

آیا ضد آفتاب، دشمن خواص نور خورشید است؟

وقتی در معرض نور خورشید هستیم بدن اندروین ترشح می کند که باعث کاهش استرس شده و سطح ویتامین D هم بالا می رود که به سیستم ایمنی ما کمک می کند، اما آیا استفاده از ضد آفتاب ها ما را از این خواص دور می کند ؟

وقتی در یک روز آفتابی در معرض تابش نور خورشید قرار می گیرید، اشعه ماورای بنفش بدن تان را تحریک می کند تا هورمون اندروژین ترشح کند، هورمونی که سطح استروژن را کاهش می دهد و خلق و خو را بهبود می بخشد. این اشعه به پوست هم فرمان می دهد تا ویتامین D تولید کند. همچنین وقتی به خورشید نگاه می کنیم، بدن مان روز را تشخیص می دهد و بر همین اساس چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند. اما برخی از متخصصان پوست می گویند که تعدادی از مراجعه کنندگان نگران اند به مصرف ضد آفتاب از این فواید محروم بمانند. آیا به استفاده از ضد آفتاب، خودمان را از این آثار مثبت محروم می کنیم؟

اشعه ماورای بنفش را جدی بگیرید

سیاسی از مردم فکری می کنند اگر ضد آفتاب مصرف کنند، و پتانین ID جذب نمی کنند. اما ضد آفتاب ها در واقع سلاحی اند که با سرطان پوست مقابله می کنند. اشعه ماورای بنفش خورشید به دی ان ای پوست آسیب می رساند و این آسیب ممکن است به مرور زمان بیشتر شود. هر بار که دی ان ای خودش را زان میم می کند احتمال جهش و پتلا به سرطان وجود دارد. نیوبریالایز در همین زمینه با چند متخصص گفت و گو

کرده است. این متخصصان معتقدند که هیچ درصد قابل اطمینانی در مورد میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید وجود ندارد و بنابراین افراد باید روزانه از کرم ضد آفتاب بالای اس بی اف ۳۰ استفاده کنند.

بدون نگرانی سروتونین جذب کنید

دکتر الیزابت ریچارد، دانشیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز، می گوید: «کرم ضد آفتاب مانع تقویت خلق و خو که از آفتاب نشستن می گیرد، نیست؛ حتی با استفاده از آن می توانید

خواص خوراکی ها

میوه‌ای علیه کلسترول بد خون

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، گلابی با داشتن مقدار بالایی از آنتی اکسیدانی به نام «کوئرستین» برای کاهش سطح کلسترول بد بسیار مفید است. تا به حال مطالعات زیادی در باره تاثیر فبرهای گلابی به عنوان کاهنده کلسترول خون انجام شده است. اما مطالعه جدیدی که در مجله «غذا، علم و تغذیه» منتشر شده است بیان می کند که گلابی حاوی دو میلی گرم آنتی اکسیدان «کوئرستین» است و وجود میزبان بالای این آنتی اکسیدان می تواند به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد را کاهش دهد. کلسترول یک لیپید

از نور مرئی خورشید که با چشمانتان می بینید برای تقویت احوالات روحی تان استفاده کنید. نور مرئی مانند اشعه ماورای بنفش به دی آن ای آسیب نمی زند و سروتونین، ماده شیمیایی مغز و تنظیم کننده خلق و خور را افزایش می دهد. به همین دلیل است که برخی اختلالات فصلی از راه درمان با جعبه نور بهبود می یابند.

