

### تأثیر رژیم غذایی مدیترانه ای بر مقابله با ناتوانی سالمندان

مهر: طبق نتایج تحقیقات، پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای که حاوی میوه و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و مغز‌یجات آجیلی است، ریسک ضعف و سستی را در سالمندان کاهش می دهد. یافته های محققان دانشگاه کالج لندن نشان می دهد رژیم غذایی مبتنی بر مواد خوراکی گیاهی می تواند به حفظ سلامت و استقلال افراد در نتیجه افزایش سن کمک کند. ضعف و ناتوانی، پدیده ای شایع در بین افراد مسن است و شیوع آن در جمعیت سالمند در حال افزایش است. غالباً افراد مسن انرژی کمتری داشته و با کاهش وزن و ماهیچه های ضعیف مواجه هستند. تیم تحقیق در این مطالعه، ۵۷۸۹ فرد مسن را از کشورهای فرانسه، اسپانیا، ایتالیا و چین مورد بررسی قرار دادند.

کیت الترز، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریاقتیم سالمندانی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند، با ریسک کمتر ناتوانی و ضعف ناشی از پیری مواجه بودند.» همچنین محققان ادعان می کنند که رژیم غذایی مدیترانه ای به افراد مسن در حفظ قدرت ماهیچه ها، فعالیت، وزن و میزان انرژی کمک می کند.

### میوه‌هایی که زندگی شما را تغییر می‌دهند

ایستنا: خوردن میوه مفید است و خواص بسیاری برای بدن دارد. مصرف میوه به کنترل فشارخون، کاهش خطر تشکیل سنگ کلیه و کاهش تحلیل رفتن و ضعف استخوان‌ها کمک می کند و همچنین برای حفاظت از بدن در برابر حمله قلبی و سکنه مغزی مفید است. میوه‌های تازه منابع غنی و سرشار از انواع ویتامین‌ها، املاح و مواد معدنی هستند و براساس مطالعات گوناگون، افرادی که میوه را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف می‌کنند کمتر با خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن روبه‌رو می‌شوند.

اگرچه تمام انواع میوه‌ها و سبزیجات برای بدن ضروری و مفیدند اما در این مقاله به چند مورد از آنها اشاره شده که می‌توانند تقریباً تمام خواص ذکر شده در بالا را داشته باشند و بنابراین با گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه خود می‌توانید زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشید:

**آووکادو:** این میوه خواص فراوانی دارد. آووکادو سرشار از فیبر خوراکی، ویتامین K و اسید فولیک (فولات) است. این میوه دو برابر موثر تاسیام دارد و به این ترتیب به سلامت قلب کمک می‌کند. همچنین خواص ضد التهابی دارد. البته با وجود تمام این مزایا آووکادو نباید هر روز خورده شود چون می‌تواند موجب بروز حساسیت غذایی شود و بنابراین بهتر است که به شکل متنوع در رژیم غذایی گنجانده شود.

**گوجه فرنگی:** گوجه یک منبع خوراکی سرشار از ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، فیبر و مواد معدنی است. همچنین منبع غنی از ماده‌ای موسوم به لیکوپن است که از پوست در برابر تشعشعات UV حفاظت می‌کند و برای مقابله با مشکلات پروستات نیز مفید است. ذخیره ویتامین A موجود در گوجه فرنگی تأثیر ترکیبات سرطان‌زا را کاهش داده و برای حفاظت در برابر سرطان ریه مفید است. گوجه فرنگی همچنین با پیشگیری از یبوست و اسهال، دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارد.

