

واقعیت آن است که میزان مرگ و میر های ناشی از بیماری های غیر واگیر طی چند سال اخیر سیر صعودی داشته است و باید وزارت بهداشت به سمت پیشگیری از بیماری ها گام بردارد؛ موضوعی که نظر نمایندگان مجلس هم هست. به گزارش مهر، بشیر خالقی عضو کمیسیون بهداشت و در مان مجلس گفت: امروزه به دلیل افزایش استرس در جامعه و مشکلات معیشتی و اقتصادی، بیماری های قلبی و عروقی افزایش یافته و از سوی دیگر به دلیل تغذیه نامناسب و کم تحر کی افراد، بروز سرطان هانیز در بین افراد جامعه شیوع پیدا کرده است.

## آیا خواب رفتگی دست و پا آسیب جدی است؟

فشرده می شود.

از بدن که اعصاب به آن تعلق دارد، به مغز منتقل می شود و در پاسخ به آن پیامی از مغز به آن نقطه ارسال می شود.

به عنوان مثال، اگر سطح داغی را لمس کنید، اعصاب دست شما سیگنالی را به مغز ارسال می کنند و این پیام به عنوان درد تعبیر و باعث می شود که شما دست خود را از آن سطح دور کنید.

حالا، همان طور که با پیچاندن یک شیلنگ آب در آن جمع می شود، سیگنال های حرکتی عصب های شما نیز در صورتی که پا یا دستتان در وضعیتی نامناسب قرار داشته باشد، نمی تواند حرکت کند.

یکی از عصب های پا که به طور معمول فشرده می شود، عصب فیو لار است که از کنار زانو رد می شود و معمولاً وقتی که پای خود را برای مدت طولانی روی هم می اندازید، این عصب

با رها برای همه ما پیش آمده است که پامان برای مدتی نسبتاً طولانی در وضعیتی نه چندان راحت قرار گرفته است و حس کرده ایم که دیگر نمی توانیم بایستیم. در این مواقع معمولاً می گوئیم که پامان خواب رفته است. اما واقعاً چه چیزی باعث این احساس می شود؟

به گفته «ریکا تراوب» استاد یار بخش عصب شناسی دانشگاه کارولینای شمالی، از دست دادن حس در پا، بازو و دست، به دلیل «فشر دگی موقت اعصاب» رخ می دهد.

اعصاب زمانی که فشرده می شود، قادر به ارسال صحیح پیام به نخاع و مغز نیست.

استیون ورنینو، استاد عصب شناسی در دانشگاه تگزاس می گوید: اعصاب پیام های الکتریکی را همانند انتقال آب از درون لوله، منتقل می کند. سیگنال ها از نقطه خاصی

## چه قرص هایی را نباید نصف کرد؟

### پزشکی

اگر قوت دادن قرص هایی که مصرف می کنید سخت است، قبل از نصف کردن آن حتماً با پزشک خود مشورت کنید. بزرگ یا کوچک بودن دارو ها بی دلیل نیست و بسته به نیاز بدن به دوز خاصی از دارو، انداز آن متفاوت است تا تاثیر مورد نظر را بر بدن بگذارد. برخی افراد به ویژه سالمندان در قوت دادن قرص ها مشکل دارند و برخی اوقات بدون مشورت با پزشک یا داروساز، اقدام به نصف کردن قرص ها می کنند که این کار ممکن است آن ها را در معرض آسیب های شدیدی قرار دهد.

