

مثانه وظیفه نگهداری و تخلیه ادرار را دارد. موادی که تجمع آن هادر بدن می تواند مولد بیماری های زیادی باشد. ازاین رو در کتاب طب الرضا^(۱) گفته شده است اگر می خواهید که از ناراحتی های مثانه شکایت نکنید، بول (ادرار) خود را نگه ندارید و لو اینکه در جاده و درحال اسب سواری باشید.

بسیاری از افراد در تخلیه ادرار تنبل هستند و سهل انگاری می کنند و به علت های پذیرفته نشده ای ادرار خود را در بدن نگه می دارند. نقل است فردی به لقمان حکیم گفت: پسر! را خوب تربیت نکرده ای، با جمعی در راهی بودیم و او در بین راه از مرکب پیاده شد و ادرار کرد. لقمان در پاسخ می گوید: اگر آنچه او می دانست، شما هم می دانستید بی آنکه از مرکب پیاده شوید. همان جابار خود را سبک می کردید. شاید این قصه اغراق باشد، ولی اشاره به تأثیر زیاد نگه نداشتن ادرار بر حفظ سلامتی دارد. ادرار خاصیت اسیدی دارد و چنانچه دفع نشود ایجاد زخم و بیماری های بسیاری می کند. به ویژه اگر وارد مجرای دفع هم شده باشد. سوزش مجرای ادرار، تسلسل بول، تقطیع بول، اختلاط بول با خون و زیادی آن، اختلالات مثانه و ورم پروستات نتیجه حبس (نگهداری) ادرار در بدن است.

ماندن ادرار در مجرای ادرار سبب مشکلات زیادی می شود، ازاین رو پس از تخلیه ادرار باید ترتیبی داد که بقایای آن در مجرا نماند. برای این منظور هرگز نباید ایستاده ادرار کرد. در این حالت کیسه ادرار (مثانه) بر مجرای دفع مسلط نیست و قطراتی از ادرار در مجرا باقی می ماند. درحالی که در حالت نشسته به قدر ضرورت به مثانه فشار وارد می شود و تقریباً چیزی از بقایای ادرار در مجرا نمی ماند.

کدام خوراکی ها بداخلاقان می کنند؟



شادفر! فقط عوامل بیرونی و محیطی بر حالات روحی ما اثر نمی گذارند، بلکه غذاهایی که می خوریم هم افزون بر سلامت جسمانی بر خلق و خو و احساساتمان اثر دارند. از این رو انتخاب های آگاهانه و گنجاندن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی در رژیم غذایی می تواند به سلامت جسمی و روحی و روانی ما کمک کند. در این مطلب به تعدادی از غذاها اشاره کرده ایم که ممکن است بر خلق و خو هم تأثیر منفی بگذارند.

مواد کافئین دار

در حالی که یک فنجان قهوه برای بسیاری از افراد می تواند صبح خوب و پر انرژی را رقم بزند، مصرف بیش از اندازه کافئین، احساس بی قراری، اضطراب و حتی عصبانیت در فرد به وجود می آورد. کافئین محرکی است که می تواند الگوهای خواب را مختل و به افزایش سطح استرس کمک کند. مصرف کافئین خود را محدود و چای های گیاهی یا گزینه های بدون کافئین را برای تجربه ای آرام تر انتخاب کنید.

غلات صبحانه یا قند بالا

غلات صبحانه که حاوی قند های افزودنی بالایی هستند در اواسط صبح عامل پایین آمدن انرژی می شوند. افزایش و کاهش فوری سطح قند خون می تواند سبب تحریک پذیری و مشکل در تمرکز شود. توصیه می شود غلات سبوس دار و کم قند یا صبحانه های غنی از پروتئین را برای حفظ سطح انرژی در طول صبح انتخاب کنید.

غذاهای فراوری شده و شیرین

غذاهای فراوری شده و شیرین ممکن است خیلی فوری سطح انرژی فرد را بالا ببرند، ولی این افزایش انرژی اغلب با تأثیرات نامطلوبی هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و روانی همراه است. این دسته از غذاها معمولاً حاوی قند های تصفیه شده اند که می توانند سبب ایجاد نوسان در سطح قند خون و در نتیجه نوسانات خلقی و تحریک پذیری شوند. بهتر است برای تثبیت سطح انرژی و حفظ خلق و خوی متعادل، غذاهای کامل و فراوری نشده را انتخاب کنید.

غذاهای چرب

چربی های ترانس و چربی های اشباع شده موجود در بسیاری از غذاهای سرخ شده و فراوری شده هم می توانند بر خلق و خو و سلامت روان تأثیر منفی بگذارند. این چربی ها ممکن است به بروز التهاب در بدن کمک کنند و بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند. بنابراین به طور بالقوه سبب تحریک پذیری افراد می شوند. در آجیل و روغن زیتون چربی های سالم تری یافت می شوند که در بهبود سلامت روحی هم مؤثرند.

