چهار خاصیت لبو

سلامت روده

اضافه‌کردن لبو به رژیم غذایی یک راه عالی برای افزایش فیبر است. فیبر به حفظ سلامت روده و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند

سم‌زدایی

لبو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از کبد در برابر التهاب محافظت می‌کنند و توانایی آن را برای حذف سموم از بدن افزایش می‌دهند

کنترل دیابت

لبو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام آلفا-لیپوئیک اسید است که به کاهش قند خون کمک می‌کند و حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد

کاهش فشارخون

مصرف مواد غذایی غنی از نیترات به کاهش فشارخون کمک می‌کند. نیترات در بسیاری از سبزیجات ازجمله لبو وجود دارد

هشدار! خطر تشدید بیماری‌های زمینه‌ای

سالمندان، جدی‌ترین گروه پرخطر در مواجهه با آلودگی هوا هستند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آلودگی هوا، پیر و جوان نمی‌شناسد؛ سالم را بیمار می‌کند و بیمار را بیمارتر! اما آنچه بدیهی به نظر می‌رسد این است که در میان دسته‌بندی‌ها و گروه‌ها، طبیعتا افراد پرخطر و گروه‌های حساس، آسیب بیشتری از آلودگی هوا می‌بینند. سالمندان هم یکی از این گروه‌های پرخطر جامعه هستند و هوای آلوده می‌تواند زندگی آنها را به میزان بیشتری نسبت به دیگران تحت تاثیر قرار دهد.

«سالمندان به‌دلیل عواملی مانند شیوع بالای بیماری‌های مزمن، کاهش مکانیسم‌های حفاظتی فیزیولوژیکی و انزوای اجتماعی، در برابر اثرات نامطلوب بهداشتی تغییرات اقلیمی، دگرگونی‌های ناگهانی دمای محیط و آلودگی هوا آسیب‌پذیر هستند.» این مطلب را دکتر آمیتیس رمضانی، متخصص بیماری‌های عفونی کشور بیان می‌کند. او معتقد است که آلاینده‌های متعددی وجود دارند که به‌عنوان عوامل اصلی بروز بیماری در انسان شناخته می‌شوند. این آلاینده‌ها وارد سیستم تنفسی شده و می‌توانند موجب بروز بیماری‌های تنفسی و قلبی-عروقی شوند. این تاثیرات بیشتر از همه، سالمندان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

یک آلودگی و چند بیماری

متخصصین طب سالمندی از فعل و انفعالات متعددی در بدن سالمندان و در مواجهه با آلودگی هوا می‌گویند. از نظر آنها، آلودگی هوا باعث کاهش عملکرد ریه، افزایش فشارخون و سایر علائم قلبی-عروقی و تنفسی می‌شود که به اختلال در ظرفیت و عملکرد فرد می‌انجامد.

اما آن تاثیری که می‌تواند در ظاهر هم دیده شود، بی‌حرکتی سالمندان و خانه‌نشینی‌شان است که می‌تواند عواقب ناخوشایندی با خود به همراه داشته باشد، چراکه آنها از انجام فعالیت‌هایی هرچند کم اما تاثیرگذار در خارج از خانه منع می‌شوند و همین می‌تواند نظم بدن‌شان را برهم بزند. ضمن این‌که خانه‌نشینی و انزوا، ممکن است فرد سالمند را به افسردگی بکشاند. برای همین است که دم دستی‌ترین راهکار برای جلوگیری از وقوع چنین اتفاقی این است که آنها را در این روزها خانه‌نشینی تنها نگذاریم و اجازه ندهیم علاوه بر سلامت جسم، سلامت روح و روان‌شان هم به خطر بیفتد.

چه کنیم؟

اولین راهکار که شاید بهترین هم نباشد اما چاره دیگری برایش وجود ندارد این است که سالمندان در خانه بمانند؛ خانه‌نشینی‌هایی که شاید خودش هم عواقب نه‌چندان خوبی به همراه داشته باشد اما حتما از صدمات آلودگی بهتر است. دکتر رمضانی می‌گوید: «در مرحله دوم بهتر است که هوای آلوده وارد فضای داخلی خانه نشود. با بستن در و پنجره‌ها و درزگیری و استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا، می‌توانیم به این هدف برسیم.»

