

تاثیر قهوه صبحگاهی

بر خلق و خو

افرادی که مرتباً کافئین مصرف می کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند، تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است. به گزارش ایسنا، این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان دانشگاه بیله فلد و دانشگاه وارویک که در مجله Scientific Reports منتشر شده، به دست آمده است.

شرکت کنندگان گزارش دادند که در آن صبح ها در مقایسه با روزهای دیگر که در همان ساعت هنوز قهوه نخورده بودند، احساس شادی و اشتیاق بیشتری

«چشم پاندایی» چیست؟



تیرگی زیر چشم که معمولاً تحت عنوان «چشم پاندایی» یا «چشم راکونی» شناخته می شود، می تواند بر ظاهرمان تاثیر منفی بگذارد.

به گزارش ایسنا، افراد مبالغ هنگفتی صرف محصولات ترمیمی برای اصلاح رنگ و پوشاندن این تیرگی می کنند تا آن را به شکلی موثر محو کنند.

با افزایش سن و تغییر ساختارهای صورت، «پف» زیر چشم ظاهر می شود. اما این لکه های تیره همچنین ممکن است از عارضه های پزشکی مانند حساسیت، آگزما، خستگی چشم، کم آبی بدن و عوامل ژنتیکی ناشی شوند.

افرادی که پوست تیره تری دارند یا در خانواده شان سابقه تیرگی زیر چشم وجود دارد نیز ممکن است مستعد آن باشند.

با این حال، تیرگی زیر چشم علاوه بر اینکه نشانگر سبک زندگی و سلامت عمومی است، می تواند نشانه ای از یک عارضه سلامت زمینه ای باشد.

چگونه می توان تیرگی زیر چشم را رفع کرد؟

کافئین

می توان از کافئین از جمله چای کیسه ای سیاه سردشده، استفاده کرد. به نوشته کلینیک کلینولد، کافئین و آنتی اکسیدان ها به افزایش گردش خون کمک می کنند.

دکتر «تریشا پاسریچا»، نویسنده ستون «از پزشک بپرسید» در روزنامه ولشینگتن پست، گفت: در یک کارآزمایی تصادفی کوچک که استفاده موضعی از کافئین را ارزیابی می کرد، متخصصان دریافتند که استفاده از ژل سرد حاوی کافئین و ژل سرد دارونما هر دو در کاهش پف زیر چشم موثر بودند.

اما در حدود یک چهارم افراد، کافئین تاثیر قابل توجهی فراتر از اثر سرما به تنهایی داشت.

سرما

در واقع، هر نوع کمپرس سرد - برای مثال، قاشق فلزی سرد - می تواند به انقباض رگ های خونی که باعث پف زیر چشم می شوند، کمک کند. یک کیسه نخودفرنگی یخ زده یا یک کمپرس سرد نیز می تواند کمک کند.

خیار

برش های خیار سرشار از آب و ویتامین های ث و کا است.

این ویتامین ها به کاهش پف کردگی و همچنین تغذیه پوست حساس زیر چشم کمک می کنند.

خوردن غذاهای شور و فوق فراوری شده می تواند اثر معکوس داشته باشد.

خواب و وضعیت خواب مناسب
به نوشته ایندپندنت، خواب کافی در شب به دلایل مختلف ضروری است. در همین حال، بالا نگه داشتن سر با استفاده از چند بالش اضافه در طول شب می تواند به کاهش تورم ناشی از تجمع مایعات در پلک های پایین کمک کند.

پرهیز از الکل و سیگار

هر دو این عادت ها در ایجاد تیرگی زیر چشم نقش دارند. مصرف الکل و کشیدن سیگار همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

سایر گزینه های درمانی

به نوشته یوسی ال ای هلت، درمان های موضعی مانند رتینوئیدها می توانند مفید باشند، زیرا اثر لایه بردار دارند.

درمان با ایزر نیز برای رفع تیرگی زیر چشم کاربرد فزاینده ای پیدا کرده، اما پرهیزنه است.



