

درفصل بهار و تابستان حساسیت دارم. دارو هم مصرف می‌کنم، فایده‌ای ندارد. گرفتگی و آب ریزش بینی و گلودرد آزارم می‌دهد.

این نوع حساسیت تنفسی همراه با آب ریزش بینی، گلودرد و سوزش حلق با درمان‌های ساده در طب سنتی قابل درمان است. یکی از این درمان‌ها انجام حجامت در همان فصل است و موضع حجامت را در معرض هوا قرار می‌دهند تا گرده گل‌ها و مواد حساسیت‌زا روی آن قرار بگیرد. این کار چند مرحله انجام می‌شود. خوردن ماء‌الشعیرطبی و خاکشیر نیز بسیار موثر است.

مردی ۴۲ ساله و نسبتاً لاغر هستم که دست‌هایم به ویژه در فصل سرد سال یخ می‌زند. مشکل خاصی ندارم؟

شما به احتمال زیاد دچار غلظت خون هستید که باعث می‌شود خون رسانی به سر انگشتان مشکل شود؛ البته این مشکل در خانم‌ها که دچار کم‌خونی هستند هم دیده می‌شود. استفاده از گوشت، دم کرده استوفودوس و خاکشیر و روغن مالی سر انگشتان با روغن سیاهدانه بسیار مفید است.

تغذیه

بهترین زمان برای خوردن میوه

میوه سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن است بنابراین وجود آن‌ها در رژیم غذایی به سلامت بدن کمک می‌کند. اما پیش از این که انواع میوه‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، باید بدانید که بهترین زمان برای خوردن میوه‌ها چه زمانی است؟ اگر موقع نامناسبی میوه بخورید ممکن است تمام فوایدی که دارد از بین برود. بنابراین مهم است بدانیم چه زمانی برای خوردن میوه مناسب است؟

بعد از غذانه!

اگر میوه‌ها را دقیقاً قبل یا بعد از غذا بخورید، ممکن است با مشکلات مختلفی در معده و سیستم گوارش مواجه شوید. خوردن میوه سریعاً بعد از غذا پیشنهاد نمی‌شود. در این زمان، سیستم گوارش مشغول هضم غذایی است که خورده‌اید و خوردن میوه در این هنگام، باعث می‌شود مواد خورده‌شده، در معده باقی بماند و شما با مشکلاتی از جمله معده درد یا یبوست مواجه شوید.

میان وعده‌بله!

خوردن میوه بین وعده‌های غذایی پیشنهاد می‌شود. در این زمان سیستم گوارش بهتر عمل می‌کند و میوه‌ای که می‌خورید به خوبی هضم خواهد شد. اما این در صورتی خوب است که خیلی به وعده غذایی که می‌خورید نزدیک نباشد. مثلاً حداقل نیم ساعت بعد از وعده غذایی فعلی و نیم ساعت قبل از وعده غذایی بعدی میوه بخورید. برای افرادی که دیابت دارند، این زمان باید بیشتر شود. این افراد باید میوه را حداقل دو ساعت بعد یا یک ساعت پیش از خوردن وعده غذایی مصرف کنند.

قبل وبعد از ورزش!

خوردن میوه قبل و بعد از ورزش کردن نیز مفید است، قبل از ورزش میوه به بدن انرژی و قدرت می‌بخشد و شما با انرژی بیشتری ورزش می‌کنید و بعد از ورزش نیز انرژی تخلیه‌شده را به بدن باز می‌گرداند. اگر اهل ورزش هستید، میوه‌هایی نظیر موز یا نانه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. هر چند این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که در خوردن هیچ چیز نباید زیاده‌روی کرد.

نکته

میوه‌ها را با شیر یا مواد غذایی دیگر نخورید. بهتر است حداقل تا نیم ساعت بعد از خوردن میوه چیزی نخورید. بهتر است میوه را قبل از خواب نخورید. خوردن میوه پیش از خواب باعث می‌شود نتوانید به درستی بخوابید. قند موجود در میوه‌ها به بدن انرژی و تریق واز خاموش شدن آن جلوگیری می‌کند!

