

## خانه تکانی ایمن نیازمند رعایت نکات ضروری است

سختگوی سازمان آتش نشانی تهران گفت: خانه تکانی ایمن نیازمند رعایت نکات ضروری است.

جلال ملکی، سختگوی سازمان آتش نشانی شهرداری تهران، با اشاره به اهمیت رعایت نکات ایمنی در هنگام خانه تکانی، هشدار داد که این فعالیت‌ها می‌توانند خطراتی جدی به همراه داشته باشند.

وی ضمن تأکید بر لزوم قطع برق هنگام تمیز کردن وسایل برقی مانند پرزها و لوسترها، گفت: برای شستشوی وسایل برقی حتماً باید برق دستگاه قطع شده و از دستمال‌های خشک استفاده شود. استفاده از دستمال‌های نم دار می‌تواند خطر

### سلامت



برق‌گرفتی را افزایش دهد.

ملکی همچنین در مورد پسماندهای خانه تکانی هشدار داد و گفت: ضایعات ناشی از خانه تکانی، مانند کارتون‌ها، چوب‌های شکسته و موکت‌های قدیمی، می‌توانند خطرات جدی برای افراد به ویژه نوجوانان و کودکان ایجاد کنند. این وسایل ممکن است به وسایل آتش‌زا یا دیگر خطرات تبدیل شوند.

وی توصیه کرد: که این ضایعات بلافاصله از محیط منزل خارج شوند.

سختگوی سازمان آتش‌نشانی همچنین افزود: برای انجام کارهای سنگین مانند جابجایی ابلق گاز، یخچال یا میلمان، بهتر است این کارها به صورت گروهی و با کمک اعضای خانواده انجام گیرد. انجام این نوع کارها به تنهایی می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی مانند کمر درد شود.وی در پایان با تأکید بر رعایت اصول ایمنی در این ایام، اظهار داشت: خانه تکانی باید با دقت و مسئولیت‌پذیری انجام شود تا از بروز حوادث ناگوار جلوگیری شود.منبع: مهر

# چگونه سالمندی سالمی داشته باشیم؟



D، ورزش کردن و خودداری از استعمال سیگار و پرهیز از مصرف مواد الکلی می‌توان به حفظ سلامت استخوان‌ها، مفصل‌ها و ماهیچه‌ها کمک کرد.

**سیستم گوارشی**

تغییرات ساختاری مرتبط با سن در روده بزرگ به مشکل بیوست در افراد سالمند منجر می‌شود. ورزش نکردن، عدم مصرف میزان کافی مایعات و فیبر خوراکی به تشدید این وضعیت کمک می‌کند. همچنین مصرف برخی انواع داروها و ابتلا به برخی بیماری‌ها از قبیل دیابت می‌تواند به تشدید بیوست کمک کند.

رژیم غذایی سالم و گنجاندن حرکات ورزشی در برنامه روزانه در پیشگیری از بیوست سودمند است.

**مثانه و مجاری ادراری**

با افزایش سن مثانه تا حدودی قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، در نتیجه دفعات بیشتری احساس ادرار کردن در فرد دست می‌دهد. همچنین ضعیف شدن ماهیچه‌های مثانه تخلیه

### رازهای سلامت چشم؛ از آب مروارید تا تأثیر صفحه‌نمایش



یک متخصص چشم به مشکلات رایج چشمی مانند آب مروارید، آب سیاه، تأثیر دیابت بر بینایی و خستگی ناشی از صفحه‌نمایش نیز اشاره کرد.

هر زم شمس متخصص چشم، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: آب مروارید علامت خاصی ندارد، اما معمولاً دید فرد به‌تدریج تار می‌شود. علت این مسئله تغییرات عدسی چشم است که مانند سایر سلول‌های بدن، با افزایش سن دچار تغییر می‌شود. این عدسی که ابتدا شفاف است، به‌مرور زمان رنگ خود را از دست داده و کدر می‌شود که به آن «آب مروارید» می‌گویند. این بیماری باعث می‌شود فرد نتواند اجسام را واضح ببیند. وی افزود: در برخی موارد، فشار داخل چشم نیز افزایش می‌یابد، زیرا تغییرات بافتی عدسی موجب افزایش حجم آن شده و به ساختارهای داخلی چشم فشار وارد می‌کند، ولی علامت اصلی آب مروارید افزایش فشار چشم نیست و برای تشخیص آن باید با میکروسکوپ وضعیت عدسی را بررسی کرد.

