

بزاق دهان از آب، مخاط و ترکیب های دیگر تشکیل شده است و مخاط در این زمینه نقش مهمی دارد. به گفته متخصصان این مخاط، گلبول های سفید را به گونه ای تحریک می کند که توان دفاعی قوی را در برابر مهاجمان ایجاد کنند. متخصصان می گویند، گلبول های سفید در مخاط دهان اولین خط دفاعی علیه عوامل عفونی است. مخاط دهان موجب می شود که گلبول های سفید شبکه ای را برای به دام انداختن باکتری ها تولید کنند.

ر مضانی-افراد سودجو با راه اندازی کارگاه های غیر مجاز در حومه تهران به تولید مواد اولیه لوازم آرایشی در فضا های نامناسب و آلوده اقدام می کنند.

انتشار این خبر با عکس های مشمژن کننده آن روی سایت های خبری، علاوه بر زنگ خطر برای مسئولان حوزه سلامت



عکس از بهر

هشدار ی به مصرف کنندگان لوازم آرایشی بی نام و نشانی است که بعضا صاحب سالن های آرایشی هستند و مردم با اطمینان واعتماد سر و صور نشان رای به دست آن ها می سپارند با این امید که زیبا تر شوند . ممکن است در این باره اما واگر های زیادی وجود داشته باشد که روغن مرغ تهیه شده صرف کار دیگری می شود و...

اما نکته قابل تامل این است که شرایط تولید محصول برای هر مصرفی حتی برای کودکان (!) جای اشکال دارد چه برسد به این که گفته می شود روغن به دست آمده در محصولات آرایشی به کار می رود. در حقیقت هر جا که تقاضا زیاد باشد رد پای سود جویان هم بیشتر مشاهده می شود و از آن جا که ما دومین کشور خاور میانه از لحاظ مصرف لوازم آرایشی هستیم امکان تقلب و سود جویی هم ضریب بیشتری پیدا می کند بنابراین جا دارد که ضریب حساسیت و نظارت مسئولان هم چند برابر شود.

تولید لوازم آرایشی با چربی مرغ!!!



عکس از بهر

خبر مرتبط

لوازم آرایشی را از داخل مترو نخرید؛ معاون مدیر کل نظارت و ارزیابی فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو از مردم خواست لوازم آرایشی را از مترو ها و کنار خیابان خرید نکنند. دکتر مصطفی اسماعیلی افزود: مصرف کنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی، دارو خانه ها و مراکز دارای مجوز های لازم برای فروش محصولات آرایشی و بهداشتی را برای خرید انتخاب کنند و خرید از سایر مراکز از جمله مترو ها و کنار خیابان توصیه نمی شود. به گزارش ایران اكونومیست وی یادآور شد: همه محصولات آرایشی و بهداشتی که به صورت قانونی وارد می شود و بر چسب اصالت دارد از لحاظ کیفیت و سلامت مشکلی ندارد.

خواص سرکه شیر و سوپق از منظر طب سنتی



سرکه شیر یک نوشابه طبیعی بسیار باارزشی است که در رفع ضعف عمومی بدن بسیار مؤثر است.

به گزارش تسنیم، محمد دریایی مشاور طب سنتی گفت: ترکیبی از سرکه انگور یا سرکه خرما و شیرۀ انگور که به نسبت های مشخصی ترکیب شده، دارای خواص غذایی و درمانی فراوانی است؛ این شربت، مقوی برای بدن، شیرافزا برای مادران و مؤثر در هضم غذا، مفید برای کبد و دستگاه گوارش، مفید برای درمان کم خونی و تقویت قوای جنسی است.

این نوشابه و صدها نوشابه طبیعی ایرانی از قبیل آب زرشک، آب انار و محلول عسل و آب لیمو ترش را می توان جایگزین نوشابه های وارداتی غربی کرد.

