های دیواره خارجی سلول‌های برخی باکتری‌ها، پایدار در برابر حرارت و عمدتاً بسیار خطرناک هستند.

وجود ترکیبات ضد ویروس، ضدالتهاب، ضدانعقاد، ضد انگل خارجی (دورکننده حشرات) و شبه هورمون‌هایی هم که در گونه‌های متعدد موجودات آبی شناخته شده و تحت بررسی‌های فشرده است، نشان‌دهنده لزوم توجه بیشتر به این موجودات برای استفاده هر چه بیشتر و بهتر از این منابع مفید است. در نهایت می‌توان گفت که دریاها و اقیانوس‌های روی زمین هنوز هم جهانی ناشناخته و قابل بررسی هستند و در صورتی که مورد مطالعه دقیق و پیوسته قرار گیرند، تأمین‌کننده مواد غذایی بهتر و بیشتر و داروها و ترکیبات بیولوژیکی جدیدتری خواهند بود. ■

موجودات دریایی، موجی از امیدهای طلایی هستند که استفاده از این موجودات در طب سنتی در مقایسه با استفاده از گیاهان و حیوانات خشکی، به‌ویژه در خارج قاره آسیا، بسیار محدود است ولی فرآورده‌های دریایی متعددی نیز وجود دارند که سالیان متمادی برای اهداف پزشکی مورد استفاده بوده‌اند؛ مثلاً برخی جلبک‌های دریایی برای درمان کم‌خونی در دوران حاملگی یا به‌عنوان دفع‌کننده یا کشنده کرم‌های روده‌ای، پانسمان زخم و سوختگی‌های پوستی به کار رفته‌اند.

تاکنون ترکیبات متعددی از موجودات دریایی جداسازی شده‌اند که دارای فعالیت مشخص دارویی هستند. یکی از نمونه‌های مورد توجه، قارچ آبی (سفالوسپوروم آکرومونوم) است که از آن «سفالوسپورین-ث» گرفته شده و مشتق نیمه‌ساختگی آن «سفالوتین سدیم» است که به‌طور وسیعی به‌عنوان آنتی‌بیوتیک رسمی و تأییدشده مورد بهره‌برداری قرار گرفته است.

این موضوع سبب شد تا دانشمندان برای جداسازی ترکیبات فعال بیوشیمیایی موجودات دریایی مانند جلبک‌ها، اسفنج‌ها و مرجان‌های نرم وزره‌دار به تکاپو بيفتند. به‌عنوان مثال، تحقیقات انجام‌گرفته روی «خزه ایرلندی» که در گذشته برای تسکین گلودرد و مرهم آرام‌بخش برای سربازان گاز گرفته در جریان جنگ جهانی دوم استفاده می‌شد، معرف فعالیت ضد میکروبی آن است.

نمونه‌های دیگری از ترکیبات ضد میکروبی خالص شده از موجودات ذره‌بینی دریایی، «ایستامایسین آوب» است که از طریق تخمیر یک استرپتوماسیس آبی حاصل می‌شود.

جای تعجب نیست که بسیاری از موجودات دریایی از بابت ترکیبات فعال بر ضد تومورها مورد بررسی قرار گرفته و نتایج مثبتی تا به حال در این زمینه به دست آمده است که احتمالاً مهم‌ترین موادشیمیایی استخراج شده، از گروه ماکرولیدها هستند که تحت عنوان «برپوستاتین» شناخته و برای اولین بار از نوعی خزهدریایی به نام «بوگولانری تانا» به طور چشمگیری، عمر موش‌های آزمایشگاهی تلقیح شده با سلول‌های سرطانی را افزایش داده است. ترکیبات مشتق از نوعی نرم‌تن حلزونی شکل آب‌شور به‌عنوان فعال‌ترین ترکیب ضد تومور در محیط آزمایشگاهی معرفی شده است. جداسازی پپتیدهای حلقوی ضد قارچ و مشتقات ضد سرطان خون از اسفنج‌ها و ترکیبات «سیکلومارین A» از گونه‌ای تک‌سلولی دریایی که خواص ضدالتهابی بسیاری قوی دارد، نمونه‌های کوچکی از نتایج بسیار دلگرم‌کننده به دست آمده هستند.

* آثار متفاوت و زیادی در نتیجه استفاده از عصاره‌های جلبک‌های دریایی در کشاورزی

نمونه‌های دیگری از ترکیبات ضد میکروبی خالص شده از موجودات ذره‌بینی دریایی، «ایستامایسین آ و ب» است که از طریق تخمیر یک استرپتوماسیس آبی حاصل می‌شود.

و باغبانی علمی گزارش شده است که شامل افزایش تولید غله‌ای، افزایش مقاومت گیاهان در برابر شرایط استرس و نیز بهبود جذب مواد مغذی از خاک و ذخیره میوه و سبزیجات و رشد دانه یا جوانه‌زنی آن‌هاست.

گوجه‌فرنگی

شفابخشی



استفاده از روش‌های بیوتکنولوژیک در زمینه ژنتیک خوراکی‌هایی وارد می‌شود که هم مصرفشان بالاست و هم در دسترس مردم قرار دارند. این رنگدانه‌ها که در بعضی میوه‌ها مانند: شاه‌توت و زغال‌اخته نیز وجود دارند، از ویژگی‌های گوناگون مانند: پیشگیری از سرطان روده‌بزرگ، به تأخیر انداختن روند پیرسولوی، مبارزه با دیابت و چاقی، کم‌کردن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و مقابله با فرایندهای ضدالتهابی نابجا بهره‌مندند.

در جشنواره سالانه گوجه‌فرنگی به‌نام «توماتینا» در «سوتامارچان» در ۱۱۵ کیلومتری شمال شرق بوگاتا در کلمبیا، ۱۰ هزار کیلو گوجه‌فرنگی به سروصورت شرکت‌کنندگان در جشن پرتاب شد. این جشن برنده‌ای ندارد و فقط برای سرگرمی و شادی مردم برپا می‌شود. هر ساله در زمان این جشن سنتی، کامیون‌های شهرداری، ده‌ها تن گوجه‌فرنگی رسیده را در وسط میدان مرکزی شهر خالی و صحنه را برای برگزاری «جشن سرخ» یک ساعت به مردم آماده می‌کنند. این جشنواره از دهه ۱۹۴۰ میلادی تاکنون برگزار می‌شود. در گذشته جوانان و کودکان علاوه بر گوجه‌فرنگی، به‌طرف یکدیگر خیار و هویج هم پرتاب می‌کردند. مشابه این مراسم در اسپانیا و چین هم برگزار می‌شود. ■

با کشف ماده «لایکوپین» در دانه گوجه‌فرنگی و پی بردن به خاصیت ضدسرطانی پروستات، گوجه‌فرنگی به عنوان تحول قرن در تغذیه نیز معرفی شده است

پژوهشگران دانشگاه «نورویچ» انگلستان موفق شدند نوعی گوجه‌فرنگی را با دست‌کاری ژنتیکی تولید کنند. این گوجه‌فرنگی بنفش، حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان رنگدانه‌ای به‌نام «آنتوسیانین» است. آنتی‌اکسیدان مذکور با

کمی قره‌قروت بخورید و از فواید آن بهره‌مند شوید



به‌دلیل آن‌که برای ماندگاری و جلوگیری از رشد میکروب‌ها، در فرآورده‌هایی نظیر کشک و قره‌قروت، از نمک فراوان استفاده می‌کنند، این ماده غذایی به ماده‌ای مضر تبدیل شده است و برای افراد با بیماری قلبی، عروقی و فشارخون بالا ضرر دارد و موجب بروز التهابات بدنی و تحریکات عصبی می‌شود؛ لذا مصرف این‌گونه محصولات به چنین افرادی توصیه نمی‌شود.

گاهی قره‌قروت به گونه غیربهداشتی تهیه و عرضه می‌شود که ممکن است شخص را به بیماری‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی دچار کند. زیاده‌روی در مصرف قره قروت به‌دلیل داشتن اسید زیاد، به‌ضعف عمومی بدن می‌انجامد؛ بنابراین باید در مقدار خوردن آن دقت کرد. ■

قره‌قروت یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به‌روش سنتی از کشک به‌دست می‌آید. این فرآورده به‌علت داشتن ویتامین و موادمعدنی، ارزش غذایی فراوانی دارد و به‌رنگ‌های سفید و قهوه‌ای دیده می‌شود.

در ۱۰۰ گرم قره‌قروت ۲۴۰ کالری انرژی و ترکیباتی نظیر پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و کمی چربی وجود دارد و به‌دلیل داشتن اسید لاکتیک طبیعی زیاد، بسیار ترش است.

