

تغذیه

نکاتی که باید درباره ترس بدانید

- تپ دارید؟ به جای پنسیلین د ار چین بخورید! دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که اثر پنسیلین دارا!
- بیخوابی دارید؟ عسل بخورید. از عسل به عنوان داروی مسکن و آرام بخش استفاده کنید. همچنین بطور روزانه از عسل محلی منطقه خود میل کنید.
- دچار آسم هستید؟ پیاز بخورید! مصرف پیاز التهاب نایز کهها را زین می برد.
- از ورم مفاصل رنج می برید؟ ماهی میل کنید. ماهی قزل آلا، تون، خال مغالی و ساردین از ورم مفاصل جلوگیری می کند. ماهی سرشار از روغن های امگا ۳ است که برای سیستم ایمنی فوق العاده است.
- دل بهم خوردگی دارید؟ موز و زنجبیل میل کنید. موز به معده ای که اذیت شده کمک می کند. زنجبیل حالت تهوع صبحگاهی و دل آشوب را درمان می کند.
- عغوث مثانه دارید؟ آب قره قاط (زرشک) بنوشید. آب قره قاط سرشار از اسید می باشد که با کتری های مضرا کنترل می کند. سرفه می کنید؟ فلفل قرمز بخورید. مشابه ماده ای که در شربت سرفه به کار می رود در فلفل قرمز وجود دارد. البته فلفل قرمز را با احتیاط مصرف کنید. شاید معده شما را تحریک کند.
- دچار مشکلات استخوان هستید؟ آناناس میل کنید. شکستگی و پوکی استخوان با کمک منگنز موجود در آناناس قابل پیش گیری است.
- سرطان ریه دارید؟ سبزی های سبز تیره و نارنجی رنگ مصرف کنید. بتا کاروتن نوعی ویتامین A پادزهر مفیدی است که در سبزی های تیره و نارنجی رنگ یافت میشود.
- اسهال گرفتید؟ سیب میل کنید. سیب را با پوست رنده کنید. بگذارید تا قهوه ای شود و برای درمان این وضعیت میل کنید. (موز نیز برای این بیماری خوب است.)
- از شریان های رسوب گرفته رنج می برید؟ آو کادو بخورید. چربی غیر اشباع شده موجود در آو کادو کلسترول را پایین می آورد.
- فشار خونتان بالاست؟ کرفس و روغن زیتون میل کنید. روغن زیتون فشار خون را پایین می آورد. کرفس نیز شامل ماده ای است که فشار خون را پایین می آورد.
- ناهماهنگی قند خون دارید؟ بروکلی و بادام زمینی میل کنید. انسولین و قند خون را تنظیم می کند.



فوق تخصص روما تولوژی در گفت و گو با «نواوران»:

درمان های خانگی برای مفاصل مضر است

گروه سلامت - مهدیه فرجی: گفت و گو این هفته نواوران با آقای دکتر تقی حسینی متخصص بیماری های داخلی و فوق تخصص روما تولوژی و بیماری های روماتیسمی است. توصیه ها و اطلاعات خوبی که ایشان در اختیار ما قرار می دهند را با هم می خوانیم.



می کنند. شود مفصل گشادتر شده و راحت تر در برود. لگد کردن حتی آرام هم همینطور است. منتهی ماساژ آن هم به روش اصولی و بدون خشونت، ممکن است در مان ابتدایی خوبی باشد.

پس شما با درمان خانگی مخالف هستید؟

مسئله موافقت یا مخالفت من نیست. درد یا تورم مفصلی از هر نوعی که باشد، حساس است. مخصوصا اگر تورم یا درد مفصلی که از چند ناحیه بیمار را آزار می دهد مثلا درد در هر دو زانو یا کمر دردها. من شخصا توصیه می کنم سراغ درمان های غیر علمی مثل شکسته بند محلی، زالو درمانی، اتو کردن قسمت درناک و... نروند چرا که متاسفانه بیماری های مفصلی مخصوصا روماتیسم به صورتی هستند که اگر دیر برای درمان آن ها اقدام شود، میزان تخریب خیلی بیشتر می شود و گاه دارای ضرر می باشد ولی اگر در همان ابتدای بیماری به پزشک مراجعه شود، احتمال تخریب کمتر بوده و در مان سریع تر انجام شده و بیمار زود تر بهبود می یابد. سال های پیش در مان به این صورت پیشرفت نکرده بود و مفاصل دچار تخریب زیادی می شد ولی خوشبختانه در حال حاضر با پیشرفت علم، راه های زیادی برای درمان وجود دارد منتهی به شرطی که بیمار، زود تر برای درمان مراجعه کند.

