

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از تصویب کاهش ۱۰ درصدی قند در نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی خبر داد. دکتر زهرا عبداللهی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره کاهش قند و شکر در تولید محصولات غذایی گفت: یکی از مهم‌ترین اقدامات، بازنگری استاندارد قند و شکر موجود در محصولات غذایی و کاهش آن است. با توجه به این موضوع، کاهش ۱۰ درصدی قند در نوشابه‌ها از سوی وزارت بهداشت تصویب و به صنایع ابلاغ شد. به موجب این مصوبه، کارخانه‌ها موظف به اجرای این قانون هستند.

اهمیت خواب کافی برای سالمندان

مترجم: علیرضا -

با افزایش سن، زود به خواب رفتن و زود از خواب بیدار شدن امری طبیعی به حساب می‌آید. همچنین چندین بار بیدار شدن از خواب هنگام شب در افراد مسن طبیعی است زیرا در این سن از خواب عمیق لذت نمی‌برند. در این افراد میزان تولید هورمون رشد انسانی و ملاتونین که ماده شیمیایی حیاتی است کاهش پیدا می‌کند. اما به نقل از سایت نیوز ویک لازم است بدانید که بی‌خوابی و علائم مربوط به آن، بخشی از روند پیری به حساب نمی‌آید، در نتیجه باید به رفع این مشکل پرداخته شود.



تصفیه هوای خانه با گیاهان خانگی

بدانیم

پزشکی

گیاهان خانگی نه تنها فضای خانه را از حالت کسل کننده خارج می‌کند بلکه می‌تواند هوایی را که تنفس می‌کنید، پاکسازی کند. به گزارش ایسنا، متخصصان آمریکایی دریافته‌اند برخی گیاهان خانگی این قابلیت را دارد که با آلاینده‌های موجود در فضای سرپوشیده همچون ترکیب‌های ارگانیک فرار مقابله کند و انتخاب گیاه مناسب می‌تواند فضا را برای تنفس، تمیزتر و پاک‌تر سازد. در بیشتر فضاهای خانگی ترکیب‌های ارگانیک فرار همچون "استون" و "بنزن" وجود دارد که از مبلمان، چاپگرها، مواد پاک‌کننده و نقاشی دیوارها ناشی می‌شود. این ترکیب‌ها می‌تواند مشکلات جدی را برای سلامتی به وجود آورد. زمانی که

ترکیب‌های ارگانیک فرار استنشاق شود، فرد دچار "سندرموم بیماری ساختمان" می‌شود که می‌تواند علائمی چون آسم، حساسیت و احساس گیجی به وجود آورد. راه حل معمول برای پاکسازی فضای اتاق نصب سیستم‌های پاکسازی هواست اما محققان معتقدند استفاده از گیاهان خانگی روشی از آن‌تر برای مقابله با ترکیب‌های ارگانیک فرار است. به گزارش نیچر ورلد نیوز، گیاه می‌تواند مواد شیمیایی را از طریق فرایند بیوفیلتراسیون از هوا پاک کند. به گفته متخصصان برخی از انواع گیاهان از جمله "دراسنا"، "گندمی" (گیاه عنکبوتی)، "کاکتوس درختی کارا ائپ"، "بروملیا" و گیاه یشم در جذب این ترکیب‌ها بهتر عمل می‌کند.

صبح خیلی خواب‌آلود هستید و این که بدون قرص به خواب نمی‌روید.

تشخیص دادن علل بی‌خوابی؛

بی‌خوابی علل زیادی دارد که یکی از آن‌ها استرس است. برنامه غذایی از جمله مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار، کم‌تحرکی، استفاده از لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه و لپ‌تاپ می‌تواند در ساعت بیولوژیکی بدن اختلال ایجاد کند. عوارض برخی از داروها و برخی بیماری‌ها مانند آرتریت و دیابت می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

گامی برای رفع بی‌خوابی؛

با مشخص شدن علل بی‌خوابی می‌توان این مشکل را برطرف کرد؛ به عنوان مثال محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و مصرف نوشیدنی‌های خواب آور مانند دمنوش باباس، بابونه، آب گیلایس و یک لیوان شیر ولرم. برای آرام کردن ذهن خود و دور نگه داشتن استرس مطالعه کنید، موسیقی گوش دهید یا نقاشی کنید.

به یک متخصص مراجعه کنید.

اگر هیچ‌یک از موارد ذکر شده مؤثر واقع نشد به یک متخصص مراجعه کنید.

حالت‌های طبیعی و غیرطبیعی راز هم تشخیص دهید؛

خوابیدن اول شب و بیدار شدن اول صبح، خوابیدن وسط ظهر یا تمایل فرد به بیشتر ماندن در رختخواب امری عادی است. اما آنچه طبیعی نیست علائم بی‌خوابی و پیامدهای آن است از جمله باوجود خستگی به سختی به خواب می‌روید، بد خلقی می‌کنید و هنگام

نجات یافتگان هوچکین مراقب بیماری‌های قلبی باشند

با نوجوانی به هوچکین مبتلا می‌شوند، دو برابر بیشتر از همسن و سالان خود در معرض بیماری‌های جدی قلبی قرار می‌گیرند. هنوز دلیل قطعی ارتباط هوچکین با بیماری‌های قلبی مشخص نیست؛ ولی محققان احتمال می‌دهند شیمی درمانی و رادیوتراپی که تنها روش درمان تومور در هوچکین است، فرد را مستعد بیماری‌های قلبی کند. بیماری‌های قلبی معمولاً در دهه ششم زندگی به سراغ این افراد می‌آید. ضرابان غیر طبیعی قلب، فشارخون و کلسترول بالا، اختلال دریچه‌های قلب، آسیب به آئورت، حمله قلبی و لخته شدن خون از مهم‌ترین مشکلات این بیماران است.

