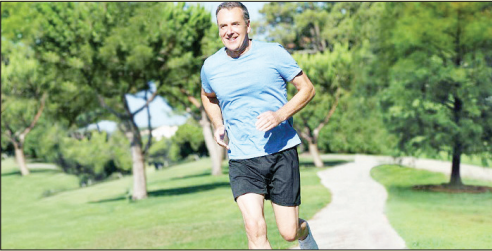


سلامت

عمر تو زیاد کن

سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند افراد بزرگسال بین ۱۸ تا ۶۴ سال باید در هفته حداقل بین ۳۰ دقیقه تا دو ساعت ورزش یا پیاده روی داشته باشند. انجام دادن این کار به نظر ساده است، با توجه به اینکه ما هر هفته ۱۶۸ ساعت برای غذا خوردن، تماشای تلویزیون و... وقت می گذاریم، شما به راحتی می توانید حداقل نیاز برای تمرینات هفتگی را فقط با قدم زدن و دویدن برطرف کنید. در این صورت نیازی به پرداخت هزینه های رفتن به باشگاه هم نخواهید داشت. به گزارش foodworldblog سخت ترین کاری که برای دویدن وجود دارد، انگیزه ماندن و حفظ برنامه منظم است. همیشه برای ما راحت تر این است که روی صندلی راحت بنشینیم و استراحت کنیم. باید بدانید نشستن طولانی مدت می تواند پیامدهای بسیار تند و زننده ای برای سلامتی شما ایجاد کند. ما در اینجا برخی مزایای دویدن فقط برای حدود ۲۰ دقیقه در روز را برایتان می گوئیم.



کاهش وزن

کاهش وزن بدن یک فرمول بسیار ساده دارد. برای از دست دادن وزن تان، مصرف کالری شما باید کمتر از کالری ای باشد که بدن تان برای تولید انرژی بدن نیاز دارد. بنابراین سعی کنید هر کالری ای را که در طول روز مصرف می کنید، محاسبه کنید. پیاده روی ارزان ترین روش برای سوختن چربی است. مسافت ۹ دقیقه ای می تواند ۳۶۵ کالری مصرف کند. البته، در شروع ممکن است نتوانید این میزان چربی را بسوزانید اما به مرور به این عدد می رسید.

کاهش فشارخون

سکته مغزی و حمله قلبی به طور فزاینده ای در حال افزایش در میان ماست. یکی از دلایل این شرایط، فشارخون غیرطبیعی است که اغلب برای مدت طولانی تشخیص داده نمی شود، زمانی درمان شروع می شود که خیلی دیر شده است. ورزش کردن و دویدن باعث افزایش ضربان قلب شده و مقدار زیادی خون پمپاژ می کند که به نوبه خود سبب افزایش فعالیت شریان ها و رگ ها می شود و اجازه می دهد خون آزادانه جریان یابد. نتایج تحقیقات نشان داده این کار فشار خون را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. این قضیه حتی در مردان و زنان مسن ۶۶ ساله و بالاتر هم ثابت شده است.

بهبود سلامت مغز

برای بهبود سلامت مغز به مقدار زیادی خون دارای اکسیژن نیاز داریم که ورزش کردن و دویدن تاثیر زیادی بر آن دارد. دویدن همچنین می تواند سلامت مغز شما را تضمین کند و خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش دهد. با وجودی که پیاده روی و ایروبیک می توانند به بهبود جریان خون کمک کنند، دوچرخه سواری و دویدن هم بسیار به شما کمک می کند.

تقویت استخوان ها و مفاصل

پوکی استخوان و آرتروز دو بیماری ای هستند که سالانه میلیون ها نفر از مردم جهان را تحت تاثیر قرار می دهند. علل متعددی برای بیماری های استخوانی وجود دارد، از جمله کمبود کلسیم و ویتامین های ضروری در رژیم های غذایی ما. با این حال، یکی دیگر از علل این شرایط فقدان فعالیت بدنی است. در واقع، دویدن و رانندگی می تواند اثرات این بیماری ها را به آرامی با بازسازی استحکام استخوان و ترکیب غضروف در افراد میانسال معکوس کند. با این حال، مهم است بدانید که اگر مبتلا به پوکی استخوان شدید هستید فشارهای جسمی بیش از حد می تواند وضعیت شما را بدتر کند، بنابراین در این صورت حتما با پزشک مشورت کنید.

