

## تغذیه

## خواص معجزه گر سلغم

علی حسینی | متخصص طب سنتی

مصرف سلغم از ابتلا به سرطان بیماری‌های کلیه، بیوست و التهاب مجاری تنفسی جلوگیری کرده و به تشکیل بافت‌های استخوانی و سیستم عصبی کمک می‌کند.

مصرف سلغم به صورت روزانه موجب از بین رفتن اسیداوریک در خون می‌شود و به رفع سنگ‌های کلیه کمک می‌کند و دردهای بیماران مبتلا به نقرس و بیماری‌های مفصلی را تسکین می‌دهد. بهترین شیوه برای تهیه سلغم که ویتامین و خواص درمانی آن حفظ شود بخار پز کردن آن است. در این شرایط تمام خواص درمانی سلغم حفظ می‌شود. در حقیقت این روش در مقایسه با آب پز شدن سلغم بهتر است زیرا هنگام آب پز شدن بخشی از خواص درمانی سلغم که مانع از ابتلا می‌شود به سرطان می‌شود.

سلغم علاوه بر داشتن ویتامین و مواد معدنی، خواص درمانی ویژه‌ای دارد که از آن برای درمان بیوست، تقویت بینایی و بهبود التهاب‌های مجاری تنفسی در زمان سرماخوردگی استفاده می‌کنند.



گوگرد موجود در سلغم به تقویت حافظه و سیستم عصبی کمک کرده و مصرف روزانه و خام سلغم برای درمان جوش‌های صورت و شادابی پوست موثر است. مواد مغذی موجود در سلغم نیز برای تشکیل بافت‌های استخوانی مفید است به همین دلیل در دوران بارداری برای افزایش استحکام بدن مادر و تقویت بافت استخوانی جنین مناسب است.

سلغم می‌تواند در درمان برونشیت، مشکلات تنفسی و آسم هم موثر باشد. سلغم به میزان زیادی ویتامین C دارد و خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. نوشیدن آبی که سلغم در آن پخته شده برای درمان گلودرد و التهاب‌های مجاری تنفسی توصیه شده است.

## مطالعه

## افرادی که قادر به هضم لاکتوز نیستند، کمتر سرطان می‌گیرند

مطالعات محققان دانشگاه لوند سوئد نشان می‌دهد افرادی که از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند، کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.



به گزارش نیچر، اگر فردی دچار کمبود یا فقدان آنزیم لاکتوز باشد، بدن او قادر به هضم و جذب لاکتوز (قند شکر) نیست؛ از طرفی بر اثر کاهش مصرف شیر، آنزیم لاکتوز به مرور زمان از بین می‌رود و حساسیت نسبت به شیر شدیدتر می‌شود.

افرادی که از اختلال عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند، به محض نوشیدن شیر نفخ می‌کنند و دچار درد شکم می‌شوند.

مطالعات محققان دانشگاه لوند سوئد نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به سرطان‌های ریه، سینه و تخمدان در این افراد بسیار کمتر است.

هنوز دلیل این امر مشخص نیست؛ ولی محققان احتمال می‌دهند که کاهش بروز سرطان در این افراد به دلیل عدم مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی باشد.

در ادامه این تحقیقات آمده است که فاکتورهای محیطی نسبت به عوامل ژنتیکی و قومی، در بروز انواع سرطان موثرترند. مدیر این پروژه تحقیقاتی در سخنرانی خود گفت: رابطه بین شیر و سرطان پیچیده است و این مطالعه به هیچ عنوان روی ارتباط مصرف شیر و بروز سرطان تأکید ندارد؛ بلکه شواهد نشان می‌دهد، افرادی که قادر به هضم قند شیر نیستند، کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.

در ادامه این تحقیقات آمده است که پروتئینی موسوم به Lactoferrin-14 در شیر، قادر به ترمیم DNA است و احتمال بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

نتایج این تحقیقات در نشریه Nature منتشر شده است.



## درباره یک رفتار نابرابر در خانواده‌ها

## بذر کینه را در دل کودکان نگارید

ابوالفضل بیرقی | روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور اراک

می‌انگیزد و باعث می‌شود در آینده، فردی اجتماعی نباشند. این رفتار، ضربه‌های روحی زیادی به کودکان وارد می‌کند. فردی که پایین نگه داشته می‌شود، دچار حس حقارت شده و احساس بی‌ارزشی می‌کند. او اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و احساس شکست می‌کند.

برعکس، افرادی که خیلی به آنها توجه شده، دچار اعتماد به نفس کاذب می‌شوند و همین عامل باعث می‌شود رفتارهایی را مرتکب شوند که از دید اطرافیان خوشایند نبوده و در نهایت در اجتماع از احترام زیادی برخوردار نباشند.

