

جراحت‌های شدید سر به‌ویژه در میان‌سال‌ی، موجب افزایش خطر ابتلا به زوال عقل در سال‌های بعد می‌شود. به گزارش ایران‌شایر از مدیکال ساینس، محققان میزان خطر ابتلا به زوال عقل را در بین اشخاص کمتر از ۶۵ سال که از عوارض ضربه مغزی رنج می‌برند، بررسی کردند و در نهایت به این نتیجه رسیدند که در اشخاص دچار ضربه مغزی میزان خطر ابتلا به زوال عقل در مقایسه با دیگران بیشتر است و میزان این خطر به شدت جراحت اولیه بستگی دارد.

پرسش و پاسخ

هما یون مژده‌ی آذر متخصص پوست و مو –
باشگاه خبرنگاران جوان

برای چه افرادی لیزر درمانی مناسب نیست؟

موهای زائدی که بر اثر اختلالات هورمونی در قسمت‌هایی از بدن افراد رشد می‌کند، پاسخ خوبی به لیزر نمی‌دهد.

لیزر یک فناوری است که طی چند سال اخیر در خدمت پوست، مو و زیبایی قرار گرفته است. در این فناوری از تاباندن نور شدید روی نقطه مورد نظر استفاده می‌شود.

بیشترین تراکم ملانین (اصطلاح گسترده‌ای برای گروهی از رنگدانه‌های طبیعی) در ریشه موو به میزان کمتر در لک‌ها و خال‌ها و پوستی است به این ترتیب در موهای مشکی، تراکم زیادی از ماده‌ی مشکی ملانین در تیره‌ترین نقطه ریشه مو وجود دارد.

این میزان در مورد موهای روشن‌تر کمتر است و موهای سفید اصلا ملانین ندارد، بنابراین پوست‌های سبزه ملانین بیشتری از پوست‌های روشن دارد و هر چه تراکم ملانین در نقطه‌ای از پوست بیشتر باشد، انرژی بیشتری جذب آن ناحیه خواهد شد.

افرادی که موهای تیره و ضخیم‌تر و پوست روشن‌تری دارند، نتیجه‌ی بهتری از لیزر موی‌زائد خواهند گرفت؛ به این معنا که لیزر در این افراد بیشتر به ریشه موی‌زائد و به میزان بسیار کمتر به پوست کنار موجب می‌شود.

موهای نازک، روشن، کرک، بلوند و قهوه‌ای مقدار کمتری از انرژی نور لیزر را به خود جذب می‌کند. موهای سفید اصولا لیزر را به خود جذب نمی‌کند یعنی افرادی که این ویژگی‌ها را دارند؛ از لیزر موی‌زائد نتیجه خوبی نمی‌گیرند.

موهای زائدی که در اثر اختلالات هورمونی در جاهایی مانند جلوی تنه، شکم و صورت رشد می‌کند نیز پاسخ خوبی به لیزر نمی‌دهد یا در مدت کوتاهی پس از چند بار لیزر درمانی، دوباره رشد می‌کند.

چرخه رشد موها سه مرحله رشد، استراحت و ریزش را شامل می‌شود و نحوه و زمان گذراندن هر یک از این دوره‌ها در بدن متفاوت است.

بیشترین اثر و نتیجه لیزر درمانی در مورد موهایی است که در مرحله رشد است و به همین دلیل اثر بخشی لیزر در نقاط مختلف بدن و صورت متفاوت است.

نکاتی درباره تازه نگه داشتن میوه و سبزی برای چند هفته

چه سریع‌تر آنها را مصرف کنید.

نگهداری زردآلو

اگر می‌خواهید برای مدت کوتاه میوه‌هایی مانند زردآلو، گلابی و آلورا نگهداری کنید، بهتر است که آنها را در کیسه پلاستیکی و در یخچال بگذارید اما برای مدت طولانی‌تر بهتر است که آنها را در میان کاغذ یا روزنامه و در محیطی خشک، تاریک و خنک قرار دهید.

نگهداری کرفس

این سبزی عطر ملایمی دارد. کرفس را در یک ظرف پلاستیکی و در قفسه‌ای مجزا در یخچال یا فریزر نگهداری کنید. اگر کرفس در شرایط بهینه نگهداری شود تا چندین هفته در یخچال دوام می‌آورد.

نکته مهم

بهتر است از مواد غذایی تازه استفاده کنید. محققان علم تغذیه بر این باورند که استفاده از مواد غذایی تازه بهترین گزینه تغذیه‌ای است و هر چه کمتر از مواد مانده و نگهداری شده استفاده کنید، سالم‌تر خواهید بود.



