

سلامت

نابناک

راهکارهای خوشمزه برای کاهش سایز کمر

شفا آنلاین - در اینجا با خوراکی هایی آشنا شوید که هم خوشمزه اندو هم به تناسب اندام کمک می کنند.

انار

محققان دریافته‌اند این میوه میزان اسیدهای چرب در خون (NEFA) را کاهش می‌دهد.مطالعات قبلی نشان داده بود میزان NEFA به ذخیره چربی زیادی در اطراف شکم بستگی دارد، علاوه بر این که آب انار خاصیت درمانی برای سرطان و بیمار قلبی دارد، در آب کردن چربی دور شکم نیز موثر است. محققان دریافته‌اند آب انار میزان اسیدهای چرب در خون (NEFA) را کاهش می‌دهد. کم شدن فشارخون کاهش خطر بیماری قلبی، سکته و بیماری کلیوی را نیز به دنبال دارد.

ماهی

یکی از خوشمزه‌ترین و همچنین مفیدترین موادی که باید در طول هفته از آن مصرف کنید ماهی است. این ماده غذایی دارای میزان زیادی امگا۳ است و از همین رو بدنی که امگا۳ بیشتری داشته باشد انرژی بیشتری نیز دارد همچنین ماهی دارای میزان زیادی پروتئین است و این ماده مغذی خود کمک می‌کند تا چربی سوزی در بدن شما افزایش داشته باشد و شما احساس سیری کنید از همین رو کمتر غذا خواهید خورد. سعی کنید در هفته حداقل ۲ بار ماهی میل کنید.

آجیل

یکی از موادی که همه از آن به عنوان غذای منوعه در دوره رژیم یاد می‌کنند آجیل است در حالی که این ماده خود می‌تواند یک چربی سوز بسیار خوب باشد. در تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ انجام شده است مشخص شد که منیزیم که در آجیل به وفور دیده می‌شود می‌تواند به بهبود خواب و همچنین چربی سوزی بیشتر در بدن شما کمک کند. توجه داشته باشید که بهترین نوع آجیلی که باید مصرف کنید نوع خام و شور نشده آن است.

شیر

از جمله مغذی ترین موادی که همیشه می‌توانید از آن استفاده کنید شیرهای کم چرب است. این ساده دارای میزان زیادی کلسیم دارد و تحقیقات زیادی می‌دهد کلسیم و لاغری ارتباط نزدیکی با هم دارند. نوشیدن روزانه ۵ لیوان شیر می‌تواند به شما در افزایش سرعت کاهش وزن کمک به سزایی داشته باشد.

فلفل

یکی از موادی که در آخرین تحقیقات انجام شده از آن به عنوان تندترین راه لاغر شدن یاد می‌شود فلفل قرمز است. این ادویه را به تمامی غذاهایتان اضافه کنید تا به راحتی و با کمترین دشواری وزن‌تان کاهش پیدا کند. فلفل می‌تواند متابولیسم بدن شما را افزایش دهد و البته اگر کمی در خوردن غذاها دقت داشته باشید خیلی سریع لاغر خواهید شد.

پنجره

وقتی نفس به شماره می افتد

باشگاه خبرنگاران- فاطمه حسینی گفت: از علائم آسم می‌توان به تنگی نفس، سرفه‌های خفّاور، خس‌خس سینه، بیدار شدن بر اثر تنگی نفس در خواب و یا عدم توانایی در بالا رفتن از پله‌ها اشاره کرد. برای تشخیص دقیق باید از دستگاه‌های تشخیص مانند اسپرومتری استفاده کرد. وی افزود: به طور کلی شدت آسم در طول زندگی یکسان است و حالت نوسانی ندارد مگر در حالتی که بیمار بر اثر عواملی همچون بوی عطر، حساسیت به گل و آلودگی دچار حمله شود که با مراجعه به پزشک و قرار گرفتن زیر دستگاه اکسیژن حال مریض بهبود می‌یابد. برای پیشگیری از این بیماری باید مراقب کودکانی که در سن کم نسبت به ماده‌ای آلرژی دارند باشیم و آنها را نسبت به آن ماده‌ی حساسیت‌زا مقاوم کنیم زیرا این افراد زمینه‌ی ابتلا به آسم را دارند. برای افرادی که زمینه‌ی ژنتیکی دارند درمان قطعی وجود ندارد و تنها راه این است که به کمک دارو بیماری را کنترل کنند.



