

شرلوک هلمز درونت را بیدار کن

اول خـــرداد روز جهانی شرلوک هلمــز، مطرح ترين و باهوش ترين کار آگاه داستانی تاریخ است. دلیل اصلی شهرت هلمز قدرت استثنایی او در مشاهدـــه جزئیات و استنتاج منطقی است. محبوبیت و شهرت هولمز به گونه‌ای است که بسیاری معتقدند او خیالی نیست، بلکه فردی واقعی است. راستی تا حالا از خودتان پرسیده‌اید که چطور می‌توانید ذهنی مانند این کار آگاه داشته باشید؟ پس با ما همراه شوید.

۱ در هنر مشاهده تسلط پیدا کنید

برای بهبود مهارت‌های مشاهدـــه‌ای خود با توجه به جزئیات شروع کنید؛ چه رنگ کفش‌های کسی باشد، چه بوی یک اتاق و چه نحوه بی‌قراری فردی حین مکالمه، چون توانایی‌های شناختی شما را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

۲ پرورش ذهن کنجکارو

کنجکاروی هلمز سیری‌ناپذیر است. او همه چیز را زیر سؤال می‌برد و هیچ چیز را در ظاهر نمی‌پذیرد. شما هم برای تقویت قدرت مغز خود طرز فکر مشابهی در پیش بگیرید.

۳ استدلال قیاسی خود را تمرین کنید

هنگامی که با مشکل یا تصمیمی مواجه می‌شوید، آن را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید و به‌طور منطقی روی آنها کار کنید.

۴ قصر ذهن را حفظ کنید

در ست مثل قصر، هر قطعه از اطلاعات خود را در یک بخش ذخیره‌سازی کنید تا بعدها به‌راحتی قابل بازیافت باشد.

۵ تمرکز بر گوش دادن آگاهانه

هلمز نه تنها به آنچه گفته می‌شود، بلکه به ناگفته‌ها مانند لحن، سرعت و تردیدهای ظریف در گفتار فرد نیز گوش می‌دهد.

۶ تنهایی را در آغوش بگیرید

هولمز اغلب به تنهایی پناه می‌برد تا افکارش را پردازش کند و اجازه دهد ذهنش سیال شود. در دنیای مملو از حواس‌پرتی‌های مداوم، یافتن زمانی برای تنهایی می‌تواند به شما کمک کند شفاف‌تر و خلاقانه‌تر فکر کنید. در آغوش گرفتن تنهایی اجازه می‌دهد که مغز شما استراحت کند، به تأمل بپردازد و ایده‌های جدیدی تولید کند.

۸ فایده کمتر شناخته شده عسل

شاید باورش سخت باشد اما زنبورها هم دارای روز جهانی هستند؛ زنبوری که تنها فرآورده طبیعی‌اش عسل شیرین و گوارایی است که اغلب به صبح‌های ما طعم شیرینی و زندگی می‌بخشد. بهانه خوبی است تا درباره فواید کمتر شناخته‌شده عسل بیشتر بدانیم.

۱ مدیریت دیابت

این ماده لذیذ حاوی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که نقش مهمی در کنترل دیابت دارد. عسل می‌تواند به کاهش سطح قند در خون افراد مبتلا به دیابت کمک کند.

۲ مدیریت سرطان

عسل با تداخل در مسیرهای سیگنال سلولوی به مبارزه با سرطان کمک می‌کند. عسل یک پاسخ‌ایمنی در برابر سلول‌های سرطانی ایجاد و از تکثیر آنها جلوگیری می‌کند.

۳ ارتقای سلامت قلب

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل با کاهش خطر نارسایی قلبی به بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند.

۴ مدیریت آسم و سرماخوردگی

پزشکان سنتی از عسل برای درمان سرفه، تب و آسم استفاده می‌کردند. عسل می‌تواند به پیشگیری و کاهش علائم آسم، سرفه رایج و تب کمک کند.

۵ منبع آنتی‌اکسیدان

بدن شما حاوی رادیکال‌های آزاد است که مسئول پیری، اختلال در عملکرد سلولوی و ایجاد اختلالات در قلب و عروق خونی هستند. عسل و سایر غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان می‌توانند از شما در برابر چنین بیماری‌ها و سایر بیماری‌های مزمن محافظت کنند.

۷ افزایش عملکرد

با خوردن هر قاشق‌چای‌خورشی عسل ۱۷ گرم کربوهیدرات دریافت می‌کنید. این نشان می‌دهد که عسل می‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای افزایش انرژی در طول تمرین مفید باشد.

