

## راه‌های پیشگیری از گرمزدگی در حج

زائران حج ۱۴۰۲ در حین انجام مناسک خود برای جلوگیری از گرمزدگی و ابتلا به بیماری باید به نکاتی توجه کنند.

زائران حج برای حفظ سلامت خود و جلوگیری از گرمزدگی باید به نکاتی توجه کنند که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حتما می‌دانید در طول این سفر، شوق زیارت و اعمال مناسک حج باعث می‌شود هر روز زمان زیادی زیر آفتاب باشید، بدن شما تعرق زیادی خواهد داشت و زائران در طول شبانه روز بارها و بارها احساس تشنگی می‌کنند؛ بنابراین برای جبران کم‌آبی و مایعاتی که از طریق تعرق از دست می‌دهید باید مایعات کافی جایگزین کنید.

در غیر این صورت، ممکن است علائم ناخوشایند مرتبط با کمبود آب بدن

#### مراقبت از پوست مخصوص

#### ۲۰ ساله‌ها



سلامت پوست و محافظت از آن در سنین مختلف متفاوت است و توجه به آن از اهمیت بسیاری برخوردار است.در ۲۰ سالگی، پوست مانند بقیه بدن انرژی‌زاترین و پربارترین سال‌های عمرتان را سپری می‌کند. کلاژن و پروتئین پوست به وفور در دسترس است و به طور طبیعی به پوست شما درخشندگی و جوانی می‌بخشد.

در واقع، پوست در این دوره از زندگی به تقویت خارجی و مازاد زیادی نیاز ندارد، زیرا سلول‌ها هنوز جوان هستند و قادر به جوان سازی هستند.

البته آکنه، تغییرات هورمونی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید از بزرگترین نگرانی‌های این سن است. داشتن یک روال اولیه مراقبت از پوست شامل پاکسازی ، مرطوب کردن و محافظت در برابر آفتاب می‌تواند در این سن گفایت کند.

یک پاک کننده خاص مناسب نوع پوست شما، مرطوب کننده آبرسان و کرم ضد آفتاب، پوست شما را می‌تواند درخشان نگه دارد و پایه‌ای محکم برای پوست سالم در آینده ایجاد می‌کند.

بسیار از افراد داشتن پوستی بی عیب و نقص و تغذیه شده در تمام گروه‌های سنی برایشان حائز اهمیت است. دستیابی به پوست سالم نیاز به استفاده از درمان‌های خاص و محصولات مراقبت از پوست با کیفیت بالا دارد که تغذیه ضروری مورد نیاز در مراحل مختلف و سنین متفاوت زندگی را فراهم می‌کنند.

دقیقا مانند دیگر نیازهای بدن ما، نیازهای پوست ما نیز با افزایش سن تغییر می‌کند و وقتی در دهه ۳۰ زندگی خود هستید، ممکن است آن چه در ۲۰ سالگی برای پوستتان مفید بوده باشد در دهه سوم زندگی مفید نباشد؛ بنابراین توجه به شرایط پوست خود و تهیه مقدار مناسب از مواد ترمیم و شاداب کننده برای آن بسیار مهم است تا در هر سنی سالم‌ترین پوست خود را داشته باشید و از آسیب پوست و پیری زودرسش جلوگیری شود.

#### افزایش ناباروری ثانویه در

#### زوجین دارای فرزند

#### فرزندآوری را به تأخیر نیندازید!

رئیس بیمارستان فوق تخصصی نجمیه با بیان این‌که شیوع ناباروری ثانویه در جامعه بیشتر شده است، تأکید کرد: زوجین پس از ازدواج، فرزندآوری را به تأخیر نیندازند.

سید غلامرضا موسوی در گفت‌وگو با تسنیم درباره شایع‌ترین علل ناباروری اظهار کرد: ناباروری علت‌های مختلفی دارد؛ شایع‌ترین علت آن، مسائل ناشناخته است اما مسائل ژنتیکی و ارثی، عوامل اجتماعی، سبک زندگی ناسالم و بالا رفتن سن ازدواج و فرزندآوری از علل ناباروری در زوجین شناخته می‌شود.

وی افزود: ناباروری دو نوع اولیه و ثانویه دارد؛ در نوع اولیه، زوجین از بدو لردواج پس از یک‌سال اقدام به بارداری، دارای فرزند نمی‌شوند؛ در ناباروری ثانویه، افراد دارای فرزند هستند اما در اقدام به بارداری‌های بعدی، با مشکل ناباروری مواجه می‌شوند.

