

با دیابت هم می توان با نشاط زندگی کرد

این بیماری با افزایش قند (گلوکز) خون مشخص می شود . گلوکزمنبع تولیدی انرژی در سلول های بدن است وانسولین کمک می کند که گلوکز واردسلول شود.

ممکن است هنگامی که برای اولین بار متوجه می شوید دیابت دارید ناراحت شده ، یا خود فکر کنید ؛ چرا من ؟ ولی نگران نباشید ، به کمک یک گروه بهداشتی شامل پزشکی و متخصص تغذیه می توانید زندگی شاد و سالم و توام با فعالیت همانند سایر مردم داشته باشید .

به شرط آن که بدانید چگونه بین غذا ، دارو (احتمالاً انسولین) و فعالیت خود هماهنگی و تعادل برقرار کنید .
فررد دیابتی نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارد . پس با کمک پزشک و مشاورتغذیه برنامه غذایی خود را تنظیم کنید . برای شما وعده های مکرر غذا و حجم کم مناسب است . هیچ وقت در یک وعده بیش از غذا نخورید .

برای اینکه بدانید دقیقاً باید چقدر غذا بخورید از ترازو ، فنجان اندازه گیری و قاشق اندازه گیری استفاده کنید . بعد از چند بار استفاده از این وسایل میزان غذای مناسب را برای مصرف هر وعده تشخیص خواهید داد . مقدار غذای فرد دیابتی به جنس ، وزن،قد سن و نوع فعالیت و ورزش او بستگی دارد .

در صورت که اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کاهش دهید .

///

تحرک شدید از خطر سرطان سینه می کاهد

هزار زن در نشریه تحقیقات سرطان سینه چاپ شده است.

از شرکت کنندگان در این مطالعه درخواست شد پرسشنامه ای با سوالات دقیق درباره نوع و حجم فعالیت های

جسمی شان را پر کنند .ورزش های نفس گیر علاوه برورزش هایی مانند دویدن ، تنیس رقابتی ، دوچرخه سواری درسرایلی،همچنین این می تواندشامل کار سنگین خانگی و باغداری مانند شخم زدن وسنن‌شیشه ها یا خرد کردن هیزم

ارتباط ورزش های نفس گیر با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه تنها در زنانی که وزن آنها نرمال بوده شدت خود نامیی

نتیجه این مطالعه ۱۱ ساله به روی ۳۲



پژوهشگران بر اساس تحقیقات جدید تاکید کرده اند که آب بهترین درمان برای از بین بردن

آب بهترین درمان چروکهای پوستی

چین و چروک های پوستی است.

محققان می گویند : آب می تواند مانند سلاحی برای مقابله با پیری عمل کند و به از بین رفتن چین و چروک های پوستی کمک نماید . دانشمندان اخیراً ۱۵۰۰ زن را شناسایی کرده اند که این زن ها نشان می دهند تا چه مدت انسان ها می توانند ظاهر جوان خود را حفظ کنند و دریافته اند که هشت شیوه وجود دارد که در طول آنها پوست پیری می شود و هر کدام از این روش ها توسط مجموعه های مختلفی از ژنها کنترل می شوند .

اما یکی از مهمترین جنبه ها در این زمینه این است که پوست چطور آب جمع آوری کرده و آب از دسته رفته خود را دوباره جذب می کند . محققان می گویند : براساس این تحقیق وقتی سلول ها پیرتر می شوند ، ۷۰۰ ژنی که کمک به جذب آب توسط پوست می کنند فعالیتشان کمتر می شود و کمتر قادر به جذب مجدد آب هستند و در نتیجه پوست چروک می خورد . یک فاکتور دیگر میزان کلژن است که به پوست شکل و استحکام می دهد . به این ترتیب محققان تاکید می کنندکه وجود مایعات برای عملکرد آنزیم های پوستی امری حیاتی است و با نوشیدن آب می توان به جوان ماندن پوست کمک کرد .

نوزادان کم وزن در معرض خطر ابتلا به بیماری های تنفسی

نوزادانی که هنگام تولد کمتر از ۲/۵کیلو وزن دارند معمولاً با مشکلات چندی از جمله مشکلات تنفسی به دنیا می آیند.

تحقیقات جدید نشان داده ،

مشکلات تنفسی می تواند پس از نوزادی و در دوران کودکی و بزرگسالی هم ادامه پیدا کند .

محققان مرکز مراقبت های ویژه و بیماری های تنفسی وابسته به دانشگاه واشنگتن برونده های بیمارانی که بین ۱ ژانویه ۱۹۸۸ و ۳۱ دسامبر ۲۰۰۷ ، از بیمارستان جامع ایالت واشنگتن ، مرخص شده بودند نتیجه تحقیقاتی ۱۸ ساله بوده و با تشخیص بیماری تنفسی مرخص شده بودند را ، بررسی کردند .



