



۴
بهن
۱۳۹۴
یکشنبه

۴
شماره
۱۵۹۹
سال
بیست و یکم

با قانون زندگی کنیم

هر کس با داشتن استطاعت مالی، نفقه زن خود را در صورت تمکین ندهد یا از تأدیه نفقه سایر اشخاص واجب النفقہ امتناع نماید، دادگاه او را از سه ماه و یک روز تا پنج ماه حبس محکوم می نماید.

ماده ۶۴۲ قانون مجازات اسلامی

پزشکی / بهداشتی



چرا قلیان بدتر از سیگار است؟



در یک تجزیه آماری، محققان دریافته‌اند که مصرف قلیان حجم بزرگ تری از سموم را نسبت به مصرف کنندگان سیگار استنشاق می کنند.

مقایسه مضرات قلیان و سیگار

شکی نیست که مصرف سیگار مضر است و اثرات زیان باری بر سلامت انسان دارد. اما قلیان چطور؟ در مورد مصرف قلیان هنوز شبهاتی وجود دارد.

محققان دانشگاه پزشکی دانشگاه پیتزبرگ، تصمیم به بررسی اثرات مصرف قلیان بر زنان و مردان گرفتند؛ به این دلیل که مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، اخیراً برای اولین بار در طول تاریخ اعلام کرد: تنباکوی موجود در خون افراد، ۳۰ روز پس از مصرف قلیان بیشتر از میزان تنباکوی موجود در خون افراد، ۳۰ روز پس از مصرف سیگار بود.

تحقیقات نشان داده که در مقایسه با یک نخ سیگار، استفاده از قلیان به طور تقریبی ۱۲۵ برابر دود، ۲۵ برابر Tar (تار مخلوط سیاه و سفید از هیدروکربن ها و کربن آزاد به دست آمده از طیف گسترده ای از مواد آلی از طریق تقطیر مخرب است)، ۵/۲ برابر نیکوتین و ۱۰ برابر منوکسید کربن دارد.

اما این نکته نیز قابل توجه است که مقایسه مصرف سیگار با مصرف قلیان به دلیل تفاوت الگوی مصرف آنها مشکل است به عنوان مثال یک فرد سیگاری به طور متوسط ۲۰ نخ سیگار در روز استفاده می کند، در حالی که مصرف کننده قلیان ممکن است در هفته تعداد کمی قلیان مصرف کند.

دکتر برایان پریماک (Brian A. Primack) می گوید: این مقایسه درستی نیست به دلیل اینکه افراد به روشهای مختلفی سیگار و قلیان مصرف می کنند. ما مجبور به بررسی به این روش هستیم - استفاده از یک نخ سیگار در برابر یک بار مصرف قلیان - به این دلیل که مطالعات اولیه با استفاده از این الگو انجام شده اند، بدین ترتیب یافته های ما نمی تواند دقیقاً مشخص کند:

قلیان بدتر است یا سیگار؟

اما یافته ها حاکی از آن است که مصرف کنندگان قلیان در معرض حجم زیادی از سموم قرار دارند و احتمالاً خودشان نیز از این امر بی اطلاعند. پس از یافتن اطلاعات دقیق تر در مورد تعداد و الگوی مصرف، قادر خواهیم بود نتایج را با اطلاعات قبلی یکجا کرده و درک بهتری از حجم کلی سموم دریافتی بدست آوریم.

آیا یک رژیم غذایی لاغری اختصاصی شما وجود دارد؟



اما برخی رژیم های اختصاصی نیاز به در نظر گرفتن فاکتورهای مهم دیگری مثل ترجیحات غذایی، بودجه و منابع (نزدیکی فروشگاه مواد غذایی خاص به محل زندگی افراد) دارد تا فرد با احتمال بیشتری رژیم را رعایت کند.

