مصرف بیش از حد چای سرد و آب گریپ فروت خطر سنگ کلیه را افزایش می دهد

سنگ کلیه زمانی تشکیل می‌شود که مواد خاصی در ادرار به اندازه‌ای غلیظ شوند که شروع به تشکیل کریستال کنند. با گذشت زمان، این کریستال‌ها می‌توانند به سنگ تبدیل شوند.

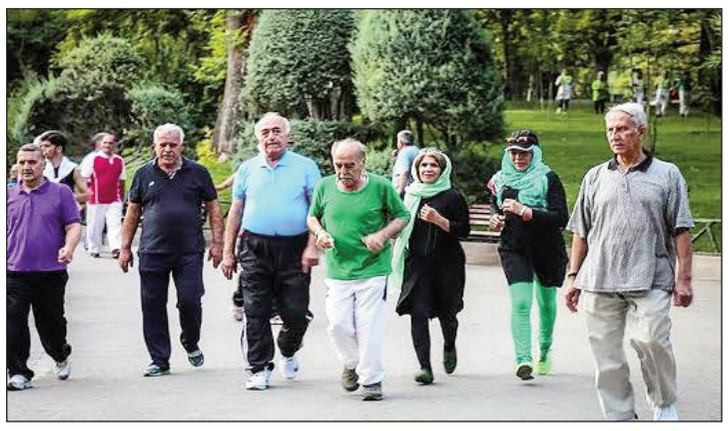
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، دکتر «شیو پاتل»، متخصص اورولوژی، می گوید: «رایج‌ترین نوع سنگ کلیه، سنگ‌های اگزالات کلسیم است که وقتی اگزالات موجود در غذاهایی مانند اسفناج، آجیل و شکلات با کلسیم موجود در ادرار ترکیب می‌شود، تشکیل می‌شوند. نوع دیگری از سنگ کلیه، سنگ‌های اسید اوریک است که بیشتر در افراد کم آب، کسانی که پروتئین حیوانی زیادی می‌خورند یا بیماری‌هایی مانند نقرس یا دیابت دارند، شایع است.»دکتر پاتل می گوید: «اگر بخواهم به بزرگترین وجه مشترک تقریباً هر نوع سنگی اشاره کنم، آن ننوشیدن آب کافی است. ادرار غلیظ در واقع همان چیزی است که در وهله اول به این مواد معدنی اجازه می‌دهد متبلور شوند.»

وی در ادامه می افزاید: «افرادی که به اندازه کافی آب نمی‌نوشند، به شدت عرق می‌کنند، مرتباً ورزش می‌کنند یا در محیط‌های گرم کار می‌کنند، می‌توانند به ویژه مستعد ابتلا به سنگ کلیه باشند.»برخلاف تصور اکثر مردم، ممکن است سنگ کلیه داشته باشید و حتی از آن خبر نداشته باشید. دکتر پاتل می‌گوید سنگ‌هایی که در خود کلیه باقی می‌مانند، معمولاً هیچ علامتی ندارند و فقط به طور اتفاقی در تصویربرداری تشخیص داده می‌شوند. وقتی سنگ کلیه به مثانه منتقل می‌شود، درد زیادی ایجاد می‌شود.

هیدراته ماندن برای جلوگیری از سنگ کلیه مهم است. اما آنچه می‌نوشید نیز مهم است. اگر در درجه اول به جای آب، چای سرد می‌نوشید، ممکن است خود را در معرض خطر سنگ کلیه قرار دهید.دکتر پاتل توضیح می‌دهد: «چای سیاه، که پایه اکثر چای‌های سرد است، اگزالات نسبتاً زیادی دارد و اگزالات یکی از اجزای اصلی سازنده رایج‌ترین نوع سنگ کلیه است.»اگر میزان مصرف چای سرد خود را به دو لیوان در روز محدود می‌کنید، در امان هستید. اما اگر بیش از حد آن را بنوشید، این امر خطر سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. دلیل این امر این است که نوشیدن زیاد چای سرد باعث تجمع اگزالات می‌شود که می‌تواند منجر به تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم شود.در واقع، بسیاری از مطالعات علمی نشان می‌دهند که نوشیدن چای سیاه در حد اعتدال می‌تواند به کاهش خطر سنگ کلیه کمک کند. یک راه آسان برای کاهش خطر سنگ کلیه هنگام لذت بردن از چای سرد، اضافه کردن لیمو به آن است. چراکه سیترات موجود در لیمو به اتصال کلسیم در ادرار کمک می‌کند و باعث می‌شود که کلسیم کمتر با اگزالات ترکیب شود و کریستال‌های اگزالات کلسیم تشکیل دهد.آب گریپ فروت نیز می‌تواند خطر سنگ کلیه را در صورت مصرف بیش از حد افزایش دهد.

