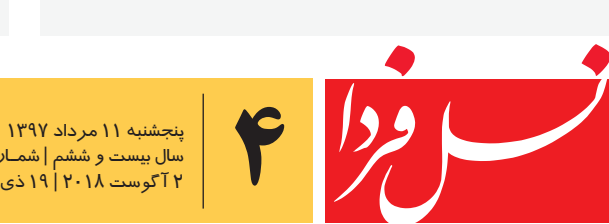


ارتباط آلاینده‌های محیطی با بروز چاقی

نسل فردا؛ امروزه اضافه‌وزن و چاقی به‌صورت یک معضل جهانی در آمده و در سنین مختلف به‌سرعت و روبه افزایش بوده است. تماس با برخی مواد آلاینده محیطی (که به‌اصطلاح به آن‌ها چاق‌کننده یا obesogen می‌گویند) می‌تواند اثراتی روی غدد درون‌ریز بدن و در نتیجه تغییر تنظیم سوخت‌وساز بگذارد و سبب بروز چاقی شود. این مواد شیمیایی متعدد بوده و در محیط زندگی و محل کار افراد وجود دارند؛ همچنین قرار گرفتن در معرض برخی از آلاینده‌های محیطی با بروز کبد چرب ارتباط دارد. این مجموعه تحقیقات نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا علاوه‌بر عوارض حاد، می‌تواند در شروع روند بیماری‌های مزمن نقش داشته‌باشد و تلاش همه‌جانبه‌در زمینه کنترل آلاینده‌های محیطی و کاهش بیش‌از پیش تماس افراد آسیب‌پذیر با آلاینده‌ها را ایجاب می‌کند.



بهترین چیدمان را برای اتاق خواب داشته باشیم

خواب آرام، اتاق آرام

در اتاق خواب، ممنوع!
روان شناسان تأکید دارند که رنگ‌ها بر خلق و خوی افراد بسیار تأثیر گذار است؛

وقتی از کار روزمره فارغ می‌شویم و دلمان لک می‌زند برای یک استراحت دل‌چسب و به‌سمت اتاق خواب می‌رویم تا جسم و روح آرامش پیدا کند. علاوه‌بر سکوت منزل نوع چیدمان و رنگ‌های به‌کاررفته در دکوراسیون اتاق می‌تواند در تزییق آرامش به ما تأثیر فراوان داشته‌باشد. وقتی از خواب بیدار می‌شویم چشمان باید به روی رنگ‌های باز شود که آراممان کند؛ در نتیجه باید در انتخاب رنگ دکوراسیون اتاق دقت کنیم. برخی از

رنگ‌ها برای دکوراسیون اتاق خواب اصلا مناسب نیستند؛ همچنین نور ورودی اتاق خواب هم باید مناسب باشد؛ اما چه نکاتی را باید در چیدمان اتاق خواب در نظر بگیریم؟

جداسازی فضاها در دکوراسیون اتاق خواب
در طول روز، ترافیک کاری افراد زیاد است؛ ولی وقتی به اتاق خواب می‌روند بهتر است تا حد امکان کارهای روزانه و پرطرف و آمد را در اتاق خواب خود به حداقل برسانید. اتاق خواب باید به یک محل آرام برای شما تبدیل شود و این احساس خوب در طی روز هم همراه شما باشد.

اتاق خواب رنگارنگ داشته باشیم
اگر تصمیم دارید دکوراسیون اتاق خوابی خوش‌رنگی داشته باشید یکی از پیشنهادهایی که برایتان داریم آن است

که روختگی خود را از طرح‌های ساده دیگری متفاوت است.