کبیر درمان خانگی ندارد

● **شهروند، بدنم پس از خوردن غذا کبیر زده است چه راهکارهای خانگی برای برطرف کردن آن وجود دارد؟ سؤال دیگری هم دارم. آیا راهکاری خانگی برای جاق شدن صورت و از بین رفتن گودی زیر چشم وجود دارد؟**

کبیرهای پوستی با نشانه هایی مانند قرمزی، تورم و خارش در یک قسمت پوست مشخص می شوند. اینکه پس از خوردن غذا دچار کبیر شده باشید، بعید به نظر می رسد. به احتمال زیاد زمینه آلرژی و حساسیت را داشته اید و باید عامل همچون خوردن غذای محرک، آن حساسیت بروز پیدا کرده است. برای تشخیص علت و درمان صحیح، بهتر است به پزشک مراجعه کنید و به درمان های غیر مرتبط توجه نکنید.

درباره قسمت دوم پرسشتان هم باید بگویم بهترین روش پرکردن صورت های لاغر و استخوانی، تزریق چربی به زیر پوست است که از خود فرد گرفته می شود. بسیاری از عطاری ها یا فروشندگان داروهای ماهواره ای، خوردن قرص را برای پر شدن صورت تبلیغ می کنند. این داروها گاهی حاوی کورتون هستند و برای سلامتی خطرناک. وراثت و بالا رفتن سن از مهم ترین عوامل کم شدن حجم صورت و لاغر شدن آن است. استرس، رژیم های غذایی سخت، کاهش و افزایش مکرر وزن، مصرف دخانیات و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، از عوامل مؤثر در ایجاد لاغری صورت هستند. قسمت هایی از پوست صورت که دچار کاهش حجم می شود، مانند گونه ها، گودی زیر چشم، خط خنده، لب ها و حتی پشت دهان را می توان با تزریق چربی به ناحیه مد نظریه، پر و کاهش حجم را اصلاح کرد. برای رفع گودی زیر چشم هم تزریق فیلر و پرکننده های پیشنهاد می شود. در همه این مواردی که برای شما سؤال بوده است، هیچ درمان قطعی و خانگی ای وجود ندارد.



دکتر فرزانه دلخانی
تخصص پوست و مو

حقی که تاریخ مصرف ندارد

مصرف کنندگان درباره ویژگی های محصول یا خدمتی که دریافت می کنند، باید آگاهی داشته باشند

سمیرا شاهیان | یک فروشگاه بزرگ و معتبر به مناسبت عید روی همه محصولاتش تخفیف می گذارد، ولی آنچه مشتریان می بینند اغلب کالاهایی تک رنگ، در یک اندازه یا اندازه های کم فروش و نزدیک به تاریخ انقضا است. خریداران یا همان مصرف کنندگان در این شرایط به خاطر صرفه جویی در هزینه ها هرطور شده است خودشان را قانع می کنند که از این دسته محصولات بخرند. کالاهایی که نه اطلاع رسانی و عرضه شان شفاف است و نه کیفیتشان چیزی است که مشتری می خواهد. در دنیای امروز قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان یکی از مهم ترین ارکان تولید و توزیع کالا و خدمات مبتنی بر کیفیت و ایمنی است زیرا این مصرف کنندگان هستند که با وفاداری و حمایت خود از یک تولیدکننده می توانند به محصولات آن بنگاه اعتبار و ماندگاری بدهند. در کشور ما هم قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان در سال ۱۳۸۵ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده است. از آنجا که نهم اسفند روز ملی حمایت از حقوق مصرف کنندگان نام گذاری شده است می خواهیم درباره این موضوع بیشتر بدانیم، زیرا هم در آموزه های دینی و هم در توصیه های فرهنگی به آن تأکید شده است.

۸ حق مصرف کننده

در منشور سازمان ملل متحد، حقوق مصرف کنندگان در این هشت عنوان خلاصه شده است.

- اطلاع رسانی شفاف
- ایمنی
- کیفیت
- سلامتی
- بهداشت
- آموزش
- بازار ضد انحصار
- حق مشارکت در تصمیم گیری ها

مواد نگهدارنده و حق مصرف کننده

برچسب اطلاعات مواد غذایی که به خریدار حق انتخاب می دهد یکی از حقوق مصرف کنندگان است. از جمله اطلاعاتی که ضروری است روی این برچسب ها قید شود مواد نگهدارنده به کار رفته در محصولات غذایی است. نام و میزان مصرف این ترکیب ها باید در برچسب اطلاعات مواد غذایی یا در بخش «ترکیب تشکیل دهنده های محصول» نوشته شود. این موضوع به ویژه برای خانواده هایی که محصولات خوراکی بازاری برای کودکانشان می خرند اهمیت زیادی دارد.

درج قیمت و حق مصرف کننده

مدتی است که طرح درج قیمت تولیدکننده روی کالاها به جای قیمت مصرف کننده عملیاتی شده است. این طرح در راستای شفاف سازی نظام توزیع، قیمت گذاری و روزآمدسازی شیوه های نظارت بر بازار اجرا می شود. بنابراین همه عرضه کنندگان باید با چسباندن برچسب قیمت روی کالا یا نصب تابلو در محل کسب، قیمت فروش را به گونه ای که در معرض دید همه باشد، اطلاع رسانی کنند. قیمت کالاهای مصرفی حداکثر تا ۳۰ درصد و قیمت کالاهای سرمایه ای حداکثر تا ۲۰ درصد مجاز است بیش از قیمت تولیدکننده درج شده روی کالاها باشد.

