حفظ سلامتی در هوای آلوده

آلودگی هوا می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی چون بیماری‌های ریوی و حملات قلبی باشد اما با رعایت نکات تغذیه‌ای می‌توانید این پیامدها را کاهش دهید

مناسبتی

مهسا کسنوی| روزنامه نگار

در چند روز گذشته، آلودگی و گرد و غبار در اغلب نقاط ایران دیده شد و حتی تهران در اول فهرست آلوده‌ترین شهرهای دنیا قرار گرفت. این شرایط آن‌گونه که سازمان هواشناسی پیش‌بینی کرده طی سه روز آینده با تشدید وزش باد و ادامه خیزش گرد و خاک، پدیده غالب آب و هوایی در بیشتر مناطق ایران خواهد بود. یکی از نکاتی که در این شرایط بسیار مهم است حفظ سلامت شماست. در ادامه نکات مربوط به حفظ سلامتی در هوای آلوده را بررسی خواهیم کرد.

در خانه بمانید

سعی کنید این روزها در خانه بمانید. رفتن به بیرون از خانه، می‌تواند خطر بیماری‌های ریوی، حملات قلبی، آسم و دیگر بیماری‌ها را افزایش دهد.

تغذیه‌تان را تغییر دهید

مصرف غذاهای غنی از ویتامین A، بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم را افزایش دهید. ویتامین A و بتاکاروتن، باعث می‌شود سیستم گوارشی در مقابل عفونت مقاومت بیشتری داشته باشد. منابع غنی از این مواد عبارت‌اند از: مارگارین، کره، سیب زمینی شیرین، هویج و جگر. ویتامین C به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و باعث می‌شود سریع‌تر بهبود پیدا کنند. منابع مناسب عبارت‌اند از: پرتقال، توت فرنگی، انبه، گریپ فروت، کلم بروکلی و لیمو. ویتامین E از سلول‌ها در برابر تخریب محافظت می‌کند، اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند برای جذب این ویتامین سبزیجات سبز برگ‌دار، غلات کامل، زرده تخم مرغ، کره و روغن‌های گیاهی مصرف کنید. سلنیوم از آسیب رادیکال‌های آزاد به کبد و ریه‌ها و ابتلا به سرطان محافظت می‌کند. برای جذب کامل سلنیوم، تخم مرغ، پیاز، سیر، غلات کامل و ماهی بخورید.

خوردن شیر و چای

مصرف شیر تاثیر بسزایی در کاهش جذب سرب دارد. همچنین چای حاوی آنتی اکسیدان است که می‌تواند برای سیستم ایمنی بدن مفید باشد. مصرف چای سفید، چای سبز و چای سیاه که تنها از نظر زمان برداشت با هم تفاوت دارد، نقش مهمی در حفاظت از سلول‌های بدن در زمان آلودگی هوا دارد.

پرهیز از ورزش و دویدن در فضای باز

ورزش کردن در فضای باز به خصوص فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت مثل دویدن و دوچرخه سواری که سبب افزایش میزان تعداد تنفس می‌شود، خطر سلامتی ریه‌ها را بالا می‌برد. بنابراین در روزهای آلوده، نرمش و ورزش را در منزل یا باشگاه‌های ورزشی مسقف و دارای سیستم تهویه انجام دهید.

نگهداری گل و گیاه در خانه

هر چند که گیاهان آپارتمانی به‌تنهایی نمی‌توانند همه آلاینده‌های موجود را پاک‌سازی کنند، اما وجود آن‌ها به فضای خانه کمک‌های زیادی می‌کند. گیاهان آپارتمانی را در مناطق مختلف خانه قرار دهید تا هوا را تصفیه کنند.

سلامت

انقلابی در جوان‌سازی پوست

کشف یک روش جدید جوان‌سازی پوست که می‌تواند باعث ایجاد تحول بزرگی در علم پزشکی چون درمان بیماری‌های ناشی از کهولت سن دیابت، بیماری‌های قلبی و ناهنجاری‌های دستگاه عصبی شود