استفاده از رنگ‌های بی‌روح

مادرانه

خوابیدن زیاد مادران کنار کودک افسردگی می‌آورد

نتایج یک مطالعه‌نشان می‌دهد مادرانی که بیش‌از شش ماه در کنار کودک خود می‌خوابند با افزایش دوبرابری خطر ابتلا به افسردگی روبه‌رو هستند. به گزارش دلیلی‌میل، این مطالعه که توسط محققان دانشگاه بالتی پنسیلوانیا در آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد، میزان افسردگی در این مادران نسبت به مادرانی که اتاق خواب کودکان خود را جدا کرده‌اند، به‌طور متوسط ۷۶درصد بیشتر است. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد خوابیدن والدین در کنار کودک که تنها باعث ایجاد استرس می‌شود، بلکه وضعیت خواب پدر و مادرها نیز افزایش‌دهنده‌ی استرس می‌کند و آنان را برای ابتلا به افسردگی مستعدتر می‌سازد. افسردگی پس از زایمان برای زنانی که تازه مادر می‌شوند یک اتفاق رایج است؛ زیرا در این زنان تغییرات هورمونی به‌همراه خستگی ناشی از بارداری و زایمان سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افسردگی پس از زایمان می‌تواند بسیار جدی‌تر و پایدارتر باشد؛ اما با این حال فقط ۱۵درصد تولدها با افسردگی پس از زایمان مادر همراه است.

چربی بسوزانیم



۲. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ‌شده مثل انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس سسین‌دار و پیتزا (مقدار زیادی پنیر پیتزا دارد) خودداری کنید.
■ برخی با وجود تمام تلاشی‌که می‌کنند، لاغر نمی‌شوند
نگاهی به چند دلیل که شاید انتظارش را نداشته باشید:

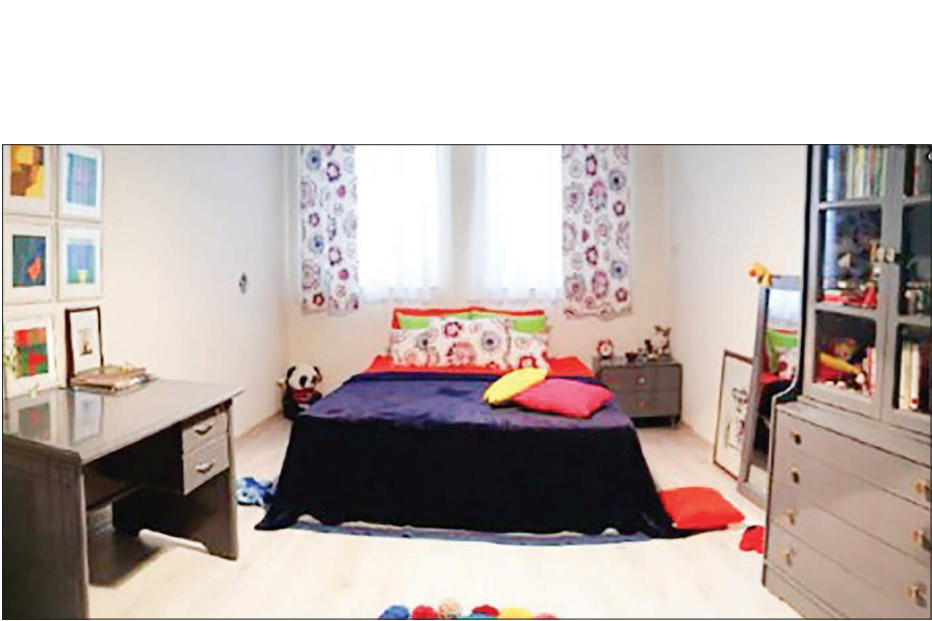
۱. ورزش سنگین؛ چون زیاد ورزش کرده‌اید و مثلاً ۷۰۰ کالری سوزانده‌اید،

دلیل نمی‌شود که هر چه دلتان خواست، بخورید؛ همچنین نباید هر چیزی که به دست‌تان رسید، بخورید، با این خیلی کم مصرف کنید.

