



دکتر اعظم امینی

فوق تخصص روماتولوژی

افراد نباید فریب داروهای چاقی را بخورند زیرا ممکن است عوارض جبران ناپذیری را برای آنان به همراه داشته باشد.

این روزها افراد سالم عموماً دخترا و پسران جوان که لاغر بوده و تمایل به افزایش وزن دارند با مراجعه به صفحات مجازی فروش دارو، عطاری ها و یا به توصیه دوستان و فامیل از پودرها و یا دمنوش هایی که به ظاهر عنوان می شود صد درصد گیاهی بوده و رنگ و لعاب و بوی داروهای سنتی گیاهی دارند، استفاده کرده و پس از مدت کوتاهی دچار عوارض غیرقابل برگشت در بدن می شوند.

در اصل این داروها حاوی داروی شیمیایی از دسته کورتیکو استروئید (کورتون) بوده و افراد مصرف کنند از محتویات آنها بی اطلاع هستند. داروی کورتیکو استروئیدی (کورتون) در مواردی که به صلاح دید پزشک و در بیماری های خاص برای بیماران تجویز شده و با مقدار تنظیم شده و پایش عوارض ناخواسته احتمالی بوده چنین عوارضی را ایجاد نمی کند و مصرف آنها برای بیماران انتخاب شده و خاص ضروری هست، اما در این داروهای غیرمجاز مقادیر خیلی زیادی از دارو ناگهان وارد بدن فرد شده و در نتیجه عوارض شدید و ناگهانی را ایجاد می کند. یکی از این عوارض تکرور سر استخوان ران است که بعد از دو تا سه ماه از مصرف دارو به تدریج با درد ناحیه لگن و جلوی ران خود را نشان داده و کم کم لنگش هم به آن اضافه می شود که در نهایت حتی با قطع داروی مصرفی، استخوان کاملاً از بین رفته و نیازمند تعویض مفصل ران خواهند شد.

این مورد در کنار عوارض دیگری مانند جوش صورت، پرمویی، چاقی تنه ای شامل شکم و قوز پشت تنه، دیابت، افزایش فشارخون، آب مروارید در چشم و افسردگی متأسفانه باعث اختلال در زندگی فرد خواهد شد.

نبايد فريب صفحات مجازی فروش دارو و یا عطاریهایی که این داروها را به فروش می رسانند خورده و برای افزایش و یا کاهش وزن همیشه اصلا ح سبک زندگی، ورزش منظم و تغذیه مناسب را سرلوحه کار خود قرار دهند تا خدای ناکرده دچار عوارض فوق نشوند.

این نوع بی خوابی نشانه مشکلات مغزی است

کمک کند. این امر می تواند انجام فعالیت های روزمره مانند لباس پوشیدن، حمام کردن، پیاده روی، بالا رفتن از پله ها و کارهای خانه را برای افراد مسن آسان تر کند. نویسنده اصلی، «بایوبکل»، دانشجوی فوق دکترادر موسسه پیشگیری جورجیا، گفت: «آنچه این مطالعه را منحصر به فرد می کند، تمرکز ما بر سلامت عملکردی، چگونگی احساس و عملکرد واقعی افراد در زندگی روزمره شان است – نه فقط پیشگیری از بیماری های عمده.»

تغذیه و کاهش خطر ابتلا به سرطان

صبحانه، یکی از مهم ترین وعده های غذایی روزانه است، اما بسیاری از افراد از نقش آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان آگاه نیستند و این وعده را حذف یا خوراکی های سرشار از قند، نمک و چربی های ناسالم را برای آن انتخاب می کنند.

غلات کامل

یکی از ساده ترین روش ها برای داشتن صبحانه ای سالم، انتخاب غلات کامل است. خوراکی هایی مانند بلغور جو دوسر، غلات صبحانه سبوس دار با قند افزوده کم و نان سبوس دار، فیبر زیادی دارند و می توانند احساس سیری را برای مدت طولانی تری حفظ کنند.

مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان

میوه های تازه نیز گزینه مناسبی برای صبحانه هستند. انواع توت ها، سیب، موز و پرتقال حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیبات طبیعی دیگری هستند که می توانند به محافظت از سلول های بدن کمک کنند.

پروتئین

مصرف پروتئین در وعده صبحانه اهمیت دارد زیرا می تواند به حفظ توده عضلانی و کنترل گرسنگی کمک کند. ماست یونانی، تخم مرغ، کره بادام زمینی، مغزها، دانه ها و گوشت مرغ کم چرب از منابع مناسب پروتئین هستند.

