

جنگال جدید نمایندگان دلوایس در پارلمان

عده ای بجای سرزنش آمریکا
دربرجام به دولت حمله می کنند

مرگ روزانه ۴۴ نفر به علت تصادفات

دکتر روحانی در اجلاس پیران عضو سازمان همکاری شانگهای -

طرفین برجام در قبال تعهدات مسئولند

رئیس جمهور ایران اینکه برای منطقه ای امن تر، باید اشتراکات و منافع مشترک دراز مدت مناسبات و دستپارگی در سطح منطقه قرار گیرد، تصریح کرد. ایران به عنوان شرکای مسئول و مطمئن و آماده گسترش همکاری های اقتصادی منطقه ای و بین المللی است. حجت الاسلام آملی در جلسه پیران عضو سازمان همکاری شانگهای، تلاش ایالات متحده -

**تمسخر نوامیس مردم
امر به معروف نیست**

سرپرست پلیس راهنمایی و راهنمایی ترافیکی انتظامی استان قم گفت: ترافیکی استان را از وضعیت تصادفات در دو ماه نخست اسفند داشتیم شخصی گردیده است که ۵۰ درصد تصادفات شهر قم مربوط به موتورسواران است. سرهنگ علی قلیچانپور در گفت و گو با بهمان اظهار داشت: بیشترین موتورسواران را گروه سیکلت بین ۱۵ تا ۱۸ ساله بوده است و از طرف دیگر بیشترین علل شکستگی موتورسواران را گروه سیکلت مربوط به عدم توجه به جلو، عبور از چراغ قرمز و حرکت در خلاف جهت مسیر گزارش شده است و وی اضافه داد: توصیه ما به موتورسواران و خصوصاً خانواران اینها می‌باشد که عزت ایشان را در موتور سیکلت استفاده می کنند این هست که حواس و هشیام استفاده از موتور سیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنند چرا که بیشترین مصدومیت در تصادفات موتور سیکلت مربوط به سر کوبن می باشد.

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) دومرحله‌ای (نوبت دوم)

خدمات: انجام خدمات عمومی و پشتیبانی دانشگاه صنعتی قم

دانشگاه صنعتی قم

در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) انجام خدمات عمومی و پشتیبانی به شماره ۲۰۰۹۷۴۵۰۲۰۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setaadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۴

مهلت زمانی ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۰۹

زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۱۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پرو فایل تامین کننده/ مناقصه گر" موجود است.

دانشگاه صنعتی قم

دوشنبه- ۲۱ خرداد ماه ۱۳۹۷ - سال بیست و یکم - شماره ۴۵۷۵

بیشتر بدانیم

وقتی خون می‌گندد!

جویدن ناخن ها نه تنها می تواند ظاهر زشت ناخن ها را به همراه داشته باشد، بلکه می تواند شما را در معرض خطر ابتلا به سبسیس یا گندخونی قرار دهد. این شرایطی جدی و خطرناک است که می تواند حتی زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد.

تعداد موارد ابتلا به گندخونی رو به افزایش است و برخی کارشناسان پزشکی آن را نتیجه افزایش باکتری های مقاوم به دارو عنوان می کنند.

گندخونی چیست و چه تفاوتی با یک عفونت عادی دارد؟

بیشتر ما فکر می کنیم که گندخونی نوعی عفونت است، اما از نظر فنی این شرایط زمانی رخ می دهد که بدن واکنشی شدید را به یک عفونت باکتریایی، ویروسی یا قارچی که به آن مبتلا شده اید، نشان می دهد. گندخونی یک بیماری نیست که به واسطه عاملی خاص شکل بگیرد. از این رو، برخلاف گلو درد میکروبی یا مننژیت باکتریایی، هیچ دلیل واحدی برای گندخونی وجود ندارد.

در صورت عدم درمان، گندخونی می تواند به شوک سپتیک منجر شود که طی آن فشار خون افت کرده و قلب ضعیف می شود. این زمانی است که وضعیت می تواند حالتی مرگبار به خود بگیرد.

