

## اگر از سر طران سینه می تو رسید این مطلب را بخوانید

داشتن یک رژیم غذایی هوشمندانه یکی از کارهای است که می تواند خامن های بسیاری را از خطرات این بیماری دور نگه دارد. تنها با خوردن این خوراکی های لذیذ می تواید با سر طران سینه مبارزه کنید.

سر طران سینه تقریباً کابوس همه خانم هاست. تمام زنان میانسال و حتی دختران جوان می ترسند از این که با این بیماری خطرناک روبه



رو شوند.
خب، نگرانی در این باره طبیعی است اما می توان با چند راهکار ساده کاری کرد که از این بیماری خطرناک دور بمانید.
داشتن یک رژیم غذایی هوشمندانه یکی از کارهایی است که می تواند خانم های بسیاری را از خطرات این بیماری دور نگه دارد. تنها با خوردن این خوراکی های لذیذ می تواید با سر طران سینه مبارزه کنید.

**حبوبات نجابت بخش**

در مطالعات اخیر مشخص شده است، خانم هایی که به طور ثابت از لوبیا و عدس در رژیم غذایی خود استفاده می کنند در مقایسه با زنانی که از این خوراکی ها استفاده نمی کنند به احتمال کمتری به سر طران سینه مبتلا می شوند.

رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر باعث افزایش احتمال بروز سر طران ها می شوند اما رژیم غذایی غنی از

حبوبات ضد سر طران هستند. حبوبات حاوی پروتئین زیاد، انواع آنتی اکسیدان ها و مقدار زیادی فیبرند.

**صبح را با نوشیدن یک**

**صدسر طران شروع کنید**

**چای سبز**

خیلی خوب است که از فردا صبح یک فنجان چای سبز را با صبحانه تان میل کنید. این چای منبع بسیار خوبی از انواع آنتی اکسیدان هاست.

به طور حتم شما هم در مورد واریس مطالبی شنیده اید یا افراد زیادی را دیده اید که از این بیماری رنج می برند.

**واریس؛ شایع ترین بیماری عروقی**

به طور حتم شما هم در مورد واریس مطالبی شنیده اید یا افراد زیادی را دیده اید که از این بیماری رنج می برند. واریس نوعی بیماری است که به صورت پیچ در پیچ شدن، برجسته شدن و بیرون زدن وریدها متظاهر کرده و ممکن است دراعضای مختلف بدن دیده شود، ولی عموماً واریس را به عنوان درگیری عروق اندام تحتانی می شناسند.

ضعف عضلات ساق پا و اختلال عملکرددرچه های موسوم به درچه لانه کیو تری نیز از جمله دلایلی هستند که موجب بروز این بیماری می شود.

سیاهرگ های بدن وظیفه دارند خون بدون اکسیژن را از اعضای مختلف

بدن گرفته و به قلب بازگردانند.
حال مشخص است که برای این کار فشار بیشتری به وریدهای ساق پا وارد شده و مشکلاتی را ایجادمی کند، چراکه وریدهای ساق پا باید خون را در مسیری طولانی تر و بر خلاف جاذبه زمین انتقال دهند؛ البته در وریدها درچه هایی یکطرفه برای پیشگیری از بازگشت خون قرار دارد؛ حال اگر

این درچه ها کار خود را به خوبی انجام ندهند، خون بازگشته و با تجمع در وریدها موجب تورم آنها می شوند.

واریس شایع ترین بیماری عروقی است، به طوری که یک نفر از هر ۵ نفر به درجاتی از واریس مبتلاست؛ تقریباً ۵۰ درصد از مردان دچار واریس می شوند.

**دلایل ایجاد واریس**

واریس می تواند به علل متفاوتی ایجاد شود. عموماً این بیماری در افرادی که مشاغلشان مستلزم ایستادن یا نشستن های طولانی مدت بوده یا به

### پزشکی

## واریس چیست؟

بلند کردن اجسام سنگین بخشی از آن است، شیوع فراوانی دارد.

