

:: صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی ::



ممکن است شما این جمله را بارها از والدین خود شنیده باشید که "صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است" و این امکان وجود دارد خود شما این جمله را بارها و بارها به فرزندتان تذکر داده باشید. پس از پایان خوابیدن و ۸ تا ۱۰ ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این، بیشترین وقفه میان وعده‌های سه‌گانه غذایی است.

وقتی خواب هستید، بدن به غذا، سوخت و انرژی برای تپش منظم قلب، تنظیم اعصاب و سلول‌های عصبی و همچنین گذارسازی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از گلوکزهای خون، ماهیچه‌ها و شش‌ها که اکسیژن را به خون می‌رسانند، تأمین می‌شود. با آغاز صبح، بدن از حالت استراحت بیرون می‌آید و به انرژی و غذا احتیاج دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده‌های غذایی تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد.

کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسند. صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و بخصوص در کودکان

می شود. هنگام فعالیت های روزمره یا تمرین های ورزشی، ماهیچه ها شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، بیش از سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن چای یا قهوه و یا بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی رفع نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این گونه افراد تمایل بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند. اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم کنیم، عادت غذایی به صورت متعادل درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه مغذی شامل پروتئین ها، فیبرها، غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و جو به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برایتان مشکل است، می توانید در ۲ یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانید. به طور مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه، و بعد در محل کار خوردن حتی یک سیب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخوریم.

:: لیست انواع داروهای مخدر تبلیغاتی اعلام شد ::



یکی از معضلاتی که در نظام سلامت و درمان کشور وجود دارد بحث تبلیغات دارویی، خصوصاً در شبکه های ماهواره ای فارسی زبان است. این تبلیغات با حجمه بالایی در سطح کشور در حال گسترش میان افشار مختلف جامعه است. داروهای تبلیغی در شبکه های ماهواره ای به سه دسته ترک اعتیاد، لاغری و تقویت جنسی تقسیم می شوند.

محمدرضا قدیرزاده کارشناس پزشکی قانونی در گفتو گو با سینانویز گفت: "سازمان پزشکی قانونی برای اینکه بتواند عوارض و زیان های این دسته از داروها را برای مردم مشخص کند، دست به تهیه انواع داروهای ترک اعتیاد تبلیغی در ماهواره زده است. این داروها در آزمایشگاه تخصصی پزشکی قانونی کهریزک مورد بررسی قرار گرفته اند."

این درمانگر درباره این داروها گفت: "داروهای پرفکت، آلفا و بست بیشترین تبلیغ در ماهواره را دارند. در این سه دسته، از داروی ترامادول استفاده شده است. داروی ترامادول یک داروی شبه مخدر است که حدود 5 سال پیش برای دردهای حاد و مزمن در کشور مورد استفاده قرار میگرفت. به مرور عوارض‌هایی از این دارو دیده شد که وزارت بهداشت دستور داد تا فروش آن در داروخانه‌ها و مصرف آن در بین بیماران محدود شود. بعد از چندی دیده شد که این دارو باعث سوء مصرف و اعتیاد در بین مصرف کنندگان شده است. همچنین در گزارشی از بیمارستان لقمان آمده بود که بیشترین تشنج ناشی از مسمومیت به علت استفاده نابجا از داروی ترامادول بوده است."

وی در ادامه گفت: "داروی دیفنوکسیلات نیز دارویی است که در داروهای تبلیغی ماهواره مورد استفاده قرار می‌گیرد. دیفنوکسیلات دارویی است که در آن از مشتقات تریاک استفاده شده است. این دارو برای درمان اسهال‌های غیر عفونی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دارو اگر به صورت خودسرانه مصرف شود باعث اعتیاد بیمار می‌شود."

قدیرزاده درباره دسته سوم داروهای مورد استفاده در این داروها گفت: "دسته دیگری از داروهایی که در ماهواره استفاده می‌شود از نوع داروهای اعصاب است. سر دسته این داروها دیازپام است. گزارش‌های متعددی نیز درباره اعتیاد به دیازپام وجود دارد."

وی ادامه داد: "در نتیجه اگر فردی به عنوان مثال به ماده مخدر تریاک اعتیاد داشته باشد و از داروهای تبلیغی ماهواره برای ترک اعتیاد خود استفاده کند نه تنها نمی‌تواند اعتیاد به تریاک را ترک کند بلکه همزمان به سه ماده اعتیاد آور دیگر وابسته می‌شود. تبلیغ این داروها همیشه با شگرد تعیین زمان ترک اعتیاد همراه بوده است."

قدیرزاده در این باره گفت: "در تبلیغ برخی از داروهای ماهواره‌ای زمان ترک اعتیاد نیز آورده می‌شود که نه تنها مدت تعیین شده دروغی بیش نیست بلکه باعث می‌شود مصرف کننده به این داروها وابسته شده و به طور متناوب از آنها استفاده کند."

وی همچنین درباره گیاهی بودن این داروها و گیاه‌های مورد استفاده در این داروها گفت: "گیاهی بودن این داروها به این شکل است که مواد دارویی را بعد از پودر کردن با گیاهی مثل زیره، زعفران یا گیشنیز مخلوط می‌کنند و اسم داروی گیاهی ترک اعتیاد روی آن می‌گذارند. "قدیرزاده اطلاع رسانی در سطح جامعه را وظیفه‌ای خطیر خواند و ادامه داد: "این اعلام خطر در سطح جامعه باید از طریق مسئولین ذی ربط انجام شود تا سطح آگاهی مردم برای آشنایی با این نوع از داروها بالا رود."

وی همچنین درباره شگردهای تبلیغاتی این شبکه‌ها گفت: "تبلیغاتی که تضمینی است به هیچ وجه پایه علمی ندارند. درمان از راه دور نیز دروغی بیش نیست که از این شبکه‌ها عنوان می‌شود. تاییدیه FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) دروغی محض است که از سوی این شبکه‌ها عنوان می‌شود. سازمان غذا و داروی آمریکا به هیچ عنوان این نوع داروها را تایید نمی‌کند و ستاد مبارزه با مواد مخدر، وزارت بهداشت، سازمان نظام پزشکی، دادستانی و نیروی انتظامی می‌توانند از همه گیر شدن این داروها در سطح جامعه جلوگیری کنند."

:: رفع مشکلات طبی با 9 چاره طبیعی ::



برخی افراد برای رهایی از هزینه‌های سنگین درمان به مصرف خوراکی‌های طبیعی روی می‌آورند تا از ابتلا یا پیشرفت بیماری‌ها پیشگیری کنند. واقعا وقتی می‌شود با صرف هزینه‌ای اندک از شر برخی بیماری‌ها خلاص شد، چرا باید هزینه‌های سنگین درمان را متحمل شد؟ شناخت خواص خوراکی‌های طبیعی در دسترس و ارزان‌قیمت می‌تواند به شما کمک کند که گاهی زودتر به داد خودتان برسید. البته ناگفته نماند که برای انجام هر یک از این روش‌ها باید نظر پزشک را هم جویا شوید و از درمان‌های خودسرانه پرهیز کنید تا گرفتار عوارض ناخواسته این درمان‌های طبیعی نشوید.

1. لیمو و جای جوش : دکتر آدری کیونین، متخصص پوست و مو می‌گوید: شما می‌توانید برای از بین بردن جای جوش‌های صورت‌تان، روزی 10 تا 15 دقیقه یک قطعه لیمو ترش تازه را روی پوست‌تان بگذارید و بعد از 12 هفته از داشتن پوستی صاف و شفاف لذت ببرید. اسید موجود در آب لیمو ترش سبب از بین رفتن جای جوش‌ها می‌شود. ولی اگر پوست خشکی دارید، بهتر است از این روش استفاده نکنید.