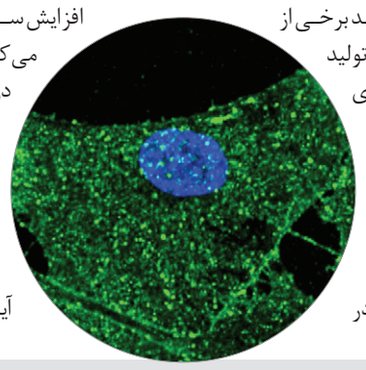
یکی از آرزوهای بشر از ابتدای هستی تاکنون جوان ماندن است. انسان امروزی برای عقب انداختن فرایند پیری که معمولا خودش را روی پوست صورت و بدن نشان می‌دهد، دست به انجام کارهای زیادی زده است. از استفاده از کرم‌های جوان‌ساز برای پوست بگیرید تا انجام عمل‌های پلاستیک و تزریق ژل و بوتاکس. اما به تازگی جهش بزرگی در دنیای پزشکی صورت گرفت که همه را متحیر کرد. پژوهشگران دانشگاه کمبریج موفق شدند، سلول‌های پوست یک زن ۵۳ ساله را جوان‌سازی کنند و آن‌ها را به وضعیت پوست در ۲۳ سالگی بازگردانند.

جوان‌سازی از «دالی» تا امروز

در دهه ۹۰ محققان موسسه روزلین در ادینبورگ موفق شدند از سلول‌های غدد شیری یک گوسفند بالغ، یک جنین ایجاد کنند که منجر به تولد گوسفندی شبیه‌سازی شده به نام دالی شد. پژوهشگران کمبریج برای جوان‌سازی پوست، از همان فناوری استفاده کردند که بر مبنای روش‌هایی است که ۲۵ سال پیش برای شبیه سازی دالی استفاده شده بود.

کاربردهای اولیه این روش چیست؟

پروفسور ریک می‌گوید برخی از اولین کاربردها، می‌تواند تولید داروهایی برای جوان‌سازی پوست در افراد مسن در قسمت‌هایی از بدن باشد که بریده شده یا سوخته‌اند. محققان نشان دادند سلول‌های پوست جوان شده، در آزمایش‌های شبیه‌سازی زخم، با سرعت بیشتری بهبود می‌یابد و همین دلیلی است که از این روش می‌توان به عنوان راهی برای تسریع بهبودی در زخم‌ها استفاده کرد.



در آینده چه می‌شود؟

اگر این روش جدید بتواند سلول‌های ایمنی را جوان کند، سلول‌هایی که می‌دانیم با افزایش سن قابلیت‌شان نزول پیدا می‌کند، باید انتظار داشت در آینده پاسخ افراد به واکسیناسیون و همچنین توانایی آن‌ها برای مبارزه با عفونت‌ها افزایش یابد. همچنین گام بزرگ بعدی این است که ببینیم آیا این فناوری روی بافت‌های دیگر مانند ماهیچه، کبد و سلول‌های خونی کار می‌کند؟ البته یک مطالعه تا حدودی جوان‌سازی پانکراس را تایید می‌کند که می‌تواند روشی سریع و معجزه‌آسا، در آینده برای مقابله با دیابت باشد. پروفسور ریک مسئول این تیم تحقیقاتی می‌گوید: «هدف اصلی ما این است که به جای طول عمر، کیفیت عمر انسان را افزایش دهیم تا افراد بتوانند به روشی سالم‌تر پیر شوند.» او در ادامه هدف از این تحقیق را به طور کلی، درمان بیماری‌های ناشی از کهولت سن همچون دیابت، بیماری‌های قلبی و ناهنجاری‌های دستگاه عصبی بیان می‌کند. البته پروفسور ریک در جواب به این سوال بزرگ که «آیا تلاش‌های تحقیقاتی در این زمینه به روشی برای بازسازی کل بدن، منجر به ساخت اکسیر جوانی یا قرص‌های ضد پیری می‌شود؟» گفت: «این ایده زیاد هم دور از ذهن نیست.»

نوشیدنی

آشپزی من

رفع عطش با شربت به‌لیمو

همه ما برای رفع عطش در ماه رمضان، بعد از افطار دست به دامن انواع نوشیدنی‌های سرد و گرم خواهیم شد. به لیمو یکی از شربت‌هایی است که علاوه بر طعم و مزه خاص و فوق‌العاده‌اش، برای این ماه بسیار مناسب است زیرا باعث رفع تشنگی شما خواهد شد.

طرز تهیه شربت به‌لیمو

۱. ابتدا میوه به را پوست کنید، سپس دانه‌های آن را جدا و با رنده ریز رنده کنید یا می‌توانید آن را در ون مخلوط کن بریزید و میکس کنید.

۲. در این مرحله به رنده شده یا پوره به را در ون یک قابلمه مناسب بریزید، سپس نصف شکر را به صورت پخش روی به بریزید. در قابلمه را بگذارید و آن را به مدت حداقل ۶ ساعت در ون یخچال قرار دهید.

۳. پس از گذشت این زمان قابلمه را خارج کنید، سپس دو تا سه لیوان آب جوش را روی ترکیب شکر و به بریزید.