اما یکی دیگر از راهکارها برای کاهش تاثیرات آلودگی هوا بر سالمندان، رژیم غذایی مخصوص این روزهاست. سالمندان در هوای آلوده، باید مایعات زیادی مصرف کنند؛ مایعاتی ازجمله آب، شیر و چای سبز می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. افزایش مصرف میوه و سبزیجات مانند پرتقال و کیوی که سرشار از ویتامین C هستند و بادام و گردو که ویتامین E دارند، می‌توانند اثرات مخرب آلودگی در بدن را کاهش دهند. شایان ذکر است که سالمندان باید از مصرف غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنند، چراکه موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود.

در این میان در نظر داشته باشید که اگر سالمندان از بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم یا بیماری قلبی رنج می‌برند، داروهای خود را به‌طور مرتب مصرف کنند. انجام ورزش‌های سبک مانند حرکات کششی هم در خانه توصیه می‌شود. آنچه مشخص است، تأثیرات جدی آلودگی هوا بر سلامت سالمندان است، اما می‌توانیم با برخی مراقبت‌ها، این تأثیرات را کمتر کنیم.

برش

سیاست حفاظت از سالمندان

آلودگی هوا به یک معضل جهانی تبدیل شده است؛ به‌گونه‌ای که تمامی دولت‌ها در حال بررسی تدابیر مختلف برای کاهش اثرات ناشی از آلودگی هوا هستند. آنچه روشن است این است که به موازات ارائه راهکارهایی برای کاهش آلودگی هوا، باید به تدابیری برای حفاظت از گروه‌های حساس، ازجمله سالمندان نیز توجه کنیم. شاید این تصمیم ناشی از تازه‌ترین مقالات هم باشد. به عنوان مثال، در یک بررسی منتشرشده، محققان ۱۳ مقاله در زمینه آلاینده‌های موجود در هوا و زوال عقل را تجزیه‌وتحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که شواهد جدیدی نشان می‌دهد افزایش قرارگیری در معرض این آلاینده‌ها با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. به نظر می‌رسد که علاوه بر اقدامات حفاظتی فردی، نیاز به حمایت‌های سازمان‌یافته و بلندمدت نیز وجود دارد.

سلامت جهان

ایران، پیشرو در پیوند کلیه در خاورمیانه

نارسایی و مشکلات کلیه ممکن است هر فردی را درگیر کند. این بیماری‌ها ممکن است با دارو قابل‌کنترل باشند، اما در شرایطی که وضعیت فرد وخیم می‌شود، باید پیوند کلیه انجام بگیرد.

پیوند کلیه به معنی جایگزین‌کردن کلیه بیمار با یک کلیه سالم است.

دکتر علی طبیبی، رئیس انجمن اندویورولوژی ایران اظهار داشت که ایران در خاورمیانه از نظر تعداد پیوند کلیه در میان کشورهای پیشرو قرار دارد و حتی توانسته است از ترکیه نیز پیشی بگیرد. وی دلیل این پیشرفت را تعداد بالای پیوند کلیه از بیماران مرگ مغزی در ایران نسبت به ترکیه عنوان کرد. این نکته نشان‌دهنده اهمیت فرهنگ اهدای عضو و تلاش‌های انجام‌شده در حوزه درمان و پیوند اعضا در کشور است.

او با اشاره به این‌که هزینه واقعی پیوند کلیه برای بیمارستان‌ها بیشتر از مبلغی است که سیستم سلامت پرداخت می‌کند، توضیح داد که این اختلاف هزینه می‌تواند مانعی برای پیشرفت بیشتر در این بخش باشد.

