

## فعالیت فیزیکی از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند



طبق نتایج منتشر شده در مجله تخصصی قلب، هر گونه فعالیت فیزیکی در زمان سالمندی بهتر از فعالیت نداشتن برای کاهش مشکلات قلبی است. افراد سالمند هر گونه فعالیتی که داشته باشند باعث می‌شود که کمتر به مشکلات قلبی دچار شوند.

مدیر این تحقیقات می‌گوید فعالیت فیزیکی مداوم فواید زیادی برای سلامتی دارد. افراد

سالم باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کنند. افراد سالمند هرچقدر که فعالیت داشته باشند، سلامت قلبی بیشتری دارند. این مطالعات می‌تواند به کمتر شدن مشکلات قلبی در افراد سالمند کمک کند.

مدیر این تحقیقات در ادامه افزود: ما ارتباط عکس را بین فعالیت فکری در افراد سالمند و خطر بیماری‌های قلبی یافتیم. افراد سالمند بیشتر از دیگران احتمال بیماری‌های قلبی دارند. افراد سالمندی که فعالیت فیزیکی متوسط دارند ۱۴ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. این نشان می‌دهد که حتی فعالیت فیزیکی کم برای سلامت قلب مفید است. افراد سالمند باید تشویق شوند که حداقل فعالیت فیزیکی یا شدت کم مانند پیاده‌روی داشته باشند.

## سوختگی پوست خود را در کوتاهترین زمان درمان کنید

باشگاه خبرنگاران: شرکت‌های دانش‌بنیان از اهمیت بسیار زیادی در کشور برخوردار هستند و با اختراعات روزمره جوانان نخبه در این شرکت‌ها همچنین به واسطه طرح‌های مبتنی بر دانش باعث رشد و پیشرفت کشور می‌شوند.

### درمان سوختگی پوست در مدت ۳ روز

یکی از شرکت‌های دانش بنیان موفق به تولید پماد رفع سوختگی شده است که با تاثیرات بسیار قوی و در مدت سه روز سوختگی پوست را رفع میکند.

مدیر این شرکت دانش بنیان در گفت و گو با خبرنگار حوزه فن آوری‌های نوین گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان: درخصوص این پماد اظهار کرد: ریکاو تنها داروی موجود در دارونامه ملی کشور است که اثرات سه گانه عالی را در یک فرآورده ارائه می‌کند.

وی در خصوص آثار درمانی این پماد گفت: تسکین سریع درد و سوزش، جلوگیری از ایجاد تاول جدید و کاهش ترشحات منطفه آسیب دیده از جمله تاثیرات مثبت این پماد دارویی است.

مدیر این شرکت دانش بنیان در رابطه با مقصدار و روش مصرف این پماد گفت: در کوتاهترین زمان پس از سوختگی پوشش ضخیمی از این پماد را باید بر روی موضع آسیب دیده استفاده کرد و اجازه داد که به مدت چند ساعت بر روی ناحیه آسیب دیده قرار گیرد؛ توجه به این نکته ضروری است که اگر در این مدت، دارو از محل پاک شد، دوباره باید از آن استفاده کرد.

### بهبودی معجزه آسای زخم بستر با پماد اپرانلی

وی ادامه داد: اگر تنها به دنبال تسکین درد یا کاهش ترشحات منطقه آسیب دیده مورد نظر هستید، با سه مرتبه استفاده آن در روز به نتیجه می‌رسید.

این مدیر با اشاره به این موضوع که این دارو در موارد دیگری جز سوختگی هم تاثیر دارد اظهار کرد: در موارد دیگری، چون زخم بستر، ادرار سوختگی و التهابات ناشی از لیزر درمانی نیز می‌توان از این دارو کمک گرفت.