داشتند. همچنین ارتباط با خلق و خوی منفی مانند غم و اندوه و احساس ناراحتی مشاهده شد. اگرچه این اثرات کمتر مشهود بودند: پس از نوشیدن قهوه، شرکت کنندگان نسبت به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در مجموع، ۲۳۶ بزرگسال جوان در آلمان طی یک دوره تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت کنندگان هفت بار در روز پرسشنامه های کوتاهی را روی تلفن های هوشمند خود تکمیل کردند که نشان دهنده خلق و خوی فعلی آنها و اینکه آیا در ۹۰ دقیقه قبل نوشیدنی کافئین دار مصرف کرده اند یا خیر، بود. بر این اساس، این مطالعه بر مصرف کافئین در زندگی روزمره، نه فقط در محیط های آزمایشگاهی مصنوعی، متمرکز بود.

توصیه های «دستورالعمل جدید کنترل فشار خون»



می دهد. اگر به این شرایط بی توجهی شود، ممکن است سکنه مغزی یا حمله قلبی را به دنبال داشته باشد.

تغییر رویکرد در درمان

به گزارش ایندپندنت، بر اساس دستورالعمل تازه، اگر فشار سیستولیک بین ۱۳۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه باشد، ابتدا باید تغییراتی در شیوه زندگی ایجاد شود. اگر این تغییرات طی سه تا شش ماه بی نتیجه بود، دارو تجویز می شود. این رویکرد با دستورالعمل سال ۲۰۱۷ که درمان دارویی را از فشار سیستولیک بالای ۱۴۰ آغاز می کرد، متفاوت است. به گفته دکتر «دنیل جونز»، رئیس کمیته تدوین این دستورالعمل ها، «هدف، کنترل سریع تر و موثرتر فشار خون برای کاهش خطر بیماری های قلبی-عروقی، سکنه، بیماری کلیوی و حتی زوال عقل است.»

تغییرات کلیدی در شیوه زندگی

- حفظ یا رسیدن به وزن سالم

- پیروی از رژیم غذایی مفید برای قلب

۸نشانه پوکی استخوان در آقایان

خانواده خود به منظور بررسی سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان صحبت کنید. رسیدگی به این شرایط در مراحل اولیه می تواند به مدیریت درد و زیر کنترل داشتن آن در آینده کمک کند.

کمبود ویتامین D

سطوح پایین ویتامین D یکی از نشانه های پوکی استخوان نیست، اما می تواند عاملی در کاهش تراکم استخوانی باشد.



در حقیقت، آقایانی که کمبود ویتامین D دارند، احتمال بیشتری دارد که پوکی ستخوان را تجربه کنند. بر همین اساس است که کارشناسان اصرار دارند که آقایان، به ویژه افراد بالای ۵۰ سال، به طور مرتب سطوح ویتامین D خود را زیر نظر داشته باشند.

برای رفع این مشکل اغلب فعالیت هایی ساده مانند قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا مصرف مکمل توصیه می شود.

شکستن راحت ناخن ها

برای افرادی که به خوبی از ناخن های خود نگهداری می کنند، هیچ چیزی بدتر از شکستن ناگهانی آنها نمی تواند باشد. اما جدا از بر هم خوردن زیبایی ظاهری، شاید مشکلی زمینه ای وجود داشته باشد. ناخن های ضعیف یا شکننده می تواند نشانه ای از ابتلا به پوکی استخوان هم در آقایان و هم در بانوان باشد. البته گاهی اوقات مواجهه با برخی شرایط مانند باغبانی یا استفاده از مواد شیمیایی می تواند موجب ضعف ناخن ها شود و مشکل از استخوان ها ناشی نشود.

وضع اندامی ضعیف

حفظ وضع اندامی مناسب چه در حالت نشسته و چه حالت ایستاده مهم است و به عنوان مثال باید از قوز کردن پرهیز کنیم. اما با زوال استخوان ها وضع اندامی ما به صورت مستقیم می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد. در صورتی که همانند گذشته نمی توانید شرایط ایستادن و نشستن خود را حفظ کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را بررسی کنید.

