

### به خاطر حافظه تان نمک نخورید!



این اولین مطالعه‌ای است که نقش سدیم بر حافظه را مورد بررسی قرار داده است. این محققان به همه افراد به ویژه سالمندان توصیه می کنند از مصرف زیاد نمک، کنسروها و غذاهای فرآوری شده دوری کنند.

تحقیقات انجام شده در تورنتو، کانادا نشان می دهد که مصرف زیاد نمک (سدیم) بر حافظه و عملکرد ذهن اثر منفی دارد. برای انجام این مطالعه، رژیم غذایی ۱۲۶۲ فرد بین سنین ۶۷ تا ۸۴ سال مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد در افرادی که دریافت سدیم، بالا می باشد، عملکرد شناختی و قدرت حافظه، ضعیف تر از سایر افراد می باشد. این یافته ها به ویژه برای سالمندان حایز اهمیت است؛ زیرا به طور طبیعی با افزایش سن، توانایی ادراک و شناخت به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. پیروی از الگوی تغذیه ای صحیح و پرهیز از مصرف زیاد سدیم در این گروه سنی موجب بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از فقدان حافظه و شناخت می شود.

این اولین مطالعه‌ای است که نقش سدیم بر حافظه را مورد بررسی قرار داده است.

### دارویی بر علیه آلزایمر!

آسپرین نه تنها خطر بروز سکنه قلبی و مغزی را کاهش می دهد، بلکه در پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل نیز نقش دارد.

#### تاثیر اسپرین بر آلزایمر

تحقیقات پژوهشگران استرالیایی نشان می دهد، آسپرین نه تنها خطر بروز سکنه قلبی و مغزی را کاهش می دهد، بلکه در پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل نیز نقش دارد. برای انجام این تحقیق، ۱۵ هزار فرد بالای ۷۰ سال با هدف بررسی تاثیر مصرف آسپرین در پیشگیری از زوال عقل مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد این دارو خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی را حداقل، ۲۳ درصد کاهش می دهد. همچنین افرادی که به طور مرتب از این دارو استفاده می کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر هستند که شایع ترین نوع زوال عقل است. پزشکان معتقدند تاثیر حفاظتی این دارو بر روی مغز ممکن است به دلیل خاصیت ضدلخته‌گی آن باشد که به بهبود جریان خون در مغز کمک می کند.

### به تغییر رنگ ناخن‌هایتان حساس باشید



فکر می کنید که زرد شدن گاه به گاهی ناخن‌تان ارزش نگرانی ندارد؟ عجله نکنید. نزدیک به ۵۰ درصد از تغییرهای رنگ ناخن، ناشی از قارچ است. موضوعی که درمان آن ممکن است پیچیده شود و اگر آن را پشت گوش بیاندازید اوضاع بدتر هم می شود.

ضمن اینکه اگر دستگاه ایمنی بدنتان ضعیف است و داروهای خاصی مصرف می کنید نیز مبارزه با عفونت قارچی سخت تر هم می شود. پیشگیری از قارچ ناخن، اغلب آسان است. فقط روشهای آسان زیر را در پیش بگیرید تا پاها و دستهایی عاری از قارچ داشته باشید.

#### حواستان به علائم هشداردهنده باشد

در اغلب موارد، عفونتها از یک نقطه زرد یا سفید در نوک ناخن شروع می شوند و به سمت بستر ناخن پیشروی می کنند. محیط مرطوب و تاریک زمینه رشد آنها را فراهم می کند. از اینجا به بعد، ممکن است شاهد رگه‌های سفید، زرد یا قهوه‌ای در ناخن، ضخیم شدن ناخن و حتی شکستن ناخن باشید. اگر تغییری در رنگ یا بافت ناخن مشاهده کردید به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

#### دستها و پاپتان را خشک نگه دارید

قارچها در تاریکی و محیطهای مرطوب به سرعت رشد می کنند. بنابراین همیشه پس از استحمام بین انگشتانتان را خشک کنید. جوراب شلواری و دستکشهای چرمی، محیطهای بسیار خوبی را برای رشد قارچ فراهم می کنند. در نتیجه این گونه پوشیدنی‌ها را شها در معرض هوای بیرون قرار دهید. همچنین، بودر آنتی‌باکتریال روی پا و کفشهایتان بپاشید و جورابهایتان را بلافاصله بعد از ورزش عوض کنید.