## ترفندهایی ساده برای طول عمر بیشتر

عصر ایران: سطوح پایین ویتامین D با پوکی استخوان، دیابت، فشار خون بالا و سرطان مرتبط است، از این رو باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید. نتایج مطالعه ای جدید نشان داده است، بزرگسالانی که به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی کنند، ۲۶ درصد احتمال بیشتری دارد مرگ زودرس را تجربه کنند. به رغم تمام تلاش‌های صورت گرفته، افزایش سن و پیری روندی اجتناب ناپذیر در زندگی انسان محسوب می شود. با این وجود، عوامل مختلفی می توانند بر طول عمر انسان تاثیرگذار باشند. گاهی اوقات افزایش طول عمر می تواند به سادگی چند ترفند سبک زندگی باشد.

### مراقبت از دیگران

دو مطالعه جدید دو عامل کلیدی برای طول عمر بیشتر انسان را نشان داده اند. طی یک مطالعه هشت ساله با حضور ۱۰۰ هزار زن، آنهایی که بر اساس پاسخ پرسشنامه ها افراد خوش بین‌تری بودند نسبت به افراد بدبین ۱۴ درصد احتمال کمتری داشت مرگ را تجربه کنند.

مراقبت از یکی از عزیزان. در مطالعه ای دیگر که توسط پژوهشگران دانشگاه میشیگان انجام شد، مردان و زنانی که بیشتر وقت خود را صرف توجه و مراقبت از همسرشان می کردند، ۲۶ درصد احتمال کمتری داشت طی بازه زمانی هفت ساله مطالعه جان خود را از دست بدهند.

### تعیین هدف

به گفته پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو که با ۱۲۰۰ فرد مسن مصاحبه داشتند، تعیین هدف در زندگی می تواند به طول عمر انسان اضافه کند. طی بازه زمانی پنج ساله این مطالعه، افراد مستی که اهداف قطعی داشتند نسبت به افراد بی هدف احتمال کمتری داشت مرگ را تجربه کنند.

### قرار گرفتن در معرض ویتامین نور خورشید

سطوح پایین ویتامین D با پوکی استخوان، دیابت، فشار خون بالا و سرطان مرتبط است، از این رو باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید. نتایج مطالعه ای جدید نشان داده است، بزرگسالانی که به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی کنند، ۲۶ درصد احتمال بیشتری دارد مرگ زودرس را تجربه کنند. جدا از منابع غذایی ویتامین D، شما می توانید روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در برابر نور خورشید قرار بگیرید تا به تولید این ویتامین در بدن کمک شود. همچنین، می توانید از مکمل های ویتامین D استفاده کنید تا از فرآیند پیری این ماده مغذی بهره‌مند شوید.

### توجه به وضعیت DNA

عادات سالم می توانند به ترمیم DNA کمک کنند. طی یک مطالعه شرکت کنندگان مصرف مواد غذایی کامل گیاهی به همراه دریافت ۱۰ درصد کالری ها از چربی، ۳۰ دقیقه پیاده روی برای شش روز در هفته، استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس و حضور هفتگی در گروه پشتیبان را دنبال کردند. نتایج بیانگر کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) و استرس بوده و همچنین افزایش ۲۹ درصدی در تلومرز مشاهده شد. این آنزیم وظیفه ترمیم و افزایش طول تلومرها، مجموعه‌های پروتئینی در انتهای کروموزوم‌ها که برای ایمنی و طول عمر حیاتی هستند، را بر عهده دارد. تلومرهای کوتاه و سطوح پایین تلومرز افزایش خطر بیماری قلبی و سرطان و همچنین روند ضعیف بهبودی در صورت ابتلا به بیماری را موجب می شوند.

### فعال نگه داشتن قلب

به گفته دکتر از، دو کار بسیار مهمی که می توانید برای جوان و سالم باقی ماندن انجام دهید، پیاده روی و پرهنز از آنزوا هستند. هنگامی که نمی توانید یک چهارم مایل (حدود ۴۰۰ متر) را طی پنج دقیقه طی کنید، احتمال مرگ شما طی سه سال به طور قابل توجهی افزایش می یابد. اما حتی با ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز نیز از فواید بسیاری بهره‌مند خواهید شوید.

