

پوست خط خطی تان را صاف کنید

احساس می کنید از روزها و سال های قبل خسته ترید و این خستگی را نمی توانید در چهره تان نشان ندهید؟ اگر برای تغییر مسیر زندگی تان کاری نکنید و یا لااقل رذی حوصلگی و خستگی را از چهره تان پاک نکنید، پیری زودتر از آنچه انتظار دارید بر چهره شما می نشیند. البته پیش از آنکه تغییراتی اساسی در زندگی تان ایجاد کنید، با یک ماسک ساده و ارزان قیمت هم می توانید خطی که دور لب و یا میان ابروهایتان خانه کرده را کمرنگ و یا حتی محو کنید. بلغور جو یکی از موادی است که با کمکش می توانید یک ماسک ضدخط درست کنید. کافی است کمی بلغور جو را با نصف فنجان شیر و مقداری گلاب مخلوط کنید و خمیرش را حدود ۱۵ دقیقه روی صورتان بگذارید تا جوانی به پوستتان برگردد.

یکشنبه ● ۱ شهریور ۱۳۹۴ ● شماره هجده

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

آر ترورز برای همگان بیماری آشنایی است، اما شما می توانید آن را دور بزنید جایی در بدنتان زوق زوق می کند؟

مر اقب باشید! هر چه پیر تر شوید، دیسکی که بین مهره های پیشستتان قرار دارد نازک تر می شود و فشار بیشتری به مفاصلتان می آید. هر سال که از عمر تان می گذرد، مفصل های پیر و فرسوده تان در تحمل وزن شما و انجام حرکاتی که می خواهید ناتوان تر می شوند و اگر مراقب نباشید، آر ترورز به همراه همیشگی روزهای میانسالی و پیری تان تبدیل می شود. گرچه آر ترورز بیشتر سراغ کسانی می رود که اضافه وزن دارند، اما اگر اهل حرکت کردن و ورزش نباشید، حتی بدون داشتن چربی های اضافه در بدنتان دچار این بیماری می شوید.

●الناز مظاهری ●

●روزنامه نگار ●

اگر تمام روز پشت یک میز نشسته اید و کار می کنید، اگر همیشه با اتومبیل شخصی و یا سرویس محل کارتان تردد می کنید و نه تنها اهل ورزش کردن نیستید، بلکه تحرک چندانی هم ندارید، عجیب نیست اگر دیر بازو به جمع این بیماران بپیوندید. اما برای دور شدن از این بیماری:

■ محل کارتان نزدیک است، پیاده رفتن را به سواره رفتن ترجیح دهید و اگر مجبورید سراغ تاکسی و یا سرویس بروید، لااقل با کمی فاصله از وسیله نقلیه پیاده شوید و ۵ دقیقه ای تا رسیدن به مقصدتان قدم بزنید.

■ در رژیم غذایی تان جایی برای اسیدهای چرب و امگا ۳ باز کنید. اگر اهل ماهی خوردن نیستید، لااقل هر روز یک قاشق روغن زیتون طبیعی مصرف کنید.

■ نازمانی که فکری برای درمان درتان بکنید، باید راههای کنار



با خوردن میوه هایی مثل آلو و یا توت ها که در تابستان به راحتی پیدا می شوند عضلاتان کمتر دچار گرفتگی و اسپاسم می شوند

با گرفتگی عضلات بجنگید تنها با مصرف برخی میوه ها و گیاهان دارویی می توانید از اسپاسم گردن خلاص شوید

● کامیار عطایی ●

●کارشناس صنایع غذایی ●

همیشه شرایط نامساعد کاری و بی وقفه کار کردن در حالتی ثابت نیست که عضلات شما را دچار گرفتگی های دردناک می کند. به همکار بغل دستی تان نگاه کنید. او هم تمام روز مثل شما از درهای عضلانی و گرفتگی گردن شکایت می کند؟ اگر جوابتان به این سوال منفی است باید از متهم کردن شرایط کاری تان دست بردارید و نگاهی به کمبوهای بدنتان بیندازید. اگر ذخیره ویتامین C بدنتان ته کشیده باشد، احتمال اینکه به خاطر یک حرکت اشتباه چند روز گرفتگی عضلات را تجربه کنید کم نخواهد بود. در صورتی که گردن درد ناشی از اسپاسم مدت هاست کلافه تان

اگر هم میانه زیادی با میوه خوردن ندارید نگران نباشید. یک نوشیدنی گرم طبیعی هم از پس رساندن این ویتامین به بدنتان برمی آید. کافی است «چای سبز» را دم کنید و هر عصر یک فنجان از آن را بنوشید تا بدنتان ویتامین C دریافت کند و عضلاتان کمتر دچار گرفتگی و اسپاسم شوند.

