

## سلامت

## نابناک

## تیره شدن رنگ پوست و راههای درمان آن

**شفا آنالین** – تغییرات رنگ پوست باعث ایجاد

مشکلات روحی و اجتماعی در افراد شده و به

خصوص در کسانی که به دلیل نوع شغل خود

تماس چهره به چهره مستمر دارند می‌توانند موجب

افسردگی یا تاثیر گذاری بر فعالیت فرد شود.

مهم‌ترین عواملی که می‌تواند موجب بدرنگی پوست شود، بیماری‌های مزمن، غم، ترس، ناامیدی، نفرت، حسد، زیاده‌روی در نزدیکی با همسر و استفاده بیش از حد از مسهل هاست.یکی از کارهایی که به‌تازگی شایع شده خوردن سرکه سیب و عرق زیره برای کاهش وزن است. این افراد باید بدانند، مداومت بر مصرف سرکه علاوه بر آثار سوء بر معده می‌تواند باعث بدرنگی پوست و میل آن به تیره شدن و بروز لکه‌های پوستی شود.

از دیگر عواملی که می‌تواند روی میزان و کیفیت رنگدانه ها و سلولهای رنگدانه ساز تاثیر گذاشته و باعث تغییر رنگ پوست و ایجاد لک های تیره صورت شوند که عبارتند از: بیماریها و اختلالات ارثی و ژنتیکی، بیماریهای سوخت و ساز سلولی، بیماریهای هورمونی، بیماریهای التهابی، عفونت های موضعی پوست، عوامل شیمیایی، دارو ها، علل تغذیه ای شامل کمبود ویتامین ها و سوء تغذیه و بالا خره بدخیمی های پوستی،

رنگ طبیعی پوست به سه عامل ، هموگلوبین ، کاروتنوئید وپیگمان ملانین بستگی دارد، که عامل سوم عامل اصلی تعیین کننده رنگ پوست است و اختلافات نژادی و جغرافیایی در رنگ پوست مر بوط به این رنگدانه است. علل متفرقه که ملانینسم یا لک ارثی منتشر بدن و لک اطراف دهان یا لک پوست اطراف چشم و لکه‌ای کوچک قهوه ای که در نقاط مختلف بدن ممکن است همراه با بدون علائم دیگر باشند از علل دیگر لک تیره پوست هستند.

تغییرات رنگ پوست در افراد به دو صورت است: ۱- رنگ پوست ذاتی که عبارتست از میزانی از پیگمانتاناسیون ملانین که به صورت ژنتیکی تعیین شده و در غیاب هرگونه تماس با نور خورشید یا تاثیرات دیگر وجوددارد. ۲- رنگ پوست اکتسابی که به علت تماس با نور آفتاب یا هورمونال (همانند حاملگی) به وجود می آید. در بعضی بیماری ها نیز مثل ملاسما (لک صورت) و آدیسون در اثر هر دو عامل، یعنی تداخل بین عوامل هورمونال و نور آفتاب به وجود می آید. خوب است بدانید از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت پوست داشتن خواب کافی و به وقت است. کم‌خوابی، پر‌خوابی، به وقت نخوابیدن، کم‌نوشی و بدخوری تاثیرات سوئی بر سلامت پوست و زیبایی دارد.

استفاده از داروهای موضعی مثل هیدروکسین، تره سنیوین، اسیدهای الفا هیدروکسی، اسید کوجیک، اسید آزلائیک و کراترکسی ها مثل اسید سا سبک ، اسید لکتیک و اقدامات درمانی مانند پلیگیک های شیمیایی مثل tca ، قتل ، محلول جستر و پارام بریزن، کوتر کریو و بکار گیری لیزر های اربیوم یاک، لیزر C۲۰ و لیزر رومی موادی هستند که پزشک با توجه به وضعیت بیمار، نوع لک و علت آن در درمان از آن استفاده می کنند.

پنجه‌رو

### تاثیر مصرف سویا در کاهش استرس

**فارس** – کوروش جعفریان متخصص تغذیه گفت: سویا گیاهی است که دارای ویتامین B C، E، K، و مقداری کروتین بوده و املاح معدنی کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و مس نیز در آن وجود دارد. لیستین موجود در سویا در اطراف بافت اعصاب یک پوشش تولید می‌کند و در شرایط استرس در اثر دفع زیاد منیزیم بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرد و در صورت خوردن سویا این کمبود جبران و باعث کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. وی افزود: تغذیه نامطلوب همچنین مصرف غذاهای پر چرب عاملی برای تشدید استرس است، همچنین کافئین موجود در چای، قهوه و مصرف بیش از حد شکلات به دلیل داشتن کافئین نیز در تحریک استرس و اضطراب نقش زیادی دارد. بنابراین مصرف زیاد این مواد به ویژه برای کودکان توصیه نمی‌شود. مصرف غذاهای دریایی، سویا و گردو که امگا۳ زیادی دارند و در کاهش مشکلات روحی و روانی موثر هستند در این امر توصیه می‌شود.



