



سلامت

هر ساله به مناسبت های ملی و جهانی در باره مضرات سیگار کشیدن و این که چرا باید سیگار کشیدن را کنار بگذاریم صحبت می شود اما باز هم آمار ها افزایش مصرف سیگار و افزایش مرگ و میر ناشی از مصرف آن را نشان می دهد . با توجه با این که در شرایط اپیدمی کرونا قرار داریم خوب است بدانید بیماری در افراد سیگاری ۸ روز دیر تر از افراد غیر سیگاری بهبود می یابد . به هر حال بخشی از این موضوع به خود افراد یعنی من و شما برمی گردد تا تصمیم بگیریم دیگر سیگار نکشیم و حتی در معرض دود آن هم قرار نگیریم . در این مطلب دانستنی هایی در باره مصرف سیگار آورده ایم که خواندنی است، حتی اگر شنیده یا خوانده باشید :

- ۱- سالانه ۶۰/۰۰۰ نفر به علت عوارض سیگار در ایران فوت می کنند.
- ۲- کشیدن سیگار در زنان باردار سبب مرگ تقریباً ۴ هزار نوزاد در سال می شود.
- ۳- دود سیگار محیط بیشتر از مصرف مواد قندی در پوسیدگی دندان های کودکان نقش دارد.
- ۴- روزانه ۱۵ میلیارد نخ سیگار در سراسر جهان خریداری می شود، به عبارت دیگر هر دقیقه ۱۰ میلیون نخ.
- ۵- مصرف مواد دخانی هر ۸ ثانیه یک نفر را می کشد و سالانه ۴ میلیون مرگ در پی دارد.
- ۶- احتمال مرگ افرادی که فشار خون یا کلسترول بالا دارند با مصرف سیگار به ۲ برابر افزایش می یابد.
- ۷- پنجاه درصد از زنان سیگاری بر اثر حمله قلبی جان خود را از دست می دهند.
- ۸- افرادی که در معرض دود سیگار هستند ۲۰ درصد بیشتر دچار فراموشی می شوند چه برسد به این که خودشان سیگار بکشند.
- ۹- سیگار و تنباکو دومین عامل مرگ و میر در دنیا شناخته شده است و هر ۸ ثانیه یک فرد سیگاری جانش را از دست می دهد.
- ۱۰- مصرف هر نـخ سیگار ۱۱ دقیقه از عمرتان می کاهد.

به مناسبت هفته ملی بدون دخانیات و شعار «محافظت از جوانان در برابر مصرف دخانیات»

مصرف هر نـخ سیگار ۱۱ دقیقه از عمرتان می کاهد

● سیگار و اطلاعات جهانی

- ۱- به گفته سازمان بهداشت جهانی، سرطانی که ممکن است برای افراد سیگاری بیشتر رخ دهد، سرطان ریه، مثانه، خون، مغز، استخوان، روده، مری، کلیه، حنجره، کبد، دهان، پانکراس، معده و حتی گلو است.
- ۲- عامل طعم دهنده به سیگار، ماده شیمیایی اوره است. این ماده، بخش اعظمی از ادرار انسان را تشکیل می دهد.
- ۳- در حالی که ۲۰ درصد از محتویات سیگار را اقدن تشکیل می دهد، بسیاری از افراد سیگاری مبتلا به دیابت (مرض قند)، از این حقیقت بی اطلاعتند. سیگار می تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد.
- ۴- افراد سیگاری در چین در طول سال ۳ میلیون سیگار در دقیقه مصرف می کنند که به همین دلیل کشور چین یکی از کشورهای رکورد دار سیگاری است.
- ۵- در سال ۱۹۱۷، در جریان جنگ جهانی اول و در ماجرای تسخیر اورشلیم توسط عثمانی ها، نیروهای بریتانیایی برای غلبه بر رقیب از یک استراتژی بدیع بهره بردند. آن ها بر فراز اردوگاه های سربازان عثمانی، به وسیله هواپیما بسته های سیگار پخش کردند؛ اما نه سیگار عادی، بلکه سیگار آغشته به مقادیر زیادی از تریاک. بریتانیایی ها معتقد بودند، سربازان عثمانی پس از استعمال این سیگار ها به قدری نشئه خواهند بود که یارای مبارزه نخواهند داشت.