2. سرکه سیب و ضرب‌دیدگی : محققان می‌گویند سرکه سیب یکی از موثرترین مواد برای مبارزه با بیماری‌های التهابی است. بنابراین اگر قسمتی از بدن‌تان دچار ضرب‌دیدگی شده و ورم کرده است، روزی چند نوبت یک دستمال پارچه‌ای را به سرکه سیب آغشته کنید و روی قسمت متورم بمالید، یا روزی دو بار خمیری متشکل از سرکه سیب و سفیده تخم مرغ را به مدت یک ساعت روی بخش ضرب‌دیده بگذارید.

3. زنجبیل و دل درد : این گیاه معجزه‌گر بهترین درمان برای دل‌دردهای ساده و حتی دل‌دردهای دوران بارداری و قاعدگی است. مطمئن باشید که اگر دل‌درد به سراغ‌تان بیاید، با نوشیدن روزی دو لیوان دم کرده زنجبیل می‌توانید از دست آن خلاص شوید. برای درست کردن دم کرده زنجبیل هم کافی است یک قاشق غذاخوری زنجبیل تازه را در یک قوری آب داغ بریزید و 10 دقیقه منتظر شوید تا خوب دم بکشد و آماده نوشیدن شود.

4. عسل و خراش پوستی : این خوراکی شیرین و خوش‌مزه، حاوی دو ماده موثر و مفید برای درمان زخم‌های ناشی از بریدگی یا خراش است؛ شکر برای از بین بردن رطوبت و در نتیجه از بین رفتن باکتری‌ها و پراکسید هیدروژن برای ضدعفونی کردن. پس شما می‌توانید برای درمان بریدگی‌های سطحی‌تان به سادگی از این ماده شفابخش استفاده کنید.

5. نمک و پای ورزشکاران : یکی از مشکلاتی که اکثر ورزشکاران و گاهی افراد غیر ورزشکار با آن دست به گریبان‌اند، مشکلات مربوط به پاهاست. تعریق بیش از حد و بوی نامطبوع پا، به وجود آمدن قارچ‌های پوستی بین انگشتان پا و سفتی پوست به خصوص در پاشنه و انگشت شست پا، از جمله‌ی این مشکلات هستند. دکتر سوزان لوین، متخصص بیماری‌های داخلی، به کلیه افرادی که به نوعی با هر کدام از این مشکلات درگیر هستند توصیه می‌کند روزانه 5 تا 10 دقیقه پاهای‌شان را در محلولی حاوی یک لیتر آب گرم و دو قاشق چای‌خوری نمک، قرار دهند.

6. روغن زیتون و آگزما : خشکی و خارش شدید پوست در بیماری آگزما بسیار آزار دهنده است. اگر از این بیماری پوستی رنج می‌برید و داروهای شیمیایی هم حساسیت پوست‌تان را بیشتر کرده‌اند، می‌توانید روزی چند نوبت یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون را روی هر 2/5 سانتی‌متر از پوست مبتلا بمالید و اگر بیماری‌تان شدید و پیشرفته است، منطقه چرب شده را با یک پوشش پلاستیکی هم بپوشانید.

7. شیر و آرامش : دکتر برنارد ویتون، روان‌پزشک، می‌گوید: اگر می‌خواهید پیش از خوابیدن به آرامش کامل برسید و با ذهنی آرام یک خواب لذت‌بخش را تجربه کنید، نیم ساعت قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید. اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان در شیر وجود دارد که باعث ایجاد حس آرامش می‌شود.

8. دم کرده بابونه و میخچه : دکتر لوین می‌گوید: آسان‌ترین راه برای از بین بردن میخچه پا این است که روزی دو ساعت آن را در دم کرده ی بابونه قرار دهید. این دم کرده گیاهی، بهترین ماده برای نرم کردن پوست سفت شده هم به شمار می‌آید. در ضمن اگر دیدید پوست‌تان بعد از قرار گرفتن در دم کرده بابونه رنگ گرفت، اصلاً نگران نشوید. مقداری آب ولرم و صابون ملایم می‌تواند مشکل شما را خیلی سریع حل کند.

9. جوش شیرین و عفونت ادراری : به گفته دکتر لارین گیل‌اسپای، اورولوژیست، جوش شیرین با قلیایی کردن محیط مثانه باعث جلوگیری از تکثیر باکتری‌ها می‌شود، بنابراین اگر به عفونت دستگاه ادراری مبتلا شده‌اید و به پزشک هم دسترسی ندارید، روزی یک لیوان آب که با یک چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین مخلوط شده است را بخورید و در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کنید.

::: لب تاپ، تهدیدی پنهان؟ :::



قراردادن نوت بوک بر روی پا در طولانی مدت سبب ایجاد سوختگی های موضعی می کند.

با پیشرفتهای که در زمینه لوازم الکترونیکی و به خصوص رایانه در چند سال اخیر صورت گرفته تولید کنندگان هرچه بیشتر به سمت آسان تر کردن و جذاب تر نمودن استفاده از رایانه گام بر می دارند. یکی از نموده‌های بارز آن توجه به لب تاپ هاست که نسبت به رایانه های معمولی سبک تر، قابل حمل و کار با آنها آسان تر است و می توان به جرات گفت کاربران بیش از پیش به استفاده از آنها روی آورده اند.

تاثیر لب تاپ بر سلامتی کاربر

اگرچه لب‌تاپ طوری طراحی شده که بتوان بدون نیاز به میز یا مانند آن، به راحتی از آن استفاده کرد، اما گزارش‌های فراوان از آسیب رساندن حرارت لب‌تاپ به پوست پا، نگرانی پزشکان را برانگیخته است. لب‌تاپ‌ها نام خود را مدیون نحوه استفاده‌ای هستند که برای آن‌ها متصور بودند، این که هر جا که باشید بتوانید آن را روی پای خود بگذارید و کار کنید. اما به نظر می‌رسد در عمل زیاد هم برای این نوع استفاده مناسب نیستند. تا جایی که محققین از کاربران می‌خواهند در صورتی که عادت به استفاده از لب‌تاپ به این روش دارند، سعی کنند در عادت خود تجدیدنظر کنند. به گفته محققین، هر صفحه داغی که دمایش در حد سوزاندن پوست بالا نرود، می‌تواند در تماس مداوم با پوست بدن، چنین عارضه‌ای را ایجاد کند. معمولاً شروع آن بدون درد و ناراحتی است اما می‌تواند باعث تیره شدن رنگ پوست بشود. در موارد بسیار نادری هم ممکن است تا حد ایجاد سرطان پوست پیش برود. مشاهدات میکروسکوپی نشان می‌دهند که تاثیر لب‌تاپ بر پوست، مثل تاثیر قرار گرفتن بلندمدت زیر نور خورشید است.

دهید، چه زمانی ماده آرایشی شما برای استفاده مناسب است و چه زمانی بهتر است دیگر آن را دور بیندازید.

• بیشترین توجه را داشته باشید

ریمل از آن دسته لوازم آرایشی است که باید نسبت به آن بیشترین حساسیت را داشته باشید، "جیم همر"، متخصص ترکیبات شیمیایی مواد آرایشی می گوید: "هر بار که برس ریمل را بیرون می آورید، از آن استفاده می کنید و دوباره آن را سر جایش برمی گردانید، در این مسیر برس میزانی باکتری جذب می کند و آن را به درون ریمل می برد." وقتی باکتری ها درون ریمل تجمع کنند، می توانند باعث قرمزی، خارش یا حتی گاهی ورم ملتهب و گل مژه در ناحیه چشم ها بشود. اگر می خواهید از سلامت ریمل خود مطمئن باشید هر ۲ تا ۳ ماه ریمل را عوض کنید. "پتی دابروف"، آرایشگر می گوید: "وقتی ریمل شما خراب می شود بوی نزدیک به بوی گازوئیل از آن به مشام می رسد." هرگاه در چشم های تان احساس ناراحتی کردید و نشانه هایی از بعضی بیماری ها را در آن ها دیدید، باید نخستین کاری که می کنید دور انداختن تمام لوازم آرایش های مربوط به چشم تان باشد چون ممکن بیماری به آن ها سرایت کرده باشد. اگر بعد از یک یا ۲ روز خوب نشد حتما به یک متخصص چشم مراجعه کنید.