قهوه؛ نوشیدنی ممنوعه نیست

افرادی که به نوشیدن قهوه صبحگاهی عادت دارند نیز نیازی به حذف آن ندارند. نتایج برخی پژوهش ها نشان دادند که مصرف متعادل قهوه با کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها، از جمله بعضی انواع سرطان، ارتباط دارد.

راه های پیشگیری



نوشیدن آب کافی



فعالیت بدنی منظم



رژیم غذایی متعادل



کنترل وزن



عدم مصرف دخانیات

انتخاب های غذایی سالم می توانند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان داشته باشند.

فربد داروهای چاقی را نخورید

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: افراد نباید فربد داروهای چاقی را بخورند زیرا ممکن است عوارض جبران ناپذیری را برای آنان به همراه داشته باشد. اعظم امینی افزود: این روزها افراد سالم عموماً دخترا و پسران جوان که لاغر بوده و تمایل به افزایش وزن دارند با مراجعه به صفحات مجازی فروش دارو، عطاری ها و یا به توصیه دوستان و فامیل از پودرها و یا دمنوش هایی که به ظاهر عنوان می شود صد درصد گیاهی بوده و رنگ و لعاب و بوی داروهای سنتی گیاهی دارند، استفاده کرده و پس از مدت کوتاهی

یک مطالعه جدید، به جای بررسی اینکه آیا مولتی ویتامین ها می توانند از بیماری قلبی یا سرطان جلوگیری کنند، بررسی می کند که آیا می توانند به افراد مسن در حفظ استقلال خود کمک کنند. پس از سه سال، افرادی که روزانه مولتی ویتامین مصرف می کردند، سلامت عملکردی به طور قابل توجهی بهتری داشتند. محققان گفتند یافته های آنها نشان می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین ممکن است به حفظ توانایی های شناختی و بهبود گردش خون و استقامت بدنی

جدول کلمات متقاطع

۱- میزان خالصی - اثری از استفان تسواویک ۲- آلت کوچکی که به وسیله آن سازهای سیمی رامی نوازند ۳- بزرگترین شهر نیوزلند ۴- وزن با یک شوهر ۵- یکه آبی بینی - آلیاز مس و قلع ۶- از ویتامین ها - پسوند محافظت - پیمانہ - آش ۵- گوارا - شریف و نجیب - خداوند - بازداشتن ۶- فیلمی با بازی رعنا آزادی ور - از مهاجمین اسبق تیم بارسلونا - بازیکن اسبق استقلال تهران ۷- از نت های موسیقی - شاعر فرانسوی قرن بیستم - حرف ربط ۸- ویران کردن - سرخورده - کوسفند عرب ۹- سدی در جنوب ایران - حکم آماده ابلاغ - از مقیاس های طول ۱۰- ترک بنداسب - کشتی جنگی - اثری از کارلوس فوینتس ۱۱- پایتخت کشور اتریش - حرف دهان کجی - مارکی براتومبیل - آرزومندی ۱۲- افشای راز - بنجل و نامرغوب - شهر آلمان - مفلوج ۱۳- بددهان و دشنام گو - باب - پایداری ۱۴- از رشته های شمشیربازی - پایتخت کشور مالی - آشوب

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ج	ر	ا	ز	ا	ق	ا	ل	س	ی	ا	ر	ا
۲	ا	ر	م	ا	ی	ت	و	ل	و	ل	و	ل	و	ا
۳	ش	ا	ل	ا	ت	س	ز	ک	ی	و	ک	ی	و	ا
۴	م	ا	ل	ا	ی	ب	و	ک	ی	س	ط	و	ط	ا
۵	ی	س	ج	س	ن	ب	ب	ا	ر	و	ش	و	ش	و
۶	د	م	و	س	م	ج	ز	ا	ق	س	ر	ا	ر	ا
۷	س	ا	م	ب	ا	ی	ق	ی	د	ی	م	ب	ر	ت
۸	ک	ی	س	ا	ی	ن	و	ن	و	س	ی	ا	ر	ا
۹	ر	و	ک	ی	س	ا	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و
۱۰	و	ل	ت	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و
۱۱	ا	ل	م	ل	م	ل	م	ل	م	ل	م	ل	م	ل
۱۲	ب	د	ا	م	و	س	م	و	س	م	و	س	م	و
۱۳	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و
۱۴	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل
۱۵	ا	ق	د	س	ف	و	ر	د	س	و	ر	ب	ن	و

