

با وجود اینکه خانم‌ها به راحتی با موچین خود، ابروهای دیگران را نیز برمی‌دارند، و یا در آرایشگاه‌ها به طور مشترک از یک موچین استفاده می‌شود، اما بهتر است این کار صورت نگیرد، چون امکان انتقال باکتری‌ها، ویروس‌ها و حتی بیماری‌های قابل انتقال توسط خون وجود دارد. بهتر است موچین شخصی خودتان را داشته باشید و حتی در آرایشگاه هم از آن استفاده کنید.

ریش تراش یا ژیلت

این ابزار پوست‌های مرده را به همراه موهای زاید و همچنین باکتری‌ها از بین می‌برد. بنابراین استفاده‌ی مشترک از ژیلت یا ریش تراش می‌تواند کار بسیار خطرناکی باشد، چون امکان انتقال بیماری‌های خونی مانند هپاتیت و ایدز وجود دارد.

کلاه معمولی یا کلاه کاسکت

کلاه و کلاه کاسکت رطوبت ایجاد شده در حین تعریق را جذب خود می‌کنند. بنابراین یک محیط مناسب برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می‌شود. این مسئله نیز دیر یا زود باعث بروز شوره سر و یا آسب به پوست سر می‌شود. استفاده‌ی مشترک از این وسیله‌ی شخصی، این مشکلات را انتقال می‌دهد.

گوشواره

اکثر دخترهای جوان عادت به این کار دارند که گردنند، گوشواره و غیره را به یکدیگر قرض می‌دهند. اما کمتر کسی است که به ضدعفونی کردن منظم گوشواره‌هایش فکر کند. همین گوشواره‌های زیبا می‌توانند بیماری‌زا شوند، چون محل تجمع باکتری‌ها محسوب می‌شوند.

بهتر است تا حد امکان از قرض دادن و قرض گرفتن گوشواره‌ها نیز بپرهیزید. قبل از استفاده از گوشواره بهتر است آن را ضدعفونی کنید.

لوازم آرایشی

قرض دادن و قرض گرفتن لوازم آرایشی مانند پودرها، مدادها، رژ لب و غیره در بین خانم‌ها بسیار رایج است. با وجود اینکه این کار چندان خطرناک به نظر نمی‌رسد، اما تماس این لوازم با انواع پوست‌ها می‌تواند راه انتقال باکتری‌ها، قارچ‌ها و بیماری‌ها باشد. هر نوع وسیله‌ی آرایشی باید کاملاً شخصی باشد، چون در تماس مستقیم با پوست است، مثلاً قرض دادن رژ لب می‌تواند شما را در معرض ابتلا به تبخال قرار دهد.

حرف آخر

حرف آخر اینکه هیچ وقت زیر بار قرض دادن لوازم شخصی خودتان نروید، چون امکان دارد تبات آن بیشتر از ناراحتی دوستان‌تان باشد.



لوازم شخصی که هرگز نباید قرض دهید

کسی است که از آن استفاده می‌کند. یادتان باشد که لازم است هر از گاهی مسواک‌تان را ضدعفونی کرده و به طور مرتب آن را تعویض کنید. باوجود اینکه باکتری‌های داخل مسواک معمولاً بی‌ضرر هستند، اما در برخی موارد می‌توانند باعث بروز آنفلوآنزا، سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های عفونی شایع شوند.

صابون

خیلی از خانواده‌ها عادت دارند که یک عدد صابون جامد در دستشویی یا حمام قرار دهند تا همه اعضای خانواده از آن استفاده کنند. درست است که این کار شاید صرفه‌جویی باشد، اما اشتباه بزرگی است. با

اینکه برخی از این صابون‌ها آنتی‌باکتریال هستند، ولی باز هم سطح آنها پوشیده از میکروارگانیسم‌هایی است که می‌توانند مولد بیماری باشند. اگر صابون در یک محیط مرطوب قرار داشته باشد این خطر بیشتر است، چون چنین محیط‌هایی برای رشد و تکثیر ویروس‌ها و باکتری‌ها و قارچ‌ها محل امن و خوبی است. در هر حال بهتر است شما صابون مخصوص خودتان را داشته باشید و از استفاده‌ی صابون‌های مشترک خودداری کنید.