رئیس بیمارستان فوق تخصصی نجمیه ادامه داد: متأسفانه به نظر می‌رسد که ناباروری ثانویه در سطح جامعه شیوع بیشتری پیدا کرده است که یکی از مهم‌ترین علت‌های آن، افزایش فاصله سنی بین موالید است. سایر عوامل مانند سبک زندگی ناسالم، تغذیه و استرس نیز می‌تواند منجر به ناباروری ثانویه شود. موسوی تأکید کرد: هرچه سن بالاتر می‌رود به دلیل تغییرات هورمونی ایجادشده در بدن افراد، شانس باروری کاهش می‌یابد؛ همزمان ممکن است با بالا رفتن سن، برخی بیماری‌های زمینه‌ای ایجاد شود، همچنین استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری مانند مصرف دروهای ضدبارداری برای به تأخیر انداختن زمان فرزندآوری باعث تغییرات هورمونی و به مرور زمان منجر به کاهش باروری می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که زوجین پس از ازدواج، فرزندآوری را به تأخیر نیندازند.

وی در پاسخ به سؤال «فاصله استاندارد بین موالید چه‌قدر است؟» تصریح کرد: نمی‌توان عدد استانداردِی برای فاصله سنی بین فرزندان تعیین کرد زیرا این مسئله به عوامل اجتماعی و اقتصادی زوجین نیز بستگی دارد اما به طور کلی می‌توان گفت که فاصله سنی بین دو تا سه سال بین فرزندان، کاملاً معقول است البته اگر فاصله سنی بین فرزندان کمتر از سه سال باشد نیز مشکلی ایجاد نمی‌شود.

توصیه می‌شود زمانی که برای زیارت یا سیاحت از کاروان خارج می‌شوید حتما یک بطری آب سالم همراه داشته باشید و به‌هیچ وجه از آب‌خوری‌های عمومی استفاده نکنید.

علاوه بر احتمال به‌دلشتی نبودن آب محیط بیرون از کاروان، آلوده بوده لیوان آن‌ها حتمی است. چون در هر روز صدها نفر از این لیوان‌ها به نوبت استفاده می‌کنند.

در محل سعی و طواف، آب بهداشتی در دسترس زائران وجود دارد، اما قبل از نوشیدن آب از تمیزی لیوان یکبار مصرف اطمینان حاصل کنید. به دلیل اینکه بعضی از زائران لیوان استفاده شده را دوباره در محل لیوان‌ها قرار می‌دهند و ممکن است آلوده باشد.

مزیت همراه داشتن آب بطری این است که هم زمان تشنگی می‌توانید با اطمینان آن را میل کنید و هم زمانی که احساس گرما کردید دست و صورت تان را با آن بشویید.

برای رفع تشنگی از نوشابه‌های گازدار استفاده نکنید و سعی کنید از آب یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.



مانند گرمزدگی، خستگی و گرفتگی عضلات را تجربه کنید.

البته گاهی اوقات تشنگی شدید ممکن است نشان دهنده بیماری هم باشد، با در نظر گرفتن اینکه بدن شما رطوبت کافی دارد، ولی باز هم شما احساس تشنگی می‌کنید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

# خواص آلبالو از درمان بیخوابی و آسم تا کمک به کلیه ها

آلبالو یکی از میوه‌های خوش طعم و پرطرفدار منبع غنی آنتی‌اکسیدان است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان، میوه آلبالو با داشتن طعم ترش و شیرین دارای پوست صاف و براق و قرمز رنگ بوده و یک هسته مرکزی دارد و عموماً بسته به منطقه آب و هوایی از خرداد ماه تا مرداد ماه در دسترس است.

این میوه جذاب، منبع خوبی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

آلبالو و آب آلبالو، به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، آنتوسیانین و منگنز موجود، دارای خواص ضد التهابی بوده و در کاهش دردهای مفصلی و آرتروز موثر هستند.