**کیوی:** کیوی میوه‌ای آبدار و خوشمزه است که منبع غنی از ویتامین C محسوب می‌شود و به همین دلیل به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند و برای از بین بردن مولکول‌های آزاد که عامل التهاب و سرطان هستند، کاربرد دارد. کیوی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و سرشار از فیبر خوراکی است که در پیشگیری از چندین بیماری نقش دارد. این میوه در عین حال به کاهش وزن کمک می‌کند و اغلب برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

**نارگیل:** نارگیل هم به یک «خوردنی فوق‌العاده» معروف است و تقریباً می‌تواند نیاز روزانه بدن به تمام ریزمغذی‌های ضروری را تأمین کند. نارگیل حاوی «لوریک اسید» است که یک چربی اشباع شده محسوب می‌شود و سطح کلسترول «بد» را در بدن کاهش می‌دهد و همچنین به پاکسازی عروق و سلامت آنها کمک می‌کند. این میوه در عین حال سرشار از الکترولیت‌ها، آنزیم‌ها و املاح معدنی است که به بهبود گوارش و تقویت سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

### هر روز به چه مقدار ویتامین ناشی از خورشید نیاز داریم؟

باشگاه خبرنگاران: در روزهای زمستانی به دلیل هوای ابری، بارش برف و باران و فاصله زیاد خورشید از کره زمین میزان دریافت ویتامین D به وسیله بدن کاهش می‌یابد واین موضوع می‌تواند سبب ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف و حتی دگرگونی درخلق و خو شود. نور خورشید با تمامی مزایای درمانی می‌تواند سبب خشکی، بروز لکه‌های پوستی، چین و چروک و حتی ابتلای افراد به سرطان پوست شود به همین دلیل بسیاری از افراد از مواجهه مستقیم با نور خورشید پرهیز و در اکثر زمان‌ها از ضد آفتاب استفاده می‌کنند.

این دسته از افراد باید برای تأمین نیازبدن خود به ویتامین D که برای حفظ سلامت بسیار ضروری است حتما از مواد غذایی یا مکمل‌های ویتامینی حاوی این ماده ارزشمند استفاده کنند. به طور طبیعی پوست انسان همزمان با افزایش سن، چربی، خاصیت ارتجاعی و کلاژن‌سازی خود را به تدریج از دست می‌دهد و دچار خشکی به ویژه در ناحیه صورت، دست و پا می‌شود. خشکی و افتادگی پوست به ویژه از سن ۵۰ سالگی شروع می‌شود و به دنبال آن فرد دچار چین و چروک‌های عمیق برروی پوست خود می‌شود.

درکنار فرآیند طبیعی پیری پوست بدن، راهکارهای طبیعی و درمانی زیادی برای مقابله با آن و حفظ شادابی و جوانی پوست وجود دارد ازجمله مصرف مواد غذایی سالم، ورزش و ماساژ صورت و استفاده از روش‌های درمانی، چون کرم و سایردرمان‌های تهاجمی که می‌توانند پوست را جوان و چین و چروک‌ها را از بین ببرند.

کمبود ویتامین D یکی از دلایل بروز چین و چروک، افتادگی پوست، بروز آکنه، آگزامی پوستی و تیره شدن رنگ چهره است به همین دلیل دریافت میزان کافی از این ویتامین اهمیت فراوان دارد.

ویتامین D، افزون بر پوست برای تقویت و سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن مفید است و می‌تواند سبب تسکین و کنترل بیماری‌های خود ایمنی، چون آلرژی، ام اس و آرتریت روماتوئید شود.

اصلی‌ترین منبع تأمین ویتامین D، نور خورشید، مواد غذایی و مکمل حاوی این ماده است. کارشناسان دریافتند میزان نیاز روزانه افراد به ویتامین D حدود ۲۰ الی ۲۵ میکروگرم است. بسته به فصل سال و شدت تابش نور خورشید، منطقه محل زندگی، سابقه ابتلا به بیماری، جنسیت، سن و نوع پوست میزان نیاز بدن به نور خورشید متفاوت است. درماه‌های گرم سال شدت نور خورشید شدید و توصیه می‌شود افراد در اوایل صبح و عصر درمجاورت با نور خورشید قرارگیرند، اما در ماه‌های سرد سال که شدت تابش نور کمتراست بیشتر می‌توان درمجاورت مستقیم با نور خورشید قرار گرفت.