افزایش طول عمر

دویدن می تواند طول عمر شما را افزایش دهد. با وجود داشتن سلامت استخوان، قلب و مغز با افزایش سن، شما مستعد ابتلا به بیماری های مرگبار مرتبط با سن بالا هستید. به طور متوسط، افرادی که حداقل یک ساعت در هفته عادت دویدن را انجام می دهند، می توانند به عمر خود به مدت شش تا هفت سال یا بیشتر بیفزایند. البته، متغیرهای دیگری در این باره وجود دارد، مانند عادت به سیگار کشیدن که می تواند از عمر شما بکاهد.

زیر آسمان جهان

لبخند دوقلوها پیش از عملیات آزادی



رایبا و روکیا دوقلوهایی چسبیده به هم دوساله ای هستند که قرار است به زودی طی یک عمل جراحی در مجارستان از یکدیگر جدا شوند. این دودر جولای ۲۰۱۶ در یک کلینیک در پابنا، بنگلادش متولد شده اند. به گزارش مرور، پروژه جداسازی این دودختر کوچک عملیات آزادی نامگذاری شده است. این دوقلوها شش هفته آینده به مجارستان خواهند رفت تا عملیات آزادی روی آنها اجرا شود. به گفته سخنگوی تیم جراح این پروژه سه مرحله جراحی دارد که مرحله اول شامل جداسازی سیستم عروق مغزی متصل شده آنهاست.

زندگی



عکس مصطفی عسکری - فرهیختگان

دو دنیای متفاوت

گزارش

ماجرای عمل های جراحی که انسان ها روی بدن خود انجام داده اند

خودت را به تیغ بسیار



ندا اظهیری

مترجم

خیلی ها از عمل جراحی

می ترسند و شنیدن اسم آن هم حتی لرزه به تن شان می اندازد.

اما در این میان کسانی

هم هستند که شجاعت شان زبانزد است. عمل جراحی فرآیندی است که به مهارت زیادی نیاز دارد و برای انجام آن به حضور جراح و بیمار نیاز است. اما در مواردی نادر پیش آمده است که یکی از طرفین غایب بوده اند؛ به این معنا که در بعضی موارد، تعهد جراح در درک او از بدن انسان فراتر از دیوارهای کتابخانه و مفاهیم کتاب های درسی رفته و دانشش از بدن انسان و مهارتش در جراحی به حدی می رسد که می تواند خودش را هم جراحی کند و نیازی به حضور جراحی دیگر برای انجام این کار نمی بیند. به گزارش medicalnewstoday، شاید در ظاهر انجام عمل جراحی روی بدن خود، فرآیندی معمول نباشد اما تاکنون نمونه هایی از آن را در دنیا شاهد بوده ایم که غیرممکن بودن آن را رد می کند.

