

به دنبال آرامش



اهمیت منیزیم در کنترل اضطراب و استرس به قدری زیاد است که از آن به عنوان مکمل ضد اضطراب یاد شده است. این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی بدن از جمله کنترل استرس دارد. این نکته ثابت شده که کمبود منیزیم می‌تواند سبب افسردگی، اختلالات رفتاری، سردرد، گرفتگی عضلات، تشنج، روان‌پریشی و تحریک‌پذیری شود. به گفته محققان تمامی این وضعیت‌ها، با دریافت کافی منیزیم قابل بهبود است. مطالعات نشان داده که مصرف مکمل‌های منیزیم می‌تواند برخی علائم مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهد. در کنار مکمل‌های این ماده معدنی، شما می‌توانید از طریق رژیم غذایی، مقادیر کافی منیزیم را به بدن برسانید.

مولتی‌ویتامین بدون دلیل ممنوع!

مولتی ویتامین‌ها، رایج‌ترین مکمل‌های غذایی هستند که در سراسر جهان از آنها استفاده می‌کنند. محبوبیت آنها به‌ویژه در دهه‌های گذشته به‌شدت افزایش یافته است. برخی افراد بر این باورند مولتی ویتامین‌ها سلامت بدن را تضمین و کمبود مواد مغذی را جبران می‌کنند و حتی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. اما براساس مطالعه‌ای که توسط دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده واز طریق سالنامه طب داخلی در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است، مولتی‌ویتامین‌ها خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، زوال عقل یا مرگ زودرس را کاهش نمی‌دهد. درواقع محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مکمل‌های ویتامین ای و بتاکاروتن، بیش از آن‌که سودرسان باشد مضر است، به‌خصوص در دوزهای بالا.

به نظر می‌رسد که با استناد به این پژوهش، مصرف مولتی‌ویتامین‌ها نباید بخشی از روال سلامتی هرروز ما باشد؛ موضوعی که متخصصان تغذیه هم بر آن اتفاق نظر دارند.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۴

وقت مهم از ساعت بیولوژیک بدن

در این بازه زمانی، فرد دارای حداکثر هوشیاری و بهترین زمان برای یادگیری و حفظ مطالب در حافقه کوتاه‌مدت است.

۱۰ تا ۱۱ صبح

در این زمان ما به حداقل میزان انرژی می‌رسیم و درجه حرارت بدن که موجب احساس خواب‌آلودگی نیم‌روزی می‌شود.

۱۲ تا ۱۳ ظهر

درجه حرارت بدن و آدرنالین به اوج خود می‌رسد. و بهترین زمان برای فعالیت بدنی و ورزش است.

۵ تا ۷ بعدازظهر

در این زمان معمولاً خواب‌آلودگی به حداکثر حالت خود می‌رسد و فرد انرژی اندکی برای انجام فعالیت‌هایی که نیاز به توجه دارد، خواهد داشت.

۱۰ تا ۱۱ شب

کبد، چطور و چگونه چرب می‌شود؟

جمع چربی‌ها جمع است!

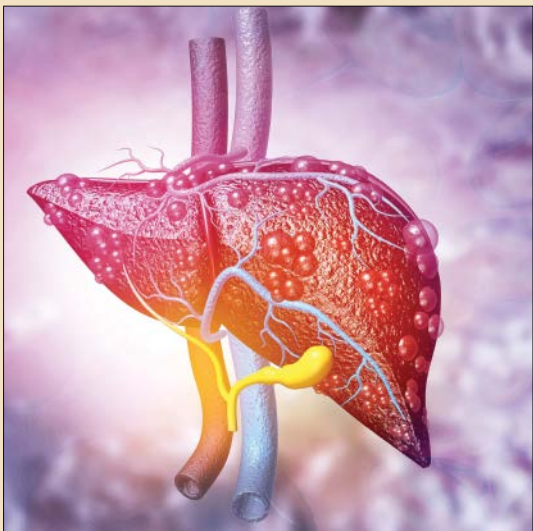
تا همین ۶۰-۷۰ سال پیش، به استثنای خانم‌های باردار که گاهی دچار عارضه نادر اما جدی کبد چرب می‌شدند و البته گاهی می‌شوند، خبری از کبد چرب و سیروز کبدی و پیوند کبد نبود؛ اتفاقی که این روزها، فراتر از شیوع رفته و نام کبد چرب، به عبارتی تکراری در میان پیر و جوان تبدیل شده است. موضوعی که نشان از تغییر سبک زندگی‌های‌مان دارد؛ زندگی‌هایی که غرق در کم‌تحركی،

