

دوقلوهای همسان عمر طولانی تری می کنند. دوقلوها نه تنها از زمان تولد بهترین دوست یکدیگر هستند، بلکه عمر طولانی تری هم نسبت به تک قلوها دارند. به گزارش مهر، طبق مطالعات محققان دانشگاه واشنگتن، دوقلوها در هر دو جنسیت نرخ مرگ زودهنگام پایین تری دارند. دیوید شارو، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: مادر مطالعات خود دریافته‌یم که دوقلوهای همسان در مقایسه با دوقلوهای غیر همسان عمر طولانی تری دارند در حالی که مدت بقای دوقلوهای غیر همسان نسبت به جمعیت عمومی کمی بیشتر است.

خون سازها

مترجم: علیرضا – کم خونی یکی از شایع ترین اختلالات خونی است. کم خونی یعنی کم بودن تعداد گلبول قرمز خون و پایین بودن تراکم هموگلوبین خون. اما آیا می دانید که انواع مختلف میوه وجود دارد که در جبران کم خونی موثر است؟ هموگلوبین پروتئینی است که در سلول های خون موجود است و کمک می کند اکسیژن به اندام های مختلف بدن منتقل شود. علل زیادی مانند کمبود ویتامین C و B۱۲، شیردهی، کاهش تولید گلبول قرمز، بعضی از بیماری ها مثل ایدز، بورم مقاصل و... در بروز کم خونی نقش دارد.



مضرات «رژیم غذایی کاری-اجتماعی»

محققان می گویند رژیم غذایی موسوم به «رژیم غذایی کاری -اجتماعی» مضرات زیادی برای قلب دارد. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشکده پزشکی آیسان نیویورک سستی در دنیای پر مشغله امروز که غذاهای سالم خانگی جایش را به غذاهای ناسالم داده است، خطر ابتلا به تصلب شریان هم روبره افزایش است. رژیم غذایی متداول کاری امروز مملو از گوشت قرمز، نوشیدنی های قندی و اسنک های فرآوری شده است. این نوع رژیم غذایی سلامت قلب را به شدت تهدید می کند. حتی محققان دریافته اند این نوع رژیم غذایی به مراتب بدتر از

رژیم غذایی موسوم به «رژیم غذایی غربی» است. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، تصلب شریان ناشی از تشکیل پلاک در عروق است که خطر لیخته شدن خون، حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. بیماری قلبی عروقی سالانه موجب مرگ بیش از ۱۷ میلیون نفر در دنیا می شود. برای کاهش این خطر، انجمن قلب آمریکا بر کاهش مصرف گوشت قرمز و شیرینی و مصرف بیشتر میوه، سبزی، غلات کامل سیبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، ماهی و مرغ بدون پوست و مغزهای آجیلی تاکید می کند.

بانو

خطر تولد کودکانی با مشکلات رفتاری مانند اختلال کم توجهی بیش فعالی در زنانی که در طول بارداری استامینوفن مصرف می کنند، بیشتر است. به گزارش شفا آنلاین، مطالعه اخیر در مجله علمی اطفال جاما نشان می دهد که رابطه ای بین مشکلات رفتاری کودکان مثل بیش فعالی و مصرف استامینوفن در دوران بارداری وجود دارد. سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه بریستول، در این باره می گوید: به نظر می رسد فرزندان زنانی که در طول بارداری مسکن

استامینوفن استفاده کرده اند، تا رسیدن به هفت سالگی با خطر بالای ابتلا به اختلال بیش فعالی روبه رو هستند. پژوهشگران این مطالعه دریافتند که مصرف استامینوفن بین هفته ۱۸ تا ۳۲ بارداری با افزایش ۴۲ درصدی خطر ابتلا به اختلالات روانی و افزایش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به بیش فعالی مرتبط است. همچنین آنها دریافتند مصرف استامینوفن در هفته ۳۲ بارداری با افزایش ۲۹ درصدی مشکلات احساسی و در صدی تمامی مشکلات رفتاری ارتباط دارد.

دسر فرانسوی

مواد لازم

شیر- یک و نیم لیوان
نشاسته ذرت- دو قاشق غذاخوری
شکر- ۵ قاشق
وانیل- نصف قاشق چای خوری
خامه- ۴ تا ۵ قاشق
میوه شامل
موز ۲ عدد، هلو ۱ عدد، زردآلو ۱ عدد- خردشده

طرز تهیه

ابتدا شیر را با نشاسته ذرت مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس شکر و وانیل را ریخته و دوباره هم بزنید و روی حرارت بگذارید. مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از آماده شدن از روی حرارت برداشته وقتی کمی دمایش کاهش یافت خامه را اضافه کنید و در آخر میوه های خرد شده را مخلوط کنید و در قالب بریزید. دسر را در یخچال بگذارید تا خود را بگیرد.

آشپزی من



کافه سلامت

آبا استامینوفن برای زنان باردار ایمن است؟

نکاتی برای رفع تیرگی آرنج دست

تیرگی نواحی آرنج و زانو را می توان با عایت نکات بهداشتی و استفاده از کرم های مرطوب کننده برطرف کرد. به گزارش شفا آنلاین، امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو گفت: تیرگی پوست آرنج و زانو بیماری به حساب نمی آید و در اثر ضخیم شدن پوست به وجود می آید. احسانی تصریح کرد: اصطکاک مداوم، تماس با نور خورشید یا حتی خشکی پوست باعث تیرگی آرنج و زانو می شود.

