

۱۰ خطر جدی وسایل الکترونیکی برای سلامت ما

۱۶

۱۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۶۰ ■ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

توقف ۷ ساله اجرای برنامه "شیر مدرسه"

سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در تشریح برنامه‌های بررسی‌های دوره‌ای سلامت دانش‌آموزان گفت: پنج درصد از دانش‌آموزان اختلالات عیوب انکساری، ۰.۷ درصد دانش‌آموزان اختلالات شنوایی، پنج درصد اختلال عضلانی و اسکلتی، ۱۶ درصد اضافه وزن و هشت درصد چاقی دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر صابر جباری با اشاره به اینکه ۱۶ میلیون جمعیت دانش‌آموزی در حدود ۱۱۲ هزار مدرسه در کشور حضور دارند، گفت: این افراد نسل آینده ما هستند و هر آنچه در زمینه سبک زندگی سالم به آنها آموزش دهیم در آینده در ازدواج بهنگام و فرزندآوری به موقع آنها موثر خواهد بود و آنها هستند که آینده کشور را رقم خواهند زد.

ارزیابی دوره‌ای دانش‌آموزان در ۳ پایه تحصیلی او با اشاره به ارزیابی‌های دوره‌ای که در مدارس انجام می‌شود، اظهار کرد: بخشی از این ارزیابی‌ها در بدو ورود به مدرسه برای نوآموزان انجام می‌شود که اکثر افراد با آن آشنایی کامل دارند، اما ارزیابی‌های سلامتی دوره‌ای در پایه‌های چهارم، هفتم و دهم نیز مجدداً تکرار می‌شود. این ارزیابی‌ها توسط پزشکان مراکز جامع خدمات سلامت و یا مراقبین سلامت پایگاه‌های سلامت انجام می‌شود. روی درباره خدمات و بررسی‌هایی که در پایه‌های چهارم، هفتم و دهم ارائه می‌شود، توضیح داد: بررسی بینایی، شنوایی، سلامت پوست و مو، سلامت روانی و اجتماعی، معاینات قلب و عروق، معاینه ریه و مراقبت‌های عضلانی-اسکلتی انجام می‌شود.

وضعیت بروز مشکلات جسمی در دانش‌آموزان جباری درباره نتایج این ارزیابی‌های دوره‌ای، اظهار کرد: پنج درصد از دانش‌آموزان اختلالات عیوب انکساری، ۰.۷ درصد دانش‌آموزان اختلالات شنوایی، پنج درصد اختلال عضلانی و اسکلتی، ۱۶ درصد اضافه وزن و هشت درصد چاقی دارند. شناسایی به‌هنگام این اختلالات بسیار مهم است؛ زیرا برخی از این اختلالات در سطح یادگیری دانش‌آموز اثرگذار است که باید در جهت رفع آنها اقدام کرد.

روند افزایشی چاقی و اضافه وزن در دانش‌آموزان وی با اشاره به روند افزایشی چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان، بیان کرد: این مشکل به شدت به سبک زندگی و نوع تغذیه وابسته است و اگر تدبیر نشود با مصرف بی‌رویه فست‌فودها و عدم تحرک این مشکل جدی‌تر خواهد شد و ممکن است در بزرگسالی مشکلاتی مانند کبد چرب، دیابت، پرفشاری خون و حتی ناباروری را به دنبال داشته باشد؛ درحالی که با پیگیری موثر در سنین پایین می‌توان از بروز این دست بیماری‌های غیرواگیر در سالیان بعد جلوگیری کرد.

وی افزود: البته مشکل چاقی و اضافه وزن تنها مخصوص این گروه سنی نیست و متأسفانه نیمی از افراد جامعه به درجاتی از چاقی و اضافه وزن مبتلا هستند اما، این امر در کودک و نوجوان اهمیت بیشتری دارد؛ چرا که با آموزش و اصلاح سبک زندگی می‌توان زودتر جلوی مشکل را گرفت. به عنوان مثال اگر با همکاری وزارت آموزش و پرورش موفق شویم که به ورزش و تحرک بدنی بیشتر تاکید کنیم، درصدی از مشکلات کاهش می‌یابد.

ثبت بررسی‌های دوره‌ای در پرونده الکترونیک دانش‌آموز

سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، ادامه داد: پس از انجام بررسی‌های دوره‌ای تمام موارد در پرونده الکترونیک دانش‌آموز به ثبت می‌رسد و اگر مشکلی وجود داشته باشد به والدین هم اطلاع‌رسانی می‌شود. در صورتی که این اطلاعات هم ذیل سامانه ارجاع به سطوح بالاتر انتقال باید آن وقت خانواده می‌تواند با هزینه کمتری به مداوای فرزند خود بپردازد.

ادامه در صفحه ۸



شناخت میکروب‌ها

ما میکروب‌ها را نمی‌بینیم، اما آن‌ها به

طور عمده روی کره زمین وجود دارند که نیمی از زیست توده در جهان را تشکیل می‌دهند.

«شناخت میکروب‌ها» یک معرفی روشن و قابل دسترس از میکروب‌های جهان را فراهم می‌کند. همچنین مجموعه‌ای از بیماری‌های عفونی را مورد مطالعه قرار می‌دهد مانند میکروب‌هایی که مانع بیماری شده و آن را درمان می‌کنند. این کتاب به بررسی اهمیت میکروب‌ها در محیط زیست، تولید و حفظ مواد غذایی، اثرات ضد میکروبی مواد غذایی (مانند اوژنول در میخک) کاربردهای آن در بیوتکنولوژی می‌پردازد. این کتاب جذاب برای دانشجویان در تمام زمینه‌های علوم زیستی، بهداشت، محیط زیست، و همچنین برای خوانندگان کنجکاوی که مایل به یادگیری بیشتر در مورد این موضوع هستند مفید می‌باشد.

ایجاد حساسیت به وسیله مواد غذایی از دغدغه‌های همیشگی کارخانجات تولید مواد غذایی بوده است. از این رو مدیریت این آلرژن‌ها امری مهم و حساس در صنایع غذایی می‌باشد.

این کتاب اطلاعات زیادی درباره مواد میکروبی و صنعت میکرو بیولوژی مواد غذایی به شما می‌دهد. کتاب میکروب‌شناسی غذایی که توسط استاد ارجمند، آقای محمد ترابی

دکتر محسن بشارت پور

دکتری تغذیه جامعه
از انستیتو کارولینسکای سوئد

تحریر گردیده را مرور نمودم. میکروب‌ها هم در سنتروهم در تخریب مواد غذایی کاربرد دارند. به معدنی کردن مواد کمک می‌کنند. که فرآورده‌های دیگر هم تولید می‌شود و ارزش غذایی پیدا می‌کنند. مخمرها، کپک‌ها و باکتری‌ها که انواع هتروتروف گویند به گردش عناصر کمک می‌کنند. میکروب تنوع زیاد دارند. انسان غذای خود را از گیاه و حیوان به دست می‌آورد. ولی میکرو ارگانیزم‌ها انتشار وسیع دارند. و بر روی مواد اولیه گیاهی و حیوانی انواع میکروب‌ها را به طور طبیعی مشاهده می‌کنیم. تعداد و انواع میکروب‌ها در تهیه مواد مهم است. مثلاً کلم که می‌خوریم چند نوع میکروب و تعداد آن چقدر است؟ باکتری‌ها هم در تجزیه و تخریب مواد غذایی و هم در تولید ماه غذایی و هم در مسمومیت غذایی در انسان باید بررسی شوند. وجود برخی میکروب‌ها در مواد غذایی مطلوب و لازم است. به عنوان مثال، وجود استرپتوکوک‌ها، لاکتوباسیل‌ها بر روی سبزیجات برای تخمیر آن‌ها به فرآورده‌های غذایی دیگر لازم است. باکتری‌ها زیادند. و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: گروه انتر و باکتری‌ها سه شامل اشرشیا کلی (E. coli)، پروتئوس، سودوموناس، سالمونلا، شیگلا، سراشیا. میکروکوکوس‌ها شامل استافیلوکوکوس، لاکتوباسیلوس، کلستری‌دیوم و...

از کپک‌ها که شایع‌ترین آن‌ها در رابطه با مواد غذایی عبارتند از:

آسپرژیلوس، پنی سیلیوم، سفالوسپوریم، ریزوپوس، موکور، آلترناریا مونیلیا و از مخمرها، کاندیدا، میکودرما، تورو، ساکارومیسز شیزوسا کارومیسز

بعد از رابطه جنسی محافظت نشده چه کار کنیم؟

می‌شناسید صحبت کنید. با آرام کردن خودتان، منطقی تر و بهتر می‌توانید با شرایط مواجه شوید.

مراحل بعدی خود را برنامه ریزی کنید

هنگامی که احساس راحتی بیشتری کردید، ایده خوبی است که در مورد اقدامات بعدی فکر کنید.

اگر به پیشگیری از بارداری اورژانسی (EC) نیاز دارید، به نزدیک‌ترین داروخانه نگاهی بیندازید. برخی از اشکال EC موجود هستند که بدون نسخه هستند و نیازی به تجویز پزشک ندارند.

اگر نگران این هستید که ممکن است در معرض عفونت مقاربتی (STI) یا HIV قرار داشته باشید، یک قرار ملاقات با پزشک یا کلینیک سلامت جنسی رزرو کنید.

به خاطر داشته باشید که برای ابتلا به بیماری مقاربتی فقط یک بار باید با کسی رابطه جنسی دهانی یا دخولی داشته باشید.

مراقب علائم باشید

در حالی که برخی از بیماری‌های مقاربتی ممکن است بدون علامت باشند، برخی دیگر ممکن است به شکل زخم، خارش، ترشحات بدبو یا درد هنگام ادرار کردن ظاهر شوند.

مراقب اندام تناسلی، مقعد و ناحیه دهان خود باشید و در صورت مشاهده موارد غیرعادی، آزمایش STI را در لویت خود قرار دهید.

ادامه در صفحه ۲

می‌توانید روی توالت بنشینید و به عضلات تناسلی یا مقعدی خود فشار وارد کنید تا مایعات باقی‌مانده را خارج کنید. ادرار کردن نیز می‌تواند کمک کننده باشد. فقط بدانید که اگر رابطه جنسی واژینال داشته اید، ادرار کردن خطر بارداری را از بین نمی‌برد. این به این دلیل است که اسپرم قبلاً به سمت تخمک حرکت کرده است.

دوش واژینال نگیرید، اما خود را تمیز بشوید

این یک افسانه است که نواحی تناسلی بعد از فعالیت جنسی نیاز به پاکسازی کامل دارند.

در حالی که شستن و خشک کردن نواحی تناسلی می‌تواند راحتی شما را بیشتر کند، دوش واژینال یا مقعد می‌تواند شما را در معرض خطر عفونت قرار دهد؛ این به این دلیل است که دوش گرفتن با محصولات بهداشتی می‌تواند باعث تحریک و التهاب شود.

بنابراین اگر می‌خواهید ناحیه تناسلی خود را بشوید، ساده دوش بگیرید یا از آب ولرم برای پاکسازی محل استفاده کنید.

برای خودتان وقت بگذارید

از خود بی‌رسید که چه احساسی دارید و برای خود وقت بگذارید. تجربه طیف وسیعی از احساسات، بعد از رابطه جنسی بدون کاندوم طبیعی است، چه نگرانی باشد یا خشم و غم.

سعی کنید با دوستان یا خانواده در مورد وضعیت صحبت کنید تا بتوانند از شما حمایت کنند؛ اگر با آنها راحت نیستید با کسی که

حوادثی اتفاق می‌افتد و در برخی موارد ممکن است عمداً بدون کاندوم رابطه جنسی داشته باشید. همیشه ایده خوبی است که چند ماه پس از رابطه جنسی بدون کاندوم یا پارگی کاندوم مجدداً برای هر یک از بیماری‌های مقاربتی آزمایش دهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، اگر بدون کاندوم رابطه جنسی داشته اید یا تجربه پارگی کاندوم داشته اید سعی کنید وحشت نکنید. این موارد اتفاق می‌افتد و شما تنها کسی نیستید که هر یک از این تجربیات را پشت سر گذاشته است؛ با این حال، آنچه شما باید به خاطر بسپارید این است که چند خطر مرتبط با این رویدادهای جنسی وجود دارد. با این حال اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانید برای مقابله با این خطرات انجام دهید تا از خود محافظت کرده و سلامت جنسی خود را حفظ کنید.

عکس‌العمل فوری بعد از رابطه جنسی

اگر متوجه شدید کاندوم پاره شده است، هرگونه فعالیت جنسی را متوقف کنید و از شریک زندگی خود دور شوید.

اگر بدون کاندوم رابطه جنسی داشته اید، به یاد داشته باشید که چند کار وجود دارد که می‌توانید فوراً انجام دهید.

از حمام استفاده کنید؛ ابتدا به حمام بروید تا مایعات باقیمانده را از واژن یا مقعد خارج کنید. این کار می‌تواند به شما احساس راحتی بیشتری بدهد و به حذف باکتری‌هایی که می‌توانند منجر به عفونت دستگاه ادراری (UTIs) شوند، کمک کند.

استفاده از دهان شویه بعد از مسواک زدن ممنوع

استفاده از دهان‌شویه نکات مهمی دارد؛ از جمله این‌که غرغره آن بعد از مسواک‌زدن می‌تواند برای دندان‌ها مضر باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، اگر از آن دسته افرادی هستید که بلافاصله بعد از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن از محلول دهان‌شویه هم استفاده می‌کنید، بهتر است این عادت را کنار بگذارید. به‌گزارش «بهداشت نیوز» یک دندان‌پزشک انگلیسی می‌گوید: استفاده از دهان‌شویه بلافاصله پس از مسواک زدن، فواید خمیردندان را از بین می‌برد و می‌تواند به پوسیدگی دندان منجر شود، این دندان‌پزشک توضیح می‌دهد که شست‌وشوی دهان با دهان‌شویه بلافاصله پس از مسواک زدن، می‌تواند برخی از محافظت‌هایی را که خمیردندان برای دندان ایجاد می‌کند، از بین ببرد. البته استفاده از دهان‌شویه نکات دیگری هم دارد که در ادامه مطلب به آن می‌پردازیم.

دهان‌شویه لایه محافظتی خمیردندان را از بین می‌برد
دکتر پترسون می‌گوید: «خمیردندان حاوی مقداری فلور، یک ماده معدنی طبیعی است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. دهان‌شویه‌ها نسبت به خمیردندان میزان بسیار کمتری فلور دارند که بسزای محافظت از دندان‌ها در برابر مواد قندی، کافی نیست. وقتی بلافاصله پس از مسواک زدن از دهان‌شویه استفاده می‌کنید، فلور با غلظت پایین‌تر دهان‌شویه، لایه محافظتی را که توسط فلوراید با غلظت بالاتر خمیردندان ایجادشده بود، می‌شوید و از بین می‌برد». پس بهتر است مواقعی که بعد از غذا یا میان‌وعده، امکان مسواک زدن نداریم از دهان‌شویه استفاده کنیم.

طریقه مصرف دهان شویه به بهترین شکل ممکن
انتخاب محلول مناسب
انواع محلول‌های حاوی فلوراید از ایجاد حفره در دندان جلوگیری می‌کنند. برای کم کردن استفاده از مواد شیمیایی و رنگ‌ها، می‌توانید از انواع محلول‌های گیاهی استفاده کنید.

میزان استفاده مؤثر از دهان شویه
در این مرحله با توجه به برجسب پشت بظری، مقدار مناسبی از محلول را در ظرف مد نظر بریزید. به طور معمول این مقدار حدود ۲۰ میلی‌لیتر است اما در انواع فلورایدی آن ۱۰ میلی‌لیتر.

دهان شویه را در دهان خود بریزید
در روش صحیح استفاده از دهان شویه میزان تعیین شده را یک مرتبه در دهان خود بریزید. نفس خود را چند ثانیه حبس کنید و دهان خود را کاملاً بیندید و مواظب باشید مایع بیرون نریزد. از بلعیدن مایع جدا پرهیز کنید، زیرا ممکن است مواد شیمیایی موجود در آن موجب ایجاد مشکلات گوارشی شدید و ناخواسته ای شود.

غرغره کردن دهان شویه
مابع را به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه در دهان خود نگه دارید و بچرخانید. برای عمل کردن طبق روش صحیح استفاده از دهان شویه، مایع را دور تمام دندان‌های تان بچرخانید. به دندان‌های عقبی هم مثل دندان‌های جلویی اهمیت بدهید. غرغره کردن زیر زبان و اطراف آن را هم فراموش نکنید تا تمام دهان به مایع دهان شویه آغشته شود.

بیرون ریختن دهان شویه از دهان
بعد از غرغره کردن کامل، مایع را داخل سینک بریزید و سینک را کاملاً بشوید. بسته به نوع دهان شویه به مدت نیم ساعت تا دو ساعت پس از استفاده از دهان شویه باید از خوردن هر نوع خوراکی یا آشامیدن هر نوع نوشیدنی پرهیز کنید.

سته‌ی ضروریه

دومین مورد در مقوله ی سسته ی ضروریه، موضوع خوردن و آشامیدن است. در طب کل نگر مبحث نوشیدنی‌ها و تغذیه ی اصولی مطلب مهم، مورد توجه و حائز اهمیتی به شمار می آید. اگر این مورد را از دیدگاه عمومی مورد بررسی قرار دهیم ممکن است این موضوع مطرح شود که اغلب اوقات مواد ارگانیک کمتر و یا گاهی به ندرت در دسترس ما می باشند، با این حال آیا می‌توان مواد به مراتب سالمتری را بر گزید تا صدمه ی کمتری به بدن وارد شود؟ آیا راهکاری برای استفاده از مواد در دسترس ما وجود دارد که بتوان با آن‌ها اخلاط سالمی را در بدن به وجود آورد؟

ما در این زمانه به نوعی درگیر نبرد و انتخاب مابین بد و بدتر هستیم و دستیابی به مواد سالم، کاملاً طبیعی و ارگانیک به نسبت بسیارسخت تر و گاهی حتی غیر ممکن شده است، اما حداقل کاری که از عهده ی ما بر می آید این است که از بین این مواد غذایی در دسترس و اغلب غیر ارگانیکی که در شهرهای صنعتی یافت می شوند، بعدها بر گزینیم و نه بدترها را. به عنوان مثال اکیدا توصیه می‌شود که جای استفاده از گوشت گاو و گوساله از گوشت گوسفند استفاده کنید، چرا که گوشت گاو و گوساله سردی را وارد بدن کرده و آن را به سمت سردی می‌برد. می‌توانید به جای مصرف روغن‌های صنعتی، از روغن‌های طبیعی گیاهی و حیوانی بهره‌گیرید و نمک‌های طبیعی را جایگزین نمک‌های تصفیه شده ی کارخانه ای نمایید. می‌بایست تهیه ی مواد

غذایی به نسبت سالمتر همیشه در درجه ی اول اهمیت قرار گیرند و به آن‌ها توجه ویژه نمود. توجه به خریدهای روزانه و روتین نیز می‌تواند بر تغذیه ی سالم و اصولی فرد تأثیرات شایان توجهی بگذارد. در این میان چند نکته ی مهم را می‌بایست متذکر شد، حتی المقدور از تنمجد کردن مواد غذایی پرهیز نمایید. ترجیحاً از خرید عمده و بیش از حد نیاز روزانه ی میوه جات و سبزیجات خودداری کنید، اگر بتوانید میزان خریدهای خود را تنظیم و تعدیل کرده و مایحتاج خود را به اندازه ی مصرف هر روز تهیه و به اصطلاح تازه خوری کنید، مناسب تر و مطلوب تر است. برای نان مصرفی روزانه ی خود، نان سنگک سیوس دار را بر گزینید. همانطور که پیشتر گفته شد از گوشت گوسفند بیشتر و از گوشت گوساله کمتر استفاده کنید. اگر قصد خرید مرغ دارید، مرغ‌هایی که جوانتر و به اصطلاح جوجه هستند را انتخاب نمایید. تا



بعد از رابطه جنسی محافظت نشده چه کار کنیم؟

تخمک گذاری از بارداری جلوگیری می کنند
قرص های EC حاوی یک هورمون مصنوعی به نام اونوپورسترل می باشند؛ برای حداکثر اثربخشی باید طر ۷۲ ساعت پس از رابطه جنسی مصرف شوند. خوشبختانه این نوع قرص‌ها بدون نسخه در داروخانه‌ها در دسترس هستند.
با متخصص مراقبت‌های بهداشتی در مورد ParaGard یا ella صحبت کنید
انواع دیگری از EC برای کمک به جلوگیری از بارداری وجود دارد.

اگر ۲ هفته گذشته باشد
ترشحات غیرمعمول و درد هنگام ارذار کردن از علائم شایع سوزاک و کلامیدیا هستند. همچنین باید مراقب خونریزی بعد از رابطه جنسی و بین قاعدگی باشید.
اگر سوزاک ناشی از رابطه دهانی باشد، درد می‌تواند در ناحیه گلو و در نتیجه کلامیدیا در معده یا بیضه‌ها ظاهر شود.
سبب این حال، برخی از افراد ممکن است هیچ علامتی را تجربه نکنند.
بنابراین مهم است که ۲ هفته پس از رابطه جنسی برای هر دوی این بیماری‌های مقاربتی آزمایش انجام دهید، زیرا می‌توانند منجر به مشکلات جدی تری مانند نابریوری شوند.
اگر پس از انجام آزمایش نتیجه مثبت دریافت کردید، بدانید که هر دو بیماری مقاربتی با آنتی بیوتیک قابل درمان هستند و تا زمان رفع عفونت باید از رابطه جنسی خودداری کنید.
همچنین در روز ۵ به همان خوبی کار می‌کند که در روز ۱

غذایی که شامل مواد معدنی و ویتامین‌هاست، می‌گردد. چاشنی‌ها و ادویه‌های مورد استفاده در طبخ غذا می‌بایست در اواخر پخت به غذا اضافه پی شوند که حرارت کمتری ببینند و ماده موثره ی آن‌ها از بین نرود.

در هنگام صرف غذا لباس راحتی به تن داشته باشید و از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان پرهیز نمایید. در زمان خوردن غذا سعی کنید بدن را در حالت آرامش قرار دهید. صرفاً به منظور سیر شدن غذا نخورید. غذا خوردن را یک تفریح بدانید، آن‌ها از بین نرود.
در هنگام صرف غذا لباس راحتی به تن داشته باشید و از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان پرهیز نکنید. در زمان خوردن غذا سعی کنید بدن را در حالت آرامش قرار دهید. صرفاً به منظور سیر شدن غذا نخورید. غذا خوردن را یک تفریح بدانید، آن‌ها از بین نرود.
مصرف گوشت هفتگی کاهش یافته، تعدیل و کنترل شود و همگام با آن مقدار مصرف سبزیجات افزایش یابد. نخوردن گوشت هم کاملاً غلط و مردود است، آنچه مدنظر است مصرف گوشت کمتر و سبزیجات بیشتر می‌باشد. همچنین سعی کنید مصرف برنج را کاهش داده و بیشتر غذاهای نانی میل کنید. مصرف نان سنگک سیوس دار بر مصرف برنج ارجح است و توصیه می‌شود. میزان شعله و جنس ظروف مورد استفاده در پخت هر چه سالمتر و مطلوب تر غذاها نقش برجسته ای دارند، مواد غذایی می‌بایست با شعله ی ملایم پخته شوند و از پخت غذا با استفاده از ماکروفر، زودپز و ظروف تفلون خودداری گردد. شعله ی ملایم و آرام و به تدریج پختن غذا موجب حفظ ماده موثره ی مواد



دست‌ها باید توجه ویژه نمود. غذا خوردن با دست موجب آرامش ذهن و عدم تحریک‌پذیری سیستم گوارشی فرد گشته و سلامتی معده و روده را در پی خواهد داشت. توصیه ی آکید می‌شود بلافاصله بعد از خوردن غذا نخوابید. افرادی که تمایل به لاغری دارند، یک ساعت و نیم بعد از صرف غذا پیاده روی کنند و آن دسته از اشخاصی که تمایل به چاقی دارند، یک ساعت و نیم بعد از میل کردن غذاخوابند.

