

یادداشت

یوست قرمز روماتیسمی ها

محسن سروش

فوق تخصص روماتولوژی



همیشه اینطور نیست که وقتی نقطه‌ای از بدن تان درد بگیرد یا دچار مشکل شود، بیماری در همان نقطه بروز پیدا کند بلکه خیلی از بیماری‌ها هستند که وقتی آشکار می‌شوند، علائم آن به شکلی دیگر وارد

نواحی ای غیر از عضوی که درگیر شده خود را انسان می‌دهند که می‌توانند رنگ خطری برای آن بیماری باشند، بنابراین با اطلاع از علائم خیلی از بیماری‌ها سریع‌تر می‌توان نسبت به تشخیص و درمان آن اقدام کرد. یکی از بیماری‌هایی که علائم متفاوتی دارد، بیماری‌های التهابی روماتیسمی است. عوارض پوستی در بیماری‌های واسکولیت اهمیت بالایی دارند. واسکولیت‌ها التهاب عروقی هستند که بسیاری از آنها با علائم پوستی ظاهر می‌شوند و معمولاً لکه‌های پوستی در قسمت‌های مختلف به‌ویژه پاها دیده می‌شوند. اگر پزشک این علائم را زود متوجه شود شاید بتواند بیماری سیستمیک روماتیسمی را سریع تشخیص دهد. اما اگر به این علائم و لکه‌های پوستی بی‌توجه باشد و تنها به چشم یک بیماری پوستی به آن نگاه کند، ممکن است علائم شدیدتر شود و حتی زمان مناسب تشخیص از دست برود. بیماری واسکولیت خودش را با لکه‌های قرمز رنگ شدیدی نشان می‌دهد که ناگهان ظاهر می‌شوند و چند روزی بقی می‌مانند و حتی با هیچ همراه هستند اما با هیچ‌های معمولی متفاوتند و علائم خاص تری دارند، به‌طوری‌که پوست‌های در درناک‌تر هستند. البته بعضی دیگر از بیماری‌های پوستی هم مانند پسوریازیس ممکن است با علائم پوستی آشکار شوند که در ادامه، علائم مفصلی در آن ظاهر شده که به روماتیسم پسوریازیس شناخته می‌شود. گاهی نیز ابتدا علائم مفصلی آغاز شده و در ادامه، علائم پوستی آن بروز می‌کند. علائم ممکن است افتاد خفیف یا کم که مشکل‌برای برتری ایجاد کنند اما در مواقعی می‌توانند قهقهه یک بیماری با پیچیدگی‌های بعدی باشد. وقتی صحبت از واسکولیت به میان می‌آید، شاید فقط یک التهاب ساده است مانند یک واکنش حساسیتی که ممکن است نسبت به یک دارو شروع شود؛ در موارد حاد، واسکولیت ممکن است منجر به سکنه مغزی و اختلالات کلیوی و در نتیجه مرگومیر بیماران شود. بنابراین، تشخیص ضایعات پوستی در بیماری‌های روماتیسمی اهمیت بالایی پیدا می‌کند. در بیماری‌های روماتیسمی چیزی که بیش از هر چیز اهمیت دارد، این است که هرچه این بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شوند، درمان موفق‌تر خواهد بود. این بیماری‌ها مزمن و طولانی‌مدت هستند و به همین دلیل عارضه‌ای به دنبال دارند که باعث تغییر شکل مفصلی می‌شوند. اما در سال‌های اخیر که آگاهی بیماران نسبت به این بیماری بیشتر شده و سریع‌تر برای درمان مراجعه می‌کنند، کمتر شاهد تغییر شکل مفصلی هستیم. واسکولیتی که باعث ایجاد سکنه مغزی شده، قابل درمان نیست اما اگر قبل از بروز سکنه، علائم سریع‌تر تشخیص داده شوند، دیگر منجر به سکنه مغزی نمی‌شود و بیمار با عوارض بیماری دست و پنجه نرم نمی‌کند. بنابراین، عوارض پوستی بیماری‌های التهابی روماتیسمی به تشخیص زود هنگام این بیماری‌ها کمک می‌کند تا بتوان از عوارض بعدی بیماری جلوگیری کرد.



