

نوشیدن چه مقدار چای در روز بی خطر است؟

نوشیدن چای در هر شبانه روز را مشخص کرده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میخائیل بوگمولوف متخصص غده‌های داخلی در روسیه طی مصاحبه با روزنامه «AiF» میزان نوشیدن روزانه چای برای هر فرد به طوری که به سلامتی اش آسیبی وارد نشود، چهار لیتر چای دم کرده کم رنگ اعلام کرد.

به گفته این متخصص روسی هر فرد بالغ می‌تواند روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کند البته این ماده فقط در چای و قهوه وجود ندارد و نوشابه، کاکائو، شکلات و نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز حاوی این ماده هستند، اما برای سهولت در محاسبه مصرف روزانه کافئین، معیار را قهوه قرار دادیم که هر واحد قهوه حاوی حدود ۱۰۰ میلی گرم کافئین است.

نوشیدنی شفابخش و عجیبی که زیاده‌روی در مصرف آن شما را می‌کشد!

براین اساس هر لیتر چای دم کرده کم رنگ حدودا حاوی



یافته‌های جدید دانشمندان میزان کافی و استاندارد



کند.در ادامه گزارش دیلی اکسپرس آمده است: محققان در اقدامی به گروهی از کرم‌ها «یورولیتین A» تزریق کردند و متوجه شدند طول عمر گروهی از این کرم‌ها که «یورولیتین A» را دریافت کرده اند، ۴۵ درصد در مقایسه با گروه دیگر بیشتر بوده است.

این تیم تحقیقاتی سپس چندین آزمایش دیگر را نیز به انجام رساندند و متوجه شدند یورولیتین عملکرد عضلانی بدن را بهبود می‌بخشد و میتوکندری‌های آسیب دیده را پیش

بر طبق تحقیقات محققان نوشیدن یک آب میوه، می‌تواند روند پیری بدن را کند کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر طبق پژوهش دانشمندان، خوردن یک آب میوه سرخ رنگ، به کاهش روند پیری انسان کمک کند.

طبق گزارش دیلی اکسپرس، زندگی مرفه و طولانی، به نوع غذاهای مصرفی و نگرش افراد باز می‌گردد. از نظر علمی، یک آب میوه خاص، دانشمندان برسته را متحیر می کند و نوشیدن آن در حد متوسط، می‌تواند درمانی برای تقویت طول عمر باشد.

کند شدن روند پیری

تمام سلول‌ها دارای مولدهای کوچک انرژی به نام «میتوکندری» هستند و دانشمندان کشف کرده اند میوه انار حاوی موادی به نام «uroolithin A» است، این اولین و تنها ترکیب شناخته شده‌ای است که می‌تواند میتوکندری را را پس از پیری نوسازی کند.

پایگاه «مدیکال اکسپرس» نوشت: این، یک واقعیت از زندگی است که عضلات اسکلتی، با رسیدن فرد به سن ۵۰ سالگی، قدرت خود را از دست می‌دهند.

یک آزمایش بالینی نشان داده است که «یورولیتین A» که ترکیب مشتق شده از مولکول‌های زیستی موجود در میوه‌هایی مانند انار است، می‌تواند روند پیری را با بهبود عملکرد میتوکندری‌ها کاهش دهد.

بنابراین، «Urolithin A» - یک متابولیت زیست مولکول موجود در انار است که می‌تواند به کند شدن روند پیری کمک

کلاس های موسیقی در رشد مغز کودکان موثر است



به گفته محققان، یادگیری یک آلت موسیقایی به خوبی مغز در حال رشد کودکان را تنظیم می کند.

به گزارش مهر، در مطالعه‌ای جدید، ۴۰ کودک ۱۰ تا ۱۳ ساله مهارت‌های حافظه و توجه را انجام دادند درحالیکه فعالیت مغزشان از طریق ام آرای تحت نظر بود.

۲۰ نفر از این کودکان، علاوه بر تمارین موسیقایی در مدرسه حداقل دو ساعت در هفته در کلاس موسیقی شرکت داشتند.

۲۰ نفر دیگر بجز مدرسه، هیچ نوع آموزش موسیقایی دریافت نمی کردند.

