

به گفته کارشناسان بو کردن نفع‌ا باعث کاهش اشتها می‌شود و افرادی که به‌طور منظم این کار را انجام می‌دهند، به تدریج تناسب اندام مناسبی به دست می‌آورند. به گزارش باشگاه خبرنگاران علاوه بر غذا، نحوه چیدمان و تزیین بشقاب نیز در پراشتهایی موثر است. بر اساس تحقیقات خوردن غذا در بشقاب‌هایی به رنگ قرمز می‌تواند باعث کاهش اشتها و خوردن غذای کمتر شود.



## چهار علامت پنهانی مشکلات استخوانی

مترجم: علیرضا اگرچه بیشتر شکستگی‌های لگن، ستون فقرات و ساعد در افراد ۶۵ سال به بالا رخ می‌دهد اما زمینه‌چینی‌صدمات ناشی از ضربه، خیلی پیشتر ایجاد شده‌است. به نقل از سایت Prevention در حالی‌که همه باید برای قوی نگه‌داشتن استخوان‌های خود تلاش کنیم، برخی افراد باید هوشیار تر باشند. اگر مادر یا مادر بزرگ پوکی استخوان دارد یا دچار چاق‌فوز شده‌است، پس باید خود را مستعدتر دانست. با این حال علایم خطر واضح نیست، بنابراین مراقب سر نخ‌های هشدار دهنده که در ادامه می‌آید باشید:

### محل مناسب نگهداری دارو در منزل

#### بیشتر بدانیم

داروها حدود ۱۵ تا ۳۰ روز بعد از

باز شدن سالم می‌ماند اما باید گفت

آشپز خانه و داخل کابینت‌های نزدیک گاز و هود از مکان

های نامناسب برای نگهداری دارو است. به گزارش فارس،

نوشین محمدحسینی نور داروساز، در این باره بیشتر توضیح

می‌دهد: دمای زیاد و رطوبت دو عامل اصلی آسیب‌رسان به

دارو هاست. داروها باید دور از نور و رطوبت قرار گیر و در اتاق

پر نور یا دمای بیشتر از ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری نشود؛

بنابر این بسیاری از داروها باید در محیطی با دمای خنک

نگهداری شود مگر داروهایی که شرایط خاص دارد. وی

در باره افرادی که باید دارو را در خانه نگهداری کنند، گفت:

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماران صرعی و

بیماران پیوندی که برای یک دوره مشخص باید دارو مصرف

کنند و قطع دارو برایشان خطرناک است، لازم است تا مدتی

حداقل یک تا دو ماه دارو را در منزل داشته باشند. افرادی

که کودک با سابقه تب بالا و تشنج در منزل دارند نیز باید

داروهای لازم را با مشورت پزشک در منزل نگهداری کنند تا

در صورت لزوم از داروها استفاده کنند. این داروساز در ادامه

به کشاورزان در زمینه نگهداری سموم دفع آفات توصیه کرد:

برخی افراد به هر دلیلی با سموم در ارتباط هستند مانند

کشاورزان که مجبورند سموم دفع آفات را در منزل نگهداری

کنند؛ در این زمینه این امکان وجود دارد که یکی از اعضای

خانواده با مصرف اشتباه سموم، دچار مسمومیت شود. از

این رو این افراد باید با مرکز اطلاع‌رسانی دارو و ارتباط برقرار

و راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند تا در صورت مصرف

اشتباه سم، بتوانند به‌فرد مسموم شده کمک‌رسانی کنند.

از میان داروهایی که نباید در منزل نگهداری شود می‌توان به

انواع آنتی بیوتیک‌ها اشاره کرد؛ چرا که آنتی بیوتیک نباید

خودسرانه مصرف شود؛ آنتی بیوتیک وقتی توسط پزشک

تجویز می‌شود، باید دوره درمان آن کامل شود در غیر این

صورت مشکل آفرین می‌شود. وی در پاسخ به این پرسش

که آیا دارو حتماً تا پایان تاریخ انقضا قابل مصرف است؟

### نان زیتون

### آشپزی من

#### طرز تهیه

آب و خمیر مایه و روغن زیتون و نمک و شکر را با هم مخلوط می‌کنیم. کم‌کم در آن اضافه می‌کنیم تا جایی که به دست نچسبد.

بعد روی خمیر را می‌پوشانیم و به مدت یک تا یک و نیم ساعت در جای گرمی می‌گذاریم.