بررسی دوران بلوغ و تغییرات در میان پسران

کم کم مرد می‌شوید!

مهین ساعدی | خبرنگار



همین طور که بزرگ‌تر می‌شوید، تغییرات زیادی در شما اتفاق می‌افتد، به ویژه وقتی به بلوغ نزدیک می‌شوید. بلوغ زمانی است که بدن‌تان شروع به رشد و تغییر می‌کند. برای پسر‌ها فقط یک یا دو اتفاق نیست که نشان می‌دهد کم کم بزرگ می‌شوید. بزرگ شدن شما نشانه‌های زیادی دارد، مثل درشت شدن بدن‌تان، تغییر کردن صدا، پتان و موهایی که همه جای بدن‌تان رشد می‌کند. بلوغ در بیشتر پسر‌ها بین ۹ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود. اما به خاطر داشته باشید که آغاز دوره بلوغ زمانی است که آمادگی‌اش را داشته باشید و هر پسر با سرعت مخصوص خودش رشد می‌کند. در ادامه به برخی سوالات که ممکن است در این باره ذهنتان برسد، جواب می‌دهیم:



چطور می‌توانید کاری کنید که عرق‌تان بوندهد؟
باید مرتب حمام کنید و بدن‌تان را بشویید، به خصوص بعد از ورزش که خیلی عرق می‌کنید. همچنین می‌توانید برای زیر بغلتان از اسپری استفاده کنید. اسپری‌های بوهایی مختلفی دارد و اسپری‌هایی هم هست که بدون بو است. خیلی‌ها بعد از حمام قبل از این که لباس‌هایشان را بپوشند اسپری می‌زنند چون بعضی از اسپری‌ها روی لباس لک ایجاد می‌کند. اگر استفاده از اسپری مشکل‌تان را حل نکرد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

چرا دخترها قبل‌تر از من هستند؟

احتمالاً متوجه شده‌اید که بعضی از دخترهایی که می‌شناسید، بلندقدتر از پسر‌ها هستند. اما احتمالاً دیده‌اید که در بزرگ‌سالان، مرد‌ها معمولاً قبل‌تر از زن‌ها هستند. جریان چیست؟ موضوع این است که دختر‌ها معمولاً زودتر از پسر‌ها وارد مرحله بلوغ می‌شوند و قد می‌کشند. زیرا این تغییرات در آن‌ها معمولاً بین ۸ تا ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد. اما بیشتر پسر‌ها تا ۹ تا ۱۴ سالگی وارد بلوغ نمی‌شوند. به همین دلیل است که طی این دوران دختر‌ها معمولاً قبل‌تر از پسر‌ها هستند. اما در آخر کار قد پسر‌ها معمولاً از دختر‌ها بالاتر می‌رود. البته خیلی مهم است که به یاد داشته باشید ژنتیک نقش مهمی در قد دارد. پس اگر مادر و پدرتان هر دو قبل‌تر هستند، احتمالاً شما هم قبل‌تر خواهید شد و اگر مادر و پدرتان تقریباً قد کوتاه باشند، شما هم احتمالاً همان طور خواهید شد. با این حال هیچ چیز قطعی

نیست. باید صبر کنید تا ببینید چه می‌شود اما اگر نگران هستید می‌توانید با پزشک‌تان در این باره مشورت کنید. یاد‌تان باشد، همه مرد‌ها قبل‌تر نمی‌شوند.

