

نخوردن شام به ویژه در افراد بالای ۴۰ سال می تواند باعث ضعف قوای بدن، سردی عمومی و عوارضی چون افسردگی، بی حوصلگی، کاهش میل جنسی و... شود. به گزارش تسنیم، سید کاظم کاظمینی، دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی گفت: باید به این نکته توجه کرد که طبق اصول مکتب پزشکی ایرانی، لاغری در همه افراد با یک روش ثابت صورت نمی پذیرد. افراد با توجه به مزاج پایه، استعداد های متفاوت بر ای چاقی و لاغری دارند و به تناسب همین امر، روش های بازگشت به تعادل وزنی نیز در افراد مختلف، متفاوت است.

مواد مضر موجود در لوازم آرایش

مترجم: علیرضا – امروزه استفاده از انواع رنگ

مو، لوازم آرایشی و لاک های ناخن در بین زنان و حتی دختر خانم های کم سن و سال رواج زیادی پیدا کرده است. متأسفانه بیشتر مصرف کنندگان این محصولات تنها به جنبه زیبایی آن نگاه می کنند و توجهی به آسیب ها و عوارض احتمالی آن ندارند. به همین منظور در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز به برخی مضرات و عوارض استفاده از لوازم آرایشی می پردازیم.

سرگیجه:

برخی محصولات زیبایی مانند لاک ناخن، رنگ مو و... حاوی ماده شیمیایی مضر شناخته شده به نام تولوئن است، که می تواند باعث ایجاد سرگیجه و سر درد در فرد شود.

بیماری های استخوانی:

کادمیم، نوعی ماده شیمیایی است که از آن برای تهیه رژگونه استفاده می شود. این ماده می تواند وارد منافذ پوستی شود، به استخوان ها راه پیدا کند و بیماری استخوانی و عفونت ایجاد کند.

زکار افتادن کلیه ها:

کادمیم موجود در رژگونه و مواد برنزه کننده می تواند روی عملکرد کلیه تأثیر بگذارد و در صورت وارد شدن به سیستم دفع، می تواند به نارسایی کلیه منجر شود.

باروغ دیررس:

استفاده زیاد از لوازم آرایشی حاوی سرب رایج ترین ماده شیمیایی است که در تهیه برخی انواع رژلب، کرم ضد آفتاب، کرم پودر و... از آن استفاده می شود و ناباروری و نیز عدم تعادل هورمونی در بسیاری از زنان ایجاد می کند.

بیماری های غدد:

برخی از محصولات آرایشی و بهداشتی مانند

سرطان:

کرم مرطوب کننده، نرم کننده مو، کرم پودر و غیره، حاوی مواد شیمیایی به عنوان پارابن است که می تواند روی سیستم غدد درون ریز تأثیر بگذارد و باعث بروز بیماری های مربوط به آن شود.

سرطان:

برخی از انواع رژلب ها و لوسیون های ضد آفتاب حاوی ماده شیمیایی سمی به نام

سر انجام تلخ با لوازم آرایشی بی هویت

تقلب در محصولات آرایشی می تواند به گونه ای باشد که مثلاً ماده مؤثر لازم، همانند نرم کننده یا ترمیم کننده در محصول به کار نرفته باشد یا محصول تاریخ مصرف گذشته یا بی خاصیت را به عنوان محصول قابل مصرف قالب کنند. رئیس اداره آرایشی بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: بیشترین عوارضی که در پی استعمال مواد تقلبی، از مراجع ذی صلاح گزارش شده مربوط به مواد تزریقی مانند بوتاکس و ژل است. اسماعیلی افزود: مصرف بوتاکس تقلبی گسترده است اما توزیع آن از طریق دستفروشان نیست بلکه بازاریاب ها با مطب پزشکان تماس می گیرند و کالای تقلبی را در مطب تحویل می دهند. در رابطه با محصولاتی مانند ریمل، خط چشم، رژلب و... که مصرف روزانه دارد گرچه معمولاً شکایتی گزارش نمی شود، اما یکی از ایراد های اصلی این است که خاصیتی که از محصول انتظار می رود مشاهده نمی شود؛ مثلاً کرم اثر نرم کنندگی ندارد که در این صورت سرمایه زیادی هدر می رود اما از این بدتر بروز عوارضی مثل ایجاد التهاب یا حساسیت پوستی است که ممکن است سر انجام تلخی به همراه داشته باشد.

