

این قدر ناخنت رو نجو

جویدن ناخن عادت اشتباهی است که می تواند عواقب بدی برای سلامت ما داشته باشد؛ در این مطلب سراغ راهکار هایی ساده برای ترک این کار رفتیم



متأسفانه برخی عادت دارند در مواجهه با نگرانی های شان بلافاصله ناخن شان را بجوند؛ رفتاری که می تواند ظاهر دست آن ها را ناخوشایند کند و زمینه ورود میکروب و باکتری ها به دهان و آسیب هایی به سیستم گوارش شود و حتی عفونت زیر ناخن را هم در پی دارد. با این حال، غلبه بر این عادت با انجام چند کار ساده امکان پذیر است که به نقل از «روزیاتو» مرور شان می کنیم.

۱ عوامل محرک را شناسایی کنید این پدیده ها می تواند به دلیل ناخوشایندی میل به جویدن ناخن هایتان پیدا می کند و چه چیزهایی شما را به سمت این کار سوق می دهد. ممکن است زمانی باشد که مجبور به انجام کار اضطراری یا ناخوشایندی هستید. یا حتی زمانی که مشغول تماشای تلویزیون هستید. بعد از شناسایی این موقعیت های می توانید روتین خود را تغییر دهید و از میل تان به ناخن جویدن آگاه تر باشید.

۲ ناخن هایتان را کوتاه کنید همیشه ناخن هایتان را کاملاً کوتاه نگه دارید. به محض آن که متوجه شدید ناخن هایتان حتی کمی بلندتر شده، حتماً کوتاه شان کنید. بنابراین هر زمان که میل به ناخن جویدن به سراغ تان آمد، از ناخن گیر کمک بگیرید. ناخن ها وقتی کوتاه باشند، جویدن آن ها دیگر لذت چندانی ندارد.

۳ انگشت های تان را مشغول نگه دارید این مورد می تواند برای هر کسی متفاوت باشد. همه ما سرگرمی های مختلفی داریم، بنابراین خوب است از آن ها به عنوان یک مکانیسم دفاعی استفاده کنیم. نقاشی بکشید، بافتنی ببافید یا صر فاروی دست هایتان بنشینید، آن ها را در هم حلقه کنید، داخل



جیب لباس تان ببرید، یا در یک خود کار بازو بسته کنید.

۴ دهان تان را مشغول نگه دارید مشغول نگه داشتن دهان برای خودداری از ناخن جویدن بسیار کمک کننده است. خواهید دید که پس از مدتی، میل به ناخن جویدن در شما از بین می رود. می توانید آدامس بجوید یا آبنبات چوبی بخورید. به علاوه، می توانید یک بطری آب دم دست تان نگه دارید و هر زمان که دیدید دل تان می خواهد ناخن هایتان را بجوید، به جایش یک قلیپ آب بنوشید.

۵ یک سوهان دم دست تان بگذارید چند سوهان ناخن برای خودتان بخردید و آن ها در نقاط مختلف خانه، داخل جیب لباس یا درون کیف تان بگذارید. با این کار دیگر بهانه ای برای جویدن ناخن هایتان نخواهید داشت. هر زمان که میل به ناخن جویدن به سراغ تان آمد، سوهان ناخن را بردارید و ناخن هایتان را یک به یک سوهان بکشید.



پیری بیولوژیک، عامل ابتلای سرطان جوان ها

محققانی که به دنبال یافتن دلایل افزایش ابتلا به برخی سرطان ها در جوان ترها هستند، به سرخی جدید دست یافته اند: ابتلا به سرطان و پیری بیولوژیک تسریع شده به یکدیگر مرتبط هستند و در کسانی که پیری بیولوژیک بدن آن ها در سنین جوانی و با سرعتی بیشتر از حد معمول شروع می شود، خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان در جوانی بیشتر است. به گزارش سی ان ان، در ابتلا به بسیاری از سرطان ها افزایش سن یکی از عوامل خطر اصلی است. یعنی هرچه سن بالاتر می رود، احتمال ابتلا به سرطان بیشتر می شود. با این حال کارشناسان خاطر نشان می کنند که سن چیزی فراتر از تعداد شمع های روی کیک تولد است و فرسودگی بدن در واقع ناشی از سبک زندگی، استرس و ژنتیک است که گاهی از آن به عنوان سن بیولوژیک (زیستی) یاد می شود.

عوامل پیری بیولوژیک

دکتر کاتو تیمش سابق پزشکی ۱۴۸ هزار و ۷۲۴ فرد بین ۳۷ تا ۵۴ ساله را که در بانک داده UK Biobank ثبت شده بود، بررسی کردند. آن ها روی برخی نشانگر های خون که گفته می شود با سن بیولوژیک مرتبط هستند، تمرکز کردند:

آلبومین: پروتئینی که کبد آن را می سازد و با افزایش سن کاهش می یابد.