پاتل می‌گوید: «چندین مطالعه بزرگ، مصرف منظم آب گریپ فروت را به طور معناداری با خطر بالاتر سنگ کلیه مرتبط کرده‌اند، اگرچه هنوز دلایل آن مشخص نیست.»

ورزش، درد مزمن را در بیماران نخاعی کاهش می دهد



یک مطالعه جدید می گوید بیماران مبتلا به آسیب نخاعی می‌توانند از ورزش روزمره برای کاهش درد مزمن خود استفاده کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که در بیماران نخاعی، درد مزمن عصبی یا عضلانی آنها پس از شش ماه پیروی از یک نسخه ورزشی شخصی‌سازی شده، کاهش یافت.

محققان گفتند که این نسخه‌های ورزشی از دستورالعمل‌های بین المللی آسیب نخاعی پیروی می کردند که نشان داده شده است سلامت و قدرت را بهبود می‌بخشند اما با کاهش درد مزمن مرتبط نبوده‌اند.

«کاتلین مارتین گینیس»، محقق ارشد و رئیس طب پیشگیری در دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا، در یک بیانیه خبری گفت: «این یک درمان قطعی نیست و ما برای تأیید این یافته‌ها به آزمایش‌های بزرگتری نیاز داریم. اما نشان می‌دهد که یک نسخه ورزشی استاندارد می‌تواند در محیط‌های واقعی ارائه شود و ممکن است برای برخی افراد گزینه‌ای بدون دارو باشد.»

محققان در یادداشت‌های پیش زمینه گفتند که بسیاری از افرادی که با آسیب نخاعی زندگی می کنند، درد مزمنی را تجربه می‌کنند که گاهی اوقات از خود آسیب ناتوان کننده‌تر است.

مارتین گینیس گفت: «افراد مبتلا به آسیب نخاعی سال‌هاست که به ما می گویند از ورزش برای مدیریت درد خود استفاده می کنند، اما ما شواهد محکمی در مورد نحوه تجویز آن نداشتیم.»

برای مطالعه جدید، محققان ۴۶ بزرگسال مبتلا به آسیب نخاعی را که از درد مزمن رنج می‌بردند، استخدام کردند.نیمی از آنها به یک برنامه تمرین هوازی و قدرتی شخصی‌سازی‌شده با پشتیبانی مشاوران و مربیان تناسب اندام اختصاص داده شدند. نیمی دیگر به فعالیت‌های معمول خود ادامه دادند.

تجویز ورزش برای بیماران بر اساس دستورالعمل‌های صادر شده در سال ۲۰۱۷ بود که حداقل ۲۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط تا شدید را دو بار در هفته و سه ست هفتگی تمرینات قدرتی را که هر گروه عضلانی اصلی را هدف قرار می‌دهد، توصیه می کند.

محققان گفتند بیمارانی که ورزش برایشان تعیین شده بود، در خانه، در باشگاه‌های محلی یا در مراکز اجتماعی، در هر جایی که برایشان مناسب بود، ورزش می کردند.

این مطالعه نشان داد که پس از ۶ ماه، ۸ نفر از ۱۸ بیمار که ورزش برایشان تعیین شده بود، کاهش بالینی معنی‌داری در شدت درد به میزان ۳۰٪ یا بیشتر داشتند.

محققان گفتند در مقایسه، دو نفر از ۱۶ نفر در گروه کنترل چنین بهبودی را تجربه کردند.

گروه ورزش همچنین تداخل کمتری از درد با فعالیت‌های روزانه و خلق و خو را گزارش کردند.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این کارآزمایی به دلیل محدودیت‌های همه‌گیری کووید۱۹ و تخلیه مناطق به دلیل آتش‌سوزی‌های جنگلی، بارها قطع شد و این امر تعداد افرادی را که قصد جذب آنها را داشتند، محدود کرد.

