

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

شهروند | متخصصان علوم پزشکی در بررسی‌های خود به وجود یک نوع پروتیین بی بردند که در پیشگیری از حمله قلبی و سکتته مغزی نقش مهمی ایفا می‌کند. نوعی پروتیین در خون وجود دارد که پس از مصرف مواد غذایی به خصوص خوراکی‌هایی از قبیل روغن زیتون که سرشار از چربی‌های غیراشباع است، افزایش می‌یابد. بررسی‌های جدید حاکی از آن است که این پروتیین می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از حمله قلبی و سکتته مغزی داشته باشد. به گزارش ایسنا، براساس گزارش مدیرکل نیوزتودی، این پروتیین با نام ApoA-IV شناخته می‌شود که افزایش آن در خون با کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط است. این پروتیین مانع از مسدود شدن عروق خونی می‌شود و جریان خون را آسان می‌کند.

نخواهید
اسید فولیک بدنتان کم است؟ این غذاها را بخورید

فولات یک ویتامین محلول در آب است که دارای عملکردهای بسیار مهمی در بدن است. فولات با نام‌های ویتامین B9 یا اسید فولیک هم شناخته می‌شود. این ویتامین موجب رشد مناسب جنین و کاهش ریسک نقایص هنگام تولد می‌شود و همچنین از تقسیم سلولی سالم در بدن حفاظت می‌کند. فولات یا اسید فولیک به طور طبیعی در بسیاری از مواد خوراکی غنی شده یافت می‌شود. در گزارشی که در خبرگزاری مهر منتشر شده، به برخی مواد خوراکی حاوی مقادیر بالا اسید فولیک اشاره شده است:

مارچوبه
 مارچوبه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی متعددی از جمله فولات است. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی هم است. مارچوبه منبع عالی فیبر سالم برای قلب است.



حبوبات
 حبوبات مثل لوبیا، عدس و نخود منبع عالی فولات یا اسید فولیک هستند. حبوبات منبع غنی فیبر، پروتیین و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین ریز مغذی‌های مهمی نظیر منیزیم، پتاسیم و آهن است.



تخم مرغ
 برای افزایش میزان مصرف برخی مواد مغذی ضروری، اسید فولیک را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. تخم‌مرغ سرشار از سلنیوم، پروتیین، ریبوفلاوین و ویتامین B12 است. مصرف چند وعده تخم‌مرغ در هفته، راه ساده‌ای برای افزایش مصرف اسید فولیک است. همچنین تخم‌مرغ حاوی دو آنتی‌اکسیدان موسوم به لوتین و زاکسانتین است که به کاهش ریسک اختلالات چشمی کمک می‌کند.



سبزیجات پر برگ سبز تیره
 سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم کم کالری و سرشار از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی مثل اسید فولیک هستند. سبزیجات برگ‌دار همچنین مملو از فیبر و ویتامین‌های A و K هستند. آنها به کاهش التهاب، کاهش ریسک سرطان و همچنین تقویت فرآیند کاهش وزن کمک می‌کنند.



گزارشی از پشت پرده تبلیغ شبکه‌های ماهواره‌ای برای داروهای قلبی افزایش میل جنسی

قرص‌های دردسرساز

عضو هیأت‌مدیره انجمن داروسازان ایران در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید که داروهای گیاهی تبلیغ شده در ماهواره، مواد شیمیایی دارند و مضر هستند
 بالارفتن فشار خون، عوارض قلبی و عصبی، افسردگی و... تنها بخشی از عوارض این داروهاست. ممکن است عوارض از این هم وخیم‌تر باشد و منجر به از بین رفتن توانایی یا میل جنسی افراد شود، یعنی اثر معکوسی بر مصرف‌کننده داشته باشد