تشخیص سرطان لوزالمعده با آزمایش خون ساده

بر اساس بررسی‌های صورت‌گرفته در دانشگاه ایندیانا، یک آزمایش ساده‌خون می‌تواند به تشخیص سرطان لوزالمعده کمک کند. این نوع سرطان، یکی از مرگبارترین بیماری‌ها به‌شمار می‌آید. دانشمندان در یافتن میکرو آران‌ای‌ها(مولکول‌های آر آن‌ای کوچک) در جریان خون بیماران مبتلا به سرطان لوزالمعده در سطوح بالایی وجود دارد؛ بنابراین می‌توان آن‌ها را به‌طور دقیق در پلاسمای خون اندازه‌گیری کرد تا امکان ابتلای فرد به سرطان لوزالمعده تشخیص داده شود. محققان به‌ویژه در یافتن بیان میکرو آران‌ای‌های CA۱۹-۵ و CA۱۲۵ تشخیص بسیار دقیق سرطان ductal adenocarcinoma بسیار کارآمد است. این بیماری، شایع‌ترین نوع سرطان لوزالمعده به‌شمار می‌آید. دانشمندان این کشف را با بررسی ۲۱۵ بیمار مبتلا به سرطان لوزالمعده صورت دادند. آنان تأکید کرده‌اند که پژوهش‌های بیشتری برای تأیید امکان کارایی آزمایش خون جهت تشخیص سرطان لوزالمعده لازم است.

سلامت **Health** **NasleFarda.net** **naslefordanews** **nasfarda**
پنجشنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۷
سال بیست و ششم | شماره ۵۷۴۱
۲۲ کوست ۲۰۱۸ | ۱۹ ذی‌العهده ۱۴۳۹



انتخاب کنید و برای طرح کوسن‌ها و سایر اکسسوری‌ها به‌سراغ نقوش شلوغ و رنگارنگ بروید. فراموش نکنید که اگر خود به‌سراغ چراغ‌های کم‌نور باشید، این فضا می‌تواند آرامش قیسل را از یک خواب عمیق و راحت را برای شما فراهم کند؛ البته پیشنهاد دیگری هم برایتان داریم و آن این است که برای این نورپردازی کم و لطیف می‌توانید به ترکیبی از نورهای سسقفی و زمینی (مثل آسازور) هم فکر کرده و مطمئناً ایده خوبی خواهد بود.

تشک مناسب برای یک خواب راحت
اگر فردی به‌صورت طاق‌باز بخوابد و دست‌ها را زیر کمر به‌سمت پشت ببرد و در این حالت دو دست راحت‌به‌هم برسند، یعنی تشک، سفت است و اگر دست‌ها

دمنوش

جای سرد بنوشید

یک قوری جای‌ریق دم کنید و بعدازاینکه آن را از روی حرارت برداشته‌ید، چند برگ نعناع تازه در آن بریزید. بعدازاینکه جای سرد شد، مقداری شکر در آن بریزید؛ سپس چند لیوان را از یخ و پودر یخ پر کنید و جای را روی یخ‌ها بریزید. با چند برگ نعناع ریحان‌ها را از تزیین کنید.

خواص جای؛ برگ جای، دارای کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، بیگمان‌های فلاونیک، بازهای پوریک، تیوفیلین، ویتامین، کلروفیل، تانن و کافئین است.

جای از تشکیل لخته‌های خونی در سرخ‌رگ‌های اصلی جلوگیری می‌کند. جای‌کاه‌دارو واقع ترکیبی از چربی خطرناک و کلسترول هستند. محققان هلندی به این نتیجه رسیدند که فلاونوئید داخل جای سیاه باعث کاهش LDL- کلسترول بد خون می‌شود که می‌تواند منجر به حمله قلبی و مغزی شود. علاوه‌بر آن، مردهایی که بیش از چهار فنجان جای سیاه در روز می‌نوشند، نسبت به مردانی که فقط دو یا سه فنجان جای سیاه در روز می‌نوشند، به‌مراتب در معرض خطر کمتری برای سکنه مغزی هستند.

توجه که بعداً در سالن ورزش آن را می‌سوزانید.

۲. مشکل تیروئید؛

۳. کم‌خونی (هر دو یا سه ساعت یک‌بار)؛

۴. قند زیاد؛ ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید، قند زیادی مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده یا حتی ماست هم قند دارد. برچسب روی خوراکی‌ها را بخوانید و به‌تدریج از قند مصرفی‌تان کم کنید.

۵. استرس؛ یک بررسی نشان داده، حدود ۵/۲کیلو در سال وزن زیاد می‌کنند.

۶. چربی کم؛ بدن شما برای سوزاندن چربی‌ها، به چربی نیاز دارد؛ بنابراین مهم این است که نوع درستی از چربی را بخورید. چربی سالم در ماهی، آووکادو، روغن نارگیل، روغن‌زیتون، خشکبار (بادام و…) و… پیدا می‌شود.

