

مطالعه جدید نشان می دهد مغز افراد مبتلا به آلزایمر در مقایسه با مغز افراد سالم میزان باکتری بیشتری دارد. به گزارش مهر، به گفته محققان کلینیک مایو آمریکا، اگر چه به تحقیقات بیشتری برای تایید این یافته ها نیاز است، اما این مطالعه می تواند از این فرضیه دفاع کند که التهاب، از جمله التهاب ناشی از عفونت های باکتریایی، در بیماری آلزایمر نقش دارد. آلزایمر یک بیماری مغزی پیشرونده است که سلول های مغزی آسیب دیده می میرند و به چروک خوردگی در مغز منجر می شود.

چند وسیله که حتما باید شسته شود

را برای رشد باکتری ها و میکروب ها فراهم می کند. گوشه همراه شما آهن ربای میکروب و آلودگی است. صفحه شیشه ای صاف و صیقلی آن در واقع انتقال دهنده میکروب ها است.

چگونه گوشه همراه را تمیز کنیم: برای تمیز کردن گوشه همراه دستمال های ضد عفونی کننده بهترین گزینه محسوب می شود. گوشه خود را خاموش کنید و دستمال بکشید. تا زمانی که تم دستمال روی آن خشک نشده است، گوشه را روشن نکنید.

بند های کش

بند های کش ها نزدیک زمین است و آلودگی ها و کثیفی های خیابان روی آن ها می نشینند. طبق یک تحقیق، کش ها و بند های آن میلیون ها ریز سازواره مانند ویروس ها و تک باخته ها را در خود جای داده است.

چگونه بند کش را تمیز کنیم: بند های کش خود را داخل آب داغ و صابون بگذارید یا زمانی که لباس هایتان را می شوید، آن ها را نیز در ماشین لباس شویی بگذارید. به خاطر داشته باشید که بند کش ممکن است به دور همزن ماشین لباس شویی بیچند، این موضوع برای ماشین های نیمه خود کار صدق می کند. برای جلوگیری از این اتفاق، آن ها را داخل رولی با جوراب بگذارید.

کیف دستی

کیف دستی شما نیز همه جا همراه شماست و هر روز حداقل چند بار در مکان های عمومی قرار می گیرد. طبق مطالعه ای در بریتانیا، یک کیف دستی معمولی از سرویس بهداشتی یک اداره معمولی کثیف تر و آلوده تر است. بخش های آلوده تر کیف دستی بخش دستگیره و ته کیف است.

چگونه کیف دستی را تمیز کنیم: تمیز کردن کیف دستی به جنس آن بستگی دارد؛ اما بیشتر آن ها می توان با دستمال مرطوب آب و صابون تمیز کرد. اگر جنس کیف شما پارچه ای است، بهترین گزینه خشک شویی است.



چگونه ظرف نگهداری مسواک ها را تمیز کنیم: محققان توصیه می کنند ظرف نگه دارنده مسواک را با آب داغ و صابون بشوید یا دو بار در هفته آن را در ماشین ظرف شویی بگذارید تا شسته شود.

گوشه همراه

گوشه همراه در همه جا همراه شماست، روی میز و پیشخوان های مراکز عمومی گذاشته می شود و معمولاً گرم است؛ همین موضوع زمینه مناسبی

همه افراد به بهداشت و پاکیزگی آشپزخانه و سرویس بهداشتی اهمیت می دهند؛ اما جاهایی هم وجود دارد که در محدوده بهداشتی شما جای نگرفته است. بسیاری از اشیا در اطرافتان وجود دارد که هرگز آن را نمی بشوید و کاملاً آلوده است. در ادامه به برخی از آن ها اشاره و راه حلی برای تمیز کردن هر یک ارائه می کنیم.

بالش ها

آیا تاکنون با بینی گرفته یا سر درد خفیف از خواب بیدار شده اید؟ نتایج مطالعه ای درباره بالش های نو و بالش های قدیمی نشان می دهد که حداقل یک یا دو نوع باکتری مربوط به آسم یا بیماری های دیگر در هر دو نوع بالش وجود دارد. برخی از بالش ها نیز ده ها نوع موجود چندش آور داشته است. سلول های مرده پوست، کرم های ریز، خاک و قارچ نیز در بالش ها پنهان است. همچنین موضوع تعجب آور دیگر این است که بالش های مصنوعی نسبت به بالش های طبیعی آلودگی بیشتری دارد.