وجود دارد که مجوز سازمان غذا و داروی آمریکا دارد. نکته اینجاست که هیچ‌کدام از داروهای تبلیغ شده در ماهواره، نه ژنریک هستند و نه تجاری. راه جذب مشتری در این آگهی‌ها، تأکید بر گیاهی بودن آنهاست، اما به گفته این عضو هیأت‌مدیره انجمن داروسازان ایران، بررسی‌های انجام‌شده در پزشکی قانونی و سازمان غذا و داروی ایران، مشخص کرده که داروهای تبلیغ شده در ماهواره که عنوان می‌شود گیاهی هستند، حاوی مواد شیمیایی اند: «برخی از داروها هستند که برای درمان اختلال میل جنسی استفاده می‌شوند، این داروها، مجوز سازمان غذا و داروی ایران، برخی هم مجوز سازمان غذا و داروی آمریکا دارند. گروهی از این داروها، برای مشکلات جنسی مردانه در ماهواره‌ها تبلیغ می‌شوند، بدون اینکه حتی اسمی از آن برده شود، تنها بر این موضوع تأکید می‌شود که این دارو گیاهی و تضمینی است و... در حالی که در همین داروهایی که ادعا می‌شود گیاهی هستند، مواد شیمیایی استفاده شده

با اینکه تاکنون بارها درباره عوارض داروهای تبلیغ شده در ماهواره هشدار داده شده اما باز هم کسانی هستند که با شماره‌ها تماس می‌گیرند، ثبت سفارش می‌کنند، چند صد هزار تومان راز می‌کنند و در نهایت دارو به دستشان می‌رسد. با اینکه به نظر می‌رسد مخاطبان این آگهی‌ها، مردان هستند، اما به گفته خوبی، میزان سردمزاجی در زنان کشور بالاست، اما در بسیاری از موارد این مشکل با مراجعه به پزشک حل نمی‌شود و کوتاه‌ترین راه، که همان خریدهای آنلاین است، انتخاب می‌شود.

داروهای گیاهی تبلیغ شده، مواد شیمیایی دارند

علی فاطمی، عضو هیأت‌مدیره انجمن داروسازان ایران، اما توضیح‌های بیشتری درباره این دارو به «شهروند» می‌دهد. او می‌گوید: «برای تهیه دارو، فهرست‌های رسمی وجود دارد، داروهایی که فروخته می‌شوند، باید در آن فهرست باشند، ما در ایران فهرستی داریم که مجوز سازمان غذا و دارو دارد و از آن طرف فهرست دیگری هم

شهروند | یکی در میان زیر نویس می‌شوند: «داروی افزایش میل جنسی، صددرصد گیاهی!» آنهایی که پای ثابت برنامه‌های فارسی‌زبان ماهواره‌ها هستند، با این تبلیغ‌ها آشنا نیستند؛ همین تبلیغ‌هایی که گاه و بی‌گاه، میان تصاویر پیدایشان می‌شود و ادعا می‌کنند که داروی تبلیغ شده، کاملاً طبیعی است. منشأ گیاهی دارد، عوارض جانبی ندارد، اثربخشی‌اش بالاست و... داروهای افزاینده میل جنسی آن قدر در شبکه‌های فارسی‌زبان ماهواره‌ها تبلیغ می‌شوند که گویی ایرانیان افرادی هستند که به شدت اختلال میل جنسی دارند و چاره کار همین داروهای تبلیغ شده است؛ داروهای که معلوم نیست در کدام کشور تولید می‌شوند و از کجای آیند و در صورت مصرف چه عوارضی دارند.

متخصصان اورولوژی، داروسازان و پزشکانی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، نسبت به مصرف این داروها بشدت هشدار می‌دهند: «مراقب داروهای تبلیغ شده در ماهواره باشید». حمید خوبی، دبیر انجمن علمی داروسازان ایران، یکی از آنهاست. او می‌گوید: اختلال در میل جنسی، موضوعی نیست که به خودی خود ایجاد شود، بیش از ۵۰ درصد بیماری در ایجاد این عارضه نقش دارند؛ بیماری‌هایی مثل قلب و عروق، پر فشاری، دیابت، افسردگی، اختلالات هورمونی و... در کنار همه اینها عوارض مصرف حدود ۱۰۰ دارو هم منجر به کاهش میل و قدرت جنسی می‌شود. مشکل اما با داروهای تبلیغ شده در ماهواره حل نمی‌شود؛ داروهایی که نه تنها هیچ مرجع پیگیری برای اطلاع از ماهیت و اصالت آنها وجود ندارد، بلکه پس از مصرف و ایجاد عارضه، مکان مشخصی برای اعلام گزارش وجود ندارد. دبیر انجمن علمی داروسازان ایران هم مانند بسیاری دیگر از متخصصان، تأکید می‌کند که داروهای تبلیغ شده در ماهواره، کاملاً تقلبی هستند، اثر درمانی ندارند و در کنار آن حتی می‌تواند قدرت جنسی را از آن چه که هست، کمتر یا از بین ببرد.