علل ایجاد نطفهٔ ضعیف در زنان و مردان



نبودن تخمدان‌ها در زنان می‌تواند به‌دلیل کمبود "روی" در بدن باشد و در نهایت منجر به ناباروری شود. وی افزود: علل ایجاد نطفهٔ ضعیف در زنان و مردان مصرف قندهای شیمیایی، اسانس‌های شیمیایی، مصرف چربی با ترانس بالا، مصرف

کافئین زیاد، مصرف بیش از حد کنسروها و کمپوت‌ها، پُرخوری و کم‌تحرکی، مصرف غذاهای مانده، مصرف فست‌فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، مرغ کنکناکی)، داشتن استرس شدید و مصرف بیش از حد وائیل است.

تسنیم- آیت‌الله سید حسن ضیائی محقق طب اسلامی گفت: خوردن کافور، خوردن شیرخشک (شیر نسکافه یا شیرقهوه با شیرخشک)، خوردن نخودفرنگی، خوردن میوهٔ غازیاقی، پرتوهای آتمی (نظیر سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و پِت) و

اشعه X، خوردن میوهٔ سبز نارس انبه و پرتسی آن و مغز هستهٔ آن از علل بروز ناباروری می‌تواند باشد. کمبود فلز "روی" در بدن از علل مهم ناباروری است چرا که باروری و بارداری تابع وجود "روی" در بدن است. فعال نبودن بیضه‌ها، کم‌بودن اسپرم در مردان و فعال

دمنوشی برای داشتن اعصاب آرام



بگذارید خنک شود و درون ظرف شیشه‌ای در یخچال نگهداری کنید.

یک قاشق غذاخوری از به خشک رابه همراه هل و دارچین در یک لیوان آب جوش درون قوری چینی بریزید و بگذارید به مدت

۲۰ دقیقه روی بخار آب دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و یک قاشق چایخوری زعفران آب کرده اضافه کنید. اگر به شیرین باشد، نیازی به اضافه کردن نبات یا شکر نیست. در صورت تمایل شیرین کنید.

شفا آنلاین- قلب، معده و اعصاب را تقویت می‌کند. برای تهیه این نوشیدنی ابتدا لازم است به را به طریق زیر آماده کنید. این دمنوش از نوشیدنی‌های بسیار گوارا، خوش‌بو، خوش‌رنگ و مفید برای همه فصول است. به

را خوب بشوید تا پرزهایش برود و با رنده درشت فلزی رنده کنید، سپس روی وسیله گرم‌مازا با حرارت ملایم مثل شوقاژ خشک کنید. پس از اینکه کاملا خشک و شکننده شد، در یک تابه چدنی داغ شده آن را بو دهید تا رنگ به قهوه‌ای شود، سپس

سلامت مغز خود را به خطر نیاندازید

چهار عادت روزمره که باعث افسردگی و فراموشی می‌شود

مراقبت‌های خوب پزشکی، عضلات بدنش بودند. اگر او ضعیف و یا حتی نرمال بود، این احتمال وجود داشت که بمیرد. زندگی شما به عادات‌تان بستگی دارد. چون گارت به سلامت مغز اهمیت زیادی می‌داد، توانست همین شیوه را برای کمک به بسیاری از افراد بکار گیرد.

۴- یاد نگرفتن چیزی جدید یا اعتیاد به ایمیل و مسیح و بازی‌های ویدئویی

این موارد هم ریسک افسردگی و زوال عقل را افزایش می‌دهد. در تحقیقی که هیولت پاکارد مسئولش بود، افرادی که به‌گجت‌ها اعتیاد داشتند، در مدت یک‌سال ۱۰ نمره از آی کیو را از دست داده بودند. استعمال ماری‌جوآنا هم آی کیو را کاهش می‌دهد اما اعتیاد به‌گجت‌ها از این هم مضرت‌ر است. شما می‌توانید با محدود کردن گجت‌ها و افزودن تمرینات ذهنی به زندگی‌تان، همین امروز ریسک‌فاکتورها را کاهش دهید.

