

کتایون نجفی زاده، مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان، در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان گفت: تازمانی که از نظر پزشکی، مرگ تمامی سلول های مغز تایید نشود، هیچ اهدای عضوی انجام نمی گیرد. گروهی متشکل از جراح مغزو اعصاب، متخصص مغزو اعصاب، متخصص داخلی ومتخصص بیهوشی، تایید کننده مرگ مغزی است. بعد از این، پزشکی قانونی نیز باید کار آن ها را تایید کند. بعد از تایید و اعلام مرگ مغزی توسط گروه متخصص، در صورت رضایت خانواده بیمار، مراحل قانونی طی می شود و کار اهدای عضو انجام می گیرد.



جدیدترین یافته ها درباره نشسته غذا خوردن

نشستن روی زمین در وضعیت چهارزانو و غذا خوردن در این حالت برای دستگاه گوارش انسان خوب است. حرکت رو به جلو و عقب در نتیجه خم شدن برای خوردن غذا و بازگشت به وضعیت طبیعی نشستن به عضلات شکم برای ترشح شیرهای گوارشی کمک

برخی فواید نشستن روی زمین هنگام غذا خوردن:

بهبود گوارش

نشسته غذا خوردن برای دستگاه گوارش خوب است. خم شدن برای خوردن غذا و بازگشت به وضعیت طبیعی نشستن، باعث افزایش ترشح شیره های گوارشی می شود.

افزون بر این، این حالت نشسته باعث آرامش ذهن و اعمال فشار روی قسمت پایینی ستون فقرات می شود که زمینه آرامش جسم را فراهم می کند. همچنین، تنش عضلانی بهبود می یابد و فشار خون بالا افت می کند.

افزایش طول عمر

تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده بدون استفاده از کمک اگر به طور مستمر اتفاق بیفتد، می تواند به افزایش طول عمر بینجامد.

به گزارش عصر ایران، مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، نشان داد که توانایی بلند شدن از یک موقعیت نشسته روی زمین بدون استفاده از هیچ گونه حمایتی با افزایش طول عمر مرتبط است.

بنابر این مطالعه، بلند شدن از یک وضعیت نشسته نیازمند انعطاف پذیری و قدرت بدنی قابل توجه است که برای پرهیز از حوادث شایع، صدمات و زمین خوردن ها لازم است.

مسواک های برقی در بازار، غیر استاندارد است

بیشتر بدانیم

استفاده از مسواک برقی به همه مردم توصیه نمی شود. به گزارش مهر، دکتر سیاهش سوادی

اسکویی، عضو انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی ایران، درباره استفاده از مسواک برقی گفت: در چند سال اخیر استفاده از مسواک برقی متداول تر شده است. برای افراد مسن و افرادی که ناتوان جسمی و

ذهنی هستند، استفاده از مسواک برقی بهتر از مسواک معمولی است ولی به صورت عام نمی توان گفت که استفاده از مسواک برقی -با این که بعضی از مسواک های برقی بین دندان را بهتر تمیز می کند- ارجح است. کما این که در افرادی که از مسواک برقی استفاده می کنند، تحلیل لثه افزایش داشته است. در صورت استفاده از مسواک برقی، بهتر است از مسواک های استاندارد

دیگر نقاط بدن منتقل می شود.

نشستن روی زمین به سلامت قلب نیز کمک می کند زیرا فشار اضافی روی این اندام را هنگام غذا خوردن کاهش می دهد. با گردش خوب خون تمام اندام های بدن به میزان کافی اکسیژن و مواد مغذی برای عملکرد در ست خود دریافت می کنند.

به افرادی که مشکلات گردش خون دارند نشستن روی زمین در حالت در ست هنگام غذا خوردن توصیه شده است.



کمک به کاهش وزن

هنگامی که در حالت نشسته روی زمین غذا می خورید این امر اثری آرامش بخش روی ذهن و بدن شما دارد. بدن آرام بهتر می تواند دروی غذای مصرفی تمرکز کند که این امر به نوبه خود از پرخوری جلوگیری می کند. دلیل این موضوع آن است که عصب واگ عملکرد بهتری نشان می دهد و سیگنال ها را در وضعیت نشسته بهتر منتقل می کند. عصب واگ وظیفه انتقال سیگنال ها از معده به مغز را هنگام غذا خوردن بر عهده دارد و به مغز می گوید که آیا سیر شده اید یا خیر.

