

چگونه سبزیجات را شستشو دهیم؟

با توجه به افزایش بسیار زیاد انواع آلودگی‌ها در میوه‌ها و سبزیجات یکی از ضروری‌ترین کارها شست و شوی کامل آنهاست. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با بروز ویروس کرونا همه ما با ترس و لرز تمام مواد غذایی خریداری شده را برای مقابله با آلودگی شستشو می‌دهیم که انگار صد در صد باورمان شده است این ویروس واقعاً کشته شده است! متخصصان عفونی توصیه می‌کنند که تا حد امکان از خانه خارج نشویم، اما در صورت لزوم برای تهیه مواد غذایی خریداری شده حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنیم و پس از رسیدن به منزل کالاهای خریداری شده را ضدعفونی کنیم. اما بحث میوه جات و سبزیجات کمی متفاوت است؛ امروزه با توجه به افزایش بسیار زیاد انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و آلودگی‌ها در میوه‌ها و سبزیجات یکی از آزارهای ترسناک‌ها شست و شوی کامل آنهاست؛ چرا که ویروس روی سبزیجات به علت اینکه نمی‌توان پوست

باید حداقل ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزی در طول روز مصرف شود تا بدن مقاومت خود را در برابر آلودگی بالا ببرد.

بطور جدی ارگانسیم‌های بسیار زیاد و مقاومی بر روی میوه‌ها و سبزیجات وجود دارند که در صورت ورود به بدن انسان منجر به ایجاد

اختلال و بیماری در افراد می‌شوند. شستشوی میوه جات با آب خالی می‌تواند باعث از بین رفتن خاک شود و طبق مطالعات جدید ترکیب

جوش شیرین با آب بهترین راه مقابله برای از بین بردن ویروس‌های روی میوه جات و سبزیجات است.

۱۰ باور غلط درباره سیگار



باورها و نگرش‌های غلط درباره مصرف سیگار در جامعه وجود دارد؛ در این مقاله چند باور غلط درباره سیگار کشیدن را بیان می‌کنیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خطرات ناشی از سیگار کشیدن بر همه معلوم است. سیگار کشیدن در محیط‌های بسته مثل اتاق کار، داخل خانه رستوران و ... اثرات مضر بیشتری دارد. در این مقاله تصویری از سیگار کشیدن را بیان می‌کنیم.

۱- سیگارهای لایت سبک مضر نیستند

برخی تصور می‌کنند یکسری سیگارهای ملایم وجود دارد که آسیب کمتری وارد می‌کنند و داری تارو نیکوتین کمتری هستند. دستگاه‌هایی هستند که به طور مصنوعی دود را استخراج می‌کند و کاهش مواد مضر این سیگارها را مشخص می‌کند.

اما آسبایی که به فرد وارد می‌شود این است که نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می‌کند و از طرفی منافع باز روی فیلترهای آن‌ها است که هوا را از اطراف می‌کشند؛ که این نوع را خود کارخانجات دخانی هم آگاهند.

۲- خطر سیگار کشیدن، برای پیران قابل است

سیگار عوارضش را فقط در افرادی نشان می‌دهد که زمینه بیماری قلبی-عروقی و سرطان دارند و مرگ در آنان قوی‌تر است. اما محققین ثابت کرده‌اند که سیگار علاوه بر آنکه شانس بروز بیماری‌هایی که زمینه خانوادگی دارند را چند برابر می‌کند، زمینه ایجاد بیماری‌های دیگر را نیز به وجود می‌آورد و باید گفت که سیگار در مرگ آنان دخالت دارد.

۳- برخی سیگارها، خطری ندارند

برخی معتقدند سیگارهای گران عوارض کمتری دارند و به نسبت سیگارهای ارزان قیمت آسیب کمتری می‌رسانند. زمانی که فردی سیگارهای گران قیمت را خریداری می‌کند، با خیال راحت تعداد نخ‌های سیگار خود را بیشتر می‌کند و زودتر به آستانه مرگ می‌روند.

