

وزیر بهداشت با اعلام این که در تهران هر پنج دقیقه یک حادثه مغزی داریم، گفت: حداکثر زمان رسیدگی برای درمان یک بیمار دچار سکته مغزی، سه ساعت است که اگر بعد از این زمان نیز زنده بماند، دچار معلولیت می شود که این موضوع هزینه های سنگینی برای خانواده و جامعه خواهد داشت. به گزارش ایران اکونومیست، وی حداکثر زمان رسیدگی برای درمان بیماران قلبی و عروقی را یک ساعت اعلام کر دو گفت: این خیلی مهم است که بتوانیم در کمترین زمان در خدمت بیماران اورژانسی باشیم.

ماسکی برای خداحافظی با جوش های سر سیاه

شیر منافذ مسدود را پاک سازی می کند.

روش تهیه:

از ماسک شیر و ژلاتین روی هر نوع پوستی می توان استفاده کرد، زیرا تغییر ی در pH ایجاد نمی کند یا موجب خشکی بیش از اندازه نمی شود.

*** دو قاشق غذاخوری ژلاتین بدون عطر و طعم**
*** چهار قاشق غذاخوری شیر**
ژلاتین را داخل ظرفی بریزید و شیر را به آن اضافه و ترکیب کنید.

این ترکیب را درون مایکروویو یا به هر شیوه دیگری به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه گرم کنید.

پس از آن، اطمینان حاصل کنید که این ترکیب برای استفاده به اندازه کافی خنک شده است.

چگونگی استفاده:

اگر صورت خود را آرایش کرده اید، ابتدا آن را پاک کنید.

صورت خود را با آب گرم و یک صابون خنثی بشوید.

سپس، ماسک را روی تمام صورت خود بمالید. روی قسمت هایی که دانه های سر سیاه وجود دارد، بیشتر تمرکز کنید.

اجازه دهید ماسک به مدت ۴۰ دقیقه خشک شود، سپس آن را از روی صورت خود بردارید. از لبه ها شروع و به سمت داخل حرکت کنید.

می توانید سه بار در هفته از این ماسک استفاده کنید.



ژلاتین بدون ایجاد مشکل به پوست می چسبد و به طور همزمان به از بین بردن دانه های سر سیاه کمک می کند.

فواید شیر

استفاده منظم از شیر روی پوست صورت، به حفظ تعادل pH پوست کمک می کند. افزون بر این، شیر میزان تولید چربی و تجمع سلول های مرده پوست را کاهش می دهد. شیر سرشار از اسید لاکتیک، ویتامین ها و مواد معدنی است که به روند ترمیم سلولی کمک می کند. افزون بر این،

و پز به عنوان پایه ای برای دسر و قوام بخشیدن به برخی غذاها، از آن استفاده می شود.

ژلاتین به واسطه میزان بالای مواد مغذی ضروری، به ویژه پروتئین ها، شناخته شده است و فواید بسیاری دارد. به گزارش عصر ایران، ژلاتین برای پوست انسان نیز خوب است. این ماده از فرایند باز سازی و باز تولید پوست پشتیبانی می کند. افزون بر این، ژلاتین به حفظ سطوح کلاژن پوست کمک و از بروز نشانه های پیری زودرس

پیشگیری می کند.

استفاده از ماسک شیر و ژلاتین یک روش درمان طبیعی است. این ماسک به از بین بردن دانه های سر سیاه و سلول های مرده پوست کمک می کند.

دانه های سر سیاه، در پی تولید چربی زیاد و انباشت سلول های مرده پوست شکل می گیرد.

دانه های سر سیاه به طور معمول در منطقه T صورت (پیشانی، بینی و چانه) و گونه ها ظاهر می شود.

پیدایش دانه های سر سیاه در افرادی که دچار عدم تعادل هورمونی هستند شایع است.

در بسیاری از موارد، دانه های سر سیاه در پی استفاده روزانه از لوازم آرایشی تشکیل می شود. مواد آرایشی به طور معمول رسوبات شیمیایی را روی سطح پوست باقی می گذارد.