مصرف زیاد سیب زمینی و تیرگی پوست

طب سنتی

مصرف غذاهای نامناسبی چون سوسیس و کالباس، انواع سس ها، گوشت گاو، کنسروها و کمپوت های صنعتی، مواد غلیظی چون سیب زمینی و قارچ و... زمینه ساز مشکلات پوستی چون تیرگی و جوش است. به گزارش تسنیم، علیرضا یارقلی دستیار دکترای تخصصی طب سنتی، با بیان این مطلب در باره تأثیر حجامت در رفع بیماری های پوستی اظهار کرد: حجامت یک روش کارآمد و مؤثر در کنار دیگر روش های حفظ تندرستی و درمان بیماری هاست. حجامت باید بر اساس اصول صحیح مکتب طب ایرانی و توسط افراد آموزش دیده انجام شود.

تاثیر وزن والدین در روند رشد کودکان

کودک

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد در کودکانی که پدر و مادر چاق دارند، ممکن است در ۳ سالگی، علامت هایی از تأخیر شدی مانند نداشتن مهارت های اجتماعی کافی، آشکار شود. به گزارش مشرق، به گفته محققان موسسه ملی بهداشت کودکان و توسعه انسانی ایالات متحده، بسته به این که مادر، پدر یا هر دو والد چاق باشند، مشکلات رشدی متفاوت خواهد بود. ادوینا بونگ، محقق بخش تحقیقات سلامت جمعیت داخلی موسسه گفت: به طور خاص، چاقی مادران

اشتباهات رایج ورزشکاران

یک، دو، سه

بدون شک ورزش یکی از مهم ترین اصول حفظ سلامتی است. اگرچه معمولاً تمرینات جدی و برنامه ریزی شده است اما گاه افراد عادت های اشتباهی هنگام ورزش کردن دارند که ممکن است سلامت آن ها را به خطر بیندازد. در ادامه به چند اشتباه رایج در این زمینه اشاره می شود:

استفاده از لباس و کفش نامناسب

افراد به دلیل استفاده از کفش های نامناسب هنگام ورزش کردن به شدت آسیب می بینند. شرایط زمین ورزشگاه تأثیر زیادی در دویدن دارد، چنانکه می تواند باعث افزایش فشار چند برابری بر مفاصل شود. همچنین توصیه می شود کفشی انتخاب شود که میچ پا را به خوبی نگه دارد تا در هنگام دویدن آسیب نبیند. زیرپراهنی چسب نیز بسیار مهم است زیرا مانع از کشیدگی می شود و از قفسه سینه محافظت می کند.

نرمش نکردن

اگر شما هم جزو افرادی هستید که حوصله نرمش و گرم کردن بدن پیش از تمرین را ندارند باید بدانید که این کار می تواند موجب آسیب های جدی شود. گرم کردن بدن ضران قلب را به تدریج بالایی برد، ماهیچه ها را برای تلاش طولانی مدت آماده می کند. به طور کلی به ازای هر یک ساعت ورزش باید ۱۰ دقیقه نرمش کرد.

مصرف نکردن مایعات کافی

بدن ما قبل، بعد و حین تمرینات ورزشی به مایعات کافی نیاز دارد تا آب مورد نیاز بافت ها تامین و مقدار تحلیل رفته از طریق تعریق جبران شود. بهترین اقدام نوشیدن دو جرعه آب هر ۱۰ دقیقه است.

