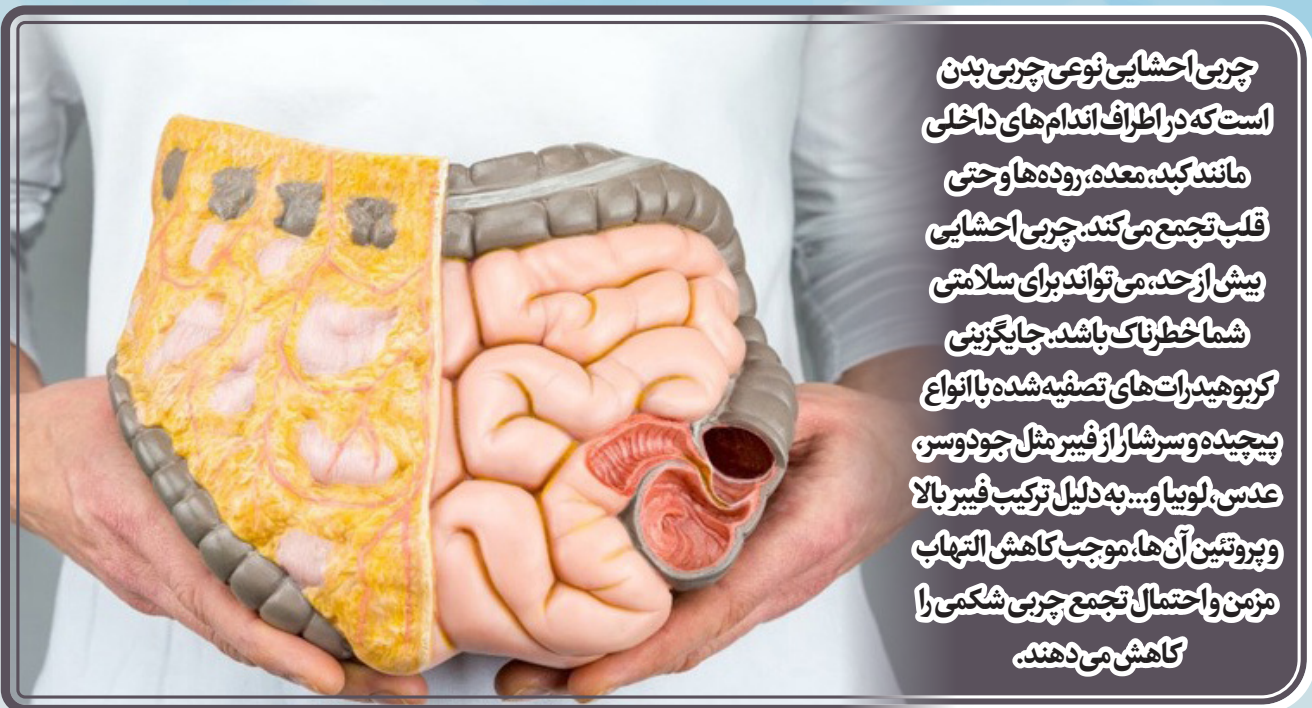




مصرف برخی آمپول های لاغری که برای کاهش وزن تأیید شده اند در ایران و جهان رو به افزایش است اما مانند هر دارو دیگر، این داروهای می توانند عوارض جانبی متفاوتی داشته باشند. استفاده از آمپول های اینجینین می تواند با انواع اثرات پوستی از جمله ریزش مو، تغییر در احساس پوست مانند حس خشکی یا حس تغییرات پوستی، آلرژی و حساسیت درنکات پوست همراه باشد که موضوع فعلی این نوشتار نیست. آنچه در اینجا مورد تأکید است «پیری شتابان (صورت)» یا چهره اوزمبیک نامیده می شود. صورت اوزمبیک یک توصیف محاوره ای و نیمه علمی است که به الگوی قابل توجه و تکرار یافته تپ و تمکمل کننده در قلم صورت پس از کاهش وزن سریع اشاره دارد. برخی نشانه های آن شامل کاهش چربی زیرجلدی صورت و فرو رفتگی گونه ها، نمای تو رفتگی زیر چشم ها، افزایش خطوط پیری و افتادگی در ناحیه ی فک و گردن و ظاهر مسن تر یا خسته تر نسبت به وزن پیشین فرد است. این مجموعه نشانه ها بیشتر از آنکه فقط عارضه پوستی ایمن مدار باشد، تلفیقی از اثرات کاهش سریع حجم بافت چربی، تغییرات در ساختار ماتریکس پوست و نماد تأثیرات دارو بر سلول های بافت همبندی برشمرده می شود. اما محدودیت های داده ای هنوز مانع از تعیین میزان شیوع دقیق و سازو کار قطعی است. واکنش های حساسیتی پوستی هم با واکنش موضعی ممکن است باعث التهاب پوست شوند که خود به تضعیف بیشتر بافت پوست و تشدید پلاسم پوستی بینجامد. پیشگیری از تشدید اصل در این زمینه مدیریت صحیح روند کاهش وزن است. کاهش وزن اگر به صورت ناگهانی و سریع انجام گیرد، پوست فرصت کافی برای تطابق با تغییرات رانخواهد داشت و به دنبال آن افتادگی و شلی پوستی بیشتر رخ می دهد. بنابراین، کاهش تدریجی و برنامه ریزی شده وزن می تواند به پوست اجازه دهد همگام با تغییرات بدنی بازسازی شده و ظاهر سالم تر حفظ کند. رژیم غذایی مناسب نقش اساسی در سلامت پوست دارد و مصرف کافی پروتئین ها به ویژه منابعی که به بازسازی بافت ها کمک می کنند، همراه با میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها به تقویت مقاومت و انعطاف پذیری پوست کمک می کند. نوشیدن آب کافی برای حفظ رطوبت طبیعی پوست و پیشگیری از خشکی و شکنندگی آن ضروری است. در صورتی که فرد پس از مصرف دارو دچار واکنش های پوستی شدید شود، مراجعه به متخصص پوست ضروری است.

