

راه تشخیص عسل تقلبی

۶ مرداد ۱۳۹۷ يك كاگزه توليد عسل تقلبي در ايران... دکتر بهادر حاجی‌محمدي



دکتر بهادر حاجی‌محمدي



کاهش خطر حمله قلبی با جراحی قاقی

طبق نتایج يك مطالعه جديد، جراحی قاقی ممكن است از بروز حملات قلبی و سكته در افراد دارای اضافه وزن شديد و مبتلا به ديابت پيشگيري كند.



دکتر زهرا آقا

آگر به خود مراقبتی اعتقاد نداشته باشید و برای آن تلاش نکنید، جدای از مشکلات جسمی باید منتظر عواقبش از جمله یابین بودن انرژی، استرس و ناپایداری کمبود انرژی، کمبود شور و اشتیاق به زندگی و مشکلات عاطفی باشید



پونه شیری

دانش‌وسلمات

شما به عنوان يك خانم چقدر مراقب سلامت‌تان هستيد؟ آیا می‌دانيد چگونه باید از نظر جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی از خودتان مراقبت کنید؟

خودمراقبتی جسمی به معنای کلي و فراغ از جنسیت، شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی، خوردن غذای سالم، خواب کافی، توجه به محیط اطراف از نظر نظم و ترتیب و کاهش استرس‌های محیطی می‌شود.

مراقبت‌ها عبارتند از: بهداشتی، پیشگیری، بررسی‌های دوره‌ای در ۳ تا ۱۲ سالگی شامل بررسی کلی از نظر سلامت عمومی، بررسی تغذیه‌ای، قد، وزن، فشارخون، تکامل جنسی (به صورت جسمی و رفتاری)، راه‌انمایی از نظر پرهیز از رفتارهای پرخطر، به تعویق انداختن فعالیت‌های جنسی و مصرف کسلیسم است.

بهداشت دندان‌ها، معاینات تفریحی، علائم افسردگی، مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر، نوروژدر دختران نوجوان توجه ویژه کرد. تغذیه و قاقی در دوران کودکی و قبل از سنین باروری نیز برای سلامت و آینده دختران بسیار مهم است.

مراقب عوارض کبدی استامینوفن باشید

مطالعات نشان می‌دهد مصرف فئسکن رایج استامینوفن یا پاراستامینوفن است تکسین‌دهنده در است می‌تواند عامل آسیب‌کبدی هم باشد. محققان عنوان می‌کنند استامینوفن عمل اصلی نارسایی حاد کبدی است.

همیشه از مضرات فست‌فودها شنیده و خوانده‌ایم، اما خیلی از ما حداقل هفته‌ای يك بار به‌وسوسه می‌شویم و برای مدت‌زمان کوتاهی هم که شده همه‌بدی‌های آن را فراموش می‌کنیم و فست‌فود می‌خوریم شاید حتی اگر رژیم باشیم! ط‌هفته گذشته حساسی‌ناپه‌ریز کردم

چون چهار شب متوالی به رستوران و کافه‌هایی دعوت شدم که فقط فست‌فود داشتند! البته باید اعتراف کنم سال‌ها که کالری هم در منوها بود، اما با دیدن برگرد و سوخاری و سوسیس‌خندهم، جالب اینجاست که در یکی از این شب‌ها یعنی سرزمین طرح شدمینی بر این‌که باید چقدر زیاددوری کنیم تا کالری يك چیزبرگر را بسوزانیم؟ اما اگر بدانیم برای سوزاندن کالری يك چیزبرگر ناقابل باید دو ساعت زیاددوری کنیم باز هم بدون عذاب وجدان از منوی رستوران، فست‌فود سفارش می‌دهیم؟

در واقع خانم‌ها برای سوزاندن کالری يك چیزبرگر باید دو ساعت زیاددوری کنند و آقایان با يك و نیم ساعت زیاددوری می‌توانند این میزان کالری را بسوزانند. این در حالی است که اگر در منوی رستوران‌ها میزان کالری غذا و مقدار ورزش مورد نیاز برای سوزاندن این کالری نمایش داده شود، افراد با آسواس بیشتری غذا سفارش می‌دهند و به قولی بی‌خیال‌هول‌زدن می‌شوند!

همین چند سال پیش بود که چند رستوران در تهران دست به ابتکار زدند و سبزی‌زمنی سرخ‌شده، سبزی‌زمنی توری یا فیله کبابی یا به جای ماهی و میگو سوخاری بشقاب دریا کبابی سفارش دهم. تا کالری کمتری مصرف کنیم، قطعا بی‌لوان آب پرتقال طبیعی هم جایگزین مناسبی برای دلستر بود.

حال باقی‌مانده جدید نشان می‌دهد جراحی قاقی می‌تواند به بروز حملات قلبی و سکت‌های کمتر در افراد منجر شود.

