

نتیجه یک مطالعه جدید نشان می دهد وجود میزان پایین فسفات در خون، قلب و عروق را در معرض خطر شدید قرار می دهد. به گزارش مهر، نتیجه این مطالعه، یافته های قبلی را درباره این که میزان پایین مواد معدنی برای قلب سودمند است، به چالش می کشاند. فسفات یک ماده معدنی مهم در بدن است و بر تنظیم بیوشیمی خون تأثیر می گذارد. فسفات در توانمندی سلول های قرمز خون در اکسیژن رسانی به بافت های بدن نقش مهمی دارد و در مواد سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی یافت می شود.

نتیجه لیزر موهای زاید به چه چیزهایی بستگی دارد؟

بسیاری از افراد مایل اند پوستی عاری از موهای زاید داشته باشند.

لیزر موهای زاید روشی است برای کم کردن این نوع موها، اما این که این روش چگونه و در کجا و از طریق چه شخصی انجام شود، بسیار اهمیت دارد؛ چرا که انجام لیزر موهای زاید در هر شرایطی و توسط هر فردی، نتیجه یکسانی ندارد.

دکتر قیه جبرئیلی متخصص پوست در این باره در سایت پوست نیوز به برخی سوالات در این باره پاسخ می دهد:

آیا انجام لیزر موهای زاید، فرد را برای همیشه از آن خلاص می کند؟

هیچ دستگاه لیزری قابلیت از بین بردن دائمی تمام موهای زاید را ندارد.

لیزر موهای زاید، آن ها را به مقدار قابل توجهی کم می کند و موها بسیار نازک می شود. البته به نوع موهای فرد هم بستگی دارد. به طور کلی می توان گفت حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد موهای زاید با لیزر از بین می رود.

چه نوع موهایی بهتر به لیزر جواب می دهد و از بین می رود؟

اگر موها کرکی و روشن و بلند و به خصوص در زمینه پوست تیره باشد، لیزر آن ها را از بین نمی برد. موهای زرد و قرمز نیز پاسخ مناسبی به لیزر نمی دهد. بهترین حالت برای لیزر موهای



زاید، پوست روشن و موهای ضخیم و تیره است.

انجام لیزر موهای زاید به چند جلسه در مان نیاز دارد؟

زدودن موهای زاید به وسیله لیزر معمولاً طی جلسات متعدد (بین ۳ تا ۶ جلسه) انجام می شود. فاصله جلسات با توجه به ناحیه ای از بدن که مورد درمان قرار می گیرد و این که چندمین جلسه در مان است، بین ۵/۱ تا ۶ ماه

سواد سلامت چیست و چه فوایدی دارد؟

سواد سلامت

سواد سلامت، مجموعه ای از مهارت های خواندن، شنیدن، تجزیه و تحلیل، تصمیم گیری و توانایی به کارگیری مهارت هاست که لزوماً به سال های تحصیل یا توانایی خواندن عمومی مربوط نمی شود.

سواد سلامت مجموعه ای از مهارت های شناختی و اجتماعی است که تعیین کننده انگیزه و توانایی افراد برای به دست آوردن اطلاعات، درک و استفاده از آن ها برای ارتقا و حفظ مناسب سلامت است.

سواد سلامت، ظرفیت یک فرد برای به دست

آوردن، تفسیر و درک محصولات و خدمات اطلاعات سلامت و صلاحیت استفاده از این اطلاعات و خدمات است. سواد سلامت، توان دسترسی، درک، ارزیابی و انتقال اطلاعات از طریق ترویج، حفظ و بهبود سلامت، در سراسر دوره زندگی است.

تعاریف دیگری هم از سواد سلامت ارائه شده است؛ از جمله این که گفته شده است سواد سلامت، طیف گسترده ای از مهارت ها و شایستگی هاست که افراد برای جست و جو، فهم، ارزیابی و استفاده از اطلاعات و مفاهیم

سلامت به منظور انتخاب آگاهانه، کاهش خطرات و ارتقای کیفیت زندگی کسب می کنند. با تعاریف یاد شده از سواد سلامت، مشخص می شود که سواد سلامت کم، مانع اساسی در آموزش بیماران به ویژه بیماران مبتلا به بیماری های مزمن است و از سوی دیگر، سواد سلامت بالا، میزان بیماری ها را در جامعه کاهش خواهد داد و همین طور می تواند از هزینه های درمان بکاهد.

به همین دلیل، گفته شده است که بین سواد سلامت و میزان سلامت رابطه وجود دارد.

به گزارش همشهری، گفته می شود که واژه سواد سلامت از سال ۱۹۷۰، در متون سلامت، به کار برده شده است.