دلایل گندخونی چه چیزهایی هستند؟

گندخونی زمانی رخ می دهد که یک عفونت زمینه ساز یک واکنش سیستم ایمنی شدید می شود که مواد شیمیایی التهابی مضر را به جریان خون ارسال می کند. این مواد شیمیایی می توانند موجب بروز لخته های خون و نشت از رگ های خونی شوند که می تواند موجب مسدود شدن جریان خون به سمت اندام ها شده و به طور بالقوه آنها را از کار ببرداند.

خبر بد این است که یک عفونت ساده نیز می تواند مشکل آفرین باشد و حتما نباید به عفونتی جدی و گسترده مبتلا شده باشید. گاهی اوقات عفونت های جزئی پیشرفت کرده و زمینه ساز یک واکنش گندخونی می شوند. حتی ممکن است این شرایط زمانی که عفونتی وجود ندارد، رخ دهد. گندخونی می تواند به واسطه یک عفونت پوستی ساده یا موارد جدی مانند عفونت های ریه، کلیه، یا روده رخ دهد. سینه پهلو، عفونت های شکمی، عفونت های دستگاه ادراری، یا عفونت های پوستی از دلایل رایج گندخونی هستند.

هر فردی می تواند به گندخونی مبتلا شود، اما اگر بیش از ۶۵ سال سن دارید، از سیستم ایمنی ضعیفی برخوردار هستید، یا به یک بیماری مزمن مانند دیابت، بیماری ریه‌ی، بیماری کلیوی، یا سرطان مبتلا هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این شرایط قرار دارید. نوزادانی که کمتر از ۱۲ ماه سن دارند نیز هرچه بیشتر مستعد ابتلا به گندخونی هستند.

علامت گندخونی چه چیزهایی هستند؟

در اوایل ابتلا به گندخونی، بیماران متوجه احساس گیجی یا سردرگمی می شوند. همچنین، ممکن است تنگی نفس را تجربه کنند زیرا بدن برای مبارزه با عفونت فعالیت بیشتری انجام می دهد. از دیگر نشانه هایی که باید مورد توجه قرار بگیرند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

احساس ضربان سریع قلب

تب، لرز، یا احساس سرما

درد شدید

پوست ترو و چسبناک یا خیس عرق

علامت گندخونی به طور معمول یک یا دو روز پس از ابتلا به عفونت ظاهر می شوند. پس اگر ساعت ۲ بعد از ظهر پوست انگشت خود را خراش داده اید، در ساعت ۳ بعد از ظهر به گندخونی مبتلا نمی شوید، در مقابل، اگر روز یکشنبه به یک عفونت دستگاه ادراری مبتلا بوده اید که به رغم درمان پیشرفت کرده است، ممکن است روز سه شنبه با شوک سپتیک مواجه شوید.

گندخونی چگونه درمان می‌شود؟

گندخونی به طور معمول با انجام آزمایش خون و بررسی تعداد گلبول های سفید خون و توجه به نشانه های دیگر عفونت یا آسیب اندامی تشخیص داده می شود.

در صورت تشخیص ابتلا به گندخونی، درمان با آنتی بیوتیک برای مبارزه با عفونت آغاز خواهد شد. با توجه به این که گندخونی تا چه اندازه پیشرفت کرده است، شما ممکن است اکسیژن را سرم در دست بگیرید تا با طریق مصرف جربی ها دریافت می شد، اما امروزه به این نتیجه رسیده اند که می توان سطح مقدار انرژی حاصل از درشت مغذی ها را به ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش داد.

با این کاهش انتظار می رفت از آمار بیماری های قلبی و عروقی کاسته شود، اما متأسفانه با وجود برآوردهای صورت گرفته، این اتفاق رخ داد و این بار بجای جربی ها، منابع قندی تصفیه شده و فست قودها وارد عرصه تغذیه مردم شدند که آثار تخریبی و مضر بسیار گسترده ای بر سلامت انسان ها دارد. در نتیجه، رفته رفته به میزان بیماری ها افزوده شد و هم اکنون آمار بیماری های غیر عفونی بیش از بیماری های عفونی است. وی با اشاره به این که قسمتی از ترکیبات دنیه که به آن «تالو» می گویند برای بدن مفید است، ادامه داد: با این حال، نباید میزان استفاده از آن از هفت درصد تجاوز کند که اگر به همین میزان از دنیه استفاده کرد، خطری محتمل کلسترول بدن نیز می شود. کلسترول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد ساخته می شود تا هورمون های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش

علامت پنهان بیماری های ریه‌ی

نشانه‌های خاموشی پرور مشکل در ریه‌ها



سرفه‌هایی که از بین نمی‌روند، دشواری در تنفس هنگام بالا رفتن از پله‌ها و مشاهده اندکی خون در خلط سینه می‌توانند زنگ‌های هشدار کوچک و بزرگ را درباره شرایط سلامت ریه‌های شما به صدا درآورند.

اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید یک نفس عمیق بکشید بهتر است برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید. برای تشخیص دلیل خس خس سینه پزشک احتمال ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه یا حتی کم‌خونی را بررسی می‌کند. تنفس یکی از عملکردهای غیرآرادی بدن انسان است که ادامه حیات را برای ما امکان پذیر می‌کند. طی عمل دم اکسیژن وارد ریه‌ها می‌شود و طی عمل بازدم دی اکسید کربن با کمک این اندام‌ها از بدن دفع می‌شود. بر همین اساس، ریه‌ها ارکان اصلی سیستم تنفسی انسان را تشکیل می‌دهند و حفظ سلامت آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

علامت پنهان بروز مشکل در ریه‌ها

سرفه‌هایی که از بین نمی‌روند، دشواری در تنفس هنگام بالا رفتن از پله‌ها و مشاهده اندکی خون در خلط سینه می‌توانند زنگ‌های هشدار کوچک و بزرگ را درباره شرایط سلامت ریه‌های شما به صدا درآورند. در ادامه با برخی نشانه‌های خاموش که می‌توانند به بروز مشکل در ریه‌ها اشاره داشته باشند، بیشتر آشنا می‌شویم.

سرفه خونی یک نشانه هشداردهنده برای پزشک شما خواهد بود. در شرایطی که سرفه خونی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان ریه باشد، اما همواره هم این‌گونه نیست. دلایل دیگری می‌توانند به سرفه خونی منجر شوند که از موارد خوش‌خیم (کشیدگی غشله شکم) تا بروزنشت مزمن یا آمفیژم را در برمی‌گیرد

سرفه‌هایی که از بین نمی‌روند، دشواری در تنفس هنگام بالا رفتن از پله‌ها و مشاهده اندکی خون در خلط سینه می‌توانند زنگ‌های هشدار کوچک و بزرگ را درباره شرایط سلامت ریه‌های شما به صدا درآورند. در ادامه با برخی نشانه‌های خاموش که می‌توانند به بروز مشکل در ریه‌ها اشاره داشته باشند، بیشتر آشنا می‌شویم.

سرفه خونی یک نشانه هشداردهنده برای پزشک شما خواهد بود. در شرایطی که سرفه خونی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان ریه باشد، اما همواره هم این‌گونه نیست. دلایل دیگری می‌توانند به سرفه خونی منجر شوند که از موارد خوش‌خیم (کشیدگی غشله شکم) تا بروزنشت مزمن یا آمفیژم را در برمی‌گیرند. بدون در نظر گرفتن دلایل، سرفه خونی شرایطی نیست که نادیده گرفته شود و باید برای بررسی دقیق به پزشک مراجعه کنید.

چگونه ریه‌ها را سالم نگه داریم؟

مهم‌ترین نکته‌ای که می‌توانید مدنظر قرار دهید عدم استفاده از تنباکو است. مردم باید به این مسئله توجه داشته باشند که ریه‌ها فیلترهایی هستند که اکسیژن را در اختیار دیگر بخش‌های بدن قرار می‌دهند. یک جفت از آن‌ها در اختیار شما قرار گرفته است، پس به خوبی از آن‌ها مراقبت کنید.