چگونه بالش ها را تمیز کنیم: نحوه تمیز کردن بالش ها به نوع بالش بستگی دارد. اگر بالش از پر پرندگان پر شده است، باید آن را به خشک شویی بدهید. این کار زمینه حساسیت را از بین خواهد برد. بالش های مصنوعی را نیز می توان در ماشین لباس شویی شست. قبل از این کار برچسب راهنمای شست و شوروی بالش را بخوانید.

ظرف نگه دارنده مسواک ها

طبق گزارشی، ۲۷ درصد ظروف نگه دارنده مسواک، به باکتری های بیماری زا مانند استافیلوکوک آلوده است؛ استافیلوکوک ها بیماری های گوناگونی مانند عفونت های پوستی موضعی مانند گل مژه را در انسان و حیوانات ایجاد می کند. همچنین این گزارش نوع ناشناخته ای از باکتری های مرتبط با اشریشیا کلی یا E. coli را شناسایی کرد. در واقع محققان پس از انجام آزمایش های مختلف به این نتیجه رسیدند که ظرفی که مسواک های خود را در آن می گذارید، آلوده ترین محل در سرویس بهداشتی است.

چگونه لاغرتر دیده شویم؟

بیشتر بدانیم

همه دوست دارند ظاهری آراسته داشته باشند و لاغرتر به نظر بیایند. با کمی خلاقیت و انتخاب لباس مناسب، می توان خود را لاغرتر نشان داد. البته اگر می خواهید لاغر دیده شوید، باید لاغر شوید؛ اما راه هایی وجود دارد که کمک می کند کمی بهتر به چشم بیایید.

لباس هایی در ست به اندازه خود بخرید: اگر اندازه اشتباه بپوشید، بزرگ تر و چاق تر دیده می شوید. **صاف ایستادن، شما را لاغرتر نشان می دهد:** روی حالت بدن خود کار کنید. صاف بایستید، شکم را داخل و شانه ها را به عقب بدهید. برای تمرین، یک کتاب روی سر قرار دهید و حرکت

کنید؛ سعی کنید تعادل کتاب را نگه دارید.

لباس های تیره بپوشید: لباس های تیره، به ویژه شلوار و پیراهن، هر کسی را لاغر نشان می دهد و چربی های اضافی را مخفی می کند. از لباس های سیاه رنگ استفاده کنید. مثلاً دست بند، گردن بند یا کش رنگی بپوشید.

کمکم می کند که شکم تا حد زیادی کوچک تر به نظر برسد. از طرفی به شما یادآوری می کند که شکم را هم باید داخل نگه دارید. حفظ حالت مناسب بدن، به دلیل این که ماهیچه های شکم را کشیده می کند، شما را لاغرتر و با اعتماد به نفس نشان می دهد.

یک خال سرطانی چگونه به نظر می رسد؟

بهداشت

بیشتر خال هایی ضرر (خوش خیم) است، اما برخی از آن ها می تواند به ملانوما تبدیل شود. هر فردی که بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. به گزارش عصر ایران، قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

آیا همه خال ها خطرناک است؟

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر، پشت زانو ها، زیر ناخن ها، بین انگشتان پا و کف پاها پنهان می شود. در مردان، خال های بدخیم بیشتر در پشت بدن و در زنان اغلب در قسمت پایینی پاها یافت می شود.

چگونه می توان تشخیص داد یک خال سرطانی است

چند روش برای تعیین این که خال ها به بررسی یک متخصص پوست نیاز دارد یا خیر، وجود دارد. نخستین کاری که باید انجام دهید ارزیابی این موضوع است که در معرض خطر ابتلا به ملانوما قرار دارید یا خیر. برخی از شایع ترین عوامل عبارت است از:

- * وجود بیش از ۱۰۰ خال روی بدن
- * سابقه خانوادگی در زمینه خال های سرطانی
- * رشد خال های جدید
- * هر گونه تغییر در خال های موجود
- * روشن بودن رنگ پوست

چگونگی پیشگیری از خال های سرطانی

در کنار بررسی منظم پوست برای خال های جدید یا در حال تغییر، شما باید هر آن چه می توانید انجام دهید تا نفوذ پرتوهای فرابنفش به پوستتان جلوگیری کنید.

