

چرا باید مراقب پاهایمان باشیم؟

برای بسیاری از ما پاها اغلب فراموش شده‌ترین قسمت بدن هنگام مراقبت هستند.

جالب است بدانید طبق بررسی‌ها هر دو پا به صورت ترکیبی تقریباً ۲۵ درصد از استخوان‌های بدن، ۱۸ درصد مفاصل و ۶ درصد از عضلات را تشکیل می‌دهند. آسیب به پاها می‌تواند تأثیرات مضرى در زندگی روزمره ما به همراه داشته باشد. به عنوان مثال ما را از کار، رانندگی یا حتی انجام کارهای ساده روزانه باز دارد. اگرچه بهترین راه برای حفظ سلامتی ورزش است، اما گاهی فشار و تحرک بیش از حد، تأثیر ماندگار ناخوشایندی بر روی کمر، زانو‌ها و ستون فقرات ما خواهد گذاشت.

مراقبت اولیه از پاها مانند همه قسمت‌های بدن است. بهترین راه برای شروع مراقبت صحیح از پاهایتان، رعایت بهداشت خوب است.

طرز تهیه زردآلو خشک

و برگه قیسی به ۵ روش



برخی از میوه‌ها درزمانی که خشک می‌شوند چیزی از طعم مزه آنها کاسته نمی‌شود، یکی از این میوه‌ها زردآلو است که در زمان خشک شدن به آن قیسی هم گفته می‌شود.

گروه ایرنا زندگی - با فرا رسیدن فصل میوه‌های تابستانی، به‌خصوص زردآلو، بازار خشک کردن میوه در میان خانم‌های خانه‌دار داغ است. طرز تهیه زردآلو خشک و یا همان برگه قیسی‌های خوشمزه که میتوان برای پخت انواع غذا یا به عنوان خوراکی سالم از آن استفاده کرد، موضوع این بخش است.

طرز تهیه زردآلو خشک بازاری بدون هسته در آفتاب

زردآلوه‌ا را با آب سرد شستشو دهید و اجازه دهید آب آنها کاملاً برود.

زردآلوه‌ا را نصف کرده و هسته‌های آنها را با دقت خارج کنید.

یک سینی یا سبد تمیز را آماده کنید و پارچه‌ای روی آن راه‌پن کنید.

زردآلوه‌ا را در سینی به فاصله کمی از یکدیگر پهن کنید.

دقت کنید فاصله بین زردآلو ها کم نباشد.

بهتر است روی زردآلوه‌ا را با پارچه توری یا سیدی با سوراخ‌های کوچک بپوشانید. این کار به زردآلوه‌ا کمک می‌کند تا از آفتاب مستقیم و آسیب ناشی از حشرات محافظت شوند.

سینی حاوی زردآلوه‌ا را در مکانی قرار دهید که روزی بیشتر از یک ساعت، آفتاب نگیرد و باقی روز به حالت سایه باشد چراکه آفتاب تیز، زردآلو ها را سیاه و تیره میکند.

هر روز یکبار زردآلوه‌ا را پشت و رو رو کنید تا یکدست خشک شوند.

طرز تهیه زردآلو خشک با هسته

برای خشک کردن زردآلو درسته هم مثل روش خشک کردن زردآلو در آفتاب عمل کنید با دقت به این نکته که زردآلوه‌ای انتخاب شده نباید درشت باشند.

طرز تهیه زردآلو خشک در فر

روش تهیه برگه زردآلو در فر به صورت زیر است: ابتدا زردآلوه‌ا را از وسط نصف کنید و هسته آنها را بیرون بیاورید. زردآلوه‌ا را در سینی فر قرار دهید. ابتدا فر را روی حرارت کمتر از ۲۰۰ درجه فارنهایت (۹۳ درجه سانتیگراد) گرم کنید. پس از داغ شدن فر سینی حاوی زردآلوه‌ا را داخل فر قرار دهید و حرارت فر را به حداقل تنظیم کنید.

بهترین دما برای خشک کردن زردآلو ۱۷۵ درجه فارنهایت (۷۹ درجه سانتیگراد) است. در فر را به صورت نیمه باز قرار دهید و مدام به زردآلوه‌ا سر بزنید. در صورت لزوم، زردآلوه‌ا را جا به جا کنید یا هر دو ساعت یکبار سینی فر را بچرخانید.