آشپزی من



مواد لازم

- *آرد-۵۰۰ گرم
- *روغن-۷-۶ قاشق غذاخوری
- *پودر نارگیل-یک و نیم پیمانه
- *گردوی خردشده- نصف پیمانه
- *کشمش ریز خردشده- نصف پیمانه
- *بادام ریز خردشده- نصف پیمانه
- *شکر- نیم کیلوگرم
- *آب- نصف پیمانه
- *پودر هل- نصف قاشق مرباخوری

پیراشکی شیرین

طرز تهیه

*آرد را با روغن مخلوط کنید. *آب را کم کم اضافه کنید تا خمیر به دست بیاید. خمیر را با دستمال مرطوب بپوشانید و کنار بگذارید. *شکر و آب را در قابلمه حل کنید و بگذارید کمی بجوشد تا غلیظ شود. *نارگیل، گردو، بادام و پودر هل را کمی تفت دهید و در صورت نیاز آسیاب کنید. *خمیر را به اندازه گردو یا کمی بزرگ‌تر تقسیم کنید و هر یک را با وردنه باز و با مواد پر کنید و ببندید. این کار را با بقیه خمیر انجام دهید. *خمیر را مانند پیراشکی در روغن داغ سرخ کنید و سپس در شیر غلیظ و کمی ولرم شده فروبرید و در سینی بچینید.



۸۵ درصد عفونت‌های فصلی به آنتی بیوتیک نیاز ندارد

دارو

جان خود را از دست می‌دهند. وی با اشاره به این جمله که «دارو‌ها اگر سم نباشند، غذا هم نیستند»، گفت: اکنون این سوال مطرح می‌شود که آیا پزشکان هنگام دارو نوشتن، احتیاط می‌کنند؟ این متخصص بیماری‌های عفونی از پزشکان خواست که هنگام تجویز دارو، حتماً دارو را بشناسند، به ضرورت تجویز آن فکر کنند و در نسخه‌های خود به طور بی‌رویه، چند قلم دارو تجویز نکنند.

وی یادآور شد: استفیلو کوک‌ها (نوعی باکتری) یکی از مهم‌ترین عفونت‌هاست که موجب رشد مقاومت آنتی بیوتیکی شده‌اند. استفیلو کوک‌ها روی سطح پروتزهای انسانی، لایه زیستی تشکیل می‌دهند و موجب می‌شوند که آنتی بیوتیک به آن محل، کمتر برسد.

۸۵ درصد عفونت‌های فصلی، ویروسی است و نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ندارد اما متأسفانه پزشکان برای این بیماری‌ها، آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند.

به گزارش ایران اکنومیسیت، پروفیسور علیرضا یلدا گفت: متأسفانه برخی پزشکان دارو‌ها را نمی‌شناسند و به طور شفاهی یاد می‌گیرند که مثلاً جنتامایسین (نوعی داروی آنتی بیوتیکی) مؤثر است و آن را تجویز می‌کنند.

وی خاطر نشان کرد: آماری در آمریکا نشان می‌دهد یک سوم بیماران که به بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند دچار عوارض دارویی هستند و برخی از این افراد هم بستری می‌شوند و برخی نیز در این میان،

سلامت



تسکین فوری سوختگی زبان

بی‌ضرر استفاده کرد که در این مطلب به نقل از هلت نیوز درج شده است.
* کمی شکر یا پودر قند را روی زبان بریزید تا درمدت بسیار کوتاهی سوختگی تسکین پیدا کند.
* در صورت نداشتن امکانات دیگر، بهترین



استرس علت اصلی مرگ زنان مبتلا به بیماری قلبی

طبق مطالعات جدید، استرس آمار مرگ زنان مبتلا به بیماری قلبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گزارش مهر، محققان دانشگاه اموری آتلانتا برای حدود ۷۰ زن و مرد مبتلا به بیماری قلبی، یک سخنرانی عمومی پراسترس را لحاظ روانی برگزار و جریان خون به سوی قلب آنها را اندازه‌گیری کردند. به گفته دکتر ویولا واکارینو، زنان ۵۰ ساله و جوان‌تر حدود ۴ برابر مردان همسن و سال خود یا زنان مسن‌تر با

۴۹ درصد زنان در ایران اضافه وزن دارند

معاون بهداشت وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی گفت: ۴۹ درصد از زنان و ۳۹ درصد از مردان ایرانی دچار اضافه وزن هستند. به گزارش ایران، علیرضا سیاری با بیان این که ایران همانند کشورهای چو آمریکا، شمالی، استرالیا و اروپا دارای ناامنی غذایی زیر پنج درصد است، افزود: ناامنی غذایی به معنای گرسنگی نیست بلکه

تأثیر چای سبز در پیشگیری از پارگی عروق بدن

طبق نتایج مطالعات، چای سبز از بروز یک وضعیت مرگبار در عروق اصلی بدن پیشگیری می‌کند. به گزارش مهر، گروه تحقیقاتی دانشگاه کیوتو از این دریافته‌اند مصرف چای سبز از پارگی آئورت شکمی که وضعیتی خطرناک و مرگبار است و در آن، عروق اصلی بدن بیش از اندازه کشیده شده و متورم می‌شوند، پیشگیری