

پرسش و پاسخ
نویز در هوا تنها با صاعقه‌هایی و گرفتن برق حال امکان پذیر است و اگر تر با پاسخ به سوالات مصرف در وی نویسی می‌شود. پس از مشاوره با متخصص مصرف‌ناشود

دکتر مهدی فیاضی
متخصص طب سنتی

لطفا درباره خواص توت و مزاج آن توضیح دهید.

توت مزاج گرم و تر دارد. از نظر خصوصیت غذایی، یک غذای کامل است. با خیز حرارتی بهار می‌رسد و منبع حرارتی بدن را در بهار تنظیم می‌کند. این میوه هم غذا و هم سم‌زداست. افرادی که می‌خواهند این روزها تا دیروقت کار کنند، یک کاسه متوسط یا به میزان دلخواه، توت را با کمی دوغ میل کنند تا روز آرام و پراثری را تجربه کنند. مصلح توت، دوغ است. مصرف یک تا دو لیوان دوغ بعد از مصرف توت، باعث رفع دل‌پیچه می‌شود. بهتر است اجازه دهید حالت دل‌پیچه و دفع برای بدن ایجاد شود.

برخی از خواص توت عبارت است از: کنترل ریفلاکس‌های صفراوی کاهش سوزش سرد درمان گرگرفتگی شدید درمان تعریق زیاد با فعالیت کم درمان خشکی دهان درمان تلخی دهان

بیشتر بدانیم

کاهش تکرر ادرار با یوگا

طبق نتایج یک تحقیق جدید، یوگای می‌تواند به زنان مسن در مقابله با مشکل تکرر ادرار کمک کند.

یافته‌ها، مربوط به بررسی وضعیت جسمی تعدادی شرکت‌کننده در کلاس‌های یوگا بوده که تمرین‌های آن برای کمک به زنان مسن مبتلا به تکرر ادرار انجام می‌شده است. میانگین سنی این زنان ۶۶ سال بود و هیچ‌یک قبلا در کلاس‌های یوگا شرکت نکرده بودند. به گفته دکتر «السون هانگ»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، «در پایان مطالعه، زنان حاضر در کلاس یوگا گزارش دادند که ۷۵ درصد از میزان تکرر ادرارشان کاهش یافته است.»

تمرینات این کلاس یوگا شامل ۱۵ حالت و روش‌های خاصی بود که بر کنترل نفس کشیدن و وضعیت بدن تأکید داشت. هدف این حرکات، آگاهی‌زبان از ساختار کف لگن بود. به گفته هانگ، یوگا می‌تواند به زنان در تقویت ناحیه کف لگن کمک کند و تقویت این ناحیه از بدن موجب کاهش تکرر ادرار می‌شود.

همچنین به گفته وی، تکنیک‌های یوگا همراه با نفس کشیدن عمیق و آرامش فکری می‌تواند به بهبود اضطراب و ایجاد تعادل در سیستم عصبی کمک کند و به بیان دیگر عواملی را که در فعالیت بیش از اندازه مثانه و نیاز فوری به تخلیه ادرار نقش دارد، کاهش دهد.

تازه ها

پوست بدن، مواد خطرناک راز دود کباب جذب می‌کند

پوست انسان، مواد خطرناک را از دود کباب جذب می‌کند. پژوهشگران بر این باورند که نقش پوست انسان در جذب ترکیبات سرطان‌زا در طول کباب کردن نسبت به استنشاق دود آن بیشتر است. آن‌ها همچنین دریافته‌اند که لباس نمی‌تواند به‌طور کامل از انسان محافظت کند. به گفته محققان کباب‌کردن، مواد شیمیایی به نام هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای (PAH) را آزاد می‌کند.

این ترکیبات سرطان‌زا باعث ابتلا به بیماری‌های تنفسی و جهش‌های DNA می‌شود و با سرطان‌های ریه، مثانه و پوست مرتبط است. روغن‌های موجود در دود کباب باعث جذب PAH از طریق پوست می‌شود.

دانشمندان پیش از این دریافته بودند که خوردن غذاهای کبابی و دودی، می‌تواند افراد را در معرض مواد سرطان‌زا قرار دهد. اما نتایج تحقیقات جدید محققان چینی نشان می‌دهد که دود جذب‌شده از طریق پوست، خطرناک‌تر از استنشاق دود آن است.

