

فلوشپ اختلالات خواب عنوان کرد:

چند ساعت خواب در شبانه روز لازم است

علائم اختلالات خواب

فلوشپ اختلالات خواب، در خصوص اهمیت استراحت انسان و دلایل اختلال خواب، توضیحاتی داد.

ریحانه حیدری، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: موجودات زنده برای اینکه ساختار مغز و بدن بعد از فعالیتهای روزانه بتواند دوباره احیا شود، نیاز دارد که استراحت کند. وی با عنوان این مطلب که خواب یک راهکار فیزیولوژیک است که برای بدن و مغز ما طراحی شده است، افزود: هر انسانی نیاز دارد که حدود ۷ ساعت به طور متوسط در شبانه روز بخوابد که این میزان خواب، بر اساس ژنتیک و شرایط هر فرد،

مصرف سیر پخته چه خواصی دارد؟



مصرف ۶حبه سیر پخته در طول ۲۴ ساعت فواید و خواص بی نظیری برای بدن دارد و شما را در مقابل بیماریها بیمه می کند.

گروه ایرنا زندگی - قطعاً سیر یکی از سالمترین غذاهای روی کره زمین است. این ماده غذایی معجزه آسا میتواند بیماریهای متنوعی را درمان کند و همچنین خواص دارویی بسیار زیادی دارد که در سراسر جهان مورد استفاده قرار میگیرد. این ماده برای کاهش سطح کلسترول خون، کنترل فشار خون پایین و بالا، درمان مشکلات قلبی، تحریک جریان خون، جلوگیری از حملات قلبی استفاده میشود.

مصرف سیر باعث کنترل کلسترول، جلوگیری از تولید هورمون آندروتنسین دو و ریلکس کردن رگهای خونی خواهد شد. ظاهراً سیر میتواند در طول ۲۴ ساعت به بهبود بدن کمک کند. از نظر متخصصان مصرف ۶ حبه سیر به طور روزانه می تواند فواید زیادی برای بدن داشته باشد.

مصرف ۶ حبه سیر در طول ۲۴ ساعت فواید عنوان شده در این بخش را خواهد داشت:
فواید خوردن ۶ حبه سیر در طول روز
ساعت اول در ساعت اولیه سیر در شکم هضم می شود و بدن را تغذیه رسانی می کند. بین ساعت ۲ تا ۴ بدن شروع به تخریب سلولهای سرطانی و رادیکالهای آزاد آسیب دیده می کند.بین ساعت ۴ تا ۶ بدن متابولیسم خود را آغاز می کند و خواص مفید آن را به اجرا در می آورد. همچنین به دفع مایعات و چربی های اضافی در بدن می پردازد.

بین ساعت ۶ و ۷ خواص آنتی باکتریال سیر شروع به ظهور می کند و می تواند باکتریهای موجود در بدن را از بین ببرد.

بین ساعت ۶ تا ۱۰ مواد مغذی آن، تاثیرات خود را بر روی سلول ها می گذارند.

بین ساعت ۱۰ تا ۲۴ اگر در این ساعات سبزیجاتی هم مصرف شود، بدن می تواند پاکسازی عمیقی را انجام دهد که فواید زیر را به همراه خواهد داشت:

تقویت سیستم ایمنی بدن
بهبود سلامت استخوانها
تنظیم سطح فشار خون
طولانی کردن عمر سلولها

از بین بردن خستگی
تنظیم کلسترول
جلوگیری از مشکلات قلبی و عروقی
جلوگیری از ورود فلزهای سنگین به بدن
تقویت بدن ورزشکاران

افزایش استقامت
کمک به تناسب و زیبایی اندام
به گزارش وب گاه نمناک، بنابرین به شدت توصیه می شود که به صورت روزانه سیر مصرف کنید و خودتان را از بیماری های مختلف در امان بدانید. بیماریهایی که در حال حاضر به آن مبتلا هستید را نیز بهبود بخشید.
قطعا می دانید که مصرف ویتامین، راه پیشگیری از بیماریهای مختلف می باشد که سیر نیز یکی از همین ویتامینها است که سلامت شما و از بین بردن سموم بدن در طولانی مدت را تضمین می کند.