● نوجوانان و گرایش به کشیدن سیگار

- ۱- نیکوتین ممکن است حس توانمندی و در نتیجه تقویت اعتماد به نفس کوتاهی به نوجوان یا جوان ببخشد اما همین موضوع بهانه ای برای تداوم اعتیاد فرد خواهد شد.
- ۲- نیکوتین ماده اصلی اعتیادآور سیگار، مخدری محسوب می شود که اثرات آرام بخش کوتاهی دارد. نیکوتین سیگار، توتون و تنباکو به لحاظ تحریک دوپامین و سروتونین انتقال دهنده های عصبی در مغز، حافظه بلند مدت را افزایش می دهد و انجام برخی وظایف ساده را تسهیل می کند. در واقع آن چه باعث محبوبیت مصرف سیگار میان جوانان شده، تاثیر فوری نیکوتین بر مغز است که با افزایش کارایی، کاهش اضطراب و کم هزینه بودن همراه شده است.
- ۳- فردی که به هر دلیلی در سنین نوجوانی و جوانی به مصرف سیگار تمایل دار و شروع به مصرف می کند، احتمال می رود به همین دلیل به سمت مصرف مواد اعتیادآور دیگر کشیده شود.
- ۴- اغلب مصرف کنندگان سیگار در نوجوانی یا جوانی سیگار را تجربه می کنند و تعداد بسیار کمی از افراد هستند که در سنین چهل و پنجاه ناگهان برای اولین بار تصمیم به مصرف سیگار می گیرند.
- ۵- پژوهش هانشان داده است نوجوانانی که پدر، مادر و دوستان شان سیگار می کشند، تمایل بیشتری به کشیدن سیگار دارند.

● اگر تصمیم به ترک سیگار دارید...

- ۱- زمان احساس نیاز به سیگار کشیدن، یک لیوان آب بنوشید.
- ۲- اگر قصد ترک سیگار را دارید، زمانی را برای ترک سیگار خودتعیین کنید که موقعیت های شدید اضطراب نداشته باشید.
- ۳- با افراد سیگاری کمتر معاشرت کنید و منزل و محل کارتان را از اشیایی مانند زیر سیگاری و فندک پاک سازی کنید.
- ۴- کارهایی را که همراه با سیگار کشیدن انجام می دادید مانند نوشیدن چای، قهوه یا مطلقه تغییر دهید و این کارها را با فعالیت های دیگر مانند نشستن روی مبل یا قدم زدن در حیاط و ... همراه کنید.
- ۵- کمی صبر کنید اگر احساس کردید که نزدیک به رها کردن و شروع دوباره سیگار کشیدن هستید، حداقل ۵ دقیقه ذهن خود را منحرف کنید. دانشمندان می گویند این زمان کافی برای آگاهی شما است تا از خودتان بپرسید که چرا کاری انجام می دهید.
- ۶- هر بار که میل به سیگار کشیدن دارید آدامس بجوید.

آشپزی من

۶ راهکار پیشنهادی برای آشپزی آسان

- ۳ پیاز استفاده کنید یک عدد پیاز را پوست کنید و در برنج قرار دهید این کار باعث می شود تا پیاز بوی سوختگی برنج را بگیرد. همچنین می توانید یک تکه نان روی برنج بگذارید و مطمئن باشید که بوی سوختگی آن گرفته شده است.
- ۲ برای پختن گل کلم و برای این که بوی آن محیط منزل شمارا پر نکند داخل آب در حال جوش یک تکه نان بیات بیندازید.
- ۳ برخی از روغن های اسانسسی می توانند هنگام تهیه پیاز از گریه شما جلوگیری کنند.
- ۴ اگر تصمیم دارید برای تهیه کباب از کباب پز استفاده کنید، با قرار دادن سیخ های کبابی در بالای حلقه های پخت می توانید در زمان تمیز کاری بعد از پخت، صرفه جویی کنید.
- ۵ یک میکسر می تواند تقریباً به هر نوع گوشت

منابع در تهیه این مطلب:انسداد عروق قلبی و عروقی

فوت و فن

تغذیه

میان وعده های سالم و کم کالری درست کن

مهسا کسنوی

مترجم

معمولاً یکی از علت های چاقی در بانوان خوردن میان وعده های پر کالری است. زیرا شما هر قدر بتوانید میزان کالری ناهار، شام و صبحانه خود را کنترل کنید اما در وسط روز یا عصر ناخودآگاه به سمت شیرینی، شکلات و یک میان وعده ناسالم کشیده می شوید. در این مطلب به شما چند میان وعده کم کالری (زیر ۱۰۰ کالری) ساده و خوشمزه را پیشنهاد می کنیم.

