

۱۳+ نکته برای داشتن خانه‌تکانی امن و سالم

در این روزهای آخر سال که تقریباً همه‌سرم‌ان به خانه‌تکانی گرم‌است، باید بیشتر مراقب سلامت خود و اعضای خانواده‌مان باشیم

کادار | روزنامه‌نگار

پزشکی

طبق یک آیین باستانی، ایرانیان روزهای آخر سال را به تمیز کردن خانه و محیط اطرافشان اختصاص می‌دهند. بماند که جوان‌ترها همیشه از زیر این کار در می‌روند، ولی به هر حال راه‌فراری از خانه‌تکانی نیست! بیشتر حوادثی که در این روزها رخ می‌دهد عبارت‌است از کمر درد، آسیب‌های فیزیکی به استخوان‌ها و مفاصل، مسمومیت ناشی از مواد شوینده، حساسیت‌های پوستی، برق‌گرفتگی و... برای این که یک خانه‌تکانی ایمن داشته باشیم و سال‌نورا با بدنی سالم آغاز کنیم، ادامه این مطلب را بخوانید.

- ۱- خم نشوید!** برای بلند کردن اجسام و وسایل منزل، کمر خود را خم نکنید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده، زانوهارا خم کرده، روی زانو نشسته و جسم را بلند کنید تا فشاری به کمر وارد نشود. اسباب‌سنگین و حجیم را به تنهایی بلند نکنید و از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- ۲- مواظب کمرتان باشید!** وقتی جسم سنگینی را بلند کردید، هرگز از کمر نچرخید. بلکه با تمام بدن بچرخید تا فشار و آسیب به کمر و مهره‌های آن وارد نشود. همچنین کمرتان را خیلی به پشت خم نکنید و صاف بایستید.
- ۳- ابزار مناسب!** برای جلوگیری از درد مفاصل، ابزارهای زیادی وجود دارد که حتی سرعت نظافت را هم بیشتر می‌کند. مثلاً

تازه‌ها

را بررسی کنید تا سیم‌بدون روکش نباشد و پارگی آن‌ها را برطرف کنید. به هیچ وجه هنگام روشن و به پریز بودن وسیله برقی، آن را تمیز نکنید.

۷- دستکش یا دتون نشه! هنگام استفاده از تمیزکننده‌های شیمیایی از دستکش استفاده کنید. برای استفاده از این مواد در محیط‌های بسته مانند سرویس بهداشتی و حمام، اگر امکان ندارد در را باز بگذارید یا هواکش را ریزید، حتماً از ماسک استفاده کنید.

۸- ایمنی شوینده‌ها! بعد از هر بار استفاده در بطری شوینده‌ها را محکم ببندید تا محتویات‌شان بیرون نریزد. همچنین ممکن است کودکان محتویات آن را بخورند، حتماً آن‌ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۹- و اما شوینده طبیعی! تا جایی که می‌توانید از شوینده‌های طبیعی استفاده کنید. استفاده از ترکیب سرکه سیب و جوش شیرین یکی از این‌هاست که هم قدرت پاک‌کنندگی بالایی دارد و هم بخار آن، به دستگاه تنفسی آسیب نمی‌رساند.

۱۰- تاریخ مصرف رو جدی بگیرید! تاریخ مصرف شوینده‌ها را بررسی کنید. اگر از مواد شوینده تاریخ مصرف گذشته استفاده می‌کنید، کارتان حسابتی خطرناک‌تر است. این شوینده‌ها هم به سطوح آسیب می‌رسانند

و هم برای سلامت خودتان ضرر دارند.

۱۱- ترکیب نکنید! از ترکیب کردن مواد شوینده با یکدیگر برای قوی‌تر شدن پاک‌کنندگی آن‌ها حتماً و جدا خودداری کنید. هر شوینده یک فرمول خاص دارد و ترکیب آن‌ها با یکدیگر ممکن است فاجعه به بار بیاورد.

۱۲- هیدراته باشید! بهتر است خانه‌تکانی را بعد از افطار انجام دهید تا بتوانید آب کافی بنوشید. بعد از انجام خانه‌تکانی یا فعالیت بدنی سنگین، لب‌ها و دهان خشک می‌شود. حتی در همین فصل زمستان هم هنگام خانه‌تکانی، آب بیشتری بنوشید تا بدن‌تان هیدراته شود و پوست‌تان مرطوب بماند.

۱۳- مواظب پوست‌تان باشید! پوست‌تان را خشک کنید. در غیر این صورت پوست را مستعد خشکی، زبری و حتی ایجاد قارچ می‌کنید. بعد از خشک کردن دست، صورت، پا و... حتماً از لوسیون و مرطوب‌کننده پوست استفاده کنید.

