

دست یافتن به یک روش درمانی برای بیماری های عصبی پیش رونده مانند آلزایمر چالش بر انگیز شده است. به گزارش ایسنا، نیوروش درمانی برای مقابله با زوال عقل در حالی است که تعداد قابل توجهی از مردم در سراسر جهان تحت تاثیر این بیماری هستند. به گفته محققان، یکی از دلایلی که یافتن روشی درمانی را برای زوال عقل سخت می کند این است که زوال عقل از یک بیماری مشخص نشأت نمی گیر د بلکه از یک مشکل جسمی پیچیده با بیش از ۵۰ عامل نهفته ناشی می شود.

## رفع افتادگی پوست بعد از زایمان



جنین برای رشد نیاز به جای مناسب دارد، به همین دلیل رحم و شکم مادر در دوران بارداری بزرگ می شود. اما بعد از زایمان دغدغه ای به سراغ بانوان می آید که آیا می توانند دوباره اندام خود را به شکل قبل از بارداری و زایمان تغییر دهند یا خیر؟

افتادگی پوست می تواند نگرانی زیادی را برای زنان ایجاد کند زیرا در این موارد خاصیت الاستیسیته پوست کم است و با این که مادر بعد از دوران شیردهی وزن خود را کاهش داده است اما باز هم شکمش بزرگ به نظر می رسد. خانم ها طی شش ماه بعد از زایمان به وزن قبل از بارداری خود می رسند. عواملی که در روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارد شامل بارداری اول، شیر دادن به نوزاد، برگشت زود هنگام به سر کار و... است.

مادر طی شش هفته اول بعد از زایمان نباید رژیم لاغری یا محدودیت انرژی داشته باشد، زیرا بدن نیازمند انرژی است تا آن چه را در زمان تولد نوزاد از دست داده است باز یابد. شیر دادن به نوزاد، به طور معجزه آسایی باعث کاهش وزن نمی شود ولی به کاهش وزن کمک می کند.

### به تدریج وزن کم کنید

افزایش وزن در بارداری، اصلی ترین دلیل شل شدن و افتادگی پوست اطراف شکم بعد از زایمان است. بنابراین معلوم است که از دست دادن این وزن اضافی می تواند کمک کند پوستتان استحکام و فرم گذشته را به دست بیاورد. البته کاهش وزن باید آهسته و پیوسته باشد. افزایش سریع وزن می تواند افتادگی پوستتان را بدتر کند. کاهش وزن سریع یعنی هم چربی از دست می دهید و هم عضله.

### ۲ پیاده روی را شروع کنید

برای کاهش وزن، ورزش اهمیت زیادی دارد. در ضمن، انجام تمرین سنگین بعد از زایمان کار درستی نیست چون بدن هنوز ضعیف است و برای ریکاوری به زمان نیاز دارد. اما می توانید با پیاده روی کردن کمک زیادی به بدنتان کنید. اگر روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید، حدود ۱۵۰ کالری بیشتر در روز خواهید سوزاند.

### ۳

#### با شیر خودتان نوزاد را تغذیه کنید

علاوه بر مفید بودن شیر مادر برای نوزاد، با شیر دهی می توانید کالری بسوزانید و به تدریج شل شدن پوستتان را برطرف کنید. وقتی به کودک تان شیر می دهید، کالری به شیر تبدیل می شود و در نتیجه شما به مرور وزن اضافی بارداری تان را از دست می دهید. کاهش وزن تدریجی کمک می کند پوستتان محکم و انعطاف پذیری آن حفظ شود.

### ۴ بیشتر آب بنوشید

تامین آب کافی بدن، برای ظاهر پوستتان خوب است و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

پوست خشک هم بیشتر مستعد چین و چروک است که در نتیجه باعث می شود افتادگی پوستتان بعد از زایمان تشدید شود. در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید تا بافت پوست بهتر و منعطف تر شود.

### ۵

#### ناحیه مد نظر را با روغن ماساژ دهید

ماساژ دادن ناحیه افتادگی پوست، مثلاً شکم، به سفت شدن آن کمک می کند. برای ماساژ بهتر است از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید. کمی روغن زیتون یا روغن نارگیل ولرم را در کف دستتان بگذارید و با کف دست تمام شکمتان را به سمت بالا ماساژ دهید. حدود ۱۵ دقیقه به آرامی

ماساژ دهید تا جریان خون افزایش یابد و ترمیم سلولی تحریک شود. این کار را دو تا سه بار در روز انجام دهید.