زردآلوه‌ا ممکن است ۶ تا ۱۲ ساعت طول بکشد تا حالت چرمی و منعطفی بگیرند. پس از گذشت این مدت زمان، سینی را از فر خارج کنید. زمانی که زردآلوه‌ا خشک شدند، آنها را در ظروف شیشه‌ای قرار دهید و درب آن را به مدت ۵ روز یا یک‌هفته بگذارید.

روزانه چند بار، ظروف را تکان داده و زردآلوه‌ا را زیرو رو کنید. بعد از گذشت ۵-۶ روز، درب ظروف را ببندید و در یک مکان خشک و خنک نگهداری کنید. لازم به ذکر است که زمان خشک شدن زردآلوه‌ا وابسته به شرایط هوا و فر است، بنابراین ممکن است زمان مورد نیاز متفاوت باشد.

خشک کردن زردآلو داخل مایکروفر

روش تهیه برگه زردآلو داخل مایکروفر به صورت زیر است:

مشابه روش های دیگر آموزش داده شده در این مطلب، زردآلوه‌ا را شسته و پس از خشک شدن به دو نیم تقسیم کنید. مایکروویو را روی قسمت یخ‌زدایی قرار داده و تایمر آن را روی ۳۰ دقیقه تنظیم کنید. پس از گذشت این مدت زمان، ظرف را درآورده و میوه‌ها را برای بررسی پشت و رو کنید. چنانچه زردآلوه‌ا کامل خشک نشده‌بود، میوه‌ها را پشت و رو کنید و ۵ الی ۱۰ دقیقه دیگر داخل مایکروویو قرار دهید.

خشک کردن زردآلو با دستگاه خشک کن

برای این روش هم مثل طرز تهیه قیسی در آفتاب ابتدا زردآلوه‌ا را خوب شسته پس از خشک شدن زردآلو، آنها را از وسط برش داده و هسته‌ها را جدا کنید. زردآلوه‌ا را داخل دستگاه میوه خشک کن بصورت جدا از هم بچینید، بطوریکه گوشه‌ش میوه به سمت بالا باشد. پس از مدت کوتاهی زردآلو ها به شکل چروکیده طور درآمده و خشک می‌شوند. زردآلو قیسی ای خشک شده را داخل ظروف شیشه‌ای درب‌دار ریخته و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



حمام کنید و هر دو پا را با صابون و آب گرم کاملاً پاکیزه کنید.

موجودات قارچی در مناطق مرطوب رشد می‌کنند، بنابراین مطمئن شوید که آن‌ها را با یک حوله نرم کاملاً خشک کرده اید.

چرا باید هر روز شیر بخوریم

کاهش استرس در روزهای پراضطراب



شیر می‌تواند به عنوان یک مسکن استرس عمل کند. بعد از یک

روز طولانی و سخت در محل کار، بنشینید و یک لیوان شیر گرم بنوشید. این به رفع فشار عضلات و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

بسیاری از خانم‌ها از علائم قاعدگی زود رس رنج می‌برند. ثابت شده است که شیر باعث آرامش بدن و کاهش اثرات منفی زنان در چرخه قاعدگی می‌شود.

در کنار این فواید که گفته شد و هزاران فایده دیگری که شیر و

درمان دردهای مفصلی با روش کششی دستگاه ریکاوری

گروهی از محققان کشور دستگاهی برای ریکاوری دردهای کمر و زانو به تولید رساندند که کارآزمایی‌های بالینی آن حکایت از اثربخشی این روش در درمان بیماران دلشته است. به گزارش ایسنا، دستگاه ریکاوری زانو و کمر از دستاوردهای جدید محققان کشور در صنعت پزشکی، ورزشی و توانبخشی است که با کاهش تنش‌های عضلانی با تسهیل کردن جریان خون رسانای به لدلم حیاتی، تأثیر مستقیم بر بهبود وضعیت اندام آسیب دیده دارد. این بهبود از طریق هایپوکسی و ایسکمی بافت‌های پایین تنه و میان تنه صورت می‌گیرد.