پروتئین‌های موجود در قره‌قروت برای تمام قسمت‌های بدن و به‌ویژه عضلات که نقش مهمی در رشد بدن دارند، مفید هستند.

قند آن نیز از نوع لاکتوز، یکی از بهترین قندهای شناخته شده طبیعی است. این قند طی فرایندهای تولید محصول، شکسته و به‌قندهای ساده‌تر تبدیل می‌شود؛ بنابراین برای افرادی که نسبت به لاکتوز شیر حساسیت دارند، مضر نیست.

یکی از ویژگی‌های قره‌قروت، درصد اندک چربی آن است که آن را به یک ماده‌غذایی رژیمی تبدیل می‌کند و لذا برای افراد با اضافه وزن و چربی زیاد مفید است.

قره‌قروت، مقدار فراوانی ویتامین B₂ دارد که علاوه بر دخالت در جذب کلسیم و ایجاد تعادل در جذب آن به‌علاوه فسفر، از سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. املاح موجود در قره‌قروت در فعال‌سازی آنزیم‌ها و ویتامین‌ها و مقاومت بدن در برابر بیماری‌های عفونی نقش مؤثری دارند. در مصرف قره قروت، رعایت نکات زیر مفید هستند.

زغال‌اخته، میوه‌ای ناشناخته و پرخاصیت است



میوه آن بیضی شکل و تقریباً اندازه آلبالوی درشت است. طعم آن ترش و شیرین و رنگش قرمز خوش‌رنگ است. این درختچه حدود ۳۰۰ سال عمر می‌کند و در ۲۵ سالگی ۸ متر ارتفاع دارد. ارتفاع معمول آن بین ۴-۸ متر است. زغال‌اخته در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا و به‌ویژه در ایران، ارمنستان و قفقاز می‌روید. بیشترین تولید و صادرات زغال‌اخته در ایران از منطقه قزوین، رودبار و حاشیه البرز است. میوه زغال‌اخته در اواخر تابستان آماده چیدن است. زغال‌اخته سرشار از تانن، اسیدهای آلی و آنتوسیانین‌هاست که مقاومت بدن را در برابر سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، عروقی، آرتری و آرتروز، آب‌مروارید و دیابت بالا می‌برد. شربت زغال‌اخته ضدعطش است و خصوصاً در تابستان برای جلوگیری از گرم‌زدگی مؤثر است. زغال‌اخته مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین‌های

دارند. B1, C, B2 و E دارد. به‌صورت مربا، کنسرو، ترشی، آبمیوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص‌های ضد اکسیدان استفاده می‌شود. ■

نقش هویج در سلامتی

پزشکا به مبتلایان سرطان توصیه می‌کنند در برنامه غذایی خود حتماً از هویج استفاده کنند. نتایج پژوهش‌های صورت‌گرفته بر روی مواد غذایی مختلف نشان می‌دهد هویج قلبی‌کننده و سرشار از ویتامین A است و با مقدار زیاد سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و گوگرد تقویت‌کننده خوبی محسوب می‌شود. هویج از لحاظ دارا بودن خواص طبی، با پرتقال برابر است و مقدار زیادی کاروتن دارد که برای کاستن مقدار کلسترول خون و ترمیم مجاری گوارشی مفید است.

میزان پتاسیم هویج به‌هنگام جوشیدن، به یک‌سوم و مقدار آهن نیز به یک‌چهارم تقلیل می‌یابد و سایر مواد معدنی آن نیز کم می‌شود. ولی میزان بتاکاروتن آن تغییری نمی‌کند. درضمن به‌افزایش دید و نور چشم مفید است، مبتلا هستند، توصیه می‌شود حتماً در برنامه غذایی و سالادهای مصرفی خود هویج را نیز اضافه کنند. همچنین هویج بینایی را تقویت می‌کند و ویتامین C و A موجود در آن برای افزایش دید و نور چشم مفید است، هویج تسکین‌دهنده، ترمیم‌کننده و مغذی است و قند آن به‌راحتی هضم می‌شود و خون را تصفیه می‌کند. به‌افزایش دید و نور چشم مفید است، هاستند نیز، خوردن آن توصیه می‌شود.

لازم به‌ذکر است هویج انسولین گیاهی است و برای بیماران مبتلا به‌بیماری قند و به‌علت داشتن آهن برای مبتلایان به‌فقر آهن نیز مفید است. از خواص دیگر هویج ضد کرم، ضد بیماری کبد بودن آن است و برای افراد مبتلا به سوءهاضمه، تصلب شرایین، امراض پوستی، ورم کلیه و عفونت روده مفید است. ■

کاهش کلسترول خون با آب پرتقال



نوشیدن دولیوان آب پرتقال در روز، موجب کاهش کلسترول می‌شود.

پژوهش‌های دانشمندان در مرکز پزشکی دیویس دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد، ترکیبات موسوم به استرول در آب پرتقال، کلسترول LDL خون را کاهش می‌دهد. براساس این پژوهش‌ها، نوشیدن دو لیوان آب پرتقال طبیعی در روز، ظرف دو ماه ۱۲ درصد از کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

به‌گفته پژوهشگران، طعم مطلوب آب پرتقال، وجود ویتامین‌های لازم برای بدن و کالری کم آن در مقایسه با نوشیدنی‌های جایگزین، عمده‌ترین عامل عرضه آن به مصرف‌کنندگان به‌شمار می‌آید. ■

مدرسه ستون مهره‌ها



زندگی ماشینی، روح و جسم انسان را می‌فرساید، انسان را دچار خستگی و افسردگی می‌کند، موجب بیماری‌های قلبی، عروقی شده، افزایش وزن، چاقی، مرض قند، بالا رفتن فشار و چربی خون را سبب می‌شود و ستون مهره‌ها را که در واقع تکیه‌گاه اصلی بدن انسان است، دستخوش فرسایشی زودرس می‌کند. شکی نیست که رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و کار کردن در حفظ سلامت ستون مهره‌ها، نقشی مهم دارد. برای این‌که با این اصول بهتر آشنا شویم، با هم به‌مدرسه ستون مهره‌ها سری می‌زنیم:

* زنگ سر و گردن

- ۱- مدت زیادی مثلاً حین کار کردن، در یک حالت قرار نگیرید.
- ۲- صندلی کار خود را به‌میز نزدیک کنید و آن را دور از میز قرار ندهید.
- ۳- روی پشتی و دسته صندلی لم ندهید.
- ۴- روی صندلی بدون پشتی ننشینید.
- ۵- با میزی که ارتفاع آن کم یا زیاد است، کار نکنید.
- ۶- در حین کاری که باید سر را بالا نگه دارید، مواظب باشید که سر و گردنتان برای مدت زیادی به پشت خم نشود.
- ۷- هنگام رانندگی و حین دنده‌عقب رفتن ماشین فقط سرو گردن را نچرخانید، بلکه به‌طور همزمان از چرخش تنه نیز استفاده و مدت این وضعیت را کم کنید.
- ۸- با پریدن بدون علت به‌خصوص از روی ماشین یا وسیله در حال حرکت، به مهره‌های کمر خود فشار وارد نکنید.
- ۹- از بلند کردن اجسام در ارتفاع و دور از تنه، خودداری کنید.
- ۱۰- سعی کنید انعطاف و قدرت عضلات سرو گردن را حفظ کنید.
- ۱۱- در حین مطالعه سرو گردن را در حالت خم به جلو نگه ندارید.
- ۱۲- از گذاشتن بالش سفت و بلند زیر سر، خودداری کنید.
- ۱۳- در محیط کار، مراقب حوادث باشید؛ زیرا می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به شما وارد کنند.
- ۱۴- سعی کنید آمادگی جسمانی خود را حفظ کنید. اشخاص با وزن بالا و فیزیک بدنی ضعیف، مستعد صدمات بیشتری هستند.
- ۱۵- نشستن صحیح با تغییراتی در محیط کار می‌تواند از دردهای پشت گردن شما جلوگیری کند.
- ۱۶- خم نگه‌داشتن گردن، فشاری حدود سه برابر وزن سر را روی مهره‌ها وارد می‌آورد و می‌تواند باعث صدمه زدن به مهره‌های گردن شود.
- ۱۷- در مسافرت‌های طولانی، موقع خواب از بالش‌تک‌های بادی به شکل U استفاده کنید.
- ۱۸- از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری کنید.