چه زمانی بدنم عضله‌ای می‌شود؟

در دوران بلوغ بعضی از پسر‌ها بعد از دیدن بدن دوستان‌شان نگران بدن‌شان می‌شوند. مثلاً پسر‌های زیادی نگران عضله‌ای شدن بدن‌شان هستند. ممکن است پسر‌هایی را دیده باشید که شانه‌هایشان پهن شده و خیلی‌ها هم لاغر و نحیف به نظر می‌رسند. یاد‌تان باشد که بلوغ با برنامه خودش اتفاق می‌افتد. پس جای هیچ عجله‌ای نیست و ممکن است رشد عضلات شما کمی دیرتر اتفاق بیفتد. شاید بد نباشد که برای کمک به بزرگ‌تر شدن بدن‌تان، کمی تمرین‌های بدن‌سازی انجام دهید. خیلی مهم است بدانید که اگر به بلوغ رسیده باشید، این تمرین‌ها عضلات شما را شکل می‌دهد اما عضله بیشتری

برایتان درست نمی‌کند. خوردن غذاهای مغذی و فعال بودن (مثل دوچرخه‌سواری، شنا و ورزش کردن) به شما کمک می‌کند بدنی قوی و متناسب داشته باشید. به وقتش وارد دوران بلوغ می‌شوید و می‌توانید عضله‌سازی هم بکنید. اگر قصد دارید تمرین بدنسازی انجام دهید، اول دکت‌رتان را از موضوع باخبر کنید. ممکن است او توصیه‌هایی برای شما داشته باشد. اگر دکت‌رتان اجازه انجام این تمرینات را به شما نداد، می‌توانید راه‌های دیگری برای ورزش کردن پیدا کنید.

برای موهای بدنم چه اتفاقی افتاده است؟

رشد موهای بدن در دوران بلوغ خیلی زیادتر می‌شود. بعضی از پسر‌ها متوجه می‌شوند که روی صورت‌شان دورچانه و پشت لب‌شان مو درمی‌آید. موهایی هم روی سینه، زیر بغل و در قسمت‌های دیگر رشد می‌کند. یاد‌تان باشد که هیچ جای نگرانی نیست چون مو هم یکی از راه‌هایی است که بدن‌تان به شما می‌گوید کم کم مرد می‌شوید. به این دلیل در این قسمت‌های بدن‌تان مو درمی‌آید که هورمون‌هایتان به بدن‌تان می‌گوید آماده تغییر است. بعضی از هورمون‌هایی که این رشد مو را تحریک می‌کند در غده آدرنال (غده فوق کلیوی) تولید می‌شود. هورمون‌های دیگری هم از هیپوفیز (غده‌ای نخود شکل که در پایین مغزتان قرار دارد) ترشح می‌شود. این هورمون‌ها در جریان خون حرکت می‌کنند و باعث می‌شود تغییرات جدی‌ای را تجربه کنید. لازم نیست که برای این موهای تازه رشد کرده کاری کنید.

آیا بومی‌دهم؟

احتمالاً می‌دانید که عرق چیست، اما چطور این اتفاق می‌افتد؟ وقتی گرم‌تان می‌شود از سوراخ‌های ریزی روی پوست‌تان عرق بیرون می‌آید. بدن شما دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد را دوست دارد. اگر از آن گرم‌تر شود، دیگر خوشش نمی‌آید و عرق می‌کند. عرق از پوست بیرون می‌آید و بعد تبخیر می‌شود یعنی از مایع به بخار تبدیل می‌شود) و این باعث می‌شود که بدن‌تان خنک‌تر شود. بعضی وقت‌ها این عرق بو می‌دهد. در دوران بلوغ، هورمون‌های شما مدام ترشح می‌شود و به همین دلیل است که زیاد عرق می‌کنید و بعضی وقت‌ها بدن‌تان بو می‌گیرد. اما چه چیزی باعث این بو می‌شود؟ عرق کاملاً از آب و مقدار خیلی کمی از موادشیمیایی به اسم آمونیاک و اوره و همچنین نمک و قند تشکیل شده است (امونیاک و اوره وقتی بدن‌تان پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند، به وجود می‌آید). عرق به خودی خود خیلی بو نمی‌دهد اما وقتی با باکتری‌های روی پوست شما برخورد می‌کند (که همه دارند) بو دار می‌شود.