محققان دریافته‌اند بیماران بشتد قاق که تحت جراحی کاهش وزن قرار می‌گیرند در مقایسه با بیماران دایاتبی که فقط تحت درمان دارویی قرار

ناگفته نماند برای زنان سالمی که سابقه بیماری خاصی در خود یا افراد چرمه‌پاك فامیل ندارند هیچ چك‌اپ خاصی جز برای اسپریم نیاز نیست.

مراقبت‌های حین بارداری

زنانی که تمایل به برابری دارند حتماً از چند ماه قبل از بارداری باید مکمل اسیدفولیک دریافت کنند. حتماً وزن خود را ایده‌آل نگه‌دارند، پاپ‌اسمیر انجام دهند و از نظر سلامت عمومی معاینه شوند. آزمایش‌هایی که در این افراد انجام می‌شود علاوه بر آزمایشات سلامت عمومی مادر (مثل قندخون و بررسی تست‌های مربوط به کلیه و کولم) شامل آزمایش تیروئید، آزمایشات از نظر بیماری‌های عفونی (مثل هپاتیت، ایدز و...) و بررسی از نظر واگینوسیسوز برای بیماری‌هایی مثل تریخوموناس و آبله‌مرغان می‌شود.

یابستگي به سلامت

در سنین پس از باروری یعنی از حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی به بعد یابستگی گام‌ها شروع می‌شود. در این دوران چون ترشح برخی هورمون‌ها در خانم‌ها قطع می‌شود با مسائل جسمی و روحی متعددی روبه‌رو خواهند شد. باید آموزش‌هایی را در خصوص ورزش و رژیم غذایی دریافت کنند.

چك‌اپ زنانه در سنین باروری

برای بانوانی که در سنین باروری یعنی ۱۹ تا ۳۹ سالگی هستند باید وضعیت سلامت طبی، جراحی و خانوادگی آنان، فراغ از تصمیم برای بارداری بررسی شود. ط‌چك‌اپ‌ها نیز باید از نظر تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی و سلامت جنسی با خانم‌ها صحبت شود. در معاینه به قد، وزن، فشارخون، وضعیت غده تیروئید و سلامت سینه‌ها توجه شود و حتماً يك معاینه لگنی نیز صورت بگیرد. از ۴۱ سالگی به بعد باید سه‌سال بعد از ادرواج باید تست پاپ‌اسمیر در خانم‌ها انجام شود.

اگر از خودتان مراقبت نمی‌کنید

اگر به خود مراقبتی اعتقاد نداشته باشید و جهت آن تلاش نکنید، جدای از مشکلات جسمی باید منتظر عواقبش از جمله یابین بودن انرژی، استرس و ناپایداری کمبود انرژی، کمبود شور و اشتیاق به زندگی و مشکلات عاطفی باشید. تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی و سلامت جنسی با خانم‌ها صحبت شود. در معاینه به قد، وزن، فشارخون، وضعیت غده تیروئید و سلامت سینه‌ها توجه شود و حتماً يك معاینه لگنی نیز صورت بگیرد. از ۴۱ سالگی به بعد باید سه‌سال بعد از ادرواج باید تست پاپ‌اسمیر در خانم‌ها انجام شود.

عذاب وجدان فست‌فودی!

همیشه از مضرات فست‌فودها شنیده و خوانده‌ایم، اما خیلی از ما حداقل هفته‌ای يك بار به‌وسوسه می‌شویم و برای مدت‌زمان کوتاهی هم که شده همه‌بدی‌های آن را فراموش می‌کنیم و فست‌فود می‌خوریم شاید حتی اگر رژیم باشیم! ط‌هفته گذشته حساسی‌ناپه‌ریز کردم چون چهار شب متوالی به رستوران و کافه‌هایی دعوت شدم که فقط فست‌فود داشتند!

اعتراف‌های يك روزنامه‌نگار قاق

پروصاوبلی جام‌چم

برای چند سال پیش بود که چند رستوران در تهران دست به ابتکار زدند و سبزی‌زمنی سرخ‌شده، سبزی‌زمنی توری یا فیله کبابی یا به جای ماهی و میگو سوخاری بشقاب دریا کبابی سفارش دهم. تا کالری کمتری مصرف کنیم، قطعا بی‌لوان آب پرتقال طبیعی هم جایگزین مناسبی برای دلستر بود.