در این دستگاه بدن فرد در حالت شناور قرار می‌گیرد و این امر باعث کاهش فشار از روی ستون مهره‌ها شده، ضمن آنکه به تغذیه سلولی بافت‌های آسیب دیده کمک می‌کند. این دستگاه به صورت الکترومکانیکی طراحی و ساخته شده و اثربخشی آن از طریق اجرای کارآزمایی‌های بالینی افراد در سنین ۱۵ تا ۸۵ سال اجرایی شده و اثرات قابل توجهی بر بهبود درمان آنها داشته است.

رویا توکلی از محققان این طرح در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این‌که این طرح از سوی تیم تحقیقاتی به سرپرستی علی پرویزی اجرایی شده است، گفت: این تیم بر اساس روش ابدلعی، دستگاهی را به نام «ریکاوری کمر و زانو» عرضه کردند که در حال حاضر به ثبت پتنت ایران و به ثبت پتنت آمریکا رسیده است.

وی خاطر نشان کرد: از آنجایی که روش درمانی با این روش بر روی هورمون و سیستم اعصاب تأثیر گذار است، موجب می‌شود دردهای مفصلی و عضلانی‌که افراد در نقاط مختلف بدن دارند، با استفاده از این روش درمان شود.

توکلی این دردهای مفصلی را اتم از فتن دیسک، سرخوردگی مهره، تنگی کانال نخاعی و همچنین آسیب‌های ربات صلیبی و درد در کمر بند شانه‌ای دانست و تأکید کرد: بهبود و درمان با این

همیشه جوراب و کش تمیزی بپوشید که به پاهای شما اجازه تنفس بدهند، به خصوص اگر در طول روز زیاد می‌ایستید.

از پوشیدن کش‌های دیگران یا راه رفتن با پای برهنه در مکان‌های عمومی خودداری کنید. هفته‌ای یک بار به طور مرتب پاهای خود را در خصوص هرگونه خراش، تاول، تورم یا رشد قارچ چک کنید.

یک اسکراب لایه بردار با استفاده کنید تا سطح تمام سلول‌های پوسته پوسته و مرده را از بین ببرید. حتماً از یک لایه بردار مبتنی بر شکر استفاده کنید، زیرا اسکراب‌های نمکی بیشتر پوست را خشک می‌کنند.

همچنین استفاده روزانه از سنگ پا بر روی پاها نیز باعث لایه برداری می‌شود و برای از بین بردن پینه‌های سخت عمل می‌کند.

از آن جایی که پاشنه پا توسط یک لایه ضخیم پوست محافظت می‌شود، حفظ رطوبت در آن دشوار است. قبل از خواب، یک کرم قوی و مرطوب کننده پا را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

در نهایت، در طول روز از کش‌های سبک وزن و محکم استفاده کنید که پاهای شما را در مقابل آسیب‌های ضربه‌ای محافظت کند و راحتی لازم به پاهای شما بدهد.

لبنيات دارد و گفته نشد؛ مهم ترين موضوع که می‌تواند ساکنان کلانشهرها را مجاب کند حتماً روزی یک لیوان شیر بنوشند، تنفس هوای آلوده است که باعث می‌شود بدن ما در مقابل بیماری‌ها ضعیف شود. بنابراین، یک لیوان شیر در اول صبح یا آخر شب و قبل از خوابیدن، برای بدن مفید است.

متاسفانه، گرانی قیمت مواد لبنی، باعث شده تا این قبیل مواد غذایی از سفره برخی هموطنان حذف شود. اما اگر بدانید که شیر و لبنیات چقدر مفید و لازم است؛ حتماً برای آن هزینه خواهیم کرد.شیر منبعی غنی از کلسیم، سدیم، کربوهیدرات و نوعی قند ساده به نام لاکتوز، پروتئین کازئین، پروتئین آلبومین، پروتئین گلوبولین، ویتامین A، ویتامین کا، ویتامین ب ۱۲، چربی‌ها، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان‌ها است که اغلب توسط متخصصان تغذیه شیر به عنوان

وعده غذایی کامل معرفی می‌شود.

