

بر اساس مطالعه سال ۱۳۸۲ شانزده در صد جمعیت کشور مبتلا به آرتروز هستند و آرتروز زانو در ایران شیوع بیشتری دارد. به گزارش ایرنا، دکتر محسن سروش دبیر انجمن روماتولوژی ایران با بیان این مطلب افزود: شیوع آرتروز به‌ویژه آرتروز زانو در جامعه ایرانی بیشتر به‌نحوه نشستن، وزن زیاد، ضعیف بودن عضلات و کم تحر کی مربوط است؛ به‌طور کلی آرتروز زانو در کشور های آسیایی و آرتروز لگن در کشورهای اروپایی شیوع بیشتری دارد.

درباره مراجعه غیر اصولی به آرایشگر ها که برایمان گران تمام می شود

مجوز آرایش وپیرایش یا مجوز کار زیبایی!

مصطفی میرجانیان– خبری در شبکه های اجتماعی دست به دست می شود و همه را شوکه می کند؛ خبری که می گوید دوزن جوان با دخالت در امور پزشکی دختر ۱۹ ساله مشهودی را به یک قدمی مرگ کشاندند. بعد از آن خبر گزار ی ها ماجرا را با جزئیات بیشتری پوشش می دهند که متوجه می شویم چند روز پیش دختر جوانی با عضویت در کانال تلگرامی تحت عنوان پرسینگ (نصب جواهر روی بدن) تصمیم می گیرد برای انجام عمل جراحی و نصب جواهر روی بدنش به دفتری که در کانال تلگرامی آگهی داده بود، برود.

دختر جوان بعد از یک جراحی خرد، نگینی را روی بینی اش نصب می کند، اما این آخر ماجرا نیست؛ او ساعتی بعد از خارج شدن از اتاق جراحی پرسینگ و در راه بازگشت به خانه روی زمین می افتد و مادرش و شاهدان این صحنه پیکر نیمه جان او را در حالی که دهانش پر از خون شده بود، به اورژانس می ساندند.

روایتی عجیب از برخی باشگاه ها و آرایشگاه های شهرمان!

فقط با چند کلیک روی صفحه کلید رایانه، می توانید فهرستی از آرایشگاه های شهر را در بیاورید یا در بعضی موارد به صفحات یا کانال های تلگرامی تبلیغاتی چند آرایشگاه سرنیزید تا متوجه شوید وضع به چه گونه است؟ انواع فال، لیزر، سوراخ کردن گوش، تزریق ژل زیر پوست، کاشت نگین، بوتاکس، خالکوبی، تاتو و پرسینگ انواع جواهر بر بدن.... این تنها بخشی از فعالیت هایی است که خانم یا آقای صاحب باشگاه یا آرایشگاه برای مراجعان خود انجام می دهد. در این زمینه برای این که از اوضاع جراحی های خرد زیبایی بیشتر آگاه شویم، به چند سالن آرایشی مردانه و زنانه که مرکزی برای انجام جراحی های زیبایی است، مراجعه کردیم. با تعدادی از سالن های آرایشی زنانه و مردانه تماس گرفتیم و برای انجام عمل های زیبایی مانند تاتو و پرسینگ درخواست نوبت کردیم که با پاسخ های عجیب بعضی از آن ها روبه رو شدیم. برای مثال صاحب آرایشگاه زنانه درباره هزینه پرسینگ و انواع تاتو توضیحاتی می دهد و در پاسخ به خبر نگار ما که آیا خودتان این کار را انجام می دهید، می گوید: «بله! ما مجوز این کار را داریم.» (شایان ذکر است سالن های آرایشی که با آن هاتماس گرفتیم همگی از سالن های دارای مجوز شهر بودند؛ نه از سالن های زیبایی زیرزمینی و بدون مجوز!)

سلامت



چگونگی خرید استاندارد برای خانواده

هنگام خرید به نحوه بسته بندی مواد غذایی توجه کنید زیرا

بی دقتی در این زمینه سبب ابتلا به بسیاری از بیماری های می شود.

