سلامت

آلوئه‌ورا، گیاه درمانگر

سپیده سلیمی

آلوئه ورا سابقه‌ای بسیار طولانی و درخشان دارد. اولین گزارش مکتوب که در آن به آلوئه‌ورا شده است متعلق به چهار هزار سال پیش از میلاد مسیح است و در غارنوشته‌ها و کنده‌کاری‌های روی ظروف در معابد باستانی مصر کشف شده است. در افسانه‌های به جای مانده از مصر باستان آمده است که آلوئه گیاهی چنان گرامی بوده که افراد برای حضور در مراسم پس از مرگ یک فرعون باید تحفه‌ای از برگ‌های آلوئه‌ورا تقدیم می‌کردند. داستان‌هایی نیز درباره استفاده کلئوپاترا و نفرتی‌تی از آلوئه‌ورا، عسل و شیر برای حفظ زیبایی افسانه‌ای‌شان گفته می‌شود.

اما مصریان باستان تنها ملتی نبودند که آلوئه‌ورا را می‌شناختند براساس منابع قدیمی ارسطو یکی از طرفداران بسیار معتقد خواص آلوئه‌ورا بوده است. او رایزن الکساندر کبیر نیز بوده است. قدر و ارزشی که او برای آلوئه‌ورا قائل بود چنان بوده است که در سال ۳۳۳ قبل از میلاد الکساندر را متقاعد کرد جزیره سوکوترا در اقیانوس هند را تصرف کند. این جزیره به

دلیل رویش آلوئه در آن شهرت داشت و در آن زمان برای درمان زخم‌های سربازان در سپاه الکساندر از آلوئه‌ورا استفاده می‌شد.

ژل آلوئه برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است، از آن جمله می‌توان به درمان اگزما و سایر مشکلات و حتی عفونت‌های پوستی، سرمازدگی، سوختگی، ترمیم جای عمل سزارین، هموروئید و انواع دیابت اشاره کرد.

آلوئه‌ورا در طب سنتی ۵ هزار ساله هندی، آیورودا نیز به همین ترتیب ارزشمند شمرده می‌شود. تمدن‌های یونانی، رومی، آفریقایی، مایایی، سرخپوستان آمریکایی و چینی نیز آلوئه‌ورا را گرامی می‌داشتند و مسلمانان هنوز هم در بسیاری از نقاط جهان در بازگشت در سفر حج برگ‌های آلوئه‌ورا را بالای در خانه‌هایشان آویزان می‌کنند.

نام آلوئه‌ورا در لغت به معنای «ماده تلخ درخشان» که از کلمه عربی «آلوئه» گرفته شده است. آلوئه از خانواده سوسن است این گیاه با ظاهری شبیه به کاکتوس، گیاهی دائمی، گوشتی و آبدار است که حداکثر حدود دو متر ارتفاع دارد با برگ‌های پهن تیغ‌دار. اگر تیغ‌هایی را که در لبه برگ‌ها قرار دارند جدا کنیم از جای خالی آنها ژلی ترشح می‌شود که تمام خواص گیاه در آن نهفته است. از آلوئه که امروز در تمام دنیا کاشته می‌شود برای درمان گستره وسیعی از بیماری‌ها از انواع میگرن گرفته تا سوءهاضمه، درمان جوش و سوختگی استفاده می‌شود.

اگرچه آلوئه‌ورا هزاران سال است که نقش مهمی را در پزشکی سنتی ایفا می‌کند اما از کشف خواص بی‌بدیل آن توسط طب مدرن امروزی زمان زیادی نمی‌گذرد. اغلب مردم به عنوان یکی از مواد سازنده محصولات آرایشی مثل ضدآفتاب‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و کرم‌های سوختگی با آلوئه‌ورا آشنا هستند. اما امروزه حضور رو به فزونی آلوئه در محصولات متعدد و متنوعی را شاهد هستیم. تولیدکنندگان شامپو مدعی هستند که اسیدیته معادل ۴/۵ این گیاه آن را برای ساخت انواع شامپو و نرم‌کننده ایده‌آل کرده است. در حالی که متخصصین تغذیه نیز مصارف خوراکی آلوئه‌ورا را به اندازه مصارف خارجی آن مفید و متعدد می‌دانند و آن را به اشکال مختلف از جمله عصاره، ژل، کپسول و پودر عرضه می‌کنند.

