

سلامت آپ در بطری‌های پلاستیکی

بعضی‌های پلاستیکی آب موجود معدنی یاب آب آشامیدنی معمولاً از جنس مشقات نفتی

بسیار بی‌ارزش علمی هستند و می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. اما چهار عامل سلامت آب داخل بطری پلاستیکی را به خطر می‌اندازد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم. این عوامل موجب مهاجرت نوعی پلی‌کربنات خطرناک به نام بیسفنول A از جدار داخلی بطری پلاستیکی به درون آب می‌شود. مقادیر ناچیز بیسفنول A بی‌خطر است، اما مقادیر زیاد آن اثر استروژنی داشته و موجب اختلال در غده درون‌ریز می‌شود. همچنین ممکن است سبب ناباروری، چاقی، بلوغ زودرس کودکان، سرطان سینه در زنان و سرطان پروستات در مردان شود.

۱. دمای بالا: حرارت بالا عامل ورود ترکیبات شیمیایی خطرناک از جدار بطری بطری پلاستیکی به داخل آب است. نگهداری آب بطری شده در دمای یخچال هیچ خطر خاصی ندارد؛ اما اگر دما از ۲۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود احتمال آن افزایش می‌یابد. بنابراین در فصول گرم سال، بطری‌های آب در فریژها و یخچال‌ها نباید خارج از یخچال یا در دمای گرم محیط به‌ویژه در طول روز قرار گیرند.

نگهداری بطری پلاستیکی آب در معرض نور آفتاب، احتمال خطر را تشدید می‌کند.

۲. انجماد: انجماد آب در بطری‌های پلاستیکی به تدریج موجب فرسودگی جدار داخلی پلاستیکی شده و احتمال خطر ورود مواد شیمیایی خطرناک به داخل آب را در پی دارد. لذا در جامکان باید از انجماد آب در بطری‌های پلاستیکی پرهیز کرد.

۳. فرسودگی بطری: عده‌ای در منازل خود از بطری پلاستیکی به عنوان تنگ آب استفاده می‌کنند و این نوع آب آشامیدنی در آن نگهداری می‌کنند. این کار شاید در دفعات محدود و اندک‌اندک اشکال ایجاد نکند؛ اما باید دانست که اگر به مدت طولانی مثلاً بیش از یک ماه ادامه پیدا کند، ممکن است جدار داخلی بطری پلاستیکی بر اثر شست‌وشوی مکرر دچار فرسودگی یا خراش شده و احتمال خطر ورود مواد شیمیایی به داخل آب وجود دارد.

۴. اسیدیته: نگهداری غذاهای اسیدی نظیر آبغوره، آلبومو، سرکه یا حتی رب گوجه‌فرنگی در بطری‌های پلاستیکی خطرناک است و باید از ظروف شیشه‌ای استفاده کرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین عدد هیچ در یک سطر یا ستون هر بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۵	۱	۲	۴	۶	۷	۹
۳	۷	۲	۸	۶	۵	۱
۱	۳	۸	۵	۹	۴	۷
۳	۷	۲	۸	۶	۵	۱
۱	۳	۸	۵	۹	۴	۷
۳	۷	۲	۸	۶	۵	۱
۱	۳	۸	۵	۹	۴	۷

۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴

۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴

۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴
۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷
۹	۶	۷	۵	۳	۱	۴
۲	۵	۸	۳	۶	۱	۴

خطر آسم با سیگار الکترونیکی

طبق هشدار محققان، سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد سمی میکروبی مرتبط با مشکلات بی‌شمار سلامت نظیر بیماری آسم، کاهش عملکرد ریه‌ها و التهاب هستند. در این مطالعه محققان دانشگاه هاروارد دریافتند ۲۷ درصد این محصولات حاوی اثراتی از آندوتوکسین (ماده میکروبی



یافت شده در باتری گرم منفی) و ۸۱ درصد حاوی نشانه‌های از گلوکان (که در دیواره‌های سلولی اکثر قارچ‌ها یافت می‌شوند) هستند. مشخص شده است آندوتوکسین با کتریابی و گلوکان‌های قارچی موجب بروز تأثیرات مزمن و حاد و تقسیم ریه محیط‌های کاری و محیط زیست می‌شوند.