نور مهم است نه جعبه ماورای بنفش

استفاده از ضد آفتاب در چرخه خواب و بیداری اختلال ایجاد نمی کند. ساعت داخلی بدن به نور خورشید متکی است. وقتی خورشید غروب می کند در بدن ملاتونین، هورمون خواب، ترشح می شود و با طلع خورشید این روند بر عکس می شود. ریچارد می گوید که این روند تنها با مشاهده نور خورشید رخ می دهد. او می گوید که ما از طریق چشمانمان از این سوهیت برخوردار می شویم. حتی هنگام استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم ما در برابر اشعه ماورای بنفش، آن قدری نور به چشمانمان می رسد که از فواید آن برای

تازه ها

رژیمی کار ساز برای نجات یافتگان از سرطان



یک پژوهش پیشگامانه ۱۳ ساله نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از ماهی، روغن زیتون و انواع سبزی می‌تواند به نجات یافتگان از سرطان کمک کند تا طولانی‌تر عمر کنند. طبق این تحقیق، احتمال مرگ در افرادی که در پایان دوره درمان سرطان این رژیم غذایی را آغاز کرده بودند ۳۲ درصد کمتر از معمول بود. خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی پس از درمان نیز در میان این افراد ۶۰ درصد کمتر بود. به گزارش «نیویورک پست» پژوهشگران ایتالیایی پس از مطالعه روی ۸۰۰۰ فرد نجات یافته از بیماری سرطان که بر که سلامتشان را دریافت کرده بودند، به این نتیجه رسیدند. آن‌ها عادات‌های غذایی ۱۳ ساله افراد را از اواخر دهه ۲۰۰۰ بررسی کردند. به گفته کیارا اتونلی، پژوهشگر، رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متمرکز است و آنتی‌اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، تیم تحقیقاتی به ارتباط میان زمینه بیماری‌های قلبی و سرطان پی بردند. پژوهشگر دیگری به نام ماریا بندیتا دوتانی می‌گوید که بیماری‌های مزمن مختلف، مانند تومور‌ها و بیماری‌های قلبی، در واقع سازوکارهای مولکولی یکسانی دارند. او می‌افزاید که در پزشکی برای آن‌ها از اصطلاحی به نام «زمین یکسان» استفاده می‌شود، یعنی زمینه مشترکی که این دو گروه اختلالات از آن‌ها ناشی می‌گیرند. این تیم تحقیقاتی در حال حاضر به دنبال مواد غذایی خاص در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است تا به اطلاعات دقیق‌تری دست یابد. در عین حال برخی تحقیقات ارتباط تنگ‌نشان می‌دهد که برخی مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان را در پی دارند. طبق این پژوهش‌ها، انواع مختلف گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و... خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.

بیشتر بدانیم

مزایای دوش گرفتن در شب



اگر تمام طول روز آبرون از خانه به سر می‌برید و به کار یا فعالیت‌های ورزشی می‌پردازید که باعث تعریق شما می‌شود، حتما باید قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. زیرا در پایان روز بدن شما از انواع مواد حساسیت‌زا مانند آلاینده‌های هوا و گرده‌های گیاهان پویشیده شده است که می‌تواند باعث ایجاد تحریکات پوستی، تورم یا خارش شود. مواد حساسیت‌زا به‌ویژه در فصل بهار و تابستان به دلیل گرده افشانی گیاهان و همچنین افزایش آلودگی هوا، در فضای خارج از خانه بیشتر است و موجب تحریکات آلرژیک بیشتری خواهد شد. صرف نظر از تاثیر دوش گرفتن در حفظ سلامت پوست بدن، آن چه انجام آن از اهمیت بسیاری برخوردار است، شستن صورت قبل از خواب است زیرا مانع از تجمع چربی و آلودگی‌هایی خواهد شد که باعث ایجاد آکنه و در برخی موارد عفونت‌های چشمی می‌شود.

تर्फند

قلق‌های خوشمزه شدن خورش قیمت



خورش قیمه یکی از محبوب‌ترین غذاهای ایرانی و پای ثابت نذری‌ها هم هست که دستور پختش را همه بلدند. برای همین به نکاتی برای پخت خوشمزه خورش قیمه اشاره می‌کنیم: ۱. حتماً لیמו عمانی را بعد از یک ساعت از خورش در بیاورید چون ماندن آن باعث تلخ شدن غذا می‌شود. ۲. نباید در مرحله اولیّه پخت گوشت و لپه، نمک اضافه کرد چون هم گوشت و هم لپه به خوبی نمی‌زد. ۳. لیمو را پختگاه سوراخ و به خورش اضافه کنید. برای طعم‌دار کردن آن هل ساییده هم در انتها می‌توان اضافه کرد. ۴. برای طعم بهتر خورش قیمه در مرحله پایانی، کمی دارچین (برای چهار نفر نصف قاشق مبراخوری دارچین یک چوب دارچین) به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر پودر دارچین را در مرحله ابتدایی پخت خورش به آن اضافه کنید، باعث کدر شدن رنگ خورش می‌شود. ۵. در صورتی که خورش قیمه شما تلخ شده است می‌توانید با اضافه کردن سیب‌زمینی تاختی آن را تا حد زیادی بگیری. به این منظور نسبت به اندازه خورش خود سیب‌زمینی آب‌پز را کاملاً له کنید و به خورش در حال پخت اضافه کنید. ۶. بهترین ظرف برای پخت خورش قیمه، قابلمه مسی است. این نوع ظروف مزه خورش را بر نمی‌گرداند و طعم خوشایند آن را بیشتر می‌کند. ۷. لپه را قبل از استفاده مدتی خیس کنید و سپس چند دقیقه در مقداری آب بجوشانید. اگر حاصل از آن را بگیری و در خورش از آن استفاده کنید، در خورش قیمه آب لیمونریزید. اگر می‌خواهید طعم آن را کمی ترش باشد و مزه لیمو بگیرد دهنش را در چند عدد لیمو عمانی بیندازد. ۹. برای طبخ این خورش از گوشت گوسفند استفاده کنید. بهتر است از گوشت سردست گوسفند استفاده شود.

پنجره‌ها را باز کنید تا نسیم خنک و هوای آزاد وارد اتاق شود.

۴ از ملحفه‌های نازک استفاده کنید؛ روختنی‌ها را کم کنید، اما از ملحفه روکش تخت استفاده کنید؛ زیرا روختنی‌های کتان عرق بدن را جذب می‌کنند. هر چقدر هوا گرم باشد، هنگام خواب دمای بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل گاهی احساس سرما می‌کنیم و از خواب بیدار می‌شویم.

جوراب‌ها را خنک کنید | استفاده از پنبه کوچک در هوای گرم، به خصوص زمانی که هوا مرطوب است،

در طول تابستان و با گرم تر شدن هوا نمی توان مانند همیشه به راحتی به خواب رفت و خوابی آسوده داشت. برای مقابله با این مشکل سرویس جهانی بی بی سی ۱۰ راهکار ارائه می کند.

چرت زنید! افزایش دما و گرم تر شدن هوا باعث می شود که در طول روز کمی احساس بی حالی داشته باشید، زیرا بدن برای تنظیم دما به انرژی بیشتری نیاز دارد. اما اگر برای خواب شبانه معذب به مشکل مواجه‌اید، در طول روز نخوابید. خواب‌آلودگی در هوای گرم ارزشمند است، پس آن را برای شب نگه دارید.

۲ روال روزانه داشته باشید! گرمای هوا شما را به سوی تغییر عادت هایتان سوق می دهد. این کار را بکنید، زیرا خوابتان را مختل می کند. بر اساس عادت و روال همیشگی تان عمل کنید و پیش از رفتن به رختخواب کارهای همیشگی تان را انجام دهید.

۳ اصول اولیه را در خاطر داشته باشید | اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان هنگام شب گرم نباشد. برای مثال، در طول روز پرده‌ها را بکشید و از ورود نور خورشید به داخل خانه جلوگیری کنید. اما پیش از رفتن به رختخواب

برگ سبز سواری پژو روآ مدل ۱۳۸۵ شس انتظامی
۱۲-۳۵۱ ق ۵۲ ش شلسی ۶۱۳۱۱۳۶۴
شس صوئور ۱۱۶۸۵۰۴۹۳۰۴ بنام
علی اصغر رسولی راد مفقودو فاقد اعتبار است

مدرک تحصیلی اینجانب امید محمدی
فرزند حسن کد ملی ۰۹۲۱۴۲۷۹۵۱ صادره
مشهد در مقطع تحصیلی کارشناسی رشته
معماری با شماره ۲۵۱۵ تاریخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به
آدرس جنودر موسسه آموزش عالی اشراق
اداره دانش آموختگان ارسال نمایند.

اصل برگ سبز پرايد جي تي ايڪس اي مدل ۱۳۸۶ بش
انتظامي ۱۲-۸۱۴ ط ۵۵ شماره مورتور ۱۹۴۹۲۰ ش
شاسي ۸۵۴۷-۱۴۱۲۲۸۶۱ به مالڪيت زهرا سعیدی
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

اصل برگ سبز خودرو پرلند جي تي ايسڪ اي
۱۳۸۷ بشماره انتظامي ۱۲-۴۶۷-۱۹۷۰
شماره موتور ۳۰۳۳۰، شماره شاسي
۵۳۰۲۱، ۷۵۷۳۳، ۱۴۱۲۲۱۹۷۰ هشاستون
مفقود گرديده وفقد اعتبار مي باشد

برگ سبز وانت نيسان اي مدل ۱۳۸۶
به بشماره انتظامي ۱۲-۴۶۷-۱۱ به بشماره
موتور ۳۰۳۳۰، شماره شاسي ۵۳۰۲۱،
بنام اي اصغر اصلاحي به كل ملي ۰۳۳۲۴۴۴۰۰۰۰
مفقود گرديده وفقد اعتبار مي باشد

اصل برگ سبز خودرو نارون XML۶۸۲E-YJD به شماره ۱۳۸۸ مدل ۷۴ ایران ۵۹۱۰۶۳
و شماره موتور QME۵۹۱۰۶۳ و شماره شاسی NAGAV۷۲VC۱۱۰۱۵۷۴ بنام نادر عرفان سعیدی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز خود رو بپرايد ۱۳۱
به شماره پلاک ۵۱۱۰۵۲۴۵۲۴ ایران ۱۲ شماره شاسی
۱۱۰۰۶۳۶۲۸۱۲۲ NASE شماره موتور
۱۱۸۹۶۴۱۳۵۷۶۴۱۸۹ به نام افشین بازمانش مفقود
و فاقد اعتبار است.

برک سبز، سند کمپانی و کارات خودرو پر اید ۱۱۱
مدل ۹۶ ش انظامی ۱۲-۳۱۹ س ۷۶
ش شاسی ۸۶۸۵۷۱۰۰۳۱۱ NASE
ش موتور ۱۷۶۸۷۱۲۵۸۷۱ M۱۳۵
ش مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کلات پژو پارس مدل ۱۴۰۱ به ش
پلاک ایران ۱۲-۳۶۷-۵۲ نام حمید دشت بان به
ش شاسی ۲۴ NAANA1۵E7NKK۶۶۸۰۹
۱۲۵K۰۰۹۷۶۰۹ مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو پژو TU۳۰۶ ۲۰هـاج یک
مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۶ و ۳۶۹
و شماره موتور ۱۳۳۹۱۰۷۴۵۸۰ و شماره شاسی
۳۶۹۰۳ EETJ NAAP بنام آسیه ایزد مفقود
که دبیده فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز خودرو دنا پلاس اتومات به
شماره انتظامی ۶۸ ایران ۹۹۵۵۲۵ شماره شاسی
H۰۰۷۰۸۲۵ شماره موتور ۴۵۷۱۲۰۲
به نام جعفر عباسی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ کمپانی، برگ سبز، کلات ویلاک موتور سیکلت
توس نومدل ۱۳۹۱ ش انتظارمی ۷۶۹-۱۸۵۷۵
ش موتور ۱۲۵۴۳۰۰۲۳۸۲
ش قته ۱۲۵۴۹۱۲۴۷۶۷۶۳۳۳۳ بنام محمد
حسین، زاده خسرویه مفقود شده و فاقد اعتبار است

[illegible]