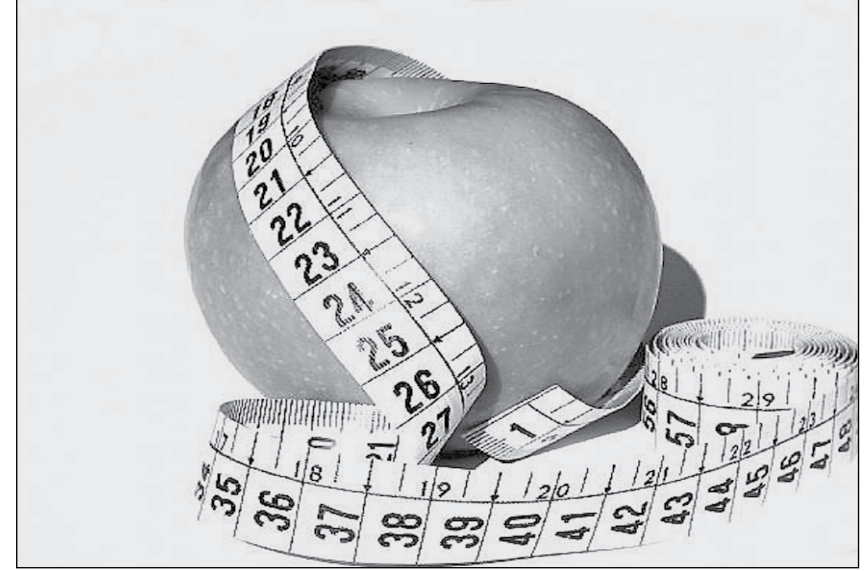


راز لاغری

زمانی که می‌خواهید لاغر شوید، منظورمان حد یکی دو کیلو است نه ۱۰–۱۲کیلو، **اولین کاری که باید بکنید این است که اهمیت صبحانه را دریابید.** هیچ وقت از هیچ وعده غذایی صرف‌نظر نکنید و یادتان باشد که حتماً صبحانه میل کنید. به خاطر این که اولین وعده غذایی بعد از چندین ساعت گرسنگی است و بدن برای شروع روز کاری خود نیاز به انرژی دارد. شما که نمی‌خواهید سلامتی‌تان به خاطر خوش‌اندام شدن به خطر بیفتد؟ پس هر کاری را با اصول صحیح آن انجام دهید.

حفظ تعادل از همه چیز مهم‌تر است
یک صبحانه کامل و خوب از پروتئین، میوه و دانه‌های کامل تشکیل می‌شود. این مواد غذایی ترکیب فوق‌العاده‌ای هستند که هم سالم بوده و هم این که اجازه نمی‌دهند تا چند ساعت بعد گرسنه‌تان شود. متأسفانه خیلی از ما یا از صبحانه صرف‌نظر می‌کنیم یا این که به خوردن کیک و کلوچه بسنده می‌کنیم.

باید بدانید که این قبیل مواد غذایی سرشار از گلوپسیدهایی (قند) هستند که به سرعت قند خون را بالا می‌برند و بعد از چند ساعت از صرف صبحانه



باعث سقوط آزاد آن می‌شوند برای این‌هم در به در دنبال خوراکی خواهید گشت. برای این که قند خونتان ثابت بماند و کمتر احساس دل‌شغله و گرسنگی داشته باشید بهتر است تعادل غذایی‌تان را رعایت کنید و برای صبحانه پروتئین، میوه و غلات کامل (نان کامل یا همان نان سبوس‌دار) میل کنید.

به جای قهوه جای سبز بنوشید

چای سبز را چای سلامتی بدانید. علاوه بر این که این نوشیدنی خوشمزه خواص زیادی برای مراقبت از قلب، نازنینتان دارد، می‌تواند به خوش‌اندami و لاغری هم کمک کند. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که یک فنجان چای سبز سرعت کالری‌سوزی را بالا می‌برد و همچنین باعث می‌شود که بدن شما با شتاب بیشتر از چربی‌های مصرفی استفاده کند. اگر عادت دارید برای صبحانه قهوه میل کنید بهتر است جای سبز را جایگزین آن کرده و از خواص آن بیش ازپیش بهره ببرید.

