۴ خاصیت سفیده تخم‌مرغ

آهن

تخم‌مرغ و به‌طور خاص، سفیده آن می‌تواند کمبود آهن موجود در بدن را برطرف کند.

ایمنی

مصرف سفیده تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و به محافظت از بدن درمقابل بیماری‌ها کمک می‌کند.

مغز

تحقیقات نشان داده است که این ماده غذایی برای حفظ و تقویت سلامت مغز مؤثر است.

ناخن

جالب است بدانید که سفیده تخم مرغ به زیبایی ناخن‌ها کمک قابل‌توجهی می‌کند.

سلامت جهان

سلام کنید تا شاد باشید

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که سلام کردن به غریبه‌ها می‌تواند سطح شادی را افزایش دهد. گروهی از روان‌شناسان در دانشگاه سابانجی در ترکیه که با همکار خود از دانشگاه ساسکس در بریتانیا کار می‌کنند، دریافتند افرادی که در مواجهه با غریبه‌ها به‌سادگی «سلام» می‌کنند، می‌توانند با این کار سطح رضایت از زندگی خود را افزایش دهند. به‌تازگی سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که تنهایی یک نگرانی جهانی برای سلامت عمومی است؛ چیزی که به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر است. روان‌شناسان می‌گویند چنین تنهایی به میزان انزوای گزارش شده در بیشتر جوامع مدرن غربی مربوط می‌شود. مردم تمایل دارند از دیگران دوری کنند و فقط با افرادی صحبت می‌کنند که از قبل می‌شناسند اما به گفته این گروه، انزوا، مردم را نسبت به روزگاران گذشته که غریبه‌ها آزادانه با یکدیگر صحبت می‌کردند، کمتر خوشحال می‌کند.

محققان پیشنهاد کردند که تعامل منظم با غریبه‌ها منجر به احساس تعلق به یک جامعه می‌شود که می‌تواند باعث شود مردم از طرف کسانی که بخش کوچکی از جهان خود را به اشتراک می‌گذارند، بیشتر مورد پذیرش قرار بگیرند و حتی بها داده شوند؛ احساساتی که مطالعات قبلی نشان داده به مردم کمک می‌کند از زندگی خود احساس رضایت کنند.

سلامت ایران

اهدای خون در «پویش مهر فاطمی»

«پویش مهر فاطمی»، با شعار «بانوی ایرانی، نبض زندگی و اهدای خون»، در بازه زمانی شهادت حضرت فاطمه (س) تا ولادت ایشان، در تمامی مراکز اهدای خون سراسرکشور برگزار می‌شود. دکتر بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون درباره این پویش گفت: متاسفانه با وجود مشارکت مناسب مردم در اهدای خون، سهم مشارکت بانوان در این زمینه در ایران بسیار پایین است، به نحوی که تنها حدود ۵ درصد از اهداکنندگان خون در سراسر کشور را دختران و زنان تشکیل می‌دهند.

او این امر را خلاف روحیه بانوان ایرانی که در تمامی فعالیت‌های انسانی، ارزشی و خیرخواهانه پیشتاز هستند، دانست و ادامه داد: دلیل اصلی این عدم استقبال، برخی باورهای نادرست در مورد اهدای خون بانوان است. اگر یک زن در خانواده به جمع اهداکنندگان خون بپیوندد، در فرهنگ‌سازی این امر انسان‌دوستانه میان دیگر اعضای خانواده و جامعه، بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

عمل اسلیو معده، فواید و معایب را به‌طور همزمان با خود به همراه دارد

لاغری پردردسر

نامش به‌عنوان جراحی لاغری و زیبایی بین مردم شناخته می‌شود اما به نظر می‌رسد که واقعیت این نیست؛ واقعیتی که نشان می‌دهد عمل اسلیو معده، این روزها بیشتر جنبه درمانی دارد تا زیبایی. موضوعی که باعث شده است چنین عملی، تحت پوشش بیمه نیز قرار بگیرد و چاقی و البته دیگر بیماری‌هایی را که از اضافه‌وزن ناشی شده است، بهبود ببخشد. اما آنچه که در این میان اهمیت دارد، این است که با چشم‌های کاملا باز و آگاهانه، تصمیم به عمل اسلیو معده گرفته شود؛ عملی که علاوه بر فوایدش، عوارض‌های متفاوتی نیز به همراه دارد.