حل سودوکو ۳۱۶۷

سودوکو ۳۱۶۸

جدول امتداد باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در ۹ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

داشتند، در مدت پنج سال، ۴۰ درصد کمتر دچار حمله قلبی یا سکت‌ها شدند. البته گزینگی جراحی برای افراد قاق برای افراد دارای شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالاتر مناسب است که از طریق دارو، رژیم غذایی و ورزش موفق به کاهش وزن می‌شوند. / مهر

خودمراقبتی نتهتها آگاهی داریم، بلکه اقداماتی در جهت افزایش توجه به خودمان انجام می‌دهیم. همیشه باید فکر کنیم این شیوه زندگی و فعالیت طی سال‌های بعدی زندگی ما را به کجا می‌رساند. به این شکل انگیزه بیشتری برای انجام فعالیت‌های ورزشی و مصرف غذاهای سالم و مکمل‌ها، گنجاندن ورزش و فعالیت در زندگی روزانه خواهیم داشت.

زنانی باروان سالم

بخشی از خودمراقبتی نیز به سلامت روانمان برمی‌گردد. سلامت روانی و عاطفی فقط به معنی نبودن بیماری (مثلاً افسردگی) نیست، بلکه به حضور ویژگی‌های مثبت اشاره دارد. افراد سالم از نظر عاطفی و روانی توانایی مقابله با شرایط سخت را دارند و می‌توانند در هر شرایطی کنش مثبت به زندگی را حفظ کنند. داشتن سلامت روانی و عاطفی شامل احساس رضایت، اعتماد به نفس، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی، شادی و نشاط و توانایی مقابله با استرس و توانایی انطباق با تغییرات است. برای همه این ویژگی‌ها باید تلاش کنیم و از مشاوران و روان‌شناسان، کتاب‌های مناسب و افراد موفق، شاد و خلاق کمک بگیریم.

نسخه‌ای برای خودمراقبتی زنان

سه تا چهار بار در هفته باید پیاده‌روی کنید. به میزان کافی آب بنوشید (روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان). میوه و سبزی را به اندازه کافی مصرف کنید. روزانه را در منزل تهیه کنید. مکمل‌های مناسب من‌ان مصرف کنید. کتاب بخوانید.

یادداشت‌مشت‌انديش معاشرت کنید.

مراجعه به پزشک و چك‌اپ‌ها مرتب انجام دهید. حتماً در تعطیلات آخر هفته وقتی را با خانواده بگذرانید. ورزش روزانه داشته باشید. گاهی زنانه فراموش‌اشد. در کارهای خیره‌برنده مشارکت کنید. استرس خود را کاهش دهید.

داستانی‌ها

اشتباهاتی که خطر سرماخوردگی را زیاد می‌کند

فصل سرماخوردگی از راه رسید و ما باید همه تلاش‌مان را بکنیم تا فزاینده‌ترین میزان بیماری را بشیم. موارد زیر اشتباهاتی هستند که ریسک ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهند:

مصرف نکردن یک‌مصرف کردن پروبیوتیک‌ها دکتر الیزابت گاردنر، استاد موسسه علم و تغذیه انسانی می‌گوید، بر این اساس که محدود کردن میزان کالری‌های دریافتی، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. اما، تحقیقات نشان می‌دهد هرچقدر ما در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا کالری بیشتری مصرف کنیم، بیشتر از شروپ‌وس‌ها در امان می‌مانیم و در صورت بیمار شدن، علائم کمتر بهبود سریع‌تری خواهیم داشت.

زیاد دست‌زدن به صورت بر اساس مطالعه‌ای که در Clinical Infectious Diseases منتشر شد، عادت‌هایی مانند دست‌زدن زیاد به صورت، دهان و بینی باعث می‌شوند براحتی به آنفلوآنزا مبتلا شویم. زیاد در خانه ماندن: ویتامین D به صورت طبیعی و از نور آفتاب دریافت شود و به‌صورت فوری‌های مکمل، بخش‌هایی از نور آفتاب را می‌دهد. مطالعه‌ای که در Journal of Investigative Medicine منتشر شد نشان داد این ویتامین نقش بسیار فکند پروبیوتیک‌ها اگر روزانه به میزان کافی پروبیوتیک مصرف نکنید در فصل آنفلوآنزا با مشکلات زیادی مواجه خواهید شد. طبق مطالعه‌ای که تاکنون انجام شده مصرف پروبیوتیک‌ها با ایجاد موادی که به تولید سیستم دفاعی ما می‌کنند، حتی در دوران بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا نیز موثر هستند.

ناخوش خواب کافی ناخوش خواب کافی و بی‌کیفیت در طول شب، سیستم دفاعی بدن را در مقابله با ویروس آنفلوآنزا تضعیف می‌کند. مصرف کافی روی مصرف کافی روی، مانند تخم‌مرغ، آجیل و حبوبات را کم مصرف کنید. بشدت در معرض آسیب قرار می‌گیرید. مشخص شده است که روی برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. بر اساس مطالعات منتشر شده در Harvard Health Publishing، این ماده مغزی يك سد دفاعی در مقابل ورود باکتری‌های خارجی به بدن است.