غلات خانگی تهیه کنید

غلات صبحانه‌ای که با مارک‌ها و طعم‌های مختلفی به فروش می‌رسند سرشار از قند و چربی هستند برای همین هم این قند و چربی اضافی به مرور در بدن‌تان جا خوش کرده و باعث چاقیتان می‌شود. برای همین بهتر است خودتان دست به کار شده و غلات صبحانه درست کنید. برای این کار دو فنجان بلغور جو دو سر را با یک فنجان میوه و دانه‌های خشک و همچنین کمی شکر قهوه‌ای مخلوط کنید. موادتان را به مدت ۲ تا ۵ دقیقه در فر بگذارید و آن را داخل یک ظرف دربسته نگهداری کنید.



محققان معتقدند، روند صعودی انتشار گازهای گلخانه‌ای می‌تواند زمین را

آلودگی‌های محیطی، رژیم غذایی نامناسب و افزایش سن، نقش موثری در کاهش کیفیت اسپرم دارد.
مرکز تحقیقات سلولی و صرم اعلام کرد:براساس نتایج یک پژوهش انجام شده در این مرکز ۲۰درصد متقاضیان استفاده از تکنولوژی لقاح مصنوعی دارای اختلال در کیفیت اسپرم هستند که این امر میزان موفقیت این روش‌ها را کاهش می‌دهد. براساس نتایج همین پژوهش، پایین بودن کیفیت اسپرم در صورتی که منجر به بارداری موفق شود، منجر به سقط جنین و در موارد زیادی سقط‌های مکرر شده است. دکتر مهرداد نوروزی‌نیا، مسئول بخش ملکولی مرکز تحقیقات سلولی و صرم افزود: از آنجا که یکپارچگی (کیفیت) DNA اسپرم، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و رشد طبیعی جنین دارد از بین رفتن یکپارچگی در DNA اسپرم

دانش و پژوهش danesh@kayhannews.ir



اکسیر ضد سم موش‌های تهرانی

بیش از یک دهه تحقیقاتم در زمینه موجودات مهاجم و روش‌های مبارزه با آنها، این مسئله را ثابت نمود که روش‌های مبارزهای که تاکنون در مورد آنها به اجرا درآمده از پایه غلط بوده و با توجه به تمامی نتایج منفی به دست آمده محکوم به رد است. چرا که عملکرد بدون بازده این روشها، خود گواه بر بی‌پایه و اساس بودن این روشهاست. هرچند که روشهای استفاده شده و مرسوم، نتیجه کار دانشمندان خارجی و از درون آزمایشگاه‌های معتبر بیرون آمده است. متن ذیل ثابت می‌کند که استفاده از سم، نه تنها خطرات زیست محیطی فراوانی را برای همه موجودات به دنبال دارد، بلکه برای استفاده در زمینه مبارزه با رتها(موشهای شهری) کاملاً بی‌اثر می‌باشد. وقتی از سال ۱۳۸۲ به صورت مستمر و منسجم به تحقیق در مورد اسرار زندگی موش‌های شهری مبادرت کردم متوجه شدم که این جانور در حال طی کردن مسیرهای تکاملی، در جهت بقا پایدارتر است. و از هر عامل جدید به صورت خاص بهره‌برداری می‌کند. طی این تحقیقات متوجه شدم رتھای تهران مبادرت به جوییدن زغال و همچنین بردن قطعاتی از آن به داخل لانه‌های خود می‌کنند، که این روند از سال ۱۳۸۶ و همزمان با رواج بیشتر مصرف قلیان در پارکها، سرعت بیشتری به خود گرفت. با یک تحقیق میدانی در نقاط مختلف شهر تهران متوجه گسترش یک فکر جمعی در بین رتها، و آن هم برای استفاده از زغال شدم. در حفاریهای به عمل آمده در لانه رتها (موشهای شهری) و تا عمق ۷۰سانتیمتری نیز قطعاتی از زغال که آثار جویدن بر روی آنها مشهود بود دیده شد که نشان از ذخیره و مصرف زغال در لانه‌های آنها دارد. از طرفی در آموزش تکاوران انگلیس آمده که برای تصفیه آبی رتها (موشهای شهری) و تا عمق دیده شده، که آن هم به جهت دفع سموم ناشی از مصرف برگه‌هاست، فلذا با توجه به اینکه آستانه تحمل محیط‌زیست شهر تهران در مورد سموم مصرفی به حد هشدار رسیده و مقاله ارائه شده ثابت می‌کند که این روش برای مبارزه با رتها، دیگر کارایی ندارد رسی در ۱۰سال گذشته، سالانه بیش از ۲ هزار نفر بر اثر سوختگی جان خود را از دست دادند. وی عنوان کرد: زمانی که فرد دچار سوختگی می‌شود به علت

