

### برای کاهش استرس تان کفش های تان را در بیاورید

استرس یکی از مضراتی است که بسیاری از مردم در هر سن و سالی ممکن است به آن گرفتار شوند. در این مقاله شما را با روش هایی برای کاهش استرس های روزانه تان آشنا می کنیم.

**برای کاهش استرس دست ها را با آب ولرم بشویید**  
آب ولرم بلافاصله باعث تحریک مکانیزم آرام کننده بدن می شود. قرار دادن هر قسمت از بدن داخل آب ولرم، باعث درگیر شدن سیستم عصبی می شود. شستن دست ها می تواند باعث آرام شدن فرد شود.

**زرمزه کردن شعر برای کاهش استرس**  
معمولاً افراد شاد شعری را زرمزه می کنند. این کار می تواند تأثیر مثبتی روی فشار خون بگذارد زیرا فشار خون در واکنش به استرس افزایش می یابد و آواز خواندن می تواند به کاهش استرس کمک کند.

**با شکله کردن استرس تان را کاهش دهید**  
سفت شدن فک، سردرد و دندان قروچه از نشانه های استرس است. این نشانه ها برای مدت ها با فرد باقی می ماند به همین دلیل در کلاس های یوگا از طریق شکله در آوردن، استرس را کنترل می کنند.

**برای از بین بردن استرس سالاد بخورید**  
کاهو دارای ماده شیمیایی است که برای درمان بی خوابی مفید است. واکنش استرس می تواند فرد را به مصرف زیاد شیرینی، کربوهیدرات های تصفیه شده و هله هله های چرب ترغیب کند. اما سالاد خاصیت آرام بخش دارد. در ساقه کاهو ماده ای به نام لاکتوکاربوم (Lactucarium) یا "تریاک کاهو" وجود دارد که خاصیت تسکین دهنده گی آن به کاهش استرس کمک می کند. افزودن چربی های سالم و منابع پروتئین (ماهی، پنیر گوسفندی، مغز میوه) می تواند توانایی تحمل استرس را افزایش دهد. در حالی که مصرف شیرینی و کربوهیدرات ها توانایی بدن را در مواجهه با استرس کاهش می دهد.

**ماساژ صورت هم یکی از روش های کاهش استرس است**  
ماساژ صورت می تواند باعث آرامش عضلات سفت شده شود. زمانی که فرد دچار استرس می شود، فک ها روی هم فشرده می شود. فک برای افزایش جریان خون به مغز و آماده کردن ما برای واکنش های سریع، عکس العمل نشان می دهد.

**کرفس یکی از خوراکی های موثر در کاهش استرس است**  
کرفس دارای ماده شیمیایی آرام بخشی است که استرس را کاهش می دهد. جویدن کرفس به کاهش میزان کورتیزول کمک می کند. استرس باعث می شود فرد پر خوری کند اما با خوردن کرفس ماده شیمیایی آرام کننده به نام اپیجین (Apigenin) ترشح می شود که برای تسکین و آرامش بدن مفید است.

**برای کاهش استرس تان کفش ها را از پا در بیاورید**  
قرار گرفتن باها به مدت طولانی در کفش، مانع گردش درست خون می شود و روی سیستم عضلانی اسکلتی با تأثیر می گذارد. در نتیجه استرس بدن افزایش می یابد. در آوردن کفش از پا و تکان دادن انگشتان با نوعی فعالیت عضلانی به حساب می آید و استرس را برطرف می کند. پس هر چند وقت یک بار، کفش ها را از پا در بیاورید.

در بحث تشخیص زودهنگام جهت شروع درمان های ارتودنسی توجه به نیمیخ کودک بسیار کمک کننده است. ارتودنسی یکی از درمان های رایج اختلالات دندانی از سنین کودکی تا بزرگسالی است. به عنوان مثال، افتادن پیش از موعد دندان های شیری، از دست دادن دندان به دلیل تصادف و عادت های نامند مکیدن شصت و نامرتبی دندان ها عواملی هستند که سبب می شوند افراد به وسیله ارتودنسی مشکلات مربوطه را رفع کنند.

