

## شرایط بسیار خطرناک است

**ایسنا:** رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان با اشاره به تاخت و تاز شدید کرونا در کشور، گفت: به هیچ وجه آینده روشنی از یک ماه آینده وپروس نداریم، تمام امید ما مثل پیک‌های قبلی این است که خود وپروس فروکش کند و این در حالی است که سیستم درمانی کشور شرایط بسیار سختی دارد. شروین شکوهی ، با اشاره به اینکه با افزایش تعداد کلی بیماران درصت تعداد بیماران بدحال هم به همان نسبت افزایش می‌یابد، گفت: متأسفانه انگار مردم فراموش کردند که کرونا وجود دارد.

کوتاه از جامعه

### استفاده درازمدت ماسک

### آسیبی به ریه نمی‌زد

سلامت نیوز: فوق تخصص ریه و متخصص داخلی گفت: استفاده از ماسک هیچ عارضه‌ای برای ریه نداشته و فقط باید به استفاده از آن عادت کرده و به موقع آن را تعویض کرد. حمید سهراب‌پور افزود: ماسک‌های کاغذی یک‌بار مصرف بیش از یک روز نباید استفاده شود و پس از استفاده روزانه باید دور انداخته شده و از ماسک نو استفاده شود. وی ادامه داد: این ماسک همچنین در صورت مرطوب شدن از داخل و خارج باید به سرعت تعویض شده و از ماسک مرطوب به هیچ عنوان استفاده نشود. سهراب‌پور تصریح کرد: ماسک‌های یک‌بار مصرف در محیط‌های پرجمعیت می‌تواند آلوده به وپروس و میکروب شود، این ذرات آلوده در الیاف این ماسک‌ها باقی می‌ماند و در صورت استفاده مجدد استنشاق می‌شود.

## مسئولان از اشراف‌گرایی و اسراف دوری کنند

**ایرنا:** فرمانده نیروی انتظامی در گردهمایی سراسری فرماندهان، روسا و معاونان ناجا گفت: باید روحیه خدمتگزاری و دوری از اشرافی‌گری و اسراف در معاونان و مسئولان بیشتر شود و بیش از گذشته وقت خود را صرف خدمتگزاری به مردم کنند.سردار حسین اشتری افزود: باید گام‌های مستحکم‌تری برای نزدیک شدن به خداوند و شهادت بردارد. افرادی که مفتخر به ارتقای درجه می‌شوند نشان از شایستگی، جایگاه و عملکرد مطلوب آن‌ها دارد؛ از این رو افرادی که درجه آن‌ها را تقاسمی‌یابد باید در مقابل خداوند و مردم پاسخگو باشند.

## سارقی که نمک خورد و نمکدان شکست

**باشگاه خبرنگاران جوان:** رئیس پلیس پایتخت جزئیات نحوه شهادت سرباز عبدالجبار مختم‌نژاد توسط سارق سابقه‌دار را تشریح کرد.سردار حسین رحیمی اظهار کرد: صبح روز شنبه ۹ مرداد، ماموران کلانتری ۱۱۰ شهدا حین گشت‌زنی به مرد جوانی مشکوک شدند.وی افزود: ماموران با استعمال پاک موتورسیکلتی که مرد جوان سوار بر آن بود، در یافتند که موتورسیکلت سرقتی است و در ادامه این فرد بازداشت و بلافاصله به دادسرای ناحیه ۱۴ تهران منتقل شد.سردار رحیمی ادامه داد: در بررسی‌ها مشخص شد متهم دستگیر شده ۵سابقه سرقت دارد، ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه همان روز و قبل از انتقال به کلانتری، زمانی که سرباز وظیفه متهم جوان را از دادرسا بیرون آورد تا سوار بر خودرو به کلانتری منتقل کند، وی مدعی شد که گرسته است و از سرباز خواست تا برای او غذا تهیه کند.وی افزود: با توجه به اینکه اغذیه فروشی در نزدیکی دادرسا بود سرباز ۱۹ ساله به نام عبدالجبار مختم‌نژاد برای متهم ۳۴ ساله غذا تهیه کرد و دستبند او را باز کرد تا متهم بتواند به‌ راحتی غذایی را بخورد. اما متهم جوان با چاقویی که در لباسش پنهان کرده بود چندین ضربه به سرباز ۱۹ ساله زد و پا به فرار گذاشت. با فوت عبدالجبار مختم‌نژاد، موضوع به باز پرس شعبه پنجم دادسرای امور جنایی پایتخت اعلام و کارآگاهان اداره هفتم پلیس آگاهی برای دستگیری وی وارد عمل شدند.وی افزود: با انجام تحقیقات فنی، کارآگاهان اداره دهم موفق به شناسایی متهم جوان در شهرستان کرج شدند.سردار رحیمی بیان کرد: کارآگاهان جنایی راهی کرج شده و متهم جوان را داخل پارکی سوار بر موتورسیکلت سرقتی دیگری بازداشت کردند.

