



خواص سلامت بخش انواع توت

مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری‌های عصبی موثر است. توت فرنگی دارای قدرت آنتی اکسیدانی بالایی است و از

نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می‌تواند خطر بیماری‌های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.



لاک ناخن چه بلایی سر اعضای داخل بدنتان می آورد؟

لاک ناخن از جمله مواد آرایشی است که آسیب‌ها زیادی به ناخن، دست و کل بدن وارد می‌کند، با انتخاب یک لاک مناسب عوارض آن را کمتر کنید.

منحه ۵



دانه چیا چیست و چه خواصی دارد؟

دانه چیا منبع غنی از مواد مغذی است که تاثیر مثبتی بر سلامت و کنترل وزن دارد. اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی موجود در این دانه گیاهی به سلامتی عمومی بدن کمک کرده و برای سلامت قلب و عروق، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد گوارش، تقویت باروری و سیستم ایمنی بدن مفید است. فیبر و پروتئین بالای دانه چیا باعث شده که گزینه محبوبی برای سالم‌خواران، گیاه‌خواران و ورزشکاران باشد.

منحه ۷

خبر پزشکی

تشویق نیروهای بهداشتی در اجرای قانون جوانی جمعیت

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت اجرای قانون جوانی جمعیت در وزارت بهداشت، گفت: وزیر بهداشت از ابتدای اجرای قانون جوانی جمعیت همواره بر تشویق نیروهای بهداشتی تاکید دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، صابر جبّاری فاروجی، با بیان اینکه امسال برای دومین بار در اجلاس رؤسای دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی از برترین‌های جوانی جمعیت تجلیل شد، افزود: دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمان، کاشان و تهران حائز رتبه عالی یا مدال طلا جوانی جمعیت شدند.

وی ادامه داد: همچنین با توجه به عملکرد مناسب در راستای اجرای این قانون، دانشگاه‌های علوم پزشکی شهرکرد، قم، گناباد و کرمانشاه نیز حائز رتبه خیلی خوب یا مدال نقره شدند و دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، نیشابور، دزفول، خلخال، تربت حیدریه و فسا نیز رتبه خوب یا مدال برنز را به خود اختصاص دادند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت تصریح کرد: وزیر بهداشت از ابتدای اجرای قانون جمعیت همواره بر تشویق نیروهای بهداشتی که در این زمینه فعالیت داشته و عملکرد مطلوبی داشته‌اند، تاکید دارد که در مراسم روز گذشته نیز ۴ بهورز و مراقب سلامت که بهترین عملکرد را داشته‌اند، مورد تشویق واقع شدند.

وی تاکید کرد: شاخص‌های معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای انتخاب نیروهای بهداشت فعال در زمینه جوانی جمعیت شامل تعداد مشاوره‌های فرزندآوری در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲، موالید حاصل از مشاوره‌های انجام شده و تعداد مادران باردار تحت پوشش این نیروها بوده است.

سازمان غذا و دارو با

شعار "ما می‌توانیم" از

مشکلات عبور کرد



رییس سازمان غذا و دارو، بر عبور از مشکلات و چالش‌های حوزه غذا و دارو با شعار ما می‌توانیم تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدحیدر محمدی، در نشست هم‌اندیشی مجازی با مدیران ستادی و معاونین غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ضمن اشاره به اقدامات مهمی که با همت و جهاد شبانه روزی خانواده بزرگ و توانمند سازمان غذا و دارو در ستاد و دانشگاه‌ها انجام شد، خدمت به خلق را موهبتی برشمرد که اگر واقع شود خود شکر ویژه دارد.

وی با اشاره به جایگاه حساس سازمان غذا و دارو از همکاران خود

خواست فراغ از شرایط جاری، همچنان پر قدرت و با نشاط به ارائه خدمت ادامه دهند و نگذارند کوچک‌ترین بی‌انگیزگی به کار آنها خدشه وارد کند.

محمدی ضمن اشاره به دستاوردهای سازمان غذا و دارو که به رغم مشکلات مبتلا به کشور به دست آمد، گفت: این مطلب که «مشکلی که ما را نشکند توانمندترمان می‌کند»، در جمهوری اسلامی ایران برای خُرد و کلان به یک فرهنگ تبدیل شده است. وی همچنین تصریح کرد: با فرهنگ «ما می‌توانیم»، توانستیم از چالش‌ها عبور کنیم و بر افتخارات کشور بیافزاییم.

در خواست استخدام ۸۸ هزار نفر در وزارت بهداشت

نیروهای بازنشسته با سازمان اداری و استخدامی کشور، انجام شده است.

وی افزود: دو روز پیش جلسه مفصلی با مسئولان سازمان اداری و استخدامی داشتیم و مقرر شد که مجوز استخدام نیروهای جایگزین به وزارت بهداشت داده شود. همچنین تأمین نیروهای مورد نیاز پروژه‌های جدید حوزه سلامت شامل تخت‌های بیمارستانی، پروژه‌های بهداشتی و اورژانس که از ابتدا تا پایان سال افتتاح می‌شود نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: برای پروژه‌های جدید حوزه سلامت که امسال افتتاح می‌شود، به ۵۲ هزار و ۴۰۰ نیروی انسانی در رسته‌های مختلف نیاز داریم که درخواست آن را به سازمان اداری و استخدامی ارائه کرده‌ایم و در حال کارشناسی این سازمان است.

مرادی تصریح کرد: نظر سازمان اداری و استخدامی، استخدام ۲۵ هزار نیروی انسانی است اما نیاز ما در سال جاری و همچنین جایگزینی نیروهای بازنشسته به ترتیب ۵۲ هزار و ۴۰۰ نفر و همچنین ۳۶ هزار نفر است و تلاش ما، تأمین نیروی انسانی مورد نیاز با دریافت مجوز از سازمان‌های مرتبط است.



مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت، با تأکید بر تأمین نیروی انسانی جایگزین نیروهای خروجی و بازنشسته، از درخواست جذب ۸۸ هزار نفر به سازمان امور استخدامی خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیف‌الله مرادی، با بیان اینکه در طول سه سال گذشته ۳۶ هزار نیروی انسانی در وزارت بهداشت بازنشسته شده‌اند، گفت: در سه سال گذشته مجوز جایگزین کردن نیروهای بازنشسته به وزارت بهداشت داده نشده که مکاتبات لازم به همراه ارائه جزئیات و نقطه محل

روند نزولی نرخ تولید مثل در کشور – ایران در ۱۴۲۹

سالمند می‌شود

می‌کنید. وظیفه خطیر شما در مقابل فرد بزرگ و بی‌نظیری به اسم زن است که جایگاه عظیمی در خلقت دارد و مادر طبیعت است. کلیت نفس طبیعت وابسته به زن است. وی با اشاره به بحران سالمندی در ایران تأکید کرد: کشور ما در آستانه ورود به یک ابر بحران سالمندی است. این یک چالش جمعیتی قابل توجه است. در این چندین دهه هر پیشرفت و افتخاری داشتیم به مدد وجود جوانان نخبه فرهیخته ایرانی بوده و در سال ۱۳۹۴ در زمره کشورهای پُر جوان دنیا بودیم اما طبق پیش‌بینی‌ها در سال ۱۴۲۹ جزو کشورهای سالمند خواهیم بود. فتح قله‌ها بدون جوانان میسر نخواهد بود.

رئیس زاده ادامه داد: روند نرخ تولید مثل در کشور نزولی است. این سیر به شکل سقوط آزاد بود و طی دو سال اخیر جلوی آن گرفته شده و شیب کاهشی است اما بحران همچنان وجود دارد.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران گفت: اگر معتقدیم بحث جمعیت مهم است، باید به میزان اهمیت موضوع، به جایگاه انسانی که متولی سلامت مادران و فرزندآوری هستند نیز اهمیت داده شود. اگر روزی دیدیم که نگاه و توجه مسئولان کشور و سیاست‌گذاران، به جایگاه کسانی که متولیان سلامت مادران این سرزمین بوده و درگیر فرایند مهمی مانند زایمان و مراقبت‌های قبل، حین و بعد آن هستند، در صدر توجهات، اهمیت، کرامت و تخصیص بودجه هستند؛ می‌توانیم بپذیریم نگاه مسئولان به بحث افزایش جمعیت جدی است.



رییس کل سازمان نظام پزشکی ایران، بر توجه به جایگاه متولیان سلامت مادران کشور تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد رئیس زاده، با اشاره به جایگاه رفیع پزشکان زنان و زایمان در نظام سلامت کشور، گفت: ما اول باید ببینیم به عنوان یک پزشک و فرد فعال در حوزه درمان در کجای تاریخ و جهان هستی و روبروی چه کسانی قرار داریم و چه فرایندهایی خدمت انجام می‌دهیم. وی با اشاره به اهمیت اخلاق پزشکی، تصریح کرد: اخلاق پزشکی از موارد بسیار مهمی است که باید به دانشجویان و دستیاران آموزش دهیم. تنها وظیفه ما آموزش مباحث مهارتی نیست، رزیدنت‌های ما، اخلاق پزشکی و منش و رفتار را از ما می‌آموزند. بحث اخلاق پزشکی و رفتار با بیمار به اندازه مباحث حرفه‌ای مهم است.

رئیس زاده تأکید کرد: پزشکان زنان و همکاران حوزه زنان و زایمان دقت داشته باشید روبروی چه کسانی اعمال وظیفه

تمامی مدارک پزشکی در بیمارستان‌ها باید

الکترونیکی شوند

نیز کم و بیش وجود دارد، همگی به تدریج باید الکترونیکی شوند.

وی اضافه کرد: مقرر است که این مدارک اسکن شده و به صورت الکترونیکی در یک بانک متمرکز ذخیره و به کد ملی افراد متصل شود. در نتیجه هر کد ملی در بیمارستان‌های کشور، دارای مدارک پزشکی اسکن شده خواهد بود.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت گفت: این مدارک علاوه بر اینکه از طریق سامانه اپراتوری و میز خدمات شهروندی در اختیار خود شهروندان قرار داده می‌شوند و فرد می‌تواند تمام مدارک اسکن شده درمانی خود را در بیمارستان‌های سراسر کشور ببیند، در صورتیکه مراکزی مانند پزشکی قانونی یا بیمه‌های تکمیلی به مدرکی نیاز داشتند، مدارک به صورت الکترونیکی در اختیار آنان نیز قرار می‌گیرد.

مظهری خاطرنشان کرد: پیش از این از بیمار خواسته می‌شد کپی مدارکش را در اختیار این مراکز قرار دهد، اما اکنون این پروسه به صورت الکترونیکی انجام می‌شود. به عنوان مثال، پزشکی قانونی می‌تواند درخواست خود را برای در اختیار داشتن برخی مدارک بیمار ارائه دهد و این مدارک پس از تأیید رئیس بیمارستان، به صورت الکترونیکی با پزشکی قانونی تبادل خواهد شد.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت در پایان تأکید کرد: این اقدامات علاوه بر کاهش چشمگیر روندهای بروکراتیک اداری، موجب افزایش دقت رسیدگی و کاهش مشکلات بیماران در استفاده از مدارک پزشکی شأن می‌شود.

