



طرح: محمد طحانی

قالیچه برنده

سبک زندگی

بیماری تیروئید، درمان گیاهی قطعی دارد؟

یک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: یکی از تئوری‌هایی که البته نیاز به تحقیق و اثبات دارد ولی در طب سنتی ایرانی مطرح شده این است که مصرف مواد غذایی با طبع گرم، ترشحات هورمون تیروئید را زیاد کرده و مصرف مواد غذایی با طبع سرد این ترشحات را کم می‌کند.



به بیماری تیروئید، گوآتر هم گفته می‌شود که غده تیروئید از اندازه معمول خود بزرگ‌تر بزرگ شدن تیروئید ممکن است بر اثر هر دو شرایط کم‌کاری می‌شود. و پرکاری تیروئید رخ دهد. برخلاف طب رایج که نقش ید را در بروز کم‌کاری یا پرکاری تیروئید دخیل می‌دانند اما در منابع طب سنتی در مورد غده تیروئید و نقش ید بحثی به میان نیامده و شاید هم به همین دلیل باشد که اغلب طب سنتی کارهای غیرپزشک یا ید بیگانه بوده و افراد را از مصرف نمک‌های یددار برحذر می‌دارند.

دکتر الهام پارسا پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرآنلاین می‌گوید: یکی از تئوری‌هایی که البته نیاز به تحقیق و اثبات دارد ولی در طب سنتی ایرانی مطرح شده این است که مصرف مواد غذایی با طبع گرم، ترشحات هورمون تیروئید را زیاد کرده و مصرف مواد غذایی با طبع سرد این ترشحات را کم می‌کند و افراد با افزایش ترشحات هورمون تیروئید، علائم سوءمزاج گرم شامل بی‌قراری، احساس حرارت زیاد، قرمزی صورت، تپش قلب و برعکس کسی که کمبود هورمون تیروئید دارد، علائم سوءمزاج سرد شامل خستگی، عدم تحمل سرما، افزایش وزن، بی‌هوشی، ریزش مو و... را نشان می‌دهند. بر این اساس متخصصان طب سنتی ایرانی با درمان سوءمزاج گرم یا سرد به رفع مشکلات کم‌کاری و پرکاری تیروئید اقدام می‌کنند.

تدابیر درمانی کم کاری و پرکاری تیروئید

افراد دچار کم کاری تیروئید یا سوءمزاج سرد باید طبع غذاهای‌شان را به سمت گرمی ببرند. برای صبحانه ارده شیربه استفاده و اگر پنیر مصرف می‌کنند باید آن را با مصلح‌اش سیاه‌دانه بخورند. در وعده ناهار ماست، دوغ، سالاد شیرازی، کاهو و گوجه فرنگی را همراه غذا نخورند و از مصرف ماکارونی و آش رشته اجتناب و ماهی را با زنجبیل، هل، میخک و در میان وعده‌ها از خوراکی‌های گرمی‌بخش مثل بادام و شربت آب و عسل استفاده کنند. فعالیت بدنی منظم روزانه، استعمال و ماساژ روغن‌های گرم به ناحیه تیروئید مثل روغن بابونه و روغن سیاه‌دانه و بادکش ناحیه تیروئید با هدف کشیدن خون و حرارت و گرم کردن این ناحیه توصیه می‌شود. نکته دیگر در کم‌کاری تیروئید، ترشحات یا خلط پشت حلق یا همان نژله است که باید درمان شود. مصرف دمنوش و بخور بابونه تا حدودی به رفع ترشحات پشت حلقی کمک می‌کند. مصرف زیاد گل کلم، کلم بروکلی، خردل، شلغم و سویا به افراد دارای کم‌کاری تیروئید توصیه نمی‌شود.

درمان پرکاری تیروئید کمی مشکل‌تر است و کسانی که دچار سوءمزاج گرم هستند باید حرارت بدن‌شان کم شود و در غذاها از ادویه‌جات تند کمتر و از زرشک و انار بیشتر و عرقیاتی مثل عرق کاسنی یا شیر بادام در وعده یا میان وعده‌ها استفاده کنند. فالوده سبب هم گزینه خوبی برای این افراد است.

