در آزمایش های انجام شده دانشمندان کشف کردند که مصرف مداوم ماری جوانا احتمال ابتلا به سرطان بیضه را افزایش می دهد و برای سیستم تولید مثل انسان خطرناک است .مصرف این گیاه باعث شوخ طبعی، سرخوشی و کاهش اضطراب به طور موقت می شود و برای مصرف کنندگان، اعتیاد روانی را به همراه دارد .این ماده می تواند در هماهنگی بدن، حافظه کوتاه مدت و تصمیم گیری اختلال ایجاد کند.

سحرخیز باش تا سالم بمانی

مترجم: علیرضا- برای برخی از مردم صبح ها عذاب آورترین بخش از روز است چرا که زود بیدار شدن برای آن ها بسیار دشوار است. اما آیا می دانستید که بسیاری از افراد معروف و موفق در سراسر جهان جزو گروهی هستند که صبح ها زود از خواب بیدار می شوند؟ آن ها ضرب المثلی را که می گوید، «سحر خیز باش تا کامروا شوی»، ثابت کرده اند! اضافه کردن یک ساعت به روز، ویژگی ها و مزایای زیادی در زمینه های مختلف دارد، که همه این موارد در حفظ سلامت روح وروان و جسم شما موثر است . در ادامه به برخی از این موارد اشاره می شود.



می توانید به ورزش بپردازید:

ورزش کردن هنگام صبح راه عالی برای شروع کردن روز است و این عادت می تواند خلق وخو را بهبود بخشد و بهره وری کاری را بالا ببرد. انجام هر نوع ورزشی باعث می شود فرد هوشیارتر، پرانرژی تر و آرام تر باشد و استرس کمتری داشته باشد.

سالم تر می خورید:

هنگامی که برای خروج از منزل عجله دارید مجبورید هر چه در دسترس است مانند یک دونات را به عنوان صبحانه با خود ببرید. تکرار این عادت می تواند باعث افزایش وزن شود. در حالی که وقت کافی داشتن یعنی فرصت کافی برای خوردن یک صبحانه سالم.

می توانید خلق وخوی خود را بهبود بخشید:

نتایج مطالعات نشان می دهد افرادی که زود از خواب بیدار می شوند شادتر و مثبت تر هستند. از آن جا که ساعت بیولوژیکی آن ها با بیدار شدن و خوابیدن تنظیم می شود، احساس سالم تر بودن نیز می کنند.

کمتر دچار دلواپسی می شوید:

یک شروع دیر می تواند بقیه روز را هم تحت تأثیر قرار دهد و دشوار کند. بنابراین از آرامش صبح برای مرور کردن فهرست کارهایی که باید طی روز انجام دهید، استفاده کنید. با این کار به ذهن خود آرامش می دهید و خود را برای روزی که در پیش دارید، آماده می کنید.

با ظاهر مرتب در محل کار حضور پیدا می کنید:

سحر خیز بودن نه تنها برای حفظ سلامت خوب است بلکه کمک می کند تا با ظاهری مرتب در محل کار حضور پیدا کنید. در زمان اضافی که دارید می توانید به اتوزدن لباس و مرتب کردن ظاهر خود بپردازید. مرتب بودن علاوه بر بالا بردن اعتماد به نفس، احساس خوبی نیز در فرد ایجاد می کند.

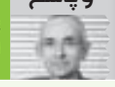
راندمان کار بالا می رود:

خلوت بودن محل کار در اول صبح آرامش بیشتری در فرد برای انجام دادن کار ایجاد می کند و کارهایش جلو می افتد.

از ترافیک یا شلوغی در امان هستید:

گیر کردن در ترافیک هنگام رفتن به محل کار ، از مواردی است که تاثیر منفی روی فرد و کار کردن وی می گذارد. پس یک ساعت زودتر منزل را ترک کنید تا در ترافیک گیر نکنید و مکان مناسبی برای پارک کردن خود روپیدا کنید.

پرسش و پاسخ



موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم .

سوال

مچ پایم پیچ خورد و به درمانگاه مراجعه کردم که پزشک تشخیص داد شکستگی ندارد و تا حد امکان باید راه بروم. راه رفتن برایم خیلی دردآور است و ترجیح می دهم که پایم را استراحت دهم. کمی گیج شده ام برای چه باید راه بروم مگر استراحت برای پای پیچ خورده بهتر نیست؟

جواب

پیچ خوردن مچ پا می تواند به آسیب دیدگی رباط استخوانی منجر شود. در پیچ خوردگی جزئی، رباط فقط دچار کشیدگی می شود. اما در صدمات جدی تر یک یا چند رباط دچار پارگی می شود. علایم شامل تورم، کبودی و درد است به ویژه هنگامی که سعی می کنید روی آن پا بایستید. مچ پیچ خورده باید بسته شود تا آسیب دیدگی بدتر نشود، استراحت و قرار دادن وزن بدن روی پای دیگر، کمپرس سرد برای کاهش ورم و التهاب و قرار دادن پا بالاتر از مفصل ران، می تواند به کاهش تورم کمک کند. بنابراین توصیه ای که به شما شده است کمی نامعمول به نظر می آید و پیشنهاد می کنم به پزشک مراجعه کنید.

