

رابطه بین غذای چرب و استرس

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف غذاهای چرب در دوره های استرس را می تواند بهبود بدن از اثرات استرس را مختل کند. یافته های متفاوت نشان می دهد مصرف غذاهای پرچرب قبل از یک دوره استرس زای ذهنی می تواند اکسژن رسانی مغز را کاهش دهد و باعث عملکرد ضعیف تر عروق در بزرگسالان شود.

نتایج تحقیقات ما نشان می دهد انتخاب های غذایی نزدیک دوره های استرس را می تواند اثر استرس را بر سیستم قلبی عروقی ما تشدید یا از آن محافظت کند.

روزالیند بینهام، محقق دانشگاه بیرمنگام انگلیس می گوید: در حال حاضر، جهان مکانی فوق العاده استرس راست و حتی بدون عوامل بیرونی مانند جنگ یا بحران هزینه زندگی، استرس چیزی است که همه ما باید با آن مقابله کنیم. بنابراین دفعه بعد که در یک جلسه بزرگ هستید یا در یک مصاحبه شغلی شرکت می کنید، ممکن است بکوشید در مقابل بیسکویت های رایگان مقاومت کنید و به جای آن سراغ خوردن انواع توت بروید. شاید متوجه شوید که احساس آرامش بیشتری پیدا می کنید و می توانید کمی بهتر با استرس کنار بیایید.



ورزش صبحگاهی را جدی بگیرید

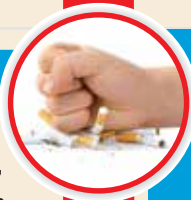
نتایج یک مطالعه نشان می دهد ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. افرادی که این زمان ورزش می کنند در مقایسه با افرادی که در ساعات دیگر روز فعالیت دارند شاخص توده بدنی و سایز دور کمرشان کمتر است. صبح و عصر فرصت کلیدی برای ورزش است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در زمان معین هر روز برای نگهداری طولانی مدت کاهش وزن مهم است.

در مطالعات مشخص شده کسانی که به طور تصادفی تمرین صبحگاهی می کنند، به طور قابل توجهی وزن بیشتری نسبت به کسانی که به طور تصادفی تمرین عصرگاهی دارند، از دست می دهند. بنابراین ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. این افراد در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش می کنند، شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری دارند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گرچه بهترین زمان ورزش هنوز شناخته نشده اما شواهد جدید حاکی از آن است که ورزش بین ساعت ۹ تا ۹ صبح، بهترین تاثیر را برای کاهش وزن افراد دارد.



۴ توصیه برای پیشگیری از آب مروارید



به گفته محققان، افرادی که سیگار می کشند بیش از دیگران در معرض ابتلا به آب مروارید هستند.



مطالعات نشان می دهد استفاده از نوشیدنی الکلی احتمال ابتلا به آب مروارید، همزمان با افزایش سن را بالا می برد.



به عقیده محققان، اشعه ماورای بنفش در چشم تغییر ایجاد می کند و به پروتئین های عدسی آسیب می زند.



مصرف آنتی اکسیدان آنتی اکسیدان ها می توانند به فیلتر نور مضر ماورای بنفش کمک کرده و از آسیب به عدسی چشم جلوگیری کنند.



هرآنچه که لازم است درباره جراحی تغییر رنگ چشم بدانید

چشم رنگی هم آرزوست؟!

عدسی چشم هم دچار اختلال شود و دید فرد را به حداقل برساند.

در جست وجوی انتخابی بهتر

با در نظر گرفتن همه این توصیه ها، شنیده ها و تجربیات به نظر می رسد راه های بهتری هم برای داشتن چشم رنگی وجود دارد؛ خواسته ای که متخصصان می گویند در بین هنرمندان رشته های مختلف، هواخواهان زیادی دارد؛ «آنچه مشخص است این که استفاده از لنزهای رنگی برای چنین خواسته ای اقدام معقول تری نسبت به عمل جراحی است، چراکه لنز را می توان از چشم خارج و در مواقع لزوم استفاده کرد و از همه مهم تر این که می توان پاکی و نظافت آن را تجدید کرد.» در واقع دکتر شمس از این که یک جسم خارجی برای همیشه در چشم می ماند به عنوان اصلی ترین نقطه ضعف این عمل جراحی یاد می کند؛ شاید برای همین است که رسیدن به چشم رنگی را با یک لنز چند ساعته، قابل قبول تر از زیر تیغ جراحی رفتن می دانند.

