

تنهایی بیماران مبتلا به اختلال

شناختی در عصر جدید

از هر چهار آمریکایی که اختلال شناختی دارند، یک نفر به تنهایی زندگی می‌کند. به نقل از ارث، در دوران پرمشغله زندگی مدرن، خطرات تنها بودن افراد با اختلالات شناختی ممکن است مورد توجه قرار نگیرد، اما بر اساس افشاکری هشدار دهنده از دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو، تعداد قابل توجهی از آمریکایی‌های مسن روزانه با چالش‌های زوال شناختی مواجه می‌شوند و اغلب به تنهایی زندگی می‌کنند. تقریباً یک نفر از هر چهار آمریکایی مسن مبتلا به زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف به تنهایی زندگی می‌کند. این افراد در معرض خطرات زیادی ازجمله رانندگی نالاین، سرگردانی در خارج از خانه و از دست رفتن ثویت پزشک هستند و سیستم بهداشتنی ایالات‌متحده برای حمایت از افرادی که به صورت انفرادی با اختلالات

همه نکاتی که باید

برای تهیه یک سالاد الویه

خوشمزه بدانیید



سالاد الویه ازجمله غذاهای سرد بسیار پرطرفدار و محبوب در ایران است که تهیه آن نیاز به دانستن برخی نکات و فوت و فن‌ها دارد که در این مطلب به آن پرداخته‌ایم.
سالاد الویه یکی از مشهورترین سالادهای دنیاست که در ایران بسیار محبوب است و پایه ثابت میز غذا در مهمانی‌ها و به خصوص جشن تولدهاست. این سالاد خوشمزه در میان کودکان هم بسیار پرطرفدار است.
تاریخچه ابداع سالاد الویه به قرن نوزدهم میلادی و کشور روسیه بر می‌گردد.

یک آشپز بلژیکی فرانسوی تبار به نام «لوسین الویه» که سرآشپز رستوران لرمیتاز در مسکو بود، برای اولین بار این سالاد خوشمزه را ابداع کرد و دستور تهیه آن به تدریج از کشور روسیه به سایر کشورهای اروپایی هم راه پیدا کرد. این سالاد معروف سال‌هاست که یکی از غذاهای اصلی برای شام شب سان لو در روسیه محسوب می‌شود.
تهیه سالاد الویه خوشمزه و مجلسی که در اروپا به سالاد روسی معروف است، نیاز به رعایت یک سری نکات و فوت و فن‌های خاص دارد که در ادامه این مطلب تقدیم به شما کاربران گرامی خواهد شد.

نکات مهم برای تهیه یک سالاد الویه خوشمزه

۱ اولین نکته مهم برای تهیه یک سالاد الویه خوشمزه این است که مرغ و سیب زمینی را با هم بپزید تا سیب زمینی از همان اول طعم‌دار شود. برای این کار باید حتماً سیب زمینی را پوست کنید و همراه با سینه مرغ داخل قابلمه بریزید و کمی آب اضافه کنید تا کاملاً بپزند.
۲ برای بهتر شدن طعم سالاد الویه می‌توانید نیمی از خیارشور را رنده و نیم دیگر آن را به صورت خیلی ریز و نگینی خرد کنید.
۳ حتماً سیب زمینی را با بعد از رنده کردن، با سس سالاد مخلوط کنید و بعد بقیه مواد سالاد الویه را به آن اضافه کنید؛ زیرا سیب زمینی باید مرزه‌دار شود تا درنهایت یک سالاد الویه خوشمزه داشته باشید.

۴ سعی کنید همیشه دو تا سه قاشق خامه یا ماست بر چرب و همزده به سس مایونز اضافه کنید؛ زیرا این کار سالاد الویه را خوشمزه‌تر می‌کند. میزان سس مایونز هم اختیاری است، بعضی‌ها الویه را کم سس و بعضی با سس بیشتر می‌پسندند؛ اما توجه داشته باشید که اگر سس مایونز نسبت به مواد بیش از حد کم باشد، سالاد شما خوشمزه نمی‌شود.
۵ حتماً سیب زمینی و تخم مرغ و سایر مواد را از شب قبل بپزید و داخل یخچال بگذارید تا حسابی خنک شوند.