## آزادی ۲۶۰ زندانی غیر عمد در طرح «قربان تا غدیر»

**شهر خبر:** پوشش آزادی زندانیان جرایم غیرعمد، ویژه عید قربان تا عید غدیر خم زمینه آزادی ۲۶۰ محکوم مالی و بدهکار به رافراهم کرد. در طرح مردمی «قربان تا غدیر» که با همکاری هیاترئیس‌تفتان و خاندان نبوت برگزار شد زمینه آزادی ۸مصدجوی زن و ۲۵۲ محکوم مرد، با رقم بدهی بالغ بر یکصد میلیارد ریال فراهم شد.طبق آمار ارائه شده در دهه امامت و ولایت به عبارتی از تاریخ ۳۰ تیر تا ۷ مردادماه، آخرین ایستگاه‌های الیز، کردستان و آذربایجان شرقی هر کدام با راهایی ۱۸ محبوس نیازمند بیشترین سهم را در این پوشش انسان دوستانه به خود اختصاص داده‌اند.

## حذف کنکور تا ۱۰ سال آینده محقق نمی‌شود

**شهر خبر:** علی تفکری، عضو شورای مرکزی سازمان معلمان ایران گفت: با توجه به شرایط و فضای موجود، حذف کنکور دست کم تا ۱۰ سال آینده محقق نخواهد شد. طبق اعلام مسئولان، یک‌میلیون داوطلب، سالانه، برای تصاحب ۸۰ هزار صندلی دانشگاه‌های معتبر، در رشته‌های برطرف‌دار با یکدیگر به رقابت می‌پردازند. برای چنین رقابتی نیاز است سنجش و آزمونی وجود داشته باشد که با توجه به فضای موجود نظام آموزشی و جامعه، به نظر می‌رسد حذف کنکور تا ۱۰ سال آینده امکان‌پذیر نیست؛ مگر آنکه بخواهند کنکور را به‌صورت دستوری و تدریجی حذف کنند.

<b>جامعه</b>	<div><div><span><span>NasleFarda.net</span></span></div><div><span><span>naslefardanews</span></span></div><div><span><span>naslfarda</span></span></div></div>
--------------	---

<div><div><span><span>🌐</span></span></div><div>دربای وب/ای / گروه جامعه</div></div>	<div><div><span><span>📧</span></span></div><div>daryavafaei2009@gmail.com</div></div>
--	---

از دیروز تا کنون «زندگی نمایی و نمایش خود» از جمله پدیده‌هایی است که هیچ گاه توقفی نداشته و فقط ارتقای ورژن داشته است. شاید برخی طرفدار این نوع ارتباطات اجتماعی و عده‌ای هم آن را رفتاری بیمارگونه تلقی کنند. به هر ترتیب بد نیست این عادات مورد ریشه‌یابی علمی قرار گیرد. به همین منظور با بنفشه حیرت‌نگاری روانشناس بالینی و فیلم در مانگر، مسئول مرکز سلامت منطقه ۶ تهران، به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.

### از دیدگاه علمی و بهداشت روان، چه تحلیلی می‌توان از افرادی که در فضای مجازی، مواردی از حریم شخصی، زندگی روزانه و حتی میز غذا و خرید و ریز و درشت روزمره‌شان را در معرض نمایش عموم قرار می‌دهند، داشت؟