انسان‌ها دارای نژاد و رنگ پوست مختلف هستند که سبب می‌شود میزان نیاز بدن آنها به نور آفتاب برای دریافت ویتامین D در ماه‌های مختلف سال متفاوت باشد.(میزان نیاز به دریافت نورخورشید پیشنهادی روزانه)

نژاد اروپایی(سفید پوست): درماه آوریل ۸ دقیقه، درماه آگوست ۵ دقیقه، درماه دسامبر دوساعت و ۲۰ دقیقه
نژاد مناطق مدیترانه ای و گرمسیری: درماه آوریل ۱۳ دقیقه، درماه آگوست ۷ دقیقه، درماه دسامبر ۴ ساعت و هشت دقیقه

نژاد سیاه پوست: درماه آوریل ۴۴ دقیقه، درماه آگوست ۲۴ دقیقه، ماه دسامبر بیش از دو ساعت کم خطر بودن نور خورشید در زمستان به معنای بی توجهی به مراقبت پوست صورت از اشعه آن و استفادن نکردن از کرم ضد آفتاب نیست و اگر به مدت زیاد در فضای باز نیاز به فعالیت دارید باید حتما ازکرم ضد آفتاب با SPF مناسب استفاده کنید و برای مدت زمان استاندارد در اوایل روز درمجاورت با نورمستقیم خورشید قرارگیرید تا بدن ویتامین مورد نیاز خود را کسب کند. ویتامین D همچنین در روغن است به همین دلیل توصیه می‌شود در زمان خوردن غذا مصرف شود تا به خوبی جذب بدن شود، مصرف بیش ازحد این ویتامین برای بدن مضر و خود سبب ابتلای انسان به بیماری می‌شود. درصورت مصرف مکمل ویتامین D، زیر نظر پزشک، انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای بررسی سطح این ویتامین درخون ضروری است.

ازجمله منابع‌های غذایی حاوی ویتامین D می‌توان مواد لبنی، قارچ، تخم مرغ، خوراک تهیه شده یا سویا به نام توفو، غلات غنی شده، شیرین غنی شده، شیر سویا و شیر بادام را نام برد. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند در کنار مصرف مواد غذایی سالم با استفاده از مرطوب کننده‌های مناسب پوست خود را چرب کنند چه مرد و چه زن تا با مشکل خشکی، زخم و سرما زدگی پوست مواجه نشوند. خشکی پوست می‌تواند سبب ایجاد زخم برروی آب و در برخی موارد عفونت شود، افراد مبتلا به بیماری دیابت باید پوست خود را به طور دائم مرطوب و چرب نگه دارند تا خطر بدن عفونت و زخم دیابتی کاهش یابد.

#### سلامت

یکشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۶ ۲۶ ربيع الثانی ۱۴۳۹ Jan 14, 2018 سال بیست و سوم شماره ۶۲۵۸

تیبیان: آیا برای ورزش کردن امروز و فردا می‌کنید، آن هم به دلیل اینکه نمی‌دانید چه زمانی برای ورزش کردن مناسب‌تر است؟ پس اگر به دنبال یک برنامه‌ی زمانی کارآمد می‌گردید که حداکثر فواید ورزش را به بدن‌تان برساند، این مطلب را دنبال کنید تا ببینید چه زمانی برای ورزش کردن مناسب‌تر است، صبح‌ها یا عصرها؟

انجام هر کاری در زمان مناسبش موجب می‌شود که بهترین نتیجه را از آن بگیرید و این اصل شامل ورزش کردن نیز می‌شود. انجام حرکات ورزشی در زمان به موقع خود در کنار مداومت در آن، به نتایج موثرتری منجر می‌شود.

برخی افراد تمایل دارند که پس از انجام تمام کارها و وظایف روزانه خود، ورزش کنند و ترجیح می‌دهند برنامه ورزشی خود را به ساعات پایانی روز موکول نمایند. از سوی دیگر گروهی هم ورزش صبحگاهی را مناسب می‌دانند.