موچین

از آنجایی که حوله‌ی حمام معمولاً نم‌دار و خیس است، می‌تواند محل خوبی برای رشد میکروب‌ها باشد، بخصوص اگر عادت دارید آن را در داخل حمام نگه دارید. لذا باید بعد از حمام، حوله را در معرض هوای آزاد و زیر آفتاب خشک کنید.

یادتان باشد هر از گاهی حوله‌ی حمام را نیز بشویید. در غیر این صورت حوله‌تان تبدیل به محل امنی برای رشد عوامل بیماری‌زا مانند قارچ‌ها می‌شود که برخی از بیماری‌ها و عفونت‌ها منتقل شوند. شما که نمی‌دانید در بدن طرف مقابل چه می‌گذرد. مشکل اینجاست که برخی افراد درک درستی از لوازم شخصی ندارند و گاهی وقتها نیز بدون اجازه‌ی شما و احتمالاً دور از چشم‌تان از وسایل شما استفاده می‌کنند. اما باید حواستان جمع باشد. در این مطلب مهم‌ترین وسایلی که نباید به بقیه قرض دهید را معرفی می‌کنیم.

حوله

در اکثر خانه‌ها می‌بینیم که یک حوله در دستشویی آویزان شده و همه‌ی اهل خانه و حتی مهمان‌ها نیز از آن استفاده می‌کنند. این کار اشتباه است. علاوه بر این، حوله‌ی حمام نیز کاملاً شخصی است و نباید آن را به کسی قرض داد.

برخی مواد غذایی به قدری کالری کمی وارد بدن می‌کنند که انرژی صرف شده برای هضم آن‌ها به مراتب بیشتر از انرژی کسب شده از آن‌ها است. به همین دلیل به آن‌ها مواد غذایی با کالری منفی گفته می‌شود. شاخص گلیسمی این مواد غذایی پایین بوده و فیبر آن‌ها بالاست.

البته این مواد غذایی عاری از کالری نیستند اما میزان کالری‌شان بسیار اندک است. نتایج هیچ پژوهش علمی اثبات نکرده است که با مصرف این مواد غذایی می‌توان یک شب مانکن شد؛ اما مصرف این مواد غذایی به خصوص به صورت خام نقش زیادی در مصرف انرژی بیشتر، بهبود سوخت و ساز بدن و ترشح آنزیم‌های گوارشی دارد که به تجزیه چربی‌ها کمک زیادی می‌کنند. در این مطلب مواد غذایی با کالری منفی را بیشتر معرفی می‌کنیم تا از آن‌ها برای افزایش سوخت و ساز بدن و داشتن تئذیه‌های سالم تر استفاده کنید.

خیار

۹۵ درصد کل وزن خیار از آب تشکیل شده است. این میوه کالری اندکی دارد (هر ۱۰۰ گرم ۱۲ کالری) و برای افرادی که رژیم گرفته‌اند یا نگران تناسب اندامشان هستند فوق‌العاده است.

کاستنی فرنگی یا آندیو

کاستنی فرنگی سرشار از فیبر، منبع ویتامین B۹ یا همان اسیدفولیک و ویتامین C است. در عین حال

۲۰ کالری به بدن می‌رساند. **اسفناج** اسفناج حاوی آهن و اسیدفولیک است و هر ۱۰۰ گرم از آن ۲۵ کالری به بدن می‌رساند. این سبزی همچنین منبع خوب فیبرها، منیزیم و کلسیم نیز محسوب می‌شود. پروتئین‌های گیاهی موجود در اسفناج نیز چشمگیر است.

مارچوبه

با ۲۵ کالری در هر ۱۰۰ گرم یکی از سبزیجات کم کالری و در عین حال سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها در اختیار دارید.

گل کلم

هر ۱۰۰ گرم گل کلم ۲۵ کالری دارد و منبع خوب فیبرها و کلسیم محسوب می‌شود. یار همیشگی ترشی است و برای تهیه‌ی غذاهای دیگر نیز مناسب است.

هندوانه

هندوانه حاوی میزان زیادی آب است و به همین دلیل یکی از میوه‌های کم کالری محسوب می‌شود. هر ۱۰۰ گرم از این میوه فقط ۱۵ کالری وارد بدن می‌کند.