کاهش چربی‌های احشایی با تغذیه درست



سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین به دلیل رنگ نارنجی پیرنگ آن سرشار از بتاکاروتن است؛ آنتی اکسیدانی از خانواده کاروتنوئیدها که با کاهش سطح چربی احشایی مرتبط است. همچنین فایبر زیادی دارد که باعث احساس سیری طولانی تر می شود و به کاهش وزن کمک می کند.



چودوسر



جود و سر منبعی غنی از نوعی فیبر محلول به نام بتا گلوکان است که علاوه بر کاهش کلسترول به کاهش چربی شکمی و کاهش وزن کمک می‌کند. این فیبر باعث افزایش احساس سیری می‌شود. همچنین ترشح هورمون‌های دستگاه گوارش را تحریک می‌کند.

جو



جونیفر دو نوع فیبر مفید دارد: بتا گلوکان و نشاسته مقاوم. نشاسته مقاوم در روده کوچک هضم نمی‌شود و در روده بزرگ به عنوان غذا ی باکتری‌های مفید عمل و به حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

عَدَس



عدس یکی از بهترین منابع کربوهیدرات برای هدفگیری چربی احشایی است زیرا هم پروتئین دارد و هم فیبر فراوان. عدس احساس سیری را افزایش می‌دهد، قند خون را پایدار نگه می‌دارد و در کاهش التهاب مرتبط با چربی شکم نقش موثر دارد.

میوه‌های بسیار مفید برای سلامت روده‌ها

نشاسته و قندهای ساده‌ای چون گلوکز و مالتوز موثرند. موز هم، آنزیم‌هایی چون آمیلاز و گلوکوسیداز دارد که به تجزیه نشاسته و قند کمک می‌کنند. درضمن هرچه موز رسیده‌تر باشد، مقدار آنزیم هایش بیشتر می‌شود. همچنین این میوه منبع خوبی از فیبر است که در بهبود حرکات روده و کاهش نفخ موثر است. مرکبات از جمله پرتقال، لیمو و کاهیف فروت سرشار از ویتامین C و فیبر هستند. این میوه‌ها روده را تقویت می‌کنند.

وارشی، مانند پروتئاز، لیپاز و آمیلاز، نقش کردن مواد غذایی به مولکول های کوچک دارند. برخی از میوه ها به طور طبیعی ی متنوعی هستند که به کمک دستگاه سلامت آن می آیند. این میوه استوایی می به نام بروملین است که پروتئین ها را به تر خرد می کند. انبه آنزیم هایی به نام آمیلاز گستر، کربوهیدرات های پیچیده مانند

گیاهی مفید برای آبرسانی پوست

مهمانی (آروماترایی) به کار می‌رود، و قوی‌ترین پیوست و حفظ رطوبت نیز «گ» توضیح داد: این روغن‌های گیاهی هستند و آنها را می‌توان فاده کرد. اکالپتوس که هزاران ساله کاربرد دارویی و آیینی دارد، است که به گفته کارشناسان به فضا کمک کرده است.

«اکالیپتوس» فقط برای کوالاها مفید نیست و به گفته کارشناسان، این گیاه استرالیایی می‌تواند به آپرسانی پوست خشک و تسکین درد مفاصل کمک کند. در حالی که برگ‌های درخت اکالیپتوس برای مصرف خوراکی انسان سمی هستند، این برگ‌ها روغن اسانس قدرتمندی تولید می‌کند که در صورت ترکیب با الوسیون‌ها می‌توان بدون هیچ خطری برای استعمال خارجی و روی پوست بدن از آن استفاده کرد. کارشناسان سلامت پوست می‌گویند: «اگر

نکاتہ

علل بوی «بد» ناف

بوی بد ناف معمولاً به دلیل رعایت نکردن بهداشت ایجاد می شود. باگاهی نشانه عفونت باکتریایی یا قارچی، سنگ ناف یا کیست راحال است. تمیز و خشک نگه داشتن ناف، بهترین راه برای پیشگیری از این مشکل است. اگر بوی ناف با شست و شو برطرف نشد یا همراه با ترشح قرمزی یا درد بود، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که بوی بد با شست و شوی معمول برطرف نشود، یا همراه با قرمزی، خارش یا ترشح باشد، ممکن است نشانه ی عفونت مشکل دیگری باشد.