اما ترکیب شگفت‌آور این گیاه چیست؟ باید گفت در کمال شگفتی ۹۶ درصد ساختمان ژل آلوئه‌ورا از آب تشکیل شده است. ۴ درصد باقی مانده اما حاوی مواد فراوانی است که ۷۵ نوع آن شناخته شده‌اند. ترکیباتی که در ژل آلوئه یافت شده‌اند از پلی ساکاریدها هستند که قادر به کاهش و ترمیم التهاب هستند. این ترکیب همچنین دارای ویژگی آنتی‌باکتریال و ضدمیکروب است. آنتی‌اکسیدان‌هایی در قالب ویتامین‌های آ، ب، ث، ای، آمینواسیدها، روی و اسیدهای چرب ضروری نیز در این ترکیب یافت می‌شوند. کلسیم و آلوئین نیز در آلوئه‌ورا موجود هستند، آلوئین ملینی بسیار قوی است.

در منابع دارویی فهرست مصارف آلوئه‌ورا تقریباً به اندازه فهرست مواد تشکیل دهنده آن طویل است. از بارزترین خواص آلوئه‌ورا جلوگیری از ضایعات پوستی و ترمیم آنها است. مصرف خوراکی آلوئه‌ورا نیز به گوارش غذا کمک می‌کند، سلامتی قلب و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد، قند و کلسترول خون را کنترل می‌کند، تولید انرژی را افزایش داده، درد مفاصل را تسکین می‌دهد، شش‌ها را پاک می‌سازد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و زخم‌ها و جراحات را ترمیم می‌نماید. اما با وجود خواص بسیار آلوئه‌ورا و با آنکه تاکنون هیچ عوارضی از مصرف آن گزارش نشده است پزشکان مصرف خوراکی آن در طول دوران بارداری و شیردهی را برای خانم‌ها منع می‌کنند. آلوئه‌ورا چنان خواص چشمگیر و متعددی دارد که نام‌ها و القاب زیادی برای خود کسب کرده است از جمله: گیاه درمانگر، گیاه سوختگی، دکتر گلدانی و گرز بهشتی.