### ۶

#### بیشتر پروتئین بخورید

مواد مغذی خاصی چون پروتئین برای تولید کلاژن و دیگر اجزای پوست سالم مهم است. اسید آمینه لیزین و پرولین، در تولید کلاژن نقش مهمی دارد.

### ۷

#### بیشتر ویتامین C مصرف کنید

خوردن بیشتر غذاهای سرشار از ویتامین C به شما کمک می کند از مشکل شل شدن پوست بعد از زایمان رها شوید و سلامت پوستتان را مجدداً به دست بیاورید. ویتامین C یک آنتی اکسیدان بالقوه است که تولید فیبرهای کلاژن پوست را افزایش می دهد و پوست را نرم و محکم نگه می دارد.

### ۸

#### ماسک خاک رس قهوه ای بگذارید

مولتانی میتی که به نام خاک رس قهوه ای نیز شناخته می شود، به عنوان ماسکی برای سفت کردن پوست اطراف شکم نیز کاربرد دارد. مولتانی میتی، جریان خون را بهبود و انعطاف پذیری پوست را افزایش می دهد. یک تا دو قاشق غذاخوری پودر مولتانی میتی را در یک کاسه بریزید و کمی آب یا گلاب به آن اضافه کنید تا خمیری نرم درست شود. می توانید کمی عسل هم در آن بریزید. خمیر به دست آمده را به شکمتان بزنید و اجازه دهید خشک شود. سپس با آب ولرم آبکشی کنید. این کار را یک یا دو بار در هفته انجام دهید.

## تارت شکلاتی



## آشپزی من

### مواد لازم

کره مکعبی خرد شده سرد - ۱۵۰ گرم  
پودر شکر - سه قاشق غذاخوری  
آرد - یک و نیم لیوان  
وانیل شکری (شکر دار) - کمی  
زرد تخم مرغ - دوعدد  
آب سرد - دو قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

ابتدا برای گاناش، خامه را گرم کنید و به نقطه جوش برسانید. از روی حرارت بردارید و شکلات های خرد شده و کره را اضافه کنید و با همزن ۵-۴ دقیقه هم بزنید. بعد حدود ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا خوب سفت شود. کره، شکر و آرد را داخل مخلوط کن بریزید ولی زیاده هم نزنید. زرده های تخم مرغ و آب سرد را اضافه کنید و یک بار دیگر خیلی کم مخلوط کنید. اگر نیاز بود آرد اضافه کنید تا خمیر نرمی به دست آید. قالب مافین را چرب کنید، خمیر را به ۱۲-۱۳ قسمت مساوی تقسیم کنید، بعد داخل قالب فشار دهید تا مثل کاسه کوچک شود، بعد با چنگال، زیر آن را سوراخ سوراخ کنید و در فر گرم شده ۱۸۰ درجه بپزید. بگذارید تا سرد شود. کنار ه ها را داخل شکلات آب شده کنید و بعد داخل فندق بغلتانید، سپس با ماسوره ستاره، داخلشان را با گاناش پر کنید.

## سلامت

## مصرف آویشن با انجیر باعث تقویت سیستم تنفسی می شود

بخور "آویشن" برای کسانی که دچار سینوزیت مکرر و چرکی می شوند، بسیار مؤثر است و یک درمان پایه ای محسوب می شود. مصرف "آویشن همراه با انجیر" نیز باعث تقویت سیستم ریوی می شود و برای رفع سرفه مفید است. به گزارش پویا "آویشن" از دیدگاه طب ایرانی گرم و خشک است؛ این گیاه به هضم غذاهای سنگین کمک می کند. بوییدن یا خوردن دم کرده آن در کاهش رطوبت های زاید که گاهی در کبد یا ریه یا مغز جمع می شود، مؤثر است. "آویشن" به صورت موضعی برای تسکین موقت دندان درد توصیه می شود. "آویشن" همراه با آب کرفس برای شکستن و از بین بردن سنگ های ادراری مفید است.

"آویشن" اشتها را تحریک می کند به همین علت در غذاها به عنوان چاشنی از آن استفاده می شود. "آویشن" ضد نفخ است و به ویژه اگر در غذاهای رطوبتی و آبکی از آن استفاده شود، نفخ را کم می کند. این گیاه باعث باز شدن مجاری انسدادهای داخل اعضا می شود و قطع کننده واز بین برنده اخلاط سفت و ژله ای در بدن است، از طرفی خشک کننده رطوبت های زاید است. این رطوبت ها ممکن است در مجاری هوایی جمع شده باشد و به تحریک، سرفه و خلط منجر شود که یکی از مشکلات شایع بعد از سرماخوردگی است و تا مدت ها باقی می ماند. "آویشن" به دلیل حرارت و خاصیت از بین برندگی و زداینده گی که دارد رطوبت و بلغم های مانده در سیستم گوارش را حل می کند واز بین می برد. وقتی رطوبت ها و مواد زاید بین پرزهای گوارش از بین رفت، عملکرد پرزها تقویت می شود.