است، باید هشدارهای پیش از چنین انتخابی را یادآوری و مرور اساسی کنیم؛ هشدارهایی که نه فقط متخصصان داخلی بلکه این عمل جراحی در سازمان FDA آمریکا نیز مورد تأیید واقع نشده است؛ «این نوع جراحی، از آن دست روش هایی نیست که کسی آن را توصیه کند، به خصوص اگر صرفاً جنبه زیبایی داشته باشد و موضوع درمانی در آن اثری نداشته باشد.» این را دکتر هرمز شمس، متخصص چشم و رئیس سابق انجمن چشم پزشکی ایران می گوید که معتقد است با وجود این که این عمل تاریخ انقضایی ندارد و برنمی گردد اما کسی نمی تواند منکر عوارض احتمالی وجود یک جسم خارجی در چشم شود؛ موضوعی که بر آن تأکیدی جدی دارد و به جام جم می گوید؛ «در این روش، عنبیه مصنوعی را روی عنبیه خود انسان جایگزین می کنند، یعنی چه اتفاقی می افتد؟

یعنی یک جسم خارجی، وارد چشم می شود و می تواند عملکرد چشم را مختل کند.» او از آب سیاه به عنوان یکی از محتمل ترین عوارض این جراحی نام می برد و می گوید در این روش ممکن است

دیگر چنین عمل ها و تغییراتی، خیلی به نظلمان کاری عجیب و تصمیمی غریب نیست، شاید چون گرایش به زیبایی، پله های متفاوت و بلندی رایش سر گذاشته و حالا به تغییر رنگ چشم رسیده تغییری که با روش های مختلف قابل اجراست از ساده ترین و البته شاید ایمن ترینش که لنزهای رنگی است تا جراحی عنبیه که در نهایت به تغییر رنگ چشم ختم نمی شود. در روش جراحی، با قرار دادن یک ایمپلنت رنگی در چشم و تعویض عنبیه، رنگ مورد علاقه فرد به دست می آید. در این روش چشم پزشک یک لنز رنگی را بین عنبیه و قرنیه قرار می دهد؛ روشی که لازم است فارغ از همه عوارضی که ممکن است در آینده با خود همراه داشته باشد تا حد امکان از وضعیت سلامت فرد که قبلاً بیماری هایی مانند دیابت، گلوکوم، قوز قرنیه، بیماری های روماتسمی و ... نداشته، مطمئن باشیم و بعد به این عمل حتی فکر کنیم.

عملی که تأیید نمی شود

با این فرض که تصمیم به عمل تغییر رنگ چشم، یک انتخاب

حالا دیگر کمتر اتفاقی است که انسان تمایل دستیابی به آن را داشته باشد و در برابر خواسته اش، با اما و آگری روبه رو شود. نمونه ساده اش تغییر رنگ چشمی است که زنان و مردان بسیاری را درگیر خودش کرده؛ خواسته ای که تا همین چند سال اخیر با لنزهای رنگی محقق می شد و

تازگی ها به جرگه عمل های جراحی زیبایی پیوسته است. درواقع چند سالی هست که عمل جراحی تغییر رنگ چشم در مدل های مختلف مانند ایمپلنت عنبیه چشم یا لیزر انجام می شود. نوعی از جراحی زیبایی که برخلاف این که متقاضیان قابل توجهی دارد اما مورد تایید بسیاری از متخصصان نیست و با رأی در کنفرانس های علمی و پژوهشی، مورد بحث و بررسی قرار گرفته اما واقعیت ماجرای تغییر رنگ چشم چیست؟



نرگس خاتمی زاده گروه چشمه

توصیه های طب سنتی برای تقویت چشم



حمایت از بیماران کلیوی

یا مشکلات در حین ادرار کردن، تکرر ادرار به خصوص در نیمه شب، ظاهر شدن خون در ادرار، تورم در اطراف چشم، دست و پا به خصوص در اطفال، درد در قسمت پهلو (به خصوص زیر دنده ها) و نهایتاً فشار خون بالا، از علائم مهم و آشکاری است که هرکسی می تواند آنها را هشدار برای این بیماری و واکنشی برای پیشگیری و درمان به موقع در نظر بگیرد.

در این میان، راهکارهای پیشگیری را هم جدی بگیرید، راهکارهایی مانند مصرف مایعات و آب به میزان کافی، ادرار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه، رعایت بهداشت به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی، محافظت از کلیه ها در برابر سرما و ضربه و تنظیم میزان قند خون و فشارخون درحد طبیعی که مدام از طرف متخصصان توصیه می شود و می تواند هرکسی را از ابتلا به

این بیماری ها دور کند.

شما برای سلامت کلیه تان کدام یک از این توصیه ها را جدی می گیرید و به کار می بندید؟



اما یکی از موضوعاتی که لازم است درباره آن بدانیم، علائمی است که هر کدام به تنهایی می تواند هشدار برای بروز این بیماری در بدن مان باشد. سوزش

بسیست و یکمین روز از آذر ماه به روز حمایت از بیماران کلیوی اختصاص دارد. روزی که هدفش ارتقای آگاهی عمومی درباره بیماری های کلیوی، درمان و پیشگیری از این بیماری هاست. روزی که لازم است افرادی که در معرض آن هستند، بیشتر از هرکس دیگری درباره این بیماری آگاهی کسب کنند و به پیشگیری یا حتی درمان آن، نگاهی آگاهانه تر داشته باشند. افراد بالای ۶۰ سال، بیماران دیابتی، افراد با فشار خون بالا، افرادی با سابقه بیماری های قلبی و سکنه مغزی، سابقه خانوادگی از بیماری های کلیوی، افراد سیگاری و افراد چاق از جمله این گروه و دسته هستند.