دکور

معجزه صدا

الهام اسمعیلی

صوت، حاصل برخورد دو جسم با یکدیگر و یا حتی یک جسم با هوای اطراف آن به هنگام حرکت است. بسیاری از آرام‌بخش‌ترین صداها از طبیعت ناشی می‌شوند. به‌طور قطع هیچ صدایی دلپذیرتر و آرامش‌دهنده‌تر از صدای برخورد برگ‌های درختان با هم، بارش باران، امواج رودخانه‌ها و دریاها، آواز پرندگان خوش‌صدا و صداهای گوش‌نواز دیگری از این دست وجود ندارد. قرار گرفتن در چنین موقعیتی هم تنش‌های روحی و هم ناراحتی‌های جسمی را حتی به‌طور موقتی از بین خواهد برد. حال آنکه در خانه‌های امروزی و حتی در بهترین شرایط سکوت هنگامی که با قصد استراحت چشمان خود را بر روی هم می‌گذاریم، لاجرم صداهایی همچون صدای پای همسایه بالایی، گریه کودک همسایه کناری، تردد ماشین‌ها در کوچه و خیابان نزدیک خانه، زنگ تلفن، بلندگوی فروشنده دوره‌گرد و صداهای بسیاری مانند اینها را خواهیم شنید. البته این مسئله در زندگی‌های پرهیاهو و پردغدغه شهرنشینی و آپارتمان‌های کم‌وسعت امری طبیعی است ولی اکنون که به زندگی در چنین شرایطی مجبور هستیم می‌بایست لااقل در فضای چهار دیواری خانه‌مان به فکر چاره‌ای باشیم. به این ترتیب که با جایگزین کردن صداهای گوش‌نواز و آرامش‌دهنده به‌جای اصوات ناهنجار بیرونی حداقل در ساعات حضورمان در خانه فضای مطلوب و آرام را ایجاد کنیم. برای این منظور راهکارهای مختلفی وجود دارد ولی پیش از همه آنها ابتدا می‌بایست با اندیشیدن تدابیری درست از ورود صداهای آزاردهنده بیرونی به داخل خانه جلوگیری شود. این کار تنها با اقداماتی همچون ایجاد عایق‌های صوتی برای سطوح مختلف خانه شامل دیوارها و سقف، استفاده از پنجره‌هایی با شیشه‌های دوجداره، پوشاندن منافذ و درزهای پنجره‌ها با درزگیرها و حتی کاربرد پرده‌های ضخیم میسر می‌شود. هنگامی که کلیه تمهیدات لازم فراهم گشت به راهکارها می‌پردازیم. یکی از مهمترین آنها گوش دادن به موسیقی خوب است. متخصصین موسیقی را غذای روح می‌دانند. از آنجا که ما انسان‌ها خود مخلوقات ریتم‌داری هستیم، گوش دادن به موسیقی هم در جسم و هم در روح ما تاثیرات بسزایی می‌گذارد که البته می‌تواند منفی و یا مثبت باشد. به عنوان مثال گوش سپردن به یک قطعه باارزش موسیقی همچنان که روح شما را از تنش‌ها و ناراحتی‌ها دور می‌سازد، سبب تنظیم گردش خون و همچنین میزان ضربان قلب می‌شود. امروزه در کل دنیا از موسیقی در سطوح وسیعی در بیمارستان‌ها و مراکز وسیعی برای تسکین دردها، رهایی از ترس و اضطراب پیش از عمل جراحی و حتی در مراحل درمان به طور همزمان با تجویز داروها نیز استفاده می‌شود. محققان عقیده دارند در صورتی که بیماران علاوه بر گوش دادن به موسیقی‌های مناسب و به خصوص مورد علاقه‌شان به زمزمه و یا خواندن همان آواز و یا حتی نواختن قطعه دلخواهشان توسط یکی از آلات موسیقی نیز بپردازند، روند بهبودی آنها سریع‌تر خواهد شد. برای این منظور به استعداد، تجربه، دانش و حتی آگاهی از نحوه کار به آن آلت موسیقی نیازی نیست بلکه قدرت بهبوددهنده صدا به هیچ یک از موارد فوق بستگی ندارد. راهکار دیگر، ضبط صداهای طبیعی شامل بارش باران، امواج آرام دریا، آب روان رودخانه و یا جوی آب، آواز پرندگان و در نهایت گوش دادن به این صداها در محیط خانه و به خصوص هنگام استراحت و خواب است. از این صداها در تکنیک‌های آرام‌کننده (relaxation) برای دوری از استرس و اضطراب بسیار استفاده می‌شود.

برای کسب آرامش از طریق گوش دادن به صدای آب روش دیگری نیز وجود دارد. شما می‌توانید با خرید آب‌نمایی زیبا برای محیط خانه‌تان هم از ترکیب جذاب آن در دکوراسیون خانه لذت برده و هم از آرامش حاصل از صدای جریان آب بهره‌مند شوید.

طرح زندگی

استفاده بهینه از کولر برای تامین هوای سالم

سیستم‌های هواساز، کولرهای آبی و دیگر لوازم مشابه به علت قرار داشتن در فضای باز و مکانیسم عمل ویژه خود به طور مداوم در معرض گرد و خاک، ذرات معلق و همچنین عوامل باکتریایی، ویروسی، قارچی و سایر میکروارگانیسم‌های مضر برای انسان قرار دارند. تحقیقات انجام شده و حتی تجارب اکثریت استفاده‌کنندگان نشان می‌دهد که ساکنین ساختمان‌های دارای سیستم‌های هواساز و کولرهای آبی از سردردها، گرفتگی بینی، گلودرد، عطسه، سرفه حتی گاهی تهوع و استفراغ، اختلال در تمرکز حواس و بیماری‌های عفونی مزمن تنفسی رنج می‌برند که علت آن آلودگی این سیستم‌ها با عوامل مختلف و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا هستند.