• باکتری ها عاشقش هستند

به جز مواردی که فرمول و حالت پودری دارند، تقریباً تمام کرم پودرها بر پایه آب هستند که این، به معنای این است که باکتری ها عاشق آن ها هستند. جیم همر می گوید: "وقتی هنوز بسته بندی کرم پودر باز نشده است می توان تا ۲ سال از آن نگهداری کرد ولی وقتی یک بار بسته بندی آن باز شود بهتر است تنها ۶ ماه تا یک سال بعد از آن استفاده کرد." کرم پودرهای خود را دور از فضاهای مرطوب (مثل حمام)، گرم و پر نور نگهداری کنید. چون این محیط ها رشد باکتری ها را بیشتر می کند و باعث می شود که کرم پودر و به طور کلی تمام لوازم آرایش شما سریع تر فاسد شود. از دیگر نشانه های انقضا تغییر بو یا رنگ کرم پودر است، در این حالت مصرف کرم پودر می تواند باعث ایجاد حساسیت و آکنه و جوش بشود.

• اگر گیاهی است توجه کنید

پنیک از آن دسته لوازم آرایش هایی که احتمال فاسد شدن آن بسیار کم است و می توانید تا مدت ها استفاده کنید، هر پنیک را حداقل می توان یک تا ۲ سال استفاده کرد. نیکیتا ویلسون می گوید: "بعضی از پنیک هایی که منشا گیاهی دارند مقدار بسیار کمی آب دارند بنابراین اگر آن را در اطراف محیط های مرطوبی چون حمام قرار دهید احتمال رشد باکتری ها در آن وجود دارد. بنابراین اول از همه به برجسب پنیک تان نگاه کنید اگر روی آن عبارت گیاهی (botanical) وجود داشت یا روی آن نوشته بود که موادی چون بابونه، آلوورا، بامبو، چای سبز یا... دارد باید در نگهداری آن دقت بیشتری کنید چون در آن ها مقداری آب وجود دارد.

• خرابی اش را از ظاهرش بفهمید

جیم همر می گوید: "در رزلب ها آبی وجود ندارد بنابراین احتمال فاسد شدن آن ها بسیار کمتر است ولی از آن جا که این محصول مدام با لب ها در تماس هستند بهتر است هر سال عوض شوند. همچنین اگر به تازگی بیمار بوده اید بهتر است رز خود را دور بیندازید." دابروف می گوید: "رزلب ها مواد روغنی شکل دارند بنابراین در طول زمان بوی روغن مانده می گیرند. باید بدانید ظاهر این محصول می تواند فاسد شدنش را نشان دهد و هرگاه احساس کردید در بافت و ترکیب رزتان تغییری ایجاد شده، آن را دور بیندازید. یکی دیگر از نشانه های فاسد شدن سفت شدن رز است به طوری که رنگدانه های آن به راحتی روی لب نمی نشینند و اگر شما از آن استفاده کنید ناصافی اش را احساس می کنید."

• دقت بیشتر در مورد سایه های کرمی و مایع

اگر چشمانی حساس دارید یا به سلامت چشم های تان اهمیت فراوانی می دهید و نمی خواهید قرمز شوند یا به خارش بیفتند هر ۳ ماه یک بار سایه چشم تان را عوض کنید هرچند سایه ها تقریباً فرمولی شبیه باقی پودر ها مثل پنیک، رژگونه دارند ولی از آنجا که با حساس ترین قسمت بدن سروکار دارند بنابراین انتقال باکتری ها به آن و بعد سرایتش به چشم می تواند بسیار خطرناک باشد، در مورد سایه چشم های غیرپودری و کرمی باید دقت بیشتری هم داشته باشید چون باکتری ها بسیار سریع تر در آن ها رشد می کنند، اگر با انگشت سایه می زنید قبلیش کاملاً دست های تان را بشوید. علاوه بر این هر تغییر رنگ یا بو می تواند نشانه خراب شدن سایه باشد.

• آلودگی بدون نشانه

خط چشم مایع یا مداد باید هر ۳ ماه یک بار عوض شود. همانند سایه، خط چشم نیز نزدیک منطقه ای حساس استفاده می شود و اگر به باکتری ها آلوده باشد به راحتی آن را به چشم انتقال می دهد. جیم همر می گوید: "آلودگی خط چشم معمولاً هیچ نشانه آشکاری ندارد." اگر خط چشم تان آلوده باشد احتمال قرمزی، خارش و در موارد بد، التهاب به وجود می آید. البته از مداد چشم می توان مدت طولانی تری استفاده کرد به این شرط که به طور مرتب آن را بتراشید.

• اگر می خواهید جوش نزنید

وقتی از کرم های گریم استفاده می کنید یعنی می خواهید جوش ها و جای آن ها را بپوشانید و قاعدتا نمی خواهید باعث ایجاد جوش شوید. ولی باید بدانید که اگر از یک کرم گریم بسیار قدیمی استفاده کنید احتمال این که روی صورت تان جوش به وجود بیاید زیاد است. "نیکیتا ویلسون"، متخصص ترکیبات شیمیایی مواد آرایشی می گوید: "وقتی رنگ کرم شما کمی تغییر کند نشان می دهد که فاسد شده است و دیگر قابل استفاده نیست." کرم های گریم مایع بهتر است بعد از یک سال دور ریخته شوند ولی از پودر های گریم می توان تا ۲ سال استفاده کرد.

• دیر فاسد می شود

دقیقا همان قانونی که درباره پنکیک ها وجود داشت در مورد رژگونه های پودری هم صدق می کند یعنی اگر در مواد تشکیل دهنده آن آب وجود نداشته باشد، می توانید تا مدت ها از آن استفاده کنید ولی اگر رژگونه شما کرمی باشد باید هر سال آن را عوض کنید. ویلسون می گوید: "اگر می خواهید عمر رژگونه را زیاد کنید به طور مرتب برس آن را بشویید و رژگونه را در محیطی تاریک و خشک نگهداری کنید. اگر رژگونه تان مرطوب یا نم دار شود، احتمال رشد باکتری ها در آن تسریع می شود این رطوبت می تواند از تماس برس با کرم پودر یا کرم صورت به رژگونه سرایت کند." دابروف می گوید: "وقتی شما رژگونه خود را روی کرم صورت یا کرم پودر می مالید، چربی ها لایه لای موهای برس گیر می کنند و به رژگونه انتقال می یابند." این حالت باعث می شود، یک لایه کمرنگ سفید خاکستری روی رژگونه پودری یا لایه ای گچی روی کرم ها به وجود بیاید. برای این که از به وجود آمدن این حالت جلوگیری کنید بعد از استفاده از مرطوب کننده یا کرم پودر چند دقیقه صبر کنید و بعد رژگونه بزنید. همچنین می توانید قبل از استفاده از رژگونه چربی های صورت را پاک کنید و بعد از استفاده نیز برس رژگونه را با یک حوله خشک تمیز کنید. در مورد کرم ها و پودرها ترکیب ظاهری آن ها نیز می تواند بسیار کمک کننده باشد. اگر ترکیب رژگونه تان بسیار سفت و سخت شده بود و به راحتی از هم جدا نمی شد و تکان نمی خورد، باید یک رژگونه نو بخرید.

:: مراقبت و جلوگیری از افتادگی سینه در خانم ها ::



یکی از مشکلاتی که برای خانم‌ها، به خصوص از سن 30 تا 40 سالگی پیش می‌آید، "افتادگی سینه" است. از آن جاییکه زیبایی سینه‌ها در اندام زنان نقشی اساسی را ایفا می‌کند، در اینجا به یک سری راهکارهای ساده اما مفید که نتیجه جدیدترین تحقیقات جهت پیشگیری و ترمیم این مشکل است، اشاره می‌کنیم.