به جای استفاده از پله استفاده از آسانسور را ترجیح می‌دهید

آیا دنبه حیوانی یک روغن مصرفی سالم است؟

کلسترول «توتال» که در بر دارند HDL ، LDL ، VLDL است می شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن های حیوانی بسنده شود، اگر چه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول نام سالم بدن است می شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مملک فشار خون فراهم می کنند.
ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران یادآور شد فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می شود که یا کلیه اش را از دست داده، یا چشمش آسیب دیده و یا قلبش به مرحله ای از نارسایی رسیده که برگشت ناپذیر است.
مطهری با اشاره به شرایط خاص گذشته و مصرف دنیه گفت: این که به استفاده روغن حیوانی بیش از حد استفاده می شد و افراد هم سالم بودند، علت این بود که فعالیت زیادی داشتند و هوا نیز سالم بوده، اما شرایط فعلی با گذشته بسیار تفاوت کرده است. بنابراین برای ثبت زندگی سالم باید سه اصل طلایی تغذیه یعنی تعادل، تنوع و تناسب را مورد توجه قرار دهیم.
تناسب یعنی افراد بسته به سن و جنس به تغذیه مشخصی نیاز دارند و در تعادل نیز در عین این که از غذاخوردن لذت می بریم و گرسنگی را مرتفع می کنیم، باید در حد متعادل حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی، ریز مغذی ها، و فیبرهای محلول و غیر محلول و آنتی اکسیدان ها باشند. وی تأکید کرد: این که اطلاعات غلطی بنام طب اسلامی و سنتی در جامعه اشاعه می دهند، نوعی سودجویی است و عده ای سودجو سلامت مردم را هدف قرار می دهند. افراد باید به آموزه هایی که در مورد سلامت از رسانه ها داده می شود، توجه کنند.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره ، تعیین وضعیت حق امضاء انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی ثبتی (م الف ۲۲۱۱)
آگهی تغییرات شرکت توسعه سازه پارسینا بلوک با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۵۰۷۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۳۹۰۲۷ به استناد صورتحلیسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
تعداد اعضاء هیئت مدیره از دو نفر به سه نفر افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.
با ثبت این مستند تصمیمات اصلاح ماده اساسنامه (کاهش افزایش تعداد اعضا هیئت مدیره)انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی ثبتی (م الف ۲۲۱۱)
آگهی تغییرات شرکت عطرین قم به شماره ثبت ۱۳۹۷/۰۳/۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۷۴۷۱۷ به استناد صورتحلیسه مجمع عمومی عادی سالیانه فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱- روزنامه کنترالانتشار دنیای اقتصاد و اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد.
۲- موسسه ارقام نگر آریا به شماره ثبت ۱۷۷۵۵ و شناسه ملی ۱۰۰۶۱۶۲۳۲ از تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۲ تأسیس شرکت با مسئولیت محدود ستاران پرواز آفتاب شرق در تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۲ به شماره ثبت ۱۵۶۵۷ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۳۱۱۲۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح ذیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی ثبتی (م الف ۲۲۱۱)
تأسیس شرکت با مسئولیت محدود ستاران پرواز آفتاب شرق در تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۲ به شماره ثبت ۱۵۶۵۷ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۳۱۱۲۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح ذیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی اخطار ماده ۱۴۹ قانون ثبت اسناد
احتراماً با توجه به اینکه شش‌دانگ پاک ثبتی ۲۲۵۲/۷/۲۲۵۲ – اصلی واقع در بخش دو ثبت قم به مساحت شش‌دانگ ۵۶۵۰۰ مترمربع سابقه صدور سند داشته و در حال حاضر مساحت ملک مذکور ۳۰۵۰ مترمربع افزایش داشته که مشمول ماده ۱۴۹ قانون ثبت میباشد و ارزش مقدار ۳۰۵۰ مترمربع اضافه مساحت به مبلغ ۳۰۵۰۰/۰ ریال ارزیابی و طی فیش سپرده اجرائی شماره ۶۱۷۳۵۱ در تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۰ به حساب دی‌جسائی ثبت اسناد و املاک استان قم تودیع شده است لذا از آنجائیکه آدرسی از آقای غلامحسین معمریان یا وارث قانونی و وکیل قانونی ایشان بدست نیامد بدینوسیله به نامبرده اخطار می گردد نسبت به دریافت وجه تودیعی در صندوق ثبت اقدام نمایند زیرا در صورت سیری شدن مهلت پیش بینی شده در قانون وجه مذکور قابل وصول نخواهد بود. (م الف ۱۵۸۱۶)

مرتضی نورانی آرانی

رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

تایستان را بدون آفتاب‌سوختگی سر کنید

قبل از استفاده از ضد آفتاب، این توصیه‌ها را بخوانید

موضوع فقط سوختن و سرخ‌شدن پوستان نیست، زیر تابش تند آفتاب، آن هم بدون کرم‌هایی که از پوستتان محافظت می‌کنند، تنها آفتاب‌سوخته نخواهید شد. پیدایش خال‌های قهوه‌ای در گوشه‌وکنار صورت و دست‌هایتان و بالا رفتن احتمال ابتلای شما به سرطان پوست، مشکلات دیگری هستند که با قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب تابستان، می‌توانند زیبایی و سلامت شما را تهدید کنند.