در هر صورت، درمان هایی برای خلاص شدن از شر دانه های سر سیاه وجود دارد.

ماسک شیر و ژلاتین، فعالیت غدد عرق را متعادل می کند که عاملی کلیدی در کاهش تولید عرق محسوب می شود. این ماسک حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست که برای پوست بسیار مفید است. این ماسک می تواند از پدیدار شدن زودرس چین و چروک ها و مشکلات پوستی، مانند آکنه، پیشگیری کند.

فواید ژلاتین

ژلاتین یک ماده طبیعی است که به طور معمول در پخت

با خواص بادمجان آشنا شوید

تغذیه

اگر به بادمجان حساسیت ندارید، مصرف این ماده غذایی می تواند مانع از ابتلای شما به بسیاری از بیماری ها و ارتقای سلامتتان شود. اما باید بدانید که بادمجان هنگام سرخ شدن – حتی با روغن کم – بخش عمده روغن را جذب می کند که برای سلامت بدن به ویژه قلب بسیار مضر است.

بهترین راه مصرف بادمجان خوردن آن به صورت خام، پخته، پوره یا کبابی است

به گزارش ایران اکونومیست، کارشناسان با مطالعه روی خواص بادمجان دریافته اند مصرف این گیاه در تقویت استخوان ها و جلوگیری از بروز پوکی

کلسترول یا چربی اشباع نشده است.

لاغری با بادمجان

بادمجان یک ماده غذایی بسیار مطلوب برای افرادی است که رژیم غذایی لاغری دارند، به دلیل وجود منابع بالایی از فیبر، هضم این ماده خوراکی بسیار آسان است و به تسهیل حرکات روده کمک می کند.

پیشگیری از آلزایمر

مصرف بادمجان، بر اساس تحقیقات، مانع از آسیب دیدگی و مرگ سلول های مغزی می شود و خون رسانی به بافت های مختلف مغز را بهبود می بخشد.

استخوان، کاهش علائم آنمی و کم خونی، افزایش عملکرد شناختی، محافظت از دستگاه گوارش، کاهش وزن، کنترل دیابت، پیشگیری از ابتلای نوزادان به نقایص مادرزادی و حتی جلوگیری از بروز سرطان نقش موثری دارد.

این گیاه بومی شبه قاره هند، سرشار از انواع ویتامین، مواد معدنی و ریز مغذی هاست؛ از جمله مهم ترین ویتامین های موجود در این گیاه خوش خوراک ویتامین C، K، B۶، تیامین و انواع مواد معدنی چون نیاسین، منیزیم، فسفر، مس، فیبر، اسید فولیک، پتاسیم و منگنز است؛ نکته قابل توجه درباره بادمجان نداشتن تقریباً هیچ در صدی از

بایدها و نبایدهای هفته دوم بارداری

در این هفته تخمک گذاری کامل شده و جنین توده ای از سلول های گرد است که در حال تقسیم شدن است و عملیات لانه گزینی کم کم انجام می گیرد، حتماً از تصور این که کودکتان در پایان هفته دوم شبیه یک تخم مرغ است می خندید، اما این واقعیت است.

در سایت نی نی بان به این نکته اشاره شده است که تبدیل یک سلول به نوزاد انرژی و مواد مفید زیادی می خواهد؛ پس تا می توانید مواد غذایی سالم مصرف کنید و همزمان در بشقاب غذایی خود از میوه و سبزی ها در کنار پروتئین ها و حبوبات استفاده کنید. همچنین از مصرف بیش از اندازه نمک و شکر نیز به شدت خودداری کنید و فراموش نکنید در این زمان بدن به اسید فولیک و آهن بیشتری نیاز دارد که باید با مشورت و تجویز پزشک استفاده شود. از این زمان به بعد مصرف بیش از حد کافئین (بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم) با نوشیدنی هایی مانند کاپوچینو و قهوه، خطر سقط جنین را تا دو برابر افزایش می دهد. مادر های عزیز بدانید که در طول دوران بارداری به دلیل تغییر ترشحات هورمونی در سینه امکان دارد احساس سنگینی یا حساس شدن بیشتری در این ناحیه داشته باشید که امری طبیعی است.