**تأثیر دیابت بر بینایی**

شمس ادامه داد: دیابت نیز در طولانی‌مدت بر سلامت چشم اثر می‌گذارد. معمولاً بعد از ۲۰ سال، حتی اگر دیابت به‌خوبی کنترل شده باشد، عوارض چشمی مانند ایجاد عروق خونی جدید، خونریزی شبکیه و تورم ایجاد می‌شود که ممکن است باعث کاهش شدید بینایی شود.

وی افزود: افراد دیابتی باید بعد از ۱۵ سال از شروع بیماری، حتماً به‌طور منظم به چشم‌پزشک مراجعه‌کنند. روش‌های درمانی مختلفی مانند لیزر و تزریق دارو برای کاهش تورم وجود دارد. امروزه امکانات درمانی در ایران نسبت به ۵۰ سال پیش پیشرفت زیادی کرده و از نایب‌نایی ناشی از دیابت تا حد زیادی جلوگیری می‌شود.

این متخصص گفت: آب سیاه یک بیماری جدی چشمی است که می‌تواند باعث آسیب عصب بینایی و در نهایت کوری شود. این بیماری معمولاً وراثتی است و در افرادی که سابقه خانوادگی دارند، خطر ابتلاء بیشتر است. آب سیاه به‌تدریج باعث کاهش میدان دید می‌شود و اگر درمان نشود، منجر به از بین رفتن عصب بینایی خواهد شد.

به گفته‌وی؛ نوع معمولی این بیماری بدون علامت است و معمولاً پزشکان آن را تشخیص می‌دهند، بنابراین توصیه می‌شود که افراد بعد از ۴۰ سالگی به‌طور منظم برای بررسی فشار چشم معاینه شوند.

شمس ادامه داد: نوع حاد آب سیاه، که به دلیل بسته شدن زاویه چشم رخ می‌دهد، بسیار دردناک است و نیاز به درمان اورژانسی دارد. این نوع می‌تواند به‌سرعت باعث افزایش فشار داخل چشم شده و در صورت عدم درمان، منجر به کوری شود.

**آیا آب هویج برای چشم مفید است؟**

وی تأکید کرد که مصرف آب هویج به دلیل داشتن ویتامین A برای سلامت عمومی مفید است، اما تأثیر مستقیمی بر بهبود بینایی ندارد و ویتامین‌های مختلفی در سلامت چشم نقش دارند و مصرف بیش از حد ویتامین A لزوماً کمکی به پیشگیری یا درمان بیماری‌های چشمی نمی‌کند.

**چرا استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر باعث قرمزی چشم و سردرد می‌شود؟**
وی در ادامه به مشکلات ناشی از استفاده طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش اشاره کرد و گفت: قرمزی چشم و سردرد در افرادی که زیاد پشت سیستم می‌نشینند، می‌تواند به علت خشکی چشم، خشکی عضلات چشم، حساسیت، آلودگی هوا، آلرژی و نیاز به عینک باشد.



### نقش نوشیدن شیر در افزایش

### تأثیر داروهای خوراکی



محققان می‌گویند نوشیدن شیر همزمان با مصرف برخی از داروهای خوراکی موجب بهبود اثربخشی آن داروها می‌شود، چرا که شیر، جذب برخی از داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسنا، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وقتی شیر با داروهای خوراکی خاصی ترکیب می‌شود، جذب آن توسط بدن به میزان قابل توجهی بهبود می‌یابد.

به نقل از نیو اطلس، این جدیدترین یافته برآمده از یک مجموعه مطالعات است که نشان می‌دهد شیر یک وسیله نقلیه بسیار مؤثر برای تحویل دارو است.

