



نکاتی برای خرید لباس زیر

معمولاً همه ما عادت کرده ایم لباسی را که می‌خریم در کمد آویزان می‌کنیم و در اولین فرصت می‌پوشیم. برای لباس زیر هم همین عادت تکرار می‌شود اما به‌ویژه برای این دسته از لباس‌ها باید نکاتی را رعایت کرد که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم از جمله این که جنس لباس زیر چه باشد و قبل از پوشیدن چه کنیم؟

• پارچه نخی

بهترین و پرطرفدارترین نوع پارچه که محکم، خنک، نرم و دارای قدرت جذب بالاست و در عین حال رطوبت را از خود عبور می‌دهد، پارچه نخی است. پارچه نخی می‌تواند مناسب‌ترین گزینه برای لباس‌های زیر باشد. استایل این پارچه‌ها ساده و معمولی است. همچنین برای ورزش و فعالیت‌های زیاد روزانه هم بهترین گزینه است. البته جنس پارچه نخی معایبی دارد مثلاً همه پارچه‌های نخی (پنبه) سبک نیستند. بعضی از آن‌ها اگر خیس یا مرطوب شوند ممکن است سنگین شوند مثلاً اگر پارچه پنبه‌ای در لباس زیر آقایان سنگین شود می‌تواند به بدن بچسبد و باعث سوزش شود البته این مشکل به عوارض استفاده از پارچه‌های نایلونی می‌ارزد.

• شست‌وشو قبل از پوشیدن

بعد از خرید لباس زیر مناسب، حتماً آن را با آب ولرم و به گرم و مقداری مایع لباس‌شویی بشویید و بگذارید خوب در معرض آفتاب خشک شود چون تولید این لباس‌ها شامل مراحل است که خواه ناخواه باعث آلودگی پارچه می‌شود.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

ورزش در خدمت خواب راحت

ورزش علاوه بر همه‌فواید سلامتی، باعث خواب راحت هم می‌شود اما چه ورزشی و در چه زمانی؟

به همراه دارد و تمرینات ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای برای شروع و مدت زمان خواب، مفیدترین ورزش‌ها هستند.

• نکته بسیار مهم، نظم در زمان

«فریمپونگ» می‌گوید: «جوانان و میان‌سالانی که سالم هستند و سابقه تجربه اختلالات در خواب را ندارند، باید در صورت امکان در اوایل عصر، تمرینات ورزشی عصرگاهی را انجام دهند. همچنین باید برنامه ورزشی منظمی داشته باشند زیرا ورزش در زمان‌های مختلف عصر می‌تواند باعث اختلال در خواب شود.»

• به حال خودتان نگاه کنید

افراد همچنین باید در نظر بگیرند که در مجموع، صبح‌ها حالشان بهتر است یا عصرها. انجام تمرینات با شدت بالا در اواخر شب می‌تواند منجر به اختلال در خواب برای افرادی شود که اهل روز و صبح هستند. این تحقیق در مجله Sleep Medicine Reviews منتشر شده، این که چه زمانی برای ورزش کردن مناسب‌تر است دقیقاً به انتخاب فرد بستگی دارد. ورزش سبک، استرس را کم می‌کند و دمای بدن را چندان بالا نمی‌برد یا سیستم عصبی سمپاتیک را خیلی فعال نمی‌کند اما به نظر می‌رسد ورزش کردن با هر شدتی، کیفیت خواب را بهتر می‌کند.



مهین رمضانی | خبرنگار

سلامت

در باره این که فعالیت بدنی برای بدن لازم و ضروری است هیچ کدام از ما مخالفتی نداریم اما این که بهترین زمان ورزش برای این که بتوانیم راحت بخوابیم و صبح راحت از خواب بیدار شویم، چه زمانی است؟ آخرین نتایج تحقیقات در این زمینه را برای شما آورده‌ایم تا اگر از امروز قصد دارید ورزش کنید، اطلاعات بیشتری داشته باشید:

• شادابی در طول روز

اگر می‌خواهید هر روز صبح سر حال و پرانرژی باشید از ورزش کردن در ساعات پایانی شب و نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید چون به‌تازگی دانشمندان خواب‌شناس کاندایی برای پی‌بردن به این موضوع داده‌های جمع‌آوری‌شده در ۱۵ مطالعه را با تمرکز بر چگونگی تأثیر تمرینات ورزشی جوانان و میان‌سالان در ساعات قبل از خواب بررسی کرده‌اند. به گفته آن‌ها، در این تحلیل متغیرهای مختلف از جمله سطح آمادگی جسمی و کم تحرکی یا فعالیت بدنی، تمرینات ورزشی در زمان‌های مختلف و انواع ورزش در نظر گرفته و بررسی شد.

• بهترین زمان؛ تا ۲ ساعت قبل از خواب

«امانوئل فریمپونگ»، سرپرست این مطالعه می‌گوید:

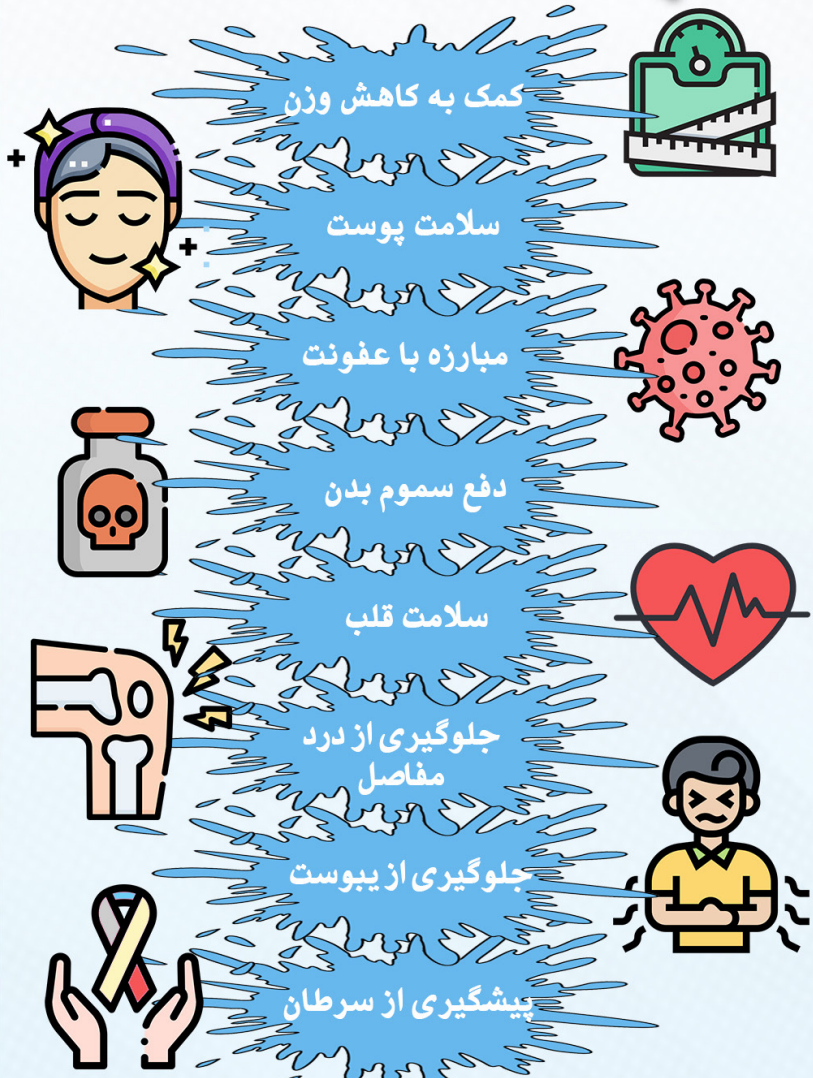
دود دست دوم خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد

تلاش برای حمله به چنین پروتئین‌های غیرطبیعی، آنتی‌بادی تولید می‌کند. این واکنش ایمنی می‌تواند به دیگر نقاط بدن گسترش یابد و به بافت‌های طبیعی از جمله مفاصل حمله کند. مصرف سیگار همچنین منجر به بروز عفونت‌ها و تغییراتی در ژنوم می‌شود که می‌تواند باعث ایجاد RA در افراد مستعد شود.