### مزایای برنج قهوه‌ای نسبت به برنج سفید



**تسنیم**– سیدجواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: برنج قهوه‌ای مزایای بیشتری نسبت به برنج سفید دارد. برخلاف برنج سفید که مصرف مکرر آن باعث چاقی، بیوسیت دیابت می‌شود، برنج قهوه‌ای، برنج سیوس داری است که سرشار از ویتامین‌های

گروه B،E است و برای پوست و مو مفید است. برنج قهوه‌ای چاق کننده نیست و برای رفع بیوست، چربی خون و دیابت مفید است. وی افزود: از ارد برنج قهوه‌ای برای تهیه انواع حلوا، فرنی و… می‌توان استفاده کرد

**علی سیفی** – تک فرزندی، آزی یا نه؟ این سوالی است که خیلی ها را، به خودش مشغول کرده است. مخالفان و موافقاتی هم دارد. هر کدام هم با استدلال های خاص خودشان. این گفتگو، با یکی از منتقدان و مخالفان این امر صورت گرفته است. معاون شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به معایب جامعه تک فرزندی برای کشور به تشریح ابعاد مختلف این مسئله و آثار و برکات چند فرزندی پرداخته است. دکتر فرشته روح افزا، می گوید که در بعد اقتصادی سیاست تک فرزندی، موافقین این طرح این ایده را مطرح می کنند که تک فرزندی می‌تواند باعث بهبود تربیت، افزایش راندمان آموزش و افزایش کیفیت نخه پروری شود و در نهایت از تربیت نیروی کار بی کیفیت یا بدون تخصص جلوگیری می‌شود. وی، استدلال های خودش را در این گفتگو، مطرح کرده و تک فرزندی را، رد می کند.

**انتقاد شما به استدلال های موافقان تک فرزندی چیست؟**
در پاسخ به این افراد باید گفت که اگر ما برای جامعه تک فرزندی سرمایه گذاری فراوانی انجام دهیم به هیچ وجه به خروجی صد درصد دست نمی‌اییم و در بهترین حالت به ۷۰ درصد خروجی دست خواهیم یافت. اما اگر جمعیت بیشتری داشته باشیم به راحتی می‌توان به شناسایی نیروهای نخه پیدازیم و بهره بهتری از سرمایه گذاری خود ببریم. کشور ما با وجود سرمایه‌های عظیم خدادادی اگر در سطح اقتصادی در رتبه بالایی قرار ندارد، به معنی عدم توانایی ما با نشانستن منابع و نیروی کار لازم نیست، بلکه از ضعف در پرورش مدیران لایق و کاردان ناشی می‌شود.

##### وراه حل؟

برای برون رفت از این مشکل می‌بایست با علم روز دنیا کار کرد و در بعد آموزشی داشتن نیروی انسانی فراوان و تضارب آرا باعث به وجود آمدن نوعی رقابت مثبت و بروز ایده‌های خلاقانه می‌شودو این خود انگیزه‌ای برای دست یافتن به سطوح بالاتر می‌باشد. حال اگر رقابتی نباشد باعث بی تفاوتی می‌شود و خلاقیت‌ها و ابتکارها زمین‌به‌بروز و ظهور پیدا نمی‌کنند.

##### آیا فرزندان نخبگان، الزاماً نخبه خواهند شد؟

خوش باوربست اگر تصور کنیم تمام انسان‌های نخه فرزندان نخه خواهند داشت. این مسئله پذیرفتنی نیست چرا که اگر این امر قابل دست یابی می‌بود تاکنون کشورهای پیشرفته غربی که هزینه‌های هنگفتی برای تحقیقات در این زمینه پرداخته‌اند، بدان دست می‌یافتند و جامعه‌ای با افراد باهوش و استعدادهای خارق العاده داشتند.