همین دلایل کافی است تا قبل از انتخاب کرم ضدآفتاب و استفاده از این محصول، به نکاتی که در ادامه آورده‌ایم توجه کنید.

روی بسته را خوب بخوانید

قبل از خریدن کرم ضدآفتاب، مواد تشکیل‌دهنده آن را از روی بسته‌بندی بخوانید. کرم ضدآفتابی که روی پوستتان می‌زنید، بهتر است حاوی دی‌اکسید تیتانیوم، آونوبنزون و Mexoryl SX باشد. این ترکیبات، بهتر از هر ترکیب دیگری پوستتان را در برابر تابش اشعه فرابنفش مقاوم می‌کنند.

به فکر یک تیر و چند نشان‌زدن نباشید

لااقل در روزهایی که نور خورشید بهشت به زمین می‌تابد، فکر تغییردادن رنگ پوست را از سر تان بیرون و تنها به مراقبت از پوست فکر کنید. ترکیب‌شدن ضدآفتاب با کرم‌های رنگ‌دهنده، ممکن است اثرات محافظتی آن را کاهش دهد و تاثیر مورد انتظارتان را روی پوست شما نگذارد. گذشته از این، وقتی که به قصد خرید ضدآفتاب به داروخانه می‌روید، به فکر صادر کردن چروک‌های پوست یا روشن کردن لکه‌های ایجادشده نباشید و به‌خاطر خریدن محصولی که همه نیازهای پوست شما را برطرف می‌کند، اولویت اصلی‌تان، یعنی محافظت کامل از پوست در برابر اشعه خورشید را فراموش نکنید.

به موقعیت جغرافیایی‌تان توجه کنید

پولتان را برای خریدن کرم‌های ضدآفتابی که SPF بالاتر از ۵۰ دارند هدر ندهید. اگر شما در منطقه جغرافیایی که خورشید، آفتاب سوزانش را در آن روانه پوستتان می‌کند زندگی می‌کنید، نیاز به کرم ضدآفتابی با اس‌پی اف ۳۰ تا ۵۰ تا ۵۰ دارید و در شهری ابری زندگی می‌کنید که آفتاب سوزانی ندارد می‌توانید سراغ کرم‌های با اس‌پی‌اف ۱۵ تا ۳۰ بروید. البته اگر در شهر ابری‌تان قرار است ساعت‌ها بیرون از خانه و زیر نور خورشید بمانید، بهتر است سراغ کرم‌هایی با SPF کمتر از ۳۰ نروید.

هر چند ساعت یک‌بار کرم بزنید

درست است که کرم مرغوب ضدآفتاب شما که SPF بالاتر از ۳۰ دارد، تا چند ساعت از پوستتان در برابر اشعه‌های خورشید محافظت می‌کند، اما نمی‌توانید تنها یکبار در روز از این کرم استفاده کنید و خیالتان در مورد سلامت پوستتان راحت شود. برای حفظ سلامت پوستتان، باید هر سه ساعت یک‌بار با آبی که هم‌چما محیط است صورتتان را بشوید و پس از خشک‌کردن، دوباره کرم ضدآفتاب بزنید.

ماجرای آرنانه و مردانه نکند

محققان می‌گویند: درحالی‌که ۷۸ درصد زنان از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنند، تنها ۳۴ درصد آقایان مایل به استفاده از آن هستند. یادتان آید که کرم ضدآفتاب، یک محصول آرایشی نیست و برای رزیبار به نظر رسیدن سراغ آن نمی‌روید. این محصول برای محافظت از سلامت پوست تولید می‌شود و برای استفاده از آن، محدودیتی جسنیتی وجود ندارد. باور کنید چه زن باشید و چه مرد، آفتاب به یک اندازه سلامت پوست شما را تهدید می‌کند.

