

بعد از سحر

رژیم غذایی پس از ماه رمضان

| مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه |

بهتر است تا یک هفته بعد از ماه رمضان شیوه‌های تغذیه‌ای روزم‌داری را همچنان رعایت کنیم و در وعده نهار و صبحانه از غذاهای سبک استفاده کنیم تا دچار اضافه‌وزن و سوءهاضمه نشویم.

در مدت روزم‌داری بسیاری از عادت‌های غذایی نادرست مانند ناخنک زدن و استفاده از تنقلات کنار گذاشته می‌شود و دستگاه گوارش در حالت نیمه‌استراحت قرار دارد.

سه‌زدایی از بدن، فعالیت مناسب کبد و دور شدن از کبد چرب از دیگر مزایای رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان است. در ماه رمضان سوخت و ساز بدن نیز کمی پایین می‌آید و استفاده از غذاهای مصنوعی و پرچرب نیز کمتر می‌شود.

بعد از ماه رمضان که وعده‌های غذایی صبحانه و نهار آزاد می‌شود، چنانچه غذاهای سنگین و پرچرب استفاده شود شاهد اضافه‌وزن خواهیم بود.

پر خوری بلافاصله بعد از ماه رمضان علاوه بر این که امکان افزایش اسیداوریک و کلسترول را فراهم می‌کند، می‌تواند منجر به سوءهاضمه و آسیب دستگاه گوارش شود.



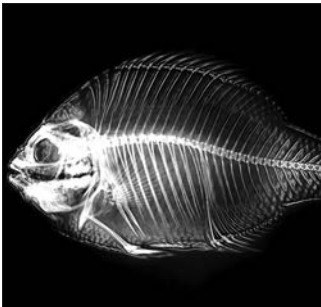
شیوه صحیح عادت غذایی ماه رمضان حداقل تا یک هفته بعد از پایان این ماه ادامه داشته باشد. اگر قرار است میان‌وعده‌ها به عادت غذایی اضافه شود بهتر است میان‌وعده‌های سبک از جمله میوه و سبزیجات باشد و طی روز نیز از آب و مایعات بیشتر از غذا استفاده شود.

بهتر است برای وعده‌های نهار در اولین روزهای بعد از ماه رمضان از غذاهای سبک و کم‌حجم و کم‌چرب مانند مرغ و ماهی، غذاهای آب‌پز و سبزیجات پخته استفاده شود تا دستگاه گوارش کم‌کم به شرایط جدید عادت کند.

دل در، دغ و نخ و سوهاضمه از پیامدهای مصرف غذاهای سنگین بلافاصله بعد از ماه رمضان است. پر خوری در این مدت می‌تواند چاقی و اضافه‌وزن را در پی داشته باشد.

تازه‌ها

پژوهشگران از استخوان ماهی گرم ضد آفتاب ساختند



پژوهشگران بر تئالی با انجام آزمایشات و تحقیقات جدید، مکرم محافظتی از استخوان ماهی ساخته‌اند.

پژوهشگران در آزمایشگاه بیوتکنولوژی دانشگاه «کاتولیک» شهر «پورتو» پرتغال، کرمی محافظتی از استخوان ماهی ساخته‌اند و همچنان مشغول توسعه تحقیقات در این باره هستند.

این محلول را می‌توان یکی از محصولات جانبی صنایع غذایی ایستاده در یاناست. ماده اصلی این کرم مملو از «هیدروکسیپاتیت» به همراه فسفات اصلاح شده و آهن و اکسید آهن است. این ترکیب قادر به جذب اشعه خورشید است. هیدروکسیپاتیت موجود در این کرم به وسیله حرارت دادن استخوان ماهی در دمای ۷۰۰ درجه سلیسیوس تهیه می‌شود. «کلارا پیسریلو» از پژوهشگران گفت: هیدروکسیپاتیت نوعی فسفات کلسیم است و جزو اصلی استخوان ماهی محسوب می‌شود و دارای ترکیبات آهن بسیاری است. به گزارش یورونیوز، محققان تصمیم گرفتند از پودر هیدروکسیپاتیت به دلیل قدرت محافظتی خویش، در کرم‌های ضد آفتاب در طیف وسیعی استفاده کنند.