در آمریکا، عبارت سواد سلامت، شرحی است بر ارتباط بین سواد بیمار و توانایی او در تطابق با رژیم های دارویی تجویز شده، بر اساس این تعریف، سواد سلامت کافی و کار بردی به معنای توانایی بیمار در به کار بردن مهارت های سواد در موارد مرتبط با سلامت مثل نسخه های دارویی، کارت های ویزیت، پرچسب های دارویی و دستورالعمل مربوط به مراقبت های خانگی است.

۷ خوراکی خوشمزه برای ترک سیگار!

سلامت

امروزه به خوبی ثابت شده است که اعتیاد به دخانیات در کنار ناپاروری، به بروز اختلالات در سیستم عصبی، ضعف بینایی و سرطان منجر می شود. استعمال دخانیات به اشکال مختلف، برای بیش از پنج قرن، به یک عادت ناسالم تبدیل شده است؛ عادت ی که ترک آن برای بسیاری از افراد دشوار است. با این حال مصرف منظم برخی از غذاها و نوشیدنی ها برای کسانی که قصد کنار گذاشتن این نوع اعتیاد را دارند، خالی از فایده نیست.



میوه های خشک: تمام میوه های خشک شده مانند خرما و زردآلو، به دلیل بافت غنی و عطری که دارد، می تواند اشتیاق به سیگار کشیدن را کاهش دهد.



تخم آفتابگردان: نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که مصرف دانه های آفتابگردان اثری مشابه اثر

تنباکو روی ذهن فرد می گذارد. همچنین این دانه ها باعث افزایش ترشح آدرنالین می شود. ویتامین های «ب» موجود در دانه های آفتابگردان به تغذیه سیستم عصبی کمک می کنند. البته به دلیل داشتن چربی بالا، مصرف بیش از حد این دانه ها توصیه نمی شود.



شیر: بعد از نوشیدن شیر، فرد سیگاری تمایلی به کشیدن سیگار ندارد. همچنین زمانی که فرد به دلیل کاهش انرژی به نیکوتین اشتیاق پیدا می کند، پروتئین موجود در شیر می تواند انرژی مورد نیاز فرد را تامین کند.

هر زمان که احساس کردید به سیگار نیاز دارید، یک جرعه شیر بنوشید یا سراغ ماست یا پنیر بروید تا از



سیگار کشیدن صرف نظر کنید.

آب: برای کسانی که سخت در تلاش اند تا سیگار را ترک کنند، نوشیدن آب اهمیت زیادی دارد. آب باعث می شود شما احساس سیری کامل کنید و تمایلی به استعمال سیگار نداشته باشید. علاوه بر این، افراد سیگاری اغلب دچار کمبود آب هستند و این نوشیدنی برای آن ها ساده ترین راه برای غلبه بر عوارض مصرف سیگار مانند خشکی پوست است.



آجیل: مقداری از انواع آجیل مانند بادام فاندق، ذهن شمارا از سیگار کشیدن منحرف خواهد کرد. همچنین

این آجیل ها میان وعده ای سرشار از مواد مغذی و پروتئین ها محسوب می شود.



موز: این میوه سرشار از ویتامین های ضروری و مواد معدنی است که انرژی فرد را تامین می کند و استرس ناشی از نیاز به نیکوتین را کاهش می دهد.



هویج: سیگار رابطه تنگاتنگی با ابتلا به سرطان دارد. هویج نیز یک ماده ضد سرطان است. کاروتنوئید های موجود در هویج نه تنها به ترک سیگار کمک می کند بلکه از شمارد برابر سرطان نیز محافظت می کند. پس هر وقت تمایل به سیگار کشیدن داشتید، هویج بخورید.



پرسش و پاسخ

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.

« دکتر سید سعید اسماعیلی – پزشک و محقق طب اسلامی سن: ۳۴ ساله هستم حدود یک سال است که دچار عفونت معده با اسید بالا هستم و هر چه دارو مصرف می کنم، فایده ای ندارد. داروی گیاهی نیز استفاده کرده ام. لطفاً راهنمایی ام کنید.

ج: مصرف غذاهای سرد مثل ماست و دوغ و ترشی ها را کم کنید. غذا را خیلی زیاد بجوید. همه را غذا و تایک ساعت بعد از آن نوشیدنی مصرف نکنید. بعد از غذا مخلوط پودر آویشن و کمی نمک را بدون آب میل کنید.

