



بهداشت

بیماری که بر اثر استفاده از لوازم آرایشی سر اعتان می آید

محققان دانشگاه گرانا داتیاید می کنند که در برخی از محصولات آرایشی، ماده برهم زننده غدد درون ریز وجود دارد. استفاده از برخی از محصولات آرایشی و زیبایی (مانند ماسک صورت، رژ لب، کرم صورت، لاک ناخن، رنگ مو، کرم و غیره) می تواند به علت افزایش احتمال بروز آندومتریوز، خطرناک باشد. آندومتریوز یک بیماری زنانه بسیار شایع است که با رشد غیر طبیعی بافت آندومتر (که به طور معمول درون رحم را می پوشاند) مشخص می شود. این بافت به مناطق مختلف شکم و لگن گسترش می یابد و باعث ایجاد طیف وسیعی از علائم از جمله درد شدید مزمن در ناحیه لگن، مشکلات روده ای و ناباروری می شود.

به گفته محققان برهم زننده های غدد درون ریز شامل پاراین ها و بنزوفنون ها هستند که هر دو به طور گسترده ای در صنعت محصولات آرایشی و زیبایی استفاده می شوند و بخشی از «اکسپوزوم» هستند؛ این اصطلاح نسبتا جدید تمام فاکتورهای محیطی غیر ژنتیکی را که انسان از بدو تولد به بعد در معرض آن قرار دارد و خطر بیماری را در بر می گیرد شامل می شود.

خواص گیاهان

مقایسه سبزیجات برگ دار بدون برگ

فیبر، ویتامین و مواد معدنی موجود در سبزیجات برگ دار باعث می شود تا برای حفظ و تقویت سلامت عمومی بسیار مفید باشند. به دلیل مقدار زیادی از مواد مغذی ضروری که پس از خوردن این نوع سبزیجات به دست می آید، فرد احساس سیری بیشتری می کند، همچنین می تواند به افزایش طول عمر کمک کند. با توجه به محتوای کربوهیدرات، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و جعفری، حاوی کربوهیدرات کمتری نسبت به سبزیجات میوه ای مانند کدو سبز، خیار، کدوتنبلی سبز یا لوبیای سبز است و این باعث می شود که آن ها انتخابی سالم برای افرادی باشد که مراقب وزن خود هستند. از نظر مواد مغذی، سبزیجات برگ دار تازه در مقایسه با میوه های سبز بسیار غنی از این مواد هستند. کارشناسان تغذیه در این زمینه می گویند که خوردن یک وعده از هر نوع سبزیجات برگ دار دو برابر همان مقدار از سبزیجات میوه ای برای شما مواد مغذی تامین می کند. متخصصان تغذیه تأکید می کنند که برای دستیابی به بیشترین منافع، باید از سبزیجات میوه ای و سبزیجات برگ دار همزمان استفاده و همچنین باید سبزیجات تازه انتخاب شود و از پختن بیش از حد آن خودداری کرد، زیرا این کار بر میزان آهن، فولات، ویتامین ها و فسفر در آن ها تأثیر می گذارد. بنابر این بهتر است آن را به صورت خام یا جوشانده مصرف کنید تا حداکثر فایده آن را ببرید.

مناسبتی

نکاتی برای پیشگیری از تشنگی ماه رمضان

هوارو به گرمی است و طبیعتا این گرماتشنگی را برای روزه داران به همراه دارد. بعضی از ما گمان می کنیم هر چه در وعده افطار و سحر حجم آب بیشتری بنوشیم کمتر تشنه می شویم اما این شیوه مناسب نیست و باید راهکارهای صحیح نوشیدن آب را بدانیم. در ادامه به این شیوه صحیح تامین آب بدن اشاره می کنیم:

پُر کردن معده با آب باعث ایجاد حالت تهوع یا تکرر ادرار می شود. آب بدن خود را به آرامی و در زمان افطار تا سحر تامین کنید. در زمان افطار دو لیوان آب بنوشید، سپس تا نیمه شب هریک ساعت، یک لیوان آب بخورید، با این کار تازمانی که بخواهید حدود شش لیوان آب خورده اید. در زمان سحر دو لیوان آب دیگر بنوشید، با این روش می توانید روزانه هشت لیوان آب دریافت کنید. (البته متخصصان طب سنتی مصرف هشت لیوان آب را برای همه توصیه نمی کنند.)