متأسفانه این روزها بیشتر و واضح‌تر از قبل با پدیده‌ای که بنده آن را «زندگی ویتروینی» می‌نامم مواجهیم. از این جهت ویتروینی که در یک فروشگاه فروشنده اصولا اجناس به اصطلاح تاپ را جهت بهتر دیده شدن در ویتترین قرار می‌دهد. افراد دچار «زندگی ویتروینی» نیز تمام تلاش خود را جهت ارائه تصویری تاپ و بی‌نقص، سرشار از شادکامی و رفاه، زیبایی، پیروزی و خوش خوراکی و خوش گذرانی و... را با انگیزه‌های مشابه و فراتر، در ویتترین صفحات اجتماعی خود به نمایش می‌گذارند. اما باید دقت داشت که این ویتترین چه میزان می‌تواند با حقیقت مطابقت داشته باشد،

### عکس خبر

<div><div><span><span>📷</span></span></div><div>عکس خبر</div></div>

### ورزش در بوستان

شیوع بیماری کرونا علاوه بر تغییر در سبک زندگی، تغییراتی در برنامه‌های ورزشی نیز ایجاد کرده است. با توجه به بازگشایی برخی باشگاه‌ها به صورت هرچند وقت یک‌بار، عده‌ای از ورزشکاران ترجیح می‌دهند برای ادامه تمرینات در رشته خود به بوستان‌ها و فضای باز بایند.

**خبرگزاری ایرنا**

<div><div><span><span>↩</span></span></div><div>سلامت</div></div>
---

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال‌احمر خبر داد:

## عرضه مقادیر قابل توجهی از رمدسیویر؛ به‌زودی

**فارس:** مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر در مورد تأمین داروهای مورد نیاز بیماری کرونا در مورد فعالیت داروخانه‌های تحت نظارت تدارکات پزشکی، گفت: با اتخاذ تدابیر اندیشیده شده و نیز پیش‌بینی کمبودهای احتمالی، داروخانه هلال احمر اقدام به تأمین مقادیر مناسبی از داروهای بیماران کرونایی کرده که علی‌رغم ایجاد کمبودهای مقطعی در سایر داروخانه‌های دولتی، داروخانه‌های هلال احمر با تمام توان اقدام به توزیع این داروهای حیاتی در بین بیماران کرونایی کردند. در حال حاضر تقریباً در تمامی استان‌ها یک داروخانه فعال هلال احمر مستقر است. علیرضا عسکری در زمینه تأمین سایر داروهای حیاتی، گفت: تأمین دارو از وظایف ذاتی سازمان بوده که مهم‌ترین اقدام آن شامل انسولین، داروهای ای‌وی‌ای‌جی، داروهای درمان سرطان که حجم عمده‌ای از دغدغه مردم است نیز مورد توجه است و از طریق مراکز ۱۴ گانه سها در استان‌ها اکثر مناطق کشور تحت پوشش توزیع مویرگی داروی سها هلال قرار دارند. وی افزود: شرکت پخش سها هلال هم‌زمان با آغاز پیک پنجم کرونا و نیاز مبرم مراکز درمانی سراسر کشور در تعامل با تولیدکنندگان داخلی و تأمین‌کنندگان دارو در ایام پایانی خردادماه و روزهای جاری اقدام به تأمین و توزیع نزدیک به ۳۳ هزار عدد ویال رمدسیویر که نقش مهمی در درمان وپروس کرونا دارد، کرده است.این شرکت در شرایط کنونی تأمین و توزیع ده‌ها هزار قلم داروی رمدسیویر را در دستور کار داشته است. همچنین شرکت پخش سها هلال به همراه داروخانه‌های مرکزی و تهرانپارس در همین مدت نسبت به تأمین و توزیع ۸ هزار عدد ویال پنج گرمی «ای‌وی‌ای‌جی» که یکی از اقلام مهم و کمیاب دارویی محسوب می‌شود، اقدامات لازم را انجام داده‌اند.

وینپار «هم‌اندیشی روز جهانی مقابله با بیابان‌زایی» به مناسبت روز جهانی بیابان‌زایی در پژوهشکده حفاظت خاک و آبخیزداری بر گزار شد. در این وینپار محمدرضا پیروان «عضو هیئت علمی پژوهشکده حفاظت خاک و آبخیزداری» با بیان اینکه مسئله بیابان‌زایی معضل بسیاری از کشورهای جهان است گفت: هفده استان کشور به عنوان مناطق بیابانی توسط دفتر بیابان‌زایی ایران شناخته شده است که حدود ۷۰ درصد جمعیت ایران در این نواحی زندگی می‌کنند. پیروان با اشاره به اینکه بیابان اکوسیستم زوال یافته‌ای است که به پتانسیل تولید بیولوژیک خود را از دست داده یا در حال از دست دادن است، افزود: بیابان‌زایی به فرآیند تخریب سرزمین، زوال زیست‌های طبیعی با کاهش توان تولید زیستی اراضی در مناطق خشک، نیمه خشک و خشک نیمه مرطوب ناشی از عوامل انسانی و محیطی اطلاق می‌شود. عضو هیئت علمی پژوهشکده حفاظت خاک و آبخیزداری با اشاره به اینکه احیای منطقه هندپچسان کانون ریزگرد نمونه بارز از مدیریت پایدار سرزمین و همزیستی