● ماست و میوه

این ترکیب خوشمزه و کم کالری می تواند برای روز های تابستان انتخاب مناسبی باشد. نصف لیوان ماست کم چرب را با نصف لیوان توت فرنگی خرد شده مخلوط کنید چوپرک را هم به آن اضافه کنید و از این ترکیب خوشمزه و هیجان انگیز در عصرهای گرم خرداد لذت ببرید.

● نان و عسل

یک عدد نان تست را بر دارید (اگر نان جو باشد بهتر است) و یک قاشق عسل روی آن بمالید این ترکیب علاوه بر سالم بودن می تواند مدت زمان طولانی شما را سیر نگه دارد.

● سیب و کره بادام زمینی

یک سیب کوچک را نصف کنید و روی آن یک قاشق کره بادام زمینی بزنید مطمئن باشید از طعم آن شگفت زده خواهید شد، می توانید این ترکیب را به عنوان عصرانه برای فرزندان تان نیز سرو کنید.

● میوه های یخ زده

چند عدد انگور، سه عدد توت فرنگی و نصف یک موز را به مدت یک شبانه روز در فریزر بگذارید و آن را به جای بستنی به عنوان میان وعده نوش جان کنید.

● کورن فلکس

معمولاً اغلب خانم ها کورن فلکس را به عنوان صبحانه مصرف می کنند اما ترکیب نصف فنجان کورن فلکس و نصف فنجان شیر کم چرب به عنوان میان وعده نیز می تواند یک گزینه عالی باشد تا در روز های بلند تابستان سیر بمانید.

● رول اسفنج

مقداری اسفنج را آب پز کنید و وسط یک کف دست نان لواش بریزید و آن را رول کنید این ساندویچ کوچک و سالم را می توانید برای فرزندان تان نیز که در فصل امتحانات نیاز به تغذیه سالم تری دارند درست کنید.

● سیب، موز، دارچین

یک سیب بزرگ یا یک موز بر دارید و آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. آن ها را درون یک بشقاب بچینید و روی آن پودر دارچین اضافه کنید. ترکیب موز و سیب با دارچین علاوه بر چربی سوزی شمارا دیرتر از حد معمول گرسنه خواهد کرد.

کودکان

تغییرات بدن کودک که یک هشدار جدی است

بدن کودک به مرور زمان تغییرات بسیاری دارد اما هر تغییری طبیعی نیست و باید با آگاهی هر چه تمام تر تفاوت بین تغییرات معمولی و نشانه های بیماری را تشخیص دهید.

● رشد خال

اگر یک نقطه یا لکه نامتقارن و نامنظم در رنگ یا اندازه (بیشتر از ۶ میلی متر) روی بدن ظاهر شود یا خال موجود شروع به رشد کند، این نشانه این است که کودک شما به پزشک نیاز دارد.

● ریزش مو

ریزش مو، نشان دهنده یک مشکل پنهان در داخل بدن است، دلیل آن احتمالاً کمبود ویتامین ها است، برای فهمیدن دلیل واقعی آن لازم است که به یک متخصص اطفال مراجعه کنید.

● نوسانات روحی

کاهش ناگهانی اشتها، مشکلات خواب یا کاهش فعالیت و حرکت، از دلایل مهم برای مراجعه به پزشک است.

● کاهش شنوایی

اگر یک کودک به درخواست ها و صحبت های شما واکنش نشان نمی دهد، احتمالاً مشکل شنوایی دارد و حتماً باید با یک پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

● تشنگی مدام

درخواست های مکرر و ظاهرایی دلیل برای نوشیدن ممکن است نشانه ای از برخی از مشکلات جدی باشد، در این موارد باید به پزشک مراجعه کنید.

● خروپف

خروپف آرام نشانه خطرناکی نیست، با این حال خروپف با صدای بلند نشان دهنده برخی از مشکلات تنفسی است، اگر این علایم را نادیده بگیرید بسیار خطرناک است زیرا ممکن است نشانه ای از عفونت باشد.