

فایده چای و عسل برای قلب

پزشکان اعتقاد دارند: نوشیدن چای از آسیب دیدن سلول‌های جلوگیری می‌کند که منجر به سرطان و بیماری‌های قلبی و نیز دیگر بیماری‌ها می‌شوند.

متخصصان تغذیه می‌گویند: چای یک نوشیدنی گیاهی مفید است و حاوی موادی به نام فیتوکمیکال است؛ این ترکیبات همچون آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و با صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. رادیکال‌های آزاد همان ذرات بارداری هستند که از طریق نور خورشید و مواد شیمیایی و برخی غذاها و نیز اضطراب به وجود می‌آید. همچنین تحقیقاتی که در مورد عسل انجام گرفته، نشان می‌دهد که عسل مانع گرفتگی رگ‌ها می‌شود.

به گفته پزشکان کسانی که روزانه چهار قاشق عسل مصرف می‌کنند، آنتی‌اکسیدان بیشتری در خون ذخیره می‌کنند، در نتیجه از گرفتگی رگ‌های خونی آنها جلوگیری می‌شود. آنتی‌اکسیدان ماده‌ای است که از بافت‌های بدن محافظت می‌کند، هرچه رنگ عسل تیره‌تر باشد، به همان اندازه حاوی پیوندهای مفید بیشتری است.

شیوه موثر برای کاهش وزن

محققان می‌گویند بهره‌گیری از رژیم‌های غذایی کم‌چربی موثرترین شیوه برای کاهش وزن است. طی سال‌های اخیر استفاده از نوعی رژیم غذایی موسوم به اتکینز برای کاهش وزن رواج فراوانی پیدا کرده است. در این رژیم غذایی برخلاف رژیم‌های معمول غذایی مصرف چربی‌ها آزاد و در عوض مصرف کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی محدود می‌شود. با این وجود نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران دانشگاه آرکانزاس درباره اثربخشی انواع رژیم‌های غذایی در شماری از افراد چاق حاکی از آن است که اثربخشی رژیم‌های غذایی کم‌چربی با مقادیر کافی کربوهیدرات در کاهش وزن افراد چاق بیش از سایر رژیم‌های غذایی از جمله رژیم اتکینز است.

چاقی از عمر طبیعی مردان می‌کاهد

ده کیلوگرم چربی اضافی سبب کاهش ۲۰ سال از عمر طبیعی مردان می‌شود و ۱۳ درصد احتمال مرگ و میر را افزایش می‌دهد. به گزارش واحد مرکزی خبر، براساس آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، افزایش چربی به میزان ۲۰ درصد سبب افزایش ۲۵ درصد مرگ و میر و ۳۰ درصد چربی اضافی سبب ۴۲ درصد افزایش مرگ در مردان می‌شود. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، میزان چربی در مردان ۱۰ تا ۱۵ درصد و میزان چربی در زنان ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن است اما با این حال تا ۱۰ درصد بالاتر از آن یعنی تا ۲۵ درصد در مردان و ۳۵ درصد در زنان را اضافه وزن و بالاتر از آن را چاقی می‌گویند.



هستند که از این میان می‌توان «ای کولی» عامل بیماری اسهال، «هلیوباکتر پیلوری» عامل بیماری‌های شکمی و اسهال فیلوکوسی «عامل اصلی مسمومیت غذایی است، را نام برد.

هشدار در مورد غذا خوردن بر روی میز کار

مورد غذا خوردن بر روی میز کار حتی اندکی تردید نیز به خود راه نمی‌دهند، در صورتی که میز کار کارمندان به طور متوسط ۴۰۰ برابر آلوده تر از صندلی توالت فرنگی است. دکتر گربا همچنین دلیل اصلی آلودگی میز کارمندان را غذا خوردن آنان بر روی میز و تمیز نکردن مناسب میز به صورت متوالی اعلام کرد. گفته می‌شود، شماری از باکتری‌هایی که بر روی میز کارمندان وجود دارد، عامل بسیاری از بیماری‌های مهلک

آن چهار هزار و ۱۸۷ باکتری زندگی می‌کنند. پژوهشگران دومین منبع آلودگی را میز کار کارمندان اعلام کرده و شمار میانگین باکتری‌های موجود در هر سانتی متر مربع از میز کارمندان را سه هزار و ۴۹۳ عدد باکتری تخمین زدند. به گفته پژوهشگران تمامی اینها در حالی است که در توالت به طور متوسط ۹ باکتری در هر سانتی متر مربع زندگی می‌کند. دکتر «چارلز گربا» که سرپرستی انجام این تحقیقات را عهده داشته است، در این مورد می‌گوید: کارمندان هیچ‌گاه در