مشکلات لته

نخستین نشانه پوکی استخوان ممکن است هیچ ارتباطی با استخوان ها یا مفصل نداشته باشد. در حقیقت، نخستین نشانه قابل رویت زوال چشمگیر استخوانی می تواند در دهان که شاید آخرین جایی باشد که به ذهنتان خطور می کند، پدیدار شود. زوال و التهاب بافت لته (یا پرودنتیت) اغلب نخستین نشانه پوکی استخوان است. کاهش تراکم استخوان آرواره می تواند به زوال لته منجر شود.

اشکال در گرفتن اجسام

آیا در به دست گرفتن اجسام مختلف دچار مشکل می شوید؟ مشکلاتی که در دست گرفتن اجسام برای شما ایجاد می شود می تواند نشانگر ابتلا به پوکی استخوان باشد. خبر خوب این است که با انجام تمرینات قدرتی ساده و تقویت عضلات و استخوان های دست می توانید با این مشکل مقابله کنید. در این زمینه می توانید با پزشک خود مشورت کنید.

کاهش قد
با افزایش

سن برای بسیاری از ما کوتاه تر شدن قد رخ می دهد. این مساله ای است که با پوکی استخوان و زوال استخوان تا حدی زیادی مرتبط است. با آغاز روند افت کیفیت استخوان ها، قدما می توانند کوتاه تر به نظر برسد و یا حتی به واقع کوتاه شود. بر همین اساس است که معاینات منظم توسط پزشک توصیه می شود. افراد مسن بهتر است سابقه ای از شرایط قدی خود تهیه کنند و اگر با کاهش قد خود مواجه شدند، احتمال ارتباط آن با پوکی استخوان را با پزشک مطرح کنند.

شربت بهار نارنج، خوش عطر و خنک برای تابستان



شربت بهارنارنج از جمله نوشیدنی های اصل و سنتی است که استفاده از آن تابستان های گرم را برای شما قابل تحمل می کند. شربتی خوش عطر که نوشیدن خنک آن در کنار خانواده لذتی ماندگار برای شما ایجاد خواهد کرد.

گروه ایرنا زندگی - نارنج از جمله درختان معروف جهانی است که از تمامی محصولات آن از جمله شکوفه تا میوه آن قابل استفاده است، درعین حال دلاری خواص پزشکی بسیار زیادی است. عطر این درخت که ناشی از پدیدار شدن شکوفه های آن در فصل بهار بوده و به بهارنارنج معروف است، برای کسانی که اهل سفر باشند یاد و خاطره شهر شیراز را زنده نگه می دارد.

شکوفه بهارنارنج که از آن برای شما بیشتر خواهیم گفت، دلاری خواص پزشکی از جمله تسکین و آرامش اعصاب، رفع اختلالات گوارشی، رفع اختلالات خواب، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری حمله قلبی و حتی کمک به لاغری است.

همچنین از بهارنارنج محصولات خوراکی زیادی شامل مربا، دمنوش، عرقیجات و شربت می توان تهیه کرد که ما قصد داریم که بعنوان محصولات سنتی سالیان سال در بین مردم ایران استفاده می شود. اما در این مطلب تلاش می کنیم از نحوه تهیه شربت آن برایتان بگوییم که در روزهای گرم تابستان در میان اعضای خانواده مشتری های دلفی دارد.

شربت بهار نارنج از جمله شربت های اصل و سنتی در ایران مخصوصا در شهر شیراز است که طعم و عطر آن همیشه برای ایرانیان، یادآور این شهر خواهد بود. این شربت علاوه بر تامین آب بدن در فصول گرم سال، به شادابی پوست و بهبود فشار خون نیز کمک کرده و تسکین دهنده اعصاب است. با ما برای نحوه چگونگی ساخت این شربت با دو شیوه عرق بهارنارنج و شکوفه بهارنارنج همراه باشید.