سلامت



آشنایی با خواص شگفت انگیز زرده تخم مرغ



تخم مرغ به طور کلی یک غذای کامل محسوب می شود که سرشار از پروتئین مواد، ویتامین ها و مواد معدنی است. با وجودی که پروتئین سفیده تخم مرغ بیشتر است ولی مواد مغذی در موجود در زرده تخم مرغ به قدری زیاد است که می تواند بخش زیادی از نیازهای تغذیه بدن را تامین کند.

گروه ایرنا زندگی - تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی کامل شناخته می شود و حاوی انواع مواد مغذی و حیاتی برای سلامت است. تخم مرغ دو بخش کاملاً جداگانه زرده و سفیده دارد. زرده تخم مرغ قسمتی است که رویان در حال رشد را تغذیه می کند و به همین دلیل حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای تبدیل رویان به جوجه است. زرده تخم مرغ حاوی چربی و کلسترول بوده و خود یک پنجم آن پروتئین

است. زمانی که یک تخم مرغ را بشکنید زرده به شکل دایره در قسمت میانی قرار گرفته است و دور تا دورش با سفیده پوشانده شده که وظیفه حفاظت از جنین رو به رشد را بر عهده دارد.

ارزش غذایی زرده تخم مرغ
پروتئین موجود در زرده تخم مرغ جزو بهترین پروتئین های مواد غذایی محسوب می شود و حاوی ویتامین ب ۶، ب ۱۲، و ویتامین کا، ویتامین آ، ویتامین دی و ویتامین ای است. پروتئین موجود در هر زرده تخم مرغ حدود ۷.۲ گرم است.

زرده و سفیده تخم مرغ هر کدام حاوی ۱۳ نوع ماده معدنی هستند از جمله: کلسیم، منیزیم، آهن، پتاسیم، سدیم و سلنیوم. ۹۰ درصد کلسیم و ۹۳ درصد محتوی آهن تخم مرغ در زرده آن است و مقدار کمی از آن در سفیده قرار گرفته است.

مصرف متعادل زرده تخم مرغ در هفته

مصرف یک عدد تخم مرغ کامل تعادل مناسبی از پروتئین، چربی و کالری بدن را تامین می کند و باعث ایجاد احساس سیری و رضایت در فرد می شود. یک سوم اسیدهای چرب تخم مرغ جزو اسیدهای چرب اشباع هستند که مقدار کمی محسوب می شوند. کلسترول موجود در زرده تخم مرغ از نوع کلسترول خوب است که در ترکیب غشای سلولی به طور طبیعی وجود دارد و برای تولید سلولهای جدید در بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

مصرف تخم مرغ سه بار در هفته میتواند به سلامت بدن به خصوص کودکان کمک کند حتی افراد دیابتی یا افرادی که بیماری های قلبی عروقی دارند نیز با مصرف متعادل تخم مرغ هیچ مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد.

خواص زرده تخم مرغ از نظر طب سنتی
زرده تخم مرغ یکی از معدود خوراکیهایی است که در صورت هضم کامل در فرد سالم تبدیل به خون مفید و معتدل می شود بدون این که تغییری در گرمی، سردی، تری یا خشکی بدن بدهد، البته به شرطی که بیش از حد حرارت نبیند و سفت نشود.
زرده تخم مرغ نیم پز یا به اصطلاح عسلی، غذایی لطیف محسوب می شود و در فرد سالم با مزاج معتدل به راحتی هضم میشود و مواد مغذی موجود در آن به سرعت در بدن توزیع می شود و فضولات کمی به جای میگذارد به همین دلیل است که یکی از خوراکیهای توصیه شده برای بیماران به خصوص هنگام سرماخوردگی خوردن تخم مرغ عسلی

ممکن است متفاوت باشد.

