

### حیوانات خانگی چه بیماری هایی را منتقل می کنند

بیماری پرندگان، بیماری طوطی نام دارد ولی الزاما به این معنا نیست که فقط طوطی این بیماری را ایجاد کند.

فرهنگ نگهداری از حیوانات خانگی در کشور ما رو به گسترش است. این در حالی است که اگر در کشورهای غربی چنین فرهنگی جا افتاده و تثبیت شده است، پیشاپیش اهمیت دادن به بهداشت حیوانات خانگی نیز جدی گرفته شده؛ یعنی همه حیوانات خانگی در کشورهای غربی مرتب در کلینیک های حیوانات ویزیت می شوند، داروهای برای تمیز کردن بزاق این حیوانات داده می شود و آنها به وسیله مراکزی تمیز می شوند به آنها واکسن تزریق می شود و... اما متأسفانه در کشور ما اغلب حیوانات خانگی را افراد غیر مسئول می فرورسند که فقط قصدشان به دست آوردن سود بیشتر است و نظارتی هم روی کار آنها نیست. این حیوانات آلودگی هایی دارند که ممکن است به راحتی به انسان منتقل شود.



#### بیماری گریه

یکی از بیماری های شایعی که از طریق حیوان خانگی مثل گربه به انسان ها منتقل می شود، توکسوپلاسموز است. این بیماری با بزرگ شدن غدد لنفاوی و تب بروز می کند. انگل توکسوپلاسموز در بدن انسان مشکل چندانی ایجاد نمی کند ولی اگر در دوران بارداری بروز کند، باعث ناهنجاری های جنینی خواهد شد. این انگل هیچ وقت از بدن خارج نمی شود و در افرادی که به دلایلی دچار نقص سیستم ایمنی می شوند، فعالیت خود را از سر می گیرد و ممکن است حتی باعث ایجاد توده ای در مغز شود. ۹۰ درصد از مردم کشور ما در ۳۰ سالگی انگل توکسوپلاسموز دارند. گریه بیماری دیگری به نام خراش گریه نیز ایجاد می کند که در اثر جنگ زدن باعث عفونت منطقه و بزرگی غدد لنفاوی می شود.

#### بیماری ماهی

ماهی ها نیز به ندرت می توانند بعضی از عفونت های انگلی را به انسان منتقل کنند. در آب ماهی ممکن است بیماری های انگلی روده ای ناشی از دفع مدفوع حیوان وجود داشته باشد که با ورود به بدن انسان باعث اسهال و استفراغ شود.

#### بیماری پرندگان

نگهداری از پرندگان نیز برای انسان ها مشکل ساز است. بیماری پرندگان، بیماری طوطی نام دارد ولی الزاما به این معنا نیست که فقط طوطی این بیماری را ایجاد کند. افرادی که با پرندگان در تماس اند ممکن است در اثر ورود میکروپل اسمی از پرندگان دچار تب و نظاره های بالینی مثل سرفه، بالا رفتن آنزیم های کبدی و... شوند. یکی از بیماری های مشکل سازی که پرندگان ایجاد می کنند، بیماری آنفلوآنزا پرندگان است.

#### بیماری سگ

کیست هیداتیک از سگ به انسان منتقل می شود. این انگل در مدفوع سگ وجود دارد و می تواند از طریق سبزی آلوده یا تماس با مدفوع به بدن انسان منتقل شود. بیشترین مکان آلودگی در بدن به ترتیب کبد و ریه است. البته در مغز و استخوان نیز ممکن است این کیست ها دیده شوند.

### کبد چرب و دیابت؟!

بیماری کبد چرب یکی از بیماری های شایع است که تا حد زیادی به شیوه زندگی افراد بستگی دارد. مصرف الکل، رژیم های غذایی پرچرب و بی تحرکی از عوامل ابتلا به این بیماری هستند. کبد چرب علامت بارزی ندارد و حتی گاهی بدون علامت است اما در صورت عدم درمان منجر به آسیب های کبدی شدید و حتی نارسایی این عضو حیاتی می شود. تحقیقات جدید در آمریکا نشان می دهند که بیماری کبد چرب یکی از عوامل پرخطر در بروز دیابت نوع ۲ محسوب می شود در حقیقت مطالعات حاکی از این است که افراد مبتلا به کبد چرب نسبت به افراد سالم، بیشتر احتمال دارد که در طول ۵ سال به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. محققان دریافته اند مبتلایان به کبد چرب ۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ قرار دارند.