در مورد نوشیدنی‌ها می‌بایست خاطر نشان کرد که بهترین نوشیدنی آب سالم است. آب‌های معدنی و آب دستگاه‌های تصفیه کننده ی آب توصیه نمی‌شوند، مگر دستگاه‌های تصفیه ی آبی که فیلتر آنها متشکل از شن و نمک باشد. توصیه می‌شود جهت تهیه ی آب سالم آب گوزه سفالی بدون لعاب استفاده نمایند و یا آب را ۲۰ دقیقه به طور کامل بجوشانید. متخصصین تغذیه بر این باورند که آب جوشیده درسد بالایی از مواد معدنی خود را از دست می‌دهد که این مورد کاملاً صحیح می‌باشد، اما تاکید ما در وهله ی اول بر این است که فرد آب سالمی بنوشد و مواد معدنی مورد نیاز خود را از طریق مصرف میوه جات و سبزیجات و… تامین نماید. پس شرب آب سالم اولین و مهمترین شرط است. از شرب نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های صنعتی و به طور خاص نوشیدنی‌های حاوی الکل خودداری نمایید زیرا تمایلی این موثره ای آینه‌ده به تفصیل به بررسی مبحث سوم مصرف حداقلی جای و نوشیدن جای سیاه کم‌رنگ از دیگر مواردی است که باید به آن اشاره

نداشته باشید!این حال، مهم است که آزمایش شوید زیرا می‌تواند باعث مشکلات سلامتی طولانی مدت در قسمت های مختلف بدن شود.

علائم سیفلیس که ممکن است ظاهر شوند عبارت‌ند از: زخم های کوچک یا رشد در ناحیه تناسلی یا دهان شما بورات لکه دار در کف دست یا کف پا

تپ سردرد درد مفاصل دوره نهفتگی می‌تواند حتی طولانی تر از سایر عفونت‌ها باشد، بنابراین حدود ۶ هفته سبر کنید تا برای نتیجه مطمئن وقتی نوبت به آزمایش تیخال تناسلی و HIV می‌رسد، بدانید که درمانی برای هیچ یک از این عفونت‌ها وجود ندارد. ممکن است تیخال تناسلی را به صورت تاول‌هایی که زخم‌های بازی می‌گذارد یا به صورت احساس سوزش یا خارش مشاهده کنید. HIV می‌تواند شبیه آنفلوئزا باشد. اما پس از ناپدید شدن این علائم کوتاه مدت، ممکن است متوجه چیز دیگری نشوید.

انتظار حداقل ۳ هفته برای آزمایش HIV و تیخال تناسلی ضروری است، زیرا هر دو دوره نهفتگی کمی طولانی‌تر دارند. این بدان معناست که اگر خیلی زود آزمایش شوید، ممکن است منفی کاذب دریافت کنید!اگرچه ویروس‌ها همیشه در بدن شما باقی می‌مانند، با این حال درمان‌هایی در دسترس هستند.

در صورت نیاز، داروهای ضد ویروسی می‌توانند به علائم تیخال تناسلی کمک کنند. اشکال مشابه داروها نیز می‌توانند از تکثیر HIV جلوگیری کنند.

اگر ۶ هفته گذشته باشد
سیفلیس یکی دیگر از بیماری‌های مقاربتی است که به سختی قابل تشخیص است؛ در واقع، ممکن است اصلاً علائمی

راهکارهایی برای از بین بردن بوی پا



هوا در حال گرم شدن است و دوباره دردرس بوی بدیا دارد فرآگیر می‌شود. کافی است در روزهای گرم چندساعتی بیرون باشیم تا هم پای‌مان بوی بدی بگیرد، هم کفش‌های‌مان تا مدت‌ها درگیر این اتفاق آزاردهنده باشد اما برای رفع این دردرس چه کار می‌شود کرد؟

۱) جوش شیرین و…
به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در صورتی که به دنبال یک درمان خانگی برای بوی بد پا هستید، حتماً نام جوش شیرین، پودر بچه و نشاسته ذرت را شنیده‌اید. جوش‌شیرین برای بوی پا و رفع بوی بد پا در کنار پودر بچه، بسیار مؤثر است. زیرا این پودرها، رطوبت را به خوبی جذب می‌کنند و باعث از بین رفتن بوی پا خواهند شد.

۲) رعایت نکات بهداشتی
سعی کنید در این روزها به‌صورت مداوم پاها را بشوید؛ چند روز یک بار کفش‌تان را بشوید و از جوراب‌های تمیز استفاده کنید. در نهایت اجازه ندهید ناخن پای‌تان زیاد بلند شود تا زمینه برای رشد باکتری‌ها و… فراهم نشود.

۳) استفاده از جای یکی از بهترین روش‌ها برای از بین بردن بوی بد پا، استفاده از جای است. ۵ عدد چای کیسه‌ای ساده یا نعنای را در یک لیتر آب قرار دهید. پس از دم کشیدن و سرد شدن چای، پاها را برای ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید.

۴) تعویض زود به زود کفش
یک راه مؤثر برای جلوگیری از ایجاد بوی بد در کفش و پاها، عوض کردن زود به زود کفش‌هاست. استفاده از ۳ جفت کفش در طول هفته، اجازه خشک شدن رطوبت ایجاد شده در آن را به کفش خواهد داد. استفاده از صندل هم می‌تواند به علت جریان داشتن هوا در آن مفید باشد.

۵) از بین بردن بوی پا با سرکه سیب
با ترکیب یک لیوان سرکه سیب و ۲ لیوان آب، محلول ضد قارچ به وجود آورید. بعد پاها را درون این ترکیب قرار دهید تا این‌کار به رفع بوی پا منجر شود. البته این یک روش موقتی، برای از بین بردن بوی پااست.

۶) کفی کفش
یک روش دیگر جذاب و البته سریع برای جلوگیری از ایجاد بوی بد در پاها و کفش، تعویض کفی کفش است.

۷) تغییر رژیم غذایی و از بین بردن بوی پا
یک روش مطمئن برای از بین بردن بوی پا، تغییر رژیم غذایی است. کربوهیدرات تصفیه شده در رژیم غذایی، باعث ایجاد قارچ و باکتری در پا خواهد شد. بنابراین افراد با حذف کربوهیدرات های تصفیه شده و قرار دادن چربی‌های مفید و سالم در کنار مصرف استاندارد پروتئین در برنامه غذایی، باعث کم شدن یا از بین بردن بوی پا برای همیشه خواهند شد.

مواردی که برای رابطه جنسی بعدی باید در نظر گرفت
کانونی اتفاق می‌افتد و در برخی موارد ممکن است عمداً بدون کاندوم رابطه جنسی داشته باشید.
اگر اصل‌نگارن عواقب احتمالی آن هستند، با در نظر گرفتن موارد زیر خود را آماده کنید.

روش های جلوگیری خطر ابتلا به STI را با روش جلوگیری کاهش دهید. این شامل استفاده از کاندوم و سدهای دندان‌ی برای رابطه جنسی دهانی و … است. هنگام استفاده از کاندوم، بررسی کنید که تاریخ مصرف آنها نگذشته باشد و از باز کردن بسته بندی با اجسام تیز خودداری کنید تا از بریدگی یا پارگی تصادفی روی سطح آن جلوگیری کنید.

پیشگیری از بارداری ثانویه
در حالی که کاندوم به محافظ در برابر بیماری مقاربتی کمک می‌کند، اگر به عنوان پیشگیری از بارداری استفاده شود می‌تواند باعث ایجاد برخی مشکلات شود.

اگر می‌خواهید روش مطمئن‌تری داشته باشید، به استفاده از یک روش اضافی کنترل بارداری فکر کنید. خواه این یک قرص باشد یا یک روش طولانی مدت مانند IUD.

غربالگری منظم STI
انجام آزمایشات STI به طور منظم برای سلامت جنسی شما حیاتی است. می‌توانید برای انجام آزمایش از یک متخصص نوبت بگیرید.
سیفلیس یک بیماری مکرر را بررسی می‌کند و مطمئن می‌شود که درمان موقیبت آمیز بوده است، به خصوص اگر سیفلیس نشانه‌های از مقاومت آنتی بیوتیکی را نشان داده است.

نوار شماره ۴

۱۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۶۰

این چاق کننده‌های لعنتی را بشناسید!



در خصوص علل زمینه‌ای افزایش وزن، عوامل بی‌شماری می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. در چند دهه گذشته، کربوهیدرات‌ها تا حدودی شهرت بحث برانگیزی پیدا کرده و بسیاری را به این فکر واداشته‌اند که آیا این مواد غذایی می‌توانند سبب افزایش وزن شوند یا خیر.
بسه گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از eatthis کربوهیدرات‌ها یکی از سه درشت‌مغذی (پروتئین، کربوهیدرات و چربی) هستند که انرژی را به شکل کالری به بدن می‌رسانند و به سه دسته تقسیم می‌شوند: فیبر، نشاسته و قند. بیشتر کربوهیدرات‌ها، به جز فیبر، در فرآیند گوارش به گلوکز تجزیه می‌شوند. فیبر هضم نمی‌شود و در عوض، باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را تغذیه می‌کند.

یاسوخ به این پرسش که آیا کربوهیدرات‌ها باعث افزایش وزن شما می‌شوند یا نه، متنازِم دانستن نکاتی است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

انواع کربوهیدرات
ممکن است تصور کنید تمام کربوهیدرات‌ها یکسان هستند، اما باید بدانید دو نوع متمایز کربوهیدرات وجود دارد که هر کدام از منابع مختلفی به دست می‌آیند و همچنین تأثیر بسیار متفاوتی بر بدن شما دارند.

کربوهیدرات‌های پیچیده
کربوهیدرات‌های پیچیده را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: نشاسته و فیبر. نشاسته شامل سیب زمینی، برنج و ماکارونی است و فیبر شامل سبزیجاتی مانند بروکلی و خیار و غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای است. بدن، کربوهیدرات‌های پیچیده را به گلوکز (قند خون) تبدیل کرده و از آن به عنوان سوخت استفاده می‌کند.

کربوهیدرات‌های ساده
کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده یا ساده شامل شکرها و غلات تصفیه شده هستند که تمام سبوس، فیبر و مواد مغذی آنها گرفته شده است. آنها به سرعت هضم می‌شوند و قند خون را بالا می‌برند. هنگام خوردن این مواد غذایی انسولین زیادی ترشح می‌شود تا بتواند قند خون را کنترل کند.برنج سفید و نان‌های سفید مانند خمیر پیتزا و شیرینی‌های سنتی در این گروه قرار دارند.

کربوهیدرات‌ها چگونه باعث افزایش وزن می‌شوند؟
کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده یا کالری، قند و چربی‌های اشباع‌شده (مانند کما، کلوچه، کاش سمیرا یا من لجزایز نمی‌کرد تا پای ما به دادگاه خانواده‌ها نمی‌شد، حالا جواری مردم را چه بدهم؟ به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شرق امیرحسین صفدری، پژوهشگر علم حقوق، روایتی از یک دادگاه خانواده را این‌گونه بیان کرد: گاهی اوقات در دادگاه خانواده با پرونده‌های عجیبی مواجه می‌شویم که برای قضات باسابقه هم قابل باور نیست.
اکنون که در روزهای آغازین اردیبهشت هستیم در حالی یکی از شعبم مجتمع خانواده پرونده طلاق عجیبی در حال رسیدگی بود. زوج جوانی که تقریباً ۲۵ساله بودند با ظاهری آشفته و سراسیمه استرس در سالن مجتمع خانواده جلوی شعبه قدم می‌زدند.

سمیرا که این صدا را شنید، رو به سعید کرد و گفت سعید جان مقصر حضور ما در اینجا تو هستی، پس که تو به خسیسی، پس که تو بی‌فکری، پس که تو به دنبال جمع کردن پول هستی و اصلاً رف تو نیاز من برایت اهمیت ندارد، چرا خرید کردن من برای تو آن‌قدر سخت است واقعا خرید یک لباس جدید آن‌قدر سخت است که تو به آن اهمیت نمی‌دهی؟ واقعا از زرش را داشت که من با لجزایز کنی؟ سعید مگر چند پانز زندگی می‌کنیم مگر در این روزگار سخت این مسائل دلخوشی ما نیست. سعید هم نگاهي کرد و گفت مشکل ما خرید نیست، بلکه تفکر تو است که می‌گویی لباس من یک‌بارمصرف است، که می‌گویی من لباس تکراری اگر دوبرهمی دوستانت لباس تکراری آخر کجای دنیا یک دختر فقط یک بار یک لباس را می‌پوشد؟ این تفکر اشتباه تو است که ما را به دادگاه خانواده کشاند. سعید ادامه داد و گفت سمیرا یعنی چی که لباس تکراری شده و دیگران دیدندو من دیگر آن لباس را نمی‌پوشم، سمیرا

کربوهیدرات را چگونه مصرف کنیم که چاق نشویم؟
سعی کنید کربوهیدرات‌هایی با فیبر بالاتر که دیرتر هضم می‌شوند را انتخاب کنید تا برای مدت طولانی‌تری مسیر بمایند. هرچه کربوهیدرات‌های مغذی و سرشار از فیبر بیشتری مصرف کنید، کمتر احتمال دارد که گرسنه شوید و بخروری کنید.
بهتر است کربوهیدرات‌ها را با چربی‌های مفید مانند آجیل و مغزپخت، روغن زیتون و پروتئین بدون چربی مانند ماهی، تخم‌مرغ و مرغ مصرف کنید.
طبق گفته متخصصان تغذیه، بهتر است یک سوم از بشقابتان را با کربوهیدرات، یک سوم با پروتئین بدون چربی و یک سوم باقی‌مانده را با سبزیجات پر کنید. اگر هسم به دنبال کاهش وزن هستید، محتوای سبزیجات خود را طوری بچینید که یک چهارم بشقابتان کربوهیدرات از نوع غلات کامل، یک‌چهارم پروتئین بدون چربی و دو چهارم سبزیجات باشد؛ این به شما کمک می‌کند فیبر بیشتر را کالری کمتری جذب کنید.

آشنایی کامل باحجامت



حجامت با خارج کردن ذرات چربی که در فرآیند اکسیژنه شدن خون همچنان در مویرگ‌های عضلات پشت تنه گیر کرده و پشت سر هم صف کشیده‌اند و انتقال کنند و تدریجی آن‌ها به عروق گشادتر و مسیره‌ای بازتر، می‌تواند به رسوب و ایجاد سده (انسداد عروق مثلاً CAD یا آمبولی) مخاطره‌آمیز پایان دهد و با ایجاد تله‌های گشاد عروقی در موضع (به دلیل بادکش‌های ناحیه اطراف آن) وایجاد فشار منفی و حالت مکنده دراین تله‌ها مدت‌ها این ذرات چربی را از جریان عاری خویش بزاز دارد.
حجامت عاری کننده صفراست و آرامش را به انسان ارزانی می‌دارد.
حجامت یک شوک عصبی موثر دربیماران روحی و روانی وافسردگی است و آغاز چالش‌های روانی را به بیمار القاء می‌کند.
حجامت کاهش دهنده فشار خون است و به مقدار زیادی از استعداد اسکته‌های آنی در بیماران می‌کاهد (مثل خونریزی از بینی در بیماران فشارخونی).
حجامت فاکتورهای آلرژی (عوامل حساسیت‌زای درونی و بیرونی کسانی که کهپه دارند یا کم کاری کید داشته و به حساسیت‌های متعددی گرفتارند را از مسیر مخرب و آزاردهنده بیمار به مسیری فرعی منحرف می‌نماید وایمنی شخص را تجهیز می‌کند و فرصت سامان‌دهی به سیستم دفاعی می‌بخشد.

زخم‌های در مانگر



حجامت در ترک اعتیاد موثر بوده هشدارهای خودیابوری و اعتماد به نفس را که اولین و مهم‌ترین فاکتور در ترک اعتیاد تلقی می‌شود صادر می‌نماید و سموم خون را تخلیه می‌کند.
حجامت با بلغم و سودای پخته شده را که قبلاً سست و قابل انتقال شده است، همچون صفرا می‌مکد و از غلظت و حدت آن‌ها می‌کاهد.
حجامت بازکننده انسدادهایی است که به آموره زنان انجامیده و با باز کردن مسیره‌های عروقی، انتقال موضعی مواد مایدینی مثل کرم‌ها و لوپسیون‌ها و یمادها را ازیک سو روی پوست و انتقال خونی مواد دارویی خوراکی را از درون از سوی دیگر تسهیل می‌کند.
حجامت به سرعت فشارخونی کاش می‌دهد و با آثار شفابخش متعددش در بیماران با تیرگی شعور مقدمات هشجاری را فراهم می‌نماید.
حجامت خارج کننده لخته‌های گرفتار در پیچ و خم عروق واریکوز ساقین و سایر

ماه برای عمل حجامت انتخاب شود. چون این ایام از لحاظ اینکه قمر به دوران تکامل بدری خود می‌رسد، برای خون گرفتن صالح‌تر و مناسب می‌باشد. ولی اگر ماه به ایام آخرش برسد، حجامت مناسب نخواهد بود، مگر اینکه مقتضیات مزاجی آدمی ناگهمان عمل حجامت را ایجاب کند که در این صورت مانعی نخواهد داشت. اما آنچه که مسلم می‌باشد، این است که دوران تکاملی ماه برای حجامت وقت مناسب است، چون در آن روزهای ابتدا و انتها (که قمر در حال تکامل می‌باشد) جریان خون آرامش ندارد.

زیرا هر چقدر قرص ماه بسوی کمال می‌رود، خون در بدن انسان پر جوش و خروش می‌شود. همچنین بهتر است در انجام حجامت سننین زندگانی آدم‌ها کاهش شود. مثلاً یک جوان بیست ساله می‌تواند در هر بیست روز یکبار حجامت کند. سی ساله‌ها هر سی روز می‌توانند حجامت را تکرار کنند و چهل ساله‌ها در هر چهل روز یک مرتبه و بقیه سننین به همین منوال رعایت گردد.

حجامت «قره»، «قره، هقره» و چوکی است که در منتهای الهه ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد. فاصله این حفره با ستون فقرات چهار انگشت است» برای سنگینی سر نافع است و هم چنین حجامت «خدعین»، «آن دو رگ را گویند که در پشت تیرگی دید را در بیماران دیابتی و فشارخونی کاهش می‌دهد و با آثار شفابخش متعددش در بیماران با تیرگی شعور مقدمات هشجاری را فراهم می‌کند.
حجامت خارج کننده لخته‌های گرفتار در پیچ و خم عروق واریکوز ساقین و سایر

جنبه‌های علمی حجامت از نظر طب نوین:

تلاش علمی برای توجیه حجامت در جهان شروع شده است و تالیفاتی نیز در این زمینه منتشر گردیده است. کتاب «حجامت یک روش درمانی آرموده شده» حاصل پژوهشی است که آقای دکتر «یوهان ابله» در کشور آلمان انجام داده است. کتاب (Cupping Therapy) حاصل مطالعات آقای دکتر «Ilkay Chirali» است که در کشور آمریکا انجام شده است. مرکز تحقیقات طب در ایالت نیویورک نیز مشغول فعالیت پیرامون حجامت است در کشور چین پیرامون مکانیسم اثر و کاربرد حجامت گرم و خشک مطالعاتی صورت گرفته است. در کشور مصر پزشکان متخصص، تحقیقاتی را پیرامون اثر حجامت بر بیماری‌های گوناگون منتشر ساخته‌اند.جمعی از پزشکان سوریه تحقیقاتی را پیرامون حجامت شروع کرده و گزارش اول آنان در کتاب «دواء العجیب» منتشر گردیده است. در دانشگاه شهید بهشتی ایران هم در طی سال‌های ۷۱ و ۷۲ چند طرح پژوهشی پیرامون حجامت اجرا گردیده است.از جمله «مقایسه خون‌وریدوخون حجامت‌ازنظرفاکتورهای بیوشیمیایی»،«بررسی تأثیرحجامت‌بربیماری‌هایعصبی و سردردهای میگرنی»، «بررسی اثر حجامت بر سروتونین

تحقیقات جدید در خصوص حجامت در آلمان:

«جان کلام اینکه چگونه می‌توان شیوهی درمانی حجامت را به دلیل اینکه متعلق به دوران قرون وسطی است، نادیده گرفت و از کاربرد آن صرف نظر کرد؟ در صورتی که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان ممکن، بدون ایجاد عوارض جانبی و هزینه گران و وقت گیر، باعث بهبود بیماری در یک مرحله شود». وی ضمن مقایسه حجامت با سایر روش‌های درمانی اظهار می‌دارد: پزشکی که با اثرات و کاربرد بادکش و حجامت در درمان بیماری‌های گوناگون آشناست، در برخورد با هر نوع بیماری بدون تردید، ابتدا در اندیشه‌ی انجام حجامت است و بعد درمان‌های دیگر، زیرا در شرایط امروزی و با تعدد مراجعات، عملاً ثابت شده که بادکش و حجامت آسان‌ترین و سریع‌ترین روش درمان است.

نقش حجامت در درمان عوارض جانبازان شیمیایی:

را توام با انداختن زالو به اندام‌های مبتلا به کار بردم و نتیجه موفقیت‌آمیز بود. در جنگ ویتنام نیز عمل حجامت در مجروحین و مبتلایان به ایدز شیمیایی شده با گاز خردل و ادم حاد ریوی و تورم شدید نسوج اندام مختلف، عمل حجامت نجات‌بخش بوده است.»