می‌کشیدند، ۷۵ درصد بیشتر از دیگر افراد ممکن است به روماتیسم مفصلی مبتلا شوند. همان‌طور که می‌دانید در آرتریت روماتوئید، سیستم ایمنی به مفاصل حمله می‌کند و به آن‌ها آسیب می‌رساند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار ممکن است ریه‌ها را تحریک کند و باعث تشکیل پروتئین‌های غیرطبیعی شود. سیستم ایمنی بدن در

تاکنون درباره خطر دود دست دوم و ابتلا به بیماری‌هایی مانند سکت، مشکلات تنفسی و... شنیده ایم اما کمتر درباره این که دود دست دوم می‌تواند بر سلامت مفصل‌ها تأثیر منفی داشته باشد صحبت شده است. به‌تازگی محققان آمریکایی شواهدی دارند که نشان می‌دهد زنانی که در زمان کودکی والدین آن‌ها سیگار

۸ دلیل برای نوشیدن آب



با نوشیدن گرم پاییزتان را خوش طعم کنید

آب سیب داغ

- آب سیب - ۶ لیوان
- چای کیسه ای زنجبیل
- ۴ عدد



کنید، روی آن را بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد. قبل از برداشتن، کیسه‌های چای را درون قابلمه فشرده کنید. سیب را هم بزنید و گرم سرو کنید.



۱- زنجبیل و دارچین را در یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید.
۲- آب لیمو ترش و عسل را هم اضافه کنید.
۳- اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند، سپس این

دمنوش

زنجبیل و لیمو

- آب داغ - یک لیوان
- عسل - ۲۵ گرم
- آب لیمو ترش - یک قاشق چای خوری
- زنجبیل آسیاب شده - نصف قاشق چای خوری
- دارچین - یک و نیم قاشق چای خوری

میکرودرم ابریزن چیست؟

مهسا کسنوی

روزنامه نگار



بانوان

میکرودرم ابریزن روشی برای جوان سازی پوست است. در این روش با استفاده از تکنیک‌های مختلف، لایه سطحی پوست برداشته می‌شود و بعد از التیام کامل، لایه سطحی جدید زیباتر، یکدست‌تر و جوان‌تر به نظر می‌رسد. خطوط عمق، لکه‌ها و تیرگی در پوست کاملاً تمیز می‌شود.

• روش درمانی درم ابریزن و میکرودرم ابریزن

پزشک از یک ابزار سریع با چرخ‌پایرس ساینده برای حذف لایه‌های بیرونی پوست و بهبود هرگونه بی‌نظمی در سطح آن استفاده می‌کند. در میکرودرم ابریزن، کریستال‌های ریزی روی پوست اسپری می‌شوند تا لایه بیرونی پوست شما به آرامی برداشته شود. این روش نسبت به درم ابریزن کمتر تهاجمی است، بنابراین نیازی به داروهای بی‌حس‌کننده ندارید. در اصل میکرودرم ابریزن، یک روش لایه برداری و جوان‌سازی پوست است که باعث می‌شود پوست نرم‌تر و روشن‌تر به نظر برسد.

• چه زمانی از درم ابریزن یا میکرودرم ابریزن استفاده می‌شود؟

درم ابریزن برای بهبود خف‌آکنه، علایم پل‌و خف‌ناشی از تصادف یا بیماری مناسب است و در زمان نقایص مادرزادی پوست، خال‌ها، لکه‌های رنگدانه‌ای یا زخم‌های ناشی از سوختگی موثر نیست. این روش به‌طور کلی فقط برای افرادی که پوست روشن دارند بی‌خطر است. برای افرادی که پوست تیره‌تری دارند، درم ابریزن می‌تواند منجر به ایجاد زخم یا تغییر رنگ در پوست شود.

