

۵ نوشیدنی گرم برای محافظت از ریه در روزهای آلوده

آلودگی هوا باعث مشکلات تنفسی شده و به ریه ما آسیب می‌زند؛ بسیاری از چای‌ها مانند چای سبز، چای زنجبیل و... حاوی ترکیباتی هستند که به دفع مخاط و بهبود جریان هوا کمک می‌کنند

هوای سمی و آلوده، همه را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد طیف وسیعی از مشکلات تنفسی مانند سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس می‌شود. تنفس در این هوای آلوده به‌ویژه برای افراد مبتلا به آسم یا سایر بیماری‌های تنفسی دشوار است. یک راه حل ساده اما موثر ممکن است نوشیدن چای برای حفظ سلامت ریه‌ها باشد. چای سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که می‌توانند فشار روی ریه‌های شما را کاهش دهند، احتقان را تسکین دهند و سلامت تنفسی را در میان آلودگی بهبود بخشند. به گزارش «خبر آنلاین» نوشیدن چای برای سلامت ریه می‌تواند مفید باشد زیرا می‌تواند به کاهش التهاب، پاک سازی مخاط و ارتقای سلامت کلی تنفس کمک کند. همچنین نوشیدن منظم چای می‌تواند ماهیچه‌های تنفسی شما را شل کند، احتقان را کاهش دهد و علایم آسم یا برونشیت را تسکین دهد. اما ۵ چای سالم برای حفظ سلامت ریه‌ها در آلودگی هوا:

۱ چای سیاه| چای سیاه یکی از محبوب‌ترین چای‌های صبحگاهی برای سلامت و تندرستی ریه است. طبق مطالعه‌ای که در مجله Nutrition منتشر شده است، حاوی پلی فنول‌هایی مانند تافلاوین و کاتچین است که آنتی اکسیدان های قوی هستند. این ترکیبات به محافظت از سلول‌های ریه در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از سموم محیطی کمک می‌کند. چای سیاه علاوه بر طعم غنی و خواص آنتی اکسیدانی، دارای خواص ضد التهابی نیز است که می‌تواند به بهبود عملکرد ریه و کاهش التهاب در سیستم تنفسی کمک کند.

۲ چای سبز| چای سبز به دلیل طیف گسترده ای از فواید سلامتی، از جمله توانایی آن در حمایت و محافظت از سلامت ریه، شناخته شده است. چای سبز سرشار از کاتچین، یک آنتی اکسیدان قوی است که به کاهش التهاب کمک می کند و از ریه ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که خواص ضد التهابی چای سبز می تواند به کاهش علایم آسم، برونشیت مزمن و سایر بیماری های تنفسی مانند بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) کمک کند. چای سبز بدون شک یکی از بهترین دمنوش ها برای سلامت ریه هاست.

۳ چای نعناع فلفلی| ترکیب فعال موجود در نعناع فلفلی، منتول، دارای خواص گشادکننده برونش است، به این معنی که می تواند به شل شدن عضلات اطراف راه های هوایی کمک کند و تنفس را آسان تر کند. تحقیقات نشان می دهد که منتول دارای اثرات ضد التهابی و ضد درد است و به کاهش تحریک گلو و التهاب در دستگاه تنفسی کمک می کند. برای کسانی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند، چای نعناع می تواند به پاک سازی مجرای بینی، کاهش احتقان و بهبود جریان هوا، کاهش علایم خس خس سینه یا تنگی نفس کمک کند.

۴ چای زنجبیل| زنجبیل به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی خود شناخته شده است. این چای به‌ویژه برای سلامت ریه مفید است، زیرا می تواند به کاهش التهاب در راه های هوایی و جلوگیری از استرس اکسیداتیو کمک کند. یک مطالعه منتشر شده در مجله علوم پزشکی ترکیه نشان داد که عصاره زنجبیل می تواند التهاب ریه ها را کاهش دهد و از آسیب های ناشی از آلودگی هوا محافظت کند.