* زنگ کمر

- ۴- بلند کردن و بالا بردن اجسام به بالای سر، ضمن زیاد کردن قوس کمر، فشار زیادی به کمر وارد می‌آورد؛ در چنین مواقعی حتماً از یک چهارپایه یا نردبان استفاده کنید.
- ۵- بلند کردن اشیاء در حالت دولتا، نیرویی معادل ده برابر وزن جسم و بالاتنه را به مهره‌ها وارد می‌کند و این نیرو موجب جابه‌جایی و پارگی دیسک بین مهره‌های و فشار به نخاع می‌شود.
- ۶- از وضعیت‌هایی که باعث کمردرد می‌شوند، اجتناب کنید.
- ۷- هل دادن و کشیدن اشیاء سنگین بهتر از بلند کردن آنهاست.
- ۸- سفتی مفاصل و کوتاهی عضلات از علل عمده کمردرد هستند.
- ۹- هر کاری نیازمند نشستن خاصی است. توجه داشته باشید که حالت مناسب و صندلی و میز استاندارد برای سلامت کمر ضروری است.
- ۱۰- هنگام بلند کردن اشیاء، هر چه آنها به بدن نزدیک‌تر باشند، فشار کمتری را به کمر وارد می‌کنند.
- ۱۱- یک زیرپای هنگام ایستادن‌های طولانی، مثل کار پشت میز نقشه‌کشی یا ایستاده اتو زدن، برای جابه‌جایی و انتقال وزن روی هر دو پا و کاهش قوس کمر ضروری است.
- ۱۲- موقع حمل اشیاء به وسیله دو یا چند نفر، آنها باید پیشاپیش از موانع موجود در مسیر حرکت اطلاع داشته باشند.
- ۱۳- موقع حمل اشیاء سنگین روی شانه، از دست مقابل برای کاهش انحراف استفاده کنید.
- ۱۴- در جابه‌جایی اشیاء، به‌جای حرکت ناگهانی و چرخش محوری کمر، با برداشتن قدم‌های کوچک به سمت مقابل بچرخید.
- ۱۵- بلند کردن چند مرحله‌ای اشیاء سنگین از آسیب رسیدن به کمر جلوگیری می‌کند.
- ۱۶- سطح توانایی جسمانی خود را افزایش دهید.
- ۱۷- مواقعی که مجبورید برای مدت طولانی در جایی بنشینید، با جابه‌جایی لگن از خستگی عضلات جلوگیری کنید.
- ۱۸- روی شکم نخوابید.
- ۱۹- یک تشک خیلی سفت باعث می‌شود زیرکمر شما خالی بماند.
- ۲۰- تخت خواب و تشک‌های خیلی نرم و زاویه‌دار برای ستون فقرات مناسب نیستند. ■

لاغرهای زیبا و چاق‌های چند بعدی!



مصرف هر چه بیشتر میوه و سبزی، علاوه بر تأمین مواد مورد نیاز بدن، از تجمع کالری‌های اضافی ممانعت می‌کنند و رعایت یک برنامه ورزشی مستمر، پیاده‌روی، استفاده کم‌تر از اتومبیل و آسانسور، داشتن و رعایت کردن یک برنامه تغذیه‌ای منظم و بهداشتی، اجتناب از پرخوری و بدخوری، همگی در کاهش وزن و تأمین سلامت مؤثرند

چربی از این سو به آن سو، جز زحمت و کاهش عمر، ثمری ندارد. باید بدانیم که چربی‌ها فقط از طریق مصرف روغن‌ها در بدن به وجود نمی‌آیند، بلکه به اشکال نامرئی، مانند مصرف تخم‌مرغ، لبنیات، کره، گوشت قرمز، آجیل و دانه‌های روغنی نیز در بدن تولید می‌شوند که متأسفانه به حساب نمی‌آیند.

چاقی یکی از علل مهم ظهور دیابت در افرادی است که بدون برنامه از انواع مواد شیرین تغذیه می‌کنند؛ به طوری که ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد مبتلا به دیابت، سابقه چربی با اضافه وزن دارند. افراد چاق باید بدانند که به تدریج مقاومت به انسولین در بدن آن‌ها ایجاد می‌شود. حدود ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت نوع ۲ به این عارضه دچارند.

برای چاق نشدن، ضمن مراقبت در خوردن و آشامیدن، از فعالیت‌های ورزشی به هر اندازه نباید غفلت کرد و مضافاً باید مقداری از فشارهای روحی و اجتماعی را کاهش داد. ■

خون، افزایش چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌هایی هستند که به مرگ افراد چاق منتهی می‌شوند.

مواد حاوی کربوهیدرات مانند نان، برنج، انواع شیرینی‌جات، علیرغم داشتن کالری زیاد، ارزش غذایی بالایی ندارند و لذا مصرف خارج از حد نیاز آن‌ها، موجب تبدیل آن‌ها به چربی از طریق سیکل‌های فیزیولوژیکی در کبد و ورود این چربی‌ها به خون می‌شود.

مصرف هر چه بیشتر میوه و سبزی، علاوه بر تأمین مواد مورد نیاز بدن، از تجمع کالری‌های اضافی ممانعت می‌کنند و رعایت یک برنامه ورزشی مستمر، پیاده‌روی، استفاده کم‌تر از اتومبیل و آسانسور، داشتن و رعایت کردن یک برنامه تغذیه‌ای منظم و بهداشتی، اجتناب از پرخوری و بدخوری، همگی در کاهش وزن و تأمین سلامت مؤثرند.

سنگین کردن وزن بدن با چربی‌های اضافی، هیچ کمکی به آدم نمی‌کند و کشاندن این همه

در یک کلام، چاقی یعنی جذب کالری، بیش از مقدار مصرف آن، حال هر توجیهی برای چاق بودن خود می‌تراشیم، به نوعی فرار از این واقعیت است. در یک نگاه سریع به تبلیغات ضدچاقی در جراید، کانال‌های تلویزیونی و حتی بروشورها و آگهی‌هایی که موسسات تولیدکننده ادوات ضدچاقی و کاهش وزن ارائه می‌دهند، آنچه مداوماً مورد تمجید و ستایش قرار می‌گیرد، لاغری و تناسب اندام و مذمت چاق بودن و عواقب آن است.

تبلیغاتچی‌های متر به دست، در حالی که دور کمرها را اندازه می‌گیرند، برای چادرهای سونا، کمربندهای ذوب‌کننده چربی‌های دور کمر، قرص‌های لاغری و خلاصه هر چیز دیگری که چند گرم از چربی‌های بدن را کم کند، تبلیغات می‌کنند. همراه با تمامی تغییرات کوچک و بزرگ در معیارها و ارزش‌های زندگی، نگرش انسان به زیبایی خود نیز دستخوش تحول شده است و دیگر افراد به اصطلاح «تپل‌مپل» چندان چنگی به دل نمی‌زنند و هر چه ترکه‌ای‌تر، بهتر آنچه مداوماً زینت‌بخش روی جلد و داخل مجلات و انواع فیلم‌های سینمایی و حتی غیرسینمایی است، عکس‌های افراد لاغر و زیبا با شکم‌های ماهیچه‌ای است.

خارج از این فضای تبلیغاتی، در طول شبانه‌روز به افرادی بر می‌خوریم که بیش از اندازه‌های استاندارد تناسب اندام و دچار چاقی هستند. براساس مطالعات، جمعیت افراد چاق میان کودکان روبه فزونی است که می‌تواند هزینه‌های بهداشتی و سلامت جوامع مختلف را در سال‌های آینده افزایش دهد و آن‌ها را در گیر بیماری مزمنی از قبیل دیابت و عارضه‌های قلبی و عروقی کند.

نوع زندگی بسته و فاقد فعالیت‌های فیزیکی و مشاغلی که اکثراً به صورت نشسته انجام می‌شوند و نداشتن فعالیت‌های ورزشی مداوم، همگی به چاق شدن منتهی می‌شوند. حتی به اعتقاد پاره‌ای از متخصصان، ژنتیک افراد هم می‌تواند در چاق شدن آن‌ها مؤثر باشد، اما نکته مهم آن است که با رعایت روش‌های صحیح تغذیه می‌توان طرح و نقشه زیبایی را برای بدن ترسیم کرد.

