

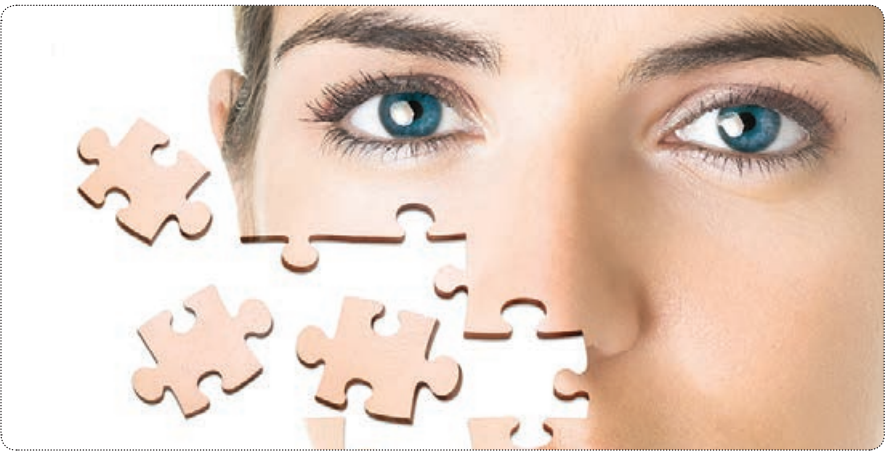
مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، از بروز سردرد پیشگیری می کند و در صورت ابتلا به سردرد عصبی، باعث درمان آن می شود. نیاز روزانه بدن به منیزیم در زنان ۲۷۰ میلی گرم و در مردان ۳۰۰ میلی گرم است که این نیاز در زمان ابتلا به سردرد عصبی افزایش می یابد. به گزارش جام جم، انواع غلات و حبوبات، سبزی های پهن برگ مانند اسفناج، خانواده کلم ها به ویژه کلم بروکلی، سیب زمینی آب پز یا به صورت پوره، سرشار از منیزیم است. خوردن غلات آماده با شیر بدون چربی یا غلات پخته برای شام یا نهار، منیزیم لازم را برای بدن تامین می کند.

پرسش و پاسخ

دکتر کاوه سالارمند - داروساز جام جم

من قرص ضد بارداری مصرف می کنم . آیا قرص ضد بارداری چاق کننده است؟

خانم هایی که داروهای ضد بارداری مصرف می کنند، باید مراقب افزایش وزن باشند زیرا این دسته از داروها اشتها آور است و باعث چاقی می شود. چاقی مادر بیماری ها محسوب می شود و مشکلات جدی چون بیماری های قلبی و عروقی را به همراه دارد. قرص های ضد بارداری جزو داروهایی است که نمی توان گفت بدون عارضه است. هر داروی شیمیایی علاوه بر فوایدش، مضرات جانبی نیز دارد. افزایش اشتها، حالت تهوع، اختلالات گوارشی و ایجاد موهای زائد از شایع ترین مشکلاتی است که به دنبال استفاده از این دسته از داروها گریبانگیر زنان می شود. یکی از عوارض غیر شایع و البته خطرناک داروهای ضد بارداری، بروز سرطان سینه و گردنه رحم در سنین بالاست. در خور ذکر است زنان با مصرف کوتاه مدت داروها دچار چنین عارضه ای نمی شوند، اما ممکن است با مصرف طولانی مدت آن (حدود ۵سال) دچار برخی از عوارض این قرص ها شوند. داروهای ضد بارداری خطر بروز عوارض قلبی و عروقی را در افرادی که سیگار می کشند، کمی بالا می برد؛ از جمله «ترومبوآمبولی وریدی» که باعث لخته شدن خون داخل ورید ها می شود. عوارض داروهای ضد بارداری قدیمی مانند اچ دی وال دی نسبت به داروهای جدید بسیار بیشتر است. امروزه داروهای جدیدی وارد بازار شده که عوارض آن به نسبت بسیار پایین آمده است. داروهای ضد بارداری می تواند میل جنسی را در زنان کاهش دهد اما احتمال ابتلا به نایابی بسیار کم است و شیوع بالایی ندارد. از طرفی مصرف آنتی بیوتیک ها، اثر داروهای ضد بارداری را کاهش می دهد. اگر همراه با انواع پنی سیلین و بترا سایکلین از داروهای ضد بارداری استفاده می کنید، بهتر است روش های دیگر جلوگیری از بارداری را نیز در پیش بگیرید. داروهای ضد صرع، ضد انعقادخون و ضد تشنج نیز اثر قرص های ضد بارداری را کم می کند. داروهای ضد بارداری خوراکی می تواند اثر بخشی برخی از داروها را کم کند مانند داروهای آرام بخش و خواب آور. لذا اگر افراد قرص خاصی را مصرف می کنند حتما با پزشک مشورت کنند. زنان دقت داشته باشند اگر بعد از مدتی مصرف، سیکل قاعدگی شان به هم ریخت یا قاعدگی های نامنظمی داشتند و همچنین اگر دچار خونریزی های غیر عادی شدند، حتما باید به پزشک مراجعه کنند و ساده از کنار این موضوع نگذرند.