دکتر سید مرتضی باقری، دندانپزشک اطفال ضمن اشاره به اهمیت والدین به ساختار دندانی کودکان می گوید: "در گروهی از دندان های شیری بین دندان ها فاصله و یا همان فضاهای خالی وجود دارد. در این گروه از دندان ها عبور بزاق و دهانشو به های فلوراید از میان سطوح بین دندانی امکان پذیر است. این گروه از دندان ها از لحاظ تکاملی بهتر هستند زیرا اندازه دندان های دائمی نسبت به شیری بزرگتر هستند و پس از رویش نیاز به فضای بیشتری در دهان دارند و تضمین کننده ردیف بودن صحیح دندان های دائمی هستند." او در ادامه می افزاید: "زمانی که دندان های شیری به هم

نزدیک باشند به گونه ای که فضایی بین آنها وجود نداشته باشد، احتمال بسیار بالایی وجود دارد که در آینده کودک نیاز به ارتودنسی پیدا کند، به همین دلیل والدین باید نسبت به این امر آگاه باشند."

در بحث تشخیص زودهنگام جهت شروع درمان های ارتودنسی توجه به نیمیخ کودک بسیار کمک کننده است زیرا تا حدود زیادی روابط اسکلتی دندان ها را منعکس می کند. به گفته دکتر باقری نیم رخ صورت به ۳ گروه تقسیم می شود: محدب، مستقیم و مقعر؛ نیم رخ مستقیم و کمی محدب در کودکان طبیعی است ولی نیم رخ محدب و مقعر نشان دهنده نقص رشدی فک پایین و نقص رشدی فک بالا می باشد که نیازمند درمان زودهنگام است، مورد دیگر هم ارزیابی روابط اجزای صورت کودک است که به سه قسمت تقسیم می شود: یک سوم قوفانی که از خط رویش مو تا ناحیه بین ابروها است، یک سوم میانی از ناحیه بین دو ابرو تا قاعده لب بالا و یک سوم تحتانی از قاعده لب بالا تا زیر چانه را شامل می شود که در یک صورت ایده آل و متعادل هر سه قسمت تقریباً برابرند یا یک سوم تحتانی اندکی نسبت به قسمت های



دندان های دائمی و در دوره اختلال دندانی که هم دندان های شیری و هم دندان های دائمی در دهان کودک موجود است صورت می گیرد، سن اختلال دندانی در حدود سن ۶ سالگی است و از آنجایی که هنوز میزان رشد باقیمانده برای درمان ناهنجاری های احتمالی کافیت بسیار حائز اهمیت می باشد، درمان زودهنگام در سنین کودکی در مسیر اصلاح رشد قرار می گیرد و از رشد باقیمانده جهت اصلاح ناهنجاری های احتمالی استفاده می شود"

لازم به ذکر است که رشد مختران در حدود ۲-۳ سال زودتر از پسران به اتمام می رسد و این مسأله در پیشگیری و اقدام به درمان زودهنگام بسیار مؤثر است. او با بیان مطلب فوق در پایان متذکر می شود که درمان اولیه و زودهنگام در سنین پایین مزایای زیادی دارد به عنوان مثال از همان ابتدا بر رشد فک و رویش دندان ها تأثیر مثبت می گذارد و همچنین به بهبود زیبایی و اعتماد به نفس کودک و از این بردن مشکلات گفتاری و تلفظ برخی حروف نیز نقش دارد.

### کدام دندان ها باید ارتودنسی شوند؟

دیگر بزرگتر است، تعادل نداشته در این سه ناحیه از احتمال وجود مشکلات فکی و اسکلتی بین فکی کودک خبر می دهد.

این دندانپزشک در زمینه بررسی داخل دهانی دندان های کودک بیان می دارد: "همیشگی عمومی دندان های قدامی کودک بسیار مهم است، در صورتی که دندان های قدامی بالا یک میلیمتر از طول تاج دندان های پایین را بیوشاند طبیعی است ولی در مواردی که بیشتر از یک میلیمتر و یا به طور کامل از طول تاج دندان قدامی فک پایین توسط تاج دندان فک بالا پوشانده شده باشد وجود مشکل قطعی است، البته عکس این حالت هم وجود دارد و وقتی یک فضای بازی بین دندان های قدامی بالا و پایین وجود دارد که در این صورت هم احتمال وجود یک عادت دهانی مضر مانند استفاده طولانی مدت از پستانک و یا مکیدن طولانی مدت انگشت را باید در نظر گرفت."

تشخیص و درمان مشکلات ارتودنسی کودکان دشوار است، به همین دلیل شروع اقدام جهت درمان تا سنین بالاتر به تأخیر انداخته می شود.