جنبه‌های علمی حجامت از نظر طب نوین:

تلاش علمی برای توجیه حجامت در جهان شروع شده است و تالیفاتی نیز در این زمینه منتشر گردیده است. کتاب «حجامت یک روش درمانی آرموده شده» حاصل پژوهشی است که آقای دکتر «یوهان ابله» در کشور آلمان انجام داده است. کتاب (Cupping Therapy) حاصل مطالعات آقای دکتر «Ilkay Chirali» است که در کشور آمریکا انجام شده است. مرکز تحقیقات طب در ایالت نیویورک نیز مشغول فعالیت پیرامون حجامت است در کشور چین پیرامون مکانیسم اثر و کاربرد حجامت گرم و خشک مطالعاتی صورت گرفته است. در کشور مصر پزشکان متخصص، تحقیقاتی را پیرامون اثر حجامت بر بیماری‌های گوناگون منتشر ساخته‌اند.جمعی از پزشکان سوریه تحقیقاتی را پیرامون حجامت شروع کرده و گزارش اول آنان در کتاب «دواء العجیب» منتشر گردیده است. در دانشگاه شهید بهشتی ایران هم در طی سال‌های ۷۱ و ۷۲ چند طرح پژوهشی پیرامون حجامت اجرا گردیده است.از جمله «مقایسه خون‌وریدوخون حجامت‌ازنظرفاکتورهای بیوشیمیایی»،«بررسی تأثیرحجامت‌بربیماری‌هایعصبی و سردردهای میگرنی»، «بررسی اثر حجامت بر سروتونین

هم‌رویه‌ی قاضی نشستند و زیر لب مدام یکدیگر را مقصر ماجرا می‌دانستند. پس از چند دقیقه قاضی پرونده رو به سعید کرد و گفت سپرم همسرت دادخواست طلاق داده؟ سعید نگاهي به سمیرا کرد و گفت جناب قاضی چرا از من سؤال می‌کنید والا من نمی‌دانم از خودش سؤال کنید، ببینید برای چه دادخواست طلاق داده و آبروی ما را میان مردم برده است. سمیرا بدون معطلی و با لحنی تند گفت: جناب قاضی کاملاً مشخص است این آقا خسیس است. این آقا اصلاً به فکر من نیست. از روز اول هم نباید حرف‌های قشنگ و وعده‌های توخالی او را می‌خوردم. دوستانم به من گفتند، اما من گوش ندهادم. روز اولی که او را در نمایشگاه نقاشی دوستم دیدم، به ظاهر پسر موجهی دیده می‌شد. بالبد و باکلان‌ی رفتار می‌کرد. ساعت برند در دست داشت. با دیگران رفتار محترمانه داشت. اصلاً باورم نمی‌شود که او چنین شخصیتی داشته باشد. پسری خسیس و لجزایز که زندگی با او مرا خسته کرده است. سمیرا ادامه داد آقای قاضی ما تقریباً دو ماه با هم دوست بودیم تا آشنا شویم و به اصرار سعید قبول کردم به خواستگاری بیایند و پس از تقریباً یک هفته عقد کردیم. بنا بر دلایلی که کاملاً مشخص است، یعنی خسیسی این آقا، عروسی گرفتیم و با یک سفر به کیش رفتیم سر خانه زندگی مشترکمان و این برای من قابل باور نبود که در کمتر از هفت ماه وارد زندگی مشترک بشوم.

واقعا این مشکل ما آن‌قدر هم که تو فکر می‌کنی حاد نیست که تو به‌خاطر اینکه برای دوبرهمی دوستانت لباس تکراری می‌پوشی، قهر کنی و دادخواست طلاق دادی. خدایا مگر می‌شود آخه؟ دختر خوب مگه من روی گنج نشستم که روز بروز خرید کم و وضعیت اقتصادی مملکت رو نمی‌بینی که از من چنین توقعی داری!

نوار شماره ۵

۱۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۶۰

هشت روش آسان و مفید برای پاکسازی بدن

فصل بهار، بهترین زمان برای پاکسازی بدن است. در این زمان، بدن‌مان پر از انرژی است و راحت‌تر از هر زمان دیگری می‌توانیم آن را سم‌زدایی و پاک کنیم. به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از healthline، همنسگام بهار می‌توانید در کنار تازه شدن روح و روان‌تان، بدن‌تان را هم از هر نوع سم و آلودگی پاک کنید. البته سم‌زدایی کاری موقتی نیست و همیشه باید بدن‌تان را با روش‌های مناسب پاک کنید. با سم‌زدایی بدن، یکسری از مشکلات زیر برطرف می‌شود:نفخ، تهوع، سوءهاضمه، بیوست، اسپاسم‌های روده، سرماخوردگی‌های گاه‌وبیگاه، آنفلوآنزا، خستگی، سولویت، لک صورت، چشم‌های پف‌آلود، احتقان، ابریزش بینی، مشکلات کلیوی

روش‌های پاکسازی و سم‌زدایی بدن
بدن‌روش پیچیده‌ای برای حذف مواد سمی دارد و برای این کار از کبد، کلیه‌ها، دستگاه هاضمه، پوست و ریه‌ها استفاده می‌کند. درواقع وقتی این اندام‌ها در وضعیت سالمی قرار داشته باشند، می‌توانند مواد ناسالم و سمی را از بدن خارج کنند. اما هنگام بیماری برخی از این اندام‌ها، بدن توانایی سم‌زدایی خود را از دست می‌دهد. برای اینکه بتوانید سیستم سم‌زدایی بدن را بهبود بخشید، روش‌های زیر را در نظر بگیرید:

۱. پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی
سوخ‌توساز ۹۰درصد از الکل موجود در نوشیدنی‌های الکلی به عهده کبد است. آنزیم‌های فعسال در کبد، الکل را به نوعی ماده شیمیایی سرطان‌زا به نام استالندئید تبدیل می‌کنند. سپس کبد، این ماده را سمی تشخیصی داده و آن را به سندهای ای ضرر به نام استات تبدیل کرده و در نهایت از بدن خارج می‌کند.مصرف نوشیدنی‌های الکلی، موجب تجمع بیش از حد چربی، التهاب و زخم در کبد می‌شود و در نتیجه صدمه شدیدی به عملکرد کبد زده می‌شود. در این وضعیت، کبد نمی‌تواند وظایفش ضروری خود از جمله، فیلتر مواد زائد و سموم مختلف از بدن را انجام دهد و سیستم روده‌درستی انجام نمی‌شود. بنابراین برای مراقبت از کبد، به نوشیدنی‌های الکلی لب نزنید.

ادامه در صفحه ۷

۲. پرهیز، انگار نه انگار. شما بگویید من کار اشتباهی می‌کنم یا سمیرا کار اشتباه را انجام می‌دهد که مدام خودش را با دوستاش مقایسه می‌کند؟

سعید با نگاهی به حلقه درون دستش ادامه داد و گفت: به خدا من خسیس نیستم. من با منطق سمیرا مشکل دارم. اینها را قبل از عقد به من نگفت وگرنه من اصلاً با او ازدواج نمی‌کردم. قبل عقد می‌گفت در جادر حاضر است ما زندگی کند، بعد الان می‌گوید من این لباس تکراری را نمی‌پوشم که آبرویم رود و من این مسئله را درک نمی‌کنم.

سمیرا با گفتن این حرف‌ها از سمت سعید، ناگهان از جای خودش بلند شد و گفت: آقای قاضی من این چیزهایی که سعید می‌گوید را قبول ندارم، اما سعید به من اهمیت نمی‌دهد. روز اول به من گفت هرچه بخواهی بزیاست فراهم می‌کنم، اما الان زده زرش. به من چه که پول ندارم، اصلاً بپخود کسردی زن گرفتی وقتی پول نداری. من که نمی‌توانم زندگی و آبروی خود را جلوی دوستانم ببرم چون این آقا پول ندارد. اصلاً به من چه که ندارم. برو از پدرش بگیرد، از دوستانش قرض کند. من لباس تکراری نپوشیدم از اول الان هم نمی‌پوشم. من این‌طوری بزرگ شدم، نمی‌توانم تغییر کنم. همینی هست که هستم می‌خواهی بخواه نمی‌خوای بخوام، قاضی رو کرد به سمیرا و گفت: دخترم این‌طور که نمی‌شود. سمیرا گفت: آقای قاضی از اول همین بودم و همین هم هستم. من تغییر نمی‌کنم سعید باید تغییر کند.

سعید با شنیدن این حرف‌ها متعجب از جای خود بلند شد و گفت باید ببینم نمی‌شود که تو آن دختری باشی که من با تو آیندهام را ساختم، رویاهایم را ساختم. باورم نمی‌شود. خدایا مگر می‌شود آدم آن‌قدر دور باشد؟ عیبی ندارد، حالا که این‌طوری شد من هم با فرآعال از طلاق استقبال می‌کنم. قبل از اینکه بخوایم بزیایم گفتم هرطور شده تلاش می‌کنم طلاق نگیریم، می‌خواه حالا که چهره واقعی تو را می‌بینم، منم سرتیج می‌دهم جانم بشویم. عیبی ندارد آقای قاضی حکم طلاق را صادر کنید، من اصلاً مشکلی ندارم.

بخریم، انگار نه انگار. شما بگویید من کار اشتباهی می‌کنم یا سمیرا کار اشتباه را انجام می‌دهد که مدام خودش را با دوستاش مقایسه می‌کند؟

سعید با نگاهی به حلقه درون دستش ادامه داد و گفت: به خدا من خسیس نیستم. من با منطق سمیرا مشکل دارم. اینها را قبل از عقد به من نگفت وگرنه من اصلاً با او ازدواج نمی‌کردم. قبل عقد می‌گفت در جادر حاضر است ما زندگی کند، بعد الان می‌گوید من این لباس تکراری را نمی‌پوشم که آبرویم رود و من این مسئله را درک نمی‌کنم.

سمیرا با گفتن این حرف‌ها از سمت سعید، ناگهان از جای خودش بلند شد و گفت: آقای قاضی من این چیزهایی که سعید می‌گوید را قبول ندارم، اما سعید به من اهمیت نمی‌دهد. روز اول به من گفت هرچه بخواهی بزیاست فراهم می‌کنم، اما الان زده زرش. به من چه که پول ندارم، اصلاً بپخود کسردی زن گرفتی وقتی پول نداری. من که نمی‌توانم زندگی و آبروی خود را جلوی دوستانم ببرم چون این آقا پول ندارد. اصلاً به من چه که ندارم. برو از پدرش بگیرد، از دوستانش قرض کند. من لباس تکراری نپوشیدم از اول الان هم نمی‌پوشم. من این‌طوری بزرگ شدم، نمی‌توانم تغییر کنم. همینی هست که هستم می‌خواهی بخواه نمی‌خوای بخوام، قاضی رو کرد به سمیرا و گفت: دخترم این‌طور که نمی‌شود. سمیرا گفت: آقای قاضی از اول همین بودم و همین هم هستم. من تغییر نمی‌کنم سعید باید تغییر کند.

سعید با شنیدن این حرف‌ها متعجب از جای خود بلند شد و گفت باید ببینم نمی‌شود که تو آن دختری باشی که من با تو آیندهام را ساختم، رویاهایم را ساختم. باورم نمی‌شود. خدایا مگر می‌شود آدم آن‌قدر دور باشد؟ عیبی ندارد، حالا که این‌طوری شد من هم با فرآعال از طلاق استقبال می‌کنم. قبل از اینکه بخوایم بزیایم گفتم هرطور شده تلاش می‌کنم طلاق نگیریم، می‌خواه حالا که چهره واقعی تو را می‌بینم، منم سرتیج می‌دهم جانم بشویم. عیبی ندارد آقای قاضی حکم طلاق را صادر کنید، من اصلاً مشکلی ندارم.

دلایل احساس تشنگی زیاد و مکرر

نوشیدن آب و مایعات دیگر نقش مهم و حیاتی در حفظ سلامت بدن دارد و تمام پزشکان و کارشناسان حوزه سلامت از این جهت هم‌نظرند اما اختلاف زمانی پیش می‌آید که باید درباره میزان و نوع نوشیدنی‌ها تصمیم بگیریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از ایندیندنت، هرگاه بدن نیاز به آب داشته باشد، ما با ارسال پیام «حساس تشنگی» ما را به نوشیدن آب و مایعات ترغیب می‌کند. تشنگی معمولی با سیراب شدن برطرف می‌شود، اما چرا تشنگی اوقات بیشتر از همیشه احساس تشنگی می‌کنیم؟ کم‌آبی بدن، داروها و غذاهای شور، بخشی از پاسخ هستند، اما تشنگی مداوم را باید جدی گرفت چون ممکن است نشانه یک بیماری پنهان باشد. برای آنکه احساس تشنگی طبیعی را از انواع دیگر آن تشخیص دهید، ابتدا باید دلایل تشنگی را بشناسیم:

دکتر «متیو گلدمن» پزشک متخصص خانواده در درمانگاه کیولند توضیح می‌دهد که دلایل متعددی می‌تواند برای تشنه‌شدن ناگهانی شما وجود داشته باشد و برخی از آن‌ها را باید جدی گرفت.
دکتر گلدمن می‌گوید: تشنگی یک مکانیسم دفاعی است. به‌عبارت‌دیگر، این روشی است که بدنان به شما اطلاع می‌دهد که سطح مایعات شما نامتعادل شده است.

بدن ما از سلول‌های بسیار ریز تشکیل شده است و هر سلول برای عملکرد صحیح به مقدار متعادلی مایع - هم در داخل و هم در محیط خارج از خون - نیاز دارد.دکتر گلدمن توضیح می‌دهد: زمانی که در خارج از سلول‌ها مایع کمتری نسبت به داخل وجود داشته باشد برای جبران آن، مایع از هر سلول بیرون کشیده می‌شود. فقدان مایع حاصل از این پدیده، توانایی سلول‌ل شما برای انجام عملکردهای اساسی را کاهش می‌دهد.او می‌افزاید: وقتی سلول‌های شما به‌طور طبیعی عمل نمی‌کنند، عملکرد کلی بدن تضعیف می‌شود. خوشبختانه نوشیدن مایعات سلول‌های شما را دوباره پر می‌کند و آن‌ها دوباره عملکرد طبیعی خود را آغاز می‌کنند.

دلایل معمول برای احساس تشنگی مفرض عبارتند از:

■ کم‌آبی بدن
معمولاً به دلیل کم‌آبی احساس تشنگی می‌کنید. این حالت می‌تواند ناشی از مسائلی مانند اسهال، استفراغ، تعریق بیش‌ازحد، گرم شدن بیش‌ازحد و فعالیت فیزیکی باشد. کم‌آبی شدید می‌تواند باعث بروز مشکلات جسمی و روانی شود.

■ دیابت

افزایش ادرار و تشنگی بیش‌ازحد، دو نشانه آشکار از شروع دیابت نوع دو محسوب می‌شوند. این‌ها همچنین می‌توانند علامت هایپر گلیسمی باشند؛ وضعیتی که در آن قند یا مولکول‌های گلوکز بیشتر از حد طبیعی در خون شما وجود دارند.کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند نشانه‌ای از علاضهای باشد که به نام «دیابت می‌زمه» شناخته می‌شود. وقتی دیابت می‌زمه دارید، نمی‌توانید آب را در بدنشان نگه دارید و آن را از طریق ادرار از دست می‌دهید.

■ داروها

برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی مانند تشنگی ایجاد کنند. دکتر گلدمن می‌گوید: کئیتیم دارویی است که احتمالاً به دفع زیاد ادرار و در نتیجه افزایش تشنگی منجر می‌شود. کئیتیم با گذشت زمان ممکن است در نهایت فعالیت هورمون ضد ادرار (ADH) در کلیه‌ها را مسدود کند و این همان چیزی است که به ادرار زیاد و تشنگی منجر می‌شود. تعدادی دیگر از داروها از جمله داروهای ضدوزان، پری‌شبی، ضدافسردگی‌ها، ضدتشنگه‌ها، آنتی‌کولینزژیک‌ها و آگونیست‌های آلفا می‌توانند باعث خشکی دهان و در نتیجه تحریک تشنگی شوند.اگر در برنامه درمانی خود دارویی دارید که این عوارض را دارد، حتماً با پزشک خود درباره فرم کم‌آبی مشورت کنید.

■ غذاهای شور

غذاهای شور یا خوردن غذاهای شور، نمک به جریان می‌شوند که شما احساس تشنگی کنید.

دکتر گلدمن می‌گوید: پس از خوردن غذاهای شور، نمک به جریان خون شما جذب می‌شود. سپس نمک مایع را از بافت‌های ما به سیستم گردش خون می‌کشد. این فشار بیش‌ازحد باعث تحریک گیرنده‌های می‌شود که وجود سدیم را در خون شما حس می‌کنند. کلیه‌های شما ادرار اضافی ایجاد می‌کنند تا سطح مایع و سدیم موجود در جریان خون را کاهش دهند. مایع از بافت‌های شما به جریان خون کشیده می‌شود تا با این وضعیت سازگار شود و سپس بافت‌ها و سلول‌های شما کم‌آب می‌شوند و ما باید تعادل مایعات را دوباره برقرار کنیم.

■ مشکلات تیروئید

پرکاری تیروئید یا وضعیتی که تیروئید شما بیش‌فعال است، ممکن است باعث افزایش تعریق و تشنگی شود.اگر به‌طور مداوم احساس تشنگی می‌کنید که با نوشیدن آب رفع نمی‌شود، با پزشک خود تماس بگیرید.

آلت تناسلی شما دو ستون تشنگی همیشه هم با پی‌آبی بدن مربوط نیست. در واقع ممکن است مغز با دریافت اطلاعات گمراه‌کننده فرمان اشتباه صادر کند؛ وضعیتی به نام پلی‌دپسیدیم یا(PPD) وجود دارد و به این معنا است که شما میل به نوشیدن مایعات دارید، اما لزوماً دچار کم‌آبی نیستید. این وضعیت اغلب در صورتی دیده می‌شود که با مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند اسکیزوفرنی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. شما ممکن است بیش‌ازحد مایعات بنوشید، بدون اینکه یکی از محرک‌های زمینه‌ای قبلی برای تشنگی وجود داشته باشد. به احتمال زیاد، ممکن است خود فرد متوجه این موضوع نباشد. اگر در اطرافیان خود به ویژه سالمندان این وضعیت را مشاهده کردید، حتماً «اب خوردن زیاد» را به پزشک‌ او اطلاع دهید.

یافته‌های جدید پزوهشگران

چطور با بدنی سالم به استقبال پاییز برویم؟



پاییز می‌تواند فرصتی فوق‌العاده برای بهبود وضعیت سلامت بدن و حفظ تندرستی شما باشد.

US News نکاتی را متذکر شده که به شما کمک می‌کند امسال با سلامت کامل عاشق فصل پاییز شوید.

انواع کدو تنبل سرشار از بتاکاروتن هستند؛ آنتی‌اکسیدانی که بدن شما آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. ویتامین A به تقویت سیستم

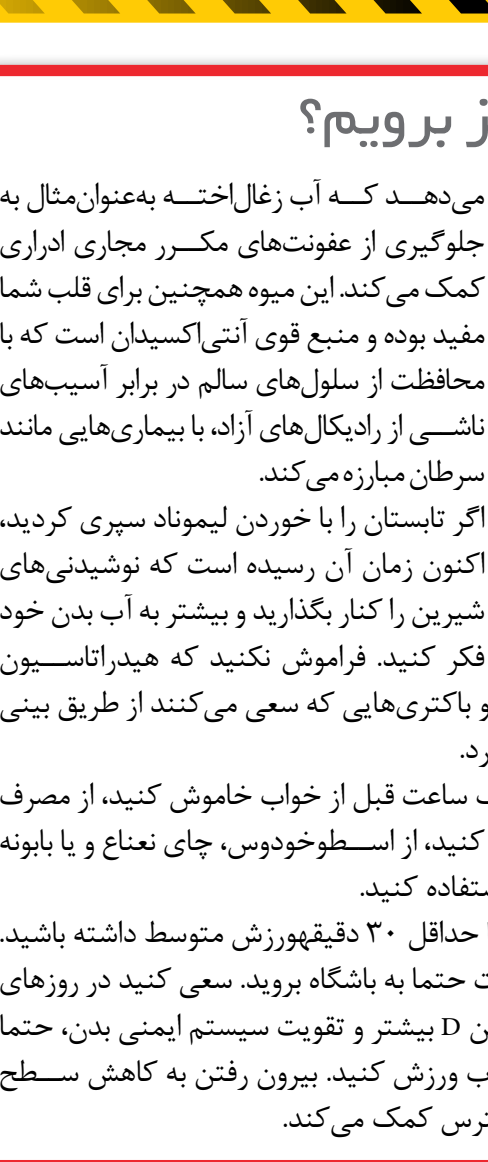
ایمنی بدن کمک می‌کند. همچنین این میوه محبوب سرشار از ویتامین‌های C و E و همچنین

پوتاسیم و فیبر است. دانه‌های کدو تنبل را دور نیندازید. این دانه‌ها منبع عالی

پروتئین گیاهی، فیبر و منیزیم هستند. این دانه‌ها را تفت دهید و آنها را همراه با سالاد میل کنید.پاییز زمان بسیار خوبی برای لذت بردن از سبزیجات سالم فصلی است. سبزیجات پاییزی عبارتند از: چغندر، جوانه بروکسل، کلم، هویج، گل کلم، بادمجان، کلم پیچ و اسکواش. مصرف این سبزیجات پیشگیری از دیابت، کنترل فشار خون، سلامت قلب و موارد دیگر را آسان می‌کند. در نظر داشته باشید که

سبزیجات پاییزی را فقط با کمی روغن، نمک و فلفل تفت دهید. همه می‌دانند پاییز زمان بسیار خوبی برای لذت بردن از میوههایی مانند این دو گزینه است. خرمالو، فیبر و ویتامین C را با بدن شما می‌رساند در حالی که زغال‌اخته

مملو از پلی‌فنول‌های منحصر به فرد به نام پروانثوساییدین است. تحقیقات نشان



برای به دام انداختن ویروس‌ها و باکتری‌هایی که سعی می‌کنند از طریق بینی شما وارد بدن شوند، اهمیت دارد.

موبایل و تلویزیون را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید، از مصرف

کافئین در بعدازظهر اجتناب کنید، از اسطوخودوس، چای نعناع و یا بابونه

برای استراحت قبل از خواب استفاده کنید.

سعی کنید در بیشتر روزها حداقل ۳۰ دقیقه‌ورزش متوسط داشته باشید.

برای انجام این کار نیازی نیست حتماً به باشگاه بروید. سعی کنید در روزهای کوتاه پاییز برای دریافت ویتامین D بیشتر و تقویت سیستم ایمنی بدن، حتماً ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب ورزش کنید. بیرون رفتن به کاشش سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس کمک می‌کند.

پنج نشانه خارج شدن بدن از فرم مطلوب



در حالی که برخی از افراد دوران همه‌گیری کرونا را

صرف انجام تمرینات ورزشی و تغذیه سالم کرده‌اند،

برخی دیگر با نادیده گرفتن این عادات سالم، دچار

مشکلات متعددی شده و برای حفظ سلامتی خود

باید سبک زندگی‌شان را تغییر دهند.

نشانه‌ی تأیید او ایندیا در گزارشی به برخی از نشانه‌ها

اشاره کرده که به‌شما هشدار می‌دهند بدن‌تان به دلیل

عادات غلط از فرم خارج شده است.

■ هنگامی که بدن از فرم خارج می‌شود، به احتمال

زیاد فرد با کوچک‌ترین حرکتی به نفس‌نفس می‌افتد.

اگر نفس شما بعد از چند دقیقه بیاده‌روی و یا با بالا

رفتن از پله سنگین می‌شود، باید این نشانه را جدی بگیرید. فعالیت بیشتری داشته باشید

و بیشتر به دنبال ورزش و خوردن غذاهای سالم و کم‌کالری بروید.

■ ضریب‌قلب شما در حالت استراحت زیاد است: به غیر از تنفس، ضربان قلب غیر طبیعی

در شما نیز می‌تواند علامتی از خارج شدن بدن از حالت فرم باشد. اگر متوجه شدید که

ضریبان قلب‌تان حتی در مواقعی که در حال حرکت نیستید و بدن‌تان در حالت استراحت

است، بالااست، این یعنی شما یا مضطرب هستید، دچار کم‌آبی شده‌اید و یا خواب محروم

نتایج یک تحقیق: انسان می‌تواند ۱۳۰ ساله شود



بنا بر یک پژوهش علمی که نتایج آن در مجله «رویال سوساییتی اوپن ساینس» منتشر شده، انسان‌های می‌توانند ۱۳۰ سال یا بیش‌تر عمر کنند. این نتیجه‌با تجزیه و تحلیل داده‌های حدود یک‌هزار و ۱۰۰ نفر از افراد بالای ۱۰۵ سال در ۱۳ کشور به دست آمده است.