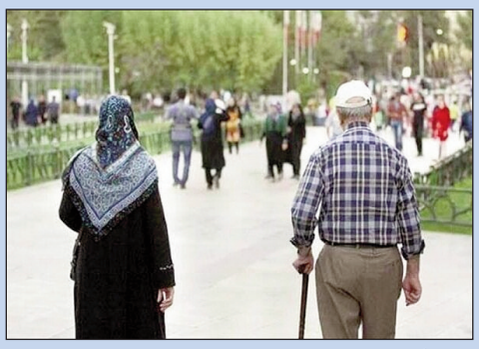
برای تأیید مزایای ورزش، آزمایش‌های پیگیری لازم است. محققان گفتند که بیماران نباید بدون مشورت اولیه با پزشک، برنامه ورزشی را انجام دهند.

ارتباط تعداد کم گام های روزانه با زوال عقل و سکته مغزی

ردیاب تناسب اندام ممکن است چیزی فراتر از تعداد قدم های روزانه شما را نشان دهد؛ می تواند سرنخ هایی در مورد سلامت مغز آینده شما ارائه دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان داده های دستگاه ردیاب Fitbit را از بیش از ۲۲۰۰۰ بزرگسال ۴۰ ساله و بالاتر برای مدت یک سال تجزیه و تحلیل کردند و سپس سوابق پزشکی آنها را برای پنج سال دیگر بررسی کردند.

نتایج نشان داد که میزان زوال عقل، بیماری پارکینسون و سکته مغزی در میان افرادی که به طور میانگین کمتر از ۵۰۰۰ قدم در روز راه می رفتند در مقایسه با افراد با میانگین بیش از ۱۲۰۰۰ گام، ۸۰ درصد بیشتر



بود.گروهی که کمتر تحرک داشتند همچنین نرخ بالاتری از چاقی، دیابت، فشار خون بالا و افسردگی داشتند- شرایطی که محققان می‌گویند ممکن است به توضیح برخی از تفاوت‌ها کمک کند.

دکتر «میت پاپاتوبای کاچاهادیا» در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، نویسنده اصلی این مقاله، در بیانیه‌ای گفت: «موضوع این است که میزان حرکت شما در طول یک سال می‌تواند پنجره‌ای به سلامت کلی مغز و بدن شما باشد».حتی افرادی که به طور متوسط حدود ۸۰۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، میزان کمتری از بیماری‌های عصبی داشتند.دکتر «مارک سوردلوف»، یکی از نویسندگان، از دانشگاه آتلانتیک فلوریدا و موسسه علوم اعصاب مارکوس در بوکا راتون، گفت: «همه باید عادت منظم فعالیت بدنی، تعیین اهداف تناسب اندام واقعی و پایدار برای بهبود سلامت خود داشته باشند. برای مثال، افرادی که به طور متوسط حدود ۸۰۰۰ قدم در روز راه می روند، به طور معنی‌داری نسبت به گروه کم تحرک، میزان بیماری‌های عصبی کمتری داشتند. این یک هدف واقعی است، و با توصیه هایی که تقریباً ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته انجام می‌دهند، مطابقت دارد.»

خوراکی هایی که مغزتان را ۱۱ سال جوان تر نگه می‌دارد



طبق نتایج یک مطالعه خوردن یک یا دو وعده سالاد متشکل از اسفناج، کاهو و کلم در روز می تواند مغز را ۱۱ سال جوان تر نگه داشته و از زوال عقل پیشگیری کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ محققان دانشگاه راش شیکاگو دریافتند افرادی که حداقل یک وعده در روز سبزیجات سبز پربرگ مصرف می کنند در تست های حافظه و مهارت های فکری نرخ زوال حافظه آهسته تری را نشان می دهند.در افرادی که بیشتر سبزیجات پربرگ سبز می خورند، روند پیرشدن مغزشان ۱۱ سال آهسته تر است.

مارتا کلر موریس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افزودن سبزیجات برگدار سبز به رژیم غذایی روزانه می تواند شیوه ای ساده برای تقویت سلامت مغز باشد.»

این مطالعه شامل ۹۶۰ فرد با میانگین سنی ۸۱ سال بود که مبتلا به زوال عقل نبودند و به طورمیانگین حدود ۴/۷ سال تحت نظر بودند.

