

نتایج یک مطالعه نشان می دهد با اینکه مغز مردان از زنان بزرگ تر است، مغز زنان کارآمدتر است. به گزارش ایران از روزنامه دیلی میل، محققان هلندی در این مطالعه متوجه شدند، هر چند مردان در قیاس با زنان مغزهای بزرگ تری دارند اما زنان در آزمون های حافظه عملکرد بهتری دارند. بر اساس نتایج اسکن ام.آر.ای از حدود ۹۰۰ مردوزن، مغز مردان حدود ۱۴ درصد از مغز زنان بزرگ تر است.

مراقب این ادویه معجزه گر و مکمل آن باشید



مهین رمضانی– نتایج تحقیقات نشان می دهد که در

هندوستان مرگ به علت آلزایمر و زوال عقل بسیار کمتر از آمریکاست و این موضوع مر بوط به مصرف بیشتر زردچوبه طبیعی در این کشور است. همچنین شواهد مبنی بر این است که کور کومین پیشرفت آب مروارید را به تاخیر می اندازد.

به گزارش webMD کور کومین زردچوبه، از بدن در مقابل بیماری هایی مانند کولیت، زخم معده و عفونت های ویروسی مانند ایدز محافظت می کند.

ترکیبات فعال اصلی در زردچوبه کور کومینوید است. این ترکیبات ایجاد کننده رنگ زرد-نارنجی است و بیشتر فواید زردچوبه به دلیل وجود آن است .

افزون بر این، پودر زردچوبه یا کور کومین تجاری به طور معمول حاوی مواد افزودنی است که از آن جمله می توان به دی اکسید سیلیکون اشاره کرد.

برخی انواع ارزان پودر زردچوبه ممکن است حاوی افزودنی های غیر قانونی نیز باشد که در بر چسب مواد تشکیل دهنده به آنها اشاره ای نشده است.

فواید مکمل های کور کومین

کاهش التهاب، بهبود عملکرد رگ خونی و کاهش خطر حمله قلبی

عوارض زردچوبه و کور کومین

به گزارش سلامت نیوز، زردچوبه و کور کومین به طور کلی امن و بدون عارضه جانبی جدی در نظر گرفته می شود. با این وجود، برخی افراد ممکن است هنگام دریافت دوزهای بالا در

سازمان غذا و داروی آمریکا درباره خطرات تاتو هشدار داد

کافه سلامت

طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۶ حدود ۴۰۰ گزارش در مورد

مشکلات مرتبط با تاتو نظیر عفونت های ناشی از جوهر آلوده تاتو یا واکنش های آلرژیک در آمریکا دریافت شده است. دکتر لیندا کاتز، مدیر اداره آرایشی و رنگ این موسسه، می گوید: نگرانی های احتمالی مصرف کنندگان شامل شیوه های غیر ایمن و خود جوهر است.

به گفته وی، استفاده از آب غیر استریل برای رقیق کردن رنگدانه های جوهر یکی از نگرانی های اصلی است. همچنین خود جوهر هم می تواند آلوده باشد هر چند که روی بر چسب آن، عنوان استریل نوشته شده باشد.

استفاده از رنگ پرینتر و نقاشی خودرو!

نتایج تحقیق نشان می دهد برخی جوهر های تاتو حاوی رنگدانه های مورد استفاده در تونر پرینتر یا نقاشی خودرو است.

سالاد اندونزی

آشپزی من

مواد لازم

خیار خردشده - یک پیمانه
گوچه فرنگی خردشده - یک چهارم پیمانه
جعفری خردشده - یک سوم پیمانه
ریحان خردشده - یک سوم پیمانه
گشنیز خردشده - یک چهارم پیمانه
پیازچه یا پیاز خردشده - یک چهارم پیمانه

طرز تهیه

همه مواد را با هم مخلوط کنید. سپس آب لیموترش و روغن زیتون را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا مواد له نشود. بعد از مخلوط و مزه کردن سالاد ادویه آن را اندازه کنید.
برای جلوگیری از آب انداختن این سالاد همه مواد را مخلوط کنید ولی روغن و آب لیمو را آخر اضافه کنید تا سالاد آب نیندازد.



سلامت

تزریق کم درد انسولین

انسولین از داروهای کنترل دیابت و به صورت تزریقی قابل استفاده است.

تزریق انسولین و به طور کلی هر نوع تزریقی، در دناک است و موجب ناراحتی فرد می شود.

تزریق انسولین سرد در دناک است؛ بنابراین بهتر است نیم ساعت قبل از تزریق، انسولین را از یخچال خارج کنید تا هم دمای اتاق شود و سپس تزریق کنید.