«مانولا پینتادو» پژوهشگر دیگر در این زمینه گفت: ما آزمایش‌هایی روی انسان‌ها انجام دادیم و متوجه شدیم که این محمول، هیچ نوع تحریک پوستی ایجاد نمی‌کند بنابراین برای استفاده، ایمن است. ما همچنین ثابت کردیم که ترکیبات هیدروکسیپاتیت از جمله آهن، پس از ترکیب در کرم حالت محافظتی خود را همچنان حفظ خواهند کرد. بنابراین ترکیبات ماهی «بکاپاوه» کشور پرتغال، احتمالاً در آینده بخش مهمی از ترکیبات کرم‌های ضد آفتاب را تشکیل خواهد داد.



پوست آینه سلامت و بیماری بدن

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون

نشانه‌های نارسایی کبد است.

تریگی پوست در ناحیه چروک‌ها و زخم‌ها اگر با درد مفاصل همراه باشد، نشانه یک اختلال هورمونی به نام بیماری آدیسون (Addison) است که روی غده آدرنال تأثیر می‌گذارد.

رشد ضایعه گوشتی و چربی روی پوست (برجستگی‌های پوستی)

در صورت مشاهده این مورد حتما باید به پزشک مراجعه کرد. این مورد می‌تواند نشانه سرطان پوست یا اختلال ژنتیکی باشد. برجستگی‌های زرد رنگ روی بازو، پا و پشت بدن eruptive exanthemas نام دارد که می‌تواند به دلیل افزایش سطح تری‌گلیسرید یاد یابت کنترل نشده باشد.

الگوی توزیع آکنه در صورت، اطلاعات ارزشمندی را در اختیار پزشک قرار می‌دهد. وجود ضایعات آکنه در باتون در ناحیه فک نشانه سندرم تخمدان پلی کیستیک است که معمولاً با تغییر وزن، نازک شدن مو و افزایش موهای زاید در صورت همراه است.

تغییرات ناخن
تغییر در شکل و نوع ناخن یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت ارگان‌های مختلف بدن است. تغییراتی که شبیه به عفونت‌های قارچی هستند نتیجه سپوریاژیس در ناخن است. اگر این علامت با درد مفاصل همراه باشد، روم مفصل سپورائیک نامیده می‌شود. گاهی اوقات تغییر رنگ ناخن می‌تواند ناشی از بیماری‌های کبدی یا کلیوی باشد.

تغییر در خشکی و سخی پوست

فشار خون بالا و مشکلات کلیه در برخی موارد منجر به ضخیم شدن پوست در ناحیه ساق یا می‌شود.

خشکی پوست و خارش آن می‌تواند به دلیل مشکلات هورمونی ناشی از کم‌کاری تیروئید باشد. مشاهده علایمی شبیه به آگزما و خشکی پوست در افراد بالای ۳۰ سال اغلب به دلیل کم‌کاری

تیروئید است.

بیماری خود ایمنی اسکروزو سستمیک باعث تورم و سخت شدن پوست می‌شود. در موارد شدیدتر این اختلال باعث سختی اندام‌های داخلی مانند قلب و ریه می‌شود. از طرفی پوست نازک و شل می‌تواند یکی از علائم بیماری خونسی لنفوم یا میلوم مولتیپل (Multiple Myeloma) باشد که یکی از شایع‌ترین انواع تومور استخوان یا سرطان استخوان است.

پوست نقش مهمی در سلامتی ایفا می‌کند. دفع سموم اصلی بدن توسط پوست انجام می‌شود. پوست تنها رابط بدن با محیط است.