استفاده از فلوراید در مواد غذایی و آب آشامیدنی سبب کاهش پوسیدگی دندان می‌شود



عضو هیئت علمی گروه سلامت دندان دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برخی از کشورها ماده فلوراید را به آب آشامیدنی و مواد غذایی اضافه می کنند و همین امر سبب شده تا پوسیدگی دندان‌های کودکان کم شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ افسانه پاکدامن عضو هیئت علمی گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: فلوراید در کاهش پوسیدگی دندان‌ها موثر است. استفاده سیستمی فلوراید در غذاهای روزمره سبب پیشگیری از خرابی دندان می شود.

به گفته وی برخی از کشورها ماده فلوراید را به آب آشامیدنی و مواد غذایی اضافه می کنند و همین امر سبب شده تا پوسیدگی دندان‌های کودکان کم شود. پاکدامن تاکید کرد: در روش‌های سیستمیک، فلوراید به شیر، نمک طعام یا آب آشامیدنی اضافه می شود؛ با مصرف فلوراید به صورت غذایی دندان‌های افراد مستحکم‌تر خواهد شد.پاکدامن با تأکید بر نقش مؤثر فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی دندان، استفاده منظم از خمیردندان‌های حاوی فلوراید و بهره‌گیری از روش‌های موضعی این ماده را از راهکارهای مؤثر در حفظ سلامت دهان و دندان عنوان کرد.

وی بیان کرد: مطالعات انجام‌شده از اوایل قرن بیستم، ارتباط میان میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی و کاهش پوسیدگی دندان را نشان داده‌اند و در مناطقی که میزان فلوراید آب در محدوده مطلوب قرار دارد، شیوع پوسیدگی کمتر گزارش شده است.

ارتباط کافئین، خواب و سلامت روان کودکان



محققان می گویند فقط یک نوشیدنی کافئین‌دار در هفته می‌تواند در رشد مغز کودک تغییر ایجاد کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، «دیویانگانا راکش»، نویسنده ارشد از کالج کینگ لندن، گفت: «کافئین بخش عادی زندگی روزمره است که به راحتی می‌توان فراموش کرد که جوانان نیز آن را مصرف می‌کنند. مطالعات نشان داده است که دو سوم نوجوانان حداقل یک بار در هفته کافئین مصرف می‌کنند. با وجود اینکه می تواند یک ماده روانگردان محسوب می شود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۹۶۰۰ کودک ۹ تا ۱۱ ساله را مورد مطالعه قرار دادند و مصرف کافئین، خواب و اسکن‌های مغزی MRI را بررسی کردند. بیشتر دریافت کافئین آنها از نوشابه‌های غیرالکلی، و همچنین قهوه و چای بود.کودکانی که بیشتر از این محرک ها مصرف می‌کردند، کمتر می‌خوابیدند و سطح کمی کمتری در لایه بیرونی مغز داشتند- منطقه‌ای که در توجه، تصمیم‌گیری و احساسات نقش دارد.محققان فکر می‌کنند خواب کوتاه‌تر ممکن است تا حدودی این تفاوت‌های مغزی را که با مصرف حداقل یک نوشیدنی کافئین‌دار در هفته ظاهر می‌شود، توضیح دهد.

نوجوانانی که کافئین بیشتری مصرف می‌کردند، علائم سلامت روان بیشتری از جمله توجه، خلق و خو و رفتار را نیز گزارش کردند.

راکش گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که وقتی در مورد سلامت روان جوانان فکر می کنیم، هم مصرف کافئین، از جمله از طریق نوشابه، و هم خواب، ارزش توجه دارند.»

خواص شگفت انگیزی از شلغم که حیرت زده تان خواهد کرد!

شلغم دارای خواص شگفت انگیز برای سلامتی است. مصرف شلغم برای پیشگیری از حمله قلبی و بیماری های قلبی، خواص ضد سرطان، بهبود سیستم ایمنی بدن،سلامت پوست و استخوان شما بسیار مفید است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ ما ایرانی ها شلغم را خوب می شناسیم. پاییز فصل آمدن آن در مغازه های میوه فروشی است، انواع و اقسام ویروس های سرماخوردگی هم از راه می رسد. طبیعت همه چیز را آماده کرده است. ما هم می رویم مقداری شلغم می خریم و با پختن آن از مزایای بی شمارش برای مقابله با سرماخوردگی بهره می گیریم.