خمیر را دوباره ورز می‌دهیم و در کاسه‌ای که کمی آرد پاشیده‌ایم قرار می‌دهیم. دوباره به‌یست دقیقه استراحت می‌دهیم.

خمیر را در سینی که کمی چرب کرده‌ایم قرار می‌دهیم و روی آن را با چاقو خط می‌اندازیم و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.

### سم‌زدایی و کاهش وزن بانوشیدنی‌ها

#### سلامت

آنتی اکسیدان است و همچنین میزان سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد.

#### هندوانه، توت‌فرنگی و نعناع:

این نوشیدنی غنی از ویتامین C، A، B۶، لیکوپن، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه است. این یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش وزن به حساب می‌آید.

#### پرتقال و تمشک:

غنی از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و ترکیب فنولی است که مانع از بروز سرطان می‌شود و برای کاهش وزن نیز مؤثر است.

#### آب‌خیار:

سرشار از ویتامین‌ها، ترکیبات ضد التهابی و فلاونوئیدهاست و یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش وزن سریع است.

#### سرکه سیب:

این نوشیدنی غنی شده از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید است و علاوه بر ایجاد تعادل در میزان قند خون، سوخت‌وساز بدن را نیز بالا می‌برد.

#### آب پرتقال و پلو بربری:

این نوشیدنی غنی شده از ویتامین C است و با بالا بردن میزان سوخت‌وساز بدن اشتها را مهار می‌کند.

#### دمنوش زردچوبه:

زردچوبه حاوی خاصیت ضد التهابی است و همچنین خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. از سلول‌ها در برابر هر گونه آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و باعث کاهش وزن نیز می‌شود.



دقیقه و هنگامی که بدن فعال نیست، گفته می‌شود. اگر چه به‌طور متوسط ضریان قلب استراحت برای بیشتر مردم بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در هر دقیقه است، تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن ضریان استراحت بیش از ۸۰ ضربه در دقیقه خطر ابتلا به شکستگی مفصل ران، لگن و ستون فقرات را افزایش می‌دهد. ضریان قلب هر فرد بازتابی از سطح تناسب اندام او است. ضریان قلب استراحت در افراد کم‌تحرک بیشتر است.

**راه‌حل:** ابتدا ضریان قلب استراحت خود را بفهمید. برای این کار صبح که هنوز در رختخواب هستید، یک پا دو انگشت خود را روی نقطه پالس میج دست یا گردن قرار دهید و تعداد ضربه در ۱۵ ثانیه را بشمارید. این عدد را در عدد چهار ضرب کنید تا ضریان استراحت قلب به دست بیاید. در صورتی که ضریان قلب ۸۰ یا بالاتر باشد این یعنی که تحرک شما باید بیشتر شود. اگر چه فعالیت بدنی به‌طور موقت باعث ضریان قلب سریع‌تر می‌شود، ورزش منظم ضریان قلب را به تدریج به تعداد ضریان در حالت استراحت برمی‌گرداند. هر نوع فعالیتی که باعث بالا رفتن ضریان قلب می‌شود، از جمله دوچرخه‌سواری و شنا مفید است. اما از آن‌جا که این فعالیت‌ها روی استخوان‌ها فشار وارد نمی‌کند، لازم است فعالیت‌های تاثیر گذارتر مانند پیاده‌روی، دویدن، تنیس یا یاریپوک و زومبا هم انجام دهید.

#### مشکلات حرکتی،

اگر به سستی می‌توانید دستگیره در را بچرخانید یا از جای خود بلند شوید شاید استخوان‌های شما دچار مشکل شده‌است. نتیجه مطالعات ارتباط بین قدرت چنگ دست و تراکم استخوان در ساعد، ستون فقرات، و مفصل ران را نشان می‌دهد. زنانی که این مشکلات را دارند، تحیف‌ترند و فاقد قدرت عضلانی و تعادل خوب هستند.

**راه‌حل:** برای ساخت عضلات و بهبودی تعادل هرگز دیر نیست.

اگر قبلاً با وزنه کار نکرده‌اید، بهتر است بایک مربی کار با وزنه را شروع کنید تا به‌خود آسیب نرسانید یا یوگا را امتحان کنید. ورزش یوگا، انعطاف‌پذیری، دامنه حرکت و تعادل بدن را بهبود می‌دهد.