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

چاقی ام‌الامراض یا همان مادر مریضی‌هاست؛ عبارتی که احتمالا از زبان بسیاری از پزشکان و متخصصان شنیده‌ایم و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، ما را به کاهش وزن هدایت می‌کنند! کاهش وزنی که می‌تواند همراه با درمان دیگر بیماری‌ها هم همراه باشد. «اسلیو دیگر بیشتر از هرچیز، جنبه درمانی دارد.» این را مریم عمادی، متخصص و مشاور تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید که معتقد است در حال حاضر عمل اسلیو معده برای افرادی تجویز و توصیه می‌شود که دارای اضافه‌وزن بسیار بالایی هستند؛ آن‌قدر که به بیماری‌های دیگر از جمله دیابت و فشار خون و کبد چرب و... هم دچار شده‌اند: «در واقع افرادی که چاقی مفرط دارند و با روش‌های لاغری دیگر، جوابی نگرفته‌اند، در نهایت این جراحی را انتخاب می‌کنند؛ نوعی از جراحی که می‌تواند مانع از پیشروی و تشدید بیماری‌های دیگر آنها که در اثر چاقی شکل گرفته است، بشود.»

بالاخره اسلیو

قریب به اتفاق متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین راه برای کاهش وزن افرادی که اضافه‌وزنی در حد معمول و قابل کنترل دارند، ورزش و رژیم غذایی سالم است: «اما در برخی موارد، مشکل چاقی از مرز گذشته و بسیار جدی می‌شود؛ در چنین مواقعی، لازم است که به راه‌های دیگری از جمله انواع جراحی‌ها روی آورد.» موضوعی که مریم عمادی بر آن تاکید دارد و به جام جم می‌گوید: «در میان انواع جراحی‌ها، روش جراحی اسلیو معده که باعث کاهش حجم معده و طبیعتا کاهش اشتها می‌شود، از رایج‌ترین روش‌های موجود است؛ روشی که اگر در بهترین حالت ممکن انجام شود، بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و حتی باعث بالا رفتن کیفیت خواب، راه رفتن، افزایش اعتماد به نفس و توانایی بیشتر برای ورزش و پیاده‌روی نیز می‌شود.» اما بر کسی پوشیده نیست که دستکاری در هر نسخه طبیعی، می‌تواند با عوارضی همراه باشد؛ موضوعی که عمل‌های جراحی لاغری هم از آنها مستثنی نیستند!

۲ روی یک سکه

اسلیو هم می‌تواند یک درمان ایده‌آل برای مجموعه‌ای از بیماری‌ها باشد و هم می‌تواند گاهی درد سرساز شود و بیمار را با عوارض متفاوتی روبه‌رو کند. در این میان آنچه مهم است این‌که در قدم اول، دقت داشته باشیم که این عمل توسط چه جراح و متخصصی انجام می‌شود: «حتما باید این عمل را یک جراح فوق‌تخصص لاپاراسکوپی انجام بدهد؛ چرا که تجربه نشان داده که عارضه‌های اصلی جراحی چاقی، در اثر جراحی نامناسب بوده است. بنابراین جراح باید علم، تخصص و تجربه کافی داشته باشد.» در مرحله بعدی هم دستورالعمل‌هایی را که بیمار پیش از عمل و بعد از آن باید رعایت کند جدی بگیریم؛ آن‌وقت است که تغییرات در سیستم گوارش، خطری برای شما محسوب نمی‌شود. روی خوبش این است که این عمل، نه فقط باعث کاهش وزن در افراد چاق می‌شود، بلکه باعث بهبودی نسبی یا درمان کامل برخی بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و... هم می‌شود. البته که در برخی موارد، می‌تواند با عوارضی، گاهی کوتاه‌مدت و گاهی هم بلندمدت نیز همراه باشد.