ولی این سبزی ریشه ای پرخاصیت تنها با سرماخوردگی نمی جنگد بلکه خاصیت های ضد سرطانی، رفع کننده بیماری های قلبی، تقویت سیستم گوارشی و سیستم ایمنی و تنظیم سوخت و ساز سلولی از دیگر خواص بی شمار شلغم است.

خواص تغذیه ای شلغم

در بیشتر نقاط دنیا از شلغم برای طعم دار کردن غذاها و انواع آب گوشت ها استفاده می شود. ریشه این گیاه که همان شلغمی است که ما ایرانی ها می خوریم سرشار از مواد معدنی، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و منیزیم است.

ویتامین هایی مثل ویتامین C و نیاسین یا همان ویتامین B۳ به میزان زیادی در شلغماین سبزی وجود دارد. به همین دلیل یکی از روش‌های درمانی خوب برای سرماخوردگی است. فیبر موجود در شلغم و کالری کم این ریشه گیاهی انتخاب خوبی در رژیم های کم کالری است.

خواص سلامتی شلغم

شلغم که می تواند با سرطان مبارزه کند به راحتی از قلب، سیستم ایمنی، و سلامت کلی بدن محافظت می کند. حالا نگاه دقیق تری به هر کدام از خواص آن می اندازیم.

سلامت قلب

پتاسیم و فیبر موجود در این سبزی باعث بازشدن رگ ها، کاهش تنگی عروق و رگ های خونی شده و مانع از تصلب شرائین می شود. از دیگر خواص پتاسیم کاهش فشارخون است. به همین دلیل اگر شلغم بدون نمک پخته شود یک درمان گیاهی برای پرفشاری خون است. فیبر موجود در شلغم باعث کاهش کلسترول خون می شود. کاهش فشارخون و کلسترول یعنی سلامت قلب و جلوگیری از گرفتگی رگ ها ، مانع از بروز سکته های قلبی و مغزی می شود.

کمک به هضم غذا

خیلی از ما از خواص فیبر برای جلوگیری از یبوست و اجابت مزاج سالم آگاهیم. بیشتر کسانی که ناراحتی گوارشی دارند از یبوست و اسهال متناوب، دردهای شکم و تهوع رنج می برند، فیبر موجود در شلغم به آن ها کمک می کند تا این مشکلات گوارشی برطرف شود.

پس کسانی که دستگاه گوارش سالمی می خواهند باید از این سبزی استفاده کنند.

گردش بهتر جریان خون

آهن موجود در شلغم برای کسانی که از کم خونی رنج می برند درمان گیاهی بسیار مناسبی است. آهن برای تشکیل سلول های جدید خون و اکسیژن رسانی به بافت های بدن ضروری است. به همین دلیل آهن بیشتر در خون یعنی یک بدن سالم تر و قوی تر.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و اسید اسکوربیک موجود در شلغم باعث تقویت و فعال سازی سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین C نقش مهمی در ساخت سلول های سفید خون و آنتی بادی‌ها به عهده دارد.این سبزی یک آنتی اکسیدان قوی و باعث کاهش بیماری های دوره ای می شود.

تقویت استخوان ها

برای داشتن استخوان های سالم کلسیم یک ماده معدنی ضروری است. شلغم منبع غنی از کلسیم محسوب می شود. به همین دلیل تراکم استخوان را افزایش می دهد، وبرای بیماران مبتلا به آرتریت یا ورم مفاصل گیاه مفیدی است. اگر استخوان های محکم می خواهید از شلغم غافل نشوید.



جلوگیری از بروز سرطان

ویتامین E، منگنز و بتاکاروتن موجود در این سبزی آنتی اکسیدان های جلوگیری از سرطان است. به همین دلیل این سبزی برای بیماران سرطانی و یا افرادی که سابقه این بیماری را داشته اند بسیار مفید است و باعث از بین رفتن سلول های سرطانی و مانع از بروز مجدد این بیماری می شود.

خاصیت ضد التهابی

دو ماده مفید امگا ۳ و ویتامین K برای رفع التهابات ضروری است. در افرادی که از بیماری های التهابی رنج می برند افزایش کلسترول بیماری را تشدید می کند. این جاست که برگ های شلغم به کار می آید.افرادی که به نقرس، آرتریت و بیماری های دوره ای مبتلا هستند بهتر است برگ های شلغم را جوشانده و آب آن را میل کنند.