اظهار کرد: خیر؛ اگر دارو هر نوع تغییر شکل داد مثلاً در کرم

ها تغییر رنگ و بو ایجاد شود یا روی کپسول‌ها بر جستگی

های غیر عادی مشاهده شود یا شربت آنتی بیوتیک و معده

موقع هم‌زدن یک‌دست نمی‌شود؛ در این صورت نباید از آن

استفاده کرد. این داروساز با بیان این که در بعضی موارد،

داخل یک دارو استریل نگهدارنده قرار می‌دهند، خاطر نشان

کرد: نگهدارنده‌ها عمر مشخص دارو تا هنگامی که در دارو

بسته باشد تاریخ انقضا مفهوم دارد؛ ولی وقتی در دارو را باز

کنیم و دارو‌ها را در مجاورت هوا که میکروب‌هایی وجود دارد،

قرار دهیم؛ این نوع دارو‌ها حدود ۱۵ تا ۳۰ روز بعد از باز شدن

در سالم می‌ماند.

#### پرسش و پاسخ

دکتر غلامعلی عکاشه جراح و متخصص ارتوپدی در مطب مجازی خبرگزاری فارس به سوالات پاسخ می‌دهد

#### بیماری نرمی استخوان به چه علتی رخ می‌دهد؟ راه درمان این بیماری چیست؟

در حقیقت در طب ارتوپد بیماری به نام نرمی استخوان وجود ندارد، بلکه نرمی مفاصل یا حرکت بیش از حد مفاصل در محل، در بعضی از افراد مشاهده می‌شود

که این حرکات در بیست تاسی در صد مواقع طبیعی است، در گذشته بروز این بیماری در کودکان به دلیل کمبود ویتامین D شایع بود اما خوشبختانه هم‌اکنون به دلیل مراقبت‌هایی که در دوران کودکی انجام می‌شود، کاهش یافته‌است. عارضه به وجود آمده ناشی از کمبود ویتامین D در کودکان را راشیتیزم می‌نامند که این بیماری در بزرگسالان به عنوان استئومالاسی یا نرمی استخوان شناخته می‌شود. کودک مبتلا به راشیتیزم بارشداستخوان‌ها به علت کمبود ویتامین D دچار بدشکلی و ناهنجاری استخوان می‌شود که برای درمان آن هم ویتامین D تجویز می‌شود.

#### ساییدگی استخوان به چه معناست؟ روش درمان این عارضه را توضیح دهید؟

هر یک از مفاصل بدن از دو بخش مهم تشکیل شده‌است، غضروف که باعث لغزندگی و حرکت می‌شود و مایع درون مفصلی که به‌آسان شدن حرکات منجر می‌شود. باید بدانیم اگر به هر دلیلی این مایع بین مفصلی کاهش پیدا کند تغییر یافت غضروفی به استخوانی رخ می‌دهد که این موضوع حرکت مفاصل را با مشکل رو به‌رو می‌کند و باعث احساس درد در مفاصل می‌شود که در پزشکی از آن به عنوان آرتروز یاد می‌شود. بیماری آرتروز احتجاب ناپذیر است اما می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد، بروز این بیماری که در سنین بالاتر شیوع بیشتری دارد معمولاً به دلیل افزایش وزن و رعایت نکردن اصول ارگونومی در محیط کار است. بدیهی است مفصلی که برای حمل ۵۰ کیلوگرم وزن ساخته شده‌است توانایی تحمل ۱۰۰ کیلوگرم وزن را ندارد؛ همین افزایش وزن به مرور زمان باعث آسیب دیدگی مفاصل و تخریب سلول‌های استخوانی می‌شود. لذا توصیه می‌کنم افراد برای پیشگیری از بروز آرتروز برای کاهش وزن و ایجاد تعادل در وزن خود اقدام کنند، همچنین در طول زندگی، اصول ارگونومی را در محیط کار رعایت کنند. به‌طور مثال نشستن روی صندلی، فشاری بالغ بر ۲۰ درصد وزن بدن را بر مفاصل وارد می‌کند اما چهار انون نشستن یا دوز انون نشستن باعث بروز فشار چند برابری به مفاصل زانو می‌شود.

### استریای زنانه چیست؟

#### بافت

استریا یک نوع کشیدگی بیش از حد پوست است که می‌تواند چندین علت متفاوت داشته باشد. سید شهاب الدین محسنی، متخصص پوست و مو و زیبایی،

در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران، درباره استریا گفت: بسته به علت بروز

استریا خطوطی به رنگ‌های قرمز یا سفید روی پوست ظاهر می‌شود. چاقی

یا افزایش وزن از علل کشیدگی پوست است و اضافه وزن در دوران بلوغ

این عارضه را در برخی از قسمت‌های بدن مثل قفسه سینه بیشتر می‌کند.