رییس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، بر الکترونیکی شدن تمامی مدارک کاغذی در بیمارستان‌های کشور تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدرضا مظهری، از ساماندهی مراکز درمان اختلال مصرف مواد از طریق کنترل و نظارت الکترونیک و همچنین تبادل الکترونیک مدارک پزشکی بین بیمارستان‌ها و سایر مراکز خبر داد و گفت: ساماندهی کنترل و نظارت بر مراکز سرپایی اختلالات مصرف مواد (SUD) اعم از نظارت الکترونیک بر تجویز و توزیع دارو و همچنین تشکیل پرونده الکترونیک سلامت برای افرادی که از این مراکز خدمت دریافت می‌کنند، در این اجلاس مطرح شد. وی با اشاره به فعالیت بیش از ۷ هزار مرکز سرپایی اختلالات مصرف مواد در کشور که افراد دارای اختلال سو مصرف مواد را تحت پوشش قرار داده‌اند، ادامه داد: پیش از این اختلالات در خصوص ارائه خدمات و نظارت بر این مراکز وجود داشت. پرونده الکترونیک سلامت افراد و سیستم مدیریت در این مراکز به صورت کاغذی بود و در حوزه دارو نیز گاهی شاهد اتفاقاتی از جمله نشت دارو به بازار سیاه از این مراکز بودیم که مجموعه این مسائل نیاز به ساماندهی داشت.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت یادآور شد: اجرای نظارت‌ها و کنترل‌ها علاوه بر اینکه خدمات به بیماران را در این مراکز بهینه می‌کند، از سو استفاده‌های احتمالی هم جلوگیری خواهد کرد.

مظهری در ادامه با اشاره به الکترونیکی شدن تبادل مدارک و مستندات بین بیمارستان‌ها و سایر مراکز همچون پزشکی قانونی، افزود: در رابطه با اسکن مدارک پزشکی، تمام مدارکی که به صورت کاغذی در بیمارستان‌ها وجود داشته و اکنون



ورزش عصر گاهی بهترین روش کنترل قندخون است

ک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سعی می‌کنند سطح قند خون خود را کنترل کنند، ممکن است با ورزش در عصر به بهترین نتیجه برسند.

به گزارش مهر، به نظر می‌رسد تمرین بین ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب در کنترل سطح قند خون در طول روز بهترین فایده را دارد.

به گفته محققان، این به ویژه در مورد افرادی که دارای نوعی اختلال در تنظیم قند خون مرتبط با دیابت هستند، صادق است.

«جاناتان رویز»، محقق ارشد و استاد فعالیت بدنی و سلامت در دانشگاه گرانادا در اسپانیا، گفت: «نتایج نشان می‌دهد که پزشکان باید زمان بهینه روز را برای افزایش اثربخشی برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی که تجویز می‌کنند، در نظر بگیرند».

برای این مطالعه، محققان ۱۸۶ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاقی را انتخاب کردند و فعالیت و سطح گلوکز خون آنها را به مدت دو هفته با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ردیابی کردند.

افراد بر اساس زمانی که بیش از ۵۰ درصد از فعالیت بدنی

مغز دانه‌ها چه فوایدی برای سلامت دارند؟



مغزهای آجیلی سرشار از مواد مغذی برای سلامتی هستند و مصرف روزانه آن به مقدار کم توصیه می‌شود. آجیل و مغزها، گنجینه‌های از فواید برای سلامتی هستند و مصرف منظم آن می‌تواند به ارتقاء سلامت جسمی و روحی در جنبه‌های مختلف مانند «سلامت قلب»، «کنترل وزن»، «سلامت مغز»، «دیابت»، «پیشگیری از سرطان»، «تقویت سیستم ایمنی»، «بهبود خلق خو» و «سلامت پوست و مو» کمک کند.

مصرف آجیل به کاهش کلسترول کمک می‌کند. آجیل و مغزها سرشار از چربی‌های غیراشباع هستند که می‌توانند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کنند. این امر به نوبه خود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین برخی از آجیل‌ها مانند پسته، بادام و گردو حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم هستند. منیزیم به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و در نتیجه به تنظیم فشار خون یاری می‌رساند.

ایجاد حس سیری از دیگر موارد استفاده از آجیل و مغزها است. آجیل و مغزها به دلیل داشتن فیبر و پروتئین می‌توانند احساس سیری ایجاد کنند و به این ترتیب به کنترل اشتها و کاهش کالری دریافتی کمک می‌کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به افزایش متابولیسم و سوزاندن بیشتر کالری در بدن کمک کند. سلامت مغز از دیگر موارد استفاده از آجیل است. مغزها منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ و DHA هستند که برای عملکرد صحیح مغز و

سلول‌های عصبی ضروری‌اند. مصرف این چربی‌ها به تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند مصرف منظم آجیل و مغزها می‌تواند از بروز بیماری‌های neurodegenerative مانند آلزایمر و زوال عقل جلوگیری کند.

همچنین برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

آجیل و مغزها حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کنند. رادیکال‌های آزاد با ایجاد جهش در DNA می‌توانند منجر به سرطان شوند.

آجیل و مغزها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین E، منیزیم، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم و روی هستند. کمبود هر یک از این مواد مغذی می‌تواند منجر به بروز مشکلات



مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد. این که چه بخورید؟ یک چیز شیرین که فوری اسیدی نمی‌شود بلکه برای اسیدی شدن باید باکتری‌های دهان، آن را تخمیر کنند، مثل انگوری که می‌خواهد سرکه شود تخمیر می‌شود، اسید این املاح را حل می‌کند بعد آن وقت می‌گوییم که شما نباید مسواک بزنید پس بستگی به نوع صبحانه تان دارد.

اگر یک آب میوه شیرین می‌خورید چرا می‌گوییم آب میوه؟ چون میوه‌ها دارای اسید ضعیف هستند و در آب میوه‌های گازدار احتمالاً کمی اسید سیتریک باشد. تمام میوه‌ها اسید ضعیف دارند آن لحظه دهان اسیدی است چون اسید مستقیم وارد دهان شده است. بنابراین تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد نباید مسواک بزنید. استفراغ کردن، ریفلاکس معده، نوشیدن نوشابه یا حتی تنفس هوای اسیدی نیز باعث اسیدی شدن دهان می‌شود، اینجا نباید مسواک بزنید! بنابراین هر جا که اسید داشته باشیم نباید بلافاصله بعد از آن مسواک زد. کسانی که ریفلاکس معده دارند پوسیدگی دندان هم در بین آن‌ها زیاد است.

از آنجایی که معیار اسیدی یا قلیایی بودن PH بین ۰ و ۱۴ است و با توجه به این که PH زیر ۷ نشان دهنده اسیدی بودن آن محیط است و این موضوع که PH قهوه حدود ۵ است بنابراین اسیدی است اما میزان اسیدی بودن آن خیلی بالا نیست، بنابراین بعد از نوشیدن آن جهت احتیاط، مسواک نزنید ولی به خاطر مواد رنگی که تولید می‌کند بهتر است دهان شسته شود تا آن رنگاش برود.

بعد از صبحانه مسواک بزنیم؟

اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، به مواد مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد.

به گزارش ایسنا، شاید شما هم جزء کسانی باشید که مسواک‌زدن برای‌تان بسیار مهم باشد. بنابراین برای داشتن اطلاعات در این زمینه ممکن است در سایت‌های مختلف درباره این موضوع مطالب زیادی هم بخوانید یا حتی توصیه‌هایی نیز می‌شود، اما آیا همه این مطالب ریشه علمی دارند؟ یا مورد تایید اساتید این حوزه هستند؟ شاید بسیاری از این توصیه‌ها مضراتی هم به همراه داشته باشد. بنابراین بهترین مرجع برای آگاهی از آن، پزشک و متخصص این حوزه است. در این رابطه با خانم دکتر فاطمه طباطبایی اشکذری، دندانپزشک به گفتوگو نشستیم که در ادامه نخستین بخش از آن را می‌خوانید:

برای این که به این سؤال جواب بدهم ابتدا باید فلسفه مسواک زدن را بدانید، این که چرا باید مسواک بزنیم یا چرا نباید بزنیم. باید بدانید که مینای دندان، شبکه‌ای از الیاف پروتئینی است که روی این الیاف املاح رسوب کرده‌اند. اگر در هر شرایطی در محیط اسیدی این املاح برداشته شود، ولی هنوز این شبکه برجای باشد اگر دوباره PH آن برگردد و قلیایی شود، دوباره املاح جایی برای نشستن روی این الیاف را دارند، اما اگر به هر علتی در محیط اسیدی املاح برداشته شود و شما بیاپید با هر وسیله‌ای این شبکه را بردارید دیگر املاح جایی برای بازنشستن ندارند، گویی شما یک لایه‌ای را از روی مینای دندان‌تان برداشته‌اید.

وی افزود: قضیه به یک واکنش شیمیایی می‌رسد، برای مثال اگر شما چیزی بخوردید که اسید تولید کند، PH دهان را پایین می‌آورد. چون املاح در بزاق دهان روی این شبکه پروتئینی حل شده‌اند، شما نباید مسواک بزنید بلکه باید صبر کنید تا دوباره PH دهان به طرف قلیایی برود تا که آن شبکه پروتئینی برای نشستن املاح روی آن باشد، در واقع به خانه‌شان برگردند و تخریب نکرده باشیم.

اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، این به مواد

کدام مشاغل از زوال شناختی پیشگیری می‌کنند؟

در این مطالعه ۷۰۰۰ نفر و ۳۰۵ شغل در نورژ مورد بررسی قرار گرفتند. محققان وظایف دستی، شناختی، تحلیلی و بین فردی مورد نیاز برای هر شغل را اندازه‌گیری کردند و شرکت‌کنندگان پس از ۷۰ سالگی آزمون‌های حافظه و تفکر را کامل کردند. ۴۲ درصد از شرکت‌کنندگان در مشاغلی که کمترین نیازهای شناختی را داشتند، در مقایسه با ۲۷ درصد از افرادی که در مشاغلی با بالاترین نیازهای شناختی مشغول بودند، با اختلال شناختی خفیف تشخیص داده شدند. رایج‌ترین شغل برای گروهی که بالاترین نیازهای شناختی را داشتند، تدریس بود.

محققان اظهار کرد این نتایج نشان می‌دهد که هم آموزش و هم انجام کاری که مغز شما را در طول حرفه‌تان به چالش می‌کشد، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی در آینده دارد. او می‌گوید تحقیقات آینده باید به تعیین اینکه کدام وظایف برای حفظ حافظه و مهارت‌های تفکر مفید هستند کمک کند.



نوع شغلی که دارید ممکن است بر حافظه و مهارت‌های فکری شما در آینده تأثیر بگذارد. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد افراد فعال در مشاغلی که از نظر شناختی محرک هستند، پس از سن ۷۰ سالگی بسیار کمتر دچار اختلالات شناختی خفیف می‌شوند.

داشتن شغلی که مغز شما را تحریک می‌کند ممکن است از حافظه و قدرت تفکر شما در آینده نیز محافظت کند.

در تحقیق جدید مشخص شد، افرادی که از ۳۰ سالگی تا ۶۰ سالگی، کارشان از نظر ذهنی چالش‌برانگیز بود، پس از ۷۰ سالگی در معرض خطر بسیار کمتر اختلالات شناختی خفیف قرار داشتند.

نشانه‌های سنگ کلیه چیست؟



از ابتلا به سنگ کلیه، آب زیاد به‌ویژه در ماه‌های گرم سال بنوشید. اگر نمی‌دانید مقدار آبی که می‌نوشید کافی است یا خیر، باید به رنگ ادرار توجه کنید. اگر کاهی باشد، یعنی مقدار آبی که می‌نوشید کافی است. در غیر این صورت، باید آب بیشتری به کلیه‌ها برسانید. حدود ۱۰ درصد از مردم ایالات متحده آمریکا در مقطعی از زندگی به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند.

