



تاریخ	۱۶
دی	
۱۳۹۸	
دوشنبه	

ضرب المثل های جهان

کسی که در آغاز کار فکر و تأمل نکند در پایان کار آه خواهد کشید.

ایتالیایی

صفحه	۵
شماره	۲۷۰۱
سال	بیست و پنجم

سلامت



لزوم احتیاط در تجویز آنتی بیوتیک برای نوزادان



به گزارش ایسنا، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تجویز داروهای آنتی‌بیوتیک برای نوزادان ممکن است خطر ابتلا به آرژی را در آنان افزایش دهد.

پزشکان آمریکایی اطلاعات مربوط به ۷۹۸ هزار و ۴۲۶ کودک را که در فاصله سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۳ جمع‌آوری شده بود مورد بازبینی قرار دادند. آنها همچنین تجویز داروهای آنتی‌بیوتیک در دوران نوزادی و خطر ابتلا به آرژی را در دوران کودکی این نوزادان مورد بررسی قرار دادند. حدود ۱۷ درصد از آنان یک یا چند دوره مصرف آنتی‌بیوتیک داشته‌اند.

متخصصان آمریکایی پنج نوع آنتی‌بیوتیک پنی‌سیلین، پنی‌سیلین با مهارکننده بتا-لاکتاماز، سفالوسپورین، سولفونامید و ماکرولید مورد بررسی قرار دادند.

به گفته آنها مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک با افزایش چشمگیر خطر آنافیلاکسی (واکنش

آلرژی حاد)، آسم، حساسیت‌های غذایی، آلرژی و التهاب پوستی مرتبط است. مصرف داروی پنی‌سیلین، ماکرولید و سفالوسپورین به ترتیب با افزایش ۳۰، ۲۸ و ۱۹ درصدی خطر بروز حساسیت و آرژی در نوزادان همراه است.

زردچوبه» به درمان سرطان کمک می‌کند

پروستا ازجمله مواردی هستند که به‌واسطه زردچوبه متوقف شده‌اند. کورکومین یک ماده فعال در زردچوبه است که عامل رنگ زرد این ادویه محسوب می‌شود. زردچوبه دارای خواص قدرتمند ضدالتهابی بوده و یک آنتی‌اکسیدان قوی است و به همین جهت می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان و یا پس از ابتلا سرعت رشد تومورها را کاهش دهد. محققان آمریکایی تأکید می‌کنند، زردچوبه می‌تواند داروی مؤثر برای درمان سرطان باشد

دانشمندان باور دارند کورکومین مرکب موجود در ادویه زردچوبه دارای پتانسیل کشتن تومور است. به گزارش فارس به نقل از دیلی‌میل، دانشمندان باور دارند کورکومین مرکب موجود در ادویه زردچوبه دارای پتانسیل کشتن تومور است. با بررسی پنج هزار مطالعه مشخص شد، کورکومین سلول‌های سرطانی را کشته و رشد را متوقف کرده است؛ سرطان‌های سینه، ریه، خون، استخوان، معده، روده، پانکراس و

و به جنگ با تومورها برود. سخنگوی تحقیقات سرطان انگلیس گفت: شواهدی وجود دارد که کورکومین، ماده‌ای در زردچوبه می‌تواند سلول‌های سرطانی را در برخی سرطان‌ها از بین ببرد؛ اما ما به تحقیقات بیشتری احتیاج داریم.

پژوهشگران در سرتاسر جهان، همواره به دنبال پیدا کردن روش‌هایی برای درمان این بیماری بوده‌اند و در این راستا، راه‌های طبیعی درمان همیشه جایگاه ویژه‌ای داشته‌اند.

پنج غذا برای مبارزه با بیماری آلزایمر



میان وعده‌های فرآوری شده و شیرینی‌ها، تعداد انگشت شماری از آجیل خام یا پودانه را انتخاب کنید، که دارای ویتامین E زیاد است و به عملکرد مغز ما کمک می‌کند. به دلیل ترکیباتی مانند چربی‌های سالم، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها، به سلامتی کلی ما کمک می‌کنند. شما همچنین می‌توانید سعی کنید آجیل و انواع توت‌ها را مخلوط کرده و یک میان‌وعده تقویت‌کننده مغز بسازید.

۴. از روغن زیتون بیشتری استفاده کنید: اگر در مورد رژیم مدیترانه‌ای اطلاعاتی داشته باشید، می‌دانید که روغن زیتون متجدد شماره یک وعده غذایی خوب و سالم است. پزشکان توصیه می‌کنند روغن، کره را در رژیم غذایی خود محدود کنید و به طور خاص روغن زیتون به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۵. حداقل هفته‌ای یکبار ماهی را به رژیم خود اضافه کنید: ماهی شامل چربی‌های سالم، B-۶ و B-۱۲ است که برای مغز ما مفید است بررسی‌ها نشان داد افراد بالای ۶۵ سال که دائم ماهی می‌خورند، در تست‌های حافظه بهتر از کسانی که کمتر ماهی می‌خورند یا اصلاً ماهی نمی‌خورند نمره می‌گیرند. ماهی شامل چربی‌های سالم، B-۶ و B-۱۲ است که برای مغز ما مفید است. طبق رژیم غذایی MIND یک بار در هفته کافی است.