به صورت غیر استاندارد در بازار وجود دارد و اگر استاندارد باشد قطعاً گران قیمت است.

وی به تمام افراد استفاده از مسواک های دستی را پیشنهاد کرد که انواع مختلف آن به راحتی در دسترس است. همچنین به گفته وی به کسانی که تحلیل لثه دارند یا جراحی لثه شده اند، استفاده از مسواک برقی توصیه نمی شود.

که حالت ارتعاش و قابلیت حرکت به سمت عقب و جلو و حرکت چرخشی داشته باشد، استفاده شود که در خیلی از مسواک های موجود در بازار، این قابلیت ها دیده نمی شود. اسکویی افزود: به عنوان یک متخصص به افرادی که ناتوان نیستند، استفاده از مسواک دستی را توصیه می کنم. برای کسی که زمان کافی دارد، بالطبع مسواک دستی خیلی موثر تر و مناسب تر از مسواک برقی است که

سیب زمینی پلو

آشپزی من

مواد لازم

برنج - ۲ پیمانه
سیب زمینی - ۵۰۰ گرم
شوید تازه - ۳۰۰ گرم (یا خشک ۵ قاشق غذاخوری)
سیر - ۴ حبه

طرز تهیه

برنج را بعد از شستن یک ساعت در آب سرد نمک خیس کنید. سیب زمینی را پوست بگیرید و به قطعات یک سانتی متری برش بزنید. شوید را بعد از شستن به قطعات ۲ سانتی خرد کنید. اگر از سیر تازه استفاده می کنید آنها را خرد کنید. در یک قابلمه ۴ لیتری آب را بجوشانید و به آن یک قاشق غذاخوری نمک و برنج به همراه زردچوبه اضافه کنید و اجازه دهید برنج نیم پز شود. بعد سیب

زمینی و شوید و سیر رنده شده را اضافه کنید و بگذارید ۳ دقیقه پیژد و سپس وارد صافی کنید و روی برنج مقداری آب ولرم بریزید و بگذارید آب برنج و سیب زمینی و شوید خارج شود. در قابلمه ای روغن بریزید. کف قابلمه (برای ته دیگ) هم می توانید از سیب زمینی استفاده کنید. روی

برنج را بعد از شستن یک ساعت در آب سرد نمک خیس کنید. سیب زمینی را پوست بگیرید و به قطعات یک سانتی متری برش بزنید. شوید را بعد از شستن به قطعات ۲ سانتی خرد کنید. اگر از سیر تازه استفاده می کنید آنها را خرد کنید. در یک قابلمه ۴ لیتری آب را بجوشانید و به آن یک قاشق غذاخوری نمک و برنج به همراه زردچوبه اضافه کنید و اجازه دهید برنج نیم پز شود. بعد سیب

زمینی و شوید و سیر رنده شده را اضافه کنید و بگذارید ۳ دقیقه پیژد و سپس وارد صافی کنید و روی برنج مقداری آب ولرم بریزید و بگذارید آب برنج و سیب زمینی و شوید خارج شود. در قابلمه ای روغن بریزید. کف قابلمه (برای ته دیگ) هم می توانید از سیب زمینی استفاده کنید. روی



تدابیر پسر دار شدن از دیدگاه طب سنتی

طب سنتی

طبق دیدگاه طب سنتی برای داشتن فرزند پسر باید رژیم غذایی پدر و مادر، مزاج گرم داشته باشد

و برای دختر دار شدن باید رژیم غذایی با مزاج سرد مصرف شود؛ در نخستین قدم باید مزاج همسران توسط پزشک مشخص شود سپس متناسب با مزاج کنونی زن و شوهر و بر اساس جنسیت مورد نظر جنین، رژیم غذایی تجویز شود.

نفیسه یکتا، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران، در گفت و گو با پویا درباره تدابیر پسر دار شدن از نظر طب ایرانی اظهار کرد:

خوردن ادویه و مواد غذایی با طبع مایل به گرمی می تواند به پسر شدن جنین کمک کند، بر اساس طب سنتی ایرانی باید رژیم غذایی پدر و مادر حداقل سه ماه قبل از بارداری بر حسب مزاج آنان تغییر کند.

