

تغذیه نامناسب، به ویژه سرانه کم مصرف شیر در ایران و کم تحرکی، از عوامل مهم ابتلای افراد به پوکی استخوان است. به گزارش مهر، دکتر احمد دلبری رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی گفت: سرانه مصرف شیر در ایران، کمتر از ۱۰۰ کیلو گرم در سال است، در صورتی که سرانه مصرف این ماده غذایی پر کلسیم در کشور های اروپایی سالانه بیش از ۳۰۰ کیلو گرم است. مردم کشورمان شیر و مواد لبنی را به میزان کمی مصرف می کنند، از سویی سرانه مصرف نوشابه آنان که مانع از جذب کلسیم در بدن می شود، زیاد است (بیش از ۴۰ کیلو گرم در سال) که این موضوع عامل مهمی در ابتلای افراد به پوکی استخوان است.

## کوچک کردن شکم با غذا خوردن!



ریشه آن است.

**دمنوش چای سبز یا زنجبیل برای کوچک کردن شکم**

به گزارش آفتاب نیوز، یک پیمانه (۲۵۰ میلی لیتر) آب را به جوش آورید. سپس یک تکه زنجبیل را به آن اضافه کنید و بگذارید چند دقیقه بجوشد. بعد حرارت را خاموش و یک قاشق غذاخوری چای سبز به آن اضافه کنید. بعد به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم بخار آب جوش بگذارید

### ارتباط شیردهی با کاهش خطر ابتلا به آندومتریوز

**با نوان**
تحقیق جدیدی نشان می دهد زنانی که حداقل به یک کودک شیر داده باشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آندومتریوز قرار دارند.
به گزارش مهر، بیماری آندومتریوز مشکلی مزمن و اغلب همراه با درد است و زمانی روی می هد که پوشش درونی رحم خارج از اندام تناسلی روی لوله های فالوپ، تخمدان ها یا منطفه ای دیگر رشد می کند.
«لسلی فارلاند»، سرپرست گروه تحقیق از بیمارستان زنان و بریگام

بوستون، در این باره می گوید: ما در یافتیم در زنانی که مدت زمان بیشتری به نوزادشان شیر داده بودند، احتمال ابتلا به بیماری آندومتریوز کمتر بود.

وی می افزاید: با در نظر گرفتن ماهیت مزمن بیماری آندومتریوز و تعداد کم عوامل پر خطر قابل اصلاح آن، شیردهی ممکن است رفتار قابل اصلاح مهمی برای کاهش خطر بروز آندومتریوز در بین زنان بعد از بار داری باشد.

یافته ها نشان داد خطر آندومتریوز در زنان به ازای هر سه ماه



به مدت ۳۰ روز استفاده کنید. سپس ۱۵ روز مصرف آن را قطع کنید. به یاد داشته باشید در کنار مصرف نوشیدنی و دمنوش زنجبیل برای گرفتن جواب بهتر و سریع حتما ورزش کنید و یک برنامه غذایی مناسب و کم کالری داشته باشید.

**کوچک کردن شکم با نوشیدنی زنجبیل و لیموترش**

یک فنجان آب (۲۵۰ میلی لیتر) را گرم کنید و قبل از این که به جوش آید، یک تکه ریشه زنجبیل به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب روی حرارت کم به مدت چند دقیقه بجوشد و بعد از وی حرارت بردارید؛ وقتی کمی ولرم شد آب یک دوم لیموترش را به آن اضافه کنید. دمنوش را خوب هم بزنید و مقداری عسل (در صورت دلخواه) به آن اضافه کنید. ویتامین C و آنتی اکسیدان موجود در آب لیموترش اثر بخشی زنجبیل را برای پاک سازی کبد و افزایش متابولیسم چربی بیشتر می کند. با استفاده از این چای علاوه بر سم زدایی و دفع مایعات اضافی بدن، به جنگ چربی های اضافی شکم تان خواهید رفت.