به شمار می‌رود.

درمان

بسیاری از این بیماران نیاز به جراحی برای درمان ندارند و با فیزیوتراپی و انجام ورزش‌های خاص و مناسب و تغییر سبک زندگی، وضعیتشان بهبود می‌یابد.

تزریق کورتون نیز به ندرت و شاید یک بار و فقط برای کاهش درد برای بیمار تجویز می‌شود ولی باید توجه داشت که تزریق کورتون به هیچ وجه درمان قطعی محسوب نمی‌شود.

علل پارگی تاندون شانه

پارگی تاندون شانه بیشتر در افراد میان‌سال و کهن‌سال رخ می‌دهد، برای تشخیص این مشکل گرفتن شرح حال دقیق از بیمار و انجام معاینه کامل حائز اهمیت است. در کنار این موضوع انجام عکس برداری‌های ساده یا در موارد ضروری انجام MRI

می‌تواند نقش موثری در تشخیص دقیق داشته باشد. علت بیماری پارگی تاندون روتاتور کاف شانه می‌تواند وراثت، ضربه دیدگی شانه، کار سخت، سن بالا و مجموعه‌ای از این عوامل باشد و در مشاغلی مثل بنایی، تاسیسات یا نقاشی ساختمان یا

در ورزشکاران شایع‌تر است، به دلیل این‌که این افراد به مدت طولانی دستان خود را بالا می‌گیرند بنابراین ممکن است با این مشکل مواجه شوند. یک فوق تخصص ارتوپدی با اشاره به علایم ابتلا به پارگی تاندون شانه گفت: تزریق ژل، پی

درمان

بسیاری از این بیماران نیاز به جراحی برای درمان ندارند و با فیزیوتراپی و انجام ورزش‌های خاص و مناسب و تغییر سبک زندگی، وضعیتشان بهبود می‌یابد.

تزریق کورتون نیز به ندرت و شاید یک بار و فقط برای کاهش درد برای بیمار تجویز می‌شود ولی باید توجه داشت که تزریق کورتون به هیچ وجه درمان قطعی محسوب نمی‌شود.

سلامت

غذا نخوردن کودک، چرا؟



[...]

دور هم غذا بخورید؛

غذا خوردن فقط برای

سیر شدن و جذب

کالری نیست. غذا

خوردن سر میز همراه

با خانواده اهمیت

زیادی دارد. چیز در

شرایط استثنایی، به

کودکی جداگانه غذا

ندهید. معمولاً میل به

خوردن در کنار اعضای

خانواده بیشتر می‌شود

کودکان معمولاً به غذا هستند و چون در سن رشد قرار دارند والدین با اضطراب و نگرانی پیگیر این قضیه می‌شوند. در این شرایط بهترین راه، حفظ خونسردی است. هر چند این کار چندان آسان نیست. دلایل کاملاً منطقی و متعددی وجود دارد که یک کودک به دفعات، از غذا خوردن امتناع کند؛ مانند: وعده قبلی غذایش خیلی حجیم بوده است. در بین وعده‌های غذایی، چیزهای زیادی می‌خورد. او خسته یا مضطرب است، مثلاً شب‌ها. او در حال گذار از یک دوره‌ای است که کمتر رشد می‌کند، بنابراین نیاز کمتری به خوردن دارد.

استفاده از تمام جایگزین‌ها

نگرانی عمده والدین این است که چون فرزندشان از خوردن غذا یا خوردن برخی مواد غذایی خودداری می‌کند، تمام مواد مغذی را که بدنش نیاز دارد، دریافت نکند. این نگرانی کاملاً بی‌مورد است، اما برای این که شما خاطر جمع شوید، چند ماده غذایی پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید در صورت لزوم آن‌ها را جایگزین غذای کودکان کنید: سوپ، مواد خام یا پوره‌ها به جای سبزی‌های پخته. کمپوت یا آب میوه‌ها به جای خود میوه. ماست، پنیر یا دیگر لبنیات به جای شیر. تخم مرغ، لبنیات یا حبوبات به جای گوشت.

