



بهداشت

۷ دلیل ترک پاشنه پا

ترک پاشنه پا یکی از رایج ترین مشکلات این عضو از بدن است. این مشکل در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد. کف پا به دلایل متعددی ترک می خورد. در ادامه به هفت دلیل ترک پاشنه پاها اشاره می کنیم:

۱- راه رفتن مداوم

راه رفتن مداوم روی فرش، موکت و سطح زیر ترک هایی در کف پا ایجاد می کند. این ترک ها، پوست شکاف خورده ای است که سطح خاری پوست را تحت تاثیر قرار می دهد.

۲- اضافه وزن

در افرادی که مشکل اضافه وزن دارند به دلیل فشاری که روی پوست کف پا تحمیل می شود پاشنه پا مستعد به وجود آمدن ترک های عمیق می شود.

۳- شغل

شغل هایی وجود دارد که به طریقی پوست کف پا در معرض خیس و رطوبت یا مواد شوینده قرار می گیرد مانند مربیان شنا که بیشتر مستعد خشکی پاشنه یا کف پا هستند.

۴- پسور یازیس

این بیماری ممکن است در کف دست یا کف پا مشاهده شود که ترک های پا همراه با پوست قرمز و ملتهب ناشی از بیماری پسوریازیس است. پوست حالت چرمی شکل دارد و چون قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد، پوست کف پا دچار ترک می شود که همراه با درد است. این دسته از ترک های پا در مان متفاوتی نسبت به ترک های معمولی کف پا دارند. یعنی علاوه بر نرم کننده ها باید از کرم های مخصوص برای در مان ضایعات پسوریازیس استفاده شود.

۵- عفونت قارچی

اگر ترک ها با پوسته ریزی های چشمگیر همراه باشد و علاوه بر کف پا ناخن و اطراف ناخن را هم درگیر کند، آن زمان است که باید به بیماری قارچ پاشنه ک شک.

۶- اگزما

در صورت وجود اگزما ابتدا باید علت اصلی ریشه یابی شود و بعد از به دست آوردن نتیجه، در مان درست را به کار برد. البته یکی از علت های ایجاد اگزما می تواند ناشی از شغل فرد باشد مثلا افرادی که پا های شان دایم داخل مواد شیمیایی قرار دارد. در این مواقع باید پاها از این مواد دور نگه داشته شوند.

۷- کم آبی

پوسته پوسته شدن کف پا می تواند نشانه کم آبی بدن باشد. برای همین لازم است که به مقدار کافی آب بنوشید. نوشیدن مقادیر کافی آب و مایعات باعث حفظ آب بدن و دفع سموم از آن می شود.

تازه ها

شیر انسان در آزمایشگاه تولید شد



بانوانی که نمی توانند به نوزاد خود شیر دهند، برای تغذیه او از شیر خشک استفاده می کنند اما این نوع از شیر فاقد پادتن های موجود در شیر مادر است و نمی تواند تمام فواید شیر مادر را ارائه کند. به همین دلیل آکادمی پزشکی کودکان آمریکا توصیه می کند که نوزادان برای حدود شش ماه نخست زندگی خود به طور مداوم با شیر مادر تغذیه شوند اما به تازگی برای نخستین بار در جهان، دانشمندان شیر انسان را در آزمایشگاه تولید کردند. شرکت بایومیلک اعلام کرده که نخستین شیر انسانی کشت سلولی خارج از بدن انسان را تولید کرده است که گزینه ای سالم تر و جایگزینی بیشتر دوستدار محیط زیست نسبت به شیر خشک محسوب می شود.

به گزارش عصر ایران، به گفته دکتر «جنیفر اسمیلوویتز»، شیر انسان از نظر ترکیب و ساختار بسیار پیچیده است که تولید آن خارج از بدن بانوان را غیر ممکن می کند. در فوریه ۲۰۲۰، بایومیلک اعلام کرد که سلول های پستانی رشد یافته در آزمایشگاه دو جزء کلیدی شیر مادر یعنی لاکتوز و کازئین را تولید کرده اند که گامی اساسی در معرفی شیر کشت یافته انسان بود که از نظر غذایی معادل واقعی برای شیر مادر باشد.