البته هر کسی توانایی پرداخت هزینه های مشاوره با متخصص تغذیه یا انجام آزمایشات ژنتیک جهت تعیین نوع رژیم مناسب خود را ندارد. چطور بدانیم که نیاز به رژیم لاغری اختصاصی داریم یا خیر؟

کارشناسان می گویند اگر شرایط زیر را دارید بهتر است از یک رژیم اختصاصی استفاده کنید:

- رعایت یک رژیم غذایی در دراز مدت برایتان مشکل است.
- مشکل پزشکی دارید که بر نحوه تغذیه شما تاثیر دارد.
- تمام تلاش خود را برای کاهش وزن به کار برده اید ولی موفق نشده‌اید.
- سبک زندگی غیرمتعارفی دارید که بر تغذیه مناسب شما اثر دارد.

شرایط استفاده از رژیم های اختصاصی را ندارند؟ باز هم می توانید از یک رژیم اختصاصی بهره ببرید؛ اما بدانید که با رعایت عادات تغذیه ای سالم و قدیمی توصیه شده برای عموم مردم نیز می توانید سالم زندگی کنید.

درباره مسمومیت بارداری چه می دانید؟

فشار خون بالا در بارداری و مسمومیت بارداری

بارداری، دوره ای از تغییرات هورمونی و متابولیک عمیق است که بدن، آن را برای مدت نسبتاً کوتاهی تحمل می کند و در طی آن تغییرات متعددی در اندام های مختلف بدن بروز می کند. علاوه بر تغییرات فیزیولوژیک و طبیعی، گاهی بارداری با عوارضی نیز همراه است که سلامت مادر و جنین را تهدید می نماید. پیشگیری و کنترل این عوارض از اصول اولیه مراقبت های دوران بارداری به شمار می روند. فشارخون بالا در بارداری و مسمومیت بارداری (بره اکلامپسی) از عوارض شایع و خطرناک این دوران هستند که در ۵ تا ۸ درصد

بارداری ها مشاهده می شوند. پره اکلامپسی و فشارخون بالا موجب ۷۶۰۰ مورد مرگ مادر و ۵۰۰۰۰ مورد مرگ جنین در سال می شوند. بر خلاف تصور عموم، ورزش مداوم و منظم قبل از بارداری در طی این دوران دارای اثرات مثبت بسیار برای مادر و جنین است. تحقیقات نشان می دهند که ورزش منظم قبل از بارداری، در طی این دوران، خطر افزایش فشارخون و پره اکلامپسی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد، همچنین عملکرد سلول های اندوتلیال (سلول های پوشاننده عروق) را بهبود بخشیده و از استرس اکسیداتیو پیشگیری می کند. در مورد انتخاب نوع ورزش، زمان و چگونگی انجام آن با پزشک مشورت کنید.

کلید داشتن یک پوست شاداب و بدون چروک کشف شد



ایجاد چین و چروک در پوست یکی از مشکلاتی است که شاید باعث ناراحتی تان شود. علت های مختلفی برای ایجاد چین و چروک در پوست وجود دارد که اگر آنها را بدانید، می توانید از

به وجود آمدن این چروک های کذایی در پوست تان جلوگیری کنید.

۴ علت اصلی که باعث چروک شدن پوست تان می شود!!

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در آینه نگاهی بیندازید و از خود بپرسید چرا از دیروز پیرتر به نظر می رسد؟ ممکن است مقصر اصلی جلوی چشمتان باشد! در واقع کلید داشتن یک پوست شاداب، تشخیص دادن عاداتهای خوب و بد و کنار گذاشتن عاداتهای اشتباه است. دانا جیمز، متخصص تغذیه به بررسی عوامل موثر در پیری پوست پرداخته است.

مصرف کم چربی و روغن باعث چروک شدن پوست تان می شود به نقل از سیندر، ما به طور معمول ما به مصرف چربی زیاد در برنامه غذایی نیاز نداریم؛ اما اگر پوستتان خشک و پوسته پوسته است و از طرفی از مصرف چربی پرهیز می کنید، این دو می تواند با هم مرتبط باشد. غشای سلول از جمله سلولهای پوست از چربی های اشباع شده ترکیب شده است و چربی هایی مانند امگا-۳ و امگا-۶ برای بدن ضروری است.