مدت‌هاست که حداکثر طول عمر انسان مورد تحقیق و بحث کارشناسان قرار دارد.

تازه‌ترین تجزیه و تحلیل‌ها نشان می‌دهد که خطر مرگ یک انسان بعد از سنی خاص دیگر افزایش نمی‌یابد و احتمال آن حدود پنجاه‌پنجاه

یا ۵۰ درصد ثابت باقی می‌ماند.آنتونی دیویسون از مؤسسه فناوری سوئیس می‌گوید:

«برای کسی که ۱۱۰ سال سن دارد احتمال این که یک سال دیگر زنده بماند مثل ۱۲۲ سالگی کودکان یک‌ساله است. بهر بیان دیگر، اگر سکه وارونه باشد، فرد تا سالروز تولد بعدی‌اش زندگی می‌کند و در غیر این صورت تا یک سال دیگر می‌میرد.

مصرف لبنیات پرچرب ممکن است

خطر بیماری قلبی را کاهش دهد

بر اساس یک تحقیق تازه، مصرف زیاد لبنیات پر چرب، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. بر این اساس مصرف محصولات لبنی پر چرب سلامت قلب را به خطر نمی‌اندازد.

این تحقیق که توسط تیم‌بین‌المللی از متخصصان انجام شده، دیدگاه رایج درباره لزوم

برهیز از مصرف محصولات لبنی پر چرب نظیر ماست، پنیر و شیر، به دلیل بالا بودن میزان چربی‌های اشباع‌شده آنها را به چالش کشیده است.این گروه از محققان می‌گویند شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد در بحث سلامت، نوع و منبع چربی‌های خوراکی نقش مهم‌تری از میزان مصرف چربی ایفا می‌کند.

محققان مصرف چربی‌های لبنی را در ۴۱۵۰ نفر از شرکت‌کنندگان سوئدی که همه ۶۰ ساله بودند، بررسی کردند. آنها برای این کار غلظت برخی از اسیدهای چرب را که در فرآورده‌های لبنی وجود دارد اندازه‌گیری کردند.

در این تحقیق، شرکت‌کنندگان به طور متوسط بیش از ۱۶ سال تحت‌نظر بودند و

مواردی نظیر مرگ، حمله‌های قلبی، سکته و سایر بیماری‌های قلبی عروقی در آنها بررسی شد.یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افرادی که سطح اسیدهای چرب در بدن‌شان بالا بود، در پایین‌ترین حد بود. محققان همچنین دریافتند مصرف زیاد لبنیات پر چرب خطر مرگ را افزایش نمی‌دهد.



برخی از آن‌ها نشانه‌های طبیعی نبودن وضعیت بدن است.

■ شما بیشتر مستعد جراحات هستید؛ وقتی بدن ضعیف‌است، بیشتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرید.

■ شما دردهای مکرر در پشت، شانه‌ها، گردن و هر قسمت دیگر بدن را احتمالاً تجربه خواهید کرد. این امر نباید نادیده گرفته شود و شما باید تمرینات منظم

برای جلوگیری از آسیب بیشتر آغاز کنید. این کار عادات غلط از فرم خارج شده است.

■ هنگامی که بدن از فرم خارج می‌شود، به احتمال زیاد فرد با کوچک‌ترین حرکتی به نفس‌نفس می‌افتد.

اگر نفس شما بعد از چند دقیقه بیاده‌روی و یا با بالا رفتن از پله سنگین می‌شود، باید این نشانه را جدی بگیرید. فعالیت بیشتری داشته باشید

و بیشتر به دنبال ورزش و خوردن غذاهای سالم و کم‌کالری بروید.

■ ضریب‌قلب شما در حالت استراحت زیاد است: به غیر از تنفس، ضربان قلب غیر طبیعی در شما نیز می‌تواند علامتی از خارج شدن بدن از حالت فرم باشد. اگر متوجه شدید که

ضریبان قلب‌تان حتی در مواقعی که در حال حرکت نیستید و بدن‌تان در حالت استراحت

است، بالااست، این یعنی شما یا مضطرب هستید، دچار کم‌آبی شده‌اید و یا خواب محروم

دکتر گلدمن می‌گوید: کئیتیم دارویی است که احتمالاً به دفع زیاد ادرار و در نتیجه افزایش تشنگی منجر می‌شود. کئیتیم با گذشت زمان ممکن است در نهایت فعالیت هورمون ضد ادرار (ADH) در کلیه‌ها را مسدود کند و این همان چیزی است که به ادرار زیاد و تشنگی منجر می‌شود.

تعدادی دیگر از داروها از جمله داروهای ضدوزان، پری‌شبی، ضدافسردگی‌ها، ضدتشنگه‌ها، آنتی‌کولینزژیک‌ها و آگونیست‌های آلفا می‌توانند باعث خشکی دهان و در نتیجه تحریک تشنگی شوند.اگر در برنامه درمانی خود دارویی دارید که این عوارض را دارد، حتماً با پزشک خود درباره فرم کم‌آبی مشورت کنید.

■ غذاهای شور
غذاهای شور یا خوردن غذاهای شور، نمک به جریان می‌شوند که شما احساس تشنگی کنید.

دکتر گلدمن می‌گوید: پس از خوردن غذاهای شور، نمک به جریان خون شما جذب می‌شود. سپس نمک مایع را از بافت‌های ما به سیستم گردش خون می‌کشد. این فشار بیش‌ازحد باعث تحریک گیرنده‌های می‌شود که وجود سدیم را در خون شما حس می‌کنند. کلیه‌های شما ادرار اضافی ایجاد می‌کنند تا سطح مایع و سدیم موجود در جریان خون را کاهش دهند. مایع از بافت‌های شما به جریان خون کشیده می‌شود تا با این وضعیت سازگار شود و سپس بافت‌ها و سلول‌های شما کم‌آب می‌شوند و ما باید تعادل مایعات را دوباره برقرار کنیم.

■ مشکلات تیروئید
پرکاری تیروئید یا وضعیتی که تیروئید شما بیش‌فعال است، ممکن است باعث افزایش تعریق و تشنگی شود.اگر به‌طور مداوم احساس تشنگی می‌کنید که با نوشیدن آب رفع نمی‌شود، با پزشک خود تماس بگیرید.

آلت تناسلی شما دو ستون تشنگی همیشه هم با پی‌آبی بدن مربوط نیست. در واقع ممکن است مغز با دریافت اطلاعات گمراه‌کننده فرمان اشتباه صادر کند؛ وضعیتی به نام پلی‌دپسیدیم یا(PPD) وجود دارد و به این معنا است که شما میل به نوشیدن مایعات دارید، اما لزوماً دچار کم‌آبی نیستید. این وضعیت اغلب در صورتی دیده می‌شود که با مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند اسکیزوفرنی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. شما ممکن است بیش‌ازحد مایعات بنوشید، بدون اینکه یکی از محرک‌های زمینه‌ای قبلی برای تشنگی وجود داشته باشد. به احتمال زیاد، ممکن است خود فرد متوجه این موضوع نباشد. اگر در اطرافیان خود به ویژه سالمندان این وضعیت را مشاهده کردید، حتماً «اب خوردن زیاد» را به پزشک‌ او اطلاع دهید.

آلت تناسلی شما دو ستون تشنگی همیشه هم با پی‌آبی بدن مربوط نیست. در واقع ممکن است مغز با دریافت اطلاعات گمراه‌کننده فرمان اشتباه صادر کند؛ وضعیتی به نام پلی‌دپسیدیم یا(PPD) وجود دارد و به این معنا است که شما میل به نوشیدن مایعات دارید، اما لزوماً دچار کم‌آبی نیستید. این وضعیت اغلب در صورتی دیده می‌شود که با مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند اسکیزوفرنی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. شما ممکن است بیش‌ازحد مایعات بنوشید، بدون اینکه یکی از محرک‌های زمینه‌ای قبلی برای تشنگی وجود داشته باشد. به احتمال زیاد، ممکن است خود فرد متوجه این موضوع نباشد. اگر در اطرافیان خود به ویژه سالمندان این وضعیت را مشاهده کردید، حتماً «اب خوردن زیاد» را به پزشک‌ او اطلاع دهید.

نتایج یک تحقیق: انسان می‌تواند ۱۳۰ ساله شود

به‌نازگی در برخی بررسی‌های علمی مطرح شد که انسان‌ها می‌توانند به لحاظ نظری ۱۵۰ ساله نیز بشوند.آنتونی دیویسون می‌گوید، اما مطالعه‌ای که جدیداً صورت گرفته نسبت به یافته‌ها پیش از این، آمار وسیع‌تری را مد نظر و مورد بررسی قرار داده است. در این مطالعه داده‌های شهروندان ایتالیایی ۱۰۵ سال به بالا بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۵ بررسی شده است.در شرایط کنونی رسیدن به سن ۱۱۰ سالگی نیز برای کم‌تر کسی اتفاق می‌افتد. با این حال دیویسون می‌افزاید، امکان دارد در طول قرن کنونی انسان‌ها بتوانند تا

۱۳۰ سال نیز عمر کنند. اما چنین طول عمری به پیشرفت‌های پزشکی و اجتماعی بسگی خواهد داشت.تا کنون ژان لوئیژ کالمان فرانسوی که در سال ۱۹۹۷ در سن ۱۲۲ سالگی درگذشت، کورداور طول عمر بود. کورداور او را ممکن است یک ژانی نام کین تاناکا که در حال حاضر ۱۱۸ سال دارد بشکند.

محافظان سلامت کبد

را بشناسید

کبد مهم‌ترین اندام برای متابولیسم و سوزنایی است. وقتی کبد آسیب می‌بیند، کل بدن در معرض خطر است. با این حال، آسیب کبدی غالباً مورد توجه قرار نمی‌گیرد، زیرا در ابتدا هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند.نشریه المانی Focus Online پنج محافظ سلامت کبد و پنج قاتل این عضو حیاتی بدن را معرفی کرده است.

قهوه: مطالعات نشان می‌دهد که این نوشیدنی با کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب، بیماری مزمن کبدی و حتی سرطان کبد ارتباط دارد. دلایل این امر می‌تواند خواص آنتی‌اکسیدانی و ترکیبات فعال زیستی موجود در آن مانند کافئین و اسید کلروزینیک باشد.

آب: نوشیدن آب برای تغذیه‌ای بدن به کبد کمک می‌کند. انجمن تغذیه آلمان توصیه می‌کند در روز ۱۵ لیتر آب بنوشید.

کنگر فرنگی: برخی از مواد موجود در کنگر فرنگی می‌توانند اثرات مفیدی بر کبد داشته باشند. مواد تلخ موجود در کنگر فرنگی از جمله سنبلین، کافنیک اسید و اسید کلروزینیک دارای اثر آنتی‌اکسیدانی هستند.

بلوبری و قره‌قاپق: هر دو حاوی آنتوسیانین‌ها هستند.آنتی‌اکسیدان‌هایی که رنگ‌های متمایز را به توت‌ها می‌دهند. چندین مطالعه نشان داده که مصرف این میوه‌ها به مدت ۲۱ روز، کبد را از آسیب محافظت می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند انواع آنتی‌اکسیدان‌هایی که معمولاً در درغلاخته یافت می‌شود، توسعه ضایعات و فیبروز و توسعه بافت اسکار در کبد موش‌ها را کند می‌کند.



ادرار کردن
ایجاد و حفظ نعوظ
انتضا یا خم شدن آلت تناسلی
تشکیل بافت اسکار
نعوظ دردناک
بهبودی پس از جراحی شکستگی آلت تناسلی
چقدر پزشک خود صحبت کنیم؟
اگر آلت تناسلی خود را در حالت نعوظ زخمی کرده اید، باید فوراً تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرید. اگر آسیب دیدید و مراقبت فوری دریافت نکردید، همچنان باید با پزشک خود صحبت کنید. این به ویژه در موارد زیر صادق است:

در ادرار کردن مشکل دارید
شما در ادرارتان خون مشاهده کردید
آلت تناسلی شما تغییر رنگ داده، متورم یا دردناک شده است.
شما علائم دیگری دارید که شما را آزار می‌دهد.
اگر جراحی شکستگی آلت تناسلی انجام داده اید، در صورت داشتن عفونت، مایع تپ، یا اگر درد یا خونریزی بیش از حد دارید، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

چگونه می‌توانم خطر شکستگی آلت تناسلی خود را کاهش دهم؟
چشم‌انداز شکستگی آلت تناسلی چیست؟
اگر شکستگی آلت تناسلی شما درمان شود، چشم‌انداز خوبی دارد. اگر فوراً رپا هرگز عمل جراحی انجام ندهید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مشکلات زیر باشید:

چگونه می‌توانم خطر شکستگی آلت تناسلی خود را کاهش دهم؟
چشم‌انداز شکستگی آلت تناسلی چیست؟
اگر شکستگی آلت تناسلی شما درمان شود، چشم‌انداز خوبی دارد. اگر فوراً رپا هرگز عمل جراحی انجام ندهید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مشکلات زیر باشید:

آیا نعوظ به خودی خود بهبود می‌یابد؟
توصیه نمی‌شود که فقط اجازه دهید آلت تناسلی شما به خودی خود بهبود یابد. اگر دچار شکستگی آلت تناسلی هستید، ممکن است نیاز به جراحی داشته باشید. اگر شکستگی آلت تناسلی شما درمان نکرده شود، چشم‌انداز خوبی دارد. اگر فوراً رپا هرگز عمل جراحی انجام ندهید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مشکلات زیر باشید:

هشت روش آسان و مفید برای پاکسازی بدن

ادامه از صفحه ۵

۲. خواب کافی
خواب کافی با کیفیت شبانه، سلامت بدن و سیستم سوزدایی

را حفظ می‌کند. خواب کافی موجب بازسازی مغز و بهبود انرژی آن می‌شود و در عین حال به پاکسازی بدن از سموم مختلف کمک می‌کند. یکس از مواد زیادی که در طول روز و هنگام بیداری در

بدن جمع می‌شود، پروتئین بنا-آمیولئید است. این پروتئین در ابتدای فرد به بیماری آلزایمر نقش دارد. وقتی خواب شبانه فرد کافی نیست، بد فرصت پاکسازی را پیدا نمی‌کند و این نوع پروتئین

مسموم در مغز جا خوش کرده و تجمع بیش از حد آن، به مغز و عملکرد آن صدمه می‌زند. به‌طور متوسط باید ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید.اگر شبشها زود به خواب نمی‌روید، با کمی تغییر در سبک زندگی مانند، اتخاذ ریزنامه‌ای منظم برای خواب، کاهش نور آبی قبل از خواب و ورزش می‌توانید کیفیت خواب شبانه‌تان را افزایش دهید.

۳. نوشیدن آب کافی
آب، دشمنای سدن را تنظیم، حرکات مفاصل را نرم و به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. درضمن این مایع حیاتی در حذف سموم بدن و مواد زاید بسیار مؤثرست.سلول‌های بدن برای داشتن عملکرد، بهینه و مطلوب و همچنین تجزیه مواد مغذی و تولید

انرژی برای بدن، باید دائماً خود را تغییر داده و ترمیم کنند. در این فرایندهاست که مواد زائد بدن به شکل اوره و دی‌اکسیدکربن از بدن دفع می‌شوند. اما اگر این مواد از بدن خارج نشوند، در خون جمع شده و سلامت‌تان را تهدید می‌کنند.آب، این مواد زائد را به‌صورت ادرار، تعفص و تعریق از بدن خارج می‌کند. بنابراین سران‌بهداشتن بدن، برای سوزدایی مفید است.به‌طور کلی زنان و مردان باید به‌ترتیب ۲ و ۳ لیتر آب بنوشند. البته این مقدار بسته به نوع رژیم غذایی، محیط زندگی و سطح فعالیت کم‌وزن‌های می‌شود.

۴. کاهش مصرف شکر و غذاهای فرآوری‌شده
مصرف بالای شکر و غذاهای فرآوری‌شده منجر به چاقی و دیابت می‌شود. این بیماری‌های مزمن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شوند. این بیماری‌ها به اندام‌های مختلف بدن، از جمله کبد و کلیه که در سوزدایی نقش مهمی دارند، صدمه می‌زنند و از توانایی آنها در سوزدایی طبیعی بدن می‌کاهد. مثلاً، مصرف بالای نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکر موجب کبد چرب شده و عملکرد آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.سیستم سوزدایی بدن را می‌توانید با مصرف کمتر غذاهای فرآوری‌شده سلامت نگهدارید. به جای غذاهای حاضری، انتخاب‌های سالم‌تری چون میوه و سبزیجات داشته باشید.

۵. مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان
آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن‌تان در برابر صدمات ناشی از مولکول‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. از طرفی الکل، تنباکو، رژیم غذایی ناسالم و قرار گرفتن در معرض آلوده‌کننده‌های زیست‌محیطی، موجب تولید رادیکال‌های آزاد اضافی می‌شود. این مولکول‌ها به طیف وسیعی از سلول‌ها صدمه می‌زنند و نقش مهمی در ایجاد بیماری‌های زوال عقل، بیماری‌های قلبی، کبدی، اسم و انواع سرطان‌های خاص دارند.مصرف رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان از ایجاد رادیکال‌های آزاد و دیگر سموم در بدن پیشگیری می‌کند. از آنتی‌اکسیدان‌ها باید به ویتامین‌های A، C، E، سلنیوم، لیکوپن و لوتئین اشاره کرد که بیشتر این آنتی‌اکسیدان‌ها با مصرف انواع توت‌ها، میوه‌ها، آجیل‌ها، کاکائو، سبزیجات، ادویه‌ها و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای سبز به بدن‌تان می‌رسد.

۶. مصرف غذاهای سرشار از پروبیوتیک
سلامت روده برای حفظ سلامت سیستم سوزدایی بدن ضروری است. سلول‌های روده‌ای به سیستم سوزدایی و دفع سموم مجهز هستند و از روده‌ها در برابر سموم مضر مانند مواد شیمیایی محافظت می‌کنند. سلامت روده با نوعی فیبر به نام پروبیوتیک تأمین می‌شود و این فیبر، باکتری‌های مفید روده به نام پروبیوتیک‌ها را تقویت می‌کند. مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک، بهداشت ضعیف دندان و رژیم غذایی بی‌کیفیت، تعادل باکتریایی روده را بهم می‌زند که در نتیجه آن، سیستم ایمنی بدن و عملکرد سوزدایی آن ضعیف می‌شود و بدن در خطر بیماری‌های التهابی قرار می‌گیرد.مصرف غذاهای سرشار از پروبیوتیک، سیستم ایمنی و عملکرد سوزدایی بدن را در وضعیت مناسبی قرار می‌دهد. از پروبیوتیک‌ها می‌توان به گوجه‌فرنگی، کنگر، موز، مارچوبه، پیاز، سیر و جوی دوسر اشاره کرد.

۷. کاهش مصرف نمک
نمک زیاد، آب را بیش از حد لزوم در بدن نگه می‌دارد. علاوه‌بر آن، آب کم به اندازه کافی مصرف نکنید، بدن هورمون‌های ضدادرار ترشح می‌کند و جلوی ادرار را می‌گیرد و در نتیجه سوزدایی بدن مختل می‌شود. بنابراین باید از حد دارید، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

۸. ورزش و فعالیت‌های فیزیکی
هنگام درمان عفونت یا جراثیم‌ها، بدن ملتهب می‌شود و این التهاب ضروری است. اما وقتی بدن به التهاب بیش از حد مبتلا می‌شود، تمام سیستم‌های ایمنی بدن از جمله، سیستم سوزدایی دچار اختلال می‌شوند. ورزش منظم از ابتلا به بیماری‌های مختلف و همچنین التهاب می‌کاهد و فرد را سلامت نگه می‌دارد.از طرفی غده لنفای بدن، تمام سموم را جمع‌آوری کرده و با تعریق آنها را دفع می‌کند. ورزش در دفع سریع‌تر این سموم مؤثرست.حداقل هفته‌ای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه با شدت بالا ورزش کنید.

۱۳ روش برای رفع خواب‌آلودگی در بهار

با فرا رسیدن فصل بهار همه‌چیز سرزنده می‌شود اما برخی از ما خواب آلوده و کسل می شویم، درباره علت این موضوع و راه‌های رفع آن بیشتر بدانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، پس از یک زمستان سرد و سخت، بهار از راه می‌رسد و با آغاز فصل سرسبزی‌ها، گیاهان و حیوانات از خواب زمستانی بیدار می شوند اما انسان‌ها در این فصل بیشتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و مدام خمیازه می‌کشند و دوست دارند بخوابند، شب‌ها زود به خواب می‌روند و صبح‌ها تا دیروقت در رختخواب هستند. در میانه روز هم اغلب کسل هستند و سستی و رخوت و خواب‌آلودگی امان شان را می‌برد. به نظر شما دلیل خواب آلودگی در بهار چیست و چه باید کرد؟

علت زیادشدن خواب در بهار در فصل زمستان جریان خون در بدن کمتر می‌شود و بیشتر در مغز و اندام‌ها جریان می‌یابد اما در بهار به دلیل گشادشدن مویرگ‌ها جریان خون در سطح بدن بیشتر است و خون کمتری به اندام‌ها و مغز می‌رسد بنابراین به دلیل نرسیدن مواد مغذی و اکسیژن کافی به مغز احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم. مهم ترین علت خواب آلودگی در بهار این است که سوخت‌وساز بدن بیشتر و مصرف اکسیژن زیاد می‌شود و ذخیره اکسیژن مغز ما کاهش می‌یابد. افزایش طول روز و تنظیم نبودن ساعت بیولوژیک بدن در فصل بهار موجب خواب‌آلودگی در این فصل می‌شود. در فصل بهار ساعت بیولوژیک یا محیط‌زیست بدن افراد که با ساعت‌های طولانی شب تنظیم‌شده، نمی‌تواند با طولانی شدن روز هماهنگ شود و انرژی آن به‌سرعت تحلیل می‌رود، بنابراین برخی افراد به اختلال خواب از نوع پرخوابی مبتلا می‌شوند.

رفع خواب‌آلودگی در بهار
۱) برای هوشیاری در طول روز، آب گرم و عسل را باهم مخلوط کنید و بنوشید.
۲) از مصرف زیاد غذاهای چرب دوری کنید.
۳) غذاهای دارای تریپتوفان مثل شیر، ماست و دیگر لبنیات شما را به خواب می‌برند. از خوردن لبنیات زیاد پرهیز کنید.
۴) از مصرف زیاد شیرینی‌ها و قند و شکر دوری کنید.
۵) صبحانه کامل بخورید. صبحانه کامل، کالری کافی در طول روز را تأمین می‌کند.
۶) پروتئین کافی مصرف کنید. منابع پروتئین عبارت‌اند از: تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات. پروتئین از اسیدهای آمینه تشکیل‌شده است که یکی از آن‌ها تیروزین است. تیروزین باعث هوشیاری مغز می‌شود.
۷) میوه و آب‌میوه مصرف کنید. میوه‌ها پتانسیم فراوان دارند. پتانسیم باعث شادابی سلول‌ها می‌شود. کشمش، پرتقال، موز و سیب حاوی مقدار زیادی پتانسیم هستند.
۸) سبزی‌های تازه از قبیل اسفناج و هویج به افزایش سوخت‌وساز و دفع سموم از بدن کمک می‌کنند. نعنای به رفع خستگی و خواب‌آلودگی کمک می‌کند.
۹) بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید و ورزش هوازی بیشتر انجام دهید.