## ورود دهمین محموله واکسن کرونا به کشور

**ایرنا:** رئیس جمعیت هلال احمر گفت: دهمین محموله واکسن تهیه شده توسط جمعیت هلال احمر در فرودگاه امام خمینی(ره) جهت توزیع در اختیار وزارت بهداشت قرار گرفت. کریم همتی گفت: در این مرحله یک میلیون و ۱۲۰ هزار دوز واکسن به کشور وارد شد. لازم به یادآوری است که تاکنون ۱۱ میلیون و ۵۲۰ هزار دوز واکسن کرونا توسط ۱۲ پرواز به کشور منتقل شده است. همتی افزود: امیدواریم در صورت تأمین اعتبار لازم، در ماه‌های آینده بتواند تعهد واردات ۳۰ میلیون دوز واکسن را انجام دهیم.

<b>نسل فردا</b>	<div><div><span><span>۷</span></span></div><div>دوشنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۰</div><div>سال سیام   شماره ۶۵۸۰</div><div>۲۲ دی ۱۴۰۲   صفحه ۱۴۴۲</div></div>
-----------------	---

<div><div><span><span>🌐</span></span></div><div>دربای وب/ای / گروه جامعه</div></div>	<div><div><span><span>📧</span></span></div><div>daryavafaei2009@gmail.com</div></div>
--	---

ارضای این تمایلات درونی هم موضوع دیگری است که پیش از این مطرح شدند. مثلاً فرد دچار اختلال دو قطبی به دنبال ایجاد زندگی ویتروینی است. این اختلال نوعی اختلال روانی است که با دوره‌های افسردگی \_ شبیادی و خلق غیرطبیعی مشخص می‌شود یا مبتلایان به اختلال خودشیفتگی که فرد خود را بزرگ‌تر، برتر، مهمتر، زیباتر از دیگران می‌پندارد.

### بعضی از افراد هستند که اتفاقاً به نظر شخصیتی کاملاً سالم و نرمال هستند اما در عملکردشان خلاف آن را می‌بینیم. در این خصوص هم توضیح دهید.

به نکته جالبی اشاره شد. بله این گروه از بیماران دچار اختلال «تفاوت شخصیت در ظاهر و باطن» یا «سندروم اردک» هستند. این مورد جزو طبقه‌بندی اختلالات روانی رسمی قرار ندارد ولی به‌طور گسترده در بین جوانان و دانشجویان و حتی فارغ‌التحصیلان دیده می‌شود.

### توسیه شما به عنوان یک روانشناس چیست؟

احساس خقارت از دلایل دیگر زندگی ویتروینی است، یعنی وجود ضعف در اعتماد به نفس و خودباوری، عدم زمینه لازم در ابراز وجود به‌طور طبیعی و صحیح و... باعث بروز چنین رفتارهایی چه در دنیای مجازی و چه حقیقی می‌شود. بنابراین در پایان یادآور می‌شوم «یک فرد دارای سلامت روان نیازی در به رخ کشیدن شرایط خود، نمایش زندگی‌شاد خصوصی، جلب توجه افراطی در خود احساس نمی‌کند».

<div><div><span><span>↩</span></span></div><div>آموزش</div></div>
---

<div><div><span><span>📷</span></span></div><div>عکس خبر</div></div>	<div><div><span><span>📷</span></span></div><div>عکس خبر</div></div>

<div><div><span><span>↩</span></span></div><div>آموزش</div></div>
---

معاونت آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد:

