

بیشتر بدانیم

برطرف کردن چربی مو

یکی از مواد طبیعی که می توان برای از بین بردن چربی مو از آن استفاده کرد، سرکه سیب است. سرکه سیب خواصی دارد که برای موهای خشک، میزان pH موجود در مو و پوست سر را متعادل می کند. وقتی که میزان pH مو کنترل شود غدد چربی به درستی کار می کنند و چربی بیش از حد تولید نمی کنند. سرکه سیب همچنین آلودگی و چربی ایجاد شده در کف سر و مو را پاک و علاوه بر آن، موها را نرم و درخشان می کند. از تخم مرغ نیز می توان برای برطرف کردن چربی مو استفاده کرد. برای از بین بردن چربی مو می توان محلولی از تخم مرغ و عسل تهیه کرد و مانند ماسک به موها زد. این ترکیب به عنوان یک نرم کننده طبیعی برای موهای چرب عمل می کند.

سلامت نامه



سلامت روده

مصرف بیش از اندازه قند یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شود. مصرف غذاهای فرآوری شده و آرد پالایش شده نیز می تواند این تهدید را چند برابر کند. رژیم های غذایی معمولی با کمبود مواد مغذی مواجه هستند و رشد باکتری ها و مخمرهای بد را در روده افزایش می دهند. این شرایط می تواند منجر به شکل گیری التهاب روده و بروز مشکلاتی مانند عدم تحمل های غذایی، آلرژی ها، کمبود ویتامین ها و مسائل خودایمنی شود. داروهای مسکن، استروئیدها، مسدودکننده های اسیدی و آنتی بیوتیک ها در عملکرد گوارش اختلال ایجاد می کنند و موجب تخریب روده می شوند. مراقبت از روده برای بهبود خلق و خو و تجربه خواب خوب حیاتی است. تحمل استرس بلند مدت نوروں های موجود در روده را تغییر می دهد و تولید عادی آنزیم های گوارشی را متوقف می کند که این شرایط را در معرض خطر ابتلا به بیماری و عفونت قرار می دهد بنابراین حذف عوامل استرسزا و اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل ها، انجام ورزش و خواب با کیفیت برای سلامت روده ضروری است.

مدیرکل کمیته امداد خبر داد:

۱۰۰۰ مددجو در نوبت دریافت تسهیلات اشتغال زایی

مقتضیان هزار و ۶۹ طرح اشتغال زایی مددجویان کمیته امداد استان طی ۸ ماه اخیر تسهیلات دریافت کردند و در حال حاضر هزار مددجو در نوبت دریافت تسهیلات اشتغال زایی هستند. مدیرکل



وی بیان می کند: بچه ها از زمانی که وارد مدرسه می شوند ماهانه یک عدد ویتامین D دریافت می کنند. وی می گوید: افراد میانسال و ۱۸ سال به بالا به مدت یک سال می توانند ماهانه یک قرص ۵۰ هزار دوزی مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه، مصرف ویتامین D را برای افرادی که سنگ کلیه یا مشکل خاصی دارند توصیه نمی کند و می گوید: این افراد باید با مشورت پزشک از این ویتامین استفاده کنند.

«چودت» ادامه می دهد: کمبود ویتامین D با بروز بسیاری از بیماری ها مانند یوکی استخوان، ام اس، قلبی و عروقی و سرطان در استان ما در ارتباط است.

در همین خصوص، مدیر عامل انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی می گوید: با توجه به این که آمار سرطان در استان ما رو به افزایش است نمی توان گفت بی تاثیر از کمبود ویتامین ها از جمله ویتامین D است.

«حریری» ادامه می دهد: برخی از مردم بدون تجویز پزشک از قرص آهن و ویتامین D استفاده می کنند که درست نیست و باید آزمایش دهند تا بتوانند پس از آن از درمان مناسبی استفاده کنند. مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در همین باره می گوید: کمبود ویتامین D باعث بیماری نرمی استخوان می شود.

دکتر «براتی زاده» می افزاید: کمبود این ویتامین می تواند باعث دردهای عضلانی و مفصلی، احساس ضعف و خستگی، عفونت های مکرر ادراری و تنفسی و حتی زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و افسردگی شود.

وی اضافه می کند: متأسفانه شدید بودن کمبود این ویتامین ها می تواند زمینه ساز بروز انواع سرطان ها مانند روده بزرگ و هم چنین بیماری ام اس باشد که در سال های اخیر شاهد روند رو به رشد این بیماری ها هستیم.

وی ادامه می دهد: برای پیشگیری از کمبود ویتامین D باید از نور کافی خورشید بهره ببریم و روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طور مستقیم در معرض نور خورشید قرار بگیریم.

موقع این ویتامین از ابتلا به این بیماری پیشگیری می شد.

وی می افزاید: بسیاری از والدین از کمبود ویتامین D خود و فرزندان شان غافل شده اند و تا زمانی که علائم کمبود آن بروز نکند به پزشک مراجعه نمی کنند. یک کارشناس تغذیه با بیان این که اگر هیچ تغییری در برنامه و عادات غذایی خود نداده اید، اما با سرعت در حال افزایش وزن هستید کمی گوش به زنگ باشید، می افزاید: یکی از علائم کمبود ویتامین D افزایش وزن بی دلیل است زیرا این ویتامین محلول در چربی به تثبیت وزن و حفظ تناسب اندام کمک می کند.