یافته‌های این بررسی در مجله Environmental Science & Technology منتشر شده است.

پزشکی

بعضی مواقع مجبور می‌شویم تسلیم تیغ جراحی شویم اما اطلاع کافی از شیوه جراحی و پیامدهای آن نداریم؛ به همین دلیل مشکلات و نااحتی‌هایی را که بر ایمان پیش می‌آید به حساب ناموفق بودن جراحی می‌گذاریم. در حالی که جلوگیری از درد هنگام یا بعد از عمل جراحی همیشه ممکن نیست و اگرچه برخی نااحتی‌ها و مشکلات مرتبط با عمل جراحی اجتناب‌ناپذیر است اما پزشکان به منظور کنترل این دردها از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. میزان و شدت درد در همه بیماران در تمام انواع جراحی‌ها یکسان نیست و به همین دلیل رتبه‌بندی جراحی از نظر میزان درد ناشی از آن‌ها کار آسانی نیست.



به گزارش مدیکال نیوزتودی، بهبود در افراد مختلف حتی با وجود جراحی‌های یکسان، متفاوت است و به همین دلیل پزشک در مورد نحوه کنترل در پس از عمل جراحی و تجویز داروهای مسکن و رانهمایی در باره چگونگی متفاوت عمل می‌کند. در پس از عمل جراحی همیشه قابل اجتناب نیست

کافه سلامت

● جراحی‌های بزرگ همیشه در دناک تر نیست!

جراحی‌های بزرگ همیشه در دناک‌تر از جراحی‌های کوچک نیست که این موضوع می‌تواند به افراد کمک

کند از آن‌چه در انتظارشان است، آگاه شوند اما این فهرست تنها یک راهنمای کلی است چرا که احساس درد بیماران مختلف از جراحی‌های مختلف، متفاوت است.

● **جراحی ارتوپدی در دناک‌ترین جراحی‌ها** به‌طور کلی تحقیقات نشان می‌دهد جراحی‌های ارتوپدی که استخوان در آن درگیر می‌شود، از در دناک‌ترین جراحی‌ها به‌شمار می‌روند.

همچنین جراحی‌هایی که در آن لاپاراسکوپی انجام می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد دردهای شدید شود.

عمل‌های جراحی که به‌عنوان در دناک‌ترین جراحی‌ها شناخته می‌شود، عبارت است از:

● **جراحی باز روی استخوان پاشنه:** در صورتی که پاشنه پا با شکستگی مواجه شود، ممکن است به‌عمل جراحی نیاز باشد. با این حال اگر استخوان بیش از حد از جدار نرود، ممکن است نیازی به‌عمل جراحی نباشد. برای ترمیم شکستگی جراح بافت‌دهی پوست به استخوان می‌رساند و با استفاده از پلاک و پیچ استخوان‌ها را در جای خود ثابت می‌کند. پوست اطراف پاشنه پا نازک است و این منطقه بافت نرم زیادی ندارد و آسیب دیدن اعصاب اطراف پاشنه هنگام عمل جراحی محتمل است. اتصال پیچ به استخوان پاشنه نیز این جراحی را به‌یکی از دردناک‌ترین عمل‌های جراحی تبدیل کرده است.

● **عمل جراحی میومکتومی:** این عمل جراحی به‌منظور حذف فیبروئیدها از رحم صورت می‌گیرد اگرچه این بافت‌های عضلانی تقریباً در بیشتر مواقع بی‌ضرر است اما می‌تواند به‌نازایی منجر شود. این جراحی بیشتر اوقات به‌روش لاپاراسکوپی انجام می‌شود

از کراتین و ترکیبات گوگردی تشکیل شده است که این مواد از نوک انگشتان محافظت می‌کند؛ ترکیبات این مواد نه تنها باعث زیبایی دستان می‌شود بلکه به انجام فعالیت بهتر نیز کمک می‌کند.

● **رطوبت و چربی متعادل** بلند کردن ناخن نه تنها باعث آسیب دیدن دست می‌شود، بلکه در ایجاد آلودگی نیز موثر است؛ یکی از اصلی‌ترین علت‌های شکستگی ناخن، کم‌شدن رطوبت و چربی است. استفاده مدام از آب و مواد شوینده، باعث کم‌شدن رطوبت و چربی در ناخن می‌شود که در نهایت به شکسته شدن ناخن‌ها و پوسته‌پوسته شدن آن‌ها می‌انجامد.