مواد غذایی موجود در یخچال عطر و طعم سیر را می‌گیرد.

نگهداری سیب زمینی

بهترین دمای ممکن برای نگهداری از سیب زمینی ۴۰ درجه سانتی‌گراد است. سیب زمینی با نور میانه خوبی ندارد. بهتر است آنها را دور از پیاز و سیب بگذارید. این دو ماده غذایی گاز تولید می‌کند که باعث تسریع روند پوسیدگی سیب زمینی می‌شود. سیب زمینی شیرین دوام زیادی ندارد، بنابراین هر

کند. با این کار می‌توانید آنها را چند هفته یا حتی چند ماه تازه نگه دارید.

نگهداری سیر

سیر در دمای ۶۰ تا ۶۵ درجه سانتی‌گراد و رطوبت متوسط، بیشترین دوام را دارد. اگر خانه‌ای بزرگ و خشک دارید، بهتر است سیر را در کابینت آشپزخانه نگهداری کنید. همچنین می‌توانید بوته‌های سیر را درون کیسه‌های پلاستیکی در یخچال نگهداری کنید. اگر سیر برش خورده را در یخچال بگذارید، تمام

ایتلنی که از سبزی‌ها منتشر می‌شود، باعث رسیدن سریع‌تر میوه‌ها می‌شود. در ضمن بهتر است سیب‌هایی را که زیادی رسیده یا فاسد شده است از بقیه جدا کنید، چون این سیب‌ها می‌تواند تمام محتوای سبب میوه شما را فاسد کند. بهتر است اول سیب‌های بزرگ را بخورید، چون سریع‌تر می‌رسد.

نگهداری کلم

کلم تازه بهترین طعم را دارد؛ اما می‌توان آن را تا ۲ ماه درون یک کیسه پلاستیکی در یخچال نگهداری کرد. شما می‌توانید از کلم در کنار کاهو و دیگر سبزیجات برگ‌دار در تهیه سالاد استفاده کنید. بیشتر سبزیجات سالادی به دلیل محتوای آبشان زود پژمرده می‌شود. در ضمن بهتر است کلم را بدون برش و خرد کردن درون یخچال قرار دهید تا طعم و مزه آن حفظ شود.

نگهداری هویج

رمز نگهداری از هویج این است که آن را خشک نگه دارید، چون رطوبت زیادی دارد و سریع پوسیده می‌شود. اگر هویج را در کیسه‌های پلاستیکی نگه می‌دارید، یک دستمال کاغذی در کیسه بگذارید تا رطوبت کیسه را جذب

نگهداری سیب

سیب باید در دمای ۳۰ تا ۳۲ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود؛ کافی است دما ۱۰ درجه گرم‌تر باشد تا سیب به سرعت پخته شود. اگر می‌خواهید سیب تا چندین هفته دوام بیاورد، باید آن را در یک کیسه پلاستیکی و به دور از سبزی‌ها در یخچال نگهداری کنید، چون گاز

آیا خوردن تکه‌های یخ به کاهش وزن کمک می‌کند؟

است. با وجود فواید ذکر شده، باید توجه کرد که زیاده روی در مصرف تکه‌های یخ برای دستیابی به نتیجه بهتر و کاهش مقدار بیشتری از وزن اضافی، مشکلات جدی در پی خواهد داشت.

افتادن دندان‌ها یکی از این عوارض جانبی زیاده‌روی در خوردن یخ است. افزایش دمای بدن نیز در برخی موارد می‌تواند به برخی ارگان‌های جسم، آسیب جدی بزند.

شده در سیستم گوارش و تبدیل آنها به انرژی می‌شود. بالا رفتن سوخت و ساز در کاهش وزن افراد نقش بسیار مهمی دارد.

مصرف ۱۶۰ واحد کالری

مصرف یک لیتر آب، به شکل تکه‌های یخ، می‌تواند مصرف حدود ۱۶۰ واحد کالری را در پی داشته باشد. این مقدار مصرف کالری معادل چندین کیلو متر دویدن

مقداری کالری بسوزاند تا بتواند این ماده خوراکی منجمد را ذوب کند و دمای آن را به دمای مناسب که جسم به آن عادت کرده است، برساند.

بالا بردن سوخت و ساز و تولید انرژی

خوردن تکه‌های یخ مانگین سوخت و ساز را در بدن بالا می‌برد. بالا رفتن سوخت و ساز موجب تولید انرژی بیشتر در بدن، از طریق مصرف غذاهای هضم

جوان پیدا کرده، به این صورت است که فرد هر روز به شکل منظم و مستمر، یک تکه کوچک یخ می‌خورد، بدون آن که تغییری در رژیم غذایی خود به وجود آورد. خوردن یخ سه کار کرد دارد که به گفته این افراد می‌تواند به کاهش وزن اضافی و رسیدن به وزن مطلوب کمک کند.