نیکی خاتمی‌زاده گروه‌جامعه



بدی‌اش این است که علامتی ندارد تا زمانی که بیماری به سیروز کبدی پیشرفت می‌کند. درواقع بیماری کبد چرب، از آن دسته بیماری‌های خاموشی است که به‌طور ناگهانی خود را نشان می‌دهد؛ بدن آب می‌آورد، متابولیسم بدن دچار اختلال می‌شود و خدایی نکرده به سرطان کبد می‌رسد؛ «این موضوع ممکن است تا آنجا پیش برود که بیمار نیازمند به پیوند کبد شود.» شاید برای همین است که علاوه‌بر مراعات غذایی و رفتاری مانند مصرف رژیم غذایی کم‌کالری از جمله میوه و سبزیجات، داشتن فعالیت‌ها و تحرکات جدی و گنجاندن ورزش در سبک زندگی، چکاپ سالانه و ... از تکراری‌ترین توصیه‌های پزشکان است؛ چراکه در اغلب موارد، پزشکان هستند که اولین مراحل کبد چرب را تشخیص می‌دهند؛ «خوب است بدانید که در برخی موارد، کبد چرب یک بیماری ارثی است که از خانواده به فرد منتقل می‌شود اما واقعیت این است که در قریب به اتفاق موارد، خود فرد می‌تواند با اصلاح الگوها و سبک زندگی‌اش تا ۸۰ درصد از ابتلا به کبد چرب جلوگیری کند.»

فرزندان سالم‌تر تا روزهای نوجوانی و جوانی که علاقه‌مند به فست‌فود هستیم و به بهانه‌های بزرگ و کوچک، نداشتن وقت و شافل بودن و سریع آماده شدن، خودمان را مهمان غذاهای چرب و پرروغن فست‌فودی می‌کنیم. همین سبک زندگی است که کبد چرب را به یک بیماری مرسوم در بین ما تبدیل کرده است. موضوعی که این متخصص کبد هم آن را تأیید می‌کند و از دیگر عامل‌های ابتلا به این بیماری در سه سطح یادگراید یک و دو و سه می‌گوید: «نادیده‌گرفتن چاقی و اضافه‌وزن، رعایت نکردن مصرف شیرینی و ابتلا به بیماری دیابت، مصرف خودسرانه دارو، نوشیدن آب سرد و ... از دیگر عوامل مرسوم است که بسیاری از ما بدون توجه به آنها، درگیرش هستیم و نهایتاً با کبد چربی که از سطوح اولیه رد شده و به مرحله بالایی رسیده، روبه‌رو می‌شویم.» البته او کبد چرب یک فرد الکلی که در اثر مصرف بیش از اندازه الکل رخ می‌دهد را هم از دیگر جنبه‌های خطرناک این بیماری می‌داند؛ خطری که جدی‌تر از کبد چرب در اثر تغذیه است.



سلامت کبد، یکی از با اهمیت‌ترین وجه‌های سلامتی بدن است؛ کبدی که سم زدایی از دارو‌ها، دفع محصولات زائد، تولید فاکتورهای انعقادی خون، ذخیره قند به صورت گلیکوژن و تنظیم سوخت و ساز قند و چربی بدن را بر عهده دارد و طبیعتاً مخدوش شدن هر کدام از آنها، هرکسی را به دردسرهای بزرگی می‌اندازد. البته که از نقش کبد در جذب چربی و دفاع در مقابل میکروب‌ها و سموم جذب شده از راه مواد غذایی هم نباید غافل شویم. برای همه این مسئولیت‌های اساسی است که بیماری کبد چرب مهم است؛ نوعی بیماری التهابی در بدن که به دلیل انباشته شدن چربی در کبد رخ می‌دهد و سلول‌های کبدی را تخریب می‌کند. اما چرا کبد چرب تا این اندازه شیوع پیدا کرده است؟

ماتیل دوست‌ها

گاهی وقت‌ها، این جغرافیا است که انسان‌ها را به‌طور ناخواسته، وارد جریان خاصی می‌کند؛ نمونه‌اش، علاقه‌مان به تیلی، چربی و غذاهای پرکالری؛ «یکی از مسائلی که در کشور ما شایع است، این‌که وقتی صاحب فرزندی می‌شویم، دل‌مان می‌خواهد او را تیل بار بیاوریم و از خطوط روی دست و پاهایش کیف کنیم؛ برای همین روی می‌آوریم به دادن شکلات و مواد غذایی پرکالری و چرب برای این‌که خیال‌مان از سلامت و تیلی‌اش راحت باشد؛ در صورتی که مسیر را از همان ابتدا اشتباه رفته‌ایم.»

