

## پزشکی

### کمر درد هایی که باید جدی گرفته شود

۸۰ درصد افراد حداقل یک بار در عمر خود به کمر درد دچار می شوند. در بسیاری از موارد، با استراحت مختصر یکی دو روز، تغییر سبک زندگی، کمپرس گرم، ماساژ و استفاده از مسکن ها بدون نیاز به مراجعه به پزشک؛ در بهبود می یابد، اما همه موارد کمر درد مشابه هم نیست. در بعضی از انواع کمر درد لازم است که بیمار حتما به پزشک متخصص مراجعه کند تا بررسی بیشتر و حتی بعضا فوری انجام شود. این نوع کمر دردها برای تشخیص ممکن است نیاز به تصویربرداری، بررسی آزمایشگاهی یا نوار عصب-عضله داشته باشند. افرادی که به دلایل زیر دچار کمر درد شده اند باید پیگیری بیماری خود باشند:

- کمر درد نسبتا شدید و بی سابقه در فردی که زیر ۱۸ سال یا بالای ۶۵ سال است.
- کمر دردی که بعد از یک ضربه یا تصادف ایجاد شده است.
- کمر دردی که با استراحت و خوابیدن بهتر نشده است و حتی بیمار را به علت درد از خواب بیدار می کند.
- کمر درد تاز به فردی که سابقه سرطان و انواع بدخیمی دارد.
- کمر درد در فردی که با داروی استروئیدی (دسته دارویی کورتون) تحت درمان است.
- کمر درد در فرد مبتلا به انواع بیماری های نقص ایمنی و HIV.

## تغذیه

### غذاهایی که انرژی تان را تخلیه می کنند

دانه های سرشار از کربوهیدرات منبع خوبی برای تامین انرژی بدن است. با این حال دانه های فراوری شده، مانند آن هایی که در نان سفید، ماکارونی و برنج سفید یافت می شوند، نسبت به سطح انرژی که به بدن می رسانند ضرر بیشتری دارند.

دانه هایی که حاوی فیبر کمتری است، نسبت به دانه های کامل، سریع تر هضم و جذب می شود. دانه های کامل به تنظیم سطح قند خون و ثابت ماندن انرژی در طول روز کمک می کند. دانه های فراوری شده، فاقد دیگر بخش های دانه ای مانند ریشه هستند. ریشه حاوی بسیاری از مواد مغذی حائز اهمیت است که می تواند در حفظ سطح انرژی نقش داشته باشد. برای مثال ریشه خصوصاً غنی از ویتامین های گروه ب است که بدن شما می تواند از آن برای تولید انرژی بهره برد. بنابراین، پرهیز از مصرف دانه های فراوری شده یا جایگزین کردن آن با دانه های کامل، می تواند مواد مغذی بیشتری برای بدن شما فراهم کند و از کاهش یا افزایش انرژی تان جلوگیری کند. خلاصه دانه های فراوری شده در مواد غذایی مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید یافت می شوند؛ آن ها حاوی مواد مغذی کمتری هستند و احتمالا سطح قند خون را افزایش می دهند که هر دو این عوامل می توانند سطوح انرژی تان را تخلیه کنند.

## تازه ها

### نشانه های پوستی کرونا

بروز تغییرات پوستی روی بدن بعضی بیماران کرونایی، متخصصان را بر آن داشته که این نشانه را هم به عنوان یکی از علائم بیماری کرونابررسی کنند