غذاهای ناسالم برای آلزایمر

- گوشت: گوشت قرمز را کاهش داده و پروتئین خود را از لوبیا، عدس و سویا دریافت کنید.
- شما از اینکه پروتئین بدن می‌تواند از منابع دیگر به غیر از گوشت تأمین شود، شگفت‌زده خواهید شد. کارشناسان توصیه می‌کنند تا حد ممکن مصرف گوشت را کاهش داده و پروتئین مورد نیاز مغز خود را از لوبیا، عدس و سویا دریافت کنید، این حیوانات سرشار از پروتئین هستند و

همچنین حاوی فیبر و ویتامین B زیادی هستند که برای حفظ ذهن سالم ضروری هستند.

۲. مصرف کره، مارگارین و پنیر را محدود کنید: این مورد برای دوستداران پنیر بسیار سخت است، اما طبق رژیم MIND، مصرف پنیر، به ویژه نوع پرچرب راه اگر بخواهیم از خطر زوال عقل پیشگیری کنیم، باید کاهش یابد. همین مورد درباره کره و مارگارین نیز صدق می‌کند - بهتر است این مواد را با روغن زیتون جایگزین کنید.

۳. شکر و نمک دوستان مغز ما نیستند: اگر می‌خواهیم سلامت مغز خود را بهبود بخشیم، پیری مغز را کاهش دهیم و خطر کاهش شناختی را کاهش دهیم، پس حتماً باید تا حد امکان از قند و سدیم خودداری کنیم. از یک طرف شیرینی‌ها به مرور زمان به مغز ما آسیب می‌رسانند، زیرا ممکن است منجر به دیابت شود که خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود که ممکن است منجر به سکته مغزی و سایر مشکلات مغزی شود.

موارد زیادی وجود دارد که می‌تواند به شما در ورزش کردن مغز و سالم نگه داشتن آن کمک کند، اما اینقدر شناخته شده نیست که در رژیم غذایی شما نقش اساسی داشته باشد. یک مطالعه جدید نشان داد که یک رژیم غذایی خاص، به نام رژیم غذایی MIND، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد.

در بیته، پس از تحقیقات گسترده، ما عناصر اصلی مغزی را که باید در برنامه رژیم غذایی خود برای یک مغز قوی و پیشگیری از سایر موارد داشته باشید، جمع کرده‌ایم.

۱. انواع توت‌ها میوه شماره یک برای مصرف هستند: بلوبری، توت فرنگی و زغال‌اخته را به میان وعده‌های خود اضافه کنید. انواع توت‌ها سرشار از فلاونوئید هستند، که برای مغز ما بسیار مفید است. در طی یک مطالعه ۲۰ ساله با هزاران نفر که میوه‌های مختلفی مصرف می‌کنند، محققان دریافتند که افرادی که بیشتر توت می‌خورند کمترین میزان نزول شناختی را دارند. بنابراین بلوبری، توت فرنگی و زغال‌اخته را به میان وعده‌های خود اضافه کنید. بعداً مغز شما از شما تشکر خواهد کرد.

۲. همانطور که قبلاً ما می‌گفتیم سبزیجات بخورید: سبزیجات برگ سبز میزان پیری مغز را کاهش می‌دهد و آنها کاملاً درست بودند. سبزیجات به دلیل داشتن مواد مغذی مانند فولات، فلاونوئیدها، ویتامین E و کاروتنوئیدها در بسیاری از موارد از جمله مغز برای سلامتی ما مفید هستند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کولارد، کاهو و کلم پیچ بهترین گزینه‌ها هستند و نشان داده شده است که میزان پیری مغز را کاهش می‌دهد. بنابراین، فراموش نکنید که سالاد را همراه غذا میل کنید.

۳. آجیل‌ها را میان‌وعده جدید خود قرار دهید: آجیل خام یا پودانه را انتخاب کنید، که دارای ویتامین E زیاد است به جای

آلودگی هوا موجب تضعیف سلامت استخوان می‌شود



محققان انستیتوی سلامت جهانی بارسلونا با انجام مطالعه روی ۳۷۰۰ داوطلب دریافتند آلودگی هوا موجب تضعیف سلامت استخوان‌ها می‌شود. به گزارش پایگاه خبری سانس دیلی، محققان یک مدل محلی برای ارزیابی میزان قرار گرفتن ساکنان این مناطق در معرض آلودگی ناشی از ذرات معلق ریز (با ابعاد کوچکتر از ۲.۵ میکرومتر) و کربن سیاه موجود در هوا توسعه دادند. همچنین با استفاده از پرسشنامه اطلاعات مربوط به سوخت مورد استفاده برای پخت‌وپز این افراد را گردآوری کردند. سپس اطلاعات به‌دست‌آمده را با اطلاعات مربوط به سلامت استخوان داوطلبان مقایسه کردند. به‌منظور بررسی وضعیت سلامت استخوان این افراد از نوع خاصی رادیوگرافی برای سنجش تراکم استخوان در ستون فقرات و لگن آنها استفاده شد.