دکتر باقری معتقد است: "به طور معمول تشخیص و درمان نهایی پس از رویش

دندان های دائمی و در دوره اختلال دندانی که هم دندان های شیری و هم دندان های دائمی در دهان کودک موجود است صورت می گیرد، سن اختلال دندانی در حدود سن ۶ سالگی است و از آنجایی که هنوز میزان رشد باقیمانده برای درمان ناهنجاری های احتمالی کافیت بسیار حائز اهمیت می باشد، درمان زودهنگام در سنین کودکی در مسیر اصلاح رشد قرار می گیرد و از رشد باقیمانده جهت اصلاح ناهنجاری های احتمالی استفاده می شود"

لازم به ذکر است که رشد مختران در حدود ۲-۳ سال زودتر از پسران به اتمام می رسد و این مسأله در پیشگیری و اقدام به درمان زودهنگام بسیار مؤثر است. او با بیان مطلب فوق در پایان متذکر می شود که درمان اولیه و زودهنگام در سنین پایین مزایای زیادی دارد به عنوان مثال از همان ابتدا بر رشد فک و رویش دندان ها تأثیر مثبت می گذارد و همچنین به بهبود زیبایی و اعتماد به نفس کودک و از این بردن مشکلات گفتاری و تلفظ برخی حروف نیز نقش دارد.

### یک چای مفید برای افسردگی!

است. همچنین مشخص شد که چای سبز اضطراب و تنش های روانی این افراد را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش داده است.

مکانیسم این اثر به دلیل وجود ترکیبی موسوم به آل تیانین "در چای سبز است که خاصیت آرام بخش داشته و تنش را کاهش می دهد. خواص چای سبز: محققان ژاپنی در پژوهش های خود دریافتند که افراد میانسال و سالمندی که روزانه چای سبز می نوشند، کمتر از همسالان خود دچار افسردگی و احساس پیری می شوند. برای انجام این مطالعه ۱۰۵۸ زن و مرد ۷۰ سال و بالاتر انتخاب شدند. نتایج نشان داد در سالمندانی که به طور متوسط ۴ فنجان چای سبز در روز می نوشند، علامت افسردگی ۴۴ درصد کمتر

مکانیسم این اثر به دلیل وجود ترکیبی موسوم به آل تیانین "در چای سبز است که خاصیت آرام بخش داشته و تنش را کاهش می دهد.

خواص چای سبز: محققان ژاپنی در پژوهش های خود دریافتند که افراد میانسال و سالمندی که روزانه چای سبز می نوشند، کمتر از همسالان خود دچار افسردگی و احساس پیری می شوند. برای انجام این مطالعه ۱۰۵۸ زن و مرد ۷۰ سال و بالاتر انتخاب شدند. نتایج نشان داد در سالمندانی که به طور متوسط ۴ فنجان چای سبز در روز می نوشند، علامت افسردگی ۴۴ درصد کمتر



نیز توصیه نمی شود

### سلامت

### علائم آرتروز را با امگا ۳ کاهش دهید

از آنجایی که اسیدهای چرب امگا-۳، بیوشیمی بیماری آرتروز را تحت تأثیر قرار می دهند، نه تنها از بروز این بیماری پیشگیری می کنند بلکه پیشرفت آن را نیز کند می نمایند.