### چگونه از کپک زدن آبغوره و آبلیمو جلوگیری کنیم؟



کپک زدن آبغوره و آبلیمو یکی از معضلاتی است که تمام خانم های خانه دار درگیر آن هستند. برای جلوگیری از کپک زدن آبغوره و آبلیمو این روش ها را امتحان کنید. آبغوره و آبلیمو از خوراکی هایی هستند که به سرعت کپک می زنند. برای جلوگیری از این مشکل با ما همراه شوید. آبلیمو و آبغوره از آن دسته مواد غذایی است که اگر به درستی نگهداری نشود، خیلی زود کپک زده و غیر قابل استفاده می شود. کارشناسان مواد آشامیدنی و بهداشتی، می گویند پس از این که آبلیمو و آبغوره را داخل شیشه ریختید، بهتر است شیشه را داخل آب جوش قرار دهید تا آنزیم و باکتری های موجود در آن، از بین برود. با انجام این کار، قارچ ها امکان رشد را از دست می دهند و در نتیجه احتمال کپک زدن این مواد هم کاهش چشم گیری می یابد. آبلیمو یا آبغوره را باید حتما داخل شیشه تمیز بریزید و تا نزدیکی لبه ظرف پر کنید. بهتر است به مقدار خیلی کم لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس در پوشی روی آن قرار دهید تا با ایجاد خلأ، اکسیژن به داخل محصول راه نیابد و جایی برای رشد کپک ها وجود نداشته باشد. در رابطه با نگهداری آبلیمو و آبغوره باید گفت که قراردادن این مواد در آفتاب، باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در آن ها می شود. با توجه به این که ویتامین C موجود در آبلیمو یا آبغوره، به نور و حرارت حساس

### کمبود این ویتامین زنان را افسرده می کند

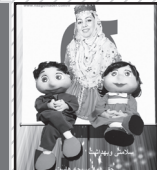
برخی سرطان ها و دیابت را اثبات کرده بودند. در این بررسی مشخص گردید که در زنان چاق بین سطح ویتامین D و افسردگی ارتباط وجود دارد. هرچه میزان ویتامین D بدن کمتر باشد احتمال افسردگی بیشتر است. به همین دلیل محققان عقیده دارند استفاده از مکمل های ویتامین D در کنار درمان های رایج افسردگی می تواند در درمان زنان مبتلا به این بیماری کمک کننده باشد. افرادی می توانند ویتامین D مورد نیاز بدن شان را از قرارگیری در معرض نور آفتاب به دست آورند. اما در زمستان که نور آفتاب کم است و یا در مناطق ابری می توان با استفاده از مکمل ها و مصرف برخی مواد غذایی غنی شده با ویتامین D این کمبود را جبران نمود.



زنان جوان ارتباط وجود دارد. بررسی های قبلی ارتباط بین افسردگی و بسیاری از بیماری ها از جمله

### پیام های خود مراقبتی ناز گل ونادر وخاله نیلا

✓ تهیه و تنظیم: اکرم صداقت جو قسمت بیست و یکم



### درمان خانگی سیاهی و پف زیر چشم

۱) عوامل زیادی در بروز سیاهی چروک و کبودی زیر چشم نقش دارد که از آن جمله می توان به ژنتیک، سن و سال و حساسیت های فصلی و نور آفتاب استرس و نارسایی های کلیوی اشاره کرد. ۲) مهم ترین راز درمان سیاهی و حلقه های سیاه دور چشم، آب است. بنابراین به میزان کافی آب بنوشید. آب سرد بیخچال، یک راه بسیار مفید برای شادابی پوست دور چشم می باشد. ۳ عدد پد پنبه ای را در آب سرد خیس کنید و آنها را حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه روی چشمان خود قرار دهید. به طور موقت سیاهی ها کم رنگ می شود. ۳) زیر بالش خود، یک بالش دیگر بگذارید؛ به طوری که شب ها در حالت خواب سرتان بالاتر از بدن تان باشد با این کار مشکل پف چشم حل می شود. ۴) بیشتر بخوابید. ممکن است که سیاهی زیر چشم به دلیل کمبود خواب نباشد، اما کم خوابی می تواند این سیاهی ها را تشدید کند. علاوه بر این در طول هفته از مصرف بیش از اندازه نمک نیز پرهیز کنید. ۵) کرم های E و K و C و E و C و E که حاوی ویتامین K و C و E هستند استفاده کنید. ۶) اگر می خواهید برای چشم ها سنگ تمام بگذارید، از ماسک خیار و گلاب استفاده کنید. برای تهیه این ماسک کافی است یک خیار را با پوست یا بدون پوست رنده کرده و آن را درون ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری گلاب خالص خیس کنید. سپس این ترکیب را روی پلک ها، اطراف چشم و گودی چشم بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه بماند سپس صورت خود را با آب سرد بشویید. همچنین می توانید برای باطراوت ساختن چشم و از بین بردن پف و سیاهی های دور چشم مقداری پنبه را با گلاب به تنهایی مرطوب ساخته و سپس آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید. ۷) آب پرتغال و گلیسرین علاوه بر از بین بردن حلقه های تیره چشم، باعث درخشش پوست به طور کلی می شود و پوست اطراف چشم را نیز نرم و صاف تر از قبل خواهد کرد. ۸) ۲ عدد چای کیسه ای را برای تمام شب در بیخچال بگذارید تا کامل خنک شود صبح دو چای کیسه ای را مرطوب کنید، دراز بکشید و دو چای کیسه ای را روی چشم ها بگذارید. این کیسه ها باید حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی چشم های بسته شما بمانند. هر روز این کار را تکرار کنید. جای بایونه نیز به دلیل خاصیت ضد التهابی که دارد می تواند اثر بخشی فراوانی داشته باشد. این جای گیاهی در کاهش کبودی های زیر چشم و پف های اطراف آن تاثیر بسزایی خواهد داشت. ۹) یکی از بهترین روش ها برای از بین بردن تیرگی دور چشم، ترکیب روغن بادام تلخ با اندکی آب لیمو ترش تازه است. ماساژ ناحیه هر شب پیش از خواب با کمک این روغن موجب بهبود تیرگی ها و سیاهی اطراف چشم شده و آن را تعدیل می کند.