حتی ممکن است به دلیل طرفداری بی‌جای والدین، آنها نتوانند در جامعه به خود متکی بوده و در آینده در برخی شرایط نتوانند از خود دفاع کنند.

اثر مخربی دارد و باعث می‌شود کسی که مورد سرزنش قرار می‌گیرد دچار بی‌اعتمادی و کمبود محبت شده و در زندگی به خوبی پیشرفت نکند. این رفتار می‌تواند ریشه در کودکی خود والدین داشته باشد. از دیگر دلایل آن وجود تعصبات و باورهای غلط در جامعه‌هاست که متأسفانه به‌سراسر آن برخی خانواده‌ها به فرزند پسر بیشتر از فرزند دختر اهمیت می‌دهند.

شکل ظاهری افراد نیز یکی از عوامل بروز این رفتار است. ادعای برخی والدین در این خصوص که هیچ تفاوتی بین پسرها نیست و همه مثل هم بوده، اغلب تظاهر است و متأسفانه تبعیض بین خانواده‌ها بسیار دیده می‌شود.

مخصوصاً توجه ناعادلانه به فردی که از لحاظ ظاهری زیباتر و سالم‌تر است، حس حسادت و کینه را در دل کودکی که این ویژگی‌ها را در او کمتر است، بر

نوزاد جدید می‌شود و خانواده بیشتر وقت خود را صرف بچه دوم می‌کند که این کار در وهله اول باعث می‌شود بچه اول دچار استرس شود. او فکر می‌کند بچه دوم جای او را گرفته و او دیگر جای میان خانواده ندارد، در نتیجه شروع به آزار و اذیت بچه دوم و آزار پدر و مادرش می‌کند. در چنین مواقعی والدین باید سعی کنند بخشی از وظایف مراقبتی از بچه دوم را به بچه اول واگذار کنند تا این حس که برادر یا خواهر جدید جای او را گرفته، در او به‌وجود نیاید.

اشکال تبعیض طبقه‌بندی علمی خاصی ندارد. در بسیاری از موارد خانواده‌ها بین فرزند کوچک و بزرگ، فرزند پسر و دختر، فرزندی که تحصیلات بهتری دارد و فرزندی که در این امر ضعیف‌تر است، تفاوتی در رفتار یا خواهر جدید جای او را گرفته، در او به‌طور ناخودآگاه همیشه

تبعیض به معنای تحقیر و عدم تساوی حقوق افراد یا گروه‌های گوناگون بشری است. یکی از نمونه‌های بارز و شایع تبعیض را می‌توان بین فرزندان یک خانواده از سوی والدین مشاهده کرد. در این میان کودکانی که عموماً از لحاظ مختلف ضعیف‌تر هستند، بر اساس پیش‌دوری‌های غلط و اخلاقیات حاکم بر خانواده از حقوق یکسانی نسبت به دیگر خواهرها و برادرهای خود برخوردار نمی‌شوند.

این رفتار نابرابر، شخصیت انسانی و اجتماعی افراد را زیر پا می‌گذارد و به‌ویژه در کودکان بذر کینه و بدبینی نسبت به والدین می‌پراکند. در سیره (آموزش) تبعیض میان کودکان بسیار نکوش و ممنوع شده و به جای آن به مساوات بین آنها سفارش شده است.

علاوه بر این، در خانواده بچه دومی متولد می‌شود، به‌طور ناخودآگاه بیشتر توجه پدر و مادر معطوف

## پوست و مو

## تلیفات انجام لیزر موهای زاید با قیمت‌های پایین دروغین است

محمد گلشنی | متخصص پوست و مو

دستگاه‌های لیزر با کیفیت مناسب چیزی حدود نیم میلیارد هزینه در بر دارد و این امکان ندارد که برای ۲ ساعت کار ۱۰۰ هزار تومان دریافت کرد بنابراین قیمت‌های پایین برای این کار منطقی نیست و مردم باید هوشیار باشند.

قیمت‌های بسیار پایین تبلیغاتی برای لیزر موهای زاید امکان ندارد؛ ممکن است با این قیمت به جای لیزر از دستگاه‌های دیگر استفاده کرد و به این طریق تا حدی هزینه‌ها را پایین آورد ولی کارایی لیزر را نداشته چرا که در لیزر ۸۰ درصد موها از بین می‌رود ولی در دستگاه‌ها و روش‌های دیگر این کارایی به هیچ وجه وجود ندارد و به جای ۳ جلسه باید در ۱۰ جلسه انجام داد. لیزر تا ۸۰ درصد از موهای زاید را از بین می‌برد ولی در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت است یعنی در پاها یا ۳ تا نتیجه دلخواه را در پی دارد ولی در مورد دست‌ها و صورت نتیجه ضعیف‌تر است یعنی ۶ تا ۸ بار نیاز به تکرار لیزر وجود دارد چرا که موهای ناحیه صورت، چانه‌ها، پشت لب و دست‌ها بسیار مقاوم است.