از سوی دیگر، تشکیل یک اجتماع و پرهنز از آنزوا اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر قلب شما دلیلی برای تپش نداشته باشد، توانایی انجام این کار را نخواهد داشت. تنهایی بلند مدت می تواند به سلامت شما آسیب وارد کند.

### کاهش مصرف گوشت قرمز

نتایج یک مطالعه ۱۰ ساله روی ۵۴۵ هزار آمریکایی نشان داد، آنهایی که روزانه حدود چهار اونس (۱۱۳ گوشت قرمز مصرف می کردند، در مقایسه با آنهایی که یک اونس (۲۸ گرم) یا کمتر مصرف می کردند، حداقل ۳۰ درصد احتمال بیشتری داشت مرگ زودرس را تجربه کنند. اگرچه مطالعات پیشین یک رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز را با خطر بیشتر بیماری قلبی و سرطان زوده بزرگ پیوند داده بودند، اما این نخستین مطالعه بزرگی بود که چگونگی تحت تاثیر قرار گرفتن عمر متوسط را بررسی کرده است.

### اهمیت ورزش

آیا با نشانه‌هایی مواجه شده‌اید که نیاز به تحرک بیشتر را گویزد می‌کنند؟ پیاده‌روی به همراه همسر یا یک دوست نزدیک این فرصت را در اختیار شما قرار می‌دهد تا درباره اتفاقات روزانه با یکدیگر صحبت کنید، و فعالیت‌هایی مانند بازی تنیس به همراه یکدیگر می‌تواند یک تجربه مشترک را شکل دهد. اما در نهایت فعالیت هرچه بیشتر می‌تواند به معنای زندگی طولانی‌تری برای شما باشد، زیرا ورزش فوایدی فراتر از کاهش وزن را ارائه می‌کند.

تیبان: محققان دریافته‌اند مگس‌ها بیش از آنچه پیش از این تصور می‌شد، حامل میکروب و باکتری هستند. بر اساس این تحقیقات، مگس‌هایی که در منازل یافت می‌شوند حامل سالمونلا، ای‌کولای و حتی باکتری‌های عامل زخم مدهه و سایر گونه‌های کشنده هستند.

عموم مردم می‌دانند که مگس‌ها حامل میکروب هستند، اما هیچ‌کس به درستی از میزان این میکروب‌ها و احتمال انتقال آن‌ها اطلاع درستی ندارد.

محققان کالج ابرلی ایالت پنسیلوانیا در آمریکا با استفاده از تکنیک‌های بررسی توالی دی‌ان‌ای توانستند میزان تجمع میکروب‌ها را درون و روی بدن دو گونه از مگس‌هایی که معمولاً در منازل یافت می‌شوند، اندازه‌گیری کنند. در نتیجه این بررسی‌ها معلوم شد ۳۵۱ نوع باکتری مختلف در بدن مگس *Musca domestica*، ۳۱۶ نوع باکتری در بدن مگس *blowfly* که ساکن مناطق گرم‌تر است، یافت می‌شود.

همچنین با بررسی میزان تجمع میکروب‌ها در اندام‌های مختلف این مگس‌ها مشخص شد بال‌ها و پاهای مگس‌ها آلوده‌ترین اندام‌های این حشرات هستند.

بخش عمده میکروب‌ها در هنگام حرکت مگس روی فضولات و سایر ضایعات در حال تجزیه که مگس‌ها دوران رشد خود را درون آن‌ها می‌گذرانند، به بدن این حشرات وارد می‌شود.

در این تحقیقات معلوم شد مگس‌های ساکن مناطق شهری بیش از مناطق روستایی آلوده به باکتری‌ها هستند و به همین علت محققان توصیه می‌کنند اگر قصد دارید روزی را در طبیعت بگذرانید بهتر است به جای رفتن به پارک‌های شهر به مناطق روستایی اطراف شهرها بروید.

### راه‌های دفع مگس از خانه

**روش اول: تاریک کردن محیط**  
شما به راحتی می‌توانید حشرات را با هدایت به سمت نور، به سمت بیرون از خانه هدایت کنید.

اول پرده‌ها را بکشید. درب اتاق‌ها را هم ببندید.

