

چگونه خشکی پوست را کاهش دهیم؟

روش های خانگی مختلفی برای درمان خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن های گیاهی و همچنین داشتن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «ان‌دی‌تی‌وی»، تاثیر استفاده موضعی از روغن های گیاهی نظیر روغن کنجد، نارگیل،ذرت یا آفتابگردان برای رفع خشکی پوست شگفت آور است.

هرچند کارشناسان توصیه می‌کنند که حتی در صورت مصرف موضعی نیز به منظور پیشگیری از هر گونه حساسیت احتمالی استفاده از این ترکیبات بهتر است

دلایل سیاه شدن قابلمه

روحي و راهکارهای سفید کردن آن



اگر شماهم جز افرادی هستید که به آشپزی در ظروف روحي علاقه دارید اما ظروفتان به دليل استفاده زياد سياه شده‌اند می‌توانيد با انجام ترفندهاي آنها را سفيد کنيد.

قابلمه روحي يا روپي يکي از انواع قابلمه های موجود در بازار است که تا چند سال گذشته نقش بزرگي را در آشپزخانه ایفا میکردند اما به دليل سياه شدن اين قابلمهها و وقت گیر بودن سفيد کردن آنها،باين روزها استفاده از قابلمههاي اين جنسي با کاهش رو به رو شده است. اگر شما از طرفداران پخت و پز در اين ظروف هستيد و دوست داريد در قابلمه روحي غذا پيزيديدر اين بخش علت سياه شدن و نحوه سفيد شدن اين نوع ظروف را آورده ايم.

چرا قابلمه روحي سياه می‌شود؟

درون ظروف روحي در اثر جوشاندن آب،پختن حبوبات و يا برنج و بيرون اين ظروف به علت قرار گرفتن روی آتش و يا حرارت نامناسب،بخار روغن و... سياه می‌شود.

چگونه قابلمه روحي يا روپي را سفيد کنیم؟

از روش‌های سفيد کردن قابلمه‌های روحي می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سفيد کردن قابلمه روحي با مواد شوينده
اگر قابلمه روحي شما زياد سياه نشده است،شما می‌توانيد با مقداری آب و مایع ظرفشويی آن را مثل روز اول سفيد کنيد. برای سفيد کردن قابلمه روحي،کمی آب گرم ومواد شوينده را مخلوط کرده و بگذاريد به مدت ۵ دقيقه در قابلمه بماند و سپس با سيم ظرفشويی قابلمه را تميز کنيد.

سفيد کردن قابلمه روحي با جوش شيرين
۴ قاشق غذاخوری جوش شيرين و نصف ليوان آب را تریکب نماييد و درون قابلمه بريزيد و قابلمه سياه شده را روی شعله قرار دهيد.پس از آن که مقداری مایع درون قابلمه جوشيد شعله را خاموش کرده و به کمک یک برس يا سيم قابلمه را تميز کنيد.

سفيد کردن قابلمه روحي سوخته با ليمو
سفيد کردن قابلمه روحي سوخته،بعد از جدا کردن مواد غذايی و خرده ذرات باقيمانده از قابلمه کف آن را به مقدار زياد با جوش شيرين بپوشانيد،یک ليمو را از وسط نصف کنيد و با قسمت گوشتی آن با خمير جوش شيرين ظرف را کاملاً برق بيايندازيد.

سفيد کردن قابلمه روحي با سرکه

برای سفيد کردن قابلمه روحي مقداری جوش شيرين در ظرف سياه شده بريزيد و بعد از افزودن مقداری سرکه بگذاريد کمی نماند سپس به کمک اسکاچ زير يا سيم ظرفشويی قابلمه را بشوييد.

سفيد کردن قابلمه روپي با آب اکسيژنه
برای سفيد کردن قابلمه روحي،مقداری جوش شيرين در ظرف سياه شده بريزيد و سپس کمی آب اکسيژنه به آن بيافزاييد،اجازه دهيد اين ترکیب چند دقيقه‌ای درون ظرف بماند و سپس به کمک اسکاچ زير يا سيم ظرفشويی قابلمه را بشوييد.

سفيد کردن قابلمه روحي با صابون

برای سفيد کردن ظروف روحي صابون را روی سيم ظرفشويی بکشيد و با همان قسمت سيم قابلمه روحي را بساييد و براق کنيد. سپس با اسکاچ و مایع ظرفشويی قابلمه‌ها را خوب بشوييد و آبکشی کنيد تا ديگر بوی صابون نهد.

سفيد کردن قابلمه روپي با گاز پاک کن
برای از بين بردن سياهی قابلمه روحي می‌توانيد از گاز پاک کن استفاده نماييد،مقداری گاز پاک کن را نيز بر محل سياهی قابلمه بريزيد و پس از نيم ساعت بشوييد.

چگونه از سياه شدن قابلمه روحي يا روپي جلوگیری کنیم؟

چند قطره آلبیوم يا سرکه هنگام پخت برنج،سوپ،آش و يا خورشت در ظروف روحي بريزيد زيرا آيونگنه با جوشيدن غذا ظروف روحي سياه نمی‌شود.