سنگ کلیه در بزرگسالان بر اثر سندروم متابولیک، چاقی، فشارخون بالا و دیابت بروز می‌کند. سنگ کلیه زمانی رخ می‌دهد که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفر در کلیه رسوب کند و بلورهای زردرنگ سختی به اندازه دانه شن یا در موارد حاد به اندازه توپ گلف تشکیل شود. به گزارش ایسنا، سنگ کلیه در بزرگسالان بر اثر سندروم متابولیک، چاقی، فشارخون بالا و دیابت بروز می‌کند.

نشانه‌های سنگ کلیه عبارتند از: - درد شدید دور کمر، زیر شکم و کشاله ران - نیاز دائم به دفع ادرار - ادرار کدر یا بدبو - تحریک‌پذیری به‌ویژه در کودکان کمسن‌تر به گزارش ایندیندنت، با این حال، بعضی کودکان ممکن است هیچ‌گونه علامتی نداشته باشند یا به جای کم‌درد، به تهوع یا معده‌درد دچار شوند. پزشکان متخصص توصیه می‌کنند که برای جلوگیری

پیدا و پنهان آسیب‌های خانواده کودکان مبتلا به

سرطان

پیامدهای روانی و اجتماعی مراقبان - خانواده‌ی کودک مبتلا به سرطان- از سوی مددکاران اجتماعی شناسایی شود. مداخلات مددکاری اجتماعی در مؤسسه محک چگونه است

نازنین حاجی اله‌یار سرپرست مددکاری اجتماعی محک نیز درباره وظایف مددکاران اجتماعی در حوزه توانبخشی، گفت: طراحی برنامه برای توانبخشی بیمار، شناسایی نیازها و شبکه‌های حمایتی بیمار، ارتباط با شبکه حمایتی و خانواده بیمار، افزایش تاب‌آوری بیمار و به‌روزرسانی برنامه توانبخشی بر اساس شرایط بیمار از جمله این وظایف است. حاجی اله‌یار با بیان اینکه اصلی‌ترین فعالیت‌های مددکاران اجتماعی برای بیماران محک درباره تحصیل، اشتغال و بازگشت به اجتماع است، یادآور شد: از سال گذشته در محک برنامه درمانی در حوزه تحصیل تدوین شد که بر اساس پیگیری مددکار اجتماعی، علت ترک تحصیل بیمار شناسایی و بعد بر اساس آن تلاش می‌شود کودک به تحصیل بازگردد. از سوی دیگر تعامل مضاعف با پزشک باعث می‌شود که مددکار اجتماعی از شرایط بیمار بیشتر مطلع شده و با مدرسه کودک نیز در ارتباط باشد.

وی ادامه داد: هنوز در برخی از فرهنگ‌ها سرطان به عنوان یک بیماری مسری شناخته می‌شود و ممکن است از حضور کودک در مدرسه جلوگیری شود. همچنین در شناسایی عوامل بازگشت به تحصیل ممکن است گاهی بیمار به روانشناسان ارجاع داده شود. وی در پایان گفت: در دوران کرونا هم از شیوه‌ی هنر درمانی بسیار استفاده شده است. با استفاده از نقاشی، مجسمه‌سازی و ...، می‌توان امید، معنای زندگی و بودن در گروه را در کودکان مبتلا به سرطان ایجاد کرد.

باید گفت که ۷۷ درصد از بیماران نیازمند حمایت هستند، چون سرطان زلزله‌ای است که ابعاد مختلف روانی اجتماعی را در زندگی افراد به وجود می‌آورد و باید حمایت‌های یکپارچه از بیماران انجام گیرد.

این مدرس مددکاری اجتماعی با بیان اینکه اگر حمایت از مراقبان (خانواده کودک مبتلا به سرطان) مغفول واقع شود، پیامدهای این غفلت را در مراقبت از کودک می‌بینیم عنوان کرد: بنابراین باید هم‌زمان با مراقبت‌های تسکینی از بیمار، مراقبت از مراقبان (خانوادگی و حرفه‌ای) را مد نظر قرار دهیم.

وی با اشاره به اختلالات پیش آمده برای کودکان مبتلا به سرطان توضیح داد: وقتی بیماری سرطان بروز می‌یابد اختلال در عملکرد کودک (تحصیلی، تعامل با همسالان، روند رشد و ...) رخ می‌دهد. کودک عضوی از نهاد خانواده است و زمانی که بیماری سرطان در کودکی از یک خانواده بروز می‌کند، می‌توانیم انتظار داشته باشیم پیامدهای بیماری بر والدین و خواهر و برادر او نیز قابل مشاهده باشد؛ حتی گاهی شرایط به گونه‌ای پیش می‌رود که سلامتی والدین به خطر می‌افتد. استاد هاشمی بیان کرد: در ایران به رغم اینکه هزینه‌های درمان توسط موسساتی مانند محک و... پرداخت می‌شود اما خانواده‌های کودکان مبتلا به سرطان همچنان با مسائل مالی درگیر هستند. همچنین بسیاری از درمان‌ها ممکن است در بیمارستان خصوصی قابل انجام باشد که هزینه‌بر است.

وی افزود: تأمین خدمات درمانی و جانی برای کودکان مبتلا به سرطان می‌تواند هزینه‌های زیادی را بر دوش سرپرست خانواده‌هایشان بگذارد، به همین دلیل گاهی والدین ممکن است به خاطر مسئولیت‌هایی که در قبال فرزند بیمارشان دارند، شغلشان را از دست بدهند و یا درآمدشان به شدت کاهش یابد؛ بنابراین باید منابعی برای کاهش

آن طور که باید حمایت از همراه بیمار را در نظام سلامت جدی نگرفتیم و خانواده بیمار تقریباً رها شده است. به ویژه در خصوص بیماری سرطان، خانواده بیمار مددجوی ثانویه است.

توجه به مسائل و مشکلات همراه بیمار در فرایند درمان بیماری‌ها؛ موضوعی است که نمی‌توان از آن چشم پوشی کرد.

تأکید بر نگاه ریکآوری در توانبخشی کودکان مبتلا به سرطان

محمدحسین جوادی رئیس اداره مددکاری اجتماعی وزارت بهداشت، با تأکید بر استفاده از ریکآوری مدل برای توانبخشی کودکان مبتلا به سرطان، گفت: ریکآوری مدل بدین معنا است که تنها توجه ما به خروجی بیماری نباشد، بلکه بیماری را به صورت یک فرایند طولانی مدت ببینیم که به شکل فردی است و باید با توجه به ویژگی‌های هر بیمار، برای آن برنامه توانبخشی طراحی شود.

وی افزود: سیستم‌های حمایتی مانند سازمان‌های مردم‌نهاد خیریه و دولت می‌توانند کمک کنند تا بیمار مسیر درمانش را به خوبی طی کند؛ بنابراین باید نگاهی همه جانبه برای حمایت از کودکان مبتلا به سرطان وجود داشته باشد.

این دکترای مددکاری اجتماعی با اشاره به برنامه‌های توانمندسازی برای کودکان و نوجوان مبتلا به سرطان، گفت: گروه‌های حمایتی باید به کودکان و نوجوانان کمک کنند تا آنان بتوانند افکار خود را بیان کنند. همچنین شایسته است گروه‌های حمایتی با معلمان کودکان مبتلا به سرطان هماهنگی ایجاد کنند تا این کودکان بتوانند با کمترین مشکل در کلاس‌های مدرسه شرکت کنند.

به گفته جوادی، بر اساس پروتکل‌های جامع درمانی، ۵۸ درصد از کسانی که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند نیاز به حمایت‌های اقتصادی دارند؛ اما در خصوص بیماری سرطان

عوارض جبران ناپذیر عمل‌های زیبایی



زیادی در جامعه و زندگی آنها خواهد شد.

عوارض جبران ناپذیر عمل‌های زیبایی ضرورت استعمال از نظام پزشکی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، علی اکبر محمدی در حاشیه برگزاری کنگره سالانه تازه‌های جراحی پلاستیک و زیبایی در مرکز همایش‌های سازمان مدیریت صنعتی در جمع خبرنگاران با تأکید بر اینکه انجام اینگونه جراحی‌ها توسط افراد متخصص از اهمیت بسیاری بالایی برخوردار است، افزود: انجام اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی از پیچیدگی‌های بسیاری برخوردار بوده و نیازمند بررسی دقیق توسط فرد فوق تخصص است.

وی اظهارداشت: متأسفانه خصوص در حوزه جراحی پلاستیک و زیبایی برخی پزشکان و غیرپزشکان که تخصص لازم را ندارند با تبلیغات پر سر و صدا وارد این حوزه علمی شده‌اند که منجر به مشکلات متعددی و حتی مرگ و میر شده که بعضاً غیرقابل جبران است.

دبیر علمی کنگره سالانه تازه‌های جراحی پلاستیک و زیبایی هشدار داد: در صورت انجام اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی توسط غیرپزشک یا پزشکی که تخصص لازم را ندارد شاهد مرگ و میر برخی جوانان و عوارض شدید و مشکلات غیرجبران‌هستیم که باعث بروز مشکلات

وی تصریح کرد: افراد جامعه باید دقت کنند جهت درمان و مراجعه نزد جراح فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، مدارک پزشک را از سایت‌های معتبر مانند انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی، سایت نظام پزشکی و انجمن گوش و حلق و بینی بررسی کنند تا مشخص شود این افراد تحصیلات دانشگاهی و آکادمی لازم را داشته باشند.

محمدی ادامه داد: این کنگره به موضوعات مهم و نوآوری‌های علمی در حوزه‌های مختلف زیبایی، ترمیمی پرداخته و در بحث ترمیمی به بهبود وضعیت بیماران مبتلا به سوختگی، بازسازی تومورها و ترمیم زخم‌های مختلف و ناهنجاریهای مختلف از بدو تولد و اختلالات مختلف

در آسیب‌های حرکتی صورت و اندام‌های دیگر می‌پردازد.

وی افزود: در بحث زیبایی نیز در این کنگره، سالانه تازه‌های جراحی پلاستیک و زیبایی به همه عمل‌های جراحی زیبایی در نقاط مختلف بدن مخصوص صورت، سینه و غیره پرداخته می‌شود.

لاک ناخن چه بلایی سر اعضای داخل

بدنتان می‌آورد؟

سمی و بالقوه خطرناکی را در مقادیر مختلف حمل می‌کنند، بنابراین مهم است که مراقب برندی باشید که از آن استفاده می‌کنید.

از مواد شیمیایی مختلف یافت شده در این برندهای لاک ناخن، مواردی وجود دارند که ممکن است به خاطر ترکیبات آن‌ها مانند فرمالدهید، موجب سرطان یا اختلال در هورمون‌های دیگری شود.

آن‌ها موادی دارند که تأثیرات متفاوتی دارند:

لازم به ذکر است که اغلب مواد اولیه مورد استفاده در ساخت لاک ناخن تنها زمانی مضر هستند که در معرض گرما قرار گیرند، یا زمانی که خورده شوند، در غیر این صورت می‌توانند ایمن باشند و روی ناخن‌ها استفاده شوند.

در این ترکیبات مختلف، تولوئن نیز موجود است: اثرات تولوئن شامل خشکی یا ترک خوردن پوست، سردرد، بی‌حسی، سوزش چشم یا گلو و به ندرت، آسیب کلیه یا کبد می‌شود اما در حال حاضر ممکن است از خودتان بپرسید که چرا این موارد ممکن است چنین اثراتی را داشته باشد.

