



سلامت

چای سیاه بنوشید تا استخوان سالم داشته باشید

چای یا قهوه؟ شما کدام یک را ترجیح می دهید؟ هنگام خشکی و خواب آلودگی چای بهتر شما را سر حال می آورد یا قهوه؟ اگر جزء طرفداران چای هستید، یک نوید برایتان داریم: ما به شما استخوان های سالم و مستحکم را مرزده می دهیم!



نوشیدن چند فنجان چای سیاه بدون شیر در طول روز با قوی تر شدن استخوان ها و عدم شکستگی آنها ارتباط مستقیمی دارد. بر اساس یکی از آخرین تحقیقات انجام شده، زنانی که در طول روز حداقل سه فنجان چای می نوشند ۳۴ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند.

هم چنین، شکستگی استخوان در این گروه از زنان ۴۳ درصد کمتر از دیگران اتفاق می افتد.

اگر چه تا کنون دلیل اصلی چنین اتفاقی مشخص نشده است؛ ولی دانشمندان بر این باور هستند که فلاونوئید (نوعی آنتی اکسیدان) موجود در چای می تواند نقش تأثیر گذاری در ویژگی استحکام بخشی چای به استخوان ها داشته باشد.

از همین رو، به زنان میانسالی که از شکستگی استخوان هایشان ترس دارند و دائماً به فکر راهی برای جلوگیری از این اتفاق هستند توصیه می شود مصرف روزانه سه فنجان چای یا بیشتر را در طول روز را فراموش نکنند.

بنابراین، اگر علاقه مند به مصرف نوشیدنی های کافئین دار هستید و باید صبح خود را با نوشیدنی گرم که قدرت انرژی بخشی داشته باشد آغاز کنید، پیشنهاد دانشمندان به شما چای است. نوشیدنی که نه تنها خواب را از چشمان فراری می دهد بلکه سلامت و استحکام استخوان های شما را هم تضمین می کند.

میوه و سبزیجات نمی گذارند پوست شما زرد شود!

میوه و سبزیجات دو دسته مهم از مواد غذایی هستند که باید در سید غذایی روزانه تان قرار بگیرند. در این مقاله علت های مهمی را برای تان آورده ایم که نشان می دهد نباید میوه و سبزیجات را از سید غذایی تان حذف کنید.

چرا باید میوه و سبزیجات در سید غذایی روزانه مان باشد؟ خوردن میوه ها و سبزیجات در در بالاترین فهرست رژیم غذایی روزانه قرار دارد. فراموشی در مصرف این محصولات غذایی منجر به شش عارضه جانبی می شود:

با نخوردن میوه و سبزیجات احساس گرسنگی می کنید
فیبر و آب سرشار در میوه و سبزیجات به احساس سیری کمک می کند. در مجله آکادمی تغذیه و رژیم غذایی اینطور منتشر شده که توقف مصرف میوه و سبزیجات احساس مدام گرسنگی را در فرد ایجاد می کند.

زرد شدن پوست با نخوردن میوه و سبزیجات
مصرف میوه ها و سبزیجات منجر به روشن شدن و شادابی پوست می شود. در مقابل عدم مصرف این محصولات و عدم وجود کاروتنوئیدها منجر به زرد



شدن پوست بدن می شود. **با نخوردن میوه و سبزیجات فشار خون تان بالا می رود**
با توجه به مطالعات محققان در کالج امپریال لندن، عدم مصرف میوه و سبزی منجر به افزایش فشار خون می شود. برای نداشتن احساس افسردگی میوه و سبزیجات را فراموش نکنید

یکی دیگر از عوارض عدم مصرف میوه و سبزی احساس خمودگی و بی حالی است. **میوه و سبزیجات حافظه تان را تقویت می کند**
افراد مسن که به تعداد کافی از میوه و سبزی استفاده نمی کنند در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی خفیف هستند. پلی فنول ها و ترکیبات آنتی اکسیدانی گیاهان خود عاملی برای افزایش سطح حافظه هستند.

کاهش امید به زندگی با فراموش کردن میوه و سبزیجات
اجتناب از مصرف میوه ها و سبزیجات منجر به پایان قریب الوقوع زندگی می شود و مجله پزشکی بریتانیا در بررسی های اخیر خود این نتیجه را منتشر کرده است.

فواید تولد فرزند در فصل تابستان

بر اساس بررسی های جدید، افرادی که در فصل تابستان متولد می شوند در آینده سالم تر هستند.