● **نقش هورمون در شکستگی ناخن‌ها** وی با بیان این‌که یکی از علت‌های شکستگی ناخن، عوامل جسمی است، تصریح کرد: فردی که ضعف بدنی دارد، خون خوبی ندارد و به‌میزان کافی مواد

اما اگر فیبروئید بزرگ باشد، ممکن است عمل جراحی باز لازم باشد. در عمل جراحی باز لاپاراسکوپی بیشتر است و به‌مدت زمان بیشتری برای بهبود نیاز دارد.

در طول عمل جراحی میومکتومی، جراح شکم را باز می‌کند تا به فیبروئیدها برسد و پس از برداشتن و حذف آن‌ها برش‌ها را با بخیه می‌بندد.

● **عمل جراحی پروکتو کولکتومی (برداشت روده بزرگ):**

در این عمل جراحی، روده بزرگ، راست روده و کانال مقعد برداشته می‌شود. این قسمت‌ها با یکدیگر بخش انتهایی روده را تشکیل می‌دهد.

از عمل جراحی پروکتو کولکتومی برای درمان کولیت زخمی، سرطان روده بزرگ و برخی از انواع بیماری‌های کروی (نوعی بیماری التهابی روده) استفاده می‌شود.

در صورت امکان جراحان از روش لاپاراسکوپی برای انجام این عمل جراحی استفاده می‌کنند اما اگر امکان استفاده از این روش نباشد، عمل جراحی باز صورت می‌گیرد.

● **عمل بازسازی ستون فقرات:**

بازسازی ستون فقرات به‌چندین رویه پزشکی مورد استفاده برای درمان آسیب‌ها یا اختلالات نخاعی بر می‌گردد که از این میان می‌توان به تنگی مجرای نخاعی و اسکولیوز (کژپشتی) اشاره کرد.

در این عمل جراحی، جراح از میله‌ها و پیچ‌های فلزی برای اصلاح انحنا یا ستون فقرات استفاده و ستون فقرات را پایدار می‌کند. ستون فقرات تراکم بالایی از اعصاب و پاپانه‌های عصبی دارد و به‌همین دلیل این عمل جراحی به‌طور بالقوه بسیار دردناک است.

پروتئینی و املاح معدنی در بدنش موجود نیست، دچار شکستگی ناخن می‌شود؛ در برخی افراد هورمون در شکستن ناخن‌ها تأثیر بسیاری دارد. کاشت، مانیکور، اکستنشن ناخن، پدیکور و کارهایی مانند این اگر مداوم باشد، در از بین رفتن ترکیبات ناخن موثر است؛ کارهای زیبایی را نباید به‌طور افراطی انجام داد. همچنین استفاده مدام از لاک و استون باعث نازک شدن ناخن می‌شود.

اشیزی من

رول فلیپینی



● برای تهیه این غذا، همه مواد را که برای پر کردن خمیر داشتیم، باهم مخلوط می‌کنیم. مواد باید مقداری غلیظ و چسبنده باشد. مواد را به‌مدت یک ساعت در یخچال نگه می‌داریم. ورق پیراشکی را پهن می‌کنیم و یک قاشق پر از مواد را وسط (تقریباً یک سوم) خمیر پیراشکی می‌گذاریم. نباید زیاد مواد بگذاریم زیرا خوب پخته نخواهد شد.

● قسمت میانی خمیر را روی مواد تا می‌کنیم و به‌دور گوشت سفت می‌پیچانیم. اگر شل پیچیم، ورق خمیر روغن زیادی در موقع سرخ کردن به‌خود خواهد گرفت. ● دولا به‌بعدی را هم می‌پیچانیم که به‌شکل رول درآید. فقط یک چهارم آخر خمیر را نگه می‌داریم. روی آن قسمت باقی‌مانده تخم مرغ می‌زنیم تا به‌رول پیچسبده و شکل خود را حفظ کند. رول‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم.