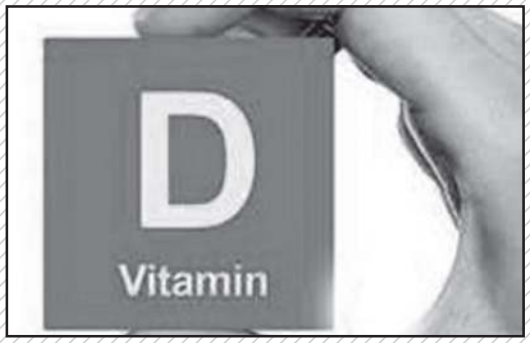


تحقیقات در آمریکا نشان می دهند که اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی یا روغن کتان می توانند علائم و نشانه های آرتروز را به طور قابل توجهی کاهش دهند. بر اساس این مطالعات رژیم غذایی غنی از امگا-۳ نسبت به رژیم های معمولی، شیوع این بیماری را ۵۰ درصد کاهش می دهد. اولین نشانه های بارز در بیماری آرتروز عبارتند از تحلیل و تجزیه کلاژن غضروف ها و فقدان مولکول های جذب کننده ضربه، که هر دو این علائم با مصرف امگا-۳ بهبود می یابند. از آنجایی که اسیدهای چرب امگا-۳، بیوشیمی بیماری آرتروز را تحت تأثیر قرار می دهند، نه تنها از بروز این بیماری پیشگیری می کنند بلکه پیشرفت آن را نیز کند می نمایند. بر اساس بررسی ها مکمل های غذایی امگا-۳ که از روغن ماهی تهیه می شوند، موثرتر از مکمل های تولید شده از روغن کتان هستند، اما تخم کتان و روغن آن گزینه بهتری برای گیاهخواران به شمار می روند. در اغلب کشورها رژیم های غذایی به میزان کافی امگا-۳ ندارند، بنابراین مصرف مکمل های امگا-۳ در پیشگیری و بهبود بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی- عروقی و التهاب روده نقش موثری دارند.

**آرتروز**  
آرتروز یک بیماری مفصلی شایع است و میلیون ها نفر در دنیا از آن رنج می برند. این بیماری زمانی ایجاد می شود که غضروف موجود در انتهای استخوان ها از بین می رود و استخوان های این قسمت ضخم شده و منجر به خشکی، کاهش حرکت و دردناک شدن مفاصل می گردد. این عارضه ممکن است هر یک از مفاصل را درگیر سازد ولی شایع ترین مفاصل درگیر عبارتند از: مفاصل انگشتان دست، پازانو، ران و ستون فقرات. این بیماری معمولاً در افراد بالای ۴۵ سال مشاهده می شود. در حال حاضر درمان موثری برای جلوگیری از پیشرفت این بیماری وجود ندارد و تنها روش درمانی استفاده از داروهای مسکن برای کاهش درد بوده و یا در مراحل پیشرفته مفصل بیمار تعویض می شود.

### کمبود ویتامین D و درد زایمان!

زنان اغلب در دوران بارداری با کمبود ویتامین D مواجه هستند. نتایج یک بررسی جدید نشان داد کمبود ویتامین D می تواند زایمان زنان را با درد بیشتری همراه کند. کمبود ویتامین D در طول بارداری به خصوص در زمانی که از رژیم های غذایی نامناسب استفاده می کنند و کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند، شایع است.



در این بررسی که در آمریکا انجام شد ۹۳ زن باردار حضور داشتند که سطح ویتامین D در بدن آنان پیش از زایمان کنترل شد. در ادامه متخصصان اندازه گیری کردند که هر یک از این زنان هنگام وضع حمل به چه میزان داروی مسکن درد نیاز پیدا کرده اند. نتایج نشان داد زنانی که سطح ویتامین D آنان پایین بود نسبت به گروه دیگر بیشتر به داروی مسکن نیاز داشتند. زنان اغلب در دوران بارداری با کمبود ویتامین D مواجه هستند و به همین دلیل هنگام زایمان درد بیشتری را تجربه می کنند.

بر اساس این مطالعه متخصصان توصیه می کنند سطح ویتامین D زنان قبل از بارداری و در طی آن اندازه گیری شود تا در صورت کمبود این ویتامین نسبت به اصلاح آن اقدام گردد.

### آزایمر در دیابتی ها!

افزایش قند خون، سبب افزایش سطح آمیلوئید بتا در بدن بیمار می شود که یک عامل مهم در ابتلا به آلزایمر است. مطالعات محققان دانشگاه واشنگتن نشان می دهد که بیماری دیابت، خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد.

دیابت از آنجایی که قند خون را تحت تأثیر قرار می دهد، موجب اختلال در عملکرد مغز و سیستم عصبی می شود افزایش قند خون، سبب افزایش سطح آمیلوئید بتا در بدن بیمار می شود که یک عامل مهم در ابتلا به آلزایمر است. مطالعات حیوانی نشان می دهد که افزایش قند خون، میزان آمیلوئید بتا را در بدن موش ها ۲۰ درصد افزایش می دهد و این میزان در موش های مسن ۴۰ درصد است.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۳۴۷ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند و بنا به پیش بینی این سازمان، دیابت هفتمین عامل مرگ و میر در سال ۲۰۳۰ میلادی خواهد بود. خوشبختانه دیابت نوع ۲ مستقیماً با شیوه زندگی در ارتباط است و قابل کنترل می باشد. رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، کنترل وزن بدن و پرهیز از مصرف دخانیات مهمترین عوامل در پیشگیری از دیابت نوع ۲ هستند.