عملی که پزشکی را متحول کرد

«وارنر تئودور اوتوفوروسمن»، در دهه ۱۹۲۰ در آلمان در رشته پزشکی تحصیل می کرد که با پرسشی که یکی از استادانش مطرح کرد، به این فکر افتاد که آیا امکان دارد کسی بتواند بدون نیاز به یک جراحی باز، به عروق قلب راه پیدا کند؟ در آن زمان تنها روش راه یافتن به قلب از طریق عمل جراحی نسبتا خطرناک بود. او مقاله ای را درباره دسترسی به قلب یک اسب با کمک سوند و از طریق یکی از وریدهای داخلی قلب مطالعه می کرد. این روش، خون را از مغز، صورت و گردن به قلب منتقل می کند. او در نهایت به این نتیجه رسید که در انسان ها هم می توان با یک سوند و از راه وریدی که در بازو قرار دارد و به قلب می رسد، این کار را انجام داد. ابتدا قرار بود این روش را روی یک بیمار انجام دهند اما از آنجایی که نگرانی هایی درباره امنیت و سلامت آن بیمار وجود داشت، در نهایت وارنر تصمیم گرفت این عمل را روی خودش انجام دهد که باز هم با پاسخ منفی رئیسش روبه رو شد. پرستاری که قرار بود در اتاق عمل به او کمک کند، پیشنهاد داد تا این عمل را روی او انجام دهند اما موقع عمل، وارنر درحالی که وانمود می کرد قرار است عمل روی پرستار صورت گیرد، سوندگذاری را روی ورید بازویی خودش انجام داد. او سوند را ۳۰ سانتیمتر در داخل ورید بازویی بالا برد و پرستار تازه متوجه ماجرا شد و به کمک او توانست سوند را تا قلبش پیش ببرد و توانستند با اشعه ایکس از رگ ها تصویربرداری کنند که موفقیت روند کار را به آنها نشان می داد. فداکاری او باعث پیشرفت در عرصه پزشکی شد و ۱۷ سال بعد از آن، وارنر به همراه دو نفر دیگر موفق به دریافت جایزه نوبل پزشکی در بخش ابداع سوندگذاری قلبی شدند.

آپاندیس های پر درد سر

«لئونید راگوزوف» در سال ۱۹۶۰ عضو ششمین سفر اکتشافی به جنوبگان شوروی و تنها پزشک حرفه ای گروه محسوب می شد. بعد از گذشت چند هفته از این سفر، این جراح ۲۷ ساله علائمی از آپاندیس شامل تب، ضعف، حالت تهوع و مهم تر از همه، درد قابل ملاحظه در سمت راست تحتانی شکمش احساس کرد. هیچ دارویی دردش را تسکین نمی داد و باید حتما تحت عمل قرار می گرفت. در خاطراتی که از او به جا مانده، نوشته شده:

«تمام شب قبل خواب به چشمم نیامد. درد مانند خوره به جانم افتاده و توفانی در من به پا کرده بود.» او تنها راهی که داشت این بود که خودش را عمل کند. این عمل را بارها روی بیماران مختلف انجام داده بود اما این شرایط با همیشه فرق داشت. تا آن زمان علائمی از سوراخ شدن آپاندیس نبود. از سه نفر از همکارانش کمک گرفت؛ یکی از آنها آینه را نگه می داشت و نور را تنظیم می کرد، دیگری تجهیزات لازم را به او می رساند و نفر بعد هم به عنوان رزرو در کنار آنها بود. او به دستیارانش آموزش داده بود اگر بیپوش شد، چگونه او را با اپی نفرین به هوش بیاورند. او در اول ماه مه ۱۹۶۱ آپاندیسش را عمل کرد تا خودش را از مرگ نجات دهد. او شکافی ۱۲،۱۰ سانتیمتری روی شکمش ایجاد کرد. بعد از ۳۰ دقیقه دچار ضعف شد و باید مدتی استراحت می کرد اما در نهایت عمل موفقیت آمیز بود و بعد از دوهفته توانست سلامت کاملش را به دست آورد.

در یک عمل آپاندیس دیگر، «ایوان او نیل کان»، رئیس بیمارستانی در پنسیلوانیا بود. او درحالی که در اتاق عمل منتظر بود تا جراح آپاندیسش را عمل کند، تصمیم گرفت این کار را خود انجام دهد. دستیاران و کارمندان از این تصمیم او شوکه شده بودند اما او در ۳۰ دقیقه با تزریق آدرنالین و کوکائین به دیواره شکم، برشی در شکم خود ایجاد کرد و پس از پیدا کردن محل آپاندیس، آن را خارج کرد. در طول عمل، به خاطر خمدن او به سمت جلو، روده ها کمی از ناحیه شکم بیرون زده بود اما او با آرامشی که داشت، توانست احشاء شکمی را دوباره به محل اولیه خود برگرداند. او بعد از دوهفته بهبود یافت. او در ۷۰ سالگی یک بار دیگر هم خودش را عمل کرد و این بار تصمیم گرفت فتق شکم را در شرایط بی حسی موضعی عمل کند. این عمل موفقیت آمیز تمام شد اما هیچ وقت بهبود پیدا نکرد و سه ماه بعد به دلیل ابتلا به ذات الریه جان خود را از دست داد.