**جورابهایتان را با مایع ضدعفونی کننده بشویید**  
هنگام شستن جورابها و جوراب شلواری‌ها مقداری مایع ضدعفونی کننده نیز به شوینده اضافه کنید.

#### محیط اسیدی ایجاد کنید

چند نقطه در حال تشکیل شدن مشاهده کرده‌اید؟ محلولی متشکل از یک ششم سرکه و پنج ششم آب درست کنید و ناخنهایتان را در این محلول بگذارید. قارچها نمی توانند در محیط اسیدی زندگی کنند.

#### از ناخنهایتان در برابر آسیب محافظت کنید

هر چند که هیچ کس از روی عمد انگشتهای پایش را به پایه

میز نمی زند، اما به هر حال بیشتر مراقب باشید، چرا که ضربه خوردن به انگشت می تواند منجر به بریده شدن بستر ناخن شما شود و فضایی را برای رشد قارچها فراهم کند. ناخن جویدن هم همین خطر را دارد، پس ناخنانتان را از دهنتان در بیاورید. اطمینان حاصل کنید که فضای کافی در کفشهایتان وجود دارد؛ به قدری که بتوانند بلندترین انگشتانتان را نیز آزادانه تکان دهید.

#### سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید

ضعیف سیستم ایمنی بدن شما را در معرض عفونتهای قارچی قرار می دهد. حتما استرس خود را با فعالیتهایی نظیر کوهنوری یا مدیتیشن مدیریت کنید و هر شب حداقل ۷ ساعت خواب را داشته باشید.

#### این محلول پیشگیرانه را امتحان کنید

محلول نمکی، محیطی متخاصم برای قارچها ایجاد کرده، تعریق زیادی را کاهش می دهد و پوست را نرم می کند که در نتیجه داروهای ضدقارچ بیشتر می توانند در پوست نفوذ کنند. پاپاتان را به مدت ۱۰ تا ۱۵ در مخلوطی از ۴ قاشق چایخوری نمک به ازای هر لیتر آب گرم، بخیسانید.

#### در مانیکور پدیکور بهداشت را رعایت کنید

سالنهای زیبایی پر مشتری، محیطهای مناسبی برای سرایت قارچها هستند. پیش از آنکه به یک سالن زیبایی بروید، از آنها پرسید که برای جلوگیری از شیوع قارچ از چه روشی استفاده می کنند.

### آقایان چاق در معرض خطر این بیماری هستند



چاقی شکمی در مردان نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را افزایش می دهد، بلکه یک عامل خطر ساز در تحلیل بافت استخوانی است.

#### چاقی شکمی از علل پوکی استخوان در مردان

بر اساس آمارهای مرکز ملی آمار سلامت و بهداشت آمریکا، بیش از ۳۷ میلیون مرد آمریکایی بالای ۲۰ سال از چاقی رنج می برند. چاقی با بسیاری از اختلالات از جمله بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، کلسترول بالا، آسم، ایست تنفسی در خواب (آپنه) و بیماری های مفصلی همراه است. از آنجایی که اغلب مطالعات مربوط به پوکی استخوان در مورد زنان انجام شده است، این تفکر غلط در میان مردم رایج شده است که مردان به تحلیل استخوان دچار نمی شوند. توزیع چربی موجود در بدن در همه قسمت ها یکسان نیست. چربی زیر جلدی فقط در زیر پوست وجود دارد و چربی احشایی یا چربی شکمی عمیق بوده و در حفره شکم، در زیر بافت عضله قرار دارد. ژنتیک، رژیم غذایی و ورزش در میزان چربی احشایی دخالت دارند. زیاد بودن مقدار چربی در حفره شکم خطرناک بوده و با بروز بیماری های قلبی - عروقی همراه است.

در مطالعه ای که جهت بررسی عوامل خطر ساز در پوکی استخوان انجام گرفت مشخص شد که چاقی مردان، خطر شکستگی استخوان را افزایش می دهد. محققان در ادامه این بررسی، اثر چاقی شکمی را بر استحکام استخوان ها مورد مطالعه قرار دادند. در این تحقیق ۳۵ مرد چاق با میانگین سنی ۳۴ سال و میانگین شاخص توده بدن یا BMI ۳۶.۵ انتخاب شدند. توده چربی، توده عضلانی و قدرت و استحکام استخوان ها در این مردان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد در مردانی که چربی احشایی یا شکمی بیشتری دارند، استحکام و قدرت استخوان کمتر از سایر مردان است. نتیجه دیگر این که توده عضلانی بیشتر با افزایش استحکام استخوان همراه است. نکته جالب در این تحقیق این بود که در مردان چاق با BMI یکسان، استحکام و قدرت استخوان در مردانی کمتر است که چربی شکمی بیشتری دارند.

## اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

### غرس ۲۵۰ نهال در هفته ی هوای پاک توسط شهرداری



به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون، سید مهدی مکی، شهردار کازرون با اشاره به تأثیر درخت کاری در دارا بودن هوایی پاک، گفت: هفته ی هوای پاک بهانه ای بود تا با کاشت درخت - این نماد زیبا و با شکوه طبیعت - قدمی برای حفظ محیط زیست برداشته و آن را احیا کنیم.

مکی با بیان این که درخت به عنوان میراثی ارزشمند به همه انسان ها تعلق دارد، افزود: درختان به منزله ی ریه های یک شهر بوده و مانند یک کارخانه ی تولید اکسیژن عمل می کنند، وسیله ای برای بقای بشر و حفظ شادابی و زیبایی شهرهاست؛ پس بر همه ماست تا با حفظ مسئولیت، در حفظ و نگهداری درختان - این نعمات الهی - بیش از پیش بکوشیم.

شهردار کازرون ضمن بیان گوشه ای از اقدامات انجام شده دربارۀ فضای سبز شهر، بیان داشت: در هفته ی هوای پاک با همت و کوشش شبانه روزی مجموعه خدوم شهرداری و تدابیر ارزشمند اعضای محترم شورای اسلامی شهر، بیش از ۲۵۰ اصله نهال در بلوارها، معابر و محله های کازرون غرس گردید.

وی تصریح کرد: امیدواریم شهروندان عزیز با حفظ و نگهداری درختان و جلوگیری از قطع کردن و آسیب رساندن به آن ها، در توسعه ی فضای سبز شهری و دارا بودن هوایی پاک مشارکت کنند.

### بازدید شهردار کازرون از پروژه های عمرانی شهرداری

به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون، سید مهدی مکی در بازدید از پروژه های عمرانی شهرداری کازرون، اظهار داشت: پروژه های در حال اجرا توسط شهرداری در سطح شهر شامل جدول گذاری، تکمیل و تجهیز وسایل بازی بوستان های آزادی، امام رضاع، پارک محله ای باغ آسیایی، حافظ جنوبی و پارک محله ای ۱۴ معصوم، جدول گذاری و مناسب سازی مسیر دسترسی به باغ نظر، ادامه جدول گذاری کانو کوچه ها، احداث میدان باهنر و تکمیل پروژه سیل بر بیات است. شهردار کازرون گفت: پروژه ی بلوار ورودی کازرون در بلوار پریشان با اعتباری بالغ بر ۱۵۰ میلیون تومان، هم چنان ادامه دارد و تاکنون بیش از نیمی از آن احداث گردیده است. به منظور تسریع در بهره برداری این مسیر

با همکاری اداره راه، جابه جایی نیوجرسی های موجود در دستور کار قرار گرفته است. وی افزود: تکمیل پروژه ی کانال هدایت آب های سطحی، حدفاصل میدان بعثت به میدان فردوسی، کانال سیل بر بیات با اعتباری بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان، احداث و مناسب سازی میدان باهنر، حدفاصل بیمارستان، بهره برداری از بلوار شهیدان رضازاده و بلوار پردیس به بهشت زهرا و اصلاح تقاطع مسیرهای اصلی از دیگر پروژه های در دست اقدام شهرداری کازرون است. وی هم چنین تصریح کرد: در این دوره کاری در نظر داریم با برنامه ای روشن و مشخص و طبق تأکیدات هم چنان ادامه دارد و تاکنون بیش از نیمی از آن احداث گردیده است. به منظور تسریع در بهره برداری این مسیر



جدول گذاری و کانوگذاری کوچه های خیابان باهنر



موزائیک فرش بوستان رفیع



احداث و تکمیل پارک حاشیه ای الزهرا



ادامه تکمیل پروژه کانال سیل بر بیات

**با توجه به حمل گوشت بهداشتی توسط شهرداری و نظارت شبکه ی دامپزشکی، شهروندان محترم می توانند هرگونه حمل و نقل غیربهداشتی گوشت در سطح شهر را از طریق شماره تماس ۲۲۲۲۷۶۲۵ شبکه دامپزشکی اطلاع رسانی کنند.**