سعی کنید از آفتاب دور بمانید تا کمتر عرق کنید. به یاد بسپارید که چای و قهوه آب بدن را تامین نخواهند کرد؛ پس آن ها را جزو هشت لیوان آب خود نشمارید. از مصرف شکر خودداری کنید. همه ما بعد از افطار به دنبال یک غذای شیرین هستیم اما خوردن غذاهای شیرین باعث می شود باز هم دلان بخوابد چیزهای شیرین تری بخورید؛ در نتیجه متابولیسم بدنتان به مشکل برمی خورد.

سلامتی آقایان قبل از پدر شدن

تغذیه مناسب و سلامت

جسمی و روحی پدر تأثیر

زیادی در باروری او دارد

آقایان

مهرین رضائی | خبرنگار

وقتی صحبت از اقدام و تصمیم به بارداری می شود، اولین و مهم ترین نکته ای که توجه همه را جلب می کند، سلامت مادر، رژیم غذایی سالم، استراحت و نداشتن استرسی است. غافل از این که یک سر قضیه هم به سلامت پدر بستگی دارد. رژیم غذایی سالم، سلامت جنسی، نداشتن بیماری خاص و زمینه ای، بخشی از نکاتی است که باید مادران و پدران برای فرزندآوری به آن توجه کنند. در ادامه به مطالبی در این باره اشاره می کنیم.

نقش پدران در نقص مادرزادی نوزاد

اگر چه جنین ۹ ماه در رحم مادر رشد می کند و ارتباط خونی نزدیکی با مادر دارد و امکان انتقال آلودگی از مادر به جنین بیشتر است اما نتیجه تحقیقات زیادی نشان می دهد، اگر پدر هم در معرض بعضی از موادشیمیایی قرار بگیرد امکان نقص جنین افزایش می یابد.

ضرورت همراهی پدران در جلسات مشاوره

همان طور که همه می دانیم، بخش زیادی از ناباروری ها به مشکلات پدران بر می گردد. به همین دلیل بهتر است قبل از اقدام به بارداری حتما با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید و پدران هم خود را موظف کنند تا در این جلسات حضور فعال و منظمی داشته باشند و در صورت وجود هر مشکلی برای درمان آن اقدام کنند. از جمله عواملی که بر سلامت و بهداشت باروری مردان تأثیر مستقیم دارد، رژیم غذایی و مصرف دارو است که در ادامه به آن می پردازیم.

داروها و مواد شیمیایی

مصرف برخی از داروها می تواند بر باروری مرد تأثیر منفی بگذارد. توصیه ما در این موارد این است که علاوه بر این که هیچ داروی بدون نسخه ای را مصرف نمی کنید، در خصوص داروهایی که قبلا برایتان تجویز شده است با پزشک خود صحبت کنید، زیرا

بعضی از داروها بر میزان قدرت باروری مردان تأثیر منفی دارد؛ از جمله سایمتیدین، سولفاسالازین و نیترو فورانتوئین که برای درمان زخم معده، مشکلات دستگاه گوارش و عفونت های مجاری ادرار استفاده می شود. این داروها ممکن است باعث کاهش تولید و تعداد اسپرم شود. استروئیدهایی که برای درمان آسم، آرتریت و عوارض پوستی استفاده می شود، بر باروری مردان تأثیر گذار است. شیمی درمانی و اشعه درمانی هم می تواند باعث عقیم شدن مردان یا تغییرات چشمگیری در کیفیت و کمیت اسپرم شود. همچنین برخی مواد مثل آفت کش ها، کودهای شیمیایی، سرب، نیکل، جیوه، کروم، اترهای اتیلن گلیکول، موادپتروشیمی، بنزن، پرکلرواتیلن یا تشعشع می تواند باعث کاهش کیفیت و کمیت اسپرم و در نتیجه ناباروری یا بروز برخی از نقص های مادرزادی شود.

نقش تغذیه پدر در باروری

تغذیه مناسب پدر می تواند تأثیر خوبی بر باروری او داشته باشد. دریافت مواد مغذی کافی مانند روی که کمبود آن می تواند باعث کم شدن تعداد اسپرم مرد شود و ممکن است باروری مرد را بهبود دهد. کمبود وزن یا اضافه وزن زیاد می تواند بر باروری مرد تأثیر منفی داشته باشد.