##### برسسیم به تاثیرات مختلف تک فرزندی. مهم‌ترین این تاثیرات، کدام موارد هستند؟

از تاثیرات امنیتی شروع می‌کنیم. از بُد امنیتی هم داشتن جمعیت جوان و کارآمد بسیار اهمیت دارد و در طول هشت سال جنگ تحمیلی علیه کشورمان اگر جوانان ما با از خودگذشتگی به دفاع از میهن خود نمی‌پرداختند مسلماً کشور ضربات جبران ناپذیری رامتحمل می‌شد. اگر در آن زمان نسبت افراد سالخورده بیشتر از جوانان بود و در نظر جمعیتی کشوری سالخورده به حساب می‌آمدیم آیا باز هم می‌توانستیم از کشورمان دفاع کنیم؟
تأمین امنیت یکی از اساسی‌ترین وظایف هر نظام برای شهروندان خود می‌باشد و کشوری که فاقد جمعیت جوان باشد یا با کمبود مواجه باشد از هر مورد تهدید بیگانگان قرار خواهد گرفت و چه بسا استقلال خود را از دست بدهد.

##### آیا این امر، در افزایش سیاست‌های کنترل جمعیت در نقاط مختلف جهان توسط قدرتمداران، به چشم می‌خورد یا این که ارتباطی به هم ندارند؟

دشمنان این مسئله را به خوبی می‌دانند و از این روش‌د نسل کشی در کشورهای

که به خصوص برای رشد کودکان

و کم خونی مناسب است. سیوس دوم برنج یا گندم را می‌توان در انواع سوپ، آش، خورش، برنج و نیز سالاد و آب میوه طبیعی اضافه کرد. سیوس دوم سرشار از ویتامین B بوده و برای پوست و مو مناسب است. این

سیوس، غذا را لعاب دار کرده و طعم مناسبی دارد. جوانه گندم باعث شفافیت و طراوت پوست و مو می‌شود. آرامش بخش و تقویت کنندهٔ دستگاه گوارش بوده‌وبرای کم‌خونی وضعف عمومی بسیار مفید است.

##### شفا آنالین– در طب سنتی ایران

مصرف جوشانده عنب‌ به خصوص در فصول سرد سال برای درمان سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و انواع گلودرد بسیار توصیه‌شده‌است، مزاج عنب از نظر طب قدیم معتدل و به اعتقاد ابوعلی سینا کمی سرد است

و حرارت بدن را فرو می‌نشاند و تب بر خوبی است. عنب به دلیل داشتن لعاب، نرم کننده سینه و ضد سرفه است و چای یا جوشانده آن گرفتگی صدا، آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند و برای جلوگیری از التهاب و آبریزش

### آیا خواص عنب را می‌دانید؟



داستن فیبر محلول در کاهش چربی خون موثر است. زیاده‌روی در خوردن عنب باعث کم شدن قدرت و غریز جنسی می‌شود، اما مصرف متعادل آن به رفع اختلالات جنسی و نارایی کمک می‌کند.

# کودکان محروم آینده!

### خطری که دو سه دهه بعد خود را نشان می‌دهد

نظیر فلسطین، عراق، سوریه و سایر کشورهای در حال جنگ می‌باشیم، زیرا تا زمانی که جوانانی باشند که از کشور خود دفاع کنند آمریکا و غرب به اهداف خود نخواهند رسید.

امنیت فقط در مسئله نظامی خلاصه نمی‌شود. امنیت در سیاست با آموزش دیپلمات‌های نخبه که بتوانند در سخت‌ترین شرایط سیاسی بین‌المللی به اهداف مد نظر دولت دست پیدا کنند تعریف می‌شود. امنیت در بخش ورزش با داشتن پشتوانه برای قهرمانان حال حاضر و استعداد یابی در رشته‌هایی که کمتر موفق بوده‌ایم محقق می‌شود.



##### به نظر شما، ما الان گنجایش چه مقدار جمعیت را داریم؟

کشور ما توانایی تأمین نیازهای بیش از ۱۰۰ میلیون نفر را دارا می‌باشد. باید با اصلاح شیوه نگرش جامعه به مسئله تعدد فرزندان زمینه را برای رشد جمعیتی کشور آماده کرد، زیرا در این صورت است که می‌توان به بقای امنیت سیاسی، اقتصادی و فرهنگی کشور امیدوار بود.

