مردم در زمان آلودگی از ماسک های فیلتردار استفاده کنند. حامد مددی سخنگوی اورژانس تهران گفت: افراد سالمند، زنان باردار و کودکان در روزهای آلودگی هوا تا حد امکان از خانه بیرون نروند. به گزارش ایسنا، همچنین توصیه می شود که بیماران مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی در روزهای آلوده در خانه بمانند و ورزشکاران نیز در فضای باز ورزش نکنند. اگر افراد مجبور ند از منزل خارج شوند، سعی کنند از ماسک استفاده کنند و به ویژه بیماران تنفسی کپسول های اکسیژن کوچک به همراه خود داشته باشند.

اگر ذهن پویا، پوست شاداب و گوارش سالم را با هم می خواهید...

انجام ورزش و تمرین‌های ذهنی و مصرف برخی از خوراکی ها، نکاتی است که به بیماران آلزایمری واطرافیانشان توصیه می شود.
مصرف روزانه سالاد و گنجاندن این میان وعده سالم به رژیم غذایی افراد سبب تقویت حافظه و جوان ماندن سلول های مغزی به میزان ۱۱ سال می‌شود.
سالمندانی که روزانه یک وعده سالاد بدون سس پرچرب و دارای مواد نگه دارنده مصرف می کنند، کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند و افزون بر این پوست جوان‌تر و دستگاه گوارش سالم‌تری نسبت به همسالان خود دارند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه راش آمریکا (Rush University Medical Center) در مطالعات خود پی برده اند که فاصله‌ای ۱۱ ساله بین سن سلول های مغزی افراد سالمندی که منظم سالاد مصرف می کنند و دیگران وجود دارد؛ این موضوع نشان دهنده نقش موثر مصرف سبزی های برگ سبز در حفظ سلامت بدن و به ویژه سلول های مغزی است.
محققان با بررسی تست حافظه که بین گروه‌های سالمند انجام شد، دریافتند افرادی که سالاد مصرف می کنند، به تست‌های مربوط به حافظه و شناخت بهتر پاسخ می دهند.
مصرف سبزی هایی چون اسفناج خام یا پخته، کلم، کلم بروکلی و کاهو به همراه سبزی هایی همچون جعفری و نعناع به افراد سالمند توصیه می شود.
در پی مصرف منظم سالاد فشار خون منظم می شود و بالا نمی‌رود. فشار خون بالا عاملی مهم در ابتلا به آلزایمر است. همچنین دستگاه گوارش سالم می‌ماند که وظیفه هضم مواد غذایی و خروج مواد سمی از بدن را به عهده دارد.
به گزارش ایسنا از دیلی میل ، محققان همچنین دریافته‌اند میزان ابتلا به آلزایمر در افراد سالمند تحصیل کرده کمتر از افراد کم سواد است. زیرا آن‌ها به سلامت خود اهمیت می دهند و رژیم غذایی سالم و ورزش منظم دارند و کمتر از سیگار استفاده می کنند.
نتیجه این پژوهش در مجله علوم اعصاب (Neurology) منتشر شده است.

چند دلیل برای مصرف سالاد

کاهش وزن
از آن جا که سالاد خام کم کالری است، باعث از دست دادن وزن اضافه همراه با سم زدایی از بدن می‌شود.

پیشگیری از بیماری ها
خوردن میوه‌ها و سبزی های برگ سبز در پیشگیری از بیماری های مختلفی مانند سرطان و بیماری های قلبی موثر است.

کاهش احساس گرسنگی
مصرف سالاد خام در کاهش هوس خوردن غذاهای چرب موثر است.

ماسک‌هایی برای رفع خشکی پوست صورت در فصل سرما

بهداشت

با آغاز فصل سرما پوست صورت خشک می‌شود و برای رفع این عارضه و داشتن پوستی نرم که از دغدغه‌های بانوان است، باید از ماسک‌های مناسب استفاده کرد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران، همواره با شروع فصل سرما خشکی پوست بیشتر می‌شود و خانم‌ها به دنبال راهی هستند تا از خشکی پوست خود جلوگیری کنند؛ اما در مواردی انواع کرم‌های مرطوب کننده هم موثر نیست. در این جا به معرفی ماسک‌هایی می‌پردازیم که از خشکی پوست در فصل سرما جلوگیری می‌کند.

دم کرده بابونه مناسب برای پوست خشک
بابونه و ریحان را با هم بجوشانید و در یک ظرف اسپری دار بریزید و در روز چندین مرتبه روی صورت و دستان خود بزنید تا پوستتان نرم شود.
همچنین بابونه را می‌توانید با گل همیشه بهار هم دم کنید و تأثیر مثبت آن را ببینید.

تاثیر عسل و روغن بادام روی پوست خشک
عسل و روغن بادام را با هم مخلوط کنید و روی بخار آب جوش قرار دهید تا کمی مایع نرم شود؛ سپس آن را به دم کرده بابونه اضافه کنید. توجه داشته باشید که قبل از آن که آن‌ها را با هم مخلوط کنید بابونه دم کشیده را صاف کنید و پس از سرد شدن ماسک، آن را روی پوست خود قرار دهید. از این ماسک سه بار در هفته و به مدت نیم ساعت استفاده کنید تا تاثیر بسیار مثبت آن را ببینید.