لیموترش

لیموترش یکی از مرکبات کم کالری و چربی‌سوز سرشار از ویتامین C محسوب می‌شود و به راحتی قادر است سموم را از بدن دفع کرده و آن را پاکسازی کند.

مواد غذایی با کالری منفی



هر ۱۰۰ گرم از آن فقط ۱۵ کالری به بدن می‌رساند. **لوبیا سبز** لوبیا سبز منبع فیبرها است و باعث احساس سیری می‌شود. هر ۱۰۰ گرم از این لوبیاهای تر و تازه فقط

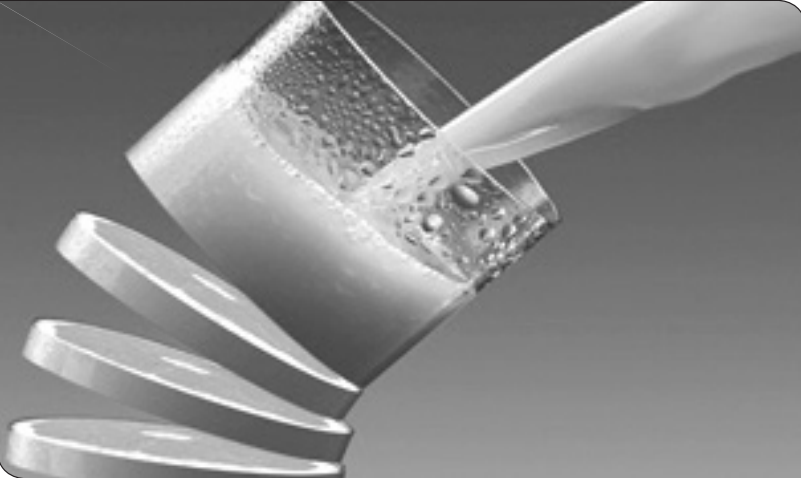
پژوهشگران بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان را در میوه تشک می‌دانند، سپس در توت فرنگی و زغال‌اخته که برای سلامت بدن بسیار مفید هستند و باید در رژیم غذایی روزانه قرار بگیرند. به گفته پژوهشگران مصرف میوه‌های فریز و منجمد شده می‌تواند باعث نابودی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه شود و ارزش تغذیه‌ای آن را از بین ببرد.

از جمله دیگر میوه‌های مفید برای محافظت از چشم می‌توان هویج و انگور سیاه را نام برد که به ویژه انگور سیاه می‌تواند برای کاهش علائم فشار چشم در اثر استفاده بیش از حد از کامپیوتر مفیدباشد.

زالزالک نیز میوه مفید دیگری برای حفظ سلامت چشم‌ها است که حاوی رنگدانه آنتی‌اکسیدانی به نام زیگزانتین است و می‌تواند در برابر ابتلا به دژنراسیون ماکولا از چشم افراد محافظت به عمل آورد.

کارشناسان اعتقاد دارند با مصرف صحیح، به اندازه و به موقع میوه‌ها می‌توان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کرد.

رابطه سرطان پوست با مصرف آب پرتقال



کلیه‌هایتان درد می‌کند؟ فلفل دلمه‌ای قرمز بخورید

این سبزی استفاده می‌کنند، کمتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. در بعضی موارد استفاده از مشتقات این سبزی بر روی پوست می‌تواند سبب عوارض و حساسیتهایی شود از این رو به افراد توصیه می‌شود که در مصرف اینگونه مشتقات بر روی پوست دقت بیشتری اعمال کنند.

ضدعفونی‌کنندگی نیز هست. کپسایین موجود در فلفل، به خصوص در فلفل معمولی، ترکیب شیمیایی دارد که موجب تحریک سیستم ایمنی شده و به این سیستم در حمله به عوامل عفونی کمک می‌کند. به علاوه، این ترکیبات موجب تحریک معده برای ترشح اسید می‌شود، بنابراین افرادی که در برنامه غذایی‌شان به طور مرتب از

کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف زیاد آب پرتقال می‌تواند منجر به آسیب DNA سلول‌های پوستی و حتی بروز سرطان پوست در افراد شود.