طبق گزارش، زمان پاسخ دهی در هر دو گروه فرق نداشت. اما عملکرد کودکانی که بیشتر تحت آموزش موسیقایی بودند به مراتب بهتر بود.

محققان مشاهده کردند کودکان تحت آموزش موسیقی، دارای فعالیت بیشتر مناطق مغزی مرتبط با کنترل توجه و کدگذاری شنیداری بودند.

این عملکردها با بهبود در خوانش، ابتکار بیشتر و کیفیت زندگی بهتر مرتبط هستند.

«لئونی کاسل»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پانتیفیکال شیلی، در این باره می‌گوید: «مهمترین یافته ما این است که به نظر می‌رسد دو مکانیزم مختلف زمینه‌ساز عملکرد بهتر کودکان آموزش دیده موسیقی در مهارت توجه و حافظه هستند.»

به گفته محققان، آموزش موسیقی ممکن است فعالیت عملکردی برخی از شبکه‌های مغزی را افزایش دهد.

حال محققان قصد دارند به بررسی تأثیر موسیقی بر بهبود کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی بپردازند.

خواص بی نظیر دانه های کدو تبیل که از آنها بی خبر هستید



دانه‌های کدو تبیل خواص بسیار زیادی دارد و به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دربین سیفی جات کدو تبیل کم تر مورد توجه قرار می گیرد درحالی که سرشار از فایده است.
علی رغم تمام خواصی که برای کدو بیان شده است دانه‌های کدو هم بسیار مفید است و برای درمان بسیاری

از بیماری‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

معمولا افراد به دلیل ناآگاهی از خواص تغذیه‌ای و درمانی، دانه‌های کدوتبیل را دور می ریزند، در حالی که این دانه‌ها یکی از بهترین و سالم ترین مواد غذایی و میان وعده‌ها محسوب می شوند.

مبارزه با سرطان

امروزه دلشتن سبک زندگی نادرست سبب شده است تا آمار ابتلا به بیماری سرطان تا حد قابل توجهی افزایش یابد و افراد زیادی با این بیماری درگیر شوند، اما طبق مطالعات انجام شده محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مواد معدنی در دانه‌های کدو وجود دارد و می‌تواند این بیماری را ازبین ببرد و حتی از ابتلا به انواع سرطان ها جلوگیری کند.

درمان بی خوابی

اگر شما جز آن دسته از افرادی هستید که از بی‌خوابی رنج می‌برند یا در طول شب از خواب

اولین اقدام ضروری پس از تماس با فرد مبتلا به کرونا

اگر از جمله افرادی هستید که به تازگی در تماس با فرد آلوده به کروناویروس بوده‌اید، انجام تست تشخیصی اولین اقدام توصیه شده نیست.

به گزارش ایسنا، «لیسا لی» از کارشناسان سلامت عمومی که پیش از این در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا فعالیت دولتی در اظهاراتی گفت: اگر در معرض کروناویروس قرار گرفته‌اید به قرنطینه بروید و به سرعت خود را از دیگران دور کنید و دوره قرنطینه را برای ۱۴ روز ادامه دهید.

به طور میانگین، حدود چهار تا پنج روز زمان می برد تا شخصی که با بیمار آلوده به کروناویروس در تماس بوده علائمی بیماری را در خود مشاهده کند. با این حال دوره نهفتگی ویروس می تواند از دو تا ۱۴ روز ادامه پیدا کند و به همین دلیل است که توصیه می شود دوره قرنطینه صرف نظر از نتیجه تست و وضعیت سلامت فرد، باید دو هفته کامل ادامه دلشته باشد.

وی گفت: این ایده که پس از قرار گرفتن در معرض کروناویروس منتظر جواب

www.NoorDaily.ir نورخورتان آنلاین

نورایط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

۸ خاصیت نعناع؛ سبزی که عطرش هوش از سرتان می‌برد

نعناع سبز در درمان برخی مشکلات جسمی و بهداشتی استفاده می‌شود و پژوهش‌های علمی فواید این گیاه دارویی را تایید کرده‌اند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نعناع سبز از دیرباز برای درمان برخی مشکلات جسمی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گرفته است و پژوهش‌های علمی نیز فواید آن را اثبات کرده اند، چرا که سرشار از مواد غذایی مفید برای حفاظت از بدن در برابر بیماری‌ها و مفید در درمان بیماری‌های گوارشی و تسکین دردهاست.