۱۰) هنگامی‌که احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنید، به حمام بروید و دوش آب سرد بگیرید.
۱۱) رژیم غذایی متعادل داشته باشید. مصرف حبوبات، غلات سبوس‌دار، آجیل و پروتئین‌های ناب عناصر مهمی برای حفظ سلامت و تندرستی است و به رفع خواب‌آلودگی کمک می‌کند.

۱۲) از خوردن مواد غذایی گوشتی، کله‌پاچه، گوشت های فراوری شده و کنسروها پرهیز کنید. مصرف گوشت قرمز در این فصل احساس خواب‌آلودگی را در طول روز زیاد می‌کند. همچنین از خوردن آجیل های شور تا حد امکان بپرهیزید.

۱۳) ادویه‌جات، فلفل‌سیاه و زنجبیل مناسب فصل بهار نیستند و مصرف آن‌ها در این فصل توصیه نمی‌شود. به طور کلی سعی کنید در فصل بهار رژیم غذایی تان را به سمت غذاهای گیاهی ببرید و کمتر مواد حیوانی مصرف کنید.

مصرف قارچ خطر افسردگی را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم قارچ ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

به‌گزارش نورو ساینس، انواع قارچ‌های خوراکی نه تنها خطر ابتلا به سرطان و مرگ زودرس را کاهش می‌دهند، بلکه تحقیقات جدید به رهبری محققان کالج ایالتی پزشکی پن (دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا) نشان می‌دهند که این محصولات فوق‌العاده ممکن است برای سلامت روان افراد نیز مفید باشند.

محققان با مطالعه بر روی بیش از ۲۴ هزار آمریکایی، دریافتند احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که قارچ می‌خورند، کمتر است.

به‌گفته محققان، قارچ‌ها حاوی ارگوتیونئین هستند، یک آنتی‌اکسیدان که ممکن است در برابر آسیب سلولی بدن محافظت ایجاد کند. مطالعات نشان داده است که آنتی‌اکسیدان‌ها از چندین بیماری روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی جلوگیری می‌کنند.

دانشمندان تأکید می‌کنند که قارچ‌ها بالاترین منبع غذایی آمینو اسید ارگوتیونئین هستند.

این ماده ضدالتهاب توسط بدن انسان قابل سنتز نیست. این در حالی است که داشتن مقادیر بالای این ماده ممکن است خطر استرس اکسیداتیو و در نتیجه علائم افسردگی را کاهش دهد.

قاعدگی نامنظم؛ تهدیدی برای سلامت قلب

داشتن قاعدگی نامنظم چیزی است که باعث نگرانی اکثر زنان می‌شود و بر عملکرد حیاتی بدن تأثیر منفی می‌گذارد. طبق نظر پزشکان، پرپوده‌های نامنظم می‌تواند بر سلامت قلب شما تأثیر بگذارد و بنابراین، باید علت آن فوراً بررسی و درمان شود.

به گزارش Times Of India سندرم تخمدان پلی‌کیستی‌ک یا PCOS یکی از علل اصلی قاعدگی نامنظم است.

این سندرم که از هر هشت زن در سنین باروری یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل گروهی از نشانه‌ها است که ممکن است با هم یا به تنهایی مشاهده شوند. به همین دلیل زنان مبتلا به این سندرم علائم یکسانی ندارند.

برای تشخیص PCOS، زنان باید دو نشانه از سه نشانه‌ای را که گفته می‌شود داشته باشند: اختلال تخمک‌گذاری (پرپوده‌های نامرتب)، سطح تستوسترون بالا (هیپراندروژنیسم) و شکل تخمدان در سونوگرافی (تخمدان‌های پلی‌کیستی‌ک).

مطالعات نشان داده است که زنانی که مبتلا به PCOS هستند، ۲۸ درصد بیشتر از زنانی که قاعدگی عادی دارند، در معرض ابتلا به مشکلات قلبی هستندند.در حالی که هیچ درمان دارویی برای این سندرم در دسترس نیست، بهترین راه ممکن برای مدیریت موثر و مهار علائم PCOS، اصلاح شیوه زندگی است:

برای کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدنی، تلاش کنید. کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند منجر به بهبود علائم این سندرم شود.
* رژیم غذایی مناسب را دنبال کنید و مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را به حداقل برسانید.

* وابستگی خود را به مواد غذایی بسته‌بندی‌شده حاوی مواد نگه‌دارنده



علاوه بر این، قارچ دکمه‌ای سفید که متداول‌ترین نوع قارچ است، حاوی پنتاسیم است که خاصیت ضداضطرابی بیشتری دارد.

برخی از گونه‌های دیگر قارچ‌های خوراکی، به ویژه قارچ بال شیر (با نام علمی Hericium erinaceus) نیز ممکن است بر پیشگیری از اختلالات عصبی از جمله افسردگی تأثیر بگذارد.

چگونه از بروز بیماری کلبوی در گربه‌ها پیشگیری کنیم؟

بیماری‌های کلبوی یا زنال در گربه‌ها بسیار شایع است و خصوصاً گربه‌های مسن و پیر را بیشتر درگیر می‌کند. برای پیشگیری و درمان مطالعه کنید

احساس تشنگی به طور غریزی در گربه‌ها بسیار کم‌رنگ است.

آن‌ها معمولاً تشنه نمی‌شوند و همین مساله منجر به افزایش ریسک بروز بیماری‌های کلبوی(زنال) و دستگاه ادراری(پوریتری) در نژادهای مختلف گربه می‌شود.

با توجه به این که عمل تصفیه خون توسط کلیه‌ها صورت می‌گیرد، وجود مشکل در این عضو حیاتی و مهم، به راحتی جان حیوان را به خطرمی‌اندازد. یکی از موثرترین روش‌های درمانی و حمایتی برای گربه زنال (گربه‌ای که مبتلا به بیماری کلیه است) تبعیت از رژیم غذایی خاص میباشد. در آن میزان ریزمغذی‌ها، پروتئین و املاح کنترل شود. با توجه به شایع بودن بیماری‌های کلبوی در این موجودات دوست داشتنی، برندهای مختلف تولید کننده غذای حیوانات، اشکال مختلفی از غذای گربه زنال را تولید می‌کنند. با توجه به ذائقه حیوان می‌توانید برای تغذیه او استفاده کنید.

غذای زنال گربه، ترکیبات خاصی دارد که باعث حمایت کلیه‌ها و کنترل روند بیماری در حیوان می‌شود. اگر پت محبوب و کوچولو شما به مشکلات دستگاه ادراری و بیماری‌های مزمن کلیه مبتلا شده است، با تهیه غذای Renal می‌توانید کیفیت تغذیه و روند درمانی او را بهبود دهید.

غذای گربه زنال چیست؟

غذای زنال گربه، به نوعی غذای تجاری یا خانگی گفته می‌شود که جیره آن بر حسب بیماری حیوان تنظیم می‌شود. این محصول اجازه نمی‌دهد کلیه‌ها برای دفع سموم و مवाद مضر ادراری، فشاری متحمل شوند. در واقع، استفاده از غذای زنال، از رنج و کار مضاعف کلیه می‌کاهد و باعث می‌شود دستگاه ادراری، بهتر و سریع‌تر روند بهبودی را طی کند.

به طور کلی در غذای گربه زنال، میزان پروتئین، فسفر و سدیم کمتر و در مقابل میزان اسیدهای چرب مفید و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری بیشتر است. فسفر و سدیم باعث کاهش میزان ادرار و احتباس آب در بدن حیوان می‌شود و به همین دلیل در رژیم غذایی زنال، میزان آن کاهش پیدا می‌کند تا از احتباس ادرار در کلیه‌ها و دستگاه ادراری کاسته شود.

با توجه به اینکه زمانی که کلیه بیمار است، نمی‌تواند مواد رانده حاصل از تجزیه پروتئین را به خوبی دفع کند، میزان پروتئین در غذای زنال کاهش یافته تا کلیه حیوان عمل تصفیه خون را راحت‌تر انجام دهد. البته برای جبران کسری پروتئین، از پروتئین‌های باکیفیت‌تر و غنی، که تجزیه آسان‌تری دارند، استفاده می‌شود.

هضم ساده به همراه عطر و طعم جذاب‌تر از دیگر ویژگی‌های غذای گربه زنال است تا حتی حیواناتی که دارای مشکلات دهان و دندان هستند یا به علت کهولت سن، بد غذا شده‌اند، بتوانند به راحتی آن را میل کنند. غذای زنال، علاوه بر تمام خصوصیات مثبتی که درباره‌ی آن ذکر شد، ویتامین‌های محلول در آب بیشتری دارد تا انرژی پت را تأمین کند. همچنین، به منظور گوارش راحت‌تر، میزان فیبر بیشتری در آن گنجانده شده است تا به حرکت مواد درون روده کمک کند.

انواع غذای زنال گربه

برندهای مختلفی از جمله رویال کنین و جوسرا با کیفیت‌ترین غذای گربه زنال را در اشکال مختلف، مانند غذای خشک گربه، غذای تر، تشوئیی، کنسرو و پوچ، تولید می‌کنند.میت استفاده از غذاهای مطلوب، تأمین مقدار بیشتری از آب مورد نیاز در رژیم غذایی حیوان است. به این معنی که هنگامی که حیوان غذای تر می‌خورد، بخشی از نیاز او به آب تأمین می‌شود. اگر حیوان به غذای خشک علاقه دارد، باید میزان آب آشامیدنی‌اش را افزایش دهید یا او را با ترفندهای مختلف، تشویق به نوشیدن آب کنید.

غذای گربه زنال جوسرا لپ

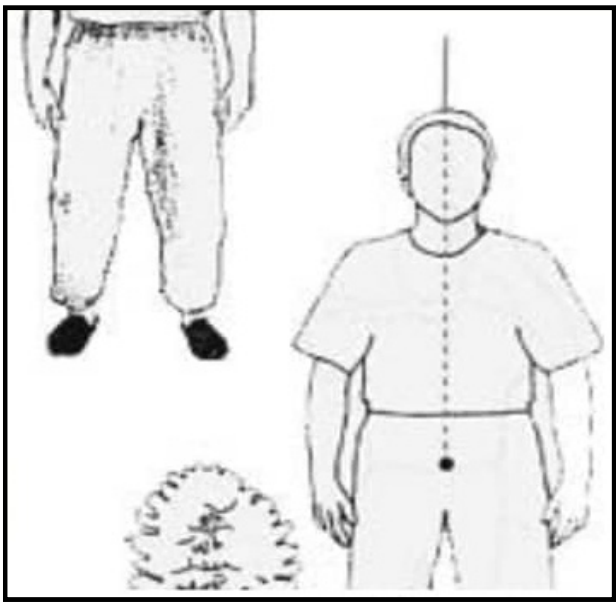
Josera یک برند مشهور آلمانی که برای حیوانات خانگی از جمله سگ و گربه، غذا تولید می‌کند. غذای گربه زنال جوسرا برای همه نژادهای گربه بالغ که دارای بیماری کلبوی هستند موثر است.

میزان پروتئین و فسفر کمتر و در مقابل، افزایش میزان ویتامین‌های گروه B از خصوصیات غذاهای زنال برند جوسرا است. محصولات زنال این برند، فاقد گلوتن هستند و به دلیل داشتن املاح و ریز مغذی‌های ضروری، در تقویت سیستم ایمنی و دستگاه قلبی و عروقی حیوان موثرند. طعم و بوی محصولات برند جوسرا برای گربه‌ها بسیار دلپذیر و اشتها برانگیز است. پت با خوردن هر وعده غذایی، هر چند اندک، انرژی بالایی از غذا دریافت می‌کند.

ادامه در صفحه ۴

ماساژ اصولی ستون فقرات

اگر در جامعه به اطرافیان خود و وضعیت سستون فقرات و شانه‌های آن‌ها نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم که خیلی از مردم شانه‌های خود را در وضعیت متفاوتی به هنگام راه رفتن و ایستادن قرار می‌دهند تعداد زیادی از مردم شانه‌هایشان در وضعیت نرمال و طبیعی قرار ندارد. گاهی یک شانه آن‌ها بالاتر و گاهی یک شانه جلوتر از دیگری است. و این حالت سبب اختلالاتی در نواحی گردن و ستون فقرات می‌شود. با این چند روش ساده ماساژ به شما یاد می‌دهیم چطور شانه‌های خود را در وضعیت طبیعی قرار داده و به رفع خستگی و درد عضلات ناحیه گردن و شانه‌ها اقدام نمایید.



دست‌ها را طبق شکل روی شانه‌هایتان قرار دهید و به آرامی آنج‌ها را در جلوی بدنتان به هم نزدیک نمایید تمرین را چند بار به آرامی و با توجه به تکرار کنید این تمرین باعث تقویت عضلات ناحیه ستون فقرات و کمربند شانه‌ای شما می‌شود.



نفس عمیقی بکشید و شانه‌های‌تان را بالا بیاورید انگار که در تلاشی در کتف‌های خود را به گردن بچسبانید به دنبال آن عضلات ناحیه کتف خود را شل کنید و ضمن رها کردن شانه‌ها و ایجاد ریلکسیشن در عضلات شانه و عمل بازدم را انجام دهید به طور همزمان هم به تقویت ریه‌ها و هم به رفع خستگی عضلات ناحیه شانه‌ها کمک کرده اید.



تعدادی از مطالعه انجام شده در مورد وضعیت میکروبیولوژیکی گوش‌های تلفن همراه نشان می‌دهند که آن گوش‌های ما می‌توانند با انواع مختلفی از باکتری‌های بالقوه بیماری زا آلوده شوند.
میزان پروتئین و فسفر کمتر و در مقابل، افزایش میزان ویتامین‌های گروه B از خصوصیات غذاهای زنال برند جوسرا است. محصولات زنال این برند، فاقد گلوتن هستند و به دلیل داشتن املاح و ریز مغذی‌های ضروری، در تقویت سیستم ایمنی می‌کنیم حتی با خود داخل رختخواب و دستشویی نیز می‌بریم و برای بسیاری از مردم اولین چیزی است که در صبح می‌بینند.
بیش از ۹۰ درصد از مردم جهان گوشی تلفن همراه دارند

حقایق کثیف در مورد گوشی تلفن همراه‌تان

نتیجه نظرسنجی‌ای در سال ۲۰۱۹ میلادی نشان داد که اکثر مردم در بریتانیا از گوشی‌های تلفن همراه خود در توالیت استفاده می‌کنند.
بنابراین، جای تعجب نیست که تحقیقات نشان داده اند گوشی‌های تلفن همراه ما کیفیت‌تر از صندلی توالیت فرنگی هستند.
ما گوش‌های تلفن همراه خود را به کودکان می‌دهیم تا در معرین رانندگی، تاثیرات احتمالی فرار گرفتن در معرض فرکانس رادیویی با ایسن که چقدر می‌توانند اعتیادآور باشند.
خطر عفونت میکروبی از طریق گوشی تلفن همراه شما بسیار کم‌تر قابل درک است، اما خطری بسیار واقعی است.

ادامه در صفحه ۶

چه زمانی کودک‌مان به روانشناسی نیاز دارد؟

کودکان نیز همانند بزرگسالان ممکن است دوره های سختی را تجربه کنند که مراجعه به یک متخصص سلامت روان می تواند به آنها برای مقابله با این چالش کمک کند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از سایت تخصصی رویول فمیلی، کودکان در طول دوران طفولیت ممکن است با استرس مدرسه، قلدری، غم و اندوه و موارد دیگر دست و پنجه نرم کنند. با این حال گاهی اوقات از بیان مشکل خود امتناع می کنند و گاهی نیز بزرگسالان مطمئن نیستند که این مشکل کودکشان، زودگذر است یا نیاز به توجه جدی تری دارد.

در ادامه به برخی از علائمی خواهیم پرداخت که والدین اگر آن ها را به صورت طولانی مدت و تکرار شونده در کودک خود دیدند، بهتر است از یک متخصص سلامت روان برای بهبود حال فرزندشان کمک بگیرند.

✳️ تغییر عادت خوردن یا خوابیدن

اگر عادت غذا خوردن یا خواب کودک شما به شدت تغییر کرده است، این تغییرات را نادیده نگیرید. همچنین عادت غذایی جدید می تواند نشانه افسردگی، اضطراب یا حتی اختلال در خوردن باشد.

✳️ داشتن رفتارهای مخرب

اگر فرزند شما در گیر رفتارهای مخرب مکرر است، مهم است که با یک متخصص بهداشت روان صحبت کند. رفتارهای خود تخریبی شامل رفتارهای آسیب زنده به خود است. به علاوه سایر رفتارهای مخرب در سنین نوجوانی شامل مصرف الکل یا مواد مخدر است.

✳️ احساسات شدید غمگینی یا نگرانی

اگر کودکی برای مدتی طولانی به طور غیرعادی مضطرب، غمگین یا تحریک پذیر به نظر می رسد و توانایی خود را برای انجام کارهایی که معمولاً انجام می دهد، از دست داده، بهتر است که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. کناره گیری از فعالیت های اجتماعی و همچنین کناره گیری اجتماعی یا انزوا از همسالان نشانه این است که احتمالاً مشکل کودک شما را آزار می دهد. اگر این رفتار تغییر بزرگی نسبت به شخصیت معمولی آنها داشته باشد، این موضوع بسیار نگران کننده است.

✳️ واپس روی

پس از تغییرات عمده زندگی مانند تولد یک خواهر یا برادر جدید، نقل مکان یا طلاق والدین، معمولاً کودکان پسرفت می کنند. با این حال، پسرفت هایی مانند شب ادراری، ترس بیش از حد، عصبانیت و … که ناشی از تغییری نیست، ممکن است نشانه ای از یک مشکل پنهان باشد.

✳️ افزایش شکایات جسمی

گاهی اوقات مشکلات سلامت روان در کودکان به شکل علائم فیزیکی مانند سردرد و معده درد ظاهر می شود. هنگامی که هرگونه مشکل جسمانی با مشورت یک پزشک بررسی شد در گام بعدی می توان به یک متخصص سلامت روان مراجعه کرد.

✳️ صحبت کردن مکرر در مورد مرگ

طبیعی است که کودکان به ویژه در مواقع از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا حتی بدنبال مرگ حیوان خانگی شان، مفهوم مرگ را کشف کنند و به شیوه ای کنجکاو در مورد آن صحبت کنند اما صحبت های مکرر در مورد مرگ و مردن، مستلزم کاوش است. به جملاتی در مورد خودکشی، آسیب رساندن به خود یا افکار مربوط به کشتن افراد دیگر گوش دهید. اگر کودکی مکرراً در مورد مرگ خود یا کشتن دیگران صحبت می کند، فوراً به کمک تخصصی در زمینه سلامت روان نیاز دارد.

✳️ موقعیت‌های استرس‌زا

بدیهی است کودکان در شرایط دشوار با احساس غمگینی، سردرگمی یا ناامیدی مواجه شوند اما در عین حال ممکن است مهارت‌های مقابله‌ای کافی برای تجربه کردن این احساسات و روبرویی با آنها را نداشته باشند. اگر به نظر می‌رسد فرزند شما پس از یک تغییر بزرگ مانند نقل مکان، طلاق والدین، تغییر مدرسه، مرگ اعضای خانواده، تولد خواهر یا برادر جدید یا حتی جدایی یا درگیری با یک دوست در حال مقابله با چالشی است، بهتر است با یک متخصص سلامت روان صحبت کند.

زالو جراح مینیاتوری

کوچک و درمانگر

زالو چیست؟

زالو نوعی کرم حلقوی خزنده‌ای است که جزء نرم‌تنان آبی از نوع آرواره‌داران محسوب می‌شود و شناگر بسیار قابلی است و سیستم عصبی بسیار پیشرفته‌ای دارد و به هرگونه نور و بو و حرکت و ارتعاش، بلافاصله واکنش نشان می‌دهد، و زیستگاه این جراح کوچک بیشتر در اطراف آب‌های شیرین و شالیزارها و مرداب‌ها می‌باشد و بدن این جاندار پرخاصیت دارای ۳۴ تا حلقه می‌باشد که این حلقه‌ها قابلیت انقباض و انبساط‌های فراوان دارند و همچنین طول بدن این جانسدار مینیاتوری بین ۳ تا ۲۵ سانتی‌متر و عرض بدن حدود یک سانتی‌متر است و در ناحیه جلوی بدن زالو یک بادکش وجود دارد که مرکب از ۲ حلقه است و دهان زالو در این ناحیه قرار دارد و در انتهای بدن یک بادکش مدور مرکب از ۷ حلقه دارد که توسط این بادکش خود را به یک نقطه متصل می‌کند و نقطه اتکایی است برای حرکت کردن. زالو دارای ۲ فک می‌باشد که هر فک ۱۰۰ دندان دارد، یعنی یک زالو حدود ۳۰۰ دندان فوق‌العاده ریز دارد و دستگاه تنفسی زالو روی پوست بدنش واقع شده است، و همچنین زالو به‌خودی خود در خودش صد تا آنزیم دارد.

شناخته‌شده‌ترین زالوها، مثل زالوهای دارویی که در درمان اکثر بیماری‌ها از آن‌ها استفاده می‌شوند خون‌خوراک هستند و از خون بهره‌داران و همولتف بی‌مهرگان تغذیه می‌کنند و شکارچی‌های خوبی محسوب می‌شوند.

تاریخچه زالودرمانی

از لحاظ تاریخی سابقه عمل زالودرمانی به مصر باستان و هندوستان و یونان قدیم بازمی‌گردد که تعداد زیادی از پزشکان و درمانگران در گذشته برای رفع بیماری‌ها از زالو کمک می‌گرفتن و این‌گونه بیماران خود را معالجه می‌نمودن، به این دلیل که زالو باعث خون‌رسانی با زخم و جراحت‌ها می‌شوند و آن‌ها را درمان می‌کنند و لازم به‌ذکر است که در حال حاضر بزرگ‌ترین تولیدکننده زالو در دنیا کشور ترکیه است.با ما همراه باشید تا در ادامه با روش استفاده از زالو و فواید فراوان آن در درمان بیماری‌های مختلف و عوارض جانبی احتمالی آن بیشتر آشنا شویم.

سالمندان را چه زمانی گفتار درمانی ببریم؟



سالخورده و ۸۰ سال و بالاتر، سالمند سالخورده‌تر تصمیم می‌شوند.