تابستان بهترین فصل برای تولد فرزند می باشد

مطالعات محققان نشان می دهد؛ افرادی که در تابستان متولد می شوند، سیستم ایمنی قوی تری دارند و نسبت به متولدین فصل های دیگر سالم ترند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کمبریج صورت گرفته به بررسی تأثیر ویتامین D (د) در ماه های آخر بارداری بر سلامت جنین پرداخته است و نتایج آن، نشان می دهد همانطور که نوع گل در فصل تابستان به دلیل وجود نور خورشید طراوت و زیبایی خاصی دارند، جنینی که در ماه های آخر بارداری

شکلات تلخ، شکلات شیری یا شکلات سفید؟

بهترین انتخاب شکلات تلخ است که تیره ترین گونه شکلات می باشد. برخی از شکلات ها با درصد فلاونول بیشتر، کالری سوز هستند، اما حتی

یک تکه کوچک شکلات چیزی حدود ۱۶۰ کالری دارد که به لطف شکر و کره کالو این مقدار افزایش می یابد. دکتر رضا راست منش، دکترای تغذیه و رژیم درمانیها فرار از دریافت این میزان زیاد کالری را، مصرف شکلات هایی با درصد کالو بالاتر ۷۰- درصد و بالاتر- دانست. به گفته وی یک تکه کوچک از این شکلات ها ولع را برطرف می کند و ضمناً کالری کمتری هم دارد.

راست منش همچنین توصیه کرد: "شکلات داغ یا همان هات چاکلت را با کمی شیر نوشید و اگر نسبت به مصرف کافئین حساس هستید به یاد داشته باشید که شکلات ها سرشار از کافئین هستند. یک تکه شکلات چیزی حدود ۲۳ میلی گرم کافئین دارد و باید در خوردن آن جنبه احتیاط را در نظر گرفت."

راست منش در ادامه به معرفی انواع شکلات ها پرداخت و گفت: "شکلات

در معرض نور خورشید قرار می گیرد در بزرگسالی قوی تر و سالم تر از متولدین ماه های دیگر است. این مطالعه تأثیر محیط زیست بر سلامت جنین را بیش از پیش تایید می کند. مطالعات قبلی نشان می دهد که ماه تولد اثر مستقیمی بر نقص سیستم ایمنی و بروز بیماری هایی مانند ام اس و دیابت نوع ۱ دارد. در ادامه این مطالعه آمده است که فصل تولد علاوه بر سلامت جنین در وزن تولد نیز موثر است. مطالعه سابق ۴۵۰ هزار تن نشان می دهد نوزادانی که در ماه های ژوئن، ژوئیه و آگوست متولد می شوند، هنگام تولد، وزن بیشتر و قد بلند تری دارند؛ همچنین دختران متولد شده در این ماه ها، دیر تر به سن بلوغ می رسند و از سلامت هورمونی بهتری برخوردارند.

خالص همان طور که از اسمش پیداست درصد بیشتری کاکائو دارد و به پایین آمدن فشارخون تان کمک می کند."

وی در رابطه با شکلات شیری تأکید کرد: "خوردن این شکلات چندان توصیه نمی شود چون منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها نیست و چربی بالایی دارد." وی شکلات سفید را هم به دلیل نداشتن دانه کاکائو و نداشتن خواص آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی انتخاب مناسبی ندانست و در رابطه با شکلات مغزدار هشدار داد: "چون مغز دانه های متفاوت را داخل خود دارد کالری بالاتری دارد و باید حد تعادل را در آن رعایت کرد."

راست منش بهترین انتخاب را شکلات تلخ دانست که تیره ترین گونه شکلات است و طرفداران خاص خود را دارد. این دکترای تغذیه و رژیم درمانی خوردن یک تکه از شکلات تلخ را در کاهش احساس گرسنگی و محافظت پوست در برابر آفتاب سوختگی موثر دانست.



سر به هوا بودن و مات ماندن فرزند شما خطرناک است!

صرع غایب یک اختلال جدی اما شایع مغز است. هوشیاری بیمار در این نوع صرع مختل نمی شود و تظاهرات صرعی به صورت حرکتی ظاهر می شود.



صرع غایب چیست ؟

صرع "غایب" نوعی صرع است که در دانش آموزان دیده می شود و علت نامگذاری آن، غیبت فرد از محیط پیرامونی با کاهش آگاهی است. توصیه می شود اولیای مدرسه و والدین به جای گفتن واژه هایی مانند "سر به هوا" کودک را نزد پزشک ببرند.