شیر میزان بالایی از ویتامین D دارد که برای جذب کلسیم لازم است و این مسئله در سلامت استخوان‌ها نقش بسیاری دارد و در نتیجه از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

شیر حاوی ویتامین B۱۲ است که در اعطاف‌پذیری و جوان‌سازی پوست نقش دارد و پوست را در برابر بیماری‌های پوستی مقاوم می‌کند.

درمان دردهای مفصلی با روش کششی دستگاه ریکاوری

وی خاطر نشان کرد: در کنار کاردرمانی با این دستگاه برای بیماران، به آنها تمرین‌هایی تجویز می‌شود که نیاز است این تمرینات را به صورت منظم در منزل اجرایی کنند.

توکلی با بیان اینکه این دستگاه موفق به کسب مدال نقره ۲۰۲۲ مسابقات ابداعات و اختراعات زانو شده است، افزود: این دستگاه به دستگاه "کشش" معروف است و مکانیزم عملکردی آن بر اساس کشش است، ولی در کنار آن ۳۶ برنامه برای آن طراحی شده است که بر اساس نوع آسیب، انتخاب می‌شود.

به گفته وی، روش درمانی این دستگاه از طریق کشش است که در دو جهت مختلف عمودی و افقی برنامه‌ریزی شده است.

این محقق اضافه کرد: نمونه‌های موجود در بازار تنها در سطح کشش افقی کار می‌کنند و روش کشش آن‌ها تهاجمی است، ولی دستگاه ساخته شده توسط تیم ما دارای یک روش غیر تهاجمی است و روش اعمال شده بر بیماران به گونه‌ای است که به تدریج بدن آنها شروع به بافت‌سازی و ترمیم نقاط آسیب دیده از طریق دریافت اکسیژن، می‌کند.

توکلی عنوان این شیوه را "ایسکمی" خواند و گفت: ایسکمی، روشی در ورزش است که طی آن خون‌رسانی به بافت قطع می‌شود و زمانی که جریان خون همراه با اکسیژن مجدداً به بافت می‌رسد، شروع به تغذیه بافت‌های آسیب دیده می‌کند.وی با تأکید بر اینکه این دستگاه دارای کد اخلاق از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است، خاطر نشان کرد: آزمون‌های کنینگی و فنی آن در آزمایشگاه در حال اجرایی‌سازی است و تحقیقات علمی آن نیز در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مرحله کارآزمایی‌های بالینی است.

خوردن این «ابر سوپ» دیابت را متوقف می‌کند

است: «میزان داده‌های منتشرشده زیاد و رو به رشد است. این محصول غذایی مقادیر واقعاً بالایی از این ترکیب را در خود دارد.»

بر اساس تحقیقات انجام‌شده، هر بخش سوپ تهیه‌شده از GReXtra که به صورت خام یخ زده و خشک شده به اندازه‌ای گلوکورافانین دارد که معادل خوردن ۵ سر بروکلی خام یا بیشتر است.

آزمایشات نشان داده است که خوردن تنها یک کاسه از این سوپ یک بار در هفته به پایین آوردن سطوح بالای گلوکز خون می‌کند و این سطوح پایین آمده را به مرور زمان حفظ می‌کند. این برای افراد خاصی که سطح قند خونشان بالاست، خبر بسیار خوبی است.

تحقیقات دیگر نیز نشان داده است که خوردن غذاهای غنی از گلوکورافانین و در عین حال ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی، به بهبود بیماری‌های دیگر مرتبط با سن هم کمک می‌کند، مثلاً کسانی که می‌خواهند ریسک ابتلا به سرطان، فشار خون بالا و کلسترول‌شان را پایین بیاورند.

برویم سراغ مزه‌ی این سوپ! این سوپ سبز روشن که با ۲۵۰ میلی گرم آب جوش و هم‌زدن حسابی درست می‌شود، غلظت بالا و طعم ملایم سبزیجات را دارد، طعمی شبیه ترکیب بروکلی و گل کلم. شاید برای بسیاری از افراد بهترین انتخاب

نمک عامل فشار خون

حدود ۵۰ درصد ایرانی ها



عضو هیئت مدیره انجمن گوارش و کبد ایران گفت: یکی از عوامل موثر بر بیماری فشار خون بالا مصرف زیاد نمک است.