ادامه دارد

### سلامت

#### این خاصیت کافئین را نمی دانید

کافئین در مرحله پیش از سرطانی شدن سلول های پوستی، تأثیر پروتئین ART را خنثی می کند. پژوهش های انجام شده در آمریکا نشان داد که کافئین موجود در قهوه، شکلات و چای خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد. این ماده از سرعت رشد سلول هایی که به واسطه اشعه ماورای بنفش خورشید آسیب دیده اند، می کاهد.



برای بررسی مکانیسم اثر کافئین بر علیه سرطان پوست، محققان در ژن های موش ها تغییراتی ایجاد کردند تا میزان پروتئین ویژه ای به نام ART که در بافت پوست وجود دارد را کاهش دهند.

سپس این موش ها و همچنین موش های طبیعی را در معرض اشعه ماورای بنفش قرار دادند. بعد از ۱۹ هفته قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش، مشخص شد که خطر ابتلا به سرطان پوست در موش های تغییر یافته نسبت به موش های طبیعی چهار برابر کمتر بوده است.

محققان این گونه نتیجه گرفتند که کاهش پروتئین ART در سلول های پوستی موش هایی که تغییر ژنتیکی بر آنها اعمال شده بود، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست و همچنین عدم پیشرفت سلول های سرطانی این بافت می شود.

در ادامه تحقیقات مشخص شد که کافئین در مرحله پیش از سرطانی شدن سلول های پوستی، تأثیر پروتئین ART را خنثی می کند، بنابراین قادر است از ابتلا به سرطان پوست و همچنین پیشرفت آن جلوگیری نماید.

برای بررسی این اثر در انسان، تغذیه و شیوه زندگی بیش از صد و دوازده هزار نفر در یک دوره زمانی بیست ساله مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که به طور متوسط مصرف سه فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان ۲۱ درصد و در مردان ۱۰ درصد کاهش می دهد.

شرح این مطالعه در نشریه تحقیقات سرطان به چاپ رسیده است.

### طرز تهیه «ژله ترکیبی با میوه»



دسر ژله ترکیبی با میوه یک ژله بی نظیر است چون هم خیلی راحت تهیه میشود و هم خیلی خوش رنگ و زیباست. ما به شما پیشنهاد می کنیم برای یک بار هم که شده این ژله را در منزل تهیه کنید. دسر ژله ترکیبی با میوه یک ژله بی نظیر است چون هم خیلی راحت تهیه میشود و هم خیلی خوش رنگ و زیباست. ما به شما پیشنهاد می کنیم برای یک بار هم که شده این ژله را در منزل تهیه کنید.



#### مواد لازم:

- ژله آلوته ورا : بسته
- ژلاتین: ورق
- آب : لیوان
- شکر: قاشق غذا خوری
- انواع میوه های دلخواه

#### طرز تهیه :

پودر ژله آلوته ورا را با یک لیوان آب جوش و یک لیوان بستنی وانیلی ترکیب کنید تا یک مایع کاملاً یک دست بیاید و بعد در یک قالب گرد مخصوص کیک بریزد و بگذارید یک روز در بیخچال بماند.