**کوچک کردن شکم با نوشیدنی گریپ فروت و زنجبیل**

آب چهار عدد گریپ فروت را بگیری د و آن را با یک قاشق چای خوری پودر زنجبیل و یک چهارم آب لیموترش (به دلخواه) مخلوط کنید. این نوشیدنی لاغر کننده را با معده خالی (قبل از مصرف این نوشیدنی ها با پزشک خود مشورت کنید) مصرف کنید. گریپ فروت یک میوه کم کالری است که تاثیر بسیاری در کاهش وزن دارد.

### دسر پای سیب گل رز

آشپزی من	
<span></span>	
مواد لازم	خمیر پای (قبلا دستور آن داده شده است)
<span>‏</span>	۲۵۰ گرم
<span>‏</span>	دو عدد
<span>‏</span>	سه قاشق غذاخوری
<span>‏</span>	برای تزئین
<span>‏</span>	به مقدار لازم
روش تهیه	
<span>‏</span>	خمیر ها را به ضخامت دو میلی متر برش بزنید.
<span>‏</span>	۲۰۰ میلی لیتر آب را در قابلمه ای بریزید و بگذارید به جوش آید. شکر و برش های سیب را اضافه کنید. بگذارید ۳-۲ دقیقه بجوشد. سپس با استفاده از آبکش ، آب آن را خالی کنید. سپس خمیر را به ضخامت یک تا دو میلی متر باز کنید و به شکل نوارهایی با پهنای ۳ سانتی متر و طول ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر ببرید.
<span>‏</span>	پنج تکه سیب را روی نوار خمیر قرار دهید تا گل رز زیبایی تشکیل شود. رز را روی سینی فر که از قبل کاغذ گذاشته اید و چرب کرده اید، قرار دهید. فر را با حرارت ۲۰۰ درجه از قبل گرم کنید. مدت زمان پخت ۳۰ دقیقه است. وقتی کاملا خنک شد روی آن پودر شکر بریزید.

### روش چند برابر شدن خواص شیر

طب امروزی تاکید فراوانی بر خوردن شیر دارد اما با توجه به مزاج سرد و تر شیر، مصرف این ماده بدون مصالح آن می تواند زمینه ساز بروز برخی از بیماری های به ویژه در افراد با مزاج سرد شود. به گزارش پویا، طب امروزی بر خوردن فراوان شیر تاکید می کند به ویژه در افراد مسن مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز؛ از طرفی افراد مسن از سردی مفاصل و دیگر اعضا رنج می برند که مصرف بالای شیر در این افراد می تواند زمینه تشدید بیماری های استخوانی را فراهم کند. برای این افراد بهترین روش مصرف شیر طبق منابع طب سنتی این است که شیر را با دارچین میل کنند تا هم سردی شیر را بگیرد و هم به این دلیل که دارچین مبدرق ( بدرقه کننده) شیر است و شیر را تا مفاصل می برد. این خاصیت دارچین است که اگر همراه شیر خورده شود، خواص درمانی شیر را به مفاصل می رساند. ترکیب شیر با دارچین، ۱۰ برابر بیشتر از خود شیر خاصیت دارد. کاهش کلسترول بد، پیشگیری از حمله قلبی، تنفس راحت و تقویت استخوان از خواص این ترکیب فوق العاده و خوش طعم است.

#### با خنده کمبود خواب را جبران کنید

نتایج تحقیقات نشان می دهد که خنده کمبود خواب را جبران می کند. به گزارش شفاف، هر روز مطالعات زیادی روی مغز انسان ها انجام می شود و در نهایت نتیجه های جالبی به دست می آید که یکی از آن ها جبران کمبود خواب با خنده است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که ۱۵ دقیقه خندیدن، دو ساعت کمبود خواب را جبران می کند؛ بنابراین صاحبان برخی از شرکت ها برای کارمندانی که شب گذشته شیفت بوده اند، فیلم کمدی پخش می کنند تا کارمندان با خندیدن کمبود خوابشان جبران شود.

**بیشتر بدانیم**



## باید و نبایدهای عوارض افزایش طول ناخن

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی یا افزایش مقاومت ناخن به کار می رود. مریم قیاسی کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، در باره انواع مواد آرایشی ناخن و عوارض استفاده طولانی مدت از آن می گوید: شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آن ها تماس داشته است، دچار حساسیت شود.