اگر سیب زمینی گرم باشد، همه سس را به خود جذب می‌کند و ناچارید مدام سس مایونز اضافه کنید.

۶ اضافه کردن نخود فرنگی و هویج به سالاد الویه اختیاری است. اگر هویج را بپزید، شیرینی آن آزاد می‌شود؛ درنتیجه ممکن است سالاد الویه شما طعم شیرین بگیرد. بهتر است هویج را به صورت خام یا نیم‌پز به سالاد الویه اضافه کنید.

۷ اگر خیارشور شما بیش از حد شور است، در اضافه کردن نمک به سالاد الویه دقت کنید.
۸ به جای مرغ می‌توانید از رزمبون استفاده کنید.

۹ در صورت تمایل می‌توانید کمی جعفری ساطوری شده به سس سالاد الویه اضافه کنید. جعفری به خاطر ططر و طعمی که دارد، طعم خاص و ویژه‌ای به سالاد شما می‌دهد.
۱۰ به گزارش وب گاه فراید، اگر می‌خواهید معیار دقیقی برای تعداد سیب زمینی و تخم مرغ داشته باشید، بهتر است بدانید که به ازای هر دو نفر، یک عدد سیب زمینی متوسط لازم دارید و به ازای دو عدد سیب زمینی باید یک عدد تخم مرغ درشت را در نظر بگیرید.



شناختی زندگی می‌کنند، آماده نیست.
به گفته دکتر لئا پورتاکولون، محقق ارشد این مطالعه، پیامدهای این موارد بسیار مهم و شبیه به تأثیرات فقر و تحصیلات پایین بر سلامت فرد است.
محققان دریافتند که تصویر ترسیم شده این متخصصان ناراحت‌کننده بود.
بسیاری از بیماران که عضو خانواده نیستند و حتی دوستی داشتند که در صورت بروز بحران به او تکیه کنند با خطرات دیگری مانند مشکلات درمانی، سوءتغذیه، افتادن و بی‌توجهی به خود مواجه شدند.
چالش اصلی فقدان زیرساخت قوی برای شناسایی و حمایت از این افراد قبل از مواجهه با بحران شدید مانند واکنش ناشی از دارو یا سقوط است.
محققان معتقدند در عصری که بدون فرزند بودن و طلاق پیداد می‌کند و جمعیت افراد مسن بیشتر است، توجه به این موارد بسیار مهم می‌شود.

۶ عامل کاهش سوخت و ساز بدن که باعث

چاقی می‌شود



عملکرد متابولیسم را در طول روز افزایش می‌دهد. بدن شما بعد از دریافت خواب، کم آب است و عدم دریافت آب به اندازه کافی، عاملی برای کاهش متابولیسم و اضافه وزن است. نوشیدن آب گرم همراه با لیمو یک گزینه سالم برای آغاز روز است.

مصرف صبحانه ناسالم: مصرف مواد غذایی ناسالم در هنگام



آپهان می‌گوید: درمان‌های متنوع برای دردهای اسکلتی عضلانی شامل سوزن خشک (درای نیدلینگ)، تزریق، فرانکس رادیویی، آوزون‌تراپی، اسید هیالورونیک، درمان‌های ضد روماتیسمی و مکمل‌های غذایی است. مدیریت درد با تمرینات سبک شروع می‌شود. تنفس صحیح و بحث در مورد درمان، همراه با حمایت روانشناس، برای درد مزمن حیاتی است. به اشتراک گذاشتن تجربیات، سرگرمی‌ها، فعالیت‌های اجتماعی، خواب خوب و تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن به کاهش درد کمک می‌کند. تفکر مثبت، ورزش و ترک عادت‌های مضر مهم است. وی خاطر نشان کرد: برای حفظ مفاصل خود هوشمندانه و نه سخت، کار کنید.



