

توصیه های متخصص گوارش و کبد به زائران اربعین حسینی

متخصص گوارش و کبد گفت: پرهیز از مصرف غذای سرد و رعایت بهداشت فردی از جمله شستن دست‌ها از مهم‌ترین توصیه‌ها برای پیاده‌روی اربعین است. به گزارش ایسنا، دکتر سید موید علویان درخصوص توصیه‌هایی برای زائرین پیاده روی اربعین، عنوان کرد: توصیه ما به زوار، رعایت بهداشت فردی از جمله شستن دست‌ها، حداقل ۳ تا ۴ مرتبه در روز با صابون است. رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران با تأکید بر استفاده از آب بطری از سوی زائرین



در پیاده‌روی اربعین، افزود: زائرین تا حد امکان نسبت به استفاده از غذای سرد پرهیز کنند و در صورت امکان، غذای سرد را حتما گرم کنند. وی در خصوص بهداشت دیدارهای زائرین با اطرافیان نیز عنوان کرد: زائرین در این پیاده‌روی کمتر دست داده و کمتر نیز روبوسی کنند. وی ادامه داد: همچنین زائرین در زمان برگشت به ایران در صورت داشتن علائمی مانند زردی و یا تغییر رنگ ادرار و در صورت داشتن حالت استفراغ، به پزشک مراجعه کنند. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، وی درخصوص افرادی که دچار بیماری کبد چرب هستند، عنوان کرد: برای این افراد جهت پیاده‌روی این مراسم جای نگرانی وجود ندارد.

کوله پشتی استاندارد چه ویژگی هایی دارد؟

داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند، بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزنش است، مثلا یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی تواند تحمل کند. عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یکطرفه پوشیده می شود، این نکته هم می تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند.

وی با بیان این که زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر شانه و کمر کودکی گذاشته می شود که هنوز بدن او آمادگی کافی تحمل آن را ندارد، هشدار داد: کمترین و اولین عارضه این کار دردهای کمر و پشت کودک است. قوز کردن دومین عارضه استفاده نامناسب از کوله پشتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: دردهای کمری در افرادی که زمینه‌های ژنتیکی دارند، با استفاده از کوله پشتی نامناسب تشدید می شود. وی با تأکید براین که انتخاب کوله پشتی یکی از مهمترین انتخاب‌ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود، گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله پشتی نامناسب و با وزن بالاست.



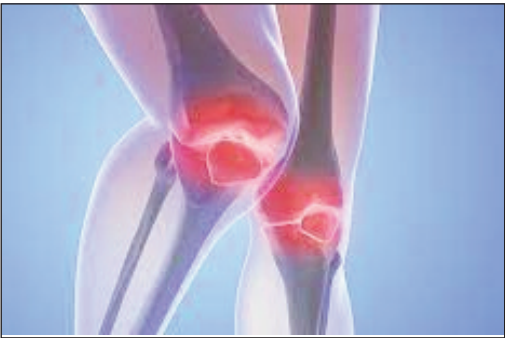
مثال بندهایی که کوله پشتی را نگه می دارد نباید کم تر یا بیشتر از حد معمول باشد.وی تأکید کرد: کوله پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می کنند، بند استاندارد کوله پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند. استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه با اشاره به این که وزن کتاب و وسایلی که در کوله پشتی قرار می دهید نیز اهمیت دارد ادامه

