

سر گیجه به تنهایی وبدون علايم ديگر، در بيشتر مواقع نشان دهنده اختلال در سيستم تعادلي و گوش است ولى اگر اين مشكل همراه باضعف اندام ها،تغيير هوشيارى و اختلال در بينايى باشد،نشان دهنده مشكل در سيستم مغز و اعصاب است. به گزارش فارس، بايك زمانى متخصص مغز و اعصاب گفت: زوال عقل در كشور رو به افزايش است كه مهم ترين دليل آن سالمند شدن جامعه است. زوال عقل در افراد كمتر از ۴۰ سال بسيار ناپجيز بوده وبيشتر سنين بالای ۶۰ سال را در گير مى كند. زمانى گفت: الزايمر هم در واقع اختلال در ياد گيرى ايجاد مى كند و نمى توان آن را فراموشى محض دانست.

لاغری با روش های ساده

فرآیند لاغری شامل انواع تغییرات است و شما باید خودتان عامل این تغییرات باشید. در همان زمانی که شما شبکه های اجتماعی را بررسی می کنید، می توانید گامی مهم در زمینه لاغری بردارید. در ادامه به روش های ۱۵ دقیقه ای اشاره می کنیم که به کاهش وزن شما کمک می کند.

تقویرر نگاه کنید!

آیا در این هفته برنامه خاصی مانند قرار شام دارید؟ هر آنچه برنامه غذایی تان را مختل می کند، باید محسوب شود. اگر چنین است، اطمینان حاصل کنید که خواستان به خورد و خوراکتان است. مثلاً صبح روز بعد کمی زودتر از خواب بیدار شوید و بدوید یا غذاهای سالم تری را آن شب سفارش دهید.

خورشید را هان کنید!

پیش از نشستن پشت میز کارتان، بهتر است چند دقیقه زیر نور آفتاب قرار بگیرید تا کلوچه ها کمتر شما را حین کار وسوسه کند. نتایج پژوهش منتشر شده در مجله علمی ’پلوس وان’ نشان می دهد که نور آفتاب با پایین بودن وزن و کاهش اشتها در ارتباط است.

دستور های غذایی جدید

کمی در فضای مجازی چرخ بزنید تا دستور های غذایی جدیدتر و البته سالم تری را پیدا کنید.

تغذیه سریع اما سالم

مقداری آجیل و میوه های خشک شده را داخل بسته های مجزا بریزید تا روزانه مصرف کنید. همچنین انواع سبزی های خام را بشوید و دسته بندی کنید تا آن ها را در کنار یک خوراک گیاهی مانند حصص (نوعی خوراک خاور میانه ای) میل کنید. اگر همواره خوراک های کوچک و سالم به همراه داشته باشید، دیگر نیازی نیست برای سیر شدن به غذای مانده داخل یخچال روی آورید.

با دوستان تماس بگیرید

میل به غذاهای فست فودی زیاد ماندگار نیست و به سادگی می توانید با مصرف خوراک های دیگر فکر تان را منحرف کنید. مثلاً می توانید با دوستان تماس بگیرید و بپرسید که آیا قهوه میل دارد؟ وقت گذرانی با دوستان می تواند موجب بهبود وضعیت سلامتتان شود.

فعالیت های آرامش بخش برای رفع استرس

در فرآیند لاغری، سعی کنید چند دقیقه بدون حرکت بمانید. بله در دست خواندید. انجام فعالیت های



باغبانی کنید

کندن علف های هرز نه تنها موجب زیباتر شدن باغچه منزلتان می شود، بلکه انجام این کار برای ۱۵ دقیقه ۶۰ کالری انرژی می خواهد. البته این راهم بگویم که تمام این ’بشین پاشوها’ موجب تقویت ماهیچه هایتان خواهد شد.

روزه بزنید

اگر فقط تمرینات هوازی انجام می دهید، باید بدانید که یک فرصت عالی را برای کاهش وزن از دست داده اید. ورزش های مقاومتی باعث رشد ماهیچه های لاغر می شود



که در نتیجه باعث سوخت کالری و چربی بیشتر می شود.

پیاده روی

پانزده دقیقه پیاده روی معادل ۷۰ کالری را می سوزاند. اگر این کار را هر روز انجام دهید، می توانید در طول هفته ۴۹۰ کالری بسوزانید.