دستور کار خود داشته باشند و دمای آبی هم که در آن شنا می‌کنند، باید معتدل مایل به خنک باشد.
این پزشک و متخصص طب ایرانی تصریح کرد: همه افراد با هر سن و مزاجی، از بدو تولد تا لحظه مرگ به ورزش نیاز دارند، اما ممکن است در دوره‌هایی مانند کودکی یا سالمندی، نتوانند ورزش کنند که در این شرایط ماساژها، جایگزین مناسبی برای ورزش هستند.
شیرویه گفت: ورزش باید به صورت روزانه و منظم انجام شود. در طب‌ایرانی اعتقاد داریم زمانی، ورزش سودمند است که به صورت روزانه و مرتب انجام شود. نکته دیگر اینکه در فصل‌های مختلف، ورزش در معتدل‌ترین زمان روز انجام شود، مثلاً در فصل بهار و تابستان بهتر است که اوایل صبح یا عصر انجام شود. در زمستان معتدل‌ترین وقت روز ظهر است، اما به دلیل این که افراد معمولاً طبق عادت در وقت ظهر نهار میل می‌کنند، توصیه می‌شود که عصرگاه، ورزش را انجام دهند یعنی تقریباً دو ساعت بعد از غذا، ورزش کنند و در پاییز هم توصیه می‌کنیم که بین صبح تا ظهر و ساعات ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر ورزش انجام شود.

بازوی چپ یا راست: واکسن

را کدام طرف بزنیم؟



زمانی که آستین خود را برای تزریق واکسن بالا می‌زنید، معمولاً کدام طرف را ترجیح می‌دهید، بازوی چپ یا راست؟
به گزارش ایسنا به نقل از «یواس‌ای تودی»، متخصصان علوم پزشکی می‌گویند که عملکرد شما در این مورد بسیار مهم است.

متخصصان آلمانی در آزمایش جدیدی دریافتند افرادی که تمام واکسن‌ها را فقط روی یک بازو تزریق کرده‌اند، نسبت به افرادی که واکسن‌ها را در هر دو بازو تزریق می‌کنند، پاسخ ایمنی قوی‌تری دارند.

این آزمایش که مبتنی بر مشاهده است، هفته گذشته در مجله معتبر eBioMedicine منتشر شده است.در این مطالعه، نویسندگان به بررسی و تحلیل پاسخ‌های ایمنی حدود ۳۰۰ نفر که به کووید-۱۹ مبتلا نشده بودند و دو دز واکسن کووید فایزر- بیوان‌تک را بین ماه‌های مارس و سپتامبر ۲۰۲۱ تزریق کردند، پرداختند.شرکت‌کنندگان در این آزمایش تزریق اول را در یک بازو و تزریق دوم را در بازوی دیگرشان دلشتند.دو هفته پس از تزریق واکسن، متخصصان دریافتند سلول‌های ایمنی خاص که معمولاً به سلول‌های کشنده T شناخته می‌شوند در ۶۷ درصد افرادی که هر دو دز واکسن را در یک بازو تزریق کرده‌اند و در ۴۷ درصد افرادی که تزریق را در هر دو بازو انجام داده‌اند، مشاهده شده است. بدین ترتیب این سلول‌های ایمنی در افرادی که هر دو دز را در بازوی یک سمت تزریق کرده‌اند، بیشتر است.

چرا تزریق در یک بازو موثرتر است؟

به گفته نویسندگان این مطالعه، افراد ممکن است به تزریق‌های متوالی در یک بازو بهتر پاسخ دهند زیرا واکسن‌ها، غدد لنفاوی مشابه را هدف قرار می‌دهند و آنها را در تولید سلول‌های ایمنی برای مبارزه با عفونت‌ها فعال‌تر می‌کنند.