برش

عوارضی این چنین!

فارغ از برخی عارضه‌هایی که عمل‌های جراحی در هر نوع و شکلی می‌توانند به همراه داشته باشند، این عمل هم از عارضه‌های متفاوتی برخوردار است. حالت تهوع که به مرور زمان ممکن است به رفلاکس تبدیل شود یا در موارد نادر، منجر به زخم معده شود. سرگیجه، ریزش مو، مشکلات گوارشی، یبوست و... از جمله عوارض‌های کوتاه‌مدت این عمل است؛ عوارضی که تجربه نشان داده است که بعد از گذشت زمانی مثلا شش ماهه از بین خواهد رفت. تغییرات هورمونی و اثرات منفی بر کبد هم از جمله عارضه‌های نادر این عمل است که اگر به توصیه‌های متخصص به‌درستی عمل شود، رخ نخواهد داد! البته در این میان، شکل گرفتن سنگ کیسه صفرا به دلیل کم نوشیدن آب، از باقی بیماری‌ها محتمل‌تر است.

راهکارهای طب سنتی برای بهبود زخم

ایستگاه سلامت

جراح متخصص و لاغیر!

کشور ایران جزو ۱۰ کشور اول دنیا در حوزه جراحی زیبایی و پلاستیک است؛ در واقع این اتفاق به‌رغم همه محدودیت‌هایی که در دنیا از لحاظ پذیرش و چاپ مقاله و اخذ ویزا برای پزشکان وجود دارد، رقم خورده است و این توانمندی، جای افتخار زیادی دارد. اما بدون تردید، جراحی زیبایی مانند هر انتخاب دیگری در امور زندگی معمول، نیاز به دقت کافی در انتخاب جراح و روش آن دارد؛ اتفاقی که این روزها خلاف آن هم رخ می‌دهد و متاسفانه شاهد این هستیم که بعضی از اقدامات جراحی و زیبایی در اماکن غیرمجاز و فاقد هرگونه استانداردهای بهداشتی یا حتی در منازل و زیرزمین‌ها انجام می‌شود؛ این در حالی است که این‌گونه اعمال حتما باید توسط افراد متخصص و در مکان مناسب مورد تایید وزارت بهداشت انجام گیرد؛ موضوعی که دکتر عبدالجلیل کلانترهرمزی، عضو هیات‌مدیره انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «درصد بالایی از مطالب فضای مجازی در مورد جراحی زیبایی، فریبنده است. بارها گفته‌ایم متقاضیان اعمال جراحی زیبایی صرفا در انتظار برخورد مراجع قانونی با افراد متخلف در حوزه جراحی زیبایی نباشند و با مشورت و جست‌وجوی مناسب، پزشک خود را انتخاب کنند.» برخی این اعمال توسط افراد غیرحرفه‌ای در مراکز غیرمجاز از جمله مراکز مشاوره زیبایی غیرمجاز انجام می‌شود که خطرات زیادی برای مردم دارد.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید وقت فراوانی از جراحان پلاستیک، صرف ترمیم عوارض عمل‌هایی می‌شود که به‌دست افراد غیرمتخصص و پزشک‌نماها انجام می‌شود. کاش مردم برای انجام اعمال زیبایی فریب تبلیغات درخصوص انجام این امور را با هزینه‌های پایین نخورند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۴۵۳۲

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

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

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

سودوکو ۴۵۳۳

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

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

			۱	۶			۲	
		۷			۸		۳	
	۲					۷		

			۱	۶			۲	
		۷			۸		۳	
	۲					۷		

			۱	۶			۲	
		۷			۸		۳	
	۲					۷		