❖ اگر هنگام خرید از کیسه های پارچه ای و حتی پلاستیکی استفاده می کنید، این کیسه ها پس از یک بار استفاده باید به دقت شسته و خشک شود.

❖ میوه و سبزی ها، گوشت و مواد پروتئینی، مواد لبنی، نان و خوراکی های گرم همگی باید از هم تفکیک و در کیسه های مجزا قرار داده شود.

❖ بسته بندی مواد پروتئینی مانند گوشت، ماهی و مرغ هم می تواند حاوی میکروب و با کتری باشد و سبب ابتلای افراد به بیماری هایی چون سالمونلا، اسهال و استرگ شود. کارشناسان توصیه می کنند قبل و پس از خرید محصولات غذایی پروتئینی دست های خود را به دقت بشوید تا کمتر در معرض ابتلا به مسمومیت های غذایی قرار بگیرید.

❖ یکی از کارهای اشتباه که به تازگی در فروشگاه های بزرگ چند منظوره در دنیا رایج شده است صرف غذا در ستوران های کنار فروشگاه است که در صورت آلوده بودن دست ها می تواند سبب

کار زیبایی در آرایشگاه ممنوع!

این اظهار نظر خانم آرایشگر در حالی است که زهراد هقان نیری، نایب رئیس اتحادیه آرایشگاه بانوان در گفت و گو با زندگی سلام می گوید: «اکنون تمام سالن های آرایشی تنها پروانه آرایشی و پیرایش دارند و برای انجام هیچ یک از کارهای زیبایی مجاز نیستند. در زمینه تاتو نیز که مشکل بهداشتی دارد، تمام افراد مجاز به انجام تاتو، ملزم به گذراندن دوره های آموزشی هستند که فنی و حرفه ای برگزار می کند. هم اکنون تعدادی از اعضای اتحادیه در آموزشگاه های فنی و حرفه ای یا آموزشگاه های مجاز در حال سپری کردن دوره های آموزشی خود هستند تا مدرک بگیرند و از نظر بهداشتی مکان مورد تاییدی برای انجام این خدمات زیبایی فراهم نکنند، از سوی این اتحادیه مجاز به انجام تاتو نیستند.

متأسفانه هزینه های زیاد برای تاسیس

و دایر کردن سالن های آرایشی باعث می شود بعضی از صاحبان سالن های آرایشی پایشان را فراتر از قانون بگذارند و دست به انجام کارهایی مانند جراحی های خرد زیبایی بزنند.»

جاذبه در کمین است

برای پیگیری دقیق تر این موضوع با دکتر آرش بیرقی طوسی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت و گو می کنیم.

او می گوید: «به طور کلی کارهایی که در حیطه تخصص پزشکی است باید توسط پزشک انجام شود. گاهی ممکن است انجام یک کار خرد برای زیبایی از نظر تکنیکی عملی ساده به نظر بیاید اما همین کار ساده هم اگر توسط فرد غیر متخصص انجام شود ممکن است عوارضی به همراه داشته باشد که پیشگیری از این عوارض از عهده فردی غیر از پزشک برنیاید.»

او اضافه می کند: «گاهی اوقات چند نفر عملی را انجام



می دهند و بقیه می بینند که مشکلی پیش نیامده است و آن ها هم به فرد انجام دهنده این نوع عمل های زیبایی اعتماد و به او مراجعه می کنند؛ در حالی که باید دانست هر مداخله ای در کار پزشکی عوارضی دارد و ممکن است برای یک فرد این عارضه مشاهده نشود، اما برای دیگری این عارضه به مراتب سخت تر و بدتر بروز کند.»