تولوئن ماده‌ای است که برای مخلوط کردن مواد دیگر در لاک ناخن مورد استفاده قرار می‌گیرد و به همین دلیل است که بیشتر مشتریان در معرض آن قرار می‌گیرند، حتی تکنسین‌های ناخن در معرض بخار آن قرار می‌گیرند و از آنجا ممکن است هر کدام از عوارض جانبی ذکر شده را دریافت کنند. به گفته اداره غذا و دارو، غلظت امن آن کم‌تر از ۵۰ درصد است.

عناصر دیگری مانند فورمالدهید نیز می‌تواند به برخی افراد حساسیت بدهد و باعث تحریک‌پذیری فرد شود. از فرمالدهید به عنوان نگهدارنده برای جلوگیری از آلودگی باکتریایی استفاده می‌شود. از طرف سازمان به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از فرمالدهید در زمانی که مقدارش از ۰٫۲٪ تجاوز نکند، امن است.

و سرانجام، همچنین ماده دیگری نیز هست که کافور نام دارد، این ماده‌ای است که به لاک ناخن استحکام و درخشش می‌بخشد. قرار گرفتن در معرض این عنصر در مقادیر زیاد ممکن است باعث تهوع، گیجی و حتی سردرد در هنگام استنشاق آتش شود. استفاده از طرح‌ها و سبک‌های خلاقانه لاک ناخن متفاوت ممکن است شما را

لاک ناخن از جمله مواد آرایشی است که آسیب‌های زیادی به ناخن، دست و کل بدن وارد می‌کند، با انتخاب یک لاک مناسب عوارض آن را کمتر کنید.

لاک ناخن چه بلایی سر اعضای داخل بدنتان می‌آورد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نمناک، خوب به نظر می‌رسد که ناخن‌های شما رنگی و با لباس‌هایتان ست باشد، یا بهتر است یکی از آن طرح‌هایی را داشته باشید که می‌تواند به خوبی استفاده شود، اما آیا سالم است که چنین موادی را بر روی ناخن‌های خود نگه دارید؟

انواع مختلفی از ناخن‌های مصنوعی وجود دارند، مانند اکریلیک، ژل و آن‌هایی که اثرات جانبی شناخته شده‌ای برای آن‌ها دارند، به خاطر مواد شیمیایی و نور UV مورد استفاده زمانی که آن‌ها اعمال می‌شوند، هستند و به همین دلیل است که مردم اغلب آن‌ها را به کار می‌گیرند و حتی اشکال مختلف را ترسیم می‌کنند و از رنگ‌های مختلف روی ناخن‌ها استفاده می‌کنند. این مقاله را بخوانید تا بیشتر درباره اثرات جانبی لاک ناخن بدانید.

خطرات مختلف طراحی ناخن:

بدون اینکه حتی متوجه شوید، ممکن است در هنگام استفاده از لاک ناخن مشکلات مختلفی برای سلامتی خود ایجاد کنید. مشکل با کسی است که هر روز رنگ‌های ناخنش را پاک می‌کند و رنگ جدیدی می‌زند بدتر از آن، کسانی هستند که نه تنها سلامت استفاده از لاک ناخن را در نظر نمی‌گیرند، بلکه با استفاده از ناخن‌های مصنوعی که طولانی‌تر می‌ماند به ناخن‌های خود آسیب می‌رسانند.

از طرف دیگر ناخن‌های مصنوعی از مواد شیمیایی استفاده شده‌اند که برخی افراد به آن حساسیت دارند، از طرف دیگر ژل مصنوعی لاک ناخن از لامپ‌های UV یا ال‌ای دی استفاده می‌کند که ممکن است باعث بروز سرطان یا پیری زودرس دست شود. این مقدمه‌ای بود تا به بررسی تمام عوارض و خطرات موجود در لاک ناخن برای سلامت بدن بپردازیم.

آن‌ها حاوی مواد شیمیایی هستند:

بله آن‌ها ممکن است خوب به نظر برسند و دستان شما زیباتر به نظر می‌رسند، اما به خاطر مواد شیمیایی‌شان سالم نیستند. بیشتر این محصولات ناخنی، مواد



پیدا می‌شود، غیر سمی هستند، که به این معنی است که آن‌ها ایمن هستند، اما هنوز مواد اولیه دیگری برای براق کردن آن‌ها برای یک دوره زمانی طولانی‌تر و یا حتی خشک کردن آن‌ها به کار می‌رود. شما ممکن است مواد دیگری را نسبت به موارد ذکر شده در بالا پیدا کنید که مضر نیست، مانند:

عامل تشکیل فیلم، که اغلب نیتروسولولوز هستند و زیاد در رنگ‌های خودروها به کار می‌رود.

یک حلال، که بخش فرار لاک ناخن است.

رقیق‌کننده، اغلب لاک‌های ناخن، رقیق‌کننده‌ای مانند اتیل استات دارند، که برای تثبیت محصول و ویسکوزیته لاک مورد استفاده قرار می‌گیرد. هم چنین به منظور اجتناب از جداسازی نیتروسولولوز از مواد دیگری که لاک ناخن را تشکیل می‌دهند به کار می‌رود.

رزین و پلاستیز معمولاً به منظور خشک شدن لاک و هم چنین برای جلوگیری از پوخته شدن لاک، به کار می‌روند.

این‌ها چیزهایی هستند که در لاک وجود دارند. در حال حاضر نام‌های تجاری مختلفی وجود دارند که دیگر به اندازه قبل مضر نیستند، و ممکن است گاهی اوقات اصلاً مضر نباشند؛ فقط سعی کنی که هر چند وقت ناخن‌های خود را پاک کنی و بگذارید مدتی هوا بخورد.

لاک ناخن برای استفاده ایمن است اما تنها در صورتی که فرمالدهید، تولوئن یا دی‌ویتیل نداشته باشد، دقت کنید که قبل از خرید، بطری را چک کنید. اثرات جانبی لاک ممکن است بر سلامت کل شما تأثیر بگذارد و سلامتی ناخن‌های شما را به تنهایی به خطر بیندازد.

برای جلوگیری از پوسیدگی

دندان چه بخوریم و چه نخوریم؟

اما پیوسته، از جمله نشانه‌هایی است که خبر از پوسیدگی و دردهای غیرقابل تحمل می‌دهد؛ نشانه‌هایی که نیاز به بررسی پزشک دارد تا به مراحل وخیم‌تری نرسد.» این را دکتر محمد عاطفت، دندانپزشک می‌گوید و توصیه می‌کند که کوچک‌ترین این علائم و نشانه‌ها را پیش از این‌که به مرزهای دردناکی برسد جدی بگیرد.

قریب‌به‌اتفاق دندانپزشکان معتقدند که مسواک‌زدن، ساده‌ترین و تأثیرگذارترین کار برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌هاست. معمولاً ۲۰ دقیقه بعد از غذا خوردن، باکتری، مانده‌های غذا و اسید و آب‌دهان ترکیب شده و ماده‌ای به نام پلاک ایجاد می‌کند. بهتر است بعد از هر وعده غذایی و صبح‌ها و شب‌ها قبل از خواب، مسواک بزنید و آن راتنها به یکبار در روز محدود نکنید.

در این میان، استفاده از نخ‌دندان هم باعث می‌شود هیچ ذره غذا یا خوراکی در لابه‌لای دندان‌ها گیر نکند تا بتواند به دندان‌ها آسیب برساند اما اگر دندان‌های کاملاً سالم می‌خواهید و تحمل درد دندان برای‌تان غیرقابل تصور است، بهتر است استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید را هم در برنامه روزانه‌تان بگنجانید، چراکه می‌تواند درازبین‌کردن باکتری‌ها و جلوگیری از ایجاد پلاک موثر باشد. البته که هیچ‌کدام به پای مسواک‌زدن در پیشگیری و مراقبت نمی‌رسد! یکی از راه‌های مراقبت از دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌داشتن رژیم غذایی سالم است: رژیمی به دور از مصرف شیرینی‌جات و غذاهای دارای قند زیاد که باعث آسیب به دندان‌ها می‌شود. نشاسته و قند موجود در نان، چپیس و ماکارونی و هم از آن دست موادی است که می‌تواند سلامت دندان‌ها را تهدید کند.

علاوه‌بر آن، غذاهایی با مقدار اسید بالا مانند ترشی، لیمو، گوجه، عسل و... هم می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و سرعت پوسیدگی دندان را افزایش دهد! اما به همان اندازه که مهم است بدانیم که چه چیزهایی نخوریم یا کمتر بخوریم، خوب است بدانید که نوشیدن آب، مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه مثل سیب، هویج، کرفس و... می‌تواند به تقویت مینای دندان کمک کند. در این میان، از مصرف لبنیات که مواد مغذی زیادی دارد غافل نشوید که می‌تواند در سلامت دندان‌ها موثر باشد.

به گزارش سلامت نیوز، این روزها پوسیدگی دندان به‌عنوان یک معضل جدی در جامعه مطرح است؛ موضوعی که آمارها هم آن را تأیید می‌کند، چنان‌که براساس تازه‌ترین آمارهای منتشرشده در شهروند ایرانی حداقل شش دندان پوسیده دارد. بعد از ۱۲ سالگی هر فرد بین دو تا پنج دندان پوسیده دارد. همچنین ۸۷ درصد کودکان زیر شش سال دندان‌های پوسیده دارند.

این موضوع به قدری گسترش پیدا کرده که حالا بیش از ۵۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال در ایران دندان‌هایشان بر اثر پوسیدگی از بین رفته است. در چنین شرایطی، این سؤال مطرح می‌شود که چطور باید از سیر صعودی این آمارها در زمینه پوسیدگی دندان جلوگیری کرد؟ پاسخ تنها یک عبارت است: جدی گرفتن بهداشت دهان و دندان.

پوسیدگی؛ چطور و چگونه؟ بدون اغراق، همه‌چیز زیرسرمه آن غذاهایی است که می‌خوریم. در واقع معمولاً با خوردن غذاها و خوراکی‌های مختلف، قند موجود در دهان باعث جذب باکتری، تشکیل پلاک و به مرور زمان پوسیدگی دندان‌ها می‌شود؛ پلاک خاصیت اسیدی دارد و به مرور زمان مینای دندان‌ها را نابود می‌کند. خوردن غذاهای چسبناکی که فعالیت باکتری‌های دهان را تقویت می‌کند، غذاهای حاضری مانند فست‌فودها، اسنیدهای موجود در مرکبات، نوشیدنی‌های اسیدی مانند نوشابه و... از عوامل تحریک و پوسیدگی دندان است که اگر به اوج خود برسد، بدون تردید از درد حفره‌های ایجادشده، خواب‌مان خواهد برد.

نشانه‌ها را جدی بگیر! نفقسط در زمینه بیماری‌های دهان و دندان، بلکه در هر بیماری دیگری، برخی نشانه‌ها وجود دارد که ما را از وضعیت سلامت‌مان باخبر می‌کند؛ نشانه‌هایی که اگر آنها را جدی بگیریم و بدون از دست‌دادن زمان، سراغ درمان و علت‌ش برویم، احتمالاً خیلی زودتر از آنچه که فکرش را می‌کنیم به نتیجه‌خیر و سلامتی خواهیم رسید؛ موضوعی که در مورد پوسیدگی دندان هم صدق می‌کند و توجه به علائم این اتفاق، ما را از دردهای شبانه نجات خواهد داد. مثلاً تورم لثه یا حتی تغییر رنگ لثه، یکی از شایع‌ترین نشانه‌های بروز عفونت و پوسیدگی دندان است: «بوی بد دهان، به‌هم‌زدن مواد خوراکی در دهان، ایجاد لکه روی دندان‌ها و نهایتاً دردهای کم

طرز تهیه کوفته برنجی



کوفته یکی از غذاهای اصیل ایرانی و ترکی است که با روش های مختلف و مواد مختلف تهیه می شود. یکی از این کوفته ها، کوفته برنجی است. در این دستور، گوشت چرخ کرده و برنج و لپه همراه با سبزی های معطر در آب کوفته، طبخ می شود. این کوفته ها مغز دار است. می توان از آلو و پیاز سرخ کرده و مغز گردو برای مغز آن استفاده کرد.