● گوشت گوساله چرخ کرده - ۱۰۰۰ گرم ● پیاز خرد شده - یک عدد ● سیر خرد شده - دو عدد ● زنجبیل خرد شده - یک تکه ● پیازچه خرد شده - شش ساقه ● تخم مرغ - چهار عدد ● نشاسته ذرت - چهار قاشق غذاخوری ● شکر - دو قاشق غذاخوری ● کنجد برشته شده - کمی ● فلفل - شش عدد ● نمک و فلفل - به‌میزان لازم ● روغن برای سرخ کردن - به‌میزان لازم

مواد لازم برای پیچیدن رول‌ها:

● خمیر ورق پیراشکی - به‌میزان لازم ● تخم مرغ - یک عدد

سلامت

هنگام پیاده روی آدامس بجوید



جویدن آدامس هنگام راه رفتن برای سلامت فوایدی به‌همراه دارد.

● در تحقیقات بسیاری، تأثیر جویدن آدامس هنگام استراحت روی سلامت بررسی شده است. اما گروهی از محققان ژاپنی به‌طور ویژه تأثیر آدامس جویدن را هنگام ورزش کردن بررسی کردند. یافته‌های به‌دست آمده نشان داد، جویدن آدامس هنگام پیاده‌روی عملکرد جسمی و روان شناختی را به‌ویژه در مردان مسن و میان‌سال بهبود می‌دهد. ● در این بررسی ۴۶ زن و مرد ۲۱ تا ۶۹ ساله به‌صورت اتفاقی در دو گروه گدانه‌جای گرفتند. از افراد گروه نخست خواسته شد برای مدت ۱۵ دقیقه با سرعت طبیعی پیاده‌روی کنند و هم‌زمان آدامس بجوند. همچنین افراد گروه دوم بدون جویدن آدامس در همین مدت زمان پیاده‌روی کردند. ● محققان، ضربان قلب شرکت‌کنندگان را در زمان استراحت و پیاده‌روی اندازه‌گیری کردند. همچنین مجموع انرژی مصرفی هنگام پیاده‌روی محاسبه شد. ● آنان دریافته‌اند میانگین ضربان قلب هنگام پیاده‌روی در افراد گروه نخست بالاتر بوده است. همچنین در مردان مسن و میان‌سال در همین مدت زمان بیشتر از شرکت‌کنندگان گروه دوم بوده است. ● به‌گزارش مدیکال دیلی، محققان با بیان این‌که لازم است برای تعیین مکانیزم این تأثیر گذاری تحقیقات بیشتری انجام شود، اظهار کردند، جویدن آدامس به‌انطباق ریتم قلب و ریتم لوکوموتور (دستگاه ماهیچه‌ای اسکلتی) کمک می‌کند. فرایندی که در میان افراد مسن نسبت به جوان‌ترها بیشتر دیده می‌شود.

[...]

محققان دریافته‌اند که بعد از قرار گرفتن در معرض بوی کباب، لباس‌ها باید تعویض شود تا از قرار گرفتن بدن در معرض مواد سرطان‌زا جلوگیری شود.

ویژه تعطیلات خرداد
جاودان سیر ۳۸۷۹۵۰۱۱

استانبول - مالزی باکو
ارمنستان قشم - کیش
۰۵۱-۳۱۳۰۰

آنتالیا | دبی
مالزی | سنگاپور
تایلند
QATAR
Emirates
TASHIRFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۳۷۶۵۲۱۰۱
VipParvaz

کیش شیراز
۳۱۸۱۰
۰۹۱۵۵۶۸۶۳۳

کیش
۳۶۰۳۶۰۱۰
۰۹۱۵۵۶۸۶۳۳

استانبول
مالزی / تایلند / کیش / قشم
۰۹۱۵۵۶۸۶۳۳
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
هوایمایی معراج
جارت‌کننده پروازهای مشهد / نجف / مشهد
www.psd180.ir
۰۹۱۵۹۱۶۸۸۴۲ | ۳۷۱۳۷۰۳۱-۶
پیشگامان سری دیکر (مادانی)

نجف
کربلا نقد اقساط
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
۰۹۱۵۵۶۸۶۳۳

استانبول
مالزی / تایلند / کیش / قشم
۰۹۱۵۵۶۸۶۳۳
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
هوایمایی معراج
جارت‌کننده پروازهای مشهد / نجف / مشهد
www.psd180.ir
۰۹۱۵۹۱۶۸۸۴۲ | ۳۷۱۳۷۰۳۱-۶
پیشگامان سری دیکر (مادانی)

کربلا نجف
کیش قشم
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
فول جارت‌کیش ایر
۳۸۰۶۳۰۰۰

کیش
چین مالزی تایلند
روسیه ترکیه
۳۶۰۹۹۹۳۴

شمال
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

پارمیس
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