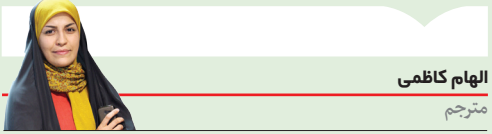


سلامت

به جنگ تب برو



الهام کاظمی

مترجم

تب بخشی از بیماری است. اغلب افراد دمای طبیعی بدن شان ۳۷ درجه سانتیگراد است، به استثنای کودکان بسیار کم‌سال. به لحاظ پزشکی وقتی دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد رسید، شما تب دارید. هنگامی که گرفتار یک عفونت ویروسی یا باکتریایی بشوید، بدن با بالا بردن دمای خود با آن مبارزه می کند. به گزارش foodsafe سیستم ایمنی بدن به‌طور موثری در دمای بالاتری کار می کند؛ زیرا ویروس‌ها و باکتری‌ها به دمای بالا حساس هستند و در آن دما از بین می‌روند. بنابراین اجازه دهید سیستم ایمنی بدن شما کار کند. با این حال اگر دمای بدن تان به ۴۰ درجه سانتیگراد رسید، حتما به پزشک مراجعه کنید. در کودکان زیر سه‌ماه درجه حرارت بیش از ۳۸ درجه جای نگرانی دارد و باید آنها را پیش پزشک برد.

درمان تب

پزشکان وقتی با تب بالای بیمارشان مواجه می‌شوند معمولا مایعات را توصیه می‌کنند. تمرکز بر نوشیدن مایعات با کیفیت خوب مثلا خوردن میوه‌ها و سوپ‌های آبدار در این موارد بسیار توصیه می‌شود. اجتناب از غذاهای شیرین و نوشیدنی‌های دارای شکر توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است سیستم ایمنی بدن تان به درستی کار نکند. ما اینجا پیشنهادهایی عالی برای شما داریم تا هنگام بالا رفتن دمای بدن به دادتان برسد.

چای داغ

چای داغ خواص بسیاری دارد. از آنجایی که گرم است، بخار آن به عنوان یک ضدانقباض عمل می‌کند. چای غنی از پلی فنول است؛ ماده‌ای که به عنوان آنتی اکسیدان و ضد التهاب عمل می‌کند. پلی فنول دارای خواص ضد ویروسی، ضد باکتری و ضد قارچی است. چای همچنین به شما کمک می‌کند هیدراته شوید. سعی کنید کمی به آن عسل اضافه کنید؛ زیرا عسل اثرات ضد باکتری قوی دارد و می‌تواند گلودرد را تسکین دهد.

آنتی اکسیدان‌ها

آنتی اکسیدان‌ها برای سلامتی شما مهم هستند. تمرکز بر خوردن غذاهای غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای مبارزه با تب و بهبودی کمک می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات معمولا دارای آنتی اکسیدان‌های بالایی هستند. میوه‌های غنی از آنتی اکسیدان عبارتند از انگور، زغال‌اخته، تمشک، انواع سبزیجات و سیب‌زمینی شیرین. خوردن میوه‌های تازه همیشه بهتر از نوشیدن آبمیوه‌ای است که دارای مقدار زیادی قند و مواد مغذی کم است.

مصرف ویتامین C

ویتامین C از بین برنده عفونت است. انسان‌ها تنها پستاندارانی هستند که نمی‌توانند ویتامین C را سنتز کنند، بنابراین ما باید غذاهای غنی از ویتامین C بخوریم. همچنین پرتقال، هندوانه، توت‌فرنگی، آناناس، کیوی و بسیاری از میوه‌ها سرشار از این ویتامین هستند. آناناس سرکوبگر حرفه‌ای سرفه است. مرکبات دارای ترکیبات فلاونوئیدها هستند که باعث کاهش التهاب و افزایش عملکرد سلول‌های ایمنی می‌شون د.

