

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد استفاده از داروهای ضد ریفلاکس و سوزش سر معده در دوران بارداری، احتمال ابتلای کودک به آسمر افزایش می دهد. به گزارش ایرنا، محققان با بررسی اطلاعات پزشکی بیش از ۱/۳ میلیون کودک دریافتند احتمال ابتلا به آسمر در کودکانی که مادرشان در دوران بارداری داروهای ضد ریفلاکس و سوزش سر معده استفاده کردند، ۳۰ درصد بیشتر است. ریفلاکس معده در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی بسیار شایع است.

چگونه ساعت بدن را مجدداً تنظیم کنیم؟



تاثیر سبک زندگی بر زیبایی چهره

طب سنتی فکر زیاد، بدبینی، استرس، نگرانی و به طور کلی مشغله های زیاد ذهنی، مغز را خشک می کند و اثرات خود را روی

صورت می گذارد.

نعمت... مسعودی عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، در گفت و گو با فارس، درباره راهکارهایی برای پر شدن صورت گفت: مغز، قلب و کبد سه عضو ثبسه بدن است که بر اعضای مجاور خود یعنی گوش، صورت، لب و چشم اثر می گذارد

و اثر می پذیرد. وی افزود: اعضای مانند رحم و روده نیز بر مغز اثر می گذارند و مغز نیز به مراتب این اثرات را روی صورت خواهد گذاشت، بنابراین برای پر شدن صورت، ابتدا باید مشکلاتی را که در این اعضا وجود دارد دفع کرد و سپس برای درمان بری صورت

حوله حمام و خطر عفونت

بهداشت

از انواع حوله ها به طور روزانه استفاده می کنیم و جزو وسایل شخصی و بهداشتی مان محسوب می شود اما به گفته یک متخصص، استفاده از حوله ممکن است آسیب هایی را در پی داشته باشد، دلیل آن هم این است که حوله می تواند پناهگاهی برای باکتری ها، قارچ، پوست مرده، مدفوع، ادرار و بسیاری از میکروب هایی باشد که در حمام کمین کرده اند. به نقل از سایت دیلی میل، این میکروب ها، که بسیاری از آن ها در مدفوع وجود دارد، در میان الیاف گرم و مرطوب حوله تکثیر پیدا می کند. کارشناس بهداشت توصیه می کند که حوله پس از سه بار استفاده شسته شود تا مانع از انتقال پیدا کردن عفونت از میکروب های حمام شود. بودادن حوله، نشانه تکثیر میکروب روی آن است و باید شسته شود. از جمله باکتری های موجود در حوله، استافیلو کوکوس اورئوس است، که ممکن است به گورک یا جوش عفونی منجر شود.

*** کیفیت حوله ها** همچنین به نقل از باشگاه خبرنگاران، حوله های زبر و خشک برای پوست انسان مناسب نیست. لذا افرادی که ششاس بهداشت در این باره می گوید: حوله حمام باید بعد از هر سه بار استفاده، شسته شود و برای جلوگیری از بروز میکروب به بدن حوله حمام را هر ۲ سال تعویض کنید. به گفته این کارشناس بهداشت، دمای آب مصرفی برای شستن حوله باید حدود ۷۷ درجه سانتی گراد باشد.

حداقل میزان ورزش هم برای بدن مفید است

یک، دو، سه یافته های یک مطالعه جدید نشان می دهد حتی حداقل میزان فعالیت بدنی هم می تواند موجب افزایش شادی شود. به گزارش مهر، با توجه به نتایج

تحقیقات، برای بهبود خلق و خو، نیاز نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. محقق ارشد این مطالعه، دکتر جیسون رنتفرو در این باره می گوید: «اطلاعات ما نشان می دهد که مردم شاد به طور کلی فعال تر هستند. با این حال، تجزیه و تحلیل ما نشان داد که میزان فعالیت بدنی صرف نظر از شادی پایه افراد، به افزایش حس و حال مثبت منجر می شود. وی می افزاید: «مطالعات بسیاری درباره آثار مثبت ورزش انجام شده است، اما آنچه ما برداشت کردیم این است که برای شادتر بودن، لازم نیست که بیرون بروید و مانند یک ورزشکار بدوید. حتی کمی فعالیت فیزیکی هم در ایجاد حس شادی موثر خواهد بود.»