مروری بر خواص خرما؛ خوراکی محبوب این روزها



کمک به زایمان طبیعی
نشان داده شده که خرما می تواند به شل شدن دهانه رحم کمک کند و در نتیجه نیاز کمتری به اکسی توسین جهت سرعت دادن به مرحله آخر زایمان است و اجازه می دهد وضع حمل پروسهٔ طبیعی خود را راحت تر طی کند. خرما دارای ترکیباتی است که به گیرنده های لوکسی توسین می چسبند و مشابه اکسی توسین در بدن عمل می کنند. اکسی توسین یک هورمون طبیعی و مسئول کمک به انقباضات رحم طی زایمان است.
آلرژی ها
واکنش آلرژیک به خرما معمول نیست و اگر هم باشد محدود به خارش و التهاب در اطراف دهان می شود. سولفیت هایی که به عنوان نگهدارنده به خرمای خشک افزوده می شوند عامل علائم آلرژیک جدی تر به خرما هستند. این علائم اغلب شبیه علائم آسم بوده و در طیف خس خفیف سینه تا شوک های آنافیلاکسی خطرناک قرار می گیرند که نیازمند اقدام فوری پزشکی است.
خیلی از افرادی که به میوه حساسیت دارند به گرده ها یا لاتکس نیز حساس اند. اگر شک دارید که ممکن است علائمی که دارید مربوط به حساسیت به خرما باشد، خرما نخورید و برای تشخیص علت مشکلاتان به پزشک مراجعه کنید.
چطور از خرما در رژیم غذایی تان استفاده کنید؟
به گزارش وب گاه بیبان، خرما در انواع دستورالعمل های آشپزی قابل استفاده است، از جمله اسموتی ها، اسنک های انرژی زا، جو دوسر پخته شده، برخی پوره ها و انواع کیک و نان و شیرینی. انواع دسرها را نیز می توانید با خرما تهیه کنید. همچنین می تواند به عنوان یک شیرینی طبیعی در کنار سالاد یا سبزیجات پخته شده (مثلاً گل کلم برشته یا کلم برگ تفت داده شده) ترکیب بی نظیری بشود. برای افطار هم مصرف آن برای شروع افطار با آب ولرم یا شیر ولرم بسیار مفید خواهد بود.

جمعیت و چاقی به سرعت افزایش یافته است.در حالی که در سال ۱۹۹۰ حدود ۲۵۶ میلیون نفر به آرتروز مبتلا بودند، این تعداد در سال ۲۰۲۰ به ۵۹۵ میلیون نفر رسید که افزایش ۱۳۲ درصدی را نشان می دهد. این مطالعه نشان داد که چاقی عامل حدود ۲۰ درصد از ناتوانی های آرتروز در سال ۲۰۲۰ است.برای افراد ۷۰ ساله و بالاتر، استئوآرتريت دليل فتم زندگی با ناتوانی در سال های عمر است. انتظار می رود این بیماری تا سال ۲۰۵۰ به میزان ۷۴/۹ درصد در زنانو، ۴۸/۶۵ درصد در دست ها، ۷۸/۶ درصد در لگن و ۹۵/۱ درصد در سایر مفاصل از جمله آرنج و شانه افزایش یابد. استئوآرتريت زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می دهد و پیش بینی می شود که این موضوع همچنان صادق باشد. در سال ۲۰۲۰، ۶۱ درصد از موارد استئوآرتريت در زنان و ۳۹ درصد در مردان بود.به گفته نویسندگان، اگر موضوع چاقی به طور مؤثر در جمعیت جهانی حل شود، بار استئوآرتريت حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد.



تمرکز کنیم»این تحقیق بخشی از مطالعه بار جهانی بیماری در سال ۲۰۲۱ بود و از دهه های ۳۰ ساله استئوآرتريت مفصلی، از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰، بیش از ۲۰۰ کشور استفاده کرد.این مطالعه نشان داد که موارد ابتلاء به این بیماری در سه دهه گذشته به دلیل افزایش سن، رشد