#### فواید ورزش صبحگاهی

برخی کارشناسان معتقدند اگر برای تعیین زمان ورزش دچار تردید هستید، صبحگاه را برای ورزش انتخاب کنید.

پروفیسور سدریک برایتان می‌گوید:«طبق تحقیقات نشان داده شده که عادت ورزش به صورت فـردی و به طور مداوم در افرادی که صبح ورزش می‌کنند بیشتر است.» او توصیه می‌کند اگر صبح ورزش می‌کنید چون دمای بدن نسبت به دیگر ساعات روز پایین‌تر است، باید فرصت بیشتری برای گرم کردن به بدن دهید.

بر اساس پژوهشی که در دانشگاه آپالچیان در کارولینای شمالی انجام شده است، پژوهشگران دریافته‌اند ورزش صبحگاهی موجب کاهش فشار خون و بهبود خواب شبانه می‌شود.

نتایج این پژوهش حاکی از کاهش ۱۰ درصدی فشار خون عدای بود که در ساعات اولیه‌ی صبح ورزش کرده بودند. مشاهده شد که این کاهش فشار خون در طول روز دوام داشته است. این دسته از شرکت‌کنندگان در پژوهش علاوه بر خواب طولانی‌تر و چرخه‌ی خواب باکیفیت‌تر در شب، ۲۵ درصد افت فشار خون شبانه داشتند.

سازوکارهای فیزیولوژیکی مولد این تغییرات هنوز شناخته شده نیست، با این حال پژوهشگران به خوبی می‌دانند که چنانچه به کاهش فشار خون احتیاج دارید یـا می‌خواهید کیفیت خواب‌تان را بهبود ببخشید، احتمالاً ۷ صبح زمان مناسب‌تری برای ورزش کردن شماست. پس اگر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارید، به فشار خون بالا دچار هستید یا از اختلالات خواب رنج می‌برید، خودتان را به ورزش صبحگاهی منظم عادت دهید. ممکن است تصور کنید که در هنگام عصر برانرژی‌تر هستید، اما ورزش کردن در این ساعت از روز می‌تواند تأثیر نامناسبی بر برنامه غذایی و افزایش میزان کالری دریافتی داشته باشد.

وقتی هنگام غروب ورزش می‌کنیم سطح آدرنالین کاملاً بالا می‌رود و در نتیجه ذهن فعال‌تر شده و به هنگام شب برای خوابیدن دچار مشکل می‌شویم. این در حالی است که با این اوصاف ورزش

تیبیان: برف زمستانی همان‌طور که تماشایش می‌تواند خوشایند باشد، تـیماتی هم دارد. گاهی آن‌قدر سرد می‌شود که ممکن است سرما بخورید و مجبور شوید در خانه بمانید و استراحت کنید. هنگام سرماخوردگی، با این غذاها می‌توانید کمک زیادی به بهبودی‌تان کنید.
**سوپ مرغ**

اینکه سوپ مرغ برای التیام سرماخوردگی مفید است، نه تنها توصیه‌ی بهبودهای نیست، بلکه خیلی هم درست است. وقتی بچه بودیم مادرمان یک کاسه سوپ مرغ برایمان می‌آورد و وقتی خودش هم بچه بود مادرش همین کار را می‌کرد. چرا؟ زیرا واقعاً مفید است! سوپ مرغ، درمانی قدیمی است که پشتوانه‌ی علمی هم دارد. سوپ مرغ حاوی کارنوزین

است؛ ماده‌ای که به سیستم ایمنی‌تان در روزهای بیماری کمک می‌کند. مثلاً وقتی که علائم اولیه‌ی سرماخوردگی را می‌بینید، می‌توانید با سوپ مرغ علائم را تسکین دهید، مانند گلودرد. سوپ مرغ التهاب را کم می‌کند و یک شام عالی برای یک شب سرد زمستانی است.