به عمل زیبایی «نه» بگوییم!

البته در این میان بازیگرانی هستند که در گذشته جراحی یا تزریق بوتاکس داشته اند و هم اکنون ضمن ابراز پشیمانی، برای آگاه سازی مردم تلاش می کنند.

بیسکویت قالبی نداشت

این اعتراض ها در حالی بود با شدت بیشتری در جریان است تا آن جا که بازیگران سرشناسی چون مریل استریپ، کیت وینسلت، کورتنی کاکس، کامرون دیاز، دنی مینوگ، آماندا هولدن، جیمی لی کرتیس، کابلی مینوگ، جولیا رابرتز، اما تامسون، راشل وایز دست و ... دست به اعتراض زده و کمپین هایی علیه جراحی های زیبایی و بوتاکس تشکیل داده اند.

همچنین کمپین " ممنوعیت تبلیغات عمومی جراحی زیبایی" با تاکید بر سلامت استخوان و جلوگیری از آسیب و پوکی استخوان نیز تشکیل شده است. مریل استریپ که سال ها پیش اعتقاد داشت برای بازیگر شدن خیلی زشت است، حالا یکی از بزرگ ترین بازیگران محسوب می شود و کمتر دوره ای است که بازی او تحسین نشود و یکی از نامزدهای اسکار نباشد. وی جوانان را این طور نصیحت می کند: « دختران و پسران جوان! بدانید آن چیزی که شما را از دیگران متمایز می کند یا شما را عجیب جلوه می دهد، نقطه

مهین ساعدی - زیبایی و مشخصه های ظاهری هر انسان منحصر به خودش است؛ انسان ها در جزئیات متفاوت هستند ، اما تب زیبایی به ویژه در میان ستاره ها باعث شده است که آنها به سمت هر چه زیباتر شدن گرایش پیدا کنند تا آن جا که بیشتر شبیه یکدیگر شوند. معیار های زیبایی بر اساس فرمول ریاضی ثابت است اما به آن معنا نیست که اگر هر فردی تمام ویژگی های معادلاتی را داشته باشد کاملا زیبا و جذاب خواهد بود.

با توجه به آمار های رسمی بیش از ۴۰ هزار عمل جراحی پلاستیک در ایران انجام می شود و حدود ۶۰ درصد آن ها مربوط به عمل بینی است.

ستاره های پیشتاز ایرانی

متأسفانه تغییر استاندارد زیبایی میان ستاره ها و گرایش آن ها به عنوان الگوی جامعه به سمت عمل های زیبایی باعث شده است کشورمان در زمینه آمار جراحی زیبایی جزو پنج کشور اول دنیا و در زمینه جراحی بینی همچنان در میان سایر کشور ها پیشتاز باشد.

شراره رخام، پهنوش بختیاری، نگار فروزنده، شیلا خداداد، سپند امیر سلیمانی، حسام نواب صفوی، پرستو صالحی، نیوشا ضیغمی، تینا آخوندتبار، برزو ارجمند، صبا کمالی، سحر جعفری جوزانی و ... از جمله بازیگرانی هستند که برای زیبایی بیشتر دست به عمل جراحی و تزریق بوتاکس زده اند؛ هر چند برخی از آن ها اعتراف کرده اند که پشیمان شده اند و از ایفای بیشتر نقش ها باز مانده اند.

هالیوودی ها و عروسک شدن

هنرمندان از قشر هایی هستند که در جامعه توجه بیشتری به چهره آن ها می شود به همین دلیل استفاده از روش هایی که باعث جوان ماندن پوست آن ها شود، در میانشان بسیار رایج است.

ستاره های هالیوود هم از جراحی ها عقب نمانده اند و می توان گفت برخی از آن ها مانند هلن میرن، ناتالی پورتمن، جورج کلونی، میکی رورک، مایکل داگلاس، کامرون دیاز، تام کروز، نیکول کیدمن، مگان فاکس، اسکارلت جو هانسون، هیلاری داف و ... به این کار اعتیاد پیدا کرده اند.