فراسو

ربات فزانورد

محققان نوعی ربات فضا نورد ساخته اند که برای اولین بار راهی ایستگاه فضایی بین المللی شده و قرار است در انجام

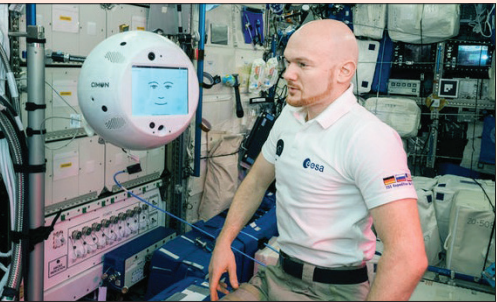
ند.

کارها با فضاوردان کمک کند.

کارها با فضاوردان کمک کند.

«سیمون» نام ربات فضا نوردی است که بعضی مهارت‌ها را برای ماندن در فضا فرا گرفته است. این ربات با فناوری سه بعدی ساخته شده و مجهز به نرم‌افزاری است که قابلیت‌های هوش مصنوعی دارد که از طرف «ایراس» و سایر شرکت‌ها هوافضا آلمان ساخته شده است. این ربات به گونه‌ای طراحی شده که آزادانه در فضا شناور می‌شود و به فضاوردان دیگر در انجام کارهای روزمره و کاهش استرس آنها کمک می‌کند.

به گزارش «گیزمگ»، محققان ماه گذشته این ربات را برای اولین بار در جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای مورد آزمایش قرار دادند. آنها با سیمون خواستند از خواب بیدار شود، نامش را از او پرسیدند و اینکه اهل کجاست. محققان حسگرهای مافوق صوتی و کاربرد دوربین‌های جلویی ربات را بررسی کردند. این ربات حتی می‌تواند حرف بزند و قادر به دیدن، شنیدن، فهمیدن و صحبت کردن است.



A cartoon illustration set against a blue background with vertical stripes. In the foreground, a man in a white thobe with a yellow trim and a ghutra stands with a surprised expression. The name 'BIN SALMAN' is written on the front of his thobe. To his right, a Grim Reaper figure in a dark hooded robe and holding a scythe approaches. A thought bubble above the man's head shows a small figure running away. The ground is light blue with some dark spots.

🔴 کاریکاتور ابن سلمان قاتل بین المللی

گزارش

جنگ هزینه‌ها و درآمد خانواده امسال نا عادلانه‌تر شده است

مظنه نون شب چند؟



۱. آن را پرداخت کنیم.

پیا سنگد در میان همه ایرانی‌ها اراج و قرب‌پس‌ی دارد، برای همین ماهم از میان نا‌هانگک‌دار، رفسد غذایی خانواده‌های ایرانی قرار دهیم. قیمت دولتی یک عدد سنگد هزار تومان است که قیمت‌های آزاد آن تا سه هزار تومان می‌رسد. ما هزار تومان را در نظر می‌گیریم. مصرف روزانه نان خانواده را در عدد سنگد در نظر می‌بریم به عدد ۶۰ می‌رسیم و این تریب هر خانواده ایرانی به‌طور میانگین ۶۰ هزار تومان در خرج نام می‌کند. حیوانات جزء جانشدنی پیزی ایرانی هستند که پرمصرف‌ترین آنها س، لپه، نخود، لوبیاقرمز و لوبیاچیتی است. قیمت میانگین هر کیلو از آنها به جز لوبیاچیتی پیا ۱۱ هزار تومان است که اگر یک کیلو از هر آنها را برای ماه کافی بدانیم، ۴۴ هزار تومان می‌شود. به سبب غذایی اضافی می‌کند. قیمت هر کیلو لوبیاچیتی ماه ۱۵ هزار تومان است.

اهل خوردن چای خارجی هستيد و معمولاً هر آن را می نوشيد، ماهی یک كيلو چای بریتانیا می است که قیمت هر كيلو آن ۵۰ هزار تومان است. قیمت هر كيلو چای ایرانی هم به طور تخمین ۲۰ هزار تومان می شود که خوردن آن به قدرشما بیستگی دارد. قند و شکر را هم فراوان می است. به نظر می رسد نیم كيلو قند برای کامیابی است. شکر مصرف بالاتری نسبت به قند در برای همین میزان آن را یک كيلو در ماه در می گیریم که قیمت آن پنج هزار تومان است. طی ماه این روزها میوه را از سبب غذای خود مصرف کرده یا مصرف آن را کاهش داده اند، با این مل ما قیمت چند میوه پر مصرف در این سبد برای اقار می دهم. ما سیب، پرتقال، نارنگی و اراد را در انتخاب کرده و میزان لازم را هر کدام را كيلو در نظر گرفته ایم. میانگین قیمت سیب در بازار تهران، پرتقال سه هزار و ۵۰۰ تومان، نارنگی سه هزار تومان و خیار چهار هزار تومان است که به ترتیب ۱۲ هزار تومان، ۱۰ هزار و ۹۵۰ هزار تومان و ۱۲ هزار تومان به سبب افزایش تحمیل می کنند. حیف است که برای شما را به این سبد راه ندیم. قیمت هر كيلو گوجه فرنگی در بازار تهران است. در صورت نیاز برای سه كيلو از آن یک ماه ۱۸ هزار تومان باید پرداخت کنیم.

