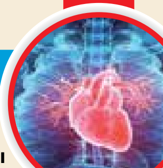
۴ خاصیت سویا



سلامت قلب

ایزوفلاون‌های موجود در سویا باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی و بهبود قابلیت ارتجاعی آنها می‌شوند

تنظیم‌فشارخون

سویا سرشار از آرژنین است؛ آرژنین نوعی آمینواسید است که می‌تواند به تنظیم سطح فشارخون کمک کند

تقویت استخوان‌ها

یافته‌های علمی می‌گوید مصرف روزانه ۱۱۰-۴۰ میلی‌گرم ایزوفلاون سویا می‌تواند روند تحلیل استخوان‌ها را کندتر کند

کاهش خطر سرطان

داشتن رژیم‌های غذایی سرشار از سویا با کاهش ۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش همراه است

کاشت ناخن، برداشت بیماری

انجام مداوم و بدون وقفه کاشت ناخن در طولانی‌مدت، می‌تواند عوارض ناخوشایندی به همراه داشته باشد

نرگس خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

برکسی پوشیده نیست که در سال‌های اخیر، کاشت ناخن و ژلیش به یکی از پرطرفدارترین تکنیک‌های زیبایی تبدیل شده است؛ تکنیک و روشی که البته زیبایی‌های غیرقابل کتمانی دارد اما شاید بهتر است آن‌قدر در این رنگ و طرح‌ها غرق نشویم که عارضه‌های پوستی که می‌تواند برای‌مان به همراه داشته باشد را نبینیم! عارضه‌هایی که فقط محدود به حساسیت‌های ساده پوستی نیست و می‌تواند سلامت فرد را بیشتر از آن‌که فکر می‌کند به خطر بیندازد. به نظر می‌رسد که اگر نمی‌توانیم دست از انجام چنین کاری برداریم، ایجاد فاصله زمانی مناسب بین هربار کاشت ناخن و ژلی‌کردن آن، می‌تواند راهکار مناسبی برای کاهش آسیب‌های آن باشد.

بله! ناخن‌های کاشته‌شده در رنگ‌ها و طرح‌های مختلف بسیار زیبا و جذاب هستند؛ ناخن‌های محکم و استوار که زیبایی دوچندانی به دست‌های‌مان می‌دهد، اما این تنها یک روی ماجرای کاشت ناخن است.

روی دیگرش، آسیب‌هایی است که ممکن است مراحل مختلف کاشت ناخن، برای سلامت پوست فرد به همراه داشته باشد. عارضه‌هایی که در برخی کمتر و در برخی دیگر، بیشتر دیده می‌شود. مثلا این‌که در مرحله اول، لازم است که برای این کار، ناخن فرد کاملا و در بیشتر حالت ممکن مانیکور شود؛ مانیکوری که باعث می‌شود قسمتی از ناخن به عقب رانده شود: «این درحالی‌است که این قسمت‌های ناخن، بهترین راه محافظت از ناخن و انگشت‌ها در برابر باکتری‌ها و قارچ‌ها هستند.» این را دکتر محمد رضوانی، متخصص پوست، مو و زیبایی می‌گوید که معتقد است از همان ابتدایی‌ترین مرحله، آسیب‌زایی این روش آغاز می‌شود.

میز کار را می‌بینی؟

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند احتمال بروز عارضه‌های پوستی را در این عمل بالا ببرد، وسایلی است که در این روش استفاده می‌شود که می‌توانند بیماری‌های پوستی را از فردی به فرد دیگر منتقل کنند: «این‌که با یک اسپری و با دوافشانه الکل، انتظار ضدعفونی‌شدن داشته باشیم، بیشتر خنده‌دار است تا نتیجه‌بخش؛ ضدعفونی وقتی رخ می‌دهد که تمام این وسایل مانند فرچه و سوهان و... در دستگاه اتوکلاو قرار بگیرند و من فکر نمی‌کنم به تعداد انگشتان یک دست هم کسانی باشند که این کار را انجام بدهند.» دکتر محمد رضوانی، ادامه می‌دهد که لازم است پیش از انجام، به استریل بودن همه‌چیز اطمینان حاصل کرد. تراشه‌های ناخن مشتری‌های قبلی را که روی میزشان دیده‌اید؟

و بالاخره UV!