حالا درب یا پنجره که معمولاً به سمت بیرون از خانه است را باز کنید تا حشرات با دیدن نور کوچه و خیابان به سمت بیرون هدایت شوند.

**روش دوم: تمیز نگه داشتن آشپزخانه**

همه‌ی مواد غذایی در دسترس اعم از یک، میوه، غذاهای باقیمانده و... را از دسترس دور کنید. هر جایی این مواد غذایی باشند، مگس‌ها هم حضور خواهند داشت.

ظرف‌های کثیف را نشسته در آشپزخانه نگذارید.

غذاها و میوه‌های فاسد را دور بریزید. مگس‌ها در این مواد فاسد تخم‌گذاری می‌کنند و تعدادشان افزایش پیدا می‌کند.

درب سطل آشغال را همیشه ببندید.

**روش سوم: استفاده از اسپری آب پاش**  
شما می‌توانید یک اسپری آب پاش تهیه کنید و سپس آن را با مخلوط آب و مایع ظرفشویی پر کنید و به راحتی مگس‌ها را مورد هدف قرار دهید. در این روش مایع باعث به هم چسبیدن بال مگس و در نهایت مانع از پرواز آن می‌شود. البته این روش باعث کشته شدن آنها نمی‌شود.

**روش چهارم: استفاده از سرکه**  
یک قوطی شیشه‌ای یا پلاستیکی پیدا کنید و تا نصف از سرکه پر کنید.

چند تا سوراخ که مگس‌ها بتوانند از آنها رد شوند، روی درب آن ایجاد کنید.

حالا قوطی را در مکانی که مگس‌ها هستند قرار بدهید.

مگس‌ها جذب بوی سرکه شده و وارد قوطی می‌شوند. ولی آنقدر باهوش نخواهند بود که سوراخ کوچکی که از آن وارد شده اند را پیدا کنند و پس

## مگس‌ها بیش از حد میکروب دارند



### روش هفتم: زدن توری به درب و پنجره‌ها

اگر پنجره‌های شما توری نداشته باشند، به محض باز شدن یک شاهره برای ورود مگس‌ها و سایر حشرات به حساب می‌آیند. لذا مقداری توری پارچه‌ای تهیه کنید و به پنجره‌ها بچسبانید و یا می‌توانید از توری‌های آلومینیومی استفاده کنید.

### روش هشتم: استفاده از گیاهان دورکننده مگس و پشه‌ها

شما می‌توانید با استفاده از برخی گیاهان، این مهمان‌های ناخواننده را از خانه‌تان دور کنید. این گیاهان را در ورودی منزل قرار دهید تا مگس و پشه با استشمام بوی این گیاهان، از ورود به خانه

منصرف شوند.

یکی از این گیاهان، نعنا است. نعنا را کنار درب یا پنجره قرار دهید تا مثل یک حفاظ مانع از ورود حشرات و مگس و پشه به داخل خانه شود. همچنین می‌توانید مقداری نعنا را خرد کرده و نزدیک پنجره

قرار دهید.

علاوه بر نعنا، از گیاه اسطوخودوس و پونه هم می‌توانید به صورت مشابه استفاده کنید.

از مدتی سرکه سیب به کار آن‌ها پایان خواهد داد. - قوطی را بعد از مدتی تمیز کنید و دوباره اگر باز هم مگس‌ها پیدا شدند، استفاده کنید.

### روش پنجم: ساخت تله

ابتدا یک مایع چسبناک و شیرین درست می‌کنیم، به این صورت که مقداری آب و شکر را می‌جوشانیم تا غلیظ و سفت شود و تقریباً شبیه عسل شود. حالا یک تکه پارچه را به این مخلوط آغشته کنید. بعد این پارچه را در مکانی که مگس‌ها هستند آویزان کنید. به دلیل اینکه مخلوط شیرین است، مگس‌ها جذب آن می‌شوند و چون چسبناک است به آن می‌چسبند و دیگر نمی‌توانند پرواز کنند.