کراتینین: ماده ای در خون که از طریق هضم پروتئین و تجزیه بافت عضلانی تولید می شود.

گلوکز: با افزایش سن، قند خون بعد از غذا برای مدت طولانی تری در سطح بالاتر می ماند.

میانگین حجم سلول: اندازه گیری میانگین سایز گلبول های قرمز خون که با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

تعداد گلبول های سفید: تعداد گلبول های سفید در بالاترین حد طبیعی در خون ممکن است با پیری بیشتر مطابقت داشته باشد.

مقایسه مهم سن بیولوژیک و تقویمی

محققان این نشانگر ها را به الگوریتمی به نام PhenoAge دادند که برای محاسبه سن بیولوژیک هر فرد استفاده می شود با مقایسه سن بیولوژیک افراد با سن تقویمی، میزان پیری تسریع شده را مشخص کردند. سپس به سرطان های ثبت شده مراجعه کردند تا ببینند برای چه تعداد از این افراد ابتلا به سرطان های زودرس تشخیص داده شده است؛ یعنی سرطان هایی که پیش از سن ۵۵ سال ظاهر شدند. نتایج نشان داد که تقریباً سه هزار و ۲۰۰ سرطان در این زمینه تشخیص داده شد. محققان پس از تنظیم داده ها در یافتند که پیری سریع با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است و قوی ترین ارتباط با سرطان های ریه، معده و روده و رحم مشاهده شد.

بیشتر بدانیم

نشستن طولانی مدت عمر را کوتاه می کند



پژوهش های جدید هر روز شواهد بیشتری را درباره زیانبار بودن نشستن طولانی مدت نشان می دهد. یک بررسی منتشر شده در نشریه قلب اروپا نشان داد که برای سلامت قلب و عروق حتی خوابیدن بهتر از نشستن است. به گزارش مشهوری آنلاین، به طور کلی نشستن برای بیش از ۸ ساعت در روز با مشکلات متعددی از جمله مشکلات قلبی-عروقی، لخته شدن خون و مشکلات عضلانی-اسکلتی مانند کمردرد همراه است. به دلیل همین آثار زیانبار بر سلامت است که نشستن دراز مدت را «سیگار کشیدن جدید» نامیده اند.

چرا نشستن دراز مدت خطرناک است؟

یکی از علت ها این است که حرکت جریان خون را کاهش می دهد. حرکت مرتب با کمک به حرکت خون به حفظ سلامت کلی بدن یاری می رساند و از بسیاری عوارض پیشگیری می کند. از طرف دیگر نشستن دراز مدت به خصوص اگر به جلو خم شده باشید یا به اصطلاح فوز کرده باشید، فشار بیش از حدی بر ستون فقرات وارد می کند. نشستن دراز مدت باعث می شود که گروهی از عضلات به نام «خم کننده های مفصل ران» (عضلاتی که در جلوی مفصل ران قرار دارند و به شما امکان می دهند ساق پا و زانویتان را به سمت عقب به طرف پشت تان بالا ببرید) کوتاه شوند و این وضعیت با اثری که بر ستون فقرات می گذارد، می تواند باعث کمردرد شود. البته فقط نشستن نیست که چنین مشکلاتی را ایجاد می کند، در واقع باقی ماندن در هر وضعیت بی حرکتی طولانی مدت می تواند در نهایت باعث درد و تحریک شود.

چه مدت حرکت در طول روز لازم است؟

یک راه ساده برای تعیین میزان حرکت این است که به ازای هر نیم ساعت نشستن، برای ۵ دقیقه تحرک داشته باشید. اگر این قاعده ساده را رعایت کنید می توانید در مقایسه با وضعیتی که همیشه نشسته اید، تا ۶۰ درصد از میزان قند خون تان بکاهید و فشار خون تان را چهار تا پنج نمره پایین بیاورید. توجه داشته باشید که پیاده روی با سرعتی حدود ۴ تا ۳ کیلومتر در ساعت می تواند این تحرک را ایجاد کند. بدن ما نیاز به فعالیت مداوم دارد، عضلات شما نیاز به انقباض مرتب دارند تا کار کردی مطلوب داشته باشند و از جمله نقش خود را در سوخت و ساز بدن یعنی تنظیم قند و چربی های خون انجام دهند.