جدا کردن یا مخلوط کردن؟

گوشت به رنگ فرزندان‌تان باشد و سعی کنید او را بشناسید. بعضی بچه‌ها در برابر روش پوشش مقاومتی نشان نمی‌دهند، در این روش غذاهایی را که دوست دارد به چیزهایی که به طور عادی دوست ندارد، اضافه می‌کنید.

زیبایی پوست (مراقبت‌های ساده و موثر در خانه)

معرفی کتاب—اگر می‌خواهید پوست جوان‌تری داشته باشید از اصول این کتاب ۷۹ صفحه‌ای پیروی کنید و نتایج آن را ببینید. هر چند شاید برخی نکات را قبلاً شنیده باشید ولی مرور آن خالی از لطف نیست. موضوعاتی که در این کتاب به آن پرداخته شده، به شرح زیر است:

—راه‌های اعجاب‌انگیز برای جوان ماندن پوست در منزل پوست خود را آب‌رسانی کنید —سلامت و زیبایی پوست با ویتامین C —کسانی که صورت‌شان چین و چروک دارد —مراقبت و محافظت از پوست با گلیسرین —چطور رانه‌های سر سیاه پوست را از بین ببریم

—این ماسک‌های خانگی جای جوش‌هایتان را از بین می‌برد —درخشندگی پوست با چند ماسک خانگی بی‌نظیر —جلوگیری از خشکی پوست در فصل سرما —مزایای گوجه‌فرنگی برای زیبایی و شادابی پوست —استرس با پوست‌تان چه می‌کند؟

—چگونه از شرت‌تری زیر بغل خود خلاص شویم؟ —چگونه آنکه دوران بارداری را درمان کنیم؟ —مقاصیان بوتاکس بدانند —این کتاب نوشته «محمد موسوی» است که انتشارات «پژوهش اخوت» به چاپ رسانده است.



آشنایی من

پلومخلوط اسپانیایی



• پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم، سیر را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. • گوشت چرخ کرده را همراه آن سرخ می‌کنیم، رب را اضافه می‌کنیم، کمی آب می‌ریزیم و همراه هویج ۵ دقیقه می‌پزیم. کشمش و زیتون و تخم مرغ آب‌پز و جعفری را اضافه می‌کنیم، سپس حرارت را خاموش می‌کنیم. گوشت و پیاز و جعفری و تخم مرغ و ... را تفت می‌دهیم و سپس گوشت را آماده می‌کنیم. برنج را با سبزی‌های مورد علاقه مثل نخود سبز و هویج و ذرت یا لوبیا سبز، فلفل دلمه‌ای رنگی خردشده می‌پزیم. یک لا به از برنج و سبزی‌های پخته را کف یک کاسه گود می‌ریزیم، با قاشق سطح آن را صاف می‌کنیم. بعد یک لا به مخلوط گوشت روی آن می‌ریزیم، دوباره برنج روی گوشت‌ها می‌ریزیم. یک ظرف روی کاسه می‌گذاریم و پلی س‌ه لا به را داخل ظرف بر می‌گردانیم.

• روغن — یک چهارم فنجان • پیاز خردشده — یک عدد • سیر خردشده — دوحبه • رب گوجه‌فرنگی — یک قاشق غذاخوری • گوشت چرخ کرده — ۴۵۰ گرم • هویج ریز خردشده — نصف فنجان • کشمش — یک سوم فنجان • زیتون سیاه خردشده — یک سوم فنجان • تخم مرغ آب‌پز خردشده — یک عدد فنجان • جعفری خردشده — دو قاشق غذاخوری • نمک و فلفل — به مقدار لازم • برنج سفید — به مقدار لازم • نخودسبز و ذرت پخته — به مقدار لازم