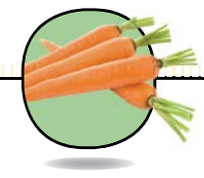
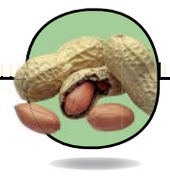
## کالری سوز



یک هویج
۲۵ کالری
۵ دقیقه

یک لیوان آب پرتقال
۱۱۰ کالری
۲۰ دقیقه

یک برش پیتزای مرغ
۳۰۹ کالری
۵۰ دقیقه



یک فنجان بادام‌زمینی
۸۲۸ کالری
۱۳۵ دقیقه

الو دکتر

# لکه‌های سرخ کرونایی

مهتاب خسروشاهی
سلامت

*در این ستون پاسخ سوالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید از متخصصان مربوطه پیگیری می‌کنیم.*

***مریم. ب هستم، ۴۰ سال دارم. یک ماهی است از ابتلای من به کرونا گذشته است. چند روز پیش، لکه‌های سرخی روی پوست بدنم دیدم. این لکه‌ها قرمز و ملتهب بوده و اندازه‌های آن هم مختلف است. البته تعداد آنها زیاد نیست. لکه‌ها ثابت نیستند و ظاهر شده و می‌روند. این عارضه می‌تواند به کرونا مرتبط باشد؟ برای درمان چکار کنم؟***

دکتر مریم طباطبایی‌یزدی
متخصص پوست، مو و زیبایی

اول این‌که برای تشخیص قطعی، باید معاینه بالینی انجام شود اما با توجه به ابتلای شما به کرونا و نشانه‌هایی که از التهاب پوستی خود توضیح می‌دهید، به نظر می‌رسد این لکه‌ها «کهیر» بوده و ناشی از تحریک پوست با ویروس کروناست. بعضی از عوارض ویروس کرونا، ممکن است همزمان و بعضی دیگر مدتی پس از بهبود بروز کند. درباره شما، عارضه کهیر پس از بهبود از کرونا دیده شده‌است. کهیر یا بثورات کهیر، معمولا به رنگ صورتی یا قرمز هستند. به صورت لکه یا توده‌هایی قرمز و برجسته -معمولا با اطراف نامنظم و اصطلاح چرخ مانند -دیده می‌شوند. اندازه آنها از سر سوزن تا بزرگی یک بشقاب متغیر است. التهاب کهیر در عرض چند دقیقه ظاهر شده و به همان سرعت ناپدید می‌شود یا تا چند ساعت روی پوست می‌ماند. کهیرها معمولا ظرف ۱۰ روز از بین می‌رود و علت آن هم از بین رفتن تدریجی عامل محرک ایجاد کهیر در بدن است. با توجه به این‌که پس از ابتلا به کرونا، به این عارضه دچار شده‌اید، حتما به متخصص پوست مراجعه کنید تا به‌طور کامل وضعیت شما بررسی شود و از درمان‌های خانگی پرهیز کنید.

# پالس‌های ترک سیگار

## تحریک الکتریکی غیر تهاجمی مغز، ممکن است به ترک سیگار کمک کند

عسل اخویان
دانش و سلامت

**مصرف دخانیات بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، سالانه جان بیش از هشت میلیون نفر را می‌گیرد. نکته قابل تأمل این که بیش از هفت میلیون نفر از این مرگ‌ومیرها، ناشی از مصرف مستقیم دخانیات است در حالی که حدود ۱/۲ میلیون نفر افراد غیرسیگاری هستند که در معرض دود دست دوم سیگار قرار می‌گیرند. با وجود آسیب‌های کشنده مصرف دخانیات بر سلامت افراد و وابستگی شدید بدن به نیکوتین موجود در دود سیگار، ترک سیگار برای برخی افراد بسیار چالش برانگیز است. بر اساس تحقیقات جدید، تحریک مناطق خاصی از مغز با جریان‌های الکتریکی ضعیف ممکن است به سیگاری‌ها کمک کند تا بتوانند راحت‌تر از وابستگی به نیکوتین موجود در تنباکو خلاص شوند.**