حیدری در خصوص بروز اختلالات تنفسی به هنگام خواب، گفت: اختلالات تنفسی حین خواب، همان خروپف است که هر چه سن افراد بالاتر میرود و وزن افراد بیشتر میشود، افزایش می یابد.این فلوشپب اختلالات خواب ادامه داد: آقایانی که دور گردن بزرگتری دارند و کسانی که شلی داخل حلق آنها زیاد است، و یا هر گونه انسداد آناتومی که داخل راه هوای فوقانی آنها است؛ اعم از گرفتگی بینی و پولیپ، یا بزرگی لوزهها یا بزرگی زبان کوچک یا زبان بزرگ، میتوانند منجر به اختلال تنفسی حین خواب شود که باید کاملاً درمان شود.

حیدری درباره علاتمهای اختلال حین خواب، گفت: خروپف، خواب آلودگی و خستگی روزانه، قطع تنفس حین خواب و همچنین، فشارخون یا دیابت نوع ۲ در فردی که سابقه این مشکلات را در خانواده نداشته یا شدید نبوده، میتوانند علائم اختلالات خواب تلقی شود.

موجود در زرده تخم مرغ به طور قابل توجهی فشار خون موشها را کاهش میدهد.

سلامت قلب و عروق با زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ حاوی مواد معدنی و مواد مغذی مفید برای سلامت قلب و عروق است. مصرف به اندازه زرده تخم مرغ نه تنها مشکلی برای قلب ایجاد نمی کند بلکه مواد مغذی موجود در آن از جمله کولین به تنظیم عملکرد قلب و عروق کمک می کند.

پیشگیری از سرطان سینه با زرده تخم مرغ

یکی از مواد مغذی مهم موجود در زرده تخم مرغ، کولین است. مطالعات نشان داده اند که مصرف بالای کولین در زنان باعث می شود احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنان ۲۴ درصد کاهش پیدا کند.

فواید زرده تخم مرغ برای مو

زرده تخم مرغ حاوی ویتامینها و مواد معدنی مفید برای موها است و میتواند برای مرطوب کردن موهای خشک و تقویت رشد موها استفاده شود. ویتامین آ، ویتامین ای، ویتوین و فولات موجود در زرده تخم مرغ تنها بخشی از مواد مغذی لازم برای رشد و درخشش موها هستند.

فواید زرده تخم مرغ برای پوست

بخش عمده ای از زرده تخم مرغ، آب و چربی است که کمک زیادی به آبرسانی و مرطوب ماندن پوست می کند. ماسک صورت با ترکیب زرده تخم مرغ و عسل میتواند به پوست آبرسانی کرده و صورتتان را نرم و لطیف کند.

استفاده از ماسک زرده تخم مرغ برای افرادی که پوست خشک و پوسته پوسته دارند، معجزه میکند. مواد مغذی موجود در آن برای تغذیه، لطافت و آبرسانی به پوست مفید است، ماسک زرده تخم مرغ و عسل برای مشکلات پوستی از جمله آکنه ، تیرگی پوست و خشکی پوست مفید است. بهتر است هفته ای ۱ – ۲ بار از این ماسک مغذی برای پوست داناتان استفاده کنید.

کافیتس ۲ قاشق چایخوری عسل را با ۱ عدد زرده تخم مرغ و ۳ – ۴ قطره روغن زیتون مخلوط کنید و نیمی از آن را روی صورت بکشید و بعد از ۵ دقیقه بقیه ماسک را روی صورت بکشید و بعد از ۱۵ دقیقه بشوید و کرم مرطوب کننده بزنید.

خواص زرده تخم مرغ برای کودکان

زرده تخم مرغ برای تقویت استخوانها و رشد کودکان مفید است. ویتامین ب موجود در زرده تخم مرغ به رشد بهتر هوش و عملکرد مغزی کودکان کمک می کند. پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ برای رشد جسمی کودک و فولات برای حفظ و نگهداری سلولهای جدید در مراحل اولیه مفید است.

خواص زرده تخم مرغ برای نوزاد

زرده تخم مرغ منبع خوبی چربی و پروتئین سالم برای نوزاد است. نسبت مناسب چربی، پروتئین و کربوهیدراتهای طبیعی در زرده تخم مرغ برای رشد سالم نوزاد مفید است.