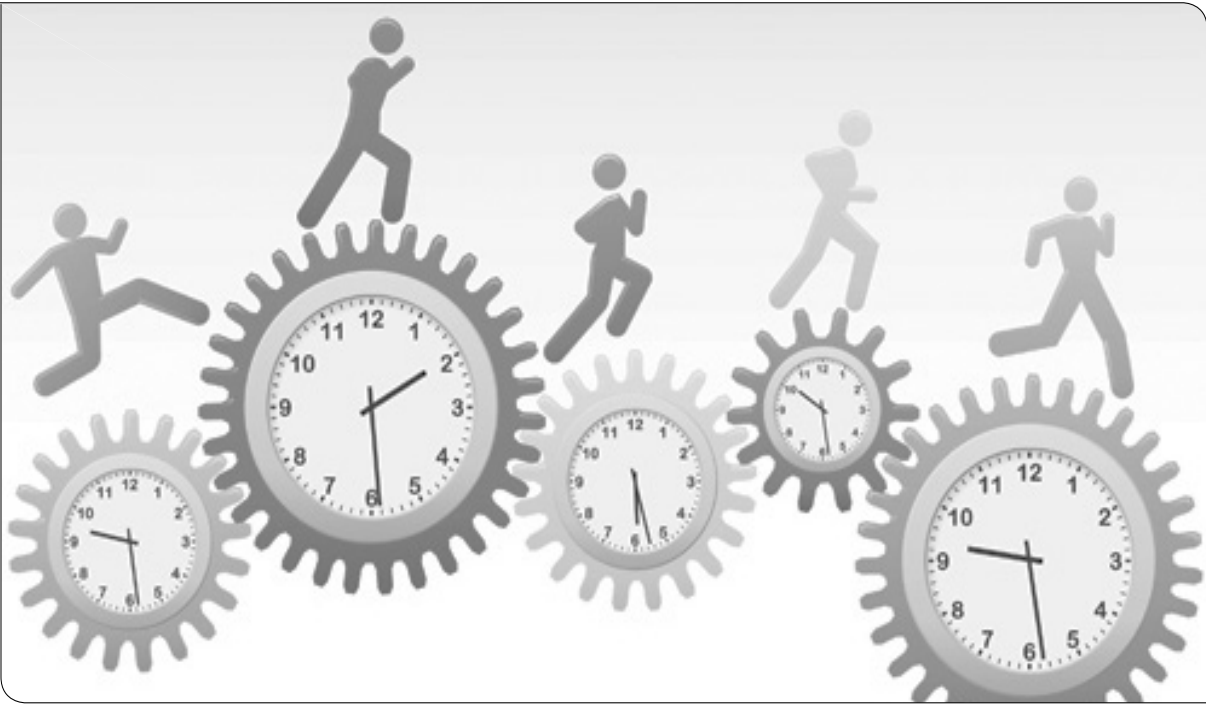
#### سوپ سبزیجات

اهل گوشت نیستید؟ ایرادی ندارد، سوپ سبزیجات هم می‌تواند به جنگ سرماخوردگی‌تان برود. سوپ سبزیجات دارای مقدار قابل توجهی از مواد مغذی است که شما برای تسکین سرماخوردگی‌تان به آن‌ها نیاز دارید. به سبوباتان قارچ و سیر هم اضافه کنید؛ هر دوی این‌ها سیستم ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند.

#### موز

تیبیان: یک پزشک عمومی با بیان اینکه پدیده تاتو طی سال‌های اخیر تغییر ماهیت داده است در خصوص عوارض این پدیده توضیحاتی را ارائه کرد. دکتر لاله عباسی، پزشک عمومی اظهار داشت: در گذشته تاتو برای نشان دادن تمایلات مذهبی و یا فرقه‌ای فرد انجام می‌شد اما امروزه از تاتو برای این کار کمتر استفاده می‌شود یا گذشت زمان این پدیده با تغییراتی مواجه شده است افراد در جهت زیبایی اقدام می‌کنند. وی افزود: باید توجه داشت که انجام این کار از عوارضی برخوردار است که متأسفانه بسیاری از افراد جامعه بدون توجه به به مضرات آن اقدام به این کار می‌کنند.