ماسک شیر و خیار برای آب رسانی به پوست
یک خیار پوست کنده را حلقه حلقه کنید و در یک کاسه شیر به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.
سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورتتان قرار دهید و پس از برداشتن خیارها از روی صورتتان، یک پنبه را به شیر آغشته کنید و روی پوستتان بمالید.
خیار به دلیل داشتن طبع سرد و خاصیت آب‌رسانی، پوست را نرم می‌کند.

ماسک گوجه فرنگی و لیمو ترش
یک عدد گوجه فرنگی را رنده کنید و خوب بکوبید. سپس آب لیمو ترش تازه را روی آن بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست صورتتان قرار دهید.

نقش رژیم غذایی در شادی کودکان

کودک

نتایج بررسی ها نشان می دهد رژیم غذایی سالم از عوامل حفظ سلامت و احساس شادی در کودکان است. به گزارش ایسنا، بررسی ها نشان می دهد کودکانی که غذاهای سالم مصرف می کنند بیشتر شاد هستند و کودکان شاد بیشتر احتمال دارد غذاهای سالم مصرف کنند.
اخیرا گروهی از متخصصان سوئدی به بررسی ارتباط بین آرامش روانی و وزن در کودکان پرداختند. متخصصان همچنین میزان آرامش این کودکان را در شروع مطالعه و پایان یک دوره دو ساله ارزیابی کردند که شامل اطلاعاتی مربوط به عزت نفس، مشکلات احساسی و روابط با والدین و دوستان بود. به گزارش مدیکال نیوز تودی، یکی از متخصصان ارشد این مطالعه گفت: مشاهده کردیم در کودکان ۲ تا ۹ ساله بین پیروی از دستور العمل های یک رژیم غذایی سالم و آرامش روانی ارتباط مستقیم وجود دارد.

آشپزی من

کالباس مرغ خانگی

مواد لازم

- سینه مرغ بدون استخوان - ۷۰۰ گرم یا یک عدد
- سیر - سه حبه
- زرده تخم مرغ - یک عدد
- آرد - یک قاشق سوپ خوری
- فلفل سیاه - یک قاشق مرباخوری سر خالی
- نمک - یک قاشق چای خوری
- زنجبیل - یک پنجم قاشق مرباخوری رنده شده یا پودر شده
- هل ساییده - نصف قاشق مرباخوری
- روغن مایع - یک قاشق غذاخوری
- هویج کوچک ریز شده - یک عدد
- قارچ ریز شده - سه عدد متوسط
- پسته خام - به اندازه لازم

روش تهیه

- ابتدا هویج و قارچ ریز شده را آبپز کنید. بعد سینه مرغ را دوبار چرخ کنید. سه حبه سیر، ادویه و آرد را به سینه مرغ اضافه کنید و ورز دهید.
- روغن و زرده تخم مرغ را در این مرحله اضافه کنید و دوباره ورز دهید.
- در مرحله آخر پسته و هویج و قارچ را اضافه کنید و مخلوط که شد یک لایه سلفون بکشید و مواد را به صورت استوانه ای پهن کنید و دورش را مثل شکلات پیچ دهید و بعد دور آن را با فویل بپوشانید.
- رول را بخار پز کنید. اگر فویل را طوری پیچیده اید که آب به داخل آن نفوذ نمی کند، می توانید آن را در آب جوش بپزید.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

» محمد رضوانی متخصص پوست و مو - فارس

س: پوست من لکه هایی دارد که رنگ آن در فصول مختلف تغییر می کند. برای کاهش رنگ لکه‌ها پیشنهاد شما چیست؟

ج: این لک ها از حدود هفت سالگی روی پوست ایجاد می‌شود و معمولاً در افراد با پوست روشن و استعداد ژنتیکی بیشتر دیده می شود.
لکه‌های قهوه‌ای رنگ به دلیل حضور افراد در نواحی باز و زیر نور آفتاب (UV) ایجاد می‌شود. شدت بروز این لک‌ها در پوست افراد بسته به میزان تابش نور آفتاب متفاوت است؛ پررنگی لک‌ها در بهار و تابستان بیشتر می‌شود و با شروع فصل پاییز و کم شدن نور آفتاب کمرنگ‌تر می‌شود.
بهترین راه جلوگیری از بروز یا افزایش این لک ها، پوشاندن پوست از نور است. برای محافظت از پوست در برابر نور، از کرم ضدآفتاب استفاده می‌شود؛ همچنین دستکش و لباس از دیگر اعضای بدن در برابر نور محافظت می کند.
روش‌های مختلف درمانی مانند لیزر که برای محافظت از پوست استفاده می‌شود، کم شدن لک ها را به همراه دارد ولی به صورت قطعی درمان نمی کند؛ زیرا با تابش نور به پوست این لک‌ها دوباره از طریق سلول های رنگدانه‌ساز بدن ساخته می شود. از این رو این افراد از هر روشی که برای از بین بردن لک‌ها استفاده می کنند باید از پوست محافظت کنند تا لک‌ها دوباره از طریق سلول های رنگدانه‌ساز ایجاد نشود. استفاده از کرم ضدآفتاب و دوری کردن از نور مستقیم خورشید یکی از بهترین روش‌ها در این زمینه است.