سنتز ویتامین D توسط پوست انجام می‌شود و پوست تنها مسئول حسن لامسه است، از طرفی پوست بدن زینتگاه‌هزار گونه متفاوت باکتری هاست. متأسفانه اکثر افراد فقط نگران پوست صورت و دست خود هستند و از حفاظت کل پوست غافلند.

جالب است بدانید که روزانه حدود ۲ میلیون سلول پوستی از بین می‌روند؛ آیا تا به حال فکود فکر کرده‌اید که چه بر سر اجساد این سلول‌ها می‌آید؟

این سلول‌های مرده در سطح پوست باقی می‌مانند. گاهی افراد تا پایان عمر خود از وجود این سلول‌های مرده بی‌اطلاع هستند و برخی نیز ترجیح می‌دهند که با آنان همزیستی مسالمت‌آمیز داشته باشند.

هر دو گروه سخت در اشتباهند چرا که فرصت تنفس به پوست خود را تا پایان عمر از دست می‌دهند.

یک روش ساده برای پاکسازی پوست وجود دارد که اکثر افراد از آن هیچ اطلاعی ندارند و آن برس زدن پوست است. پوست نیز مانند مویز به برس دارد.

برس کشیدن پوست باعث افزایش گردش خون و دفع سموم زاید بدن می‌شود. دفع بخشی از سموم بدن به عهده کلیه و کبد است و دفع بخشی باقی مانده را عهده پوست است.

برس زدن پوست باعث بهبود عملکرد غدد لنفاوی و تحریک کانال‌های لنفی می‌شود. غدد لنفاوی در سراسر بدن وجود دارند و در ارسال غذا به سلول‌ها کمک می‌کنند.

برس زدن پوست باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

برس کشیدن پوست از بروز برخی عفونت‌های باکتریایی ویروسی جلوگیری می‌کند و باعث افزایش انرژی بدن می‌شود.

پوست بدن انسان به مرور زمان با گذشت سن شل می‌شود؛ برس زدن از شل شدن پوست جلوگیری می‌کند.

با برس زدن پوست می‌توان از بروز سلولیت جلوگیری کرد. سلولیت به تجمع چربی در برخی از نقاط بدن گفته می‌شود که موجب بروز ناهمواری در سطح پوست می‌شود. سلولیت اغلب در اندام تحتانی بدن و معمولاً در ران دیده می‌شود.

برس زدن پوست موجب رفع خستگی و افزایش آرامش می‌شود؛ از بی‌روسی زودرس جلوگیری می‌کند.

زمان و نحوه برس زدن پوست

بهتر است این کار هر روز قبل از استحمام انجام شود.

برس در ابتدا باید با فشار کمی روی پوست قرار گیرد و پس از مدتی فشار افزایش یابد.

برس پوست باید از بالا شروع شود و جهت آن به سمت قلب باشد. مدت زمان لازم برای این فرآیند باید حدود ۵ دقیقه باشد، در این حالت پوست گلبهی رنگ می‌شود که نتیجه‌اش بخشی آن است.

برس پوست کاملاً شخصی است و باید هفته‌ای یک بار شسته شود.

با تگهای دقیق می‌توان دریافت که این فرهنگ از سال‌ها قبل از سکانین آسیا وجود داشته است و آنان توسط یک پارچه ضخیم در حمام پوست خود را پاکسازی می‌کرده‌اند.

روان درمانی

تک‌فرزندان علاقه‌ای به درس خواندن نشان نمی‌دهند

فرزندانی

که پر توقع و از خود راضی می‌شوند

| اصغر کیهان‌نیا | روانشناس |

تک‌فرزندی پیامدهای روانی به دنبال دارد. برخی خانواده‌ها به دلیل شرایط اقتصادی یا شاغل بودن مادر به این جمع‌بندی رسیده‌اند که یک فرزند داشته باشند در نتیجه تک‌فرزندی در جامعه رواج پیدا کرده است.

