



## بهداشت

## عوامل و انواع ترک پا

مهم‌ترین علت ترک‌های پا خشکی است. کسانی که به‌طور عمومی خشکی پوست دارند، مستعد این هستند که دچار ترک کف پا، به‌خصوص ترک پاشنه پا هم شوند.

به گفته متخصصان، ترک پاشنه پا در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود که یکی از دلایل اصلی آن تفاوت‌های هورمونی بین زن‌ها و مردهاست.

### عوامل ترک

عواملی مانند اضافه‌وزن، شرایط شغلی و... باعث به‌وجود آمدن ترک‌های کف پا می‌شود. افرادی که مشکل اضافه‌وزن دارند و در دسته افراد چاق قرار می‌گیرند به دلیل فشاری که روی پوست کف پا تحمیل می‌شود پاشنه پای‌شان مستعد به‌وجود آمدن ترک‌های عمیق است. به‌علاوه شغل‌هایی وجود دارد که به‌طریقی پوست کف پا در معرض خیس‌ی و رطوبت‌های مواد شوینده قرار می‌گیرد که بیشتر مستعد خشکی پاشنه پا کف پا هستند.

### برخی بیماری‌ها

### ✓ بیماری صدف یا پسرور یازیس

پوست حالت چرمی شکل دارد و چون قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، پوست کف پا دچار ترک می‌شود.

### ✓ بیماری قارچی

ضایعات قارچی یکی دیگر از بیماری‌هایی است که ممکن است با مشکل ترک پاشنه پا اشتباه گرفته شود.

### ✓ اگزمای پوستی

اگزمای پوستی در برخی مواقع ممکن است باعث به‌وجود آمدن ترک در کف پا شود.

افرادی که با مشکل ترک پاشنه پا مواجه هستند، برای درمان باید از چرب‌کننده‌ها و کرم‌ها استفاده کنند، اما بهترین کرم‌ها برای درمان این دسته از مشکلات، کرم‌هایی هستند که خاصیت نرم‌کنندگی بالایی دارند.

معمولاً کرم‌های مخصوص ترک پاشنه پا حاوی ماده‌ای به اسم اوره هستند که درصد اوره آن‌ها حدود ۲۰ درصد است که برای درمان ترک‌های پا این مقدار کافی است.

### ● چند پیشنهاد

✓ علاوه بر کرم، توصیه می‌شود از دمپایی یا صندل‌های روفرفشی استفاده کنند.

✓ از صندل‌ها یا پاروفرفشی‌هایی که پرز (الیاف و خزدار نباشد) دارند، استفاده نشود.

✓ باپای برهنه در محل‌هایی که گرد و خاک وجود دارد حضور پیدا نکنند.

## سلامت

## چگونه ماسک پارچه‌ای را بشوئیم ؟

بسیاری از ما این روزها از ماسک پارچه‌ای استفاده می‌کنیم. می‌توانیم این ماسک را روی صورت بگذاریم و عطسه و سرفه کنیم و فعالیت‌های روزانه‌مان را انجام دهیم اما باید بعد از آن ماسک را بشوئیم و ضدعفونی کنیم. این در حالی است که بعضی ماسک پارچه‌ای را درون جیب خود می‌گذارند و دوباره در موقعیت دیگر استفاده می‌کنند. دکتر تیوی ماروتاپو، متخصص پوست در بیمارستان هایگیت انگلستان می‌گوید: «از آن‌جا که ماسک‌ها می‌توانند ناقل باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها باشند، توصیه می‌کنم ماسک‌های خود را به‌طور روزانه بشوید.»

● **چند بار باید ماسک پارچه‌ای قابل استفاده را بشوئیم؟**

در حالت ایده‌آل، پس از هر بار پوشیدن ماسک باید آن را بشوئید. پروفسور ویلیام ریستن پارت، مهندس شیمی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «شست‌وشوی مکرر ماسک بسیار مهم است. گفته می‌شود ویروس آنفلوآنزای می‌تواند روی ذرات آلوده گردوغبار حرکت کند. شست‌وشوی ماسک باید در آب حداقل ۶۰ درجه سانتی‌گراد و با صابون انجام شود.» ماسک‌ها باید قبل از استفاده کاملاً خشک شوند. ماسک‌های پارچه‌ای مرطوب می‌تواند کارایی کمتری داشته باشد.