خدا حافظی اروپا با پلاستیک یک بار مصرف

استفاده از وسایل یک بار مصرف پلاستیکی در اروپا ممنوع شد؛ این تصمیم چه تاثیری روی سلامت جامعه دارد؟



مناسبتی

مهین رمضانی | خبرنگار

بنا بر قانون مصوب سال ۲۰۱۹ از دیروز فروش و استفاده از ظروف یک بار مصرف در اتحادیه اروپا ممنوع شد. این قانون شامل همه اقلام پلاستیکی می شود. به گفته منابع خبری، در ۲۷ کشور اتحادیه اروپا از سوم ژوئیه تولیدات یک بار مصرف پلاستیکی از دسترس خارج شد. این ممنوعیت بر اساس دستورالعمل اتحادیه اروپا که موعده اجرای آن برای روز سوم ژوئیه ۲۰۲۱ تعیین شد، صورت می گیرد. این ممنوعیت شامل اقلام یک بار مصرف از جمله قاشق، چنگال، بشقاب پلاستیکی، لیوان پلاستیکی، نی نوشیدنی، گوش پاک کن و حتی چوب های پلاستیکی متصل به یادکنک می شود. همچنین قطعاتی که برای نگه داشتن لیوان قهوه و لیوان های نوشیدنی که از پلیمر های مصنوعی تهیه شده اند هم دیگر به بازار عرضه نخواهند شد.

جایگزین قابل باز یافت

در این قانون آمده است که فروشدگانی که با این وسایل سروکار دارند موظف اند جایگزین قابل باز یافت برای آن ها پیدا کنند اما تولیدات یک بار مصرف که از قبل در انبارها موجود هستند می توانند همچنان فروخته شوند. انجمن صنفی فروشندگان ظروف پلاستیکی در آلمان تخمین می زند که مقادیر زیادی از این اقلام هنوز در دسترس است که باید به فروش برسد اما رقم دقیقی برای آن اعلام نشده است.

پلاستیک بیولوژیک هم ممنوع!

علاوه بر این وسایل، ظروف یک بار مصرفی که از مواد پلاستیکی بیولوژیک با طبیعی تهیه شده اند هم ممنوع شد. این ظروف شامل لیوان های کاغذی که تنها بخش کوچکی از آن ها از پلاستیک است یا پلاستیک پوشانده شده است نیز می شود.

احتیاج، مادر خلأ قیت

وزیر محیط زیست آلمان از این قانون استقبال کرده و گفته است: «این ممنوعیت خیلی زود باعث می شود محصولات خلا قانه تر و سازگار تر با محیط زیست تولید و راه حل های مناسب عملی شود.»

آنتی کرونا

پاسخ پزشکان به شایعات درباره واکسن کرونا

افسانه ها، سوء تفاهم ها و تئوری های توطئه در باره واکسن های ویروس کرونا با سرعت در حال تکثیر است. یکی می گوید واکسن ها اثری ندارند و یک کانال تلگرامی پر طرفدار از این صحبت می کند که واکسن کرونا حاوی یک چپ برای کنترل مغز شماست. بیشتر این شایعات فاقد تحقیقات آزمایشگاهی استاندارد و قابل قبول هستند اما متأسفانه همین افسانه های بدون مدرک هم باعث کاهش سرعت واکسیناسیون و دست یافتن به ایمنی جمعی می شود.

افسانه ها واکسن کرونا اثری ندارد

دکتر «رابرت املر»، رئیس دانشکده پزشکی نیویورک می گوید: «تحقیقات انجام شده در این زمینه حاوی نتایج به شدت امیدوارکننده ای از تاثیر واکسن های مورد تایید در کاهش فراگیری این بیماری است.»

وی می گوید: «در گذشته هم حرف هایی این چنینی در باره واکسن های دیگر بیماری ها مطرح می شد و جالب است که در همان زمان واکسیناسیون به سلطنت سیاه فلج اطفال و آبله پایان داد. در باره واکسن کرونا هم نتایج و داده ها از کاهش دلگرم کننده فراگیری در فصل دوم ۲۰۲۱ خبر می دهد.»

افسانه ها واکسن کرونا دلیل تغییر شکل ویروس است

پروفسور «شفر» استاد دانشگاه پزشکی می گوید: «در حقیقت خود ویروس کرونا و نه واکسن ها دلیل تغییرات زیاد ویروس هستند. ویروس ها در بدن انسان تولید مثل می کنند و زیاد می شوند و در همین روند، ویروس هایی متفاوت از نظر

شده ایم. همچنین دیگر شاهد صحنه های ناراحت کننده گیر افتادن ناخواسته حیوانات در زباله های پلاستیکی و مرگ تدریجی آن ها نیستیم.