تک‌فرزندان همبازی ندارند و کودکی نمی‌کنند. منظور از کودکی این است که بچه نیازی دارد با کودکی که دیدش به زندگی یکسان است بازی کند. تک‌فرزندان ناچارند به شیوه عقلانی کودکی خود را سپری کنند زیرا اولین کسانی که آنها می‌بینند والدین‌شان هستند که دید عقلانی دارند. آنها در عین کودکی فکر می‌کنند که بزرگ هستند و تفکراتشان آرام آرام بزرگ می‌شود.

تک‌فرزندان احساس تنهایی شدیدی می‌کنند و جزو شخصیت‌های مهر طلب می‌شوند که ناچارند برای جلب محبت دوستان خود اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌های خود را به آنها بدهند. تک‌فرزندان بیش از حد بهانه‌گیر هستند و اکثر والدین برای آرام کردن آنها تن به خواسته‌های غیر منطقی فرزندان خود می‌دهند. از طرفی به دلیل داشتن یک فرزند دست و دلشان می‌لرزد که تمام خواسته‌های تک‌فرزند خود را برآورده کنند تا او را از دست ندهند در نتیجه در مقابل خواسته‌های غیر منطقی تک‌فرزند خود نیز تسلیم محض هستند. این رفتار به لوس شدن فرزند منجر می‌شود و از او شخصیتی از خود راضی می‌سازد.



تک‌فرزندان فکر می‌کنند همه ثروت پدر و مادر به آنها می‌رسد در نتیجه علاقه چندانی به درس و فعالیت نشان نمی‌دهند البته این موارد جزو عوامل پنهان است.

تک‌فرزندی موضوعی است که در مورد تک‌فرزندان با مشکل جدی مواجه می‌شود. تک‌فرزندان احساس بدی دارند و به دلیل نداشتن خواهر و برادر احساس کمبود می‌کنند این احساس به دلیل نداشتن همبازی نیست بلکه احساس امنیت روانی ناشی از وجود خواهر و برادر در تک‌فرزندان وجود ندارد. ما به دور هم بودن نیاز داریم اما تک‌فرزندی موجب می‌شود تا خانواده‌های ما در آینده کوچک و کوچک‌تر شوند.

چنانچه والدین دارای تک‌فرزند قادر به داشتن فرزند دیگری نیستند برای سلامت روان و حفظ بهداشت روانی تک‌فرزندان خود با خانواده‌هایی که آنها نیز یک فرزند دارند معاشرت کنند تا فرزندانشان آنها مفهوم کودکی را دریابند همچنین از این والدین می‌خواهیم رفتار متناسب با اصول تربیتی داشته باشند و اجازه ندهند تک‌فرزندان از شرایط خود سوءاستفاده کنند. توجه به تمام خواسته‌های تک‌فرزندان موجب می‌شود تا آنها از اجتماع هم توقع زیادی داشته باشند و در صورتی که خواسته‌های آنها تأمین نشود سرخورده می‌شوند. همچنین تک‌فرزندها پس از ازدواج نیز از همسر خود انتظار دارند تا مانند والدینشان تمام خواسته‌های آنها را تأمین کنند.

بیماری‌ها

امید تازه برای درمان بیماری اسکیزوفرنی

محققان موسسه ملی سلامت روان آمریکا، با استفاده از پروتئین DNA روش تازه‌ای را برای درمان بیماری اسکیزوفرنی ابداع کردند.