خرما یکی از خوراکی های محبوب ماه مبارک رمضان است که معمولاً در سفره افطاری و سحری جایگاه مخصوصی دارد. این میوه ی شیرین خواص فوق العاده ای نیز دارد که به برخی از آن ها اشاره کرده ایم. گروه ایرنا زندگی – خرما را معمولاً به خاطر شیرینی آن مصرف می کنیم و آن را یک شیرینی طبیعی و خوشمزه می دانیم. اما این میوه مفدی فواید قابل توجهی برای سلامتی دارد.
فواید غذایی خرما
خرما میان وعده ای خوشمزه است که چه به تنهایی و چه همراه خوراکی های دیگر، فواید زیر را دارد:
. سرشار از مواد مغذی است. انواع آنتی اکسیدان ها را دارد. شیرینی طبیعی است و قند اضافی ندارد. برای سلامت گوارش مفید است. حافظ سلامت قلب و تنظیم قند خون است. برای مغز مفید است. به تسهیل زایمان طبیعی کمک می کند
کربوهیدرات ها
یک عدد خرما ۶ گرم کربوهیدرات دارد که عمده آن از قند است. خرما به دلیل فرو کتوز بالایی که دارد بسیار شیرین است که معادل شیرینی دو برابر گلوکز می باشد. یک عدد خرمای متوسط حدود نیم گرم فیبر دارد و با رسیدنه شدن این میوه، قند آن بیشتر شده و فیبر آن کاهش می یابد.
شاخص گلیسمیک خرما چیزی بین ۴۳ و ۵۵ است که بسته به نوع آن و میزان رسیده بودن آن دارد. خرما باوجوداینکه بسیار شیرین است غذایی با شاخص گلیسمیک پایین محسوب می شود.
چربی
چربی خرما آن قدر کم است که اصلا قابل ملاحظه نیست و به همین دلیل از آن به عنوان بدون چربی نام می برند.
پروتئین
خرما مقدار کمی پروتئین دارد. همراه با خرما منابع دیگری از پروتئین را نیز مصرف کنید، مانند گوشت کم چرب، ماهی، مغزها و دانه ها و حبوبات تا نیاز روزانه تان به پروتئین تأمین شود.
ویتامین ها و املاح
خرما منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم و آهن است. ضمناً خرما دارای ۶ ویتامین B ضروری است، از جمله فولیک اسید و پانتوتینک اسید (ویتامین B۵). خرما دارای پلی فنول های زیادی می باشد که نوعی آنتی اکسیدان هستند و از آسیب های سلولی پیشگیری می کنند و فیتواسترول های مفیدی نیز دارد.
کالری
یک عدد خرما ۸ گرم یعنی حدود ۲۳ کالری دارد که اکثر آن از کربوهیدرات است.
دیگر خواص خرما برای سلامتی
خرما حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضد التهاباتی است که منجر به سرطان می شوند.
کمک به سلامت قلب
خرما دارای پتاسیم است که یک الکترولیت ضروری برای سیستم



محققان می گویند استفاده بیش از حد از صفحه نمایش می تواند منجر به تأخیر در رشد کودکان نوپا شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه جدید، وقتی کودکان ۱ ساله بیش از چهار ساعت در روز صفحه نمایش را تماشا می کردند، در سنین ۲ و ۴ سالگی در مهارت های ارتباطی و حل مسئله با تأخیر مواجه بودند.

محققان همچنین دریافتند این کودکان در ۲ سالگی در مهارت های حرکتی و اجتماعی تأخیر داشتند، اگرچه این شکاف در ۴ سالگی برطرف شد.

برای این مطالعه، محققان زلپنی به سرپرستی «ایپی تاکاهاشی» از دانشگاه توهو کو در ژاپن، از حدود ۷۱۰۰ والدین کودکان خردسال خواستند تا به سوالات مربوط به رشد و زمان نمایش صفحه پاسخ دهند.

زمان بیشتر استفاده از صفحه نمایش به معنای احتمال بیشتر تأخیرها بود.

حدود ۴ درصد از نوزادان شرکت کننده در این مطالعه چهار ساعت یا بیشتر در روز به صفحه نمایش نگاه می کردند، در حالی که ۱۸ درصد از آنها دو تا چهار ساعت وقت صرف این کار می کردند. اکثر آنها کمتر از دو ساعت تماشا می کردند.

مادرانی که نوزادشان بیشتر نمایشگرها را تماشا می کردند، به احتمال زیاد مادران جوان تر، با تحصیلات کمتر و درآمد و تحصیلات خانوادگی پایین تر بودند. این مطالعه نشان داد که آنها همچنین احتمال بیشتری برای تجربه افسردگی پس از زایمان داشتند.