## بهترین زمان برای ورزش کردن



می‌رسد در حالی که در صبح این آمادگی را ندارم.»

برای برخی مردم بعدازظهر بهترین وقت ورزش است به ویژه وقتی همکاران و کارگران یک شرکت با هم باشند و شرط کنند که عصرانه را فقط بعد از ورزش میل کنند نه قبل از آن.

برایات در کنفرانس بین المللی ورزش، تناسب و تغذیه می‌گوید: «فورا بعد از خوردن غذا ورزش نکنید، زیرا خون بایستی در هنگام ورزش به ماهیچه‌ها برسد در حالی که خون بعد از صرف غذا برای هضم آن در دستگاه گوارش است. پس ۹۰ دقیقه بعد از هر وعده سنگین غذایی به بدن فرصت دهید».

برخی کارشناسان معتقدند که انتخاب زمان نمی‌یابد. اما اگر بتوانید شب‌ها زود بخوابید، بیرون جستن از رختخواب و انجام ورزش صبحگاهی بسیار لذت‌بخش خواهد شد.

پروفیسور سالی ای وایت، رئیس دانشکده آموزش دانشگاه لیهای می‌گوید: بدنتان نیاز به آمادگی برای خوابیدن دارد. ضربان قلب و دمای بدن باید مناسب استراحت بدن باشد. بنابراین شب‌ها با زود خوابیدن، به مرور بدن شما خوگرفتن به خواب را یاد می‌گیرد. ورزش و غذا خوردن باعث می‌شوند آمادگی بدن برای خواب تا دیر وقت به تأخیر بیفتد. وایت

می‌گوید: «هم ورزش و هم غذاخوردن ضربان و دمای بدن را بالا می‌برد که این مسأله با خواب راحت تداخل می‌کند.»

#### فواید ورزش عصرگاهی

پروفیسور وایت روی انگیزه های موفق ورزش در زمان های متفاوت مطالعه کرده است و می‌گوید: «با وجود تصورات مفید و سودمند در بیدار شدن و ورزش صبحگاهی، من بیشتر بعد از ظهرها ورزش می‌کنم، چون بدنم در بعد از ظهر راحت‌تر به ریتم موزون

## غذاهای ضدسرماخوردگی



کند. سیر مهم است؟ چون اگر از پوستتان خوب مراقبت نکنید، می‌تواند زمینه‌ی مساعدی برای بیماری‌ها و باکتری‌ها باشد. بین سیر، شما، یک ورودی کامل برای سرمای زمستانی است.

#### گوشت گوساله

گوشت گوساله منبع عالی روی است که ماده‌ی مغذی مهمی برای تولید سلول‌های سفید خون است. سلول‌های سفید خون یا همان گلبول‌های سفید، سربازهای بدن هستند که از آن دفاع می‌کنند. اگر سطح روی بدنتان کم باشد، بسیار مستعد ابتلا به سرماخوردگی خواهید بود. گوشت گوساله حاوی پروتئین نیز هست.

#### چای سبز

وقتی دچار سرماخوردگی بدی شده‌اید، چای

مشاهده شد که گلوکز خون این افراد آفت کرد. افزایش کورتیزول و تیروتروپین و کاهش گلوکز یعنی اینکه سوخت‌وساز بدن به خوبی با تمرینات ورزشی منظم سازگار شده است.

از این رو، شاید بد نباشد که زمان ورزش کردن‌تان را از اول صبح به بعد از ساعات کاری تغییر دهید.

**بهترین زمان ورزش را خودتان کشف کنید**

بعضی از ما صبح‌ها و بعضی دیگر در اواخر روز برانرژی‌تر هستیم. پس اینکه چه زمانی برای ورزش کردن مناسب‌تر است، دقیقاً به انتخاب شخصی خود فرد بستگی دارد.

