بیماری خطرناکی که خوردن هویج راه آن را سد می‌کند

هویج حاوی عناصر بسیار مغذی است که بدن را از ابتلا به برخی بیماری‌های خطرناک حفظ می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان دریافته اند که خوردن هویج به طور منظم مانع از رشد و تشدید بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان شده و طول عمر انسان را افزایش می‌دهد.

دانشمندان تاکید کرده اند براساس تحقیقات انجام شده بر روی حیوانات آزمایشگاهی، هویج مانع از تشدید سرطان پروستات، دستگاه گوارش و سرطان ریه می‌شود.

این دانشمندان می‌گویند که هویج سرشار از کاروتن، آهن، فسفر، پتاسیم، منیزیم، روی، ید و ویتامین‌های B، C، E، K است و افزودن آن به رژیم غذائی می‌تواند موجب افزایش طول عمر و عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن شود.

خوراکی‌هایی که جوانی را از شما می‌گیرند

مصرف برخی از موادغذایی و خوراکی‌ها باعث افزایش سرعت پیری افراد می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مجله صباح ترکیه با تهیه یک لیست از خوارکی‌هایی که موجب تسریع در روند پیری انسان می‌شود نوشت: مصرف قند می‌تواند موجب از بین رفتن چربی‌ها و پروتئین‌های بدن شود که این اتفاق باعث ایجاد چین و چروک و از دست رفتن شادابی پوست می‌شود.

این مجله می‌افزاید: فست فود، غذاهای سرخ شده، غذاهای چرب و غذاهای کنسروی حاوی چربی‌های ترانس هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. همچنین این خوراکی‌ها به رگ‌های خونی آسیب می‌زنند و موجب کندی جریان خون در پوست و در نتیجه پیری آن می‌شوند.

قهوه، فرآورده‌های گوشتی و نمک طعام نیز می‌تواند باعث کاهش آب بدن و در نتیجه پیری پوست شوند. همچنین، غذاهای تند باعث گشادی عروق خونی شده که این اتفاق با افزایش عمر منجر به ایجاد تغییرات در پوست می‌شود.

توصیه‌های تغذیه ای مصون ماندن از کرونا

تقویت سیستم ایمنی بدن

معاون آموزشی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، بر رعایت تغذیه مناسب و برای مصون ماندن از ابتلا به کرونا، تاکید کرد.

حامد پورآرام، در گفتگو با مهر، گفت: اگر ما نتوانیم نیازهای اساسی بدن را تأمین کنیم، قطعاً سیستم ایمنی ما در مقابل کووید ۱۹ ضعیف خواهد شد.

وی افزود: ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن منجر به حمله پاتوژن ها به بدن شده و در نتیجه فرد را در مقابل بیماری کووید ۱۹ ضعیف می کند.

پورآرام ادامه داد: پاتوژن ها علاوه بر تضعیف بدن، باعث بروز سوءتغذیه فرد می‌شود.

وی با اشاره به عوارض سوءتغذیه که منجر به کاهش اشتها و تضعیف قوای جسمانی فرد می‌شود، اظهار داشت: تغذیه مناسب قبل از ابتلاء به کووید ۱۹، حین ابتلاء و بعد از مبتلا شدن، از اهمیت بالایی برخوردار است.

پورآرام افزود: آنچه بعد از بحران کرونا در دنیا توصیه می‌شود، تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق مصرف کافی میوه و سبزیجات، غلات حبوبات، آجیل بدون نمک، مصرف کافی پروتئین ها که شامل گوشت سفید می‌شود مصرف لبنیات کم چرب و محدود نمودن و یا قطع مصرف گوشت قرمز است.

معاون آموزشی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: رعایت تغذیه صحیح، خواب کافی و فعالیت بدنی، کلیدی‌ترین راه‌های کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن است.

وی افزود: بیش از ۸۵ درصد جامعه ما در اغلب موارد کمبود ویتامین D دارند.

بهترین راه برای تأمین ویتامین D استفاده از نور مستقیم آفتاب است.

