

تأثیر عجیب فضای منزل بر سلامت شما

به طور کلی اغلب توصیه ها برای حفظ سلامت بدن، بازیابی و اصلاح شیوه های زندگی است.

اخیراً محققان توصیه کرده اند که لازم است در زمینه چینی لوازم منزل و رنگ های آن نیز بازیابی داشته باشیم. شما می توانید با کم کردن نور منزل این کار را شروع کنید. استفاده از چراغ های پر نور در هنگام شب، چرخه شبانه روزی بدن را مختل می کند و این امر می تواند عملکرد سیستم های بدن از جمله تولید هورمون را تحت تأثیر قرار دهد که با بروز مشکلاتی مانند جاقی مفرط، دیابت نوع ۲ و احتمالاً سرطان ارتباط دارد.

رنگ دیوارها در بروز استرس نقش دارد

رنگ قرمز یا نارنجی باعث افزایش استرس و اضطراب می شود و به احتمال زیاد باعث خارش پوست می شود. "برایان وانسینگ" متخصص رفتارهای غذایی از دانشگاه کرنل آمریکا می گوید: رنگ های شاد مغز را تحریک می کند و باعث می شود فرد تندتر غذا بخورد. رنگ آبی دیوارها نیز باعث می شود فرد مدت طولانی تری بخوابد.

اگر تلویزیون بزرگ تری خریداری کردید، مبلتان را جایه جا کنید

متخصصان توصیه می کنند فاصله بین تلویزیون و مبلتان یک تا ۳ متر باشد تا روی چشم فشار وارد نشود. نور اتاق نیز باید نسبت به تلویزیون روشن تر باشد.

آلودگی صوتی می تواند برای قلب مضر باشد

آلودگی صوتی چه در منزل چه در ترافیک یا ناشی از سر و صدای همسایه ها با افزایش فشارخون ارتباط دارد. حتی اگر متوجه این آلودگی نباشید، نتایج بررسی ها نشان می دهد، صدای بیش از ۳۵ دسی بل (تقریباً شبیه صدای عبور سریع خودرو در خیابان) حتی در هنگام خواب، فشارخون را افزایش می دهد. همچنین افرادی که نزدیک فرودگاه زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر فشارخون بالا قرار دارند. صدای بلند همسایگان و رفت و آمد پر سر و صدا نیز برای سلامت مضر است و به ویژه در زمانی که فرد در حال استراحت است.

طبیعت گردی در بهبود خلق و خو نقش دارد

هرچه درختکاری بیشتری در جاده ها باشد، خطر بروز افسردگی در افراد نیز

نکاتی برای مثبت اندیش بودن

- اگر می خواهید مثبت اندیش باشید کافی است نکات زیر را فراموش نکنید. مثبت اندیشیدن آدمی را در رسیدن به اهداف زندگی یاری می کند و سبب افزایش شور، نشاط و کارآمدی و سازندگی می شود. به گزارش خبرآنلاین، برای رشد و گسترش نگرش مثبت به آینده در خود باید:
- ۱- جایگاه های سودمند و خوشایند را در ذهن خود مجسم کنید.
- ۲- هنگام سخن گفتن از واژگان مثبت بهره ببرید.
- ۳- همواره کوشش کنید اندیشه های منفی و خطا را از ذهن خود دور کنید.
- ۴- به جنبه های مثبت و سازنده زندگی تان نگاه کنید.
- ۵- می دانند گان اندیشه های مثبت، رفت و آمد کنید.
- ۶- از فیلم ها و داستان های الهام بخش سودجویید.
- ۷- آن چیزی را در ذهن خود ببینید که دوست دارید رخ دهد.
- ۸- بیاموزید که بر اندیشه های خودتان چیره باشید.
- ۹- کارهایی را در ذهن خود تکرار کنید که در شما انگیزه می آفریند.
- ۱۰- تمرکز و مراقبه را بیاموزید و تمرین کنید.
- ۱۱- مهارت شاد بودن و شاد زیستن را بیاموزید.
- ۱۲- توجه داشته باشید که حتی برداشتن یک گام به سوی مثبت اندیشی، سبب رفتارهای نو و شادی آفرین در زندگی تان می شود.
- ۱۳- ورزش را فراموش نکنید.
- ۱۴- به خنده و خوشی اهمیت دهید.
- ۱۵- به جای ناتوانی های تان، توانمندی های تان را ببینید.
- ۱۶- در برابر نداشتن های تان، داشته های تان را ببینید.
- ۱۷- در کنار نگاه واقع بینانه به زندگی، منفی بافی را از خودتان دور کنید.
- ۱۸- باور به "نمی توانم" را فراموش کنید.