پس از مدتی که مگس‌های چسبیده به پارچه زیاد شدند، پارچه را دور بیندازید.

### روش ششم: استفاده از حشره کش

شما می‌توانید از اسپری‌های حشره کش استفاده کنید که از قدیم مورد استفاده قرار می‌گرفته است، ولی به خاطر مشکلاتی که ممکن است برای سیستم تنفسی شما و یا مسمومیت مواد غذایی ایجاد کند، خیلی این روش مخصوصاً در داخل منزل توصیه نمی‌شود.

## برای کاهش وزن فقط ورزش نکنید



آمریکایی، ۲۰۲ پوند بود. (۹۲ کیلوگرم).

در پایان دوره مطالعه دو ساله محققان دریافته‌اند که افرادی که فقط دستورالعمل‌های آغاز مطالعه را برای داشتن تمرینات ورزشی انجام داده بودند نسبت به افرادی که راهنمایی نشده بودند، وزن بیشتری اضافه کردند.

همچنین قد، وزن و چربی‌ها هم کاهش یافته بود. شرکت‌کنندگان را سه بار اندازه‌گیری نمودند: در آغاز این مطالعه، یک سال بعد و دو سال بعد. هنگامی که مطالعه آغاز شد، شرکت‌کنندگان از غنا به صورت متوسط، حداقل وزن را داشتند و کسانی که از ایالات متحده بودند، بیشترین وزن را. متوسط وزن هر دو مردان و زنان در غنا ۱۳۹ پوند بود. (۶۳ کیلوگرم)، در حالی که وزن متوسط مردان آمریکایی ۲۰۶ پوند بود. (۹۳ کیلوگرم) و از زنان

کاهش وزن افراد کمک نمی‌کند یا ممکن است گاهی باعث اضافه وزن هم شود. یک توضیح احتمالی این است که ورزش اشتها را زیاد می‌کند و خیلی ساده باعث می‌شود که افراد بیشتر غذا بخورند. ولی نتایج این مطالعه قطعاً به این منظور نیست که افراد ورزش کردن را کنار بگذارند. بلکه برای کاهش وزن در کنار ورزش نیاز به یک رژیم غذایی کم کالری هم دارید. در تحقیق گروهی دیگر از محققان انگلیسی نشان داده شد که نداشتن رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش کردن می‌تواند اثر مفید تحرک بدنی را خنثی کند.

به گفته این محققان، این مسئله حداقل درباره زنان به طور کلی صادق است چرا که نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنانی که در هفته سه روز را به ورزش می‌پردازند اما رژیم غذایی آن‌ها همچنان به شکل قبل است موفق به کاستن از وزن خود نمی‌شوند.

محققان در این بررسی، تعدادی از زنان را به دو گروه تقسیم کردند؛ گروه اول شامل ۳۴ زن ۱۸ تا ۳۲ ساله بود که از آن‌ها خواسته شد به مدت ۴ هفته و هر هفته ۳ روز ورزش کنند و گروه دوم شامل ۳۶ زن ۳۲ تا ۴۰ ساله بود که به مدت ۴ هفته و هر هفته ۸ هفته و هر هفته سه روز ورزش کنند.

نتیجه قابل توجه در این بین عدم کاهش وزن در میان زنان هر دو گروه بود البته ورزش موجب افزایش حجم عضلانی در برخی از این زنان شده بود. نتایج این بررسی نیز نشان داد که ورزش کردن به تنهایی نمی‌تواند موجب کاهش وزن افراد شود و برای کاهش وزن باید در کنار ورزش رژیم غذایی مناسبی در پیش گرفته شود.

پس این بار که تصمیم گرفتید چند کیلوپی از وزن‌تان را کاهش دهید در کنار فعالیت بدنی حواستان به مقدار و نوع غذایی که می‌خورید هم باشد.