• بعد از درم ابریزن و میکرودرم ابریزن چه اتفاقی می‌افتد؟

پس از درم ابریزن، پوست شما احساس می‌کند که چند روزی است به شدت سوخته است. پزشک برای شما داروهایی را برای تسکین درد تجویز می‌کند اما معمولاً طی هفت تا ۱۰ روز پوست بهبود می‌یابد. پوست جدید که بعد از میکرودرم ابریزن صورتی بود، به تدریج رنگ طبیعی پیدا می‌کند و شما بین شش تا هشت هفته می‌توانید از لوازم آرایشی استفاده کنید. اما تا چند هفته باید از نور خورشید اجتناب و هنگام بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع SPF30 یا بیشتر استفاده کنید.

چه شغل‌هایی خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد

دانشمندان با بررسی بیش از ۱۰۰ هزار شرکت‌کننده در انگلستان، ایالات متحده و اروپا، ارتباط کار و بیماری‌های مزمن، ناتوانی و مرگومیر را بررسی کردند. آخرین یافته‌ها نشان می‌دهد تحریک ذهنی در بزرگ‌سالی می‌تواند شروع زوال عقل را به تعویق بیندازد. این مطالعه طیف وسیعی از مشاغل را کارکنان بخش‌های دولتی گرفته تا کارگران را بررسی کرد. دانشمندان دریافتند خطر زوال عقل برای افرادی که شغلشان ذهن را به فعالیت وامی‌دارد، در دوران کهن‌سالی کمتر از کسانی است که چنین شغل‌هایی ندارند. کسانی که تحریک مغزی بالایی داشتند شامل کارمندان ارشد دولتی، مدیران تولیدی و عملیات و مدیران اجرایی بودند. کسانی که تحریک مغزی کمی داشتند شامل صندوق‌داران، کارگران بخش کشاورزی، شیلات، حمل‌ونقل، اپراتورهای ماشین‌آلات سنگین و... بودند. تحقیقات قبلی نشان داده بود فعال نگهداشتن مغز به ایجاد ذخایر شناختی کمک می‌کند، نوعی انعطاف‌پذیری که مغز کمک می‌کند راحت‌تر ارتباطات خود را دوباره برقرار و در صورت بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر به مدت طولانی‌تری کار کند. هم‌اکنون مشخص نیست کدام فعالیت‌ها در ایجاد ذخایر شناختی مفیدترند، بنابراین چه در مشاغل تحریک‌کننده ذهن، چه خواندن و چه یادگیری زبان، یافتن چیزی که از آن لذت می‌برید، مهم است.

شهروند اتلاین

هرگز نباید جوانه‌ها را خام مصرف کنید

جوانه‌ها از دانه‌هایی که در محیط گرم و مرطوب است، ایجاد شده و محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها از جمله باکتری سالمونلا، لیستریا و ای. کولی است. این باکتری ممکن است در هر کدام از این محصولات وجود داشته باشد اما وجود آن‌ها در جوانه‌ها بیشتر است و خطرات بیشتری را ایجاد می‌کند. اگر مقدار کمی از این باکتری‌ها در این دانه‌ها وجود داشته باشد، می‌تواند داخل جوانه به سطح بالایی برسد و وضعیت خطرناکی را در صورت خام خوردن به وجود بیاورد. حتماً باید جوانه‌ها را به‌طور کامل بپزید تا سم غذایی آن‌ها از بین برود. اگر جوانه‌ها را خام مصرف کنید باکتری داخل آن‌ها وجود داشته باشد، دچار مسمومیت غذایی می‌شوید، حتی اگر جوانه‌ها را به اندازه کافی نپخته باشید، باز هم ممکن است واکنش‌های بدی در بدن‌تان به وجود بیاید پس آن‌ها را به‌طور کامل بپزید. شست‌وشو و دقیق و پخت آن‌ها باعث می‌شود که باکتری‌های مضر از بین برود و خطر بیماری کاهش یابد. سازمان غذا و دارو پیشنهاد می‌کند که حتماً قبل از پختن و خوردن جوانه‌ها آن‌ها را کاملاً بشوید.