مواد غذایی اجباری که هر هفته باید بخورید



برخی از مواد غذایی به قدری برای حفظ سلامت بدن مفید هستند که باید هر هفته در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشند.

کارشناسان به افراد توصیه می کنند این مواد غذایی را در رژیم غذایی هفتگی خود برای حفظ سلامت قرار دهند. گفتنی است، از جمله این مواد غذایی ذرت بو داده شده است که دارای کالری کم و سرشار از مواد مغذی است اما باید بدون نمک مصرف شود. بررسی ها نشان می دهند، علاوه بر ذرت بو داده شده خوردن ماست نیز می تواند برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید باشد. ماست پرچرب و ماست کم چرب هر دو می توانند در صورت استفاده متعادل باعث حفظ سلامت بدن شود. روغن نارگیل نیز یکی دیگر از مواد مغذی برای بدن است که می تواند سرعت در بدن هضم شده و تبدیل به یک عنصر چربی سوز برای حفظ لاغری و تناسب اندام بدن شود. از دیگر مزایای روغن نارگیل تقویت سیستم ایمنی بدن است.

درمان موخوره به روش سنتی



اگر موخوره دارید می توانید از صابون قهوه ای که در عطاری موجود است استفاده کنید. یک متخصص طب سنتی گفت: برای درمان موخوره سه بهتر است از روغن زیتون و عسل، روغن گل بنفشه و روغن بادام استفاده کرد. حمید افراسیابی گفت: دلیل موخوره تغذیه نادرست است به همین دلیل برای درمان موخوره باید تغذیه را سالم کرد. وی ادامه داد: ابتدا می توان شامبو و صابونی که استفاده می شود را تغییر داد و از صابون قهوه ای که در عطاری موجود است استفاده کرد همچنین برای تقویت موی می توان عسل یا روغن زیتون، کنجد یا بادام تلخ را به موی مالید. این متخصص طب سنتی گفت: همچنین به صورت منظم ماساژ موی با روغن شانه زد و بعد شست. از طرفی یکی از عواملی که موجب بروز موخوره می شود زیاد بودن خشکی در بدن است. افراسیابی افزود: علاوه بر خشکی بروز اختلال های مختلفی در بدن ممکن است موجب بروز موخوره در موها یا چند شاخه شدن تارهای مو شود. برای بهبود آن می توان از روغن گل بنفشه و روغن بادام به طور همزمان استفاده کرد.

روشی آسان در تشخیص زودهنگام سرطان مثانه



بطور طبیعی در ادرار خون دیده نمی شود البته خانم هادر دوران قاعدگی منشی هستند. اما دیده شدن خون در ادرار در حالات دیگر و مردان، غیر طبیعی است گاهی خون به صورت آشکار حین ادرار مشاهده می شود، که اغلب دلهره آور است. اما گاهی مقدار خون دفع شده ناچیز است و تنها در آزمایشگاه قابل تشخیص می باشد، یعنی خون مخفی است.

در اصطلاح پزشکی به خون در ادرار، هماچوری گفته می شود. خیلی از اختلالات کلیوی و ادراری می توانند موجب هماچوری شوند. مانند: سنگ های کلیه و مثانه، عفونت های ادراری، و حتی برخی از انگل ها. اما یک بیماری دیگر هم هست که موجب دفع خون در ادرار می شود، و آن سرطان مثانه است.

دانشمندان انگلیسی در تحقیقی که به تازگی انجام دادند، دریافتند: سرطان مثانه یکی از مواردیست که با دیدن خون در ادرار می توان به آن مشکوک بود.

این یافته می تواند راهنمای پزشکان خانواده باشد، تا در بررسی های سالانه بیماران، به خصوص افراد بالای ۶۰ سال، در صورت مشاهده هماچوری، و رد شدن سایر علل، به سرطان مثانه فکر کنند.

با توجه به اینکه تشخیص سرطان مثانه در مراحل اولیه، موفقیت درمان را افزایش می دهد، بررسی خون در ادرار بسیار حائز اهمیت است.