۵ چای ریشه شیرین بیان| ریشه شیرین بیان برای قرن‌ها در طب سنتی برای درمان بیماری‌های تنفسی از جمله سرفه، گلودرد و عفونت‌های برونش استفاده می‌شود؛ دارای خواص ضد التهابی و خلط آور است که آن را به یک انتخاب عالی برای بهبود سلامت ریه و مبارزه با اثرات آلودگی هوا تبدیل می کند. عصاره ریشه شیرین بیان حاوی ترکیب گلیسیریزین است که برای تسکین علایم آسم، سرکوب التهاب و محافظت از ریه‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از آلاینده‌ها شناخته شده است. با این حال، استفاده از ریشه شیرین بیان در حد اعتدال و پس از مشورت با پزشک مهم است، زیرا مصرف زیاد آن می تواند منجر به فشار خون بالا یا عدم تعادل پتاسیم شود.

تازه ها

واکسن HPV مرگ‌ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم را کاهش می‌دهد

مرگ‌ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم در بین زنان زیر ۲۵ سال به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. آنچه محققان می گویند احتمالا به دلیل واکسیناسیون علیه اچ‌پی‌وی است. مطالعه محققان مرکز سرطان ام‌یواس‌سی هولینگز که در مجله جاما (JAMA) منتشر شد، اولین پژوهشی است که تاثیر واکسیناسیون اچ‌پی‌وی را بر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم بررسی می‌کند.

تکنولوژی‌نت‌ورک به نقل از آشیش دشموک، نویسنده ارشد ویکی از مدیران برنامه تحقیقاتی پیشگیری و کنترل سرطان در مرکز ام‌یواس‌سی، می‌نویسد: «ما کاهش قابل توجهی در مرگ‌ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم در طول دهه گذشته احتمالا به دلیل واکسیناسیون اچ‌پی‌وی بوده است. ما برای چنین کاهشی هیچ دلیل دیگری نداریم.» عامل تقریبا تمام موارد سرطان دهانه رحم ویروس پاپیلومای انسانی یا اچ‌پی‌وی است. واکسن اچ‌پی‌وی در سال ۲۰۰۶ عرضه شد و در ابتدا فقط برای نوجوانان در دسترس بود، اکنون در برخی موارد، برای بزرگسالان تا سن ۴۵ سال نیز تزریق می‌شود. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که از زمان معرفی این واکسن میزان عفونت اچ‌پی‌وی، پیش‌سرطان و بروز سرطان دهانه رحم کاهش یافته است و دکتر دشموک گفت که گام منطقی بعدی بررسی نرخ مرگ‌ومیر بود. اگرچه سرطان دهانه رحم در زنان زیر ۲۵ سال نادر است، همچنان اتفاق می‌افتد. پژوهشگران با بررسی مرگ‌ومیر در این گروه سنی، توانستند تاثیر اولیه واکسن را مشاهده کنند؛ زنانی که در سال ۲۰۲۱ (آخرین سال این مطالعه) ۲۵ ساله بودند، هنگام معرفی واکسن تنها ۱۰ سال داشتند. پژوهشگران مرگ‌ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم را در بازه‌های سه‌ساله بررسی کردند. در دهه ۱۹۹۰، در هر بازه سه ساله بین ۵۰ تا ۶۰ مرگ ناشی از این سرطان در زنان زیر ۲۵ سال گزارش می‌شد. اما در دوره ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱، تنها ۱۳ مورد مرگ ثبت شد.

سلامت پوست

تعریق زیاد چیست و چطور با آن مقابله کنیم؟

عرق کردن، واکنش بدن برای خنک شدن است و تا حدی شبیه تهویه داخل ساختمان است. وقتی دمای مرکزی بدن به‌دلیل گرم‌شدن هوا یا تمرینات بدنی افزایش می‌یابد، غدد عرق در سراسر بدن شروع به ترشح می‌کنند. این ترشحات هنگام بخارشدن از روی پوست حرارت بدن را کم و از گرم‌شدن بیش از حد بدن جلوگیری می‌کنند. وب‌سایت «کانورسیشن» می‌نویسد که میزان تعریق در افراد مختلف متفاوت است. اما تعریق طبیعی و معمولی چقدر است و چه وقت بیش از حد محسوب می‌شود؟ به طور متوسط، هر فرد در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد با حدود ۴۰ درصد رطوبت، ۳۰۰ میلی‌لیتر در ساعت عرق می‌کند.