هاشمی ادامه داد: با در نظر داشتن نیازهای خاص دوران سالمندی، توجه به کیفیت زندگی سالمندان امر مهمی است که عمدتاً مورد غفلت قرار می‌گیرد. با

توجه به افزایش شمار سالمندی در کشورمان، توجه

کاربردهای زالو و فواید زالودرمانی

زالودرمانی چیست؟



زالوهای مورد استفاده در پزشکی که در درمان به‌کار برده می‌شوند، متعلق به آب‌های ششیرین می‌باشند که سه آرواره و ردیف‌های کوچکی از دندان دارند. آن‌ها با دندان‌هایشان به درون پوست فرد نفوذ کرده و به‌وسیله بزاق دهانشان ضد انعقادهای خون را وارد بدن او می‌کنند. این کار باعث رقیق شدن خون در این ناحیه می‌شود. در این مرحله به زالو اجازه داده می‌شود تا به‌مدت ۲۰ تا ۴۵ دقیقه خون فرد تحت درمان را بمکد. در این مدت هر زالو می‌تواند حدود ۱۵ میلی‌لیتر خون بمکد. زالوهای مناسب در پزشکی معمولاً در مجارستان یا سوئد یافت می‌شوند. از زالو در درمان بیماری‌های مختلفی استفاده می‌شود از جمله: بیماری‌های دیابت و ناراحتی‌های قلبی و عروقی و مشکلات عصبی و همچنین انعقاد خون و یا واریس و رفع بیماری‌های پوستی و جوش و زیبایی، کاربرد فراوانی دارد. به این‌صورت که زالوها در هر جلسه از درمان، خودشان را به بدن بیمار چسبانده و شروع به مکیدن خون او می‌کنند، سپس در همان حال پروتئین و پپتیدهایی ترشح می‌کنند که موجب رقیق شدن و پیشگیری از لخته شدن خون می‌شوند. زالوها پس از پایان کار خود، زخمی بسیار کوچک و ۷ شکل از خود به‌جا می‌گذارند که معمولاً بدون این‌که آئری از زخم باقی بماند پس از مدتی درمان می‌شود.

منوعیات برای افرادی که نباید زالو بندازن

آن‌چه مسلم است، افراد زیر ۱۸ سال و افراد ضعیف و پیر و زنان باردار و افراد مبتلا به کم‌خونی و هم‌چنین افراد مبتلا به مشکل خودایمنی و کسانی که دچار بیماری‌های انعقادی هستند و یا مبتلا به سرطان خون هستند و یا دارای فشارخون پایین هستند و هم‌چنین افرادی که بیماری صرع دارن و نیز افرادی که سریع شوک عصبی بهوش دست می‌دهد و اشخاصی که دچار کپیر و خارش در بدنشان هستند نباید از زالودرمانی استفاده کنند یعنی انداختن زالو برای این افراد خطرناک و مضر است.

تاندون‌ها و مفاصل و استخوان‌ها از طرف دیگر دچار مشکلات جسمی گوناگون شود. وی گفت: مشکلاتی از قبیل ناشتن قدرت تعادل بدنی و صدمات ناشی از آن و همچنین کاهش توانایی بلع در این افراد می‌شود. کاهش قدرت مراکز حیاتی ذکر شده در سالمند ممکن است اختلالات زبانی وی را در ابعاد مختلفی از قبیل اختلال واج شناختی، صرف و نحو و معناشناسی، آهنگ گفتاری، درک کلامی، شناخت کلامی و در نهایت بیان کلامی به وجود بیاورند که میزان کاهش این توانمندی‌ها با اجرای آزمون‌های ویژه زبانی قابل اندازه گیری هستند.

هاشمی افزود: اختلالات گفتاری نیز در سالمندان به دلیل تغییرات ساختاری در آناتومی و فیزیولوژی اندام‌های مربوط به آن رخ می‌دهد که نتایج آن باعث کاهش قدرت

تولید دم و بازدم تنفس می‌شود و قدرت تولید گفتار را کاهش می‌دهد. شروع گفتار آهسته، کاهش سرعت گفتار، کاهش فیزیکی و کارهای روزمره سالمند شود. ممکن است سعال، تنفس کم عمیق، یکنواختی نوای گفتار، کاهش در قدرت حرکتی اندام‌های تشدیدگی گفتار، سکوت و مکث‌های نامناسب گفتاری می‌توانند نمونه‌هایی چند از اختلالات گفتاری مورد نظر سالمندی باشند.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی ایران گفت: علاوه بر اختلال بلع ناشی از سالمندی، در مواردی از بیماری‌های دوره سالمندی نظیر سکت‌های مزمن، پارکینسون، ضربه‌های مغزی، ام اس، آلزایمر و سرطان‌های سر و گردن نیز ما شاهد اختلال در بلع هستیم که توجه به آن بسیار مهم بوده و حضور یک متخصص آسیب شناس گفتار و زبان در کنار تیم درمانی این افراد لازم و ضروری است. وی در تشریح اختلالات گفتار و زبان در دوره سالمندی، گفت: اختلال در پردازش شنیداری و درک گفتار، اختلال در بلع، کاهش سرعت گفتار، کاهش کیفیت گفتار و اختلال در صوت، اختلال در شناخت و حافظه که در تمام این موارد مشاوره با متخصصان گفتاردرمانی می‌تواند به کنترل و درمان این موارد منجر شود.

تحقیقات و آزمایشات بالینی نشان می‌دهد که زالودرمانی روشی مناسب برای بیماری‌هایی هم‌چون پرفشاری خون، رگ‌های واریسی، هموروئید، آرتروز و التهابات مفاصل و هم‌چنین مشکلات پوستی می‌باشد و به‌خوبی عمل می‌کند.

مهم‌ترین بیماری‌هایی که اکنون در سراسر دنیا توسط زالو درمان می‌شود به‌شرح زیر است:

۱- مفید در رفع گندی سیستم گردش خون و رفع بیماری‌های قلبی و عروقی

۲- دیابت و علائم ناشی از دیابت،

مثل مشکلات پوستی و زخم در پاها

و دست‌ها

۴- انواع سرطان‌ها

۳- مشکلات پوستی

۵- هموروئید

۶- واریس

۷- جراحی‌های زیبایی

۸- هیپاتیت

۹- عفونت ریبوی و سرفه‌های مزمن

۱۰- سکت‌های مغزی

۱۱- التهابات آرتريت و التهابات مفاصل

۱۲- آبسه‌ها

۱۳- کاهش ناگهانی شنوایی

نکته‌های پانانی

همان‌طور که ذکر شد، زالودرمانی روشی ساده و بی‌خطر است، تنها مشکل آلودگی باکتریایی آن است که این روش اگر در یک مطب و در شرایط بهداشتی صورت گیرد جای نگرانی ندارد. چون در صورتی که بعد از زالودرمانی جای آن خون‌ریزی داشته باشد یا حساسیت به بزاق زالو مشاهده شود، پزشک آن را برطرف نموده و به‌شما خواهد گفت که کاندیدای خوبی برای زالودرمانی نیستید.

پس اگر قصددارین این روش را امتحان کنید، توصیه‌ما به شما مثل همیشه این است، اول با پزشک متخصص آگاه به این روش مشورت بنمایید.

اگر به فکر سلامت روده خود هستید دور این تنقلات را خط بکشید



سلامت روده به طور مستقیم با نوع تغذیه ما ارتباط دارد. به منظور تأمین سلامت این اندام حیاتی، خیلی باید به سه برنامه غذایی خود توجه کنید؛ مصرف خوراکی‌های مفید را افزایش و مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی مضر را کاهش دهید و یا آنها را حذف نمایید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از eatthis، حفظ سلامت روده علاوه بر ضرورت، فواید مختلفی هم دارد؛ از هضم منظم‌تر گرفته تا کمک به پیشگیری از انواع مشکلات روده. مشکلات روده به صورت‌های مختلفی چون نفخ، یبوست، اسهال و رفلاکس خود را بروز می‌دهند. چنین حالتی دال بر این است که آنچه می‌خورید، می‌تواند بر سلامت روده شما تأثیر بگذارد. خوراکی‌هایی وجود دارند که ممکن است این علائم را تشدید کنند و سلامت روده را به خطر بیندازند. پس بهتر است از خوردن آنها اجتناب کرده و یا حذف آنها از وعده‌های غذایی به تقویت سلامت روده خود کمک کنید.

۱) سیب زمینی سرخ‌شده

غذاهای سرخ‌شده، به ویژه سیب زمینی در فرآیند سرخ کردن، سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و نمک می‌شوند. این‌س غذاها باکتری‌های مفید روده را کاهش می‌دهند و حتی ممکن است منجر به التهاب بیشتر روده شوند.

۲) نوشابه

نوشابه برای سلامت روده مضر است؛ چرا که قند موجود در آن می‌تواند آب اضافی را وارد دستگاه گوارش کند و عوارض جانبی مانند اسهال به همراه داشته باشد. همچنین کافئین موجود در برخی از نوشابه‌ها نیز می‌تواند فرایند هضم را با مشکل مواجه کند.

حتی نوشابه‌های رژیمی نیز برای سلامت روده ضرر دارند، زیرا ششیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در آن، عملکرد باکتری‌های مفید روده را مختل می‌کند.

۳) چیپس

تنقلاتی مانند پفک و چیپس می‌توانند تأثیری مشابه به تأثیر سیب زمینی سرخ کرده بر سلامت روده داشته باشند. غذاهای پرچرب همچنین سبب کاهش سرعت هضم می‌شوند که همین عامل به نوبه خود بر سلامت روده تأثیر منفی می‌گذارد.

۴) آب‌نبات و شیرینی

افراط در مصرف خوراکی‌های ششیرین راهی برای ابتلا به انواع مشکلات سلامتی است! رژیم غذایی با قند بالا می‌تواند تعادل باکتری‌های خوب و بد روده را بر هم بزند و به تشدید علائم گوارشی مانند نفخ، دل درد و اسهال منجر شود.

شاید بسیاری از رژیم غذایی بدون قند برای مدت زمان طولانی امکان‌پذیر نباشد اما بهترین رویکرد، کاهش قند اضافی از برنامه غذایی روزانه است.

۵) کیک‌ها و کوکی‌های فراوری‌شده

بیشتر کیک‌ها و کوکی‌های فراوری‌شده، تابع روش‌های پخت سالم نیستند و اغلب متشکل از غلات تصفیه‌شده، قندها و مواد نگهدارنده هستند که این‌س مواد خیلی سخت هضم می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی فراوری‌شده می‌تواند اثرات منفی بر سلامت روده داشته باشد.

شکر موجود در این‌س خوراکی‌ها سبب التهاب روده می‌شود، میکروبیوم روده را تغییر می‌دهد، همچنین به پوشش آسیب رسانی می‌دهد، و می‌تواند باکتری‌های مفید روده را کاهش دهد.

غذای گربه رنال رویال کنین درمانی

ادامه از صفحه اول
Royal Canin یکی دیگر از برندهای مشهور تولید کننده‌ی غذا در کشور فرانسه است. بافت و طعم غذای گربه رنال رویال کنین بی‌نظیر است به طوری که اکثر گربه‌های رنال به خوردن آن اشتها دارند.
در محصولات رنال این برند، علاوه بر کاهش میزان فسفر، پروتئین و سدیم، از میزان ویتامین D ، کلسیم و ترکیبات حاوی اوره نیز کاسته شده تا حتی پت‌هایی که دارای سنگ کلیه هستند بتوانند به راحتی آن را استفاده کنند. استفاده از پروتئین‌های باکیفیت و با قابلیت هضم بسیار بالا از دیگر خصوصیات غذاهای رنال رویال کنین است.اگر دوست کوچولوی شما علاوه بر مشکلات کلیوی، دچار سنگ کلیه نیز هست، محصولات شرکت رویال کنین گزینه‌ی مناسبی برای او خواهد بود.

چگونه از بروز بیماری کلیسوی در گربه‌ها پیشگیری کنیم؟
اشاره کردیم که بیماری‌های کلیوی در گربه‌ها بسیار شایع است و خصوصا گربه‌های مسن و پیر را بیشتر درگیر می‌کند. هرچه سن پت بیشتر باشد، علائم بروز مشکلات کلیوی و مجاری ادراری در او شدیدتر می‌باشد. در صورتی که حیوان به بیماری کلیوی دچار شده باشد، کلیه او نمی‌تواند عمل تصفیه خون را به درستی انجام دهد. در نتیجه، مواد مضر و سموم وارد گردش خون شده و بیماری، بی‌حالی و کسالت گربه را همراه می‌آورد.

استفاده از غذای درمانی رنال، یک ضرورت در پروسه درمان است. زیرا به دلیل ترکیباتی که دارد، بار و فشار را از روی کلیه‌ها بر می‌دارد و اجازه می‌دهد دستنگاه ادراری با فشار کمتری از عهده تصفیه خون بر آید.
چکاپ به موقع نزد دامپزشک، استفاده از غذای خانگی باکیفیت و مطابق بر دستور دامپزشک، استفاده از غذاهای تجاری معتبر و باکیفیت، همچنین تشویق پت به نوشیدن آب، از مهم‌ترین عواملی هستند که از بروز مشکلات کلیوی در گربه‌ها پیشگیری می‌نماید.
اگر شرایط تهیه غذای تجاری رنال گربه را ندارید، می‌توانید مطابق با دستور دامپزشک، از غذاهای خانگی برای گربه رنال استفاده کنید. البته همانطور که اشاره شُده، باید جیره غذایی او خاص و منطبق بر نظر دامپزشک باشد. غذای گربه رنال، چه تجاری باشد چه خانگی، علاوه بر داشتن ترکیبات خاصی که منجر به حمایت بیشتر از کلیه‌ها می‌شود، باید انرژی بالاتر برای گربه‌ها طعم و بافت دلپذیری داشته باشد.

همچنین جویدن و هضم آن ساده باشد، به طوری که پت‌هایی که مشکلات دندان‌ی دارند یا تمایلی به خوردن غذا ندارند، بتوانند آن را سه راحتی بخورند و انرژی از دست رفته را کسب نمایند.

ماخانا پندر خوراکی نیلوفر آبی!

پندر گیاه نیلوفر آبی که در شمال هند به عنوان ماخانا شناخته می شوند در دسته‌ی دانه‌های مغذی قرار می‌گیرند و حاوی ریز مغذی‌های فراوانی بوده

که برای بدن شما مفید هستند. از این بذر به دلیل محتوای بالای مواد مغذی که دارای مزایای زیادی برای سلامتی است،نه تنها به عنوان میان وعده بلکه به عنوان دارو و همچنین مواد اولیه در طیف گسترده‌ای از دستور العمل‌های طب سنتی هندی استفاده می‌شود.هزاران سال است که پندر نیلوفر آبی توسط بومیان هند، بو داده شده و به عنوان آجیل و ریز مغذی در میان وعده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماخانا در هند به طور سنتی با روغن‌های گیاهی،ادویه جات مانند ادویه کادی و ترشی جات مخلوط شده و بو داده می‌شود و در نهایت طبق داتقه ی هندوها مورد استفاده خوراکی قرار می‌گیرد. اگر شما به دنبال برخی از میان وعده‌ها برای لذت بردن هستید،ممکن است به این فکر افتاده باشید که یک بسته چپیس ناسالم یا سایر غذاهای غیر ارگانیک را که ارزش غذایی کمی دارند یا مضر هستند میل کنید. اگر به دنبال گزینه سالم تری برای مصرف میان وعده‌های خود هستید،ماخانا یا آنچه هندی‌ها به عنوان پندر نیلوفر آبی می‌شناسند را در نظر بگیرید. صرف نظر از هدف سلامتی شما،این دانه‌ها برای بدن شما معجزه می‌کنند و شما را از درون سالم تر می‌کند. در صورتی که مایل هستید تا با این پندر فوق العاده خوشمزه بیشتر آشنا شوید،در این مقاله چند فایده اساسی آن برای سلامتی بدن آورده شده است و می‌توانید هر بار که ماخانا را میل می‌کنید از خوردن آن‌ها لذت ببرید.

بی‌خوابی را درمان می‌کند

دانه‌های ماخانا برای درمان بی‌خوابی عالی هستند. بی‌خوابی ممکن است به دلایل مختلفی مانند تغییر الگوی هورمون‌ها،استرس و عادات غذایی ایجاد شود. مصرف دانه‌های ماخانا می‌تواند به درمان بی‌خوابی به دلیل وجود الکالوئیدهای ایزوکتینولین در آنها کمک کند که باعث آرامش و خواب می‌شوند. آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در این پندر،عملکرد بدن را به گونه ای تنظیم می‌کنند که فرد در هنگام خوابیدن در شب احساس خواب می‌کند.

به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند

دانه‌های نیلوفر آبی با اثرات ضد خستگی مرتبط هستند. همچنین،مطالعات نشان می‌دهند که دانه‌های نیلوفر آبی حاوی سطوح بالایی از آنتی اکسیدان‌ها برای حمایت از سیستم ایمنی سالم هستند. مصرف دانه‌های نیلوفر آبی یک راه عالی برای مقابله با مشکل خستگی و کمبود انرژی است زیرا حاوی آهن،روی،پتاسیم،منیزیم،پروتئین و ویتامین B است و می‌تواند به شما کمک کند تا در طول روز انرژی کافی را داشته باشید.

برای قلب شما بسیار مفید هستند

ماخانا حاوی مواد مغذی مختلفی است که قلب شما را قوی و سالم نگه می‌دارد.اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید،این میان وعده‌ها برای شما مناسب هستند. این پندر به دلیل داشتن مقادیر زیاد پتاسیم و محتوای سدیم کم،می‌تواند به طور موثر سطح فشار خون شما را کاهش دهد.

از سوی دیگر،مقدار کافی منیزیم و فولات موجود در ماخانا می‌تواند کیفیت خون و اکسیژن بدن شما را بهبود بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به حداقل برساند.



سطح قند خون شما را کنترل می‌کند

پندر نیلوفر آبی به دلیل داشتن پروتئین و کربوهیدرات فراوان به کنترل سطح قند خون شما کمک می‌کند. همچنین به دلیل داشتن مقدار بالای منیزیم و محتوای سدیم کم،می‌توانند از چاقی و دیابت نیز جلوگیری کنند.دانه‌های نیلوفر آبی دارای شاخص اسید آمینه بالا و شاخص قند خون پایین هستند. علاوه بر این،نشان داده شده است که تربیتربوتنئیدهای موجود در دانه‌های نیلوفر آبی در پایین آوردن قند خون موثر هستند.

بدن شما را سم زدایی می‌کند

آیا می‌دانید که ماخانا با تمیز نگه داشتنطحال سموم را از بدن شما خارج می‌کند؟ این خاصیت به این دلیل است که ماخانا فعالیتطحال را بهبود می‌بخشد و به تصفیه خون و حذف سلول‌های مرده خون کمک می‌کند و در نتیجه منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن شما می‌شود.

استخوان‌های شما را محکم،قوی و نیرومند می‌کند

با خوردن منظم این پندر فوق العاده،می‌توانید استخوان‌های خود را تقویت کرده و آنها را سالم نگه دارید تا بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید و فعالیت‌های بدنی مختلف را به طور مشمر ثمر انجام دهید. این پندر خوراکی به صورت میان وعده،دارای منبع عالی کلسیم هستند که نقش مهمی در تغذیه سلامت استخوان‌ها دارد.

به کاهش وزن کمک می‌کند.

اگر مراقب وزن خود هستید یا سعی می‌کنید وزن خود را کاهش دهید،می‌توانید این ریز مغذی‌های شگفت‌انگیز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.میزان بالای پروتئین موجود در ماخانا از خوردن زیاد غذا جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود شما احساس سیری طولانی تری داشته‌باشید.علاوه بر این،استفاده این پندر باعث سم زدایی از کبد شده و شما می‌توانید متابولیسم خود را افزایش دهید. در اصل این غذاها به شما کمک می‌کند وزن خود را کاهش دهید زیرا دارای میزان کمی کالری و چربی‌های اشباع شده و سرشار از منیزیم و فیبر هستند.ا‌نها را به عنوان میان وعده‌های مناسب برای کمک به شما در کاهش وزن تبدیل می‌کند.

ماخانا روند پیری بدن شما را کند می‌کند

ماخانا به عنوان یک عامل ضد پیری عمل می‌کند. به همین دلیل،با خوردن منظم آنها،بدن شما برای مقابله با رادیکال‌های ازاد مجزوتر می‌شود و باعث می‌شود پوستی جوان تر و نرم تر داشته باشید. علاوه بر این،این دانه‌های نیلوفر آبی حاوی کامفرول هستند که مسئول کند شدن روند پیری بدن،ایجاد چین و چروک و سفید شدن موها است.

از اسهال جلوگیری می‌کند

اسهال یکی دیگر از مشکلات است که می‌توان به راحتی با کمک دانه‌های نیلوفر آبی با آن مقابله کرد. مطالعات نشان داده است که دانه‌های نیلوفر آبی یک درمان عالی برای اسهال است. ماخانا می‌تواند قدرت دستگاه گوارش شما را افزایش داده و از هضم مناسب غذا در این مرحله اطمینان حاصل کنند. خوردن روزانه چند دانه نیلوفر آبی به جلوگیری از اسهال و سایر مشکلات مربوط به هضم کمک می‌کند.

درد لته را تسکین می‌بخشد

اگر با درد و خونریزی لته دست و پنجه نرم می‌کنید،با خوردن دانه‌های نیلوفر آبی می‌توانید مجموعه‌ای از ویتامین‌های B موجود در بدن را افزایش دهید همچنین روی موجود در ماخانا به پاکسازی و کاهش درد لته کمک می‌کند.

مشضرات مصرف پندر نیلوفر آبی

برخی از عوارض جانبی نامطلوب پس از خوردن دانه‌های نیلوفر آبی از جمله آلرژی،ناراحتی‌های گوارشی مانند بیوسه و نفخ در آزمایشات گزارش شده است. لذا قبل از مصرف زیاد،با مقدار اندک آن شروع کنید و در صورت نداشتن آلرژی آن را به لیست خوراکی‌های مورد علاقه خود قرار دهید.

نحوه مصرف پندر نیلوفر آبی

بسیاری از افراد در مورد نحوه استفاده از ماخانا در رژیم غذایی روزانه خود دچار سردرگمی هستند. در واقع،بسته به ترجیح خود،چندین روش وجود دارد که می‌توانید به هر روشی که دوست دارید این پندر مقوی را میل کنید،شما می‌توانید این پندر خوشمزه را مانند پاپ کورن خانگی در منزا همراه با نمک،مقداری روغن و ادویه‌های مورد علاقه ی خود تفت دهید تا بو داده شود و دقیقاً مانند پاپ کورن پف کند.همچنین می‌توانید این بذر را آسیاب کرده و در تهیه آرد نان،فرنی و انواع دسر از پودر شده ی ماخانا استفاده کنید.

آیا شمع های معطر بدتر هستند؟

شاید، دکتر Gopalratnam می‌گوید: «مطالعات کافی برای سستی بودن شمع های معطر انجام نشده است.» او می‌افزاید: «اما آنها احتمالا حاوی ترکیبات آلی فرار یا VOCs مانند فرمالدئید هستند.» قرار گرفتن در معرض این فرار یا VOC مانند منجر به واکنش های آلرژیک و تشدید بیماری های تنفسی موجود شود. بر اساس CDC، برای مثال، فرمالدئید بسیار سمی و سرطان‌زا است.یک مطالعه زائویه ۲۰۲۳ در BMC Public Health نشان داد که تقریباً یک چهارم دانشجویان دانشگاه که از شمع‌های معطر استفاده می‌کردند، مشکلات سلامتی از جمله سردرد، تنگی نفس و سرفه، عطسه و خس خس سینه را گزارش کردند و قرار گرفتن در معرض شمع‌های معطر برای یک ساعت یا بیشتر با بروز بیشتر این علائم مرتبط بود.