کار را به دست کاردان بسپارید

دکتر بیرقی طوسی معتقد است: «افرادی که کارهایی مانند عمل های زیبایی انجام می دهند باید با ساختمان بدن انسان آشنایی کامل داشته باشند، چرا که بدن انسان فقط پوست نیست که احساس کنیم فقط برای پوست و سطح آن مشکل ایجاد می شود، بلکه زیر پوست عناصر حیاتی وجود دارد که فرد انجام دهنده این نوع عمل های زیبایی باید بداند با کارهایی که انجام می دهد چه اتفاقاتی ممکن است رخ دهد و چطور باید از آن ها پیشگیری کند و تنها کسی هم که این اطلاعات را دارد، پزشک است، نه یک آرایشگر یا مربی باشگاه!»



آیا ایجاد تغییر برای زیباتر شدن بد است؟

از دکتر بیرقی می پرسیم اگر این جراحی های زیبایی در شرایط بهداشتی انجام شود، می تواند آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد؟ او می گوید: «بعضی از انواع جراحی های زیبایی، کارهایی است که در پزشکی پذیرفته شده است و در مواردی که لازم باشد انجام می شود. مواردی مانند بوتاکس و تزریق ژل اگر در شرایط کاملا بهداشتی و توسط فرد متخصص انجام شود، مشکلی در پی نخواهد داشت. اما بعضی دیگر مانند پرسینگ یا نصب جواهر روی بدن و کاشت ناخن، کار فانتزی و غیر علمی است و به دلیل این که جسم خارجی وارد بدن فرد می شود، مورد تایید علم پزشکی نیست و در هر صورتی ضرر دارد و پذیرفتنی نیست.»

کول تبلیغات رانخورید

این متخصص زیبایی درباره تبلیغات گسترده ای که برای این نوع جراحی های خرد زیبایی وجود دارد، می گوید: «همه ما باید به این نکته توجه کنیم که اگر روی تابلویی چیزی نوشته شده باشد، به هیچ وجه به این معنا نیست که فرد صلاحیت انجام آن کار را دارد. در بعضی موارد هم تبلیغات در فضای مجازی انجام می شود که فرد حتی ملزم به این نیست که برای دریافت مجوز اقدام کند.»

پشیمانی سودی ندارد

وی می گوید: «متأسفانه در کشور ما مدتی است که تقاضا برای انواع جراحی های زیبایی زیاد شده و این افزایش تقاضا به دلیل دیدگاهی است که مردم درباره زیبایی دارند. اما باید بدانیم این نوع جراحی ها و تغییرات در ظاهر فقط برای کسانی تجویز می شود که از نظر جسمی مشکل خاصی دارند، متأسفانه در بیشتر موارد افراد به دنبال ایجاد تنوع و حتی تغییرات غیر عادی و جلب نظر دیگران هستند که این موضوع امری نامعقول و غیر عادی است. حتی گاهی اوقات دیده شده فرد بعد از انجام جراحی پشیمان می شود، اما باید گفت بیشتر این جراحی های زیبایی غیر قابل بازگشت است.»

آشپزی من

بال مرغ مراکشی باسس ماست



مواد لازم

- *بال مرغ- ۱۰ عدد
- *روغن مایع - ۱۰ قاشق غذاخوری
- *لفل قرمز - نصف قاشق چای خوری
- *پاپریکا - یک قاشق چای خوری
- *زیره سیاه - یک قاشق چای خوری
- *دارچین - یک چهارم قاشق چای خوری
- *زنجبیل زمینی- یک چهارم قاشق چای خوری
- *رز دجوبه - یک چهارم قاشق چای خوری

روش تهیه

*بال مرغ ها را بعد از شست وشو به روغن آغشته و بعد فلفل قرمز، زیره سیاه، زنجبیل، دارچین، پاپریکا و زردچوبه را باهم به بال ها اضافه کنید. در نهایت هم در سینی فر چپنید و فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا بال ها به مدت ۴۰-۴۵ دقیقه کاملا بپزد و برشته شود.

