

خطر پاپ کورنی شدن ریه با «ویپ»

سیگارهای الکترونیک با این که شکل و شمایل شیک تری از سیگار معمولی دارند

اما می توانند برای ریه دشمن به مراتب خطرناک تری باشند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

اگر چند دهه قبل برخی نوجوان ها و جوان ها می خواستند سیگار را امتحان کنند حالا بعضی به دنبال سیگار الکترونیک در طعم های مختلف هستند! مصرف کنندگان ویپ یا همان سیگار الکترونیک به دلیل شکل و شمایل و طعم های مختلف این نوع سیگار، آن را با کلاس تر از سیگار معمولی می دانند و با بعضی تبلیغات فکر می کنند، با ابزاری کم خطر از سیگار مواجه هستند. اما این یک دروغ بزرگ است که تبلیغات سیگارهای الکترونیک در ذهن مصرف کنندگان این سیگار ایجاد کرده است. سازمان بهداشت جهانی در باره پاپ کورنی شدن سن استفاده از این سیگار ها هشدار داده و آن ها را مضر دانسته است. اما چرا ویپ ها از سیگار معمولی هم پرخطر هستند؟ آن ها چه بلایی سر ریه ها خواهند آورد؟

سیگار الکترونیک دروازه مصرف دخانیات سنگین تر

سازمان بهداشت جهانی می گوید سیگارهای الکترونیک مضر هستند و کشورها باید برای ممنوعیت مصرف آن در سنین پایین تر قانون گذاری کنند. چرا؟ چون سیگارهای الکترونیک و بخار سازهای استنشاقی که احساس سیگار کشیدن را شبیه سازی می کنند، می توانند به عنوان «دروازه» مصرف دخانیات سنگین تر عمل کنند. یک جوجهایی کودکان و نوجوانانی که از این شبیه سازها استفاده می کنند، دوبرابر بیشتر احتمال دار د بعد ها از سیگار معمولی استفاده کنند. از طرفی تبلیغاتی که در باره بی ضرر بودن و تفاوت

سیگار الکترونیک دروازه مصرف دخانیات سنگین تر

سازمان بهداشت جهانی می گوید سیگارهای الکترونیک مضر هستند و کشورها باید برای ممنوعیت مصرف آن در سنین پایین تر قانون گذاری کنند. چرا؟ چون سیگارهای الکترونیک و بخار سازهای استنشاقی که احساس سیگار کشیدن را شبیه سازی می کنند، می توانند به عنوان «دروازه» مصرف دخانیات سنگین تر عمل کنند. یک جوجهایی کودکان و نوجوانانی که از این شبیه سازها استفاده می کنند، دوبرابر بیشتر احتمال دار د بعد ها از سیگار معمولی استفاده کنند. از طرفی تبلیغاتی که در باره بی ضرر بودن و تفاوت

تناسب اندام

چگونه بدون گر سنگی وزن کم کنیم؟



محمد شادی | فیزیولوژیست ورزشی

بسیاری از افراد تصور می کنند برای کاهش وزن باید گر سنگی بکشند، از غذاهای دلخواه خود بگذرند یا تحت رژیم های سخت گیرانه قرار بگیرند. اما واقعیت این است که می توان بدون احساس محرومیت و با بهره گیری از اصول علمی تغذیه، به وزن ایده آل رسید. در این مطلب، راهکارهایی کاربردی برای کاهش وزن بدون گر سنگی بررسی می کنیم.

- بشقاب را با غذاهای سیر کننده و سالم پر کنید**
حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز ما احساس سیری را تشخیص دهد. بنابراین، پر کردن بشقاب با غذاهایی که حجم زیاد و کالری کم دارند، مثل سبزیجات، سالاد و سوپ های سبک، می تواند به احساس سیری سریع تر کمک کند. این نوع غذاها به دلیل فیبر بالا و آب فراوان، معده را پر کرده و اشتها را کاهش می دهند.
- وعده ها را حذف نکنید؛ هوشمندانه انتخاب کنید**
بر خلاف باور رایج، حذف وعده های غذایی باعث



کندی متابولیسم و افزایش میل به ریزه خواری در طول روز می شود. به جای حذف وعده ها، انتخاب های هوشمندانه تری داشته باشید. به طور مثال، به جای نان سفید، از نان سبوس دار استفاده کنید یا به جای غذاهای سرخ شده، گزینه های کبابی و بخارپز را انتخاب کنید.

۳ پروتئین را فراموش نکنید

یکی از راه های احساس سیری بلند مدت، مصرف مناسب پروتئین در وعده های غذایی است. منابعی مانند تخم مرغ، مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات و مغزها، نه تنها

سیر کننده هستند، بلکه از تحلیل عضلات در زمان کاهش وزن نیز جلوگیری می کنند.

۴ آهسته غذا خوردن، راهی ساده برای کاهش وزن

مطالعات نشان داده اند که افرادی که آهسته غذا می خورند، احساس سیری بیشتری دارند و کالری کمتری دریافت می کنند. آهسته جویدن و تمرکز هنگام غذا خوردن، به مغز فرصت می دهد تا پیام سیری را دریافت کرده و از پر خوری جلوگیری شود.

