

تغذیه

این غذاها را ۲ بار گرم نکنید

گرم کردن دوباره غذا در مایکروویو راحت است، اما مشکلاتی هم دارد؛ از جمله اینکه اغلب به‌طور نابرابر گرم می‌شود و ممکن است نقاط سردی در غذا باقی بماند. این شرایط به باکتری‌ها اجازه زنده‌ماندن می‌دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود که برخی غذاها را دوباره در مایکروویو گرم نکنید چون می‌تواند به سلامت کلی آسیب برزند.



- تخم‌مرغ آب‌پز که گرم کردن مجدد آن باعث ایجاد فشار در سفیده می‌شود و هنگام بریدن باعث فوران زرده می‌شود و داخل دستگه را کثیف می‌کند.
- غذاهای سرشار از ویتامین C مثل کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، انواع توت‌ها و سبزیجات را بعد از پختن و سرد شدن دوباره گرم نکنید، چون ویتامین C آنها از بین می‌رود. گرم کردن دوباره مرغ ممکن است کاملاً بی‌خطر باشد، اما وقتی مرغی که در یخچال بوده دوباره گرم می‌شود، چربی موجود در گوشت اکسید می‌شود و ساختار شیمیایی آن تغییر می‌کند. به‌جای گرم کردن مجدد مرغ، می‌توانید آن را به‌صورت سرد برای تهیه ساندویچ استفاده کنید.
- غذاهای دریایی، به‌خصوص ماهی وقتی دوباره گرم می‌شوند، کیفیت خود را از دست می‌دهند.

سبک زندگی

۳ تغییر مهم برای سلامت قلب

۴۰ درصد مرگ‌ومیرها در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است و داده‌های سازمان جهانی بهداشت هم نشان می‌دهد که بیماری‌های قلبی و عروقی (CVD) عامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند و سالانه جان حدود ۱۷/۹ میلیون نفر را می‌گیرند. بسه همین دلیل توصیه‌های مفید برای سلامت قلب، مانند خوردن نمک کمتر یا ورزش بیشتر، ممکن است تکراری به‌نظر برسد، اما بسیار مفید است و علاوه بر این عادات دیگری هم وجود دارد که می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

آیا می‌دانستید که خنده به‌معنای واقعی کلمه برای قلب شما مفید است؟ خندیدن باعث ترشح اندورفین، کاهش هورمون‌های استرس و بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود. چه یک ویدیوی خنده‌دار، یک شوخی از یک دوست یا یک نمایش کمدی باشد؛ صرف زمان بساری خندیدن می‌تواند برای سلامت قلب شما معجزه کند.

تنفس عمیق یک دقیقه‌ای هم می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد و ذهن را آرام کند.

سلامت روان شما هم ارتباط تنگاتنگی با سلامت قلب دارد. نگه داشتن یک دفتر خاطرات سیاستگاری که در آن ۳چیز را که باعث آنها سیاست‌گذار هستید یادداشت کنید، می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد و خلق و خوی کلی شما را بهبود بخشد. یک ذهن شاد منجر به قلب سالم‌تر می‌شود؛ بنابراین اجازه دهید قدر دانه‌ی راهنمای شما باشد.

طب ایرانی

گیاهی با خواص درمانی شگفت‌انگیز

از نظر طب ایرانی بایونه، طبیعی گرم و خشک، به همراه خواص شگفت‌انگیز امم از آرامش‌بخشی، ضدالتهابی، ضداسپاسم، ضداکسیدانتی و ضدباکتریایی دارد. همچنین استفاده از گیاه بایونه می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی، عفونت‌های تنفسی، دردهای عضلانی و مفصلی، مشکلات پوستی و عفونت‌های ادراری هم مفید باشد. جالب است بدانید که این گیاه برای زنان و مردان خواص متفاوتی دارد.

- خواص دمنوش بایونه برای مردان:** مهم‌ترین خواص این گیاه برای مردان آرامش‌بخش و ضداسترس، کاهش التهاب‌ها، حمایت از سیستم گوارشی و کاهش مشکلات نفخ، سوزش معده و سوء‌هاضمه است.
- خواص بایونه برای زنان:** مطالعات علمی در مورد خواص بایونه برای رحم هنوز کامل نشده، اما اطلاعات محدودی وجود دارد که مصرف این گیاه می‌تواند در تسکین دردهای رحمی و رفع تنش‌های عضلانی مفید باشد. همچنین این گیاه در کاهش علامی مثل اضطراب، تنش و سردرد در زن‌ها هم مؤثر است.