راه حل طبیعی

مصرف حداقل ۳ نوع چربی از جمله روغن نارگیل، روغن شاهدانه و چیا که گیاهی یک ساله و از جنس مریم گلی و خانواده نعناعیان است، توصیه شده است. دانه چیا و شاهدانه علاوه بر امگا ۳ و ۶ مقداری فیبر و پروتئین نیز دارد. می توان هر دو را به غذا اضافه کرد.

نامتعادل شدن هورمون ها باعث چروک شدن پوست تان می شود. هنگام قاعدگی یا یائسگی اگر به طور منظم به خوردن کربوهیدرات های تصفیه شده و قند پیردازید، ترشح هورمون انسولین تحریک می شود و التهاب در بدن افزایش می یابد که این امر به ظهور خط های بیشتر روی پوست منجر می شود.

راه حل طبیعی

برای بازگرداندن تعادل هورمون ها، از مصرف زیاد قند و چربی پرهیزید و به خوردن غذاهای تازه رویاوریید. استرس هم باعث ایجاد چین و چروک در پوست تان می شود.

راه حل طبیعی

اگر استرس دارید، روزانه بیشتر از هزار میلی گرم ویتامین C، ۴۰۰ میلی گرم منیزیم و ویتامین B کمپلکس مصرف کنید

طرز تهیه ژله قلب شیشه ای



ژله آلورا رو با یک لیوان آب جوش مخلوط کرده و بعد با یک لیوان بستنی (که ترجیحاً در دمای محیط قرار دادید تا کمی آب بشه، خوب مخلوط کنید.

مواد لازم:

ژله آماده قرمز رنگ (می توانید از هر نوع ژله ای استفاده کنید مثلاً آلبالو یا توت فرنگی و ...) یک بسته / ژله آماده آلورا یک بسته بستنی وانیلی ۱ پیمانه / آب جوش برای ژله قرمز یک پیمانه آب سرد برای ژله قرمز نصف پیمانه آب جوش برای ژله آلورا یک پیمانه

طرز تهیه:

ژله قرمز رو با یک پیمانه آب جوش حل کنید بعد نصف پیمانه آب سرد بریزید و بعد از اینکه خوب مخلوط کردید داخل ظرفهای پیرکس (مرغ خوری های معروف) ریخته و در یخچال قرار بدین تا خوب ببندد. بعد از بستن ژله با قالب قلب ژله رو قالب بریزید و با کاردک جدا کنید. مجدداً در همون ظرف پیرکس قلبها را به این صورت بچینید. ژله آلورا رو با یک لیوان آب جوش مخلوط کرده و بعد با یک لیوان بستنی (که ترجیحاً در دمای محیط قرار دادید تا کمی آب بشه) خوب مخلوط کنید.

چربی های سمج روی هود را اینگونه تمیز کنید!!

تمیز کردن هود به دلیل چربی های زیادی که دارد شاید برای تان یکی از سخت ترین کارها باشد، اما با ترفندهای زیر به راحتی می توانید هود آشپزخانه تان را مانند روز اول برق بیندازید.

مواد روغنی که روی بدنه مکنده دود یا هودهای آشپزخانه می نشینند گاهی اوقات آن قدر چسبنده است که به قول معروف: آدم را از کت و کول می اندازد! در بیشتر مواقع مواد چرب و چسبناک روی هود حتی با مایع ظرفشویی هم پاک نمی شوند. از سوی دیگر به کار بردن اسکاچهای زبر ممکن است خط و خشهایی روی بدنه هودهای استیل بیندازد که با این کار در واقع کیفی جای خود را به زشتی و خرابی داده است. چه باید کرد؟

۱- یکی از راه های مناسب استفاده از محلول های گاز پاک کن است. این محلولها در فروشگاهها و حتی بقالیهای محل هم در دسترس است. به جای زحمت زیادی، یکی از این محلولها را بخرید و با خواندن راهنمای آن، هود آشپزخانه خود را پاک کنید.