اقدام مورد نیاز برای تهیه شربت بهارنارنج با عرق بهارنارنج

عرق بهار نارنج: ۲ لیوان

آب: ۳ لیوان

شکر: ۵ لیوان

آب لیموترش تازه: ۳ قاشق غذاخوری

گلاب: یک چهارم لیوان

زعفران دم کرده: به میزان دلخواه

مدت زمان آماده سازی مواد شربت ۱۰ دقیقه و مدت زمان پخت شربت بهار نارنج در حدود نیم ساعت پیش بینی می شود.

شیوه اول

چگونگی تهیه شربت بهار نارنج با عرق بهار نارنج

پخش اول

در ابتدا شکر را به همراه آب داخل ظرف ریخته و با حرارت پایین شروع به هم زدن این ترکیب کنید. این اقدام را تا حل شدن ذرات شکر در آب ادامه دهید.

پخش دوم

سپس شربت بهارنارنج را به همراه زعفران دم کرده و مقداری گلاب به ظرف حامل آب و شکر اضافه کنید.

پخش سوم

در این بخش ترکیب آماده شده را دوباره بر روی شعله گاز قرار دهید تا کمی از آب آن تبخیر شده و محتوی آن غلیظ شود.

پخش چهارم

در ادامه آب لیموترش را که به صورت تازه تهیه کرده اید را به این ترکیب اضافه کنید. پس از ۵ دقیقه شعله گاز را خاموش کنید.

پخش پایانی

شربت شما آماده است اما باید آن راخنک کرده و داخل ظروف شیشه ای دلاری در ریخته و در یخچال نگهداری کنید. در جریان باشید برای تهیه یک لیوان شربت بهارنارنج ترکیب آب سرد، دو قاشق غذاخوری از محتوی رقیق شده شربت و نیز کمی یخ یا پودر یخ کفایت می کند.

شیوه دوم

اقدام مورد نیاز برای تهیه شربت بهار نارنج با شکوفه

شکوفه بهار نارنج تازه: ۴ لیوان

آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۳ لیوان

آب: ۳ لیوان

هل سبز پودر شده: نصف قاشق مرباخوری

مدت زمان آماده سازی مواد شربت بهارنارنج، ۱۲ ساعت و مدت زمان پخت آن با شکوفه بهارنارنج یک ساعت پیش بینی می شود.

چگونگی تهیه شربت بهارنارنج با شکوفه بهارنارنج
تهیه این شربت با شکوفه بهارنارنج کمی متفاوت از عطر آن است. استفاده از شکوفه های تازه و معطر در تهیه شربت آن بسیار موثر بوده و طعم خوبی را برایی مصرف کننده آن ایجاد می کند.

پخش اول

لیندا شکوفه های بهارنارنج را بربر کرده و آن را به خوبی بشویید. پخش دوم سپس شکوفه های شسته شده داخل ظرفی به همراه دو لیتر آب بر روی شعله گاز قرار دهید. زمانی که آب داخلی ظرف به جوش آمد در همان ابتدای جوش آمدن شکوفه های بهارنارنج را بوسیله آبکش جدا کرده و با آب خنک بشویید. این اقدام را سه بار مدولم تکرار کرده تا تلخی شکوفه ها گرفته شود.

پخش سوم

در ادامه شکوفه های بهار نارنج را در ظرفی فلزی به همراه آب سرد ریخته و شکر را به آن اضافه کنید. این ترکیب باید به مدت ۱۲ ساعت با شرایط ذکر شده در یخچال بماند.

پخش چهارم

پس از مدت تعیین شده، ظرف فلزی را بر روی شعله گاز قرار داده تا پس از جوشیدن کمی آب آن گرفته شده و غلیظ شود.

پخش پنجم

بعد از این می توانید به ترکیب غلیظ شده پودر هل و آب لیموی تازه اضافه کرده و دوباره بر روی شعله گاز قرار دهید. به محض جوشیدن ترکیب، شعله گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا ترکیب تهیه شده خنک شود. شربت برای سرو شدن آماده است.