سوزاندن کالری

با خوردن هر ماده غذایی سرد، بدن باید

در سال‌های اخیر روش‌های بی‌شماری برای کاهش وزن پیشنهاد شده است. گاه برخی روش‌ها، بدون آن که کارایی آنها اثبات یا نفی شده باشد، برای مدتی فراگیر می‌شود و تعداد زیادی از افراد به آنها روی می‌آورند؛ خوردن تکه‌های یخی یکی از این روش‌هاست. به گزارش پایگاه اینترنتی بولدسکای، روش خوردن تکه‌های یخ برای کاهش وزن که این روزها هواداران زیادی در میان زنان و دختران

تازه‌ها

کلوچه شکری دزفول

طرز تهیه

* روغن را با آرد، زیره و نمک مخلوط کنید تا به صورت خرد بیسکویت شود.
* مایه خمیر را با آب یا شیر مخلوط کنید و اجازه دهید که مایه خمیر به اصطلاح عمل بیاید.
* شکر را به مخلوط آب و مایه خمیر اضافه کنید و هم بزنید تا مقداری شکر حل شود و در مرحله پایانی به آرد و روغن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً باهم مخلوط شود.
* خمیر را قالب زده یا بر روی تخته کار باورده صاف کنید و کاتر بزنید و در سینی فر که با کاغذ روغنی پوشیده شده است بگذارید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه با زمان تقریبی ۱۶ دقیقه قرار دهید .

آشپزی من

مواد لازم

آرد گندم - چهار پیمانه
آرد سفید - یک پیمانه
روغن جامد - ۵۰۰ گرم
شکر - دو پیمانه
آب ولرم یا شیر - یک پیمانه
مایه خمیر - یک قاشق چای خوری
زیره - به میزان لازم
نمک - یک هشتم قاشق چای خوری

سلامت

گیاه ضد سوسک!

سوسک برای برخی افرادی که از ترسناک‌ترین موجودات روی کره زمین است.

سوسک‌ها بسیار سریع و فرز هستند. معمولاً شب‌ها به دنبال غذا می‌روند و هر کجا که اثری از آلودگی و کثیفی و زباله باشد، آن‌جا محلی برای تجمع و زندگی سوسک‌ها خواهد بود. شب‌ها سوسک‌ها به دنبال غذای مورد نیازشان در تمام خانه از قفسه‌های کمد تا لوله‌های فاضلاب می‌روند. البته سوسک‌های سیری‌ناپذیر بسیار سخت‌جان هستند؛ آن‌قدر سخت‌جان که تنها موجوداتی هستند که در برابر تشعشعات انفجار هسته‌ای مقاوم‌اند.

آنها می‌توانند ساعت‌ها بدون اکسیژن، ۹۰ روز بدون غذا و ۴۰ روز بدون آب زندگی کنند. این حشرات می‌توانند اندام‌های بدنشان را از هم جدا کنند.

سر جدا شده سوسک می‌تواند تا ۱۲ ساعت زنده بماند. بدن بدون سری می‌تواند تا ۴۰ روز زنده بماند و از منافذی که

روی بدن هست تنفس کند و تنها به این دلیل می‌میرد که دهان ندارد تا غذا و آب بخورد.

این حشره در هر جایی که انسان‌ها هستند می‌تواند برود؛ حتی به‌فضا!

سوسک‌ها معمولاً به انسان نزدیک نمی‌شوند ولی اگر این اتفاق بیفتد احتمال اینکه فرد را به میکروب‌باویروس یا باکتری بیماری‌زایی آلوده کنند، بسیار بالاست.

از طرفی تمام قطعات بدن و مدفوع سوسک آلرژی‌زا ست و می‌تواند موجب بروز مشکلات پوستی و تنفسی شود. حال چگونه می‌توان از شر

این حشره مودی در امان ماند؟

برگ‌بو را در تمام نقاطی که محل ورود سوسک‌ها یا لانه آن‌ها یا نقاط مورد علاقه‌شان است، بپرزید.

مکان‌های مرطوب مانند سرویس بهداشتی و زیرزمین از جمله مکان‌هایی است که سوسک به آن علاقه زیادی دارد. بنابراین این مکان‌ها را از برگ‌بو بی‌نصیب نگذارید! با گذاشتن این گیاه در گوشه‌ای از خانه از شر سوسک برای همیشه خلاص شوید.