فلوشیپ کنترل و درمان درد مطرح کرد؛

راهکار درمان دردهای کرونایی

فلوشیپ و فوق تخصص کنترل و درمان درد، توضیحاتی درباره راهکار درمان دردهای ناشی از کرونا ارائه داد.

به گزارش مهر، حسن محمدی، همزمان با روز جهانی مبارزه با درد، گفت: یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به کلینیک‌های درمانی، درد است که در میان انواع درد، سردرد و کمردرد شایع‌ترین است.

وی افزود: در صورتی که درد بیش از حد طول بکشد و یا مدت زمان ماندگاری آن بیش از ۳ تا ۶ ماه باشد، درد مزمن است.این فوق تخصص کنترل و درمان درد کلینیک درد پردیس ادامه داد: کمردرد یکی از شایع‌ترین دردها محسوب می‌شود و درمان آن با روش‌های متعدد انجام می‌گیرد که در گام نخست تغییر سبک زندگی باید مدنظر قرار گیرد فرد وزن خود را کاهش دهد و نشستن و برخاستن و یا نحوه بلند کردن اجسام توسط آن به صورت صحیح انجام گیرد.

محمدی بیان داشت: پس از تغییر سبک زندگی، انجام فیزیوتراپی و استفاده از داروهای ساده مانند مسکن مدنظر است و باید توجه داشت اگر استفاده از داروهای مسکن بی‌جا و خودسرانه باشد مشکلات کلیوی، گوارشی و حتی خونریزی در فرد ایجاد می‌شود.فلوشیپ درد ادامه داد: در صورتی که از طریق این روش‌ها درد بهبودی نیابد و درمان نشود از راهکارهای مانند ازن درمانی، تزریق ژل و لیزر و در نهایت جراحی استفاده خواهد شد.

وی با بیان اینکه حدود ۱۰ سال است که کلینیک‌های درد در کشور ایجاد شده‌اند، افزود: تمرکز این کلینیک‌ها در تهران است و توسعه کلینیک‌های درد در استان‌های مختلف حائز اهمیت بوده و باید مورد توجه قرار گیرد همچنین در حال حاضر ۸۰ پزشک فوق تخصص درد مشغول خدمت‌رسانی به بیماران جهت بهبود وضعیت درد آنها هستند.

محمدی درباره دردهای ناشی از بیماری کرونا، گفت: شایع‌ترین دردها به دلیل ابتلاء به کرونا سردرد است. همچنین دردهای استخوانی و عضلانی اطراف ستون فقرات و عضلات می‌تواند برای بیمار کلافه کننده باشد که بهترین درمان درد ناشی از کرونا دارو درمانی و استفاده از مسکن‌های ساده مانند استامینوفن و ناپروکسن است و به هیچ عنوان استفاده از آسپرین برای این بیماران که به ویژه دارای تب‌های ویروسی هستند، توصیه نمی‌شود.

راهکارهای خانگی برای درمان سوزش معده

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی راهکارهای خانگی برای درمان سوزش معده را تشریح کرد.

درمان خانگی سوزش معدهمحمد تقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: افرادی که پس از مصرف انواع غذاها با اختلال گوارشی سوزش معده روبرو می‌شوند، باید به آرامی غذا بخورند.

او افزود: افراد مختلف باید هنگام غذا خوردن پس از اینکه غذا را در دهان خود قرار می‌دهند دهانشان را بسته و از بلعیدن هوا در این فاصله خودداری کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه پرخوری برای همه افراد مضر است، تاکید کرد: کسانی که از سوزش معده رنج می‌برند باید وعده‌های غذایی خود را تا جایی که می‌توانند سبک کرده و از پرخوری پرهیز کنند، زیرا ضرر پرخوری برای این افراد بیشتر از سایرین است.