محسنی اظهار کرد: در دوران بارداری به دلیل بزرگ شدن شکم، کشیدگی

پوست معمولاً در این ناحیه ایجاد می‌شود، همچنین بعضی از داروهایی که

برای بدنسازی و افزایش حجم عضلات استفاده می‌شود این حالت را ایجاد

می‌کند. استفاده از برخی کرم‌ها، داروهای خوراکی یا موضعی، بیماری‌های

ناشی از ترشح برخی هورمون‌ها مثل کورتیزول، از دیگر دلایل بروز استریا

مطرح می‌شود. وی با اشاره به درمان عارضه استریا عنوان کرد: هر چند که

استریا ممکن است به‌صورت نسبی بهبود یابد اما درمان موفقیت‌آمیز و قطعی

برای آن وجود ندارد، البته برای درمان – جز در هنگام بارداری – ابتدا باید

علت بروز عارضه (چاقی یا مصرف برخی داروهای خاص) رفع شود. محسنی

استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده پوست و ترکیبات دارای ویتامین A را

برای رفع یا حتی پیشگیری از استریا مؤثر دانست و گفت: بروز این عارضه ۷۰

در صد در خانم‌ها و ۳۰ در صد در آقایان شایع است و با استفاده از انواع لیزرها،

لایه برداری شیمیایی و کربوکسی تراپی (یکی از روش‌های زیبایی و کشیدگی

پوست) می‌توان آن را کنترل کرد و تا حدی بهبود بخشید.

### با میخک اثر گذر زمان بر پوست را کند کنید

#### گیاهان

گل میخک در رویدادها و جشن‌های زیادی مانند جشن تولد، سالگرد ازدواج... مورد استفاده قرار می‌گیرد اما آیا

می‌دانستید که این گل خاصیت درمانی نیز دارد؟ به نقل

از سایت نیوزویک سال‌هاست که در طب سنتی از این گل برای رفع ناراحتی‌های

متعددی استفاده می‌شود که در این مطلب به بخشی از آن اشاره خواهد شد.

**علایم پیری پوست:** بیشتر کرم‌ها و محلول‌های ضد پیری حاوی روغن طبیعی

این گل است زیرا تاثیر گذر زمان روی پوست را به تاخیر می‌اندازد. این گل حاوی

آنتی اکسیدانی است که از سلول‌های پوست در برابر اثر مخرب رادیکال‌های آزاد

محافظت می‌کند.

**اگزما و روزاسه:** خاصیت ضد التهابی این گل تسکین‌دهنده علائم اگزما شامل

خارش پوست، خشکی بیش از حد و تاول است. از این گل برای کاهش علائم

روزاسه که شامل قرمزی و گشاد شدن رگ‌های صورت است نیز استفاده می‌شود.

**سرفه و سرماخوردگی:** خاصیت ضد التهابی این گل در رفع سرفه و

سرماخوردگی بسیار مؤثر است. این گل با باز کردن راه‌های تنفسی در زمان

ابتلا به عفونت سیستم فوقانی، تنفس را آسان می‌کند.

**آسم و برونشیت حاد:** این گل برای مبتلایان به آسم بسیار مفید است. تعداد

زیادی از پزشکان طب سنتی از این گل برای تسکین برونشیت حاد استفاده می‌

کنند. ویژگی آسم و برونشیت حاد باریک شدن راه تنفسی فوقانی است که با

خاصیت ضد التهابی این گل قابل رفع است.

**روماتیسم و آرتريت:** این گل در مان‌عالی برای بیماری‌هایی چون روماتیسم و

آرتروز که همراه با علایمی مثل ورم در مفاصل است، به حساب می‌آید. بر خلاف

داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی، این گل بدون ایجاد عارضه‌ای می‌تواند

علایم روماتیسم و آرتريت را برطرف کند.

**اسهال و مشکلات روده‌ای:** سال‌های سال است که از این گل که خاصیت ضد

باکتریایی دارد برای رفع اسهال استفاده می‌شود. خاصیت ضد اسهاسمی آن

ناراحتی روده‌ای را نیز برطرف می‌کند.