مطالب بهتری را دنبال کنید

سعی کنید از منابع و افرادی که شما را از هدف تان یعنی لاغری دور می کند، فاصله بگیرید؛ مثل همکاری که مرتب عکس دسر هایی را که خودش درست کرده است به شما نشان می دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد، مشاهده تصاویر غذاهای پر کالری می تواند احساس نیاز به آن ها را در ذهن فرد تداعی کند. بنابراین در شبکه های مجازی مانند اینستاگرام از دنبال کردن صفحات مربوط به غذاهای پر کالری جدا خودداری کنید.

تعویض لامپ!

به گزارش فراید، در فضاهایی که از نور کافی برخوردار است، احتمال انتخاب غذاهای سالم تر تا ۲۴ درصد افزایش می یابد. بهتر است لامپ های کثیف و شمع ها را تعویض و گاهی سر باز را جایگزین کنید. در این حالت، خودتان بهتر خواهید دید که آیا انتخاب سالا به جای ساندویچ برای شام مناسب است یا خیر!

زودتر بخوابید

کافی است شب ها ۱۵ دقیقه زودتر بخوابید. ۷ تا ۸ ساعت خواب برای بدن ضروری است. نتایج برخی مطالعات نشان می دهد که کمبود خواب انگیزه فرد را برای ورزش کردن کاهش می دهد و میل به مصرف غذا را بیشتر می کند. نتیجه پژوهش انجام شده در دانشگاه شیکاگو نشان داد که افراد دچار کم خوابی، روزانه ۳۰۰ کالری بیشتر مصرف می کنند.

سلامت
ZENDEGI-SALAM

۲
یک شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۶
۱۰ شعبان ۱۴۳۸، شماره ۱۹۵۲۸.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است، و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.
دکتر سید سعید اسماعیلی
پزشک و محقق طب اسلامی

آیا کورک و دمل نشانه بیماری است؟

کورک و دمل نشان دهنده این است که در بدن مواد زاید انباشته شده است و بدن از این طریق اعلام می کند که مواد باید خارج شود. بروز دمل و کورک در برخی موارد نشان دهنده نیاز فرد به حجامت است. یعنی نیاز است کورک و دمل با انجام حجامت تخلیه شود. بهتر است با مشورت پزشک در فصل بهار حجامتی انجام دهید.

مردی ۴۵ ساله ام که مدت ۵ سال است مشکل اجابت مزاج دارم. در سال ۹۰ آندوسکوپی انجام داده ام و پزشک گفته است مشکلی ندارم. به پزشکان زیادی مراجعه و داروهای زیادی مصرف کرده ام اما فایده ای نداشته است. در نهایت به من گفته اند که سندروم روده دارم.

کمی در رژیم غذایی خود تغییر ایجاد کنید. از غذاهای ملین مانند سوپ و آش استفاده کنید. اگر افراد هر روز غذای جامد و سفت استفاده کنند، ممکن است دچار یبوست شوند، بنابراین تغییر برنامه غذایی لازم است. بعضی از ملین ها را در برنامه غذایی خود داشته باشید. چند عدد انجیر خشک را در یک لیوان آب و عسل بریزید و صبح میل کنید. از ملین هایی مانند خاکشیر با آب جوش روزانه به میزان یک تا دو لیوان استفاده کنید. اگر یبوست شما شدید است، می توانید هر دوساعت یک بار از خاکشیر استفاده کنید. بعد از ۲ تا ۳ روز معده شما نرم می شود و می توانید تعداد دفعات استفاده از خاکشیر را کاهش دهید. مایلدن روغن های گرم مانند روغن سیاه دانه، پونه و کرچک روی شکم، عملکرد درده های شما را بهبود می بخشد. خوردن روغن بادام شیرین هم به رفع یبوست کمک می کند.

دلیل خونریزی از مقعد چیست و چه دارویی را توصیه می کنید؟ خونریزی از مقعد دلایل زیادی دارد، ممکن است به بواسیر مرتبط باشد که طی آن عروق ناحیه برجسته می شود و گاهی سر باز کرده و خونریزی می کند. ممکن است شقاق باشد که در این صورت در دشدید هنگام اجابت مزاج فرد را آذیت می کند و گاهی نیز ممکن است خونریزی از روده ها باشد. بنابراین باید علت مشخص شود تا بر اساس آن درمان انجام گیرد اما آنچه شایع تر است، مشکل بواسیر است. خوراکی های ملین مانند خاکشیر با آب جوش استفاده کنید. استفاده از ته به صورت خام یا کوبی ته برای رفع بواسیر مناسب است. اگر بیرون زدگی ندار داما در دارد نشانه شقاق است. در این شرایط آب زن گل ختمی یا پاپیئر کا استفاده کنید. شمامی توانید کمی گل ختمی یا گل پنیر ک را در آب جوش بریزید و بعد از این که کمی خنک شد، داخل آن بنشینید تا خونریزی و در د شما بر طرف شود.