مرز تشخیص با رادیولوژی

رادیولوژی و رادیولوژی اصل تشخیص سرطانها
بیماری‌های اورولوژی از روش‌های تشخیصی است

ممکن است بسیار کوچک باشد (مثلاً یک توده چند میلی‌متری در بافت سینه) انجام شود. اگر سونوگرافی توسط فرد خیره و با دستگاه مناسب انجام شود، مشکلات کروموزومی و ساختاری جنین در بیش از ۹۰ درصد موارد یا حتی بالاتر قادر به تشخیص است. به‌علاوه تصویربرداری به‌خصوص سونوگرافی می‌تواند با تزریق‌های متعدد به کاهش درد بیماران نیز کمک کند.

۱. بازاری درمان سرطان‌های زنانه و مردانه
برای مرحله‌بندی سرطان‌های مختلف اعم از سینه، دستگاه تناسلی زنان، پروستات، گوارش و... باید روش‌های تصویربرداری متعدد قبل از درمان برای بررسی پیش‌گامی‌های بیمار و تعیین روش درمانی انجام شود. اگر پزشک فقط با تشخیص بالینی و بدون استفاده هیپنه و درست از این روش‌ها اقدام به درمان کند، احتمال این که در درمان‌های واقعی و بعضاً تا کامل اشتباه‌جان بیمار به خطر بیفتد زیاد است. با این حال روش‌های رادیولوژی نیز با محدودیت‌هایی مواجهند. یعنی اختلالاتی که در حد مولکولی در بدن اتفاق می‌افتد در حال حاضر کمتر با تصویربرداری قابل تشخیص است. گرچه نگفته‌اند روش‌های تصویربرداری مولکولی هم در حال پیشرفت است.

یکی از مهم‌ترین مزایای علم رادیولوژی تشخیصی و درمان دو علت مهم مرگ و میر در دنیا، یعنی بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌هاست. روش‌های مختلف تصویربرداری از اسکن‌های رادیولوژی گرفته تا سونوگرافی، ماموگرافی، سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و پزشکی هسته‌ای در هر بیماری، ارزش تشخیصی خاصی دارند که هر سال در مقالات مختلف علمی دنیا نیز به آنها پرداخته می‌شود. به‌علاوه با روش‌ها و پروتکل‌های جدید و پیشرفت دستگاه‌ها، دقت تشخیصی روش‌های تصویربرداری روز به روز بیشتر و این روش‌ها قابل اعتمادتر می‌شوند. به طوری که همگام با پیشرفت این علم و فناوری وابسته به آن، استفاده از روش‌های

تصویربرداری بیشتر توصیه می‌شود.
۲. یافتن ردپای بیماری‌ها با رادیولوژی
مختلف تصویربرداری از اسکن‌های رادیولوژی گرفته تا سونوگرافی، ماموگرافی، سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و پزشکی هسته‌ای در هر بیماری، ارزش تشخیصی خاصی دارند که هر سال در مقالات مختلف علمی دنیا نیز به آنها پرداخته می‌شود. به‌علاوه با روش‌ها و پروتکل‌های جدید و پیشرفت دستگاه‌ها، دقت تشخیصی روش‌های تصویربرداری روز به روز بیشتر و این روش‌ها قابل اعتمادتر می‌شوند. به طوری که همگام با پیشرفت این علم و فناوری وابسته به آن، استفاده از روش‌های



پونه شیرازی دانش و سلامت

دکتر ملک: اگر سونوگرافی توسط فرد خیره و با دستگاه مناسب انجام شود، مشکلات کروموزومی و ساختاری جنین در بیش از ۹۰ درصد موارد یا حتی بالاتر قادر به تشخیص است

وجود این مواد سمی در محصولات سیگارهای الکترونیکی، نگرانی‌ها و نغدغه‌های مرتبط با تأثیرات تقسیمی (در مورد فرسودگی آن افزایش یافته‌ها همچنین نشان داد غلظت آندوتوکسین در محصولات بارشده میوه به مراتب بیشتر است. ۸ مهر