از کجا بفهمیم تعریق زیادی داریم؟

از آن‌جا که نمی‌توان حجم عرق را اندازه‌گیری کرد، پزشکان از معیار دیگری برای سنجش تعریق استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌پرسند که آیا عرق کردن در زندگی روزمره‌تان اختلال ایجاد می‌کند یا نه؟ آیا به‌دلیل لکه‌های عرق روی لباستان دیگر آن‌ها را نمی‌پوشید یا به‌دلیل شرم از تعریق زیاد از رفتن به رویدادهای اجتماعی یا کار اجتناب می‌کنید؟ اگر در چنین شرایطی قرار دارید، با مشکل پزشکی



به نام «هایپرهیدروزیس» یا «تعریق بیش از حد» مواجه‌اید که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افرادی که به این عارضه مبتلا هستند از تعریق زیاد زیر بغل شکایت می‌کنند، اما تعریق دست‌ها، پاها، پوست سر و کشاله ران هم ممکن است مشکل‌ساز شود. البته دلیل واضحی برای «تعریق بیش از حد» وجود ندارد. با این حال محققان فکر می‌کنند که محرک‌هایی مانند استرس، گرما، ورزش، تنباکو، الکل و ادویه‌های تند می‌تواند باعث تعریق بیش از حد شود، همچنین ممکن است دلیل ژنتیکی داشته باشد. در ادامه روش‌های خانگی کاهش تعریق را بررسی می‌کنیم.

ضد تعریق| استفاده از ضدتعریق‌ها، به‌ویژه آن‌هایی که آلومینیوم دارند، اولین راه مقابله است. زیرا خوش‌بوکننده‌ها فقط مانع بوی بد می‌شوند. مواد موجود در ضدتعریق‌ها مانند هگزاهیدرات کلرید آلومینیوم، کلرید آلومینیوم و سایر مواد موقتا مجاری تعریق را مسدود می‌کنند و میزان رسیدن عرق به سطح پوست را کاهش می‌دهند. این محصولات تا ۲۵ درصد آلومینیوم دارند. هرچه درصد آلومینیوم این محصولات بیشتر باشد عملکردشان هم بهتر است، البته پوست را هم بیشتر تحریک می‌کنند.

دمای بدنتان را کاهش دهید| شاید به نظرتان بدیهی بیاید، اما خونسرد ماندن تفاوت مهمی ایجاد می‌کند. وقتی آرام و خونسردید گرمای کمتری تولید می‌کنید و بدنتان کمتر عرق می‌کند. از دوش‌های داغ و طولانی اجتناب کنید. لباس‌های گشاد پنبه‌ای بپوشید و بادبزن دستی همراهتان باشد تا به تبخیر عرق کمک کنید. هنگام ورزش هم از یخ‌هایی که در پارچه پیچیده شده‌اند استفاده کنید و آن‌ها را روی بدنتان بگذارید، یا از حوله مرطوب استفاده کنید.

دارو| برخی داروها هم می‌توانند به تنظیم تعریق کمک کنند، اما متاسفانه عوارض جانبی مانند خشکی دهان، تاری دید، درد معده و یبوست را هم به دنبال دارند. بنابراین برای مصرف دارو حتما با پزشک یا متخصص مشورت کنید.