ابتلا به کووید ۱۹ تأثیرات فراوانی بر بدن انسان دارد. از شایع ترین علائم این بیماری می توان به تب، خستگی عمومی، سرفه، سردرد و درمفاصل و همچنین اختلال در حس بویایی و چشایی یا سعال اشاره کرد. اکنون اما گزارش هایی از دیگر نشانه های غیرعادی این بیماری منتشر شده است. برای نمونه یک پزشک ایتالیایی به پدیدار شدن لکه های آبی / کبود رنگی که روی پاهای یک مبتلا به کووید ۱۹ که تنها ۱۳ سال دارد، اشاره کرده است. آن گونه که یک متخصص پوست ایتالیایی، می گوید، در یک بیمارستان، در ۱۸ مورد از ۸۸ مورد بیمار مبتلا به ویروس جدید کرونا، تغییراتی در پوست بدن مشاهده شد، که غالبا فرم های متفاوتی دارند. مشاهدات مشابهی هم از آمریکا گزارش شده است. از سوی دیگر باید گفت که اگر اکتانم، یا واکنش پوستی با ابتلا به بیماری های ویروسی، چیزی غیر عادی هم نیست. این واکنش ها غالبا نه پیامد مستقیم بیماری که نتیجه غیر مستقیم یک عفونت هستند؛ با وجود این برخی رسانه ها پس از انتشار گزارش های مربوط به تغییرات پوستی چنین نتیجه گرفته اند که این مسئله می تواند یک روش / ملاک جدید دیگر برای تشخیص ابتلا به کووید ۱۹ باشد یا حتی امکانی برای تشخیص زودهنگام. البته متخصصان درباره نتیجه گیری شتابزد از این یافته ها هشدار می دهند و توصیه می کنند که پژوهش های بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

منبع: دوپچه وله

# جایگزین بوتاکس

آیامی دانستید که باورزش ماهیچه های صورت، جوان تر به نظر می رسید؟

بیشتر بدانیم



پیری پوست روند اجتناب ناپذیری است و پوست صورت هم از این قاعده مستثنا نیست با توجه به نتایج به دست آمده از نتایج تمرین های منظم صورت در خانم ها بعد از ۲۰ هفته، مشخص شد ورزش صورت باعث می شود تا افراد سه سال جوان تر به نظر برسند، اما نکته اصلی این است که آیا این روش برای همه می تواند مفید باشد؟

دکتر مراد عالم، معاون رئیس و متخصص پوست و مو در دانشکده پزشکی دانشگاه فاینبرگ می گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش های صورت ظاهر پوست را بهبود می دهد و برخی از علائم پیری را کاهش می دهد.»

## در بیست هفته ۳ سال جوان تر شوید!

تمریناتی برای عضلات صورت مفید است که به طور یکسان مانند تمرین های عضلانی بدن باعث تقویت عضله می شود. هر چه ماهیچه های صورت قوی تر شوند، حجم شان افزایش می یابد و فضای بیشتری را در ست زیر پوست صورت اشغال می کنند. عضلات قوی همچنین به نگه داشتن چربی کمک می کنند و از ریزش آن ها و افتادگی پوست جلوگیری می کنند که معمولا با پیری صورت همراه است.

در حالی که تمرین های صورت چیز جدیدی نیستند، نویسندگان مطالعه می گویند این اولین نگاه علمی در باره تأثیر تمرینات ورزشی صورت در بهبود ظاهر و کاهش علائم پیری است.

## ورزش صورت جایگزین بوتاکس و عمل زیبایی

این تیم تحقیقاتی به همراه یکی از اعضای تیم Happy Face Yoga یک برنامه ورزشی صورت ایجاد کردند. شرکت کنندگان در این آزمایش ۳۲ تمرین متمایز هر کدام به مدت یک دقیقه انجام دادند. این مطالعه به بررسی اثر همه این تمرینات در ظاهر صورت می پردازد. تمرینات به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار نگرفتند، بنابراین، کاملا مشخص نیست که کدام تمرین ها سودمندتر بودند.

## کمک گرفتن از مربی

اگر می خواهید چند سال جوان تر به نظر برسید، برنامه ورزش صورت خود را طراحی کنید. برای این کار می توانید با یک مربی یوگای صورت مشورت یا می توانید راهکار خود را ایجاد کنید.

## زولبیای خانگی



می کنیم.

● با همزن ۵ تا ۷

دقیقه کاملاً مواد

را هم می زنیم

تا از حالت سفتی

در بیاید و رقیق تر شود.

● در حین به هم زدن نصف قاشق

چای خوری بیکینگ پودر هم به مواد

اضافه می کنیم.

● روی ظرف را می پوشانیم و ۳ تا ۴

ساعت در محیطی گرم مواد را قرار

می دهیم.

● روش تهیه شربت زولبیا

● یک لیوان سرخالی شکر را داخل

قابلمه ای کوچک می ریزیم و یک سوم

لیوان آب را به آن اضافه می کنیم.

● دو قاشق غذاخوری گلاب داخل آن

می ریزیم.