۵ خواب و استرس، ۲ عامل پنهان در افزایش وزن

کم خوابی و استرس مزمن می توانند باعث افزایش سطح هورمون گر سنگی (گرتین) و کاهش هورمون سیری (لپتین) شوند. برای کاهش وزن مؤثر، خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت در شب) و تکنیک های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق، پیاده روی یا مدیتیشن را جدی بگیرید.

۶ میان وعده های سالم؛ دشمن گر سنگی

میان وعده هایی مانند میوه با مغزها، ماست یونانی با دارچین یا هویج با حمص، می توانند سطح انرژی را حفظ کرده و از گر سنگی شدید جلوگیری کنند. داشتن برنامه ی منظم میان وعده باعث کنترل اشتها در وعده های اصلی می شود.

میان وعده

آشپزی من

میلک شیک توت فرنگی به سبک کافی شاپ



میلک شیک توت فرنگی یکی از بهترین و خوشمزه ترین نوشیدنی های است که در همه فصل های سال به خصوص در بهار و تابستان، به خاطر در دسترس بودن توت فرنگی های تازه، می توانید درست کنید.

نکته ها

- میلک شیک را تا زمان سرود ریخچال نگه دارید. اگر می خواهید این نوشیدنی را به صورت رژیمی درست کنید می توانید شکر را حذف کنید و به جای آن، نصف پیمانه شیر اضافه تر به ترکیب آن بیفزایید.
- برای خنک تر شدن و خوش بافت شدن میلک شیک می توانید توت فرنگی های شسته شده را چند ساعت در فریزر بگذارید تا یخی شود و بعد میلک شیک را تهیه کنید.
- بهتر است برای شستن توت فرنگی آن ها را در یک ظرف آب خیس کرده و یک قاشق غذاخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید تا اثر آفت کش ها در آن از بین برود و بعد آن را بشویید.

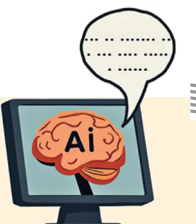
مواد لازم

- توت فرنگی: ۳۰۰ گرم
- شیر: نصف لیوان
- وانیل: یک سر قاشق چای خوری
- بستنی: ۱ پیمانه
- شکر: ۲ قاشق

طرز تهیه:

ابتدا توت فرنگی ها را بشویید و داخل مخلوط کن بریزید. اگر چند عدد شاتوت نیز در دسترس دارید به آن اضافه کنید تا خوش رنگ تر شود. یک پیمانه بستنی وانیلی، نصف لیوان شیر و یک سر قاشق وانیل هم داخل مخلوط کن می ریزیم و حدود ۷ دقیقه مواد را مخلوط می کنیم. میلک شیک توت فرنگی ما آماده است. نوش جان.

از هوش مصنوعی بی پرس



اگر در تنهایی غذا در گلویتان پرید، چه کنید؟

خیلی وقت ها پیش می آید که ناگهان غذا در گلویمان می پرد و اطرافیان سعی می کنند کمک مان کنند. اما اگر در خانه تنها بودیم و غذا یا نوشیدنی در گلویمان پرسد، تکلیف چیست؟ چه کاری برای نجات خودمان باید بکنیم؟ هوش مصنوعی به شمارا اهکار می دهد.

گیر کردن غذا در گلو یک وضعیت اورژانسی است و اگر در خانه تنها هستید، باید سریع و خونسرد عمل کنید. در این جا چند اقدام وجود دارد که می توانید برای نجات خود انجام دهید:

• با اورژانس تماس بگیرید

در اولین فرصت با شماره تلفن اورژانس (۱۱۵ در ایران) تماس بگیرید. به اپراتور بگویید که تنها هستید و دچار خفگی شده اید. تلفن را روی بلندگو بگذارید تا اپراتور بتواند صدای شما را بشنود و در صورت نیاز راهنمایی کند.

• مانور های مایلیخ را روی خودتان انجام دهید

برای این مانور یک صندلی، میز، یا نرد در پیدا کنید که ارتفاع آن تقریباً تا ناف شما برسد. حالا لبه سطح سخت را روی شکم خود، کمی بالاتر از ناف و زیر قفسه سینه، قرار دهید و سپس با تمام قدرت، شکم خود را به لبه سطح سخت فشار دهید. این کار را چندین بار تکرار کنید تا جسم از گلویتان خارج شود. اگر لازم بود، این کار را تکرار کنید.

• سرفه کردن

چاره دیگر برای نجات از خفگی، سرفه کردن است. سعی کنید با شدت سرفه کنید. سرفه های قوی گاهی اوقات می تواند جسم خارجی را خارج کند.

• خم شدن و ضربه زدن به پشت

راه دیگر این است تا حد امکان به سمت جلو خم شوید. با کف دست خود، بین تیغه های شانه به پشت خود ضربه بزنید. این کار را چند بار تکرار کنید. سعی کنید آرامش تان را حفظ کنید چون وحشت می تواند وضعیت را بدتر کند.