همگی از یک کرم استفاده نکنید

اگر به فکر سالم‌اندن پوست طرفی کودکان هستید، حتما قبل از خرید کرم مناسب، با پزشک او مشورت کنید. شما هیچ‌وقت نباید کرم ضدآفتاب خودتان را روی پوست کودکان بزنید، چراکه برخی از ترکیبات بی‌ضرر برای پوست شما، ممکن است به سلامت او آسیب بزند. گذشته از این، درصورت تهیه کرم مخصوص کودکان، قبل از آنکه همه پوست او را با ضدآفتاب بپوشانید، ابتدا کرم را روی بخش محدودی از پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید که پوست فرزندتان به ترکیبات موجود در آن حساسیت نشان نمی‌دهد.

سراغ کرم‌های حاوی ویتامین A نروید

گرچه برخی از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که با افزودن ویتامین A به کرم‌های ضدآفتابشان، زمینه را برای مراقبت بیشتر از پوست فراهم کرده‌اند، اما محققان در مورد استفاده از این گزنه‌ها هشدار می‌دهند. به گفته آن‌ها، همه کرم‌های حاوی ویتامین A، می‌توانند احتمال رشد تومورها و ضایعات پوستی را افزایش دهند و به همین دلیل با استفاده از آن‌ها نه تنها پوستتان را در برابر آسیب‌های ناشی از تابش خورشید مقاوم نخواهید کرد، بلکه احتمال بروز آسیب‌های دیگری را هم افزایش خواهید داد.

در اتاق کارتان هم ضدآفتاب بزنید!

تنها نور خورشید نیست که می‌تواند به سلامت پوست شما آسیب برساند. لامپ‌های بزرگ مهتابی که دفتر کارتان را در تمام ساعات روز، روشن نگه می‌دارند هم به اندازه نور مستقیم خورشید برای پوست شما خطرناک هستند. به همین دلیل نه تنها در زمانی که قصد پیاده‌روی زیر آفتاب را دارید، بلکه در ساعاتی که در دفتر کارتان مشغول به فعالیت هستید باید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید و هر سه ساعت یک‌بار هم کرمی که روی صورتتان مانده را پاک کرده و دوباره ضدآفتاب بزنید.

گیاهانی برای اعصاب شما!

ه گیاه با بیشترین تأثیر روی سلامت مغز

گیاهان و ادویه جات بدون هیچ کاری اضافی و بدون چربی، نه تنها عطر و طعم خوشی به غذاها می‌دهند بلکه منافع بی‌شماری نیز می‌توانند برای اندام مختلف بخصوص مغز داشته باشند.

منافع بزرگ برخی گیاهان و ادویه جات در افزایش سطح حافظه، کاهش اضطراب و حتی شاید حفاظت در برابر تومورهای مغزی ثابت شده است.

گیاه Sage یا همان مریم گلی: این گیاه حافظه را بهبود می‌بخشد. در مطالعات کوچک مشخص شده که عصاره این گیاه منجر به بهبود عملکرد افراد در آزمون حافظه به مقایسه با دارونما شده است.
اسانس‌ها و عصاره مریم گلی برای مقابله با آلزایمر مفید است.
بیماری آلزایمر در نتیجه کاهش سطح یکی از انتقال دهندهای عصبی بروز می‌کند که مریم گلی این روند را کاهش می‌دهد. به خاطر اینکه قادر است از تشرخ آنزیم مسئول این تخریب جلوگیری کند.

زردچوبه: کورکومین ماده‌ای که به طور طبیعی در زردچوبه وجود دارد، با کاهش التهاب، افزایش سلامتی را به دنبال دارد. کورکومین که در درمان بیماری‌های نظیر آلرژی، دیابت و زخم معده به کار برده می‌شود، در دستگاه گوارش باقی می‌ماند و هر ماده‌ای را که جذب شده، سریعاً متابولیزه می‌کند. علاوه بر این، بدن شما هورمونی به‌نام BDNF یا فاکتور نورون ناشی شتی شده از مغز تولید می‌کند که نقش مهمی در تقسیم و تکثیر نورون‌ها دارد. تولید BDNF با اسانس و بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند. زردچوبه می‌تواند با افزایش تولید و عملکرد این هورمون، تأثیرات کاهش ادراک که مربوط به سن هستند را معکوس کند و در نتیجه حافظه را تقویت کرده و قابلیت مغز را افزایش دهد.