عمل سزارین

بیشتر عمل های جراحی که جراحان روی خود انجام داده اند، مربوط به پزشکان مرد است اما در سال ۲۰۰۰ در روستایی دورافتاده در مکزیک که دسترسی به مراکز پزشکی بسیار ضعیف است، زنی ۴۰ ساله نهمین فرزندش را حامله بود. او دو سال قبل، یک فرزندش را در زایمان سختی که داشت، از دست داد. بعد از چند ساعتی که درد کشید و ممکن بود این فرزندش را هم از دست بدهد، تمام توانش را به کار بست و تصمیم گرفت خودش عمل سزارین را انجام دهد. او با چاقوی آشپزخانه سه ضربه به شکمش وارد و شکافی ایجاد کرد. او از مهارتی که در زایمان حیوانات داشت، در این عمل استفاده کرد و توانست این عمل یک ساعته را با موفقیت به پایان برساند. نوزاد که به سلامت به دنیا آمد، یکی از دخترانش را فرستاد تا پرستار روستا را خبر کند و او با حضور بر بالین این زن، زخم هایش را پانسمان کرد و او را به نزدیک ترین بیمارستان منتقل کردند.

ششمن سنگ کلیه

«ام. کلور ملدیگنی»، جراح ۲۷ ساله ارتش مبتلا به سنگ کلیه بود که سال ها قبل پنج عمل جراحی برای تخلیه آنها انجام داده بود. اما او این بار در سال ۱۸۲۴، خودش دست به کار شد تا ششمن سنگ را از کلیه اش خارج کند. او از یک آینه و از رد جراحی قلبی برای برش روی پوست استفاده کرد. این عمل با تمام سختی هایی که داشت با موفقیت به پایان رسید. چند سال بعد، هفتمین سنگ هم در کلیه اش ایجاد شد که مجبور شد بار دیگر تحت عمل جراحی قرار گیرد.

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرشاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیر مسئول: ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۰۲۱-۱۸۲۰۱۸۰-۶۱۳۴۸۰۱۲ - **فکس:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۴۷
تلفن: ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۴۷ - **روابط عمومی:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۲ - **سازمان آگهی ها:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۴۷
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

تغذیه

معجون سرکه سیب



الهام کاظمی

مترجم

سرکه سیب شهرت زیادی در طب سنتی دارد و بسیاری از ادعاهایی که راجع به معجزات آن می شود به صورت علمی اثبات شده است. استفاده از آن به منظور اهداف دارویی و بهداشتی به یونان باستان می رسد و حالا بعضی از متخصصان سلامت توصیه می کنند هر روز دو قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک فنجان آب رقیق کنید و بنوشید. این کار مزایایی دارد که در ادامه به آن می پردازیم. به گزارش foodworldblog، خوردن روزانه رقیق شده سرکه سیب اشتهای شما را کاهش می دهد. بنابراین اگر به فکر رژیم غذایی هستید می توانید کاهش وزن تان را با خوردن روزانه این معجون تضمین کنید. البته این کار باعث تقویت ماندگاری مواد غذایی می شود و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد. معجزه دوم سرکه سیب این است که کاری می کند تا شما به سمت شیرینی و خوردنی های شیرین نروید. همان طور که می دانید شیرینی جات دشمن رژیم غذایی و لاغری است. ما به شما اطمینان می دهیم اگر سرکه سیب را با کمی عسل مخلوط کرده و میل کنید سرراغ هیچ شیرینی ای نروید.