آنتوسیانین و دیگر ترکیبات موجود در خواص آلبالو، آنزیم بیش التهابی به نام سیکلو‌اکسیژناز تولید می‌کنند که عملکردی شبیه ایبuprofen و دیگر مسکن‌های ضد التهابی دارد و باعث کاهش تورم نیز می‌شود. میزان زیادی تربیتوفان و آنتوسیانین در این میوه خوش طعم وجود دارد، این ۲ ماده به تولید ملاتونین در بدن کمک می‌کنند و جالب است بدانید که ملاتونین هورمون‌های خواب در انسان را تنظیم می‌کند، بنابراین اگر یک ساعت قبل از خواب، آب آلبالو بخورید، خواب بهتر و مناسب‌تری خواهید داشت، البته فراموش نکنید که آب میوه طبیعی بدون شکر افزوده، مفید خواهد بود. این میوه قرمزرنگ به دلیل داشتن ویتامین C بالا و فواید ضد التهابی خود، در بهبود آسم موثر است، وجود کوترستین و آنتوسیانین باعث تأثیرگذاری آن در مقابله با عفونت‌ها بوده و می‌توانند شدت حملات آسم را کاهش دهند

همچنین کوترستین به شکل یک برونکودیلاتور (بازکننده برونش‌ها و کشاد کننده ریه) عمل کرده



## تاثیر چهارزانو نشستن روی زمین در جلوگیری از کاهش تحرک و ضعف عضلات



از جایی با کسی، بتوانیم بنشینیم و بلند شویم.

چهارزانو نشستن روی زمین در جلوگیری از کاهش تحرک و ضعف عضلات موثر است و یکی از ۱۰ عادت سالمی است که این زوج در کتابشان بر آن تأکید کرده‌اند.
کلی می‌افزاید: نشستن روی زمین

برخی وضعیت‌های لفا‌کننده درد را که بدن به‌دلیل نشستن طولانی روی صندلی، کاناپه یا صندلی خودرو محتمل می‌شود، جبران می‌کند. بدن ما طوری ساخته شده است که روی زمین بنشیند، بنابراین وقتی هر روز مدتی روی زمین بنشینید به تقویت مفاصل کمک می‌کنید. به عبارت دیگر، نشستن روی زمین در موقعیت‌های مختلف، به بازبایی دامنه حرکات لگن می‌انجامد و استخوان‌ها، مفاصل و بافت‌ها را در بهترین حالت برای فعالیت نگه می‌دارد. نشستن روی زمین نه‌تنها نشست و برخاست را ساده‌تر می‌کند، بلکه مشکلات اسکلتی-عضلانی احتمالی مرتبط با نشستن طولانی روی صندلی را نیز برطرف می‌کند.

## مواد غذایی که خشکی مزاج را برطرف می‌کند

شخص هرچه سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرد. متخصص طب سنتی ابراز کرد: نکته مهم این است که خشکی مزاج بسیار متأثر از سبک زندگی است.تغذیه روزانه تأثیر مستقیم در بروز این مشکل دارد.باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که نباید تنها از غذاهای خشک استفاده کنیم؛اضافه کردن سبزیجاتی مانند لوبیا سبز، کلم، گوجه و بامیه به برنامه غذایی و به صورت پخته شده باعث می‌شود که تعادل ایجاد شود. به گزارش فارس، الهام اختری، متخصص طب سنتی،گفت: براساس کتب طب سنتی، هر فرد باید در روز بین یک تا سه بار دفع نرم داشته باشد تا دچار خشکی مزاج نشود. نکته مهم این است که در اینجا بیشتر از اینکه توجه بر روی تعداد باشد، لازم است که احساس تخلیه کامل در شخص به وجود بیاید؛ یعنی شخصی که حتی دو روز یک‌بار هم شکمش کار کند، اما این تخلیه به درستی صورت بگیرد، سالم بوده و به پیوست دچار نیست. وی افزود: زمانی که شخص نتواند مواد اضافی را دفع کند، به تدریج فشار مضاعفی بر ارگان‌های دیگر وی به وجود می‌آید. این موضوع منجر به بروز مشکلات متعددی، بر اساس اینکه وی بیشتر در معرض چه بیماری‌هایی قرار دارد، می‌شود. اختری اظهار کرد: در شرایطی که خشکی مزاج مشکلی است که فرد سال‌ها با آن درگیر است و پس از میل کردن غذاهای خاصی دچار پیوست می‌شود، نیازی به مراجعه به پزشک نیست؛اما بعضاً این مشکل ناگهان برای یک نفر پیش می‌آید و در چنین شرایطی لازم است که کولونوسکپی انجام شده و



#### شب؛ بهترین زمان مصرف

#### کلسیم



مصرف کلسیم در ساعات شب باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی از پزشکان توصیه می‌کنند که قرص کلسیم را همراه با ناهار یا صبحانه مصرف نکنیم و مصرف این قرص را به وعده شام موکل کنیم؛ چون در طول روز، ممکن است از خوراکی‌های حاوی کلسیم استفاده کنید.