۴. قابلمه را به مدت ۲ ساعت در فضای محیط قرار دهید، سپس شربت درون قابلمه را از صافی رد کنید و مجدد داخل قابلمه بریزید. در ادامه باقی مانده شکر را نیز اضافه کنید و شربت را روی حرارت ملایم قرار دهید.

۵. پس از این که شربت شروع به جوشیدن کرد، کف‌های روی سطح آب را با قاشق جمع کنید و دور بریزید تا رنگ شربت شفاف شود. پس از این که شربت غلیظ شد، آب لیموترش را به آن اضافه کنید.

۶. بگذارید شربت چند جوش دیگر بزند، سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید تا شربت در فضای آشپزخانه خنک شود.

۷. طریقه مصرف این شربت مانند دیگر شربت‌های غلیظ است. داخل یک لیوان یک یا دو قاشق غذاخوری از این شربت بریزید و باقی مانده حجم لیوان را با آب خنک پر کنید.

مواد لازم برای ۶ نفر

- به: یک کیلوگرم
- آب لیموترش: نصف لیوان
- شکر: یک کیلوگرم

بانوان

سلامت

نشانه‌های فیبروم رحم را بشناسید

فیبروم‌های رحمی، توده‌های غیر عادی هستند که می‌توانند موجب درد در ناحیه شکم و عادت‌های ماهیانه دردناک شوند. به طور معمول فیبروم‌های رحمی در ابتدا بدون علامت خواهند بود و علت اصلی این بیماری مشخص نشده است. باید بدانید فیبروم‌های رحمی توده‌های سرطانی نیستند و یکی از بیماری‌های شایع در میان زنان به شمار می‌آیند.

این بیماری در ابتدا بدون علامت خواهد بود اما لازم است بدانید که علایم فیبروم رحم بسته به نوع و ناحیه‌ای که قرار گرفته متفاوت است.

فیبروم‌های رحمی که در دوران یائسگی یا پس از آن ایجاد می‌شود کوچک و منقبض خواهند بود.

اما این بیماری به طور کلی نشانه‌های زیر را دارد و لازم است با بروز این نشانه‌ها به پزشک مراجعه کنید.

- ✓ خونریزی شدید (به طور معمول خونریزی‌ها در دوران قاعدگی و در فواصل این زمان به صورت لخته‌های خونی اتفاق خواهد افتاد)
- ✓ احساس درد در زمان دوران قاعدگی و برقراری رابطه جنسی
- ✓ طولانی شدن مدت زمان دوره قاعدگی
- ✓ احساس فشار در شکم، تورم و بزرگ شدن شکم

بیشتر بدانیم

علایم اولیه پیر چشمی

با افزایش سن، عدسی چشم سفت‌تر و انعطاف ناپذیرتر می‌شود و وقتی این اتفاق می‌افتد، دیگر نمی‌تواند شکل خود را برای تمرکز روی تصاویر نزدیک تغییر دهد. در نتیجه، تصاویر، متن یا صفحه نمایش خارج از فوکوس ظاهر می‌شود. این عارضه معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال ظاهر می‌شود و تا زمانی که فرد به اواسط دهه ۶۰ خود می‌رسد، رو به وخامت است. اغلب اولین علامت پیر چشمی زمانی است که کتاب، روزنامه یا گوشی هوشمند خود را در فاصله دورتری در دست بگیرید تا واضح‌تر بخوانید. برخی دیگر از علایم رایج عبارت است از دشواری در خواندن حروف کوچک یا تمرکز روی اشیای نزدیک، نیاز به نور روشن‌تر هنگام مطالعه، خستگی چشم یا سردرد هنگام مطالعه یا انجام کارهای نزدیک.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

اخبار کوتاه

HIV و CRISPR؛ امیدی تازه برای درمان ایدز

محققان نورث‌وسترن سلول‌های تی خون انسان را مطالعه و هزاران ژن آن را با CRISPR-Cas9 بررسی کردند. این سلول‌ها به ویروس HIV آلوده و مشخص شد با حذف ژن تکثیر ویروسی، ابتلا به HIV کاهش می‌یابد.

کشف ذرات میکروپلاستیک در عمیق‌ترین نقاط ریه انسان

دانشمندان به تازگی از کشف ذرات میکروپلاستیک در نقاط تحتانی ریه انسان خبر داده‌اند. این میکروپلاستیک‌ها در کمال تعجب از فیلتر ریه‌ها گذشته و به نقاط عمیقی رسیده‌اند.