۷. کمبود ویتامین دی؛

۸. دیر غذا خوردن؛

۹. سم؛ سموم محیطی همه‌جا هستند و می‌توانند هورمون‌های بدن شما را به بدن نیاز ی به حفظ عضلات در خود نمی‌بینند و شروع به تجزیه آن‌ها می‌کند. از طرفی با بالودن انرژی در یافتی منجر

به‌سختی به‌هم برسند یعنی تشک بسیار نرم است. تشکی طبی است که دو دست از پشت نه به‌سختی و نه به‌راحتی در ناحیه گودی کمر به‌هم برسند. ما اگر تشکی را به‌عنوان تشک طبی بخواهیم انتخاب کنیم باید شرایطی داشته‌باشد؛ به این صورت که وقتی می‌خوابیم تمام ستون فقرات مثل یک خط در یک راستا باشد؛ اما وقتی یک تشک طبی بخواهیم انتخاب کنیم باید شرایطی داشته‌باشد؛ به این صورت که وقتی می‌خوابیم تمام ستون فقرات مثل یک خط در یک راستا باشد؛ اما

خشن به‌هیچ‌وجه با خواب شبانه راحت، هماهنگی نخواهند داشت. به‌طور معمول توصیه می‌شود برای نورپردازی اتاق خواب خود به‌سراغ چراغ‌های کم‌نور باشید. این فضا می‌تواند آرامش قیسل از یک خواب عمیق و راحت را برای شما فراهم کند؛ البته پیشنهاد دیگری هم برایتان داریم و آن این است که برای این نورپردازی کم و لطیف می‌توانید به ترکیبی از نورهای سسقفی و زمینی (مثل آسازور) هم فکر کرده و مطمئناً ایده خوبی خواهد بود.

تشک مناسب برای یک خواب راحت
اگر فردی به‌صورت طاق‌باز بخوابد و دست‌ها را زیر کمر به‌سمت پشت ببرد و در این حالت دو دست راحت‌به‌هم برسند، یعنی تشک، سفت است و اگر دست‌ها

خانه‌داری

جوهر نمک طبیعی

در خانه درست کنید

تمیزکننده‌های همه‌کاره یکی از بهترین‌ها در خانه هستند که می‌توان برای همه مصارف از آن‌ها استفاده کرد. در خانه‌شما می‌توانید یک تمیز کننده همه کاره را خودتان بسازید تا ضرر کمتری برای سلامتی داشته باشد.
با توجه به ظرفی که می‌خواهید مایع را در آن درست کنید باید ۹/۱۰ آب و مابقی آن سرکه سفید بریزید؛ سپس با ترکیب آن‌ها شما بهترین تمیزکننده را دارید.
پودرهای تمیز کننده کاشی و سنگ که با نام جوهر نمک نیز شناخته می‌شوند یکی از سمی‌ترین مواد شوینده هستند؛ اما می‌توان با چندت رفتد یک جوهر نمک طبیعی در خانه درست کرد.
برای ساخت این تمیزکننده تنها کافی است مقداری جوش شیرین، آب جوش و سرکه سفید را باهم ترکیب کنید.
با ریختن این محلول در نقاط سنگی و کاشی تمامی لکه‌ها به‌سرعت ازبین می‌رود.

تخته‌های آشپزی را با دقت

تمیز کنید

تمیز کردن تخته آشپزخانه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خانم خانه است. برخی برای احتیاط تخته آشپزری را که برای مرغ و گوشت استفاده می‌کنند جدا شست‌وشو داده و حتی از تخته دیگری برای میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می‌کنند. به گزارش parsegard.com، برخی فکر می‌کنند تخته پلاستیکی بهتر از نوع شو است؛ چون منافذ خلل و فرج ندارد؛ اما نباید این نکته را از یاد برد که پلاستیک از مواد مصنوعی ساخته شده، اما چوب خود یک بافت زنده و سازگار با محیط است. اگر می‌خواهید تخته چوبی آشپزخانه‌تان همیشه تمیز و عاری از هر گونه میکروب باشد، توصیه‌های زیر را به‌کار ببرید:

■ پس از استفاده از تخته، سریعاً آن را زیر آب بگیرید تا سطح آن شست‌وشو داده شود. این کار با کتری‌های موجود در سطح تخته را به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

■ بدترین راه شست‌وشوی تخته چوبی آشپزخانه، شستن آن در ماشین ظرف‌شویی است؛ زیرا تخته در حجم زیادی از آب غوطه‌ور می‌شود و با کتری‌های موجود روی آن، در آب پخش می‌شود و علاوه بر اینکه باعث آلودشدن فضای ماشین ظرف‌شویی و بقیه ظروف موجود در دستگاه می‌شود، بافت متخلخل چوب این آب آلوده را به خود جذب می‌کند و ترک می‌خورد.

■ یک محلول ضدعفونی‌کننده مثل آب‌کسیژنه ۳درصد را روی سطح تخته بریزید و به کمک یک اسفنج تمیز آن را در تمام سطح تخته پخش کنید و برای چند دقیقه اجازه دهید تا آب‌کسیژنه روی تخته بماند؛ سپس با یک اسفنج تمیز تخته را بشوئید و هر زمان که لازم دیدید این کار را انجام دهید.

■ بخشی از آلودگی‌های روی تخته را می‌توانید با جوش شیرین تمیز کنید؛ به این ترتیب که سطح تخته را شسته و کاملاً خشک کنید و روی آن مقداری جوش شیرین بپاشید. با یک اسفنج یا برس که آن را در آب گرم زده‌اید جوش شیرین را روی تخته بمالید.

■ بوی بد تخته را با استفاده از سرکه سفید از بین ببرید.
هر چندوقت یک‌بار با یک اسفنج تمیز و خشک که روی آن سرکه سفید ریخته‌اید، روی تخته را تمیز کنید.

■ به‌وسیله یک سفیدکننده رقیق شده تخته را ضدعفونی کنید.
هر چندوقت یک‌بار تمیز کردن اساسی تخته لازم است؛ به‌خصوص زمانی که گوشت، مرغ یا ماهی را روی آن خرد کرده باشید. یک قاشق مریاخوری سفیدکننده را به یک لیوان آب اضافه و تخته را در آن غوطه‌ور کنید. اجازه دهید تا در آن بماند؛ سپس تخته را با آب داغ آب‌کشید.

لباس‌ها را با کمترین میزان آب

بشوئیم

ماشین لباسشویی خود را به مدل جدیدتر ارتقا دهید.مدل‌های جدیدتر ماشین لباسشویی از نظر مقدار مصرف انرژی و آب به‌طور کلی کارآمدتر طراحی شده‌اند؛ به‌همین دلیل، خرید یک مدل جدیدتر به‌تنهایی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی مصرف آب خانگی شما را کاهش دهد.

■ **در جلوها در اولویت**؛ در موقع خرید مدل‌های درب جلو را به مدل‌های بشکه‌ای اولویت دهید. به‌طور کلی میزان مصرف آب مدل‌های بشکه‌ای ۳/۲۳درصد بیشتر از مدل‌های درب جلو است. با توجه به بهبود در طراحی، این مدل می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی مصرف آب را کاهش دهد.

■ **لکه‌های سخت را بشوئید**؛ قبل از شست‌وشوی لباس، لکه‌های سخت را بشوئید.

■ برای لکه‌های برخی به‌تنکب خاص نیاز دارند. برای پاک‌کردن لکه، آن‌ها را با دست ماساژ دهید. برای لکه‌های خیلی سخت، باید لکه‌بر را با برس روی لباس بمالید. پیش‌شست‌وشوی لکه‌هایبافت می‌شود لکه‌ها در دور اول شست‌وشو از بین بروند.

■ **کاملاً پر**؛ برای شست‌وشوی لباس‌ها، لباس‌شویی را زمانی که کاملاً پر شده است، روشن کنید. شست‌وشو با حداکثر حجم لباس باعث صرفه‌جویی آب می‌شود.مدل‌های جدیدتر ماشین‌لباسشویی تنظیمات خاصی دارد که امکان تعیین مقدار آب مورداستفاده را فراهم می‌کند.