» دکتر سعید کیان بخت متخصص فارماکولوژی
کانال پژوهشکده گیاهان دارویی

س: آیا مصرف سرکه برای بیماران دیابتی مفید است؟

ج: دیابت با استفاده از رژیم غذایی، فعالیت بدنی و داروهای کاهنده قند خون درمان می شود.
از آن جا که سرکه از طریق تخمیر قند موجود در گیاهان توسط مخمر و باکتری تولید می شود، مطابق تحقیقات انجام شده، مصرف روزانه آن همراه غذا موجب کاهش غلظت قند خون و همچنین کنترل غلظت قند خون بیماران دیابتی در دراز مدت می شود.
این خاصیت به دلیل اسید استیک موجود در سرکه است که در پی آن میزان جذب قند در روده کاهش و مصرف قند خون توسط سلول های بدن، افزایش می یابد.

https://telegram.me/
zendegisalam
به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

آیا پاهای کمانی کودک می‌تواند باعث دیر راه افتادن او شود؟

مامان و نی نی
(سه شنبه ها)

با وجود نگرانی بعضی از والدین پاهای کمانی تا دو سالگی اصلا غیر طبیعی نیست. این مشکل تا دو سالگی یا کمی بعد از آن به تدریج خوب می شود اما کودك با همان پاها هم می‌تواند راه برود و اصلا چپ و راست شدن کودکان زمان راه رفتن و مدل راه رفتن بامزه آن‌ها به دلیل همین پاهای کمانی است. اما اگر بعد از دو سالگی هنوز حالت کمانی وجود داشته باشد، ممکن است باعث اختلالاتی در شکل گیری فرم مفصل زانو شود و در آینده برای کودك مشکل ایجاد کند، به همین دلیل باید به پزشك مراجعه کرد تا هم میزان این کمانی بودن را بررسی کند و هم برای درمان آن تصمیم بگیرد.
«راشیتیسم» یکی از دلایلی است که می‌تواند این پاهای کمانی را به وجود بیاورد یا مانع صاف شدن آن‌ها شود اما خوشبختانه این بیماری به راحتی قابل درمان است.
راه رفتن روی پنجه پا، پنجه‌های به سمت داخل و کف پای صاف کودکان هیچ یک مشکل دایمی نیست و نباید موجب نگرانی والدین شود. بیشتر این مسائل نه موجب تاخیر در راه افتادن می‌شود و نه نیاز به درمان خاصی دارد و به‌تدریج اصلاح می‌شود اما در صورتی که این شرایط موجب نگرانی شما شده است، می‌توانید به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت پای کودکتان بررسی شود.

تفاوت سینوس سالم و سینوزیت

داده های تصویری
(سه‌شنبه ها)

سلامت

نوشیدنی‌هایی که نباید همراه دارو مصرف کرد

آیا شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که همراه دارو نوشیدنی های متنوع میل می کنند تا مزه دهانشان عوض شود؟ در این مطلب توجه شما را به این نکته جلب می کنیم که بعضی از نوشیدنی ها ممکن است با داروی مصرفی تداخل ایجاد کند.

گریپ فروت:

آب گریپ فروت روی ۵۰ نوع داروی مختلف، اثر منفی می گذارد (از جمله داروهای استاتین).
با توجه به این که اثر آب این میوه مرکباتی بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند یا این که باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کند.

آب انار:

در آب انار آنزیمی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضدفشار خون می شود.

شیر، شیر سویا، اسموتی های حاوی شیر:

کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می کند.
باید حداقل چهار ساعت از زمانی که داروی تیروئید را مصرف کرده اید صبر کنید. سپس می توانید نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) بنوشید.

کافئین (قهوه، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا):

مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می تواند تهدید جدی برای سلامت محسوب شود. اگر همزمان با داروی افدرین، آسم و آمفتامین، نوشیدنی حاوی کافئین مصرف شود، برای سلامت فرد خطرناک است.

نوشیدنی های ورزشی:

پتاسیم موجود در نوشیدنی های ورزشی، در صورت مصرف همزمان با بعضی از داروهای قلبی یا داروهای ضد فشار خون، می تواند خطرناک باشد.

چای سبز:

چای سبز و نیز خوراکی های حاوی ویتامین کا مثل کلم بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد چون اثر دهی آن ها به شدت کاهش می یابد.

دوغ:

دوغ هم اثر مشابه شیر را دارد؛ بنابراین استفاده همزمان آن با دارو توصیه نمی شود. این نوشیدنی حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می کند؛ پس به طور کلی آب گزینه بهتری از دیگر نوشیدنی هاست.