شماره ۲۳۵۵

عمودی

۱- معز - باشگاه فوتبال انگلیسی ۲- از غذاهای شیرازی - نوعی آمبول ۳- شهری در بلژیک - از اقمار سیاره مشتری - نوین - شهری در استان آذربایجان شرقی ۴- یکی از گوشه های دستگاه سه گاه - از بازیگران سینمای آمریکا - پسوند مولد - قورباغه ۵- حرف افسوس - بزرگ و سرور - پیشوند فقدان ۶- سامانه تسویه ناخالصی در بانک - کم و اندک - از نام های خداوند ۷- ضربه ای در بوکس - شهری در استان تهران - خرگوش ۸- صدمه - واحد ستجش طول در آمریکا - شهرت - حرف در ۹- د- یکی از گوشه های دستگاه شور - اثری از ارسطو - تمدنی باستانی ۱۰- نفوذ کردن - شهر صنعتی آلمان - نوعی دوخت در جامه ۱۱- نام آذری - رود روسیه - تمرین ۱۲- باشنه یا - برهنه - بانگ چوپان - بزرگان قوم ۱۳- بیدار ماندن - جدل - پسوند شباهت - از حروف مقطعه قرآن ۱۴- دیه - پایتخت کشور پالاو ۱۵- تجدید حیات - کشور همسایه قرقیزستان و ازبکستان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودوکو

				۷			۳	
			۴		۳		۸	
			۵	۳		۱	۹	۷
	۶			۷	۴	۸	۱	
							۷	۹
					۳	۴		
	۷	۸			۹			
				۱			۷	۸
		۶	۸		۷	۹		۱
			۱					۶

۵	۸	۱	۷	۴	۳	۲	۶	۹
۵	۱	۴	۸	۳	۶	۲	۷	۹
۷	۲	۸	۳	۵	۱	۶	۴	۹
۳	۵	۲	۴	۱	۸	۷	۹	۶
۶	۸	۷	۵	۲	۳	۱	۴	۹
۶	۸	۷	۵	۲	۳	۱	۴	۹
۸	۶	۳	۱	۷	۲	۴	۵	۹
۱	۷	۵	۲	۴	۱	۸	۳	۶
۲	۹	۶	۳	۱	۷	۴	۵	۸
۴	۹	۶	۳	۱	۷	۴	۵	۸

دانشتنی ها

مراقب مسموم شدن با هندوانه باشید



هندوانه یکی از محبوب ترین میوه های تابستانی است، اما به دلیل آب فراوان، ماندگاری محدودی دارد و در صورت نگهداری نامناسب به سرعت فاسد می شود؛ آشنایی با نشانه های فساد این میوه می تواند از مسمومیت های غذایی و مشکلات گوارشی جلوگیری کند.

هندوانه برای بسیاری از افراد، نماد روزهای گرم تابستان است. این میوه ابدار تقریباً در تمام دوره می ها، پیک نیک ها و مهمانی های تابستانی حضور دارد. اما همان طور که روزهای گرم تابستان همیشگی نیستند، هندوانه نیز عمر نگهداری محدودی دارد. این میوه که حدود ۹۱ درصد آن را آب و نزدیک به ۶ درصد آن را قند تشکیل می دهد، به دلیل رطوبت بالا محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و کپک ها فراهم می کند و در صورت نگهداری نادرست، نسبتاً سریع فاسد می شود.

کارشناسان می گویند آشنایی با علائم فساد هندوانه می تواند از مصرف میوه آلوده و بروز مسمومیت های غذایی جلوگیری کند.

مهم ترین نشانه فساد هندوانه

به گفته متخصصان، واضح ترین علامت برای دور انداختن هندوانه، مشاهده هرگونه آثار فاسد شدن قابل مشاهده است. در واقع، حواس پنج گانه شما بهترین ابزار برای تشخیص سالم بودن یا نبودن این میوه هستند. اگر روی هندوانه یا بخش های داخلی آن کپک، لایه ای لزج، پوسیدگی یا هرگونه تغییر غیرطبیعی مشاهده کردید، نباید آن را مصرف کنید.

وجود این علائم نشان می دهد آلودگی ممکن است به بخش های عمیق تر میوه نیز نفوذ کرده باشد. به همین دلیل، بریدن قسمت کپک زده یا لزج و مصرف باقی هندوانه اقدامی ایمن محسوب نمی شود، زیرا شد قارچ ها یا باکتری ها ممکن است فراتر از محدوده ای باشد که با چشم دیده می شود.