بسیاری از ما می‌دانیم که شیر در دنیای سلامت و پزشکی بسیار ارزشمند است. طی سال‌ها، درباره تاثیر و فواید شیر، مطالب بسیاری خوانده‌ایم، اما چیزی که به‌طور فراینده‌ای برای دانشمندان روشن شده است، این است که ترکیب شیر با دارو، آن را به یک سیستم دارورسانی مؤثر تبدیل می‌کند.یک مطالعه جدید به رهبری محققان دانشگاه موناش(Monash) نشان داد که افزودن شیر انسان و گاو به‌طور قابل توجهی اثربخشی برخی داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد. این جدیدترین یافته از یک مجموعه مطالعات است که در آن محققان شیر را به‌عنوان وسیله‌ای برای بهبود انتقال دارو بررسی کرده‌اند.

پروفیسور بن بوید(Ben Boyd) از مؤسسه علوم دارویی موناش (MIPS) و نویسنده مسئول این مطالعه، گفت: ما از طریق تحقیقات خود در طول سال‌ها به‌طور مداوم توانسته‌ایم روشی را نشان دهیم که در آن برخی از داروهای خاص می‌توانند با شیری که بدن ما با آن مانند غذا رفتار می‌کند و آن را هضم می‌کند، همراه شوند و از طریق این فرآیند، شیر و دارو با هم جذب می‌شوند و در نتیجه اثربخشی دارو افزایش می‌یابد.

اصطلاح «فرهیمی زیستی»(bioavailability) به این موضوع اشاره دارد که چه مقدار از دارو در واقع به جریان خون می‌رسد. «فرهیمی زیستی خوراکی»، فرهیمی زیستی داروهایی است که بلعیده می‌شوند یا به طریق دیگری وارد معده می‌شوند و تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله pH معده و روده کوچک و آنزیم‌ها و متابولیسم در دستگاه گوارش قرار دارد. بنابراین، کلید به حداکثر رساندن فرهیمی زیستی، فرمولاسیون دارو است که بر میزان جذب، توزیع و استفاده از آن توسط بدن تأثیر می‌گذارد.

بسیاری از داروها از لحاظ محلول بودن در آب، ضعیف و چربی‌دوست هستند و هر دو چالش‌هایی را برای فرهیمی زیستی ایجاد می‌کنند. همانطور که احتمالاً می‌دانید، بدن انسان از جمله دستگاه گوارش، عمدتاً متشکل از آب است، بنابراین اگر دارویی به‌خوبی در آب حل نشود، جذب آن در جریان خون ناقص خواهد بود.برخی داروها نیز برای انحلال و جذب مناسب به چربی نیاز دارند. به همین دلیل است که داروساز ممکن است به شما بگوید که برخی داروها را همراه با غذا مصرف کنید.اینجاست که شیر به کار می‌آید. به دلیل محتوی چربی بودن، فرآورده‌های شیر را می‌توان یک فرمول مبتنی بر لیپید در نظر گرفت که قادر به افزایش حلالیت داروهای چربی‌دوست هستند.تحقیقات همچنین نشان داده است که وقتی داروهای ضعیف در حلالیت با آب با شیر انسان یا گاو ترکیب شوند، هضم شیر، حلالیت دارو را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شیر به‌طور گسترده در دسترس، کم‌هزینه و به‌طور کلی به‌خوبی قابل تحمل است.

برای مطالعه حاضر، محققان بر روی نوزادان و داروی کلوفازیمین تمرکز کردند. این دارو به‌شکل سنتی برای درمان جذام و سل استفاده می‌شود. اگرچه اخیراً برای درمان کریبتوسپوریدیوز که یک عفونت انگلی و یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان زیر پنج سال در کشورهای فقیر و متوسط است، استفاده می‌شود.کلوفازیمین بسیار چربی‌دوست است و در صورت مصرف خوراکی، جذب آن محدود می‌شود. برای مقابله با این چالش، تولیدکنندگان این دارو، آن را در یک کپسول زلی نرم قرار می‌دهند که متأسفانه نوزادان نمی‌توانند کپسول‌ها را قورت دهند. بنابراین این محققان بررسی کردند که آیا ترکیب این دارو با شیر باعث بهبود «فرهیمی زیستی» آن می‌شود یا خیر.