برای تهیه کوفته برنجی خوشمزه و مجلسی در ابتدای کار، برنج را شسته و حدود نیم ساعت تا یک ساعت با کمی آب و نمک می گذاریم تا خیس بخورد. سپس آب برنج را می ریزیم و برنج را با نمک و آب می گذاریم درون یک قابلمه.

در این مرحله آب باید اندازه یک بند انگشت روی برنج را بگیرد. نیازی به روغن نیست. قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم تا بپزد و دم بکشد. لپه ها را شسته و از شب قبل خیس می کنیم تا نفخ آن گرفته شود. سپس با کمی آب درون یک قابلمه می ریزیم. سپس می گذاریم تا به جوش آید و بپزد. سپس آن را درون یک آبکش ریخته تا آب آن خارج شود. یک کاسه بزرگ بر می داریم. برنج و لپه را درون آن می ریزیم. سپس گوشت چرخ کرده و سبزی های تازه و ساطوری شده را به آن می افزاییم.

در این مرحله ادویه ها و آرد نخودچی را اضافه می کنیم و با دست ورز می دهیم. حسابی باید مواد کوفته ورز بخورد و یکدست شود. می توان این کار را با دستگاه غذا ساز نیز انجام داد. وقتی مواد خوب مخلوط شد و ورز داده شد، مقداری از آن را بر می داریم.

سپس کمی درون آن را گود می کنیم. از مواد داخل کوفته مانند زرشک یا آلو و گردو درون آن قرار می دهیم. می توانیم برای داخل کوفته ها از پیاز داغ یا لواشک نیز استفاده کنیم که کاملاً ذائقه ای است. سپس مواد را روی هم می آوریم تا مواد داخلی، داخل مواد کوفته برود.

درز کوفته را هم با دست فشار می دهیم تا محو شود. کوفته ها را درون یک سینی یا دیس می چینیم. وقتی می خواهیم کوفته درست کنیم بهتر است کنار دست یک کاسه آب ولرم قرار دهیم و با کمک آب، مواد کوفته را بر داریم و شکل دهیم. سپس کوفته ها را درون یخچال به مدت نیم تا یک ساعت استراحت می دهیم. این کار از وا رفتن کوفته ها جلوگیری می کند. در این مرحله یک قابلمه بزرگ را روی حرارت قرار می دهیم. کمی روغن می ریزیم و می گذاریم تا داغ شود.

در این فاصله، پیاز را شسته و پوست می کنیم و به صورت خالای خرد می کنیم. پیاز ها را درون روغن تفت می دهیم تا طلایی و سبک شود. سپس زرد چوبه و نمک را درون آن می ریزیم. کمی که تفت خورد آب به آن اضافه می کنیم و زمان می دهیم تا جوش آید.

می توان از قبل پیاز داغ تهیه نمود و یک قابلمه را با مقداری آب گذاشت که جوش آمد و سپس پیاز داغ را با ادویه و نمک به آن اضافه کرد. وقتی آب در حال جوشیدن بود کوفته ها را به آرامی داخل آب در حال جوش قرار می دهیم. آب باید به مقداری باشد که روی کوفته ها را بگیرد.

اگر کم بود می توان آب جوش به قابلمه اضافه کرد. درب قابلمه را می بندیم و می گذاریم تا حدود ۱ تا یک و نیم ساعت کوفته ها با شعله کم بپزد. می توان تعدادی آلو نیز به آب کوفته اضافه کرد تا خوش طعم تر شود. طبق سلیقه می توان در آب کوفته ها رب گوجه نیز اضافه کرد.

بعد از آن که کوفته ها پخته شد، می توان کوفته ها را همراه با آب یا جداگانه درون کاسه مناسب سرو نمود. آب کوفته در کنار کوفته طعم خوبی به غذا می دهد. اگر کوفته ها خوب ورز بخورد که حالت چسبناک بوجود آید و به مقدار لازم استراحت کند، کوفته ها وا نمی رود.

وقتی کوفته ها را داخل آب جوش می ریزیم مهم است که آب در حال جوش باشد بنابراین اگر تعداد زیاد کوفته اضافه شود ممکن است آب از جوش بیفتد و باعث وا رفتن کوفته ها شود. بنابراین باید تک تک کوفته ها بع آب اضافه شود.

مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری های عصبی موثر است. توت فرنگی دارای قدرت آنتی اکسیدانی بالایی است و از نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می تواند خطر بیماری های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.

مسئول واحد آموزش همگانی انستیتو تغذیه تاکید کرد که مصرف توت و توت فرنگی به حفظ و ارتقای سلامت افراد و پیشگیری از بیماری های مختلف از جمله سرطان و عفونت های باکتریایی کمک می کند. به گزارش ایسنا، دکتر مینا کاویانی - مسئول واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به خواص انواع توت گفت: توت های تازه و آبدار به لحاظ داشتن مواد گیاهی مانند فلاونوئیدها و فیبر غذایی بی نظیر هستند. بیش از صد گونه درخت توت در دنیا وجود دارد که طبقه بندی آنها بر اساس رنگ شکوفه ها و برگها است.

خواص سلامت بخش توت وی با اشاره به این که هر ۱۰۰ گرم توت دارای ۴۳ کیلوکالری انرژی است، گفت: توت های تازه و خوشمزه با وجود انرژی کم، محتوای مواد مغذی ضروری برای بدن هستند. توت ها سرشار از فلاونوئیدهایی به نام آنتوسیانین هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

به گفته وی، تحقیقات علمی نشان داده مصرف توت تاثیر بالقوه ای در بهبود سلامت افراد و پیشگیری از سرطان، بیماری های اعصاب، التهاب، دیابت و عفونت های باکتریایی دارد. از دیگر فلاونوئیدهای توت رزوراترول است که نقش

آنتی اکسیدانی داشته و با تغییر مکانیسم های مولکولی در داخل رگ های خونی، خطر سکنه مغزی را کاهش می دهد. این ترکیب علاوه بر انواع توت در انگور هم وجود دارد.

کاویانی توت را منبع بسیار خوبی از ویتامین C دانست و گفت: در هر ۱۰۰ گرم توت ۳۶/۴ میلی گرم ویتامین C (تقریباً حدود ۶۰ درصد نیاز روزانه) وجود دارد که این ویتامین مقاومت بدن در برابر عوامل عفونی و التهابی را بالا می برد.

به گفته وی، سایر آنتی اکسیدان های توت شامل ویتامین E، لوتئین، گزانتین، آلفا و بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) هستند. این ترکیبات با اثرات مضر و خطرناک رادیکال های آزاد و گونه های فعال اکسیژن که در فرآیند پیری و بیماری هایی مثل سرطان نقش دارند، مقابله می کنند.

کاویانی گزانتین را یکی از کاروتنوئیدهای مهم توت عنوان کرد که در لکه زرد شبکیه چشم فراوان است و افزود: شبکیه بیشترین حساسیت به نور را دارد و نقش مهمی در بینایی ایفا می کند. گزانتین با عملکرد آنتی اکسیدانی از شبکیه چشم در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید محافظت می کند. از این رو مصرف توت می تواند در سلامتی چشم موثر باشد.

به گفته وی، توت ها منبع خوبی از آهن غیرهم (Non-heme iron) هستند. از سایر مواد معدنی توت نیز می توان به پتاسیم، منگنز و منیزیوم اشاره کرد.

کاویانی خاطرنشان کرد: ویتامین های گروه B (مانند ریبوفلاوین، نیاسین و پیریدوکسین) و ویتامین K نیز در این میوه وجود دارد. این

ویتامین ها و مواد معدنی برای عملکرد صحیح آنزیم های بدن ضروری هستند و به بدن در جهت سوخت و ساز درشت مغذی ها (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) و سایر عملکردهایشان کمک می کنند.

خواص تغذیه ای توت فرنگی مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، توت فرنگی را میوه ای خوشرنگ، خوش طعم و بسیار محبوب از خانواده گل سرخیان برشمرد و گفت: این میوه کم کالری منبع غنی مواد معدنی و ویتامین های سودمند برای سلامتی است. به گفته وی، مواد گیاهی موجود در توت فرنگی شامل فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین و کاتچین، اسیدهای فنولیک، تانین ها و رزوراترول است و این ترکیبات خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.

وی با اشاره به نتایج پژوهش های علمی گفت: مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری های عصبی موثر است. توت فرنگی دارای قدرت آنتی اکسیدانی بالایی است و از نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می تواند خطر بیماری های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.

کاویانی، توت فرنگی را غنی از ویتامین C دانست و افزود: هر ۱۰۰ گرم توت فرنگی با داشتن ۵۸/۸ میلی گرم ویتامین سی می تواند حدود ۹۸ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند. در این میوه نیز مانند توت، علاوه بر ویتامین C، آنتی اکسیدان های دیگری مانند ویتامین E، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، لوتئین و گزانتین یافت می شود.

به گفته وی، توت فرنگی سرشار از ویتامین های

خواص سلامت بخش انواع توت



گروه B مانند B۲، B۶، PP و فولات است و مقادیر نسبتاً بالایی از مواد معدنی شامل پتاسیم، منگنز، فلوراید، مس، آهن و ید را داراست.

کاویانی با اشاره به نقش این میوه در تنظیم قندخون گفت: یکی از خواص توت فرنگی کمک به تنظیم بهتر قند خون است. محققان بر این باورند که با مصرف توت فرنگی به ویژه پس از مصرف یک وعده غذایی، تنظیم قند خون و انسولین بهتر انجام می شود.

وی، شاخص قندی توت فرنگی را ۴۰ عنوان کرد که به نسبت پائین است؛ یعنی توت فرنگی باعث افزایش ناگهانی قند خون نشده و در نتیجه برای افراد مبتلا به دیابت کم خطر تلقی می شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کاویانی فیبر غذایی را ماده دیگری برشمرد که در توت فرنگی به مقدار مناسبی وجود دارد و یادآور شد: مصرف توت فرنگی عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش را تسهیل کرده و به دفع مواد مضر و زائد کمک می کند.

موارد احتیاط مصرف توت فرنگی مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، با اشاره به موارد احتیاط در مصرف توت فرنگی گفت: حساسیت به توت فرنگی ممکن است در بعضی افراد به ویژه کودکان دیده شود.

به گفته وی، ورم و قرمزی در ناحیه دهان، لپه ها و زبان، اگزما، کهیر، سردرد، آبریزش بینی، خارش چشم ها، وزوز گوش ها، ناراحتی گوارشی، افسردگی، بیش فعالی و بی خوابی برخی از نشانه های حساسیت به توت فرنگی است و افرادی که به توت فرنگی حساسیت دارند، باید از مصرف آن پرهیز کنند.