طب سنتی برای تیروئیدی‌ها درمان قطعی ندارد

درمان گیاهی کم‌کاری یا پرکاری تیروئید شاید تا حدودی نیاز به داروهای شیمیایی را کم کند ولی در طب سنتی برای این بیماری درمان دقیق و قطعی و صد در صدی وجود ندارد. برای کنترل بیماری‌های تیروئید، اگر در حال مصرف دارو هستید به یکباره دارو را قطع نکنید و اقدامات و تدابیر طب سنتی را انجام داده و اجازه دهید تا پزشک متخصص تجویز کننده دارو، با توجه به نتایج آزمایش تصمیم بگیرد که دارو را کم یا زیاد کند. مهمترین عارضه‌ای که پرکاری و کم‌کاری تیروئید می‌تواند در خانم‌های باردار ایجاد کند، سقط جنین است و خانم‌های با سقط مکرر باید به طور دقیق از نظر تیروئید بررسی شوند و توصیه می‌شود خانم‌های باردار زیر نظر پزشک از داروهای شیمیایی استفاده و خیلی وابسته به داروهای گیاهی نباشند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
 محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
 شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
 سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۲۷۱۵۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: صمیم ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۲۱ / مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۴۹
 ۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۱۲ اکتبر ۲۰۲۴
 سال بیستم ۱۲ صفحه

«اب»تکار

ویژگی‌هایی مخفی در گوشی‌های اندرویدی



در گوشی‌های اندرویدی ویژگی‌های مخفی وجود دارند که کاربردهای خوبی محسوب می‌شوند.

اگر از کاربران گوشی‌های هوشمند اندرویدی هستید، اما می‌خواهید پتانسیل کامل دستگاه خود را آزاد کنید، در این گزارش چند ویژگی معرفی می‌شود که شما را به یک کاربر قدرتمند تبدیل می‌کند.

اشتراک گذاری رمز عبور بدون نمایش
 اکثر تلفن‌های هوشمند اندرویدی اکنون به کاربران اجازه می‌دهند تا رمزهای عبور Wi-Fi را از طریق یک QR به اشتراک بگذارند، بنابراین دیگران می‌توانند به سادگی کد را اسکن کرده و به شبکه بپیوندند.

برای به اشتراک گذاشتن رمز عبور شبکه وای فای به صورت کد QR، به Settings و سپس Connections بروید، سپس شبکه فعلی را که به آن متصل هستید انتخاب کنید و روی گزینه کد QR شکل برای شما ظاهر می‌شود طرف مقابل می‌تواند با دوربین اسکن کند تا به شبکه متصل شود.

همچنین می‌توانید تصویری از این نماد را برای استفاده بعدی ذخیره کنید.

ترجمه سریع متون
 گوگل ترجمه متن در گوشی‌های هوشمند اندرویدی را بسیار آسان کرده است.

کاربران می‌توانند به سادگی متن مورد نظر خود را برای ترجمه انتخاب کرده و گزینه ترجمه را از منوی پاپ آپ انتخاب کنند. بسته به زبان متن انتخاب شده، ممکن است مجبور شوید برای اولین بار یک بسته زبان دانلود کنید و قابلیت ترجمه از صفحه بعد به راحتی کار خواهد کرد.

این ویژگی در تمام برنامه‌ها و وب سایت‌های شخص ثالث کار می‌کند.

شارژ معکوس
 اکثر تلفن‌های هوشمند اندرویدی می‌توانند گوشی‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های الکترونیکی را در صورت اتصال از طریق کابل USB شارژ کنند.

به این روش می‌تواند شارژ معکوس. برای این کار به کابل USB-C نیاز دارید. اگر گوشی هوشمند شما دارای شارژ بی‌سیم است، احتمالاً از شارژ بی‌سیم معکوس نیز پشتیبانی می‌کند. این قابلیت برای شارژ ابزارهایی مانند هدفون و ساعت‌های هوشمند که لزوماً دارای درگاه USB-C نیستند، مفید است.
 با این حال، بسته به ظرفیت باتری گوشی هوشمند شما، این ویژگی می‌تواند به سرعت باتری شما را تخلیه کند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم از این ویژگی فقط در شرایط سخت استفاده کنید.

لغو قفل گزینه‌های توسعه دهنده
 بسیاری از ویژگی‌های قدرتمند اندروید در زیر گزینه‌های توسعه‌دهنده پنهان هستند که می‌توان با هفت بار ضربه زدن روی شماره نسخه اندروید در منوی درباره تلفن، به سرعت قفل آن را باز کرد.
 پس از آن، در تنظیمات گزینه Developer options را خواهید یافت که از طریق آن کاربران می‌توانند ویژگی‌هایی مانند حذف محدودیت‌های بلوتوث، تعداد دستگاه‌های متصل و... را شخصی سازی کنند.