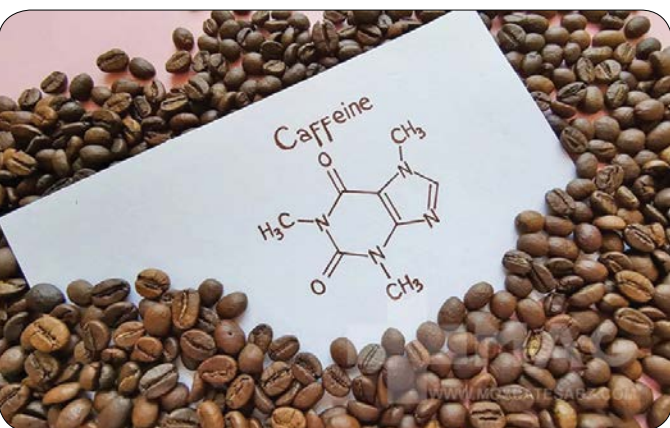
نور مصنوعی شب چطور باعث عارضه مغزی می شود؟



این پژوهش، حدود ۶۰ درصد شرکت کنندگان زن و با میانگین سنی ۶۲ سال بودند. این تحقیق در فاصله سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۱ انجام و قرار گیری افراد در معرض نور شبانه با تصاویر ماهواره ای ارزیابی شد. از میان ۲۸ هزار و ۳۰۲ فرد شرکت کننده در این پژوهش که هیچ کدام سابقه بیماری مغزی عروقی نداشتند، ۱۲۷۸ نفر به این بیماری دچار شدند و ۷۷۷ مورد سکنه مغزی رخ داد. این پژوهش همچنین میزان آلودگی هوا را نیز بررسی کرد که ممکن است اثری مستقل از قرار گیری در معرض نور داشته باشد. یافته ها نشان داد افرادی که در معرض بالاترین میزان آلودگی هوای ناشی از احتراق بنزین، نفت، گاز و فیل یا چوب قرار داشتند ۴۱ درصد بیشتر احتمال دارد به بیماری مغزی عروقی مبتلا شوند.

یافته های پژوهشی جدید نشان می دهد که قرار گیری در معرض نور شدید محیط بیرون در شب (آلودگی نوری) ممکن است خطر بروز سکنه مغزی را افزایش دهد. به گزارش انجمن قلب آمریکا، این تحقیق روی بیش از ۲۸ هزار نفر که در شهر بندری صنعتی نیگبو در چین زندگی می کردند، انجام شد. پژوهشگران دریافتند افرادی که شب ها در معرض بیشترین میزان نور مصنوعی محیط بیرون قرار داشتند ۴۳ درصد بیشتر احتمال دارد به بیماری مغزی عروقی دچار شوند. بیماری مغزی عروقی، سکنه مغزی و سایر عارضه هایی را که بر جریان خون به مغز اثر می گذارد شامل می شود. پژوهش های پیشین نشان داده بود که قرار گیری در معرض نور مصنوعی شدید با بروز بیماری قلبی عروقی ارتباط دارد. به گفته پژوهشگران، حدود ۸۰ درصد جمعیت جهان در محیط های دارای

آیا قهوه بدون کافئین مضر است؟



افزودن مواد غذایی و رنگ های مجاز به سازمان غذا و دارو است، می گوید که بر نامه ملی سم شناسی موسسه ملی بهداشت، سازمان حفاظت از محیط زیست و سازمان بهداشت جهانی مدت هاست که متیل کلراید را به عنوان یک ماده

برای افرادی که از کافئین اجتناب می کنند، نوشیدن قهوه بدون کافئین گزینه ای بی ضرر به نظر می رسد، اما برخی گروه های حامی سلامت با این نظر مخالف اند و از سازمان غذا و داروی ایالات متحده درخواست کرده اند تا با توجه به نگرانی ها درباره سرطان زایی بودن یک ماده شیمیایی کلیدی در فرایند کافئین زدایی، استفاده از آن را ممنوع کند. به گفته سازمان ایمنی و بهداشت شغلی آمریکا OSHA، این ماده شیمیایی متیل کلراید است؛ یک مایع بی رنگ که در فرایندهای صنعتی خاص از جمله پاک کردن رنگ، داروسازی، تولید پاک کننده رنگ، تمیز کردن فلزات و چربی زدایی به کار می رود. به گزارش سی ان ان، دکتر ماریا دوا مدیر ارشد خط مشی شیمیایی صندوق دفاع از محیط زیست که یکی از پنج گروه و فرد پشت دو پویش درخواست

پاسپورت عراقی بنام مومل عماد فاضل الحمادی به شماره ۸۱۶۶۰۱۳۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است از آینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۹۳۳۴۸	پاسپورت عراقی بنام احمد عباس علوی مفقود شده و فاقد اعتبار است از آینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۹۳۳۴۸	برک سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶
برک سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۳۳۳-۲۸ به شماره موتور ۵۰۸۸۴۹۵ و شماره شاسی ۱۵۶۸۸۳۵۹۰۸۰۵۹۴ به شماره شاسی ۱۵۶۸۸۳۵۹۰۸۰۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۹۳ به شماره شاسی ۱۵۶۸۸۳۵۹۰۸۰۵۹۴ به شماره شاسی ۱۵۶۸۸۳۵۹۰۸۰۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶

برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶
برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶

برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶
برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶	برک سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱۵۹ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۶۲۶ ج ۶۲۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۵۷۲۴۵۲ شماره شاسی ۶۵۸۴۲۵۹۴ به نام هادی مبرون مفقود مسعود عفرایه مفقود فاقد اعتبار است. ۹۳۳۴۶