منبع: گاردین

شماره پيامک زندگى سلام

۲۰۰۹۹۹

# نوشابه‌های انرژی‌زا پرطرفدارهای پرعارضه

مصرف بالای نوشابه‌های انرژی‌زا به واسطه داشتن میزان بالای ماده تورین

می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه شود



### شیوارضایی | روزنامه نگار

### تازه‌ها

**سال‌های زیادی از معرفی اولین نوشابه‌های انرژی‌زا به بازار جهان و ایران نمی‌گذرد اما طی همین زمان این نوشابه‌ها طرفداران پرو پا قرص خود را به‌ویژه میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده است. این درحالی است که هرچه جلوتر می‌رویم، مطالعات مربوط به این نوشیدنی‌ها، مشابه مطالعات قدیمی تر نشان می‌دهد که استفاده مستمر از آن‌ها، عوارضی بسیار جدی به دنبال دارد اما این عوارض چیست و آخرین مطالعات در این زمینه چه می‌گویند؟**

● **چرا این نوشابه‌ها، انرژی‌زا هستند؟**  
این نوشابه‌ها به دلیل داشتن برخی مواد مشخص، می‌توانند سطح انرژی افراد را برای مدتی افزایش دهند و هوشیاری آن‌ها را بهبود بخشند. مواد اصلی موثر در این زمینه عبارت‌اند از: کافئین، شکر، تورین، ویتامین‌های گروه B، گوارانا و جینسینگ. هرچند درخصوص تاثیر برخی از این مواد مانند شکر و کافئین اطلاعات بیشتری داریم اما درباره ماده‌ای مانند گوارانا اطلاعات مان محدود است. در عین حال هنوز مشخص نیست که ترکیب این مواد در کنار هم ممکن است چه عوارضی ایجاد کند. البته طی سال‌های اخیر مطالعات بیشتری درباره تاثیر این نوشابه‌ها انجام شده است که در ادامه مروری بر تعدادی از این مطالعات خواهیم داشت.

● **کلیه‌ها؛ آسیب‌جدی در نتیجه مصرف بالا**

در مطالعات متعددی که طی ۱۰ سال گذشته انجام شده، به دفعات مشخص

شده است که مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا، می‌تواند به کلیه‌ها آسیب جدی وارد کند. در یکی از آخرین مطالعات

در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است محققان دانشگاه فلوریدا به این نتیجه رسیدند که مصرف بالای این نوشابه‌ها به واسطه داشتن میزان بالای

ماده تورین، می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه‌ها شود. این موضوع حتی وقتی

فر دتنها برای مدتی کوتاه سراغ مصرف زیاد این نوشابه‌ها می‌روند هم می‌تواند

روی دهد.

● **هیپاتیت و آسیب جدی به کبد**

عضودومی که می‌تواند در نتیجه مصرف این نوشابه‌ها آسیب ببیند، کبد است.

تصور می‌شود دریافت بیش از حدیاسین (یا همان ویتامین B3) متهم اصلی در

آسیب به کبد در نتیجه مصرف این نوشابه‌هاست. مطالعات در این حوزه تا

به این جابیشتر تاییدکننده آسیب دیدن کبد مردان در نتیجه مصرف بالای این

نوشابه‌هاست اما یادمان باشد این به آن

معنایست که زنان در برابر چنین آسیبی مصون هستند.