۸ رشد سالم در کودکان

مطالعه‌ای روی بچه‌هایی که با عسل تغذیه می‌شوند نشان می‌دهد که آنها به‌طور پیوسته وزن اضافه می‌کنند، مدفوع سبک‌تر و نازک‌تری دارند، مشکل گوارشی ندارند، کلسیم بیشتری دریافت می‌کنند و رنگ پوست بهتری دارند. عسل می‌تواند جایگزینی عالی برای تأمین شیرینی مورد علاقه کودکان باشد.

۹ تقویت هضم و جذب غذا

آنزیم‌های موجود در عسل باعث افزایش هضم و جذب مواد مغذی مانند کربوهیدرات‌ها می‌شود.

همکاری‌های پزشکی ایران و ترکیه

وزرای بهداشت ایران و ترکیه با هم دیدار کردند و البته اشاراتی هم به ظرفیت‌های موجود در نظام سلامت ۲ کشور و همکاری‌هایی که می‌شود در این زمینه انجام داد، داشتند. اجرای اسناد همکاری، تبادل تجربیات در حوزه پزشکی خانواده و تجهیزات پزشکی ازجمله موارد مطرح‌شده در این دیدار بود.



زندگی پس از زندگی

شاخص اهدای عضو در ایران طی ۲دهه اخیر رشد قابل توجهی داشته، اما همچنان هر ۲ساعت یک نفر جاننش را به‌دلیل نرسیدن عضو پیوندی از دست می‌دهد

گفت‌وگو گروه تندرستی

تصمیمی به بزرگی زندگی می‌گرفت. شاید خیلی‌ها هنوز نمی‌دانند که مرگ مغزی یعنی پایان قطعی زندگی و این درست همان نقطه چالش تصمیم‌گیری برای اهدای اعضای قابل پیوند عزیزانشان است که می‌تواند هم‌زمان جان بیمار نیازمند پیوند را نجات دهد. ایران امروز با ۸ بیمار نیازمند پیوند را نجات دهد. ایران امروز با رشد قابل توجهی در شاخص اهدای عضو نسبت به ۲ دهه قبل مواجه است اما مشکل اینجاست که

از یک جمعیت تقریباً ۵۰ تا ۶۰ میلیون نفری رده سنی جوان تا میانسال تنها ۸ میلیون نفر کارت اهدای عضو دارند و این عدد کمی است. شاید همین مسئله هم باعث شده که دوسوم مرگ‌های مغزی در کشور منجر به رضایت برای اهدای عضو نشود و ارگان‌های ارزشمند قابل پیوند به زیر خاک منتقل شوند. اهمیت فرهنگ‌سازی در این حوزه حالا بیش از گذشته احساس می‌شود

و به همین بهانه در ۳۱ دیپهشت: روز ملی اهدای عضو، در استودیو تلویزیون اینترنتی همشهری میزبان دکتر سناز دهقانی، رئیس سابق اداره پیوند وزارت بهداشت و مسئول واحد فراهم‌آوری اعضای مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) و بیمارستان سینا بودیم. او نکات و آمارهای جالبی را در این حوزه مطرح کرد که در ادامه می‌خوانید.



عکس: استودیو همشهری / احمد عباس آزاد

۱ استفاده از کاه

بله، کاه! آب را روی کاه می‌ریزند، بعد از مدتی که رنگ داد، آن را صاف می‌کنند و با تفاله و خرده‌های لیمو مخلوط می‌کنند. سپس با استفاده از اسید ستیریک و در صورت نیاز رنگ و اسانس مخلوط می‌کنند.

۲ استفاده از فرمول ترکیبی

موادی از جمله اسید ستیریک، آب، قوام‌دهنده، نمک، اسانس، اسید اسکوریک را مخلوط می‌کنند و در نهایت به‌عنوان آلبیموی بسته‌بندی عرضه می‌شود.

توصیه

حاجی پور تأکید می‌کند: «روش دقیق خانگی برای تشخیص این تقلب‌ها وجود ندارد. به همین دلیل اگر قصد دارید از آلبیموی طبیعی برای بهره‌بردن از خواص مانند خواص ضدالتهابی، ضدسرطانی و... استفاده کنید، توصیه می‌شود از آلبیموهایی که مستقیماً جلوی چشمتان آگیری می‌شود، استفاده کنید.»

۳ اشتباه مرگبار در آشپزی

در ویدئویی که اخیراً در اینستاگرام منتشر شده، پراشانت دسای، مربی بهداشت دانشکده پزشکی استنفورد، در مورد ۳ اشتباه رایج آشپزی که غذا را به سم تبدیل می‌کند، صحبت کرده است که دانستن آنها خالی از لطف نیست.