اندازه و مدل سینه‌ها، به نوعی، سنبل و نشان دهنده‌ی ملیت هر فرد می‌باشد، در فرهنگ‌های غیر اسلامی به دلیل نحوه‌ی پوشش آنها، زیبایی این عضو زنانه در دید بیشتری قرار دارد، با توجه به اینکه امروزه، بیشتر خانم‌ها به دلیل مد روز بودن، تمایل به داشتن سینه‌های بزرگ دارند، لازم است موارد زیر را رعایت کنند:

1. وزن خود را ثابت نگاه دارید، نوسان و کم و زیاد شدن وزن بدن، تأثیرات بسزایی در افتادگی سینه و دیگر اندام‌ها دارد، شما می‌توانید با کنترل و رعایت یک رژیم غذایی مناسب، همواره وزن خود را ثابت نگاه دارید، از رژیم‌های لاغری که مقدار وزن زیادی را در مدت کم توصیه می‌کنند، جداً خودداری کنید، چرا که به همان سرعتی که وزن شما کاسته شده، در مدتی کم نیز دوباره افزایش می‌یابد، در نتیجه احتمال افتادگی سینه نیز افزایش می‌یابد.

2. سوتین مناسبی انتخاب کنید، دقت در خرید سوتین، طبق اندازه و سایز سینه، بهترین راه مبارزه با افتادگی و شل شدن سینه است، بنابراین در موقع خرید، تنها به زیبایی و فانتزی بودن آن توجه نکنید، در این بین کاملاً مراقب باشید که در صورت تغییر در وزن خود، اندازه‌ی سوتین را طبق وزن و سایز جدید، تغییر دهید، استحکام بند و نوع کش سوتین برای کسانی که سینه‌های بزرگ دارند، بسیار ضروریست، کسانی که سینه‌های کوچک دارند با استفاده از سوتین‌های پددار می‌توانند، ظاهر و اندازه‌ی سینه را بزرگتر و زیباتر جلوه دهد. البته وجود این پدها مانع از تنفس پوست می‌شود و خود به نوعی مضر است، در مراسم و میهمانی‌های خاص برای جلوه‌ای زیباتر می‌توانید از سوتین‌های فنردار و ژله‌ای استفاده کنید.

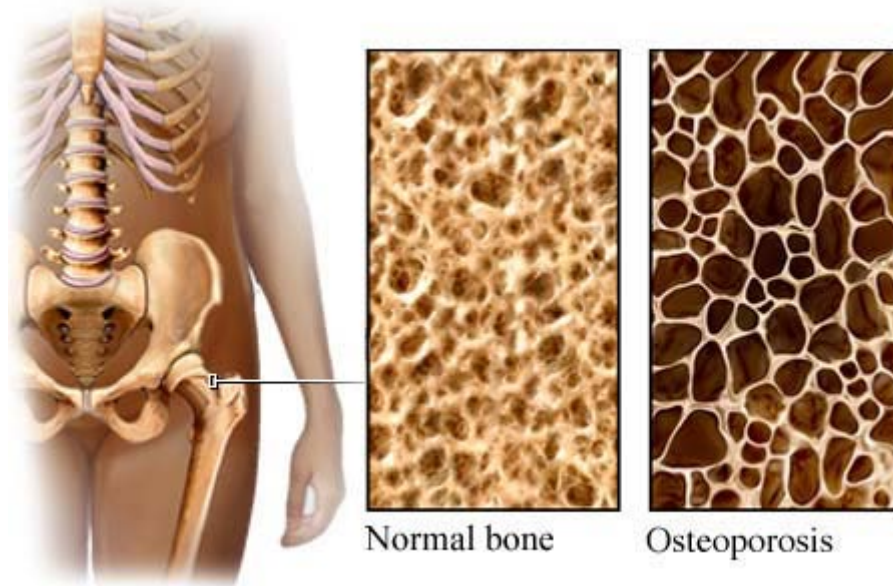
3. عادت کنید که صاف و بصورت قائم بایستید، طریقه ایستادن قائم و صاف، یکی از عوامل مهم در زیبا جلوه تر کردن حالت سینه است، برای این منظور می توانید بطور منظم در ورزشهای خود، از دستگاههای تناسب اندام و تمرینهایی که مخصوص تقویت عضلات سرشانه ها و نگه دارنده ماهیچه های سینه است استفاده کنید، در صورت نیاز ماساژهای دوره ای را نیز در برنامه خود بگنجانید.

4. خشکی پوست، از آنجاییکه پوست سینه و سرشانه بسیار ظریف و حساس هست، برای زیبایی و جوانی بیشتر آن، بطور مداوم از کرم های مرطوب کننده مخصوص مصرف کنید، همچنین در هنگام تابش مستقیم آفتاب و سولاریم، حتماً از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید.

5. برای تست ماموگرافی، بطور منظم برای کنترل و معاینه به پزشک مراجعه کنید، به دلیل تغییرات هورمونی در مواقع تخمک گذاری، قاعدگی و... سعی کنید ماهانه تاریخ مشخصی را برای این کار در نظر بگیرید. با مشاهده توده ای غیرعادی نرم در بازو یا سینه که زیر دست بصورت گردشی حرکت کند، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

6. به هنگام ورزش و دویدن، حتماً از سوتین های مخصوص ورزشی استفاده کنید، طبق مطالعات اخیر دانشگاههای انگلیس، افتادگی سینه در کسانی که بطور دائم از سوتین های مناسب استفاده می کنند تا 40% کاهش می یابد، همچنین این آمار گویای این است که درصد افتادگی سینه در خانم هایی که در هنگام ورزشهای پرتحرک از سوتین های مخصوص ورزشی استفاده می کنند تا 78% کاهش خواهد یافت.

::: درمانی ساده برای پوکباستخوان :::



پوکی استخوان یا بیماری خاموش چهارمین عامل مرگ و میر در جهان شناخته شده و از هر 4 زن بالای 25 سال 1 نفر مبتلاست. اخیراً یک درمان ساده و عالی برای آن پیدا شده، این راه حل نتیجه 7 ماه تحقیق در بیمارستان بقیه الله اعظم است. هر روز صبح ناشتا 3 قاشق مرباخوری پودر سنجد (شامل پوست، گوشت و هسته) را در یک لیوان شیر داغ زده و نوش جان کنید. از عطاری های مطمئن فقط این پودر را خریده و در یخچال نگه داری کنید.

لطفاً به تمام عزیزانتان این مطلب را ارسال کرده یا آموزش دهید؛ به خصوص برای افراد مسن که با یک خوردن ساده دچار شکستگی شده و ممکن است در اثر عمل جراحی دچار آمبولی و فوت شوند.

::: آشنایی با ۱۰ فایده شگفت انگیز سب :::



سیب نقش مهمی در سلامت بدن دارد و مزیت آن این است که علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها، باعث افزایش سلامتی نیز می‌شود.

پایین آوردن کلسترول: سطح بالای کلسترول در بدن مشکلات طولانی مدت و خطرناکی را به دنبال دارد با مصرف سیب می‌توانید سطح کلسترول را در حد نرمال نگه دارید. مطالعات و پژوهش‌ها حاکی از این است که خوردن دو عدد سیب در هر روز تقریباً به میزان ۱۶ درصد سطح کلسترول را پایین می‌آورد. برای کاهش سطح کلسترول هیچ چیز دیگری به اندازه سیب مفید نیست.

تقویت دستگاه گوارش: افرادی که از مشکلات دستگاه گوارشی رنج می‌برند با خوردن سیب می‌توانند عملکرد این دستگاه را در حد نرمال نگه دارند. مهمترین دلیل در تنظیم و تقویت دستگاه گوارش این است که سیب سرشار از فیبر است و این بدان معناست که حرکات رودهای را منظم می‌کند و دیر هضمی و یبوست را از بین می‌برد. با تنظیم دستگاه گوارشی از دل دردهای مزمن و شدید که به این دستگاه مرتبط است نیز کاسته می‌شود.