تاکنون هیچ گونه عارضه درازمدتی برای لیزر گزارش نشده و حتی یک مورد سرطان‌زایی نیز گزارش نشده ولی اگر این اقدام توسط افراد غیرمتبحر و متخصص پوست انجام شود ممکن است آسیب‌های موضعی و سوختگی بر جا بگذارد یعنی اگر از شناخت کافی دستگاه وجود نداشته باشد مشکلات موضعی ایجاد کند بنابراین توصیه می‌کنیم این کار توسط متخصص پوست انجام شود.

در لیزر انرژی متمرکز زیادی با توجه به بافت هدف ارسال می‌شود معمولاً برای لیزر ۳ هدف تعریف می‌شود که یکی رنگ سیاه، دیگری رنگ قرمز و دیگری آب است. لیزرهایی که بافت هدفشان آب است بیشتر لیزرهای جوان‌کننده پوست هستند مثل لیزر CO2 که بافت هدفشان آب تعریف شده است.

لیزری که هدفش رنگ تیره است برای موها استفاده می‌شود و لیزری که بافت هدفش رنگ سرخ است بیشتر برای ضایعات عروقی مانند ماه گرفتگی و مانند آن به کار گرفته می‌شود که با توجه به هدف دستگاه‌های متفاوتی دارند.

ریشه مو تعداد زیادی رنگدانه ندارد بنابراین با لیزر ساقه‌ها را هدف قرار می‌دهند و زمانی که ساقه‌ها داغ شد این گرما را به ریشه منتقل می‌کند و سلول‌های زاینده در ریشه‌ها از بین می‌رود.

## مطلب

## علائم یانگی در مردان

دکتر محمدجواد سلیمانی |

جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری

۵۰ تا ۶۵ سالگی یانگی در مردان بروز می‌کند. زمانی که میزان غلظت هورمون تستوسترون خون در مردان میانسال کمتر از میزان حداقل در افراد جوان شود، یانگی بروز می‌کند.

علاوه بر زدن، یانگی در مردان تدریجی و غیرقابل پیش‌بینی است که با بالا رفتن سن، میزان سلول‌هایی که هورمون تستوسترون تولید می‌کنند، کاهش می‌یابد و به تدریج بر استخوان، عضلات و مغز تأثیرات مخربی می‌گذارد.

حدود ۹۵ درصد هورمون‌های مردانه از بیضه ترشح می‌شود که با افزایش سن، میزان ترشح این هورمون کاهش می‌یابد و منجر به کوچک شدن بیضه می‌شود. یانگی باعث بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و سکنه مغزی در مردان نیز می‌شود.

هورمون‌های مردانه سبب افزایش میل جنسی، توده عضلانی بدن، عملکرد ذهنی و بهتر شدن خلق و خوی فرد می‌شود.

افسردگی یکی از عوارض یانگی در مردان است. بین میزان هورمون تستوسترون و افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد؛ به‌صورتی که هر چه میزان تستوسترون خون کمتر شود، بروز علائم افسردگی در فرد افزایش می‌یابد.

کاهش رشد مو از علائم ظاهری این بیماری است. با کاهش هورمون تستوسترون به تدریج تغییراتی در خلق و خو، تمایلات جنسی و حافظه فرد ایجاد می‌شود.

هورمون تستوسترون ماده‌ای ترشح می‌کند که اگر این ماده در بدن کم شود، نه تنها بیمار دچار کم‌خونی می‌شود بلکه در رشد استخوان‌ها نیز تأثیر می‌گذارد و فرد نیز در معرض خطر شکستگی قرار می‌گیرد.

باتوجه به این که علائم بیماری حاد نیست و به تدریج شیوع می‌یابد، فرد با کم شدن رشد موهای خود، احساس گرگرفتگی، عرق کردن، افزایش چربی بدن، اختلال در خواب و کم‌خونی به پزشک مراجعه می‌کند. توجه به پیشگیری از سرطان پروستات و سینه بسیار مهم است. کاهش تستوسترون ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و چربی خون را افزایش می‌دهد که ممکن است منجر به سکنه مغزی، قلبی و عوارض کبدی در فرد شود که با تزریق، قرص و ژل موضعی می‌توان این علائم را کنترل کرد. اطلاع‌رسانی بیشتر، آگاهی‌دانی و فرهنگ‌سازی در ارتقای کیفیت زندگی مردان نیز بسیار کمک‌کننده است.