فعالیت بدنی در عصر باعث کاهش قند خون می شود



های شما می رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می کند کارآمدتر شود. همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

ورزش می تواند منجر به افزایش طول عمر شده و زندگی شادتری را برای افراد به ارمغان بیاورد. فعالیت بدنی منظم می تواند قدرت عضلاتی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد. ورزش، اکسیژن و مواد مغذی را به بافت

در این مطالعه مقطعی که در اسپانیا انجام شده است در مجموع ۱۸۶ بزرگسال با میانگین سنی ۴۶ سال و شاخص توده بدنی ۳۲.۹ کیلوگرم بر متر مربع با اضافه وزن یا چاقی شرکت کردند. متخصصان این مطالعه حجم فعالیت بدنی متوسط تا شدید را برای هر روز طبقه بندی کردند.

نتایج نشان داد که تجمع بیش از ۵۰ درصد فعالیت بدنی متوسط تا شدید در عصر با کاهش قند خون در هنگام روز، شب و در مجموع پایین آمدن سطح کلی گلوکز خون در مقایسه با غیرفعال بودن همراه است.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، داده های این مطالعه نشان می دهد که فعالیت های بدنی علاوه بر مفید بودن در تمام ساعات روز، اگر در یک بازه زمانی مشخص انجام شوند می توانند مشکل و بیماری خاصی را در بدن هدف قرار دهند و آن را بهبود ببخشند. داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است. فعالیت بدنی منظم و

داده های مطالعه ای جدید که در مجله Obesity منتشر شده، نشان می دهد فعالیت بدنی متوسط تا شدید در عصر برای بزرگسالان کم تحرک و دارای اضافه وزن و چاقی، بیشترین سود را در کاهش سطح قند خون روزانه دارد. به گزارش ایسنا، کارشناسان در توضیح این یافته می گویند به خوبی ثابت شده است که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، «هموستاز» گلوکز را در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی که در معرض خطر بالاتری برای ایجاد مقاومت به انسولین هستند، افزایش می دهد.

هموستاز به وضعیت تعادل در بین تمام سیستم های بدن گفته می شود که برای بقا و عملکرد صحیح اندام ها و کل بدن ضروری است. با این حال هنوز اطلاعات کمی در مورد زمان بندی بهینه فعالیت بدنی متوسط تا شدید برای بهبود کنترل روزانه قند خون وجود دارد.

«جاناتان آر رویز»، یک متخصص در این باره گفت: داده های این مطالعه اهمیت تجویز فعالیت بدنی را برجسته می کند. رویز یکی از دو نویسنده این مطالعه است.

دانه چیا چیست و چه خواصی دارد؟



دانه چیا منبع غنی از مواد مغذی است که تأثیر مثبتی بر سلامت و کنترل وزن دارد. اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی موجود در این دانه گیاهی به سلامتی عمومی بدن کمک کرده و برای سلامت قلب و عروق، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد گوارش، تقویت باروری و سیستم ایمنی بدن مفید است. فیبر و پروتئین بالای دانه چیا باعث شده که گزینه محبوبی برای سالم‌خواران، گیاه‌خواران و ورزشکاران باشد.

دانه چیا چیست؟

دانه چیا از خانواده نعنا و از گیاهان بومی مکزیک و گواتمالا است که به‌خاطر خواص مفیدش، به‌عنوان یک منبع غذایی محبوب شناخته می‌شود. این دانه اندازه بسیار کوچکی دارد و در دو رنگ سیاه و سفید و گاهی خاکستری، قرمز و قهوه‌ای دیده می‌شود. پوسته خارجی خشک و سفت این تخم وقتی در آب قرار می‌گیرد، با جذب بالای آب به شکل ژله‌ای غلیظ درمی‌آید. دانه چیا سرشار از فیبر، پروتئین، اسیدهای چرب امگا-۳، امگا-۶ و امگا-۹، ویتامین‌های B و D و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. این خصوصیات غذایی باعث شده که دانه چیا به عنوان منبع انرژی قابل توجه، حامی سلامت قلب و عروق، کنترل قند خون، افزایش احساس سیری، و حمایت از سلامت استخوان‌ها و رشد عضلات شناخته شود. این دانه را می‌توان به‌شکل خام یا پخته یا پودر استفاده کرد. دانه چیا به دلیل خصوصیات غذایی منحصر به فرد، در سالمندان، ورزشکاران، افرادی که به کاهش وزن علاقه‌مند هستند و همچنین در رژیم‌های غذایی وگان و گیاه‌خواری بسیار محبوب است. دانه چیا حاوی فیتواندروژن‌ها است که نقش موثری در تنظیم هورمون‌های زنانه دارد و باعث تنظیم چرخه قاعدگی، کاهش علائم پیش از قاعدگی، و با بهبود اختلالات هورمونی می‌شود.

اشکال مختلف دانه چیا

دانه چیا دو نوع سیاه و سفید دارد که هیچ تفاوتی از لحاظ ارزش غذایی ندارند؛ تنها میزان پروتئین دانه چیا سیاه کمی بیشتر است.

ارزش غذایی دانه چیا

دانه چیا، ارزش غذایی بالایی دارد و در حقیقت به عنوان یکی از خوراکی‌های غنی و مفید شناخته می‌شود. هر وعده دانه سیاه خشک، حدود دو و نیم قاشق غذاخوری است که ۱۴۰ کالری، ۵ گرم پروتئین، ۱۰ گرم فیبر، ۱۲ گرم کربوهیدرات و ۹ گرم چربی دارد که از این میزان، ۸ گرم آن چربی‌های سالم برای قلب هستند.

کالری یک قاشق غذاخوری دانه چیا

هر یک قاشق غذاخوری دانه چیا برای مصرف روزانه، ۷۰ کالری دارد.

طبع دانه چیا در طب سنتی

دانه چیا، گیاهی با طبع سرد و تر با ویژگی‌های بسیار عالی و منبع فوق‌العاده اسیدهای چرب امگا-۳ و اسیدهای چرب ضروری آلفا لینولنیک و اسید لینولئیک است.

خواص دانه چیا

دانه چیا سرشار از فیبر است و به‌همین خاطر باعث بهبود سلامت قلب، کاهش میزان کلسترول و افزایش سلامت روده‌ها می‌شود. فیبر موجود در این دانه، دیرتر هضم می‌شود و احساس سیری و پری طولانی‌تری به فرد می‌دهد. به‌این‌ترتیب، مصرف آن به کنترل وزن و لاغری هم کمک می‌کند و ریسک بیماری‌های قلبی یا دیابت را کاهش می‌دهد. از دیگر خواص دانه چیا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. دانه چیا برای لاغری شکم و پهلو

برای کاهش وزن چه بخوریم؟ پروتئین و فیبر نامحلول موجود در دانه چیا باعث احساس سیری و پری در معده می‌شوند. براساس آمار، هر ۱۰۰ گرم دانه چیا تا ۳۴ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند، درنتیجه باعث تسهیل کاهش چربی‌های شکمی و لاغری شکم و پهلو می‌شود.

میزان فیبر موجود در دانه چیا به‌قدری زیاد است که یک کاسه کوچک این دانه برای حفظ سلامت کل بدن و دستگاه گوارش کافی است. افزون بر اینکه، دانه چیا کالری بسیار پایینی دارد و به‌همین دلیل گزینه عالی برای افرادی است که قصد لاغری شکم و پهلو دارند یا به‌طور کلی می‌خواهند وزن کم کنند.

۲. دانه چیا برای تیروئید

دانه چیا منبع سرشار از امگا ۳ است که نوعی اسید چرب با ویژگی‌های ضدالتهابی محسوب می‌شود که التهاب موجود در غده تیروئید بیماری تیروئید هاشیموتو، تیروئید حاد یا دیگر شکل‌های بیماری تیروئید را کاهش می‌دهد.

۳. دانه چیا برای چاقی صورت

دانه چیا تأثیر خاصی برای چاقی صورت ندارد؛ با این حال، به‌خاطر میزان پروتئینش، می‌تواند روی فرم ماهیچه‌های صورت تأثیر گذاشته و از از

افتادگی لب و چروک‌های صورت جلوگیری کند. ۴. دانه چیا برای پوست

این دانه گیاهی علاوه بر لاغری شکم و پهلو، برای پوست هم مفید است و باعث رشد و تقویت ناخن‌ها هم می‌شود. خواص ضد التهابی موجود در دانه چیا می‌تواند به کاهش چین و چروک‌های صورت کمک کند و در عین حال پوست را جوان و سالم نگه دارد. ویتامین، آهن و پتاسیم موجود در این دانه، باعث افزایش خاصیت انعطاف‌پذیری، شفافیت و صاف شدن پوست می‌شود.

۵. خواص دانه چیا برای تنبلی تخمدان

دانه چیا یک منبع عالی سرشار از کلسیم، منیزیم، آهن و زینک است که تمام زنان مبتلا به سندرم تنبلی تخمدان (تخمدان پلی‌کیستیک) باید آن را مصرف کنند. مصرف منظم این ماده سرشار از اسید چرب امگا و فیبر باعث تنظیم نوسانات هورمونی، تغییرات خلق‌وخو و سندرم متابولیک در زنان می‌شود.

۶. دانه چیا برای رحم

امگا ۳ موجود در این دانه بهترین گزینه برای ایجاد تعادل هورمونی و حفظ سلامت رحم در بانوان به‌شمار می‌آید. مصرف دانه چیا باعث تنظیم هورمون‌های زنانه، بهبود تخمک‌گذاری و بهبود سلامت رحم می‌شود.

۷. دانه چیا برای دیابت

دانه چیا سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسید چرب امگا ۳، فیبر و منیزیم است که همگی این مواد، ریسک ابتلا به دیابت نوع دو و عوارض ناشی از بیماری دیابت را کاهش می‌دهند و در درمان خانگی قند خون توصیه می‌شود.

۸. خواص دانه چیا برای مردان

از خواص دانه چیا برای مردان عبارتند از:

تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری و عفونت‌ها

حفظ سلامت قلب و عروق

کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب

کنترل قند خون

حفظ وزن سالم

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

۹. خواص دانه چیا برای زنان

دانه چیا حاوی فیتواندروژن‌ها است که نقش موثری در تنظیم هورمون‌های زنانه دارد و باعث تنظیم چرخه قاعدگی، کاهش علائم پیش از قاعدگی، یا بهبود اختلالات هورمونی می‌شود. مصرف این دانه در زنانی که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند نیز بسیار مفید است و باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود. منیزیم، کلسیم و فسفر موجود در دانه چیا برای حفظ سلامت استخوان زنان در دوران بارداری و شیردهی مفید است.

خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی این دانه به حفظ سلامت پوست زنان کمک می‌کند و باعث کاهش آکنه، التهابات پوستی و علائم پیری زودرس می‌شود. زنانی که به دنبال کاهش وزن یا حفظ وزن سالم هستند، دانه چیا می‌تواند یک انتخاب مناسب باشد که به‌خاطر فیبر بالا و توانایی جذب آب در کنترل اشتها و کاهش وزن

موثر است.

طریقه مصرف دانه چیا

می‌توانید دانه چیا را به‌شکل کامل یا پودر شده به اسموتی و آبمیوه‌ها اضافه کنید یا با ماست و اوت‌میل ترکیب نمایید، یا اینکه پودر آن را روی سالاد بریزید. می‌توانید پودینگ درست کنید : دانه‌ها را با آب یا شیر (شیر بادام یا شیر گاو) ترکیب کنید (یک چهارم لیوان دانه به ازای هر یک لیوان آب یا شیر) و اجازه بدهید چند دقیقه یا یک شب تا صبح بماند.