خوردن سبزیجات سالم

گیاهان حاوی مواد مغذی اهمیت دارند، زیرا عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را افزایش می‌دهند و مایعات مورد نیاز بدن را هم فراهم می‌کنند. در زمان تب و سرماخوردگی سبزیجات آبداری مثل خیار، هویج، ذرت، کدوتنیل، کدو، گوجه‌فرنگی، اسفناج و فلفل را امتحان کنید. خوردن رنگین‌کمانی از سبزیجات به شما طیف گسترده‌ای از مواد مغذی مهم برای مبارزه با تب را فراهم می‌کند. به‌ویژه سیب‌زمینی آب‌پز یک منبع عالی کالری است و در معده شما آسان هضم می‌شود که در این صورت بدن شما کالری لازم را را برای مبارزه با عفونت در اختیار دارد.



اضافه کردن پرتوتین

هنگام بیماری شما به پرتوتین برای حمایت از سیستم ایمنی بدن تان نیاز دارید. بنابراین پرتوتین با کیفیت خوب مانند تخم‌مرغ، گوشت مرغ و گوشت قرمز را مصرف کنید. البته پرتوتین‌های گیاهی سالم‌تر از پرتوتین‌های گوشتی است.

آبگوشت یا سوپ

هنگام تب سوپ‌ها گزینه بسیار مناسبی هستند؛ آنها منبع عالی کالری، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای حمایت از سیستم ایمنی بدن به شمار می‌روند. به سوپ‌تان حتما سر اضافه کنید. سیر دارای اثرات ضدباکتری، ضد ویروسی و ضد قارچی است. سوپ مرغ بهترین سوپی است که می‌توانید بخورید. اگر استرغار یا اسهال دارید، الکترولیت‌های مورد نیاز را با سوپ مرغ جایگزین کنید. سوپ مرغ حاوی اسید آمینه سیستم‌تین است که خطر از بین می‌برد. سوپ مرغ همچنین نوتر و فیل‌ها را مهار می‌کند که ممکن است موجب سرفه یا گرفتگی بینی شوند.

پیشنهادهایی که در بالا به شما داده شد، می‌تواند بدن شما را در زمان سرماخوردگی و تب حمایت کند، با این حال همان‌طور که گفته شد اگر تب‌تان بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد باشد، یا پزشک خود مشورت کنید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، سیستم ایمنی بدن شما نیاز به حمایت بیشتری از سوی پزشک دارد.

زندگی

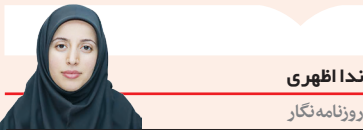


👉 کاریکاتور | جواد طریقی

گفت‌وگو

گفت‌وگو با شهریانو نواب‌زاده، معلول جسمی‌ای که تنها با زبانش کار می‌کند

آینه تمام‌قد امید



ندا اظهري

روزنامه نگار

تصور کنید یک شب صحیح و سالم می‌خواهید و فردا صبح که چشم‌باز می‌کنید

با دست و پاهایی مواجه می‌شوید که حرکتی ندارند و حتی نمی‌توانید نوب بینی‌تان را بخارانید. تنها عضوی از بدن‌تان که تحرک دارد صورت و زبان‌تان است. شاید این وضعیت غیرقابل باور یا شبیه فیلم‌های ترسناک باشد اما این حال و روزی است که شهریانو هر روز با آن چشم‌باز می‌کند و به دنیا لبخند می‌زند. شاید خیلی از ما آدم‌ها عادت کرده‌ایم بدام از زندگی گله کنیم اما یاد گرفته‌به جای شکایت، زندگی‌کن و از لحظه لحظه آن لذت‌برید.