سوال

چند ماه پیش دچار خونریزی قابل توجهی از مقعد شدم که با مراجعه به پزشک مشخص شد دیورتیکول های متعدد دارم. من مصرف فیبر را در رژیم غذایی ام افزایش داده ام اما نگران هستم زمانی که خارج از منزل هستم این اتفاق دوباره بیفتد.

جواب

دیورتیکول به بیرون زدگی های کیسه مانند کوچک در دیواره روده گفته می شود. این مشکل می تواند در هر بخش از روده رخ دهد، اما معمولاً در قسمت پایین روده بزرگ ایجاد می شود. علت بروز آن مصرف نکردن کافی فیبر است و این یعنی عضلات روده برای حرکت دادن مدفوع به مقعد باید سخت تر کار کند. این موضوع باعث افزایش فشار داخل روده می شود و قسمت هایی از پوشش داخلی، کیسه کوچکی تشکیل می دهد. در بسیاری از افراد، این کیسه ها عوارض ندارد. با این حال تشکیل این کیسه ها می تواند درد متناوب در قسمت پایین شکم و نفخ ایجاد کند. در صورت گیر کردن مدفوع، کیسه ها ملتهب می شود و درد شدید و خونریزی رخ می دهد که دیورتیکول نام دارد. گاهی اوقات، در صورت پاره شدن رگ در داخل این کیسه ها فرد دچار خونریزی شدید می شود این همان اتفاقی است که در مورد شما رخ داده است. متأسفانه هیچ راهی برای از بین بردن دیورتیکول وجود ندارد اما می توانید با افزایش مصرف فیبر از بروز مشکلات جلوگیری کنید.

بدانیم

۲۰ دقیقه جوشاندن کنسرو برای پیشگیری از مسمومیت

با این که بیشتر مسمومیت های غذایی معمولا طی ۲۴ ساعت برطرف می شود اما برخی از انواع آن مانند مسمومیت با غذای کنسروی می تواند کشنده باشد. به گزارش فارس، حسین عبدالعزیزی، کارشناس مواد غذایی درباره راه های پیشگیری از مسمومیت غذایی گفت: غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشد.

در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده در هنگام سفر، با جوشاندن ۲۰ دقیقه ای آن از مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری می شود. عبدالعزیزی ادامه داد: هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنید و برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده، آن ها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند ؛ همچنین غذاهای بیش از دو روز باقی مانده را مصرف نکنید. علایم و نشانه های برخی مسمومیت های غذایی با تاخیر ظاهر می شود و ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از مصرف غذای آلوده در فرد مسموم بروز کند. سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال شدید، کم شدن آب بدن و ضعف و سردرد از جمله علایم مسمومیت است. هنگام سفر از حمل گوشت و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه مدت خودداری شود چون به سرعت دچار فساد می شود.

پزشکی

از تب های طولانی فرزندتان غافل نشوید

مهمترین علامت بیماری های التهابی غیرعفونی و خودالتهابی تب های دوره ای و طولانی بوده و از این نظر این نوع تب ها باید مورد توجه قرار گیرند. وحید ضیایی فوق تخصص بیماری های روماتولوژی کودکان در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ مهمترین علامت بیماری های التهابی غیرعفونی را تب های دوره ای دانست و بیان کرد: در کنار بیماری هایی با تب دوره ای گروه دیگری از بیماری ها است که با تب های طولانی و درگیری ارگان های مختلف به ویژه در ماههای اول زندگی بروز کرده و به آنها بیماری های خودالتهابی گفته می شود. این بیماری ها جزو بیماری های روماتولوژیک دسته بندی می شود. این فوق تخصص بیماری های روماتولوژی کودکان نقص ژنتیکی و جهش ژنی قبل از تولد را مهمترین عامل بروز بیماری های خودالتهابی و تب های دوره ای دانست و اظهار داشت: قطع نشدن تب علی رغم درمان های آنتی بیوتیک، درگیری ارگان های مختلف در بیماری های تب دار، تب بیش از دو هفته، سابقه بیماری التهابی در بستگان و تکرار تب با فواصل منظم از جمله مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد و سریع تر به پزشک مراجعه شود.