## تأثیر رنگ بروان کودک

علی سلیمانی | کارشناس ارشد روانشناسی و استاد دانشگاه در کردستان

در دنیای کودکی رنگ بیشترین تأثیر را بر روان کودک دارد و علاقه کودک به رنگی خاص، عایق زندگی او را نشان می‌دهد. این موضوع را می‌توان از دو جنبه بررسی کرد که بعد و جنبه اول آن در رابطه با شناخت شخصیت و خصوصیات روانی کودک، بر مبنای رنگ‌های استفاده شده توسط او در نقاشی است.

بعد دوم این مسأله نقش رنگ در دنیای کودکان و انتخاب نوع رنگ در محیط، لباس و... کودک، جهت پرورش بهتر او است. به‌طور کلی رنگ‌ها دارای معانی روانشناختی هستند و بی‌علت نیست که یک رنگ می‌تواند واحد جاذبه یا باقی‌ماند.

تجربه‌هایی که در آزمایشگاه حاصل شده، امکان تعیین رابطه بین پاره‌های از رنگ‌ها و انعکاس آنها را بر سطح روانی، فیزیولوژیک فراهم کرده و نشان داده‌اند که قرار دادن آزمودنی‌ها در محیط‌های به رنگ قرمز تند، موجب تسریع ضربان قلب و تنفس و افزایش فشارخون می‌شود. به عبارت دیگر رنگ قرمز، تأثیر بر انگیزنده بر سیستم عصبی دارد.

انجام همین آزمایش با رنگ آبی به تقلیل تنش و کند شدن ضربان قلب و تنفس می‌انجامد و رنگ آبی اثر آرامبخش دارد و به‌طور کلی هر رنگ دارای یک محتوای عاطفی و هیجانی است. رنگ قرمز به معنای عمل و مردانگی است که از یک‌سو مبین نیرومندی امیال بوده و از سوی دیگر خشم و پرخاشگری را نشان می‌دهد. قبل از ۶ سالگی، کودک از این رنگ بیشتر استفاده می‌کند. افراط در به کار بستن رنگ قرمز به معنای نیاز به حرکت و

رنگ سبز نشانه نیاز به جلب توجه و میل به محبت است. از یک‌سو گرایش به میادله‌وار تباطر را نشان می‌دهد و از سوی دیگر معرف اراده در سطح عمل، پایداری و سرسختی است.

رنگ قرمزی به تفکلی که ترکیبی از قرمز و زرد است، نشانه پرورندگی، میل به موفقیت، شادی، نشاط و پویایی است.

رنگ صورتی مبین صلح، تعادل و توازن است و ملامت و عطف‌توانش را نشان می‌دهد. سیاه به منزله نفی رنگ محسوب می‌شود و استفاده مفرط از آن مبین غمگینی و ناامیدی است و فقدان رنگ در نقاشی مبین خلأ عاطفی یا ناتوانی در برورن ریزی عواطف است.

دندان

۲ راه کاهش پوسیدگی دندان در کودکان

| محمدباقر رضوانی | دندانپزشک

فلورایدتراپی و فیشورسیلنت ۲ راه کاهش پوسیدگی دندان در کودکان است. فلورایدتراپی نیازی به تجهیزات خاص ندارد. از نظر علمی با رعایت کامل بهداشت دهان و دندان می‌توان هیچ‌گونه دندان پوسیدگی در دهان نداشت، برای این کار اگر بتوانیم پلاک میکروبی یعنی پوشش لژ و چسبند را که در صورت مسواک‌زدن روی سطح دندان باقی‌مانده می‌ماند، حذف کنیم، هیچ پوسیدگی نخواهیم داشت.

ولی برخی افراد می‌گویند این عملی نیست بنابراین باید درصد پوسیدگی را از طریق کاهش پوسیدگی کرد، مقدماتی برای آماده کردن سطح مواد غذایی کم قند یا افزایش مقاومت دندان جریان کنیم که مادر این مسیر ۲ راه را در پیش داریم یکی فلورایدتراپی و دیگری فیشورسیلنت در کودکان. فلورایدتراپی کار ساده‌ای است در قیاس با این که درباره شبکه آبرسانی کشور اقداماتی انجام دهیم چرا که اطلاعات و اشراف ما درباره مقدار فلوراید محلول در آب آن قدر نیست که بتوانیم در چه مناطقی باید فلوراید اضافه کرد و در چه مناطقی اضافه نکرد. برای فلورایدتراپی لازم نیست که کودکان به مطب‌ها مراجعه کنند بلکه در شبکه‌های بهداشت و در زمان سراسر کشور به راحتی می‌توان این کار را انجام داد.

روش معمول فلورایدتراپی این‌گونه است که دو طرف دندان‌ها و فک پهنه گزارده می‌شود و روی دندان مواد معدن نظر مالیده می‌شود و پس از ۱۵ دقیقه پماد را از روی دندان پاک می‌کنند. سنین توصیه شده برای فلورایدتراپی زمانی است که




