



تاریخ
۹
دی
۱۳۹۴
چهارشنبه

دیابتی ها مراقب نمک باشند

مطالعات نشان می دهند که کاهش مصرف نمک در پیشگیری از سکنه مغزی، حمله قلبی و دیگر بیماری های قلبی عروقی موثر است. متخصصان در بررسی های خود دریافته اند که به طور متوسط مبتلایان به دیابت نوع ۱ میزان مصرف سدیم کمتری در مقایسه با مبتلایان به دیابت نوع ۲ دارند و مردان نیز بیشترین مصرف کنندگان نمک هستند. موسسه ملی سلامت در آمریکا به افراد سالم توصیه کرده که مقدار کلی سدیم مصرفی خود را به ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند.



صفحه
۵
شماره
۱۵۸۷
سال
بیست و یکم

گوناگون

با ایوپروفن و ژلوفن خداحافظی کنید!

به جای اینکه معده تان را با مصرف ایوپروفن و دوستانش به خطر بیندازید، از داروهای طبیعی کمک بگیرید. محققان بارها ثابت کرده اند دارونماهایی که تنها به جای داروهای واقعی به خورد افراد داده می شوند اما تاثیر آنها را ندارند، گاهی به اندازه داروهای حقیقی و حتی بیشتر از آن می توانند بر محو شدن درد تاثیر بگذارند. از نظر آنها، تلقینی که بیمار به خودش می کند، می تواند یک داروی دروغین را هم موثر کند. گرچه تاثیر داروی ضدالتهابی ایوپروفن در کاهش درد ثابت شده و نمی توانیم او را دارونما تلقی کنیم، اما پژوهشگرانی که تاثیر داروی طبیعی را بررسی می کنند، می گویند گاهی با مصرف خوراکی و موضعی برخی از این داروها می توانند خودتان را از خوردن مسکن هایی مثل ایوپروفن و ژلوفن بی نیاز کنید.

اسیدهای چرب و امگا ۳ در مبارزه با پوکی استخوان و ورم مفاصل بارها در بررسی های پژوهشگران ثابت شده است. روغن ماهی که به صورت موضعی و خوراکی می تواند مصرف شود، یک ضدالتهاب قوی است که گاهی به عنوان جایگزینی مناسب برای ایوپروفن معرفی می شود. البته خواص این روغن محبوب به کم کردن التهاب و درد محدود نمی شود و برخی بررسی ها از تاثیر آن در درمان یا تسکین بعضی بیماری های روانی خبر می دهند. زردچوبه: شما هم شنیده اید درد ضرب دیدگی پا را می توان با ضماد کردن زردچوبه روی آن کم کرد؟ دلیل چنین اتفاقی وجود کورکومین در این ادویه



قند خون و درمان مشکلات گوارشی، همه آن را به یک گیاه دارویی محبوب تبدیل کرده اند. به عقیده محققانی که گیاهان دارویی را بررسی می کنند، آلوئه ورا هم می تواند یک مسکن خوب برای کسانی که از دردهای ناشی از التهاب شکایت می کنند باشد. زنجبیل: زنجبیل تنها در روزهایی که سرماخوردگی و درد گوش و گلو کلافه تان کرده به شما کمک نمی کند؛ این گیاه ضد درد و ضدالتهاب سال هاست در کشور های آسیایی به عنوان دارویی برای آرام کردن علائم PMS یا سندرم پیش از قاعدگی استفاده می شود. کافی است در روزهای قاعدگی تان ۴

دردهای ناشی از التهاب را به سادگی تسکین دهد. زردچوبه علاوه بر همه خاصیت هایی که گفتیم، یک ادویه ضد قارچ است و مصرف آن در غذاهای مختلف به خاطر خاصیت آنتی اکسیدانی اش می تواند شما را در برابر انواع سرطان ها بیمه کند. روماتیسم مفصلی می تواند انجام کارهای ساده را هم برای مبتلایانش دشوار کند. اما چاره آرام کردن دردهای روماتیسمی، مصرف ایوپروفن نیست. شما با گیاه پنجه گربه که این روزها پایش

جریان خون ضعیف هم می تواند یکی از دلایل درد کشیدن شمای که با بیماری های التهابی دست و پنجه نرم می کنید، باشد و مصرف ایوپروفن هم کمک چندانی به برطرف شدن این اختلال نمی کند. اما اگر مشکل شما از تبلی جریان خون تان ناشی شده، با مصرف کندر می توانید اختلال به وجود آمده را برطرف کنید. کندر که یکی از گیاه های بومی جنوب شرقی آسیا است، هم التهاب اندام های که باعث کلافه شدن تان از درد شده اند را کم می کند و هم با بهبود گردش خون در بدن تان، حال شما را بهتر می کند.