عدم تابش کامل آفتاب به داخل کولرها و وجود رطوبت، پوشال، گرد و غبار و سایر فاکتورها، محیط داخلی کولرها را محل مناسبی برای رشد و تکثیر عوامل بیماری‌زا می‌کنند. کولرهای آبی به عنوان یکی از محل‌های تجمع باکتری‌ها، قارچ‌ها و... به شمار می‌روند و این عوامل با جریان هوا به راحتی خود را به فضای داخلی منزل می‌رسانند. این مشکلات مخصوصاً در ابتدای شروع استفاده از کولر است که در حقیقت همان ابتدای شروع فصل گرما است. اشخاص و صاحبان منازل و اماکن کولرهای خود را پس از گذراندن یک دوره تقریباً شش تا هفت ماهه، دوباره آماده‌سازی و راه‌اندازی می‌کنند، چون در طول ایامی که دستگاه کار نمی‌کرده گرد و غبار و خاک به تدریج در پوشال‌ها و کف کولر جمع شده، همچنین رطوبت ناشی از بارندگی‌ها باعث ایجاد محیط مساعد و انباشته شدن آلوده‌کننده‌های زیادی شده که به‌رغم شست‌وشوی پوشال‌ها و داخل بدنه باز هم بخشی از آلودگی‌ها باقی‌مانده و آلودگی محسوسی در هوای ورودی به منازل و اماکن وجود خواهد داشت. برای حفظ سلامتی ساکنین منازل و اماکن و مهیا کردن هوای سالم و پرهیز از هرگونه آلودگی‌های ناشی از آلودگی پوشال‌ها و بدنه داخلی کولر هم امری ضروری است و هم خیلی ساده و آسان. برای این منظور باید اقداماتی به شرح زیر صورت گیرد:

۱- بهتر است اول پوشال‌ها تعویض و یا حداقل خوب شسته شوند، سطوح داخلی و کف کولر نیز باید با آب تمیز شسته شود.

۲- به آب مخزن کولر از محلول ضدعفونی‌کننده سانوسیل که برای انسان بی‌ضرر بوده، خطرات سرطان‌زایی ندارد و برای محیط‌زیست هم مشکلی ندارد به میزان لازم افزوده شود.

۳- مدت ۱۵ دقیقه فقط پمپ کولر را جهت گردش کامل آب محتوی مواد ضدعفونی‌کننده در روی پوشال‌ها روشن می‌کنید تا پوشال‌ها خوب ضدعفونی گردند.

حال اگر می‌خواهید از کولر استفاده کنید کولر آماده است. با این عمل ساده بخش عظیمی از آلودگی‌های کولر برطرف شده و به داخل منازل و اماکن هوای تمیز و سالمی وارد خواهد شد.

برای اطمینان بیشتر در هر ماه یک بار از محلول ضدعفونی‌کننده مطمئن با مشخصات فوق به آب کولر اضافه نمایید.

به هر حال بدانید که:

– هوای شهر علاوه بر آنکه حاوی انواع گردوخاک، ذرات معلق و دودهای مختلف است ضمناً حاوی انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و... نیز است.

– کولرهای آبی و سیستم‌های هواساز، هوای آلوده به مواد فوق را از محیط با فشار به طرف داخل خود می‌کشند.

داخل کولرها به جهت عدم تابش نور آفتاب و وجود رطوبت، پوشال و گردوخاک محیط کاملاً مساعدی برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها هستند.

–آلودگی‌های موجود در داخل کولر با جریان هوا می‌تواند در داخل فضای اماکن و منازل شما پراکنده شود؟!

–بخشی از سردردها، گرفتگی بینی، گلودرد، عطسه، سرفه و... که هنگام استفاده از هوای کولر عارض می‌گردند، ناشی از آلودگی‌های هوای حاصله از کولر است.

– همه این آلودگی‌ها و مشکلات را با استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده سانوسیل D9 به راحتی می‌توان از بین برد و هوای سالم و خنک برای فضای اماکن و منازل شما تامین کرد.

مهرگیاه

مورد

سحر شهنازی: گیاهی درختچه‌ای است به ارتفاع حداکثر تا ۵ متر با ساقه افراشته و بسیار منشعب، ترکه‌های جوان آن دارای کرک‌های غده‌ای، برگ‌های ساده و متقابل به‌طول تا ۵ سانتی‌متر، تخم‌مرغی- سرنیزه‌ای، نوک‌تیز با حاشیه درست، بافتی چرمی و منقوط و همیشه سبز و در صورت له‌شدن بسیار معطر است.

