

پوشیدن کفش پاشنه بلند برای برخی بانوان جزئی فراموش ناشدنی از زندگی و پوشش روز مره است، اما این کفش های به ظاهر زیبا می تواند خطری جدی برای سلامت بانوان باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافته اند پوشیدن کفش های پاشنه بلند می تواند سبب فلج شدن یا شود. با وجود این بسیاری از زنان حاضر نیستند استفاده از این کفش ها را کنار بگذارند. بر اساس متن های تاریخی مردها در قرن های پیش از کفش پاشنه بلند برای نشان دادن قدرت و برتری نسبت به دیگران استفاده می کردند.

رژیم غذایی بعد از جراحی کاهش وزن



ممکن است با مشورت پزشک و صلاحدید وی، نیاز باشد جراحی کاهش وزن انجام دهید. اما باید بدانید کسانی که عمل جراحی کاهش وزن انجام می دهند، لازم است عادات های تغذیه ای شان را تغییر دهند تا بتوانند وزن شان را در حد مطلوب نگه دارند. این فقط به معنای اعمال تغییرات در نوع غذاهایی که می خورید نیست، بلکه چگونگی خوردن آن نیز اهمیت پیدا می کند.

غذاهای خوب بعد از جراحی

خوردن پروتئین بدون چربی مثل مرغ یا ماهی در کنار انواع سبزی، قبل از مصرف برنج یا نان، می تواند احساس سیری بیشتری ایجاد کند و دریافت مواد مغذی را افزایش دهد. این افراد باید روزانه حداقل ۶۰ تا ۸۰ گرم پروتئین بدون چربی مصرف کنند تا توده بدون چربی بدن شان بیشتر شود و در طول فرایند کاهش وزن سریع، سالم و پُرانرژی باقی بمانند. بعضی افراد بعد از عمل جراحی کاهش وزن با عارضه جانبی خاصی مواجه می شوند که آن ها را مجبور به انتخاب غذاهای سالم می کند. بدن این افراد بعد از عمل جراحی، غذاهای چرب و روغنی مانند فست قود را به سختی هضم می کند که می تواند به سندروم دامپینگ

منجر شود. فرد در این حالت با احساس تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه و عرق زیاد، مواجه می شود که قطعاً او را آزار خواهد داد. این افراد در چنین شرایطی دیگر نمی توانند هات داگ، همبرگر یا نوشابه های گازدار بخورند.

بعضی از این افراد باید زیر نظر پزشک از مولتی ویتامین استفاده کنند. در واقع، عمل جراحی ممکن است جذب مواد مغذی را کاهش دهد و در نهایت به کمبود

آهن، کلسیم، فولات و ویتامین D منجر شود. در ضمن به دلیل این که بیشتر مولتی ویتامین ها حاوی ویتامین D کمی است، ممکن است پزشک به این افراد توصیه کند تا در کنار مولتی ویتامین از مکمل ویتامین D هم استفاده کنند.

غذاهای بد بعد از جراحی

به گفته متخصصان بسته به نوع جراحی کاهش وزن، نوع غذاهای مشکل ساز فرق

می کند. کسانی که تحت عمل جراحی حلقه گذاری قابل تنظیم معده یا Lap-Band قرار گرفته اند، باید از مصرف غذاهای نرم، آبکی و مایعاتی که کاری زیادی دارد، بپرهیزند؛ یا کسانی که عمل جراحی بای پس (Bypass) انجام داده اند، نباید خوراکی هایی بخورند که حجم زیادی از قندهای مختلف دارد، مثل شیر کامل، شیرینی ها و انواع میلک شیک ها.

در واقع، ورود ناگهانی این مواد غذایی

اگر موهای تان دچار شکستگی می شود از مقداری چای سیاه استفاده کنید و آن را به

موهای تان اسپری کنید، برای براقی موهای تان

از چای سبز استفاده کنید.

۴. از بین بردن پف چشم

از کیسه چای یا برگ چای دم شده داخل دستمال

تمیز استفاده کنید و روی چشم های تان بگذارید،

پف چشم های تان را می گیرد.

۵. بوی بد پا

پس از آن که پای تان را از کفش بیرون آوردید با

چای بشویید.

۶. رفع تیرگی پوست

برای رفع تیرگی پوست از برگ چای یا چای

کیسه ای استفاده کنید.

سلامت



چند عامل مهم در پیشگیری از دمانس و آلزایمر

ژاين، آلمان و روسيه بيشترين مبتلایان به دمانس را دارند.

سن سالمندی در جهان در حال افزایش است به گونه ای که در سال های آینده تعداد افراد ۶۵ سال به بالا از تعداد کودکان زیر پنج سال با شتاب زیادی پیشی خواهد گرفت.