عرق‌سوز معضل هوای گرم

یک متخصص پوست و مو گفت: انتخاب لباس مناسب با توجه به گرمای هوا، شست‌وشوی مرتب پوست و خنک نگه داشتن آن راه‌هایی برای پیشگیری از عرق‌سوز شدن در فصل گرماست.
دکتر امیرھوشنگ احسانی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: عرق‌سوز شدن حاصل بسته شدن منافذ غدد عرق و تجمع عرق در این غدد است که باعث التهاب و بروز دردهای قرمز رنگ در نواحی پش بدن می‌شود. وی ادامه داد: این انسداد منافذ غدد در شرایط نامشخص و با ماندگاری گرما روی پوست ایجاد و به صورت دوراهی با افزایش یا کاهش درجه حرارت کم یا زیاد می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نحوه پوشش در فصل گرما را در بروز عرق‌سوز شدن پوست مهم دانست و گفت: انتخاب لباس باید به گونه‌ای باشد که تعریق شدید صورت نگیرد و جریان هوا تا حدودی برقرار باشد. وی افزود: درمان عرق‌سوزی پوست چندان دشوار نیست و

معاون آموزش بخش سوختگی بیمارستان امام‌رضاع) گفت:اولین بانک پوست کشور تا پایان سال جاری در مشهد راه‌اندازی می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر سیدحسن طاووسی در نشست «وضعیت فعلی پیوند پوست در خراسان رضوی» که در دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد، اظهار داشت: با توجه به اهمیت پیوند پوست برای بیماران سوختگی، پس از راه‌اندازی اولین بانک پوست کشور در مشهد، این مرکز نیز به پوست بیماران سوختگی سراسر کشور را تامین خواهد کرد.

وی ادامه داد: بوجه پیش‌بینی شده برای بانک پوست مشهد ۵۰۰ میلیون تومان بوده است اما به دلیل تحریم‌ها این مرکز با اعتبار ۲۰۰ میلیون تومانی راه‌اندازی خواهد شد. طاووسی با اشاره به اینکه ۱۰ مرکز بزرگ سوختگی در کشور وجود دارد، گفت: یکی از مشکلات موجود، کمبود پوست اهدایی برای بیماران است زیرا مردم آشنایی کامل با پیوند پوست و به اکسیر ضد سم دست یافته‌اند، که این علت اصلی بی‌اثر ماندن سمهای استفاده شده در مبارزات علیه آنهاست.

لازم به ذکر است که مصرف زغال در بین گونه‌ای از میمونها در روستاهای جنگلی هند نیز دیده شده، که آن هم به جهت دفع سموم ناشی از مصرف برگه‌هاست، فلذا با توجه به اینکه آستانه تحمل محیط‌زیست شهر تهران در مورد سموم مصرفی به حد هشدار رسیده و مقاله ارائه شده ثابت می‌کند که این روش برای مبارزه با رتها، دیگر کارایی ندارد

معاون آموزش بخش سوختگی بیمارستان امام رضاع) با اشاره به اینکه تعداد بیماران سوختگی اورژانس بیمارستان امام رضاع) در سال به ۳۰ هزار نفر می‌رسد، عنوان کرد: طبق آمار رسمی در ۱۰سال گذشته، سالانه بیش از ۲ هزار نفر بر اثر سوختگی جان خود را از دست دادند. وی عنوان کرد: زمانی که فرد دچار سوختگی می‌شود به علت

می‌توان با استفاده از محلول‌ها و کمپرس‌های خنک بر نواحی عرق‌سوز شده به بهبود پوست و برگشتن به حالت عادی کمک کرد.