غواصی به دندان ها آسیب می رساند

بیشتر بدانی نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که درد دندان و مسائل مربوط به دندان از مشکلات شایع در بین غواصان است. به گزارش مهر، در مطالعه ای وضعیت بیش از ۴۰ درصد از یک گروه کوچک از غواصان بررسی و مشخص شد که آن ها طی غواصی مشکلات دندانی را تجربه کرده اند. دندان های آسیا اغلب منبع درد است و مدرسان غواصی که زمان زیادی را در آب کم عمق با نوسان فشار سیری می کنند، به احتمال زیاد دچار مشکلات دندانی می شوند.

اقدام کرد. افرادی که دچار بیماری های رحم و روده یا سرطان خون هستند به طور ناگهانی صورتشان لاغر می شود.

مسعودی گفت: بعد از رفع مشکلات بدن، برای عضله سازی صورت از روش هایی همچون یاد کش تخصصی و خون گیری یا از روغن هایی همچون بنفشه و گل سرخ به صورت موضعی استفاده می شود.

وی ادامه داد: به صورت کلی به افرادی که تمایل به عضله سازی صورت دارند، توصیه می شود ابتدا مزاج و سبک زندگی خود را اصلاح کنند.

تاثیر سوء مزاج مادر بر چهره کودک زن بار داری که افکار بدبینانه ای دارد و دائم پیتز او فست فود مصرف می کند، به مرور سودای خون او بالا می رود و این موضوع روی جنین اثر می گذارد و باعث

می شود که جنین یا نسل های بعدی، پوست و چهره ناسالمی داشته باشند حتی سوء مزاج پدر نیز می تواند روی نسل های بعدی اثر گذار باشد.

وی اضافه کرد: افرادی که سبک زندگی نادرستی همچون خوابیدن بعد از طلوع آفتاب دارند، به مرور چهره کدری پیدا خواهند کرد. ابتدا باید سبک زندگی اصلاح شود و بعد از آن هر فردی با توجه به مزاج و اقلیم داروی خاصی دریافت کند. مسعودی در پاسخ به این سوال که آیا آب می تواند در افزایش متابولیسم بدن اثر گذار باشد، گفت: آب در متابولیسم موثر است البته باید دانست برای کسی که دارای کبدی با مزاج خشک است، مصرف زیاد آب، به افزایش متابولیسم کمک می کند، اما برای فردی که دارای کبدی با مزاج مرطوب است افزایش مصرف آب بیماری های زیادی را به وجود می آورد.

چیپس خانگی

آشپزی من

مواد لازم

* سیب زمینی - به مقدار لازم
* نمک - کمی
* سرکه سفید - نصف لیوان
* بکینگ پودر - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

سیب زمینی را با کمک رنده به صورت ورقه های نازک برش بزنید. سپس آنها را با آب سرد حاوی نمک، سرکه و بکینگ پودر خیس کنید. ورقه های سیب زمینی را در آبکش ریخته و با آب سرد بشویید، سپس روی پارچه تمیز خشک کنید. در ظرف یا دیواره بلند مانند شیرجوش روغن را داغ کنید و ورقه های سیب زمینی را سرخ کنید، تا خوش رنگ شوند. سیب زمینی ها را روی حوله کاغذی گذاشته تا روغن آن گرفته شود. در این زمان می توان چیپس را مزه دار کرد (نمکی، فلفلی، موسیری). برای سرو می توان از سس کچاپ ویا ماست موسیر استفاده کرد.

روش های خانگی برای افزایش باروری

سلامت

امروزه با توجه به این که هم محیط زیست و هم شیوه زندگی ناسالم است، باروری برای برخی افراد به یک چالش تبدیل شده است؛ بنابراین زمانی که برای فرزندآوری برنامه ریزی می کنید، لازم است تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید. در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز به راهکارهایی برای افزایش باروری اشاره شده است.