مراقب بیماری های کمبود خواب باشید!

طبق اعلام محققان، خواب کافی به اندازه تغذیه سالم و ورزش برای سلامت مهم است.

به گفته محققان، اگر همیشه کمبود خواب داشته باشید سلامت تان در معرض خطر قرار می گیرد. بیماری قلبی، دیابت و چاقی و همچنین خطر تصادف با خودرو، از جمله مشکلات ناشی از بی خوابی و کم خوابی است. کمبود خواب می تواند موجب بروز اختلال شناختی در افراد شود.

خواب نا کافی به ترشح بالای هورمون های استرس و هورمون های تنظیم کننده گر سنجی منجر می شود که احتمال پر خوری و اضافه وزن را نیز به همراه دارد.

شایان ذکر است که بد خوابی ضمن افزایش بروز نشانه های التهاب با بیماری های خود ایمنی مرتبط است.

به نقل از دکتر سلام و به گفته محققان برای هر کس میزان خواب مورد نیاز متفاوت است اما میانگین ۷ تا ۸ ساعت خواب برای داشتن بدنی سالم ضروری است. کمبود خواب خطر بیماری های قلبی را بالا می برد؛ برخی افراد هم به ۹ ساعت خواب نیاز دارند که البته این میزان در کودکان بیشتر است.

باین حال در برخی مطالعات مشخص شده است که بین خواب بیش از ۸ ساعت و چاقی ارتباط وجود دارد.



سلامت

بیماری را با این میوه تابستانی دور کنید

سوختگی های سطحی پوست بدن بگذارد، آن را معالجه خواهد کرد.

*** تخم خربزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب های شدید مفید است.**

*** خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می شود؛**

مغز تخم خربزه بوداده، طبیعت گرم دارد و دارای خاصیت ادرار آور و افزایش دهنده میل جنسی است.

*** خربزه برای اشخاص مبتلا به سل ربوی و کم خونی مفید است؛** رنگ چهره را روشن می کند و بیماری

استسقاء (احساس تشنگی دایمی) را درمان می کند.

*** خربزه به هضم غذا کمک و رودل را بر طرف می کند؛**

خوردن ۸ گرم دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می کند.

خربزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم سلول های بدن نقش دارد و با داشتن خاصیت ادرار آوری برای مبتلایان به بیماری های سنگ کلیه و مثانه مفید است. مبتلایان به این بیماری ها باید مصرف نمک و فلفل را محدود کنند. در ادامه مطلب به بخشی از خواص فوق العاده خربزه که از میوه های فصل تابستان است، اشاره می شود. مصرف روزانه این میوه باعث پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری ها می شود.

به گزارش پویا، خربزه سرشار از ویتامین های A، D و C و سلولز است و به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست توصیه می شود.

*** اگر خربزه را له کنید و به صورت مرهم روی**

بیشتر بدانیم

گروهی از محققان کانادایی بر اساس مطالعه ای می گویند افرادی که یک بار سکته مغزی کامل یا ناقص کرده اند، تا یک سال بعد تا دو برابر بیش از همسن های خود در معرض سکته قلبی و مغزی و خطر مرگ قرار دارند.

هم اکنون ۹۰ روز اول بعد از سکته، دوره بحرانی برای بعضی از بیماران خاص در نظر گرفته می شود، اما به اعتقاد دکتر ریچارد شوارتز مدیر اصلی این تحقیق، نجات یافتگان از سکته باید تا مدت ها یا سال ها از نزدیک تحت نظر باشند.

به گزارش ایرنا، محاسبه منظم فشار خون، ضریان قلب و تغییر روش زندگی از جمله ورزش کردن و سیگار نکشیدن از مواردی است که به گفته دکتر شوارتز، باید تا سال ها بعد از بروز سکته رعایت شود.