ما در همه زمینه‌ها نیازمند نخبگان هستیم و این زمینه‌ها مانند زنجیری به هم پیوسته‌اند که در صورت بروز نقص در یک قسمت بی‌شک بر روی سایر قسمت‌ها نیز تاثیر منفی خواهد گذاشت. نباید منتظر بمانیم تا رشد جمعیتی کشور به شیب منفی برسد و با کاهش جمعیت مواجه شویم تا به فکر اصلاح این رویه باشیم.

##### به آسیب‌های تربیتی تک فرزندی برسیم. چه آسیب‌هایی از این حیث، چنین فرزندان را تهدید می‌کند؟

خانواده تک فرزند، به علت داشتن تنها یک فرزند ملاحظات خاصی را در تربیت وی اعمال می‌کنند، که این مسئله بر اعتماد به نفس فرزند اثر گذار خواهد بود. از سوی دیگر نبود حمایت و پشتیبانی خواهر یا برادر بزرگ‌تر باعث بروز مشکلات فراوانی برای فرد خواهد شد. بچه‌های تک فرزند در زندگی آینده به موفقیت‌های کمتری دست پیدا خواهند کرد چرا که از نوعی جامعه آزمایشگاهی که همان خانواده و وجود خواهر و برادر می‌باشد، بی‌بهره‌اند.

##### واقعاً حضور برادر و خواهر، اینقدر ضرر دارد تربیت بچه‌ها مفید است؟ چرا؟

کودکان بسیاری از تجربه‌های خود را طی بازی‌های کودکانه و در برخورد با خانواده خود که همان جامعه آزمایشگاهی است می‌آموزند. این جامعه آزمایشگاهی کودک را با حس‌های نظیر نوع دوستی، همکاری و حتی حسادت و… آشنا می‌کند که مسلمان‌تک‌فرزندها از این نوع تجربیات کمتر درون خانواده بدست می‌آورند. این گونه کودکان که بی‌بهره از این تجربیات هستند، مسلماً نمی‌توانند مدیریت بحران و یا برنامه‌ریزی را به درستی درک کنند و به نوعی شکننده‌تر هستند. اگر این عدم کسب مهارت‌ها با اتفاقاتی نظیر طلاق والدین، مسن بودن والدین یا فوت یکی از این دو نفر همراه شود به طور حتم کودک دچار

**ببینی توصیه می‌شود.**

عنب خواب‌آور و آرام‌بخش اعصاب است و بی‌خوابی و خستگی شدید را برطرف می‌کند، مقوی سیستم ایمنی بدن است و برای تقویت مغز و حافظه مفید و عامل مهارکننده افزایش قند و فشار و اوره خون بوده و به سبب داشتن فیبر محلول در کاهش چربی خون موثر است. زیاده‌روی در خوردن عنب باعث کم شدن قدرت و غریز جنسی می‌شود، اما مصرف متعادل آن به رفع اختلالات جنسی و نارایی کمک می‌کند.

# کودکان محروم آینده!

### خطری که دو سه دهه بعد خود را نشان می‌دهد

مشکلات بیشتری خواهد شد چرا که عملاً هم صحبت کمتری دارد. **از حیث اجتماعی و عمومی، جامعه‌ای که تک فرزندی در آن رواج می‌یابد، درگیر چه مشکلاتی می‌شود؟**

افسردگی، اجتماعی نبودن، عدم نوآوری، حساس بودن از نظر عاطفی مشکلاتی را ایجاد می‌کند که این افراد در بزرگسالی وقتی وارد جامعه می‌شوند، نمی‌توانند شخص موفق‌ی باشند. به عنوان مثال این افراد اگر مدیریت مجموعه‌ای را بر عهده بگیرند، نمی‌توانند مدیر موفق‌ی باشند، زیرا مدیر موفق نیاز به خودباوری، نوآوری و تجربه شرایط مختلف را دارد. کودک در درون خانواده پدر، مادر، پسر و دختر را می‌شناسد آن هم در یک محیط امن که هرگونه نیازوی به سرعت پاسخ داده می‌شود و به نوعی می‌توان گفت آن‌ها را پر توقع و کم حوصله بار آورده‌اند. خانواده‌ای که قرار است توسط افرادی که در کودکی تک فرزند بوده‌اند، مدیریت شود به طور جدی با مشکلات عدیده‌ای رو به رو می‌شود و فرقی هم ندارد که این فرد در چه پست و مقامی در جامعه قرار گرفته باشد. این مسئله نیاز به بحث روان‌شناسی پیچیده‌ای ندارد، زیرا کودک از بدو تولد در خانواده و در تعامل با سایر افراد تجربیات جدید و راه درست مبارزه و دست یابی به اهدافش را می‌آموزد. اگر ما این محیط تجربه و آموزش را با تک فرزند قرار دادن وی محدود نماییم، فرد خود محور، خودرأی و اصولاً خود خواه و راحت طلب بار می‌آید که خیلی از فعالیت‌های اجتماعی او نیز از این خصوصیات پیروی می‌کنند. جامعه‌ای که عموم افراد آن تک فرزند بوده‌اند موما جامعه‌ای رفاه زده، کم تحرک، بی‌انگیزه و بدون خلاقیت می‌باشد، که تابع نظرات سایر جوامع می‌باشند.