۴- برای ترک سیگار، من خیلی بیر هستم

اگر یک سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده‌اید، خطر بیماری‌های قلبی رابه نصف کاهش داده‌اید. افراد ۳۵ تا ۳۹ ساله، اگر سیگار را ترک کنند، می‌توانند ۳ تا ۵ سال طول عمر خود را زیاد کنند. مطالعات نشان داده که حتی افراد ۶۹ ساله نیز می‌توانند با ترک سیگار، طول عمر خود را زیاد کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

۵- من هرگاه بخوام، می‌توانم سیگار را ترک کنم

هر چه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت‌تر خواهد بود. افرادی که می‌گویند اراده ترک سیگار را دارند، باید آن‌ها را در مواقع بحرانی دید که آیا اراده شان پابرجا است یا نه. حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می‌کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. مطالعات نشان داده که گرچه ۷۰ درصد سیگاری‌ها خواهان ترک سیگار هستند اما تنها ۷ درصد آن‌ها دارای اراده قوی در ترک سیگار هستند.

۶- اگر کودکی در خانه نباشد، می‌توان سیگار کشید

اگر کسی در داخل خانه سیگار بکشد و حتی فرد دیگری در آنجا نباشد، دود سیگار روی فرش، لباس‌ها و پرده‌ها و ... باقی می‌ماند. اگر بتوانید بوی سیگار را در فضای خانه استشمام کنید، بدون اینکه کسی در آن لحظه سیگار بکشد، نشان می‌دهد که موادشیمیایی سرطان را در محیط خانه وجود دارد. این مسئله به خصوص در نوزادانی که روی زمین سینه خیز یا چار دست و پا راه می‌روند و وسایل را در دهانشان می‌گذارند، خیلی خطرناک است.

۷- برای حفظ سلامت من آدامس و یا چسب نیکوتین دار استفاده می‌کنم

کم کردن تعداد سیگارهای مصرفی در طول روز، اقدام خوبی است، اما این یک راهکار موثر برای از بین بردن عوارض سیگار نیست. حتی اگر روزی یک نخ سیگار بکشید، باز هم سموم آن وارد بدنتان می‌شود و سلامتتان به خطر می‌افتد بنابراین بهتر است به طور کلی دور سیگار را خط بکشید و برای ترک تدریجی هم به جای کم کردن تعداد سیگارها، از چسب یا آدامس‌های نیکوتین دار کمک بگیرید.

۸- با خمیر دندان جرم گیر اثر سیگار از روی دندان از بین می‌رودا

برخی معتقدند با خمیر دندان جرم گیر و مسواک زدن مداوم جرمی که در اثر سیگار و قلیان در دندان است از بین می‌رود؛ اما این طور نیست. به طور کلی سالانه هزاران نفر از سرطان‌ها و بیماری‌های خیم دانه که ناشی از دخانیات است از بین می‌روند. ردی دندان‌ها و بوی بدن دهان، انواع سرطان‌های حلق، دهان، زبان پوسیدگی دندان‌ها از عوارض کشیدن سیگار است.

۹- با سرفه و دفع خلط، کلیه اثرات سمی دخانیات از بدن حذف می‌شود

این باور غلط است. سرفه از عوامل تحریک و تجمع خلط به خاطر کاهش حرکت مرکزهای تنفسی است و به هیچ عنوان با سرفه کردن این اثرات سیگار از ریه دفع نمی‌شود.

۱۰- مصرف آجیل پس از ترک سیگار، موثر است

پس از ترک سیگار از تنقلات مفوق و بادام زمینی، آب مرکبات، گوشت، جگر دل قلوه و ... مصرف کنید؛ اگرچه استفاده از این تنقلات خوب است و جذب نیکوتین را پایین می‌آورد، اما در واقع هنگام ترک سیگار خوب نیست. به جای این‌ها می‌شود از میوه‌ها مانند موز و سبزیجات مانند اسفناج و جو دو سر و لبنیات استفاده کرد.

علائم یائسگی و راهکارهایی برای درمان آن



خانم‌ها باید بدانند که یائسگی، یک بیماری محسوب نمی‌شود و به این معنا نیست که به پایان زندگی‌شان نزدیک شده‌اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان یائسگی یا منوپوز، یکی از دوران طبیعی زندگی بیشتر زنان است که در آن قاعدگی برای همیشه متوقف می‌شود و آن‌ها دیگر قادر به بارداری نیستند. یائسگی زنان معمولاً از سن ۴۹ تا ۵۲ سالگی شروع می‌شود. در این هنگام تخمدان‌ها هورمون‌های زنانه (استروژن) را به میزان کمتری ترشح می‌کنند.