### مشکلات قلبی

بررسی که در سال ۲۰۱۹ توسط محققى از دانشگاه «تورو» انجام شده است، نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه‌های انرژی‌زا سلامت سیستم قلب و عروق را به خطر می‌اندازد. البته پیش از این بررسی هم محققان مختلف هشدار داده بودند که این نوشابه‌ها می‌تواند باعث افزایش فشار

### یعنی نباید مصرف کنیم؟

درخصوص نوشابه‌های انرژی‌زا توصیه‌ای که بگویید آن‌ها اصلاً نباید مصرف شوند، وجود ندارد. در عین حال همه متخصصان درباره مصرف آن چند نکته را متذکر می‌شوند.

«کودکان و نوجوانان نباید از این نوشابه‌ها استفاده کنند»؛ این توصیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) است. این سازمان می‌گوید کافئین می‌تواند

عوارضی جدی در رشد کودکان و

منبع: Harvard Health

## آشپزی

## غذای اصلی

## آش سرماخوردگی با شلغم

آش شلغم یکی از آش‌های محلی جنوب خراسان و البته یکی از آش‌های پرخاصیت در ایران است که استفاده درمانی و دارویی بسیاری دارد. آش شلغم به دلیل وجود شلغم و پیاز دارای انواع ویتامین‌های A و C است که در پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلفی از جمله سرماخوردگی، درد مفاصل، تسکین خارش و... بسیار مفید است. در ادامه به طرز تهیه آش شلغم برای شما عزیزان اشاره می‌کنیم:

- ابتدا پیازها را رنده و آن را با روغن سرخ کنید، سپس به آن کمی زردچوبه بیفزایید، عدس یا ماش را هم اضافه کنید و بگذارید بجوشد زمانی که عدس یا ماش نیم‌پز شد برنج نیم‌دانه را اضافه کنید اگر آب آن کم شده بود آب گوشت یا عصاره گوشت را با آب جوش به آش اضافه کنید.
- در این مرحله سبزی و شلغم‌های خرد شده را اضافه کنید.
- نمک آن را بچشید و مقداری نمک و فلفل و اگر لازم بود زردچوبه به آن اضافه کنید و اجازه بدهید آش شلغم هم استفاده نکنید.

جایبفتد.

۴- آش را داخل ظرف مدنظر بریزید و آن را با نعنای داغ و کشک تزئین کنید.

### ● نکاتی برای پخت آش شلغم

\* برای چاشنی آش شلغم از کشک یا سرکه یا آب غوره استفاده کنید.

\* می‌توانید آب گوشت یا عصاره گوشت را حذف کنید.

\* اگر سرما خورده‌اید از یک عدد پیاز بزرگ استفاده کنید و آن را خیلی کم

تفت بدهید تا بی‌رنگ شود و آن را به هیچ عنوان سرخ نکنید از نعنای داغ

هم استفاده نکنید.

منبع: آنا

## تناسب اندام

## راز ثابت نگه داشتن وزن و تناسب اندام

### مهسا کسنوی

خبرنگار

## بانوان

شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که «کم کردن وزن در برابر ثابت نگه داشتن آن کار دشواری نیست».

تقریباً اغلب خانم‌ها بیشتر از کم کردن وزن، دنبال از دست‌دادن تناسب اندام‌شان هستند. حتی کسانی که باتلاش زیاد، چربی خود را آب می‌کنند بعد از چند ماه دوباره به همان وزن قبلی خود بازمی‌گردند.

در ادامه به شما چند روش ساده برای این که تناسب اندام‌تان را همیشه حفظ کنید، پیشنهاد می‌دهیم.

### ● غذایی را به‌طور کامل حذف نکنید

افرادی که دارای تناسب اندام در طول سال‌های متعددی هستند، هیچ غذایی را به‌طور کامل از رژیم‌شان حذف نمی‌کنند بلکه مصرف آن را محدود می‌کنند.

حذف دایمی یک خوراکی، شمارا برای خوردن آن حریص‌تر می‌کند. پس سعی کنید به‌صورت محدود (مثلاً یک بار در ماه) مواد غذایی پر کالری را مصرف کنید.