مواد لازم برای ژلی‌کردن ناخن، در حالت عادی خشک و تثبیت نمی‌شوند؛ برای همین هم به دستگاه‌هایی مانند UV احتیاج است که این عمل تثبیت شود. این‌طور که قریب به اتفاق متخصصان پوست و مو و زیبایی می‌گویند، اشعه‌ای مانند UV می‌تواند احتمال ایجاد لکه‌های پوستی را بالا ببرد؛ موضوعی که دکتر رضوانی هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «بر کسی پوشیده نیست که اشعه UV اشعه‌ای سرطان‌زاست. از دستگاه‌های سولاریوم تا حمام آفتاب و همین کاشت ناخن که باید تحت تاثیر این اشعه قرار بگیرد. البته که این آسیب‌زایی به دو عامل مختلف بستگی دارد. حساسیت افراد و مدت زمان تماس با این اشعه، دو فاکتور بسیار مهمی است که می‌توانند میزان و شدت خطر را کم و زیاد کنند. در این میان، دز اشعه هم می‌تواند تاثیرگذار باشد.» این‌طور که دکتر رضوانی می‌گوید، نوع و استانداردهای هر دستگاه با دیگری فرق دارد و هرکدام از این اشعه‌ها اگر با دزی خارج از استاندارد ساطع شود، می‌تواند در طولانی‌مدت، آسیب‌زننده و خدای نکرده، سرطان‌زا باشد.»

برش

این رزین حساسیت‌زا

چه بسیار مراجعه‌کنندگانی که به رزینی که مواد کاشت ناخن و ژلیش را برای روی ناخن می‌چسباند حساسیت داشته‌اند؛ تجربه‌ای که دکتر رضوانی از آن به تعدد یاد می‌کند: «حساسیت نسبت به رزین موردی است که بسیار اتفاق می‌افتد؛ البته هستند کسانی که حساسیت ندارند و هیچ اتفاقی برای‌شان نمی‌افتد اما آن دسته از افرادی که تجربه حساسیت داشته‌اند و به‌طورکلی، شانس حساسیت بالایی دارند، ممکن است به رزین هم حساسیت نشان بدهند.»

علاوه‌برآن، آن صفحه‌ای که همه زیبایی ناخن را بر دوش می‌کشد و روی ناخن اصلی خودمان قرارمی‌گیرد هم می‌تواند اثرات ناخوشایندی برای فرد و انگشت‌هایش داشته باشد.

این‌طور که دکتر محمد رضوانی می‌گوید، این صفحه قرارگرفته روی ناخن، اجازه تنفس به ناخن را نمی‌دهد و در نهایت می‌تواند نرمی ناخن و شکستن آن را به همراه داشته باشد.

سلامت‌جهان

قرص شکلاتی به‌جای تزریق انسولین!

قرص‌های انسولین با روکش شکلات می‌توانند جایگزین انسولین تزریقی شوند و نتایج آزمایش روی حیوانات نتایج امیدوارکننده‌ای را برای بیماران دیابتی نشان می‌دهد. ممکن است خبرهای خوبی برای افراد مبتلا به دیابت درراه باشد، زیرا یافته‌های تحقیق کنونی روی حیوانات نشان می‌دهد که قرص انسولین قابل بلع که در یک تکه شکلات قرارمی‌گیرد ممکن است جایگزین تزریق‌های دردناک انسولین در آینده شود.

دانشمندان دانشگاه ترومسو (UiT)، دانشگاه قطب شمال نروژ جایگزین‌هایی را برای تزریق انسولین بررسی و قرص محصورشده با نانوحامل‌های ریز انسولین ایجاد کردند که برای تحویل مستقیم به کبد طراحی شده است. محقق این تحقیق، پیتر مک کورت از دانشگاه ترومسو، دانشگاه قطب شمال نروژ گفت این روش مصرف انسولین دقیق‌تر است، زیرا انسولین را به‌سرعت به مناطقی از بدن می‌رساند که بیشتر به آن نیاز دارند. هنگامی که انسولین را با سرنگ تزریق می‌کنید، در سراسر بدن پخش می‌شود و می‌تواند عوارض جانبی ناخواسته‌ای ایجاد کند. برخلاف بسیاری از داروهایی که می‌توان آنها را بلعید، انسولین باید تزریق شود، زیرا قبل از رسیدن به کبد در معده تجزیه می‌شود، با این حال، محققان این مانع را با ایجاد یک پوشش محافظ حل کردند که تنها زمانی می‌تواند در کبد تجزیه شود که سطح قند خون بالا باشد. محقق ارشد این تحقیق، نیکلاس جی هانت از دانشگاه سیدنی اظهار کرد: «برای این‌که انسولین خوراکی را خوش‌طعم کنیم، آن را در شکلات بدون قند وارد کردیم؛ این رویکرد با استقبال خوبی مواجه شد.»