◀ نداشتن بهداشت

به دلیل کوچک بودن و فرو رفتگی ناف، اغلب هنگام استحمام تمیز کردن آن غفلت می‌شود. اما تجمع عرق، پوست مرده، چربی و باکتری در این ناحیه باعث بو بدن و ناخوشایند شدن می‌شود. در این ناحیه باکتری در آن دانه‌اند که در ناف انسان‌ها ممکن است تا ۳۰۰ نوع باکتری مختلف وجود داشته باشد؛ در برخی موارد، تجمع باکتری و سلول مرده باعث ایجاد دانه‌های قهوه‌ای یا خاکی‌ستری می‌شود که به آن درماتیت ایدئوپاتی گفته می‌شود. می‌گویند با رعایت بهداشت و شستن منظم ناف با صابون می‌توان آن را از بین برد.

◀ عفونت باکتریایی

اگر ناف شما بوی ترش، پنیرمانند یا گوگردی می دهد، احتمالاً نری در آن رشد کرده است. برش ها، زخم ها یا پیورسینگ ناف می تواند مسبب ورود باکتری ها باشد. عفونت های باکتریایی ممکن است شامل بیماری هایی مانند سلولیت، زرد زخم یا عفونت استافیلوکوکی (استاف) باشند. برای درمان، معمولاً به پماد آنتی بیوتیک موضعی یا آنتی بیوتیک خوراکی نیاز است.

◀ سنگ ناف

سنگ ناف یا امفالولیت توده‌ای سخت و تیره رنگ از چربی پوست مرده و کراتین است که در ناف‌های عمیق تشکیل می‌شود. این سنگ‌ها در ابتدا بدون علامت‌اند، اما اگر عفونت‌کنند، بوی بد و درد ایجاد می‌کنند. علائم: ترشح یا خونریزی، قرمزی و تورم، احساس درد یا خارش. پرنسک می‌تواند سنگ ناف را با پنس یا ابزار استریل خارج کند.

◀ راهکارها

اگر علت یوی بی، بهداشت ناکافی باشد، شست و شوی منظم روپش درمان است.

رتین پشه‌ای:

انگشت پا، رچه تمیز را با صابون ملایم و بدون عطر آغشته کنید. ناف را به آرامی ماساژ دهید تا الودگی جدا شود.

با لگرم بشوید و خشک کنید.

از زن لوسون یا لگرم داخل ناف خودداری کنید؛ رطوبت اضافی شد قاجال و باکتري را افزایش می دهد.

اگر یوی بد باشی از عفونت باشد، باید به پزشک مراجعه کنید تا درمان دارویی مناسب تجویز شود.

جدول سودو کو

	5			4	7	9	1	8
9		1		8	3			
	6			1			3	4
4	1	9	8	3	2	5	6	
		3				8	2	9
	2		7	9	5		4	
2				7			9	
7			1			3		5
	3	6		5				

१	८	३	५	७	६	२	९	४
७	५	९	२	१	३	८	४	६
८	६	२	८	९	७	५	१	३
९	३	१	७	६	९	४	२	५
६	१	७	८	२	३	९	८	५
८	२	७	१	९	६	४	३	५
३	७	८	६	५	१	२	५	७
८	२	५	१	९	६	४	३	५
३	७	८	६	५	१	२	५	७
६	१	७	८	२	३	९	८	५
९	३	१	७	६	९	४	२	५
८	६	२	८	९	७	५	१	३

ق

۱- یکی از مشاغل روستاییان - پایتخت اجرائی
۲- جزیره‌ای در جنوب کشورمان - پایتخت
۳- درخت همیشه سبز در خط میانه زمین -
عشوارشی - غذای سنتی ایرانی - اجرائی حیوانات اهلی -
واربلند - مژه خرما - جواب مثبت - آدم آهنی - راه
نبر - ایالتی در آمریکا - نوعی ماهی جنوب - رفق آخر
فرسودگی - چربی و بیهوشی - گل ته حوض - ترساک -
ری در گرجستان - اشرافه فارس - طوطی -
آگردلب و دهان - پول خارجی - توجه کردن همرا
لطف و مهریانی - رتبه و پایه - دستی - فقر
نگردان - بلیبلی - حرف فاصله - دانندار - میوه
تروغن زیتون - خردمگون - پراشیده - میمون
ب - برادر مرگ است - پرستار کودک - از هنرهای
تبی و ظریف - روشیای اندک - کوتاه و ناقص - آوی
ای - پایتخت مالت - مسجدهای در شهر مشهد -
ادی و رونق

دول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج	خ
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	ن	ی	و	ه	ل
م	پ	ی	ر	ا	د	ن	ل	ی	ب	ر	ی	ا	ج
خ	ی	ر											