محققان توصیه می کنند تا جایی که می توانید با فرزندان صحبت کنید، و تا جایی که می توانید رو در رو صحبت کنید.

چرا قند و شکر کپک نمی زند؟



شاید شما هم متوجه شده باشید که بعضی از مواد غذایی فاسد نمی شوند و کپک نمی زنند، این موضوع دلایل مختلف و مرموز خودش را دارد. گروه ایرنا زندگی – فرض کنید که دو ماده غذایی مثل یک کاسه گوجه فرنگی تازه و یک کاسه شکر را بیرون گذاشته اید. بعد از یک هفته به آنها سر می زنید. احتمالاً بعد از یک هفته متوجه لکه های سیاه و موادی شبیه به کیک روی گوجه فرنگی می شوید. در حالی که این اتفاق برای شکر نیفتاده است اما به نظر شما چرا شکر کپک نمی زند؟

دلیل اول: آب موجودات مختلف مثل باکتری و قارچ عاشق شکر هستند اما آنها برای زنده ماندن علاوه بر قند، به آب هم نیاز دارند. اما خاصیت شکر و شیرینی این گونه است که تمام آب اطراف را به داخل خودشان می کشند. به همین دلیل شکر می تواند یک عامل نگهدارنده برای مواد غذایی محسوب شود و به خاطر اینکه تمام آب را داخل خودش نگه می دارد، در نتیجه باکتری های اطراف، آن را تغذیه نمی کنند، زیرا هیچ آبی را برایشان نگه نمی دارد؛ بنابراین محیط خوبی برای رشد کپک و باکتری نخواهد بود.

دلیل دوم: غشا به گزارش وب گاه نمناک، دلیل دیگر این که قسمت خارجی سلول در ناحیه غشا یک سد ایجاد می کند و مانع از حرکت بعضی از مواد به داخل و یا بیرون می شود. غشای سلولی در شکر و قند، غلظت و ضخامت بالایی دارد و در نتیجه آب داخل سلول می ماند و باکتری ها دیگر به آن دسترسی ندارند و اگر به سراغ شکر بروند، نمی توانند زنده بمانند و همین باعث می شود که قند و شکر کپک نزنند.

معرفی چند ماسک خانگی برای زیبایی و سلامت پوستتان



با استفاده از ماسک های خانگی شما نه تنها پوست صورتتان را با موادی که زیاتر و جوان ترتان می کنند ماساز می دهید و حس و حال خوبی پیدا می کنید، بلکه می دانید دقیقاً در ماسک شما چه مواد و عناصری وجود دارد و خیالتان راحت است. گروه ایرنا زندگی – شما چه به سالن های زیبایی و اسپا دسترسی داشته باشید و چه نه، استفاده از ماسک های طبیعی که با موادی ساده و خانگی تهیه می شوند می تواند بخش بسیار خوبی از روتین مراقبت از پوستتان باشند. با استفاده از ماسک های خانگی شما نه تنها پوست صورتتان را با موادی که زیاتر و جوان ترتان می کنند ماساز می دهید و حس و حال خوبی پیدا می کنید، بلکه می دانید دقیقاً در ماسک شما چه مواد و عناصری وجود دارد و خیالتان راحت است.

شما می توانید با موادی که در یخچال یا کابینت آشپزخانه تان دارید و همچنین تأیید کارشناسانه کسی که پوستتان را خوب می شناسد، انواع ماسک های طبیعی و خانگی را درست کنید. صرفاً اینکه یک ماسک «طبیعی» است دلیل نمی شود بی پروبرگرد برای پوست شما بی ضرر و سازگار باشد. درست همان طور که یک داروی شیمیایی را شانس مصرف نمی کنید تا ببینید بر بدنتان چه اثری می گذارد، یک ماده طبیعی را نیز نباید بدون شناخت و شانسی مصرف کنید.