افزایش انرژی: قندی که در سیب وجود دارد طبیعی است و فواید زیادی دارد که به هیچ عنوان قابل مقایسه با شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی نیست. قند موجود در سیب باعث افزایش انرژی می‌شود به همین دلیل است که خوردن این میوه صبح زود و قبل از صبحانه توصیه شده و تا آخر شب بدن را سرشار نگه می‌دارد و انرژی مورد نیاز را تامین می‌کند.

درمان آنمی (کم خونی): از آنجایی که سیب سرشار از آهن است در درمان آنمی نقش مهمی دارد. آهن موجود در بدن سطح هموگلوبین را افزایش می‌دهد که افزایش هموگلوبین با درمان آنمی رابطه مستقیم دارد اگر شما دائماً احساس ضعف و خستگی دارید با خوردن این میوه می‌توانید سرشار شوید زیرا قند طبیعی موجود در سیب با آهن آن ترکیب شده و باعث افزایش انرژی و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود به گونه‌ای که بدن در برابر بیماری‌ها حالت آماده باش به خود می‌گیرد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان: از دیگر فواید این میوه کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های خاص است. از آنجایی که فیبر موجود در

سیب در تقویت دستگاه گوارش موثر است از خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. خوشبختانه مطالعات نشان داده است که مصرف این میوه خطر ابتلا به سرطان ریه و سرطان سینه را نیز کاهش می‌دهد و به طور کلی سیب، میوه‌ای کاملاً استثنایی در پیشگیری از انواع سرطان‌ها به شمار می‌آید.

کاهش خطر حملات قلبی : سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان قوی است و در حقیقت آنتی‌اکسیدان برای سلامت قلب فواید زیادی دارد مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌کند. از آنجایی که بیماری قلبی با افزایش سن، زیاد می‌شود، مصرف این میوه هیچوقت دیر نیست و به خوردن آن توصیه زیادی شده است.

درمان و پیشگیری از آسم : اگر شما از مشکلات ناشی از آسم رنج می‌برید با خوردن یک فنجان آب سیب می‌توانید به رفع این مشکلات و نگرانی‌ها کمک کنید. یکی از نشانه‌های آسم به سختی و با صدای بلند نفس کشیدن است اما با خوردن آب سیب تازه می‌توانید این نشانه‌ها را از بین ببرید. زنان باردار نیز با خوردن این میوه به مقدار زیاد در طول بارداری می‌توانند از مبتلا شدن جنین به آسم جلوگیری کنند.

بهبود دیابت : افرادی که مبتلا به دیابت هستند در صورت درمان نکردن آن به مشکلات دیگری نیز دچار می‌شوند که به دیابت مربوط می‌شود از جمله اختلالات عصبی، مشکلات کلیوی و مشکلات بینایی. با خوردن سیب به طور منظم می‌توانید از مبتلا شدن به دیابت و مشکلات دیگری که به دنبال دارد جلوگیری کرد. ژلاتین موجود در سیب نقش انسولین را ایفا می‌کند در نتیجه در تنظیم سطح قند خون بدن اهمیت ویژه‌ای دارد. خوشبختانه این میوه در شرایط آب و هوایی مختلف برداشت می‌شود.

افزایش بینایی : مشکلات ناشی از بینایی تقریباً غیرقابل پیشگیری است اما اخیراً مطالعات انجام شده نشان داده است که سیب می‌تواند اثر مطلوبی بر بینایی داشته باشد از آنجایی که سیب منبعی غنی از ویتامین A و ویتامین C است در درمان شب کوری و کور رنگی اثرات مثبتی دارد.

پیشگیری و درمان آلزایمر : یکی از شگفت‌انگیزترین اثرات سیب، درمان و پیشگیری از آلزایمر است. اثر آن در درمان و پیشگیری از این بیماری به گونه‌ای است که خوردن سیب باعث تقویت سلول‌های مغز می‌شود.

::: موثرترین راه برای کاهش بوید دهان :::



يك متخصص بیماری‌های دهان و دندان گفت: در صورتی که پره‌های چشایی زبان بزرگ باشد هنگام مسواک زدن روی زبان را هم

مسواک بکشید تا بوی بد دهان رفع شود. به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، دکتر داوودی با بیان اینکه عوامل تولید بوی بد دهان به چند دسته تقسیم می شود، به گیر غذایی به عنوان یکی از عوامل بروز این عارضه اشاره کرد و علت‌هایی مانند پوسیدگی دندان، پر کردن بد دندان، گیر کردن غذا بین پرزهای چشایی زبان و حفره‌های لوزه در عمق لوزه، همچنین استفاده از دندان مصنوعی و گیر کردن غذا زیر روکش آن را از عوامل ایجاد گیر غذایی برشمرد. وی در خصوص دیگر عوامل بوی بد دهان گفت: بیماری‌های گوارشی بویژه بیماری‌های معده و همچنین سینوزیت به علت ترشح چرک از پشت حلق، بیماری‌های لثه به دلیل میکروارگانیسم‌ها سبب تولید بوی بد در حفره دهان می شود.

داوودی در خصوص پیشگیری از ایجاد بوی بد دهان نیز گفت: بیمار باید برای جلوگیری از بروز این معضل، بهداشت دندان را رعایت کند و به طور مرتب مسواک کند و اگر دندان پوسیده ای دارد برای درمان آن اقدام کند. این متخصص بیماری‌های دهان و دندان ادامه داد: اگر بوی بد دهان مربوط به لوزه‌ها باشد در صورت تشخیص پزشک معالج با جراحی لوزه‌ها خارج می شوند و اگر مشکل خیلی جدی نباشد فرد می تواند با قرقره کردن آب نمک ته حلق و با فشار خارج کردن آن از دهان خرده غذاها از لوزه خارج کند.

داوودی افزود: در صورتی که پرزهای چشایی زبان بزرگ باشد هنگام مسواک زدن روی زبان را هم مسواک کنید، ولی اگر خیلی بزرگتر از حد نرمال باشد که اصطلاحاً به آن زبان مودار گفته می شود توسط پزشک با لیزر جراحی می شود و یا با پیچی برداشته می شود.

وی در خصوص بیماران مبتلا به سینوزیت گفت: برای رفع بوی بد دهان به علت بیماری سینوزیت می توان با بالا کشیدن آب ولرم از ناحیه بینی و خارج کردن آن از دهان را به منظور رفع آن انجام داد و یا با عمل جراحی سینوزیت را درمان کرد و یا درمانهای آنتی بیوتیک را زیر نظر پزشک ادامه داد. وی خاطرنشان کرد: مصرف غذاهای بودار، سیگار و مصرف مواد مخدر می توانند سبب بوی بد دهان شوند.

:: نکاتی در مورد ادویه و سبزی‌های معطر ::



به گزارش هلت‌دی‌نیوز دکتر سوزانا زیگ، متخصص طب طبیعی و پژوهشگر نظام بهداشتی دانشگاه میشیگان در این باره می‌گوید: "افزودن این گیاهان معطر به غذاها می‌تواند به حفظ وزن طبیعی کمک می‌کند. به علاوه آنها می‌توانند به پیشگیری از برخی سرطان‌ها کمک کنند، و حتی فشارخون را کاهش دهد، به کنترل قند خون کمک کند و سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد."