مواد غذایی مانند گوشت تازه، غلات کامل، سبزیجات



کامل، غذاهای دریایی، تخم مرغ، جگر، قارچ روی و املاح مورد نیاز را درست

مصرف مکمل در صورت نیاز

بهتر است مردان در دوران پیش از بارداری برای اطمینان از دریافت مواد مغذی و ویتامین های مناسب از مکمل های باروری مردان استفاده کنند.

مصرف برخی از مواد مثل محصولات دخانی و مواد مخدر می تواند بر باروری مردان تأثیر بگذارد و خطر بروز نقص های مادرزادی را در جنین افزایش دهد. مصرف سیگار، قلیان یا مواد مخدر هم می تواند کیفیت اسپرم ها را کاهش دهد. همچنین ثابت شده است که مصرف ماده مخدر حشیش باعث کاهش کیفیت و تعداد اسپرم می شود. فعالیت بدنی و فکری زیاد و خستگی می تواند در کیفیت اسپرم و در نتیجه باروری مرد تأثیر داشته باشد.

مردان در دورانی که برای بارداری اقدام می کنند، باید استراحت کافی هم داشته باشند.

مراقبت از دستگاه تولید مثل

گرمای جکوزی، سونا، حمام آب داغ طولانی مدت و بیشتر از ۳۰ دقیقه، کیسه آب گرم، پتوی برقی، شلوار و لباس زیر تنگ می تواند باعث گرم شدن بیش از حد بیضه ها و در نتیجه کاهش تعداد اسپرم شود. دو چرخه سواری و استفاده از موتورسیکلت به دلیل ایجاد اصطکاک و تکان های زیاد باعث افزایش دمای بیضه ها می شود. پزشکان توصیه می کنند مردی که قصد باردار شدن دارد در طول روز، یک بار بیضه های خود را با آب خنک کند، این کار باعث بهبود تولید اسپرم خواهد شد.

در تهیه این مطلب از سایت اخبار پزشکی و مادر شو کمک گرفتیم

زیبایی

ترفند های زیبایی که هر خانمی باید بداند

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

برخی از خانم ها فکر می کنند برای زیبایی باید کلی هزینه کنند و عمل های زیبایی انجام دهند، در حالی که زیبایی طبیعی که خانم ها دارند از همه چیز بهتر است فقط کافی است با کمی رسیدگی در منزل، به صورت خود زیبایی و جذابیت ببخشیم.

۱ چشم یکی از مهم ترین اجزای است که در زیبایی صورت نقش مهمی دارد. سیاهی و کبودی دور چشم معمولا در هر فردی دیده می شود و این تیرگی سن شما را بیشتر نشان می دهد. برای برطرف کردن تیرگی دور چشم از ویتامین E استفاده کنید. روغن بادام، به دلیل مقادیر زیاد ویتامین E بسیار مفید است و به نرم کنندگی پوست بسیار کمک می کند. چند قطره روغن بادام شیرین را دور چشم خود بمالید و به آرامی ماساژ دهید و بگذارید تا صبح بماند و سپس بشوید.

۲ برای پرپشت شدن ابروها و مژه ها از روغن کرچک استفاده کنید. شب با پنبه دو تا سه قطره از روغن کرچک را روی مقداری پنبه آغشته کنید و سپس مژه ها را با کمک پنبه مالش دهید. می توانید از یک برس مژه تمیز به جای پنبه استفاده کنید. بگذارید روغن تا صبح بماند تا زمان جذب آن افزایش یابد. فقط مراقب باشید روغن وارد چشمان تان نشود.

۳ شب ها با آرایش نخوانید. خوابیدن با آرایش باعث پیری زودرس و ایجاد چین و چروک و جوش در صورت می شود. شب قبل از خواب با پاک کننده مناسب کل صورت تان را تمیز کنید.

۴ با کمک پد پنبه ای، کمی روغن زیتون به لب های خود بمالید. بعد از چند دقیقه لب های خود را شست و شو دهید و بگذارید خشک شوند.

۵ ماسک عسل و لیمو برای روشن شدن پوست صورت مناسب است. برای تهیه این ماسک عسل و قوی روشن کننده پوست کافی است یک قاشق چای خوری عسل را با یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه ترکیب کنید و آن را روی بخش های مدنظر بمالید. این مخلوط را دو تا سه بار در هفته به کار ببرید و بعد از ۱۵ دقیقه بشوید.