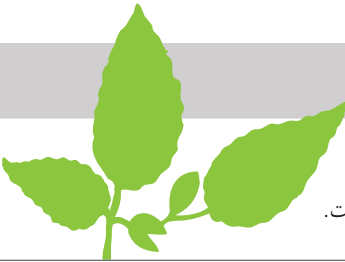
رعایت نکردن بهداشت بر عایت نکردن بهداشت و تجمع سلول های مرده در نواحی آرنج و زانو می تواند یکی از علل تیرگی پوست این نواحی به ویژه در کودکان باشد.

اصطکاک مداوم: آرنج و زانو نواحی است که بیشتر در معرض تماس با محیط و اصطکاک با وسایلی مانند مبل، فرش و میز قرار می گیرد و این آسیب های مداوم سبب افزایش ضخامت پوست در این نواحی و تیره شدن آنها می شود.

نشستن بر زانو و تکیه کردن روی آرنج: فشار و اصطکاک ناشی از نشستن بر زانو و تکیه کردن روی آرنج باعث افزایش ضخامت و تیرگی این نواحی می شود.

تماس زیاد با نور آفتاب: رنگ طبیعی پوست به سه عامل هموگلوبین، کارتنوئید و ملانین وابسته است. ملانین ماده ای است که از طریق سلول هایی به نام ملانوسیت در پوست تولید می شود و افزایش سلول های رنگدانه ساز با تغییر رنگ و ایجاد لکه های پوست همراه است.

خشکی پوست: احسانی، خشکی پوست را از عوامل اصلی تیرگی پوست دانست و بیان کرد: میزان غدد چربی ناحیه آرنج و زانو کمتر از سایر نواحی بدن است و به همین علت احتمال خشکی و در نتیجه تیرگی پوست افزایش می یابد.



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

بعد از حمام کردن دچار سر درد و حالت تهوع می شوم. اگر هر روز هم به حمام بروم به همین حالت دچار می شوم. علت چیست؟

معمولاً در حمام از آب گرم استفاده می شود. این گرما اخلاط داخل بدن را به حرکت در می آورد؛ بنابراین به نظر می رسد دچار غلبه خلط شده اید که با گرمایه حرکت در می آید و شمارا دچار مشکل می کند. بهتر است به یکی از همکاران طب سنتی مراجعه کنید تا نوع ماده افزایش یافته مشخص و به روش خاص پاکسازی شود. برای این که مشکل شما کم شود، قبل از خارج شدن از حمام پای خود را با کمی آب سرد بشویید.

ماده خوراکی و موضعی (به غیر از آب پنیر طبی)، مناسب برای افرادی که مزاج سرد و تر دارند معرفی کنید که ظاهر پوست را بهتر می کند و برای رفع چین و چروک و افتادگی پوست مناسب است.

نیاید از مزایای آب پنیر طبی چشم پوشی کرد. افراد بلغمی با شرایطی می توانند از آن استفاده کنند و به عنوان مثال می توان در آب پنیر کمی نمک یا عسل

اضافه کرد تا سردی و رطوبت بدن افزایش پیدا نکند.

به نظر می رسد که آب پنیر طبی جایگزین مناسبی ندارد تا بتوان به عموم معرفی کرد.

۳۵ سال دارم. مدتی است که بدنم دچار خارش می شود، به ویژه زمانی که فعالیت بدنی ام را بیشتر می کنم. وقتی آنتی هیستامین مصرف می کنم، خالم بهتر می شود.

خارش شما ناشی از افزایش گرمی است. این گرمی بیشتر در کبد اتفاق می افتد. برای رفع این مشکل استفاده از شربت سکنجبین، آبلیمو، عرق کاسنی و شاتره مناسب است. استفاده از آلوئه مر هندی به شما کمک می کند. بیشتر افراد از انجام حجامت نتیجه خوبی می گیرند بنابراین انجام ۱ تا ۳ مرحله حجامت مناسب است. مصرف آدویه، گردو و خرما را کاهش دهید.



احساس پیری و تحلیل حافظه

نتایج تحقیقات نشان می دهد احساس پیری بیش از سن واقعی احتمال تحلیل حافظه را افزایش می دهد. محققان آمریکایی ۶ هزار داوطلب مسن را به مدت ۲ تا ۴ سال مورد بررسی قرار دادند.

نتیجه این تحقیق نشان داد افرادی که احساس پیری بیش از سن خود کردند نسبت به هم سن و سال ها که احساس جوانی می کردند به احتمال ۱۸ درصد بیشتر دچار اختلالات شناختی و ۲۹ درصد بیشتر به تحلیل حافظه مبتلا شدند. به نقل از دیلی میل، داوطلبان که دچار افسردگی شده بودند و ورزش نمی کردند با ابتلا به این بیماری احساس پیری می کردند.

بررسی هادر گذشته نیز ارتباط بین افسردگی و تحلیل حافظه را نشان داده است. اگر کارهایی که احساس جوان بودن را در شما ایجاد می کند مانند ورزش، کنار دوستان و خانواده یا پیدا کردن سرگرمی انجام می دهید این امر می تواند شمارا از افت حافظه حفظ کند.

به زودی ...



در همین صفحه

تلفن سفارش آگهی: ۰۹۱۵۱۰۳۴۳۱۴