منبع: naturalhealth



یا لااقل رذی حوصلگی و خستگی را از چهره تان پاک نکنید، پیری زودتر از آنچه انتظار دارید بر چهره شما می نشیند. البته پیش از آنکه تغییراتی اساسی در زندگی تان ایجاد کنید، با یک ماسک ساده و ارزان قیمت هم می توانید خطی که دور لب و یا میان ابروهایتان خانه کرده را کمرنگ و یا حتی محو کنید. بلغور جو یکی از موادی است که با کمکش می توانید یک ماسک ضدخط درست کنید. کافی است کمی بلغور جو را با نصف فنجان شیر و مقداری گلاب مخلوط کنید و خمیرش را حدود ۱۵ دقیقه روی صورتان بگذارید تا جوانی به پوستتان برگردد.

رومبه رله

فرهنگ سالم زیستن



شب کاری، بیمارتان نمی کند اگر...

جه تغییراتی باید در زندگی تان ایجاد کنید تا شب کاری سلامت تان را به خطر نیندازد؟

می گویند نوسان هورمون ها و به هم خوردن ریتم ساعت بیولوژیک، سلامت شب کارها را تهدید می کند. محققان بارها در بررسی های مختلف ثابت کرده اند که شب کاری نه تنها خطر ابتلای خانم ها به برخی سرطان ها را افزایش می دهد، بلکه احتمال بیماری قلبی و افسردگی را هم بیشتر می کند. اما اگر فعال چاره ای جز کار کردن در شبیت شب ندارید و یا برنامه چرخشی کارتان باعث می شود هر چند هفته یک بار مجبور به خداحافظی با خواب شبانه شوید، این توصیه ها را جدی بگیرید. ما به شما می گوئیم که چطور در اوج این بی نظمی ها هم می توانید هوای سلامتتان را داشته باشید.

● بهاره اسلامی ●

●روزنامه نگار ●

■ برنامه تان را مشخص کنید

مجبورید تمام شب بیدار بمانید؟ اشکالی ندارد. همین که برنامه مشخصی برای ساعات خوابتان داشته باشید می تواند کمک بزرگی به سلامت شما بکند. برای مثال اگر ساعت ۷ صبح به خانه می رسید، به جای اینکه خودتان را با تماشای تکرار سریال های دیشب سرگرم کنید و یا روزنامه بخوانید، با خودتان قرار بگذارید که سر یک ساعت مشخص بخوابید و در ساعتی معین هم از خواب بیدار شوید. می دانیم که دوست ندارید به محض ورود خانواده تان را نادیده بگیرید و بخوابید، اما برای حفظ نشاط و سلامتتان باید ۶-۷ ساعت خواب مداوم را در ساعات معینی از شبانه روز داشته باشید. پس این قانون را ساده نادیده نگیرید.

■ شب مصنوعی بسازید

شما تمام شب را زیر نور کار کرده اید. یعنی بدنتان عملا شب را تجربه نکرده و هورمون هایی که تنها در تاریکی مجال ترشح پیدا می کنند در بدنتان تولید نشده اند. برای جبران این مسئله می توانید شب مصنوعی بسازید. کافی است در ساعاتی که برای خوابیدن در نظر گرفته اید، سکوت را در خانه برقرار سازید و اتاق را تاریک کنید. البته پیش نیاز این اتفاق این است که ساعات خوابتان مداوم باشد و پاره پاره و در دوره های کوتاه و با فاصله نخوابید.

■ به نور پناه ببرید

نور به مغز شما این پیام را می فرستد که باید هوشیار بماند. پس اگر مجبورید در تاریکی شب کارتان را ادامه بدهید، فضا را تاریک نگه ندارید و هر وقت احساس کردید خستگی و کمبود انرژی سراغتان آمده، نور اتاق کارتان را بیشتر کنید و چند قدمی راه بروید.

■ چرت بزنید

شاید اگر حواستان به خودتان نباشد، ناخوسته پشت میز کار و یا دستگاہی که بر آن نظارت می کنید به خواب بروید، اما اگر آگاهانه خودتان زمانی را برای چرت زدن در نظر بگیرید، حالاتان بهتر می شود. محققان ثابت کرده اند که اگر در میانه