کم (بین ۱/۵ تا ۲/۵ کیلو)متولد



سلامت

دیابت

امروزه یکی از مشکلات بهداشتی جامعه است

واحد‌های غذایی افراد دیابتی :

یک واحد مواد نشاسته ای،

یک برش نان به اندازه کف دست(ترجیحاً نان بربری ، سنگ ، تافتون) یا یک سوم فنجان برنج (۵-۵قاشق غذاخوری) یا نصف فنجان ماکارونی یا نصف فنجان غلات پخته یا سه چهارم فنجان غلات خشک یا دو لیوان دوغ .



کردید آنها یک رژیم غذایی متناسب با وزن، سن ، میزان فعالیت و مقدار قند خون شما ، برایتان تجویز خواهند کرد . برای اینکه بتوانید این رژیم را به خوبی رعایت کنید ، باید مقدار واحدهای غذایی را بشناسید .

سبز ، پیاز ، کدو خورشتی و هویج . در مصرف سبزی های برگی مثل کاهو

وسبزی خوردن محدودیت وجود ندارد.

یک واحد میوه :

یک عدد سیب متوسط ، پرتغال ، نارنگی، گلابی متوسط یا نصف لیوان آب میوه یا نصف لیوان انگور ، گیلاس ، توت فرنگی

تمشک یا ۲۰۰ گرم هندوانه و خربزه.

یک واحد شیر و لبنیات :

یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست

کم چرب یا دو لیوان دوغ .

یک واحد گوشت :

۳۰ گرم گوشت شامل مرغ ، ماهی ، گوشت گاو وگوسفند پخته یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا یک عدد تخم مرغ.

یک واحد چربی :

یک قاشق مریاخوری مارگارین یا روغن مایع یا یک قاشق غذا خوری سس سالاد یا شش عدد بادام زمینی یا ۵ عدد زیتون.

سعی کنید :

۱-مصرف چربی ها را به حداقل برسانید.

۲-چربی گوشت ها را از آن جدا کنید .

قبل از پختن مرغ پوست آن را بکنید .

۳-مصرف نمک را به حداقل برسانید .

چون خطر بروز بیماری های قلبی - عرونی در شما زیاد است .

۴-از مواد غذایی فیبر دار مثل حبوبات

سبزی و میوه حتماً استفاده کنید

چون در کاهش قندخون شما موثر

هستند .

۵-در هنگام خرید ، میوه های کوچک

را انتخاب کنید ، در غیر اینصورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید .

۶-بهمتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات تأمین کنید .

برای اینکه مشخص شود هر ماده غذایی چه مقدار قندخون را افزایش می دهد از جدول نمای گلیسمی غذایی پایین تر باشد بیانگر این است که با خوردن مقدار معینی از آن ، قند خون کمتر بالا می رود .

پس سعی کنید از مواد غذایی که نمای گلیسمی پایین دارند استفاده کنید و اگر ماده غذایی نمای گلیسمی بالا دارد به مقدار کمتری از آن بخورید .

تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس نمای گلیسمی

نمایه گلیسمی پایین :

نان بربری ، نان تافتون ، نان سنگک ، برنج بی نام ، ماکارونی ، چغندر ، سیب زمینی سرخ شده ، لپه ، عدس ، لوبیا قرمز شبستر ، لوبیا چیتی ، ماش ، برنج تایلندی

نمایه گلیسمی متوسط :

لواش پخته ، برنج صدری ، نخود فرنگی، برنج طارم .

نمایه گلیسمی بالا :

لواش ماشینی ، باقالا سبز بدون پوست، هویج ، سیب زمینی ، پوره سیب زمینی، سیب زمینی استانبولی.

///



خوش خلق باشید

تا همه چیز را زیبا ببینید

دانشمندان می گویند اگر تفکر مثبت داشته باشید و منفی نگر نباشید دنیا را زیبا تر می بینید.

به نوشته نشریه نورو ساینس محققان دانشگاه تورنتو اولین آزمایش مستقیم تاثیر خوش خلقی بر نگاه انسانها به دنیا را انجام دادند و کشف کردند که خوش خلقی سیستم فیلترهای بینایی انسان را تغییر می دهد و موجب می شود که افراد دنیا را بهتر و زیبا تر ببینند. به گفته این دانشمندان خوش خلقی و بد اخلاقی روش عملکرد بخشی از قشر مغز که مسئول بینایی است (کورتکس بصری) و دریافت ما را به دنیا تغییر می دهد. زمانی که فرد خوش خلق است بصری اطلاعات بیشتری را دریافت و پردازش می کند درحالی که بد اخلاقی موجب می شود که دید انسان محدود شود.