در پژوهش جدیدی که نتایج آن به‌تازگی در نشریه علمی اَدیکشن (Addiction) منتشر شده، اثربخشی روش‌های درمانی تحریک غیرتهاجمی مغز (NIBS) بررسی شده است. برای تحریک غیرتهاجمی مغز یا از الکترودهایی استفاده می‌شود که جریانی با شدت کم را از طریق پوست سر منتقل می‌کند که به آن تحریک جریان مستقیم درون جمجمه (tDCS) می‌گویند یا نوعی سیم‌پیچ فلزی که پالس‌های مغناطیسی را از طریق مغز می‌فرستد که تحریک مغناطیسی درون جمجمه (TMS) نام دارد. این دو روش در حال حاضر به عنوان درمان‌های بالقوه برای درمان سوء مصرف مواد، افسردگی و سایر مسائل مربوط به سلامت روان در حال بررسی هستند.

### از ترک کوتاه‌مدت تا اثر بلندمدت

سال ۱۳۹۹، سازمان غذا و داروی ایالات متحده پس از مطالعه‌ای که روی ۲۶۲ فرد سیگاری انجام داد، استفاده از نوع خاصی از سیستم تحریک مغناطیسی درون جمجمه را برای ترک کوتاه‌مدت سیگار تایید کرد. در این مطالعه نشان داده شده بود این درمان به افراد کمک می‌کند هر بار تا چهار هفته سیگار را ترک کنند. برای تعیین این‌که آیا تحریک غیرتهاجمی مغز می‌تواند پرهیز طولانی‌مدت را تسهیل کند، پژوهشگران در این مطالعه جدید مرور سیستماتیکی بر همه کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده‌ای داشتند که از این روش برای ترک سیگار استفاده کرده بودند.

در مجموع هفت کارآزمایی با ۶۹۹ شرکت‌کننده شناسایی شد. در هر مطالعه، افراد سیگاری تحت درمان تحریک غیرتهاجمی مغز یا فرم ساختگی از درمان ـ که به عنوان دارونما عمل می‌کرد ـ قرار گرفتند؛ سپس تغییرات در رفتار سیگارکشیدن برای یک دوره سه تا شش ماه پس از درمان مورد بررسی قرار گرفت.

### افزایش بیش از دو برابری موفقیت

سیگاری‌هایی که تحت درمان تحریک غیرتهاجمی مغز واقعی قرار گرفته بودند، ۲/۳۹ برابر بیشتر از افرادی که درمان ساختگی را دریافت کرده بودند در طولانی‌مدت از کشیدن سیگار پرهیز کردند. این میزان موفقیت نسبت به سایر داروهای کمکی ترک سیگار مانند وارنیکلین که با افزایش ۲۲۴ درصدی احتمال ترک سیگار پس از شش ماه همراه است و همچنین سیگارهای الکترونیکی که شانس ترک سیگار را ۱۹۴ درصد افزایش می‌دهد، اثرگذاری بهتری به شمار می‌رود.

دکتر بنجامین پتیت، پژوهشگر اصلی این مطالعه در خصوص نتایج به دست آمده توضیح می‌دهد: «در حالی که بررسی ما فقط با هفت مطالعه انجام شده و سطح اطمینان پایین و تنوع قابل توجه بین آنها وجود داشته، نتایج به دست آمده کاملا قوی است. به همین دلیل به نظر می‌رسد پیشنهاد استفاده از تحریک غیرتهاجمی مغز با اطمینان بالا می‌تواند روشی مؤثر در ترک سیگار موقت و بلندمدت باشد.»

### تحریک نواحی مختلف مغز

فیزیولوژی عصبی وابستگی به سیگار و انواع اعتیاد، هنوز به درستی شناخته نشده است. برخی مطالعات پیشین نشان حس هوس مصرف دخانیات ممکن است حداقل تا حدی با فعال‌شدن ناحیه‌ای از مغز به نام قشر خلفی جانبی پیش‌پیشانی در ارتباط باشد. هنگامی که محققان کارایی تحریک غیرتهاجمی مغز را به طور خاص برای این منطقه هدف قرار دادند، دریافتند احتمال حفظ ترک سیگار برای سه تا شش ماه ۴/۳۴ برابر افزایش می‌یابد.