به گزارش هلس، این مطالعه به بزرگ‌ترین تحقیقات بشر در زمینه بیماری‌های روانی است که منشأ ژنتیکی دارند. در مطالعه محققان موسسه ملی سلامت روان آمریکا، بیش از ۱۰۰ زن که در بیماری اسکیزوفرنی مؤثرند، شناسایی شده‌اند. مهم‌ترین مشخصه بیماری اسکیزوفرنی، هذیان و توهم بیمار است. بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی مدام بر این باورند که افراد دیگر قصد کنترل و صدمه به آنان را دارند و همین امر موجب می‌شود که احساس ترس، اضطراب، افسردگی و انزوای آنان زیاد باشد. این مطالعه که با استفاده از ۲۷ هزار بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی انجام شده است، نشان می‌دهد که در این افراد یک جهش ژنتیکی کوچک نسبت به افراد سالم وجود دارد. در این مطالعه ۱۲۸ گونه ژنتیکی مستقل در ۱۰۸ مکان مختلف روی کروموزوم انسان شناسایی شده‌اند که منجر به اسکیزوفرنی می‌شوند. با مطالعه ژنوم انسان می‌توان تغییرات ژنتیکی را به‌طور مؤثر کنترل کرد و از بروز بیماری‌های روانی مختلف جلوگیری کرد. از هر ۱۰۰ نفر یک نفر به اسکیزوفرنی مبتلاست. طبق گزارش موسسه ملی سلامت روان آمریکا سالانه حدود ۱/۵ میلیارد پوندهزینه‌داروی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی در جهان است.

کار به کاهش سوزش، خارش و التهاب بیماری کمک می‌کند.

ضداسهال

اسهال از رایج‌ترین بیماری‌های فصل تابستان است. درمانگران طب سنتی ایران برای درمان این مشکل دارویی را تجویز می‌کنند که در تمامی خانه‌ها امکان تهیه و مصرف آن وجود دارد. برای تهیه این دارو کافی است خاکشیر را با دانه و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید. این ترکیب را متناسب با سن بیمار و هر ۲ ساعت یک‌بار برای او تجویز می‌کنند. این مخلوط از یک قاشق غذاخوری تا یک سوم استکان برای خردسالان تجویز شده است.

ضدلاغری

اگر تصمیم دارید وزن خود را افزایش دهید و برای این کار دست به دامن انواع و اقسام مکمل‌های غذایی و دارویی شدید به توصیه ما عمل کنید. هر روز صبح ناشتا پیش از آن که سیراغ صبحانه برپود از شربت خاکشیر و شیر میل کنید. به این ترتیب می‌توانید با نوشیدن این خاکشیر صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود به مرور زمان کمک کنید. به اعتقاد درمانگران در صورتی که ششیر تازه و طبیعی باشد میزان تأثیر گذاری این نسخه بیشتر می‌شود. بنابراین افرادی که به شیر طبیعی دسترسی دارند، بهتر است از شیر طبیعی و روستایی استفاده کنند و البته توجه داشته باشند که از سلامت ششیر و پاکیزه بودن آن مطمئن شوند.

رفع‌کننده‌التهاب‌مجاری‌ادراری

اگر فردی مبتلا به بیماری سنگ کلیه است، استفاده از خاکشیر بسیار مؤثر است، به‌ویژه زمانی که وجود سنگ در کلیه وی موجب بروز التهاباتی در موضع کلیه یا مجاری ادراری وی شده. در این حالت نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان خاکشیر که با شیرینی طبیعی مثل سکنجبین شیرین شده باشد بسیار مفید دانسته شده است. این گزارش در سبب سبز آورده شده است.

فروکش عطش تابستان با خاکشیر



کنید. همچنین نوشیدن خاکشیر ۲ تا ۳ لیوان روز به افرادی که به شوره و خارش سر مبتلا هستند توصیه شده است. نوشیدن خاکشیر به این افراد کمک می‌کند تا با اصلاح مزاج برای همیشه با شوره و خارش پوست‌سرسشان خداحافظی کنند.

درمان‌کننده‌یبوست

از دیگر خواص معجزه‌آسای خاکشیر درمان یبوست‌های ناشی از غلبه سودا در بدن و یبوست‌های ناشی از اضطراب و تنش‌های عصبی است. یکی از مهم‌ترین علائم این نوع یبوست تکه‌تکه خارج شدن مدفوع از بدن است. حتی گاهی مقداری از مدفوع در روده باقی می‌ماند و بدن قادر نیست روده‌ها را به‌درستی تخلیه کند و این مسأله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی برای سلامت فرد می‌شود، چرا که باقی ماندن مدفوع در روده‌ها موجب جذب مواد سمی و