سرانجام محققان دریافتند که فرهیمی زیستی کلوفازیمین در هنگام تجویز با شیر انسان و گاو در مقایسه با آب، به‌طور قابل توجهی بالاتر است و به ترتیب افزایش ۱۵۴ و ۱۷۵ درصدی را نشان می‌دهد.

الی پونسونبی توماس، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: داروهای با محلولیت ضعیف مانند کلوفازیمین پس از مصرف به‌خوبی در معده حل نمی‌شوند و بنابراین تولید فرمولاسیون‌های مناسب سن که هم بی‌خطر و هم مؤثر هستند، چالش برانگیز است. ما از مطالعات قبلی می‌دانیم که فرمولاسیون‌هایی که برای نوزادان با شیر استفاده می‌شود، می‌تواند به حل شدن داروها در معده کمک کند، بنابراین ما هیجان زده بودیم که این موضوع در مورد تجویز کلوفازیمین نیز صدق می‌کند یا نه.یافته‌های این مطالعه، مطالعات قبلی محققان را تایید می‌کند. در سال ۲۰۲۰ بود که یک مطالعه نشان داد حلالیت دو داروی ضد مالاریا را می‌توان با استفاده از شیر افزایش داد. این تحقیق در مجله Pharmaceutics Molecular منتشر شد.همچنین مطالعات دیگری در سال‌های ۲۰۲۲ روی داروی برازینوکتول و ۲۰۲۴ روی داروی کانابیدیول نشان داد که مصرف شیر همراه با این داروها، فرهیمی زیستی آنها را افزایش می‌دهد.

با این حال، هنوز کارهای زیادی برای انجام وجود دارد. اگرچه این مجموعه مطالعات روشن می‌کند که اثربخشی داروهای مهم توسط شیر افزایش می‌یابد، اما موانع عملی برای غلبه بر آن، مانند دسترسی محدود به یخچال در کشورهای فقیر و تغییرات در کیفیت شیر وجود دارد.

## رزماری گیاهی با خواص شگفت‌انگیز



افزایش وزن، استرس، بالا رفتن فشارخون و بیماری قلبی مورد نحوه استفاده از آن، برخی مصرف‌کنندگان پیشنهاد می‌کنند که آن را روی سر بریزید و ریشه و پوست سر را اشباع کنید، در حالی که برخی دیگر اسپری کردن آن را روی سر توصیه می‌کنند.

**طرز تهیه دم‌نوش یا جوشانده رزماری**
برگ‌های رزماری (۵ گرم برگ تازه) را به یک قابلمه آب داغ (۲۵۰ میلی‌لیتر) اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه خیس بخورد. در این مدت حتماً در قابلمه را بگذارید. سپس ترکیب حاصل را از یک صافی توری عبور دهید و صبر کنید تا خنک شود. می‌توانید این دم‌نوش را ۳ یا ۴ بار در روز مصرف کنید. ترجیحاً این دم‌نوش را بدون شیرین‌کننده مصرف کنید.

**عوارض و مضرات رزماری**
این گیاه دارویی معمولاً بی‌خطر است و انواع غذاها استفاده می‌شود.
استنشاق رایحه این گیاه به علت خواص ضدعفونی‌کنندگی که دارد می‌تواند با عفونت‌های تنفسی مبارزه کند. همچنین دارای اثرات ضد اسپاسم است که به بهبود و درمان آسم کمک می‌کند.

رزماری گیاهی با خواص بی‌شمار برای دیابت است. زمانی که قند خون بالا درمان نشود، می‌تواند به چشم، قلب، کلیه‌ها و سیستم عصبی آسیب بزند. به همین خاطر افراد مبتلا به دیابت حتماً باید سطح قند خونشان را به‌درستی مدیریت کنند.

**خواص دم نوش رزماری**

دم کرده و دم‌نوش رزماری تولید ادرار را افزایش می‌دهد و سبب تحریک بدن برای حذف مایعات و سموم انباشته شده می‌شود، مبارزه با خستگی ذهنی، استرس و آلزایمر، آرام‌بخش و ضد استرس، درمان انواع التهاب در مفاصل، ناندون‌ها و معده را درمان می‌کند، بهبود گردش خون و مبارزه با سرطان از خواص دم‌نوش رزماری به‌شمار می‌رود.