اما در کنار این مورد، عواملی مثل وراثت و چاقی هم در بروز آن تاثیر می گذارد؛ به طوری که گروهی از بیماران سابقه خانوادگی ابتلا به واریس دارند. اضافه وزن نیز با فشاری که بر وریدهای ساق پا وارد می کند، می تواند موجب بروز این بیماری شود.

سن فرد نیز عامل مهمی است که باید در نظر داشت. در حقیقت با افزایش سن، خطر ابتلا به واریس بیشتر می شود. به طوری که حدود کمتر از ۱۰ درصد زنان زیر ۳۰ سال و بیش از ۷۵ درصد زنان بالای ۷۰ سال با این مشکل روبه رو هستند. بارداری نیز احتمال وقوع بیماری را افزایش می دهد و به همین دلیل زنان بیش از مردان در معرض این بیماری قرار دارند.

**نشانه های بیماری**

ایجاد ظاهری نازیبا کمترین مشکلی است که این بیماری ایجاد می کند. واریس با علائمی همچون خستگی، ناراحتی و احساس سنگینی در ناحیه ساق پا همراه است؛ البته این شرایط دردها بخصوص در دوران قاعدگی آزاردهنده تر نیز می شود

وجود وریدهای متسع و پیچ در پیچ در اندام تحتانی و ایجاد زخم زیر پوست ساق پا از دیگر علائم بالینی این بیماری هستند. گاه در رگ های واریس، لخته ایجادمی شود که به آن فیلیت سطحی می گویند، توضیح می دهد: «ایجادلخته سبب قرمزی، تورم، دردو حساسیت نسبتاً زیادی می شود ولی برعکس فیلیت عمقی بروز لخته در رگ های سطحی که قابل لمس هستند، خطری نداشته و تنها با ایجاد درد موضعی باعث ناراحتی بیمار می شود.»

در واریس های پیشرفته، پوست قسمت پایین و داخلی ساق، درست در قسمت بالای قوزک داخلی به تدریج تغییر رنگ داده و ضخیم می شود. در نهایت نیز زخم هایی به

اسم زخم واریسی بروز می کند. به گفته وی تغییر رنگ پوست، زخم و بخصوص ورم اندام، نشانه پیشرفتنگی واریس است.

**پیشگیری و درمان**

بیمارانی که گرفتار آثار مختصر واریس شده اند یا در سابقه خانوادگی آنان ابتلا به واریس وجود دارد، بخصوص اگر وضعیت شغلی آنها مطابق با شرایطی باشد که ذکر شد یا خانم هایی که با ابتداء این دوران بارداری هستند باید اقداماتی را جهت پیشگیری و درمان بیماری انجام دهند.

پوشیدن جوراب های الاستیک تا ناحیه زیر زانو می تواند برای این کار موثر باشد. بهتر است این جوراب ها را فقط هنگام استراحت دریاورید. همچنین خوب است پاها را چند دقیقه در روز و هنگام استراحت بالا نگه دارید.

ماساژ نیز از دیگر شیوه هایی است که برای بهبود واریس استفاده می شود؛ البته هیچ وقت خودسرانه برای درمان از ماساژ استفاده نکرده و از فردی متخصص در این زمینه کمک بخواهید.

انجام دادن حرکات ورزشی مناسب، استفاده از شیوه های متفاوت درمانی با نظر پزشک و آب درمانی نیز می تواند در کاهش و بهبود علائم به بیماران کمک کند.
مختصسان توصیه می کنند بیماران پس از مشورت با پزشک بهتر است، هفته ای ۳ جلسه آب درمانی و شنا داشته باشند. شای کرال سینه و پشت نیز از بهترین ورزش های موثر برای درمان این بیماری است.

کمتر از ۱۰ درصد بیماران مبتلا به واریس، نیاز به عمل جراحی پیدا می کنند، می گوید؛ پوشیدن جوراب واریس کمک زیادی به تسکین علائم

در نهایت به خاطر داشته باشید با بروز علائم واریس، مراجعه به پزشک را نادیده نگیرید.