## برگزاری آزمون پایه دهم مدارس نمونه دولتی در ۱۵ مرداد

**مهر:** بنابر اعلام معاونت آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش، آزمون ورودی پایه دهم مدارس نمونه دولتی دوره دوم آموزش متوسطه (دبیرستان‌ها و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای)، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، رأس ساعت ۹ صبح روز جمعه ۱۵ مردادماه در سراسر کشور به صورت هم‌زمان بر گزار خواهد شد. با هماهنگی انجام شده با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانش‌آموزانی که در آزمون ورودی ثبت‌نام کرده‌اند، می‌توانند مطابق دستورالعمل برگزاری آزمون ورودی که قبلاً به تمامی مدارس کشور ابلاغ شده است، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، در این آزمون شرکت کنند. بر اساس گزارش معاونت آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش، ضوابط شرکت در آزمون ورودی، کارت ورود به جلسه و آدرس محل آزمون از طریق سامانه ثبت‌نام اینترنتی، توسط اداره کل آموزش و پرورش استان در اختیار داوطلبان قرار می‌گیرد. شایان ذکر است؛ داوطلبان باید به ۱۰۰ سوال آزمون در مدت ۱۲۰ دقیقه پاسخ دهند. سؤالات آزمون از کتاب‌های درسی آموزش قرآن و پیام‌های آسمان، فارسی، عربی، مطالعات اجتماعی (جغرافیا، تاریخ، مدنی)، زبان انگلیسی، علوم تجربی و ریاضی پایه نهم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ طرح می‌شود. مطابق ضوابط مندرج در دستورالعمل ثبت‌نام آزمون، پذیرش دانش‌آموزان در آزمون ورودی، بر اساس میانگین نمره کل آزمون ورودی و معدل کتبی ارزشیابی پایانی نوبت دوم پایه نهم به نسبت مساوی؛ (۵۰٪ نمره آزمون ورودی و ۵۰٪ معدل کتبی ارزشیابی پایانی نوبت دوم) خواهد بود. شرط محاسبه ۵۰٪ معدل کتبی؛ برای پذیرش دانش‌آموزان در مدارس نمونه دولتی، داشتن حداقل معدل کتبی ۱۷.۱ ارزشیابی پایانی نوبت دوم (معدل نمرات خردادماه پایه نهم بدون اعمال نمرات تکوینی) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ است.

و پوشش گیاهی مورد مطالعه دخیل در ایجاد شرایط بیابانی ایران، بیانگر آن است که مجموع سطوح بیابانی زیر پوشش این عوامل اعم از سطوح مشترک و غیرم مشترک معادل ۹۰۷ هزار و ۲۹۰ کیلومتر معادل بیش از ۹۰ میلیون هکتار است. محمدرضا غریب رضا «عضو هیئت علمی پژوهشکده حفاظت خاک و آبخیزداری» در این وینپار گفت: ۲۰ میلیون هکتار از اراضی کشور (۱۲ درصد) در معرض فرسایش بادی و استعداد تولید گردوغبار را دارند. نسبتی که در مقایسه با متوسط جهانی آن بیش از ۶ برابر رانشان می‌دهد. از این مساحت حدود ۷ میلیون هکتار شرایط بحرانی درجه یک، ۲.۲ میلیون هکتار شرایط بحرانی درجه دو و ۲.۱ میلیون هکتار شرایط بحرانی درجه سه را دارد و در مجموع ۱۷۸ نقطه در محدود ۸۲ شهرستان و ۱۷ استان همواره در معرض این پدیده شوم قرار دارند.

## یافته‌ها

با مزیت سلامتی اثبات شده

زردچوبه و کورکومین آشنا شوید

### زرد و مفید برای بدن و مغز

<div><div><span><span>🌐</span></span></div><div>دربای وب/ای / گروه ترجمه</div></div>	<div><div><span><span>📧</span></span></div><div>news@naslefarda.net</div></div>
--	---

زردچوبه ممکن است موثرترین مکمل غذایی موجود باشد.بسیاری از مطالعات علمی نشان می‌دهد که این گیاه دارویی مزایای سلامتی عده‌ای برای بدن و مغز شما دارد. در ادامه به برخی از مزایای آن اشاره شده است .

### زردچوبه حاوی ترکیبات بیواکتیو با خواص دارویی قدرتمند است

زردچوبه حاوی کورکومین است، ماده‌ای با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی. در اکثر مطالعات از عصاره زردچوبه استفاده شده است که به‌طور استاندارد شامل مقادیر زیادی کورکومین است.