خواب پس از غذا خوردن ممنوع

انوشه اضافه کرد: دراز کشیدن بلافاصله پس از مصرف غذا عامل موثری در ایجاد سوزش معده است. توصیه می‌شود افراد حدود نیم ساعت پس از غذاخوردن روی مبل یا صندلی بنشینند و بعد از این مدت از خوابیدن روی پهلوی چپ خودداری کنند.او بیان کرد: مصرف انواع غذاهای تند که در تهیه و طبخ آن‌ها از فلفل استفاده شده است و همچنین انواع ترشیجات میزان سوزش معده را افزایش می‌دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: مصرف انواع غذاهای نفاخ که موجب تحریک معده و اختلال در سیستم گوارشی بدن می‌شود، برای کسانی که سوزش معده دارند مضر است.او ادامه داد: افرادی که از سیگار و مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، بیشتر دچار سوزش معده می‌شوند.

انوشه اظهار کرد: نوشیدنی‌های گازدار که متاسفانه در حال حاضر پای ثابت سفره‌های مردم کشور شده است نیز در ایجاد سوزش معده موثر هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: دیر وقت غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب از دیگر عوامل سوزش معده است. توصیه می‌شود وعده‌های غذایی کوچک و کم حجم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

او تصریح کرد: مصرف آب فراوان و توجه به استفاده از آب در برنامه غذایی روزانه در کاهش و کنترل میزان سوزش معده بسیار موثر است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: نداشتن استرس و اضطراب در طول روز نیز به کاهش سوزش معده و بهبود وضعیت جسمانی فرد کمک خواهد کرد.

خطری مرگبار که زیر بافت جواهرات نهفته است!

شاید عجیب باشد، اما جواهرات فقط طی یک هفته استفاده می‌توانند تعداد زیادی میکروب تا ۴۲۸ برابر میکروب‌های کاسه توالت را به خود جذب کنند.

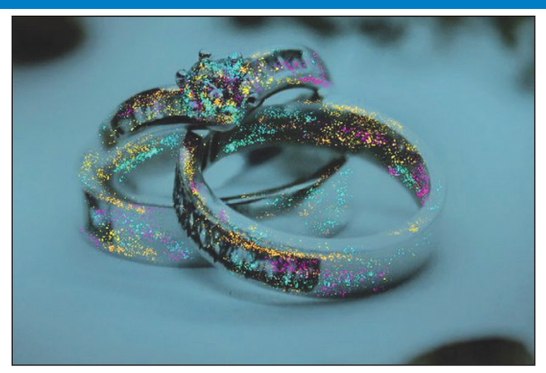
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا اهمیت پاکسازی دست‌ها و وسایل شخصی از طریق شستن و تمیز کردن را به منظور محافظت از خود در برابر خطر این ویروس برجسته کرده است، اما حال که تحقیقات نشان می‌دهد این ویروس می‌تواند تا ۹ روز روی فلز یا شیشه زندگی کند، آیا تا به حال به جواهرات خود فکر کرده اید؟ چه آلودگی و باکتری‌های دیگری ممکن است در سطح آن‌ها وجود داشته باشد؟هر روز دستان ما با اشیای فراوانی در تماس است که می‌توانند حامل باکتری‌های مضر باشند. یک مطالعه جدید توسط یک جواهرفروش نشان داد که فقط طی یک هفته چه میزان خاک و باکتری می‌تواند روی جواهرات شما جمع شود و اینکه بهترین راه برای تمیز کردن آن‌ها چیست.

طبق یافته‌های پایگاه «میرور» (Mirror)، جواهرات شما فقط طی یک هفته استفاده می‌تواند تعداد زیادی میکروب تا ۴۲۸ برابر میکروب‌های کاسه توالت را به خود جذب کند.

به عنوان بخشی از این آزمایش، متخصصان یک حلقه، ساعت و یک لنگه گوشواره که به مدت یک هفته استفاده شده را بررسی کردند و دریافتند که هر هفته حدود ۲۱ هزار نوع باکتری از استافیلوکوکوس اورئوس بسیار مقاوم به متی سیلین گرفته تا دیفتری روی جواهرات ظاهر می‌شود که باعث مسمومیت غذایی و همچنین کلنی‌های باکتریایی عامل برفک می‌شود.

اما کدام جواهر بیشترین باکتری را دارد؟

انگشتر تنها طی یک هفته استفاده بیشتر انواع باکتری‌ها را به خود جذب کرده و پنج نوع باکتری در این قطعه یافت شد. در مجموع ۵۰۴ کلنی باکتری، یک کلنی قارچ و یک کلنی کپک سیاه روی حلقه یافت شد.



