چند خط سلامتی

کنترل قند خون با «یوگا»

از بین بردن بی‌تحرکی با دوره‌های کوتاه یوگا به میزان قابل توجهی قند خون افراد سالم را کاهش می‌دهد.

به خاطر مغزتان این ویتامین را جدی بگیرید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B۱۲ ممکن است در برابر کوچک شدن مغز با افزایش سن محافظت ایجاد کند.

دوباره ماسک بزنید

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت آخرین وضعیت شیوع بیماری‌های ویروسی فصلی را تشریح و تأکید کرد: حتی کسانی که بیمار نیستند، در صورت حضور در اماکن شلوغ و پرازدحام لازم است ماسک بزنند.

ترکیب سم‌زدا

آب+خیار+لیمو+کیوی+سیب را برش دهید و چند ساعتی در یخچال قرار بدهید و بعد بخورید تا همه سموم از بدن دفع شوند.

یک سؤال، یک جواب

چرا دچار سرطان کبد می‌شویم؟

هپاتیت مزمن ویروسی، بیماری متابولیک کبد، نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، چاقی و قرار گرفتن در معرض مواد سرطان‌زا مانند آفلاتوکسین‌ها از عوامل تأیید شده مستعد کننده برای ابتلا به سرطان کبد هستند.

چرا در زمستان بیشتر سرما می‌خوریم؟

دانشمندان هاروارد پاسخ می‌دهند:
میکروب‌ها و ویروس‌ها که در تمام طول سال وجود دارند، پس چرا هنگامی که بیرون هوا سرد است مردم بیشتر به سرماخوردگی، آنفولانزا و حالا کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند؟
دانشمندان دانشگاه هاروارد در آمریکا می‌گویند دلیلی بیولوژیکی کشف کرده‌اند که به ما می‌گوید چرا در زمستان بیشتر به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم. مطابق یافته جدید همه چیز به داخل بینی ما برمی‌گردد.
یافته‌های مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد کاهش حرارت داخل بینی به اندازه تنها ۵ درجه سانتی‌گراد، تقریباً ۵۰ درصد از میلیاردها سلول و ویروس مفید در داخل سوراخ‌های بینی افراد را از بین می‌برد.

چقدر باید نگران بود؟

تشعشعات آنتن‌های مخابراتی

به گزارش ایسنا، تشعشعات موبایل و مخاطراتی که ممکن است برای سلامت انسان به همراه داشته باشد، موضوعی است که همواره مطرح بوده اما این که این نگرانی تا چه اندازه جایز است و راهکارهای مقابله با مخاطرات ناشی از تشعشعات موبایلی از چه قرار است؟ موضوعی است که درباره آن نظرات متفاوتی وجود دارد.

سایت‌ها و دکل‌های موبایل معمولاً در پشت بام منازل یا واحدهای اداری و تجاری شهری، در پارک‌ها، دیوارها، خیابان‌ها، چهارراه‌ها، جاده‌ها و نزدیک به جاده‌ها و قطارهای بین شهری نصب می‌شوند و نصب سایت روی پشت بام منازل، با توجه به آنچه اعلام می‌شود، هیچ‌گونه خطر پرتوگیری برای ساکنین در بر ندارد و یکی از روش‌های متداول در جهان است که برای توسعه سریع شبکه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در این زمینه بارها گفته شده است که استاندارد تشعشعات سایت‌ها در سطح بین‌الملل مشخص است و اگر عدد بالاتر از این باشد، سایت خطرناک خواهد بود؛ در ایران این عدد ۴ اعلام شده و اگر سطح تشعشعات از این عدد فراتر رود اجازه نصب سایت داده نمی‌شود.

با این حال بسیاری تصور می‌کنند تشعشعات حاصل از دکل‌های موبایل یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به انواع سرطان است، اما این موضوع تاکنون به صورت علمی ثابت نشده و تحقیقات در یک مؤسسه تحقیقاتی آلمانی نشان می‌دهد که نیاز به نگرانی خاصی در این زمینه به ویژه درباره تشعشعات آنتن‌های موبایل وجود ندارد.

در همین رابطه کیوان نقره‌کار کارشناس حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات درباره این موضوع اظهار کرد: اساساً در حوزه آسیب‌های ناشی از امواج یا تشعشعات فناوری‌هایی مانند تلفن همراه هنوز در دنیا به یک اجماع واحد نرسیده‌اند.

وی افزود: نزدیک به چهار دهه از استفاده از تلفن همراه می‌گذرد و آنطور که باید اعلام نشده است که امواج تلفن همراه هم ممکن است تأثیرگذار باشد. بنابراین هر کارشناس یا مسئولی که درباره تأثیر داشتن یا نداشتن اعلام نظر می‌کند، هر کدام براساس شواهد یا تجربه‌های مختلف اعلام می‌شود؛ همچنین تحقیق علمی در این باره نداریم و آسیب‌های ناشی از این تشعشعات هم آسیب‌های زود نشانی نیستند.