کلسترول موجود در زرده تخم مرغ از نوع کلسترول خوب است که به رشد و توسعه مغز نوزاد کمک می کند به همین دلیل است که شیر مادر حاوی مقدار زیادی کلسترول است.

زرده تخم مرغ سرشار از ویتامینهای محلول در چربی است، ویتامین ای، ویتامین دی، ویتامین آ و ویتامین کا برای تقویت و تحکیم ساخت.

نورخوړسان آتالين ir.NoorDaily
رواېت عمومي: NoorDaily@yahoo.com

۸ شیوه خانگی متخصصان

برای مراقبت از چشم در گرمای تابستان



از آن جایی که گرمای شدید تابستان مناطق حساس بدن مانند چشم و پوست را تحت تاثیر قرار میدهد، مراقبت صحیح از این مناطق بسیار مهم است.

گرمای تابستان و تابش نور خورشید از دلایل خستگی چشم هستند. خشکی، احساس سوزش، خارش و سیاهی دور چشم معمولاً در این فصل احساس می شوند و میتوانند محرک باشند. آزرگی چشم نیز ممکن است رخ دهد.

در این گزارش چند نکته ساده و روش خانگی برای داشتن چشمانی سالم در تابستان ارائه شده است:

۱. **آب سرد**

مهمترین کار این است که چشمان خود را به طور مکرر در طول روز با آب سرد بشویید، این به طراوت چشم کمک می کند. یا بهتر از آن، پدهای پنبه ای که به مدت ده دقیقه در آب یخ آغشته شده روی چشمها قرار گیرند، باعث انقباض رگهای خونی و آرایش چشمها می شوند.

۲. **آلونه ورا**

یکی دیگر از درمانهای موثر برای مراقبت از چشمها در تابستان استفاده از آلونه ورا است. برای کاهش استرس تابستان مقداری آب آلونه ورا را در چشمان خود بریزید. همچنین میتواند آب آلونه ورا را به صورت مغپی منجمد کرده و روی پلک ها بمالید تا تیرگی چشم برطرف شود.

۳. **خیار**

برای مراقبت از چشم یک خیار خنک بردارید و برشی از آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی چشمها بگذارید و استراحت کنید، چشمان خود را باز کنید تا کاملاً سرحال شوید. در صورت تمایل می توانید تقاله خیار را نیز روی پلک بمالید، میتوانید آب لیمو را هم با آب خیار مخلوط کنید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه دور چشم بگذارید و سپس بشویید.

۴. **سیب زمینی**

آب سیب زمینی منافذ پوستی را مسدود و پف پلک و سیاهی دور چشم را کاهش میدهد. سیب زمینی خام را رنده کرده و تقاله آن را در پارچه نرمی قرار دهید و روی چشمها بمالید. همچنین میتواند یک برش کوچک سیب زمینی پوست کنده را به مدت ۱۵ دقیقه روی چشم خود قرار دهید. این کار پف و سیاهی دور چشم را درمان میکند. همچنین میتواند به کاهش چین و چروک کمک کند.

۵. **کلاب**

ریختن چند قطره گلاب در هر چشم میتواند به خنک شدن آن کمک کند. پنبه آغشته به گلاب را نیز میتوان به چشمها زد تا از شر سیاهی دور چشم خلاص شد. همچنین میتواند گلاب را روی چشمانتان بپاشید تا خنک شوند.

۶. **توت فرنگی**

برشهای توتفرنگی که روی چشمها قرار بگیرند به جوانسازی آنها کمک میکنند، برشهای توتفرنگی یا له شده همراه با برگ نعناع و آب خیار سیاهی دور چشم را کاهش میدهد.

۷. **چای کیسه ای**

چای کیسهای استفاده شده یک موهبت برای چشمهای خسته است، وقتی چای خود را دم کردید، چای کیسهای را در فریزر قرار دهید و بگذارید مدتی در آن جا بماند. چای کیسهای خنک شده را به مدت ۱۵ دقیقه روی چشمان خود قرار دهید تا درخشندگی آنها بازگردد. علاوه بر این به کاهش سیاهی دور چشم کمک میکند. همچنین میتواند از چای سبز کیسهای به روش فوق استفاده کنید یا چای سبز دم کرده و خنک کنید و سپس روی چشم اسپری کنید.