* رابطه چاقی با بیماری‌ها

به گفته بنجامین فرانکلین، افراد کمی هستند که از گرسنگی می‌میرند، اما آدم‌های بسیاری هستند که از خوردن بیش از اندازه می‌میرند. بدون شک، اضافه وزن و چاقی در بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها دخالت دارند. دیابت، فشار

ویتامین C، سلطان ویتامین‌ها



چون فکر می‌کنند برای سلامتی‌شان مفید است و آن‌ها را از برخی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی حفظ می‌کند. اما هنوز هیچ مدرک معتبر علمی در این مورد به‌دست نیامده است و مصرف زیاد ویتامین ممکن است باعث تهوع، دل‌درد، اسهال و شاید سنگ‌های کلیه شود. بنابراین از مصرف خودسرانه این قرص‌ها و بدون تجویز پزشک خودداری کنید. ■

مصرف ویتامین C به‌خاطر نقشی که در رشد و سلامت بافت‌های بدن به‌ویژه در استخوان، دندان، لثه، رباط‌ها و رگ‌های خونی دارد و نیز نقشی که در افزایش توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها و تنش‌ها و کمک به جذب راحت‌تر آهن غذا و پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن دارد و نیز نقش احتمالی آن در پیشگیری از پیری زودرس و سرطان، امروزه بیش از پیش مورد توجه پزشکان و عموم مردم قرار گرفته است. به‌طوری که برخی متخصصان توصیه می‌کنند مقدار توصیه شده مصرف آن باید بیشتر از گذشته باشد. این ویتامین در سبزی و میوه‌ها، به‌ویژه مرکبات یافت می‌شود. لیمو، پرتغال، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و کلم‌بروکلی از جمله مواد سرشار از ویتامین C هستند. آخرین توصیه کارشناسان، مصرف روزانه دست‌کم ۵ وعده از میوه‌ها و سبزی است. البته مادران باردار یا شیرده و سیگاری‌ها به مقادیر بیشتری از این ویتامین نسبت به افراد عادی نیاز دارند.

ویتامین‌ها ترکیباتی شیمیایی هستند که برای کارکرد درست بدن ضروری هستند. بعضی از آن‌ها مانند ویتامین C، چون در بدن ذخیره نمی‌شوند لازم است روزانه مصرف شوند. بعضی افراد مقادیر زیادی از قرص‌ها یا اشکال دیگر دارویی ویتامین C را مصرف می‌کنند؛

رنگ‌پریدگی و دل‌درد پس از مسمومیت

رنگ‌پریدگی، دل‌درد و حالت تهوع از علامت‌های شایع مسمومیت است. عارضه‌ها و اختلال‌های ناشی از تأثیر سم بر انسان، مسمومیت نام دارد. در مسمومیت حاد، سم یکباره به‌مقدار زیاد وارد بدن می‌شود و آثارش به‌کندی و پس از گذشت زمان طولانی، ظاهر می‌شود. سم از راه‌هایی چون گوارش، پوست و تنفس وارد بدن می‌شود. علامت‌های مسمومیت به‌نوع سم وارده و مقدار آن بستگی دارد. اما به‌طور کلی سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، دل‌درد و دل‌پیچه، عرق کردن، رنگ‌پریدگی و خواب‌آلودگی از علامت‌های شایع مسمومیت هستند. هنگام سمپاشی خانه نیز باید این نکات را رعایت کرد؛ موقع سمپاشی، حیوانات و پرندگان را از طولی‌ها و لانه‌ها خارج و در حیاط نگاه‌داری کنید. وسایل خانه را از داخل اتاق به بیرون آورید تا به سم آلوده نشوند. موادغذایی و ظرف‌های غذاخوری را از محل خارج کنید یا روی آن‌ها را با دقت بپوشانید. ■

روش‌های جلوگیری از بروز سنگ کلیه

برخلاف باور بیشتر مردم، نوشیدنی آب معدنی و آب چاه سبب ایجاد سنگ کلیه نمی‌شود. دکتر محمدعلی زرگر، متخصص اورولوژی با اعلام این مطلب گفت: هر چند املاح آب سنگین مانند آب چاه و آب معدنی بیش از آب‌های تصفیه شده است، اما هنوز از نظر علمی ثابت نشده است که نوشیدن آب‌های سنگین سبب سنگ‌سازی کلیه‌ها می‌شود. وی اظهار داشت: به عقیده گروهی از پزشکان، آب یا املاح بالا دارای مهارکننده تشکیل سنگ است. دکتر زرگر به‌افراد که کلیه آنان مستعد سنگ‌سازی است، توصیه کرد: روزانه بین ۸ تا ۱۰ لیوان به‌ویژه ۲ لیوان پیش از خواب، آب بنوشند. وی با اشاره به این که بهترین نوع مایعات برای جلوگیری از سنگ‌سازی کلیه‌ها، آب و چای کم‌رنگ است، یادآور شد: نوشیدن ماء‌الشعیر برای این افراد مناسب نبوده و سفارش می‌شود این گروه، گوشت قرمز و نمک کم‌تر مصرف کنند. ■

آمپول‌هایی که به بدن می‌چسبند

افرادی که همواره از تزریق دارو در رگ‌هایشان می‌ترسند و فرار می‌کنند، خوشحال باشند. زیرا که اخیراً شیوه جدیدی برای تزریق دارو کشف شده است. این شیوه جدید با استفاده از یک برچسب پوستی کار می‌کند. به‌این ترتیب که این برچسب با ایجاد جریان الکتریکی ضعیفی، داروی مسکن را وارد پوست می‌کند. استفاده از این برچسب امکان حرکات راحت‌تر و آزادانه‌تری را به بیمار می‌دهد. البته درد کم‌تری هم دارد. زیرا این برچسب که شبیه کارت هوشمند بانکی است، بعد از عمل جراحی به‌قسمت بالای باز و یا سینه چسبانده می‌شود و به بیمار این امکان را می‌دهد که هر بار احساس درد کرد، با فشردن دکمه‌ای مواد مسکن را به بدن خود تزریق کند. این اختراع کوچک و دوست‌داشتنی به‌قول یکی از پدیدآوردندگان آن «معجزه مینیاتور» نامیده می‌شود. همین‌جا به‌همه افرادی که از این به بعد نمی‌خواهند به‌حرف پزشک خود گوش دهند و قصد ندارند از تزریق دارو استفاده کنند، بگوییم که این اختراع هم‌اکنون توسط مقامات مسئول، مشغول بررسی است تا پس از تایید صحت عملکرد آن به‌بازار بیاید. ■

روغن مایع، مفیدترین و سالم‌ترین روغن برای سلامت است

به شرطی که در نگهداری آن در بطری‌های PET دقت کنیم

کرد. این موضوع که می‌گویند روغن مایع برای سلامت مضر است، نظریه‌ای کاملاً غیرعلمی است. علم می‌گوید روغن مایع از مفیدترین و سالم‌ترین روغن‌ها برای سلامت است؛ منتهی روغنی که خراب نشده باشد، مشکل‌دار نباشد و در نگهداری و بسته‌بندی

روغن مایع به دلیل داشتن پیوندهای دوگانه، قابلیت فسادپذیری بالایی دارد؛ لذا باید آن را از عواملی که باعث تخریب باندهای دوگانه آن می‌شود، جدا کرد

آن تمام جوانب در نظر گرفته شده باشد. روغن مایعی برای سلامت مفید است که میزان پراکسید آن پایین باشد. سطح مجاز پراکسید هنگام ساخت و واردات، حداکثر باید یک واحد و هنگام مصرف حداکثر ۵ واحد باشد. اگر روغنی وارد شود که درصد پراکسید آن بالا باشد، یا به دلیل بسته‌بندی شفاف و نامناسب نور به داخل آن نفوذ کرده و پراکسید آن بالا رفته باشد، نمی‌توانیم ادعا کنیم که روغن مایع مضر است؛ بلکه باید مشکل را برطرف کنیم.

روغن مایع تحت تأثیر سه عامل نور، حرارت و فلزات، فسادپذیر می‌شود. بطری‌های PET اگر به نور اجازه ورود به روغن را بدهند. بر اثر به وجود آمدن طیف نور در داخل بطری باعث فساد روغن می‌شوند، البته اگر طراحی و جنس این بطری‌ها طوری باشد که مانع ورود نور به داخل روغن شود، اشکالی به وجود نمی‌آید.

اینکه در بطری‌های PET بیش از یک‌ماه نمی‌توان روغن را نگهداری کرد، هنوز به‌طور کامل ثابت نشده، اما بهتر است که روغن را در این بطری‌ها بیش از سه‌ماه نگهداری نکنیم معمولاً در کشورهای اروپایی نیز روغن را در داخل این بطری‌ها بیش از دو تا سه ماه نگهداری نمی‌کنند. هم‌اکنون کیفیت روغن تولید شده در ایران در حد مطلوب و میزان آن نیز در حد مصرف داخلی است و حتی مقداری از روغن‌های تولید شده صادر می‌شوند؛ بنابراین روغن در داخل این بطری‌ها آنقدر نمی‌ماند که مشکلی ایجاد کند.

