

مردان، این سرطان رایج را با تخمه ژاپنی از خود دور کنند!

آنتی اکسیدان های موجود در تخمه ژاپنی باعث شده تا از بروز انواع سرطان ها به ویژه سرطان پروستات در آقایان پیشگیری کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تخمه جابانی یا تخمه ژاپنی معمولا در میان وعده مصرف می شود و طرفداران خاص خود را دارد. این محصول در حقیقت حاصل از تخمه های درون نوعی هندوانه به خصوص است که تنها تخمه های آن مورد استفاده خوراکی قرار می گیرند و خود هندوانه قابل خوردن نیست. این نوع هندوانه به «هندوانه آجیلی» معروف است.

برخلاف تصور عموم این تخمه مختص به ژاپن نیست و در ایران پرورش می یابد. این تخمه معمولا در روستای دماوند به نام جابان کاشته می شود. تخمه ژاپنی اکثرا در طعم های مختلفی مانند نمکی، بو داده و همراه با گلپر و لیمو مورد استفاده قرار می گیرد.

از فواید تخمه ژاپنی غافل نمایند

۱- بر اساس نظر طب سنتی این تخمه طبعی گرم و خشک دارد.

۲- هر ۱۰۰ گرم از این تخمه حاوی ۵۹۰ کالری انرژی است.



۳- برای کم خونی موثر است.

۴- اشتها آور است و از سوءهاضمه جلوگیری می کند.

۵- این خشکبار به دلیل وجود کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

۶- در درمان التهابات بدن نقش مهمی دارد.

۷- سرشار از پروتئین است.

۸- به دلیل دارا بودن اسید فولیک نقش مفیدی در عملکرد بهتر مغز و کنترل هوموسیستئین دارد.

۹- بخشی از آهن مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

۱۰- منیزیم موجود در این آجیل در حفظ سلامت اعصاب نقش دارد.

۱۱- وجود آنتی اکسیدان در این نوع تخمه مانع بروز سرطان «پروستات» در آقایان می شود.

۱۲- وجود روی در این تخمه، کمک فراوانی به متابولیسم بدن کرده و دستگاه ایمنی آن را قوی می کند.

۱۳- وجود اسیدهای آمینه در این نوع تخمه به محافظت از ماهیچه ها کمک می کند.

۱۴- کاهش کلسترول مضر خون

۱۵- تنظیم عملکرد اعصاب و عضلات از جمله قلب و استخوان ها

از مضرات تخمه ژاپنی چه می دانید؟

- از جمله مضرات این تخمه خوشمزه می توان به افزایش چربی بدن اشاره کرد.

- به دلیل وجود نمک فراوان در این نوع تخمه مصرف زیاد آن موجب آسیب رسیدن به دندان، تغییر رنگ و از بین رفتن آن ها می شود.

- مصرف این تخمه زمینه ساز بروز انواع بیماری از جمله فشار خون است.

- بهتر است افراد مبتلا به چاقی از مصرف تخمه ژاپنی پرهیز کنند.

- مصرف بیش از حد تخمه ژاپنی همراه با پوست باعث کاهش ترشح طبیعی «اسید معده» شده و ابتلا به بیماری دیابت یا مشکلات کلیوی را افزایش خواهد داد.

اصلاح سبک زندگی عامل مهم پیشگیری از بیماری ها



ویروس هایی مانند کرونا در بینی ما گیر می کند و به همین صورت حدود ۹۰ درصد ویروس از طریق بینی جذب می شوند.

در واقع داخل بینی مانند یک پارچه مخمل طراحی شده که پرز دارد و وقتی هوا داخل آن می شود، در آنجا اکثر ویروس ها و باکتری ها فیلتر خواهند شد.

ناصری اضافه کرد: روی این ربوبش مخمل یک مایع غلیظ نیز ریخته شده که به سرعت آلودگی را جذب می کند، زدن ماسک

مانند همین مخمل سیستم بینی ما عمل کرده و بسیاری از آلودگی ها را فیلتر می کند و جوی ۹۵ درصد ویروس ها را می گیرد.

نکات بهداشتی برای اینکه ویروس کرونا را از بینی خارج کنیم ناصری ادامه داد: باید سر بیرونی بینی باز باشد و داخل آن تنگ

اما امروزه متأسفانه مد شده که این ورودی بینی را با عمل جراحی کوچک کرده و ورودی هوا را تنگ می کنند در صورتی که هر چه

این ورودی بازتر باشد، فرد سالم تر بوده و هوای بهتری تنفس می کند.

او با بیان اینکه بینی ما فیلتر است، تاکید کرد: در صورت قرار گرفتن در معرض ویروس باید بینی را تمیز کنیم، به اینصورت که قبل و بعد از بیرون رفتن حتما آن را شست و شو دهیم.

ناصری تصریح کرد: معمولا از زمانی که آلودگی اتفاق می افتد تا علائم اولیه ظاهر شود بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت فاصله است، زمان طلایی شما زمانی است که وقتی از بیرون برمی گردید هم به لحاظ سطحی و هم به صورت عمقی تر تنها با آب خالی داخل بینی را به صورت استنشاقی شست وشو دهید تا خلط، ترشح و آلودگی های داخل بینی تخلیه شود.

او با تاکید بر لزوم تمرینات مدوم درست تنفس کشیدن تصریح کرد: جریان عروقی فراوانی داخل بینی داریم که هم

سیستم دفاعی را شکل می دهد و هم سیستم محیطی ما را گرم نگه می دارد، مثلا اگر هوایی که تنفس می کنیم ۲۲ درجه است، بینی باید آن را متعادل کند تا آن را به ۳۷ درجه برساند، برای همین نفس را با عجله نکشیم، برای همین وقتی افراد از جای گرم به سرد می روند، فوری عطسه یا سرفه می کنند و به اینصورت سیستم ایمنی بدن آن ها ضعیف خواهد شد.