حتی جالب‌تر آن که محققان موفق شدند نشان دهند زمانی که روش تحریک غیرتهاجمی مغز، قشر خلفی جانبی پیش‌پیشانی و اینسولا (چین‌خوردگی‌های عمیق کورتکس نیمکره مغز) را به صورت دوطرفه مورد هدف قرار می‌دهد، میزان احتمال ترک سیگار ۴۶۴ درصد افزایش می‌یابد. پژوهشگران در خصوص نتایج به دست آمده توضیح می‌دهند: «برای درک بهتر اثربخشی تحریک غیرتهاجمی مغز، لازم است مکانیسم‌های عصبی ـ فیزیولوژیکی که منجر به اثر درمانی مشاهده شده می‌شود، بیشتر مورد بررسی و تجزیه‌وتحلیل قرار گیرد.» با وجود این که هنوز به بررسی‌های بیشتری در این رابطه نیاز است، محققان معتقدند در آینده نزدیک، تحریک غیرتهاجمی مغز ممکن است به عنوان گزینه جدید امیدوارکننده‌ای برای کمک به افرادی که مایل به ترک سیگار هستند، شناخته شود.

منبع: IFLScience

سلامت به روایت اعداد

## تعداد لیوان آب مورد نیاز بدن در هر روز

تولید محصول آرایشی ـ بهداشتی صددرصد ایرانی با قیمت خوب و کیفیت مناسب بزرگ‌ترین شاخصه «نظیف سازان آریا» است

# مام اسپری سورملینا محصولی کاملا ایرانی

امیرحسین علی‌نیافرد
نشان ایرانی برتر

**لوازم آرایشی و بهداشتی در کشور ما اهمیت بالایی دارد مخصوصا صنعت لوازم بهداشتی که از وسایل مهم هر خانه‌ای به شمار می‌رود و البته این روزها با چالش‌هایی متفاوت روبه رو شده است و بحث کیفیت آن حتی از قیمت روی محصول نیز مهم‌تر است. حالا یک کارآفرین موفق که حدودا ۱۳ سال سابقه کار در این صنعت پرچالش را دارد، محصولی آرایشی و بهداشتی با قیمتی مناسب تولید کرده است. شرکت نظیف سازان آریا در سال ۱۳۹۲ توسط مهدی منتظری و همسرش، مینا گلخوار تأسیس شد. آنها طی فعالیت خود با تولید و ارائه محصولات با کیفیت، موفق به دریافت گواهی‌نامه ثبت اختراع از سازمان ثبت اسناد و املاک کشور شدند.**

### چرا لوازم آرایشی بهداشتی؟

مهدی منتظری در گفت‌وگو با جام‌جم از هدف خود گفت: «به این دلیل سراغ محصولات آرایشی ـ بهداشتی رفتم که متاسفانه این محصولات از کیفیت و قیمت خوبی برخوردار نبودند. پس تصمیم گرفتم با وجود سابقه کاری خود در این صنعت، محصولی مناسب و با کیفیت مطلوب برای مردم کشورم تولید کنم و اولین و آخرین هدفم این است که مشتری‌ها پس از خرید راضی باشند.»

وی اضافه کرد: «برای اولین بار برای آزمایش محصولمان چند نمونه تولید کردم و بین اعضای خانواده و فامیل پخش کردم. پس از بازخورد مثبت از طرف خانواده فهمیدم که می‌توانم با نوین کردن روش‌های بهداشتی نسبت به گذشته، محصولی باکیفیت مطلوب تولید کنم.»

### سختی‌های مسیر

کارآفرینی در هرجای دنیا با سختی‌ها و دشواری‌های زیادی همراه است و به نوعی جزو مشاغل پر ریسک به حساب می‌آید. در ادامه منتظری از سختی‌های راه خود گفت: «من برای اولین بار با بودجه ۵۰۰ هزار تومانی شروع به کار کردم و بعد از بازخوردهای مثبت و البته بعد از چندماه تعویق، مجدد اقدام به تولید کردم که این بار از پدرم مبلغ پنج میلیون تومان قرض کردم تا بیشتر از قبل بتوانم محصول خود را تولید و به بازار ارسال کنم. پدرم حتی یکی از طبقات خانه خود را دراختیارم قرار داد تا بتوانم در آنجا کارهایم را انجام دهم. جوان‌ترهایی که علاقه به کارآفرینی دارند از هیچ چیز نترسند که به نظر من اگر برای رویا و هدف خود مبارزه کنی، بالاخره به آن می‌رسی.