برخی از دارو ها از جمله دارو های مربوط به بیماری های روانی، چون اختلال دوقطبی یا

کرد، زیرا هر گونه تغییر در انداز ه و مصرف دارو می تواند سبب بی تاثیر شدن آن، بروز عوارض جانبی و مشکلات معده شود. بسیاری از دارو ها به دو شکل جامد یا مایع وجود دارد و می توانید از پزشک بخواهید داروی مایع مشابه را تجویز کند تا به آسانی بتوانید دارو را در دوز مشخص مصرف کنید. در صورت مجاز بودن نصف کردن قرص، حتماً از دستگاه برش دهنده قرص که در داروخانه ها وجود دارد، استفاده کنید، زیرا این دستگاه قرص را بدون شکستن و خرد شدن به قطعات مورد نظر تقسیم می کند و مانع از هدر رفتن دارو می شود. نصف کردن یک قرص پیش از مصرف آن باعث می شود ذرات ریزی از دارو در هوا منتشر شود که پس از تماس این ذرات با قسمت های حساس

پوست همچون صورت، پلک و گردن، التهاب و حساسیت پوست را به همراه خواهد داشت. برخی مردم نصف مسکن را مصرف می کنند اما متخصصان تاکید می کنند قرص هایی را که وسط آن خط ندارد، نباید نصف کرد، زیرا با نصف کردن دوز کامل دارو به بدن نمی رسد و تاثیر ی نخواهد گذاشت. به گزارش باشگاه ضد التهابی دارای لایه ای است که از دیواره معده محافظت می کند، با شکستن قرص نه تنها خوردن آن سخت می شود بلکه به جای این که جذب روده کوچک شود، در معده جذب می شود. برخی قرص ها به گونه ای طراحی شده است که باید آرام جذب شود و با شکستن آن، این روند طی نمی شود.

### تغذیه

کیفیت رطوبتی که در میوه است با رطوبتی که با نوشیدن آب به آن اضافه می شود، متفاوت است لذا هر گز همراه میوه به ویژه میوه های آبدار، آب ننوشید. به گزارش سلامت نیوز، اگر همراه آب بعد از خوردن میوه، آب میل شود رطوبت اضافی به معده تحمیل و هضم میوه مختل می شود و خلط حاصل از آن خلطی ناصالح خواهد بود. به عنوان مثال اگر انگور را همراه آب بخورید، در بیشتر مواقع حالت بدی ایجاد می کند و حتی گاهی به بروز اسهال های شدید منجر می شود. لذا توصیه می شود نیم ساعت قبل از خوردن میوه ویکی دو ساعت بعد از خوردن میوه (بسته به میزان قدرت معده شما در هضم میوه خورده شده) از نوشیدن آب خودداری کنید.

## همراه میوه آب ننوشید

### پرسش و پاسخ

کسری طبری دندان پزشک  
فارسی

قصد دارم روی دندانم نگین بکارم.

می خواستم قبل از انجام این کار،

درباره کاشت «نگین دندان» بیشتر بدانم. لطفاً من را راهنمایی کنید ؟

کاشت نگین به بافت دندان آسیبی نمی رساند اما به مرور زمان ممکن است به دلیل جمع شدن جرم و باکتری در کنار نگین ها پوسیدگی دندان به وجود آید. برای چسباندن نگین از دو روش استفاده می شود؛ یک روش این است که دندان پزشک با وسایلی، مقداری از مینای سطح دندانتان را برمی دارد، بنابراین مینای دندان شما اندکی خراش برمی دارد و نازک تر می شود. در نهایت نگین با استفاده از چسبی مخصوص و با مواد پرکننده همرنگ دندان به دندانتان چسبانده می شود.

در روش دوم به تراش دندان نیازی نیست و نگین فقط با چسب مخصوص به سطح دندان می چسبد. در این روش نگین یا به صورت یک بار مصرف یا برای زمان طولانی چسبانده می شود. آن هایی که یک بار مصرف است، به مدت ۶ ماه تا یک سال کارایی خواهد داشت و می توان این نوع نگین ها را با یک وسیله نوک تیز از دندان جدا کرد، نگین هایی که دایمی روی دندان نصب می شود، فقط باید توسط پزشک متخصص جدا شود، زیرا در غیر این صورت به دندان ها آسیب جدی وارد می شود.