سرعت بخشیدن به سوخت و ساز سلولی

خیلی ها نقش ویتامین های گروه B را برای سلامت روحی و جسمی دست کم می گیرند. ولی بدون ویتامین B هورمون ها و آنزیم های بدن نمی توانند کار خود را درست انجام دهند. این سبزی منبع خوبی از ویتامین B است تا عملکرد هورمون ها و آنزیم ها به بهترین شکل صورت گیرد.

از طرف دیگر کالری کم و فیبر زیاد این سبزی مانع از چاقی و یکی از روش های خوب برای کاهش وزن است.

شلغم را چه گونه نگهداری کنیم؟

بهترین زمان خرید شلغم پاییز است. بیشتر دنبال شلغم های کوچک بگردید که لک و زدگی نداشته باشد. سر این شلغم های کوچک معمولا سبز است. براحتی می توانید آن ها را در یک کیسه پلاستیکی تا یک هفته در یخچال نگهداری کنید. از ریشه و برگ شلغم در آشپزی برای پختن انواع آش و سوپ استفاده کنید.

شلغم را چه طور بپزیم؟

قبل از پختن آن ها را به خوبی بشویید. می توانید از برس استفاده کنید تا گل و ذرات خاک و کودهای شیمیایی از آن ها زدوده شود. آن ها را پوست بکنید. بسته به اندازه شلغم می توانید آن ها را درسته، حلقه حلقه، یا مکعبی خرد کنید و بپزید.

مواظب باشید هنگام پخت شلغم زیاد له نشود چون بیشتر خاصیت خود را از دست می دهد. هر چند از آب آن هم می توانید به عنوان یک داروی درمانی استفاده کنید.

استفاده از شلغم در سالاد

برای سالاد حتما از شغلم های کوچک استفاده کنید که کمی شیرین هستند. آن را به صورت خام با کلم برگ، هویج و لبو خرد و مصرف کنید. خیلی ها ممکن است طعم خام شلغم برای شان عجیب باشد. می توانید از میزان کمی استفاده کنید.

انواع سوپ

برای سوپ از سیب زمینی، هویج، موسیر، کلم قمری و ترخینه استفاده کنید. این سوپ دقیقا مثل واکسن سرماخوردگی است. می توانید کمی گوشت سینه مرغ هم به آن اضافه کنید تا مقوی تر شود. اگر دوست داشتید سبزی هایی مثل جعفری و گشنیز را هم می توانید خرد و به آن اضافه کنید. در این صورت یک غذای کامل، خوشمزه و سالم دارید.

ترشی و شور

کمی عجیب است. ولی وقتی فصل شلغم است مثل خیارشور می توانید ترشی شلغم درست کنید و برای فصل هایی که این سبزی تازه را ندارید از خواص آن بهره مند شوید.آن را مکعبی خرد کنید، مقداری سبزی طعم دار، فلفل قرمز و اگر دوست دارید تربچه به آن اضافه کنید. سرکه را به آن اضافه کنید و بگذارید برای مدتی بماند. شور شما بعد از ۱۰ تا ۲۰ روز قابل استفاده است.

یا می توانید به شکل ترشی آن را در سرکه جوشانده و نگهداری کنید تا پس از رسیدن آن را در فصل هایی که این سبزی در اختیار ندارید در کنار غذای تان استفاده کنید.

چیپس شلغم

الان فصل خوبی است چون یا بخاری یا شوفاژ دارید. می توانید شلغمها را حلقه حلقه کرده و روی لبه های بخاری یا شوفاژ بگذارید تا خشک شوند. اگر از شوفاژ استفاده می کنید حتما زیر شلغمها یک پارچه نخی سفید تمیز بگذارید. پس از خشک شدن آن ها را می توانید در شیشه نگهداری و هر زمان دوست داشتید به عنوان تنقلات استفاده کنید.

نکته مهم: افرادی که مشکلات تیروئید دارند بهتر است از این سبزی و سایر سبزی های ریشه ای استفاده نکنند. ولی در مورد مصرف و میزان آن حتما با پزشک خود صحبت کنید و نظر او را بخواهید.

پس بد نیست در شب های طولانی پاییز و زمستان یک ظرف شلغم پخته شده را با کمی آب لیموترش تازه و فلفل سیاه امتحان کنید.