● نصف قاشق

چای خوری آب لیمو

را به آن اضافه

می کنیم و کمی مواد

را به هم می زنیم تا شکر

حل شود.

● شعله گاز را روشن می کنیم

و دیگر مواد را به هم نمی زنیم و صبر

می کنیم مواد شروع به قل زدن بکند.

● بعد از این که شروع به کف کردن

کرد، شعله را کم می کنیم. ● با یک

برس آغشته به آب لیمو دور قابلمه را

تمیز می کنیم تا شکر های جامانده

حل شود.

● بعد با یک قاشق چک می کنیم تا

ببینیم شکر حل شده است یا نه.

● زمانی که شکر حل شده بود، مقداری

زعفران، چند عدد هل و نصف قاشق

غذاخوری گلکوز مایع را به مواد اضافه

می کنیم تا شربت زولبیا آماده شود.

● هم می زنیم تا گلکوز باز شود و زمانی

که باز و حل شد زیر شعله را خاموش

می کنیم.

● آماده کردن زولبیا با شربت

● زولبیا ها را داخل ظرف شربت

ریخته و در آن را می بندیم.

● داخل یک ماهی تابه کوچک به اندازه

دو سانت روغن ریخته و می گذاریم تا

داغ شود.

● روغن زولبیا حتماً باید داغ شود.

● به صورت دایره های تودرتو مواد را

داخل روغن داغ می ریزیم تا سریع فرم

بگیرد و سرخ شود. ● هر دو طرف را سرخ

می کنیم تا طلایی رنگ شود و می ریزیم

داخل شربتی که در ست کردیم.

● زولبیا ۵ تا ۱۰ ثانیه باید در داخل شربت

بماند و سریع آن را خارج می کنیم.

## بهداشت

چه کارهایی باعث می شود

موهای سالم تری داشته باشیم؟



بانوان

داشتن موهای زیبا، درخشنده و سالم موهیتی است که هر بانویی به دنبال آن است. در این مطلب

می خواهیم چند روش آسان برای به دست آوردن این زیبایی به شما پیشنهاد کنیم.

## ۱- شست و شوی مو به صورت نشست

هنگامی که مو را به صورت ایستاده شست و شو می دهید به علت جذب آب، مو سنگین شده و به ریشه فشار وارد می شود. هنگامی که برای شست و شونشسته عمل می کنید، مو گره نمی خورد و در آخر با آب کشی کردن می توان مو را به شکل اولیه بازگرداند.

## ۲- استفاده از شامپوهای بدون سولفات

سولفات ماده ای است که در شوینده هایی مانند شامپو به کار می رود، این ماده به صورتی است که بعد از استفاده باعث آسیب و خشکی مو و پوست سر می شود. سولفات موجود در شامپو اگر ناچیز باشد و پوست و موی سر به طور کامل شسته شود آسیب بسیار کاهش می یابد که با استفاده از شامپوهای بدون سولفات آسیب ها به صفر می رسد.

## ۳- شانه کردن

معمولاً قبل از حمام این کار را انجام دهید، هنگام این کار، مو به صورت کامل نباید خیس یا خشک باشد. بدین معنی که ۸۰ درصد مو خشک و ۲۰ درصد طویلت روی موها باقی باشد که برای این کار می شود از اسپری آب استفاده کرد.

## ۴- شست و شوی مو با آب ولرم

شست و شوی مو با آب بسیار سرد باعث سردرد و سرماخوردگی می شود همچنین شست و شو با آب داغ باعث آسیب به ساقه و ریشه مو می شود.

## ۵- شست و شوی صحیح مو

در شروع کار موها را به طور کامل با آب ولرم خیس می کنیم. مرحله بعد در ظرفی مقداری شامپو و مقداری آب می ریزیم و با انگشت کمی هم می زنیم که محلول آب و شامپو آماده شود سپس شامپو را رقیق کرده و در تمام زمینه سر می ریزیم و مراحل بعد را آغاز می کنیم (نیاز به شامپو زدن ساقه موها نیست).