۲- استفاده از پودر ماشین لباس شویی هم کارآمد است. برخی پودرهای مخصوص شست و شوی لباس یا ماشین، موادی دارند که چربی را راحت تر در خود حل کرده، کار شما را آسان می کنند. ۳- موادی به نام تترا نیز موجود است که برای پاک کردن شیشه یا بدنه استیل هود کارآمد است. فقط باید یادتان بماند که از این مواد برای هودهایی با بدنه پلاستیکی استفاده نکنید. در هر سه روش، دستکش را فراموش نکنید و اگر از اسکاچ استفاده کردید، دقت کنید که بافت آن زبر نباشد. اسکاچهای نرم برای این کار مناسب ترند. پس از پاک شدن مواد نیز چند بار با دستمال مرطوب مواد شیمیایی پاک کننده را بزداید تا بو یا لمس، باقیمانده آنها باعث اذیتان نشود. به خاطر بسیاری هودهای آشپزخانه معمولاً دو نوع فیلتر دارند: الیاف و فلزی. طبق توصیه اغلب هودسازان، هر چندگاه فیلتر الیافی هود را نیز باید تعویض کرد. این الیاف معمولاً از جنسی شبیه به پنبه مصنوعی هستند و سستن آنها از آنجا که باعث تغییر شکل و در نتیجه افزایش می دهد که آن هم به نوبه خود باعث افزایش تولید چربی می شود و به چرب شدن پوست و مو منجر می شود.

توصیه های تغذیه ای برای فرار از موهای چرب !!



موهای چرب یکی از مشکلاتی است که ممکن است برای درمان آن به دنبال راه های دارویی باشید، اما بدانید که سخت در اشتباه هستید و با روش های تغذیه ای می توانید موهای چرب تان را درمان کنید.

با خوردن این مواد غذایی، دیگر موهای چربی نخواهید داشت

موهای چرب یا روغنی یکی از مشکلات شایع است. رژیم غذایی نادرستی می تواند باعث پر کاری غدد چربی شود و در نتیجه به چرب شدن مو ها منجر شود. این پرکاری ممکن است ارثی باشد یا در پی عوامل محیطی، رژیم غذایی نادرست و تعادل نداشتن هورمونی ایجاد شود. اگر چه محصولات زیادی برای مقابله با این مشکل وجود دارد اما موقتی است؛ بنابراین بهتر است با اصلاح تغذیه و رژیم غذایی این مشکل را برطرف کرد. در این مطلب به برخی از مواد غذایی مفید در این زمینه اشاره شده است.

تخمه آفتابگردان بخورید تا موهای چربی نداشته باشید

با افزودن آن به رژیم غذایی، چربی مو کاهش می یابد. ویتامین B موجود در آن با کاهش دادن فعالیت غدد چربی با شوره سر مقابله می کند. غذاهای غنی از ویتامین A و E، با تولید چربی در بدن و پوست سر مقابله می کند. تولید غدد چربی را می توان با مصرف غذاهای غنی از ویتامین A و E شامل مرغ، ماهی، گوشت، میوه ها و سبزیجات تنظیم کرد.

مواد غذایی غنی از روی

این نوع مواد غذایی، تولید چربی در مو و پوست را کنترل می کند و باعث بهبود بافت و همچنین بهبود سلامت کلی مو می شود. منبع عالی روی، ماهی، آجیل، غلات و سبزی است.

محدود کردن مصرف چربی

دو نوع چربی وجود دارد، نوع خوب و بد. چربی بد برای مو و پوست مضر است. بنابراین، مصرف چربی های حیوانی را کاهش دهید و غذاهای سرخ کردنی را حذف کنید.

رژیم کم شیرینی را دنبال کنید

مصرف زیاد شکر نه تنها برای سلامتی، بلکه برای مو و پوست نیز مضر است. غذاهای غنی از قند، سطوح گلوکز در بدن را افزایش می دهد که آن هم به نوبه خود باعث افزایش تولید چربی می شود و به چرب شدن پوست و مو منجر می شود.