۱۴- از آب و ولرم استفاده کنید! آب داغ باعث حساس شدن پوست شده و به غده‌های چربی آن آسیب می‌رساند. آب سرد هم باعث خشکی پوست و علاوه بر آن موجب دردهای عضلانی و مفصلی خواهد شد. اگر هنگام شست‌وشو پاهای شما هم خیس می‌شود، حتماً از چکمه استفاده کنید.

دستاوردی تازه برای درمان آلزایمر



بلکه مولکولی عادی و بخشی از سیستم ایمنی مغز است. این پروتئین باید در مغز باشد. وقتی مغز آسیب می‌بیند یا باکتری در مغز وجود دارد، بت‌آمیلوئید بخشی از پاسخ ایمنی مغز است و این جاست که مشکل شروع می‌شود. به دلیل شباهت قابل ملاحظه میان مولکول‌های چربی سازنده‌غشای

در حالی که سال‌هاست دانشمندان برای درمان آلزایمر در جست‌وجوی راهی بوده‌اند تا جلوی تجمع پروتئین‌های بتا آمیلوئید در مغز را بگیرند، به گزارش «لایوساینس»، گروهی از پژوهشگران موسسه مغز کرمبیل کانادا معتقدند آلزایمر در اصل بیماری مغزی نیست، بلکه اختلال سیستم ایمنی در مغز است. سیستم ایمنی که در تمام اعضای بدن حضور دارد، متشکل از مجموعه‌ای از سلول‌ها و مولکول‌هاست که در ترمیم جراحت‌ها نقش دارد و از بدن در مقابل عوامل مهاجم خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند. به عقیده پژوهشگران موسسه مغز کرمبیل، دقیقاً همین فرایند در مغز رخ می‌دهد. وقتی سر آسیب می‌بیند، سیستم ایمنی مغز دست به کار می‌شود تا به ترمیم کمک کند. وقتی باکتری در مغز وجود داشته باشد، سیستم ایمنی با آن مقابله می‌کند. این گروه پژوهشی که ۳۰ سال در این زمینه تحقیق کرده‌اند، معتقدند تولید پروتئین بت‌آمیلوئید غیر عادی نیست

بیشتر بدانیم

باچه غذایی روزه را باز کنیم؟



۲ سوپ! یک کاسه سوپ داشته باشید. سوپ بهترین ماده غذایی در

ماه مبارک رمضان است زیرا معده را برای دریافت وعده غذایی اصلی آماده می‌کند و مایعات مورد نیاز را فراهم می‌سازد. از غذاهای مناسب برای افطار انواع سوپ مانند سوپ جو، سوپ شیر و سوپ گندم است. ترکیبی از سبزی‌ها، گوشت یا مرغ و غلات موجود در سوپ برای افطار مناسب است و مواد ضروری مورد نیاز را به بدن

۴ آجیل خام! هنگام افطار مصرف آجیل خام برای تأمین چربی مورد نیاز بدن مناسب است. مغزهای خام گزینه مناسبی برای افطار و تأمین نیازهای بدن هستند؛ به طور مثال بادام حاوی چربی‌های مفید است که برای بدن ضروری است. به ویژه این که بدن شما بعد از چند ساعت طولانی روزه بودن میل به دریافت چربی هم دارد.

۵ سبزیجات! برای جلوگیری از یبوست در ماه رمضان سبزیجات آبدار بخورید. خیار، کاهو و دیگر سبزیجات فیبر بالایی دارند و همچنین می‌توانند به خوبی آب بدن را تأمین کنند. مصرف سبزیجات باعث می‌شوند که شما احساس خنکی و تازگی داشته باشید، برای سلامت پوست مفید هستند و مهم‌تر از همه از ابتلا به یبوست در هنگام روزه‌داری جلوگیری می‌کنند. هر قدر سالاد شمارنگی‌تر باشد مزایای بیشتری برای سلامتی‌تان خواهد داشت. مصرف سالاد همچنین باعث ایجاد حس سیری در شما می‌شود.

آشپزی من

شیر بادام؛ سه‌سوته و انرژی‌بخش برای افطار تاسحر



فاصله افطار تا سحر فرصت خوبی برای بازیابی انرژی در ماه مبارک رمضان است و می‌توان با نوشیدن‌های مقوی بخشی از این انرژی را تأمین کرد. شیر بادام یکی از نوشیدنی‌های ساده، خوشمزه و مقوی است که طعم آجیلی و بافت خامه‌ای دارد و پیشنهاد می‌کنیم در این ماه یک بار آن را امتحان کنید. بادام با داشتن انواع گروه ویتامین‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و جلوی التهاب را می‌گیرد.