بی توجهی به ناراحتی های جسمی

اگر هنگام تمرینات ورزشی دچار دردی ناراحتی شدید، دلیلی ندارد خود را مجبور به ادامه تمرینات کنید زیرا این خطر وجود دارد که نتوانید چند روز به ورزش ادامه دهید.

تمرینات روزانه

به گفته کارشناسان بهترین برنامه برای انجام تمرینات حرفه ای ورزشی ۳ جلسه در هفته است. در واقع فاصله ۴۸ ساعته بین دو جلسه به عضلات فرصت بازسازی و جبران قوای تحلیل رفته بدن را می دهد.

نداشتن برنامه منظم ورزشی

گرچه ورزش شاید با احساس خوشایندی همراه باشد اما به معنای بی نظمی بی برنامه گی نیست. به عنوان مثال کسی که قصد کاهش وزن دارد فقط نباید به ورزش های هوازی اکتفا کند بلکه به تمرینات دیگری برای تقویت عضلات نیز نیاز دارد.

مترجم: مریم سادات کاظمی منبع: www.TopSanté.fr

شش سالگی؛ سن طلایی کاشت حلزون گوش

کافه سلامت

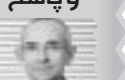
زهره مولایی کارشناس شنوایی سنجی در گفت و گو با ایسنا، گفت: سن طلایی کاشت حلزون کمتر از شش سال است البته مواردی نیز بوده که در سن بیشتر از شش سال کاشت حلزون انجام شده و فرد شنوایی خود را به دست آورده است. مولایی ادامه داد: اگر وضعیت کودک در غربالگری شنوایی برای کاشت حلزون مناسب تشخیص داده شود به مراکز مرتبط بهزیستی ارجاع داده می شود.

بعد از کاشت حلزون اقدامات دیگری مانند توان بخشی، تأمین باتری و دستگاه، خدمات گفتار درمانی و شنیداری نیز برای این افراد انجام می گیرد.



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.



علت صدای تق تق مفاصل پا چیست؟

صدا دادن زانو یا صدای تق تق در مفصل در صورتی که مستمر نباشد و باعلایمی مانند زانو در دوورم همراه نباشد، نگران کننده نیست اگر چه ممکن است ایجاد این صدا نشان دهنده مشکلی باشد که هنوز ظاهر نشده است. باید توجه کرد تاوام این صدا نشان دهنده بیماری آرتروز است و بهتر است بیمار برای تشخیص بیماری به پزشک مراجعه کند.

آیا تنها راه درمان کشیدگی تاندون پا جراحی است؟

در د ناشی از تاندون پا معمولاً با روش هایی مثل بستن یا گچ گرفتن با برطرف می شود، اما باید توجه کرد در مواقعی که تاندون پاره شده باشد برای درمان باید عمل جراحی انجام شود.

دلیل پیچ خوردن مداوم مچ پا و روش درمان آن را توضیح دهید؟

پیچ خوردگی مچ پا به مواردی اطلاق می شود که بعد از گذشت مدتی از پیچ خوردگی مچ پا به بهبود یافتن فرد، درد همچنان در ناحیه مچ باقی مانده باشد و پیچ خوردگی تکرار شود. در بسیاری از موارد این ماندگاری درد یا تکرار پیچ خوردگی به علت شدت آسیب اولیه است. در مواقعی آسیب دیدگی اولیه باعث پارگی تاندون یا رباط اطراف مچ پا می شود که برای بهبود این وضعیت باید از حرکت دادن عضو آسیب دیده جلوگیری شود. معمولاً برای درمان این عارضه پزشکان مچ پا را گچ می گیرند یا با بستن بایبی حرکتی نسبی در مچ پا ایجاد می کنند. همچنین برای ثابت و بی حرکت نگه داشتن مچ پا به بیمار توصیه می شود از پوتین استفاده کند.