خوراک برای سالمندان

اشپزی من

مواد لازم	پوست لیمو ترش (رنده شده)	یک عدد زنجبیل تازه (رنده شده)	یک قاشق مرباخوری سیر	یک حبه بزرگ روغن مایع	دو قاشق سوپ خوری سینه مرغ ورقه شده	۲۵۰ گرم فلفل دلمه ای قرمز	نصف یک عدد فلفل دلمه ای سبز	نصف یک عدد پیازچه خرد شده	چهار عدد هویج و سیب زمینی	دو عدد لوبیا سبز خرد شده	۱۱۵ گرم بادام پودر شده	یک قاشق سوپ خوری سس سویا	یک قاشق سوپ خوری شکر	کمکی فلفل سیاه و نمک	به مقدار لازم گشنیز تازه
-----------	--------------------------	-------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------	--------------------------

- * سیر و زنجبیل را پوست می گیریم و خرد می کنیم. روغن را در مایهتابه می ریزیم و داغ می کنیم. زنجبیل، سیر و پوست لیموی رنده شده را ۳۰ ثانیه روی حرارت تفت می دهیم.
- * سپس سینه مرغ را به صورت نازک ورقه و به آن اضافه می کنیم و ۲ دقیقه تفت می دهیم. در مرحله بعد، همه سبزی ها را اضافه می کنیم، ۱۰ دقیقه می گذاریم روی حرارت بماند تا سبزی ها و سینه مرغ کمی بپزد.
- * پودر بادام، سس سویا، شکر، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و سه ده دقیقه دیگر روی حرارت نگه می داریم. بعد از این مدت، غذا آماده خوردن است.
- * این غذا را می توان با برنج نیز سرو کرد.

ارزش غذایی

- * سبزی های مختلفی که در تهیه این غذا به کار رفته، منبع خوبی از فیبر غذایی است که باعث کاهش چربی خون می شود.
- * استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد که اسیدهای چرب غیر اشباع دارد، از نکات مثبت این غذای کم چرب است.
- * استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز که چربی کمتری دارد، آن را به یک غذای مفید تبدیل می کند.



گزارشی درباره عمل های زیبایی در میان ستاره ها

چهره های بیسکوییتی بین ستاره های هالیوودی و ایرانی

قوت شماست. در این زمانه که همه سعی می کنند مثل بیسکویت های قالبی یک شکل به نظر برسند، کسی انتخاب می شود که متفاوت باشد.»

جراحی می کنند تا دیده شوند

برای آشنایی بیشتر با جراحی های زیبایی و عوارض آن با دکتر آرش بیرفی طوسی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی گفت و گو کردیم.

وی می گوید: جراحی های زیبایی در همه کشور ها به گونه ای انجام می شود که بسیار نامحسوس و ظریف باشد اما متأسفانه در کشور ما بیشتر به مد تبدیل شده است و در حقیقت جراحی می کنند تا دیده شوند.

عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران با بیان این که تزریق ژل، چربی و ... جراحی به حساب نمی آید اما بسیار رواج پیدا کرده است، اضافه می کند: در تزریق ها باید دقت شود و گر نه به عفونت، واکنش و حساسیت منجر می شود که تا سال ها فرد را درگیر می کند.

او با اشاره به عوارض جراحی بینی که شایع تر است، می گوید: مشکلات تنفسی مهم ترین عامل جراحی بینی به حساب می آید. البته این در حالی است که جراح بدون توجه به استحکام غضروف و میزان کوچکی بینی دست به جراحی بزند. کشیدن ابرو، پوست صورت و عمل های این چنینی نیز، به مهارت جراح و محل صحیح بردن نیاز دارد تا بتوان عمل موفقیت داشت و گر نه بعد از مدتی محل بخیه ها کشیده می شود و حالت افتادگی پیدا می کند.

پایین آمدن سن جراحی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به گرایش بیشتر آقایان به جراحی های زیبایی نسبت به گذشته می گوید: سن عمل های زیبایی پایین آمده است و افراد بین سنین ۱۸ تا ۳۰ سال بدون توجه به عوارض آن عمل می کنند. هر چند تقاضا در دوه سال گذشته کمتر شده است اما در این میان افراد سودجویی هم هستند که سعی می کنند از تب و تاب گرایش مردم به زیبایی سوء استفاده کنند و با روش های جعلی مثل استفاده از نخ و تزریق که نتیجه قطعی ندارد، از آب گل آلود ماهی بگیرند.

هفته اول بارداری

یک شنبه گذشته در باره هفته دوم بارداری مطالبی را ارائه کردیم اما از ما خواسته شد تا این سریال را از هفته اول شروع کنیم؛ اگر چه در این ففت روز اتفاق خاصی نمی افتد اما این سریال ۴۰ قسمت طول می کشد و شما می توانید مراحل بارداری را یک به یک از نظر بگذرانید، همیشه متخصصان توصیه می کنند که خانم ها ماه ها قبل از بارداری به رژیم غذایی و سلامت خود توجه بیشتری داشته باشند. برای بسیاری از زنان، هفته اول بارداری بسیار متفاوت است؛ بدن شما در حال آماده کردن فضا برای رشد جنین است و زمان آن است که به خوبی از خودتان مراقبت کنید.