● یادداشت ●

●دکتر اسماعیل ابدی ●

خواست اصلی جامعه پزشکی

ادامه از صفحه اول

در این میان، در حال حاضر سازمان تامین اجتماعی نقش خود را در دو بعد ایفا می کند. در وهله نخست، خریدار خدمات و پرداخت کننده خدمات سلامت به بیمه شدگان و مردم است و در وهله دوم، دومین دستگاه اجرایی موجود در تصدی گری اجرای خدمات درمانی کشور است. به این معنا که اگر بخواهیم از نظر جایگاه تصدی گری، خدمات درمانی را رتبه بندی کنیم، بعد از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نخست سازمان تامین اجتماعی و بعد از آن سایر بخش های خصوصی و عمومی قرار خواهند گرفت. از این رو، نقش و جایگاه تامین اجتماعی چه به عنوان خریدار خدمات و چه به عنوان ارائه دهنده آن، بسیار تاثیر گذار است. جامعه پزشکی و به ویژه پزشکان، خط اول خدمات درمانی در کشورند. این مسئله در مراکز درمانی سازمان تامین اجتماعی نمود بیشتری دارد و خط مقدم خدمات درمانی در مراکز درمانی این سازمان، پزشکان عمومی و در سطوح بعدی پزشکان متخصص و فوق تخصص هستند. خدمت رسانی مطلوب و شایسته به مردم از مسیر حفظ شأن و منزلت ارائه دهندگان خدمت عبور می کند. متأسفانه در سالیان اخیر به دلایل متعددی کمتر به جایگاه و نقش جامعه پزشکی توجه شده است. جا دارد به مناسبت روز پزشک تقاضای عمومی جامعه پزشکی را از شورای عالی بیمه خدمات درمانی در خصوص واقعی شدن تعرفه خدمات پزشکی مطرح کنیم. اگر برای تصمیم سازی و تصمیم گیری بالینی پزشک، تعرفه گذاری واقعی انجام نشود و ملازم با آن راهنماهای بالینی هم در دستور کار ارائه دهندگان خدمت قرار گیرد، هزینه های درمانی به تحویل توجهی کاهش می یابد. در حالی که پایین نگه داشتن آمرانه تعرفه خدمات، امکان تدوین راهنماهای بالینی را از بین می برد و هزینه های ثانویه ای ناشی از تجویز اقدامات تشخیصی و درمانی به وجود می آید که چندین برابر هزینه واقعی کردن تعرفه خدمات است. به عبارت دیگر در شرایط عدم حضور راهنماهای بالینی، سلايق شخصي، مطالبات بیمار و نیز تقاضاهای القایی می تواند این هزینه ها را به نحو قابل توجهی افزایش دهد. بی شک تداوم تعاملات سازنده میان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان نظام پزشکی و بیمه ها، به ویژه سازمان تامین اجتماعی می تواند راهگشای بخشی از مسائل اصلی جامعه پزشکی کشور باشد.

بهبود

●دکتر خلیل صداقت پشه ●

بهداشت پوست در برابر آفتاب

همیشه شما تعیین کننده نیستید! هر چقدر هم که متخصصان پوست از خطر نور مستقیم خورشید و قرار گرفتن مداوم در معرض هوای گرم برایتان بگویند، باز هم گاهی به خاطر شرایط خاص کاری تان چاره ای جز سوزاندن پوست خود نخواهید داشت. اگر روزهای کاری شما در آسپزخانه های گرم بگذرد و یا به خاطر انجام کارهای تان مجبور باشید ساعاتی طولانی زیر نور آفتاب فعالیت کنید، سوختگی پوست تنها یکی از آسیب هایی است که سلامتتان را تهدید می کند. آفتاب سوختگی تنها مشکلی نیست که به خاطر کار کردن در فضاهای باز سلامت پوست شما را تهدید می کند. اگر چاره ای جز انجام کارتان در فضای باز و بدون سایبان نداشته باشید، لکه ها خیلی زود جایشان را روی پوست شما باز می کنند و پیری و چروک های پوستی هم بی آنکه نگاهی به شناسنامه شما بیندازند به سراغتان می آیند. گذشته از این، بسیاری از بیماری های بدخیم و سرطان های پوست در کمین کسانی نشسته اند که در فضای باز و زیر نور مستقیم آفتاب کار می کنند و برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها سراغ ضدآفتاب هم نمی روند. اما نگران نباشید. برای مبارزه با مشکلات ناشی از قرار گرفتن پوست در معرض حرارت و نور خورشید، همیشه نیازی به خالی کردن جیبتان ندارید، گاهی با هزینه بسیار کم و گاهی حتی بدون پول خرج کردن می توانید پوستتان را از آسیب ها حفظ کنید.

■ کلاه پهن بگذارید

اگر شما هم یکی از کسانی هستید که مجبورید با آفتاب همزیستی مسالمت آمیز داشته باشید و میل و یا امکان استفاده از ضدآفتاب را هم ندارید، باید سراغ کلاه های نقاب داری بروید که روی صورتتان سایه می اندازند. کلاه هایی که نقاب پهن و بلندی دارند و یا نادانسته به آن ها پناه می برید زیر سایه پنهان شود، می توانند تا اندازه زیادی از ابتلا به بیماری های پوستی جلوگیری کنند.

متخصص پوست و مو