### خانواده

## مضرات استفاده از طلا برای مردان

مستنا باشند.

در نگاه ابتدایی شاید حق با شما باشد، ولی مطالعاتی که روی ساختار بدن زنان انجام شده نشان می دهند تفاوت هایی جزئی در ساختار بدن زن و مرد وجود دارد. طلا حلقه‌های اشعه هایی است که از پوست بدن رانده‌ده و روی گلبول های بدن تاثیر می گذارد. این مساله در مورد مردان کاملاً صادق می کند ولی در زنان خیر. در زنان بین لایه پوست و گوشت، یک لایه چربی وجود دارد اما در مردان این لایه وجود ندارد. همین لایه محافظ چربی است که همانند سدی محکم مانع از رسیدن اشعه های مضر طلا به بدن زنان می شود.

به این ترتیب تاثیر منفی روی گلبول های قرمز خونی در مردان یکی از مضرات استفاده از طلا در آقایان است. دلیل دیگری که از اهمیت زیادی هم برخوردار است، تاثیر منفی اشعه های فلز طلا روی هورمون های جنسی قطعاً برای او مضرات است. اگر چه دلایل برخی مسائل هنوز از لحاظ علمی مشخص نشده است ولی ما به عنوان مسلمان به این معتقد هستیم که مسلمانا خیری در پشت این ممنوعیت ها وجود دارد.

**طلا، آفتی برای مردان**

طبق بررسی های متعددی که صورت گرفته، تعداد گلبول های سفید خون در مردان بیشتر از زن هاست، و حال آن که تماس بدن مرد با طلا باعث بالا رفتن میزان گلبول های سفید می شود. به حرکت اسپرم ها را با مشکل مواجه می کند، به طوری که سرعت حرکت آنها به قدری کاهش پیدا می کند که قدرت کافی برای باروری تخمک نداشته و موجب نابابوری مرد می شود در واقع بررسی های صورت گرفته حاکی از آن است که بیشترین تاثیر طلا در بافت های مختلف بدن، روی اندام های تناسلی است. طلا بیشترین اثر منفی خود را در مردان در بخشی از دستگاه تناسلی می گذارد که محل تجمع اسپرم هاست. اسپرم های مدت زمانی را در این مکان می گذرانند تا قدرت باروری و تحرک یابند. بنابراین اشعه های مضر طلا با تاثیر بر این بخش بندهد از سرعت حرکت و باروری اسپرم ها می کاهد. تعداد گلبول های سفید خون در مردان بیشتر از زن هاست حال آن که تماس بدن مرد با طلا باعث بالا رفتن میزان گلبول های سفید می شود. این اشعه های منفی طلا

اما در اینجا شاید این سوال ذهن شما را مشغول کند که پس چرا زنان می توانند از طلا استفاده کنند؟ اگر طلا روی تعادل گلبول های بدن مردان تاثیر می گذارد، پس زنان هم نباید از این امر

### به نق نق های او گوش دهید! دارد با شما حرف می زند

این مشکل معمولاً برای نوزادان دختر جواکبو نوبت ( هوهو Hew ) ؛ خواب میاید

نوزادان خسته است و برای اعلام خستگی اش این حروف را کنار هم می گذارد. پایه بیان این حرف از خمیازه کشیدن می آید. بنابراین این

واژه تلفیقی است از خمیازه و گریه اولین مشکل خودتان است. بهتر است کمی هوش و حواس تان را جمع کنید و گریه های با سر و صدای این کوچولوهای کم توقع را جدی بگیری. شاید تا امروز خبر نداشتید اما حالا که مشغول مطالعه این مطلب هستید بهتر است بدانید که گریه بچه ها در واقع به نوعی زبان آن هاست؛ زبان گفتاری شان که شاید برای دیگران قابل فهم نباشد اما این موجودات معصوم راه دیگری برای بیان خواسته های شان پیدا نمی کنند. تحقیقات مختلفی که روی بیش از هزار نوزاد صفر تا ۳ ماهه انجام شده، نشان می دهد این بچه ها اگر چه از گرهنگ ها و ملل مختلف هستند اما یک زبان مشترک دارند که ۵ نکته مهم در این زبان نهفته. این ۵ نکته همان کلبوداژه هایی است که بچه ها در سراسر دنیا برای نشان دادن مشکل یا خواسته شان آن ها را بیان می کنند.