رهایی از افسردگی

حالت افسردگی که تجربه احساسی ناخوشایند است که در صورت تداوم و اثر گذاری بر روی فعالیتهای روزمره فرد تبدیل به یک بیماری می شود.

هر یک از ما در صورت تجربه کردن این حالت خود می توانیم مهمترین اقدام پیشگیرانه را برای خود انجام دهیم که به بیماری افسردگی مبتلا نشویم. بر اساس پژوهشهای متعدد مشخص شده است ، انجام ورزش مرتب می تواند با افسردگی مقابله کند و حتی به عنوان بخشی از درمان بیماران افسرده نقش مهم را در بهبودی آنها داشته باشد. پس آنچه که من و شما قبل از فکر کردن به افسردگی باید انجام دهیم ورزش مرتب است و به یاد داشته باشیم که ورزش و به علت ایجاد فعالیت ریتمیک و هماهنگ مغز و بدن مهمترین عامل در رهایی از افسردگی است.

زیایمانهای مکرر احتمال افسردگی

را افزایش می دهد

تحقیقات چندین ساله نشان می دهد مادرانی که زیایمانهای مکرر داشته اند به مراتب بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. به گزارش هلث دی نیوز ، مادرانی که بیش از دو فرزند دارند و فواصل میان زیایمانهایشان نیز کوتاه است از نظر روحی به مراتب آسیب پذیرتر بوده و بیشتر در معرض افسردگی حاد یا خفیف هستند. بنا بر همین گزارش با توجه به اینکه افسردگی پس از زایمان تا نه ماه بعد از زایمان شایع است مادرانی که چندین بار زایمان داشته اند بیشتر دچار عود افسردگی و یا تشدید حالات آن می شوند.مادرانی که از قبل از دوران بارداری نیز مشکلات عاطفی داشته اند و یا در زندگی مشترک شکست خورده اند به مراتب وضعیت بدتری دارند.

داشتن هدف در زندگی عمر را طولانی

می کند

محققان می گویند اگر در زندگی تان هدف داشته باشید عمرتان

گفته های	محققان
	

طولانی خواهد شد.

به نوشته هلث دی نیوز، داشتن یک زندگی هدفمند موجب بروز انگیزه در افراد شده و فرد برای رسیدن به هدف تلاش کرده و بیشتر امید دارند.افرادی که در زندگی خود هدف‌های بالاتری دارند احتمال کمتری دارد تا به هر دلیلی زودتر جان خود را از دست بدهند. محققان در یک بررسی سه ساله کردند.شرکت کنندگان پس از پاسخگویی به یک سری پرسشنامه در مورد اهداف آنها در زندگی دریافتند افرادی که زندگی هدفمندی را دنبال می‌کردند از نظر روانی سالم‌تر بودند که این سلامت روانی تاثیر مهمی روی سلامتی جسمانی آنها نیز داشته است. به گفته این محققان افراد بازنشسته بالاتر از ۶۵ سال که پس از اتمام دوره شغلی خود باز هم اهدافی را دنبال می‌کنند کمتر در معرض خطر مرگ هستند.

نوازش نوزادان بیش از لالایی آرامش بخش است

محققان انگلیسی اعلام کرده‌اند که نوازش کردن و در آغوش گرفتن نوزادان و خردسالان بیش از لالایی خواندن و بازی کردن آرامش بخش است.

به نقل از ام اس ان نیون، تحقیقات نشان داده زمانیکه نوزادان و خردسالان گریه می‌کنند لمس کردن پوست بدنشان بیش از لالایی خواندن آرامش بخش است.لمس کردن پوست صورت، نوازش کردن موی سر و در آغوش گرفتن بهترین روشهایی است که والدین می‌توانند برای کاهش بی‌ثباتی نوزادان و خردسالان بکار بگیرند.همچنین نتایج این تحقیق مشخص شده که نوزادانی که کمتر از ۱۲ ماه سن دارند اگر هنگام گریه کردن در آغوش والدینشان قرار می‌گیرند در بزرگسالی کمتر دچار بیماریهای افسردگی و روان پریشی می‌شوند.

تأثیر دعا و صحبت با خداوند بر مغز انسان

دانشمندان دانشگاه آرهوس با استفاده از سیستم اسکن مغزی به مطالعه بر روی مغز انسان در هنگام دعا و صحبت با خداوند پرداختند.