ساعت دومین قطعه جواهرات از نظر آلودگی بود که چهار نوع باکتری در آن یافت شد. همچنین ۴۸۵ کلنی باکتری در گوشواره‌ها نیز کشف شد.

کارشناسان طلا و جواهر توضیح دادند که خرافه‌های زیادی در مورد تمیز کردن جواهرات وجود دارد و اگرچه این روش‌ها می‌توانند درخشندگی جواهر را تا حدی برگردانند، اما استفاده از موادی مانند کوکاکولا برای تمیز کردن جواهرات شما باعث از بین رفتن باکتری‌های چسبیده نمی‌شود و ممکن است مضرات آن بیش از فوایدش باشد.

کارشناسان طلا و جواهر یک فرآیند ساده ۴ مرحله‌ای را برای تمیز کردن محتویات جعبه جواهرات شما توصیه می‌کنند که به شرح زیر است:

مرحله ۱

برای شروع، چند قطره مایع شوینده را با آب گرم در ظرف پلاستیکی بزرگی که برای مسواک زدن مناسب باشد، مخلوط کنید و جواهرات را به مدت ۳۰ دقیقه در محلول خیس کنید.

مرحله ۲

مسواک خود را بردارید، آن را در محلول قرار داده و اطمینان حاصل کنید که برس مسواک مرطوب شده است سپس برس را به آرامی به اطراف جواهرات بمالید و مطمئن شوید که به تمام زاویه‌های آن رسیده است، سپس آن را با آب سرد بشویید و به نحوی تمیز کنید که ذره‌ای کف و بقایای شوینده باقی نماند.

مرحله ۳

بعد از اینکه آن را خوب شستشو دادید، از پارچه نرم و خشک برای صیقل دادن جواهرات خود استفاده کنید و اگر احساس کردید هنوز کثیف است، یک محلول تمیز کننده جدید آماده کرده و از یک پارچه جدید آغشته به محلول برای صیقل دادن هر قسمت از جواهرات استفاده کنید، این فرآیند باید مرتب تکرار شود تا بهترین نتیجه را بگیرید.

مرحله ۴

در آخرین مرحله آب را بجوشانید و با استفاده از یک موچین، جواهرات خود را با احتیاط و در فاصله‌ای ایمن از فواره آب که به نقطه جوش رسیده نگه دارید تا با رسیدن بخار به قطعه جواهر باکتری‌های سطح آن از بین برود.

یک متخصص ارتوپدی؛

آرتروز اولیه بدون هیچ علت خاصی ایجاد می شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص انواع آرتروز و روش های درمانی این بیماری توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، رضا زندی، با اشاره به اینکه آرتروز در دو دسته کلی اولیه و ثانویه تعریف می شود گفت: آرتروز اولیه بدون هیچ علت خاصی، با افزایش سن، وجود سابقه خانوادگی و زمینه ژنتیکی یا بلند کردن اجسام سنگین ایجاد می شود و تمام مفاصل بدن را درگیر می کند. فلوشیپ جراحی هیپ و لگن، افزود: آرتروز ثانویه به علت وجود یک عارضه مادرزادی، روماتیسم یا شکستگی در مفصل ایجاد می شود، البته آرتروز اولیه و به دنبال آن آرتروز زانو بسیار شایع است، چراکه بیشترین فشار به این مفصل وارد می شود.

این متخصص ارتوپدی در خصوص اقدامات پیشگیرانه این عارضه شایع، گفت: کاهش وزن، تغییر در نحوه نشستن، استفاده از هر دو توالت فرنگی و ایرانی، بلند نکردن اجسام سنگین نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به آرتروز اولیه دارد.