آب بخورید تا پوست تان پیر نشود

یک متخصص پوست گفت: نازک و شل شدن، خشک و زرد شدن پوست و ایجاد ضایعات زرد رنگ، نازکی مو و سفیدی آن از نشانه های پیری پوست و مو است. به گزارش خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه کویز، دکتر درویش داموندی، در سیوسمین نشست از سلسله همایش های ارتقای سلامت با عنوان «زندگی سالم» درباره جوان سازی پوست با بیان اینکه پیری پوست، عوامل مختلف داخلی و خارجی دارد، اظهار کرد:



گاهی سلولها از داخل شروع به پیر شدن می کنند و گاهی عوامل بیرونی مانند اشعه ها و عوامل هورمونی، باعث پیری پوست می شوند. دماوندی تصریح کرد: تغذیه و مصرف مقدار کافی آب، میوه جات و سبزیجات و کم تر مصرف کردن فست فودها و غذاهای چرب و پر کالری، نحوه زندگی، خواب کافی و بدون استرس می توانند در جلوگیری از پیری پوست تاثیر بسزایی داشته باشند.

وی عادت های فردی مانند مصرف دخانیات را یکی از عوامل چروک شدن پوست دانست و گفت: همچنین افرادی که میمیک صورت زیادی دارند و بیشتر از عضلات صورت استفاده می کنند، بیشتر دچار چروک پوست می شوند. این متخصص پوست درباره بوتاکس نیز گفت: بوتاکس یک نوع سم است که با ورود به عضله بدن، آن قسمت را فلج کرده و در نتیجه چروک هایی که در اثر حرکت عضله ایجاد می شوند، از بین می برد. وی روش تزریق ژل را یکی از راه های درمان چین و چروک دانست و تصریح کرد: برای این نوع تزریق، حتما باید از ژل های موقت و نیم موقت استفاده شود و این نوع تزریق، بیشتر در خط خنده و گونه گذاری کاربرد دارد که ماندگاری آن موقت و بین شش ماه و نیم تا یک سال است.

صبحانه را با «نان پنیری خانگی» آغاز کنید



نان پنیری در واقع یک نان شکم پر است که برای تهیه مواد داخل آن، می توانید از مواد متفاوتی که در منزل دارید استفاده کنید؛ ولی پنیر حتما باید در دستور تهیه این نان باشد. این نان به خاطر شکل زیبا و طعم بی نظیرش یکی از نان های پرفرمدار محسوب می شود.

مواد لازم

۳/۴ پیمانه شیر گرم	۱/۴ پیمانه آب گرم
۱/۴ پیمانه کره نرم شده	۱ عدد تخم مرغ
۱ ق چ نمک	۲ ق س شکر
۲ ق س مایه خمیر	۳/۲ پیمانه آرد
مواد لازم برای روی نان	۱/۴ ق چ پودر هل
مواد لازم داخل نان	۱/۴ پیمانه شیر
۱ پیمانه پنیر پارمسان رنده شده	۱/۴ پیمانه جعفری یا نعنا خرد شده

طرز تهیه:
 ۱. در یک ظرف مناسب تخم مرغ را با آب گرم، شیر گرم، شکر، کره و مایه خمیر مخلوط کرده و خوب هم بزنید، سپس آن را به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. در یک ظرف دیگر آرد را با نمک و پودر هل مخلوط کنید. مخلوط تخم مرغ را به مخلوط آرد اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا خمیر نان حاصل شود. در صورت نیاز آن را با کمی دست ورز دهید و داخل یک ظرفی که آن را کمی چرب کرده اید قرار دهید و سبب در یک جای گرم بگذارید تا حجمش دو برابر شود. خمیر را روی یک سطح آغشته به آرد پهن کنید. پنیر را با جعفری یا نعنا مخلوط کنید، سپس آن را روی خمیر پخش کنید. خمیر را به صورت لوله ای رول کنید، سپس دو طرف آن را به هم وصل کنید تا شبیه یک دایره تو خالی شود.
 ۲. به کمک قیچی برش های روی خمیر ایجاد کنید. هر کدام از برش ها را حدود ۹۰ درجه بچرخانید. روی نان را با برش، شیر بمالید و سپس ۱۵ دقیقه به آن استراحت دهید. فر را با دمای ۲۵۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. نان را به مدت ۵ دقیقه داخل فر قرار دهید. حرارت فر را تا ۲۰۰ درجه کاهش دهید و نان را به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه دیگر بگذارید داخل فر بماند تا روی نان طلایی شود.