به گزارش تسنیم، فرمالدئید یک ترکیب حساسیت زاست که در فرآورده های تقلبی و قاچاق یافت می شود. کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری و از سلول های مولد ناخن محافظت می کند. قیاسی به افزایش طول ناخن ها به وسیله ناخن های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشاند، اشاره کرد و گفت: چسب های ناخن های مصنوعی حاوی مواد حساسیت زاست، گاهی چسب ها باعث شکاف و ترک خوردن ناخن می شود.

وی عفونت پوست اطراف ناخن ها، شل شدن ناخن ها و درماتیت (التهاب پوستی) را از عوارض استفاده طولانی مدت از ناخن های مصنوعی برشمرد و افزود: استفاده از ناخن های مصنوعی در طولانی مدت می تواند باعث واکنش های دردناک و شدید شود. خانم هایی که برای مدت طولانی از ناخن های مصنوعی و کاشته شده استفاده می کنند، احتمال دارد مشاهده کنند که ناخن های طبیعی آن ها نازک و مات تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می کنند ناخن های مصنوعی هر سه ماه یک بار برداشته شود تا ناخن های طبیعی استراحت کند.



#### پرسش و پاسخ

ناصر سیم فروش رئیس بخش اورولوژی مرکز پزشکی لبافی نژاد – فارس

**سوال : با توجه به این که شیوع سنگ کلیه در کشور ما زیاد است، راه های اصلی پیشگیری از سنگ کلیه چیست؟**

ما در کشور نسبتاً گرم و خشکی زندگی می کنیم و در افرادی که مشاغلی همچون کشاورزی دارند و زیر نور خورشید فعالیت می کنند، احتمال تشکیل سنگ کلیه به دلیل تعریق زیاد و مصرف کم آب افزایش می یابد؛ بنابراین کلید طلایی پیشگیری از سنگ کلیه نوشیدن آب است. برخی فکر می کنند انواع مایعات همچون آب میوه می تواند در پیشگیری از بروز سنگ کلیه مؤثر باشد؛ در حالی که زیاد مصرف کردن آب میوه به دلیل داشتن اگزالات عوارض دارد و مشکل ساز است.

هیچ مایعی جای آب را در پیشگیری از سنگ کلیه نمی گیرد. در طول روز آن قدر باید آب بنوشیم که رنگ ادرار روشن باشد. میزان آبی که هر فرد نیاز دارد بنوشد، بسته به فعالیت بدنی متفاوت است. کسی که فعالیت بدنی زیادی دارد یا در محیط گرم کار می کند، به آب بیشتری برای نوشیدن نیاز دارد. به طور متوسط باید به میزانی آب بخوریم که روزی ۲ تا ۳ لیتر ادرار دفع شود. چای کم رنگ نیز مؤثر است ولی چای پررنگ عوارض به همراه دارد.

مردم و برخی از پزشکان تصور می کنند که برای پیشگیری از سنگ کلیه نباید زیاد لبنیات خورد؛ در حالی که امروزه خلاف این مسئله ثابت شده است. به طوری که مصرف روزانه شیر یک تا دو لیوان لازم است و حتی برای پیشگیری از سنگ کلیه نیز توصیه می شود. قرص های کلسیم و ویتامین می تواند سبب بروز سنگ کلیه شود و اگر فرد مایعات زیادی به این قرص ها مصرف نکند، احتمال این که دچار سنگ کلیه شود، بسیار زیاد است. افراد مسن نباید از مصرف شیر و انواع لبنیات پرهیز کنند و مصرف روزی یک تا دو لیوان شیر لازم و بدون مانع است.