نقره کار بر این عقیده است که شاید نیاز باشد سال‌ها بگذرد تا دقیقاً مشخص شود به طور مثال آیا آنتن‌های نزدیک منزل شخص تأثیرگذار بوده یا خیر. اما توصیه می‌شود افرادی که آسیب‌پذیرند مانند

افراد مسن، زنان باردار یا کودکان ترجیحاً از این نوع تشعشعات دور باشند اما به صورت کلی نمی‌توان گفت تأثیرگذار است یا نه.

این کارشناس حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات اظهار کرد: برای تعیین عدد استاندارد میزان تشعشعات در کشور باید آمارهای حوزه سلامت و پزشکی بررسی شود اما نکته مهم این است اگر به شاخص عددی دست پیدا کردیم، باید از سوی سازمان‌های مرتبط اعلام شود که این اندازه از تأثیر در آنتن‌های بی‌تی‌اس وجود دارد یا خیر؛ بنابراین این موارد مسائل تخصصی است که باید دست اندرکاران این حوزه اعلام کنند.

وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات اوایل تابستان سال جاری برای پایان دادن به شائبه‌های موجود در این زمینه اعلام کرد برای ایجاد پوشش کامل ارتباطی در نقاط کور شهرها و روستاها، اپراتورهای ارتباطی نیاز به نصب دکل‌های مخابراتی و تجهیزات مربوطه دارند. اما گاهی اوقات به خاطر ذهنیتی که برخی از مردم از مضر بودن تشعشعات این دکل‌ها دارند، به اپراتورها اجازه نصب دکل و تجهیزات ارتباطی در محله‌ها داده نمی‌شود که طبیعتاً این اقدام باعث ایجاد مشکل و عدم آنتن‌دهی مناسب در نقاط کور می‌شود که حل این مشکل جز با همکاری ساکنین آن محله‌ها قابل حل نیست.

این درحالی است که سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی بر اساس وظیفه ذاتی خود مستمراً تشعشعات دکل‌های مخابراتی را مورد پایش قرار داده و این روند همواره از سوی نهادهای نظارتی تخصصی همچون سازمان انرژی اتمی نیز بر پایه استانداردهای جهانی مورد بررسی دقیق و سختگیرانه‌ای قرار می‌گیرد چراکه حفظ سلامت مردم در اولویت وزارت ارتباطات قرار دارد.

خوشبختانه اندازه‌گیری میزان تشعشعات و نظارت دقیق بر آنها باعث شده که تاکنون میزان تشعشعات دکل‌های مخابراتی در سراسر کشور بسیار پایین‌تر از استانداردهای جهانی قرار داشته باشد. از همین رو نیاز است تا رسانه‌ها با ارائه اطلاعات دقیق، نگرانی مردم از مضر بودن تشعشعات دکل‌های مخابراتی را برطرف کنند تا بتوان روند توسعه زیرساخت‌های ارتباطی سیار در کشور را با شتاب دنبال کرد.

اما از سوی دیگر به دلیل اینکه اخبار نسل پنجم اینترنت در گوشه و کنار جهان منتشر شده و کاربران بسیاری در انتظار اجرای آن هستند، کشورهای مختلفی از جمله ایران با همکاری بزرگترین اپراتورهای اینترنت در جهان درصدد برقراری این نسل جدید از اینترنت هستند و درباره این نسل از اینترنت گفته شده که پهنای باند بسیار بالایی دارد.

بنابراین همزمان با توسعه 5G در کشور همچنان نگرانی درباره تشعشعات این نسل از اینترنت وجود دارد که چندی پیش عیسی زارع پور- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات- در همایش ملی نسل پنجم اینترنت در ایران توضیحاتی درباره آن ارائه کرد.

او گفت برخی درباره تشعشعات نسل پنجم اینترنت هم صحبت می‌کنند اما باید اعلام کنم که تشعشعات اینترنت 5G تفاوتی با نسل‌های دیگر ندارد. تشعشعات در کشور ما همیشه نسبت به استاندارد جهانی کمتر بوده است، بنابراین این فناوری ایمن است و مردم نگران توسعه آن نباشند چراکه بخش قابل توجهی از مردم چین در حال استفاده از این تکنولوژی هستند.

عطاری

عسل [Honey]

بخش نخست

عسل (پانیذ، انگبین) یک ترکیب پیشرفته غذایی است که از شهد گلها و توسط زنبور عسل ساخته می‌شود.
عسل مهم‌ترین منبع مواد قندی شناخته شده‌است و پانزده نوع قند دارد. در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالری گرما و انرژی، و ۲۰-۱۲ درصد آب دارد.
عسل به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری در تبادلات غذایی و کمک به گوارش و هضم خوراک بالاترین رتبه را در میان خوراکی‌ها دارد، از این دسته مواد می‌توان به آنزیم‌های آمیلاز، اینورتاز، کاتالاز و پراکسیداز اشاره کرد.
همچنین عسل دارای ویتامین‌های بسیاری مانند ویتامین‌های B۲، B۵، B۴، نیاسین، پریدوکسین و ویتامین‌های A، E، K، C (ب۲، ب۵، ب۴، ث، کا، ای، آ) است. گرچه میزان این ویتامین‌ها در عسل فراوان نیست؛ با این حال بس و سودمند است. عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه، اسیدهای آلی مثل اسید فرمیک و مشتقات کلروفیل و رایحه‌های معطر است. املاح معدنی (کانیها) در عسل فراوانند؛ از جمله کلسیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید.

