

آلودگی هوا، آمار مبتلایان به اوتیسم را بالا می برد

پژوهشگرانی که روی عوامل زمینه‌ساز ابتلای کودکان به اوتیسم مطالعه می کنند، معتقدند عوامل مختلفی بر دچارشدن به این بیماری، تاثیر می گذارد. اما به گفته محققان، با وجود تاثیر ژنتیک و حتی عوامل ناشناخته در بالا رفتن آمار مبتلایان به بیماری اوتیسم، نمی‌توان تاثیر قرارگرفتن مادران باردار در معرض آلودگی هوا را بر این موضوع انکار کرد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که آلودگی هوا -به‌ویژه در سمهه پایانی بارداری- تاثیرات نامطلوبی بر وضعیت جنین گذاشته و می‌تواند بر سلامت او در سال‌های بعد از تولد نیز اثر بگذارد.

یکشنبه ● اول بهمن ۱۳۹۶ ● شماره صد و سی و هشت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

زمستان که می‌آید، با خودش خشکی و خارش پوستی هم می‌آورد

پوست‌تان را زره‌پوش کنید

● **لی‌لی اسلامی** ●
● **روزنامه‌نگار** ●

خشکی و خارش پوستی که آرام نمی‌شود و شب‌ها بی‌خواب‌تان می‌کند، دردی بی‌درمان نیست. گرچه داروهای مختلفی برای برطرف‌کردن حساسیت‌های پوستی و درمان اگر تا تجویز می‌شود، اما عوارضی که استفاده طولانی‌مدت از این داروها به دنبال می‌آورد، ممکن است شما را هم از مصرف آنها پشیمان کند. اما چه نگران عوارض جانبی مصرف این داروها باشید و چه به هر دلیل دیگری، دل خوشی از آنها نداشته باشید، بعید است که به سادگی بتوانید آنها را از زندگی‌تان حذف کنید. برای شمایی که اگر ما و خارش پوست کلافه‌تان کرده و التهاب و سرخی‌اش نگران‌تان می‌کند، قطع مصرف داروها، بدون ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی‌تان، ممکن نخواهد بود. مصرف گیاهان دارویی و کمک‌گرفتن از برخی درمان‌های خانگی، یکی از راه‌های آرام‌کردن این درد است؛ راهی که در ادامه این مطلب، آن را برای‌تان تشریح می‌کنیم.

● روی پوست‌تان کره بمالید

از کره به‌عنوان یک کرم موضعی، برای کاهش حساسیت و خارش پوست کمک بگیرید. روی پوست ترک‌خورده و پوسته‌شده، کمی کره گیاهی بمالید و آن را با گاز استریل ضدحساسیت بپوشانید. اجازه دهید ۲ تا ۴ ساعت، کره روی پوست‌تان بماند و در صورت لزوم، این کار را هر روز تکرار کنید.

● دوش روغن زیتون بگیرید!

دو قاشق روغن زیتون و یک لیوان شیر را به آب وان اضافه کنید و در آن دراز بکشید. روغن اسطوخدوس هم از جمله روغن‌هایی است که می‌تواند التهاب، خشکی و خارش پوست را کمتر کند. اگر با این کار، خشکی پوست‌تان کمتر نشد، می‌توانید هر روز یک‌بار موضعی از پوست‌تان را که حساس و آسیب‌دیده‌شده، با روغن زیتون طبیعی چرب کنید. فراموش

محققان می‌گویند ازدواج کردن، عمر را طولانی می‌کند

شریک زندگی‌تان، ناجی جان شماست

او فقط شریکی برای لحظه‌های شما نیست. محققان می‌گویند با آمدنش به زندگی‌تان، بدن و مغزتان سالم‌تر می‌شود و بیشتر عمر می‌کنید. پژوهشگران سال‌هاست که در مورد تاثیر ازدواج بر سلامتی مطالعه می‌کنند و در آخرین بررسی‌های‌شان، باز هم از مثبت‌بودن این تاثیر سخن گفتند.

● کمتر در خطر زوال عقل هستید

گرچه هنوز دارویی برای پیشگیری از آلزایمر یا درمان آن کشف نشده است، اما محققان تاثیر عوامل مختلفی را بر کاهش احتمال ابتلا به این بیماری، ثابت کرده‌اند. از نظر آنها، ازدواج کردن، یکی از راه‌هایی است که احتمال آلزایمری شدن را پایین می‌آورد. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، زنان و مردان متاهل، ۴۳ درصد کمتر از هم‌تایان مجردشان، گرفتار زوال عقل می‌شوند.