نتیجه این بررسی‌ها نشان داد میزان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا به‌ویژه ذرات معلق ریز با کاهش تراکم استخوان رابطه مستقیم دارد. باوجوداین ارتباطی بین کاهش تراکم استخوان و استفاده از توده زیستی به‌عنوان سوخت به‌منظور پخت‌وپز، وجود ندارد.

بر اساس این تحقیقات داوطلبان سالانه به طور متوسط در معرض آلودگی ذرات معلق ریز به میزان ۳۲۸ میکروگرم در مترمکعب قرار می‌گیرند که بسیار بالاتر از میزان مجاز (۱۰ میکروگرم در مترمکعب) تعیین شده توسط سازمان بهداشت جهانی است.

به گفته محققان تنفس هوای آلوده از طریق ایجاد استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن می‌تواند منجر به کاهش تراکم استخوان شود. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Jama Network Open منتشر شده است.

ترفندهای تمیز کردن خانه

این شیدها باقی‌مانده است. با استفاده از جاروبرقی و به‌وسیله سری برس دار آن غبار را از روی شیدها پاک کنید. این روش هیچ‌گونه آسیبی به بافت پارچه‌ای شیدها نمی‌رساند.

تمیز کردن اجاق گاز

یکی از بهترین روش‌های تمیز نگه‌داشتن اجاق‌گاز این است که موادی را که روی آن می‌ریزد، بلافاصله با دستمال پاک کنید. در غیر این صورت این مواد روی گاز خشک می‌شوند و مجبور خواهید بود آنها را بتراشید که مستلزم زحمت زیادی است.

درست کردن گاز پاک‌کن خانگی

پنج قاشق غذاخوری جوش‌شیرین + سه قطره مایع ظرف‌شویی + چهار قاشق غذاخوری سرکه رو با هم مخلوط کنید تا خمیری به دست بیاید. این خمیر یک جرم‌گیر خانگی است که برای تمیز کردن اجاق‌گاز و کف قابلمه جرم‌گرفته توصیه می‌شود.

خمیر را روی محل موردنظر بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه با دستمال تمیز کنید. هرازگاهی هم از سفیدکننده استفاده کنید.

محلول گاز پاک‌کن را در خانه درست کنید

نظافت اتموبیل

برای تمیز کردن خرده ریزه‌های غذا یا تخمه بین درز صندلی ماشین از مسواک کمک بگیرید آن را بکشید تا خرده‌ریزه‌های ریزودرشت خارج شوند بعد جاروبرقی بکشید.

خوشبو شدن خانه بعد از جاروبرقی کشیدن

اگر دوست دارید موقع جاروبرقی کشیدن بوی خوب و مطبوعی فضای خانه‌تان را پر کند یک توپ پنبه را آغشته به عطر کنید و در کیسه جاروبرقی قرار بدهید هنگام جارو کشیدن عطر به‌آرامی در فضا پیچیده می‌شود.

تمیز کردن فرش و موکت از مو

حتماً تابه‌حال شده روی فرش، موکت و حتی پتو مو ببینید و به دنبال تمیز کردن باشید یک راه‌حل خیلی راحت برای‌تان داریم.

ابتدا یک‌کاسه آب و یک ابر را بردارید و ابر را داخل کاسه خیس کنید کامل آب آن را بگیرد و به روی فرش، موکت، پتو و ملحفه بکشید تمام موها جذب آن می‌شود و از دستشان خلاص می‌شوید.

سرکه سفید و جوش‌شیرین بهترین پاک‌کننده آلودگی و جرم‌لاستیک دور در ماشین لباسشویی، سینک ظرف‌شویی و حتی یخچال هستند.

روش تمیز کردن صفحه ساندویچ‌ساز

تمیز کردن صفحه‌های ساندویچ‌ساز کار سختی است مخصوصاً اگر مواد و یا پنیر پیتزا روی آن خشک شود. بهترین کار این است که قبل از استفاده روی آن کاغذ روغنی بکشید.

فوت‌وفن برق انداختن شیرآلات

راه‌ها و مواد شوینده‌های بسیار زیادی برای تمیز کردن و براق شدن شیرآلات و سینک استفاده کردم. اما هیچ‌کدام به‌اندازه سرکه سفید مؤثر نبوده است.

بهترین تمیزکننده برای سینک سرکه هست.

کافی است مقداری سرکه را روی یک اسکاچ بریزید و روی سطح مربوطه بکشید، سپس آن را خوب با مایع ظرف‌شویی و آب تمیز کنید.

غبارزدایی شیدهای لوستر یا آباژور

اگر تا به امروز توجهی به این فضا نداشته‌اید به طور حتم گردوغبار روی