تولیدات آسیب رسان

۱- استفاده از ظروف یک بار مصرف به دلیل ماده استایرن خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد. ۲- در ظروف پلاستیکی یک بار مصرف ماده ای سمی به نام دیوکسین آزاد می شود که خطر بروز سرطان به خصوص سرطان سینه را در زنان افزایش می دهد. ۳- استفاده دراز مدت از این ظروف باعث بروز مشکلات گوارشی، خستگی و ناراحتی اعصاب می شود. ۴- اگر آب بیش از شش ماه در بطری های آب آشامیدنی نگهداری شود، آلوده می شود. ۵- این ترکیبات فنولی اختلال در عملکرد هورمون ها و غدد درون ریز را به دنبال دارد که به دنبال آن چاقی و اضافه وزن به سرعت افزایش می آید. بهترین راه حل برای کاهش آلودگی های ناشی از ظروف یکبار مصرف، فرهنگ سازی برای استفاده نکردن از آن هاست که پیشگیری یا کاهش مصرف را در پی خواهد داشت.

اعتماد آتلا بن، دویچه وله، ایسنا، بهداشت محیط



ژنتیکی تولید می شوند. بیشتر این تغییرات ژنتیکی بی خطر هستند، اما در مواردی نادر ممکن است بر اثریک یا چند جهش ژنتیکی، ویروسی ماندگارتر به وجود بیاید و این اتفاق در نتیجه رفتار ویروس است و نه واکسن و اتفاقاً اکنون تنها سلاح ما در برابر این جهش های ویروس کرونا، همین واکسن است.

بررسی ها نشان می دهد انواع جدید و تغییر شکل داده ویروس کرونا عمدتاً در کشورهایی به وجود می آید که از روند جهانی واکسیناسیون عقب هستند.»

افسانه ها واکسن کرونا شمار انا باور می کند

دکتر شفر توضیح می دهد: «حتی واکسن های mRNA هم فقط به سلول های مانحوه ساخت نوعی پروتئین (پاتنها بخشی از آن) را آموزش می دهند و با این کار سیستم ایمنی بدن ما را راه می اندازند. محلول واکسن پس از انجام وظیفه به سرعت بدن را ترک می کند و این گونه نیست که تا ابد در بدن باقی بماند.»

افسانه ها تزریق میکروچیپ از طریق واکسن!

دکتر شفر می گوید: «از نظر فیزیکی میکروچیپ ها هنوز آن قدر کوچک نیستند که به وسیله سوزن تزریق شوند.»

منبع: برترین ها

زیبایی

بهترین ماسک های طبیعی برای براق شدن موها

مازال مرادی

خبرنگار

صرف نظر از جنس و بافت مو، روش های بسیاری برای افزایش درخشش موها وجود دارد. می توانید از انواع ماسک های مو که باعث افزایش براق شدن مو می شود، استفاده کنید یا موهای تان را به شکلی حالت دهید که براق تر به نظر برسد. برای درخشش بیشتر موها، لازم است روش های معمول و روزانه مراقبت از مو را که باعث سلامت و استحکام موها می شود دنبال کنید؛ در ادامه با ما همراه باشید.

● توصیه های مهم برای داشتن موهایی براق و سالم:

۱) آهن، بیوتین، روی و ویتامین C را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید، چون این ترکیبات برای داشتن موهایی سالم و براق حیاتی هستند.

۲) موهای خود را بیش از حد در معرض آفتاب قرار ندهید.

۳) به یاد داشته باشید که اگر استرس زیادی دارید، ممکن است منجر به ناسالم شدن موها، ریزش مو یا حتی شوره سر شود.

۴) زیاد آب بنوشید، چون نه تنها بدن تان را مرطوب می کند، بلکه پوست و موی شما را هم مرطوب نگه می دارد.

● ۴ ماسک خانگی برای براق شدن مو

✓ سرکه سیب

یک نسبت سرکه سیب را با یک نسبت آب مخلوط کنید. موهای خود را با شامپوی معمولی بشوید و سپس این محلول را روی پوست سر خود بمالید. چند دقیقه بگذارید تا بماند سپس با آب سرد بشوید. گزینه دیگر ترکیب سرکه سیب با آب لیمو ترش است، نسبت های مساوی از هر دو ماده را مخلوط و سپس موهای تان را بشوید. اگر هفته ای یک بار این کار را انجام دهید موهای شما زیبا و براق خواهد شد.