پژوهشگران دانشگاه «آریزونا» در آمریکا در مورد غذا خوردن بر روی میز کار به کارمندان هشدار دادند. این پژوهشگران در هشدار خود اعلام کردند: تحقیقات جدید نشان می‌دهد تعداد باکتری‌های موجود بر روی میز کارمندان به طور متوسط ۴۰۰ برابر بیش از شمار باکتری‌های موجود در صندلی توالت فرنگی است. بنابر تحقیقات این پژوهشگران، آلوده ترین وسیله عمومی در دفاتر کارمندان گوشی تلفن است که به طور متوسط در هر سانتی متر مربع

رنگ پریدگی و دل درد از علایم شایع مسمومیت هستند

تنفس وارد بدن می‌شود که علامت‌های مسمومیت بسته به نوع سم وارده و مقدارش فوق می‌کند. اما به طور کلی سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، دل درد و دل پیچه،



رنگ پریدگی، دل درد و حالت تهوع از علایم شایع مسمومیت است. به گزارش ایسنا عوارض و اختلالات ناشی از تاثیر سم بر انسان، مسمومیت نام دارد که در

عرق کردن، رنگ پریدگی، خواب آلودگی از علایم شایع مسمومیت هستند. در هنگام سمپاشی خانه نیز باید این نکات را رعایت کرد: موقع سم پاشی حیوانات و پرندگان را از طویله و لانه‌ها خارج و در حیاط نگهداری کنید. وسایل خانه را از داخل اتاق بیرون آورده تا به سم آلوده نشوند. مواد غذایی و ظروف غذاخوری را از محل خارج کرده یا با دقت روی آنها را ببوشانید.

مسمومیت حاد سم یک باره به مقدار زیاد وارد بدن می‌شود و خیلی سریع بر شخص اثر می‌گذارد و اگر درمانی صورت نگیرد باعث مرگ خواهد شد. در مسمومیت مزمن سم به مقدار کم ولی به دفعات زیاد و مدت طولانی وارد بدن می‌شود و آثارش به تندی ظاهر می‌شود. به گزارش ایسنا، سم از راههایی چون گوارش، پوست و

مصرف گوشت قرمز حافظه را تقویت می‌کند

افرادی که از کترین استفاده کرده بودند بهتر شماره تلفن‌ها را به یاد آوردند. این تحقیق که در نشریه علوم بیولوژیک به چاپ رسید، نتایج آزمایش‌های قبلی را در این مورد تأیید می‌کند. به اعتقاد محققان تنها کسانی که داروهای حاوی



تحقیقات جدید دانشمندان استرالیایی نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز باعث تقویت حافظه و هوش افراد می‌شود. به اعتقاد این دانشمندان، گوشت قرمز که

کترین نیاز ندارند که گوشت قرمز زیادی مصرف می‌کنند. مثلاً برخی از ورزشکاران بدنساز که روزی دو کیلوگرم گوشت قرمز می‌خورند نیازی به داروهای کترین ندارند. با توجه به اینکه مصرف مداوم کترین ضررهایی از قبیل بدتر شدن بیماری‌های کلیه، افزایش قند خون، و مشکلات تنفسی را به همراه دارد، محققان تأکید می‌کنند که در مجموع استفاده از کترین برای دانشجویان در کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد.

یک ترکیب شیمیایی به نام کترین است نقش موثری در تقویت حافظه و هوش انسانها دارد. دانشمندان استرالیایی به ۴۵ نفر به مدت شش هفته داروی حاوی کترین دادند و آنها را با گروهی که از این ماده استفاده نکرده بودند، مقایسه کردند. بعد از شش هفته در دانشگاه سیدنی بر روی این افراد تست هوش و حافظه انجام و مشخص شد که ترکیب کترین سبب افزایش هوش آنها شده است.