۶۰ هزار تومان است که اگر چهارکیلو برای ماه در نظر بگیریم، ۲۴۰ هزار تومان می‌شود. قیمت هر کیلوگرم مرغ ۱۰ هزار و ۸۰۰ تومان است که اگر هفت کیلو را برای مصرف یک ماه در نظر بگیریم، ۷۵ هزار و ۶۰۰ تومان می‌شود. قیمت هر عدد تخم مرغ ۷۵۰ تومان است که اگر با کفای بودن یک شانه ۳۰ تایی برای یک ماه موافق باشید، هزینه خرید آن ۲۲ هزار و ۵۰۰

تومان می‌شود. از آنجا که ایرانی‌ها در مصرف روغن صرفه‌جویی آنچنانی ندارند، مصرف ماهانه یک خانواده چهارنفره را دو لیتر در نظر می‌گیریم که قیمت آن ۱۸ هزار تومان می‌شود. ما کاروانی یکی از غذا‌های محبوب خانواده‌های ایرانی است، به‌ویژه اگر فرزند مدرسه‌ای داشته باشند. اگر سه بسته ما کاروانی ۷۰ گرمی که قیمت هر بسته آن سه هزار تومان است را برای یک ماه کافی بدانیم، هزینه خرید آن ۹ هزار تومان می‌شود.

اگر از خانواده‌هایی هستید که برای صبحانه حتما باید پنیر تبریزی بخورید، به‌طور میانگین یک ماهی ۲۷ هزار تومان پول پنیر بدهید، البته اگر یک کیلو پنیر برای یک ماه شما کافیست که برای پنیر معمولی از چهار قالب باقیمت ۶ هزار و ۸۰۰ تومان را برای یک ماه در نظر بگیریم که هزینه آن ۲۷ هزار و ۲۰۰ تومان خواهد بود. قیمت هر کیلو شیر هم دوهزار و ۵۰۰ تومان است که اگر خانواده‌ها به‌طور میانگین پنج کیلو در ماه مصرف کنند، ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان می‌شود. قیمت هر است که به‌مست یک کیلوپیچ هم ۱۰ هزار تومان است که به‌نظر می‌رسد سه عدد آن برای یک ماه کافی است و هزینه یک ماهه ۲۷ هزار تومانی دارد.

تایادمان رفته سراغ و نیاز و سبب زمینی هم برپویه
که تقریباً قیمت شان را هم پایین و بالا می رود.
به نظر می رسد ۱۰ کیلو سبب زمینی برای یک
سوز کافی است که در نظر گرفتن پنج هزار
تومان برای هر کیلو ۵۰ هزار تومان آب این خورده
پایان هم همین قیمت باید و با در نظر گرفتن
پنج کیلو برای یک ماه ۲۵ هزار تومان هزینه
دارد. سبزیجات را هم باید به این لیست اضافه
کنیم. قیمت هر کیلو سبزی خرد شده پنج هزار
تومان است که قیمت دو کیلو آن برای یک
سوز خوردن می شود. خوردن ۱۰ هزار تومان می
باشد هر کیلو سبزی هزار تومان است که اگر ما در ماه
پنج کیلو مصرف داشته باشیم باید ۱۵ هزار تومان



الهام کاظمی
روزنامہ نگار

این روزها با بالاترین قیمت کاالها و اقلام مختلف، هزینه‌ها و درآمد خانواده‌ها در زور آزمایی نابرابری شرکت می‌کنند که البته معلوم است زور هزینه‌ها به درآمد بیشتر می‌چرد. هیولای گرانی برخی خانواده‌ها را زجر می‌دهد و برخی دیگر را مجبور به عقب‌نشینی کرده است. برای همین است که اغلب آنها تلاش می‌کنند بین هزینه‌ها و درآمدها هماهنگی ایجاد کرده و تا آنجا که می‌توانند هزینه‌های اضافی را حذف کنند. با این حال چاره‌ای نیست، خانواده‌ها مجبورند اولویت‌های خود را انتخاب کرده و هزینه‌های اضافی را حذف کنند و صرفه‌جویی را سرلوحه مخارج‌شان قرار دهند! یکی از هزینه‌هایی که هیچ‌کس نمی‌توان آنها را حذف کرد، مخارج سبزه‌رانی خورد و خوراک است، مگر اینکه استفاده از برخی مواد را به ماهی یک‌بار یا دو ماه یک‌بار برسانیم.