ماشین بازی

لکسوس LC مدل ۲۰۲۵ معرفی شد؛ ادامه تولید با ۵ لیتر ۷۸



کوپه‌ی ۱۰۰ هزار دلاری لکسوس با موتور تنفس طبیعی، امکانات تازه، سفارشی‌سازی بیشتر و بهبود جزئی پیشرفته، تولید می‌شود. مدل LC از سال ۲۰۱۷ به‌روزرسانی خاصی را به خود ندیده است؛ حتی مدل‌های خاص و تولید محدود آن هم به‌جز چند المان سفارشی ظاهری، چیز خاص دیگری به آن اضافه نکرده‌اند. شاید بپرسید چرا؟ دلیل آن هم پختگی بیش از اندازه این کوپه و آینده‌نگری برند سازنده در زمان معرفی آن محسوب می‌شود.

اگر از کاربران گوشی‌های هوشمند اندرویدی هستید، اما می‌خواهید پتانسیل کامل دستگاه خود را آزاد کنید، در این گزارش چند ویژگی معرفی می‌شود که شما را به یک کاربر قدرتمند تبدیل می‌کند.

تازه‌های علمی

سیارک «بنو» به افشای پنجمین نیروی بنیادین کیهانی کمک می‌کند

یک مطالعه جدید از سیارک نزدیک زمین «بنو» سرنخ‌هایی درباره نیروی بنیادین پنجم کیهانی ارائه داده و نشان داده که چطور مطالعه دقیق سیارک‌ها می‌تواند به شناسایی اجزای پنهان کیهان و ماده تاریک یاری برساند.

از «ساینس الرت»، سیارک نزدیک زمین «بنو» چیزهای زیادی به دانشمندان درباره ماهیت سیارک‌ها و تاریخچه سیاره زمین آموخته است و هنوز کارش به پایان نرسیده است. یک مطالعه جدید از داده‌های ردگیری سیارک بنو سرنخ‌های تازه به دانشمندان درباره نیروی بنیادین پنجم بالقوه در کیهان داده است.

اگر این نیروی پنجم طبیعت در حقیقت وجود داشته باشد به چهار نیروی بنیادین دیگر یعنی گرانش، الکترومغناطیس و واکنش‌های هسته‌ای قوی و ضعیف می‌پیوندد و فراتر از مقیاس مدل استاندارد ما از فیزیک خواهد رفت. دانشمندان بر این گمان هستند که این نیرو می‌تواند توسط ذرات فرضی بسیار سبک حمل شود؛ ذرات بسیار سبکی که یک نوع پیشهادی از ماده تاریک هستند و این درحالی است که خود ماده تاریک هنوز بطور مستقیم ردیابی نشده است.
 بنا بر اعلام گروه تحقیقاتی بین‌المللی این مطالعه، داده‌های به

فنی همینجا تمام می‌شود و باقی به‌روزرسانی‌ها، ظاهری خواهند بود. لکسوس به مشتریان تازه این خودرو امکان انتخاب از میان ۹ رنگ را می‌دهد که حال شامل رنگ تازه «ایریدیوم» هم می‌شود. صندلی‌های LC۵۰۰ از این پس با چرم آلکانتارا پوشیده خواهند شد. کابین مدل‌های مجهز به پکیج اسپرت به قطعات و پلاک‌های فیبرکربنی هم تجهیز می‌شود تا با یکی از رنگ‌های کابین مانند سیاه، کاراملی و سرخ هماهنگ شود. مشخصاً تهیه مدل کوپه یا رودستر این خودرو هیچ تفاوتی در سفارشی‌سازی آن نخواهد داشت؛ البته به‌جز سقف باز شونده. مالکان LC۵۰۰ از سقف فیبرکربنی و رینگ‌های ۲۱ اینچی آلایزی با دورکاری کرومی تیره هم بهره‌مند می‌شوند.