محققان با اسکن مغز بیش از ۲۰ داوطلب در هنگام دعا و صحبت با خداوند اعلام کردند مغز افراد در هنگام دعا به گونه ای که در هنگام صحبت با یک دوست فعال می‌شود، فعالیت می‌کند. به منظور مطالعه بر روی این پدیده از داوطلبان خواستند یک بار به خواندن یک دعای مذهبی و یک بار به خواندن یک متن غیرمذهبی و اجتماعی اقدام کنند. به گفته محققان در هنگام انجام عملیات اول و خواندن دعای خداوند مخصوص مسیحیان، قسمتهایی از مغز که با مرور ذهنی و تکرار در ارتباط است، فعال شد.داوطلبان قبل از خواستن آرزوهای خود از شخصیت خیالی باا نوتل مشغول به خواندن دعاهای شخصی خود شدند که این عمل باعث فعال سازی قسمتهایی از مغز که در هنگام برقراری ارتباط با انسانی دیگر فعال می‌شود شد.

این محدوده از مغز با تئوری ذهن (همشاری از اینکه دیگران دارای انگیزه و غرض مستقل هستند) در ارتباط نزدیک است.

اضافه وزن ، خطر سرطان لوزالمعده را افزایش می دهد

محققان اعلام کردند : نوجوانان با اضافه وزن ، در مقایسه با افرادی که وزن مناسبی دارند با خطر بیشتری ی برای ابتلا به سرطان لوزالمعده مواجه هستند .

به گزارش شبکه خبر به نقل از خبرگزاری فرانسه ، محققان نخستین بار مشخص کردند در چه سنی اضافه وزن ، استعداد افراد را برای ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) افزایش می دهد .

براساس این گزارش ، خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در نوجوانان ۱۴ تا ۱۹ ساله که با افزایش وزن مواجهه اند ، ۶۰ درصد بیشتر از افرادی است که وزن آنها عادی است و اضافه وزن ندارند .

اضافه وزن دو یا سه برابر خطر ابتلا به سرطان پانکراس را بین افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله افزایش می دهد .

در حالی که در افراد ۴۰ ساله این خطر کاهش پیدا می کند و در بین ۵۰ تا ۶۰ ساله ها خطر ابتلا به این نوع سرطان بسیار ناچیز می شود .

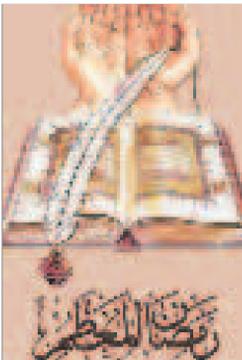
سیاهی دور چشم قابل درمان نیست



گاهی اوقات می توان با روش های درمانی و اصلاح عادات رفتاری سیاهی دور چشم را کم رنگ تر کرد .

دکتر حبیب انصاری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران با اعلام این مطلب گفت : سیاهی دور چشم در اغلب موارد ارثی بوده یا اتوپیک است که نشانه های خاص این بیماری سیاهی دور چشم است که مواردی چون خستگی زیاد ، بی خوابی ، لاغر شدن و عصبانیت در ارتباط است و باعث رنگ سازی دورچشم می شود .وی در ادامه می‌افزود : برای این مشکل هیچ درمان قطعی وجود ندارد و استفاده از داروها و اصلاح عادات رفتاری و روش های درمانی از جمله کرم های آرایشی دور چشم ، دم کرده بابونه و استراحت کافی تنها می‌توانند در کم رنگ شدن آنها موثر باشند .

اعمال و مناسبتهای ماه مبارک رمضان



آنها و سایر امور مردم از خوب و بد در آن مقدر می‌گردد .

شبهی که قرآن در آن نازل شد

(شبهای قدر اعمال زیادی داردکه در کتاب شریف مفتاح الجنان مفصلا بیان گردیده است)

۵ - شب و روز آخرماه مبارک : شب آخر

ماه مبارک رمضان شب مهمی است

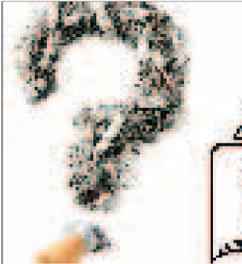
که اعمال و مراقبتهایی را دارد از جمله آنها ، محاسبه نفس و اعمال ماه .

فردیابدیبیند که آیا توانسته قدر این ماه را بداند یا نه : وداع با ماه رمضان نیز از جمله اعمال روزه دار است که در کتب ادعیه خصوصا صحیفه سجادیه وارد شده است .

امام جماعت مسجد رسول ... (ص)

بندرعباس

حنین کارگر



استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلاء

به بیماری فشار خون بالا ، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکتة می شود

◉ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)