مهمترین مسأله ای که کارشناسان تأکید دارند این است که ساعتی از روز را انتخاب کنید و هر روز به طور منظم همان ساعت ورزش کنید، فرقی نمی‌کند صبح باشد یا عصر.

پروفیسور استیون آلدانا پیشنهاد می‌کند زمان‌های مختلف روز را برای ورزش امتحان کنید و زمانی را که شما را در استمرار ورزش ترغیب می‌کند، انتخاب کنید.

پیشنهاد می‌کنیم قبل از اینکه ساعت خاصی از برنامه‌ی پرمشغله‌ی روزمره‌ی‌تان را به ورزش کردن اختصاص دهید، ابتدا با خودتان فکر کنید که هدف‌تان از ورزش کردن چیست.

چنانچه به این نتیجه رسیدید که می‌خواهید سلامت‌قلب‌تان را افزایش دهید و خواب شبانه‌ی باکیفیت‌تری داشته باشید، ورزش صبحگاهی را انتخاب کنید. اما اگر به دنبال تناسب اندام بهتر و دوری از بیماری‌های مرتبط با گلوکز خون بالا مثل دیابت هستید، پیشنهاد می‌کنیم به ورزش بعد از ساعات کاری در هنگام عصر فکر کنید.

سبزی می‌تواند یکی از بهترین دوست‌های شما باشد زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی‌تان را تقویت کرده و با سرماخوردگی مبارزه می‌کنند. اگر علاقه‌ای به چای سبز ندارید می‌توانید نوع معطر شده‌ی آن را انتخاب کنید.

#### سیر

خیلی‌ها عقیده دارند باید به دنبال راهی برای مصرف بیشتر سیر در تغذیه‌ی خود باشیم. توصیه‌ی کارشناسان سلامت این است که حداقل یک بار در روز سیر بخوریم. برای خیلی از افراد این مقدار زیادی است اما سیر علاوه بر طعم خوشایندی که به غذا می‌دهد، سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند و به همین دلیل است که باید راهی مناسب‌تر برای استفاده‌ی بیشتر از آن پیدا کنیم. سیر می‌تواند سموم را از بدن دفع کرده و ویروس‌ها و باکتری‌ها را نابود کند.

#### عسل

عسل طبیعی و خالص، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی و ضدمیکروبی دارد و می‌تواند بسیاری از آسیب‌ها را التیام بدهد. عسل می‌تواند علائم سرماخوردگی را نیز تسکین بدهد، و سوزش گلویتان را که همیشه در روزهای اولیه‌ی ورود ویروس به بدن دچارش می‌شود تسکین بدهد. عسل را به چای‌تان اضافه کنید تا هر چه زودتر حالتان بهتر شود.

#### قارچ

قارچ در بسیاری از درمان‌های گیاهی وجود دارد چون توانایی بدن برای تولید سلول‌های سفید را افزایش می‌دهد. پس از آن‌ها غافل نشوید!

بافت بیشتر بوده و علاوه براین به دلیل استفاده از رنگ قرمز احتمال بروز آلرژی در این بافت افزایش پیدا می‌کند.

این پزشک زیبایی با بیان اینکه امروزه در اکثر آرایشگاه‌ها تاتو را انجام می‌دهند گفت: به‌طور کلی تاتو یک پروسه‌یچر آسیب زا به پوست و بدن بوده و تحریک‌کننده است و به‌صورت کلی پزشکان آن را تأیید نمی‌کنند حال اگر این امر در شرایط غیر استریل و الوده هم انجام شود عوارض بیشتری به همراه دارد. تاتو در سال‌های اخیر به‌صورت چشم‌گیری در بین جوانان و بانوان رواج یافته است و بسیاری از این افراد بدون توجه به عوارض جبران‌ناپذیر این پدیده اقدام به انجام آن می‌کنند.