طبیبی به مزایای پیوند کلیه در مقایسه با دیالیز طولانی‌مدت (از نظر هزینه و کیفیت زندگی) اشاره کرد و ادامه داد: گرچه پیوند کلیه از نظر هزینه در بلندمدت (۱۰ تا ۳۰ سال) بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر از دیالیز است و کیفیت زندگی را به‌طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد، اما مشکلات اقتصادی در کوتاه‌مدت می‌تواند مانع از گسترش آن شود.

در مورد اهدای عضو، تفاوت‌هایی بین رویکرد ایران و سایر کشورها (مانند اسپانیا و ترکیه) وجود دارد، ازجمله تفاوت در پذیرش اهداکنندگان زنده از خارج از خانواده درجه یک و همچنین تفاوت در معیارهای پذیرش اهداکنندگان مرگ مغزی است.

او بر این باور است که بهبود شرایط پزشکان و کادر درمانی و شرایط بیمارستان‌ها می‌تواند به پیشرفت بیشتر در این زمینه کمک کند.

به‌طورکلی، ایران در زمینه پیوند کلیه پیشرفت‌های قابل توجهی داشته است. با این حال، برای دستیابی به سطوح بالاتر، نیاز است که به جنبه‌های اقتصادی، بهبود سیاست‌های اهدای عضو و همچنین حمایت بیشتر از کادر پزشکی و درمانی توجه بیشتری شود.

داده‌نما

حل سودوکو ۴۷۷۱

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

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

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

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 ۴۷۷۲

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

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

			۶		۸			
			۲	۶		۷	۱	
			۳		۷			

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

			۳		۷			
			۶		۸			
			۲	۶		۷	۱	

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

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

دانستنی

هر آنچه لازم است درباره سیب زمینی سبز بدانیم

همه ما تاکنون با سیب‌زمینی‌هایی که دارای رنگ سبز هستند برخورد داشته‌ایم و به این فکر کرده‌ایم که آیا این سیب‌زمینی‌ها قابل مصرف هستند یا خیر؟

معمولا علت سبزشدن سیب‌زمینی در اثر قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید برای مدت طولانی بوده و ناشی از تشکیل کلروفیل در سیب زمینی است؛ کلروفیل یک ترکیب غالب است که در بسیاری از سبزیجات وجود دارد و هیچ مشکلی از نظر سلامتی برای ما به‌دنبال ندارد. اما مساله اینجاست که همزمان با تشکیل کلروفیل، ترکیب سمی از خانواده آلکالوئیدها نیز در معرض نور ساخته می‌شود.

آلکالوئیدها ترکیباتی هستند که گیاه در پاسخ به تنش‌های محیطی یا حمله حشرات ترشح می‌کند و جزو ترکیبات ضدتغذیه‌ای محسوب می‌شوند. بهترین راه برای جلوگیری از ورود این ترکیبات به غذای انسان، پوست گیری سیب زمینی است که باید چند میلی‌متر از پوست جدا شود.

دقت کنید اگر تمامی بافت داخلی سیب‌زمینی به رنگ سبز است، آن سیب زمینی قابل استفاده نیست. در بین روش‌های پخت و پز به ترتیب روش سرخ کردن، آب پز کردن سیب‌زمینی پوست‌گیری شده و پخت در فر بیشترین تاثیر را بر کاهش محتوای سمی سیب‌زمینی دارند.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن ایرانی تاریخ

به شماره ثبت ۲۳۷۴۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۹۹۱۹۰

بدینوسیله از کلیه اعضای پیوسته انجمن ایرانی تاریخ دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن که در روز پنجشنبه مورخ ۲۰ دی ماه ۱۴۰۳ در ساعت ۹ تا ۱۱ در محل پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی به آدرس: تهران، بزرگراه کردستان خیابان دکتر صادق آئینه‌وند (۶۴غربی)، تشکیل می‌شود شرکت فرمایند. دستور جلسه: گزارش هیات مدیره؛ گزارش مالی انجمن و تصویب تراز مالی انجمن در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲؛ گزارش بازرس انجمن

هیات مدیره انجمن ایرانی تاریخ