مصرف غذاهایی با طبع گرم مانند آش های سبک و ساده که در آن از برنج و گوشت و سبزی های گرم مثل تره، پیاز، نخود، دارچین، فلفل و زیره استفاده شده باشد، مفید است. حلیم گندم و برنج به همراه

کمی دارچین و فلفل مصرف شود. زرده تخم پرندگان مانند بک و بلدرچین و انواع مختلف ادویه مثل زعفران، بذر کرفس، انیسون و بذر شلغم مفید است، همچنین مصرف حلوائی که با شکر یا شیر انگور پخته شده باشد و مربای زنجبیل نیز توصیه می شود. مغز پسته، گردو و فندق، سبزی هایی مانند کرفس، نعنای، شاهی، پیاز، تره، سیر تازه و میوه هایی مانند انجیر، انگور شیرین، روغن کنجد، روغن بادام شیرین و روغن تازه گاو و نوشیدنی های شیرین مانند شیر انگور و شربت عسل بسیار مفید است.

سلامت

ورزش های مناسب برای مبتلایان به میگرن

ورزش می تواند به درمان میگرن و سردرد کمک کند. افرادی که به این بیماری مبتلا هستند باید روش های خاصی را برای ورزش کردن بی بگیرند.

افراد مبتلا به میگرن، می توانند روش های زیر را انجام دهند:

دو چرخه سواری، شنا و پیاده روی، ورزش های مناسب برای افزایش آمادگی هوازی است و به کاهش حملات میگرن کمک می کند.

ورزش های هوازی باعث آرامش بدن می شود بنابراین به کاهش دردهای میگرنی کمک می کند.

انجام حرکات کششی به کاهش انقباض عضلات و تنش در ناحیه گردن و شانه ها کمک کند. هنگامی که این عضلات منقبض باشد، نشانه های میگرن پدیدار می شود.

فواید ورزش برای بیماران مبتلا به میگرن

بهبود روحیه

کاهش احساس درد

بهبود شرایط خواب

کاهش شدت میگرن

به هنگام ورزش کردن مراقب حالت سر و گردن خود باشید. به گزارش اکونومیست، در صورتی که به سر و گردن فشار وارد شود، ممکن است



پرسش

و پاسخ

دکتر ناصر رضایی پور متخصص طب سنتی - اکونومیست

برای درمان حساسیت فصلی چه پیشنهادی می کنید؟

افرادی که با شروع بهار و گرده افشانی برخی درختان و گیاهان دچار حساسیت های فصلی می شوند، می توانند با اصلاح رژیم غذایی و مصرف نوشیدنی هایی مانند ماءالشعیر طبی و برخی عرقیات بهاره، از بروز یا تشدید علایم حساسیت های بهاری جلوگیری کنند. افراد برای پیشگیری از ابتلا به حساسیت های بهاری می توانند به مدت ۳ روز از ماءالشعیر طبی که به صورت سنتی و بدون استفاده از مواد شیمیایی و نگهدارنده تهیه می شود و پس از آن تا چند روز از سبزی های پخته شده و بدون ادویه به جای وعده غذایی استفاده کنند. نوشیدن عرقیات گیاهی به ویژه عرق گیاهان بهاره مانند شاه تره، کاسنی و خرفه برای پیشگیری از ابتلا به حساسیت های فصلی توصیه شده است. یکی دیگر از راه های پیشگیری از حساسیت فصلی و بروز جوش ها و دمل های پوستی، رعایت رژیم های پاک سازی است که باعث خروج مواد زائد و سموم از بدن می شود. مصرف کاهو سکنجبین، سمنو و آش های ساده کم گوشت با چاشنی ترش، خوردن سوپ جو و پلو گشنیز با جوجه برای تقویت سیستم ایمنی، استفاده از نوشیدنی های خنک مانند شربت ریواس، شربت عنب، شربت نارنج، لیمو و به پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی، کاهش مصرف خوراکی های تلخ، تند و شور که مزاج گرم دارد مانند آجیل شور، گردو و دیگر مغز ها و پرهیز از مصرف نوشیدنی های گرمی بخش یا بسیار تری بخش مانند شربت های بسیار شیرین و... از جمله اقدامات تغذیه ای است که با پاک سازی بدن، علائم آلرژی های این فصل را کاهش می دهد.