وی ادامه داد: این اقدامات در مواقعی که بیماری در مراحل اولیه قرار دارد و بیمار درد غیرقابل تحملی ندارد، به عنوان راه درمانی نیز مطرح می شود. آب درمانی، ورزش های سبک روش های دارویی، روشPRP و در برخی مواقع جراحی تعویض مفصل از دیگر روش های درمانی مطرح است.فلوشیپ جراحی هیپ و لگن بر اهمیت انتخاب روش درمانی متناسب با علائم تاکید کرد و گفت: تعویض مفصل هیپ به عنوان بهترین عمل قرن شناخته شده است چراکه بیمار را به زندگی عادی برمی گرداند. البته معمولا آخرین انتخاب، جراحی است و تا حدامکان سعی می شود عارضه را به کمک تغییر سبک زندگی و انجام ورزش های ساده رفع کرد.وی ادامه داد: در برخی اوقات بیمار به علت مصرف داروهای متعدد یا ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت و پوکی استخوان دچار تخریب مفصل می شود. از طرفی فرد به علت داشتن درد زیاد، نمی تواند فشار به مفصل وارد کند و تحرکی ندارد، همین امر نیز باعث بروز چاقی، دیابت و فشار خون و در نهایت تخریب مفصل می شود.زندی در پایان تاثیرگذاری جراحی تعویض لگن را چشمگیرتر از عوارض آن اعلام کرد و افزود: هر اقدامی باید در زمان مناسب انجام شود و پیش از بروز هر مشکلی باید پیشگیری را مورد توجه قرار داد.

هرگز به قهوه در این زمان و حالت لب نزنید

محققان انگلیسی اعلام کردند نوشیدن قهوه در برخی ساعات، خطرات زیادی را برای بدن به همراه دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محققان دانشگاه «باث» انگلیس اعلام کردند نوشیدن قهوه با معده خالی، خطرات زیادی را برای بدن به همراه می آورد.مجله «Focus.de» گزارش داد، گروهی از متخصصان این دانشگاه نتایج آزمایش خون ۲۹ داوطلب را برای بررسی سطح انسولین و مصرف قهوه با معده خالی مورد بررسی قرار دادند.

تأثیر قهوه صبحگاهی

بر پایه این گزارش، این محققان به این نتیجه رسیدند نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح سبب اختلال در متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می‌شود.

در این آزمایش، به شرکت کنندگان پس از بیدار شدن از خواب، قهوه با شکر داده شد؛ به طوری که کالری در آن با یک صبحانه معمولی برابر بود. در مرحله دیگر آزمایش، این داوطلبان در هر ساعت، چند دقیقه از خواب بیدار می‌شدند تا قهوه تلخ و سپس یک نوشیدنی شیرین بخورند.

خطر نوشیدن قهوه با معده خالی

محققان در پایان به این نتیجه رسیدند که کمبود خواب و مصرف قهوه، اثری منفی بر سطح قند خون دارد و آن را به میزان ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته دانشمندان، این مسأله بخاطر ناتوانی بدن در جذب سریع گلوکز به محض بیدار شدن از خواب است. محققان توصیه می کنند که قهوه را با معده خالی ننوشید، بلکه آن را در کنار صبحانه و یا بعد از آن میل کنید؛ چرا که این مسئله خطرها را برای سلامت بدن کاهش می‌دهد.

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی
ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دغاولی

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

لیزر جدیدترین ومدرن ترین
درمان هموروئید (بواسیر)
دکتر جهانشاهی
مطب : خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد
۳۲۲۲۷۸۵۱
دکترسرمست
کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر
۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳
دکتر مشهدی زاده
مطب :کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند
۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

استخدام
یک شرکت پخش مواد غذایی جهت تکمیل کادر خود از افراد واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغلی	جنسیت	شرایط
فروشنده حضوری	آقا و خانم	با سابقه کار مفید
راننده	آقا	دیپلم به بالا – دارای گواهینامه به یک
کارگر ساده	آقا	دیپلم به بالا
کارمند اداری	آقا و خانم	مسلط به کامپیوتر (word) کار با سیستم کارا

تماس : ۰۹۰۱۹۶۸۲۲۶۰ جواب پیام داده نمیشود (فقط تلفنی ۸ تا عصر)
آدرس: کمربندی آبادان ، روبروی ورزشگاه فولاد شهرک صنعتی