قلنج شکستن یا لگد کردن عضو در دناک مانند پا و کمر هم ضرر دارد.

قلنج شکستن و یا لگد کردن و امثال این کارها در مورد هیچ مفصلی خوب نیست چون باعث می

منظور از درمان در مان دارویی چیست؟

بیماری های داخلی یا بیماری هایی که به طور کلی نیازی به عمل جراحی نداشته و در مان آن ها، در مان دارویی است که مجموعه ای از رشته های مختلف را شامل می شود مانند قلب، ریه، روماتیسم، خون و... که ویژگی بیشتر آن ها این است که در مان آن ها، در مان دارویی است. فوق تخصص روما تولوژی هم در مورد بیماری های روماتیسمی است که در مان غیر جراحی اسکلت، مفاصل، استخوان و عضلات است.

مراجعه کنندگان شما اغلب چه مشکلاتی دارند؟

عمدتا بیماری های در مان های مفاصل شامل کمر درد، زانو درد و درد گردن به ما مراجعه می کنند. که این بیماران معمولا دو گروه هستند. گروه اول دردهای مکانیکی دارند که یک آسیب عمده در همین اندام مثل آرتروز یا ساییدگی مفصل دارند. گروه دیگر دردهای التهابی یا غیر مکانیکی دارند که عمدتا دردهای روماتیسمی دارند.

راه های درمانی شما برای این دسته از بیماران چیست؟

فیزیوتراپی، ورزش در مانی یا پر هیز از یک سری اقدامات نادر ست. البته بعضی از بیماران هم ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشند مثل بعضی روماتیسم ها که تخریب زیادی در آن ها انجام شده یا بعضی توده ها یا تومور ها یا شکستگی ها که نیاز به جراحی دارند و همکاران از توپد ما این کارها را انجام می دهند ولی رشته روما تولوژی بیشتر در مان های غیر جراحی است.

برای این که دیر تر دچار درد مفاصل شویم، چه باید کرد؟

درد در هر بیمار دلیل خاصی دارد. مثالی که

زنان

آیا ورزش برای سلامت زنان ضروری است؟



طریق پیشگیری از افزایش وزن به ویژه در زنان یائسه است. افزایش وزن و ابتلا به چاقی یک عامل خطر در ابتلا به انواع سرطان ها می باشد. بعد از یائسگی، فرم بدن زنان به دلیل عدم ترشح هورمون استروژن دستخوش تغییر می شود. به جز در کسانی که ورزش می کنند و مراقب رژیم غذایی خود هستند، در سایر زنان یائسه چاقی به صورت چاقی شکمی (سببی شکل) خواهد بود. چاقی سببی شکل (مدل چاقی مردانه) در مقایسه با چاقی گلابی شکل (مدل چاقی زنانه) خطرناک تر است. محققان توصیه می کنند زنان در سنین قبل از یائسگی و پس از آن به طور منظم و حداقل ۳ تا ۴ روز در هفته ورزش کنند. یکی از معضلات دیگر زنان در دوران یائسگی کاهش توده استخوانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان است، که ورزش احتمال این خطر را نیز کاهش داده و موجب حفظ توده استخوانی می شود.

روانشناسی

اعتماد به نفس، دارویی که باید بنوشید

نامنی و ضعف شما را از یاد خواهد آورد اما داشتن اعتماد به نفس شما را به سطح بالایی از زندگی خواهد کشاند. وقتی توانستید جزئیات آنچه که در زندگی هستی را بهتر متوجه شوید اعتماد به نفس به خودی خود به دنبال شما خواهد آمد اما اگر اعتماد به نفس نداشته باشید هر کاری که دست به انجام آن می زیند برای شما شکست و عدم موفقیت پدید می آید. هر کاری که شما قادر به انجام آن هستید در واقع از نیروی اعتماد

دانشتنی

چه میوه هایی برای تقویت حافظه مفید هستند



خوردن برخی از میوه ها و سبزیجات برای تقویت حافظه بسیار مفید است. برای مثال استفاده از مخلوط پسته، انجیر و بادام باعث تقویت حافظه می شود. همچنین میوه انگور نیز برای حافظه بسیار مفید است. کسانی که فعالیت های فکری زیادی دارند پیشنهاد می شود که روزانه ۵ عدد بادام بخورند.