آشنایی با چرخه تولید کتاب در کشور

۹- ناشر درگیر خرید کاغذ، مقوا، لیتوگرافی، چاپ متن، چاپ جلد و صحافی می‌شود (تمام خریدها و پرداختها نقدی است) ۱۰- اخذ مجوز خروج کتاب از چاپخانه. ۱۱- تحویل کتاب به مراکز پخش کتاب. ۱۲- انجام تبلیغات برای فروش کتاب. ۱۳- انتظار ناشر برای بازگشت سرمایه‌هایی که به صورت نقد پرداخت کرده و به صورت حواله‌ای باید دریافت کند.

نویسنده می‌شود تا نظرات اصلاحی خود را ارائه دهد، متن سپس به ناشر عودت داده می‌شود. ۵- متن مجدداً به حروفچینی رفته، سپس نمونه خوانی شده و به مرحله چاپ ابتدایی می‌رسد. ۶- متن توسط ناشر جلد ابتدایی می‌شود (کتاب اولیه). ۷- کتاب اولیه تحویل اداره ویژه کتاب برای اخذ مجوز قبل از چاپ می‌شود. ۸- کتاب اولیه به مراکز فهرست نویسی قبل از چاپ (فیبا) تحویل می‌شود.

خریداری کرده و پول نویسنده و یا مترجم را می‌دهد، یا آنکه براساس توافقی که انجام شده، در صدی از قیمت پشت جلد را پرداخت کرده و بقیه نیز پس از انتشار و توزیع کتاب و در زمان خاصی پرداخت می‌شود. ۲- متن مورد توافق به حروفچینی سپرده می‌شود تا حروفچینی و غلط‌گیری شود. ۳- متن حروفچینی شده به ویراستار طرف قرارداد با ناشر سپرده می‌شود و ویراستار در پایان، متن را به ناشر تحویل می‌دهد. ۴- متن ویراستاری شده تحویل



تولید کتاب در کشور دارای ۱۳ مرحله به هم پیوسته است که این ۱۳ مرحله نشان دهنده وضعیت نشر کتاب در کشور است. ۱- نویسنده پس از نوشتن متن یا ترجمه یک اثر، متن را تحویل ناشر داده و قراردادی منعقد می‌شود. ناشر یا کتاب را به طور کامل

شام خوردن و دیدن تلویزیون

برای شما مهم نیست منتظرش بمانید. پس دست به غذا نبرید و منتظرش بمانید. علاوه بر این، باید تا زمانی که آخرین عضو خانواده غذایی را تمام نکرده است، صبر کنید. اینطوری شام خوردن، یک رخداد خانوادگی می‌شود تا یک تجربه شتابزده و گذرا. چند پیشنهاد خوب:

دوهرتی کارگردان برنامه روان درمانی «خانواده و ازدواج» در دانشگاه «مینه‌سوتا» آمریکا خطاب به والدین می‌گوید: اگر پسر نوجوان شما پای تلفن باشد و شما بدون او غذا را شروع کنید، به او نشان داده‌اید که

نزدیکی را درک می‌کنند. «بدون تقویت این کار، این ارتباط از بین می‌رود و بچه‌ها منزوی می‌شوند. چگونه این کار را به بهترین نحو انجام دهیم؟ غذای مخصوص تهیه کنید، تلویزیون را خاموش کنید، زمانی که همه سر میز شام حاضر نیستند، دست به غذا نبرید. دوهرتی کارگردان برنامه روان درمانی «خانواده و ازدواج» در دانشگاه «مینه‌سوتا» می‌گوید: «وقت فراغت شما اغلب تنها زمانی است که اعضای خانواده دور هم جمع می‌شوند و احساس واقعی

بیماری MS چیست؟

این بیماری یکی از بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) است که علت کاملاً مشخصی ندارد. در این بیماری مناطق متعددی از بافت مغز یا نخاع از بین رفته و بافت همبندی جانشین آن می‌شود. این منطقه که سلول‌های عصبی آن از بین رفته باعث می‌شود که منطقه‌ای از بدن دچار اختلال عصبی شود. حال اگر این منطقه مربوط به بینایی باشد باعث اختلال دید می‌شود و اگر این منطقه مربوط به حرکت قسمتی از بدن باشد آن قسمت از بدن فلج و بدون تحرک می‌شود.

چرا این مسأله اهمیت دارد؟

ویلیام دوهرتی، نویسنده کتاب «چگونه در دنیای مورخان پیوند خانوادگی را بنا کنیم»، می‌گوید: «وقت فراغت شما اغلب تنها زمانی است که اعضای خانواده دور هم جمع می‌شوند و احساس واقعی