رضا ملک زاده گفت: میزان مصرف نمک طعام مجاز، حداکثر ۵ گرم در روز است، اما مردم ایران ۱۱ گرم نمک در روز مصرف می‌کنند.

او ادامه داد: بعد از نمک، مصرف قندها دومین عادت غلط تغذیه است، مردم ایران به مصرف شیرینی عادت دارند که البته برخی معتقدند حتی قندها از نمک هم بدتر هستند.

عضو هیئت مدیره انجمن گوارش و کبد ایران با اشاره به این که مصرف سبزی جات و میوه جات مهم است و باید میزان مصرف دو برابر مصرف اکنون شود افزود: نمک موجب فشار خون حدود ۵۰ درصد ایرانی‌ها شده است.

هورمون استرس در مو

به پیش بینی ریسک بیماری

قلبی کمک می‌کند



هورمون استرس موجود در مو ممکن است نشانگر خطر بالاتر بیماری قلبی عروقی باشد.

محققان گزارش می‌دهند که هورمون استرس که در نمونه‌های مو یافت می‌شود ممکن است به پیش بینی افرادی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند کمک کند.

به نظر می‌رسد که این ارتباط در میان بزرگسالان جوان قوی‌تر باشد، یافته‌ای که برخی از کارشناسان را شگفت زده کرد.

کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که استرس را می‌توان با عوامل سبک زندگی مانند خواب، ورزش و مدیتیشن کاهش داد.

در این مطالعه، دانشمندان از ۶۳۴۱ نمونه مو از ۱۶۷۰۰۰ شرکت کننده بزرگسال از جمعیت شمالی هلند استفاده کردند.

محققان نمونه‌های مو را مورد آزمایش قرار دادند و شرکت‌کنندگان را به‌طور متوسط ۵ تا ۷ سال دنبال کردند تا رابطه بلندمدت بالقوه بین هورمون‌های استرس و سلامت قلب و عروق را ارزیابی کنند.

نویسندگان خاطرنشان کردند که مو دارای گلوکوکورتیکوئیدهای طولانی مدت از جمله کورتیزول مو و کورتیزون مو است که در گذشته با چاقی و پاراهترهای متابولیک قلبی مرتبط بوده است.

به گفته محققان، کورتیزول کلسترول، قند خون و فشار خون را افزایش می‌دهد که همه این‌ها خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

در طول دوره پیگیری، ۱۳۳ مورد رویداد قلبی عروقی وجود داشت. مهم‌ترین ارتباط برای کورتیزون مو و در افراد جوان بود.

افرادی که سطوح کورتیزون بالاتری در درازمدت داشتند، دو برابر بیشتر در معرض حوادث قلبی عروقی مانند سکته مغزی یا حمله قلبی بودند.

این خطر برای افراد بالای ۵۷ سال سه برابر بیشتر بود. با این حال، در افراد ۵۷ سال و بالاتر، سطح هورمون با بیماری قلبی عروقی ارتباط قوی‌ای نداشت.

به گفته محققان، تحقیقات بیشتری برای تأیید نتایج از طریق تحقیقات مستقل و کشف مکانیسم‌های اساسی مورد نیاز است.



دارای اضافه وزن یا چاقی هستند.

اسمیت از شمال لندن، قبل از نگران شدن برای سلامتی‌اش، خودش را چاق توصیف می‌کرد. او با اصلاح سبک زندگی و تغییر رژیم غذایی، توانست وزنش را کاهش دهد، اما از اینکه این تغییرات توانسته بود سطح گلوکز خون او را کاهش دهد، ناامید شده بود.

به گزارش وب گاه فرایدی، این مرد ۶۱ساله حدود ۹ ماه است که هر هفته سوپ کلم بروکلی می‌خورد و این موضوع را همراه با تغییر سبک زندگی باعث خارج شدنش از گروه پیش دیابتی‌ها می‌داند. اسمیت می‌گوید: «من تحقیقات علمی درباره این سوپ را دیده‌ام و به آن ایمان دارم. یک بار در هفته میزان بسیار قابل کنتترلی است.»