جعفری و آویشن: یک نوع فلافونوئید به نام اپی ژنین در این دو گیاه وجود دارد که موجب افزایش تولید نورون‌ها شده و ارتباطات بین سلول‌های مغزی را قوت می‌بخشد. رژیم غذایی غنی از اپی ژنین، منجر به افزایش آلزایمر، پارکینسون و اسکیزمی می‌گردد.
بابونه: انتخاب همیشگی برای مصرف کنندگان چای در اواخر شب، می‌تواند چای بابونه باشد چون از بین بردن قوه استرس است. بابونه نیز حاوی فلافونوئید اپی ژنین است و منجر به کاهش سطح اضطراب می‌شود.

سیر: ماده مغذی موجود در سیر از هر برابر روند پیری و بیماری محافظت می‌کند.علاوه بر آن از بروز بیماری‌های مربوط به اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون نیز پیشگیری می‌نماید. سیر با مقاوم کردن مغز در برابر استرس و التهاب مربوط به روند پیری و بیماری‌ها، به اعصاب سود می‌رساند.

چرا دست و پایمان خواب می‌رود؟

وقتی برای مدت زیادی به صورت ثابت در یک جا می‌نشینیم، دست یا پایمان خواب می‌رود. چه اتفاقی در بدن افتاده که چنین می‌شود؟ آیا این خواب رفتن اندام‌های حرکتی ما خطرناک است؟

به گزارش ایسنا، خواب‌رفتگی، مورمور و کرخ شدن موقت دست یا پا را چه کسی است که در طول زندگی خود تجربه نکرده باشد؟ وقتی برای مدت زیادی در حالتی ناخواخت می‌نشینیم ناگهان متوجه می‌شویم که پایمان کرخ و سنگین شده و موقع حرکت سوزن‌سوزن می‌شود. این علائم را اصطلاحاً شاکبات حسی خواب‌رفت دست یا پایی‌مانند، این حالت در اغلب موارد بی‌ضرر است و خطری ندارد، سریع ظاهراً می‌شود و سریع هم از بین می‌رود. اندام را حرکت می‌دهیم یا شل می‌کناریم تا آرام‌آرام این حالت رفع شود و پایمان به وضعیت طبیعی برگردد. همین حالت در دست‌ها هم رخ می‌دهد. اصولاً هر قسمت از بدن می‌تواند خواب‌برد. اما چرا دلایلش معمولاً یک یا چند عصب است؟ عصبی که تحت فشار قرار گرفته‌اند با اکسیژن و مواد غذایی لازم‌مربلا به درد نرسند دریافت نمی‌کنند. در این صورت اطلاعاتی که دلبامایان آن عصب و مغز در جریان است درست‌رد و بدلی نمی‌شود. وقتی عملکرد انتقال پیام‌ها از اعصاب محیطی به مغز مختل شد بازسازی یا حالانی مانند مورمور یا گزگز شدن آن موضع خاص رخ می‌دهد. اگر اطلاعات مربوط به این عصب گیرافتاده به مغز ارسال شود مغز به ما فرمان می‌دهد که با حرکت کردن، آن عصب را فشار ببراهنیم. در غیر این صورت دست یا پایمان مدت زیادی در حالت خواب‌رفته باقی‌مانده و کرخ می‌شود.

به گزارش دویچه‌وله، با این حال اگر کسی دست و پایش اغلب مواقع خواب می‌رود و با حرکت هم مدتی طولانی آرام است که به وضعیت طبیعی برگردد باید به پزشک مراجعه کند چون که این می‌تواند علامتی از یک بیماری جدی باشد. برای مثال در بیماری‌های بیرون‌زدگی دیسک کمر، مونتیلی اسکروزیس (لایس) یا پالی‌نوروپاتی که آسیب اعصاب محیطی است چنین علامتی وجود دارد. پلی‌نوروپاتی یک بیماری ارثی است که در آن اعصاب به فشار بسیار حساس‌اند.

المجموع: $2 + 9 = 11$ و $13 - 2 = 11$ و $13 - 2 = 11$ و $13 - 2 = 11$

نام و نام خانوادگی

[illegible]