اگر کسی سابقه سنگ سازی دارد و به این بیماری مبتلا شده است، باید بیشتر آب بخورد و حدود سه لیتر ادرار دفع کند؛ این بدان معناست که روزانه به حدود چهار لیتر آب برای نوشیدن نیاز دارد. البته بسته به نوع سنگ نیز برخی از راه های پیشگیری وجود دارد که هر فردی باید طبق نظر پزشک اقدامات لازم را انجام دهد. همچنین افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند، لازم است هر شش ماه یک بار برای انجام سونوگرافی اقدام کنند تا اگر کلیه دچار سنگ شد در مراحل اولیه آن را شناسایی کنند و اقدامات لازم را انجام دهند.

✱ چشم از بدو تولد فرد به همان اندازه باقی می ماند و فقط بینی و گوش است که هر گز رشدشان متوقف نمی شود.
✱ یک زن در طول سه ماهه اول بارداری، معمولاً خواب قورباغه، کرم و گیاهان گلدانی را می بیند.
✱ حس بویایی زنان بهتر از مردان است و می توانند به راحتی بوی مرکبات، وانیل، قهوه و... را تشخیص دهند.
✱ زبان قوی ترین ماهیچه در بدن انسان است.
✱ سخت ترین ماده مینای دندان است که دندان های ما را می پوشاند.
✱ پیام های عصبی که به سرعت به مغز وارد و از آن خارج می شود، می تواند با سرعت ۱۷۰ مایل در ساعت (معادل ۲۷۲ کیلومتر در ساعت) حرکت کند.
✱ سریع ترین مویی که در بدن انسان رشد می کند، موهای صورت است.
✱ ناخنی که در دست غالب (قوی تر) سریع ترین رشد را دارد، ناخن انگشت میانه است.
✱ ناخن کوتاه ترین انگشتان، کمترین میزان رشد را دارد.
✱ متوسط طول عمر موی انسان سه تا هفت سال است، در صورتی که در معرض هیچ گونه آسیب یا شکستگی قرار نگیرد.
✱ روده کوچک برخلاف نامش بزرگ ترین اندام داخلی در بدن انسان است. این اندام چهار برابر قد متوسط یک فرد بزرگ سال است.

### جرم گیری دندان در خانه با روش های ارزان

از خندیدن در جمع می ترسید، چون با گشودن دهان ردیفی از دندان های زرد نمایان می شود؟ دهانتان بوی چندان خوشایندی نمی دهد؟ این مشکل خیلی هاست؛ متأسفانه افراد کمی دندان های سالم و تمیز دارند. سلامت دندان و جرم گیری آن، یکی از کلیدی ترین نکات در بهداشت و سلامت است. بهداشت دهان خیلی مهم است. سلامت شما تا حد زیادی در رعایت بهداشت دهان و دندانان وابسته است. اگر رسوب، جرم و پلاک های میکروبی روی دندان هایتان وجود دارد حتماً باید فکری کنید تا از بروز مشکلاتی نظیر تورم لثه ها، دندان درد و حساسیت های دندان و لثه جلوگیری شود.

جرم گیری دندان در خانه با مواد در دسترس کمک زیادی به حفظ سلامت دهان و دندان می کند. روش های مختلفی برای رعایت بهداشت دهان و دندان وجود دارد. جرم گیری دندان در خانه با استفاده از مواد طبیعی و چیزهایی که در منزل موجود است، شمارا از پرداخت هزینه های گزاف دندان پزشکی نجات می دهد.

به موارد زیر توجه کنید:

شستن دندان ها، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید، استفاده از خمیر دندان ضد جرم، استفاده از مخلوط جوش شیرین، ژل الوئه ورا و لایه بردار گلیسرین، پوست پرتقال، جویدن و مصرف میوه و سبزی، جویدن دانه کنجد، خوردن انجیر، استفاده از مسواک برقی، استفاده از نخ دندان، استفاده از محلول هیدروژن پراکسید و غرغره کردن محلول های ضد عفونی کننده، استفاده از دستگاه جرم گیر در خانه (دنتال پیک)، استفاده از میوه های حاوی ویتامین C، مصرف غذاهای تند، لیمو و غرغره کردن و گرداندن روغن نارگیل در دهان.

**دانستنی ها**

**(چهار شنبه ها)**

**دهان و دندان**

**(چهار شنبه ها)**