متخصص فارماکولوژی ادامه داد: یکی دیگر از عادت های بد تنفس دهانی است، چرا که این عامل باعث جذب بیشتر ویروس ها خواهد شد و برای همین افرادی که سیگار یا قلیان می کشند بیشتر در معرض خطر کرونا هستند.

تاکید متخصص فارماکولوژی بر آشنایی با دفترچه راهنمای بدن در برنامه «طبیپ»

نقش لباس در تنفس بدن

این متخصص طب ایرانی گفت: در منابع طب ایرانی، لباس نیز از متعلقات هوا به شمار می آید و در تنفس بدن مهم است، به همین دلیل ما باید بیشتر از لباس های پنبه ای و کتان استفاده کنیم چرا که جنس خنک دارند و باید دانست که استفاده از لباس های پلاستیکی به دلیل تحریکات الکتریکی که ایجاد می کنند، شارژ بدن را به هم می ریزند و این بر بروز عصبانیت اثر مستقیم دارد.

ناصری تاکید کرد: لباس ابریشمی گرم برای بانوان مناسب است؛ چرا که آنان مزاج سردی دارند، اما برای آقایان خیلی مناسب نیست، در زمستان لباس پشمی مناسب بوده و بهتر است که حتی آقایان نیز در هوای سرد حتما از کلاه و سرپوش استفاده کنند.

او در پایان گفت: رنگ لباس بسیار مهم بوده و بهتر است که ما بیشتر از رنگ های نشاط آور از جمله آبی، سبز و زرد که جزو رنگ های الهی هستند استفاده کنیم تا به این وسیله سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم.

چگونه با کرونا زندگی کنیم؟



سبک زندگی ما در شرایط فعلی باید بر مبنای زندگی با کرونا باشد بنابراین مهمترین وظیفه ما در مقابله با این ویروس رعایت اصول بهداشتی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه ما می دانیم با وجود شرایط حاکم بر زندگی و کشف نشدن واکسنی برای از بین بردن ویروس کرونا، مجبور هستیم که تدبیر و تمهیدات مناسبی را برای زندگی کردن با آن در نظر بگیریم. تمام افراد باید برنامه و سبک زندگی خود را کمی تغییر داده تا بتوانند به راحتی با ویروس کرونا مبارزه کنند. کرونا در حال حاضر واکسن و داروی خاص ندارد بنابراین برای جلوگیری از افزایش شیوع باید ماسک بز نیم، پرشکاف معتقدند در نیمه دوم سال به واسطه سرد شدن هوا با انواع ویروسهای تنفسی فوقانی که مهمترین آنها آنفلوآنزا است مواجه هستیم بنابراین همراهی این ویروسها با ویروس کرونا در صورت بیتوجهی مردم به اصول بهداشتی میتواند فاجعه ایجاد کند.

زندگی با کرونا

برای مقابله کردن با ویروس کرونا باید تدابیر زیر در نظر گرفته شود تا بتوانیم کمی آسوده تر با آن کنار بیاییم.

- ضرورت گذاشتن ماسک در همه مکان ها به خصوص داخل وسایل نقلیه عمومی.

- رعایت فاصله گذاری اجتماعی در حدود یک تا دو متر در مکان های عمومی.

- پرهیز از دست دادن یا ربوبوسی با در آغوش گرفتن و رعایت بهداشت هنگام عطسه و سرفه.

- شستن روزانه دست ها به مدت ۲۰ ثانیه و پرهیز از لمس صورت دهان، بینی و چشم ها.

- ضدعفونی کردن دست ها پس از لمس وسایل عمومی مثل کارت خوان، نرده دست گیره در، دکمه آسانسور و ... خودداری از شرکت در تجمعات خطر آفرین مانند عروسی، عزاداری، مسافرت ها.

- شستن دقیق سبزی و میوه با آب و مایع ضدعفونی کننده و اسپری الکل برای خریدهای غیر قابل شست وشو.

- تعویض لباس ها و کفش قبل از ورود به خانه و ضد عفونی وسایل همراه مانند موبایل و سوییچ ماشین.

- توجه به بهداشت روانی، کاهش استرس سرگرمی های مفید در منزل، داشتن آرامش و خواب کافی.

- رعایت بهداشت جسمی، حمام کردن، ورزش کردن پیاده روی در پارک های خلوت و طبیعت.

- رعایت تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی که باعث افزایش سطح ایمنی بدن می شود.

استخدام شرکت روغن موتور قطران کاوه

جهت تکمیل کادر فروش خود به افراد با شرایط ذیل جهت اهواز ، ایزده ، آبادان ، خرمشهر و ماهشهر نیازمند است

عنوان شغل	جنسیت	تحصیلات	شرایط
ویزیتور (بازاریاب)	خانم و آقا	حداقل فوق دیپلم	با سابقه کار

مزایا: حقوق + پورسانت + بیمه

تماس: **۰۹۱۶۶۳۲۷۰۸۸ _ ۰۹۳۳۴۴۴۰۰۶۱**
ساعت تماس: ۸ صبح تا ۵ بعدازظهر

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

موسسه حقوقی و دآوری میزان عدل

✓ **ارائه خدمات حقوقی**

✓ **رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع دآوری**

✓ **متخصص در حوزه روابط کار**

✓ **دعاوی کارگر و کارفرما**

تلفن: **۳۲۲۰۱۷۰۸** تلفن: **۳۲۲۰۱۷۰۷** همراه: **۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰**

آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات