

## روشی جدید برای تعیین چاقی

شاخص توده بدنی یا بی ام آی برای چند دهه بهترین روش برای اندازه گیری چاقی بود؛ اما این روش توزیع چربی بدن را نشان نمی دهد که در روش جدید یعنی بی آر آی این فاکتور لحاظ شده است



تحقیقات جدید برای اندازه گیری چاقی به راهی بهتر از اندازه گیری شاخص توده بدنی یا بی ام آی (BMI) دست یافته است. شاخص توده بدنی اولین بار در سال ۱۸۳۲ ابداع و از دهه ۱۹۸۰ به عنوان روشی استاندارد برای اندازه گیری چاقی افراد استفاده شد، اما این روش در سال های اخیر بسیار زیر سوال رفته است.

#### چرا شاخص توده بدنی دقیق نیست؟

به گزارش «ان بی سی نیوز»، یکی از انتقادها به اندازه گیری شاخص توده بدنی یا بی ام آی این است که در این روش، به این که چه مقدار از حجم بدن چربی است و کجای بدن توزیع شده است، توجهی ندارد و عناصر تشکیل دهنده حجم بدن به غیر از چربی، مانند ماهیچه، استخوان، آب و امضای بدن را در نظر نمی گیرد. طبق پژوهش جدید که در مجله «جامانتر ک اوپن» منتشر شد، شاخص گردی بدن یا بی آر آی (BRI) روش دقیق تری

#### بیشتر بدانیم

کراتوز پیلاریس که گاهی اوقات به آن پوست مرغی هم می گویند، یک مشکل شایع پوستی است که اغلب روی بازو، ران، گونه یا باسن تاثیر می گذارد و باعث ایجاد لکه های خشک و خشن یا برآمدگی های کوچک می شود. در حال حاضر هیچ راهکار معجزه آسایی برای پیشگیری از کراتوز پیلاریس وجود ندارد، چون علت بروز آن به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، با خود مراقبتی می توان از شعله ور شدن علائم پوست مرغی جلوگیری کرد. در ادامه چند توصیه برای غلبه بر این عارضه آورده شده است:

**استفاده محدود از آب داغ** حمام کردن با آب گرم به باز

به دست می آید وجود ندارند، اما پس از مصرف آن ها بدن در معرض صدها یا هزاران نوع آلوپیی قرار می گیرد. طبق یافته های متخصصان سم شناسی، این روغن های گیاهی، حتی پیش از پخت و پز، مقدار قابل توجهی سم دارند.

هنگامی که این روغن برای پخت و پز، چه در خانه و رستوران یا در کارخانه های مواد غذایی فرآوری شده، حرارت می بیند سموم بیشتری تولید می کند و با گرم کردن دوباره غذا سموم باز هم افزایش می یابند.

#### وقتی سیب زمینی سیگار می شود

به گزارش دیلی میل، نتایج پژوهشی در سال ۲۰۱۹ نشان می دهد که یک وعده ۱۴۰ گرمی سیب زمینی (حدود ۲۵ عدد) که با روغن گیاهی سرخ شده است سمی معادل کشیدن ۲۵ نخ سیگار را به بدن وارد می کند. محققان هشدار می دهند که هر چه مدت زمان و حرارت طبخ غذا با این روغن ها بیشتر شود،

توسعه نظریه بی آر آی، تمرکز را بر بدن تخم مرغی شکل گذاشت و از مفهوم ریاضی به نام «برون مرگزی» استفاده کرد تا انواع فرم های بدن را توضیح دهد.

#### بدن دایره ای یا کشیده؟

اساسا هر چه بدن فردی دایره ای تر باشد، بی آر آی او به صفر نزدیک تر است و هر چه بدن به شکل یک خط مستقیم نزدیک تر باشد، بی آر آی به یک نزدیک تر می شود. البته اندازه گیری بی آر آی کامل نیست، زیرا هنوز نمی تواند توده عضلانی فرد را که در سلامت نقش زیادی دارد، محاسبه کند. با این حال می گویند تا بررسی متمرکز باشد که برای همه افراد در دسترس است. محققان می گویند که در این روش اندازه گیری، به اسکن باترازوی خاصی نیاز ندارید و چاره کار تنها یک نوار اندازه گیری (متر) است.

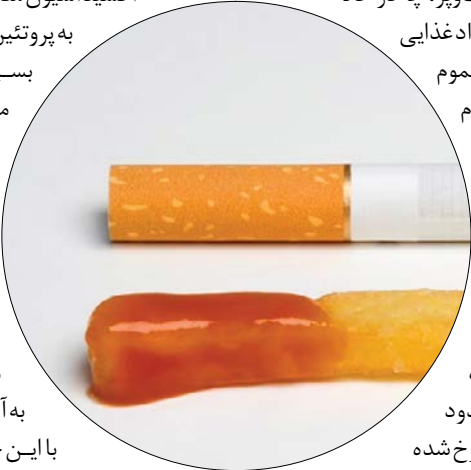
### راه های پیشگیری از پوست مرغی شدن

به هیدراته نگه داشتن پوست کمک می کند و علائم کراتوز پیلاریس را به حداقل می رساند.
**از پوشیدن لباس های تنگ بپرهیزید** از آن جا که بین لباس و پوست اصطکاک ایجاد می شود، بهتر است از لباس های گشاد استفاده کنید.
**از آلرژن ها دوری کنید** کراتوز پیلاریس یک واکنش آلرژیک نیست. با این حال، افراد مبتلا به آگزما بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به آن هستند و آگزما با آلرژی مرتبط است. بنابراین مواد شیمیایی یا سایر آلرژن ها که روی علائم آگزما تاثیر دارند، ممکن است پوست مرغی را هم بدتر کنند.

#### تازه ها

### چرا خوردن سیب زمینی سرخ کرده مثل کشیدن سیگار است؟

خطر آفرینی آن به همان اندازه بیشتر می شود. سرخ کردن عمیق مهم ترین عامل تولید سم است و پس از آن سرخ کردن در ماهی تابه در رتبه دوم قرار می گیرد. محققان همچنین در پژوهش های دیگری دریافتند که سرخ کردن عمیق به اکسیداسیون منجر می شود و فشار اکسیداسیون به پروتئین ها آسیب می رساند و توده های بسیار کوچکی از زایده های سلولی می سازد. در سلول های مغز سیستم های پالایش زایده ها وجود دارند، اما نه برای همه آن ها و آمیلوئید یکی از آن هاست که در سلول انباشته می شود و پلاک آمیلوئید را می سازد که سرعت پردازش مغز راضعیف می کند و خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد. با این حال کارشناسان می گویند که لزومی ندارد از این محصول غذایی کاملاً پرهیز کنیم. آن ها توصیه می کنند که از سرخ کردن عمیق و طولانی مواد غذایی با این روغن اجتناب کنیم.



#### سر دردهای صبحگاهی خطرناک هستند؟



سر دردهای صبحگاهی می توانند علت پنهان غیرمنتظره ای داشته باشند. به نقل از «هلت»، اگر صبح ها دچار ضربان در دناکی در سرتان می شوید، می تواند نگران کننده باشد، اما نترسید شما تنها نیستید. دکتر میشل در این بار می گوید: «اغلب بیدار شدن با سر درد به این معنی است که فرد واقعاً در حال تلاش برای دریافت هوای کافی در هنگام شب برای تنفس

صحیح در زمان خواب بوده است». وی معتقد است: «وقتی بیدار هستید، تمام ماهیچه های ناحیه گردن، مجاری تنفسی یا لوله ای که ما از طریق آن تنفس می کنیم را باز نگه می دارند اما وقتی به خواب می روید، به خصوص خواب عمیق، این عضلات شل می شوند. با شل شدن عضلات، زبان و بافت پشت گلو در داخل راه هوایی قرار می گیرند و اگر راه هوایی تنفسی کوچک باشد یا توسط بافتی مسدود شده باشد، سیستم تنفسی را مسدود می کند. بدن هر کاری که می تواند انجام می دهد تا راه هوایی را دوباره باز کند، بنابراین اول از همه، از خواب عمیق خارج خواهید شد. فک پایین را به جلو حرکت و دندان هایتان را فشار می دهید زیرا زبان را صاف می کند و همه این موارد راه هوایی را بیشتر باز اما ماهیچه ها را خسته می کند، بنابراین با فک های در دناک از خواب بیدار می شوید. ماهیچه ها در اطراف صورت خسته و سردرد دارید چون فقط سعی کردید در شب نفس بکشید. میشل به افرادی که به طور مداوم با سردرد از خواب بیدار می شوند توصیه کرد به پزشک عمومی خود مراجعه کنند تا بتوانند آنچه را که در مورد خواب آنان رخ می دهد را بررسی کند البته این مورد تنها چیزی نیست که می تواند باعث این مشکل شود.

#### داده تصویری



#### سلامت کودک

### چگونه سکسکه نوزاد را متوقف کنیم؟



به طور معمول سکسکه به نوزاد آسیبی نمی رساند و می توانید صبر کنید تا به خودی خود قطع شود اما اگر این وضعیت مدت طولانی ادامه یافت بهتر است با پزشک مشورت کنید. همچنین می توانید از روش های زیر برای متوقف کردن سکسکه نوزاد کمک بگیرید:

**آروغ نوزاد را بگیرید** هنگامی که معده با هوایر می شود ممکن است به دیافراگم فشار آورد و باعث ایجاد اسپاسم شود. هنگام تغذیه نوزاد بهتر است آروغ او را بگیرید تا حجم هوای معده نوزاد کاهش یابد و از سکسکه جلوگیری شود.

**استفاده از پستانک** مکیدن پستانک می تواند به رهایی دیافراگم و توقف سکسکه کمک کند.

**مالیدن کمر نوزاد** مالیدن کمر نوزاد و تکان دادن او به جلو و عقب می تواند به آرام شدن او و تسکین اسپاسم های احتمالی کمک کند.

از چه اقداماتی هنگام سکسکه باید اجتناب کرد؟

بسیاری از روش های توقف سکسکه به طور سنتی رواج دارند که پایه و اساس علمی ندارند. در این میان می توان به بالا پایین بردن، نوشیدن جرعه آبه هنگام پیریدن و کشیدن زبان به بیرون اشاره کرد. از انجام این گونه اقدامات روی نوزاد اجتناب کنید چرا که بسیاری از این روش ها علاوه بر بی اثر بودن می تواند خطرناک باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۲۲	
از کلیه اعضا شرکت تعاونی کارمندی هفتم تیر دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی که راس ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۱۳ در محل شرکت واقع در بلوار فردوسی روبروی آپارتمان های مرتفع پلاک ۶۸ بر گزار می گردد حضور به هم رسانند. در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای یا وکالت و غیر عضو یک رای یا وکالت داشته باشد. اعضای متقاضی نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۸ لغایت ۱۲ از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۳/۴/۱۲ به دفتر شرکت مراجعه نمایند. ضمناً داوطلبین سمت بازرسین می بایست از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۳/۳/۲۹ با در دست داشتن شناسنامه، کارت ملی و آخرین مدرک تحصیلی به محل دفتر شرکت مراجعه و نسبت به تکمیل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند.	
<b>دستور جلسه:</b> ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۲ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره برای سال مالی ۱۴۰۳ ۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یک سال مالی	
<b>هیئت مدیره</b>	۷۲۰۵۱