موقع خواب، میزان کلسیم در بدن ما به حداقل می‌رسد. با مصرف کلسیم در شب، می‌توانیم میزان کلسیم بدن را در سطح قابل قبولی نگه داریم.

مصرف کلسیم در ساعات شب و همراه با وعده غذایی شام، باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم. ماده کلسیم، حاوی نوعی اسید آمینه به نام تربیتوفان است که به بهبود خواب‌افراد کمک می‌کند.

یکی از دلایل تجویز قرص کلسیم به عنوان یکی از مکمل‌های دوران بارداری، تأثیر این قرص در بهبود خواب بانوان باردار است.

#### آینده سالم با ممنوعیت

#### استعمال دخانیات



پرتغال برای آینده‌ای سالم‌تر سیگار کشیدن در فضای باز را ممنوع می‌کند.

به نقل از ویفروم، دولت پرتغال در حال برنامه‌ریزی برای ممنوعیت استعمال دخانیات در مناطق باز از جمله تراس‌های سرویشیده و محدودکردن فروش تنباکو است. هدف از این اقدامات افزایش نسلی بدون دخانیات تا سال ۲۰۴۰ است.

مانوئل پیرازو، وزیر بهداشت پرتغال در یک کنفرانس مطبوعاتی اظهار کرد که ما امروز محافظت از بزرگسالان فردا را شروع خواهیم کرد. در صورت تصویب پارلمان، استعمال دخانیات در کنار ساختمان‌های عمومی مانند مدارس، دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها یا مکان‌های ورزشی، خارج از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها از ۲۳ اکتبر ممنوع خواهد شد.

رستوران‌ها، کافه‌ها و کلپ‌های شبانه که مناطق مخصوص سیگار کشیدن با ایزوله کافی دارند، تا سال ۲۰۳۰ مجاز خواهند بود آن‌ها را حفظ کنند.

از سال ۲۰۲۵، فقط دخانیات دارای مجوز و در مغازه‌های فرودگاهی مجاز به فروش سیگار و سایر محصولات دخانی عرضه خواهند شد، به این معنی که کافه‌ها، رستوران‌ها و پمپ بنزین‌ها مجاز به عرضه نخواهند بود.

دولت پرتغال اعلام کرد که حدود دو سوم مرگ‌ومیر در میان سیگاری‌ها مربوط به مصرف دخانیات است و افراد سیگاری به‌طور متوسط ۱۰ سال کمتر از افراد غیرسیگاری زندگی می‌کنند. در سال ۲۰۱۹ حدود ۱۳ هزار و ۵۰۰ مرگ‌ومیر ناشی از دخانیات در پرتغال با جمعیتی حدود ۱۰ میلیون نفر ثبت شده است.

#### آسیب کلیوی خطر بیماری

#### قلبی را افزایش می‌دهد

بیش از ۸۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری مزمن کلیوی مبتلا هستند که این وضعیت یکی عامل خطر شناخته شده برای بیماری قلبی است.

به گزارش صداسوسما به نقل از مفدا، محققان بیمارستان برگهام و زنان بوستون دریافته‌اند که انواع مختلف آسیب کلیه با احتمال بیشتر ابتلاء به بیماری قلبی مرتبط است.

افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی عروقی، بیماری کلیوی دیابتی، یا شدت بیشتر ضایعات مزمن کلیوی تشخیص داده می‌شوند با افزایش خطر مشکلات قلبی عروقی روبرو هستند. کلیه‌ها سیستم تصفیه مواد زائد بدن هستند. آن‌ها محصولات جانبی اضافی را از خون و سپس از بدن خارج می‌کنند.

گاهی اوقات ممکن است کلیه‌ها آسیب ببینند یا جریان خون به کلیه‌ها مختل شود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، ممکن است فرد در نهایت به بیماری مزمن کلیوی مبتلا شود.

علائم بیماری مزمن کلیه ممکن است فشار خون بالا، دست‌ها، پاها و مج‌های پا متورم، خستگی، کم‌خونی، ناتوانی در ادرار کردن یا تکرر ادرار، ادرار خونی یا تیره؛ از دست دادن اشتها و خارش پوست باشد.

دکتر «لئو بالکی»، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: «افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی بیشتر مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و چاقی هستند که خطر شناخته شده‌ای برای بیماری قلبی است.»

مطالعات گذشته نیز نشان داده است بیماری مزمن کلیه یک عامل خطر برای برخی از مشکلات قلبی عروقی از جمله بیماری عروق کرونر، فیبریلاسیون دهلیزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته است.