سری به بازار خورد و خوراک زده ایم تا ببینیم این روزها سبب غذایی یک خانواده چهارنفره چقدر خرج برمی دارد. ما کالاهای اقلام اساسی ای مثل مرغ، گوشت قرمز، مرغ و تخم مرغ را انتخاب کرده ایم. قیمت آن را به صورت میانگین بیان کرده ایم. اقلامی مثل ماهی، سبزیجات، نان و روغن را هفتاد درصد به این سبد راه نداده ایم. نتیجه بررسی ما این بود که هزینه خورد و خوراک یک خانواده چهارنفره در نظر گرفتن اقلام اساسی آن هم به مقدار محدود و در نظر گرفتن صرفه جویی های لازم، نزدیک به ۸۰۰ هزار تومان در ماه است. نردبانی است که اگر قیمت توئیدنیها را متغیّر، انتقال، فست فود، کره و مریا و سسل و خامه برای صحنه، انواع میوه ها و سبزیجات دیگر و خشکبار را به آن اضافه کنیم، به حداقل یک میلیون و ۳۰۰ هزار تومان می رسد. فقط قیمت یک کیلوگرم پیسته در بازار این روزها ۲۴۰ هزار تومان است. آمارهای رسمی نشان می دهد هزاره خوراک سی ساله ۸۸ تا ۹۵ تقریباً نزدیک به شری در فاصله سوال کرده که البته آمار رسمی درباره افزایش دو سال بعدی آن وجود ندارد. به این حال همان آمارهای رسمی هزینه های کلی خانوارهای چهارنفری را در سال ۹۵، سه میلیون و ۴۵۰ هزار تومان اعلام کرده بود که این رقم در اساس به بیش از پنج میلیون رسیده و کارشناسان پنج میلیون تومان را به عنوان خارق فر در پایتخت اعلام کرده اند. این نردبانی است که در آمد اغلب کارگران کمی بیش از یک میلیون تومان است،

۹ سبد غذایی

قیمت میانگین هر کیلو برنج ایرانی ۱۴ هزار تومان است که اگر ۱۰ کیلو برای یک ماه را در نظر بگیریم، ۱۴۰ هزار تومان می شود. قیمت هر کیلو برنج هندی نیز به طور میانگین ۹ هزار تومان است که قیمت ۱۰ کیلوی آن ۹۰ هزار تومان آب می خورد. قیمت هر کیلو گوشت قرمز