برای تهیه دارو به این نکته‌ها توجه کنید

- بهترین محل برای تهیه یک داروی استاندارد با دوز مناسب و کیفیت خوب داروخانه است. اگر معمولاً خرید این داروها در اینترنت هستید، بهتر است بدانید اگر چه قیمت آنها پایین تر است (حداً ۱۰ برابر ارزان تر از داروخانه) اما ممکن است دارویی که تهیه می‌کنید، تقلبی باشد؛ یعنی دارویی که می‌خرید تنها یک شبه دارو باشد و حتی بدتر از آن ممکن است حاوی ترکیبات شیمیایی بی کیفیت و مضر برای سلامت شما باشد.
- خرید آنلاین نداشته باشید؛ چرا که ۶۰ درصد داروهایی که در اینترنت به فروش می‌رسد، بی تأثیرند. اگر می‌خواهید داروی ارزان‌تری تهیه کنید، به جای خرید آنلاین دارو، به داروخانه متصرف پیدا کنید.
- اگر در حال درمان هستید و دارویی مصرف می‌کنید، قبل از استفاده از این نوع دارو بهتر است با پزشکتان مشورت کنید؛ چرا که ممکن است دچار عوارضی مثل خون‌دماغ، سرخی گوش یا گرفتگی بینی شوید.
- سابقه بیماری‌ها را در نظر بگیرید؛ اگر شامفردی هستید که قبلاً دچار سکتته قلبی یا سایر ناراحتی‌های قلبی شده‌اید و پزشک فعالیت فیزیکی متوسط را برای شما ممنوع کرده قبل از مصرف این داروها و حتی داشتن رابطه جنسی با پزشک قلب خود مشورت کنید.



عصر اندازه‌ها به بزرگترین حد خود می‌رسد و با حدود نیم تا یک سانتی متر بزرگ‌تر می‌شود، به همین دلیل اگر کفش صبح خریداری شود، ممکن است برای پانتهنگ باشد.

تنفس را بدهد، به همین دلیل کفش‌هایی از جنس چرم طبیعی بهترین نوع کفش هستند.
 • هیچ وقت از کفش‌های پلاستیک استفاده نشود.
 • بهترین زمان خرید کفش پایان روز است، چرا که در

چه کفشی بخریم؟

منجر می‌شوند توزیع وزن بدن بر روی قسمت‌های مختلف پایه درستی صورت نگیرد.
 • استفاده از کفش با طول پاشنه مناسب هم برای مردان ضروری است، پاشنه کفش مردان باید حدود ۲.۵ سانتی‌متر و پاشنه کفش زنان باید حدود ۳ سانتی‌متر باشد.
 • کفش باید متناسب با اندازه پا خریداری شود، اندازه کفش نباید آن قدر تنگ باشد که به قوس، عضلات و عصب پا فشار بیاید، همچنین نباید در حدی گشاد باشد که به راحتی از پا در بیاید. کفشی مناسب است که به طور دقیق اندازه پای فرد باشد.
 • افرادی که کمر درد دارند، باید حواسشان باشد که اندازه پاشنه کفش، مناسب باشد و به هیچ وجه از کفش‌های کهنه استفاده نکنند.
 • جنس کفش باید طوری باشد که پا اجازه تعریق و

شهروند | مرضی عزیزبان، فیزیوتراپیست است. او برای جلوگیری از کمر درد و بیماری‌های عضلانی و اسکلتی چند توصیه برای خرید کفش مناسب دارد.
 • مهم‌ترین ویژگی یک کفش راحت، انعطاف‌پذیری مناسب آن است.
 • کفشی مناسب است که پنجاهش پهن باشد و پاشنه آن هم حدود ۲.۵ تا ۳ سانتی‌متر باشد.
 • استفاده طولانی مدت از کفش‌های پاشنه بلند آسیب‌زا است؛ پاشنه بلند کفش می‌تواند باعث افزایش قوس کمر شده و دردهای رادر ناحیه کمر و زانو ایجاد کند، همچنین استفاده طولانی مدت از این کفش‌ها می‌تواند منجر به آرتروز کمر و زانو شود.
 • استفاده از کفش‌های تخت هم با توجه به فشاری که به پاشنه پا وارد می‌کنند، توصیه نمی‌شود، چرا که این کفش‌ها