مهدی منتظری درباره یکی از شکست‌های خود گفت که طی چندسال گذشته به دلیل مشکلات اقتصادی و نوسانات بازار، انبار و ... به صفر رسید: «با تشویق و کمک‌های همسرم و جناب خاکی دوباره از نو شروع کردم و برای شروع، ماشینم را فروختم تا بتوانم خط تولید را دوباره راه بیندازم. می‌توانم بگویم که همسرم بیشترین همراهی را با من کرد و تنها دلیل موفقیت من وجود همسرم است.»

### حمایت

هر شغل و مهارتی مخصوصا اگر تولیدی باشد که به وسیله یک شخص کارآفرین راه اندازی شده؛ نیاز به حمایت‌های زیادی دارد. منتظری دراین باره گفت: «این که روزنامه‌هایی مانند جام‌جم از من و امثال من حمایت می‌کنند، قابل تقدیر و ستایش است و من تنها امیدم به تبلیغ محصولاتم در این رسانه‌هاست. وگرنه باقی کار را خودم، مانند ۱۳ سال گذشته انجام می‌دهم.»

### متمایز بودن

شرکت نظیف سازان آریا یک شعار مخصوص دارد: «قیمت‌ها زودگذر و از یاد رفتنی‌اند، آنچه می‌ماند کیفیت یک تولید موفق است».

مهدی منتظری می‌گوید: «اگر مشتری‌ها یک‌درصد از محصولمان ناراضی باشند بدون هیچ وقفه‌ای همان محصول را مجدد با هزینه خودمان ارسال می‌کنیم، گرچه خیلی‌ها به شکر خدا از ما راضی بودند و به نوعی خودم نیز در کنار مدیریت شرکت، کار روابط عمومی را هم در دست گرفتم تا به شخصه با مشتریان ارتباط برقرار کنم، اوایل فروش محصولات‌مان مشتری‌ای داشتیم که دختری مبتلا به بیماری ام‌اس بود که نمی‌توانست زود به زود استحمام کند و به این دلیل اعتماد به نفس خود را از دست داده بود. بعد از کلی خرید از محصولات خارجی حتی از خارج کشور یک‌بار به پیشنهاد دوستانم از محصولات من به قیمت ۲۵ هزارتومان خرید کردند و بعد از آن مشکل بوی بد دخترش و همچنین اعتماد به نفسش حل شده بود.»

### سکوی پرتاب

برنامه تلویزیونی میدون که با هدف کمک به کارآفرینان و جوانان این مملکت و تولیدات کوچک خانگی ساخته و از شبکه سه پخش می‌شود، بستر مهمی برای رشد کار این مجموعه فراهم کرده است. به عقیده منتظری، برنامه میدون سکوی پرتابی برای او شد: «مثل خیلی‌ها زمانی که برنامه میدون پخش شد؛ من هم در این برنامه ثبت‌نام کردم و درست بعد از برنامه میدون بود که مسیر کاری و شغلی من تغییر پیدا کرد و حتی یکی از محصولات بهداشتی‌ام یعنی مام اسپری سورملینا را به خانم دکتر مهرنوش یکی از داورهای برنامه تقدیم کردم که بعد از مدتی با رضایت از محصول از من تقدیر کردند و گفتند که دختر ایشان برای کیفیت خوب محصولمان لوازم خارجی بی‌کیفیت خود را درون سطل زباله انداخته است و از این بابت بی‌نهایت خوشحال شدم.»

منتظری درباره پیامدهای خوب حضور در برنامه میدون گفت: «بعد از آن به شبکه العربیه و برنامه‌هایی در شبکه پنج، شبکه خبر و شبکه ایران کالا دعوت شدم تا محصول خود را به نمایش عموم بگذارم که بعد از حضور در آن برنامه‌ها به شکر خدا فروش محصولاتم بیشتر شد و حتی بعضی‌ها از کشورهایی مانند قزاقستان، مجارستان و کشورهای عربی خواهان محصول شرکت‌مان شدند که برای آنها ارسال می‌کنیم.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناور

www.surmelyna.com
@sedup_surmelyna@gmail.com
@surmelyna
۰۹۱۲۳۸۸۱۵۹۶
۰۲۱۲۸۴۲۳۲۶۷
مهرآباد جنوبی، خیابان انصاری، کوچه ساروخانی، بن بست دوم، پلاک ۵، ط ۴