تازه ها

اطلاع از پیری اندام‌ها چه نقشی در سلامت ما دارد؟



دانشمندان دانشگاه استنفورد به تازگی سراغ بررسی این موضوع رفته‌اند که چرا موش‌های آزمایشگاهی یکسان که از یک دی‌ان‌ای پرورش یافته و در شرایط یکسان بزرگ شده‌اند، دوران پیری متفاوتی دارند. به گزارش واشنگتن‌پست، تلاش‌های دانشمندان برای کشف آن‌چه درون این موش‌ها اتفاق می‌افتاد، نحوه تفکر ما درباره پیری را متحول خواهد کرد. این تحقیقات برای پژوهش درباره آن‌چه دانشمندان «پیری اندام» می‌نامند، فصلی جدید گشوده است. پیری اندام شاخه جدیدی است که به بررسی نحوه پیرشدن اندام‌های مختلف بدن ما می‌پردازد؛ زیرا به نظر می‌رسد برخی اندام‌ها زودتر از بقیه شروع به پیرشدن می‌کنند و این موضوع بر بیماری‌هایی که دچار می‌شویم و مدت زمانی که زندگی می‌کنیم، تاثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که پیری فقط ناشی از گذر زمان و سال و ماه نیست و عوامل دیگری نیز در فرارسیدن آن نقش دارند. از طرف دیگر، روند پیرشدن فرایندی شخصی است که در سطح مولکولی هر فرد به طور متفاوت رخ می‌دهد و ممکن است بخشی از آن تحت کنترل ما باشد. وقتی متوجه شویم اندام‌های ما چگونه پیر می‌شوند، شاید بتوانیم با تغییر شیوه زندگی، سرعت این فرایند را کاهش یا افزایش دهیم. تقریبا هر اندام ممکن است زودتر از سایر اندام‌ها نشانه‌هایی از پیری را به نمایش بگذارد. تاثیر این وضعیت برای سلامت ما بسیار قابل توجه است. شناخت نوع پیری می‌تواند بر روند تصمیم‌های ما برای مسائل مربوط به سلامت تاثیر بگذارد. برای مثال، اگر کسی متوجه شود که قلبش زودتر از سایر اندام‌ها پیر می‌شود، باید آزمایش‌های قلبی بیشتری انجام دهد و در رژیم غذایی و ورزشی خود تغییراتی ایجاد کند.

تازه ها

هر ویتامینی را از چه خوراکی دریافت کنیم؟

خستگی جسمی، روحی یا علایم مختلف پوستی و... هرکدام می‌تواند ناشی از کمبود یک ویتامین باشد؛ وقتی که این علایم را بررسی می کنیم ذهن‌مان درگیر این موضوع می‌شود که منابع تامین هر ویتامین چیست؟

ویتامین A: هویج، مرکبات، کره، پنیر، تخم مرغ

ویتامین D: شیر، تخم مرغ، جگر ماهی، ماهی چرب

ویتامین E: ذرت، آفتابگردان، روغن زیتون، نخود فرنگی

ویتامین K: سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کلم بروکسل، سفید و گل کلم، غلات کامل

ویتامین B1: گوشت، جو، آجیل (فندق)

B2: سبوس گندم، سویا، جگر بره کلی، زرده تخم مرغ، پنیر

B5: مخمر، حبوبات، قارچ، برنج، جگر و...