سن: پسری ۲۰ ساله ام و از کوتاهی قدرنج می برم. به دکتر مراجعه کردم ولی تاثیری نداشت. این وضع باعث شده است از بچگی گوشه گیر باشم و در روابط اجتماعی ضعیف هستم. لطفاً کمک کنید؟

ج: برای افزایش قد انجام حجامت مفید است اما در سنین پایین تر موثرتر است. در هر حال می توانید سالی دو سه بار در فصل بهار با فاصله بیست روز حجامت کنید. (با مشورت پزشک)

« دکتر سید امیر منصور رضادوست؛ فوق تخصص گوارش، کبد –سایت تخصصی

ج: گروهی از بیماری ها را که وجه اشتراکشان التهاب مخاط معده است، گاستریت یا ورم معده می نامند.

التهاب معده اغلب پیامد عفونی شدن از طریق همان باکتری هایی است که عامل بیشتر زخم های معده محسوب می شود. صدمه دیدن، مصرف مداوم مسکن ها و مصرف مشروبات الکلی نیز باعث این بیماری می شود. گاستریت می تواند به صورت ناگهانی (ورم معده حاد و شدید) بروز یابد یا به تدریج و به مرور زمان (ورم معده مزمن) رخ دهد. این بیماری در بعضی موارد به زخم معده منجر می شود و احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد؛ اگر چه خوشبختانه گاستریت بیشتر بیماران جدی و وخیم نیست و به سرعت با بهره گیری از درمان های مناسب بهبود می یابد.

نکات مهم در پخت برنج

ریزه کاری ها

چگونگی از بین بردن بوی سوختگی برنج

۱- یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید.
۲- یک عدد پیاز را پوست کنده را در داخل برنج فرو کنید پیاز بوی سوختگی را به خود می گیرد.

آب برنج برای بچه ها

وقتی می خواهید برنج را آبکش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج در صورتی که شور نباشد، برای بچه ها بسیار مفید است. اگر می خواهید شیر برنج شما خوشمز تر شود، برنج را با شیر خیس کنید.

اگر برنج شما شور شد

اگر قبل از آبکش کردن برنج متوجه شدید که برنج شما شور شده است، موقع آبکش کردن آب بیشتر روی برنج داخل آبکش بریزید اما اگر بعد از آبکش کردن برنج متوجه شوری آن شدید، دیگر چاره ای برای برطرف کردن شوری آن ندارید.

اگر برنج شما بی نمک شد

اگر برنجتان بی نمک شد اصلاً نگران نباشید، موقع کشیدن برنج مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید. با این کار بی نمکی برنج شما رفع می شود. به هیچ وجه نمک را مستقیم در روغن نریزید، زیرا نمک در روغن حل نمی شود.

از بین بردن بوی نامطبوع برنج

اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت، برنج را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتماً در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید، باعث خرد شدن برنج می شود و برنج حالت خود را از دست می دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می ریزید، از هم پاشیده می شود.

برای سلامت پوست و مو با خود نمک به حمام ببرید!

پوست و مو

نمک در حفظ زیبایی بسیار تاثیر گذار است و با استفاده از آن می توانید زیبایی پوست و موی خود را حفظ کنید. برای این که تاثیر نمک را حس کنید، ابتدا به صورت عادی موهایتان را بشوید و بعد یک قاشق غذاخوری نمک دریایی روی پوست سرتان بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه ماساژ دهید و دوباره موهایتان را بشوید. تا حد امکان این کار را دوبار در هفته انجام دهید تا طی یک ماه شاهد نتایج شگفت انگیز آن باشید.

همچنین نمک به از بین رفتن شوره سر کمک می کند. نمک دریایی گردش خون را تحریک می کند و موجب تشدید و فعال شدن آن شود.

موهایتان را به چند قسمت مختلف تقسیم کنید و روی هر بخش مقداری نمک دریایی بپاشید. نوک انگشتانان را مرطوب کنید و برای مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کف سرتان را ماساژ دهید و بعد به طور معمول و مثل همیشه موهایتان را بشوید. این کار از پوست سرتان محافظت می کند و در پیشگیری از بروز ناراحتی های پوستی مثل رشد قارچ ها موثر است.

همچنین نمک به کاهش چربی مو کمک می کند. چربی پوست سر و مو به دلیل ترشح بیش از حد غده های چربی است. شما می توانید این مشکل را با استفاده از نمک برطرف کنید. به گزارش جام جم، تنها کاری که لازم است انجام دهید، اضافه کردن قاشق غذاخوری نمک درون قوطی شامپو است.

خوب آن را نکان دهید تا شامپو و نمک حسابی با هم مخلوط شوند. برای شستن موهایتان از این شامپو استفاده کنید تا شاهد نتیجه قابل توجه آن باشید. با استفاده از این روش موهایتان سالم تر و بدون چربی می شود.