آشپزی من

مواد لازم

روغن - دو قاشق غذاخوری
کدو حلوائی مکعبی خردشده - دوپیامانه
هویج نگینی شده - یک عدد
کرفس خردشده - دو ساقه
پیاز خردشده - یک عدد
سیب زمینی خردشده - یک عدد

طرز تهیه

کدوهای مکعبی شکل، هویج، کرفس، سیب زمینی و پیاز را در روغن حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود. سیر را به مخلوط اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر تفت دهید. آب سبزیجات را روی آن ها بریزید. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و بگذارید جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید

و بگذارید ۳۰ دقیقه آرام بجوشد. نمک و فلفل و روغن را اضافه کنید. در صورت دلخواه با استفاده از یک همزن، مخلوط را به صورت پوره درآورید و آن را در ظرف مخصوص سوپ که قبلاً آماده کرده اید، بریزید. روی آن را با کرفس و پیازهای خرد شده تزیین کنید.

می شود.

اگر دچار خشکی و کدری پوست می شوید به ویژه در فصل سرما یا این که به دلیل استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی دچار کدری پوست شده اید، می توانید با استفاده از این دو مواد، پوست را شفاف کنید.

به نقل از سایت ام اس ان کافی است دو قاشق عمل طبیعی وبه همان میزان گلیسرین را خوب مخلوط کنید و سپس به صورت بمالید. بهتر است در حمام این کار انجام شود. ماسک را به مدت نیم ساعت روی صورت بگذارید و سپس با آب بشوید. در صورتی که احساس می کنید صورت حالت چسبناک پیدا کرده است می توانید با پاک کننده ملایم صورت را تمیز کنید. پس از آن صورت را خوب مرطوب کنید. از این ماسک حداقل هفته ای یک بار استفاده کنید تا آن حالت کشیدگی یا خشکی از بین برود و پوست صورت شاداب شود.



جادوی مخلوط عسل و گلیسرین بر پوست

سلامت

مصرف آب با «ماهی» موجب قولنج و حتی سگته می شود

تغذیه

همزمان با مصرف ماهی نباید تا حدود ۲ ساعت بعد از آن آب نوشیده شود زیرا مصرف آب به بروز انواع قولنج منجر می شود و زمینه ساز انواع فلج ها و حتی برخی از انواع سگته هاست. به گزارش تسنیم، مهر داد میر کریمی متخصص طب سنتی درباره مزاج ماهی از دیدگاه طب سنتی اظهار کرد: ماهی از دیدگاه طب سنتی، سرد و تر است البته باید یادآوری کرد که ماهی هایی که در اقیانوس است، میزان گرمی شان زیاد است. ماهی تازه صیدشده از رودخانه در سردی و گرمی معتدل است. میر کریمی افزود: در برخی از کتاب های طب سنتی ذکر شده است که ماهی های تازه صیدشده از رودخانه های آب شیرین در سردی و گرمی معتدل است.

ماهی تن از دیدگاه طب سنتی طبیعت گرم و خشک دارد

این متخصص طب سنتی بیان کرد: شاید برای افراد جالب باشد که درباره ماهی تن در کتاب طب سنتی مطالبی ذکر شده و حتی طبیعت آن را گرم و خشک دانسته اند، البته ماهی تن تازه مدنظر است؛ این در حالی است که اگر ماهی تن به صورت کنسرو شده مصرف شود میزان گرمی و خشکی آن افزایش پیدا می کند و می تواند سودا را باشد و بروز بیماری های ناشی از سودا را افزایش دهد.

بهترین حالت استفاده از ماهی بریان کردن آن در آتش است

بهترین حالت استفاده از ماهی بر اساس آنچه در کتاب های طب سنتی آمده است بریان کردن آن در آتش و سرخ کردن همراه با روغن است؛ ماهی یکی از مواد غذایی است که برای افراد گرم مزاج مفید است و بهتر است همراه آبغوره و سماق مصرف شود.