- * مصرف یک قطعه کوچک سیریک میک در روز انگل را بدن از بین می برد.**
- * با مشورت پزشک از همسر خود بخواهید مکمل زینگ مصرف کند تا شمارش اسپرم افزایش یابد.**
- * با پزشک خود درباره راههای افزایش دادن کیفیت مخاط دهانه رحم مشورت کنید.** مصرف مکمل های ویتامین A
- می تواند موثر واقع شود.**
- * با انجام دادن مدیتیشن با استرس مقابله کنید.**
- * با افزودن سبزی چلیپایی به رژیم غذایی تان، سوخت و ساز بدن را در حالت خوب حفظ کنید.**
- * با مصرف آب علف گندم، هر از گاهی کولون را پاک سازی کنید.**
- * با مصرف سبزی های برگ سبز، تخم مرغ و ماهی در چرخه تخمگذاری هماهنگی ایجاد می شود.**
- * با خوردن میوه کافه، سبزی ها و جوانه تعادل قلیایی بدن خود را در سطح مناسب حفظ کنید.**



پرسش و پاسخ

در ستون امروز به پرسش های متداول در باره مصرف ویتامین C پاسخ داده شده است- فارس

هنگامی که سرما می خوریم، مصرف آب پر تقال یکی از گزینه هایی است که همواره در روند درمان مدنظر قرار می گیرد. آیا ویتامین C تاثیری در پیشگیری و درمان سرماخوردگی دارد؟

ویتامین C یکی از مهم ترین مواد مورد نیاز بدن است زیرا دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی است. ویتامین C همانند دیگر ویتامین ها برای حفظ سلامت بدن انسان ضروری است. بیشتر ما فکر می کنیم ویتامین C تنها تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و از این رو، در زمان بیماری به آب پرتقال نیاز داریم، اما در واقعیت، کارهای بیشتری انجام می دهد. ویتامین C به ساخت کلاژن کمک می کند و بر همین اساس، برای پوست و بافت های همبند مهم است. همچنین، این ویتامین به جذب آهن و در زمان زخم ها کمک می کند و آنتی اکسیدانی قدرتمند است که با رادیکال های آزاد مقابله می کند. ویتامین C در مرکبات مانند آب پرتقال و همچنین کیوی، کلم بروکلی، نوت فرنگی و... یافت می شود. همچنین، فلفل دلمه ای قرمز یکی از غنی ترین منابع این ویتامین محسوب می شود.

هر فرد به چه میزان ویتامین C در روز نیاز دارد؟ به طور کلی مقدار توصیه شده ویتامین C دریافتی در روز برای بانوان برابر با ۷۵ میلی گرم برای آقایان ۹۰ میلی گرم است. این میزان می تواند از طریق رژیم غذایی تامین شود. با این وجود، افرادی که سیگار می کشند ویتامین C بیشتری باید مصرف کنند که می تواند تا ۳۵۰ میلی گرم بیشتر از افراد غیر سیگاری باشد زیرا سیگار کشیدن موجب دفع این ویتامین از بدن می شود.

آیا خطر آتی مرتبط با مصرف ویتامین C وجود دارد؟ از آن جا که ویتامین C در دسته ویتامین ها قرار می گیرد، به طور کلی، برای بیشتر مردم بی خطر محسوب می شود و در واقع برای حفظ سلامت و ادامه حیات لازم است. اما اگر بیش از اندازه ویتامین C مصرف کنید، ممکن است با خطر ابتلا به برخی مشکلات دستگاه گوارش مواجه شوید. خوشبختانه این شرایط به طور معمول رخ نمی دهد، مگر آن که دوزهای به واقع بالا از این ویتامین دریافت کنید.

چه افرادی نباید ویتامین C مصرف کنند؟ به طور کلی ویتامین C برای همه بی خطر است، اما افرادی که برخی داروهای مشخص مانند ضد انعقادها را مصرف می کنند باید در این زمینه با پزشک خود مشورت کنند. همچنین، برخی مکمل های ویتامین C از درت تهیه می شود و اگر به دردت حساسیت دارید، ممکن است مصرف این مکمل ها مشکل آفرین باشد.