**از نظر عاطفی، چه مشکلاتی برای این افراد پیش می‌آید؟**
کودکان تک فرزند از نظر عاطفی از محبت افرادی از قبیل خواهر، برادر، عمه، عمو و امثالهم محروم می‌باشند که این یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های این موضوع می‌باشد.

##### تک فرزندی، واقعا تهدیدی جدی است؟ آمارها چه می‌گویند؟

طبق آمارهای سازمان ملل در مورد روند رشد جمعیتی ایران با ادامه روند کنونی طی ۴۰ سال آینده با کاهش شدید جمعیت مواجه خواهیم شد. جامعه‌ای را تصور کنید که از حدود سی و پنج میلیون نفر اعضای آن چیزی در حدود پانزده میلیون نفر آن را افراد مسن و از کار افتاده تشکیل می‌دهند که تقریباً نیمی از جمعیت را شهروندان فاقد توان کار تشکیل می‌دهند که نیازمند به سرپرستی و رسیدگی نیز دارند. از جمعیت باقی مانده نیز قسمتی از آن را کودکان و نوجوان تشکیل می‌دهند که اگرچه برای سال‌های آینده نیروی کار بالقوه هستند اما در شرایط کنونی مثرم ثمر نمی‌باشند.

به روشنی در می‌یابیم که نیروی کار چنین جامعه‌ای بسیار کم است به طوری که حتی در برآورده کردن نیازهای اقتصادی خود نیز با مشکل روبه‌رو است و داشتن روابط اقتصادی پیشرفته با سایر کشورها و رونق و توسعه بخش‌های مختلف صنعتی و عمرانی نیز به راحتی محقق نخواهد شد. حال آنکه تمام وظایف این نیروی کار در بخش اقتصادی خلاصه نمی‌شود و سایر قسمت‌ها مانند سیاست، امنیت، ورزش، بهداشت و امثالهم نیز نیازمند نیروی کار جوان می‌باشند و عدم وجود نیروی کار کافی در هریک از این بخش‌ها کشور را درگیر مشکلات مختلفی خواهد کرد.

به طور مثال کشوری که نتواند نیروی لازم برای تأمین امنیت مرزهای خود را آموزش دهد با خطرات جدی از سوی دشمنان داخلی و خارجی روبه‌رو خواهد شد. کشور چین به علت داشتن جمعیت و نیروی کار فراوان نه تنها با مشکل اقتصادی مواجه نیست، بلکه در این زمینه پر رونق‌ترین اقتصاد جهان را نیز دارا می‌باشد. نیروی انسانی خوش فکر تضمین کننده آینده اقتصادی روشن است.

### نوشیدن آب وسط غذا باعث زخم معده می‌شود؟

**باشگاه خبرنگاران** – رضا حشمتی محقق و پژوهشگر گفت: در هنگام غذا خوردن یک شیره بزاقی در دهان ترشح می‌شود و این بزاق سبب تسریع در پایین رفتن غذا به درون مری شده، که آب خوردن در بین غذا باعث مختل شدن کار این بزاق و همچنین دیگر آنزیم‌های موجود در دهان می‌شود. سلول‌های پوشاننده دیوار معده و روده در اثر آب خوردن بین غذا تضعیف و همین امر باعث هضم ناقص غذا و در نتیجه احساس ترش کردن معده و ایجاد نفخ در افراد می‌شود وی افزود: زمانی که بین غذا آب مصرف می‌کنیم، شیره موجود در معده رقیق شده و کار هضم معده به هم می‌ریزد و سبب دل درد شدید می‌شود. کسانی که از کولیت روده رنج می‌برند مطلقاً از نوشیدن آب بین غذا خودداری کنند.. نوشیدن آب در بین غذا سبب هضم شدن موادی همچون نشاسته و چاقی بیش از حد بلغمی و همچنین سبب پیوست مزاجی افراد می‌شود.