• اهمیت زمان

هر چه سریع تر برای نجات خود اقدام کنید، احتمال موفقیت بیشتر است. حتی اگر مانور های مایلیخ را به درستی انجام نمی دهید، به تلاش ادامه دهید تا زمانی که جسم خارجی خارج شود یا کمک برسد. در نهایت حتی اگر موفق شدید جسم خارجی را خارج کنید، برای بررسی های بیشتر و اطمینان از آسیب نرسیدن به مجاری تنفسی، به پزشک مراجعه کنید.

تازه ها

در خشخ خش خطرناک اکلیل ها برای اقیانوس

گلایتیر یا همان اکلیل براق و رنگارنگ، شاید در مهمانی ها، لوازم آرایش و کار دستی ها زیبا به نظر برسد؛ اما پشت این درخشش، واقعیتی نگران کننده پنهان است. پژوهش جدیدی نشان داده که گلایتیرهای پلاستیکی – به ویژه آن هایی که از ماده ای به نام PET ساخته شده اند – نه تنها به اقیانوس ها آسیب می زنند، بلکه فرایند طبیعی ساخت صدف



و اسکلت جانوران دریایی را نیز مختل می کنند.

در آزمایش های انجام شده با شبیه سازی آب دریا، پژوهشگران مشاهده کردند که گلایتیر باعث شکل گیری سریع و غیر طبیعی کریستال هایی مثل کلسیت و آراگونیت می شود؛ فرایندی به نام «بیومینرالیزاسیون». این کریستال ها حتی می توانند گلایتیر را به ذرات ریزتری بشکنند و مشکل آلودگی پلاستیکی را مزمن تر و ماندگارتر کنند.

گلایتیر برخلاف سایر میکروپلاستیک ها، فقط یک تکه پلاستیک ساده نیست. این ماده با پوشش های فلزی، رنگ های پررنگ و درخشندگی بالا، نه تنها برای موجودات دریایی جذاب و قابل بلع است، بلکه با محیط خود واکنش فعال نشان می دهد. یعنی گلایتیر فقط آلاینده ای نیست که در آب شناور باشد؛ بلکه روند های حیاتی طبیعت را تغییر می دهد؛ موضوعی که پیامدهای آن ممکن است گسترده تر از چیزی باشد که امروز می دانیم.

بیشتر بدانیم

اثر نوع تغذیه بر قاعدگی زود هنگام دخترها

تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم غذایی کودکان ممکن است بر زمان شروع اولین دوره قاعدگی آن ها تاثیر بگذارد و آن را جلو بپندارد.

طبق مطالعه ای که در نشریه «تولید مثل انسان» منتشر شد، یک رژیم غذایی حاوی خوراکی ها التهاب زا احتمال شروع زود هنگام اولین قاعدگی را دختر بچه ها ۱۵ درصد افزایش می دهد، در حالی که یک رژیم غذایی سالم تر می تواند این احتمال را ۸ درصد کاهش دهد. زمان شروع اولین قاعدگی می تواند تحت تاثیر دو عامل ژنتیک و عوامل خارجی، تغییر کند. تحقیقات نشان داده اند که شروع زود هنگام قاعدگی با مشکلات مختلفی مانند بیماری های قلبی، دیابت و سرطان پستان در آینده مرتبط است.

چه عواملی باعث قاعدگی زود هنگام می شوند؟

تصور قبلی این بود که خوردن غذاهای پر کالری می تواند بر شروع زود هنگام قاعدگی تاثیر بگذارد، زیرا تجمع چربی در بدن هورمون ها را برای شروع بلوغ تحریک می کند، اما در تحقیق اخیر، این ارتباط حتی زمانی که محققان شاخص توده بدنی (BMI) را نیز در نظر گرفتند، همچنان وجود داشت. این یعنی چاقی کودکان احتمالاً تنها عاملی نیست که بر ارتباط بین قاعدگی زود هنگام و رژیم غذایی اثر می گذارد و عامل دیگری مرتبط با تغذیه ناسالم یا التهاب زا هم ممکن است در این ارتباط نقش داشته باشد. این در حالی است که بسیاری از عوامل محیطی دیگر هم بر سنی که قاعدگی شروع می شود تاثیر می گذارند؛ از جمله قرار گرفتن در معرض سطح بالای آلودگی هوا و محصولات بهداشت شخصی که ممکن است حاوی مواد شیمیایی باشند و سیستم غدد درون ریز را مختل کنند، اما این ها عموماً مواردی اند که اجتناب از آن ها آسان نیست.

محققان رژیم های غذایی مناسب برای شروع قاعدگی در سن مناسب را رژیم هایی شامل میوه ها، سبزیجات، چربی های سالم، غلات کامل و مغزها و حبوبات اعلام کردند. رژیم های غذایی التهاب زا هم غذاهای حاوی گوشت قرمز، گوشت های فرآوری شده، غلات تصفیه شده و نوشیدنی های شیرین شده با شکر مثل نوشابه، آبمیوه و نوشیدنی های رژیمی معرفی شدند. در نهایت هر تغییری که مصرف موادی مانند چیپس، بیسکویت و نوشابه را کاهش و مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهد، یک «پروویز بزرگ» است.