## آبسه دندان چیست؟

### دهان و دندان

### (چهارشنبه ها)

آبسه دندان، عفونتی است که به علت پوسیدگی دندان، بیماری «پریودنتال» یا یک ترک دندان، به وجود می آید. این عوارض زمینه ساز ورود باکتری ها به داخل پالپ (بافت نرم دندان شامل اعصاب، عروق خونی و بافت همبندی) می شود و به مرگ پالپ می انجامد. هنگامی که چرک در نوک ریشه دندان در استخوان فک تشکیل شود، یک پاکت چرکی به نام آبسه را ایجاد می کند. در صورتی که آبسه دندان در مان نشود، می تواند به عفونت شدید در استخوان فک، دندان ها و بافت های مجاور منجر شود.

### مکانیسم آبسه دندان:

سیستم ایمنی بدن به عفونت واکنش نشان می دهد، گلبول های سفید خون را به محل عفونت می فرستد تا به مقابله با آن بپردازد. چرک مخلوطی از سلول های مرده و زنده خون، آنزیم ها و بقایای تخریب شده سلول ها و بافت هاست و وقتی راهی برای خروج چرک وجود داشته باشد، آبسه دندان تشکیل می شود. آبسه ها می توانند در هر جای بدن تشکیل شود. در دهان آبسه ها در بافت لثه یا در ریشه ها و بافت های اطراف دندان تشکیل می شود. علت آن می تواند تروما (جمع شدن مواد غذایی در عمق لثه)، باکتری ها (که وارد فضای پالپ شده اند) یا پاکت «پریودنتالی» عمیق باشد. افرادی که مقاومت بدنشان کم است، در معرض تشکیل بیشتر آبسه ها هستند. در ابتدا آبسه دندان ممکن است عفونی سر در شود. هنگام آبسه دندان، ممکن است عصب دندان عفونی شود، عفونت از لثه بگذرد و در دهان باز شود. وقتی آبسه به دهان راه باز می کند، درد کاهش می یابد اما در مان دندان پزشکی باید انجام شود.

**سوپر مارکتها و خریداران عمده**

با خرید از مراکز بخش این صفحه و کانال تلگرام مارکت خراسان از تخفیفات استثنایی در خرید کلی بهره مند شوید.

marketkhorasan

**ویژه مراکز پخش**

پذیرش انحصاری آگهی: ۳۸۵۸۲۸۳-۳۱ ۰۹۱۵۵۱۷۹۰۵۵

**کاله**

میگوی منجمد Frozen Shrimp

کراکت سبزیجات و پنیر Cheese & Vegetable Croquette

مشهد، بلوار آزادی، آزادی ۷۷، پلاک ۱۴

تلفن: ۰۵۱-۳۶۰۱۳۳۳۵

**پخش خرمای ارگانیک هندا**

محصول درجه یک، بسته بندی و کبوم

قیمت استثنایی

۰۹۱۵۸۷۲۷/۰۹۱۰۲۸۱۹۲۰۸۰-۲۱

**فروشگاه ولن**

پخش کلی و جزئی عروسک

همراه: ۰۹۱۵۱۲۲۵۹۴۳ - ۰۹۱۳۰۵۵۵۷۶۹۷

تیش مصلی ۸، مجتمع ایرانهور، طبقه پایین، شماره ۲۶

تلفن: ۳۳۶۹۰۱۹۳ (تالپ زاده)

**سالمشور**

فانل فروش

بین مصلی ۱۱ و ۱۲، جنب پاساژ سینا

۰۹۱۵۲۳۶۱۴۵ مدیر فروش: ۰۹۱۵۲۰۰۰۵۵۷۰

**پخش عمده و جزئی با قیمت خاص**

انواع دموش های گیاهی و میوه ای دموش بلویری

بهار نارنج، پودناق، جای سبزه، سوس پرنج، جوانه

گندم پرنج دودی، پرنج و شکر قهوه ای، جو دوسر و...

۰۹۱۵۳۱۶۴۱۳۱