وقتی بچه ای در استرالیا گرسنه است درست همان واژه ای را به کار می برد که نوزاد کوچک شما استفاده می کند! واژه هایی که شاید گاهی نامفهوم آا شوند اما کافی است کمی گوش تان با این واژه ها آشنا شود تا متوجه شوید نوزادان دقیقاً به چه دلیل گریه می کند. شک نکنید که منظور او از این جیغ و فریادی که با گریه بر سر شما می کشد اذیت و آزار شما نیست. او یک چیزی می خواهد یا یک مشکلی دارد!

**نه (Neh) : گرسنه!**

او گریه را به این واژه آغاز می کند.

مربت پشت سر هم تکرار می کند و شما را کلافه می کند. اما این را بداندید که نه (Neh) یعنی این که من گرسنه هستم. یکی از واکنش های قوی بچه ها در هنگام گریه این است که مدام با سر و صدای بلند گریه کنند. این واکنش را می توان به عنوان «گریه با سر و صدای بلند» نامید. این واکنش نشان دهنده این است که بچه در حال گرسنگی است و نیاز به تغذیه دارد. این واکنش را می توان به عنوان «گریه با سر و صدای بلند» نامید. این واکنش نشان دهنده این است که بچه در حال گرسنگی است و نیاز به تغذیه دارد.

این واکنش نشان دهنده این است که بچه در حال گرسنگی است و نیاز به تغذیه دارد.

این واکنش نشان دهنده این است که بچه در حال گرسنگی است و نیاز به تغذیه دارد.

### باور های غلط در مورد دخانیات

**هفته بدون دخانیات ( ۴ تا ۱۰ خردادماه ) گرامی یابد.**

۸- باور غلط: کنکنت تنباکو برای کشاورزان پر سود و کم دردمس است.

توضیح: علاوه بر اینکه کشت و عمل آوری تو تون بسیار پر عارضه و دردمس آفرین برای کشاورزان می باشد. اغلب آنها نیز با وامهای بدهکارانی از شرکتهای دخانی جهت بذر و کود و ماشین آلات همواره بدهکارند و اگر این عملیات کشاورزی جهت مواد غذایی بکار می رفت. علاوه بر سود آوری بیشتر و بدون عوارض جسمی برای کشاورزان. سالانه برای ده تا بیست میلیون نفر غذا تولید می شود. در عین حال که کشت واکند خشک کردن آن باعث فقیر کردن زمینهای ارزشمند و خسارت به محیط زیست می شود ۹- باور غلط: دود سیگار و قلیان برای گوش درد بچه و سرماخوردگی مناسب است. **توضیح :** علاوه بر اینکه به طور علمی ثابت شده ، در خانواده های سیگاری، فرزندشان به کرات در طول سال دچار گوش درد می گردند و با ابتلا به بیماریهای فصلی به کرات دچار عوارض آن می گردند.همچنین بیماریهای تنفسی از جمله برونشیت و آسم و عفونتهای گوش و حلق و بینی نیز در آنها شایعتر می باشد.

۱۰- باور غلط: سیگار های الکترونیك نوظهور یکی از اختراعات مفید و تحولی در تر ك سیگار است. **توضیح :** فرد سیگاری در هنگام تر ك هر گونه عادتى را كه شبیه كشیدن سیگار باشد را باید از خود دور كند. همچنین نیکوتین و بسیاری از موادمضر و شیمیایی موجود در مایع سیگار الکترونیك چه بسا عوارضی وخیمتر در فرد ایجاد کرده و بعد مدتی شخص از این روش خسته شده و مجدداً به روش سنتی خود رو می آورد.