علاوه بر این، یک بررسی اکتبر ۲۰۱۹ در تحقیقات پیشگیری از سرطان نشان می‌دهد که ترکیبات معطری که هنگام سوزاندن شمع‌ها با عطر ساطع می‌شوند، با افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه مرتبط هستند.

آیا بهتر است عطرهاى طبیعى استفاده شود؟

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «برخی از مطالعات اشاره کرده اند که عطرهاى طبیعى احتمالاً بی‌خطر هستند، در حالی که هر چیزى مصنوعى ممکن است کمی خطرناک تر باشد. »

نحوه انتخاب شمع های ایمن تر

ایمن ترین گزینه، شمع های بدون عطر است، اما اگر همچنان می‌خواهید بوی مطبوعی داشته‌باشید، به سراغ شمعى با موم و مواد طبیعى یا روغن های ضرورى بروید.»

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «اگرچه داده‌ها ضعیف هستند، به نظر می‌رسد که شمع‌های مبتنی بر پارافین، که از ترکیب نفتی ساخته‌شده‌اند،

می‌توانند انتشار فرمالدئید در هوا را در مقایسه با موم زنبور عسل یا موم گیاهی مانند سویا افزایش دهند.»همچنین خود فیتله شمع را بررسی کنید. دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «سال‌ها پیش، فیتله‌ها حاوی سرب بودند، اگرچه استفاده از شمع‌های حاوی سرب ممنوع شده است، اما از فیتله‌های رنگی یا سفید که می‌توانند حاوی مواد شیمیایی سمی باشند و سلامتی را به خطر بیندازند، خودداری کنید.» فیتله های پنبه ای رنگ نشده، کاغذی یا چوبی گزینه مطمئن تری هستند. (فیتله را جدا کنید تا مطمئن شوید که فلزی در داخل آن وجود ندارد.)

۵ راه برای استفاده ایمن تر از شمع ها

اگر هنوز هم می‌خواهید در خانه خود شمع بسوزانید، در اینجا نکاتی برای انجام این کار در حین حفظ سلامت وجود دارد.

۱. جریان هوا را افزایش دهید

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «مهم نیست چه نوع شمعى می‌سوزانید، برخی از بخارات همچنان می‌توانند در هوا منتشر شوند. پس شمع های روشن را در اتاقی با تهویه مناسب نگه دارید.»

پنجره ها یا درها را برای تهویه هوای متقابل باز کنید. اگر در حمام شمع می‌گذارید،با رعایت نکات ایمنی پنکه یا تهویه هوا را روشن کنید.

۲. اقدامات احتیاطی ایمنی در برابر آتش را انجام دهید

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «شمع ها را از هر چیز قابل اشتعال دور نگه دارید. سازمان نشانی ایالات متحده پیشنهاد می‌کند که آنها را حداقل یک قدم دورتر از هر چیزی که می‌تواند بسوزد، قرار دهید. از استفاده از آنها در حمام یا اتاق خواب خودداری کنید و قبل از رفتن به رختخواب آنها را بیرون بگذارید.»

طبق کلینیک کلپولند، باید فیتله شمع خود را تا حدود یک چهارم اینچ کوتاه کنید. این کار میزان دوده ای را که شمع هنگام سوختن تولید می‌کند کاهش می‌دهد.

نوار سبز

حرکات ورزشی برای گردن درد

تمرینات متعددی برای رفع یا کاهش درد گردن ارائه شده که هر کدام از این حرکات برای فرد مورد نظر بر اساس سن، جنس، چته و شدت درد، طبق نظر متخصص حرکات اصلاحی تجویز می‌شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، برای افرادی که از درد مزمن گردن یا دیسک گردن رنج می‌برند، سوزگاری یا تغییرات و حفظ کیفیت زندگی در حد بالا، دشوار است اما با این حال در صورت درمان کافی، اکثر افراد می‌توانند با تمرینات حرکات اصلاحی در برنامه روزمره خود در فعالیت‌های عادی شرکت کنند. حرکات و تمرینات ورزشی می‌تواند تغییرات مفید و موثری در گردن ایجاد کند اما انجام حرکات اصلاحی برای گردن درد باید اصولی باشد و به عبارتی هر فردی که دچار چنین عارضه‌ای می‌شود، نمی‌تواند به صورت خودسرانه اقدام به درمان آن با کمک ورزش کند.

بر اساس این مطلب که توسط علی شعبانی فرد، متخصص حرکات اصلاحی انجام تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: انجام نرمش‌های گردن برای بیماران دچار گردن درد حتی برای افراد سالم بسیار مهم است. گردن وظیفه دشواری را برای انجام کارهای روزمره به عهده دارد. شما مسئول آنجاست که چه تمرین‌ها و ورزش‌هایی می‌تواند باعث بازگشت حافظ سلامتی و بهبود گردن درد شود؟

کشش گردن

تمرین کشش گردن حرکتی است که می‌توانید در حالی که دراز کشیده‌اید انجام دهید. روی یک سطح صاف مثل میز یا تخت دراز بکشید به صورتی که گردن شما همتراز با لبه میز باشد. به آرامی سر خود را از پشت پایین بیاورید طوری که سر شما آویزان باشد و این حالت را به مدت ۱ دقیقه حفظ کنید. سپس به حالت شروع بازگردید و در دقیقه بعدی این فرآیند را بیسن ۵ تا ۱۵ بار تکرار کنید. هرچند اگر این کشش موجب درد گردن یا بازو شود فوراً آن را متوقف کنید و ادامه ندهید. (لازم به ذکر است تعداد انجام حرکت و مقدار آن بر اساس شرایط هر فرد متغیر است)

تمرین جمع گردن چانه

این تمرین را می‌توانید همانطور که دراز کشیده‌اید انجام دهید. برای شروع روی یک سطح مثل میز یا تخت روی کمر دراز بکشید و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید. به آرامی چانه را به سمت داخل و سینه خود بکشید مثل اینکه قب قپ دارید. این وضعیت را تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید سپس رها کنید. این تمرین را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید.

فشار شانه‌ای به کتف

لبه‌های داخلی شانه خود را به سمت هم کشیده و فشار دهید. این حالت را برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار آن را تکرار کنید. این فشار باید در حدی باشد که احساس راحتی و خوبی به شما دست دهد. همچنین نباید تا جایی فشار وارد کنید که درد و ناراحتی احساس کنید. این تمرین را دو بار در روز انجام دهید.

بالا بردن شانه‌ها

یک نفس عمیق بکشید و شانه‌ها را رو به بالا به سمت گوش‌ها ببرید. نفس را بیرون دهید و بگذارید شانه‌ها پایین بیاید و تنش روی عضلات گردن کاهش یابد. حرکت را دو مرتبه در روز، هر مرتبه ۱۰ بار تکرار کنید.

۳. شمع ها را فوت نکنید

دکتر Gopalratnam می‌گوید: «این کار می‌تواند دود بیشتری تولید کند. برای خاموش کردن شعله سعی کنید روش دیگری را استفاده کنید.همچنین می‌توانید از یک ابزار بلند فیتله ای استفاده کنید که به شما کمک می‌کند فیتله روشن را در دم خام کنید و آن را بدون دود خارج کنید.

۴. شمعی را که دود پخش می‌کند، خاموش کنید

اگر متوجه شدید دود از فیتله شمع خارج می‌شود، آن را خاموش کنید. دکتر Gopalratnam می‌گوید: «شمعی که دود تولید می‌کند به این معنی است که سموم و ذرات معلق در هوا منتشر می‌کند.»

اگر متوجه شدید که یک حلقه دوده سیاه روی شیشه اطراف شمع ایجاد شده است نیز به همین علت است.

۵. مراقب علائم آلرژی باشید

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «علائم اولیه واکنش آلرژیک یا تحریک تنفسی ناشی از استنشاق دود شمع شامل خارش چشم یا بینی، آبریزش بینی و عطسه است. اگر متوجه هر یک از این موارد شدید، شمع را فوراً خاموش کرده و از خود دور کنید.»

آیا همیشه شمع های معطر روشن کنید؟

برای بسیاری از ما، مشکلی نیست. دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «فقط مراقب باشید که از آنها به شیوه‌ای ایمن استفاده کنید، که شامل خرید شمع‌های باکیفیت و طبیعی و قرار دادن آنها در اتاقی با تهویه مناسب است و اگر شمع ها دارای ترکیبات معطر هستند، بررسی کنید که آیا ممکن است واکنش آلرژیک داشته باشید یا خیر.»

اگر از قبل آلرژی یا شرایط تنفسی دارید، اقدامات احتیاطی بیشتری را انجام دهید.

اثرات شمع روشن کردن روی سلامتی



که برای کیفیت هوا خوب نیستند. در اینجا ملاحظاتی در مورد تولونن و بنزن آمده است:

تولونن

دکتر گوپالراتنام می‌گوید: «تولونن اغلب با بخارهای منتشر شده از رقیق کننده های رنگ همراه است و می‌تواند چشم، بینی، گلو و پوست شما را تحریک کند. همچنین می‌تواند منجر به اختلالات مربوط به تنفس برای افرادی شود که مستعد مشکلات تنفسی هستند.طبق

حقایق کثیف در مورد گوش‌ی تلفن همراهتان

ادامه از صفحه اول
تخمین زده می‌شود که افراد صدها یا هزاران بار در روز گوش‌های تلفن همراه خود را لمس می‌کنند. در حالی که بسیاری از ما بعد از رفتن به حمام، آشپزی، نظافت یا باغبانی دست‌های خود را به طور مرتب می‌شویم احتمال اینکه پس از دست زدن به گوشی‌های تلفن همراه دست‌های مان را بشوییم بسیار کم‌تر است. با این وجود، با توجه به این که گوشی‌های تلفن همراه تا چه اندازه آنزجارآور و آلوده به میکروب هستند شاید آن رسیده که بیشتر در مورد بهداشت تلفن همراه مان فکر کنیم.

میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها

دست‌ها همیشه باکتری‌ها و ویروس‌ها را جمع آوری می‌کنند و به عنوان مسیری برای ایجاد عفونت شناخته می‌شوند. گوشی‌های تلفن همراهی که ما لمس می‌کنیم نیز همین وضعیت را دارند. تعدادی از مطالعه انجام شده در مورد وضعیت میکروبیولوژیکی گوشی‌های تلفن همراه نشان می‌دهند که آن گوشی‌ها می‌توانند با انواع مختلفی از باکتری‌های بالقوه بیماری زا آلوده شوند. از جمله این باکتری‌ها می‌توان به اشریشیاکلی محرک اسهال (که انتقال از مدفوع انسان می‌آید) و استائیفیلوکوک‌های عفونی‌کننده پوست و هم چنین اکتینوب باکتری‌ها که می‌توانند باعث سسل و دیفتری شوند، سیتروپاکتر که می‌تواند منجر به عفونت‌های دردناک دستگاه ادرازی بشود و انتروکوکوس که به عنوان عامل مننژیت شناخته شده یاد کرد. کلبسیلا، میکروکوکوس، پروتئوس، سودوموناس و استرپتوکوک نیز در گوشی‌های تلفن همراه یافت شده اند و همگی می‌توانند اثرات منفی‌ای بر سلامت آسان داشته باشند.

نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از پاتوژن‌های موجود بر روی گوشی‌های تلفن همراه افراد مقلب به آنتی بیوتیک هستند به این معنی که با داروهای معمولی قابل درمان نمی‌باشند. این موضوع نگران‌کننده است، زیرا این باکتری‌ها می‌توانند باعث عفونت‌های تنفسی، پوست، روده شوند که می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

هم چنین، نتیجه تحقیقات نشان داده که حتی اگر تلفن خود را با دستمال‌های ضد باکتری یا الکل تمیز کنید باز هم می‌تواند توسط میکروارگانیسم‌ها مجدداً کلونیزه شود و این نشان می‌دهد که ضد عفونی کردن باید یک فرایند منظم باشد.

گوشی‌های تلفن همراه حاوی پلاستیک هستند که می‌توانند ویروس‌ها را در خود جای داده و انتقال دهند. برخی از آن ویروس‌ها (مانند ویروس سرماخوردگی) می‌توانند تا یک هفته بر روی سطوح سخت پلاستیکی زنده باقی بمانند. سایر ویروس‌ها مانند کووید -۱۹، روتا ویروس (یک حشره بسیار عفونی عمده که معمولاً نوزادان و کودکان خردسال را تحت تأثیر قرار می‌دهد)، آنفولانزا و نوروویروس که می‌توانند باعث عفونت‌های جدی تنفسی و روده بشوند قادر هستند به شکل عفونی برای چند روز باقی بمانند.در واقع، از زمان آغاز پاندمی کووید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده دستورالعمل‌هایی را برای تمیز کردن و ضدعفونی کردن گوشی‌های تلفن‌های همراه ارائه کرده که همراه با دستگیره‌های در، دستگاه‌های ارائه دهنده پول نقد و دکمه‌های آسانسور مخازن عفونت زایی محسوب می‌شوند.به طور خاص، نگرانی در مورد نقش گوشی‌های تلفن همراه در گسترش میکروب‌های عفونی در بیمارستان‌ها و مراکز مراقبت‌های بهداشتی و هم چنین در مدارس مطرح شده است.حقایق کثیف در مورد گوشی تلفن همراه تان و این که چرا باید از کار با آن در حمام و دستشویی خودداری کنید؟ چرا نباید گوشی‌تان را در حمام و دستشویی ببرید؟ نکات بهداشتی برای استفاده از کیف چیزی که در دست دارید/انرجمه

گوشی تلفن همراه خود را تمیز کنید

بنابراین، واضح است که باید به طور مرتب گوشی تلفن همراه خود را تمیز کنید. کمیسون ارتباطات فدرال ایالات متحده در واقع بهداشت روزانه گوشی تلفن همراه و سایر دستگاه‌ها را توصیه می‌کند به ویژه به این دلیل که ما هنوز در دوره پاندمی فعال کووید -۱۹ به سر می‌بریم و ویروس می‌تواند چندین روز روی سطوح سخت پلاستیکی زنده باقی بماند.

از دستمال مرطوب یا اسپری مبتنی بر الکل استفاده کنید. برای ضد عفونی کردن قاب گوشی و صفحه نمایش لمسی اسپری پاک کننده باید حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشند و در صورت امکان ضد عفونی باید هر روز انجام شود.مواد ضدعفونی کننده را به طور مستقیم روی گوشی تلفن همراه اسپری نکنید و مایعات را از نقاط اتصال یا سایر منافذ تلفن دور نگه دارید. از استفاده از سفید کننده یا پاک‌کننده‌های ساینده جدا خودداری ورزید و پس از پایان فرایند تمیز کردن دست‌های خود را به طور کامل بشوید.فقدن کردن در مورد نحوه کار با گوشی تلفن همراه به مقایله با پیامدهای مواجهه با میکروپها کمک می‌کند. هنگامی که در خانه نیستید گوشی تلفن همراه تان را در جیب یا کیف خود نگه دارید و از یک فهرست کافذی یکبار مصرف از کارهایی که باید انجام دهید استفاده کنید نه آن که دائماً برای یادآوری از یادداشت‌های موجود در گوشی تان استفاده کنید.گوشی تلفن همراه تان را با دست‌های تمیز یعنی دست‌های شسته شده با آب ضد عفونی کنید. اگر روزی دچار سرماخوردگی یا عفونت هستید می‌توانید از ضد عفونی و سابون یا ضدعفونی‌شده با ضد عفونی‌کننده دست مبتنی بر الکل لمس‌نماید.کارهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توانید انجام دهید تا از تبدیل شدن گوشی تلفن همراه به منبع ویروس جلوگیری کنید. اگر مبتلا به عفونت هستید یا ابتدا گوشی تلفن همراه تان را ضد عفونی نکرده اید آن را با دیگران به اشتراک نگذارید. اگر کودکان اجازه بازی با گوشی تلفن همراه شما را دارند در اسر وقت آن را ضد عفونی کنید. هم چنین، عادت کنید زمانی که از گوشی تلفن همراه تان استفاده نمی‌کنید آن را کنار بگذارید سپس دست‌های خود را ضدعفونی کرده یا بشوید. هم چنین، ممکن است بخواهید گاهی اوقات شارژر گوشی تلفن همراه خود را هنگام تمیز کردن گوشی تلفن همراه تان ضد عفونی کنید.

فیزیوتراپی با کمک طب سوزنی

طب سوزنی روشی درمانی سنتتی در هزاران سال پیش در طب چین بوده که هم اکنون این روش بعنوان طب مکمل در کنار دیگر طب‌ها قرار گرفته. در این روش سوزن‌های باریک در نقاط خاص بدن که بعنوان کانالهای انرژی نام برده می‌شود سوزنگذاری صورت می‌گیرد تا موجب بهبود و سلامتی فرد شود.

این روش در بیشتر بیماری‌ها بصورت معمول استفاده می‌گردد.

طب سوزنی، راهی استثنایی برای سلامتی و توانایی درمان بسیاری از مشکلاتی از قبیل گردن درد،بیماری‌های اسکلتی-عضلانی- سیاتیک و دیسک به روش فیزیو تراپی می‌باشد که فرد تا ۸۰ درصد در جلسه اول بهبود پیدا می‌کند.فلسفه طب چینی در مورد طب



حسین انظاری

مدرس محقق

ویژهشکر طب سوزنی

طب سوزنی روشی درمانی سنتتی در هزاران سال پیش در طب چین بوده که هم اکنون این روش بعنوان طب مکمل در کنار دیگر طب‌ها قرار گرفته. در این روش سوزن‌های باریک در نقاط خاص بدن که بعنوان کانالهای انرژی نام برده می‌شود سوزنگذاری صورت می‌گیرد تا موجب بهبود و سلامتی فرد شود.

این روش در بیشتر بیماری‌ها بصورت معمول استفاده می‌گردد.

طب سوزنی، راهی استثنایی برای سلامتی و توانایی درمان بسیاری از مشکلاتی از قبیل گردن درد،بیماری‌های اسکلتی-عضلانی- سیاتیک و دیسک به روش فیزیو تراپی می‌باشد که فرد تا ۸۰ درصد در جلسه اول بهبود پیدا می‌کند.فلسفه طب چینی در مورد طب

طب سوزنی یک درمان معجزه گر

اسم و روش طب سوزنی در ابتدا شاید کمی ترسناک به نظر رسد ولی شواهد بسیار زیادی وجود دارد برای تأثیر گذاری و کار آمدن آن برای درمان البته که اگر فردی به درمان‌های کل نگر آشنا نداشته باشند بنظرشان این طب بسیار ترسناک خواهد آمد.بعضی افراد تحت درمان قرار گرفته حاضر هستند برای تأیید تأثیر گذاری قسم خورده و آنرا به توان یک معجزه یاد کنندکه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد.

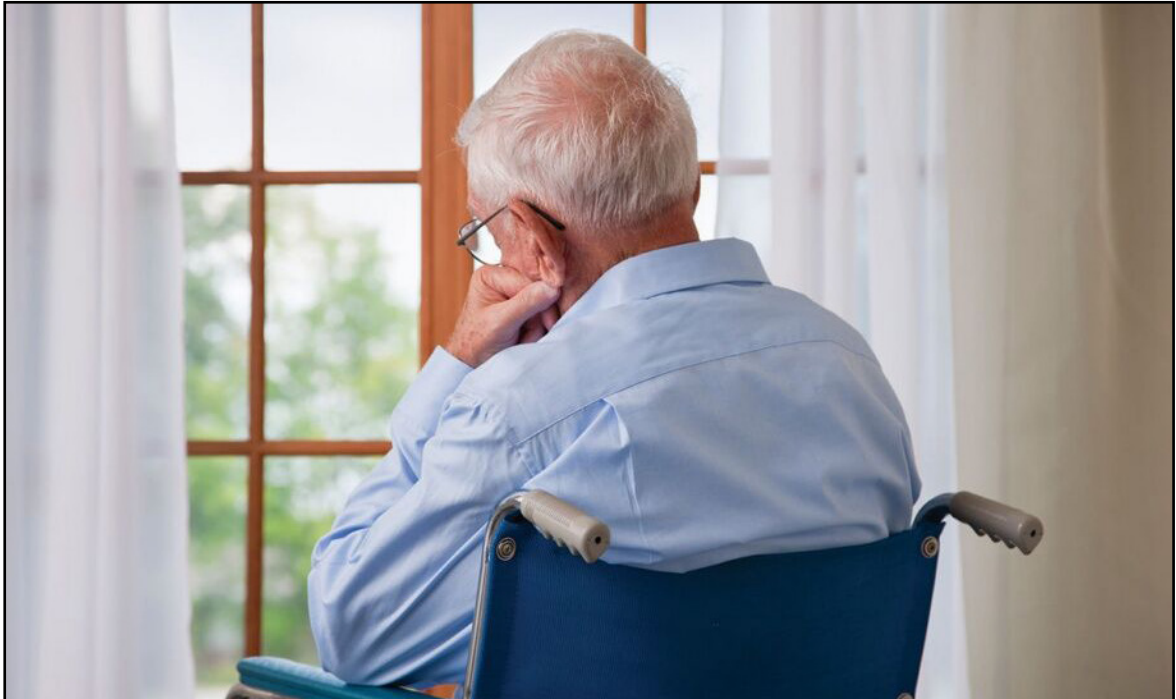
روش درمانی در طب سوزنی

دراین روش فیزیوتراپی استفاده از سوزن خشک(DRY NEEDLING) استفاده می‌شود. سوزن خشک که روش جدید بر اساس مطالعات علمی نورواناتومی که روش علوم نوین بر تأثیربر روی سیستم اعصاب و عضلانی پایه گذاری شده است.منظور از سوزن خشک در فیزیوتراپی استفاده از یک سوزن به عنوان عامل فیزیکی به منظور ایجاد تحریک مکانیکی و با هدف غیر فعال کردن نقاط ماشه‌ای می‌باشدبرای درمان دردهای عضلانی بیشتر استفاده می‌شود و باعث کاهش درد،افزایش دامنه حرکتی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.در اصل سوزن در فیزیوتراپی برای ناحیه‌ای از عضله استفاده می‌شود که دچار اختلال حرکتی شده باشند. در این پروسه درمانی تلاش می‌شود که تنش عضله را کاهش داده، عملکرد نرمال عضله را باز گرداند و درد از بین برود.

تفاوت روش درمانی سوزن خشک

در این روش بمانند روش سنتی و باستانی چینی نیست بلکه بکارگیری روش مدرن سوزن خشک(dry needling) توسط یک متخصص طب سوزنی بر اساس مطالعات نورواناتومی غربی انجام میپذیرد.بهرحال در هردوروش طب سوزنی و سوزن خشک از یک نوع سوزن استفاده می‌شود.در اصل برای مناسب بودن استفاده از روش درمان، سوزن خشک برای رفع مشکلات لازم است وضعیت بیمار و شرایط وی بطور کامل توسط متخصص فیزیوتراپی بررسی می‌شود.در حقیقت سوزن خشک برای درمان مشکلاتی چون بافت نرم همچون التهاب،تاندونیت،انقباض، نقاط حساس حرکتگی یافت، گردش خون مویرگی، ورم استفاده می‌گردد.

روابط اجتماعی افسردگی را از سالمندان دور می کند



اجتماعی همراه است، ادامه داد: دوره سالمندی با افزوده شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد؛ یعنی همان‌طور که سیستم

ادراری، قلب و عروق و سلول‌ها در حال پیر شدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد. وی با بیان این که یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این

نحوه تسکین درد با روش سوزن خشک



۱- فروکردن سوزن در نقاط ماشه ای عضلات با ایجاد اختلال در موتورهای عضله،موجب شل شدن عضلات می‌گردد.