یک فوک تخصص گوارش و کبد می‌گوید و معتقد است که چون بسیاری از خانواده‌ها، از کودک لاغر خوش‌شان نمی‌آید و آن را نشانه ضعف می‌بینند، از همان کودکی زمینه چرب شدن کبد کودک را مهیا می‌کنند و فکر می‌کنند بچه سالم، یعنی بچه تیل؛ «شخصاً فکر می‌کنم بهتر است با اصلاح این تصور و تفکر که کودک لاغر، کودک ضعیفی است، کبد فرزندان را به سمت کبد چرب هدایت نکنیم؛ آن وقت است که شاید بتوانیم این رویه را در جوانی و میانسالی هم ادامه بدهیم.» و فرزندان را راندسته در مسیر چاقی و رژیم و درمان و ... قرار ندهیم.

در مسیر اشتباه

ظاهر ماجرا این است که به صورت کاملاً آگاهانه در مسیر کبد چرب قدم برمی‌داریم؛ از همان روزهای کودکی که فکر می‌کنیم هرچه غذا پرکالری‌تر،

یک متخصص طب ایرانی، تدابیر طب ایرانی

درخصوص پیشگیری و رفع گرم‌زدگی را تشریح کرد.

دکتر مهشید چایچی با اشاره به این‌که در گرم‌ترین روزهای سال قرار داریم و ممکن است افراد دچار گرم‌زدگی شوند، تأکید کرد: بهتر است تا جای ممکن کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های خاص در ساعات اوج گرما از منزل بیرون نیایند و در صورت ضرورت از وسایل نقلیه با تهویه مناسب و کلاه نقاب‌دار استفاده و سعی کنند بیشتر از محل‌های سایه تردد کنند.

وی با اشاره به برخی علائم گرم‌زدگی همچون ضعف شدید و خستگی، سردرد، استفراغ و حالت تهوع، رنگ پریدگی، بالا رفتن دمای بدن، کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب و... گفت: شایع‌ترین علائم

ایستگاه

تدابیر طب ایرانی برای رفع گرم‌زدگی

گرم‌زدگی سردرد است که گاهی با تشنگی شدید، خشکی دهان و چشم و گاهی با حالت تهوع و سنگینی سر همراه می‌شود و حتی ممکن است در اثر کم‌آبی شدید فرد دچار اختلال حواس شود.

چایچی ادامه داد: در حالت گرم‌زدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث آسیب به سایر اندام‌های بدن شود و شایع‌ترین علامت آن سردرد است. در این حالت از گرفتن دوش آب خیلی سرد به دلیل ایجاد شوک ناگهانی و قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر خودداری کنید، همچنین از نوشیدن مایعات بسیار سرد پرهیز کنید.

فرد گرما زده باید در فضای سرد قرار گیرد تا به تدریج و آهسته بدن خود را خنک کند و کم‌کم مایعات خنک

بنوشد تا دچار معده درد نشود. وی افزود: در برخورد با فرد گرمازده پاهای او را بالاتر از سطح بدن قرار داده و لباس‌های او را کم کنید.

ماساژ دادن گونه‌ها، پیشانی و پشت گوش‌ها با روغن بنفشه و بادام نیز به پیشگیری و رفع گرم‌زدگی کمک می‌کند.

همچنین اسپری کردن گلاب بر سر، صورت و جلوی گردن یا گذاشتن پارچه آغشته به گلاب روی سر در رفع گرمازدگی موثر است. به گفته این متخصص طب ایرانی در گرمازدگی شدید و در حالت گرمازدگی می‌توان از دوغ و شربت‌های گلاب، سکنجبین، بیدمشک با افزودن مقداری گلاب، خاکشیر، تخم شربتی، تخم خرفه و آب لیموترش تازه استفاده کرد. همچنین می‌توان مخلوط سکنجبین با تخم کاسنی را با کمی گلاب به آن اضافه کرد. البته خانم‌های باردار باید در مصرف تخمه‌های لعاب دار احتیاط کنند.