دانه چیا خیس خورده را می‌توانید تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید. برای اینکه پودینگ طعم بهتری بگیرد، می‌توانید میوه خشک یا توت فرنگی و موز تازه خرد شده و کمی عسل و بادام به پودینگ چیا اضافه کنید.

دانه چیا با آب جوش

یک قاشق غذاخوری دانه چیا را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا دانه‌ها خیس خورده و باد کنند. سپس دانه‌ها را با آب یا شیر مخلوط کرده و به آن اضافه کنید. ترکیب دانه چیا با آب جوش، یک نوشیدنی مغذی و سالم است که می‌تواند به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم در نظر گرفته شود.

طرز شستن دانه چیا

دانه چیا به طور کلی نیازی به شستشو قبل از مصرف ندارد، اما اگر می‌خواهید دانه چیا را قبل از استفاده شستشو دهید، میزان مورد نیاز را در ظرفی ریخته و کمی آب به آن اضافه کنید

و اجازه بدهید چند دقیقه بماند. بعد از ته‌نشین شدن، دانه‌ها را از آب جدا کنید و در صافی بریزید. حواستان باشد که دانه چیا بعد شستشو، حالت ژله‌ای پیدا می‌کند، بنابراین نباید زیاد داخل آب نگه دارید.

ماسک دانه چیا

ماسک دانه چیا یک روش طبیعی و موثر برای مراقبت از پوست است که به‌عنوان منبع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر به تغذیه و ترمیم پوست کمک می‌کند. وقتی از این دانه به‌عنوان ماسک صورت استفاده می‌شود، مانع طبیعی بوجود می‌آورد که رطوبت پوست را حفظ کرده و از تیرگی و خشکی پوست جلوگیری می‌کند. افرادی که پوست دهیدراته، خشک یا ترک خورده دارند، می‌توانند معجزه زیبایی پوست را با ماسک دانه چیا تجربه کنند.

۲ قاشق غذاخوری دانه چیا را با ۳ قاشق آب و یک قاشق چایخوری عسل طبیعی ترکیب کنید. می‌توانید چند قطره عصاره الوله‌ورا یا روغن نارگیل یا آرگان هم به این ترکیب اضافه کنید. تمام موارد را با هم مخلوط کرده و روی پوست تمیز به‌شکل یکنواخت بمالید. اجازه بدهید ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و درنهایت با آب ولرم صورت را بشویید. تکرار دو هفته یکبار این ماسک، باعث آبرسانی، تغذیه و نرم شدن پوست می‌شود.

عوارض و مضرات دانه چیا

زیاده‌روی در مصرف دانه چیا ممکن است عوارض جانبی داشته باشد ازجمله:

مشکلات گوارشی

واکنش‌های آلرژیک و حساسیتی

افزایش وزن و چاقی

هرچند که مصرف متعادل این دانه گیاهی، عوارض و مضراتی برای بدن ندارد و باعث بهبود سلامت بدن می‌شود.

دانه چیا برای چه کسانی مضر است؟

دانه چیا برای افرادی که داروهای ضدانعقاد، ضدپلاکت (جلوگیری از لخته خون)، داروهای فشارخون بالا، داروهای سرطانی، آنتی‌اکسیدان، و اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می‌کنند، مضر است و با این داروها تداخل پیدا می‌کند. افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا هم پیش از مصرف باید با پزشک متخصص مشورت کنند.

ایا دانه چیا باعث نازایی میشود؟

گردو، دانه چیا و تخم کتان، اسید چرب امگا ۳ گیاهی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند که نقش مهمی در باروری زنان و مردان دارند. دانه چیا همانند پیتاس، شاهدانه و بادام به تأمین ذخیره آهن بدن کمک کرده و باعث تقویت باروری و آمادگی برای بارداری می‌شود.

دانه چیا را کی بخوریم؟ (بهترین زمان مصرف دانه چیا)

بهترین زمان مصرف دانه چیا، صبح‌ها با معده خالی است؛ چرا که باعث تقویت متابولیسم شده و به گوارش کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است اول روز قبل از غذا دانه چیا را بخوریم.

بهترین زمان مصرف دانه چیا برای لاغری

اگر دانه چیا را برای لاغری و کاهش وزن مصرف می‌کنید، بهترین زمان مصرف آن، صبح‌ها به‌شکل ناشتا است. فیبر موجود در این دانه باعث می‌شود که مدت زمان بیشتری احساس سیری و پری در معده داشته باشید و احتمال پرخوری در طول روز را کاهش می‌دهد. بهترین راه برای شروع سالم‌خواری و لاغری، اضافه کردن دانه چیا به اسموتی یا ماست در وعده صبحانه است یا می‌توانید با ترکیب دانه چیا با شیر و عسل و میوه خشک، پودینگ درست کنید.

نتیجه‌گیری و راهنمای مراجعه به دکتر دانه چیا منبع غنی از مواد مغذی است که تأثیر مثبتی بر سلامت و کنترل وزن دارد. اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی موجود در این دانه گیاهی به سلامتی عمومی بدن کمک کرده و برای سلامت قلب و عروق، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد گوارش، تقویت باروری و سیستم ایمنی بدن مفید است. فیبر و پروتئین بالای دانه چیا باعث شده که گزینه محبوبی برای سالم‌خواران، گیاه‌خواران و ورزشکاران و افرادی باشد که قصد لاغری و کاهش چربی‌های شکم و پهلو دارند.

دانه چیا، به عنوان یک غذای سالم و مغذی، می‌تواند به رژیم غذایی سالم اضافه شود. با این حال، باید به‌صورت متعادل مصرف شود و قبل از تغییر در رژیم غذایی یا مصرف هر نوع مکمل غذایی، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا بهترین روش و مناسب‌ترین میزان مصرف دانه چیا را مشخص کند.

برای درمان آکنه از کلاب

استفاده‌کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از acnestar، کلاب به طور باورنکردنی برای سلامت پوست عالی است زیرا از آب و همچنین شیرینی گل رز تشکیل شده است که یک اکسیر زیبایی جادویی است و از آبرسانی پوست و التیام آکنه گرفته تا حفظ تعادل pH پوست می‌تواند سلامت پوست ما را تضمین کند.

کلاب به دلیل خواص ضد عفونی‌کنندگی و ضد میکروبی‌اش که آن را به یک داروی موثر ضد آکنه تبدیل می‌کند، مورد تحسین افراد مختلفی قرار گرفته است. کلاب می‌تواند به طور موثر علائم جوش‌های آکنه را کاهش دهد و در عین حال پوستی شفاف و درخشان را برای شما به ارمغان آورد.

چرا برای درمان آکنه باید کلاب استفاده کنیم؟

در اینجا چند دلیل وجود دارد که چرا کلاب به عنوان یکی از بهترین درمان‌های جوش و آکنه در نظر گرفته می‌شود:

۱. تعادل pH پوست را حفظ می‌کند

استفاده بیش از حد از محصولات آرایشی مانند پاک‌کننده‌های صورت یا صابون‌ها می‌تواند تعادل pH پوست شما را بر هم بزند. این وضعیت می‌تواند بیشتر به رشد باکتری‌ها کمک کند که می‌تواند منجر به بروز آکنه شود. با این حال، استفاده از کلاب می‌تواند با حفظ سطح pH پوست، این اختلال را متعادل کند.

۲. روغن اضافی را از بین می‌برد

کلاب یک تونر طبیعی است که منافذ شما را تمیز می‌کند، چربی اضافی را از بین می‌برد و اندازه آکنه را کاهش می‌دهد. این به از بین بردن باکتری‌های مولد آکنه کمک می‌کند و در عین حال از بروز جوش‌های آینده جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، در بهبود اسکارهای آکنه نیز موثر است.

۳. پوست شما را تسکین می‌دهد

کلاب دارای خواص ضد التهابی و خنک‌کننده است که می‌تواند به تسکین سوزش و تشدید ناشی از جوش‌های آکنه کمک کند.

چگونه از کلاب استفاده کنیم؟

اجازه دهید اکنون به برخی از بهترین راه‌های استفاده از کلاب برای کاهش ظاهر جوش‌های آکنه نگاهی بیندازیم:

استفاده از کلاب در شب یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای از بین بردن تمام آلودگی‌هایی است که بر روی صورت شما در طول روز جمع شده است. مخلوطی از کلاب و آلبیمو درست کنید و آن را روی نواحی آسیب‌دیده صورت خود بمالید. اجازه دهید این مخلوط حدود ۲۰-۲۵ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید.

از گلیسرین و کلاب خمیر درست کنید. آن را روی صورت خود بمالید. این یک ترکیب جادویی است که به باز کردن منافذ شما کمک می‌کند و در عین حال جوش‌های آکنه را به حداقل می‌رساند.

از کلاب برای پاک کردن آرایش خود استفاده کنید زیرا نه تنها صورت شما را تمیز می‌کند بلکه باکتری‌های مولد آکنه را نیز دور نگه می‌دارد.

یک تکه پنبه را در کلاب آغشته کنید و آن را روی صورت تمیز خود بمالید. از آنجایی که کلاب خاصیت قابض دارد، منافذ شما را سفت می‌کند و در عین حال از مسدود شدن پوست توسط کثیفی‌ها جلوگیری می‌کند.





صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

آدرس : ساری- پلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۲۳۳۴۰۷۹۷-۰۱۱

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۲۶ خرداد ماه ۱۴۰۲-- شماره ۱۳۳

خبر

خطرات مصرف داروهای ضد

دیابت برای لاغری



فوق تخصص گوارش و کبد بالغین، نسبت به خطرات مصرف داروهای ضد دیابت بدون تجویز پزشک هشدار داد و گفت: استفاده از داروهای لاغری برای کاهش وزن به شرایط فرد بستگی دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، بهزاد حاتمی، درباره داروهای ضد دیابت و کاهش وزن اظهار کرد: این داروها از طریق کاهش اشتها باعث کاهش وزن می‌شود و مصرف آن در کنار رژیم غذایی و ورزش مؤثر است ولی نکته اصلی اینجاست که بدون آن معمولاً مؤثر نیست، بنابراین، این داروها به هیچ وجه نمی‌تواند جای رژیم و ورزش را در کاهش وزن بگیرد.

وی با اشاره به اینکه تصمیم‌گیری برای شروع مصرف این دارو در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند باید با در نظر گرفتن عوارض و فواید آن باشد، افزود: انتخاب این دارو برای کاهش وزن به شرایط فرد بستگی دارد و باید فقط توسط پزشک تجویز و مصرف شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: فرد باید طی مصرف دارو از نظر بروز عوارض تحت نظر پزشک باشد و ادامه یا قطع دارو نیز با نظر پزشک است. حاتمی با اشاره به اینکه در بزرگسالانی که BMI بالا یا به بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، دیابت نوع دو و چربی خون بالا مبتلا هستند، با نظر پزشک می‌توانند این دارو را برای کاهش وزن انتخاب کرد، گفت: این داروها به صورت تریزیک زیرجلدی روزانه مصرف می‌شود، استفاده از این دارو طی بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

وی اضافه کرد: افرادی که مبتلا به پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) هستند و یا کسانی که سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان تیروئید دارند مصرف داروهای و کاهنده وزن ممنوع است. فوق تخصص گوارش و کبد بالغین، به عوارض جانبی داروهای کاهنده وزن و ساکسندا اشاره کرد و گفت: تهوع، استفراغ و اسهال از جمله عارضه‌های این دارو است که معمولاً درجه بروز آن از خفیف تا متوسط متغیر است و در اغلب موارد با گذشت زمان بهبود می‌یابد.