۲۲ ماده

در قانون حمایت از مصرف کنندگان ۲۲ ماده وجود دارد که از مواد ۲ تا ۸ موضوعاتی درباره قیمت و کالا است.

دریافت سالم و کامل کالا یا خدمت

یکی از بدیهی ترین حقوق مصرف کنندگان تحویل گرفتن سالم و کامل آن کالا یا خدمت است. این موضوع به ویژه در خرید های مجازی اهمیت پیدا می کند. فرض کنید از فروشگاه اینترنتی یک سرویس آشپزخانه خریده اید، ولی وقتی محصول به دست شما می رسد رنگش با رنگی که شما انتخاب کرده اید متفاوت است یا همه قطعاتی که نام برده شده را ندارد یا بخشی از کالا شکسته و معیوب است. بر اساس ماده ۲ قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان، «همه عرضه کنندگان کالا و خدمات مسئول صحت و سلامت کالا و خدمات عرضه شده، مطابق با ضوابط و شرایط مندرج در قوانین یا مندرجات قرارداد مربوطه یا عرف در معاملات هستند.» همچنین بر اساس همین ماده «اگر موضوع معامله، کلی باشد [مالی که به لحاظ اوصاف و ویژگی ها دارای مصادیق متعدد باشد]، در صورت وجود عیب یا عدم انطباق کالا با شرایط تعیین شده، مشتری حق دارد صرفاً عوض سالم را مطالبه کند و فروشنده باید آن را تأمین کند. اگر موضوع معامله، جزئی (عین معین) باشد مشتری می تواند معامله را فسخ کند یا ارزش کالای معیوب و سالم را مطالبه کند و فروشنده موظف است، پرداخت کند.»

ضمانت کالا

یکی دیگر از حقوق مصرف کنندگان ضمانت کالا است. از این رو کالاهایی مانند لوازم برقی دست کم باید تا ۱۰ سال از طرف تولیدکننده تضمین کیفیت شوند.

دیگر حقوق مصرف کنندگان

قوانین بازدارنده، رتبه بندی، حریم خصوصی، هشدارها، شفافیت و نظارت از جمله معروف ترین مصادیق حقوق مصرف کنندگان در جهان هستند.

- داشتن صلاحیت تولیدکننده کالا
- اصالت کالا و غیر قاچاق بودن
- دارا بودن نشان استاندارد

مسئولیت وارد کنندگان در قبال مصرف کنندگان

در قانون مصوب حمایت از حقوق مصرف کنندگان، وارد کنندگان کالاها یا خارجی در قبال محصولات وارداتی خود نیز مسئول هستند. درحالی که تا پیش از تصویب این قانون در دهه ۸۰، برخی از وارد کنندگان با توجیه تولید محصول در خارج از کشور از پذیرش مسئولیت ضمانت کالا و حتی خدمات پس از فروش آن خودداری می کردند. قانون مصوب سال ۱۳۸۸، به صراحت این دسته از وارد کنندگان را مسئول ارائه خدمات پس از فروش به مصرف کنندگان می داند.

خدمات پس از فروش

مصرف کننده حق دارد از حمایت های تولیدکننده یا عرضه کننده برخی کالاها، پس از انقضای مدت ضمانت، برای رفع مشکلات احتمالی، اطمینان داشته باشد. بر اساس ماده ۴ قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان، «همه عرضه کنندگان از تولید کنندگان و وارد کنندگان کالاها سرمایه ای، از جمله خود رو (سنگین یا سبک)، ماشین آلات صنعتی، کشاورزی، راهسازی، لوازم خانگی، مصنوعات الکتریکی و الکترونیکی، صوتی، تصویری و وسایل ارتباطی، مکلف به داشتن نمایندگی رسمی و تعمیرگاه مجاز، تأمین قطعات یدکی و ارائه سرویس و خدمات بعد از فروش هستند.»

فروش کالای ناموجود، حق سلب شده مصرف کنندگان

این روزها که خرید های مجازی خیلی متعارف و رایج شده است، مشتریان با فروش کالای ناموجود هم روبه رو می شوند. آن دسته از فروشگاه های اینترنتی که حقوق مصرف کنندگان را نادیده می گیرند یا را از گلیم بی انصافی آن طرف تر گذاشته و نه تنها کالاها را معیوب و غیر منطبق با درخواست مشتری را مرجوع نمی کنند که بیشتر اوقات شبکه مجازی خود را هم به روزرسانی نمی کنند و درخواست خرید کالاها را ناموجود از سوی مشتریان می پذیرند. از حقوق مصرف کنندگان این است که عرضه کنندگان در غیر موارد قرارداد پیش فروش، فقط باید کالاهایی را به فروش برسانند که نزد آن ها موجود است یا بدون هیچ مانعی در کمترین زمان، امکان تهیه آن برای ارائه به مصرف کننده را دارند.