به طور کلی برای افزایش ماندگاری محصولاتی مانند کشمش،

آلو، مویز، میوه های خشک شده به آن موادی شیمیایی مانند تیزاب یا دود گوگرد می زنند که بسیار مضر است بنابراین توصیه می شود نوع طبیعی و آفتابی آن را انتخاب کنیم.

وی در مورد خواص سوپق (آرد تف داده غلات) می افزاید: سوپق ترکیبی از آرد بوداده شده جو و گندم سبوس دار است که در رفع کم خونی، ضعف بدن، مشکلات گوارشی و همچنین در رشد کودکان بسیار مؤثر است. می توان سوپق را با کمی عسل، گلاب و نیز آرد جوانه گندم ترکیب و مصرف کرد.

سوپق عدس نیز برای کاهش خونریزی مؤثر است.

بُنه یک نوع بسته وحشی است که سرشار از آهن و پروتئین است و برای رفع دردهای مفصلی و آرتروز، کم خونی و ضعف بدن و تقویت حافظه مفید است. بلغور شیر نتیجه فرآوری بلغور گندم با شیر محلی همراه با ادویه خاصی است که برای ناراحتی های گوارشی و معده مناسب است؛ بلغور شیر یک غذای آسان و فوری است.

تجویز شربت سینه برای کودکان زیر سه سال ممنوع است

شربت سینه به دلیل داشتن ترکیبات آنتی هیستامین که موجب آینه (وقفه تنفسی) در خواب می شود، برای کودکان زیر سه سال ممنوع است. به گزارش ایرنا، دکتر پرویز طباطبایی رئیس بخش عفونت های تنفسی در یازدهمین همایش عفونی کودکان گفت: عفونت های تنفسی، شایع ترین علت مراجعه افراد به در مانگاه ها و بیمارستان ها به ویژه در فصول سرد است که در تمام سنین به ویژه در کودکان و شیرخواران که از سطح ایمنی پایین تری برخوردارند، مشاهده می شود. وی ادامه داد: شایع ترین این عفونت ها، سرماخوردگی، سینوزیت، گلودرد و گوش درد است که در میان این موارد، سرماخوردگی از بقیه شایع تر است و کودکان بیش از بزرگسالان به این بیماری مبتلا می شوند. طباطبایی با اشاره به این که بیشترین عامل سرماخوردگی مربوط به ویروس هاست، تصریح کرد:

سرماخوردگی با درمان های کمکی از قبیل بازکردن راه های تنفسی بهبود می یابد و به تجویز آنتی بیوتیک نیازی ندارد.

گلودرد پس از سرماخوردگی، شایع ترین علت مراجعه کودکان به مراکز درمانی است؛ این بیماری منشأ ویروسی دارد و در کودکان زیر یک سال بیشتر مشاهده می شود. وی گفت: برای کودکان زیر یک سال که به گلودرد مبتلا شده اند، آنتی بیوتیک توصیه نمی شود و این دارو تنها برای افراد پنج تا ۱۵ سال که پزشک احتمال ابتلای آنان به عفونت 'استرپتوکوکی' را می دهد، تجویز می شود. تاخیر در درمان کودکان مبتلا به گلودرد استرپتوکوکی، ممکن است، عوارضی همچون ابتلای این کودکان به روماتیسم حاد مفصلی یا 'گلو مرفنریت' را به همراه داشته باشد. وی با اشاره به اینکه از دیگر عوارض سرماخوردگی، سینوزیت است، یادآور شد: عامل سینوزیت معمولاً ویروس هاست که احتیاج به درمان خاصی ندارد اما در مواقعی که برخی از این بیماران دچار عفونت های میکروبی نیز می شوند، باید برای آنان آنتی بیوتیک تجویز شود.

جدول سلامت

پیشنهادهایی برای سلامت ۷ عضو

برای حفظ سلامت بدن لازم است به قسمت های مختلف بدن توجه شود. از جمله؛

معهده و روده ها:

• مواد غذایی تخمیری، کفیر و کامبوجا مصرف شود.

• غذاهای سبوس دار و خام مصرف شود.

