## سالیراویرا، نخستین داروی ایرانی درمان کرونا رونمایی شد

با تلاش محققان شرکت دانش‌بنیان «میم دارو»، داروی «سالیراویرا» به‌عنوان اولین داروی چهار جزئی پیشگیری، درمان کرونا و بهبود پساکرونا در محل معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری رونمایی شد. این دارو در کارآزمایی بالینی نتایج بسیار قابل قبولی به‌دست آورده و می‌تواند راه امیدی برای کنترل بیماری کرونا باشد. سالیراویرا در چهار فرم اسپری بینی، اسپری دهانی، قطره بخور و قرص خوراکی تولید شده است. اسپری بینی سالیراویرا و قرص خوراکی، دو فرم معمول و متداول دارویی هستند. قرص از طریق سیستم گوارشی جذب و ایمنی خونی را ایجاد می‌کند و مانع ایجاد توفان سایتوکاینی می‌شود، اسپری بینی ایمنی بخش‌های سینوسی و قسمت‌هایی را که احتمال افزایش کانت ویروسی وجود دارد، پوشش دهد. اسپری دهانی سالیراویرا یکی از فرم‌های استاندارد دارویی است که به صورت موضعی در ناحیه حلق اثر می‌کند. عضو چهارم که قهرمان بی‌ادعای سالیراویراست، قطره بخور است./ جام جم دیلی

روانشکافی

## مسأله تفاوت بین‌نسلی در خانواده‌ها

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

سبک زندگی به‌معنای شیوه زندگی خاص یک انسان است که شامل ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها و انتخاب‌های فرد است که روی جهتگیری فرد در مسیر زندگی او تاثیر می‌گذارد. یکی از مسائلی که در خانواده‌ها باعث ایجاد اختلاف نظر و تنش می‌شود، تفاوت بین‌نسلی و تفاوت در دیدگاه‌ها و ارزش‌ها و سبک زندگی نسل جوان با والدینشان است.

جوانان نیازها و دیدگاه‌هایشان به‌مرور با والدینشان متفاوت می‌شود و به‌دلیل این‌که نیازها و انتخاب‌های آنها از سوی والدینشان مورد پذیرش و تایید قرار نمی‌گیرد، رفته‌رفته از خانواده فاصله روانی می‌گیرند و نمی‌توانند خواسته‌ها و نظراتشان را به‌راحتی در خانواده مطرح کنند.

این مسأله باعث شده است تا تمایل آنها به حضور در جمع‌ها و سفرهای خانوادگی به‌شدت کاهش یابد و رغبت داشته باشند تا تنها زندگی کنند و از خانواده فاصله بگیرند. همچنین اگر این امکان برایشان فراهم نباشد که به‌تنهایی زندگی کنند، غالبا برنامه‌های شغلی فردی تحصیلی خود را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کنند که حداقل حضور را در خانواده داشته باشند.

اعتراض والدین در مورد ساعت رفت‌وآمد، نوع پوشش، معاشرت‌ها و حتی در نوع موسیقی انتخابی نیز به‌چشم می‌خورد و نوع برخورد والدین در مقابل خواسته‌های فرزندشان بسیار اهمیت دارد.

خانواده‌هایی که در فضای خود فرصت همدلی و گفت‌وگو و بیان خواسته‌ها فراهم است بهتر می‌توانند انسجام خود را حفظ کنند اما زمانی که تحقیر، تهدید، سرزنش و مقایسه در فضای خانواده حاکم می‌شود، رفته‌رفته جوان از خانه بیشتر فاصله می‌گیرد و احتمال بی‌حرمتی و تنش افزایش می‌یابد و نهایتا فضای خانه ناسالم می‌شود. در چنین مواردی لازم است تا از درمان‌های فردی و خانواده درمانی استفاده شود تا فضای روانی خانواده به‌سمت آرامش هدایت شود.