۱۱- باور غلط: برای تر ك سیگار هیچوقت دیر نیست و هر وقت سیگار را تر ك كنى به سلامت كامل بر مى كرى. **توضیح :** على رغم اینکه بسیاری از علائم قلبی و تنفسی ناشی از مصرف کوتاه مدت سیگار با تر ك قابل برگشت است. ولی سیگار و دیگر انواع دخانیات قادرند بسیاری از عوارض و علائم جریان نا پذیر و سرطانهایی را پایه ریزی كند كه رهایی از آن جز با مرگ فرد مصرف كنده دخانیات امکان پذیر نمى باشد. پس از ابتدا مصرف را شروع نكرده به فكر تر ك در آینده نباشیم و این را در نظر داشته باشید كه بعد از اعتیاد به دخانیات افراد اندكى قادر به رهایی از آن به طور كامل هستند.

۱۲- باور غلط: با كاهش مصرف سیگار مى توان عوارض سیگار را كم كرده و از بین برى. **توضیح:** تحقیقات متعدد و مستند نشان داده كه كاهش تعداد دفعات استعمال دخانیات تاثیر زیادى در كاهش موارد ابتلا به بیماریهای قلبی .سرطان ریه و دیگر سرطانهای مرتبط ندارد.

۱۳- باور غلط: مصرف غذا باعث هضم غذا شده و روده ها بهتر كار می كند و به همین دلیل يكعدد سیگار بعد غذا مى كشم. **توضیح:** مصرف سیگار علاوه بر اختلال در ترشح غده معده و روده ها و افزایش شانس زخم معده و عود (به علت كاهش مقاومت معده در برابر میکروبها و نیز در اثر كاهش جریان خون معده و روده ها) ضعف عملکرد معده در ختنی سازی اسیدهای معده مى باشد. عوارض دیگری مانند سرطان معده و روده در سیگاریها شایتر بوده و نیز در اثر تغییر ناگهانی دمای معده در مصرف كنده گان دخانیات سكسكه شایعتر است.

۱۴- باور غلط: مصرف سیگار باعث پیشگیری از چاقى مى شود. توضیح: این باور غلط متأسفانه یکی از علل شروع و ادامه مصرف دخانیات به خصوص در خانمهاى می باشد. ولی بر طبق مستندات آماری نشان داده شده كه فرد سیگاری بعد از تر ك به طور متوسط حدود ۴ كيلو گرم اضافه وزن پیدا می كند و این افزایش وزن در گروه شاهد غیر سیگاری حدود ۱.۲ كيلو گرم بوده. در عین حالی كه تاثیرات منفی مصرف معادل يك بسته سیگار روى سلامت و طول عمر برابر نود كيلو گرم اضافه وزن می باشد. ادامه دارد...

## ۶ کار زنانه برای دیوانه کردن مردها!

چرا خانمنه هر اتفاق کوچکی در زندگی را به بهانه ای برای گرفتن هدیه تبدیل میکنند. ما آقایان بعد از یک روز کاری عادی و کاملاً خسته با تصور فقط یک شام ساده به منزل می آیییم. اما صحنه ای را که با آن مواجه میشویم ما را شوکه میکند.

۱- **سالگره گرفتن برای هر چیز کوچکی**

چرا خانمنه هر اتفاق کوچکی در زندگی را به بهانه ای برای گرفتن هدیه تبدیل میکنند. ما آقایان بعد از یک روز کاری عادی و کاملاً خسته با تصور فقط یک شام ساده به منزل می آیییم. اما صحنه ای را که با آن مواجه میشویم ما را شوکه میکند. چه کار غلطی انجام دادیم؟ آیا تولدش است؟ آیا تولد خودم است؟ نخیر، امروز سالگرد روزی است که برای اولین بار به یکدیگر نگاه کردیم. خانمنهای عزیز لطفاً دست بردارید. ما همینکه تو انستیم روزهای قرارمان را به یاد داشته باشیم کلی هنر کرده ایم.