روش‌های رادیولوژی را بشناسید
رادیولوژی، طی این نوع رادیولوژی، اشعه ایکس به بخشی از بدن تابانده می‌شود و استخوان‌ها و بافت نرم با عکس رادیوگرافی مشخص می‌شود. اشعه ایکس از بافت‌های چربی می‌گذرد، اما هنگام مواجهه با بافت‌های تراکم‌تر مانند استخوان و تومور، نمی‌تواند رد شود. این نوع تصویربرداری معمولاً به تشخیص عوارض قلبی و ریوی کمک می‌کند. فلوروسکوپی: به بیمار ماده رادیوکتیو تزریق یا خوردن می‌شود و قسمت‌های مختلف بدن وی روی صفحه نمایش مانیتور، نمایش داده می‌شود. این نوع آزمون به‌طور معمول برای ارزیابی عملکرد روده، قلب، رگ‌های خونی و دستگاه ادراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین ماده رادیوکتیو می‌تواند برای تشخیص توده‌های غیر طبیعی در بافت‌های بدن مورد استفاده قرار گیرد.

سی‌تی‌اسکن: استفاده از اشعه ایکس برای ایجاد تصویر سه‌بعدی، نوع دیگری رادیولوژی است که معمولاً در تشخیص‌های مانند تومور مغز، خون، پارگی‌های اندامی یا خونریزی داخلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پزشک بر اساس تصاویر به دست آمده از سی‌تی‌اسکن، به تشخیص دقیق‌تر و سریع‌تری می‌رسد. سونوگرافی: با استفاده از امواج صوتی، تصاویری از تصویربرداری بدن به دست می‌آید. این روش معمولاً برای بررسی سلامت جنین در ماردان‌باردار صورت می‌گیرد. همچنین این روش برای تعیین جنسیت جنین و شناسایی هرگونه اختلال رشد او به کار می‌رود. البته سونوگرافی برای بررسی اندام‌های دیگر مانند مری، پروستات، سینه و... نیز استفاده می‌شود. **ام‌آر‌آی:** ام‌آر‌آی بهترین تصاویر را برای بافت نرم به دست می‌دهد و معمولاً برای تشخیص در اختلالات عضلانی و سیستم عصبی استفاده می‌شود. **پزشکی هسته‌ای:** به بیمار ماده رادیوکتیو تزریق می‌شود تا هرگونه بیماری مربوط به اندام‌های مختلف بدن تشخیص داده شود. **پزشکی هسته‌ای:** برای تعیین مراحل سرطان، عملکرد قلب و جریان خون نیز استفاده می‌شود.]

دانشی‌ها

زمان خوردن را محدود کنید!
طبق نتایج یک مطالعه جدید، محدود کردن زمان خوردن می‌تواند موجب افزایش کنترل کلوزک خون شود. بررسی‌ها نشان داده است، تنظیم مدت زمان و نه نوع تغذیه، می‌تواند موجب بهبود کنترل کلوزک شود. البته کمی کاهش وزن به‌دنبال کاهش زمان نیز ممکن است عامل مهم در آن باشد. بر این اساس توصیه می‌شود که زمان غذا خوردن بین ساعت ۳ و ۴ دقیقه صبح تا ۱۹ و ۲۰ دقیقه عصر باشد. پزشکان نشان داده است داشتن رژیم غذایی در این محدوده زمانی منجر به آن می‌شود که میزان مقاومت کلوزک خون در حالت ناشتا به شکل قابل توجهی بهبود یابد. ۸ مهر