با رعایت نکات زیر می توانید احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهید:

- * بین ساعات ۱۱ صبح و ۳ بعد از ظهر یعنی زمانی که تابش نور خورشید در شدیدترین حالت قرار دارد، در سایه بمانید.
- * با استفاده از کلاه، عینک آفتابی و پوشیدن لباس های گشاد، از مواجهه با پرتوهای فرابنفش جلوگیری کنید.
- * از محصولات ضد آفتاب SPF با (حداقل SPF ۱۵) استفاده و مرتب، به ویژه پس از شنا، آن را تجدید کنید.



تاثیر رانندگی بر ضریب هوشی

سلامت

گروهی از کارشناسان می گویند: رانندگی برای مدت زمان بیش از دو ساعت در روز میزان هوش را کاهش می دهد.

به گزارش ایران اکنومیسیت، این کارشناسان در بررسی چگونگی تاثیر بی تحرکی بر قدرت مغز، طی مطالعه ای دریافتند سطح IQ در میانسالان انگلیسی که هر روز مسافت طولانی را رانندگی می کنند، سریع تر افت می کند.

یکی از متخصصان در این مطالعه گفت: پیش از این مشخص شده بود مرتب رانندگی کردن برای بیش از دو تا سه ساعت در روز برای سلامت قلب مضر است. همچنین بررسی ها نشان می دهد از آن جا که در طول رانندگی، ذهن کمتر فعال است این کار می تواند برای

بی اختیاری ادرار در چه افرادی بیشتر دیده می شود؟

پزشکی

استعمال دخانیات در بروز نوروز نیک شدن مثانه و بی اختیاری ادرار تأثیر غیر مستقیم دارد. دکتر مهری مهراد، با بیان این که مصرف دخانیات احتمال ابتلای فرد به سرطان مثانه را نیز افزایش می دهد، افزود: در صورتی که تومور مثانه بدخیم باشد، بیمار جراحی می شود و به این ترتیب احتمال نوروز نیک شدن مثانه بیشتر می شود و می تواند بی اختیاری ادرار را برای بیمار به همراه داشته باشد.

به گزارش ایرنا، در افرادی که مبتلا به بیماری هایی همچون دیابت، پارکینسون، ام اس و دیسک کمر هستند و افرادی که جراحی نخاع به دلیل تومور یا تصادف و هر گونه تروما داشته اند، احتمال نوروز نیک شدن مثانه بیشتر می شود.

مهراد گفت: در گذشته امکان کنترل ادرار در افرادی که قطع نخاع شده یا مبتلا به ام اس بودند، وجود نداشت و باید از سوند استفاده می کردند اما امروزه با درمان های جدید این مشکل در مان دشنی است.

نماینده انجمن نور و یورولوژی بین المللی ایران اظهار کرد: امروزه در مان های جدیدی برای این بیماران انجام می شود که تحریک الکتریکی صلب ساکral از این موارد است.

اسلایس سیب زمینی و ذرت

آشپزی من

مواد لازم	سیب زمینی بزرگ آب پز شده	دو عدد تخم مرغ	سه عدد ذرت پخته	یک پیمانه گوجه فرنگی نگینی خرد شده	دو عدد پیازچه	پنیر پیتزای رنده شده	شش قاشق غذاخوری کنجد	به میزان لازم سیر رنده شده	یک حبه نمک، فلفل و زردچوبه	دو قاشق مرباخوری روغن
-----------	--------------------------	----------------	-----------------	------------------------------------	---------------	----------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------

روش تهیه

* ابتدا در یک ظرف مناسب سیب زمینی ها را رنده کنید؛ سپس سیر رنده شده و تخم مرغ ها را اضافه کنید و خوب هم بزنید. بیکینگ پودر و ادویه را هم اضافه و مواد را خوب باهم مخلوط کنید.

* کف یک ظرف پیرکس روغن بریزید و نیمی از مواد را به آن اضافه کنید. حالا گوجه فرنگی های نگینی شده را همراه پیازچه خرد شده، ذرت و پنیر پیتزا مخلوط کنید و روی سیب زمینی ها بریزید، سپس باقی مواد را روی مواد میانی بریزید و روی آن را با کف قاشق مرطوب صاف کنید. روی مواد کمی کنجد بپاشید.

* ظرف را در فر ۱۸۰ درجه که از قبل گرم کرده اید، به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بگذارید. بعد از این که مواد پخت، چند دقیقه گریل (شعله بالا) را روشن کنید تا روی مواد برشته شود. دقت کنید که نسوزد.

* حالا ظرف را از فر در آورید. بعد از سرد شدن مواد را به صورت مربع یا مستطیل برش بزنید، سپس آن را سرو کنید.