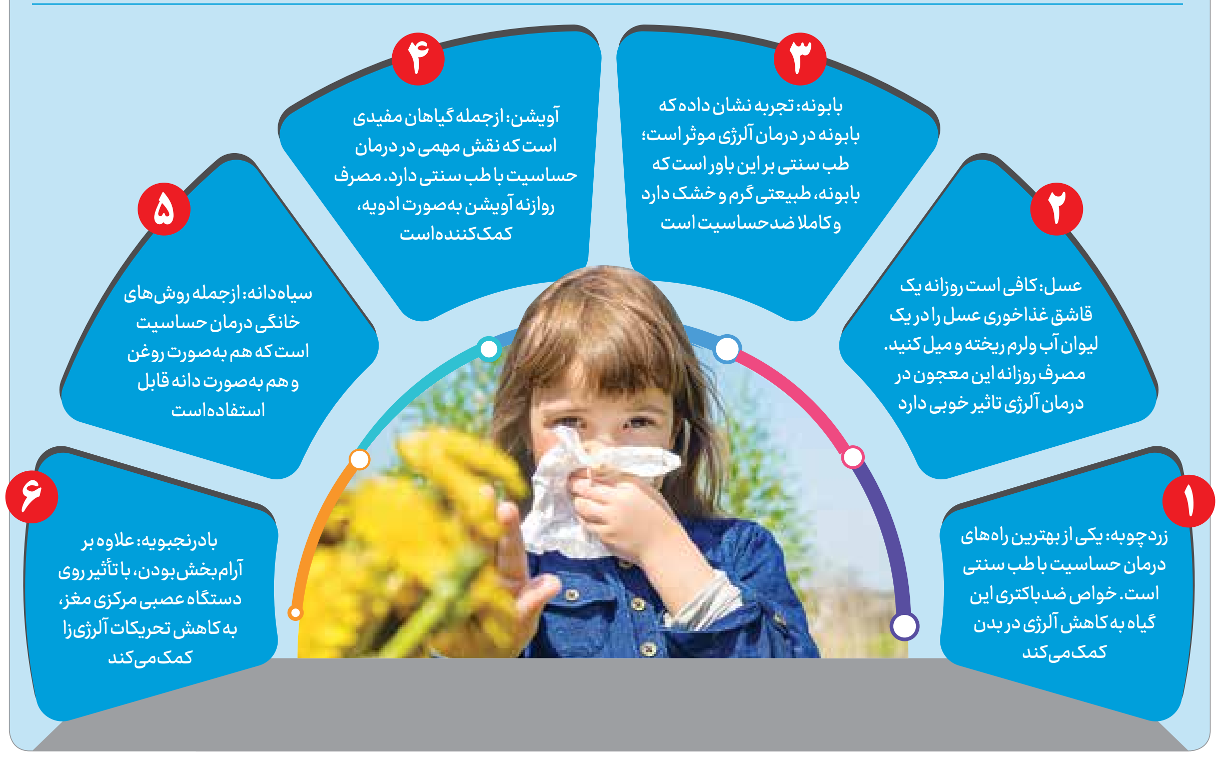
سلامت‌ایران

درمان صرع با تکنیک‌های جدید جراحی در کشور

دکتر محسن نبیونی، مدیر گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به درمان مبتلایان صرع با کمک تکنیک‌های جدید جراحی مغز در کشور گفت: در این اعمال جراحی، کانون تشنج برداشته شده یا راه‌های عصبی عامل تشنج قطع می‌شوند. بیماری تشنج یا صرع یک بیماری قدیمی است که از نوزادان تا افراد مسن را درگیر می‌کند. امروزه با پیشرفت صنعت داروسازی، داروهای کم‌عارضه برای کنترل و درمان این بیماری ساخته می‌شود.