۸. **گوچه فرنگی**

گوچه فرنگی پوست را روشن میکند. میتواند آن را زیر چشم مالید و تقاله آن را با مقداری آب لیمو و کمی زردچوبه مخلوط کنید و زیر چشم بمالید. بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و سپس به آرامی بشوید. معجزه می کند.

تاثیر استاتین ها در کاهش

کلسترول با افزایش سن بیشتر می شود

یک مطالعه جدید نشان میدهد سالمندانی که مصرف استاتین را شروع میکنند ممکن است نسبت به همتایان جوانتر خود شاهد کاهش بیشتری در سطح کلسترول «بد» خود باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این مطالعه که روی تقریباً ۸۴۰۰۰ بیمار دانمارکی انجام شد، نشان داد که افراد ۷۵ ساله و بالاتر معمولاً پس از شروع مصرف استاتین با دوز کم تا متوسط، واکنش قویتری در مقایسه با افراد ۵۰ ساله معمولی، نشان می دهند. محققان گفتند که این یافته ها نشان میدهد که بیماران مسن میتوانند با دوز کمتر استاتین شروع کنند تا احتمال عوارض جانبی به حداقل برسد.

در حالی که استاتین ها بی خطر در نظر گرفته میشوند، ممکن است در برخی افراد مشکلاتی مانند درد عضلانی یا افزایش قند خون ایجاد کنند. استاتین افزایش می یابد و افراد مسن معمولاً نسبت به همتایان جوان خود آسیب پذیرتر هستند.

دکتر «هارى لوند»، محقق ارشد از مؤسسه سرم سازی استاتنس در کپنهاگ دانمارک، گفت: «شروع مصرف استاتین با دوز پایینتر میتواند یک جایگزین جذاب برای بیماران مستتر باشد».

شدند. به هیچ یک از شرکت کنندگان گفته نشد که چه می نوشند.

دکتر «دانیل مرشتاین»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه جورج تاون در واشنگتن، گفت: «اگرچه مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی قبلی در مورد فواید کامبوجا انجام شده بود، اما ما معتقدیم این اولین بررسی اثرات کامبوجا در افراد مبتلا به دیابت است.»

کامبوجا با افزودن گونه‌های خاصی از باکتریها، مخمر و شکر به چای سیاه یا سبز و اجازه تخمیر شدن و تولید اسید استیک درست می‌شود.در طی تخمیر، باکتریها و مخمرها لایهای به نام SCOBY را تشکیل می دهند که اعتقاد بر این است که دارای مزایای پروبیوتیکی است. طرفداران همچنین ادعا می کنند که این چای به بهبودی

کامبوجا نوعی چای تخمیر شده است که بسیاری بر این باورند که فواید سلامتی متعددی دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، اگرچه این مطالعه کوچک و شامل ۱۲ شرکت کننده بود، اما نشان داد که کامبوجا ممکن است به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. این نویسدنی که با باکتریها و مخمرها تخمیر شده است، از ۲۰۰ سال قبل از میلاد در چین مصرف می شده است.

محققان دریافتند شرکت کنندگانی که کامبوجا مصرف کردند، میانگین قند خون ناشتا پس از نوشیدن آن به مدت چهار هفته به میزان قابل توجهی پایینتر بود- ۱۱۶ در مقابل ۱۶۴ در شروع مطالعه.

برای این مطالعه، شرکت کنندگان روزانه ۲۲۵ گرم کامبوجا یا یک نوشیدنی با طعم مشابه به مدت چهار هفته مصرف کردند. سپس، پس از یک وقفه دو ماهه برای پاک شدن اثرات بیولوژیکی نوشیدنیها، نوشیدنیها بین گروهها به مدت چهار هفته دیگر مبادله

ناحیه توجه می کنند و حتماً زیر طبقه جا کفشی را جارو برقی می کشند تا هرگونه گرد و خاک حاصل از کفشها از بین برود.