بعد از باز شدن انسولین می توان آن را در دمای اتاق به مدت ۴ هفته (دور از نور خورشید و گرما) نگهداری کرد؛ این امر سبب کاهش تحریک، سوزش و درد تزریق می شود. استفاده از الکل برای ضد عفونی کردن پوست هنگام تزریق انسولین، می تواند به احساس سوزش منجر شود؛ بنابراین باید کمی صبر کنید تا الکل کاملاً خشک شود و سپس انسولین را تزریق کنید. به گزارش سایت پرستار آنلاین، تزریق دوزهای بالاتر انسولین (نسبت به مواقعی که دوز کمتری تزریق می شود) می تواند به احساس درد بیشتری منجر شود. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، انجام فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن مقاومت به انسولین را کاهش می دهد و در نتیجه بیمار برای کنترل دیابت خود به انسولین کمتری نیاز خواهد داشت.

هنگام ورود سرنگ، محل تزریق را شل کنید. تزریق انسولین با سرسوزن های بسیار نازک، درد کمتری دارد. جهت وزاویه سرسوزن را هنگام ورود و همین طور خروج از پوست تغییر ندهید. اگر زاویه تزریق انسولین خیلی کم باشد، انسولین تزریق شده درد کمتری ایجاد می کند. بهتر است به جای این که خیلی سریع یا خیلی آهسته انسولین را تزریق کنید، برای کاهش درد تزریق، آهسته و با آرامش این کار را انجام دهید.



تغذیه

بعضی از خوراکی ها و نوشیدنی ها با وجود اثرات درمانی کاهنده انرژی است، به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند افراد دچار ضعف توان جسمی از خوردن آن ها خودداری کنند.

به گزارش ایران اکونومیست؛ یکی از نوشیدنی های محبوب به ویژه برای جوان ها در عصر حاضر قهوه است.

این نوشیدنی، انرژی زا و دارای طعم مطبوعی است و بسیاری از افراد در طول روز از آن استفاده می کنند، اما کارشناسان هشدار می دهند نوشیدن مقادیر زیادی از قهوه در طول روز می تواند باعث اختلال در جذب منیزیم و ویتامین B شود. کمبود این دو ماده سبب برهم خوردن تعادل هورمونی در بدن افراد به ویژه بانوان می شود. بیماری های هورمونی از جمله افزایش وزن، مشکلات خواب، خستگی مزمن، تغییرات خلقی و سندروم پلی کیستیک تخمدان (PCOS) حتی در سنین جوانی نیز شیوع فراوانی یافته است.

کارشناسان توصیه می کنند افراد برای رفع احساس تشنگی، به دست آوردن انرژی و رفع خستگی از دیگر دمنوش ها از جمله چای سبز، دمنوش های گیاهی، آب و نوشیدنی های کم شیرین استفاده کنند.

بدترین زمان برای مصرف قهوه اواخر شب است که باعث بی خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن دمای بدن، سردرد، کاهش تمرکز و احساس خستگی و ضعف می شود.

احساس ضعف، خستگی و کاهش انرژی در برخی افراد پس از مصرف قهوه به دلیل حساسیت به این ماده خوراکی است، به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند افراد در صورت احساس خستگی پس از مصرف قهوه به متخصص انرژی مراجعه کنند تا علت زمینه ای آن مشخص شود.

شیردهی بیش از دو سال موجب کندذهنی کودک می شود

طب سنتی

شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که چرا به شیر دادن ۲ سال ونه بیشتر کودک ن توصیه شده است. یک کارشناس طب

سنتی به این سوال پاسخ می دهد.

شیردهی بیش از دو سال توصیه نمی شود زیرا این امر ممکن است موجب کندذهنی طفل شود. بنابراین توصیه می شود قبل از دوسالگی به تدریج میزان شیردهی کاهش و میزان غذا افزایش یابد تا هنگام از شیر گرفتن، طفل دچار مشکل نشود.

سید جواد علوی، در گفت و گو با پویا، درباره طول مدت مناسب شیردهی اظهار کرد: در متون طب سنتی ایرانی طول مدت شیردهی یک سال و ۹ ماه و نهایت دو سال ذکر شده است.

مدت زمان بهینه شیردهی از دیدگاه طب نوین

نوزادانی که ۶ ماه با شیر مادر تغذیه می شوند نسبت به نوزادانی که ۳ ماه یا کمتر با شیر مادر تغذیه می شوند و نیز نسبت به نوزادان تغذیه شده با شیر خشک، دچار عفونت گوارشی کمتری می شوند.

توقف رشد در نوزادانی که برای ۶ ماه یا بیشتر با شیر مادر تغذیه می شوند در کشور های توسعه یافته یا در حال توسعه دیده نشده است. تغذیه با شیر مادر از خونریزی روده نوزادان – که در نوزادان تغذیه شده با شیر گاو قبل از ۶ ماهگی مشاهده می شود – پیشگیری می کند.

وی اضافه کرد: نوزادانی که به مدت یک سال از شیر مادر تغذیه می کنند، نسبت به کودکانی که از شیر خشک تغذیه می کنند، کمتر به عفونت حاد مبتلا می شوند؛ بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، تغذیه با شیر مادر به طور انحصاری تا ۶ ماهگی و سپس در کنار تغذیه تکمیلی تا دوسالگی طفل باید انجام شود.