روغن‌های مایع موجود، برای سرخ کردن مناسب نیستند؛ چون ساختمان باندهای دوگانه در روغن مایع، بر اثر حرارت بالای ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد، دچار شکست می‌شود و پلیمری ساخته می‌شود که سرطان‌زا است؛ بنابراین بهتر است از روغن‌های جامد که به‌صورت اشباع شده وجود دارند، برای سرخ کردن استفاده کرد.

کارخانه روغن‌سازی با مطالعه روی روغن‌های مایع، درصدد بالا بردن کیفیت و افزایش تحمل این‌گونه روغن‌ها در مقابل حرارت بالا هستند تا بتوان از آن‌ها برای سرخ کردن استفاده کرد.

کیفیت روغن‌های مایع تولید شده در ایران خوب است و کارخانه‌های بسیاری به تولید آن می‌پردازند. ممکن است اتفاقی در کارخانه‌ای رخ دهد و مشکلی پیش آید، اما نباید آن مشکل را به تمام روغن‌های مایع تعمیم داد. ■

بطری‌های پلاستیکی شفاف برای بسته‌بندی طولانی‌مدت روغن‌های مایع، غیربهداشتی‌اند به گفته یکی از مدیران کنترل کیفیت کارخانه‌های بزرگ روغن‌سازی، در بطری‌های پلاستیکی شفاف که به PET معروف هستند، می‌توان روغن مایع را به‌مدت یک‌ماه نگهداری کرد؛ اما این بطری‌ها از لحاظ بهداشتی برای نگهداری طولانی‌مدت، مناسب نیستند. ضمناً روغن‌هایی که در این بطری‌ها نگهداری می‌شوند، نباید در معرض نور خورشید قرار گیرند؛ زیرا اشعه ماورای بنفش خورشید پراکسید روغن را افزایش می‌دهد و بالاترین اثر تخریبی را در آن برجای می‌گذارد.

در دیگر کشورهای دنیا در این‌گونه بطری‌ها، روغن را بیشتر از یک ماه نگهداری نمی‌کنند؛ به غیر از کشور کانادا که از نوع به‌خصوص PET گران‌قیمت، آن هم به‌میزان محدود استفاده می‌کند که می‌توان روغن را در آن‌ها تا حدود یک‌سال نگهداری کرد.

پلیمرها نسبت به نور و هوا خاصیت نفوذپذیری دارند و وقتی روغن داخل بطری‌های PET در حال پر شدن است، اکسیژن نیز به بطری راه می‌یابد که باعث بالا رفتن پراکسید روغن می‌شود به‌جای PET می‌توان از پلی‌اتیلن برای بسته‌بندی روغن استفاده کرد که غیر شفاف است.

بهتر از PET برای بسته‌بندی نوشابه استفاده کرد، اما معمولاً مردم به‌طور سنتی تمایل دارند آنچه را می‌خرند، ببینند. امروزه در دنیا از PET بیشتر برای بسته‌بندی نوشابه و فرآورده‌هایی استفاده می‌شود که بیش از دو تا سه ماه احتیاج به نگهداری ندارند.

روغن مایع به دلیل داشتن پیوندهای دوگانه، قابلیت فسادپذیری بالایی دارد؛ لذا باید آن را از عواملی که باعث تخریب باندهای دوگانه آن می‌شود جدا



هنگام پیاده‌روی و کوه‌پیمایی چه بخوریم؟

غذاهای قندی راحت خورده و به‌سرعت جذب می‌شوند و با افزایش سطح قند خون، نیاز انرژی عضلات و مغز را تأمین می‌کند. البته نباید در این امر زیاده‌روی کنیم؛ زیرا علاوه بر فساد دندان‌ها موجب می‌شود که مقدار ترشح انسولین در پاسخ به افزایش میزان قند خون، به‌سرعت آن را پایین بیاورد. به‌این ترتیب باید در مصرف مواد قندی دقت شود و منابع قندی طبیعی همچون میوه‌ها، خرما و کشمش مورد استفاده قرار بگیرند. چون علاه بر تأمین قند مورد نیاز بدن، ما را از دیگر مواد همانند آب، ویتامین‌ها، املاح معدنی و فیبر بهره‌مند می‌کند.

یک خوراکی حاوی عسل، موز و کمی کشمش مقدار قند زیادی را به‌بدن می‌رساند؛ ضمناً استفاده از کره و مارگارین زیاد، سبب کندشدن هضم کربوهیدرات‌ها می‌شود و سطح انرژی را پایین می‌آورد. همچنین تأمین آب و املاح از عوامل حیاتی در کوه‌پیمایی است و مصرف نیم لیتر آب پیش از شروع کوه‌پیمایی مفید است و اگر هوا گرم باشد، نوشیدن نیم لیتر آب در هر ساعت ضرورت دارد. با افزایش سطح فعالیت بدنی، میزان متابولیسم مواد مغذی افزایش می‌یابد و در پی آن دمای بدن بالا می‌رود که در این میان آب نقش مهمی در تنظیم دمای بدن ایفاء می‌کند. میزان حرارتی که هنگام ورزش در بدن انسان آزاد می‌شود، قادر است در هر ۵ تا ۸ دقیقه، یک درجه سانتی‌گراد دمای بدن را افزایش دهد؛ ضمناً تبخیر یک لیتر آب از سطح پوست بدن بر اثر فعالیت‌های ورزشی، سبب می‌شود که ۵۸۰ کالری گرما از بدن دفع شود. پس به‌میزان کافی آب بنوشید؛ زیرا نوشیدن آب در فعالیت‌های کوتاه‌مدت نیز ضرورت دارد. ■

مصرف مواد قندی طبیعی همچون میوه‌ها، خرما و کشمش در پیاده‌روی و کوه‌پیمایی مفید است ماشینی‌شدن زندگی امروزی، سبب تغییر شیوه‌های زندگی انسان شده است. نبودن تحرک، نداشتن برنامه ورزشی منظم در ساده‌ترین شکل آن و کاهش میزان فعالیت بدنی، از دستاوردهای زندگی ماشینی است که این موارد سبب تجمع انرژی، ازدیاد بافت چربی و اضافه وزن می‌شود.

پیاده‌روی و کوه‌پیمایی از ساده‌ترین روش‌ها برای هر سن و سالی به‌شمار می‌رود و در هر مکانی امکان‌پذیر است و به‌تجهیزات ویژه‌ای نیاز ندارد و بهترین شیوه کاهش وزن و حفظ سلامت جسمانی و روانی است. پیاده‌روی همراه با نرمش‌های سبک و کوه‌پیمایی سبب افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شود، در نتیجه چربی‌های زائد بدن می‌سوزد و به‌تدریج به‌عضله تبدیل می‌شود و بر اثر تبدیل چربی به‌عضله، میزان چربی بدن کاهش می‌یابد به این ترتیب تداوم پیاده‌روی، ورزش‌های سبک و نرمش و همچنین کوه‌پیمایی سبب تحلیل رفتن چربی‌های زائد می‌شود و میزان مصرف انرژی افزایش می‌یابد که این امر سبب تناسب اندام می‌شود و از بروز چاقی جلوگیری می‌کند.

پیاده‌روی و کوه‌پیمایی از ساده‌ترین روش‌ها برای هر سن و سالی به‌شمار می‌رود و در هر مکانی امکان‌پذیر است و به‌تجهیزات ویژه‌ای نیاز ندارد و بهترین شیوه کاهش وزن و حفظ سلامت جسمانی و روانی است. در کوه‌پیمایی همانند سایر فعالیت‌های ورزشی، تغذیه نقش مهمی دارد؛ زیرا کوه‌پیمایی جزء ورزش‌های طولانی‌مدت است که سهم عمده انرژی بدن از چربی‌ها تأمین می‌شود، ولی در کوه‌پیمایی کوتاه‌مدت یکی از مواردی که می‌تواند انرژی بدن را افزایش دهد، قند است.