گفتنی است، در عرض کارشناسان توصیه می‌کنند افراد مرکبات را به صورت پالم، یعنی به همراه پوست و گوشت میوه مصرف کنند و تا دو ساعت پس از آن از قرار گرفتن در معرض نورخورشید اجتناب کنند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، بر اساس مطالعات تا دو ساعت پس از خوردن مرکبات DNA سلولی در مقابل آسیب‌ها دچار ضربه پذیری است.

کارشناسان یکی از بهترین میوه‌ها برای محافظت در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی را انواع توت‌ها معرفی کرده‌اند. توت‌ها می‌توانند در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن و نیز حفظ سلامت کبد و مغز موثر باشند.

بر اساس پژوهش‌ها گیاهان و ادویه‌جات در رده دوم پس از توت‌ها به لحاظ میزان آنتی‌اکسیدان قرار دارند.

معاینات مکرر و انجام به موقع ماموگرافی تنها راه کشف سرطان سینه

یک فوق تخصص جراحی سینه گفت: هیچ راهی به جز معاینات مکرر توسط پزشک و انجام به موقع ماموگرافی برای کشف زودرس سرطان سینه وجود ندارد. زهرا نفیسی گفت: سرطان سینه شایع‌ترین سرطان بین بانوان ایران و اکثر کشورهای دنیاست؛ از هر چهار خانومی که مبتلا به سرطان می‌شوند یک نفر درگیر سرطان سینه است. وی افزود: البته خوشبختانه این آمار هنوز از آمار جهانی کمتر است بطوریکه در کشور ما میزان بروز سرطان حدود ۳۰ است و در برخی کشورهای غربی بیش از ۸۰ درصد است. نفیسی، تصریح کرد: این بیماری علائم اولیه مشخصی ندارد و اگر افراد مراجعه به پزشک جراح نداشته باشند اغلب پس از یک دوره طولانی و با بزرگ شدن توده و لمس توده توده‌شان به آن جلب می‌شود. وی با بیان این مطلب که تمام تلاش جهت آگاه‌سازی افراد بدین منظور است که بیماری در مراحل اولیه کشف شود، افزود: هیچ راهی به جز معاینات مکرر توسط پزشک و انجام به موقع ماموگرافی برای کشف زودرس نیست.

خشکبارهایی از جنس فشارخون

مصرف زیاد تنقلات در عید باعث بروز برخی مشکلات معده و روده در انسان می‌شود. در واقع خشکبار نظیر بادام، فندق و گردو از عناصر کمیاب محسوب می‌شوند و مصرف آنها به تمامی سنین افراد جامعه توصیه می‌شود. البته لازم به ذکر است، مصرف تنقلات باید با حجم کم مصرف شود چرا که مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند باعث اختلالات در بدن افراد شود و دل درد ایجاد کند. مصرف بسیار تخمه زاپنی و انواع آنها می‌تواند باعث فشارخون، چربی زیاد و چاقی بیش از اندازه گردد، در واقع تا حدودی مصرف خشکبار الزامی است و مصرف بیش از اندازه آن موجب بروز بیماری‌های خطرناک می‌شود.

عواملی که به جنین آسیب می‌رسانند

محققان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند بروز پیروی می‌تواند از دوران جنینی و روندی رو به پیشرفت داشته باشد و باعث شود سن سلول‌های جنین سریعتر از سن بیولوژیک او شود. گفتنی است: بر اساس تحقیقات اضافه وزن مادر و یا استعمال دخانیات در دوران بارداری در تخریب و آسیب رساندن به DNA سلولی جنین موثر است.

پژوهشگران همچنین اعتقاد دارند مصرف سیگار می‌تواند باعث محدود شدن دریافت اکسیژن از طریق بند ناف جنین شود و به این ترتیب روند رشد او را با اختلال مواجه کند. چاقی و اضافه وزن مادر در دوران بارداری نیز می‌تواند در دریافت کم اکسیژن به جنین موثر باشد و حتی باعث بروز شرایطی چون پره اکلامپسی در دوران بارداری شود.

خانم‌ها باید قبل از بارداری نظارت دقیق بر وزن خود داشته باشند تا دچار اضافه وزن جنین بارداری نشوند و در حین بارداری نیز با تغذیه سالم، ورزش و تنفس هوای پاک کنترل دقیقی بر سلامت خود و جنین داشته باشند.