***روش تهیه سس ماست:**

برای تهیه این سس یک پیاله ماست هم زده را با یک قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده و یک قاشق غذاخوری نعناع خرد شده و یک قاشق غذاخوری عسل و همچنین دو قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط و نصف قاشق چای خوری نمک و فلفل اضافه کنید و کنار بال ها قرار دهید. این غذا مناسب افرادی است که نمی خواهند از سس چرب استفاده کنند.

نیز ارو گوته و پارا گوته و دیگر منابع بازرسان سازمان غذا و دارو انجام می شود و بدین ترتیب تمام منابع ابتدا ثبت می شوند و بعد از آن مجوز واردات دریافت می کنند. گفتنی است؛ کلیپی در فضای مجازی منتشر شده است که با ریختن مشتی برنج روی شعله گاز، نشان می دهد که برنج مانند پلاستیک آب و سیاه می شود.

نیز با دید می شود. در همین زمینه نیز تولید کنندگان و اعضای انجمن برنج هند به ایران آمدند و در حضور رئیس سازمان غذا و دارو مستند اتشان را ارائه دادند که برنج هایشان در مزارع تولید و به ایران و دیگر کشور ها صادر می شود. معاون اداره کل نظارت بر فراورده های غذایی سازمان غذا و دارو افزود: با دیدهای مکرر از مزارع برنج هند، پاکستان، تایلند و اخیرا

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرسش و پاسخ

مردی ۴۲ ساله هستم که سال ۹۳ دیسک کم رم را عمل کرده ام. حدود دو ماه است پاشنه پایم در می کند اصلا دار و مصرف نمی کنم؛ و وقتی نشست ام و می خواهم بلند شوم، باید دیوار را بگیرم. در راه رفتن هم کمی مشکل دارم چون درد می کند. شما برای درمان پاشنه پایم چه پیشنهادی می کنید؟

دکتر محمد تقی پیوندی – ار توپد و فوق تخصص ستون فقرات

ممکن است مشکل مربوط به خار پاشنه باشد که معمولا درد در ناحیه پاشنه را به همراه دارد. افراد صبح ها که از خواب بیدار می شوند، درد بیشتری احساس می کنند و بعد از یک تا دو ساعت که راه می روند، درد کاهش می یابد، ولی وقتی زیاد بایستند، درد بیشتر می شود و ممکن است تا ساق پا هم ادامه پیدا کند. بیماری خار پاشنه در سنی که شما هستید، بیشتر دیده می شود. خار پاشنه به دلیل یک سری بیماری های روماتیسمی یا فعالیت در مشاغل خاص هم ممکن است ایجاد شود. افراد دیابتی و چاق بیشتر در معرض خار پاشنه قرار دارند و معمولا در مان آن هم طولانی مدت است. استفاده از کفی، داروهای ضد التهاب و در نهایت فیزیوتراپی هم ممکن است تجویز شود. قند و چربی بالا باید کنترل شود؛ چاقی به ویژه در ناحیه شکم هم باید کاهش پیدا کند. به طور کلی باید گفت عوامل ایجاد کننده خار پاشنه باید برطرف شود. اگر بیماری روماتیسمی هم دارید، باید در مان شود. ممکن است این درد به علت عود دیسک کم را یا پارگی دیسک مجاور آن باشد که به صورت درد در پاشنه خود را نشان می دهد، بنابراین نیاز است که معاینه انجام و علت آن تشخیص داده شود. خار پاشنه بیشتر در هر دو پا دیده می شود؛ زیرا هر بیماری، قند و چربی بالا یا زیاد ایستادن روی هر دو پا تاثیر می گذارد اما گاهی ممکن است در یک پا هم دیده شود یا یک پا در درد بیشتری داشته باشد. نوع کشش هم موثر است و باید دارای پاشنه کف نرم باشد. کشش باید به طور معمول سه سانتی متر پاشنه داشته باشد و برای راه رفتن طولانی باید از کش مناسب استفاده شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی متخصص طب اسلامی