پروژه‌ای با حضور صدها محقق از سراسر جهان؛ ۱۲۰ هزار اسکن MRI از تغییرات مغز

با همکاری صدها دانشمند از سرتاسر جهان، داده‌هایی جمع‌آوری و نمودارهایی ایجاد شده که برای اولین بار می‌تواند میزان رشد و تغییرات مغز در سنین مختلف را با گستردگی بالا نشان دهد. در این پروژه با استفاده از اسکن‌های MRI افراد در سنین مختلف، تصویر منحصربه‌فردی از نحوه تغییرات مغز در طول زندگی ارائه شد.

کووید-۱۹ می‌تواند باعث التهاب مغزی و خونریزی‌های کوچک شود

پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که عفونت کووید ۱۹، صرف نظر از شدت آن می‌تواند منجر به التهاب عصبی و خونریزی‌های کوچک شود. این آسیب‌های عصبی، ارتباطی به شدت بیماری تنفسی ندارد.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز وسند کمپانی خودروی دنا مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۴۴ط۱۴ شماره موتور 147H0490266 وشماره شاسی NAAW01HE8KE174431به نام محمد تقی سجادی گوگدره مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۶۲۷۰/ش

برگ سبز موتورسیکلت پرواز 125cc مدل ۹۱
به شماره انتظامی۷۶۷/۵۳۸۲۸ و شماره تنه 156FMI0235573 و شماره موتور N2N***125R9111662 به نام معصومه اصل جوان
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۶۳۳۳/پ

برگ سبز خودرو پراید
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۲۳ و ۶۴
شماره شاسی S1412283212590
شماره موتور00667597**بنام محمد شریعتی**
مفقود و اعتبارندارد. ۱۴۰۱۶۶۲۰۶/ف

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک پراید ۱۱۱ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ایران 74- 461س17 نوک مدادی و شماره موتور 4429620و شماره شاسی S5430090079423 به نام زکیه فرزانه فر
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۶۳۰۵/ر

برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ بنام حسن مقدس
به شماره پلاک ۳۳۱ب۲۶ ایران۱۲ و شماره موتور ۱۶۳B۰۱۶۹۵۲۹ و شماره شاسی NAAP41FE8FJ269807
مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۶۲۸۳/ر

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری پژو PARS TU5 مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۱۶۹ه۶۱ وشماره موتور164B0089004 **وشماره شاسی** NAAN11FE6GH723481 **به نام امیر حمزه شیخ جامی مفقود شده وفاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۶۶۳۲۲/ش

برگ سبز وکارت اتومبیل وانت سایپا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۴۲ ه۳۵ وشماره موتور M13/5599665 وشماره شاسی NAS451100G4915879 به نام خانم لیلا افراز مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۶۳۹۱/ش

برگ سبز خودرو سواری کالسکه ای جیپ صحرا مدل ۱۳۷۲
شماره پلاک۷۲۷ص ۴۱ایران۵۲ ش موتور ۰۰۴۵۳۰ ش شاسی۲۰۰۸۴۹بنام علی مصطفی پورمفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۶۶۲۷۶/ج

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۲ رنگ سفید
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۵۵۹ س ۴۶
شماره شاسی IRFC821XETQ922869
شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۲۷۷۶۱
بنام مهدی فارغی عبدالحمید مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۶۲۹۵/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۹۳
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۵۶ ل ۱۶ به شماره شاسی NAS411100E1026680 به شماره موتور ۵۱۳۴۱۹۷ بنام مژگان اسماعیل زاده
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۶۲۱۶/ف

برگ سبز خودرو ام وی ام ۳۱۵ نیو به نام محمدرضا محمدی تربتی
شماره انتظامی ایران ۷۵۱ن۳۵ و شماره موتور mvm477fjag049381 و شماره شاسی NATFBAMD8G1038000 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۶۲۵۴/ر

برگ سبز و سند خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۱۸ س ۱۱ و شماره موتور 10FSF94155133 و شماره شاسی ۸۲۶۰۲۹۱۹بنام محمدرضا روحبخش فهیمی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۶۶۲۴۹/پ

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت پروما تجارت (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۷۸۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۳۴۰۱۷
بدینوسیله از کلیه شرکاء شرکت پروما تجارت به شماره ثبت ۱۷۸۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۳۴۰۱۷ دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که راس ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۷ به نشانی خراسان رضوی مشهد میدان جانباز مجتمع تجاری پروما کد پستی ۹۱۹۷۶۱۴۱۷۸ برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده :
۱- افزایش سرمایه
۲-سایر موارد پیش بینی نشده
هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۱۶۶۳۵۷/ش