اگر جزو کسانی هستید که در حمام ناخن به جان پوست سر و موهای خود می افتید دیگر این اشتباه بزرگ را کنار بگذارید و طریقه صحیح شست و شوی مو را با ما همراه شوید. بدین صورت که به آرامی با نوک انگشتان شروع به ماساژ پوست سر می کنیم زیر اچنگ زدن پوست سر ممنوع است به این دلیل که کشیدن ناخن روی سطح سر زخم و خراش هایی ایجاد می کند که این زخم ها باعث عفونت کف سر و ریزش مو می شود. بعد از یک دقیقه ماساژ سر، کف ها را به سمت ساقه موها هدایت می کنیم که اگر چربی وجود دارد شسته شود و در نهایت با آب کشی به شست و شوی مو خاتمه می دهیم.

## ۶- آب کشی پانی مو با آب سرد

زمانی که حمام شما به طور کامل تمام شد ساقه موها را با آب سرد آب کشی کنید زیرا این کار باعث درخشندگی و زیبایی مو می شود. امیدواریم این مطلب مورد استفاده و قبول شما عزیزان قرار بگیرد.

منبع: صفحه haircare\_sogand

## سلامت

### اندازه کمر و سلامت بدن

اگر نمی دانید که افزایش اندازه کمر یا دور شکم می تواند چه عوارضی برای شما به دنبال داشته باشد، بهتر است نگاهی به این مطلب بیندازید.

● کدام بیماری ها با افزایش اندازه کمر بروز می کند؟ تجمع چربی ها در اطراف شکم می تواند باعث ایجاد مقاومت به انسولین در بدن شود و زمینه بروز پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ را فراهم کند. ابتلا به فشار خون بالا به دلیل تنگ شدن بافت عروق خونی هم از دیگر عوارض افزایش اندازه کمر است. معمولاً احتمال بروز سکنه های قلبی و مغزی در افراد دارای شکم های بزرگ بسیار بیشتر از دیگر افراد است.

## ● استاندارد اندازه کمر

میزان استاندارد سایز کمر بر اساس استخوان بندی، سن و جنس افراد متغیر است اما بر اساس یک استاندارد کلی توصیه می شود که خانم های بزرگ سال اجازه ندهند سایز کمر شان بیشتر از ۸۶ سانتی متر و آقایان بزرگ سال بیشتر از ۱۰۱ سانتی متر شود.

## ● کاهش اندازه دور شکم

اگر بر اساس تعاریف بالا متوجه شدید که سایز کمر تان زیاد است و سلامت تان در معرض خطر قرار دارد، انجام دادن ورزش های هوازی مانند در جازدن، دراز نشست، طناب زدن، دویدن، دوچرخه سواری یا شنا کردن برای کاهش اندازه کمر بسیار موثر خواهد بود. از طرف دیگر، شما باید مقدار غلات نشاسته ای مانند نان، سیب زمینی، برنج و ماکارونی را به همراه مقدار چربی های دریافتی به طور قابل توجهی در رژیم غذایی کاهش دهید.

منبع WebMD

## اصول بهداشتی تغذیه در ماه مبارک رمضان و روزهای شیوع کرونا



قبل از خواب و بعد از سحر مسواک بزنید

● به جای زولبیا و مایه از کشمش و خرما استفاده کنید

● از مصرف نوشیدنی های کافئین دار

پرهیزید و به جای آن از دمنوش های

آرام بخش و نوشیدنی هایی که عطش

شمارا برطرف می کند، استفاده کنید



مصرف عصاره میوه به تعادل آب و مواد معدنی کمک می کند

● از مصرف زیاد قند و شیرینی جات

پرهیزید

● سیگار نکشید

● از پنج گروه اصلی غذایی شامل

لبنیات، غلات، پروتئین ها، میوه ها و

سبزیجات استفاده کنید



بین افطار و خواب، مقدار کافی آب بنوشید

● از خوردن گوشت مرغ و تخم مرغ

کاملاً پخته پرهیزید

● میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید

● بهتر است از غذاهای آب پز و بخارپز

استفاده کنید

● بعد از افطار میوه بخورید



در وعده افطار غذای سبک و زود هضم بخورید

● بعد از خوردن سحری تا حد امکان

نخوابید

● از خوردن غذاهای پر ادویه و

سرخ شده پرهیز کنید

● افطار را با مایعات گرم و چند خرما

شروع کنید

## پرسش و پاسخ سازمان بهداشت جهانی

آیا ممکن است به وسیله حیوان خانگی به کرونا مبتلا شویم؟