احسانی تعریق را از عوامل

اصلی محرک عرق‌سوز شدن پوست عنوان کرد و گفت: لباس‌هایی که با پوشیدن آن بدن بیشتر عرق می‌کند یا محیط‌های بسیار گرم می‌تواند در بروز این مشکل تأثیر زیادی داشته باشد. به ویژه در نواحی چین‌دار بدن احتمال عرق‌سوز شدن پوست بیشتر است به‌طور مثال ناحیه زیر سینه در زنان اگر در معرض جریان هوا نباشد، به عرق جوش منجر می‌شود.

وی ادامه داد: علاوه بر خنک نگه داشتن و جلوگیری از تعریق زیاد عوامل دیگری نظیر شست‌وشوی مرتب پوست می‌تواند تعداد دفعات بروز این عارضه را در فصل گرما کاهش دهد. این متخصص پوست نسبت به پوشش کودکان در فصل تابستان هشدار داد و گفت: پوشاندن لباس‌های گرم با جنس نامناسب در فصل گرما می‌تواند موجب انسداد غدد عرق کودکان و عرق‌سوز شدن آنها شود.



۱۷متری است که سال گذشته در جو بالای شهر چلیابنسک روسیه با درخشش بسیار زیادی منفرج شد. محققان در آن زمان، ترکیب شیمی کلی آن را شبیه کندریت خواندند. به گفته آنها این قطعات شامل مواد معدنی اولوین، پیروکسین، ترویلیت و کاماسیت است. این دانشمندان برای کسب اطلاعات بیشتر از یک میکروسکوپ اسکن الکترونی برای سلیک پرتوی از الکترون‌های متمرکز بر بخش کوچکی از نمونه‌ها استفاده کرده و سپس به بررسی چگونگی منحرف شدن الکترون‌ها و ساخت تصویر دقیق از برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های آن در مقیاس نانومتری پرداختند.

این دانشمندان برای کسب اطلاعات بیشتر از یک میکروسکوپ اسکن الکترونی برای سلیک پرتوی از الکترون‌های متمرکز بر بخش کوچکی از نمونه‌ها استفاده کرده و سپس به بررسی چگونگی منحرف شدن الکترون‌ها و ساخت تصویر دقیق از برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های آن در مقیاس نانومتری پرداختند.

کارتناسان حیات‌وحش دریافته‌اند که با وجود افزایش آلودگی ناشی از زباله‌های پلاستیکی از سوی دیگر باکتری‌های پلاستیکی‌خوار می‌توانند از میزان زباله‌های پلاستیکی در اقیانوس‌ها بکاهد. زباله‌های پلاستیکی حداقل چهار دهه در اقیانوس‌های آزاد ایستاده شده‌اند اما دانشمندان به تازگی دریافته‌اند که این زباله‌ها به محل تجمع گونه خاصی از میکروب‌ها تبدیل شده که می‌توانند این زباله‌ها را از بین ببرند.

ساکنان میکروسکوپی در این محیط‌های آلوده به پلاستیک را گروهی از باکتری‌ها و مژکداران بیماری‌زا و میکروب‌هایی تشکیل می‌دهند که قادرند زنجیره‌های هیدروکربنی پلاستیک‌ها را درهم بشکنند. یافته‌های پژوهشگران در این زمینه نشان می‌دهد که باکتری‌ها می‌توانند پلاستیک‌ها توسط باکتری‌ها منجر به تولید مواد خطرناک یا ورود سموم مختلف به زنجیره غذایی دریایی شود.