● فشارخون‌تان پایین می‌آید

فشارخون بالا، یکی از مشکلات شایعی است که طول عمر را کم کرده و زمینه را برای ابتلا به مشکلات قلبی و مغزی فراهم می‌کند. به گفته محققان، کسانی که ازدواج می‌کنند، فشارخون‌شان پایین‌تر می‌آید. البته این در شرایطی اتفاق می‌افتد که افراد از زندگی متاهلی‌شان رضایت داشته و احساس آرامش کنند.

● آرام می‌گیرید

اضطراب، زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های مختلفی فراهم می‌کند. دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی و هزار و یک درد دیگر، با افزایش استرس، به جان شما می‌افتند و محققان می‌گویند اگر ازدواج کنید،



کتی‌نو | ۱۳

فرهنگ‌سالم‌زیستن



خراش روی برگ‌ها، خارج کنید. ژل آلونه‌ورا، ضماد خوبی برای پوست‌های درگیر با اکزما، خشکی و التهاب است و می‌تواند خارش، سرخی و تحریک‌پذیری پوست را کمتر کند.

● ماهی بخورید

مصرف مداوم ماهی‌های چرب مثل قزل‌آلا، ساردین و ماهی تن، به کاهش مشکلات پوستی کمک می‌کند. این خوراکی

این نشانه‌های گویند خطر دیابت، تهدیدتان می‌کند

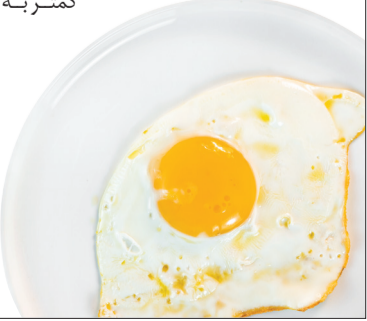
می‌لرزید، ضعف کرده‌اید و نای راه‌رفتن ندارید؟

فقط میل رام‌نشدنی به خوردن خوراکی‌های شیرین یا کربوهیدراتی نیست که احتمال دیابتی‌بودن‌تان را فریاد می‌زند و تنها پرکارشدن کلیه‌های‌تان نیست که از بالا رفتن احتمال دچارشدن‌تان به دیابت خبر می‌دهد. خستگی شدید و ضعف و بی‌حالی ناگهانی، از نشانه‌های شایعی هستند که افزایش احتمال ابتلا به دیابت را مشخص می‌کنند. وقتی در کسری از ثانیه، احساس می‌کنید همه انرژی و توان بدن‌تان از دست رفته و در بندیدن وجودتان، ضعف و بی‌حالی را احساس می‌کنید، باید به نایه‌سامان بودن وضعیت قندخون‌تان شک کنید. متخصصان

قبل از ساعت هشت، تخم‌مرغ بخورید

با این روش، زودتر وزن کم کنید

هله‌هوله‌های چاق‌کننده میل دارند. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، اگر صبح‌ها ترکیبی از پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر و خوراکی‌های ضدالتهابی را میل کنید، زودتر به تناسب اندام می‌رسید. به گفته آنها، تخم‌مرغ، یکی از خوراکی‌هایی است که همه این موارد را در خود جاداده و با خوردن این غذای حاوی امگا ۳، می‌توانید به بدن‌تان سر و سامان دهید و سوخت‌وسازش را بهتر کنید. به گفته محققان تغذیه، با خوردن تخم‌مرغ در وعده صبحانه، کمتر به خوردن شیرینی‌جات و هله‌هوله‌ها تمایل پیدا می‌کنید و اگر آن را با کمی نان سبوس‌دار میل کنید، تاثیرش در برطرف‌کردن احساس کاذب گرسنگی بیشتر خواهد شد.



● **بهبود** ●
● **نادر جدیدی** ●

خودشناسی

تنها شرایط سازمانی که در آن مشغول فعالیت هستید، بر آینده شغلی‌تان تاثیر نمی‌گذارد. روحیات خودتان، سبک زندگی و باورهای‌تان، بیشتر از محدودیت‌های سازمان بر آینده شغلی و اقتصادی شما تاثیر می‌گذارند. پس به جای متهم‌کردن زمین و زمان، به این توصیه‌ها توجه کنید. شما با از میان برداشتن برخی موانع، می‌توانید آینده شغلی‌تان را دگرگون کنید.