بانو

مرگبارترین باکتری ها در کیف های زنانه

اگر هنگام خرید کیف تنها به زیبایی یا قیمت آن فکر می کنید و هرگز داخل کیف خود را ضد عفونی نمی کنید با این کار در معرض ابتلا به بیماری های سخت و حتی مرگبار قرار می گیرید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، در بررسی های انجام شده بر روی این کیف ها که از مواد مختلف چون خز، چرم طبیعی و مصنوعی ، پارچه و نایلون ساخته شده اند انواع میکروب ها و باکتری های فوق العاده مرگبار شناسایی شده است. از جمله این باکتری ها سالمونلا ، Staphylococcus ، Enterobacter است که هریک به تنهایی می تواند باعث ابتلا به بیماری های شدید و حتی مرگ در انسان شود. سالمونلا یکی از مرگبارترین باکتری های بیماری زا در جهان است و همه ساله تنها در کشور انگلستان بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ نفر در اثر ابتلا به آن و بروز مسمومیت غذایی راهی بیمارستان می شوند، از عوارض این بیماری اسهال، تب و استفراغ است و بیمار در اکثر موارد نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می کند.

یکی از باکتری های بسیار خطرناک Klebsiella pneumonia است که باعث ابتلا به ذات الریه، عفونت های دستگاه ادراری، سمی شدن خون، مننژیت، اسهال و بروز عفونت در بدن می شود و در کیف بیشتر خانم های داوطلب وجود داشت. باکتری فوق العاده مرگبار دیگر Cronobacter، است که در نمونه های آزمایشی کشف شد و باعث عفونت های شدید در نوزادان و مرگ هزاران نوزاد همه ساله در دنیا می شود. عدم قراردادن مواد غذایی داخل کیف یکی دیگر از مواردی است که خانم ها باید رعایت کنند، همچنین کارشناسان توصیه می کنند خانم ها از خرید کیف هایی از جنس پوست حیوانات یا خز و پشم خودداری کنند زیرا این کیف ها قادر به جذب و رشد میزان بالاتری باکتری است. کیف زنان باردار و نیز مادرانی که نوزاد و کودک خردسال دارند باید به طور مداوم شسته و خشک شود زیرا می تواند باعث ابتلای مادر و نوزاد به بیماری های سخت درمان شود.

تغذیه

شربت خانگی مخصوص لاغری

برای این که زودتر به وزن دلخواه خود برسید بهتر است یک شربت خانگی لاغری را بنوشید. نوشیدن آب همراه با لیموترش نه تنها به روند کاهش وزن شما سرعت می بخشد، بلکه بدن شما را از سموم پاک کرده و باعث افزایش انرژی در شما می شود. به گزارش برنا، برای این که بدانید چگونه از این دو ماده برای کاهش وزن باید استفاده کرد مراحل زیر را دنبال کنید: وقتی صبح از خواب بیدار می شوید یک برش لیموترش را درون یک لیوان آب گرم ریخته و میل کنید. نوشیدن آب گرم همراه با لیمو، با رفع سستی و تنبلی از سیستم گوارش، به کاهش وزن کمک می کند. برای انجام این کار باید آب را داغ کرده سپس درون لیوان بریزید و یک برش از لیموترش را درون آن بریزید و بگذارید کمی خنک شود سپس مانند چای آن را بنوشید. هنگام صبح، یک عدد لیموترش را خوب شسته و آن را به صورت درسته درون دستگاه غذاساز به صورت پوره درآورید و آن را به آبی که طی روز می نوشید اضافه کنید. در صورت کوچک بودن لیموترش، از تعداد بیشتری استفاده کنید. پکتین موجود در پوست لیموترش، به خاطر سرشار بودن از فیبر، علاوه بر این که مانع از جذب سریع قند در بدن می شود، رفع عطش نیز می کند. مخلوط کردن پوره لیموترش یا یک برش لیمو با چای و سرکه سیب، سرعت کاهش وزن را به حداکثر می رساند. سرکه سیب و لیموترش دو ماده ای هستند که کاهش وزن را سریع تر می کنند. چای سبز و چای اولانگ همراه با لیموترش از بهترین چای هایی است که به کاهش وزن کمک شایانی می کنند.