● مواد لازم:

مغز بادام شیرین: به مقدار دلخواه

آب: ۳ تا ۴ لیوان

● طرز تهیه:

شیر بادام طرز تهیه عجیب و غریبی ندارد. برای درست کردن آن باید مغز بادام‌ها را از شب تا صبح در آب خنک خیس کنید. صبح آب آن‌ها را بگیرید و بادام‌ها را به همراه آب‌تازه و بدون اضافه کردن هیچ افزودنی دیگری در پارچ مخلوط‌کن بریزید تا ترکیب شوند. بعد از گذشت چند دقیقه مخلوط به دست آمده را با استفاده از یک پارچه نظیف یا الک ریز، صاف کنید تا شیر از مخلوط جدا شود. می‌توانید خمیر بادام باقی‌مانده را در ظرفی بریزید تا بعد از خشک شدن آن را آسیاب و از آن به عنوان آرد بادام استفاده کنید. شیر بادام شما آماده است و می‌توانید برای نگهداری آن از یک ظرف شیشه‌ای در دار استفاده کنید. شما می‌توانید شیر بادام خود را به مدت ۳ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید.

● نکته:

- می‌توانید پوست قهوه‌ای بادام خیس شده را قبل از مخلوط کردن با آب بگیرید.
- شیر مغزها از دو ترکیب جداگانه تهیه می‌شوند و ته‌نشین شدن موادشان کاملاً طبیعی است. بنابراین بهتر است پیش از هر بار مصرف، ظرف اصلی آن‌ها را خوب تکان دهید تا یکدست شود.
- غلظت شیر بادام بسته به تعداد مغز استفاده شده و میزان آب اضافه شده دارد. اگر می‌خواهید شیر بادام غلیظ‌تری داشته باشید باید بدانید برای یک فنجان شیر بادام غلیظ ۷۲ عدد (۸۶ گرم) بادام لازم است.
- در صورتی که نوشیدنی شیرین دوست دارید می‌توانید شیر بادام را با شیرین‌کننده‌هایی مانند عسل، سیروپ یا شکر شیرین کنید.

دانستنی‌ها

راه‌حلی برای رفع لک صورت

تیرگی پوست یا پیگمانتاسیون که ریشه در اختلال رنگدانه‌های پوستی دارد، به اثر کمبود ویتامین دی ایجاد می‌شود. زمانی که ویتامین D در بدن فرد به سطح بسیار پایینی برسد، کارکرد رنگدانه‌های پوست مختل خواهد شد. اختلال رنگدانه‌های پوست روی فعالیت سلول‌های پوستی و فعالیت ملانین تأثیر می‌گذارد و لک‌هایی روی پوست صورت ایجاد می‌شود. برای رفع این عارضه، پیشنهاد می‌کنیم روزانه به مدت ۲۰ دقیقه زیر نور ملایم آفتاب بنشینید تا ویتامین D به صورت مستقیم از طریق پوست شما جذب شود. علاوه بر این، می‌توانید با مشورت پزشک متخصص، به مصرف قرص ویتامین D بپردازید.

تازه‌ها

خودسرانه نورویبین تزریق نکنید



نورویبین در حالی به‌عنوان یکی از پر مصرف‌ترین داروهای کشور مطرح است که مطالعات پزشکی آن را عامل بروز انواع سرطان‌ها و افزایش کبد چرب غیر الکلی در جامعه ایرانی می‌داند. طبق گزارش جامعه پزشکی، آمار مصرف خودسرانه دارو در ایران بالاست، اما این رقم در داروهای تقویتی از جمله آمپول نورویبین قابل توجه‌تر است. سرانه مصرف داروهای تزریقی در ایران حدود ۱۱۰۴ در صدو تقریباً ۴ برابر جوامع توسعه‌یافته است. آمپول نورویبین از ویتامین‌های ب۱۲، ب۶ و ب۱ تشکیل شده و در بین مردم ایران به‌عنوان آمپول تقویتی معروف است؛ دارویی بسیار رایج که عموم مردم تصور می‌کنند باید برای درمان بیماری‌های مختلف، راهی از خستگی و تقویت نیروی جسمانی تزریق کنند. عجیب‌تر آن که توصیه‌های مردمی برای تزریق نورویبین هم به شدت رواج گرفته و بسیاری از مردم یکدیگر را به تزریق این آمپول در مواجهه با انواع بیماری‌ها و خستگی‌های روزانه توصیه می‌کنند. با این که نورویبین از خانواده ویتامین‌های گروه ب و در درمان بسیاری از اختلالات مؤثر است، اما اخطار جدی درباره آن مصرف بی‌رویه و بدون تجویز پزشکان است؛ چون می‌تواند عوارض مگاری را برای فرد به همراه داشته باشد. جدیدترین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف خودسرانه این داروی ارزان و در دسترس می‌تواند زمینه بروز انواع مختلف سرطان را فراهم کند. پزشکان هم می‌گویند یکی از دلایل مهم افزایش کبد چرب غیر الکلی در جامعه ایرانی استفاده مکرر از نورویبین‌هاست؛ این در حالی است که مصرف بیش از حد نورویبین، دوز فلزات سنگین موجود در بدن را هم بالا می‌برد و می‌تواند به عوارضی از جمله مسمومیت منجر شود.