### کورکومین یک ترکیب ضد التهابی طبیعی است

التهاب مزمن به ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع کمک می‌کند. کورکومین می‌تواند بسیاری از مولکول‌های دارای نقش اصلی در ایجاد التهاب را سرکوب کند.

### زردچوبه به‌طور چشمگیری ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بدن را افزایش می‌دهد

اعتقاد بر این است که آسیب اکسیداتیو یکی از مکانیسم‌های پیری و عامل ایجاد بسیاری از بیماری‌های هاست که شامل رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های بسیار واکنشی با الکترون‌های جفت نشده است. رادیکال‌های آزاد تمایل به واکنش با مواد آلی مهم مانند اسیدهای چرب، پروتئین‌ها یا DNA دارند. دلیل اصلی مفید بودن آنتی اکسیدان‌ها محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد است. کورکومین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند رادیکال‌های آزاد را به دلیل ساختار شیمیایی خنثی کند. علاوه بر این، کورکومین فعالیت آنتی‌زم‌های آنتی‌اکسیدانی بدن شما را افزایش می‌دهد.

### کورکومین عامل نور و تروفیک ناشی از مغز را افزایش می‌دهد

کورکومین سطح هورمون BDNF مغز را افزایش می‌دهد، که رشد نورون‌های جدید را افزایش داده و با فرآیندهای مختلف تخریب در مغز شما مبارزه می‌کند.

### کورکومین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد

کورکومین بر روی چندین عامل شناخته‌شده برای تأثیر در بروز بیماری‌های قلبی اثرات مفیدی دارد. عملکرد اندوتلیوم را بهبود می‌بخشد و یک ماده ضد التهاب و آنتی‌اکسیدان قوی است.

### زردچوبه می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به سرطان و حتی درمان آن کمک کند

سرطان یک بیماری وحشتناک است که با رشد کنترل نشده سلول‌ها مشخص می‌شود. انواع مختلفی از سرطان وجود دارد. به نظر می‌رسد برخی از آن‌ها تحت تأثیر مصرف مکمل‌های کورکومین قرار دارند. کورکومین به عنوان یک گیاه مفید در درمان سرطان مورد مطالعه قرار گرفته و مشخص شده است که بر ایجاد، رشد و گسترش آن در سطح مولکولی تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده است که می‌تواند به مرگ سلول‌های سرطانی کمک کرده و آنژیوپوز (رشد رگ‌های خونی جدید در تومورها) و متاستاز (گسترش سرطان) را کاهش دهد.

### کورکومین ممکن است در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر مفید باشد

کورکومین می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کند و نشان داده شده است که منجر به پیشرفت‌های مختلفی در روند آسیب شناختی بیماری آلزایمر می‌شود.

### بیماران مبتلایه آرتروز خیلی خوب به مکمل‌های کورکومین پاسخ می‌دهند

آرتروز یک مشکل شایع در کشورهای مختلف است. چندین نوع مختلف وجود دارد که بیشتر آن‌ها شامل التهاب در مفاصل است. با توجه به اینکه کورکومین یک ترکیب ضدالتهابی قوی است، منطقی است که ممکن است به آرتروز کمک کند. چندین مطالعه نشان می‌دهد که این درست است. در یک مطالعه در افراد مبتلایه آرتریت روماتوئید، کورکومین حتی از داروی ضد التهاب کورکومین بر آرتروز بررسی شده و بهبود علائم مختلف وجود دارد.

### کورکومین فواید باورنکردنی در برابر افسردگی دارد

کورکومین نویدهایی در مان افسردگی داده است. در یک آزمایش کنترل شده، ۶۰ فرد مبتلا به افسردگی به سه گروه تقسیم شدند. یک گروه پروزاک، گروه دیگر یک گرم کورکومین و گروه سوم هر دو پروزاک و کورکومین مصرف کردند. بعد از ۶ هفته، کورکومین منجر به بهبودهایی مانند پروزاک شد. گروهی که هم پروزاک و هم کورکومین مصرف کردند بهترین نتیجه را داشتند. طبق این مطالعه کوچک، کورکومین به اندازه یک ضدافسردگی موثر است. افسردگی همچنین با کاهش سطح فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز (BDNF) و هیپوکامپ در حال کوچک شدن، یک منطقه مغزی با نقش در یادگیری و حافظه مرتبط است. کورکومین با افزایش سطح BDNF، برخی از این تغییرات را برعکس می‌کند.

منبع: https://www.healthline.com/