گل‌ها به‌صورت منفرد، دمگل‌ها بلند و باریک، گلبرگ‌ها سفیدرنگ و نیم‌مدور، میوه‌ها بسته و بیضوی پهن تا تقریباً کروی و در هنگام رسیدن به رنگ آبی سیاه‌فام است. بخش دارویی این گیاه را برگ‌ها تشکیل می‌دهند. برگ‌های گیاه همیشه سبز، پایا و متقابل هستند. این برگ‌ها چنانچه در سایه خشک شده باشند رنگ پررنگ و بویی مطبوع و تند دارند و در صورتی که در مقابل آفتاب شدید خشک شده باشند رنگ زرد پیدا کرده و بوی بسیار کمی خواهند داشت. بهترین زمان جمع‌آوری برگ از اواسط بهار تا اواسط تابستان است که گیاه حداکثر فتوسنتز را انجام می‌دهد. برگ‌های این گیاه دارای ۲-۱/۵ درصد حجمی اسانسی است که قسمت عمده آن را تریپنولن، سینئول و لینالول تشکیل می‌دهند. مورد به صورت موضعی در درمان تبخال به‌عنوان آنتی‌سپتیک و در درمان التهاب مخاط بینی استفاده می‌شود. در طب گذشته مورد را تحت عنوان آس یا عمار (به معنی نیکو و خوشبختی) نامیده، برای آن اثرات قابض، ضداسهال و تقویت‌کننده رویش مو قائل بوده‌اند. با مصرف مقادیر کم موضعی اسانس هیچ‌گونه حساسیت پوستی ایجاد نمی‌شود و با مصرف مداوم و طولانی‌مدت واکنش حساسیتی به‌صورت سرخی خیلی ضعیف در محل تجویز مشاهده می‌شود. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به پماد موضعی میرتوپلکس اشاره کرد. از جمله مناطق ایران که گیاه مورد در آنجا انتشار دارد می‌توان منجیل، خرم‌آباد، کازرون، نی‌ریز، فسا، بندرعباس، کوه تفتان و... را نام برد.

نام علمی: *Myrtus Communis*	خانواده **Myrtaceae**

اعصاب و روان

دیگرشناسی در دو دقیقه

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه‌بندی افراد به دسته‌های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می‌گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع شده است شخصیت افراد را براساس ساختار جسمانی و جثه بدنشان به سه دسته اصلی که سوماتوتیپ نامیده می‌شوند، طبقه‌بندی کرده است. شما می‌توانید با به‌کارگیری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.

۱- آندومورف (endomorph): آندومورف‌ها از نظر فیزیک بدنی معمولاً دارای دور کمر پهن و شانه‌های باریک و کم‌عرض هستند. گوشتالو، فربه و گلابی‌شکل هستند ولی قوزک پاهایشان و مچ دست‌هایشان باریک و لاغر است که سبب بیشتر به‌چشم آمدن دیگر نواحی بدنشان می‌شود. خصایص شخصیتی: لذت‌گرا، خوش‌مشرب، بردبار، راحت‌طلب، صلح‌جو، شوخ‌طبع، خیره‌سر، آسوده‌خاطر، خواب سنگین و طولانی‌مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونسرد و کارها را پشت گوش می‌اندازند.

۲- اکتومورف (ectomorph): اکتومورف‌ها نقطه مقابل آندومورف‌ها هستند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه‌ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پیشانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود است. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف‌ها غذا بخورند اما چنین به‌نظر می‌آید که هیچ‌گاه اضافه وزن پیدا نمی‌کنند (بزرگترین دغدغه آندومورف‌ها).

خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کناره‌گیر، درون‌گرا، دلواپس، عدم ابراز احساسات، هنرمند، غیرقابل پیش‌بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بدخلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی‌رسانند.

۳- مزومورف (mesomorph): مزومورف‌ها بین آندومورف‌ها و اکتومورف‌ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مطلوبتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام هستند. دارای سر بزرگ، شانه‌های پهن (چهار شانه) و میان تنه باریک همراه با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند. مستطیل شکل بوده و اغلب سر بزرگی دارند.