### فقط قند عامل دیابت نیست!

دیابت هستند. منبع دریافت کالری هم چندان تفاوتی ندارد و چه از طریق کربوهیدرات ها این کالری اضافه مصرف شود، چه از طریق چربی ها و چه پروتئین ها برای فرد خطرناک خواهد شد، زیرا دریافت کالری زیادی می تواند به بروز اختلال در عملکرد انسولین منجر شود. به همین علت نباید تصور کنیم فقط کسانی که به مقدار زیاد شیرینی و شکلات و نان و برنج مصرف می کنند در معرض خطر دیابت هستند و افرادی که از پروتئین ها و چربی ها استفاده کرده و مصرف کربوهیدرات را محدود می کنند، هیچ وقت به این بیماری مبتلا نخواهند شد، زیرا آنچه در بروز دیابت مؤثر است، میزان کالری دریافتی روزانه در رژیم غذایی است و نه فقط مصرف قندها و کربوهیدرات ها.

البته ذکر این نکته هم ضروری به نظر می رسد که نمی توان این طور نتیجه گرفت تمام افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند، حتماً به دیابت مبتلا خواهند شد یا برعکس، کسانی که وزن مناسبی دارند یا لاغر هستند، هیچ وقت در معرض خطر دیابت قرار نمی گیرند.

بیشتری استفاده می کنند، افزایش می یابد و به همین دلیل توصیه می شود مصرف روغن های جامد، کره، مارگارین و لبنیات پرچرب با مصرف بیش از حد گوشت قرمز که می تواند احتمال بروز دیابت را افزایش دهد، را کمتر کنند. بر اساس تحقیقات کمبود برخی از مواد مغذی هم می تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت شود. اگر میزان ویتامین D خون بیماران دیابتی کمتر از حد طبیعی باشد، نوسانات قند خون در آنها بیشتر خواهد بود. به همین دلیل توصیه می شود بیماران مبتلا به دیابت مقدار ویتامین D خونشان را کنترل کنند تا در صورت نیاز و براساس نظر پزشک و متخصص تغذیه مکمل دریافت کنند.

نمی توان این طور نتیجه گرفت تمام افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند، حتماً به دیابت مبتلا خواهند شد یا برعکس، کسانی که وزن مناسبی دارند یا لاغر هستند، هیچ وقت در معرض خطر دیابت قرار نمی گیرند.

علل ابتلا به دیابت نوع دو اغلب ما بر این باوریم که فقط کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند که قند و شکر، شکلات و شیرینی زیادی می خورند و به خوردن تنقلات و خوراکی های شیرین عادت دارند. اما خوب است بدانید مصرف کالری اضافی هم می تواند موجب بروز دیابت شود، چاقی هم یکی از عوامل خطر بروز دیابت است و فرقی نمی کند کالری بیش از حد نیاز از چه منابعی تأمین شده باشد.

باور غلط دیگر این است که گمان می کنیم کودکان، نوجوانان و جوانان به دیابت نوع دو مبتلا نمی شوند اما مشخص شده است امروزه به دلیل افزایش آمار چاقی در دوران کودکی، حتی بچه ها هم می توانند به دیابت نوع دو مبتلا شوند و اکنون بسیاری از کودکان در معرض خطر این بیماری قرار دارند.

بر اساس مطالعات چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل اصلی و مهم در بروز دیابت به شمار می رود. به همین دلیل افرادی که چاق هستند و یا اضافه وزن دارند بیشتر در معرض خطر دیابت قرار دارند. بنابراین در پیش گرفتن یک برنامه سبک زندگی سالم، اهمیت ویژه ای در پیشگیری از بروز این بیماری دارد، به طوری که داشتن رژیم غذایی سالم، کنترل وزن و فعالیت ورزشی منظم و مناسب برای پیشگیری از بروز دیابت و کنترل آن به تمام افراد توصیه می شود.