۲-با ایجاد خش‌هایی کوچک توسط فروکردن سوزن در اندام، در عضوی که دچار درد شده پاسخ درمانی ایجاد می‌شود و عملکرد طبیعی خود را بدست می‌آورد.

۳- با استفاده از این سوزن‌ها با ایجاد اختلال در رسیدن پیامهای درد به سیستم عصبی باعث توقف درد می‌گردد.

فرایند کنترل بصورت کلی به این صورت می‌باشد:

سرکوب اپیوئیدها در سطح نخاع. کنترل دروازه درد. مهار درد در سایر نواحی بدن از طریق آزاد سازی برادیکینین.

کاربردها و فواید سوزن خشک در فیزیو تراپی

در این روش می‌تواند به عوارض زیر کمک کند:

- تاندونیت حاد و مزمن
- اسیب‌های ناشی از فعالیت بیش از حد عضله در ورزش
- درد پس از جراحی
- جراحات ناشی از تصادفات
- درد مزمن
- سر درد
- دیسک کمر و گردن

سوالات متداول

اغلب افراد فرورفتن این سوزن‌ها را حس نمی‌کنند، فقط گاهی کشش موضعی توسط فرد باعث ایجاد پاسخ ۱ ثانیه ای می‌گردد.

اقدامات پس از طب سوزنی چیست؟

پس از اتمام تزریق نیاز به هیچگونه رعایت خاصی نیست و بیمار می‌تواند به امور روزمره خود بپردازد.

شایع ترین عوارض برای بدن؟

شایع ترین واکنش افراد این است که پس از احساس رضایت و خوشحالی می‌باشند. گاهی تجربه یک خواب عالی که یکی از دلایل ایجاد تعادل وهارمونی خاص در کل بدن می‌باشد.

مدت زمان درمان؟

معمولاً برای ایجاد واکنش مثبت به چندین جلسه نیاز می‌باشد و بدلیل استفاده از هیچگونه دارویی تغییرات بیوشیمیایی در بدن ایجاد می‌شود.زمان هر جلسه در مان بین ۳۰ دقیقه تا ۶۰ دقیقه بنابر نظر درمانگر متغییر است.

حمایت از کودکان در مقابل کرونا

گروه سنی ۰-۵ سال



دسترسی به اخبار را محدود کنید و از بحث‌های طولانی

در رابطه با بیماری در محیط خانواده بپرهیزید.

نوزادان و کودکان ۰-۲ سال درکی از واقعهای که در جهان در حال وقوع است ندارند اما به خوبی احساس والدین را

درک می‌کنند و از آن تأثیر می‌پذیرند یا کنترل استرس خود به آرامش آن‌ها کمک کنید.

عادت‌های روزانه مانند غذا خوردن در کنار هم و صحبت کردن قبل از خوابیدن و … ایجاد کنید.

آن‌ها را زیاد در آغوش بگیرید و با لحن آرام و به گونه‌ای که متوجه بشوند با آن‌ها صحبت کنید.

به آن‌ها بگویید همواره مراقبتشان هستید

تا احساس امنیت کنند.

مهیار سالاروند- روانشناس بالینی

احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی،

اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت و یا صحبت کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم گیری، کاهش و یا افزایش اشتها و تفکر مرگ و خودکشی از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است.

وی تأکید کرد: اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمند است و در گام بعد موارد زمینه‌ساز بروز افسردگی و اضطراب باید مورد شناسایی قرار گیرد.

این روانپزشک ضرورت تلاش برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان را مورد توجه قرار داد و توصیه کرد: باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میان‌سالی رعایت کنیم تا سالمندی بهتری را تجربه کنیم.

وی با بیان اینکه به‌طور کلی ریشه بسیاری از اختلالات روان به زنتیک بازمی‌گردد، توضیح داد: برای تغییر ژن‌ها نمی‌توان اقدام درمانی ویژه‌ای انجام داد، ولی با پیروی از سبک زندگی سالم به میزان قابل توجهی می‌توان نشانه‌های تظاهرات ژنتیکی اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب را در پیری کنترل کرد.

معتضدیان گفت: تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد، می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. متخصص روانپزشک دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: گریه بدون دلیل مشخص، تصرف چربی‌های اشباع‌شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها از جمله فاکتورهایی است که

نوار خبر

۱۰ خطر جدی وسایل الکترونیکی برای سلامت ما

از کاهش باروری تا مشکلات بینایی و گردن درد، هر کدام می‌تواند در اثر استفاده زیاد از گوشی، تبلت و لپ‌تاپ اتفاق بیفتد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، انواع وسایل الکترونیکی از جمله موبایل، لپ تاب، تبلت و انواع تلپیرها و دیگر گجت‌های دیگر بخش جدایی ناپذیر زندگی امروز هستند، اما این ابزار مدرن هم مشکلاتی را به همراه دارند؛ طوری‌که امروزه بیماری‌های ناشی از فناوری تبدیل به مشکلاتی همه گیر برای بیشتر مردم شده‌است.اگر شما هم جزو آن دسته از کسانی هستید که گوشی از دستتان نمی‌افتد و لپ تاب به بهترین دوست شما بدل شده است، باید بدانید که این دوستان و همراهان جدانشدنی ممکن است مشکلات زیادی را برای شما به بار آورند به طوری که حتی برای شما قابل جبران نباشند. بدیهی است قرار نیست درصورت استفاده از این وسایل، تمام این بیماری‌ها یک‌جا سراغ ما بیایند، اما بهتر است این نکات را جدی بگیرید و تا حدامکان استفاده از این وسایل را کاهش دهید.

اسیرم ضعیف

به گزارش «برترین‌ها» یک تحقیق نشان داده که امواج وای‌فای می‌تواند به طور بالقوه به اسپرم صدمه بزند و حرکت آن‌ها را متوقف کند که منجر به مشکلات نابرابوری در مردان می‌شود. دانشمندان تذکر می‌دهند که این تحقیق قبل از این‌که هر نتیجه‌ای را بتوان از آن منتشر کرد، به بررسی‌های بیشتری نیاز دارد، اما رعایت بیشتر خیال‌مان را هم راحت می‌کند.

سندروم بینایی کامپیوتر

یک ساعت خیره شدن به کامپیوتر اصلا برای چشمان شما خوب نیست؛ انجام این کار می‌تواند به سندروم بینایی رایانه‌ای منجر شود، از جمله خشکی چشم، سردرد و تاری دید. برای رفع مشکلات سعی کنید میزان تاب نور نمایشگر را کاهش دهید و مرتب پلک بزیند. در ضمن باید بدانید که خیره شدن طولانی مدت به صفحه موبایل و کامپیوتر منجر به خشکی چشم و مشکلات متعاقب آن خواهد شد. بهتر است که هر ۱۵ دقیقه یک بار چشمانتان را از کامپیوتر برگردانید و به یک نقطه دور خیره شوید.

التهاب تاندون شست

متخصصان دست می‌گویند به تازگی گزارش‌هایی مبنی بر افزایش التهاب تاندون شست در نتیجه استفاده زیاد از گوشی همراه و کامپیوتر به مراتب بیشتر شده‌است. علایم هشدار دهنده این بیماری شامل سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی است. بهترین کار پیشگیری است، به این منظور سعی کنید بین کار مرتب وقفه ایجاد کنید، و هر ۱۵ دقیقه یک بار انگشتان را استراحت داده و خیلی آرام مالش دهید.

وضعیت بد بدن

نشستن در حالت قوز کرده پشت میز در تمام طول روز می‌تواند منجر به کمر درد شود. یکی از مشکلاتی هم که ماندن و نشستن در یک وضعیت برای بدن ایجاد می‌کند مشکل عصب باریکش یا عصب شربه زنده است که یک مشکل آزار دهنده است. برای جلوگیری از این وضعیت هر چند دقیقه یک بار وضعیت خود را عوض کنید. از نشستن طولانی مدت خودداری کنید و مرتب به خود استراحت دهید، بدن را شل کنید و کمی قدم بزیند. می‌توانید در حال نشسته حرکات کششی مربوط به بازوها و شانه را انجام دهید و بدن را به سمت بالا بکشید.

آرنج تلفن همراه

یکی از مشکلاتی که ممکن است گریبان گیر کاربران تلفن همراه شود، آمیزگی آرنج تلفن همراه با وضعیت عصبی آرنج ناشی از موبایل است. مهم نیست که تلفن همراه شما چقدر هوشمند است، اما آرنج تلفن همراه به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن افراد به دلیل خم کردن آرنج به مدت طولانی که برای نگه داشتن تلفن همراه استفاده می‌شود، دچار آسیب در عصب این بخش از بدن می‌شوند. اگر تلفن همراه خود را برای مدت طولانی نگه دارید، ممکن است احساس ناراحتی کنید، راه حل‌های امکان پذیر استفاده از هدفون، میکروفون داخلی، هدست بلوتوث یا پایه نگهدارنده تلفن است.

ادامه در صفحه ۸

پدرها هم نیاز به توجه و محبت دارند

ماجرای ابراز علاقه نکردن بیشتر فرزندان به پدرشان، زنگ زدن به آن‌ها برای احوال‌پرسی و... در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده؛ آیا پدرها نیاز به محبت ندارند؟

به گزارش سلامت نیوز، رضا زیبایی-کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی در روزنامه خراسان نوشت: «برم بابامو بغل کنم امروز؛ به بابام بگم چقدر دوستش دارم؛ یه زنگ بزیم بابا ببینم حالش چطور؛ این ویدئو چه قشنگه بفرستمش برا بابا و...» این‌ها عبارتهای غریبی هستند که کاش غریب نبودند! توثیت یک کاربر که بدون بهانه و برای احوال‌پرسی به پدرش زنگ زده، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است. او نوشته: «مامان هر روز به من زنگ می‌زنه ولی با بابا کمتر حرف می‌زنم. خیلی دلتنگش شدم. صبح وایستادم تا بیدار بشه و بهش زنگ زدم. تو چند دقیقه‌ای که باهش حرف زدم، ۳ بار بهم گفت دستت درد نکنه زنگ زدی. می‌خواستم از غصه دق کنم. مگه چه کار کردم که مستحق این همه تشکره پدرجان؟» اولاً، چرا احساس می‌کنیم که پدرها نیاز به توجه و محبت ندارند؟ ثانیاً، نوع نیاز پدرها به محبت چه مدلی است و از همه مهم‌تر، وظیفه بچه‌ها در این زمینه چیست که از این غربت تلخ پدرها کم کنند؟

ابراز علاقه به پدر مانع حفظ اقتدار او؟

در فرهنگ‌های مختلف تعاریف متفاوتی از شیوه‌های ابراز ارادت به پدران شکل گرفته است. در فرهنگ ایران زمین چند مولفه خاص این مرز و بوم معمولاً در این زمینه جاری است: احترام، متابعت، حفظ اقتدار و ابراز ارادت آن هم به شیوه مردانه. شاید علت این که پدران گاه از محبت فرزندان خود به خصوص پسران محروم هستند، به خاطر همین مولفه‌هاست که به نوعی مانعی برای ابراز محبت صمیمانه به پدران است. مسئله این جاست که چطور با رعایت به‌خصوص سه مولفه اول به پدران مان، ابراز محبت هم داشته باشیم، چراکه معمولاً محبت با رفتارهای کلامی صمیمانه و خودمانی همراه است و فرزند را دچار این گمان می‌کند که نکند حفظ احترام و اقتدار پدر را رعایت نکرده است. معمولاً فرزندان با مادر خود صمیمی‌ترند و دغدغه این گونه مسائل را ندارند.

ضرورت رفتار صمیمانه پدر با فرزندان

نقش اصلی را در این تسهیل‌کنندگی، خود پدر بازی می‌کند که با رفتارهای صمیمانه خود به فرزندان به زبان بی‌زبانی می‌گوید که چگونه با وی رابطه صمیمانه‌ای داشته باشند. برای مثال پدری که اصلاً با فرزندان خود شیرین زبانی و شوخ طبعی نمی‌کند، به نوعی دارد به آن‌ها می‌گوید که شما هم اجازه چنین کاری را ندارید یا اگر با شوخ طبعی و رفتار صمیمانه فرزند نوجوانش سرد برخورد کند یا واکنشی نشان ندهد، بی‌شک مسبب کاهش این گونه رفتارها خواهد شد و آرام‌آرام رابطه پدر و فرزند رو به خاموشی می‌گذارد. پس نقش اصلی را خود پدر ایفا می‌کند و ایشان باید با ایجاد فضای گرم و صمیمانه فرصت ابراز محبت را برای فرزندان و دیگر اعضای خانواده و خویشان فراهم کند؛ برای مثال فرزندان، نوه‌ها، دامادها و عروس خانم‌ها. پدر گرفته، خسته و کم حرف و گاه عبوس با زبان بدن عزیزانش را از خود دور می‌کند، بنابراین پدران گرمی باید هوشیارانه به زبان بدن خود آگاه باشند که دختر و پسر و اقوام و خویشان آن‌ها محبت و عشق‌شان را معمولاً بر گشاده رویی نثار می‌کنند و نه تلخ رویی.

و اما وظیفه فرزندان و همسر و دیگر عزیزان

به واسطه نقش جدی پدر در تامین معاش و مسئولیت‌های گوناگون و گاه پر فشار هر روزه به‌خصوص در این روزهای سخت با گرانی‌های کمرشکن، نمی‌توان از همه پدران انتظار گشاده‌روی همیشگی داشت و این وظیفه اطرافیان است که به شیوه‌های مختلف به پدر خود احترام بگذارند و با گفتار و کردار خود عشق و محبت‌شان را بی دریغ نثار وی کنند. این کار را معمولاً دختران راحت‌تر انجام می‌دهند ولی پسران قدری در آن مهارت کمتری دارند که آن هم به سبب خصوصیات مردانه است، در مقابل روحیات مادرانه در دختران. بسته به سن پدر و میزان سلامت جسمی و روحی وی کارهای بسیاری می‌توانید انجام دهید تا باعث خوشحالی وی شوید. معمولاً پدران از موفقیت فرزندان خود بسیار خوشحال می‌شوند و آن‌را نشانه احترام و قدردانی و محبت آن‌ها می‌دانند، بنابراین تلاش کنید موفقیت‌های‌تان را برای آن‌ها بازگو کنید و از سویی با یادآوری صبر و تحمل‌شان، قدردانی خود را با در آغوش گرفتن‌شان یا دست بوسی ابراز کنید.

اگر یک نوجوان خجالتی هستید...

اگر نوجوان خجالتی هستید که حتی نمی‌توانید رو در روی پدر نسبتاً عبوس خود ابراز محبت کنید، با کارهای کوچک و ساده مانند بردن یک لیوان شربت برای او، تمیز کردن و مرتب‌کردن خودرویش، اتو کردن لباس‌هایش یا حتی درست کردن غذای جدید که یاد گرفته‌اید و به‌طور اختصاصی برای پدرتان می‌پزید، خریدن کلاه آفتابی برای روزهای گرم، مهمان کردن بابا به یک فنجان چای خوش رنگ و یک آهنگ مورد علاقه در دوره جوانی‌اش و... طعم شیرین محبت و زندگی را که ممکن است در شلوغی زندگی شهرهای بزرگ و پیچیده فراموش شده باشد، به او بچشانید. اگر پدران این روزها به دلیل دغدغه زیاد معاش دچار خود فراموشی شده‌اند، شما تلاش کنید با آن چه توصیه شده، آن‌ها را به یاد آورید قبل از آن که دیر شود.

کوتاه و مفید

اگر زخم معده دارید:



شیرین بیان (در صورت نداشتن فشار خون)، زنیان و نبات جوشانده شود و بخورید. کتیرا و نبات را پودر کنید و ۱ قاشق چایخوری بخورید. ۱ قاشق چایخوری کتیرا را در آبجوش حل کنید و بخورید.

اگر رفلکس دارید:



مربای به، سیب و بالنگ بعد از غذا برای التیام این عارضه مفیدند. مصرف کنجد و روغن آن باید محدود و حتی در موارد شدید پرهیز شود. از مصرف مرکبات خام، گوجه فرنگی، فلفل، قهوه، چای پررنگ و نسکافه پرهیز شود. بهترین دمنوش، دمنوش به، آب سیب و آب انار شیرین است. مصرف انجیز و مویز نیز توصیه می‌شود. توجه توجه: البته توجه داشته باید که مصرف همه این موارد در مورد رفلکس؛ بعد غذا باشد نه قبل غذا.

مریم احمدوند

محقق و مشاور داروهای گیاهی و درمان گیاهی

درمان سه سوته و اورژانسی درد معده



اگر درد تند و تیز و حالت خنجری داشتید: تخم بارهنگ، خطمی در آب جوش ریخته و بعد یک ربع صاف کرده و میل کنید.

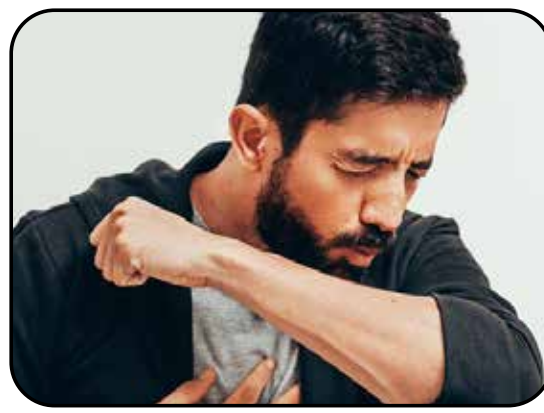
راهکاری برای باز گرداندن حس بویایی و چشایی



تا ۴۰ روز دمنوش «بادرنجبویه» را مکرر مصرف کنید و همزمان چند قطره «روغن گل بنفشه» به‌صورت روزانه در بینی خود بچکانید. چند روش کمک به درمان کرونا:

- ۱ شربت آب + عسل + آب لیمو ترش + نمک به اندازه (حتماً نمک دریا باشد).
 - ۲ پودر زنجبیل + مقدار کمی عسل مخلوط کنید اینقدر به هم بزنید تا خمیر سفت بدست بیاید بعد به شکل قرص در بیارید و روزی چند عدد ازش بخورید.
 - ۳ چند عدد کندر یا مسطکی رو در یک لیوان آبجوش بریزید بعد سرش را ببندید بعد از چند دقیقه اینقدر هم بزنید تا کندر کامل حل شود بعد بخورید روزی چند بار اینکارو تکرار کنید.
 - ۴ پودر مسطکی + پودر هلیله سیاه + شکر سرخ رو به نسبت مساوی مخلوط کنید و روزی یکبار از این مخلوط میل کنید.
- برای تقویت سیستم ایمنی و بازگشت قوای جسمی و بنیه از گوشت گوسفندی چه به صورت کبابی و چه آبگوشت استفاده کنید.

با سرفه کرونا چه کنیم؟



نشاسته‌ای که از قبل در کمی آب سرد حل کرده‌اید را به شیر داغ اضافه کنید و هم بزنید تا بپزد، این نشاسته داغ پخته شده در سرفه خشک و خلط دار مسکن خوبی است. دو قاشق مرباخوری سر پر پودر بادام، یک قاشق مرباخوری سر پر بارهنگ، یک ربع در آبجوش بماند با کمی نبات شیرین کنید و جرعه جرعه بنوشید. شربت لیمو و عسل نیز دیگر مسکن التهاب و گلودرد است.

دم کرده بارهنگ و بهدانه هم موثر است.

- جوشانده و دم کرده شکر تیغال یا دم کرده گلپر
- چرب کردن زیر گلو با روغن بابونه، بادام

اما اگر سرفه‌ها خشک هستند لعاب بهدانه که هر ساعت، قاشقی خورده شود و مداومت گردد، بخور آب داغ، جرعه جرعه نوشیدن مایعی گرم و دمنوش عناب، بسیار کمک کننده است. اگر سرفه‌ها خلط دار هستند، دمنوش آویشن و عناب، دمنوش پونه، شربت زوفا، دمنوش بابونه بسیار توصیه شده است. و در نهایت پرهیز شورها مانند پنیر، خیارشور، تندها و فلفلی‌ها، سرخ شده‌ها، ترشی و سرکه، ادویه‌های محرک و ...

۱۰ خطر جدی وسایل الکترونیکی برای سلامت ما

گردن شما در واقع دارد سر سه منی (۴ تا ۷ کیلوپی) شما را نگه می‌دارد. ماندن در این وضعیت به مدت طولانی باعث فشار بیشتر روی عضلات می‌شود که ممکن است در انتها منجر به گردن درد یا کشیدگی عضلات شود. اگر شما همچنان به این وضعیت اصرار داشته باشید مشکلی بسیار بدتر در انتظار شماست.

کاهش شنوایی
 احتمالاً شما هم جزو کسانی هستید که دوست دارند صدای هدفون خود را بلند کنند تا فقط صدای موسیقی را بشنوند. شاید این کار صدای اطراف را خفه کند و شما به قول معروف توی حس موسیقی بروید، اما باید بدانید که این کار یک عادت نامناسب و خطرناک است. قرار گرفتن در معرض صدای بلند به مدت طولانی می‌تواند به گوش‌های شما صدمه بزند و حتی باعث کاهش شنوایی بشود. پس صدا را در حالت نیمه بگذارید. این وضعیت همچنین منجر به وز وز گوش خواهد شد که از آن به زنگ زدن گوش تعبیر می‌شود.

در وضعیت نشسته و بدون تحرک می‌گذرد. شیوه زندگی کم تحرک با خطرات جدی سلامتی همراه است. از جمله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا، سکتة مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان‌ها.

بی‌خوابی
 زمانی که شما صرف تلفن همراه می‌کنید، می‌تواند بر مدت زمانی که طول می‌کشد تا به خواب بروید و کیفیت خواب شما، تأثیر بگذارد. نتایج پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که از تلفن همراه درست قبل از خواب استفاده کردند به احتمال بیشتری دچار ضعف کیفیت خواب هستند.

التهاب گردن
 نمی‌توانید از بیماری‌های ناشی از فناوری و بیماری‌های حرفه‌ای نام ببرید، اما درباره مشکلات گردن، سخنی به زبان نیاورید. نگاه کردن به موبایل در تمام روز باعث فشار بر گردن می‌شود؛ چون

ادامه از صفحه ۷ سوختگی ران

اگر شما جزو آن دسته از کسانی هستید که لپ‌تاپ را روی پای خود می‌گذارید و به مدت طولانی در این وضعیت می‌مانید باید بدانید که لپ‌تاپ دوست پای شما نیست و سوختگی ران در انتظار شماست. در حقیقت استفاده طولانی مدت از لپ‌تاپ روی پا می‌تواند منجر به مشکلات پوستی ناشی از آن شود که از طریق قرار گرفتن در معرض حرارت به وجود می‌آید. این علائم ممکن است به بثوراتی که بعد از چند روز از بین می‌روند تا بی‌رنگی شدید منجر شود.

سبک زندگی بی تحرک

بیشتر افراد وقت زیادی از روز را به پاسیخ دادن به ایمیل در کامپیوتر محل کار یا تماشای تلویزیون در خانه صرف می‌کنند که بیشتر این زمان در وضعیتی نشسته و بی تحرک هستند؛ و هر چه نقش فناوری در زندگی برجسته‌تر باشد زمان بیشتری