۱ گرم کردن دوباره روغن

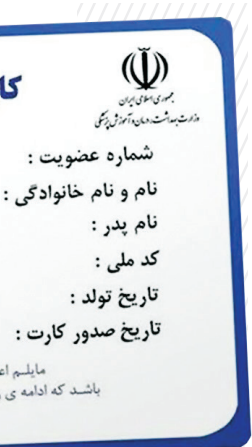
گرم شدن بیش از حد یا گرم کردن مجدد روغن منجر به آسیب به دی‌ان‌ای (DNA) می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. هنگامی که روغن فراتر از نقطه دود خود گرم می‌شود، بخارهای سمی آزاد می‌کند و ترکیبات مضرى مانند اکروالین را تشکیل می‌دهد که می‌تواند چشم‌ها و سیستم تنفسی را تحریک کند. مهم‌تر از آن، گرم کردن چندباره روغن باعث تشکیل رادیکال‌های آزاد و چربی‌های ترانس می‌شود که به‌عنوان عواملی برای افزایش خطر بیماری قلبی، التهاب و حتی سرطان در طول زمان شناخته می‌شوند. همچنین مشخص شده که روغنی که دوباره مورد استفاده قرار می‌گیرد ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد و می‌تواند آلدئیدها (دسته‌ای از مواد شیمیایی مرتبط با بیماری‌های مزمن مختلف) را تولید کند و منجر به آسیب کبدی و بیماری‌های عصبی شود.

۲ سوزاندن غذا

برای ترد شدن غذا، اغلب غذا را می‌سوزانیم و لکه سیاه ناشی از سوختگی روی نان تست حاوی ماده سرطان‌زایی به نام اکریل آمید است. این ترکیب طی فرایندی به نام واکنش میلارد تشکیل می‌شود و با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. این خطرناک‌ترین اشتباهی است که معمولاً توسط مردم انجام می‌شود. گوشت‌های سوخته ممکن است حاوی آمین‌های هتروسیکلیک (HCAs) و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs) (ترکیبات سرطان‌زایی که هنگام پختن گوشت روی شعله‌های باز یا در حرارت بالا تشکیل می‌شوند) باشند. این مواد در صورت مصرف مکرر می‌توانند به DNA آسیب برسانند و خطر ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، پانکراس و پروستات را افزایش دهند.

۳ استفاده از فویل آلومینیومی

استفاده از فویل آلومینیومی در آشپزی می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود. همچنین تجمع بیش از حد آلومینیوم در بدن می‌تواند تعادل مواد معدنی، به‌ویژه کلسیم را تا ۴۰ درصد مختل کند که بر سلامت استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد. رسوب آلومینیوم در بدن همچنین می‌تواند در دراز مدت بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارد. قرار گرفتن در معرض آلومینیوم منجر به ایجاد استرس اکسیداتیو می‌شود که به سول‌ها آسیب می‌رساند و به التهاب، پیری و ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان و مشکلات قلبی و عروقی کمک می‌کند.



مراحل دریافت کارت اهدای عضو

ارسال کد ملی به سامانه پیامکی ۳۴۳۲

ثبت نام در سایت EHDACENTER.IR

نکته مهم: حتما در زمان حیات نظرتان را درباره اهدای عضو - چه با دریافت کارت چه به‌صورت شفاهی- به خانواده خود اعلام کنید. دریافت کارت اهدای عضو هم به منزله وصیت فرد دریافت‌کننده کارت به اطرافیانش است.

ایران

کشور اول خاورمیانه از نظر اهدای عضو است

۸ میلیون

ایرانی کارت اهدای عضو دارند

۲۴ساعت

اول پس از

مهم‌ترین

زمان رضایت

برای اهدای

عضو است،

مغز در حالت

پوسیدگی

قرار دارد،

ارگان‌ها هم

به‌تدریج از بین

می‌روند. افراد

مرگ مغزی

در بهترین

شرایط ۲ هفته

می‌مانند اما

ارگان‌های آنها

پس از این

زمان قابل

برداشت

نیست

مرگ مغزی مواجهیم و چه زمانی فرد در

کما به سر می‌برد. اگر فرد سطح هوشیاری

۳ داشته باشد، ما به هیچ عنوان روی او

برچسب مرگ مغزی نمی‌گذاریم. بلکه

با آزمایش‌های دقیق ثابت می‌کنیم که

او در کماست. ممکن است این افراد در

برنامه‌ای هم که با عنوان زندگی پس از

زندگی منتشر شد و این تصور را ایجاد

می‌کرد که افراد دچار مرگ مغزی به

زندگی برگشته‌اند، به اشتباه تشخیص

مرگ مغزی شده باشند و در حقیقت

در کما بوده‌اند. فرد در کما ممکن است

بهبود پیدا کند و ممکن است به سمت

مرگ مغزی برود یا زندگی نباتی برای

او رخ دهد.