در این گزارش به بیان فواید نعناع سبز می‌پردازیم.

کاهش مشکلات مربوط به سوء هاضمه

نعناع یکی از گیاهان بسیار خوب برای رهایی از دردهای ناشی از سوء هاضمه و یکی از مشکلات رایج گوارشی است؛ بسیاری از پژوهش‌ها ثابت کرده اند که نعناع می‌تواند سرعت حرکت غذا را در معده افزایش دهد و از عوارض ابتلا به سوء هاضمه بکاهد.

علاوه بر این نعناع برای کاهش عوارض سندرم روده تحریک پذیر بسیار مفید است؛ نعناع حاوی ترکیبات منتول است و به شل شدن عضلات دستگاه گوارش و کاهش دردهای سندرم روده تحریک پذیر کمک می‌کند.

رهایی از دردها

نعناع سبز حاوی عناصری مهم برای کمک به تسکین دردها به ویژه دردهای مرتبط با معده، دستگاه گوارش و دردهای عضلانی است، کما اینکه از سردرد، اختلالات اعصاب و دردهای ناشی از دوره قاعدگی می‌کاهد.

کاهش بیماری‌های تنفسی

نعنای سبز برای کاهش عوارض بیماری‌های تنفسی بسیار مفید است و موجب کاهش گرفتگی بینی، ریه‌ها و نای می‌شود و به درمان سرماخوردگی و آنفلونزا کمک می‌کند. علاوه بر این از عوارض بیماری آسم می‌کاهد و به خاطر خاصیت ضدالتهابی که دارد، نقشی اساسی در کاهش سرفه و رهایی از بلمم ایفا می‌کند.

بهبود عملکرد مغز

براساس پژوهش‌هایی که وبسایت health line منتشر کرده است، خوردن یا استنشاق نعناع سبز عملکرد مغز و حافظه را تقویت می‌کند و مانع از ابتلا به آلزایمر و فراموشی می‌شود.

کاهش فشار خون بالا

نعناع سبز حاوی عنصر بتاسیم بوده که برای ایجاد توازن مایعات در بدن بسیار مهم است؛ مصرف نعناع فشار خون را پایین می‌آورد و ضربات قلب را منظم می‌کند و در آرام کردن عروق خونی نقش دارد.

محافظت در برابر اضطراب و استرس

برگ نعناع به آرامش و از بین بردن اضطراب، تنش و علائم افسردگی کمک می‌کند و باعث افزایش تولید سروتونین و احساس خوشبختی در فرد می‌شود.

تقویت کننده سیستم ایمنی

نعناع سبز حاوی عناصر بسیاری مانند فسفر، کلسیم ویتامین سی و ویتامین دی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفاظت از بیماری مربوط به آن کمک می‌کند.

جوشکاری حفاظ و آگار دئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت

دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره

درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس

تلفن: ۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸ - ۰۲۲۲۶۱۷۷۲ - ۰۶۱ دناپلی

ماهان

استخدام

یک شرکت معتبر در اهواز جهت تکمیل کادر خود به یک نیروی خانم با حداقل ۳ سال سابقه کار مرتبط با امور مالی نیازمند است

ایمیل: M.parsa@petrodanial.com

استخدام

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داورى

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوى کارگر و کارفرما

تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷ 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

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

استخدام

شرکت برگ سيب سبزخوزستان توزیع کننده انحصاری محصولات سان استار

جهت تکمیل کادر فروش خود در اهواز به تعدادی ویزیتور نیازمند می باشد

عنوان شغلی	تعداد	شهر	تحصیلات
ویزیتور	۵	اهواز	دیپلم

حقوق اداره کار + بیمه تامین اجتماعی +بیمه تکمیلی+ایاب و ذهاب

(مصاحبه فقط حضوری : از ساعت ۸ الی ۱۶)

ساعت تماس فقط در تایم اداری با شماره تماس زیر:

۰۹۳۶۵۵۵۰۶۷۹

حد فاصل پل زردشت و پلیس راه قدیم،بعد از پدافند سایت انبارها پشت استادیوم الغدير

استخدام