مالکان می‌توانند با تهیه پکیج تازه سفارشی خود، کابین را به رنگ‌های سفید یا آبی هم مزین کنند. سقف بازشونده مدل رودستر هم در رنگ‌های سرخ یا آبی قابل سفارش است و به‌عنوان بخشی از پکیج سفارشی در دسترس خریداران LC قرار می‌گیرد. از آنجا که LC۵۰۰ پرچمدار کنونی مدل‌های اسپرت-لوکس لکسوس به شمار می‌رود، به یک واحد ۵ لیتری تنفس طبیعی ۷۸ مجهز شده است که توان تولید حداکثر ۴۷۱ اسب بخار قدرت در ۷۱۰۰rpm و ۵۴۰ نیوتن متر گشتاور را در دور ۴۸۰۰rpm دارد. نیروی پیشرانه این خودرو از طریق یک جعبه‌دنده ۱۰ سرعتی خودکار به چرخ‌های عقب منتقل می‌شود. برخلاف نسخه‌های تماما درون‌سوز، LC۵۰۰h هیبریدی به یک موتور ۳.۵ لیتری ۷۶ مجهز خواهد شد که درکنار موتور برقی، روی‌هم‌رفته ۳۵۴ اسب بخار قدرت دارد.

قیمت لکسوس LC۵۰۰ ۲۰۲۵ از پایه ۱۰۰،۴۲۵ دلار آغاز می‌شود. نسخه هیبریدی h برجسب ۱۰۳،۵۷۵ دلار دارد و نسخه رودستر هم با نرخ ۱۰۷،۶۲۵ دلار عرضه می‌شود. نظر شما درباره لکسوس LC ۲۰۲۵ چیست؟
 آیا زمان آن نرسیده که این کوپه هم به‌روزرسانی شود؟ آیا لکسوس مدل LC را هم برقی خواهد کرد؟



اما شواهد و مدارک جدیدی از این مساله به دست داده که چگونه مشاهدات دقیق می‌تواند اجزای پنهان در کیهان را افشا کند و چگونه سیارک‌ها می‌توانند نقش مهمی در این کار ایفا کنند.

ویترین

عرضه چاپ دهم «هواتو دارم» در کتابفروشی‌ها



کتاب «هواتو دارم» نوشته محمدرسول ملاحسنی، توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ دهم رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «هواتو دارم» نوشته محمدرسول ملاحسنی، به تازگی توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ دهم رسیده است. این کتاب شامل روایت دوازده سال از زندگی شهید مدافع حرم مرتضی عبدالمی است که اخیراً توسط مقام معظم رهبری به تفریظ مزین شده است.

شهید مرتضی عبدالمی متولد نهم اسفندماه ۱۳۶۶ و دانش‌آموخته رشته مهندسی عمران در مقطع کارشناسی بوده است. وی در ۲۳ آبان ۱۳۹۶ در منطقه بوکمال واقع در کشور سوریه به شهادت رسید. او که قبلاً مزارش را مشخص کرده بود و نمی‌خواست سنگ مزار داشته باشد در وصیتنامه‌اش گفت: به دلیل بازگشت پیکر شرمنده امام حسین (ع) هستم، دیگر نمی‌خواهم شرمنده حضرت زهرا (س) باشم. مزار این شهید پاسدار دفاع حرم در قطعه ۲۶، ردیف ۷۹ میعادگاه عاشقان ایثار و شهادت است.

آیین‌روندمایی از تقریظ رهبر معظم انقلاب آبان ماه پیش‌رو در قالب مراسم پاسداشت ادبیات و مقاومت برگزار خواهد شد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:
 مامان گفت: «شما جوونید. خوب نیست از این حرفا بزنین. صلوات بفرستید یاشید برید دنبال کارهاتون. اصلاً حوصله ندارم.» مرتضی گفت: «اتفاقا خیلی هم خوبه. من شهید بشم، زهرا سادات هم همسر شهید میشه.» بعد، رو کرد به من و گفت: «تو دوست نداری همسر شهید بشی؟» من هم بدون فاصله گفتم: «چرا که نه؟ چی بهتر از این؟!»

همین چند کلمه رو گفته و نگفته، دیدم یک پرتقال بزرگ محکم خورد وسط پیشانی‌ام! مادرا هم که نشانه‌گیر دقیق! جوری مامان سمیمن پرتقال را به سرم کوکید که تا چند لحظه چشم‌هایم سیاهی می‌رفت. بعد خیلی جدی برگشت گفت: «بابات شهید بشه! این حرفا چه؟!»

چاپ دهم این کتاب «هواتو دارم» با ۳۰۴ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۱۵۰ هزار تومان عرضه شده است.