دکتر اعلی‌زاده: برای کاهش عوارض ناشی از مواد مخدر می‌توان از عرق گلاب، عرق بیدمشک، عرق گاوزبان، آب انار و دمنوش دارچین استفاده کرد

نگاه طب سنتی به عوارض مصرف دخانیات، مواد مخدر و الکل بر بدن

# عوارض مصرف ممنوعه‌ها بر دستگاه گوارش

فاخره بهبهانی

سلامت

**برخلاف باور عامه مردم که تصور می‌کنند دخانیات و مواد مخدر تنها بر ریه اثرات نامطلوب دارد اما در دود این مواد، ترکیبات مضری وجود دارد که می‌تواند در اغلب مصرف‌کنندگان علاوه بر بیماری‌های بدخیم، مشکلات گوارشی ناشی از سوءمصرف، نظیر ریفلکس، زخم معده و روده، یبوست، خونریزی‌های گوارشی و... را ایجاد کند. با توجه به این‌که بسیاری از افراد در مورد نقش پررنگ این مواد و حتی برخی نوشیدنی‌ها در بروز عوارض گوارشی آگاهی چندانی ندارند با دکتر مرضیه اعلی‌زاده، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگویی کرده‌ایم تا دیدگاه طب سنتی را در این زمینه جویا و علاوه بر اصلاح باورهای نادرست، تدابیر و راهکارهایی را برای کاهش عوارض این مواد مضر ارائه دهیم.**

ترکیبات مضری که در مواد مخدر و دخانیات وجود دارد می‌تواند از غشاهای مخاطی، پوست، ریه‌ها و همچنین دستگاه گوارش جذب شود که میزان شیوع و عود بیماری‌های دستگاه گوارش اعم از التهاب، خونریزی، زخم معده، ریفلکس و سرطان قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش را موجب می‌شود و با بیماری کرون و ایجاد سرطان مری، معده، کبد، لوزالمعده و سرطان روده بزرگ نیز مرتبط است. این مواد، ترمیم مخاطی روده را به‌تعویق می‌اندازند و باعث پیشرفت بیماری‌های التهابی روده می‌شوند. برای مثال مصرف طولانی‌مدت تریاک باعث یبوست و در نهایت اختلال در سیستم عصبی روده می‌شود. همچنین بین مصرف تریاک و سرطان مری و معده ارتباط معناداری وجود دارد. خطر مرگ ناشی از بروز بیماری‌های گوارشی بدخیم و غیربدخیم وابسته به دوز مواد مخدر است.

### طبیعت مواد مخدر!

مصرف مواد مخدر باعث سرد و خشک‌شدن مزاج بدن، لاغری، اسپاسم و گرفتگی عضلات، نفخ و سوءهضم، درجاتی از کاهش بینایی و شنوایی و همچنین کاهش قدرت فکر و فهم می‌شود. از دیگر عوارض مواد مخدر بداخلاقی، مشکلات قلبی و بیماری‌های کبد، معده و یبوست است. خشکی دهان، بی‌خوابی، کاهش قوای جنسی و انزواطلبی از دیگر عوارض مصرف مواد اعتیادآور است.

استفاده از مواد مخدر به‌خصوص در حالت گرسنگی، رطوبت و حرارت بدن را از بین می‌برد و به‌شدت به طبیعت و مزاج بدن آسیب می‌رساند. از نظر طب سنتی، مزاج دخانیات و مواد مخدر نظیر تریاک سرد و خشک است و مصرف خودسر تریاک با توجه به این‌که جزو داروها تقسیم‌بندی می‌شود با عوارض همراه است. بهترین کار برای کاهش عوارض ناشی از مصرف مواد مخدر، کاهش مصرف آن تا حد امکان است و برای درمان هر فردی بسته به این که کدام عوارض را نشان می‌دهد باید تصمیم جداگانه‌ای گرفت. بنابراین درمان هر فرد با دیگری متفاوت است.

از جمله اقدامات در طب سنتی، اصلاح مزاج سوداوی ناشی از مواد مخدر و کمک به دفع مواد زاید ناشی از این مواد در بدن از طریق رفع یبوست با استفاده از پنج تا ۱۰ عدد انجیر خشک خیسانده در آب و عسل و مصرف ناشتای آن است. برای کاهش عوارض ناشی از آن نیز می‌توان از عرق گلاب، عرق بیدمشک، عرق گاوزبان، آب انار و دمنوش دارچین استفاده کرد. افرادی که به‌طور مداوم در مجاورت مصرف‌کنندگان دخانیات هستند باید بدانند قرارگرفتن در معرض دود سیگار به‌مدت طولانی می‌تواند باعث عدم تعادل بین اکسیدان‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های بدن و سبب بروز بسیاری از بیماری‌های التهابی شود.