خصایص شخصیتی: عمل‌گرا، فعال، نیرومند، ستیزه‌جو، ماجراجو، بی‌باک، بی‌تفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه‌جو، عاشق ریسک کردن، قدرت‌طلب، طعنه‌زن، علاقه‌مند به فعالیت‌های بدنی، تغذیه و خواب منظم. توجه داشته باشید که الزاماً تقسیم‌بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلاً فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی از خصوصیات شخصیتی آندومورف‌ها و یا مزومورف‌ها را از خود بروز دهد. بنابراین از آنجایی که هیچ‌چیز ۱۰۰ درصد نیست، از پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌های زودهنگام اشخاص خودداری کنید.

worldnews

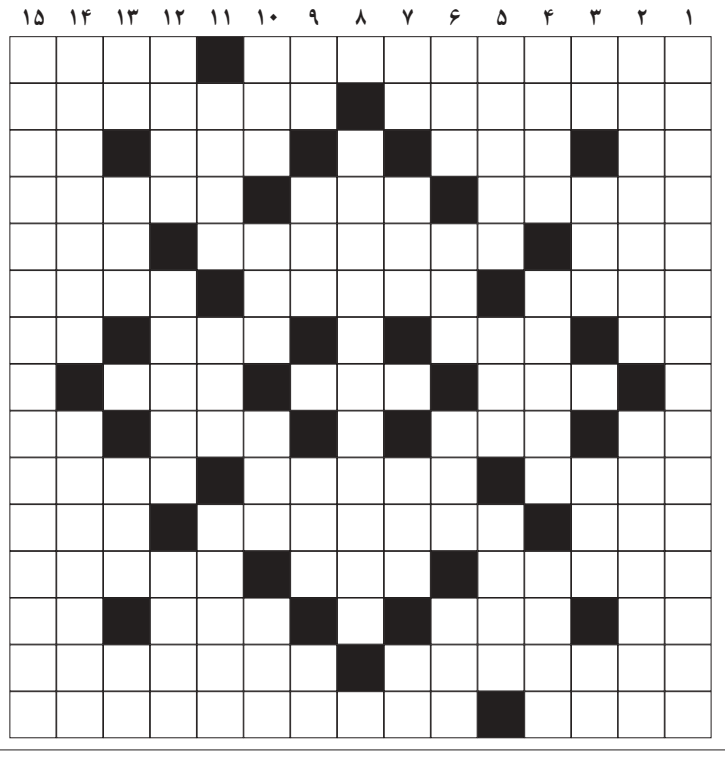
جدول شماره ۵۸۳

فرهنگ امامی

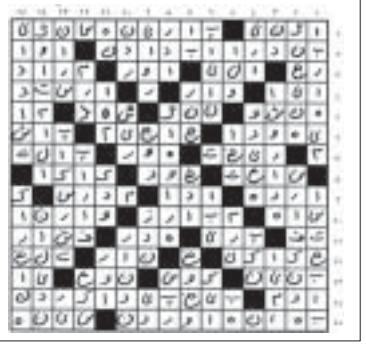
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- عنوان جماعتی از اهل نظر که در اواخر قرن پنجم پیدا شدند و جست‌وجوی حقیقت را لازم نمی‌دانستند و خویش را در جدل و مباحثه ماهر می‌کردند- آقای خارجی. ۲- شهری در نزدیکی بهبهان- کنایه از حواس پرت و بازیگوش. ۳- لغزیدن- واحد شمارش شتر- بیابان و دشت- ریشه و پایه. ۴- ندادهنده و خبر رساننده- ناامیدی و حرمان- پارسایی و دینداری. ۵- درخت تسبیح- فرعون و ملکه مصر از سلسله هجدهم- سلاح سرد. ۶- خوب و زیبا- شرف و حیثیت- محل سپرده‌گذاری. ۷- اشاره به دور- عقاید و نظرات- دوره آموزشی- رود آرام. ۸- کشوری در قاره آمریکا- بازداشت- خشک و سفت. ۹- مروارید- ایستاده و بی‌حرکت- طینت و سرشت- واحدی در سطح- ۱۰- زندگی و وجود- در و پنجره‌ساز آهنی- حیوان بارکش. ۱۱- ماده بیهوشی- شخص، انسان و آدم- وسیله جراحی. ۱۲- رودی که از کانادا سرچشمه گرفته و به دریای برینگ سرازیر می‌شود- سرگشته و مبهوت- مرکز کشور تبت. ۱۳- طلا- اکسید کلسیم- آقای ژاپنی- نیزه بی‌سروته. ۱۴- اداره مراقبت‌کننده از جاده‌ها- نام مادر کوروش هخامنشی. ۱۵- شهری در انگلستان- رده‌ای از جانوران مهره‌دار و خونگرم.