شانس ابتلا به سرطان مثانه در افراد بالای ۶۰ سال، ۶٪/۱۰ است، و این آزمایش ساده و ارزان، می تواند اولین قدم در تشخیص زودهنگام سرطان مثانه باشد.

ریواس به سلامت مغز کمک می کند

ریواس گیاهی سرشار از خواص درمانی است که پیشینه مصرف آن در کشورهای آسیایی به صدها سال قبل بازمی گردد. بخشی از خواص درمانی این گیاه چنین است: از بروز بیماری آلزایمر پیشگیری می کند و آن را به تأخیر می اندازد. ویتامین K موجود در آن برای عملکرد درست مغز و محافظت از سلول های مغزی لازم است.

روند پیری را کند می کند. سرشار از آنتی اکسیدان است که فعالیت رادیکال های آزاد را متوقف می کند. ویتامین C موجود در آن نیز به کار آیی کلژن پوست می افزاید.

التهاب مزمن را کاهش می دهد. مصرف منظم آن برای افرادی که دچار درد مفصل، جاقی مفرط، دیابت، فشارخون بالا و مشکلات دیگر بر اثر التهاب مزمن هستند، مفید است.

به حرکت ورده ها کمک می کند. سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. به دلیل داشتن ویتامین C مصرف آن به افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است، توصیه می شود. فیبر موجود در آن، روند دفع سموم از بدن را سرعت می بخشد.

به تولید صفرا کمک می کند. ریشه آن تأثیر زیادی بر کبد دارد و برای مبتلایان به هیپاتیت B مفید است. ویتامین A و لوئتن موجود در این گیاه برای تقویت بینایی بسیار مفید است.

این رژیم غذایی، شما را نصف می کند



صبحانه های مختلف نشان داده است. نان و کیک های شیرین جدا از محتوای چربی خود، باعث بالا رفتن سطح قند خون شده و در نتیجه فردا وادار می کنند تا بیشتر بخورد. در عوض خوردن تخم مرغ به دلیل کمیت و کیفیت بالای پروتئین خود دریافت کالری روزانه را کاهش داده و به مدت طولانی تری شما را سیر نگه می دارد.

۵۷٪ مقدار کالری است که بنا بر تحقیقات دانشمندان انگلیسی در صورت خوردن اسفنج در توده چربی بدن اتفاق می افتد.

اسفنج برای لاغری هیکل ملوان زبل را به یاد بیارید و اسفنج را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید. اسفنج جدا از اینکه منبع غنی آهن به شمار می آید حجم بسیار زیادی هم فیبر دارد فیبر موجود در اسفنج ۲ برابر اغلب سبزی ها به بدن کمک می کند تا چربی ها را به شکل مورتی پیروی کردند ۵ کیلو وزن تحقیقات نشان داده، افزودن اسفنج به برنامه غذایی روزمره تا ۷ درصد کالری دریافتی را کاهش می دهد.

چون عبور غذا از دستگاه گوارش را کند تر می کند. **پاستا برای حفظ وزن** یکی از بدترین عوارض وزن کم کردن کاهش حجم عضلات است؛ خوشبختانه مطالعه ای که در ژورنال دیابت، جاقی و متابولیسم به چاپ رسیده نشان داده، غذاهایی با مقدار نشاسته پایین (آنهایی که قند خون را بلافاصله بالا نمی برند) با حفظ توده عضلانی به کاهش وزن کمک می کنند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

بنابراین خوردن پاستا، سیب زمینی پز یا بز یا تنوری، نان جو و نان های سبوس دار عضلات شما را حفظ می کند.

نخود فرنگی غنی از فیبرهای قابل جذب هستند که شما را سیر نگه می دارند. البته ممکن است مقداری مزاج شما را هم بهم بریزند. مطالعه ای که توسط دانشمندان اسپانیایی روی ۲۰۰ نفر بیمار که اضافه وزن داشتند انجام گرفته نشان داد وقتی این افراد به مدت ۴ ماه از یک رژیم غذایی با درصد فیبر بالا (مانکی بر نخود) پیروی کردند ۵ کیلو وزن از دست دادند. این مقدار وزن فقط به واسطه خوردن نخود واقعا چشمگیر است.

۲/۲ کیلو گرم مقدار وزنی است که اگر یک چهارم قاشق غذاخوری نخود لفتند به هر وعده غذایی خود اضافه کنید از دست خواهید داد.