ماسک ضد ریزش مو و شوره سر

بهداشت

ماسک زنجبیل علاوه بر مقابله با شوره و خارش سر، از ریزش موی سر نیز پیشگیری می‌کند. این ماسک از شکنندگی مو و آسیب دیدگی آن جلوگیری می‌کند و باعث نرمی و لطافت موی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ سلامت مو و زیبایی آن همیشه مورد توجه است و برخی افراد به‌ویژه خانم‌ها هزینه‌های زیادی برای حفظ زیبایی و سلامت آن صرف می‌کنند.

مو ساختارضعیفی دارد و بسیار شکننده است و تحت تأثیر عوامل محیطی متعدد قرار دارد و در صورت آسیب دیدگی قدرت بازسازی ندارد. به همین دلیل به مراقبت بیشتری نیاز دارد. به منظور حفظ سلامت و زیبایی مو باید یک رژیم غذایی سالم داشته باشیم و با مصرف غذای مناسب، تعادل هورمونی در بدن ایجاد کنیم.

عنصر اصلی در این درمان طبیعی زنجبیل است که بسیار مفید است و می‌تواند با تغذیه مو، در رشد آن موثر باشد. زنجبیل علاوه بر بهبود ظاهر و زیبایی موها شوره سر را نیز از بین می‌برد.

ماسک طبیعی زیبایی و ضد شوره مو

مقدار کمی زنجبیل
یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
یک قاشق غذاخوری عسل

طرز تهیه:

زنجبیل رنده شده را به همراه روغن زیتون و عسل خوب مخلوط کنید. این مقدار مواد برای یک بار استفاده کافی است. دارو را روی موهای مرطوب بمالید و کلاه پلاستیکی روی سرتان قرار دهید و بگذارید ۴۰ دقیقه روی مو باقی بماند. پس از این مدت آن را بشوید، از این دستور العمل طبیعی یک بار در هفته می‌توانید استفاده کنید.



حذف وعده غذایی «ناهار» یکی از رموز سلامتی

طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی در طول روز خورشید مواد را از عمق بدن به سطح می‌آورد و هضم در طول روز ضعیف است. به همین دلیل ایده‌آل این است که وعده غذا فقط صبحانه و شام باشد.

به گزارش پویا، روح... شعرا درباره وعده غذایی ناهار اظهار کرد: از نظر طب سنتی در طول روز خورشید مواد را از عمق بدن به سطح می‌آورد، به همین دلیل هضم در طول روز ضعیف است، این امر باعث توقف بیش از حد غذا در لوله گوارشی و افزایش احتمال فساد آن می‌شود که مادر همه بیماری‌هاست.

وعده غذایی فقط صبح و شام

وعده غذا فقط صبحانه و شام باشد اما اگر نشد وعده ناهار باید سبک باشد مثل نان و خورشت‌های بدون سیب‌زمینی، آب میوه، کباب پرندگان سفید گوشت و زرده تخم‌مرغ عسلی و از مصرف غذاهای سنگین مثل برنج، کباب گوشت قرمز، ماهی و سیب‌زمینی اجتناب شود. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران یادآور شد: کسی که در وعده ناهار، غذای سنگین مصرف کند، شب تا دیر وقت قادر به صرف شام نیست و صرف دیر هنگام شام به بی‌خوابی شبانه منجر می‌شود. صرف دیر هنگام شام و دیر خوابیدن به خستگی صبحگاهی منجر می‌شود و فرد اشتهاایی برای صرف صبحانه ندارد و همه مشکلات از مصرف غذای سنگین در وعده ناهار شروع می‌شود.

ارتباط بو کشیدن غذا و افزایش وزن

بیشتر بدانیم

برای کاهش وزن، غذا را بو نکشید. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، بوی غذا عاملی برای تحریک اشتهاست و بسیاری از افراد عادت دارند که غذا را بو بکشند، اما محققان توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از افزایش وزن غذا را بو نکشید. صرف‌نظر از این که چقدر می‌خورید، بوی مواد غذایی سبب افزایش وزن می‌شود. همه ما می‌دانیم، عطر غذا عامل مهمی در لذت بردن از خوردن است. محققان این بررسی را روی موش‌ها انجام دادند و دریافتند موش‌هایی که به طور موقت حس بویایی نداشتند، وزن کمتری نسبت به گروه دیگر پیدا کردند. نتایج این بررسی می‌تواند روش جدیدی برای کاهش وزن در انسان باشد.

البته دانشمندان همچنان در حال تلاش برای دریافت این نکته هستند که در زمان گر سبکی چه اتفاقی می‌افتد که افراد به بو حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند و این که آیا از دست دادن این حس می‌تواند در تغییر وزن تأثیری داشته باشد.