تشک

معمولاً افراد هنگام جارو برقی کشیدن، تشکها را فراموش می کنند اما جارو برقی در این ناحیه آلودگی های زیادی را از بین می برد. سعی کنید دو طرف تشک را جاروبرقی بکشید.

طی و لوازم مربوط به گردگیری

این وسیله ها خودشان آلودگیهای زیادی را از اطراف جمع کرده و به خود جذب کرده اند.

بنابراین نباید فراموش کنید که آنها را جاروبرقی بکشید تا آلودگیها را پخش نکنند.

دستگاه تهویه

معمولاً دستگاههای تهویه آلودگیها را به خودشان جذب می کنند، زیرا میخولهند هوا را تمیز تر کنند. در نتیجه باید آنها را جاروبرقی بکشید تا گرد و خاک زیادی در آنها تجمع پیدا کنند.

کیبورد لپ تاپ و کامپیوتر

کیبورد لپ تاپ و کامپیوتر به دلیل اینکه برخورد زیادی با دست دارد و با منافذ آن قابلیت جذب گرد و غبار را دارند، به همین دلیل باید هنگام جاروبرقی به آنها توجه شود و هرچه سریعتر تمیزشان کنید.

جعبه صدای کامپیوتر یا تلویزیون

اگر از سیستم صوتی برای تلویزیون یا کامپیوتر استفاده می کنید، هنگام جاروبرقی

جایی از خانه که فراموش می کنیم جاروبرقی بکشیم

کشیدن نباید آنها را فراموش کنید زیرا گرد و خاک را در طولانی مدت داخل خودشان نگه می دارند، بنابراین باید آنها را تمیز کنید.

چارچوب پنجره و قاب عکس

این قسمتها معمولاً آلودگی زیادی را در خودشان نگه میدارند و سرشار از گرد و خاک هستند. پس علاوه بر این که روی آنها دستمال میکشید، باید مقداری از گردها را با جارو برقی جمع کنید.

لایای پتخمال و فریزر

باید منافذ پتخمال و فریزر را تمیز کنید. دقیقاً مشخص است که چه قسمتهایی سیاه شده و آلودگی گرفته که جاروبرقی کشیدن آنها به شدت به تمیز ماندنشان کمک می کند.

دراور و کنشوهای آشپزخانه

دراور و کنشوهای آشپزخانه گرد و غبار زیادی را داخل خودشان نگه نمیدارند. پس آنها هم باید جاروبرقی زده شوند و همچنین بعد از آن دستمال بکشید تا تمام گرد و غبار آلودگی‌ها از بین بروند.

پرده

به گزارش وب گاه نمناک، بسیاری از خانمهای کدبانو هنگام جاروبرقی پردهها را نیز فراموش نمیکنند که یک روش عالی برای تمیز کردن آنهاست و باعث میشود که شما پرده و پنجره تمیزی داشته باشید.



در حین تمیز کردن خانه با جاروبرقی، ممکن است محیطهای آلوده را فراموش کنیم تا تمیز کنیم. با این وجود هنگام جاروبرقی کشیدن باید کدام بخشها را تمیز کنیم؟ گروه ایرنا زندگی - آیا شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که مدام خانه را جارو برقی می کشید و حواستان را جمع می کنید تا همه قسمتها جاروبرقی بخورد؟ شاید بسیاری از شما یک چک لیست برای گردگیری دارید تا مطمئن شوید که همه قسمتها به طور کامل تمیز شده اند اما جالب است بدانید که همه خانم ها مثل یکدیگر جاروبرقی نمی کشند. بسیاری از کدبانوها هستند که قسمتهایی را جارو برقی می کشند که شاید دیگران به آنها توجه نکنند که در این قسمت این قسمتها را نام می بریم.

زیر جاکفشی

آلودگیهای زیادی حاصل از کفش وارد جاکفشی می شود و در نتیجه کدبانوها به این