نگین ها جنس و شکل های متفاوتی دارد و از جنس طلا، کریستال های گران قیمت و کریستال های ارزان قیمت، اشکال پلاستیکی، تزئینی و برق است که هر یک به نحوی نمای زیبایی به لبخند می دهد. استفاده از ژل اسید فسفریک از علل بروز عوارض کاشت نگین روی دندان هاست، چرا که این اسید به مینای دندان آسیب وارد می کند و به تدریج باعث تغییر رنگ دندان می شود. نازک شدن مینای دندان نیز از دیگر عوارض کاشت نگین است.

## ضرر صابون های آنتی باکتریال

### بهداشت

اگر از صابونی استفاده می کنید که روی جعبه آن با افتخار درج شده است ۹۹ درصد باکتری ها را از بین می برد، احتمالاً وقت آن است که آن را کنار بگذارید. محققان می گویند هیچ شاهدهی بر این مدعا وجود ندارد که استفاده از این صابون ها بتواند جلوی بیمار شدن ما را بگیرد. استفاده از این صابون ها حتی می تواند برای سلامت ما و محیط زیست مضر باشد. بسیاری از مواد ضد میکروبی به کار رفته در این صابون ها، موجب بروز آسم و حساسیت می شود و برای رشد و تکامل بدن هم مضر است. متأسفانه این مواد از طریق فاضلاب به محیط اطراف ما هم نفوذ می کند و در آنجا آثار مخربی بر جای می گذارد. از طرفی از بین رفتن همه باکتری ها به صورت فله ای و بدون انتخاب، امر نامناسبی است چون بسیاری از آن ها برای سلامت ما مفید است. از طرف دیگر با از بین رفتن باکتری های حساس به مواد ضد میکروبی، محیط برای رشد و تکثیر باکتری های مقاوم به این مواد فراهم می شود و در نهایت به جایی می رسیم که باکتری هایی که باید در آینده با آن ها مقابله کنیم، بسیار قدرتمندتر و به دارو ها مقاوم است. نتایج بررسی در زمینه تاثیر مخرب دارو های ضد باکتری بر سلامت انسان و محیط زیست در مجله Environmental Health Perspectives منتشر شده است.

## مام ضد عرق بهتر است یا اسپری ؟

### بیشتر بدانیم

محصولات ضد تعریق حاوی رایحه ها و عطرها ی افزودنی بسیاری است. این عطرها با بوی بد بدن مقابله نمی کند، مگر این که محصول انتخابی شما حاوی ترکیبات دئودورانت هم باشد. محصولات ضد تعریق (antiperspirant) با هدف کاهش رطوبت در ناحیه زیر بغل و قسمت های دیگر بدن طراحی شده است. این محصولات به انواع مختلفی تقسیم می شود و عواملی مانند نحوه کاربرد، رایحه های مورد استفاده و فرمولاسیون در این تقسیم بندی نقش دارد.

**نحوه عملکرد ضد تعریق ها**

ضد تعریق ها بیشتر از هر جای دیگر، برای زیر بغل مورد استفاده قرار می گیرد. این محصولات حاوی کلرید آلومینیم است که لایه محافظتی خاصی را روی پوست برای مقابله با رطوبت ایجاد می کند. در سایت برترین، به نقل از بعضی از متخصصان آمده است که، انتخاب ضد تعریق هایی (چه در قالب اسپری چه در قالب استیک یا رولی) به مردان پیشنهاد می شود که حاوی ۱۰ درصد کلرید آلومینیم یا بیشتر باشد. به یاد داشته باشید که اسپری کاربرد راحت تری دارد و در شرایط مختلف می توان از آن استفاده کرد.



## بمب های انرژی در تابستان

می کنیم تا با نوشیدن آن تمام انرژی مورد نیاز یک هفته خود را تامین کنید. علاوه بر این ویتامین ها و مواد معدنی و مغذی مورد نیاز به بدن شما می رسد. این نوشیدنی های سالم حاوی انواع سبزی هاست و در فصل گرم تابستان عطش و تشنگی شما را برطرف می کند و در طول روز می توانید به کار و فعالیت بپردازید. همچنین در صورتی که اهل ورزش هستید و یک نوشیدنی مفید و پر انرژی نیاز دارید، حتماً این نوشیدنی ها را امتحان کنید.