• غذا به خوبی جوده شود.

مفصل ها (استخوان آرتريت):

• امگا ۳، ویتامین K,D۳، کورکومین، زنجبیل، کندر و برولین نوعی آرتیزیم در آتائاس است که برای مفصل ها مفید است.

• ورزش به طور منظم انجام شود.

مغز:

• روغن تارگیل و چربی های امگا۳ مصرف شود.

• ورزش منظم فراموش نشود.

چشم ها:

• چشم هایمان را در معرض اشعه مضر نور خورشید قرار ندهید.

• سبزیجات، تازه و برگ دار سبز پر رنگ مصرف کنید.

• مواد غذایی حاوی استازانتین (astaxanthin) مانند میگو، خاویار، هویج،

انبه، فلفل قرمز، میوه و سبزی های حاوی رنگ دانه های قرمز مصرف کنید.

• لوتین و زیناتین مواد مغذی مهم موجود در اسفناج، ذرت، نخود سبز،

کلم بروکلی، کاهو، لوبیا سبز، تخم مرغ و پرتقال است که برای حفظ سلامت چشم بسیار مفید است.

ریه ها:

• آلودگی هوا را در منزل کاهش دهید.

• از تمیز کننده طبیعی در منزل استفاده کنید.

• از استعمال دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار بپرهیزید.



آشپزی من



نان سرخ شده

مواد لازم:

• آرد: یک و نیم پیمانه
• نمک: یک قاشق چای خوری
• کره: یک چهارم پیمانه
• گشنیز خرد شده: یک سوم پیمانه
• کره: یک قاشق غذاخوری (در صورت نیاز اضافه کنید)

طرز تهیه:

در ظرف مناسب آرد، آرد ذرت، نمک و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید.

کره را اضافه کنید. گشنیز و آب را به اندازه ای که خمیر به دست بیاید، اضافه کنید. خمیر کمی چسبناک خواهد بود. خمیر را به ۶ قسمت تقسیم و با وردنه باز کنید.

هر ۲ طرف نان را در ماهیتابه کمی داغ کنید طوری که پخته شود، سپس در هر طرف کمی کره بمالید و تفت دهید.



سبب روزگارت سلامت

طب سنتی

مصرف ماست با اسفناج ممنوع

مصرف ماست با اسفناج به دلیل تشکیل اگزالات کلسیم، مولد تشکیل سنگ کلیه و مثانه است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، عادت غذایی ایرانیان نیز همانند دیگر ابعاد زندگی آنها، ملغمه ای از سنت و مدرنیسم است، این رفتار غذایی که نه از موابه سنت برخوردار است و نه از منافع غذاهای مدرن، معایب و آفت های هر دورا دارد، این وضعیت باعث شده است بیماری های قلبی و عروقی و گوارشی و چاقی در بین ایرانیان شایع باشد. مصرف همزمان ماست و غذاهای گوشتی، یکی از موارد ممنوع در طب اسلامی و سنتی به حساب می آید. طبق گفته حکما، مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی علاوه بر این که تولید بلغم می کند، موجب فساد گوشت در معده و در برخی موارد بروز لک و پیس می شود. نکته: مصلح ماست و اسفناج، زعفران و گردوست.