پرویز بهرامی درباره علل بی توجهی و مات ماندن برخی دانش آموزان سر کلاس، اظهار داشت: اولیای مدرسه و والدین باید به این نکته توجه کنند که گاهی خیره شدن و مات ماندن در کودکان علامت ابتلاء به صرع است. وی افزود: این نوع صرع به نام "غایب" نامگذاری شده است و علت آن غیبت فرد از محیط پیرامونی با کاهش آگاهی برای چند لحظه است. به جای گفتن واژه هایی مانند "سر به هوا" کودک را نزد پزشک ببرید.

این نورولوژیست گفت: صرع غایب که در دانش آموزان دیده می شود با شرح حال، سابقه فامیلی و بررسی نوار مغز قابل تشخیص است. توصیه می شود اولیای مدرسه و والدین به جای گفتن واژه هایی مانند "سر به هوا" کودک را نزد پزشک ببرند.

بهرامی افزود: نوع دیگری از صرع که با مات زدگی و خیره شدن همراه است، علائمی از حرکات چشم، دهان، دست، پا یا احساس خاصی سر دل دارد.

گاهی خیره شدن به دلیل مشکلات روانی یا اقتصادی است

وی خاطر نشان کرد: گاهی خیره شدن و مات زدگی نیز به علت مشکلات روانی و مسائل اقتصادی و خانوادگی است تشخیص افتراقی صرع از مسائل اجتماعی و اقتصادی با شرح حال، معاینه بالینی و نوار مغزی امکان پذیر است.

طرز تهیه «میگو لقمه با طعم متفاوت»



اگر به فکر یک ساندویچ خوشمزه با طعم متفاوت برای همه اعضای خانواده بخصوص بچه ها هستید، لقمه های میگوئی یک پیشنهاد ویژه است. این لقمه ها را به راحتی و در زمان کم درست کنید و لذت ببرید.



مواد لازم برای ۲-۳ نفر

- ۵۰۰ گرم میگو
- ۱ عدد هویج خالی خرد شده
- ۲ ق س روغن زیتون
- ۱ ق چ کنجد
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۱ پیمانه برگ کلم خرد شده
- ۱/۲ پیمانه گشنیز خرد شده
- ۳ ق س سس دلخواه
- ۱۰ عدد خمیر یوفکا

به میزان لازم نمک و فلفل

مقداری روغن برای سرخ کردن

طرز تهیه :

۱. فرا با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. میگوها را با مقداری نمک و فلفل طعم دار کنید. در یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود حالا میگوها را داخل تابه سرخ کنید، سپس آنها را از تابه در آورده و در ظرفی بریزید. میگوهای سرخ شده را به کمک یک جاقوی تیز خرد کنید.
۲. در یک کاسه برگ کلم خرد شده را با پیاز، هویج، گشنیز، کنجد، روغن زیتون، سس دلخواه و میگوهای خرد شده بریزید و آنها را خوب باهم مخلوط کنید. مقداری نمک و فلفل هم به مواد بزنید.
۳. یک عدد خمیر یوفکا را روی سطح تمیزی قرار دهید. مقداری از مایه ساندویچ را روی خمیر بریزید و آن را به صورت لقمه ای تا کنید. همه لقمه ها را آماده کنید حالا لقمه ها را داخل یک ظرف مناسب که از قبل چرب کرده اید قرار دهید. ظرف را به مدت ۱-۱۲ دقیقه داخل فر بگذارید تا خمیر کاملاً برشته شود، سپس ظرف را از فر در آورده و لقمه ها را سرو کنید.

یه جور دیگه

به جای خمیر یوفکا از خمیر پیراشکی هم می توانید استفاده کنید.

دنیای فناوری



کاربرد فناوری جدید برای تشخیص جرم

اثر انگشت در صحنه های جرم را تسریع کرد. دکتر Kang Liang درباره این پروژه می گوید: "اثر انگشت در روش جدید و در مدت ۳۰ ثانیه زیر نور فرابنفش UV به درخشش درآمده تا بتوان به اثر انگشت مجرمان دست یافت." دستبایی به اثر انگشت مجرمان در سریعترین بازه زمانی کمک سودمندی به نیروهای امنیتی محسوب می شود. در فناوری جدید، از مایع حاوی کریستال های ریز استفاده می شود که پس از قرار گرفتن روی سطوح مختلف جزئیات را به نمایش گذاشته و قابل تشخیص می شوند. این کریستال ها از قیمتی نازل برخوردار بوده اما از واکنشی سریع برخوردار هستند که می توانند نور را به خوبی ساطع کنند. این قابلیت جدید به محققان و کارشناسان اجازه می دهد تا با سرعت و همینطور دقت بیشتری به شناسایی هویت مجرمان بپردازند.