پوکی استخوان خطری برای سالمندان



طبق تحقیقات انجام شده، حدود ۱۷ درصد زنان و ۶ درصد مردان بین سنین ۲۰ تا ۷۰ سالگی دچار پوکی استخوان هستند. زنان بین ۶۰ تا ۷۰ سالگی به میزان ۵۶ درصد، یعنی بیش از یک دوم، در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

در ایران به طور کلی، حدود ۲ میلیون نفر به این عارضه مبتلا هستند و سالانه نزدیک به ۸ هزار شکستگی در ناحیه لگن به علت پوکی استخوان حادث می شود که به طور متوسط ۷ سال از عمر فرد حادثه دیده را کم می کند. هزینه تحمیل شده به افراد دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان، ۱۶ میلیون دلار تخمین زده می شود. همه افراد جامعه به ویژه زنان باید این بیماری خاموش را جدی بگیرند. معمولاً تا سنین ۳۰ الی ۴۵ سالگی، استخوان‌ها در حال جذب مواد و ساخته شدن هستند، اما از این زمان به بعد، جذب توسط استخوان به روند جذب از استخوان تغییر می کند و لذا توده استخوانی در سنین بالا در بدن کاهش می یابد که اصطلاحاً به آن پوکی استخوان می گویند.

پوکی استخوان در ابتدا علائم خاصی ندارد؛ مگر آن که در حالات شدید، پایین بودن کلسیم خون آن را نشان می دهد. این بیماری علائم موضعی ندارد، اما افراد مبتلا، احساس رخوت، سستی و درد عمومی در تمام بدن می کنند و هنگام بالا و پایین رفتن دچار مشکل می شوند که مربوط به کمبود کلسیم خون است.

پوکی استخوان در سه قسمت بدن شامل مچ دست، ستون فقرات و در مناطقی که استخوان اسفنجی دارند، مانند ساق پا در محل مفصل زانو بیشتر مشاهده می شود.

یکی از بدترین شکستگی های استخوان در ناحیه لگن و ستون فقرات است که در سنین بالای

کلسیم نیاز داریم که نباید از ۴۰۰ میلی گرم کم تر باشد.

مصرف انواع لبنیات و به ویژه شیر و پنیر، بخش چشمگیری از این کلسیم را تأمین می کند. یک لیوان ۲۵۰ سی سی شیر، حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی گرم کلسیم دارد و یک قالب پنیر به ابعاد یک قوطی کبریت نیز به همان اندازه حاوی کلسیم است. برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه های زیر را به کار بندید:

۱- به میزان لازم از مواد حاوی کلسیم در طول روز استفاده کنید. مصرف این مواد در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت استفاده نکردن از مواد لبنی کلسیم دار، می توانید مکمل های غذایی محتوی کلسیم را جایگزین کنید.

۲- ویتامین D برای امکان جذب کلسیم ضروری است. در صورت حضور در بیرون از خانه حتی المقدور از تابش آفتاب استفاده کنید.

۳- به طور منظم ورزش کنید و اطفال را به ورزش کردن تشویق نمایید. استراحت مداوم و نداشتن تحرک لازم باعث تحلیل رفتن استخوان ها می شود. پیاپی، بهترین و کم خرج ترین ورزش برای افراد بالغ و مخصوصاً کهنسالان است.

۴- از مصرف مواد افزایش دهنده پوکی استخوان مانند سیگار و قهوه فراوان اجتناب کنید. زنان سیگاری بیشتر و سریع تر از زنان غیرسیگاری به پوکی استخوان دچار می شوند.

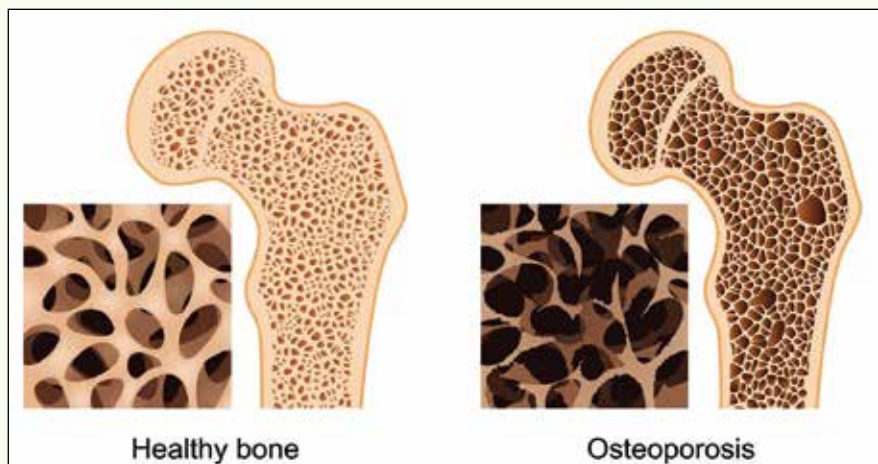
۵- با نظر پزشک، جایگزینی برای هورمون های زنانه تعیین کنید تا مانع پوسیدگی زودرس استخوان شود. ■

۶۰ و ۷۰ دیده می شود و امکان دارد که بهمرگ حادثه دیده منتهی شود.

تشخیص پوکی استخوان از طریق سنجش تراکم استخوان صورت می گیرد و درمان آن بسیار درازمدت است و گاه تا چندسال طول می کشد. فاصله بین سنجش و تراکم استخوان نباید کم تر از دو سال باشد.

بیماری پوکی استخوان قابل پیشگیری است و با یک رژیم غذایی کامل از نظر کلسیم و ویتامین D به همراه وزن مناسب می توان با آن مقابله کرد. ما روزانه به حدود یک هزار تا یک هزار و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز داریم که نباید از ۴۰۰ میلی گرم کم تر باشد.

بیماری پوکی استخوان قابل پیشگیری است و با یک رژیم غذایی کامل از نظر کلسیم و ویتامین D به همراه وزن مناسب می توان با آن مقابله کرد. ما روزانه به حدود یک هزار تا یک هزار و ۲۰۰ میلی گرم



در دنیای طنز نیز شعر، نظم و کاریکاتورها حرف هایی برای ما دارند

از خاکروب، گاز طبیعی می توان به دست آورد



- بله، بفرمایید..

- باز هم گاز تونو ریختین دم در خونه ما؟!

مهاجرت

مشدی حسن، روستایی زحمتکش و قانع و فعالی بود که در یکی از روستاها زندگی می کرد. یک روز که مشدی حسن در مزرعه مشغول کار بود، یکی از بستگانش به نام «مهدیقلی خان» که وضع مالی خوبی داشت و از سالها پیش شهرنشین شده بود به مزرعه او رفت و با پیش کشیدن مسائل و مشکلات کشاورزی و روستایی از او خواست که روستا را ترک کند، اما مشدی حسن به این پیشنهاد او اعتراض کرد، ولی سال بعد به خاطر خشکسالی روستا و مردن گاوها و گوسفندانش تصمیم گرفت که هر چه در ده دارد بفروشد و به تهران برود.

حاجی غلام یکی از ریش سفیدان ده، مشدی را نصیحت کرد که از روستا مهاجرت نکند، اما مشدی که از تلف شدن گاوها و گوسفندانش متأثر شده بود، حرف حاجی غلام را گوش نکرد و به تهران آمد، اما از همان روزهای اول با مشکلات کوچک و بزرگ شهرنشینی روبرو شد که ماجراهایش را خواندید.

«محمد حاجی حسینی»

مربای پوست هندوانه!

می گویند که روزی یک «خان» خربزه ای خرید و کنار جوی آبی نشست و خربزه را نصف کرد. نصف آن را خورد و نصف دیگر را کنار آب گذاشت و با خود گفت: وقتی روستائیان از این جا بگذرند، با خود می گویند: خان از این جا رد شده. نصف خربزه را خورده و نصف دیگرش را برای ما گذاشته!

چند دقیقه، بعد نصفه دیگر خربزه را هم خورد و پوستش را باقی گذاشت و با خود گفت: روستائیان که از این جا می گذرند با خود می گویند، که خان از این جا گذشته است و این پوست خربزه ها را این جا رها کرده است!

چند دقیقه بعد پوست خربزه ها را هم خورد و گفت: «اصلاً نه خانی آمد نه خانی رفته است!»

- حالا حکایت ماست که امسال هندوانه گران است روزنامه ها مردم را تشویق می کنند که پوست آن را دور نریزند و با آن مربای پوست هندوانه درست کنند! اصلاً شما اول باید بدانید آیا ما امسال هندوانه خورده ایم یا نه! «نامادری»

۳۳۶ هزار نفر از ساکنان استان فارس بیکار هستند



بخشید، شما کارگر نمی خواهید؟!