مغز شما مانندیک عضله است، هرچه بیشترآن را به شیوه‌های مثبت به‌کار گیرید، طولانی‌تر می‌توانید از آن استفاده کنید. اما حل جدول‌های کلمات متقاطع به‌تنهایی کافی نیست، چون تنها یک‌بخش از مغز را به‌فعالیت وامی‌دارد. درست مثل این است که به باشگاه بروید، تمرینات مربوط به عضلات دوسر را به‌خوبی انجام دهید و بعد رهایش کنید. شما باید روی تمام مغزتان کار کنید.

چند راهکار خوب برای تقویت مغز:

- * بازی کلمات یا فراگیری زبان می‌تواند بخش جلویی چپ مغز را تحریک کند.
- * خنده بخش راست مغز را تحریک کرده و خلاقیت را بیشتر می‌کند.
- * یادگرفتن ساز موسیقی می‌تواند لپ‌گیجگاهی مغز را که موقتی است تقویت کرده و به حافظه کمک نماید.
- * یادگرفتن رقص‌های جدید و بازی تنیس روی میز می‌تواند مخچه (بخش انتهایی پشت مغز) را تقویت کرده و به سرعت پردازش کمک کند. البته اگر همراه با رقص الکل بنوشید یا بیرونگ بازی کنید، تمام فوایدش را از دست خواهید داد. حداقل ۱۵ دقیقه روزانه مغزتان را ورزش دهید!



ویژگی‌های مبتلایان به کم‌شنوایی حسی عصبی

فارس- خسروگورابی شنوایی شناس، درباره علت‌آهسته‌شنیدن صداهاگفت: این مشکل می‌تواند ناشی از کم‌شنوایی حسی عصبی باشد. وقتی حلزون یا عصب شنوایی که سیگنال‌های جمع‌آوری شده توسط حلزون را به مغز می‌رساند، آسیب ببیند، کم‌شنوایی حسی عصبی رخ می‌دهد که این عارضه ممکن است موجب شود تا همه صداها آهسته‌تر به گوش برسد. وی افزود: مبتلایان به کم‌شنوایی حسی عصبی ممکن است با صدای بلند صحبت کنند و در محیط پر صدا دچار مشکل شوند. سمعک می‌تواند به مبتلایان کمک کند تا بهتر بشنود ولی ممکن است عدم وضوح صدا وجود داشته باشد که ممکن است فرد را ناراحت کند.البته این مشکل همیشه از سمعک نیست و ماهیت این نوع کم‌شنوایی غالباً مشکل ساز است. کم‌شنوایی حسی عصبی غیرقابل جراحی است همچنین اگر کم‌شنوایی یک گوش بسیار شدید باشد ممکن است کاشت حلزون صورت گیرد و در واقع نوع پیشرفته‌ای از سمعک است. کم‌شنوایی عصبی حسی به راحتی قابل درمان نیست.



تلفن همراهتان را به اتاق خواب راه ندهید

سلامت نیوز- با پیشرفت علم و فناوری افراد بیش از پیش از فناوری‌ها از جمله گوشی‌های همراه استفاده می‌کنند و در بیشتر مواقع لحظه‌ای آن را از خود دور نمی‌کنند و حتی هنگام خواب آن را کنار خود می‌گذارند. نه تنها قرار دادن گوشی همراه نزدیک خود قبل از خواب موجب بی‌خوابی می‌شود بلکه می‌تواند سبب از خواب پریدن‌های مکرر در هنگام خواب شود. گفتنی است که گوشی‌های همراه از خود اشعه‌های لیزری و امواج ظریفی را منتشر می‌کنند که می‌تواند در طولانی‌مدت خطر ابتلا به سرطان را در افراد به‌خصوص کودکان را افزایش دهد. علاوه بر این، این کار احتمال آتش‌سوزی را افزایش می‌دهد به‌خصوص اگر گوشی از طریق سیم شارژر به برق وصل باشد. از طرف دیگر، گوشی‌های همراه از خود نوری منتشر می‌کنند که هورمون‌های عامل خواب همچون ملاتونین را تضعیف می‌کند و با بر هم زدن خواب ساعت بیولوژیکی بدن انسان را مختل می‌کند.