اهرم ویلچر را با دهانش بالا می‌دهد و با این کار بدون نیاز به کمک، ویلچرش را راه می‌برد. صدای لرزانی دارد اما لایه‌لای همین صدا هم می‌توان امیدارید. لبخند از لبانش دور نمی‌شود و در تک‌تک کلماتش توکل به خدا را می‌توان لمس کرد. شهریانو نواب‌زاده ۳۷ ساله است و اهل شهر بابک کرمان. پدر و مادرش فامیل بودند و او از کودکی به نوعی بیماری ژنتیکی مبتلاست. یک‌خواهر دارد و یک برادر و برادر بزرگش هم به خاطر مشکل مشابه شهریانو ۱۸ سال پیش فوت کرده است. تا هشت سالگی مانند دیگر کودکان جست و خیز می‌کرد و راه می‌رفت اما یک‌باره پاهایش از کار افتاد و دیگر توان راه رفتن را از او گرفت. به مرور بیماری پیشرفت کرد و ۱۴ سالی می‌شود که دست‌هایش هم پای‌اش نمی‌کنند. دوسالی از آن گذشت تا اینکه تصمیم گرفت محیط زندگی‌اش را تغییر دهد. او تصور می‌کرد حالا که به درد خانواده‌اش نمی‌خورد، لاقل و پال آنها نباشد. بهزیستی‌های شهرستان از پذیرش او سر باز می‌زدند. ۵، ۶ ماهی را در یک آسایشگاه خیریه سالمندان در کرمان گذراند اما با درخواست مادرش دوباره به خانه برگشت. بار دیگر که خواست به آسایشگاه برگردد، دیگر او را نپذیرفتند اما هماهنگی‌های لازم را برای اعزام او به کهریزک انجام دادند. با وجود مخالفت‌های خانواده، شهریانو یکی از ساکنان آسایشگاه کهریزک شد و حالا ۱۲ سال از آن روزها می‌گذرد. او حالا یکی از سمبل‌های امید برای معلولان دیگر محسوب می‌شود. ویلچری را که با آن حرکت می‌کند یکی از خیران برایش تهیه کرده که آن را هم هدیه و لطف خداوند می‌داند که در یاداش امیدواری‌هایش به او عطا شده است. به گفته خودش، هیچ‌وقت به دنبال آن نبوده که چیزی را به درخواست از کسی بگیرد. او سه سالی می‌شود که با این ویلچر حدود ۵۰ درصد مستقل شده. حالا شهریانو تنها یک زبان دارد که جای همه چیز را برایش پر کرده است، با زبان کتاب‌ش را ورق می‌زند، با آن غذا می‌خورد، ویلچرش را راه می‌برد و با گوشی و تبلتش کار می‌کند.

آرامشی که با قرآن به دست آوردم

سال‌ها قبل زمانی که شهریانو در خانه بود دست‌هایش هنوز توان نوشتن داشت، یکی از تنها سرگرمی‌هایش آموزش قرآن بود و با آن هم تنهایی‌اش را پر می‌کرد و هم آرامش می‌گرفت. تلویزیون آموزش می‌داد و او هم پهای آن یاد می‌گرفت و ماه‌های اول حضورش در کهریزک هم، همه او را به مهارتش در قرآن خواندن می‌شناختند. تلاوت و ترتیل را خیلی خوب می‌داند و در کلاس‌های قرآن و مفاهیم

شنبه ۱۵ دی ۱۳۹۷ شماره ۲۶۷۴



صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیر مسئول: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۶ - **تحریریه:** ۰۲۱-۸۸۲-۶۶۷۱۰۱۸۰ - **فکس:** ۰۲۱-۶۶۷۱۰۵۰۱-۶۶۴۸۰۴۷۱
روابط عمومی: ۰۲۱-۶۶۷۱۰۴۹۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۷۱
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۱۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

