

شیوع مسمومیت غذایی در فصل بهار



مکتب پزشکی سلامت و ایمنی غذا

در بهار طبیعت و آغاز سال جدید برای کلیه هموطنان عزیز آرامش، سلامت و توفیق الهی را...

با آغاز فصل بهار و بالا رفتن دمای محیط سرعت رشد و تکثیر میکروبها افزایش مییابد و در نتیجه مواد غذایی سریعتر فاسد می شود...

در فصل بهار مردم در طبیعت و تفرجگاهها بیشتر حضور پیدا میکنند و گاهی ممکن است منابع آبی در طبیعت آلوده شود...

در فصل بهار حشرات و حشرات در محیط تکثیر یافته و موجب افزایش شیوع یک کرم خطرناک به نام فاسیولا می شود...



چرب شدن کبد با مصرف زیاد گوشت قرمز

مطالعه جدیدی نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از گوشت علاوه بر ارتقا با بیماریهایی نظیر سرطان، آسیب به سلامت قلب و افزایش کلسترول و فشار خون با افزایش ریسک بیماری کبدی هم مرتبط است...

وداع با ملحفه!

در آغاز فصل بهار چطور از پس احساس خواب آلودگی برپاییم



تغذیه سالم

با مصرف مواد غذایی تازه، میوهها و سبزیجات در چند وعده سبک، همچنین استفاده از دمنوشهای گیاهی مواد مغذی و ویتامینهای مورد نیاز بدن را تامین کنید



فعالیت های جسمانی

با انجام فعالیت های ورزشی هوایی به ویژه در فضای باز سوخت و ساز بدن را افزایش دهید



تنفس صحیح

با تنفس عمیق و صحیح در طبیعت میزان اکسیژن خون را افزایش دهید. سعی کنید در تنفس عمیق در سه نوبت از شبانه روز انجام دهید



برنامه ریزی روزانه

سعی کنید برنامه ریزی روزانه داشته باشید و در برنامه های با روال ثابت مانند کلاس های آموزشی شرکت کنید تا بر احساس خستگی راحت تر غلبه کنید



افزایش آرامش فکری

از دمنوش ها و عرقیات آرامبخش استفاده و خود را تا جایی که می توانید از تنش های روزمره دور کنید. به ذهن خود استراحت بیشتری بدهید.

شده مصرف می کنند. دارای میزان بالای HCA (آمین های هتروسایکلیک) هستند و از این رو بیشتر در معرض ابتلا به مقاومت انسولین قرار دارند.

امان از اولین روز کاری بعد از تعطیلات، امان از این هوای دل انگیز بهاری! احتمالا امروز صبح با دشواری از رختخواب دل کندید...

بی حوصلگی در فصل بهار چیست؟ اگرچه تاکنون دلیل مشخص و قطعی برای افزایش های فصلی مانند آنچه در فصل بهار و پاییز رخ می دهد مشخص نشده، به نظر می رسد که تغییرات در توازن هورمون های بدن باید یکی از اصلی ترین علل بروز چنین حالت های باشد...

نوشیدن آب نوشیدن آب به دفع سموم بدن کمک می کند. همچنین میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد...

خواب کافی سعی کنید شب ها زودتر به رختخواب بروید و هنگام خواب وسایل دیجیتال را از خود دور کنید تا بتوانید به اندازه و با کیفیت بخوابید.

شرکت در فعالیت های اجتماعی سعی کنید برنامه های متنوعی برای خود طراحی کنید. گردش در طبیعت، دیدار دوستان، شرکت در برنامه های فرهنگی مانع از احساس افسردگی و خودکشی خواهد شد.

دوش آب خنک دوش آب سرد در آغاز صبح تا حد زیادی موجب احساس طراوت و شادابی خواهد شد.

مصارف موضعی روغن نارگیل

استفاده از شبکه های اجتماعی به دست هایی که به احتمال از روغن نارگیل برای درمان آکنه توصیه می کنند را روغن نارگیل، اما آیا روغن نارگیل روی هر نوع پوستی جواب می دهد؟ در مورد پوست های آکنه دار باید بسیار محتاط بود...

اعتراقات روزانه نگار چاق

«خروج از رژیم غذایی» عذاب وجدان رایج پس از نوروز

برای خیلی ها یکی از اهداف سال جدید کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام است. بسیاری هم در دوره رژیم قرار دارند و باید برنامه لاعرفی شان را ادامه دهند و حتی ممکن است با وجود رژیم و ورزش، وزنشان ثابت مانده باشد...

که مثل در تعطیلات نوروز با ناپهیزی رفته طبق برنامه پیش نرفته اند، بلکه در مسافرت و مهمانی ها و دورهمی ها با پر خوری و بی تحرکی به چای کاهش وزن، وزن اضافه کرده اند و حساسی عذاب وجدان دارند. اولین قدم در سال جدید برای همه گروه های گفته شده، تلاش برای افزایش متابولیسم با یاهای سوخت و ساز بدن است...

همچنین باید سریع مواد غذایی کم کالری مثل میوه و سبزی بپزید. چون فیبر موجود در آنها نیز در افزایش سوخت و ساز بدن موثر است. نکته بسیار مهم این که باید ماهی یکبار به بدنتان شوک بدهید یعنی یک روز در ماه غذا را دسری را بخورید که هوس کرده اید و نگران کالری آنها نباشید...

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر علیرضا فیروز متخصص پوست

خارش بی به نام آگزما

آگزما چه نوع بیماری پوستی است؟ آگزما عبارت است از تحریک بیش از حد و التهاب پوست. آگزما بر اساس منشأ آن به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم بندی می شود. در نوع درونی بیشتر ژن ها موثرند و پاسخ سیستم ایمنی تغییر می کند...

معمولا آگزما چگونه بروز می کند؟ آگزما در حالت حاد با جوش های قرمز رنگ خارش دار کوچک بروز می کند. اگر دقت کنید، قطرات کوچک آب را هم در خون شان می بینیم. جوش های کوچک به هم می پیوندند و تاول های کوچک و بزرگ را تشکیل می دهند...

منظور از آگزما اکتیوی چیست؟ آیا استرس آگزما را تشدید می کند؟ نور آفتاب باعث تحریک پوست و آگزما می شود. این نوع آگزما پشت دست ها و صورت را دچار می کند. ارتباط تنگاتنگی بین سیستم ایمنی پوست و سلول های سیستم عصبی وجود دارد و یک سری فاکتورهای ترشح می شود که باعث تحریک سلول های سیستم ایمنی می شود...

3329 حل سودوکو (Sudoku puzzle grid)

سودوکو ۳۳۸۰

3380 Sudoku puzzle grid

3380 Sudoku puzzle grid

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر از ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ تر از ۹ تکرار نشده باشد.