از گذاشتن ظروف روحي بر روی شعله و حرارت مستقيم،شعله اجاق گاز چرب و کثيف پرهيز کنيد.

برای جلوگیری از سياه شدن بدنه قابلمه روحي،کف و بدنه اطراف قابلمه را به مایع ظرف شويی آغشته کنيد.

به گزارش وب گاه نمناک،برای جلوگیری از سياه شدن بدنه قابلمه روحي،شعله اجاق گاز را تا حد ممکن تمیز نگه‌داريد.



رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛

ایرانی ها ۲ برابر مردم دنیا نمک می خورند

وی تاکید کرد: این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان، پنیر و... هم می‌شود.
به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی را حدود ۱۰ گرم عنوان کرد که ۲ برابر مقدار

شده انواع شور و ترشی‌ها، سس‌های سالاد آماده، سوپا سس، زیتون و خردل، سوپ‌های آماده، تنقلات شور مانند چیپس سیب زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کرaker، آجیل، مغزهای شور و... حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند و



توصیه شده سازمان جهانی بهداشت (کمتر از پنج گرم در روز) است و افزود: این موضوع چایخوری و در افراد بالای ۵۰ سال، بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از سه گرم نمک است.

توصیه شده سازمان جهانی بهداشت (کمتر از پنج گرم در روز) است و افزود: این موضوع اهمیت فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح و اصلاح الگوی غذایی را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

به گفته وی، مواد غذایی نمک سود و دودی

افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند.

رئیس گروه تغذیه و امور دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افراد توصیه کرد هنگام خرید یک محصول به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی

بنا به تشخیص فرد متخصص انجام شود.

همچنین گنجاندن برخی مواد غذایی در برنامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می‌توان به سیب‌زمینی شیرین، مغزا و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری، اسفناج و آووکادو اشاره کرد.

علاوه بر اینها، اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. برای مثال ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ (اسیدچرب مفید) است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند.

توجه کنند و برحسب میزان انرژی، نمک، قند، چربی و اسید چرب ترانس مواد غذایی را انتخاب کنند.

وی خاطرنشان کرد: محصولاتی که حاوی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی هستند در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده‌اند.

توصیه‌های مهم برای کاهش مصرف سدیم تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش

دهید.

نمک مصرفی باید از نوع تصفیه شده پددار باشد اما فراموش نکنید نمک تصفیه پددار نیز مانند سایر نمک‌ها موجب افزایش فشارخون می‌شود.

سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.

به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند) نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و... یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا استفاده کنید. به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام دهید.

فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.

اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذائقه شما به غذای کم نمک عادت می‌کند.

مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید. غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.



لیوان آب یا معده خالی توصیه می‌شود.

رفع کم خونی

به دلیل وجود آهن زیاد در توت ها، این میوه های خوش مزه برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن نیز کاربرد دارند.

درمان حساسیت بهاری

شیره توت به دلیل اینکه حاوی ویتامین C بالایی است، برای بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا و پیشگیری از حساسیت فصلی باید استفاده شود.

توت موجب آسودگی سریع و طولانی مدت خارش،عطسه،ریزش اشک و آب بینی ناشی از آلرژی های فصلی و حساسیتهای متفرقه(آلرژی،حاک،حیوانات خاکی،کیک)می گردد، همچنین عکس العملهای حساسیتی پوستی از جمله کهیر را بر طرف میکند.

درمان سفید شدن زودرس موها

در بسیاری از کشورها توت برای درمان سفید شدن زودرس موها به کار می رود.

در مهارت‌های حافظه و تفکر باشد.

به طور کلی، محققان معتقدند این بیماری از تعامل پیچیده بین حساسیت ژنتیکی و عوامل محیطی ناشی می‌شود.

اما تنها تعداد انگشت شماری از عوامل خطر قابل اصلاح با پارکینسون مرتبط هستند از جمله سابقه ضربه به سر و قرار گرفتن در معرض آفت کش‌ها یا فلزات سنگین. اگر ورزش نقش محافظتی داشته باشد، آن را به یکی از معدود راه‌های کمک به پیشگیری از بیماری تبدیل می‌کند.الباز گفت: «این موضوع مهم است زیرا نشان دهنده یک راهبرد احتمالی پیشگیری برای بیماری است که درمان ندارد و تأثیر شدیدی بر کیفیت زندگی دارد.»

وی گفت: «دلایلی وجود دارد که معتقد باشیم ورزش می‌تواند محافظت کننده باشد. برای مثال، تحقیقات دیگر نشان داده است که ورزش می‌تواند به محافظت از سلول‌های مغز در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسایشی، یکی از مکانیسم‌های دخیل در پارکینسون کمک کند.»

۸ نشانه سکنه قلبی



متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکنه قلبی باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که خستگی بیش از حد به همراه تورم در قسمت پایین پا از نشانه‌های بروز سکنه قلبی در بین افراد است.

متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس، سردرد و سرگیجه به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکنه قلبی باشد.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خونریزی لثه، ایجاد نقاط تیره در زیر ناخن به همراه لکه‌های تیره بر روی پوست می‌تواند باعث بروز سکنه قلبی در بین افراد شود.