تاریخ‌گردی

کشف اشعه ایکس



۱۲۴ سال پیش در چنین روزی ویلیلم رونتگن، فیزیکدان آلمانی اشعه ایکس را به صورت کاملاً اتفاقی کشف کرد. او مثل همیشه مشغول انجام آزمایش‌های مربوط به الکتریسیته با ولتاژ زیاد بود که متوجه یک اشعه ناشناخته شد. به گزارش nde-ed او در آزمایشگاهش با یک لوله رادیویی شبیه به لامپ‌های فلورسنت کار می‌کرد. حین کار هوای تمام لوله‌ها را تخلیه کرده و آن را با گاز ویژه پر کرده بود و می‌خواست ولتاژ الکتریکی بالا را از طریق آن عبور دهد، هنگامی که این کار را انجام داد، در لوله یک تابش فلورسنت ایجاد شد. رونتگن لوله را توسط یک کاغذ سیاه و تیره پوشاند اما متوجه شد یک نور فلورسنت سبزرنگی می‌تواند از آن رد شود. در واقع او یک «نور نامرئی» که قبلاً ناشناخته بود، تولید کرده بود که از لوله خارج می‌شد. از طریق آزمایش‌های اضافی، او همچنین دریافت پرتو جدید از بسیاری از اشیاء عبور می‌کند. نام آن را اشعه ایکس گذاشت؛ زیرا در ریاضیات از «X» برای نشان دادن مقدار ناشناخته استفاده می‌شود. رونتگن در کشف خود دریافته است که اشعه ایکس از بافت انسان عبور می‌کند و استخوان‌ها و فلزات موجود در بدن یا روی بدن را مشخص می‌کند. یکی از اولین آزمایش‌های رونتگن در اواخر سال ۱۸۹۵، عکسبرداری از دست همسرش برتا با حلقه در انگشتش بود. خبر کشف رونتگن به سرعت در سراسر جهان پخش شد. دانشمندان در همه جای این آزمایش را تکرار کردند. در اوایل سال ۱۸۹۶، اشعه X به صورت بالینی در ایالات متحده برای مواردی مانند شکستگی‌های استخوانی و زخم‌های اسلحه استفاده شد. در حال حاضر اشعه ایکس در پزشکی کاربردهای زیادی دارد. از این اشعه برای عکسبرداری از استخوان‌ها و اندام‌های بدن استفاده می‌شود. پزشکان با بررسی این عکس‌ها می‌توانند جای استخوان‌های شکسته یا اندام‌های آسیب‌دیده را تشخیص بدهند. در دندانپزشکی هم اشعه ایکس از طریق عکسبرداری از دندان‌ها و نشان دادن جای پوسیدگی و وضعیت ریشه آنها کاربرد زیادی دارد.

فراسو

جاسوسی با نرم افزار آب‌وهوا



شما ممکن است یک تلفن امن را انتخاب کنید و تنظیمات دستگاه را تغییر دهید تا از حریم خصوصی و اطلاعات شخصی‌تان محافظت کنید اما هنگامی که برنامه به صورت پیش فرض روی گوشی شما نصب شده باشد و شما نتوانید آن را حذف کنید و این برنامه اطلاعات موجود در گوشی شما را جمع‌آوری کند چه حقوقی خواهید داشت؟ و چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ امروز، «وال استریٹ ژورنال» گزارش می‌دهد برنامه‌ای با نام «پیش‌بینی آب و هوا» را دار جهانی دقیق آب و هوا» اطلاعات و داده‌های شخصی افراد را جمع‌آوری کرده و آن را به سروری در چین ارسال می‌کند. این اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل انجام شده توسط Upstream Systems، یک شرکت فناوری است که با نام «Secure-D» آن برای محافظت از نقل و انتقال‌های تلفن همراه طراحی شده است. این برنامه از پیش نصب شده روی گوشی‌های A3 Max و Pixi 4 ساخته شده توسط شرکت Alcatel است و در برزیل و مالزی فروخته می‌شود. آلکاتل یک شرکت فرانسوی است. علاوه بر پیش‌نصب در گوشی‌ها این برنامه بیش از ۱۰ میلیون بار از فروشگاه Google Play دانلود شده است.

دانستنی‌ها

سیاره ما واقعا شگفت‌انگیز و جادویی است. اینجا می‌خواهیم چند واقعیت شگفت‌انگیز درباره زمین را بازگو کنیم. آیا می‌دانستید که در یک روز ۸/۶ میلیون حمله رعد و برق به زمین وجود دارد. در این میان حدود ۷۰ درصد از سطح جهان، اقیانوس است که مسئول تولید بیش از نیمی از اکسیژنی است که ما نفس می‌کشیم. شگفت‌انگیزتر آنکه در یک قاشق چایخوری آب دریا پنج میلیون موجود زنده وجود دارد. در همین حال، یک قاشق غذاخوری از خاک زمین حاوی بیش از یک میلیارد موجود زنده است. در مدت پنج دقیقه گذشته، زمین بیش از پنج هزار مایل حرکت کرده است.