نشانه و علائم یائسگی

در ابتدا عادت ماهانه نامنظم شروع شده و بعد از آن به‌طور کامل قطع می‌شود. زنانی که به مدت یک سال عادت ماهانه نداشته باشند یائسه محسوب می‌شوند. علائم مربوط به یائسگی ممکن است چند ماه تا چند سال بعد از یائسگی در خانم‌ها بروز کند. از نشانه‌های یائسگی می‌توان به خشکی رحم، گرگرفتگی و خواب آلودگی، کاهش میل جنسی و کندی متابولیسم بدن اشاره کرد که برای کاهش این علائم پزشکان هورمون‌های جایگزین تجویز می‌کنند.

مصرف ویتامین در دوران یائسگی و به خصوص ویتامین D بسیار مهم است. خانم‌ها در این زمان خاص بیش‌تر از هر زمان دیگر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند. در این

مصرف ویتامین D

خانم‌ها در این زمان خاص بیش‌تر از هر زمان دیگر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند. در این

هنگام نباید از فواید مکمل‌های ویتامین D غافل شد؛ این نوع ویتامین موجب تقویت و استحکام استخوان‌ها می‌شود همچنین مکمل ویتامین D در بهبود اخلاق زنان بسیار موثر است. البته این نوع ویتامین در بهبود گرگرفتگی و خشکی رحم زیاد موثر نیست.

از مصرف گیاه توت مار، غافل نشوید!

گیاه توت مار گیاه شگفت‌انگیزی است که مطالعات و تحقیقات گیاه‌شناسی زیادی هم بر روی آن انجام شده است. استفاده از این گیاه در طول یائسگی می‌تواند کمک کننده باشد. این گیاه در بهبود طیفی از بیماری‌های زنان

معجزه ادویه‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن



ادویه و گیاهان دارویی نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده بلکه باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می‌شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هر انسانی باید برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود ارزش قائل شود، چون مهم‌ترین سیستم در بدن، سیستم ایمنی است. از مهمترین ادویه و گیاهان دارویی برای تقویت سیستم ایمنی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **آویشن:** آویشن یکی از گیاهان دارویی است که در خانواده نعناع قرار می‌گیرد و سرشار از ویتامین C است همچنین منبع خوبی برای دریافت ویتامین A محسوب می‌شود. این نوشیدنی برای تسکین سرفه، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و پیشگیری از عفونت بسیار مفید است.
- **زنجبیل:** زنجبیل از گیاهان دارویی فوق‌العاده پرخاصیت است که طی سالیان گذشته از آن برای درمان انواع دردها و بیماری‌ها استفاده شده است. در هنگام سرما و شیوع ویروس‌ها، نوشیدن چای زنجبیل از خوبی برای سلامت و گرم نگه داشتن بدن است. زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با بیماری‌ها نقش موثری ایفا می‌کند. همچنین به دلیل طعم و عطر عالی و تند و تیز آن به عنوان ادویه در غذاها کاربرد دارد.

- **سیر:** سیر یک آنتی باکتری قوی است که از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری و به بازسازی سلول‌های آسیب دیده کمک می‌کند. سیر همچنین با تحریک سلول‌های ایمنی خاص و تنظیم ترشح سیتوکین‌ها، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. توصیه می‌شود روزانه حداقل سه حبه از آن را مصرف کنید.

ادویه و گیاهان دارویی نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده بلکه باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می‌شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هر انسانی باید برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود ارزش قائل شود، چون مهم‌ترین سیستم در بدن، سیستم ایمنی است. از مهمترین ادویه و گیاهان دارویی برای تقویت سیستم ایمنی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **آویشن:** آویشن یکی از گیاهان دارویی است که در خانواده نعناع قرار می‌گیرد و سرشار از ویتامین C است همچنین منبع خوبی برای دریافت ویتامین A محسوب می‌شود. این نوشیدنی برای تسکین سرفه، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و پیشگیری از عفونت بسیار مفید است.
- **زنجبیل:** زنجبیل از گیاهان دارویی فوق‌العاده پرخاصیت است که طی سالیان گذشته از آن برای درمان انواع دردها و بیماری‌ها استفاده شده است. در هنگام سرما و شیوع ویروس‌ها، نوشیدن چای زنجبیل از خوبی برای سلامت و گرم نگه داشتن بدن است. زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با بیماری‌ها نقش موثری ایفا می‌کند. همچنین به دلیل طعم و عطر عالی و تند و تیز آن به عنوان ادویه در غذاها کاربرد دارد.