۲ - **پیر کردن تخت از کوسن**

اگر فکر میکنید که تخت برای خوابیدن است اشتباه میکنید. ما به امید یک خواب راحت به سمت تخت میرویم اما با کوهی از کوسنها که به صورت کاملاً استراتژیک جایگذاری شده اند مواجه میشویم. به نحوی که هیچ جایایی برای خود ما وجود ندارد. ما به هیچکدام از کوسنهای قلبی شکل یا پرزداری که فقط باعث عده سه کردنمان میشود احتیاجی نداریم. فقط یک بالش ساده برای خوابیدن می خواهیم. لطفاً این بیماری(اختلال کوسن و سواسی «را کنار بگذارید.

۳ - **پرسیدن مداوم جمله : به چی فکر می کنی؟**

این یک روش کاملاً کلاسیک زنانه است تا ما مردان را وادار به اعتراف کنند که هم در آن لحظه خاص به آنها فکر نمی کردیم. این سوال دقیقاً در زمانی که از کنار هم بودن لذت میبریم و درست لحظه ای که اصلاً انتظارش را نداریم مطرح می شود. این اتفاق آذوقه شرمی می افتد که هیچ زمانی برای فکر کردن ندارد و قبل از آنکه متوجه شویم منتهم به فکر کردن به نامزد قلبیمان می شویم! این سوال روشی بسیار ظریف است تا به ما این پیام را برساند که ما حق داشتن افکار خصوصی را نداریم.

۴- **گفتن جمله «خوبیم» وقتی که ناراحت هستید.**

همسر در حالیکه من در حال تماشای فوتبال بودم جلوی تلویزون ایستاده بود و به همین دلیل کمی بیخندان شد. از آن پس هر گونه مشکلی را که فکرش را بکنید به یادش آمده است. پرسیدم: خوبی؟ اما او همان جمله منفعل تهامی که معمولاً با یک سکوت همراه می شود را گفت: خوبم! اگر از چیزی ناراحت هستید آن را مستقیم بیان کنید تا ما هم بتوانیم آن را حل کنیم. البته رها بهتری هم وجود دارد؛ لطفاً مشکلات را یکی یکی بازگو نکرده و بگذارید ما فوتبالمان را تماشا کنیم!

۵- **بییش از حد احساساتی بودن**

شما در مراسم ختم، مراسم عروسی، به خاطر فیلمهای شاد و غمگین گریه می کنید. ما مردها نمیدانیم در زمانیکه شما تمام پیرهن زیبا و اطو شده ما را با اشکهای خود خیس می کنید، چه کاری می توانیم انجام دهیم. اصلاً این همه اشک را از کجا می آورید؟ به عقیده ما مردها، خانم ها می توانند در سال یک روز مخصوص گریه کردن داشته باشند. آنها میتوانند در این روز دور هم جمع شده و تمام ساعت را گریه کنند تا برای روز بایمانده نرمال رفتار کنند.

۶- **مداوم صحبت کردن**

ما مردها شنیده ایم که خانمنه روزانه حدود ۲۰۰۰۰ کلمه صحبت می کنند. خوب برای ما قابل تر است که این وظیفه روزانه باید حتماً انجام شود. اما چرا همیشه در بدترین زمان ممکن این کار را میکنید؟ مثلاً همسر من، در تمام طول آن مهمانی خانوادگی که واقعا باید صحبت می کرد و آن سکوت اذیت کننده را می شکست ساکت بود و درست زمانیکه من و دوستانم در میانه یک بازی بسیار هیجان انگیز بودیم شروع به تعریف کردن از نحوه نشتستن گریه همسایه کنار بوته گل زر کرد! عذاب آورترین قسمت ماجرا اینجا بود که او داشت به طور مفصل راجع به صاحب گریه که در سو برمان کت سر خیابان مشغول به کار بود صحبت می کرد. خانمنهای عزیز، لطفاً زمان مناسب برای صحبت کردن را تشخیص دهید و لطفاً فقط اصل کلام را بیان کنید.