حاتمی خاطرنشان کرد: بیماران دیابتی چنانچه همزمان با لیراگلو تابد و انسولین از داروهای کاهنده وزن استفاده کنند ممکن است دچار عارضه افت قند خون شوند.

وی، به عوارض جدی اما کمتر شایع داروهای کاهنده وزن اشاره کرد و افزود: التهاب لوزالمعده، بیماری کیسه صفرا از جمله سنگ صفرا و التهاب کیسه صفرا و نارسایی کلیه از جمله عوارض خطرناک داروهای ضد دیابتی و کاهنده وزن است.

تدوین بسته خدمات سلامت مردان ایرانی



رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت از تدوین بسته خدمات مردان ایرانی خبر داد و گفت: فعلا پیش نویس اولیه این بسته تدوین شده است. به گزارش خبرگزاری مهر، صابر جباری، با اشاره به هفته ملی سلامت مردان، اظهار داشت: با توجه به کسب نظرات دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور به عنوان مجری اصلی برنامه، تاریخ هفته سلامت مردان تغییر و از سال ۱۴۰۳ به جای هفته اول اسفند در هفته آخر خرداد (۲۴ الی ۳۰ خرداد) برگزار می‌شود که شعار امسال «مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان» است. وی همچنین به تشریح روز شمار هفته جهانی سلامت مردان از ۲۴ تا ۳۰ خرداد پرداخت و گفت: روز اول این هفته پنج شنبه ۲۴ خردادماه با عنوان پیشگیری و تشخیص بهنگام ناباروری در مردان،

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در ادامه با ابراز تأسف از اینکه مردها کمتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، گفت: این موضوع فقط مربوط به کشور ما نیست بلکه رفتار سلامتی مردان در کل جهان اینگونه است.

وی، کم اهمیتی مردان نسبت به سلامت خود را ریشه در باورهای فرهنگی عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری دانست و گفت: مردان نسبت به زنان از سلامت کمتری برخوردار بوده و میزان مرگ و میر آنان در مقایسه با زنان به مراتب بالاتر باشد. عوامل متعددی وجود دارد که اولویت ذهنی مردان ایرانی محسوب شده و توجه و پرداختن به سلامتی را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت تصریح کرد: یافته‌ها نشان داده است که سواد سلامت ناکافی، دغدغه‌های اقتصادی، مسائل و مشکلات خانوادگی، فقدان تأمین اجتماعی مؤثر، ترس از مراجعه به پزشک و اعتقاد به قدرت مردانگی از مهمترین عوامل بی توجهی مردان به سلامت شأن و تأثیرگذار بر سبک زندگی آنها است.

وی افزود: سواد سلامت به دلایل تأثیر بر نحوه تصمیم گیری اشخاص در مورد سلامت به عنوان یکی از موضوعات مهم برای ارتقای سطح سلامت محسوب می‌شود؛ در حال حاضر با توجه به اینکه ایران عزیز ما در خطر سالخوردگی جمعیت قرار دارد پیشگیری و تشخیص به هنگام درمان ناباروری در مردان جزو اولویت‌های برنامه‌های ما قرار دارد.

حدود ۴۴ درصد از جمعیت بالغ ایرانی (۶۵- ۱۸) سال از سواد سلامت محدود برخوردارند. میزان تحصیلات و سن، بیشترین تأثیر را بر سواد سلامت افراد دارند.

جباری با تاکید بر اینکه امروز سلامت

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا قدوسی، با عنوان این مطلب که در حال حاضر کمبود دارویی خاصی در سطح بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی وجود ندارد، افزود: در خصوص ساخت داروهای مورد نیاز کشور به دست داروسازان داخلی و به همت وزارت بهداشت، بیشتر داروهای مورد نیاز بیماران تولید می‌شود و در این بین مجموعه مدد ایران به عنوان مدیریت داروخانه‌های بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی ایران با ظرفیت بالا در مدیریت و خرید و همچنین انبار مناسب؛ توانسته داروهای مورد نیاز بیماران را در مراکز درمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهیه و توزیع کند.

مردان به یک بحران خاموش تبدیل شده است، گفت: متأسفانه مردان درست زمانی متوجه بیماری می‌شوند که دیگر قابل پیشگیری نیست بنابراین وظیفه ما در معاونت بهداشت وزارت بهداشت ارائه مراقبت‌های بهداشتی پایه و آموزش و غربالگری بیماری‌ها برای پیشگیری از بیمار شدن است.

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت ادامه داد: طی تحقیقاتی که در حوزه سلامت مردان صورت گرفته است، متأسفانه میزان مراجعه مردان به تمامی مراجع ارائه دهنده خدمات سلامت شامل پزشک، درمانگاه، داروخانه و آزمایشگاه یک دوم خانم‌ها است بنابراین باید در این زمینه فرهنگ سازی صورت گیرد و بدهی است به همان نسبت که بیماری زودتر تشخیص داده شود بار مالی بر اقتصاد سلامت کاهش پیدا خواهد کرد.

وی از تدوین بسته خدمات سلامت مردان در آینده نزدیک خبر داد و گفت: پیش نویس اولیه این بسته تهیه شده است. اما هنوز مراحل کارشناسی و موضوع ادغام آن در نظام شبکه در دست بررسی است. از جمله موارد بسیار مهم و تأثیرگذار در سواد سلامت و سبک زندگی استفاده از ظرفیت تدابیر طب ایرانی در سلامت مردان است.

جباری همچنین به سرطان شایع در مردان یعنی سرطان پروستات اشاره و تصریح کرد: میزان بروز (موارد جدید) سرطان پروستات در جهان ۱۴۲ درصد است و ۷۲ درصد از آمار مرگ و میر مردان بر اثر سرطان را تشکیل می‌دهد.

تأمین حداکثری داروهای بیمارستانی

وی ادامه داد: با تلاش کارکنان مدیریت مجموعه مدد و حمایت‌های رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران، تأمین حداکثری در بخش داروخانه‌های بیمارستانی ادامه دار خواهد بود.

قدوسی گفت: مجموعه مدد علاوه بر تأمین مراکز دانشگاه در حوزه داروخانه سرپایی با دارا بودن داروخانه تخصصی رازی مدد؛ نقش پر رنگی در تأمین دارو و خدمات رسانی به بیماران خاص از جمله دیابتی، پیوندی، تالاسمی، ام اس در شهر تهران ایفا می‌کند.

سلامت / درمان

چه تعداد شیر خشک مشمول

یارانه است – موارد تخلف

داروخانه‌ها

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، در ارتباط با سهمیه شیرخشک یارانه ای کودکان زیر دو سال و تخلفات داروخانه‌ها، توضیحاتی داد.

علیرضا رستمی، در گفت‌وگو با مهر گفت: از سال گذشته سازمان غذا و دارو نسبت به اصلاح سیاست‌های ارزی شیرخشک های رگولار و رژیمی اقدام کرد. وی افزود: بدین منظور برای برداشتن بار هزینه اضافی از دوش مردم، قرار شد یارانه از کارخانه به مصرف کننده نهایی تعلق بگیرد.

رستمی با اشاره به همراهی بیمه سلامت برای پرداخت مابه‌التفاوت نرخ شیرخشک یارانه‌ای، گفت: بر همین اساس، تا ۱۰ عدد شیرخشک برای کودکان زیر دو سال به صورت یارانه‌ای به خانواده‌ها عرضه می‌شود. وی افزود: بررسی‌ها نشان می‌دهد میانگین شیرخشک مصرفی کودکان زیر دو سال در هر ماه ۸ قوطی است که تا ۱۰ قوطی شامل یارانه می‌شود. برای تهیه بیشتر از این تعداد، محدودیتی وجود ندارد، اما شامل یارانه نمی‌شود. رستمی در واکنش به این سوال که آیا داروخانه‌ها در توزیع شیرخشک یارانه‌ای دچار تخلف می‌شوند، گفت: ممکن است برخی داروخانه‌ها از عرضه شیرخشک یارانه‌ای امتناع کنند که تعداد آنها خیلی اندک است و کمتر از نیم درصد داروخانه‌ها دچار چنین تخلفی می‌شوند.



اینفوگرافیک



تفاوت گزش پشه آئدس و آنوفل

معاون بهداشت وزارت بهداشت، با اشاره به موارد تب دنگی در کشور، گفت: گزش پشه در استان‌های شمالی و جنوبی کشور می‌تواند آئدس باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فرشیدی، با اعلام اینکه استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان، بوشهر، فارس، گیلان، مازندران و گلستان در معرض خطر گزش پشه آئدس هستند، افزود: هر نوع گزشی که در این استان‌ها توسط پشه اتفاق بیفتد می‌تواند گزش آئدس باشد.

وی ادامه داد: تهوع، استفراغ، استخوان درد شدید، بدن درد از علائم تب دنگی ناشی از گزش پشه آئدس هستند. این بیماری انتقال انسان به انسان ندارد و فقط از گزش پشه آئدس به انسان منتقل می‌شود. فرشیدی اضافه کرد: این پشه برای اولین بار در سال ۹۸ در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان شناسایی شد و اقدامات برای جلوگیری از گسترش زیست بوم این پشه در کشور از همان زمان آغاز شد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه طبق آمار سازمان بهداشت جهانی یک سال پس از کشف این پشه، بیماری تب دنگی گسترش می‌یابد، گفت: خوشبختانه با ایجاد نظام مراقبت قوی، طی چهار سال و نیم گذشته از تکثیر بیماری تب دنگی در کشور جلوگیری شده است و در این مدت اگر پشه‌ای هم در منطقه‌ای از کشور مشاهده شده، این پشه‌ها آلوده نبوده‌اند. دکتر فرشیدی اضافه کرد: با ورود بیماران از کشورهای حوزه خلیج فارس به ویژه دوبی از اردیبهشت امسال و با وجود اینکه بیشترین ساکنان دوبی از شهرستان‌های لار و گراش استان فارس هستند، مراقبت در این استان تشدید شد. وی از شناسایی ۹۲ بیمار طی یک ماه گذشته در کشور خبر داد و اظهار کرد: متأسفانه ۳ تن از این بیماران فوت کردند. دو نفر از آنان در دوبی و یک نفر نیز در داخل کشور فوت کرده است. بنابراین لازم است گزش پشه به ویژه در استان‌های پرخطر جدی گرفته شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه برنامه‌های مراقبتی وزارت بهداشت در خصوص تب دنگی مبتنی بر سه استراتژی در حال انجام است، تصریح کرد: در یک سری از استان‌ها هم پشه ناقل آئدس وجود دارد هم بیمار تب دنگی، در این استان‌ها استراتژی ما درمان و تشخیص سریع بیماری است. وی اضافه کرد: در یک سری از استان‌ها نیز پشه آئدس وجود دارد ولی بیمار تب دنگی نداریم، این دو عامل باید کنار هم باشند تا انتقال بیماری صورت گیرد. در این استان‌ها هم استراتژی خاص خود را دنبال می‌کنیم، در استان‌هایی هم نه بیمار داریم نه پشه ناقل بیماری، که در این استان‌ها طبیعتاً انتقال بیماری وجود ندارد.

فرشیدی خاطرنشان کرد: آموزش مردمی بسیار مهم است زیرا تب دنگی از طریق انسان به انسان منتقل نمی‌شود و حتماً باید پشه ناقل بیماری وجود داشته باشد تا این بیماری به انسان‌ها منتقل شود. پشه آئدس بر عکس پشه آنوفل که شب‌ها با گزش بیماری مالاریا را انتقال می‌دهد، در روز انسان‌ها را می‌گزد.