● سراغ روانشناس بروید

واکنش‌هایی که شما به شرایط کاری نشان می‌دهید، تاثیری که اتفاقات ناخوشایند بر روان‌تان می‌گذارند و شیوه برخوردتان با چالش‌ها و مشکلات، بر جایگاه شغلی شما تاثیر می‌گذارد. اگر سازگاری‌تان پایین باشد، عصبی‌مزاج باشید و زود از کوره در بروید، یا اینکه فرد ناامیدی باشید که از کاه، کوه می‌سازد و همیشه تصور می‌کند توطئه‌ای قرار است او را از جاده موفقیت به بیرون براند، باید حتماً بایک روانشناس مشورت کنید. باورهای شما، از اساسی‌ترین دلایل جاماندن‌تان از آدم‌های موفق است.

● به آرزوهای‌تان فکر کنید

درست است که شما در شرایط فعلی، به افزایش درآمدتان نیازمندید و با بیشترشدن دریافتی‌تان، می‌توانید آرامش خود را بیشتر کنید، اما گاهی تلاش‌تان برای پول درآوردن، می‌تواند شما را از آرزوهای‌تان دور نگه‌دارد. وقتی به‌خاطر اضافه‌کاری و بیشترشدن حقوق آخرماه‌تان، سراغ یادگرفتن مهارت‌های تازه یا پیشرفت تحصیلی نمی‌روید، مقدمات درجاذدن یا حتی عقب‌گرد کردن‌تان را فراهم می‌کنید.

● مراقب زبان‌تان باشید

صمیمیت مخرب و بیش از اندازه شما با همکاران‌تان، بر وضعیت شغلی شما تاثیر می‌گذارد. وقتی نگرانی‌ها و ناراحتی‌های کاری را با آنها در میان می‌گذارید، با راه‌های‌تان را بدون توجه به شرایط کاری با آنها مطرح می‌کنید، زمینه را برای آسیب‌زدن به آینده شغلی‌تان فراهم می‌کنید. یادتان نرود که یک جمله ساده شما، با چرخیدن از یک گوش به گوش دیگر، می‌تواند تغییر شکل بدهد و به عاملی برای نابودکردن آینده کاری‌تان تبدیل شود.

● بدانید چه می‌خواهید

وقتی نمی‌دانید از آینده‌تان چه می‌خواهید و تنها به قصد کسب درآمد، روزها را یکی پس از دیگری سپری می‌کنید، توان بهبود شرایط کاری را از دست می‌دهید. از این شاخه به آن شاخه پریدن‌های شما و سردرگمی‌تان در فضای کاری، فرصت پیشرفت کردن را از شما می‌گیرد. شاید اگر آرزوی قابل تحقیق در ذهن داشته باشید، بتوانید رفاه امروزتان را برای بهبود وضعیت کاری و اقتصادی‌تان در آینده فدا کنید و به امید شرایط بهتر، از امروز مقدمات پیشرفت کاری در آینده را فراهم کنید.

● راكد نمانید

قرار نیست روزه‌ها کاری شما، لیست بلندبالایی از شرکت‌های متعددی که در آنها فعالیت کرده‌اید باشد. اما قرار هم نیست که در هر شرایطی، در همین سازمان فعالیت کنید. تجربه‌های تازه، جاده را برای رسیدن‌تان به موفقیت هموارتر می‌کنند و قرارگرفتن در موقعیت‌های جدید و روبه‌روشدن با چالش‌های متفاوت، می‌تواند شما را زودتر به آرزوهای شغلی و اقتصادی‌تان برساند.

● از امکانات سازمان استفاده کنید

دوره‌های ضمن خدمتی که امروز آنها را بی‌اهمیت و وقت‌گیر تلقی می‌کنید، از راه‌های دیگر رسیدن‌تان به موفقیت هستند. اگر با هوشیاری بیشتری به امکانات سازمان توجه کنید و از هر فرصتی برای افزایش دانش و بالا رفتن مهارت‌های‌تان استفاده کنید، سریع‌تر از جاده موفقیت عبور خواهید کرد. مدیری که حاضر به نوشتن نامه‌تان در یک کارگاه مهارت‌آموزی است، همکاری که می‌تواند چیزهای زیادی را به شما یاد دهد و ساعت کاری کمی که امکان شرکت در دوره‌های مختلف را بعد از ساعات کاری به شما می‌دهد، می‌توانند شما را به شرایط شغلی بهتری در آینده هدایت کنند.