نکته مهم دیگری که در این زمینه وجود دارد، این است که افزایش کالری دریافتی در طول روز می تواند احتمال بروز دیابت را افزایش دهد و کسانی که مقدار زیادی کالری دریافت می کنند، بیشتر از دیگران در معرض خطر



باور غلط دیگر این است که گمان می کنیم کودکان، نوجوانان و جوانان به دیابت نوع دو مبتلا نمی شوند اما مشخص شده است امروزه به دلیل افزایش آمار چاقی در دوران کودکی، حتی بچه ها هم می توانند به دیابت نوع دو مبتلا شوند و اکنون بسیاری از کودکان در معرض خطر این بیماری قرار دارند.

### باکتری های پروبیوتیک به بهبود روحیه کمک می کنند

پیش از این تأثیرات مثبت باکتری های مفید موجود در فرآورده هایی مانند ماست بر ارتقای سطح ایمنی بدن نشان داده شده بود.

این محققان معتقدند گونه های پروبیوتیک خاصی در ماست وجود دارد که مصرف آن در طول زمان می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد از جمله از بین بردن استرس، اضطراب و دیگر مشکلات روحی. پژوهشگران امیدوارند که با تغییر ترکیب باکتری های سیستم گوارش بتوانند به درمان اختلالاتی همچون اوتیسم، پارکینسون و آلزایمر بپردازند.

باکتری های پروبیوتیک ماست با عملکردی که بر بدن دارند می توانند بر خلق و خو و روحیه شما تأثیر بگذارد و جلوی اضطراب و استرس شما را بگیرند.

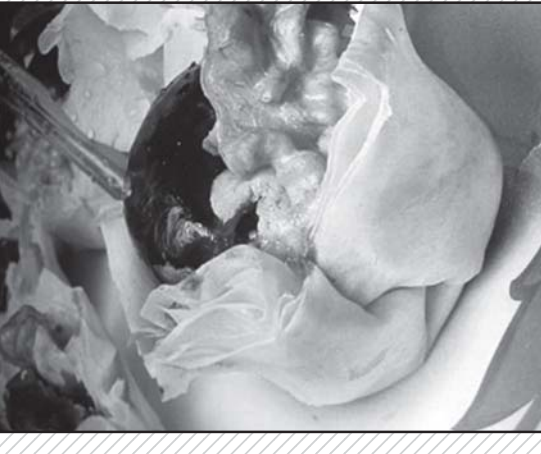
مطالعه جدیدی نشان می دهد باکتری های پروبیوتیک موجود در ماست قادرند به بهبود روحیه و خلق و خوی افراد کمک قابل توجهی کنند. بررسی های پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس نشان داد افرادی که روزانه دو وعده ماست پروبیوتیک مصرف می کنند، عملکرد مغزی و تمرکز بهتری دارند.



### طرز تهیه «کاسه های خرما و گردو مخصوص ماه رمضان»



ابتدا پنیر خامه ای و تخم مرغ و گردو خرد شده و دارچین و پودر شکر و آرد را با هم مخلوط کرده و با همزن برقی آن قدر به هم میزنیم تا یکدست شوند.



### مواد اولیه:

- خمیر پوفکا مخصوص باقلوا ۱۰ ورق
- پودر دارچین ۴ قاشق چایخوری
- خرمای هسته گرفته ۱۰ عدد
- مغز گردو ۱ عدد
- پنیر خامه ای ۱۰۰ گرم
- پودر شکر ۳۵ گرم
- تخم مرغ تخم مرغ ۲ عدد
- آرد گندم ۴۰ گرم
- مغز گردو خرد شده ۳ قاشق غذاخوری
- کره ذوب شده ۴۰ گرم

### طرز تهیه:

ابتدا پنیر خامه ای و تخم مرغ و گردو خرد شده و دارچین و پودر شکر و آرد را با هم مخلوط کرده و با همزن برقی آن قدر به هم میزنیم تا یکدست شوند خمیر ها را به ابعاد ۶ در ۶ سانتی متر برش زده قالب مافین سایز کوچکی را انتخاب کرده که قطر دهانه آن ۴ سانتی متر باشد حدود ۵ تا ۶ تکه از خمیر ها را روی یکدیگر قرار داده داخل قالب فشرده می کنیم سپس از مایه آماده شده یک قاشق داخل کاسه حاصل می ریزیم و روی هر کدام را یک خرما هسته گرفته و یکی تکه گردو قرار می دهیم کاسه های حاصل را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم کرده ایم میزنیم.