«تریس میسر»، میکروپزشن‌س مرکز اقیانوس‌شناسی

صفحه ۸
دوشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۹۲
۲۷ رمضان ۱۴۲۴ - شماره ۲۰۵۵۹

اولین بانک پوست کشور در مشهد



از دست دادن آب، الکترولیت‌ها و پروتئین قسمت‌های مختلف بدن درگیر می‌شود. در مواردی که بیمار سوختگی زخم عفونی داشته باشد از پیوند پوست به عنوان یک پوشش برای تسریع ترمیم استفاده می‌شود. وی خاطرنشان کرد: پوستی که از سطح بدن بیمارمان مرگ مغزی برداشته می‌شود، بسیار نازک است و تغییرات طابووسی یا اشاره به اینکه در کشورهای دیگر برای پیوند پوست از پوست حیوانات و پانسمان‌های مصنوعی استفاده می‌کنند، اظهار داشت: از سال ۸۶ پروژه برداشتن پوست از بیمارمان مرگ مغزی در کشور آغاز شده که تاکنون در درمانگاه اورژانس بیمارستان امام رضاع) ۱۱۰ پیوند پوست از این بیمارمان انجام شده است.

معاون آموزش بخش سوختگی بیمارستان امام رضاع) تصریح کرد: پیوند پوست از پیوند پوست از این بیمار مرگ مغزی انجام می‌گیرد. وی یادآور شد: پوست پیوندزده شده به افراد دچار سوختگی پس از چهار هفته ریزش پیدا می‌کند و اگر بیمار بعد از این مدت بهبود نیابد، در صورت امکان از پوست خود بیمار برای پیوند و در غیر این صورت مجدداً از پیوند پوست افراد دیگر استفاده می‌شود.طاووسی عنوان کرد: در اروپا و آمریکا برای پیوند پوست علاوه بر استفاده از افراد مرگ مغزی از افراد فوت شده نیز برای این امر استفاده می‌شود. وی ادامه داد: بعد از فوت افراد مدت زمان ۲۸ تا ۴۸ ساعت بعد برای برداشتن پوست مناسب است و اگر از پوست افراد زنده به صورت تازه استفاده شود از مدت زمان سه روز برای پیوند

محل‌های فوق آلوده



خارج شوید؟ یک دستمال کاغذی اضافه در دستتان بگیرید و با استفاده از آن دستگیره را باز کنید، شاید سایرین تصور کنند که شما از میکروب وحشت دارید اما مهم نیست چرا که شما این افراد را هرگز نمی‌بینید و شما فردی هستید که بیمار نخواهید شد.

۵- ظرف صابون مایع
حدود ۲۵درصد ظروف ظروف صابون مایع در سرویس‌های بهداشتی عمومی دارای باکتری‌های مدفوعی هستند و اکثر آنها هرگز تمیز نمی‌شوند بنابراین باکتری در ظرف صابون رشد می‌کند و انباشته می‌شود و در نهایت دست‌های کثیف به آن دست می‌زنند بنابراین این ظرف می‌تواند محل کشت مستمر و تغذیه میلیون‌ها میکروب و باکتری باشد.

۶- چرخ خرید در سوپرمارکت‌ها
در تحقیق محققان دانشگاه آریزونا مشخص شد که دو سوم دسته‌های چرخ‌های خرید آلوده به باکتری مدفوعی هستند. در حقیقت شمار باکتری‌های این چرخ‌های خرید از تعداد سرویس‌های بهداشتی عمومی تجاوز می‌کند. دسته این چرخ را با یک حوله ضدعفونی تمیز کنید و سپس دست‌های خود را به آن بگیرید. در برخی کشورها برخی فروشگاه‌ها چنین جولهایی را در اختیار مشتریان می‌گذارند. درحالی که در فروشگاه خرید می‌کنید از خوردن نمونه غذاهای رایگان پرهیز کنید.

۷- سرویس‌های بهداشتی هواپیما
وقتی که پزشکان و محققان میکروب‌های جته‌های تجاری را بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که سطوح آلوده به باکتری اشرشیا کولای یا «E. coli» هستند. جای تعجب نیست که احتمال سراخوردگی افراد هنگامی که با هواپیما سفر می‌کنند بیشتر می‌شود.