با جایگزینی چاشنی‌های معمول که حاوی فند، نمک و چربی هستند با این گیاهان معطر می‌توان هم به حفظ سلامتی کمک کرد و همه به غذا رایحه بخشید. چراکه اضافه کردن ادویه‌جات و سبزی‌های معطر به رژیم غذایی می‌تواند برای سلامت شما مفید باشد. دکتر زیگ این 10 نکته را برای انتخاب بهترین گیاهان معطر توصیه می‌کند:

1. نمک را با گیاهان معطر جایگزین کنید. گیاهان معطری مانند مرزنگوش، آویشن، رزماری، جعفری و سیر می‌توانند رایحه طبیعی غذاها را بیرون بکشند.
2. از سیر تازه استفاده کنید. سیر می‌تواند فشارخون و کلسترول را پایین بیاورد. (برای به دست آوردن حداکثر منافع لازم است دست کم سه پر سیر متوسط تازه در روز مصرف کنید. سیر خشک یا سیری که مدت‌ها مانده باشد، خواص خود را از دست می‌دهد.)
3. رزماری بخورید. رزماری حاوی مواد آنتی‌اکسیدانت است که تصور می‌رود حافظه را بهبود بخشد و احتمالاً به پیشگیری از سرطان کمک کند.
4. با کمک ریحان، مرزنگوش و رزماری با سرماخوردگی مبارزه کنید. اسانس‌های روغنی موجود در این گیاهان ممکن است بتواند در مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا به شما کمک کند.
5. سرفه مزمن را با آویشن درمان کنید. (منافع بهداشتی آویشن بی‌نظیر هستند. این گیاه به طور سنتی برای درمان سرفه، حتی سیاه‌سرفه استفاده می‌شده است.)
6. برای کمر درد زردچوبه بخورید. پژوهشگران دریافته‌اند که ماده‌ای به نام کورکومین که در زردچوبه یافت می‌شود، دارای خواص ضدالتهابی است. زردچوبه می‌تواند به تنهایی، و اضافه‌شده به ادویه کاری مورد استفاده قرار گیرد.
7. با کاری با سرطان بجنگید. همچنین معلوم شده است که کورکومین باعث کوچک‌شدن پولیپ‌های روده بزرگ پیش-سرطانی می‌شود.
8. از "ادویه گرم" برای کاهش فشارخون استفاده کنید. ادویه گرم مانند زنجبیل، جوز بویا، دارچین، فلفل شیرین، فلفل سیاه و فلفل قرمز باعث حرکت خون از قسمت‌های مرکزی بدن به پوست می‌شوند. به گفته دکتر زیگ این وضعیت باعث می‌شود خون به صورتی یکنواخت‌تر در سراسر بدن پخش شود و ممکن است فشارخون بالا را نیز کاهش دهد.
9. برای تسکین معده زنجبیل بخورید. موادی به نام جینجرول‌ها که در زنجبیل وجود دارند می‌توانند به کنترل تهوع کمک کنند.
10. شکر را با ادویه جایگزین کنید. ادویه‌جاتی مانند دارچین و جوز بویا را به جای شکر برای شیرین کردن تنقلات استفاده کنید.

::: بخورید و زیبا شوید :::



چیزهایی که می خورید می تواند به زیاتر شدن شما کمک کند. از همین حالا برنامه زیبایی خود را با صبحانه، ناهار و شام آغاز کنید.

جوانتر به نظر بیاید : بادام خواص فوق العاده ی ضد پیری دارد. نه تنها حاوی میزان زیادی ویتامین e است (می دانید که این ویتامین جزء ویتامین هایی است که معمولاً پشت ظرف کرم هاو لوازم آرایشی از آن نام می برند)، بلکه حاوی میزان زیادی اسید چرب هم می باشد (که به نرم کردن پوست کمک می کند)، همچنین حاوی آنتی اکسیدان سلنیم می باشد. اما حواستان باشد که زیاد از این ماده ی غذایی نخورید. درست است که خواص زیبایی و آرایشی زیادی دارد، اما میزان کالریش هم بالا است و ممکن است باعث چاقی شود.

ناخن هایی محکم داشته باشید : با خوردن پروتئین می توانید به ناخن هایتان استحکام بیشتری داده و آنها را تقویت کنید. پروتئین باعث ساختن کراتین (ماده ی تشکیل دهنده ی ناخن) می شود. سینه ی مرغ بدون پوست و استخوان، گوشت بوقلمون، ماهی تن و حبوبات همه در این منظور به شما کمک می کنند.

موهایی براق داشته باشید : مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین b هستند برای براقتر کردن مو بسیار مفیدند. ویتامین b در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می شود. سیلیکا نیز در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه ی لوبیا منابع اصلی این ماده ی معدنی به شمار می روند.

خشکی پوستتان را از بین ببرید : ماهی به شما در این زمینه کمک زیادی می کند. ماهی (به خصوص ماهی های روغن داری مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا 3 می باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند.

چین و چروک پوستتان را برطرف کنید : ویتامین c سازنده ی کولاژن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می آید چون تقریباً هر کیوی بیش از 100 درصد از این ویتامین را در خود دارد. ویتامین c اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد، که یکی از این تاثیرات کمک به ساختن کالوژن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کالوژن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت تر از بین می روند. منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است.

آفتاب سوختگیان را درمان کنید : اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال اخته بخورید. این میوه های خوشمزه حاوی میزان زیادی ویتامین e می باشند. این ویتامین به برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می کند. همچنین با افزایش قابلیت کشسانی پوست، در از بین بردن چین و چروک نیز موثر است.

دندانهایتان را سفیدتر کنید : همه ی ما می دانیم که سودا، قهوه، چای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می شوند. اما آیا می دانستید که سیب و کرفس به از بین بردن این تغییر رنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می کنند؟

کود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید : هیچ کس دوست ندارد که زیر چشمهایش گود رفته و سیاه شود. اما اگر به این وضعیت دچار شده اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید. این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گودرفتگی زیر چشم هستند. از سینه ی مرغ بدون استخوان و پوست (منبعی عالی از آهن) به همراه فلفل سبز، زرد یا قرمز (منبع ویتامین C) استفاده کنید.

پوستتان را براق تر کنید : برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تابه حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می شود.

از سرطان پوست پیشگیری کنید : گوجه فرنگی در این زمینه بسیار موثر است چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است: بتا کاروتین، ویتامین C و لیکوپن. گوجه فرنگی را به هر شکلی میتوانید استفاده کنید: خام، پخته یا حتی به شکل سُس. اگر می خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، گوجه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون پیزید.

:: نرمشهایی برای تقویت لگن و پاها ::



در این بخش از مجله پزشکی نرمشهایی برای افزایش انعطاف پذیری و قوی کردن مفاصل لگن و پاها آورده شده است. از این نرمشها برای آماده شدن جهت ورزشهای شدیدتر، ورزشهای ایروبیکی، به عنوان بخشی از گرم کردن پیش از ورزش یا سرد کردن پس از اتمام ورزش می توان استفاده کرد.

بالا آوردن پا به صورت مستقیم:

این نرمش عضلاتی را که لگن را خم می کنند و زانو را صاف می کنند تقویت می کند. به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و پاها را صاف نگه دارید. یک زانو را باز کنید و پا را به حالت مستقیم در آورید، عضلات این پا را سفت کنید و زانو را تا آنجا که می توانید مستقیم نگه دارید. این پا را در حدود 50 سانتیمتر بالاتر از زمین نگه دارید. دقت کنید که کمر خم نشود و کاملاً مستقیم باشد. پا را بالا نگه دارید و تا ده ثانیه بشمارید. سپس پا را شل کنید و این کار را برای پای دیگر تکرار کنید.

نرمشی برای لگن:

این نرمش می تواند در حالت ایستاده و یا در حالتی که به پشت درازکشیده اید انجام دهید. اگر به پشت دراز کشیده اید تا آنجا که

می‌توانید پاها را دور از یکدیگر ببرید. رانها و پاها را به داخل بچرخانید به نحوی که انگشتان پاها به طرف یکدیگر بیایند. سپس پاها را به خارج بچرخانید. اگر در حالت ایستاده هستید یک پا را تا آنجا که می‌توانید از بدن دور کنید. پاشنه‌ی پا را به داخل و به خارج بچرخانید. می‌توانید برای اینکه بهتر بتوانید این نرمش را انجام دهید با دست به جایی تکیه کنید.