افزایش کیفیت و کمیت شیر مادر

خور دن شیره انگور، تخم شوید و بادام شیرین باعث افزایش کیفیت شیر مادر می شود. دکتر غلامرضا کرد افشاری، مدرس دانشگاه، در این باره گفت: گندم، بادام و فندق بهترین مواد غذایی برای زنان شیرده است؛ مصرف شیره انگور برای افزایش غلظت شیر مادر مفید است. همچنین مصرف تخم شوید و آشی که از نخود و جو تهیه شده باشد، به افزایش کیفیت شیر مادر کمک می کند. به گزارش پویا وی با بیان این که کودک از آغاز تولد تا پایان سال دوم زندگی با سرعت در حال رشد است، اظهار کرد: از سال دوم به بعد اندکی از سرعت رشد کودک کاسته می شود و مجدد در نزدیکی بلوغ، رشد سریع می شود؛ با توجه به این نکته و در نظر گرفتن تکامل دستگاه ها و اندام های کودک در سال های اول زندگی، به خوبی می توان به اهمیت نقش تغذیه در رشد و تکامل کودک پی برد.

شیر مادر مناسب ترین غذا برای کودک در ۶ ماه اول زندگی

مناسب ترین غذا برای کودک در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر است و از آن به بعد غذاهای کمکی به تدریج وارد رژیم غذایی کودک می شود؛ حکمای طب سنتی در گذشته دستور ات و راهنمایی های مفیدی را در رابطه با تغذیه مادران شیرده ارائه کرده اند تا شیر مادر با بهترین کیفیت در اختیار کودک قرار گیرد.

کرد افشاری متذکر شد: بهترین مواد غذایی برای مادر شیرده عبارت است از گندم، گوشت بره، بزغاله، ماهی، کاهو، بادام و فندق و... همان گونه که مشاهده می شود مواد غذایی لطیف، معتدل، صالح الکیموس و کثیرالغذا در زمره آن وجود دارد.

در مقابل استفاده از مواد غذایی کثیف، فاسد الکیموس یا قلیل غذا مثل خردل و ادویه تند، نعنای، پیاز و سیر در زنان شیرده منع شده چرا که به هر نسبت که خون سالم و مناسبی در بدن زن شیرده تولید شود، شیر او نیز سالم تر است.

تخم شوید و سیاه دانه هم در غذاها برای افزایش شیر و ارتقای کیفیت آن مؤثر است.

استفاده از شیره انگور در زمانی که از رقیق بودن شیر خود شکایت دارند، مفید است؛ مصرف اسفناج، کرفس، کنجد، چغندر، آشی که با نخود و جویخته شده باشد، گوشت و مغز گوسفند و استفاده از رازیانه، تخم شوید و سیاه دانه در غذاها برای افزایش شیر و ارتقای کیفیت آن مؤثر است.

التیام انگشت پای شکسته

انگشت پای شکسته به معاینه پزشک نیاز دارد تا بهترین درمان برای آن تعیین شود، اما کمک های اولیه فوری و مناسب برای تسریع روند التیام

اهمیت دارد.

این نکات را برای التیام انگشت پای شکسته رعایت کنید:

در حالی که منتظر ویزیت پزشک هستید، کسه یخ روی محل شکستگی احتمالی انگشت بگذارید.

پایتان را بالا نگه دارید.

روی پای خود فشاری وارد نکنید.

از یک باند فشاری نرم برای پیچیدن دور پا استفاده کنید. باند را خیلی سفت انجام ندهید.

دسر مگنولی

مواد لازم

شیر- ۳ لیوان
آرد- ۳ قاشق غذاخوری
آرد نشاسته- ۳ قاشق غذاخوری
شکر- نصف پیمانه
زرده تخم مرغ- یک عدد

طرز تهیه

ابتدا شیر را داخل ظرف می ریزیم، با آرد سفید و نشاسته ذرت و شکر خوب هم می زنیم تا یکدست شود. بعد زرده تخم مرغ و وانیل را با چنگال هم می زنیم و به مواد اضافه می کنیم. مواد را روی حرارت می گذاریم و مدام هم می زنیم تا مواد به غلظت فرنی برسد. حالا موز را رنده و به مواد اضافه می کنیم. در صورت تمایل گردو را خرد و به مواد اضافه می کنیم. داخل ظرفمان یک لایه بیسکویت و یک لایه از مواد و دوباره به همین ترتیب اضافه می کنیم و در آخر تزئین می کنیم و در داخل یخچال قرار می دهیم تا خودش را بگیرد.