## چگونه در فصل سرما کوهنوردی کنیم؟

سختگوی آتش نشانی همراه داشتن کروکی یا نقشه مسیر را مهم ترین اقدام دانست و ادامه داد: بهتر است فرد با تجربه ای را به عنوان رهبر گروه انتخاب کنید و ترجیحاً فردی که به اصول کمک‌های اولیه آشناست را نیز به همراه داشته باشید. همچنین مراقب تغییرات ناگهانی هوا باشید و سعی کنید همیشه با وسایل کامل و پوشاک مناسب به کوه بروید.

ملکی هشدار داد: بر روی یال‌های برف‌گیر و دره‌های یخ‌بندان ریز حرکت نکنید و اگر کم شدید در پایین آمدن از کوه عجله نکنید و با مشورت و تفکر، بهترین راه را پیدا کنید و در صورت عدم یافتن راه مناسب، بلافاصله مراتب را به سامانه ۱۲۵ آتش‌نشانی و یا اکپ‌های امدادی اطلاع دهید. علاوه بر آن، مکان اعلام‌شده ی خود به آتش‌نشانی را تغییر ندهید و در صورت تغییر، بلافاصله محل جدید را به آنان اطلاع دهید.

وی بسازی کردن و انجام کارهای غیرضروری با تلفن همراه را خطرناک دانست و گفت: زیراً این کار باعث

حتی اگر برای چند ساعت قصد سفر دارید، در کوه از پرتاب کردن و غلطاندن سنگ پرهیز کنید، بیش از توان فیزیکی یا توان فنی خود و دیگران برنامه ریزی نکنید و همواره توان ضعیف‌ترین فرد را در نظر بگیرید، اصول اساسی حمل بار بخشی از ایمنی در کوهستان است، قبل از سفر برنامه ریزی کنید و دقیقاً طبق برنامه عمل کنید و تغییرات احتمالی با نظر همه گروه باشد.

بیش از توان فیزیکی خود بار به همراه نبرید، همواره در مسیرهای مشخص‌شده و تابلو شده حرکت کنید و از حرکت در مسیرهای ناشناخته و بیراهه اجتناب کنید، دوستان و نزدیکان خود را از مسیر انتخاب‌شده برای کوهپیمایی آگاه کنید تا در صورت تاخیر در بازگشت، دیگران محل و مسیر حرکت شما را بدانند و در صورت تغییر در مسیر، حتماً آنان را از مسیر جدید آگاه کنید.

به گفته وی، در کوه عجله نکنید، قبل از تازیک شدن هوا کوه را ترک کرده و پایین بیایید و همیشه وقت اضافی برای اتفاقات پیش‌بینی نشده در کوه در نظر بگیرید.

جلال ملکی، سخنگوی آتش‌نشانی می‌گوید: رفتن به کوه اگرچه بسیار مطلوب و جذاب است اما در صورت بی‌احتیاطی می‌تواند حوادث ناراحت‌کننده‌ای را رقم بزند و خاطره‌ای بد به‌جا بگذارد. کم شدن یا گرفتار شدن در کوهستان از جمله حوادثی است که در این ایام به دفعات اتفاق می‌افتد. همه ساله با شروع فصل زمستان حوادث کوهستان نیز افزایش پیدا می‌کند که متأسفانه در بعضی موارد نیز ختم به خیر نمی‌شود.

چرا که مواردی بوده که افراد در اثر سقوط از ارتفاع، گرفتار شدن زیر برف، سقوط اشیاء و سنگ از ارتفاع، کم شدن در مسیرهای ناشناخته، برخورد با کولاک و جبهه‌های نامناسب جان خود را در دست داده و حتی در بعضی از این موارد مدت‌ها بعد جان‌شان نجات‌شده آنان پیدا شده است. پس لازم است افراد جهت استفاده مطلوب از این مناطق، توصیه‌های ایمنی را به کار گیرند و البته این توصیه‌ها برای تمامی افرادی است که به کوهستان عزیمت می‌کنند، حال سفرهای یک‌روزه باشد یا چند روزه.

هنگام سفر به مناطق کوهستانی باید چندین نکته مهم و اصولی را رعایت کرد. همواره احتیاط را در کوله‌پشتی خود جای دهید، هیچگاه تنها به کوه نروید