در های پاشنه معمولا ناشی از سوداست که به دلیل سنگینی در پاها رسوب می کند گاهی به شکل واریس بروز می کند و گاهی به شکل خار پاشنه است. این دردها با راه رفتن به تدریج کمتر می شود. درمانی که توصیه می شود انجام قصد است به شرطی که با مشورت پزشک و توجه به توانایی جسمی فرد باشد. از مصرف غذاهای سوزان مانند فست قود و غذای غلیظ مانند لازانیا، عدس، گوشت گاو و قارچ بپرهیزید. مصرف روزانه دمنوش اقتمون و همچنین خاکشیر و مالیدن روغن سیاه دانه به شما کمک می کند.

بهترین روش پخت غذا چیست؟

سلامت

(پنج شنبه ها)

از دیرباز بشر با نحوه کباب کردن گوشت و دیگر مواد غذایی آشنا بود و با این روش اقدام به پخت غذا می کرد. به جرئت می توان قدیمی ترین روش طبخ غذا را روش کبابی کردن ذکر کرد ولی این روزها با گسترش علم، روش های متعددی برای آشپزی ایجاد شده است. این که کدام یک از این روش ها، سودمند و مفید است، سوالی است که در ادامه به آن پاسخ می دهیم. کباب کردن گوشت بهترین روش پخت است و این روش، نسبت به سایر روش ها از جمله بخارپز و آب پز کردن نیز برتری دارد؛ چرا که ارزش ماده غذایی گوشت حفظ می شود و به محض این که کباب حرارت اولیه اش را دید، پروتئین های سطحی گوشت منعقد (بسته) و از بخار آب تا حد زیادی جلوگیری می شود. این باقی ماندن بخار آب حاصل از حرارت در گوشت، باعث پخته شدن و حفظ بسیاری از خواص آن می شود. روش کبابی کردن برای برخی از سبزی ها و میوه ها (مثلا نوعی موز سبز سفت که باید آن را کبابی یا آب پز کرد) نیز توصیه می شود. بهتر است گوشت را قبل از کبابی کردن در سس بخوا باندید، چرا که کارشناسان معتقدند این کار باعث مرطوب شدن و پایین ماندن درجه حرارت آن می شود. گوشت را به قطعات کوچک خرد کنید تا درجه حرارت آن به هنگام پخته شدن پایین بیاید، سعی کنید برای تهیه کباب، گوشت های رخم را انتخاب کنید، چربی کمتر باعث کاهش شعله و دود می شود.

به گزارش تینیان، قبل از کبابی کردن گوشت سعی کنید گوشت را گرم کنید، برای این کار بهتر است قطعات گوشت را در یک کیسه نایلونی ببپیچید و آن را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید و سپس آن را بپزید و به هنگام کباب کردن، گوشت را به طور مرتب، پشت و رو کنید. پشت و رو کردن گوشت باعث می شود هیچ طرف آن بیش از اندازه حرارت جذب نکند یا حرارت از دست ندهد، بنابراین گوشت سریع تر می پزد و لایه های بیرونی آن کمتر دچار سوختگی می شود.

زیبایی پوست و موبه توصیه انگلیسی ها

اگر می خواهید یاد بگیرید که چگونه زیبا شوید، به توصیه ها و پیشنهاد های زیبایی خانم های انگلیسی در مورد چگونگی حفظ زیبایی طبیعی بدون آرایش، توجه کنید.

- قرار دادن خیار روی چشم ها برای بانشاط کردن آن ها
- قرار دادن خمیر دندان روی لکه ها
- هر روز ۲ لیتر آب بنوشید
- برای باطراوت کردن مو، آن را با پودر تالک برس بکشید
- قرار دادن چای کیسه ای روی چشم های خسته
- نوشیدن مقدار زیادی شیر
- استفاده از آب لیمو برای های لایت موها
- زدن وازلین به ابرو