حرکت پاها به عقب:

این نرمش موجب می‌شود که نیروی پاها و قابلیت حرکت لگن به عقب افزایش یابد. برای حمایت کافی می‌توانید با دست به جایی تکیه کنید. زانوها باید صاف باشند. سپس پاها را از ناحیه لگن به عقب حرکت دهید. مستقیم بایستید و کمر را خم نکنید.

تقویت زانو:

این ورزش موجب تقویت زانو می‌شود. روی یک صندلی بنشینید. با سفت کردن عضلات ران زانو را مستقیم نگه دارید. می‌توانید دست خود را روی پاها قرار دهید و انقباض عضلات را احساس کنید. در حالی که زانو را در این حالت نگه داشته‌اید، با پنجه‌ی پا حرکت دورانی انجام دهید. به مرور زمان که زانوها قوی شوند می‌توانید مدت زمان مستقیم نگه داشتن زانوها را افزایش دهید. با صدای بلند بشمارید و نفس خود را حبس نکنید.

زانوهای قوی:

این ورزش عضلات خم و راست کننده‌ی زانو را تقویت می‌کند. در یک صندلی که پشتی صافی دارد بنشینید. پاها را از ناحیه‌ی مچ روی هم قرار دهید. پاها می‌توانند مستقیم باشند و یا می‌توانید هرچقدر که می‌خواهید آنها را از زانو خم کنید. می‌توانید چند حالت مختلف را امتحان کنید. با پایی که در زیر قرار گرفته به بالا فشار بیاورید و با پای بالایی به پایین فشار وارد کنید. به اندازه‌ای فشار وارد کنید که پاها نتوانند حرکت کنند. به مدت ده ثانیه بشمارید. سپس پاها را شل کنید و جای پاها را عوض کنید. در طول مدت نرمش نفس خود را نگه ندارید.

کشش عضلات عقب ران:

این نرمش برای افرادی که دچار گرفتگی عضلات پشت ران هستند مفید است.

احتیاط: در صورتی که زانوها شما نا استوار و بی ثبات هستند و یا زانوها شما به عقب خم شده‌اند این نرمش را انجام ندهید.

به پشت دراز بکشید. زانوها خمیده و پاها صاف باشند. یک پا را از ناحیه‌ی بالاتر از زانو با دست بگیرید. زاویه‌ی ران یا لگن باید نود درجه باشد. نگه داشتن پا نباید به نیروی دستها وابسته باشد. سپس به آرامی زانو را صاف کنید. تا آنجا که می‌توانید پا را مستقیم نگه دارید و تا ده ثانیه بشمارید.

احتیاط: مراقب کشش بیش از حد باشید. زیرا ممکن است موجب کشیدگی عضلات و آسیب دیدگی شود.

کشش تاندون آشیل:

این تمرین به حفظ انعطاف‌پذیری تاندون آشیل کمک می‌کند. تاندون آشیل یک وتر عضلانی بزرگ است که در پشت پاشنه قرار گرفته است. خصوصاً این نرمش برای سرد کردن عضلات پس از انجام پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری مناسب است. همچنین برای افراد مبتلا به اسپوندیلیت آنکلیوزان یا چسبندگی مهره‌ها، آرتريت پسوریازیس و گرفتگی عضلات ساق پا می‌تواند استفاده شود.

در مقابل یک دیوار بایستید. یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید. پنجه‌ها رو به جلو باشند و پاشنه‌ها روی زمین قرار داشته باشند. به جلو خم شوید و با دستها به دیوار تکیه کنید. زانوی پای جلوتر را خم کنید و زانوی پای عقب را صاف نگه دارید در این حال هنوز پاشنه‌های شما به زمین چسبیده‌اند. در این صورت کشش را در عضلات ساق پا احساس خواهید کرد. این حالت را برای 10 ثانیه حفظ کنید. مراقب باشید که این حرکت را به صورت ناگهانی انجام ندهید بلکه به آرامی حرکت کنید.

پنجه‌ی پا:

این نرمش عضلات ساق پای شما را تقویت می‌کند و در راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها و ایستادن کمتر خسته می‌شود. برای

حمایت کافی به یک میز و یا به دیوار تکیه دهید. پنجه‌های پا را بالا ببرید. این حالت را برای 10 ثانیه حفظ کنید. سپس به آرامی پنجه‌ها را پایین ببرید.

توجه: هر چقدر که به انجام حرکات ادامه دهید نکته‌ی مهم این است که تعادل خود را حفظ کنید و مچ پاهای خود را کنترل کنید. اگر انجام این نرمشها برای شما مشکل است و یا نمی‌توانید در حالت ایستاده نرمش کنید می‌توانید برخی از آنها را در حالت نشسته انجام دهید.

::: انار؛ شیرین یا ترش، مسئله‌این است. :::



یک کارشناس موادغذایی در خصوص فواید انار می‌گوید: این میوه، سموم بدن را دفع کرده و در ایجاد شادمانی و نشاط در افراد بسیار موثر است. رضا مورکیان اظهارداشت: خواص درمانی و حیاتی در انار شیرین به مراتب بیشتر و کامل‌تر از انار ترش است، زیرا انار شیرین کاملاً رسیده و ترکیبات شیمیایی آن، کامل شده و به شکل طبیعی به تکامل مواد مغذی موجود رسیده است.

وی افزود: در انار ترش که مواد قندی آن کمتر است، مواد اسیدی مانند اسید مالیک و اسیدسیتریک وجود دارد که در بعضی از افراد ایجاد ناراحتی خواهد کرد. وی با بیان این مطلب که انار برای سلامتی پوست هم بسیار مفید است، تصریح کرد: مصرف انار باعث رفع لکه‌های پوستی شده و برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار کارآمد است. انار در درمان بیماری‌های کبد، مسمومیت‌های خون، خستگی جسمی و عصبی و بالاخره رفع بیماری‌های عفونی و انگل‌های دستگاه گوارش مفید است.

::: برای پیشگیری از آلزایمر بادام بخورید. :::



بادام، سرشار از ویتامین E می باشد، که این ویتامین از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مثل آلزایمر جلوگیری می‌کند. سعید حسینی متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید: ۳۰ گرم بادام، ۳۵ درصد از نیاز روزانه بدن را به ویتامین E تامین می‌کند. بادام همچنین سرشار از منیزیم است که برای تنظیم فشار در رگ‌ها ضروری است.

وی با اشاره به این که بادام بیشتر از جو و اسفناج، منیزیم دارد، افزود: هنگامی که به مقدار کافی منیزیم در بدن باشد در خون جریان می‌یابد و اکسیژن و مواد مغذی را سریع‌تر حمل می‌کند و از افزایش ضربان قلب پیشگیری می‌کند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: چربی موجود در بادام از جنس چربی موجود در روغن زیتون بوده و به همین خاطر برای سلامت قلب مفید است. بادام می‌تواند میزان کلسترول بد خون را پایین آورد و خطر بروز امراض قلبی را نیز کاهش دهد. همچنین یک چهارم فنجان بادام بیش از ۴ گرم فیبر دارد که برای عملکرد مناسب دستگاه گوارش ضروری است.

:: اندر حکایت مضرات نوشابه ::



یک محقق طب اسلامی می گوید: در نوشابه‌های کولادار موادی به نام کافئین و تتوبرومین وجود دارد که موجب بروز بیوست، حساسیت و زودرنجی می‌شود. این محقق اظهار داشت: مصرف نوشابه موجب خرابی دریچه کاردینال معده می‌شود. آسیب دریچه فم معده موجب بروز نارحتی در معده می‌شود و هنگام خواب موجب بروز ریفلاکس گوارشی می‌شود. یکی دیگر از عوارض ناگوار نوشابه تضعیف کارکرد معده و دستگاه گوارش است و مصرف آن موجب می‌شود تا آنزیم‌های گوارشی به اندازه کافی تولید نشود؛ در حقیقت هضم غذا به خوبی صورت نگیرد.