کرونا

چه غوغائی است غوغای کرونا
 به هر جا هست دعوی کرونا
 زهر کس، هر کجا، دائم برآید
 فغان و آه و ای وای! کرونا
 ز امروزش هزاران داد و بیداد
 چه واویلاست فردای کرونا
 کرونا باز دائم می‌گذرد
 عجب لی‌لی به لالای کرونا
 چه فخری می‌فروشد این حرامی
 چه پچک وزها میده آقای کرونا
 خبیث محترک شب هم گذارد
 به بالین سر به رویای کرونا
 الهی شعله آهی بسوزد
 سرآپا و قد و بالای کرونا
 زامراض بدو بدخیم، خناق
 به گیرد حنجره، نای کرونا
 هزاران اف، هزاران لعن دائم
 به آن جا و به این جای کرونا
 همی خواهیم شود آرام و خاموش
 شبی آهنگ و آوای کرونا

«از سوی بانک کشاورزی تسهیلاتی برای افزایش تولید گوشت اختصاص یافت.»



- چرا دیزی رو گذاشتی روی تلویزیون؟!
 - برای اینکه روز به روز داره اعتبارش بالا می‌ره

چک و آردنگی دیگه چرا؟

دکتر: خیلی بی حال به نظر می‌رسی؟
 بیمار: آره آقای دکتر، دعوا کردم!
 دکتر: از صبح تا حالا چیزی هم خوردی؟!
 بیمار: بله آقای دکتر سه تا چک دو تا آردنگی!

«ناصر زارعی»

خوش بینی!

چرا در باغ خوش بینی نیائی
 چرا در دام بدبینی اسیری؟
 چرا در دوستی، چون خاله خرسه
 چرا در دشمنی مانند شیری؟
 بیا کانون مهر و دوستی باش
 چرا از شادی و خنده فقیری؟

«بهروز خان»

«فقط از روی آمار صحیح می‌توان پی به آلودگی‌های محیط‌زیست برد»



- این هم دوهزاروپانصد و هفتادوهشتمین اتوبوس دودرا!

«پنج کارخانه بزرگ لاستیک‌سازی در نقاط مختلف کشور احداث شد»



مرد - ماشین‌جون خوشحال باش، تو فقط به چهار حلقه لاستیک احتیاج داشتی دیدی بالاخره واسه‌ت پنج تا کارخونه لاستیک‌سازی ساختند؟

امان از دست فاسدهای انگشت‌شمار با نفوذ و گاهی نامرئی

- یار اگر اغیار گردد تکلیف چیست؟
- گر طبیب درد، بیمار گردد تکلیف چیست؟
- تکلیف گرگ با گله روشن است
- گر شبان خونخوار گردد تکلیف چیست؟

حقوق بشر! یا حقوق جنگل؟

باشد چو گوش حق شنواگر، چه فایده
از ناله‌های مردم مضطر، چه فایده
گفتند و گفته‌ایم و به ضرب‌المثل همان
دروازه و در است برادر چه، فایده
در خانه گر کس است، یکی حرف هم بس است
از انتقاد و نقد مکرر، چه فایده
در عرصه ثمر نشود، عهد گر وفا
باشد نوشته‌ای چو به‌دفتر، چه فایده
وقتی که در دفاع حقوق بشر، به‌مکر
حق را نیاورند به‌باور، چه فایده
ای کاشکی، که خون نرود از دل کسی
اشکی ستردن از مژه تر، چه فایده
دفع ستم اگر نکند، مجمع ملل
از ملتی ستم‌دیده دیگر، چه فایده
بینند حامیان بشر، آدمی به‌خاک
ریزد بسان سر و صنوبر، چه فایده
پیر و جوان و طفل به «بوسنی» ندیده‌اند؟!
در خون خویش گشته شناور، چه فایده
اجرا اگر که نیست پی برجام نامه‌ها
تصویب گشته، هست مقرر، چه فایده
ای آن که ملک‌ها، بگرفتی به‌ضرب و شتم
گیرم شدی فزون زسکندر، چه فایده
مالک اگر به‌آبی و خاکی شوی زتو
ملک دلی نگشت مسخر، چه فایده
«رضا شمسائی»

به مناسبت تصویب اعلامیه حقوق بشر در سازمان ملل



مردم، برخی از خیابان‌های تهران را بیشتر به خاطر کار و کاسبی قاجاق می‌شناسند



معلم - بگو ببینم علت شهرت بزرگان ادبیات ایران در چیه؟
دانش‌آموز - فردوسی و منوچهری به نام خیابان‌هایشان در سکه و دلار و یورو

لطف

از لچ غم، خنده و شادی خوش است
خنده بر لب‌های مش هادی خوش است

هر که هستی غافل از خنده مباش
بر لب، این لطف خدادادی خوش است

گلناز

فال حافظ: مژده

«رسید مژده که ایام غم، نخواهد ماند
خیار رفت و کلم نیزهم، نخواهد ماند!
زخرج و برج عروسی مگو به دوره ما
که بهر آن زر و گنج و درم، نخواهد ماند
کسی که خنده به‌ریش غم زمانه نزد
میان اهل صفا محترم نخواهد ماند
درین هوای پر از دود شهر، حال خوشی
به قلوه و دل و مغز و شکم نخواهد ماند
چنانچه شوت و روانی شدیم، خرده مگیر
حواس جمع، درین دود و دم، نخواهد ماند
به زعم شوfer تاکسی، مسیر، یعنی راست
که نقش و فلسفه پیچ و خم نخواهد ماند
مهاجرین دهاتی اگر زیاد شوند
به شهر و حاشیه، جای قدم نخواهد ماند
غنیمتی‌ست سکوت شبانه تهران
ولی چه سود، که تا صبحدم نخواهد ماند
چوقصاله‌های حجاز شده‌اند جلا دو خائن الحرمین
کسی به کعبه میان حرم نخواهد ماند
شعار لاستیکی نکته‌سنج ما اینست:
مکن افاده که «باد» و «ورم» نخواهد ماند

«محمد حاجی حسینی»

محیط زیست

داریم داد و آه فغان از محیط‌زیست
اینجا چو نیست نام‌ونشان از محیط‌زیست
هر جا که رویم کثافات و گرد و خاک
دارند جمله خلق فغان از محیط‌زیست
در جوی، جای آب، لجن می‌شود روان
گوییم این زمانه امان از محیط‌زیست!
گوشم شنیده است و دو چشمان بنده نیز
هر صبح و شام دیده چاخان از محیط‌زیست
این را بدان که بنده و سرکار و مش رجب
بی‌شبهه می‌بریم زبان از محیط‌زیست
اندک که نیست چون که ضرر از هوای بد
درد و بلای ماست کلان از محیط‌زیست



«طرح ورزش روستا، آماده تصویب است»



بدون شرح

دوماهنامه صنایع غذایی

گل‌چین

تغذیه و
تندرستی

با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

امکانات بانک‌ها در اختیار کشاورزی قرار می‌گیرد - (جراید)
داداش می‌تونی این میوه‌ها رو بذاری تو گاوصندوق
شب عید بهم تحویل بدی؟





پاپایا

میوه گرمسیری

با مصارف غذایی فراوان

مهندس اصغر علیمردانی

پاپایا برای رشد مطلوب به خاک خوب، زهکشی شده، قابل نفوذ، حاصلخیز و غنی از مواد آلی با PH خنثی بین ۶ تا ۷ احتیاج دارد. این میوه منحصرأ با بذر تکثیر می شود و تکثیر رویشی آن نیز امکان پذیر، ولی پر خرج است

سالاد میوه و دسر به کار می رود و شامل حدود ۸۵ درصد آب، ۱۰ تا ۱۳ درصد قند، ۰/۶ درصد پروتئین و سرشار از ویتامین A و به مقدار متوسط ویتامین B1, B2, C و عملاً فاقد نشاسته است. پاپایا شیرابه ملایمی دارد و بذور آن، ضد کرم مصرف می شود.

این میوه برای تهیه مربا و کنسرو نیز مصرف می گردد. از شیرابه میوه های نارس خراش داده شده «پاپایین» تهیه می شود که برای ترد کردن گوشت و موارد صنعتی و دارویی کاربرد دارد.

کشورهای عمده تولید کننده به ترتیب اولویت ، برزیل، اندونزی، هند، مکزیک و زئیر هستند. تا چند سال اخیر، تانزانیا بزرگترین کشور تولید کننده و ایالات متحده، بزرگ ترین وارد کننده پاپایا بوده است.