خرازی با تأکید بر ضرورت توجه به آموزش و پرورش، گفت: عنصر اصلی در پیشگیری از دمانس و آلزایمر، آموزش و پرورش و آموزش عالی است، چرا که آموزش و پرورش مناسب موجب درگیر شدن ذهن و فعالیت مغز خواهد شد.

۲۰ سال این میزان دو برابر می شود. بیشتر مبتلایان به دمانس منجر خواهد شد و دغدغه و فشار های روانی نیز زمینه ابتلای فرد به فراموشی را فراهم می کند.

در صورتی که فرد فعالیت بدنی نداشته باشد احتمال آن که در سالمندی دچار اختلالات شناختی شود، بیشتر خواهد بود.

خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، مراقبه و تمرین ذهنی، ورزش و ارتباطات اجتماعی از عوامل پیشگیری از دمانس و آلزایمر است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، کمال خرازی دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی در این باره گفت: تلاش ذهنی در حل بازی های رایانه ای که برای

تقویت کارکردهای شناختی تولید شده باشد، موجب می شود که فرد دیرتر دچار آلزایمر شود.

وی ادامه داد: بر اساس پیمایشی که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفت سه میلیون و ۴۴۰ هزار نفر از مردم جهان به دمانس (مراتب ابتدایی آلزایمر) مبتلا هستند و هر

۲۰ سال این میزان دو برابر می شود.

بیشتر مبتلایان به دمانس در کشورهای زندگی می کنند که از نظر اقتصادی در سطح پایینی قرار دارند،

به طوری که ۵۸ درصد مبتلایان به دمانس در سال ۲۰۱۰ ساکن کشورهای توسعه نیافته بودند.

از طرفی طبق آمارها کشورهای آمریکا، چین، هند،

با خواص فلفل دلمه ای آشنا شوید

در هر ۱۰۰ گرم فلفل دلمه ای ۱۵ کالری انرژی یافت می شود، این سبزی فیبر زیادی دارد و در کنار دیگر سبزی های می توان از فلفل دلمه ای تا لاغری استفاده کرد.

فلفل دلمه ای حاوی اسید فولیک نیز است. به گزارش دکتر سلام، این ویتامین از گرفتگی رگ ها و بروز بیماری های قلبی در بیماران دیابتی جلوگیری می کند.

فیبر فلفل دلمه ای میزان کلسترول خون را که عامل دیگر ابتلا به حمله قلبی و سکته است، کاهش می دهد.

فلفل دلمه ای حاوی آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم و زینک است.

گوشت و پوست فلفل دلمه ای حاوی میزان بالای ترکیبات آنتی اکسیدانی است. علاوه بر این فلفل دلمه ای سرشار از فیبر های غذایی است که در معده حجیم و باعث سیری زودهنگام می شود و برای کاهش وزن مفید است.

سلامت

ZENDEGI-SALAM

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرسش

و پاسخ

من ۴۹ سال دارم. حدود ۳۱ سال است حساسیت دارم که در تمام فصل ها شدید است و هر دارویی مصرف کرده ام، فایده ای نداشته است. داخل بینی ام خارش شدیدی دارد. سال ۸۹ عمل انحراف بینی انجام دادم و بعد از عمل پولیپ هم به دردم اضافه شده است و نمی توانم با بینی نفس بکشم. به طوری که نفس تنگی گرفته ام و غذا خوردن هم برایم سخت شده است. پزشکان هم گفته اند عمل پولیپ تاثیر ندارد و دوباره عود می کند من چه کنم آیا دارویی ندارد؟ به من گفته شده است نارسایی قلبی هم می گیرم.

« دکتر مهناز امینی – فوق تخصص ریه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

امروزه شیوع حساسیت رو به افزایش است. آلرژی معمولاً پوست، بینی، چشم و ریه را درگیر می کند. برای بررسی و درمان آلرژی ما راجعه به يك متخصص ایمونولوژی و آلرژی توصیه می شود. آلرژی همیران شدید و مزمن هم باشد، معمولاً با داروهای موجود در صورت لزوم واکسن (به منظور حساسیت زدایی) قابل کنترل است. تنگی نفس اخیر شما می تواند مربوط به ابتلای غیر مستقیم ریه از سینوزیت آلژیک باشد یا وجود همزمان آسم و سینوزیت. به همین علت مراجعه به فوق تخصص ریه، و در صورت نیاز گرفتن عکس ریه و تست تنفس (اسپیرومتری) برای تشخیص کمک کننده است. ضمن این که انواع خاصی از آسم همزمان با پولیپ بینی دیده می شود که این انواع هم معمولاً به خوبی قابل کنترل است. در خور ذکر است نارسایی قلبی جز عوارض هیچ یک از مواردی که اشاره کردید، نیست.