یکی از چیزهایی که در سرکه سیب یافت شده، پری بیوتیک است؛ ماده ای که رشد سالم فلور روده را در پی دارد. مصرف سرکه به صورت منظم به میکروارگانیسم ها قدرت مبارزه برای تنظیم اسید معده را می دهد و هضم غذا در بدن را آسان می کند. محققان می گویند مصرف روزانه سرکه سیب می تواند به اندازه ورزش کردن برای قلب مفید باشد و به پمپاژ خون کمک کند. همچنین پکتین موجود در سرکه سیب و حتی خود سیب کمک می کنند از شر کلسترول بد و انسداد در رگ ها خلاص شوید. در این میان سرکه سیب اثر انسولین برای شکستن فرمول قند را افزایش می دهد. بنابراین هیچ غذایی با کربوهیدرات بالا، در صورتی که شما آن را با سرکه میل کنید، در امان نخواهد بود. البته این موضوع روی افرادی که مبتلا به دیابت هستند اثر چندانی ندارد و نباید به عنوان جایگزینی برای انسولین استفاده شود. سرکه سیب یک معجون شگفت انگیز است. بسیاری از چیزهایی که می خوریم می تواند به رشد سلول های سرطانی ما کمک کند. این موضوع معمولاً به دلیل محتوای اسیدی نوشیدنی ها و تنقلات مورد علاقه ماست. با این حال سرکه سیب دارای خواص قلیایی است که می تواند به حفظ تعادل اسیدی قلیایی بدن ما کمک کند. شاید باور نکنید اما سرکه سیب دارای خواص ضدباکتریایی است که می تواند میکروب های مزاحم در دهان را حذف کند و پس از مدتی بوی بد دهان را از بین ببرد. نیم ساعت قبل از مسواک زدن سرکه رقیق شده در آب را در دهان تان بچرخانید. این فاصله باعث می شود مینای دندان شما آسیب نبیند. سرکه سیب همچنین می تواند لکه های ناشی از سیگار و قهوه را از بین ببرد و دندان ها را سفیدتر کند.

برای کسانی که شوره سر دارند هم خبر خوبی داریم. خوشحال باشید که سرکه برای این مشکل شما هم راه حل دارد. اثرات قلیایی سرکه سیب سطح اسیدیتنه پوست را تنظیم می کند و مانع شکست سطح آن می شود. به منظور به دست آوردن تمام اثرات سرکه برای حذف شوره سر، به جز نوشیدن مخلوط آب سرکه، مخلوط رقیق شده آب و سرکه را دو بار در هفته روی سرتان اسپری کنید و بعد از ۱۵ دقیقه بشوئید. البته این نکته را هم اضافه کنیم که اثرات قلیایی سرکه سیب سبب کاهش اسیدیتنه در بدن شما می شود، این موضوع برای پوست شما خوب است و باعث از بین رفتن و کاهش جوش های روی پوست می شود.

ممکن است در طول روز عضلات بدن تان بگیرد و درد وحشتناکی را تجربه کنید. یک دلیل واضح این موضوع کمبود پتاسیم در بدن شماست. سرکه سیب حاوی انواع مواد معدنی و مغذی مورد نیاز بدن شماست. با مصرف روزانه سرکه سیب متوجه خواهید شد گرفتگی کمتری در عضلات بدن تان خواهید داشت.

نکته آخر اینکه اثرات ضد میکروبی سرکه سیب به تمام قسمت های بدن شما، از جمله مناطقی که عرق می کنند، کمک می کند. شما می توانید پاهای و زیر بغل خود را با خولب ناشان را تکرار می کنید؛ مرطوب شده با یک کنید تا باکتری های موجود در این محدوده و بوی بد آنجا هم از بین برود.

مهارت

اگر به بدرفتاری های بدون خطر فرزندان بی اعتیایی کنید و در عوض از کارهای خوبی که قبلا انجام داده است، تعریف کنید، چه ها که تشنه توجه هستند، ناخودآگاه از رفتار بد خود دست می کشند و کارهای ناخوشایند را تکرار می کنند؛ تعریف هایی مانند «آفرین که کمک کردی اتاق تو تمیز کنیم»، «حتما اینو به بابات می گم» و....