بهره است که هنگام سفر با هواپیما جای سبز مصرف کنید. افرادی که دوار در روز به مدت سه ماه چای سبز مصرف می‌کردند تا یک سوم علائم سراخوردگی کمتری داشتند. **۸- مطب پزشکان**
مطب پزشکان جایی نیست که بتوان در آن از جرم و باکتری پرهیز کرد. برای محدود کردن میزان قرارگیری در برابر میکروب‌ها بهتر است مجله‌ها و کتاب‌های خود را همراه داشته باشید و به مجله‌های مطب پزشک دست نزنند. به‌تازگی دستمال مرطوب میکروب‌ها پاک‌کننده با ۶۰درصد الکل همراه داشته باشید. در اتاق انتظار بین خود و بیماران دیگر دو سندلی فاصله بگذارید تا میکروب‌های آنها به شما انتقال پیدا نکند. میکروب‌ها از قطرات ناشی از سرفه و عطسه پیش از رسیدن به زمین می‌توانند تا یک متر آن طرف‌تر پرتاب شوند.

به دستگیره در از سرویس‌های بهداشتی عمومی

یک فرد بالغ می‌تواند در یک دقیقه ۳۰شی را لمس کند که این اشیاء شامل سطوح پر ترافیک و دربرگیرنده میکروب چون دستگیره‌های در، تلن‌ن‌های روی میزی و دستگاه کنترل تلویزیون می‌شود.

در خانه هر کاری انجام می‌دهیم تا میکروب‌زدایی کنیم و جرم‌ها را از بین ببریم اما وقتی به منظور غذا خوردن یا خرید یا مراجعه به پزشک بیرون می‌رویم با دریایی از میکروب‌ها و ویروس‌ها مواجه می‌شویم و آنها را با خود به خانه می‌آوریم. شناسایی محل‌های آلوده می‌تواند راهی برای توجه به نظافت و گریز از بیماری‌ها باشد.

۱- منوی رستوران
تاکون دیده‌اید کسی منوی رستوران را بشوید؟ احتمالاً پاسخ منفی است. تحقیقات انجام دهنه در مجله پزشکی وپروس‌شناسی نشان داده است که ویروس‌های میکروسکوپی موجود در سطوح مسخت به مدت ۱۸ ساعت زنده می‌مانند. اگر یک رستوران مجبور را درنظر بگیرید، متوجه خواهید شد که مدها نفر روزانه دست‌های خود را به منوی آن مالیده و میکروب‌ها را به دیگران منتقل می‌کند. این امر روزی که میکروب‌ها به منوی رستوران به بشقاب یا ظرفی که با آن غذا می‌خورید نزدیک شود، پس از سفارش غذا از روی منو دست‌های خود را بشوید.

۲- برش‌های لیمو لبه لیوان

براساس نتایج تحقیقات انجام شده توسط مجله سلامت زیست محیطی، ۷۰درصد برش‌های لیمو که در رستوران‌ها برای تزئین لبه لیوان قرار می‌گیرد حامل میکروب و بیماری است. وقتی که محققان ۲۱ برش لیمو از ۲۱ رستوران مختلف را بررسی کرده به این نتیجه رسیدند که ۲۵ میکروارگانسم مختلف در لیموها کمین کرده‌اند.

از این‌رو به پیشخدمت‌گوبید که نوشیدنی خود را بدون میوه‌های تزئینی می‌خواهید.

۳- ظروف نگهداری سس و چاشنی

کمتر رستورانی وجود دارد که ظروف نگاهداری سس و چاشنی خود را با مایع سفیدکننده بشوید. حقیقت این است که بسیاری از مردم پیش از غذاخوردن دست‌هایشان را نمی‌شویند. حتی وقتی که دست‌های خود را بشوید شاید فردی که قبل از شما به بطری سس دست زده این کار را نکرده باشد و این امر موجب شود که تمام میکروب‌های دست وی به دست شما یا حتی روی سبیز زمینی سرخ کرده‌های شما قرار گیرد. حتی گرفتن بطری با یک دستمال نیز در این زمینه مؤثر نیست، دستمال‌ها مستعد گرفتن میکروب هستند، از این‌رو میکروب‌ها گانسم‌ها به سادگی از آن رد می‌شوند.

۴- دستگیره سرویس‌های بهداشتی

تاکنون تلاش کرده‌اید که بدون دست زدن به دستگیره در از سرویس‌های بهداشتی عمومی