آشپزی من

رولت اسفناج



مواد لازم

اسفناج خرد شده- ۱/۵ لیوان
تخم مرغ- ۳ عدد
آرد- یک قاشق غذاخوری
فلفل قرمز، زردچوبه، نمک - به مقدار کافی

مواد میانی رولت اسفناج

مرغ پخته و ریش شده- به میزان لازم
پنیر پیتزا- یک پیمانه

طرز تهیه

ابتدا اسفناج و تخم مرغ ها و فلفل قرمز و زردچوبه و نمک را با هم خوب مخلوط می کنیم. قالب را چرب می کنیم. بعد مواد را داخل تابه می ریزیم. سپس در طبقه وسط فر که از یک ربع قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کردیم، به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم. قالب را بعد از پخت از فر خارج می کنیم؛ نباید روی رولت سرخ شده باشد. روی کاغذ روغنی و رولت، گوشت و پنیر را می ریزیم و به شکل رول در می آوریم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داخل فر قرار می دهیم. سپس از فر در می آوریم و برش می زنیم.

سلامت

نبایدهای مصرف پنج نوشیدنی پرکالری

صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی در روز است. افرادی که مشغله کاری زیادی دارند و وقت کافی برای صبحانه خوردن ندارند، به نوشیدنی بسنده می کنند. اما این عادت به نفع افرادی که قصد کم کردن وزن دارند، نیست؛ چرا که برخی نوشیدنی ها بسیار پرکالری است. در این مطلب به نقل از ام اس ان به پنج نوشیدنی پرکالری اشاره شده است.

شیر موز: این میوه سرشار از کلسیم و پتاسیم است و حاوی منابع غذایی مهم است. با این حال پرکالری است و گاهی هر لیوان حاوی ۱۰۰ کالری یا بیشتر است **اسمودی:** این نوشیدنی بازاری که حاوی شکر است به هیچ عنوان نباید به برنامه غذایی افزوده شود؛ البته اگر قصد کم کردن وزن دارید. **قهوه:** دو تاثیر چشمگیر قهوه کاهش وزن و سوخت و ساز سریع تر است. عصاره قهوه نیز برای کم کردن وزن به شکل مکمل در بازار عرضه می شود. قهوه ساده و تلخ هیچ مشکلی ندارد. اما یک فنجان شیر قهوه با خامه یا شیر پرچرب می تواند حداقل ۲۰۰ کالری باشد. **شیرکاکائو:** بسیار خوشمزه اما چاق کننده است. **شیرکاکائو** کالری بیشتری از شیر معمولی دارد و ارزش غذایی آن نیز پایین تر است. یک لیوان شیر کاکائو حدود ۲۵۰-۲۰۰ کالری دارد و حاوی ۵ گرم چربی غیراشباع شده است در حالی که یک لیوان شیر معمولی فقط ۷۰ کالری دارد. **ماست پرچرب:** ماست کم چرب و سرشار از پروتئین، جایگاه ثابتی بین افرادی دارد که سالم می خورند. برخی افراد ماست پرچرب را جایگزین صبحانه می کنند. ماست سرشار از کالری، قند و چربی است.



کودک

اما واگر های ماساژ کودکان

پزشکان معتقدند پوست نوزادان را نباید با روغن های گیاهی زیتون و آفتابگردان ماساژ داد، زیرا آسیب طولانی مدت به پوست آن ها وارد می کند. به اعتقاد کارشناسان تمایل والدین به استفاده از محصولات مختلف برای کودکان، آمار ابتلا به بیماری های پوستی را افزایش داده است. به گزارش ایسنا، والدین با ماساژ دادن پوست نوزاد خود با روغن زیتون و آفتابگردان او را در معرض ابتلا به اگزما و دیگر مشکلات پوستی قرار می دهند، زیرا تصور می کنند این محصولات طبیعی به پوست آسیبی وارد نمی کند. بیشتر والدین به لحاظ تاثیرات عاطفی، بدن نوزاد خود را ماساژ می دهند. همچنین معتقدند این کار به تقویت سیستم گوارشی نوزاد و رشد مغز او کمک می کند. محققان دانشگاه منچستر انگلیس دریافتند حتی روغن های طبیعی می تواند موانع حفاظتی در پوست نوزاد را از بین ببرد. هم اکنون از بین هر سه نوزاد یک نفر دچار اگزمای پوستی می شود که این رقم در دهه ۱۹۴۰ به ازای هر ۲۰ نفر یک مورد بوده است. به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه دیلی میل، پزشکان می گویند که این روغن ها روی پوست به اسیدهای چرب تبدیل می شود و به ساختار پوست آسیب می رساند. همچنین امکان نفوذ مواد حساسیت زا به پوست را فراهم می کند که در پی آن آب زیادی از پوست دفع می شود؛ این وضعیت خشکی و بروز بیماری های پوستی مانند اگزما را به دنبال دارد. (نکته: این موضوع بیشتر برای مواردی است که والدین از محصولات بهداشتی شیمیایی و گیاهی با هم و به میزان زیاد استفاده می کنند.)