لفل برای رفع گرسنگی شاید سوزاندن زیان با یک سس تند و آتشین کاری ظالمانه و بی رحمانه به نظر برسد ولی این کار منای علمی کاملاً قدرتمندی دارد. نتیجه مطالعه ای در ژورنال تغذیه بالینی نشان داده، چند داوطلب شجاع دانمارکی بعد از خوردن مقداری کپاسائین (ماده موثر فلفل) تمایل زیادی به خوردن غذا نداشته اند.

تخم مرغ برای سیری پیراشکی و نان شیرینی را بی خیال شوید و سراغ تخم مرغ بروید. نتایج مطالعه ای در ژورنال تحقیقات تغذیه این نکته را بر منای مقایسه خوردن است بنابراین کباب را دریابید!

کدام پزشک، کدام بیمارستان؟

یک نوزاد کوچولو می تواند می کند، اما گاهی نیز پیش می آید قرار می دهد.



از طرفی نوع بیمارستان، مدت اقامت بیمار در بیمارستان، خدمات بهداشتی و پزشکی ارائه شده به بیمار، شهرت پزشک و توافق بیمار و پزشک نیز در تعیین هزینه انواع زایمان مؤثر است. قبل از ماه سوم به فکر مکان زایمان باشید

فراوش نکتید بیشتر پزشکان بویژه متخصصان اسم و رسم دار فقط در بیمارستان های خصوصی و نیمه خصوصی حضور دارند و اکثر بیمه های طرف قرارداد با بیمارستان ها هزینه ناچیزی از زایمان شما را تقبل می کنند و بقیه را باید از جیب بپردازید. مگر این که بیمه تکمیلی داشته باشید.

همچنین کم نیستند متخصصان زنان و زایمانی که سزارین را در بیمارستانی خاص توصیه می کنند که پرخرج تر است و بسیاری از خانواده ها از عهده تامین مخارج آن بر نمی آیند.

به همین دلیل توصیه می شود خانم های باردار قبل از ماه سوم بارداری، پزشک و البته بیمارستان خود را انتخاب کنند البته چه بهتر پزشکی که انتخاب می کنید، طرفدار پروپاقرص زایمان طبیعی باشد.

می پرسید چرا؟ پاسخ کاملاً واضح است. سزارین هزار و یک عارضه دارد؛ مگر این که مجبور به سزارین اورژانسی شوید.

بیمارستان خوب یعنی چه بیمارستان مناسب برای زایمان، بیمارستانی است که زایمان سالم و بدون مشکل در آنجا انجام شود و مادر و نوزاد به سلامت آن را ترک کنند.

امکانات رفاهی و درمانی بیمارستان برای مادر و نوزاد، تمیزی و هنلبینگ بیمارستان، توجه به نیازهای کودک و مادر در بیمارستان و چگونگی رفتار پرستاران و کادر درمان از زمان پذیرش تا موارد اورژانسی و مراقبت های بعد از زایمان را شامل می شود.

بیمارستان های خصوصی و نیمه خصوصی فقط در بیمارستان های خصوصی عمل زایمان را انجام می دهند و از آنجا که زایمان سزارین در این بین پول سازتر است، ترجیح می دهند در صورت امکان سراغ زایمان طبیعی نروند البته طبیف وسیعی از متخصصان زنان و زایمان در چندین بیمارستان کار می کنند و این شما هستید که برحسب بودجه مالی تان یکی از بیمارستان ها را انتخاب

زندگی تان را بر از شادی کنید، اما پذیرش مسئولیت هم کار راحتی نیست. اگر می خواهید صاحب فرزند شوید، هر هفته با ما همراه باشید. از اولین گام تا تولد فرزندتان باشما خواهیم بود.

فرزندتان باشما خواهیم بود. یک نوزاد کوچولو می تواند زندگی تان را پر از شادی کند، اما پذیرش مسئولیت هم کار راحتی نیست. اگر می خواهید صاحب فرزند شوید، هر هفته با ما همراه باشید. از اولین گام تا تولد فرزندتان باشما خواهیم بود.

انتخاب پزشک و بیمارستان برای خانم های باردار یکی از دغدغه های مهم تلقی می شود. بسیاری بر این باورند که وضع اقتصادی خانواده هاست که انتخاب بیمارستان و حتی پزشک دوران بارداری را رقم می زند.