دبیر اجرایی اولین همایش بین‌المللی جراحی تشنج ادامه‌داد: از چند سال پیش اعمال جراحی نیز برای درمان تشنج به‌کمک این بیماران آمده است و بسیاری از آنان بهبود پیدا کرده‌اند. جراحی تشنج براساس یافته‌های پاتولوژی و آناتومی مغز انجام می‌شود و هنگام جراحی راه‌های عصبی که عامل تشدید تشنج هستند قطع می‌شوند یا قسمتی از مغز که کانون تشنج است، برداشته می‌شود.

راهکارهای طب سنتی برای درمان آلرژی



۱ زردچوبه: یکی از بهترین راه‌های درمان حساسیت با طب سنتی است. خواص ضدباکتری این گیاه به کاهش آلرژی در بدن کمک می‌کند

۲ عسل: کافی است روزانه یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم ریخته و میل کنید. مصرف روزانه این معجون در درمان آلرژی تاثیر خوبی دارد

۳ بابونه: تجربه نشان داده که بابونه در درمان آلرژی موثر است؛ طب سنتی بر این باور است که بابونه، طبیعتی گرم و خشک دارد و کاملا ضدحساسیت است

۴ آویشن: از جمله گیاهان مفیدی است که نقش مهمی در درمان حساسیت با طب سنتی دارد. مصرف روزانه آویشن به‌صورت ادویه، کمک‌کننده است

۵ سیاه‌دانه: از جمله روش‌های خانگی درمان حساسیت است که هم به‌صورت روغن و هم به‌صورت دانه قابل استفاده است

۶ بادرنجبویه: علاوه بر آرام‌بخش بودن، با تأثیر روی دستگاه عصبی مرکزی مغز، به کاهش تحریکات آلرژی‌زا کمک می‌کند

ایستگاه‌سلامت

مردهای سیگاری، در معرض خطر سرطان پروستات

هفته ملی مبارزه با سرطان از هفتم تا پانزدهم بهمن برگزار شد، هفته ملی مبارزه با سرطان با شعار «من مسئول پیشگیری از سرطان خودم، خانواده‌ام و جامعه‌ام هستم» شناخته می‌شود و اطلاع‌رسانی درباره این بیماری، از مهم‌ترین اتفاقات این هفته بود؛ هفته‌ای که فرصت خوبی بود که به بهانه آن، به سلامت مردان و در معرض خطر بودن مردان سیگاری به‌عنوان یکی از احتمالات خطر سرطان پروستات پرداخته شود.

این‌طور که مهری مراد، رئیس کمیته نورویورولوژی ایران می‌گوید، مصرف سیگار، قلیان و موادمخدر می‌تواند درصد ابتلا به سرطان‌های پروستات و مثانه را تا حدود زیادی افزایش دهد: «با این اطلاع‌رسانی‌ها، شاید آقایان بیشتر به سلامتی خود اهمیت بدهند چراکه سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در آقایان به‌شمار می‌رود.» مراد بر این باور است که بسیاری از آقایان به‌خاطر مشغله زیاد کمتر به سلامت خود توجه می‌کنند و گاهی یک آزمایش خون ساده را انجام نمی‌دهند و این نشان می‌دهد اصولا خانواده و همسر و فرزندان‌شان در اولویت زندگی آنها قرار دارد. شرایط کاری حتی گاهی به آنها این فرصت را نمی‌دهد که یک آزمایش ساده psI به عنوان غربالگری پروستات انجام دهند. این درحالی است که مراجعه به پزشک متخصص و چک کردن و غربالگری می‌تواند از بسیاری از عوارض این بیماری جلوگیری کند چراکه این بیماری اگر در مراحل اولیه آن انجام نشود می‌تواند به عوارض بسیار خطرناکی ختم شود: «به‌راه‌افتادن کمپین‌ها و گاهی ویزیت رایگان می‌تواند یک هشدار جدی را برای این بیماران روشن کند تا آنها به سلامتی خود بیشتر توجه داشته باشند.»

حل سودوکو ۴۵۶۴

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۵۶۵

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