بانو

زنان علایم لوپوس را بدانند

لوپوس یک بیماری خودایمنی است که ۹۰ درصد مبتلایان را زنان تشکیل می دهند؛ بنابراین آگاهی از علایم آن برای تمام زنان ضروری است. به گزارش ایرنا، لوپوس به دو نوع SLE و DLE تقسیم بندی می شود. نقطه هدف DLE معمولاً پوست است و روی ارگان های دیگر بدن تاثیر نمی گذارد. نوع SLE جدی تر است و علاوه بر پوست، اندام های حیاتی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. در نوع شدید بیماری، یافت مفاصل و عضلات و غشای ریه، قلب، کلیه ها و مغز آسیب می بیند. تشنج، افسردگی، گیجی و سکنه مغزی، از عوارض لوپوس است. به گزارش بنیاد لوپوس آمریکا، خستگی ناتوانی از مهم ترین و اولین نشانه های لوپوس است. در مراحل بعدی علایمی مانند سر درد، درد مفاصل، تب، کم خونی، ریزش مو، تورم در ناحیه دست و پا و اطراف چشم، لخته شدن غیر طبیعی خون، سفید شدن یا بی شدن انگشتان در سرما، حساسیت پوست به نور خورشید و زخم های پروانه ای شکل روی بینی و گونه دیده می شود. افراد مبتلا به لوپوس، مبارزه سختی در بدشان وجود دارد و همین امر به منزوی شدن بیمار منجر می شود.

چه عواملی باعث لوپوس می شود؟

لوپوس هیچ عامل شناخته شده ای ندارد و ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی، هورمونی، ایمنی بدن و زیست محیطی است. عفونت های باکتریایی و ویروسی، استرس عاطفی شدید، قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و استفاده از داروی های فشارخون و منظم شدن رتیم قلب، می تواند سبب بروز علایمی شبیه لوپوس شود. افزایش هورمون استروژن در دوران بارداری می تواند لوپوس را تشدید کند.

حقایق در باره لوپوس

• ۹۰ درصد مبتلایان به لوپوس را زنان تشکیل می دهند. این بیماری در سنین ۱۵ تا ۴۵ سال شایع تر است.

• هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد؛ ولی می توان علایم را با دارو کنترل کرد.

• استفاده از ضد آفتاب، کلاه و دستکش در روز های آفتابی برای بیمار آن ضروری است.

• استفاده از دستکش گرم در سرما برای بیمار آن ضروری است. این بیماری کاملاً غیر قابل پیش بینی است؛ در آمریکا بیش از ۱/۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند.

• نوع خفیف بیماری می تواند با دارو کنترل شود، بدون اینکه کیفیت زندگی تحت تاثیر قرار گیرد.

• نوع شدید بیماری می تواند سبب خانه نشینی و ناتوانی در انجام امور روزمره شود.

• متخصصان به زنان توصیه می کنند که در صورت مشاهده علایم، حتماً به پزشک داخلی یا عفونی مراجعه کنند تا قبل از گسترش بیماری، علایم کنترل شود.

پرسش و پاسخ

در ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.



س: خانمی ۴۳ ساله ام که کلیه پلی کیستیک، فشار خون بالا، کم خونی دارم؛ همچنین دچار یبوست و بواسیر هستم. برای درمان چه پیشنهادی می کنید؟

ج: چند نکته را رعایت کنید. برای رفع یبوست هر روز یک تا دو لیوان خاکشیر با آبجوش مصرف کنید زیرا رفع یبوست به درمان بواسیر کمک می کند. برای رفع بواسیر، مصرف تره به صورت خام، کوکوی تره یا استفاده موضعی از آن مناسب است. همچنین می توانید از گیاه مقل که به صورت صمغ وجود دارد، استفاده کنید. هر روز به اندازه یک نخود و روزی ۳ بار استفاده کنید. برای رفع کم خونی هر روز از شیرۀ انگور و عسل استفاده کنید. یک لیوان شیر را با یک قاشق عسل یا شیرۀ انگور میل کنید. برای درمان کلیه پلی کیستیک هم پیشنهاد می شود به یکی از متخصصان طب سنتی مراجعه کنید تا با توجه به شرایط، درمان های لازم ارائه شود.

س: مشکل گوارشی دارم. مدتی است که روی زبان و گاهی بغل زبانت احساس سوزش می کنم. ترشح پشت حلقی دارم.

ج: مدتی از مصرف خوراکی هایی مانند ماست و دوغ بپرهیزید. استفاده از دمنوش آویشن، استوفودوس و هم چنین بخور بابونه و نانک مفید است؛ برای کاهش حرارت کبد از عرق شاهتره صبح ناشنا استفاده کنید.