اگر درمورد ماده خاصی تردید دارید حتماً با یک کارشناس یا متخصص پوست مشورت کنید. مثلاً آلبیوم و سرکه سیب به دلیل زیاد اسیدی بودن و احتمال تحریک و سوزش پوست نباید در ماسک های خانگی استفاده شوند. همچنین گیاهانی مانند زردچوبه و دارچین که رنگ های قوی دارند و می توانند پوست را بدرنگ کنند ممکن است باعث تحریک و حساسیت پوست شوند. اما یک سری از مواد طبیعی هستند که طی سال ها امتحان خود را پس داده اند و به طور کلی برای بیشتر افراد قابل تحمل هستند، مثلاً:

جو دوسر: بلغور جو دوسر با آرد جو دوسر می تواند با حفظ رطوبت پوست، خشکی آن را کمتر کند. ضمناً جو دوسر خاصیت ضدالتهابی دارد و می تواند خارش و تحریک پوست را تسکین بدهد. **آووکادو:** آووکادو دارای چربی زیادی است که به مرطوب نگه داشتن پوست کمک می کند و ضمناً دارای ویتامین E است که محافظی در برابر آسیب های رادیکال های آزاد پوست است.

عسل:عسل خاصیت ضدالتهابی و ضد میکروبی دارد و می تواند قرمزی و تحریک پوست را کاهش بدهد. همچنین عسل یک لایه بردار طبیعی است و پوست را مرطوب نگه می دارد. ترجیحاً بهتر است از عسل خام استفاده کنید؛ چون خاصیت بیشتری دارد، از جمله آنتی اکسیدان های بیشتر.

چای سبز: چای سبز پلی فنول ها و آنتی اکسیدان های زیادی دارد که می تواند اثرات ضدالتهابی و ضدباکتری داشته باشد.

ماسک و شیر: ماست و شیر دارای اسیدلاکتیک هستند که یک لایه بردار باخاصیت مرطوب کنندگی است.

شیر و ماست پروتئین دارند که می تواند پوست ملتهب را تسکین بدهد.

آلوئه ورا: آلوئه ورا خاصیت تسکین دهنده گی و ضدالتهابی و مرطوب کنندگی دارد.

فرقی نمی کند از چه موادی برای ماسک خانگی تان استفاده می کنید؛ به هر صورت باید ابتدا آن را روی قسمت کوچکی از پوستتان تست کنید؛ چون هر کسی پوست خاص خودش را دارد و ممکن است مواد مختلف روی پوست افراد واکنش های متفاوتی نشان بدهند. ابتدا مقدار کمی از ماسک را پشت گوشتان بزنید و بعد از ۱۵ دقیقه بشوید و سپس ۲۴ ساعت صبر کنید تا ببینید پوستتان قرمز یا تحریک می شود یا نه.

یک نکته دیگر هم اینکه شما نمی توانید ماسک خانگی تان را زیاد نگه دارید و باید بعد از درست کردن فوراً آن را استفاده کنید. ماسک خانگی شما نه تنها در معرض هوا و نور خاصیت خود را از دست می دهد بلکه بسته به موادی که در آن است ممکن است زود باکتری بگیرد و غیر قابل استفاده شود.

ماسک صورت با شکر قهوه ای
این ماسک برای لایه برداری و رطوبت رسانی مناسب است.

۲ قاشق غذاخوری شکر قهوه ای را با ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل ترکیب کرده و به آرامی با حرکات دورانی به پوستتان بمالید. اجازه دهید ۵ دقیقه بماند و سپس با آب گرم بشوید.

ماسک صورت با چای سبز
این ماسک برای کاهش قرمزی و تحریک و افزایش رطوبت پوست مفید است. یک قاشق غذاخوری چای سبز، عسل خام و جوش شیرین را ترکیب کرده و مقدار کمی آب به آن اضافه نمایید تا خمیر درست شود. آن را به صورت بزنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب گرم صورت را بشوید.

ماسک صورت با شیر
ماسک شیر برای رفع جوش و لایه برداری پوست مناسب است. دو قاشق غذاخوری عسل خام، دو قاشق غذاخوری پودر جوز هندی و دو قاشق خمیر طبیعی در آورید. آن را به صورت بزنید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. سپس با آب گرم صورت را بشوید و به آن مرطوب کننده بزنید.