محققان با استفاده از کریستال های ریز و نور فرابنفش موفق به تشخیص سریع و دقیق هویت مجرمان در صحنه های جرم می شوند. مهر: اثر انگشت در انسان، اثری از سایش شیارهای پایانه انگشت است. با توجه به اینکه هیچ دو انسانی اثر انگشت مشابه ندارند، می توان از این اثر برای شناسایی افراد بهره برد. اثر انگشت، یکی از راه های تشخیص هویت محسوب می شود که در سال های اخیر با ورود فناوری های جدید دستخوش تغییرات بسیاری شده تا بتوان با راهکارهای جدید تری به تشخیص سریعتر هویت مجرمان پرداخت. در روش جدیدی که توسط محققان استرالیایی ابداع شده، با استفاده از کریستال های ریز و نور فرابنفش UV light می توان روند تشخیص

ساخت نازک ترین لباس ضد گلوله جهان

یورونیوز گزارش داده که یک شرکت کلمبیایی در نزدیکی شهر بوگوتا با همکاری گروهی از کارشناسان ساختن نازک ترین لباسهای ضد گلوله دنیا است.



خبر آنلاین: کارشناسان ایمنی این شرکت که سال ۱۹۹۲ و در اوج فعالیت کارتل های مواد مخدر کشور تاسیس شد سرگرم نامحسوس ترین لباس های ضد گلوله دنیا، از جمله جلیقه، پیراهن و کت هستند. یکی از محصولات آنها زیر پوش ضد گلوله کلاشینکف است. در حالیکه تولید کنندگان نمی توانند اسرار کارشان را توضیح بدهند اما آزمایشهای جلیقه ضد گلوله برای رسیدن به استانداردهای آمریکا و اسرائیل که بالاترین استانداردهای بین المللی محسوب می شود نشان می دهند. در این آزمایشها، جلیقه ها با سلاحهای مختلف مانند یوزی

ویژگی های شخصیتی

انواع مزاج ها در طب سنتی

حالات نفسانی و خلق و خوی در مزاج های گو ناگون. صفراوی، دموی، بلغمی، سوداوی طب سنتی متفاوت است و اگر کسی غلبه اخلاط در بدنش داشته باشد ممکن است از هر مزاج یک خصوصیتی را داشته باشد. **حالات نفسانی در مزاج صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی**



به نقل از سیمرغ، مهدی یوسفی، استادیار دانشکده طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: حالات نفسانی در مزاج های گو ناگون متفاوت است و اگر کسی غلبه اخلاط در بدنش داشته باشد ممکن است از هر مزاج یک خصوصیتی را داشته باشد.

ابتدا می توانید با این تست مزاجتان را بشناسید

حالات نفسانی در افراد سرد و خشک به اصطلاح سوداوی مزاج ها

فکر و خیال زیاد. حساس بودن. سرعت فکر و دقت نشانه افراد سرد و خشک است؛ افراد سرد و خشک بیشتر به شاعری، هنرمندی و سیاستمداری گرایش دارند. البته باید بدانند با عدم رعایت شیوه های صحیح زندگی و مصرف غذاهایی که خشکی را افزایش می دهند مانند بادجان، عدس، گوشت گوساله، غذاهای مانده و فست فودها دچار مشکلات روحی روانی جدی می شوند.

حالات نفسانی در افراد سرد و تر به اصطلاح بلغمی مزاج ها

افراد سرد و تر کند فهم هستند. آرام حرف می زنند. این افراد کم حافظه، پرحوصله هستند و در صورتی که غذاهای سرد و تر مانند ماست، دوغ، خیار، کاهو... بیش از حد و بدون مصلح مصرف کنند. سردی و تری افزایش پیدا می کند.

حالات نفسانی در افراد گرم و تر به اصطلاح دموی مزاج

افراد گرم و تر بگو بچندند. نشاط در این افراد زیاد است و موجب نشاط دیگران می شوند. خوش اخلاق، شجاع، فرمانبردار و فراموشکارند. **حالات نفسانی در افراد گرم و خشک به اصطلاح صفراوی مزاج**
افراد گرم و خشک در درک مطلب بسیار سریع هستند. به قول معروف کلاه سرشان نمی رود. تحریک پذیرند، زود عصبانی می شوند و دلشوره و اضطراب دارند. مصرف بیش از حد ادویه هایی مانند فلفل، دارچین، زنجبیل و... موجب افزایش خلط صفرا شده و تحریک پذیری و عصبانیت افراد صفراوی را زیاد می کند.