کاربرد پزشکی:

۱- درمان سوختگی‌های سطحی، کنترل عفونت و تولید گرانولاسیون تمیز (تجمع سلولی، گردهم آمدن یاخته‌های تازه) در زخمهای بستر.
۲- درمان زخم‌های ایجاد شده به وسیله گانگرن فورنیر «Fournier»؛ این گانگرن ضایعه‌ای نکروزی (ازمیان رفتن و مردن بافت زنده بدن) همراه با درد و تورم است که بیشتر در نواحی پره آنال (پیرامون نشیمن‌گاه، مقعد)، پری رکتال (دورادور راست روده) و ژنیتال (شرمگاهی، تناسلی) هم در زنان و هم در مردان دیده می‌شود.
۳- درمان بیماری‌های دندانی (اثر ضد میکروبی بر روی استرپتوکوک موتانس)
۴- پس از پرتودرمانی (رادیوتراپی) سر و گردن.
۵- درمان زخمهای پا، جذام و اختلالات پوستی.
۶- همچنین در پژوهش‌های جانوری دارای اثرات محافظتی بر روی زخم معده ایجاد شونده به‌وسیله اتانول و مشروب‌های الکلی می‌باشد.
۷- در پژوهش‌های برون یاخته‌ای دارای اثرات کشنده بر روی عامل سالک (لیشمانیا) و محرک پاسخ دستگاه ایمنی است.
۸- موم عسل نیز سودمندی فراوانی دارد و ماسک آن برای صورت مفیداست؛ چین و چروک و فرورفتگی‌های پوست را پوشانده و پوست را لطیف می‌کند. به‌عنوان آدامس نیز می‌توان از آن بهره برد.
۹- در طب تکمیلی و جایگزین: به طور موضعی در درمان اگزما (حساسیت پوستی)، به شکل خوراکی در کاهش خطر زخم معده؛ چکاندن آن به صورت قطره در چشم در افزایش قدرت تیزبینی و در افراد سالخورده دچار آب مروارید سودمند می‌باشد.
۱۰- در پزشکی ایرانی: ابوعلی سینا ۱۰۰۰ سال پیش در کتاب قانون خود نسخه‌های فراوانی بر پایه عسل و موم آن تجویز کرده‌است که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:
عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می‌شود و در مسمومیت‌های خوراکی، دستگاه گوارش را پاک می‌سازد. سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. برای این درمان عسل را با کندر باید خورد. به عنوان یک روش پیشگیری از بارداری هم از عسل با روش ویژه‌ای کمک گرفته شده است.
عسل خواب‌آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی توصیه می‌شود که پیش از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.
برای رفع کم اشتهایی مفید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود می‌بخشد. از این رو به رشد ماهیچه‌ها کمک می‌کند، پس برای بچه‌های کم اشتها و ورزشکاران بسیار سودمند است.
عسل گرفتگی مویرگ‌ها را باز می‌کند و برای عروق سودمند است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر درازتری خواهند داشت.

ادامه دارد...

جدول سودوکو شماره ۴۶۱

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

پاسخ جدول هفته گذشته

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ع	م	■	ت	ا	ج	ا	ل	د	و	ل	ه	■	م	ا
۲	ی	ا	ن	■	س	ر	د	ا	ر	ا	ن	■	ت	ا	ت
۳	ن	د	■	ت	و	س	■	و	■	م	د	ت	■	ت	و
۴	ا	■	ک	ا	ه	■	و	ا	ش	■	ن	ر	خ	■	ب
۵	ل	ک	ل	ک	■	د	ی	ن	ا	م	■	ک	ا	م	و
۶	ق	ر	ن	■	س	ا	ر	■	ن	ل	ا	■	ن	ا	س
۷	ض	د	■	ت	ر	و	ا	■	س	ی	ر	ت	■	ت	ی
۸	ا	س	ا	ر	ت	■	■	■	■	■	س	ر	د	ا	ب
۹	ت	ت	■	م	ی	ن	و	■	ا	ر	ا	د	■	د	ه
۱۰	ه	ا	ل	■	پ	ی	ر	■	ت	ک	ل	■	ت	و	ن
۱۱	م	ن	و	ر	■	ر	ا	م	ی	ن	■	گ	ی	ر	ا
۱۲	د	■	ک	و	ژ	■	م	ک	ه	■	د	ی	م	■	م
۱۳	ا	م	■	ف	ر	ض	■	ا	■	ک	ل	م	■	م	ه
۱۴	ن	ر	س	■	ف	ر	ی	ت	ا	و	ن	■	م	ن	و
۱۵	ی	س	■	گ	ا	ر	ی	ب	ا	ل	د	ی	■	م	س