دکتر «لوفر لوی»، متخصص بیماری‌های عفونی کودکان و مدیر برنامه واکسن در بیمارستان کودکان بوستون گفت: اگرچه این پژوهش، مقدماتی و کوچک است اما دلایل واکنش متفاوت برخی افراد به واکسن‌ها را فراتر از سن، جنس و شرایط پزشکی، نشان می‌دهد. دکتر لوی که در این آزمایش شرکت نداشته است در واکنش به این یافته تازه تأکید کرد: این یافته به اهمیت واکسیناسیون دقیق اشاره می‌کند و اینکه همه جزئیات در تزریق مهم است.

او می‌گوید: البته تحقیقات و داده‌های بیشتری مورد نیاز است اما یافته‌های این پژوهش برای واکسن‌های غیر از کووید-۱۹ مورد استفاده قرار می‌گیرد و به استاندارد کردن نحوه واکسیناسیون معمول کمک خواهد کند.

سیگار بر مغز نوجوانان تاثیر

می‌گذارد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تمایل نوجوانان به شروع سیگار کشیدن و ادامه استعمال سیگار ممکن است موجب تفاوت در ماده خاکستری مغز آنها شود.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان دریافتند کاهش ماده خاکستری در لوب پیشانی چپ در افرادی که سیگار کشیدن را از سن ۱۴ سالگی شروع کرده بودند مشاهده شد. این ناحیه در تصمیم‌گیری و قانون شکنی نقش دارد. هنگامی که آنها شروع به سیگار کشیدن کردند، ماده خاکستری در لوب پیشانی راست کاهش یافت، منطقه‌ای که با جستجوی لذت همراه است. «رور رالینز»، یکی از نویسندگان ارشد این مقاله از دانشگاه کمبریج بریتانیا، می‌گوید: «سیگار کشیدن رایج‌رشدترین رفتار اعتیاد آور در جهان و یکی از علل اصلی مرگ و میر بزرگسالان باشد. شروع سیگار کشیدن به احتمال زیاد در دوران نوجوانی رخ می‌دهد. هر روشی برای تشخیص احتمال افزایش این امر، تا بتوانیم مداخلات را هدف قرار دهیم، می‌تواند به نجات جان میلیون‌ها نفر کمک کند».

ماده خاکستری بافت مغزی است که اطلاعات را پردازش می‌کند و شامل تمام نورون‌های مغز است. رشد ماده خاکستری قبل از نوجوانی به اوج خود می‌رسد.به نظر می‌رسد از دست دادن ماده خاکستری در قشر جلوی مغز سمت راست تنها پس از شروع سیگار کشیدن افزایش می‌یابد.

رالینز در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «در مطالعه ما، کاهش ماده خاکستری در قشر جلوی مغز سمت چپ با افزایش رفتار قانون شکنی و همچنین تجربیات اولیه سیگار کشیدن مرتبط است» کوچک شدن ماده خاکستری در سمت راست ممکن است کنترل سیگار کشیدن را ضعیف کند. به گفته محققان، از دست دادن بیش از حد ماده خاکستری در سمت راست مغز نیز با نوشیدن زیاد الکل و مصرف ماری جوانا مرتبط است.این تیم تحقیقاتی اسکن مغز و داده‌های رفتاری بیش از ۸۰۰ جوان ۱۴، ۱۹ و ۲۳ ساله را با استفاده از اطلاعات پروژه IMAGEN در سایت‌هایی در بریتانیا، آلمان، فرانسه و ایرلند تجزیه و تحلیل کردند.آنها اسکن مغز را برای افرادی که تا سن ۱۴ سالگی سیگار کشیده بودند یا کسانی که سیگار نکشیده‌بودند مقایسه کردند. آنها این کار را برای همان شرکت کنندگان در سن ۱۹ و ۲۳ تکرار کردند.کسانی که سیگار کشیدن را در سن ۱۴ سالگی و در سن ۱۹ سالگی شروع کردند، در ۱۴ سالگی ماده خاکستری کمتری در قشر جلوی پیشانی چپ خود داشتند که نشان دهنده تأثیر باقوه سیگار بر مغز است.