طرز تهیه چای بایونه

شما با یک و نیم لیوان آب جوش و یک قاشق غذاخوری بایونه خشک‌شده، به راحتی می‌توانید چسای بایونه را در چای‌ساز یا قوری آماده کنید. بعد از افزودن بایونه به آب داغ، حدود ۵دقیقه زمان بدهید تا دمنوش آماده شود. به یاد داشته باشید که مصرف بی‌رویه گیاه دارویی بایونه ممکن است ایجاد حساسیت کرده و با برخی از داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کند. قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

فقط ظرفیت ۳ رشته تخصصی پزشکی تکمیل شد

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، در آزمون فوق‌تخصصی، آمار داوطلبان تمامی رشته‌های تخصصی جز در ۳ رشته غدد، گوارش و جراحی پلاستیک که تعداد داوطلبان آن به حد ظرفیت رسیده، در سایر رشته‌های تخصصی زیر ظرفیت اعلام شده و تکمیل نشده است. باید برنامه‌ای برای این مشکل داشته باشیم.



مغزهای کوچک زنگ‌زده

از پوسیدگی مغزی ناشی از کار زیاد با اینترنت و موبایل چیزی می‌دانید؟



حضور گسترده در فضای مجازی و رجوع مداوم به اطلاعات اشتباه و نادرست و سایت‌هایی که حضور در آنها برای کودکان مناسب نیست، می‌تواند هرچه بیشتر آنها را از فضای حقیقی روابط اجتماعی و ارتباطات‌شان را مجازی کند

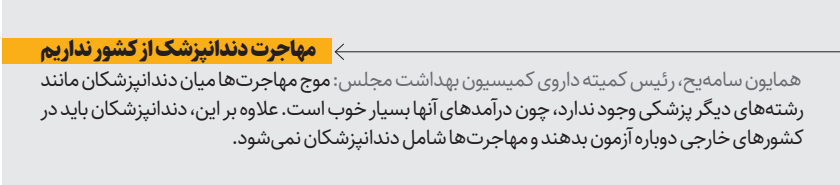
- راهکار های ترک اعتیاد مجازی**
- آموزش به افراد برای استفاده بهینه، به قاعده و منطقی از اینترنت و موبایل
- آموزش فر برای برقراری ارتباط سازنده با خانواده و همسالان
- آموزش زودهنگام این موارد به کودکان و نوجوانان؛ به‌دلیل اینکه بیشتر در معرض این آسیب هستند.

چگونه ذهنی چالاک داشته باشیم؟

دیدگاه‌ها برای کاهش استرس و بهبود تمرکز است. ضرب‌الاجل محدود لزوماً یک‌بار غیرقابل عبور نیست و می‌تواند فرصتی برای نمایش کارایی و تخصص باشد. این تغییر ذهنی نه‌تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه مهارت‌های حل مسئله را نیز تقویت می‌کند.

تنظیم احساسات

قدرت عاطفی از توانایی مکت و برداشش متفکرانه احساسات در موقعیت‌های پر فشار ناشی می‌شود. تکنیک‌هایی مانند تمرکز حواس، یادداشت روزانه و تمرینات تنفس عمیق می‌توانند



هشدار کارشناس: پروانه بندبی؛ روزنامه‌نگار

شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی

سالانه تقریباً ۱۵۵هزار نفر به آمار بیماران مبتلا به سرطان در کشور اضافه می‌شوند؛ بخش قابل توجهی از این افراد مبتلایان به سرطان سینه‌اند؛ یعنی شایع‌ترین نوع سرطان بین زنان. البته بسیاری از مردان هم که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند، به آن مبتلا می‌شوند. پژوهشگران ایرانی پیش‌بینی کرده‌اند که تا سال ۲۰۲۵ میزان ابتلا به این سرطان در کشور تا ۶۳درصد افزایش پیدا کند. این در حالی است که سن ابتلا به سرطان سینه در ایران بالاتر از آمار جهانی نیست، اما شیوع آن روندی افزایشی دارد و نکته مهم این است که سن ابتلا به آن پایین آمده.

۱۷ هزار نفر در ایران سالانه به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.



۴۰ سالگی مهم‌ترین سن شروع غربالگری سلامت سینه‌هاست.