### برخی باورهای رایج نادرست

برخی از افراد مقیم در کشورهای خارجی باورها و تصورات نادرستی را از مصرف مشروبات و نوشیدنی‌های الکلی در فضای مجازی منتشر می‌کنند که این خود می‌تواند زمینه‌ساز گرایش به مصرف چنین نوشیدنی‌هایی شود. به‌گفته دکتر اعلی‌زاده علاوه بر دخانیات و مواد مخدر، مصرف نوشیدنی‌های الکلی نیز مضرات زیادی برای بدن دارند و می‌تواند بر دستگاه گوارش اثرات سوء متعددی شامل افزایش احتمال التهاب، زخم و خونریزی معده و روده و التهاب لوزالمعده ایجاد کنند.

مصرف الکل باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان نیز می‌شود. افزایش احتمال بروز سرطان دهان در افرادی که الکل و سیگار همزمان مصرف می‌کنند نسبت به سایر افراد پانزده برابر بیشتر است. ایجاد کبد چرب و افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد از دیگر عوارض مصرف الکل است. همچنین الکل روی کارکرد دستگاه تناسلی و ادراری اثر منفی می‌گذارد.

این اثرات به‌صورت کاهش میل جنسی، کاهش کیفیت اسپرم و نعوظ طولانی بدون انزال خود را نشان می‌دهد و در نهایت باعث کاهش توانایی نعوظ می‌شود. مصرف این نوع نوشیدنی‌ها باعث بی‌پروایی جنسی شده و شروع رابطه جنسی را آسان می‌کند. بنابراین برخلاف دیدگاه عامه، الکل باعث افزایش میل جنسی نمی‌شود.

در نهایت الکل مشابه کوکائین و شیشه موجب اختلال عملکرد جنسی و در خانم‌ها باعث به‌هم‌خوردگی نظم قاعدگی، کاهش اندازه تخمدان و افزایش احتمال ناباروری می‌شود.

باور نادرست دیگری که در فضای مجازی منتشر می‌شود این است که مصرف برخی نوشیدنی‌های الکلی سبب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می‌شود در صورتی که به‌گفته دکتر اعلی‌زاده این عامل مربوط به الکل نیست بلکه ناشی از ماده موثر آنتوسیانین در هسته انگور است که برای بهره‌بردن از اثرات آنتی‌اکسیدانی موجود در هسته انگور می‌توانید از انگورقرمز، مویز، روغن هسته انگور یا کپسول‌های حاوی این ماده استفاده کنید که در بازار موجود است.

لازم است بدانید مشروبات الکلی به‌دلیل ترکیبات آسیب‌زایی که در بدن تولید می‌کنند می‌توانند اثراتی منفی بر عضله قلب گذاشته و باعث بروز آسیب‌های جدی در قلب شود.

به وقت خاموشی

## سلامت در آسانسور به وقت قطعی برق

مهندس نجمه محمودی

مسوول واحد مدیریت خطر و بلایا مرکز بهداشت شمال تهران

با قطعی‌های مکرر برق در روزهای اخیر، هراسی که بسیاری از شهروندان دارند این است که در صورت قطع برق و محبوس شدن احتمالی در کابین آسانسور چه کار باید بکنند؟ دراین خصوص توجه به چند نکته را مدنظر داشته باشید:

- محبوس شدن در کابین آسانسور هیچ خطری ندارد، فقط تاریکی است.
- کابین سقوط نمی‌کند وکسی در آسانسور از نبود هوا خفه نمی‌شود. کابین آنقدر سوراخ و منفذ دارد که هوا به مقدار زیاد داخل کابین می‌آید.
- در این مواقع وحشت نکنید و آرام کف کابین بنشینید، بسیار آرام و بدون نگرانی.
- با گوشی همراه با شماره تلفن نصب‌شده در داخل کابین یا آتش‌نشانی(با شماره ۱۲۵)، خانواده، نگهبان و... تماس بگیرید و کمک بخواهید.
- اگر موبایل آنتن نداشت، با یک کلید یا خودکار، آرام و با فاصله به درکابین ضربه بزنید تا همسایه‌ها و کسانی که از کنار آسانسور عبور می‌کنند متوجه حضور شما در آسانسور شوند.
- اشخاص کنار کابین بمانند و با محبوسین صحبت کنند تا آرامش آنها حفظ شود.

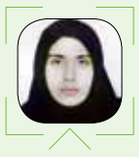
### نکته بسیار مهم

محبوس‌شدن در آسانسور هیچ‌گونه خطری ندارد مگر این‌که کسی از تاریکی ترس داشته باشد که لازم است پیش از بروز مشکل، خانواده نترسیدن از تاریکی را به بچه‌ها و دیگر اعضای خانواده آموزش دهند.