- برای تقویت حافظه هنگام صبحانه ۲۰ دانه پسته همراه ۳ عدد خرما میل شود.
- برای رفع کندی ذهنی مغز چلوغوز همراه شیره انگور ۱۰ صبح و ۵ عصر میل شود. کسانی که طبع گرم دارند از شربت های خنک کننده استفاده کنند.
- برای تقویت حافظه همراه صبحانه خرما میل شود.
- برای تقویت ذهن از برای خرما ملو استفاده شود.
- کسانی که کارهای فکری زیاد دارند در فواصل غا از دالو میل کنند.
- برای تقویت ذهن و حافظه صمغ درخت زیتون به صورت مکیدن استفاده شود.
- عناق مقوی مغز است.
- مصرف زیاد آلیمو باعث کم هوشی می شود.
- موز باعث افزایش هوش و حافظه کودکان می شود.
- نارگیل همراه شکر ۱۰ صبح میل شود.
- خوردن تخم هندوانه برای معالجه کمبودهای فکری و تقویت ذهنی در کودکان و نوجوانان مؤثر است.
- پر تقال تقویت کننده و آرام کننده مغز است.
- روزی ۱۰ دانه پسته ۳ روز در هفته همراه موز میل شود.
- کسانی که پر خونی مغز دارند روزی یک عدد سیب میل کنند.
- نارگیل تازه همراه عسل باعث تقویت سلول های مغز می گردد و کندی را بر طرف می کند.
- آب نارگیل جهت درمان اختلالات روانی بخصوص خستگی مغز و ضعف قوای فکر بسیار مناسب است.

الودکتور

خوانندگان خوب روزنامه نواوران

نازنین فرای از تهران - بوتاکس چگونه عمل می کند و دوام آن چقدر است؟ دکتر نهمینه رحیمی پزشک پوست، مو و زیبایی: کار بوتاکس فلج کردن ماهیچه هاست. فلج کردن ماهیچه ها در نواحی پیشانی و دور چشم، منجر به بی حرکت شدن آنها و متعابا از بین رفتن خطوط ایجاد شده یا پیشگیری از ایجاد خطوط در منطقه بدون چروک خواهد شد. به عبارت بهتر در درمان و جلوگیری از ایجاد چین هایی که وابسته به حالت چهره هستند به کار می رود. پس بوتاکس عمق چروک عمیق را پر نمی کند، بلکه چروک های سطحی یا تازه ایجاد شده، محو شده و انواع عمیقتر، کم عمق می شوند. شروع اثر یک درمان یادمان آن و نتایج و از همه مهم تر عوارض آن می تواند کاملا از یک شخص به شخص دیگر تفاوت نماید. شروع اثر بوتاکس به طور متوسط یک تا سه روز پس از تزریق می باشد. در بیشتر موارد پس از یک هفته بوتاکس اثرات خود را نشان داده ولی معمولا تا هفته دوم پس از تزریق نیز هنوز شاهد تغییرات و لو اندک هستیم. لذا تا پایان هفته دوم بهتر است از قضاوت در مورد اثر آن خودداری کنیم. اثرات بوتاکس، ظرف ۳ هفته به حداکثر اثر می رسد.

مردان

غذاهای مناسب برای تقویت سلامت مردان

مردان از اکثر جهات متفاوت از زنان هستند و نیازهای غذایی آنها هم از این قضایه مستثنی نیست. همانطور که زنان در طول دوران بارداری و برای محافظت از سرطان سینه به غذاهای خاصی نیاز دارند، مردان هم به غذاهایی نیاز دارند که به حفظ توده های عضلانی شان و یا جلوگیری از سرطان پروستات کمک کند. گوشت قرمز کم چرب: اگر اهل خوردن استیک یا سبب زمینی هستید، پس بسیار خوش شانسیست. متخصصان تغذیه می گویند که گوشت قرمز برای شما خوب است.