شواهد بیشتر از ارتباط یک

ویروس معمولی با «ام‌اس»

متخصصان مغز و اعصاب به تازگی به شواهد بیشتری دست یافته‌اند مبنی بر اینکه که یک ویروس معمولی دوران کودکی می‌تواند باعث بروز بیماری «مالتیپل اسکلروزیس» یا همان «ام‌اس» شود.

به گزارش ایسنا به نقل از گاردین،هرچند



پیش‌تر نیز مطالعاتی در این خصوص صورت گرفته و یافته‌های مشابهی از آنها حاصل شده اما آزمایشات اخیر تا حد بیشتری ارتباط از ویروس با بیماری ام اس را آشکار ساخته و این آزمایشات می‌تواند مسیرهای تازه‌ای را برای شناسایی شیوه‌های درمانی جدید این بیماری کشنده بگشاید.

بنابر مطالعات اخیر،پاسخ ایمنی بدن به یک ویروس معمولی موسوم به «اِیشْتین بار» (EBV) که معمولاً بی‌خطر است و امکان ابتلا به آن از همان دوران کودکی وجود دارد،ممکن است درست عمل نکند و به اشتباه،یک پروتئین مهم در مغز و نخاع را هدف قرار دهد.

دکتر «اولیویا توماس» از موسسه کارولینسکای سوئد و نویسنده ارشد این مقاله،گفت: ام‌اس،بیماری بسیار پیچیده‌ای است اما مطالعه ما قطعه مهمی از این پازل را که توضیح دلیل ابتلای برخی افراد به این بیماری است،ارائه می‌دهد.

وی افزود: یافته‌های ما نشان می‌دهد آنتی‌بادی‌های خاصی که با ویروس اِیشْتین بار مبارزه می‌کنند،ممکن است به اشتباه مغز و نخاع را هدف قرار دهند و به آن‌ها آسیب برسانند.

کشف این موضوع به توسعه درمان‌هایی برای محافظت از سیستم عصبی مرکزی در برابر آسیب‌های احتمالی ناشی از سیستم ایمنی کمک می‌کند. درمان‌های فعلی در کاهش تکرار علائم ام‌اس موثرند اما هیچ کدام قادر نیستند جلو پیشروی این بیماری را بگیرند.

این پیشرفت به‌دنبال یک مطالعه برجسته ۲۰ ساله روی ۱۰ میلیون نفر از اعضای نیروی مسلح ایالات متحده آمریکا که سال گذشته منتشر شده،حاصل شد و شواهدی قاطع ارائه داد که ثابت می‌کند ویروس اِیشْتین بار به بروز ام‌اس منجر می‌شود.

همچنین نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اِیشْتین بار ۳۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به ام‌اس هستند.

توماس گفت: حالا می‌دانیم که این ویروس پیش‌نیازی برای ابتلا به ام‌اس است؛ فرد پیش از آلودگی به اِیشْتین بار به ام‌اس مبتلا نمی‌شود. از منظر همه‌گیرشناختی،کاملاً متعاقد شده‌ایم که این ویروس یکی از عوامل اصلی است اما از سازوکار آن هنوز مطمئن نیستیم.

اِیشْتین بار،یکی از شایع‌ترین ویروس‌ها در انسان است. بیش از ۹۰ درصد جمعیت جهان به این ویروس مبتلا شده‌اند. بیشتر مردم پس از ابتلا،فقط علائم سرماخوردگی خفیف دارند. این ویروس بعد از بهبودبه صورت نهفته در بدن باقی می‌ماند و آنتی‌بادی‌ها آن را سرکوب می‌کنند. اما این مطالعه نشان می‌دهد که همین آنتی‌بادی‌ها ممکن است در بروز ام‌اس در برخی افراد نقش داشته باشد.

طبق یافته‌های اخیر،آنتی‌بادی‌هایی که به پروتئینی خاص در ویروس اِیشْتین بار تحت عنوان «تی‌بی‌ان ای ۱» (EBNA) متصل می‌شوند می‌توانند به پروتئینی بسیار مشابه به آن در مغز و نخاع به نام «سی‌آر‌وی‌ای‌بی» (CRYAB) نیز متصل شوند و این درحالیست که این پروتئین در محافظت در برابر آثار التهاب،نقش مهمی ایفا می‌کند.

اگر آنتی‌بادی‌ها «سی‌آر‌وی‌ای‌بی» را از بین ببرند،باعث آسیب‌دیدگی سیستم عصبی می‌شود و به بروز علائم شدید در بیماران ام‌اس از جمله مشکلات تعادل،تحرك و خستگی می‌انجامد.

با این حال هنوز این نکته مشخص نیست که چرا برخی افراد سالم این آنتی‌بادی‌ها را دارند بی‌آنکه روی آن‌ها تأثیر مخربی داشته باشد. یک احتمال این است که آنتی‌بادی‌ها فقط در خون این افراد وجود دارد اما در بیماران ام‌اس این آنتی‌بادی‌ها از سد خونی مغز عبور کرده‌اند.