سلامت

جادوی لیموترش

خیلی از طرفداران آب لیموترش ادعا می کنند که این میوه به هضم د، کمک و کبدشان را پاکسازی می کند، باعث جوان ماندن پوستشان می شود، سوخت و ساز بدن شان را سریع تر به کاهش افسردگی و اضطراب می برد، البته سوزش سردل و سرطانات و التهاب را نیز کاهش می دهد. البته نسبت دادن آب میوه به لیموترش به لحاظ علمی کاملاً غرق است اما تست اما قطعاً برخی از آنها را می توان به لیموترش نسبت داد. به تازم از prevention یکی از مزایای قطعی لیموترش تأثیر آن بر پوست است. لیموترش آنتی اکسیدان فراوانی دارد که از آسیب سلولی و فعالیت ایدیکال های آزاد که باعث چین و چروم می شوند، جلوگیری می کند. به همین دلیل است که بسیاری از سرم های پوست حاوی آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین C هستند و متخصصان پوست می گویند لیموترش نه تنها آنتی اکسیدان ایده خوبی است. البته انتظار معجزه نداشته باشید، چرا که چنین چیزی را نخواهید دید. اما بعد از دو هفته استفاده از آب لیموترش متوجه خواهید شد بهبود کمی در پوست تان به وجود آمده است. ممکن است این وسط چند لکه مشکوک با کساری شوند و وقتی که به این نگاه کنید، متوجه شوید چهره تان روشن تر و شاداب تر شده است. ممکن است دوستانی داشته باشید که بگویند خوردن لیموترش بهیژه آب گرم به هضم غذای آنها کمک می کند و جلوی نفخ شان را می گیرد. کارشناسان دلیل چنین باوری را اسیدسودریک موجود در لیموترش می دانند که به هضم غذای کمک می کند. یک مطالعه در مجله بیوشیمی تغذیه بالینی منتشر شده که نشان می دهد پلی فلور به موجب پوست، بهیچ مانع از مصرف چربی اضافی طی یک دوره ۱۲ هفته ای شده است. کسانی که لیموترش را به این منظور استفاده می کنند گفته اند که دو هفته در یک به یک کیلو کاهش وزن داشته اند. البته آنها مطمئن نیستند که دلیل این کاهش مصرف لیموترش بوده اما معتقدند که این کار بیشتر به تیکزه آنها کمک می کند. به این معنا که وقتی آنها روزشان را با خوردن یک نوشیدنی ساده مثل آب و لیموترش شروع می کنند ترغیب می شوند که روز طول تر و غذای سالم تر بخورند و ورزش کنند. نکته دیگری که درباره لیموترش باید یادیند این است که منبع غنی از بتاسیم است که می تواند سطح سدیم بدن را کنترل کند. جلوگیری از سرماخوردگی شاید مهم ترین مزیت استفاده از لیموترش در این موقع از سال باشد. مرکباتی مانند لیمو، لای و ویتامین C و آنتی اکسیدان بالایی هستند که تحقیقات نشان می دهد ممکن است از سرماخوردگی جلوگیری کنند و التهاب را در سراسر بدن کاهش دهند. همان طور که متوجه شده اید لیموترش بسیار عالی است اما مورد برخی مزایای ادعا شده در مورد آن ابهامات زیادی وجود دارد، مثلاً اینکه می تواند کبد را از سرم زدایی کند یا عملکرد سیستم گوارش را بهبود بخشد که باید منتظر نتایج مطالعات آینده بود.



محیط زیست

یلاستیک بی یلاستیک



سال هاست جنبشی جهانی برای
کاهش مصرف پلاستیک ایجاد شده و

ایران هم سعی کرده این فرهنگ را بین مردم جا بیندازد. کشورهای دیگر هم ارکاهاهایی برای حل مشکل بلااستیک به کار گرفته‌اند که بعضی از آنها موفق از آب درآمده و برخی هم با شکست مواجه شده است. حتی کوچک‌ترین تغییر در سیاستهای استفاده از بلااستیک در دنیا می‌تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. شاید به جرات بتوان گفت استرالیا یکی از موفق‌ترین کشورها در این زمینه بوده، به‌طوری که طی سه ماه توانسته تا ۸۰ درصد مصرف بلااستیک را در این کشور کاهش دهد. این موفقیت زمانی حاصل شد که دو سوپرمارکت بزرگ زنجیره‌ای در سه ماه گذشته استفاده از کيسه‌های پلاستیکی را در مراکز خود ممنوع اعلام کردند که همین کيسه‌ها سماده استوانی است. ۱۰ درصد استفاده از کيسه‌های پلاستیکی را یک‌ده اما همه چیز به آرامی به دست نیامد.

به گزارش sciencealert، زمانی که قرار شد مازاره‌ها و فروشگاه‌ها کیسه‌های پلاستیکی عرضه نکنند، تظاهرات عمومی در شهرهای استرالیای درگرفت و بعضی معتقد بودند نرخ فروش کاهش می‌یابد. اما فروش ماه بعد، انجمن ملی خرده‌فروشان استرالیای اعلام کرد ممنوعیت کیسه‌های پلاستیکی اثرات زیست‌محیطی شگرفی داشته است. با اجرای این طرح، چیزی حدود ۱/۵ میلیارد کیسه پلاستیکی از محیط‌زیست جمع شد و همین باعث پاک‌تر ماندن آن شد. اتحادیه اروپا در ماه اکتبر به منع کامل استفاده از کیسه‌های پلاستیکی تک‌منظوره در سال ۲۰۲۱ رأی داد و قرار است همه کشورها به این امر پایبند باشند تا بتوان در آینده‌ای نزدیک محیط‌زیست پاک‌تر داشته باشیم. بنابراین، این وظیفه تکمیل ماست با استفاده کمتر از کیسه‌های پلاستیکی، این هدف را به راس‌انجام برسانیم.