عده ۲۵۰ میلی گرمی از آن را مصرف کنید تا درد و سنگینی ناشی از pms کمتر آزارتان دهد. **روغن زیتون:** شاید تاثیر استفاده از روغن زیتون به سرعت قرص ایوپروفن خودش را نشان ندهد، اما این داروی طبیعی هم از نظر تخصصی گیاهان دارویی را مطالعه می کنند، در گروه داروهای ضدالتهاب قرار دارد. بررسی ها حاکی از این است که روغن زیتون هم یک ضدالتهاب قوی است که می تواند جای ایوپروفن را در خانه شما بگیرد.

ریحان: گیاه ریحان، تنها یک چاشنی خوب برای غذاهایی که می پزید نیست. ریحان، هم پیری زودرس را از شما دور می کند و هم به دردهای ناشی از تورم و مشکلات التهابی، مجالی برای آزار دادن تان نمی دهد. تاثیر درمانی گیاه بر مشکلات کبدی، مغزی و قلبی ثابت شده و به خاطر آنتی اکسیدان فراوانی که دارد، ضد پیری و ضدالتهاب هم هست.

گرچه مصرف روغن آویشن به صورت خوراکی می تواند خطرناک باشد، اما محققان می گویند اگر از آن به عنوان یک ضد درد موضعی استفاده شود، می تواند از ایوپروفن هم سریع تر درد را ساکت کند. به گفته آنها، دردهای شکمی مانند اسهال، معده درد، آرتريت و حتی قولنج را می توان با کمک این روغن طبیعی تسکین داد و جالب اینجاست که بررسی ها ثابت کرده این مسکن گیاهی در تسکین درد های قاعدگی از ایوپروفن هم موثرتر است.

به ایوپروفن رو دست بزنید. سازمان بهداشت جهانی، ایوپروفن را در فهرست داروهای اساسی قرار داده که باید در هر مرکز درمانی موجود باشد. ایوپروفن و داروهای مثل ژلوفن که داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی هستند، می توانند دردهای ناشی از آرتريت (التهاب مفصل)، قاعدگی دردناک، حملات نقرس و آسیب های حین ورزش را آرام کنند و با کم کردن التهاب باعث های بدن، به عنوان یکی از پرفرمدارترین مسکن های رایج شناخته می شوند.

اما به باور محققان، گاهی گیاهان دارویی می توانند از این قرص های تایید شده هم در کاهش درد موثرتر باشند.

چند ترکیب جادویی برای از بین بردن لکه های عرق از روی لباس

لکه های زرد عرق روی لباس های رنگی و مشکی یکی از سرسخت ترین لکه ها در شستن لباس ها هستند. در این مقاله به شما آموزش می دهیم با چند ترکیب ساده خانگی از شر این لکه های عرق خلاص شوید.

لکه های زرد عرق را از روی لباس چگونه پاک کنیم؟ هیچ چیز نامطلوب تر از بوی عرق لباس نیست. اگر چه عرق کردن برای سلامت بدن خوب است اما بوی عرق باعث آزار اطرافیان می شود. علاوه بر بد بویی و چسبناک بودن عرق، لکه های سفید یا زرد رنگی روی لباس به جا می ماند. برای حفظ بهداشت، باید به درستی از لباس از نگهداری شود که بهترین راه شست و شوی و نظمت آن است اما گاهی با وجود شستن لباس، بوی نامطبوع آن باقی می ماند.



پراکسید هیدروژن و آب روی لکه عرق بریزید و پس از ۳۰ دقیقه بشویید و بگذارید در هوای آزاد خشک شود. به جای صرف وقت برای از بین بردن لکه های عرق بهتر است از اول جلوی آن را بگیرید. لازم نیست لایه ضخیمی از دئودورانت که باعث ایجاد لکه در لباس می شود زیر بغل بمالید، لایه ای نازک از دئودورانت مانع از تراکم اسید و نمک های آلومینیومی روی لباس می شود. قسمت زیر بغل لباس را با آب سرد بشویید. آب سرد، خنثی کننده موثرتری است که با اسیدها مقابله می کند و مانع از ایجاد لکه های عرق می شود. ترکیبی از یک قاشق غذاخوری پودر تارتار،

لکه های زرد عرق روی لباس های رنگی و مشکی یکی از سرسخت ترین لکه ها در شستن لباس ها هستند. در این مقاله به شما آموزش می دهیم با چند ترکیب ساده خانگی از شر این لکه های عرق خلاص شوید.