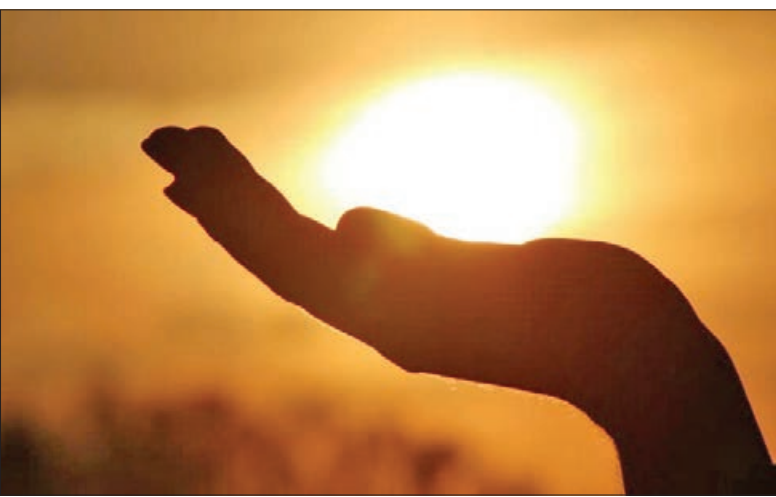
«محمدی» اضافه می کند: افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند به خصوص در فصل زمستان با مشکل درد در استخوان ها و عضلات مواجه می شوند. اگر متوجه شده اید که مفاصل تان در هنگام بیدار شدن خشک شده اند و درد می کنند باید آزمایش های لازم را انجام دهید.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت چنودر هم می گوید: کمبود ویتامین D در استان و کشور وجود دارد و می توان گفت از کودکان گرفته تا سالمندان از کمبود این ویتامین رنج می برند. «چودت» با اشاره به این که ویتامین D را از طریق مواد غذایی نمی توانیم تأمین کنیم، می افزاید: این ویتامین باید از طریق مواد غذایی غنی مانند ماهی و همچنین نور آفتاب تأمین شود.

وی می افزاید: با وجود این که ماهی های روغنی مانند سالمون، منبع غنی از این ویتامین هستند اما شهروندان کمتر از این منبع غذایی استفاده می کنند.

وی ادامه می دهد: با توجه به این که استفاده از نورخورشید به دلیل آیرتزمان نشینی کمتر شده است، افراد در فصل زمستان بیشتر به کمبود ویتامین D دچار می شوند.

وی بیان می کند: درحال حاضر ویتامین D کودکان از ۳ تا ۵ روزگی تا ۲ سالگی با تجویز قطره مولتی ویتامین تأمین می شود و والدین نباید از این قطره خوراکی حیاتی غافل شوند.



در دسرهای کمبود یک ویتامین حیاتی

آفتاب بخورید!

علی نیا

درد مفاصلش کم شد و هم اکنون روند بهبودی را طی می کند. یکی دیگر از شهروندان که فرزندش ۴ ساله است و از کمبود ویتامین D رنج می برد، می گوید: استخوان های پای فرزندم تا حدودی پراثرتری شده است، بعد از مشورت با پزشک متوجه شدم از کمبود ویتامین D رنج می برد که خوشبختانه با تشخیص تفاوت از کنار آن می گذرند بدون آن که بخواهند برای پیشگیری از بروز بیماری هایی که در نتیجه کمبود این ویتامین ایجاد می شود، اقدامی انجام دهند.

یکی از شهروندان با اشاره به این که فرزندش سال هاست از درد مفاصل رنج می برد، می گوید: بعد از مراجعه به پزشک به کمبود ویتامین D فرزندم پی بردم و با تجویز داروهای مورد نیاز

کمبود ویتامین D با بروز بسیاری از بیماری ها مانند یوکی استخوان، ام اس، قلبی و عروقی و سرطان در ارتباط است



التیام دهنده زخم ها

علوی- گیاه «گندنای کوهی» از خانواده نعناع دارای مواد موثر دارویی مانند ماروبین، ماروبیول، سایونین گلیکوزید، رزین، موم و ویتامین است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار می کند: این گیاه التیام دهنده زخم ها، اشتهاآور و ضد عفونی کننده بدن در برابر بیماری های ریوی و برونشیت های مزمن و سرفه است. «مسعود معمارپانی» ادامه می دهد: از گیاه «گندنای کوهی» در استعمال خارجی برای ضد عفونی کردن زخم ها استفاده می شود. وی با اشاره به این که این گیاه به کاهش قندخون کمک می کند، می افزاید: برای رفع سوء هاضمه، اختلالات عصبی و درمان آسم می توان از این گیاه بهره برد.

آشپزی



دیزی

■ **مواد لازم:** گوشت گوسفندی با استخوان و چربی ۲۵۰ گرم، لوبیا سفید نصف پیمانه، نخود نصف پیمانه، پیاز یک عدد بزرگ، گوجه فرنگی ۲ عدد، ادویه جات به میزان لازم، سیبزمینی ۴ عدد کوچک، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری. **طرز تهیه:** حبوبات را در آب خیس می کنیم. گوشت، حبوبات، پیاز و گوجه را که برش زده ایم در ظرف می ریزیم و حدود ۶ برابر حجم مواد به آن آب اضافه می کنیم. پس از به جوش آمدن آب، کف حاصل از پخت گوشت را برمی داریم و زردچوبه و فلفل را اضافه می کنیم. در ظرف را می بندیم و می گذاریم با حرارت خیلی ملایم بپزد. پس از پخت حبوبات و گوشت، لیموعمانی یا گرد لیمو، نمک و سیبزمینی را می افزاییم. لیموعمانی ها رب گوجه فرنگی را به آبگوشت اضافه می کنیم. دنبه، پیاز و گوجه را که در ابتدای پخت اضافه کرده بودیم در ظرفی می کوبیم. پس از پخت کامل آبگوشت، استخوان و آب گوشت را جدا می کنیم و حبوبات و گوشت را به کمک گوشت کوب می کوبیم و آن را سرو می کنیم.