۱- لقب کشور چین. ۲- شهری در ناحیه نور در فرانسه برکرانه رود اسکو- غذاخوری عمومی. ۳- دهان- عمارت حکومتی- شکاف و رخنه- ضربه سر در فوتبال. ۴- نوعی از موشک‌های تولید داخل که به‌نام یک کوه است- بازدید و تفحص- سرزمین و ناحیه. ۵- جمله‌های اول و چهارم یک تناسب در ریاضی را گویند- صورت و سیما- یگانه و بی‌کس. ۶- فرمان و دستور- عدم و نیستی- سابقاً به مالک روستا می‌گفتند- نوعی پارچه. ۷- نیمی از گریز- چین و چروک- یاخته ریزرستنی‌های نهانزا- تصدیق انگلیسی. ۸- یکی از القاب زیبای پیامبر اسلام(ص) ۹- برگ برنده- همان سیب است- نابرده رنج میسر نشود- ضمیر جمع. ۱۰- پرستار- آزمون چند جوابه- عقل و فهم- دیدار نظامی. ۱۱- آغاز و شروع- مکر و حیله- ایالتی در کشور سوئد. ۱۲- از نام‌های پر استفاده نزد شیعه- شهر و بندری مهم در هند- معروف‌ترین مارک موتورسیکلت در ایران. ۱۳- عدد ضایع- واژه خطاب مردان- خبرگزاری اتریش- یکصدم هکتار. ۱۴- پر زور و قوی- نویسنده کتاب شفا. ۱۵- عنوان کتابی از جان اشتاین بک نویسنده مشهور آمریکایی.



حل جدول ـ ۵۸۲



گفتارها

همه چیز در مورد چاقی

دکتر رضا آمری‌نیا

بخش اول

چاقی بیماری مزمنی است که به علت نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی به‌وجود می‌آید. در واقع چاقی یک اختلال پیچیده تنظیم اشتها و سوخت و ساز مواد غذایی در تبدیل به انرژی است که توسط عوامل زیست‌محیطی خاصی کنترل می‌شود.

...

■ معیار تشخیص چاقی بر چه مبنایی است

برای تشخیص چاقی از اندازه‌گیری بی‌ام‌آی (BMI=body mass index) استفاده می‌شود که از تقسیم وزن (کیلوگرم) بر قد (متر) به دست می‌آید. البته عوامل دیگری هم در تقسیم‌بندی چاقی از نظر شدت موثر است که از جمله می‌توان به توزیع چربی در قسمت‌های مختلف بدن، دور کمر، دور مچ دست و میزان جثه افراد اشاره کرد. معیار BMI برای سنجش چاقی در بزرگسالان است و در کودکان بسته به سنین مختلف فرمولاسیون‌های متفاوت ارائه شده است.

■ علل چاقی چیست

همانطور که در ابتدای بحث اشاره شد عوامل بسیار زیادی در بروز چاقی موثر هستند اما به‌طور عمده علت‌های شناخته شده به قرار زیر است.