جوشانده رزماری تا چند روز قابل استفاده است؟

مدت زمان نگهداری آن حدود ۱ تا ۲ هفته است. محلول رزماری را می‌توان در یخچال نگهداری کرد و در صورت

رزماری، گیاه دارویی به‌عنوان یک مکمل مهم در رژیم غذایی بوده که حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری برای سلامتی بدن است.

به گزارش مهر، رزماری گیاهی معطر و بومی مدیترانه است. از این گیاه به‌عنوان چاشنی آشپزی، ساخت عطر بدن و درمان انواع بیماری‌ها استفاده می‌شود. این گیاه به همراه بسیاری از گیاهان دیگر نظیر پونه کوهی، آویشن، ریحان و اسطوخودوس جز خانواده نعناع به حساب می‌آید.

رزماری برای قرن‌ها کاربردهای دارویی داشته اما امروزه به صورت علمی نیز این خواص تأیید شده است. تحقیقات صورت‌گرفته نقش این گیاه دارویی به‌عنوان یک مکمل مهم در رژیم غذایی را تأیید می‌کنند، زیرا حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری برای سلامتی بدن در این گیاه وجود دارد.

رزماری گیاهی با خواص قوی آنتی‌اکسیدان است که طبع گرم و خشکی دارد. به همین دلیل برای افرادی که مزاج سرد و تر دارند مصرف این گیاه مناسب‌تر است.

**تفاوت رزماری با ترخون**

رزماری و ترخون دو گیاه متفاوت‌اند. ظاهر و خواص این دو گیاه با هم متفاوت است و هر یک از آن‌ها برای اهداف متفاوتی استفاده می‌شوند، ترخون یک گیاه چوبی بوده و طعم و بوی رزماری از ترخون تندتر و سبزتر است، ترخون طعم شیرین دارد و همچنین جایگزینی خوبی برای رزماری است اما بهتر است ترخون خشک و تازه را با نسبت یک به یک استفاده کنید.

**خواص رزماری**

استفاده از روغن رزماری برای مو بسیار مفید است و آلوسپی آندروژنتیک (طاسی و ریزش مو تیپ مردانه) را درمان می‌کند. طبق نتایج یک مطالعه، زمانی که افراد مبتلا به طاسی تیپ مردانه، به مدت ۶ ماه دو بار در روز از روغن رقیق شده این گیاه دارویی روی پوست سرشان استفاده می‌کردند، افزایش ضخامت مو را تجربه کرده و این درمان اثراتی مشابه استفاده از ماینوکسیدیل (یک داروی رایج برای رشد مجدد مو) برای افراد به ارمغان آورده است.

یکی دیگر از خواص گیاه رزماری برای لاغری است. چای یا دم‌نوش این گیاه دارویی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. پلی‌فنول‌هایی (دسته‌ای از ترکیبات گیاهی هستند که به هضم و سلامت مغز کمک می‌کنند) در چای رزماری است که نقش مؤثری در بالا بردن متابولیسم و افزایش چربی‌سوزی در بدن دارند. این گیاه همچنین می‌تواند به سرکوب اشتها کمک کرده و موجب لاغری راحت‌تری شود. این گیاه دارویی یک گیاه قدیمی است که از زمان‌های دور برای تسکین علائم سرماخوردگی و درمان خانگی گلو درد استفاده می‌شد. استنشاق بخار حاصل از جوشانده برگ‌ها و تکه‌های ساقه این گیاه دارویی می‌تواند درمان مؤثری برای گرفتگی بینی و قفسه سینه باشد. برای استفاده از بخور رزماری برای سرماخوردگی نیز کافی است اسانس آن را تهیه کرده و در دستگاه بخور بریزید.

استنشاق رایحه روغن این گیاه دارویی می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) در خون را کاهش دهد. زمانی که استرس مزمن باشد هورمون استرس می‌تواند سبب