« دکتر اسماعیلی – متخصص طب سنتی

به نظر می رسد جراحی پولیپ بینی شما جراحی خوبی نبوده است. این جراحی در صورتی ضرورت دارد که پولیپ مشکل تنفسی جدی ایجاد کرده باشد. اگر جراحی مناسب نباشد احتمال عود آن وجود دارد اما نباید این همه نگران بود، زیرا در طب سنتی آلرژی شما به طور کامل درمان می شود. این نوع آلرژی ها به دنبال درمان نامناسب سرماخوردگی اتفاق می افتد، وقتی سیستم ایمنی سرکوب می شود و اجازه خروج ترشحات پشت حلقی داده نمی شود. شما اگر ترشح غلیظ و انسداد بینی دارید، از بخور بابونه و ناخنک استفاده کنید. اگر این ترشحات با خارش و سوزش همراه است، به بخور خود تخم گشنیز هم اضافه کنید. اگر سوزش و خارش در گلو، بینی و حلق دارید، می توانید از ماءالشعیر طبیعی روزی یک تا دو لیوان استفاده کنید. اگر گلودی شما خارش ندارد، از دمنوش آویشن روزی یک تا دو بار استفاده کنید. اگر ادامه داشت حجامت آلرژی هم می توانید انجام دهید. دود دادن عنبر نسارا مفید است. در هر حال مشکل شما قابل درمان است و علاوه بر آن درمان های مختلفی وجود دارد و جای نگرانی نیست.

نکاتی که قبل از تهیه قابلمه باید بدانید

خانم های خانه دار بهتر می دانند، نوبت به خرید قابلمه و تابه که

می رسد، فروشنده ها انواع و اقسام ظروف از جنس های مختلف را جلوی چشم مان قرار می دهند. این که کدام ظرف را بخریم تا هم سالم بمانیم و هم غذاهای مان به بهترین نحو پخته شود، تصمیمی بسیار سخت اما شدنی است.

قابلمه های تفلون در مقایسه با قابلمه های استیل، آلومینیومی و... انتخاب مطمئنی محسوب نمی شود چرا که معمولاً در تهیه ظروف تفلون از کادمیم استفاده می شود که از فلزات سنگین است. این ماده به مرور وارد غذا می شود و احتمال سرطان، کوتاهی قد و ضایعات پوستی را افزایش می دهد.

قابلمه های چدن عمر بالایی دارد. این ظروف برای پخت طولانی با دمای متوسط تا بالا مناسب است و اگر فاقد آلومینیم باشد، گزینه مناسبی برای پخت و پز محسوب می شود. این نوع قابلمه به طور یکسان حرارت را پخش می کند و به دلیل مقاومت در برابر دمای بالا برای سرخ کردن، پختن یا حتی در فر قرار دادن بسیار مناسب است.

قابلمه های استیل از همه قابلمه های دیگر بهداشتی تر است چرا که زنگ نمی زند و هیچ گونه واکنشی به مواد غذایی نشان نمی دهد اما یک مشکل اساسی دارد؛ این که حرارت را مستقیم انتقال می دهد؛ یعنی وقتی یک قابلمه استیل روی حرارت قرار می گیرد، غذا سریع در آن می سوزد. قابلمه های استیل بیشتر برای پخت انواع خورش و غذاهای آبدار مناسب است.

قابلمه های سرامیکی جدیدترین، پیشرفته ترین و بهترین نوع ظروف آشپزخانه است که تا زمانی که کاملاً سالم و بدون خراشیدگی و ساییدگی باشد، می توان با خیال راحت و بدون هیچ نگرانی از آن استفاده کرد.

قابلمه های آلومینیومی برای سلامت انسان ضرر دارد. نگه داری مواد غذایی ترش اسیدی یا شور در ظروف آلومینیومی یا طبخ غذا در این ظروف موجب خروج آلومینیم از ظرف و ورود آن به غذا می شود. بیوست، اختلالات گوارشی، پوکی استخوان و آلزایمر از مهم ترین عوارض ناشی از مصرف آلومینیم است.

قابلمه های مسی حرارت را به خوبی و به طور یکسان پخش

می کند و معمولاً از آن ها برای تهیه مر با استفاده می شود.

قابلمه های لعابی بیشتر برای طبخ غذاهای آبدار به کار می رود و نمی توان داخل آن ها برنج پخت. این قابلمه ها برای نگه داری انواع مواد غذایی (البته به جز مواد اسیدی) در یخچال مناسب است.

منبع: مجله سیب سبز