مصرف نوشابه موجب سوءهاضمه می‌شود

وی ادامه داد: برخی از نوشابه‌ها مانند کوکاکولا ۲ نوع آنزیم را داراست که موجب هضم غذا شده و همین امر موجب می‌شود، افرادی که معده ضعیفی دارند، بر اثر نوشیدن نوشابه آنزیم‌های گوارشی در بدن آنها به اندازه کافی ترشح نشود و به مرور زمان دچار سوءهاضمه شوند.

این محقق طب اسلامی افزود: مصرف نوشابه موجب ضعف دریچه پیلور و در نهایت موجب زخم معده و سرطان می‌شود. افزودنی‌هایی که به نوشابه اضافه می‌شود از مواد آروماتیک و حلقوی است و مصرف مداوم نوشابه در دراز مدت موجب بروز سرطان می‌شود.

::: زنان سبب زمینی نخورند. :::



تحقیقاتی در آمریکا نشان داد مصرف زیاد سیب زمینی احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنان را بالا می‌برد. به گزارش جذاب نیوز به نقل از روزنامه آمریکایی ساینس دیلی، محققان آمریکایی در آخرین تحقیقات خود، به زنان در مورد مصرف بیش از اندازه مواد غذایی حاوی نشاسته هشدار دادند.

محققان آمریکایی هشدار دادند مصرف زیاد کربوهیدرات های سرشار از نشاسته مثل سیب زمینی احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنان را بالا می‌برد. این تحقیقات نتیجه آزمایشات گروهی از محققین دانشگاه کالیفورنیای آمریکا است که به بررسی تغییرات بیولوژیکی زنان مبتلا به سرطان سینه و میزان احتمال ابتلای زنان سالم به سرطان سینه پرداختند.

محققان بعد از هفت سال بررسی و آزمایش دریافتند که هرچه میزان مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته در زنان بالاتر می‌رود میزان ابتلای آنها به سرطان سینه نیز افزایش می‌یابد. براساس این گزارش، حتی ممکن است بیماری که در گذشته سرطان سینه داشته‌اند و بهبود یافته‌اند بار دیگر به دلیل مصرف زیاد نشاسته با این بیماری مواجه شوند.

:: با معده خود مهربان باشید ::



مردم تصور می کنند اگر برای درمان این دردها معده خود را از داروهای آنتی اسید و آنتی بیوتیک انباشته کنند، هیچ اتفاقی مهمی نمی افتد. برخی افراد حتی سعی می کنند از داروهای ضد اسهال قوی تر و بدون مشورت با پزشک برای درمان این علائم و ناراحتی ها استفاده کنند. به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، متخصصان گوارش تاکید دارند که در شرایط اورژانس موارد خاص، استفاده هرازگاهی از آنتی اسید ها، بلامانع است اما به هیچ وجه درست نیست و می تواند مشکل ساز شود.

اسهال ممکن است نتیجه یک عفونت ویروسی یا باکتریایی باشد و یا در اثر ابتلا به بیماری های روده کوچک مثل بیماری روده ملتهب، حمله انگلی، عدم تحمل یک غذای خاص و یا واکنش به داروهای مختلف بروز کند. بنابراین بسته به اینکه که عامل اسهال چیست، راه حل ها و درمان های متفاوتی مورد نیاز است که در صورت درمان مناسب عامل مربوطه، اسهال نیز درمان می شود. اگر اسهال ناشی از عفونت ویروسی باشد برای درمان آن نیازی به دارو نیست بلکه تنها با مصرف مایعات زیاد ظرف چند روز، اسهال درمان می شود. اما اگر عامل بروز این مشکل گوارشی عفونت های باکتریایی باشد، باید طبق تشخیص پزشک، آنتی بیوتیک مصرف شود. برای خود درمانی اسهال، فرد باید بتواند عوامل مختلف ایجاد کننده این مشکل را بر اساس علائم بیماری خود تشخیص دهد که این کار تقریباً به غیر از پزشک، برای فردی که هیچ سابقه تحصیلات پزشکی ندارد، غیرممکن است.

با توجه به مطالب فوق، متخصصان گوارش دو نکته مهم را در موارد مواجهه با مشکلات گوارشی توصیه می کنند:

1. تشخیص نیاز به مصرف آنتی بیوتیک را به عهده پزشک بگذارید. معمولاً مردم برای هر نوع اسهال، یک دوره آنتی بیوتیک مصرف می کنند اما مصرف آنتی بیوتیک همانطور که در بالا ذکر شد فقط در مورد عفونت های باکتریایی مورد نیاز است. همچنین دوز و طول دوره مصرف آنتی بیوتیک نیز حائز اهمیت است به همین دلایل اجازه دهید پزشکان در این مورد تصمیم بگیرند. گاهی اوقات خود درمانی وضع را بدتر کرده و منجر به مقاومت دارویی می شود.

2. از عوارض آنتی اسید ها آگاه شوید. بیشتر مردم در مصرف آنتی اسید ها برای درمان مشکلات گوارشی نیز بی احتیاط عمل می کنند. در حالی که برخی از این داروها اسید تولید شده در دستگاه گوارش را خنثی کرده و برخی دیگر تولید این اسید را افزایش می دهند. این داروها شاید در مراحل ابتدایی علائم بیماری را تا حدی تسکین دهند، اما ممکن است این علائم ناشی از یک مشکل جدی تر مثل سرطان مری - معده باشد. آنتی اسید ها شاید دردهای شکمی را کاهش دهند اما بیماری را به طور کامل درمان نمی کنند. پس آزمایشات دقیق باید توسط پزشک انجام گیرد تا علت دقیق مشکل گوارشی شما و در نتیجه نحوه درمان مناسب آن، شناسایی شود.

:: گیاه خواران بخوانند و بدانند ::



رژیم غذایی گیاهی یعنی پرهیز از مصرف گوشت قرمز یا ماهی و نیز محصولاتی که از حیوانات تامین می شوند از قبیل شیر، پنیر یا تخم مرغ خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد و باعث تشکیل لخته های خونی شود.

تاکنون برای این نوع رژیم غذایی فوایدی بر شمرده می شد که علاوه بر رعایت حقوق حیوانات می توان به ایمنی در برابر دیابت، چاقی مفرط و بیماری های قلبی عروقی اشاره کرد. اما اخیراً محققان چینی به این نتیجه رسیده اند که بر خلاف این باور رایج، رژیم غذایی گیاهی خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

محققان برای دست یافتن به این نتیجه روی مقالات منتشر شده در سی ساله اخیر، بررسی هایی انجام دادند. آنها ثابت کردند که میزان homocysteine خون افراد گیاه خوار بالاست و علت بالا بودن این اسید آمینه اغلب به دلیل بیماری شریان های کرونری است. علاوه بر این، افرادی که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می کنند با کمبودهایی بویژه در ویتامین B12، امگا3، آهن و روی روبه رو هستند که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش مهمی دارند.

::: خواص تخمه آفتابگردان :::



تخمه آفتابگردان منبع غنی از اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی، ویتامین ها و آنتی اکسیدانهاست. این دانه مغزی بومی آمریکای مرکزی بوده و از آنجا توسط اروپاییان به سراسر جهان معرفی شده است. تخمه آفتابگردان از انرژی بالایی برخوردار است به گونه ای که هر گرم آن ۵۸۴ کالری انرژی دارد. این دانه حاوی اسید چرب اولوئیک بوده که نقش مهمی در کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب دارد.

همچنین دانه آفتابگردان حاوی اسید آمینه های ضروری برای رشد انسان است. این دانه با دارا بودن مواد آنتی اکسیدانی نقش مهمی نیز در خنثی سازی رادیکالهای آزاد دارد.

علاوه بر ویتامین E این دانه یکی از مهمترین منابع تامین ویتامین B کمپلکس نظیر نیاسین، اسید فولیک، تیامین، پیرودوکسین، اسید پنتوتنیک و ریوفلاوین است. کلسیم، آهن، منگنز، روی، منیزیم، سلنیوم و مس نیز به وفور در تخمه آفتابگردان یافت میشود.