اگر هنگام قطع برق داخل آسانسور محبوس شدید و اقدام به نجات شما کردند، به‌خصوص اگر اتاقک آسانسور بین طبقات بود حتما ابتدا درخواست کنید کلید اصلی برق یا فیوز آسانسور را قطع کرده و بعد اقدام به خارج‌کردن فرد کنند.

بیشتر بدانیم

## از ضدتعریق‌ها شب‌ها استفاده کنیم یا صبح‌ها؟



یاسمین مشرف

دانش

تعریق زیاد از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با شروع فصل گرما از آن رنج می‌برند که استفاده از محصولات ضدتعریق یکی از راه‌های مقابله با این مشکل است اما در چه ساعتی از شبانه‌روز بهتر است از این محصولات استفاده کنیم؟ تحقیق و نظرسنجی آنلاینی که از سوی یك شرکت تولیدکننده محصولات ضدتعریق انجام‌شده نشان می‌دهد ۵۶درصد مردم نمی‌دانند باید شب‌ها از ضدتعریق‌ها استفاده کنند، نه‌هنگام صبح. کارشناسان می‌گویند اگر بعد از دوش صبحگاهی از ضدتعریق‌ها استفاده می‌کنید در اشتباه هستید زیرا شب زمان مناسب انجام این کار است.

دکتر ماریسا گارشیك، متخصص پوست می‌گوید: «ضدتعریق‌ها برای مسدودکردن کانال‌های خروجی عرق و جلوگیری از ترشح آن طراحی شده‌اند. هنگام شب، غدد عرق فعال یا پر از عرق نیستند و این شرایط به مجاری عرق اجازه می‌دهد مواد تشکیل‌دهنده ضدتعریق‌ها را با سهولت بیشتری جذب کرده درنتیجه ضدتعریق‌ها تاثیر بهتر و تحریك‌کنندگی کمتری داشته باشند.»

در مقاله‌ای که سال ۱۳۹۱/ ۲۰۱۲ در مجله پوست انگلیس منتشر شد آمده است: «استفاده از ضدتعریق‌ها هنگام شب باعث می‌شود انتشار ترکیبات آن طی یك دوره افت یا کاهش تعریق رخ دهد، این شرایط ورود ماده فعال موجود در این محصولات به مجاری عرق را بهبود می‌بخشد.»

همچنین نتایج مطالعه دیگری نشان داد کاربرد شبانه یك محصول ضدتعریق جامد نرم، کارایی آن را در کاهش تعریق از ۵۶درصد به ۷۶درصد افزایش می‌دهد. انجمن بین‌المللی هایپرهیدروز (اصطلاح پزشکی برای تعریق زیاد) نیز در عین حال که استفاده از ضدتعریق‌ها را هنگام صبح و عصر توصیه می‌کند، می‌گوید: «اگر قرار است در طول شبانه‌روز فقط یك‌بار از ضدتعریق استفاده کنید، قبل از خواب این کار را انجام دهید.»

به خاطر داشته باشید اگر شب‌ها دوش می‌گیرید، باید بلافاصله بعد از بیرون‌آمدن از حمام از ضدعرق استفاده کنید. گارشیك می‌گوید: «مرطوب‌بودن پوست هنگام استفاده از ضدتعریق، نه‌تنها از اثربخشی آن می‌کاهد، بلکه می‌تواند منجر به قرمزی، تحریك و حساسیت شود؛ بنابراین بهتر است قبل از استفاده از ضدعرق از خشك‌بودن کامل محل مطمئن شوید.»

نکته مهم دیگر این‌که بسیاری از افراد ضدعرق و دئودورانت را به جای یکدیگر به کار می‌برند اما این دو محصول دو چیز متفاوت هستند. گارشیك می‌گوید: «دئودورانت‌ها عرق را از بین نمی‌برند، بلکه در از بین بردن بوی مرتبط با عرق موثر هستند.» خوشبختانه برای افرادی که از عرق زیر بغل و بوی ناشی از آن رنج می‌برند، محصولاتی ترکیبی نیز وجود دارد. اگر محصولی که از آن استفاده می‌کنید فقط یك دئودورانت است، مهم نیست چه زمانی از آن استفاده کنید.

منبع: howstuffworks.com

### حل سودوکو ۳۸۵۶

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

### سودوکو ۳۸۵۷

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

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