### ● غذای‌تان را در خانه بپزید

زمانی که در رستوران غذای خود را دریافت می‌افتد: اول این که نسبت به زمانی که در خانه هستید حجم غذای بیشتری می‌خورید دوم این که غذای موجود در رستوران نسبت به غذایی که خودتان در خانه می‌پزید (به علت حجم روغن بیشتر) کالری بیشتری دارد پس ثامی‌توانید غذای بیرون نخورید.

### ● شام‌تان را زود بخورید

مصرف شام در ساعات اولیه شب باعث می‌شود راحت‌تر بخوابید همچنین فرصت کافی برای سوزاندن وعده شام را تا آخر شب به شما خواهد داد.

پس یادتان نرود اگر به دنبال تناسب اندام همیشگی هستید از شام خوردن در ساعات پایانی شب خودداری کنید.

### ● خود را هر هفته وزن کنید

وزن کردن هفتگی سبب می‌شود حواس‌تان به میزان غذا خوردن و تحرک روزانه‌تان باشد و اگر دچار اضافه‌وزن شدید، بیشتر ورزش کنید و غذا خوردن خود را اصلاح کنید اما از سواست هر روز وزن کردن خود بهره‌یزدیرا وزن در طول روز میزان متغیری دارد.

### ● صبحانه بخورید

حذف صبحانه می‌تواند منجر به پرخوری شود. اگر در وعده صبحانه پروتئین مصرف کنید به شما کمک می‌کند تا مدت‌زمان بیشتری سیر بمانید و این برای داشتن تناسب اندام کمک‌بزرگی خواهد بود.

### ● مدام ورزش کنید

فکر نکنید ورزش فقط برای کسانی است که اضافه‌وزن دارند اگر دوست دارید سال‌های طولانی اندامتان متناسب بماند، باید ورزش به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی‌تان تبدیل شود. حتماً لازم نیست ورزش‌های سنگین انجام دهید. ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی سه بار در هفته برای شما کافی است.

### ● میان وعده کم کالری بخورید

شاید باور‌تان نشود که یک میان وعده پر کالری چقدر می‌تواند تناسب اندام شما را به هم بریزد. حواس‌تان به مصرف میان وعده‌های‌تان باشد. به جای بستنی، شکلات و شیرینی از مواد غذایی سالم چون مغزها، میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید.

### ● بیشتر بخوبید

غذای‌تان را کامل بجوید؛ زیرا این کار در کنترل وزن شما موثر است و به شما کمک می‌کند سریع‌تر احساس سیری کنید.

### ● به اندازه کافی و منظم بخوابید

خواب کم و نامنظم، متابولیسم شما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود غذایی را که می‌خورید دیرتر بسوزانید پس حتماً به میزان ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

## دانستنی‌ها

## چقدر پیاده‌روی کنیم که لاغر شویم؟

هر فرد معمولی باید هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی باشد متوسط داشته باشد، اما افرادی که دچار اضافه وزن هستند باید ۲۵۰ دقیقه پیاده‌روی کنند. فائزه ملک لو متخصص پزشکی ورزشی، در این باره به فارس ملک لو می‌گوید: «اصولاً به هم خوردن تعادل بین انرژی دریافتی و کالری مصرفی باعث اضافه‌وزن می‌شود. با رژیم غذایی صحیح و سالم می‌توانیم این مشکل را حل کنیم. استفاده از سبزیجات و کاهش مصرف چربی و مواد فرآوری شده و همچنین افزایش تحرک به افراد چاق توصیه می‌شود. هر فرد معمولی باید هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی باشد متوسط داشته باشد اما افرادی که دچار اضافه وزن هستند باید ۲۵۰ دقیقه پیاده‌روی کنند. افراد چاق باید روزانه ۱۲ هزار گام بردارند و ورزش‌های هوازی انجام دهند تا بتوانند ضمن کم کردن کالری دریافتی، انرژی بیشتری هم مصرف کنند تا به وزن ایده‌آل و مطلوب برسند.