لکه های زرد عرق را از روی لباس چگونه پاک کنیم؟ هیچ چیز نامطلوب تر از بوی عرق لباس نیست. اگر چه عرق کردن برای سلامت بدن خوب است اما بوی عرق باعث آزار اطرافیان می شود. علاوه بر بد بویی و چسبناک بودن عرق، لکه های سفید یا زرد رنگی روی لباس به جا می ماند. برای حفظ بهداشت، باید به درستی از لباس از نگهداری شود که بهترین راه شست و شوی و نظمت آن است اما گاهی با وجود شستن لباس، بوی نامطبوع آن باقی می ماند.

پراکسید هیدروژن و آب روی لکه عرق بریزید و پس از ۳۰ دقیقه بشویید و بگذارید در هوای آزاد خشک شود. به جای صرف وقت برای از بین بردن لکه های عرق بهتر است از اول جلوی آن را بگیرید. لازم نیست لایه ضخیمی از دئودورانت که باعث ایجاد لکه در لباس می شود زیر بغل بمالید، لایه ای نازک از دئودورانت مانع از تراکم اسید و نمک های آلومینیومی روی لباس می شود. قسمت زیر بغل لباس را با آب سرد بشویید. آب سرد، خنثی کننده موثرتری است که با اسیدها مقابله می کند و مانع از ایجاد لکه های عرق می شود. ترکیبی از یک قاشق غذاخوری پودر تارتار،

اشتباهات مالی که نمی گذارد پس انداز کنید!!

پس انداز کردن یکی از موارد مهم در زندگی مالی تان است که باید آن را داشته باشید. برای پس انداز کردن باید برنامه ویژه ای داشته باشید و در این بین هم مراقب اشتباهاتی باشید که جلوی پس انداز کردن تان را می گیرند.

بزرگ ترین اشتباهات مالی که در زندگی تان انجام می دهید همه انسان ها دوست دارند پولدار باشند و از نظر مالی پیشرفت کنند. اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد اشتباهات مالی بزرگی انجام می دهند که باعث می شود پولشان کم شود و در درجه بندی زندگی شان به عقب برگردند. شما فکر کنید که می توانید با خریدن یک ماشین یا یک خانه پولدار شوید. این اشتباهات مالی می تواند باعث شود شما در زندگی تان به عقب برگردید. پس متن زیر را بخوانید تا متوجه این اشتباهات بشوید.

بزرگ ترین اشتباهات مالی که در زندگی تان انجام می دهید همه انسان ها دوست دارند پولدار باشند و از نظر مالی پیشرفت کنند. اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد اشتباهات مالی بزرگی انجام می دهند که باعث می شود پولشان کم شود و در درجه بندی زندگی شان به عقب برگردند. شما فکر کنید که می توانید با خریدن یک ماشین یا یک خانه پولدار شوید. این اشتباهات مالی می تواند باعث شود شما در زندگی تان به عقب برگردید. پس متن زیر را بخوانید تا متوجه این اشتباهات بشوید.

بزرگ ترین اشتباهات مالی که در زندگی تان انجام می دهید همه انسان ها دوست دارند پولدار باشند و از نظر مالی پیشرفت کنند. اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد اشتباهات مالی بزرگی انجام می دهند که باعث می شود پولشان کم شود و در درجه بندی زندگی شان به عقب برگردند. شما فکر کنید که می توانید با خریدن یک ماشین یا یک خانه پولدار شوید. این اشتباهات مالی می تواند باعث شود شما در زندگی تان به عقب برگردید. پس متن زیر را بخوانید تا متوجه این اشتباهات بشوید.



بزرگ ترین اشتباهات مالی که در زندگی تان انجام می دهید همه انسان ها دوست دارند پولدار باشند و از نظر مالی پیشرفت کنند. اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد اشتباهات مالی بزرگی انجام می دهند که باعث می شود پولشان کم شود و در درجه بندی زندگی شان به عقب برگردند. شما فکر کنید که می توانید با خریدن یک ماشین یا یک خانه پولدار شوید. این اشتباهات مالی می تواند باعث شود شما در زندگی تان به عقب برگردید. پس متن زیر را بخوانید تا متوجه این اشتباهات بشوید.

بزرگ ترین اشتباهات مالی که در زندگی تان انجام می دهید همه انسان ها دوست دارند پولدار باشند و از نظر مالی پیشرفت کنند. اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد اشتباهات مالی بزرگی انجام می دهند که باعث می شود پولشان کم شود و در درجه بندی زندگی شان به عقب برگردند. شما فکر کنید که می توانید با خریدن یک ماشین یا یک خانه پولدار شوید. این اشتباهات مالی می تواند باعث شود شما در زندگی تان به عقب برگردید. پس متن زیر را بخوانید تا متوجه این اشتباهات بشوید.