### روش تهیه ۱:

گلابی – یک عدد  
خیار – یک عدد  
لیمو – نصف یک عدد  
همه مواد را داخل مخلوط کن بریزید و روزانه یک لیوان از این اسموتی را بنوشید.

### روش تهیه ۲:

یک فنجان شاتوت  
کیوی پوست کنده  
پرتقال  
نارنگی  
همه مواد را داخل مخلوط کن بریزید و روزانه یک لیوان از این اسموتی انرژی زای تابستانی را بنوشید.



### سلامت

## ترایفل میوه های تابستانی

### آشپزی من



### مواد لازم برای ۱۰ نفر

تمشک	۴۰۰ گرم	آرد ذرت	۲ قاشق سوپ خوری
شاه توت	۳۰۰ گرم	شیر	۳۰۰ میلی لیتر
انگور قرمز	۱۰۰ گرم	خامه غلیظ	۶۰۰ میلی لیتر
انگور سیاه	۱۰۰ گرم	وانیل	کمی
شکر دانه ریز	۱۲۰ گرم	کیک ساده	۲۰۰ گرم
توت فرنگی	۳۰۰ گرم	آب پرتقال طبیعی و تازه	۵ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ	۴ عدد		

### روش تهیه

- \* سه چهارم از تمشک، شاه توت و انگور را با نیم پیمانه سر خالی شکر (۸۰ گرم) و ۲ قاشق سوپ خوری آب در یک قابلمه بریزید.
- \* مواد را دو دقیقه بجوشانید تا زمانی که عصاره میوه ها در بیاید اما ظاهر آن ها تغییر ی نکند.
- \* سر توت فرنگی ها را بگیرد و آن ها را نصف یا چهار قسمت کنید.
- \* بیشتر توت فرنگی ها را در مخلوط میوه های داغ بریزید و کمی بجوشانید و بگذارید خنک شود.
- \* برای تهیه کاستارد، زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا کنید و زرده ها را در کاسه بزرگی بریزید. بقیه شکر و آرد ذرت را به آن بیفزایید. تمام مواد را هم بزنید تا یکنواخت شود.
- \* شیر، ۳۰۰ میلی لیتر خامه و کمی وانیل را به قابلمه متوسط اضافه کنید و آن را به جوش بیاورید.
- \* مایه داغ شده را روی مخلوط تخم مرغ بریزید و هنگام ریختن هم بزنید تا زمانی که نرم و یکدست شود.
- \* کاستارد را به قابلمه تمیزی بر گردانید، آن را روی شعله متوسط به جوش بیاورید تا زمانی که نرم شود و مدام آن را هم بزنید. سپس آن را در کاسه ای بریزید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه سرد شود.
- \* روی آن را بپوشانید و در یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود. وقتی میوه ها و کاستارد خنک شد، زمان لایه لایه ریختن آن است. کیک را به شکل قطعاتی ببرید و در ظرف مخصوص بریزید.
- \* کمی آب پرتقال روی آن بریزید تا چند ثانیه خیس بخورد. کمی آب پرتقال برای زمان سرو نگه دارید. کاستارد را سریع یک بار هم بزنید تا اطمینان حاصل کنید که نرم و یکنواخت شده است، سپس آن را روی میوه ها بریزید و تا لبه ها پخش کنید.
- \* ترایفل را چند ساعت یا یک شب سرد کنید. بقیه خامه و وانیل و آب پرتقال را هم بزنید تا غلیظ شود اما نباید خشک شود. بقیه کرم را روی ترایفل بریزید و سپس با انگور، توت فرنگی و شاه توت تزئین کنید.