بعد از اینکه ژله شما کاملاً سفت شد برش های مثلثی به هر اندازه که دوست دارید روی ژله تان ایجاد کنید و برش ها را از قالب خارج کنید و به جای آن از میوه های دلخواه خودتان که هم خوش رنگ و هم خوش طعم استفاده کنید و میوه های خرد شده را به جای برش های ایجاد شده بریزید.

در این فاصله باید یک بسته ژله آلوته ورا دیگر را به روش معمولی یعنی یک لیوان آب گرم و یک لیوان آب سرد تهیه کنید و بعد از قرار دادن میوه ها در برش های ایجاد شده با یک قاشق قاشق از این مایع ژله روی میوه ها بریزید و بعد قالب را دوباره در بیخچال قرار دهید تا میوه ها و ژله خودشان را بگیرند.

### دنیای فناوری technology

### اجزای اصلی استراتژی توسعه اپلیکیشن موبایل

در این شکی نیست که اپلیکیشن های موبایل آینده تجارت را شکل می دهند. آمار نشان می دهد که تا سال ۲۰۱۷، ۲۵ درصد از داد و ستدهای آنلاین در گوشی های هوشمند و تبلت ها صورت خواهد گرفت. مطمئناً این به معنی آن نیست که شرکت شما دقیقاً می داند که در این زمینه چه کارهایی را باید انجام دهد. استراتژی اپلیکیشن موبایل در شرکت شما چگونه است؟ چه برنامه ای برای به موفقیت رساندن این استراتژی ها دارید؟ قبل از اینکه به سوالات چی و چگونه پاسخ دهید، باید به سؤال جراف فکر کنید.

چرا شرکت شما به یک اپلیکیشن موبایل برای گوشی های هوشمند نیاز مند است؟ پاسخ این سؤال در نحوه استفاده مشتریان شما از خدمات و محصولات تان نهفته است. اگر آن ها می توانند از روش های منعطف برای تعامل با شما استفاده کنند، شما چرایی لازم را برای شروع استراتژی موبایل خود دارید. سؤال بعدی چگونه است. ما با توسعه اپلیکیشن موبایل بر مبنای اهداف اصلی استراتژی مان، به پاسخ این سؤال می رسم. اپلیکیشنی که بتواند منعطف، توجیه کننده و مرتبط با کارمان باشد، می تواند هدف ما در یک برنامه استراتژیک باشد.



Ty Amell مدیر ارشد اجرایی در StackMob، معتقد است که یک استراتژی دقیق در زمینه اپلیکیشن های موبایل استفاده از مفهوم API و تلفیق آن با سرویس های تحت Cloud است. بستریایی که در پشت اپلیکیشن مو ضوعات، تشخیص هویت کاربر، یکپارچه سازی با شبکه های اجتماعی و را می توان به صورت آماده و از طریق API ها پیاده سازی کرد، با چنین کاری توسعه دهنده فرصت این را پیدا می کند که تمرکز خود را روی طراحی تجربه کاربری بهتر بگذارد. یک مکانیزم در آمدزا برای اپلیکیشن موبایل درست کنید

استراتژی اپلیکیشن موبایلی شما باید به دنبال ایجاد فضایی باشد که کاربران بتوانند به راحتی در آن با کسب و کار شما تعامل داشته باشند و طبیعتاً در نهایت منجر به فروش آن ها از طریق اپلیکیشن تان شود. این کار در مراحل اولیه، می تواند به شکل رایگان باشد ولی بالاخره باید به یک نقطه در آمدزا ختم شود.

به گفته Alex Genadlink پدید آورنده Problemio، استراتژی های کلیدی باید روی نحوه توزیع و درآمد زایی تمرکز کنند. بازاربایی اپلیکیشن های رایگان در App Store ها راحت تر است و پردرآمدترین اپلیکیشن های روی موبایل در ابتدا به شکل رایگان ارائه می شوند.

درواقع کاربر در ابتدا هیچ هزینه ای برای شروع کار با اپلیکیشن موبایل پرداخت نمی کند ولی اپلیکیشن او را به نقطه ای می رساند که با خود می گوید: کاش این ها را هم داشتم. در این لحظه است که می توان مبلغ بیشتری بابت خدمات اضافی و ویژگی های جدید دریافت کرد. درک این موضوع که کی و کجا باید مبلغ دریافت کنیم، کلید طراحی استراتژی است. در نهایت اینکه، تفکرات اولیه سمت کاربری مطمئناً در طول زمان و با تقاضای بیشتر تغییر خواهد کرد. این نکته مثبتی از تعامل است که باید با گشاده رویی از آن استقبال کنید.