مهم‌ترین مؤلفه ابتلا

زهرآ پورسولی، متخصص جراحی عمومی و جراح سینه در این باره به همشهری می‌گوید: تا چند سال قبل، بیشتر زنان متولد دهه‌های ۱۳۳۰ و ۱۳۴۰ به این سرطان مبتلا می‌شدند، اما حالا به دهه شصتی‌ها هم رسیده و آمار ابتلا در خانم‌های جوان افزایش یافته است.

چاقی یکی از دلایل عمده ابتلا به این سرطان‌ها از جمله سرطان سینه است. پورسولی هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: عوامل متعددی موجب ابتلا به این سرطان می‌شود. از جمله وراثت، رژیم غذایی ناسالم، چاقی، عوامل محیطی، عدم فرزندآوری، دوره کوتاه شیردهی و سن بالا.

پورسولی به اهمیت ورزش در پیشگیری از این سرطان اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: ورزش حتی پیاده‌روی باعث کاهش وزن می‌شود احتمال ابتلا به سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. فقط باید به شکل روتین و منظم انجام شود.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا تداخل دارو و غذا مهم است؟

برخی غذاها می‌توانند با برخی داروها تداخل داشته باشند و اثربخشی آنها را کاهش دهند یا حتی منجر به اثرات بد در مصرف‌کننده شوند؛ غذاهایی که در رژیم غذایی روزانه افراد وجود دارند و شاید خیلی‌ها از این تداخلات دارویی آنها اطلاع نداشته باشند. این در حالی است که آگاهی از تداخلات غذا و دارو برای اطمینان از اثربخشی و ایمنی دارو‌ها ضرورت دارد و لازم است که اطلاعات لازم در این باره را از پزشکان یا داروسازان برای درنظر گرفتن هرگونه محدودیت غذایی در داروهای خود کسب کنید.

- مصرفات لبنی**
غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، پنیر و ماست می‌توانند به آنتی‌بیوتیک‌های خاصی مانند تتراسایکلین و سیپروفلوکساسین متصل شوند و کمپلکس‌های نامحلول تشکیل دهند. این اتصال باعث کاهش جذب و اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود.
- گریب فروت**
گریب فروت حاوی موادی است که آنزیم سیتوکروم CYP3A4 را مهار می‌کند و مسئول متابولیسم چندین داروست. با این مهار، دارو در بدن تجمع پیدا می‌کند، در نتیجه احتمال عوارض جانبی دارو در رگ‌های خونی بیشتر می‌شود. داروهای رایجی که ممکن است تحت تأثیر این مرکبات قرار بگیرند، برخی از استاتین‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها و مسدودکننده‌های کلسیم هستند.
- سبزیجات سرشار از ویتامین K**
مانند اسفناج و کلم‌پیچ، می‌توانند با داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین تداخل داشته باشند. ویتامین K لخته‌شدن خون را تقویت و با هدف دارو مقابله می‌کند. رعایت سطوح مصرف ثابت سبزیجات برای حفظ اثربخشی دارو بسیار مهم است.
- غذاهای کهنه و تخمیری**
غذاهایی مانند پنیرهای کهنه، گوشت‌های پخته شده و محصولات تخمیری حاوی سطوح بالایی از تیرامین هستند. هنگامی که تیرامین با مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود ترکیب شود، احتمال افزایش فشار خون وجود دارد.
- الکل**
الکل با طیف وسیعی از داروها از جمله آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضدافسردگی و مسکن‌ها تداخل دارد. مصرف همزمان آنها می‌تواند باعث خواب‌آلودگی، آسیب‌کبدی یا حتی یک واکنش کشنده شود.



ایجاد یک سیستم حمایتی

۴ انعطاف‌پذیری در ارتباط رشد می‌کند. احاطه کردن خود با شبکه‌ای از افراد مثبت و حامی می‌تواند به شما در زمان‌های سخت کمک کند. خواه به‌دنبال راهنمایی یک مربی، اعتماد به یک دوست قابل اعتماد، یا همکاری با یک همکار باشد، دیدگاه‌های بیرونی می‌تواند به کاهش بار ذهنی کمک کند.

تعیین مرزهای واضح

فرهنگ کار مدرن اغلب مرزهای بین زندگی حرفه‌ای و شخصی را محو می‌کند و منجر به فرسودگی شغلی می‌شود. ایجاد مرزهای محکم برای حفظ انرژی ذهنی ضروری است. عادات ساده، مانند ایجاد مناطق بدون تلفن بعد از کار یا تنظیم ساعات مشخص قطع برق، می‌تواند به بازایی