تحقیقات همسو همچنین نشان می‌دهد چاقی در دوران بارداری اثرات طولانی مدت بر روی قلب جنین دارد و باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مزمن در بزرگسالی نوزاد می‌شود.

رازی که با دانستن آن فرزندی باهوش خواهید داشت

پژوهشگران اعلام کرده‌اند کم‌آبی در بدن می‌تواند باعث کاهش سطح هوش به صورت موقت در افراد شود. گفتنی است، براساس جدیدترین پژوهش‌ها حدود ۷۵ درصد از حجم مغز را آب تشکیل داده است و هنگامی که بدن دچار کم‌آبی می‌شود مغز افراد منقبض می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند بر اساس تحقیقات محققان ایالات متحده بر روی کودکان ۹ الی ۱۱ ساله دبستانی کم‌آبی می‌تواند در کاهش عملکرد آنها موثر باشد. کم‌آبی همچنین می‌تواند باعث افزایش خستگی، سردردگی و کاهش سطح هوشیاری در افراد نیز شود. اما به محض مصرف مایعات حالت کاهش عملکرد ذهنی فوری از بین می‌رود. کارشناسان براین اساس مصرف مایعات، خوراکی‌های حاوی میوه‌های با بافت مایع را برای افزایش توان ذهنی به عنوان یک راهکار به والدین توصیه اکید می‌کنند.



پژوهشگران انواع میوه‌ها، سبزیجات، آمیوه‌های طبیعی، گروه مرکبات از جمله نارنگی، پرتقال و کرب فروت را برای حفظ میزان آب بدن و جلوگیری از به هم خوردن الکترولیت ارگان‌های بدن مناسب می‌دانند. مصرف میوه‌های آب‌دار در کنار نوشیدن آب و اجتناب از نوشابه‌های گازدار و شیرین می‌تواند علاوه بر تامین آب بدن مانع از افزایش قند خون و به تبع آن ابتلا به دیابت، چاقی و سایر بیماری‌ها در بزرگسالی شود.

آب لیموهای تقابلی به هیچ وجه خطرزا نیستند

رستگار رئیس آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو با اشاره به جزئیات آلبیموهای تقابلی گفت: آلبیمو‌هایی که در رده‌ی محصولات تقابلی قرار گرفتند طبق بررسی‌ها برای افزایش حجم به آنها آب اضافه شده و یا رنگها و اسانس‌های غیرمجازی که استفاده از آنها در مواد غذایی دیگر مجاز است، در تولید آلبیموها به کار برده بودند. وی تصریح کرد: البته با توجه به اینکه برای داشتن یک لیتر آلبیمو، ۲ یا ۳ کیلو لیمو نیاز است و بسیاری از محصولات قیمتشان با قیمت مقدار لیموهای مورد نیاز همخوانی ندارد، پر واضح است تقلب صورت گرفته است از طرفی برندهایی که رد شدند، کمترین از برندهای معروف بودند و بیشتر نمونه‌هایی تقابلی اعلام شدند که قدمت کمتری دارند. رستگار در پاسخ به علت وجود آرم استاندارد روی برچسب محصولات تقابلی گفت: نمونه‌هایی از این شرکت‌ها که در ابتدا برای اخذ مجوز مورد آزمون قرار گرفتند هیچ مشکلی نداشتند و صد درصد طبیعی بودند. از آنجایی که پس از تولیدات متعدد ما به صورت تصادفی محصولات را مورد آزمایش قرار می‌دهیم متوجه شدیم که در تولیدات برخی شرکت‌ها ملاک‌های فتی و بهداشتی رعایت نمی‌شود.

رئیس آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو تاکید کرد: فرآورده‌هایی که این شرکت‌ها برای تولیداتشان استفاده کردند صدمات جدی روی سلامت وارد نمی‌کنند اما کیفیت را کاهش می‌دهد اثر مغزی، خواص آنتی‌اکسیدانی و انواع ویتامین‌ها درون آلبیمو کاهش می‌یابد اما خطرزا نیستند. وی خاطر نشان کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد فقط ۲ تا ۳ نمونه از رنگهایی که در آلبیمو غیرمجاز است، استفاده کرده‌اند و بیشترین تقلبات اضافه کردن آب و اسید سیتریک بوده است البته استفاده از این رنگهای غیر مجاز هم برای سلامتی ضرر ندارد.