حقایقی درباره ساندویچ هات داگ

کافه سلامت

هات داگ یک ساندویچ خوش طعم و مورد علاقه جوانان است که چربی و نمک فراوانی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بسیاری از مردم تصور می کنند تهیه ساندویچ هات داگ کار آسانی است، اما تهیه این ساندویچ در دسر های خاص خودش را دارد.

ساندویچ هات داگ، وابستگی در افراد ایجاد می کند و همین امر نگرانی هایی را برای متخصصان امر تغذیه و مسئولان ذی ربط به وجود آورده است.

هات داگ در واقع از سوسیس و کالباس تهیه شده است که برای خوش طعم کردن به آن مقداری ادویه و به ویژه فلفل زده می شود.

در تهیه ساندویچ هات داگ سوسیس و کالباس از گوشت گاو، بوقلمون یا مرغ استفاده می کنند و برای افراد گیاه خوار سیر، فلفل و نمک جایگزین گوشت موجود در ساندویچ های هات داگ می شود.

این ساندویچ برای اولین بار به وسیله یک قصاب آلمانی به نام چارلز فلتمن در سال ۱۸۷۱ در دست شد.

در برخی از شرکت ها از نیترات سدیم به عنوان ماده نگهدارنده در برابر انواع عفونت های باکتریایی در تولید هات داگ استفاده می شود.

مصرف ساندویچ هات داگ باعث بروز سرطان روده بزرگ می شود و پیری زودرس را به دنبال دارد و چربی بالای آن افراد را چاق می کند.

همچنین خوردن ساندویچ هات داگ، خطر ابتلای افراد به سرطان کلون کتال را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد و به دلیل داشتن سدیم و چربی بالا، بیماری که دچار عارضه فشار خون هستند باید از خوردن آن بپرهیزند.

گران ترین هات داگ جهان ۱۴۵ دلار قیمت دارد و بزرگ ترین ساندویچ هات داگ به اندازه ۶۰ متر طول دارد.

کم خواب ها سرخ کردنی نخورند

به گفته محققان طب سنتی، برای رفع کم خوابی باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی، تند و با ادویه زیاد مانند فلفل، زنجبیل و دارچین، غذاهای شور و بادام زمینی پرهیز شود. به گزارش خبرگزاری دانشجو، در منابع طب سنتی آمده است که اگر به دلایلی، خواب شخص کم شده و بیشتر بیدار باشد (مثلاً به دلیل مشغله ها و دغدغه های کاری یا هنگام امتحانات سخت و مهم مانند کنکور یا در پی استرس های روحی روانی)، و این بی خوابی به دلیل متمایل شدن بدن و مغز به سمت گرمی و خشکی رخ داده باشد، رعایت تدابیری می تواند بر این بی خوابی غلبه کند. بهتر است برای رفع کم خوابی از مصرف غذاهای سرخ کردنی، تند و با ادویه زیاد مانند فلفل، زنجبیل و دارچین، غذاهای شور و بادام زمینی پرهیز شود.

مصرف کاهو برای افراد کم خواب مفید است

مصرف کاهو برای افراد کم خواب مفید است (کاهو دارای مزاج سرد و تر و خواب آور است)، مصرف آب، میوه ها و سبزی های حاوی رطوبت بیشتر (مانند هلو، شلیل، آلو، هندوانه، خیار های بزرگ)، میوه هایی با طعم های ترش و ملس مانند آلبالو و همچنین لبنیات مانند ماست و دوغ نیز مفید است البته برخی از بی خوابی ها به دلیل غلبه سردی و خشکی است مصرف شیر بادام موجب افزایش رطوبت مغز می شود و برای رفع بی خوابی بسیار مفید است

طرز تهیه شیر بادام

۱۵ عدد بادام بدون پوست قهوه ای را داخل مخلوط کن بریزید و یک لیوان آب و یک قاشق عسل به آن اضافه کنید، بگذارید خوب مخلوط شود تا شیر سفید رنگ ایجاد شود.