ماالشعیر طبی، بهترین نوشیدنی برای رفع حساسیت های

بهاری

۵۰ گرم جوی پوست کنده را با چهار لیوان (یک لیتر) آب، بجوشانید تا جوها کاملاً شگفته شود. تا قبل از سرد شدن، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید. این ماءالشعیر تا دوروز در یخچال قابل نگهداری است. کسانی که معده سرد یا تر دارند، یا با نوشیدن ماءالشعیر دچار ضعف شدید یا سردرد می شوند، بهتر است در هر لیوان آن، یک قاشق مرباخوری عسل حل کنند و سپس آن را بنوشند. توصیه می شود در زمان مصرف، ماءالشعیر را خوب تکان دهید و سپس میل کنید. ماءالشعیر در برخی افراد مستعد، مشکلات گوارشی ایجاد می کند از این رو اگر با افزودن عسل هم دچار مشکلات گوارشی همچون نفخ شدید، می توانید در چند دقیقه آخر آماده شدن ماءالشعیر، کمی چوب دارچین به آن بیفزایید.

میوه حاوی ویتامین C در چربی سوزی نقش دارد

تغذیه

برخلاف باور رایج در بین مردم، مصرف مواد غذایی ترش مانند لواشک در چربی سوزی و لاغری افراد تاثیر ی ندارد.

کوروش صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران گفت: میوه یکی از گروه های غذایی است که باید در برنامه غذایی روزانه افراد گنجانده شود. میوه سرشار از ویتامین و فیبر است و اشخاص باید بر حسب جنسیت و سن خود، روزانه بین سه تا پنج واحد از انواع میوه ها استفاده کنند.

طبق نتایج تحقیقات، میوه های دارای ویتامین C مانند مرکبات (گریپ فروت، پرتقال و انواع لیموها) نقش زیادی در چربی سوزی دارد. همچنین بررسی انجام شده روی گروهی از ورزشکاران که از آب هندوانه استفاده می کردند، نشان داد این میوه در لاغری موثر است و می توان آن را یک مکمل لاغری محسوب کرد.

میوه به جای شام منع

مصرف میوه در وعده شام به کاهش وزن افراد کمکی نمی کند و مبتلایان به چاقی نیز باید شام مختصر و سبک (که حاوی پروتئین باشد) میل کنند. همچنین میوه های خشک شده فاقد آب است و کالری بالایی در حجم کمی دارد. از این رو استفاده از آن ها به مبتلایان به اضافه وزن توصیه نمی شود.

اشخاصی که دچار چاقی هستند، باید از مصرف کمپوت به دلیل قند بالایی که دارد، اجتناب کنند. مواد غذایی ترش مانند لواشک تاثیر ی در چربی سوزی ندارد. لواشک جزو میوه های خشک محسوب می شود و حاوی کالری بالایی است.

نوشیدن آبغوره پس از مصرف غذاهای پر چرب نیز سبب کاهش چربی خون نمی شود.

ماهچه ها طعم قند را می چشند

تازه ها

نتایج مطالعات گروهی از محققان دانشگاه میشیگان نشان می دهد، سلول های ماهیچه های اسکلتی، مکانیسمی دارد که گلوکز را به طور

مستقیم حس می کند.

به گزارش سایت مدیکال ساینس، سلول های چشایی زبان درون ساختمان های خاصی به نام جوانه های چشایی قرار دارد. به محض صرف غذا و مواد خوراکی، این جوانه ها قند را شناسایی می کند و از طریق آن، سلول های بنای موجود در پانکراس، گلوکز را حس می کند و در پی آن هورمون انسولین ترشح می شود.

ترشح انسولین به ورود قند به سلول ها کمک می کند و از این طریق انرژی بدن تامین می شود. نتایج مطالعات جدید نشان می دهد سلول های ماهیچه ها نیز حسگری مشابه دارد و گلوکز را شناسایی می کند. این توانایی عضلات در درک میزان گلوکز، به موازات مکانیسم موجود در جوانه های چشایی، واکنش بدن نسبت به انسولین را تنظیم می کند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