دو هفته زمان می برد تا تخمک گذاری بعد از آخرین دوره قاعدگی انجام شود. در این مدت شما با افزایش ترشحات دهانه رحم و به رومی شوید؛ همزمان با بالا رفتن دمای بدن ممکن است دردهای خفیف تاثیر کشیدن در ناحیه زیر شکم را نیز تجربه کنید.

ضمن مراجعه به پزشک از گرم و سرمای زیاد، استرس و مصرف سیگار دوری و باداشتن خواب کافی و تغذیه غنی شامل ویتامین ها، پروتئین ها، کلسیم، فیبر و آهن شرایط خوبی را برای رشد جنین فراهم کنید.

در سابت نی نی بان به این نکته اشاره شده است که در این زمان علایمی چون حساسیت سینه، تکرر ادرار، خستگی، واکنش به خوراکی ها و نوسانات خلقی را نیز تجربه خواهید کرد.

انگشتان شما هم گزگز می کند؟

گزگز، سوزن سوزن یا مور مور شدن انگشتان به ویژه سیابه، شست و میانی که گاهی در آن به سمت ساعد، بازو و شانه کشیده می شود مشکلی است که بیشتر افراد به ویژه خانم ها درگیر و به مرور زمان، قدرت انگشتان را کم و عضلات دست را لاغر می کند.

شایع ترین علت آن، گیر افتادن اعصاب دست است که در قسمت های مختلفی اتفاق می افتد. بیشترین محل گیر افتادگی نیز در مچ دست است. کار زیاد و تکراری، یائسگی، تغییرات هورمونی (حاملگی)، داشتن بیماری های دیابت، روماتیسم، لوپوس و کم کاری تیروئید نیز از علت های آن به حساب می آید.

به گزارش سلامت نیوز، برای درمان این عارضه، باید از انجام حرکات تکراری به ویژه استفاده از وسایل لرزشی پرهیز کرد. همچنین در هنگام کار، به ارگونومی صحیح وضعیت مچ توجه شود. استفاده از مچ بند (اسپلینت) در سه ماهه اول درمان و شب ها به هنگام خواب، داروهای تجویزی پزشک معالج، لیزر درمانی و در نهایت جراحی نیز از دیگر راه های درمان شناخته می شود.



* بهبود گردش خون

آیا ماساژ بارداری بی خطر است؟

به گزارش بیتوته، به دلیل این که ماساژ های بارداری انواع گوناگون دارد، پزشکان متخصص مردد هستند که آن را به خانم های باردار توصیه کنند. یکی دیگر از دلایل تردید پزشکان درخصوص انجام ماساژ بارداری، نبود گواهی نامه استاندارد کشوری در خصوص ماساژ بارداری است.

بسیاری از ماساژ های بارداری در سه ماه اول انجام نمی شود و دلیل آن به احتمال زیاد سقط جنین است. بعضی از کارشناسان، بر این باورند که این نوع ماساژ ها سبب سقط جنین نمی شود اما تا کنون تحقیقاتی که ارتباط بین ماساژ و سقط جنین را نشان دهد انجام نشده است. به دلیل این که بیشتر سقط ها در ۳ ماه اول بارداری انجام می شود، بعضی از پزشکان متخصص و درمان شناسان برای جلوگیری از بروز هر گونه مشکلی که به سقط منجر می شود، انجام ماساژ در این دوره از بارداری را مجاز نمی دانند.

به تمام خانم های باردار توصیه می شود قبل از انجام ماساژ های بارداری، با پزشک متخصص خود مشورت کنند.

سلامت

فواید ماساژ بارداری

تحقیقات اندکی درباره تاثیرات ماساژ در زمان بارداری انجام شده و هنوز هیچ فایده قطعی برای آن اعلام نشده است. اما طبق یک تحقیق انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه میامی، ماساژ درمانی می تواند تاثیرات مثبتی داشته باشد:

- * کاهش اضطراب
- * کاهش درد کمروپا
- * خواب بهتر
- * کاهش میزان تولید هورمون استرس
- در مطالعه دیگری که در زمینه تاثیر ماساژ در دوران بارداری در زنان افسرده انجام شد، نتایج زیر به دست آمد:
- * افزایش میزان تولید هورمون های سروتونین و دوپامین (هورمون هایی که در افکار عمومی به عنوان جاری کنندگان "حس خوب" شناخته شده است)
- * کاهش میزان کورتیزول، شاخص استرس در بدن
- * بهبود خلق و خو
- * کاهش استرس و دلپره
- * کاهش درد پشت و پا
- * بهبود خواب
- * رهایی از تنش ماهیچه و بهبود سردرد
- * کاهش ورم دست و پا