تحت شرایط اپتیمم، رشد و توسعه پاپایا سریع است و بذور آن در مدت دو هفته جوانه می زنند و دو برگ در هر هفته ظاهر

پاپایا در مناطق گرمسیر، مصارف غذایی فراوانی دارد و اخیراً در بازارهای مناطق معتدله نیز به فروش می رسد و به عنوان سالاد میوه و دسر به کار می رود

و ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر طول دارند. پوست نازک سبز آن، هنگام رسیدن در قسمت انتها به رنگ زرد تبدیل می شود. گوشت میوه به رنگ زرد تا نارنجی و در بعضی ارقام، قرمز رنگ است و طعم دلپذیری دارد. داخل هر میوه، بیش از یکهزار عدد بذر سیاه رنگ وجود دارد، اما میوه های بدون بذر هم می تواند وجود داشته باشند. هر ۲۰ عدد بذر خشک شده در مقابل هوا، حدود یک گرم وزن و توسعه ریشه آن به کیفیت خاک بستگی دارد؛ به طوری که در خاک های خوب، ریشه های عمیق و توسعه یافته دارد و در خاک های فشرده و مرطوب از ریشه های سطحی و باریک برخوردار است پاپایا در مناطق گرمسیر، مصارف غذایی فراوانی دارد و اخیراً در بازارهای مناطق معتدله نیز به فروش می رسد و به عنوان

پاپایا (papaya) از خانواده «Caricaceae» و جنس «Carica» و گونه «papaya» می باشد و تنها گونه ای از این خانواده است که اهمیت اقتصادی دارد. این خانواده اصلاً به آمریکای مرکزی و جنوبی تعلق دارد و درختی است با ساقه نرم، غیر منشعب، سریع الرشد و تقریباً شبیه یک بوته که در تمام قسمت ها، مجاری شیرابه ای دارد. برگ ها جز یک رقم به صورت سپر و مارپیچی آویزان هستند و دمبرگ های دراز، توخالی و بزرگ دارند.

این گیاه دو پایه است، اما بین آنها، ارقام «هرمافروdit» یا دو جنسی نیز وجود دارد. گل های ماده به طول ۳ تا ۴ سانتی متر هستند که تنها یا به صورت گروه های کوچک در محور برگ ها قرار گرفته اند. تخمدان به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر است و ۵ کلاله به شکل بادبزن دارد و گل های نر نیز ۵ پرچم با دمگل دراز و گل های دو جنسی هم ۵ تا ۱۰ عدد پرچم دارند.

پاپایا، میوه ای درشت، گوشت دار و سته توخالی است. میوه هایی که از گل های ماده به دست می آیند، کشیده و متمایل به کروی هستند، ولی میوه های تشکیل یافته از گل های جنسی به شکل گلابی و استوانه ای اند.

میوه های بازارپسند ۲ تا ۵ کیلوگرم وزن



پاپایا، میوه ای درشت، گوشت دار و سته توخالی است. میوه هایی که از گل های ماده به دست می آیند، کشیده و متمایل به کروی هستند، ولی میوه های تشکیل یافته از گل های جنسی به شکل گلابی و استوانه ای اند

در هر هکتار پاپایا ضروری است. پاپایای جوان، هرگز هرس نمی شود، ولی یک درخت مسن ممکن است پس از قطع از ارتفاع ۳۰ سانتی متری بالای زمین، دوباره جوان شود. در این صورت، شاخه های جوان فراوانی حاصل می شوند که بعد از چند هفته، همه آنها غیر از یک شاخه خیلی قوی، حذف میگردند و این شاخه جوان باید توسط قییم در مقابل باد محافظت شود. تهیه «پاپایین» (papain) از میوه نارس زمانی آغاز می گردد که میوه به عرض ۱۰ سانتیمتر رسیده باشد.

سه یا چهار برش عمودی، هر یک به عمق سه میلی متر با یک تیغ متصل به یک چوب، ایجاد می گردد و شیرابه «پاپایین» داخل بشقاب ها ریخته که در مقابل آفتاب یا در ۵۵ درجه سانتی گراد به سرعت لخته و خشک می شود. هفته ای یک بار میوه ها بین برش های قبلی تیغ زده می شوند و عملکرد شیرابه در هکتار، سالانه ۷۰ تا ۱۳۰ کیلوگرم است. ■

زهکشی شده، قابل نفوذ، حاصلخیز و غنی از مواد آلی با PH خنثی بین ۶ تا ۷ احتیاج دارد. این میوه منحصر با بذر تکثیر می شود و تکثیر رویشی آن نیز امکان پذیر، ولی پر خرج است و فقط به منظور آزمایش به کار برده می شود. تراکم بوته در هر هکتار از یک تا ۲ هزار متفاوت و با فواصل ۳×۳ متر با ۲/۵×۲ متر کشت می شود. وقتی که قرار باشد در فاصله درختان برای عملیات زراعی از ماشین استفاده شود، فواصل را ۲×۴/۵ متر یا بیشتر در نظر می گیرند.

چاله های کنده شده برای کاشت نهال باید به اندازه کافی عمیق و عریض باشند تا بتوانند ریشه را به خوبی در خود جای دهند. چاله نهال را با نیم کیلو سوپر فسفات مخلوط شده با خاک رو پر می کنند از هر بهترین کیفیت میوه مربوط به مقدار قند آن است که تحت تاثیر نور آفتاب کامل به مدت ۴ تا ۵ روز قبل از رسیدن میوه روی درخت در آن تشکیل می شود سه تا چهار هفته ۵۰ تا ۷۵ میلی متر آب

می گردد و گل ها و میوه ها بعد از یک دوره جوانی در زاویه بین برگ و شاخه تولید می شوند. اگر هر درخت در سال حدود یکصد عدد میوه تولید کند و وزن هر میوه را به طور متوسط، نیم کیلوگرم فرض کنیم و اگر تراکم درخت در هر هکتار هم ۲ هزار اصله باشد، در این صورت در هر هکتار، یکصد تن محصول خواهیم داشت.

برای تکمیل و رسیدن میوه ۴ تا ۶ ماه زمان لازمست. پاپایا تا ارتفاع ۱۵۰۰ متر در مناطق گرمسیر و نیمه گرمسیر بدون یخبندان و تقریباً از ۳۲ درجه شمالی تا ۳۲ درجه جنوبی قابل رشد و توسعه است. حداقل درجه حرارت برای زنده ماندن پاپایا، ۱- درجه سانتی گراد است و درجه حرارت های پایین تر، گیاه را از بین می برند. اپتیمم حرارت برای پاپایا ۲۵ تا ۳۸ و ماگزیمم آن، ۴۴ درجه سانتیگراد است. بهترین کیفیت میوه مربوط به مقدار قند آن است که تحت تاثیر نور آفتاب کامل به مدت ۴ تا ۵ روز قبل از رسیدن میوه روی درخت در آن تشکیل می شود. درخت به نور آفتاب کافی احتیاج دارد و رطوبت نسبی هوا نیز حداقل باید ۶۰ درصد باشد. درخت پاپایا حساس است و باید از بادهای شدید با ایجاد بادشکن محافظت شود. پاپایا برای رشد مطلوب به خاک خوب،

GoalChin

Food & Food Processing Magazine

No. 345 February - March 2024

Economical, Social & Informative Magazine

Director :

Dr.Afsaneh Mozaffari

Founder & Chief Editor:

Dr.Fereydoon Golafr

Intentional communication:

Eng.Ehsan Golafr

Address:

No.25, Zohreh Str., Cross Vally-asr
& Chamran Express Way, Tehran

Postal code: 1986615113

P.O. box: 15815/1731

Tel: +98 (21) 22665053-5

Fax: +98 (21) 22665052

Email: info@keshavarz-mag.com

فرم اشتراک مجله گل چین

برای دریافت اشتراک مجله گل چین، فرم زیر را تکمیل و به همراه فتوکپی فیش بانکی به نشانی دفتر مجله ارسال کنید. لطفاً حق اشتراک را به شماره حساب جاری ۳۴۷۳۳۵۷۶۱ بانک کشاورزی به نام فریدون گل افرا (مجله کشاورز) یا شماره حساب جاری ۰۱۰۵۷۹۷۲۰۷۰۰۵ بانک ملی به نام مؤسسه انتشارات گل افرا واریز بفرمایید.

نام و نام خانوادگی:

مدت اشتراک:

تاریخ شروع اشتراک

تلفن:

توضیحات:

نشانی:

حق اشتراک یکساله ۹۰۰.۰۰۰ هزار تومان (نهمصد هزار تومان) با احتساب هزینه پست

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر شمالی، ضلع شمال غربی تقاطع

بزرگراه شهید چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲ - ۰۲۱

مجله کشاورز، شما را به دنیای موادخام و مزرعه‌داری نوین می‌برد، همان جایی که شغل‌های پربرکت وجود دارند.

تلفن اشتراک مجله کشاورز: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱

کوسفندان ایران بسیار مقاوم و پربافت هستند و گاهی اوقات صدها کیلومتر برای یافتن علوفه راه می‌روند!