سالم‌تر حمام کنید

یاسمین مشرف، زیبایی است، اما برخی اشتباهات ما باعث می‌شود حمام کردن به‌جای تقویت سلامت ما آسیب‌رسان هم باشد. از اشتباهات زیر هنگام حمام کردن خودداری کنید:
بستن پوشش سر یا ناخن‌ها: این کار شاید خوشایند باشد اما می‌تواند باعث ایجاد مشکل شوره سر شود. بهتر است پوست سر را با کاف دست‌ها شست و شو دهید.
استفاده از آب داغ در تمام طول مدت حمام: سعی کنید در طول حمام به‌طور متناوب از آب گرم و آب سرد استفاده کنید. این کار به جای تضعیف سیستم ایمنی آن را تقویت می‌کند. همچنین، مشخص شده است که این روش راه بسیار موثری برای غلبه بر اضطراب است. افزون بر این، توصیه می‌شود پوست فقط با آب سرد یا آب ولرم شسته شود.
پنج‌پدین موها در حوله: این کار باعث حفظ رطوبت موها می‌شود. مرطوب ماندن موها باعث ضعف و شکنندگی شدن فولیکول‌های مو خواهد شد.
استفاده از نرم‌کننده روی پوست سر: استفاده مستقیم از نرم‌کننده روی پوست سر باعث تضعیف و ریختن موها می‌شود. از نرم‌کننده فقط برای انتهای موها استفاده کنید.
تمیز نکردن مرتب سردوش حمام: اگر سردوش حمام را به‌طور مرتب تمیز نکنید، سردوش به مکان مناسبی برای رشد میکروب‌های خطرناک تبدیل خواهد شد. تحقیقات نشان داده است یک سردوش از هر سه سردوش حاوی میزان زیادی از باکتری‌هایی است که برای سیستم تنفسی خطرناک هستند. بیماری ایزوتور که نوع بسیار جدی از عفونت ریه است و توسط باکتری لژیونلا ایجاد می‌شود یکی از این بیماری‌هاست.



لاغری و بوی بد دهان

یکی از مهم‌ترین مشکلات بسیاری از رژیم‌های لاغری، به‌ویژه رژیم‌های سرشار از پروتئین و کم‌کربوهیدرات بود بد دهان است. باید بدانید زمانی که ما چیزی می‌خوریم، باکتری‌ها فعالیت‌ها که انجام می‌کنند نام دارند، ترشح و در امدار و خونمان آزاد می‌شوند. این مواد در بازم منتشر شده و از آنجا که بسیار بدبو هستند، باعث بوی بد دهان خواهد شد.
در رژیم سرشار از پروتئین از آنجا که چربی سوزی زودتر و سریع‌تر شروع می‌شود ایجاد بوی بد دهان بلافاصله اتفاق می‌افتد. خیلی‌ها می‌گویند بوی بد تنفس نشانه این است که رژیم دارد به‌خوبی کار می‌کند، اما برای کاهش و حتی رفع بو مشکل بوی بد، کافی است یک رژیم لاغری متعادل بگیریم، کربوهیدرات‌ها البته به اندازه در برنامه غذایی‌مان باشد و از رژیم‌های پروتئین مثل آتکینز که خیلی‌ها با آن آشنا هستند، دوری کنیم. حالا سؤال اینجاست: در مواردی که علت بوی بد دهان، رژیم است چه باید کرد؟ باید گفت پدیدار کردن راحل‌هایی برای رفع بوی بد تنفس طی مدت رژیم، کار ساده‌ای نیست با این حال باز هم راه‌هایی وجود دارد. مثلاً نبات بدون قند نفعانی بگوید، البته هر چند این کار بوی بد را از بین نمی‌برد، ولی آن را کم‌تر می‌کند.

همچنین می‌توانید از عرقیات خوشبو مثل عرق نعنا به صورت رقیق شده با آب استفاده کنید. به این ترتیب هم سیستم گوارشتان عملکرد بهتری خواهد داشت و دچار نفخ نمی‌شوید. هم‌اکنون بدن‌تان تأمین می‌شود و متابولیسم ما همان سوخت و ساز بدن را بالا نگه می‌دارد و گالری بیشتری می‌سوزانید و هم نفس‌تان خوشبو می‌شود. آدامس جویدن هم یکی از گزینه‌های پیشنهادی است به‌خصوص سقز طبیعی یا آدامس‌های بدون قند و ترجیحاً نفعانی یا دارچینی. در این بین باید مطمئن شوید که بوی بد نفس‌تان علت دیگری (مشکلات دندان یا لثه‌ای) غیر از رژیم نداشته باشد، چون این موضوع می‌تواند شرایط را بدتر کند.
از طرفی نوشیدن زیاد آب طی روز برای از بین بردن سموم، بسیار مهم است و باعث می‌شود طی رژیم دهانتان بدبو نباشد یا حداقل کمتر بوی بگیرد. روش پیشنهادی دیگر مصرف دمنوش‌های طبعی لاغری مثل چای سبز لیونوی است که با افزایش متابولیسم بدن و کمک به کاهش وزن بیشتر با تأثیروری عملکرد دستگاه گوارش تا حدی بوی بد ایجاد شده در بدن را کنترل می‌کند.