متخصصان چند نشانه مهم را برای تشخیص فساد هندوانه کامل برشمرده است. نخستین نشانه، مشاهده هرگونه کپک یا پوسیدگی روی پوست هندوانه است. اگر روی پوست میوه رشدهایی به رنگ سفید، سبز یا سیاه مشاهده شود، احتمال فساد بسیار زیاد است و بهتر است هندوانه دور انداخته شود.

تغییر ظاهر نیز می تواند هشدار دهنده باشد. پوستی که شفافیت طبیعی خود را از دست داده، لکه های تیره پیدا کرده یا بخش هایی از آن حالت آبیکی و نیمه شفاف پیدا کرده است، ممکن است نشان دهنده آغاز فرآیند فساد باشد. تغییر بافت نیز اهمیت زیادی دارد. اگر گوشت هندوانه بیش از حد نرم، له شده، لزج یا حالت خمیری پیدا کرده باشد، دیگر برای مصرف مناسب نیست. یکی دیگر از نشانه های مهم، بوی میوه است. هندوانه سالم رایحه ای ملایم و تازه دارد، اما اگر بوی ترش، تخمیری یا هر بوی نامطبوع دیگری از آن به مشام برسد، باید از مصرف آن خودداری کرد. البته کارشناسان تأکید می کنند وجود برخی لکه های طبیعی روی پوست سبز هندوانه یا تفاوت های جزئی در رنگ آن، لزوماً نشانه فساد نیست، حتی برخی از این لکه ها می توانند نشان دهنده رسیدگی مناسب میوه باشند.

هندوانه برش خورده زودتر فاسد می شود

نشانه های فساد در هندوانه برش خورده تقریباً مشابه هندوانه کامل است، اما یک علامت دیگر نیز وجود دارد؛ جمع شدن مقدار زیادی آب در کف ظرف نگهداری. وقتی هندوانه برش می خورد، بخش داخلی آن مستقیماً در معرض هوا قرار می گیرد و دیگر پوست ضخیم میوه نمی تواند آن در برابر میکروارگانیسم ها محافظت کند. به همین دلیل، رشد باکتری ها و قارچ ها در هندوانه برش خورده بسیار سریع تر اتفاق می افتد و ماندگاری آن به مراتب کمتر از میوه کامل است. اگر قطعات هندوانه حالت لزج پیدا کرده اند، رنگ آن، ها تغییر کرده یا بوی غیرطبیعی می دهند، باید بدون تردید دور ریخته شوند.

هندوانه را چگونه نگهداری کنیم؟

وزارت کشاورزی آمریکا توصیه می کند هندوانه کامل اگر در دمای حدود ۱۵ تا ۱۵٫۵ درجه سانتی گراد نگهداری شود، می تواند تا سه هفته کیفیت خود را حفظ کند.

اما پس از برش زدن، شرایط کاملاً متفاوت است و باید چند نکته مهم را رعایت کرد:

قطعات هندوانه را در ظرف در بسته یا با پوشش مناسب نگهداری کنید تا تماس آن با هوا به حداقل برسد. بلافاصله پس از برش، هندوانه را داخل یخچال قرار دهید و در صورت امکان تاریخ برش را روی ظرف یادداشت کنید. برای حفظ بهترین کیفیت، باقی مانده هندوانه را ترجیحاً تا روز بعد مصرف کنید.

اگر هندوانه بیش از دو ساعت در دمای محیط، به ویژه در هوای گرم، باقی مانده باشد، بهتر است آن را دور بیندازید. قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بین حدود ۵ تا ۵۷ درجه سانتی گراد، شرایط مناسبی برای رشد سریع باکتری ها ایجاد می کند و خطر مسمومیت غذایی را افزایش می دهد.

در نهایت، هرچند هندوانه یکی از سالم ترین و محبوب ترین میوه های فصل گرما به شمار می رود و با آب فراوان خود به تأمین آب بدن کمک می کند، اما نگهداری صحیح و توجه به نشانه های فساد اهمیت زیادی دارد. دور انداختن یک هندوانه مشکوک، بسیار کم هزینه تر از مواجهه با عوارض ناشی از یک مسمومیت غذایی است. بنابراین هر زمان که کوچک ترین نشانه ای از کپک، لزجی، بوی نامطبوع یا پوسیدگی مشاهده کردید، ایمن ترین تصمیم این است که از مصرف آن خودداری کرده و میوه را دور بیندازید.