الف- علل ژنتیکی: بین ۷۰ - ۲۵ درصد از تغییرات غیرطبیعی در وزن بدن ناشی از مسائل مربوط به ژن است. علت بالا بودن طیف حداقل و حداکثر ذکر شده تفاوت منابع علمی و کتب مرجع چاقی است ولی در کل بایستی اذعان داشت که نقش عوامل ژنتیکی در چاقی ثابت شده است و با توجه به مطالعات خانوادگی که هم‌خوانی BMI را در منسوبین درجه اول نشان داده است، این موضوع به اثبات رسیده است که نقش اختلالات ژنتیکی چیزی غیرقابل انکار است. طبق تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است که عواملی چون سوخت‌وساز پایین در حال استراحت، اثر حرارتی کم مواد غذایی و یا عدم سوخت‌وساز کامل چربی به همراه تمایل زیاد بدن بر اثر استفاده از کربوهیدرات‌ها (مواد قندی) به‌عنوان سوخت می‌توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

ب- عوامل محیطی: اختراعات و ابداعات مختلف در جهت راحتی انسان به‌طور غیرمستقیم سبب افزایش چشمگیر چاقی در دنیا شده است. اتومبیل، آسانسور، پله برقی، ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه‌های کنترل از راه دور، مایکروویو و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک بازداشته و از طرف دیگر غذاهای آماده، رستوران‌ها و تولید مواد غذایی در بسته‌بندی‌های بزرگ مثل سس مایونز خانواده، چیپس خانواده و... عوامل مساعدی برای حرکت کمتر و مصرف بیشتر را فراهم آورده است به‌طور کلی داده‌های فوق بیانگر این مطلب است که افزایش شیوع چاقی در دو یا سه دهه اخیر ممکن است ناشی از کاهش در مصرف انرژی باشد که با کاهش مساوی در دریافت انرژی نبوده است.

ج- بیماری‌ها: بسیاری از بیماری‌ها با توجه به مکانیسم آنها باعث چاقی می‌شود. کم‌کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون‌های تیروئیدی می‌شود که این هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در سوخت‌وساز مواد غذایی در بدن دارند و کم‌شدن آنها باعث ذخیره‌سازی چربی و در نتیجه چاقی می‌شوند. بیماری‌های دیگری چون اختلالات عصبی ـ عضلانی، بیماری‌های استخوان و مفاصل به‌صورت غیرمستقیم و از طریق کاهش فعالیت باعث چاقی می‌شوند. اختلال در هورمون‌های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را به هم زده و یکی از عوارض خود را با چاقی نشان دهد.

د- داروها: بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند. این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضدبارداری یا کورتون‌ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو باشد مثل داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب که با ایجاد خواب‌آلودگی و بی‌تحرکی سبب کاهش در مصرف انرژی می‌شوند.

ه ـ اختلالات عصبی و مشکلات روانی: که با توجه به غیرفعال کردن افراد سبب چاقی شده و مصرف داروهای مختلف این اثرات را دوچندان می‌نماید.

■ روش‌های درمان چاقی چیست؟

امروزه روش‌های بسیار زیادی برای درمان این بیماری خطرناک ارائه شده است که موثرترین، مقبول‌ترین، علمی‌ترین و سالم‌ترین آنها در ذیل توضیح داده می‌شود:

الف ـ رژیم‌درمانی: شایع‌ترین روش برای کم کردن وزن رژیم‌درمانی است. رژیم‌های مختلفی ارائه شده است که در نوع خود دارای مزایا و معایب خاص خودشان هستند. مشهورترین آنها رژیم‌های گیاهخواری، رژیم اتکینز، رژیم اورنیش و رژیم اندروویل است که خلاصه‌ای از آنها توضیح داده می‌شود. در رژیم گیاهخواری که خود به چند زیرگروه تقسیم می‌شود افراد از مصرف محصولات حیوانی خودداری می‌کنند. در این نوع رژیم بعضی از افراد حتی از محصولات غیرزنده حیوانات چون تخم‌مرغ استفاده نمی‌کنند. با توجه به اینکه بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در محصولات حیوانی است و عدم دریافت آنها ممکن است عوارض مهلکی ایجاد کنند امروزه این نوع رژیم‌ها بایستی همراه با مکمل‌های مختلف غذایی باشد به‌طور مثال آهن موجود در گیاهان از جمله اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن بوده در صورتی که آهن قابل جذب برای بدن از نوع آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز است. بنابراین در صورت عدم دریافت مکمل‌های آهن ممکن است عوارضی چون ریزش مو و کم‌خونی‌ها ایجاد شود.