✓ ماسک تخم مرغ

ابتدا باید دو عدد تخم مرغ را هم بزنجبیل کاف کند. نصف فنجان ماست و دو قاشق سوپ خوری روغن بادام را به آن اضافه کنید. این مخلوط را به پوست سر تمام موهای خود بزنجبیل و ماساژ دهید. سر خود را با یک کلاه حمام بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. در نهایت آن را آبکشی کنید و با شامپوی معمولی موهای تان را بشوید. می توانید آب سرد برای تاثیر بیشتر استفاده کنید. در این جا از آب داغ استفاده نکنید، چون می تواند باعث لخته شدن تخم مرغ روی موهای شما شود و ممکن است شستن را سخت کند. هفته ای یک بار از ماسک تخم مرغ استفاده کنید تا موهای تان براق و قوی شود.

✓ برگ کاری

دو قاشق چای خوری روغن نارگیل را با چند برگ کاری مخلوط کنید. آن را کمی گرم کنید و سپس به پوست سر تمام موهای خود بمالید. یک حوله را در مایکروویو گرم و از آن برای پوشش دادن سر خود استفاده کنید. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند سپس موهای تان را با شامپو بشوید. به جای روغن نارگیل می توانید روغن بادام، روغن کرچک و روغن زیتون استفاده کنید.

✓ ماسک ماست

موهای تان را به طور کامل بشوید و سپس ماست را روی سر و مو بمالید. سر خود را با یک کلاه حمام بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید. موهای تان را با آب سرد بشوید و از شامپویی ملایم برای شستن استفاده کنید. کافی است هفته ای یک بار از این روند پیروی کنید تا موهای تان براق، نرم و سالم باشد.

در تهیه این مطلب از «سایت نمناک» کمک گرفته شده است

چاشنی



● سیر - نصف حبه

● سس خردل - یک قاشق چای خوری

● پوست لیمو رنده شده - نصف قاشق چای خوری

● عسل - یک قاشق چای خوری

۱- نصف یک حبه سیر را رنده ریز کنید.

۲- موسیر ریز و له شده را اضافه کنید و کمی نمک و فلفل سیاه تازه ساییده شده به آن بیفزایید.

۳- پوست لیمو ترش رنده شده را در ظرفی بریزید.

۴- سپس آب لیمو ترش تازه را به آن اضافه کنید.

۵- هسته های لیمو را بگیرد و لی پالپ های آن باقی بماند.

۶- خردل را اضافه کنید و سپس عسل را به آن بیفزایید.

۷- روغن زیتون را کم کم اضافه کنید. منظور از کم کم این است که به یک باره نریزید بلکه به آرامی اضافه کنید و سس را هم بزنجبیل.

۸- مواد سس را مخلوط کنید تا مایه یکدستی به دست آید و سس لیمو و خردل آماده شود.

سس رژیمی خوشمزه

● موسیر تازه ریز و له شده - یک قاشق سوپ خوری

● روغن زیتون - نصف پیمانه

● آب لیمو ترش تازه - ۳ قاشق سوپ خوری

● نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم

● نکات

۱- برای تهیه این سس مواد خاصی لازم نیست و در کمترین زمان همراه با لیمو و خردل می توان آن را تهیه کرد. ۲- بهتر است از سس خردل با کیفیت استفاده کنید تا طعم و مزه سس خاص و متفاوت شود. ۳- اگر دوست ندارید ته که های سیر زیر زبان تان بیاید سیر را با خردکن کاملاً له کنید. ۴- برای مخلوط کردن مواد لازم نیست از همزن دستی یا برقی استفاده کنید، می توانید تمام مواد را در شیشه ای دردار بریزید و بعد از اضافه کردن تمام مواد شیشه را محکم تکان دهید تا سس آماده شود. ۵- از آن جا که سس لیمو و خردل با سالاد خورده می شود ضرورتی ندارد که مراحل مخلوط کردن آن با میکسر انجام شود. ۶- می توانید در یک کاسه و به وسیله یک قاشق آن ها را با یکدیگر مخلوط کنید.