B6: سبزیجات برگ سبز، گوشت، جگر، ماهی، شیر، تخم مرغ

B9: آجیل، سبزیجات برگ سبز، لوبیا، موز، پرتقال، تخم مرغ، محصولات جانبی گوشت

B12: جگر، خاویار، تخم مرغ، پنیر، شیر، پنیر دلمه، گوشت، ماهی

بهداشت چشم

تماشای صفحه‌نمایش از نزدیک به چشم آسیب می‌زند؟



احتمال ابتلا به نزدیک بینی در کودکان و نوجوانانی که مدت طولانی به صفحات نمایش نگاه می کنند بیشتر است، زیرا بیشترین رشد چشم در این زمان است. افراد میانسال، در کودکی از والدین‌شان شنیده‌اند که نشستن جلوی تلویزیون با فاصله نزدیک باعث آسیب به چشم می‌شود. هرچند امروزه خطر اصلی فقط تلویزیون نیست و پای گوشی های هوشمند، تبلت، لپ‌تاپ و رایانه هم در میان است. با آمدن تلویزیون های بزرگ صفحه‌تخت، تلویزیون های کوچک از رده خارج شدند و خطرات ناشی از آن ها کاهش یافت، چون دیدن کل صفحه‌نمایش تلویزیون های بزرگ از فاصله نزدیک دشوار است، تماشاگران فاصله را بیشتر رعایت می کنند که آسیب احتمالی کم شود، اما طبق هشدار کارشناسان، تبلت ها، گوشی های هوشمند و رایانه ها اغلب کمتر از یک طول بازو با چشم فاصله دارند که برای چشم ها بیش از حد نزدیک است. هرچه کودک در سنین پایین‌تر به نزدیک بینی مبتلا شود، احتمال ابتلای او به نزدیک بینی شدید بیشتر است. نزدیک بینی شدید، شکل حاد نزدیک بینی است که فرد فقط اشیایی که درست مقابل صورت و در فاصله کمتر از ۳۰ سانتی متر است، می بیند. این وضعیت باعث بیماری های تخریب عصب های چشم مانند از دست دادن بینایی، جداشدگی شبکیه، آب مروارید و گلوکوم می‌شود. نزدیک بینی قابل برگشت یا درمان نیست و با گذشت زمان از بین نمی‌رود، اما با عینک یا لنزهای تماسی اصلاح میشود و برای بزرگسالان جراحی لیزریک گزینه است. کارشناسان برای مقابله با این مشکل توصیه می کنند:

*والدین زمان کار کودکان و نوجوانان با گوشی، تبلت یا رایانه را مدیریت کنند و زمان استفاده از آن‌ها برای کارهای غیرمدرسه‌ای را به حداکثر یک ساعت در روز برسانند.

*از کودکان بخواهید صفحه‌نمایش را به اندازه یک طول بازو از چشم دور نگه دارند.

*معاینه چشم کودکان را جدی بگیرید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان تبادکان

تاریخ انتشار: یکشنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۳

جلسه مجمع عمومی عادی روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ راس ساعت ۳.۳۰ عصر در محل نمازخانه اداره آموزش و پرورش منطقه تبادکان بادستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضاء دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام /دفترچه عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستورجلسه در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره وگزارش بازرس

۲- انتخابات هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت

۳- پیشنهاد انحلال انتخاب هیات تصفیه و ناظر تصفیه

تذکر:

۱- درصورتی که حضور عضوی در جلسه مذکورمیسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذارنماید .

۲- داوطلبان تصدی سمت بازرس به موجب ماده ۲ دستورالعمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونیها موظفند حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی دعوت ، فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل اتاق تعاون اداره آموزش و پرورش منطقه تبادکان نمایند. شماره تماس : ۰۹۱۵۵۲۵۲۲۵۱

حسن طاهری مدیرعامل

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیا ن تبادکان

۹۸۴۸۶

برگ سبز وسند کمپانی پژوپارس مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ۹۴ن۴۸۳-۳۶ به شماره موتور ۱۶۷B۰۱۹۰۳۳۷ و شماره شاسی K۲۲۵۱۶۷ بنام غلامحسین ایزدی فرزند اکبر مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۸۴۰۰

سند کمپانی سواری چری آریزو۵ مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۲-۴۸۵ن۸۹ به شماره موتور ۰۱۱۱۰۵ و شماره شاسی ۱۰۰۲۱۸۴ بنام مهدی بلوچ قرائی فرزند اسماعیل مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۸۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱EX مدل ۱۳۹۲ شماره انتظامی ۵۱ ۸۳۹ن۳۶ ایران شماره موتور ۴۸۴۱۱۵۲ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۴۹۴۵۳۲ بنام مهدی صداقت مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۹۸۴۰۲

اینجانب زهره بهاری تلخ آباد مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۳۴ و ۳۳ شماره شاسی ۱۷۶۳۹۸۱۰ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۶۸۳۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۹۸۴۲۰

برگ سبز،سند کمپانی TIGGO ۸ PRO MAX مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۴۱ج۶۶ به شماره موتور MVMF۴۱۲۰AFN۰۰۰۲۵۸ و شماره شاسی NATVBAGB۱N۱۰۰۰۲۶۹ بنام مجید قربانزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۴۲۵

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین
۳ مو ۱۰