۱- قبل از هر چیز، باید آرد را دوبار الک کنید تا هم ناخالصی هایش گرفته شود و هم این که هنگام پخت حلوا، گلوله نشود. آرد الک شده را کنار بگذارید. ۲- زعفران را دم کنید. برای این کار می توانید روی زعفران یک قالب کوچک یخ بیندازید تا یخ ذوب شود و زعفران رنگ باز کند. در این صورت زعفران رنگ بیشتری می دهد. روش دوم این است که روی زعفران را کمی آب جوش بریزید و اجازه دهید دم بکشد.

۳- در یک ظرف، آب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود. سپس شکر را اضافه کنید. آب و شکر را هم بزنی تا دانه های شکر کاملا حل شوند. ۴- گلاب، زعفرانی که از قبل دم کرده اید و پودر هل را به محلول آب و شکر یا شهد حلوا، اضافه کنید. مواد را

به هم بزنی تا یک رنگ شود. سپس شعله گاز را خاموش کنید. ۵- یک تا به ر روی حرارت قرار دهید. آرد را در آن بریزید و شروع به تفت دادن کنید. اگر می خواهید حلوا تیره یا به قول معروف سیاه شود، آرد را تا جایی تفت دهید که رنگش قهوه ای شود. ولی مراقب باشید که نسوزد. ۶- روغن را به تدریج به آرد بوباده اضافه کنید و به هم بزنی. کل آرد باید یک رنگ شود. ۷- حرارت را پایین بیاورید و شیر حلوا را به آرامی به مخلوط آرد اضافه کنید تا رقیق شود. ۸- حلوا را هم بزنی تا به غلظت مناسب برسد. حلوا باید در این مرحله، روغن بیندازد. ۹- حلوا را در ظرف مناسب سرو کنید. می توانید روی آن را با پودر پسته، پودر نارگیل و خلال بادام تزیین کنید.

یک افطاری مقوی با حلوای زعفرانی آرد گندم



- آرد گندم - یک لیوان دسته دار
- شکر - نصف لیوان دسته دار
- روغن - نصف لیوان دسته دار
- آب - نصف لیوان دسته دار
- گلاب - یک چهارم لیوان دسته دار
- پودر زعفران - یک چهارم قاشق غذاخوری
- پودر هل - یک چهارم قاشق غذاخوری

بیشتر بدانیم

مواد شوینده صنعتی با توجه به ماهیت ماده، جنس و ساختار سطحی که باید تمیز شود، به شیوه های مختلف مصرف می شود. این مواد باید آلودگی را بدون آسیب به سطح مدنظر از بین ببرد. به همین دلیل شیوه استفاده صحیح آن ضروری است. در ادامه به نکاتی در این زمینه می پردازیم:

آشنایی با طریقه مصرف مواد شوینده

قبل از به کارگیری مواد شوینده شیمیایی، طریقه مصرف آن را از روی برچسب های درج شده بر آن مطالعه کنید تا بداند هر محصول را در چه زمینه ای و به چه میزان استفاده کند.

حجم و نوع آلودگی

نوع و میزان آلودگی مواد شوینده صنعتی می تواند از نوع قلیایی یا اسیدی باشد. توجه به نوع این مواد شوینده قبل از به کارگیری آن ها تأثیر زیادی بر کیفیت نظافت و حذف آلودگی ها دارد. از این رو توجه

به حجم و نوع آلودگی برای انتخاب مواد شوینده صنعتی مناسب نکته مهم و با اهمیتی است.

نگهداری صحیح مواد شوینده

بهتر است در محیط های صنعتی مواد شوینده در محلی مناسب و دور از تابش نور آفتاب نگهداری شوند. به دلیل حساسیت و اشتعال پذیری اغلب این مواد شوینده صنعتی آن ها را به دور از گرما و حرارت نگهداری کنید.

استفاده از تجهیزات مراقبتی هنگام نظافت

کاربرد تجهیزات ایمنی و مراقبتی همچون دستکش، ماسک و عینک مخصوص هنگام نظافت سطوح به ویژه در مواردی که از مواد شوینده صنعتی شیمیایی استفاده می شود، می تواند از بروز آسیب و مشکلاتی از قبیل خوردگی، سوختگی یا مشکلات تنفسی در نیروی خدماتی پیشگیری کند.