

۴ نکته طلایی برای داشتن ریه‌های سالم

عوامل زیادی می توانند عملکرد ریه به عنوان عضو حیاتی را

به خطر بیندازند که با آگاهی از آن‌ها می‌توانیم کارایی دستگاه

تنفسي مان را حفظ كنيم



خاص که فرد را معرض گرد و خاک و هوای آلوده قرار می‌دهند، نیز می‌توانند به‌ر بهای آسیب برسانند. مثل کارهای ساختمانی اما مشاغل دیگری هم وجود دارند که از تاثیر احتمالی آن‌ها سرسلامتی‌ریه اطلاعات کاملی در دست نیست؛ مانند کارهای مربوط به درست کردن ناخن و مو. بنابراین توصیه‌ای می‌شود در آرایشگاه‌ها تپویه مناسب انجام شود و از محصولات استفاده کنند که ترکیبات آلی فرار (VOCs) کمتری دارند.

۳ سوزاندن چوب مشکل ساز است
کارشناسانی می گویند بین آلودگی هوا در محیط های بسته و محیط های باز رابطه فیزیکی وجود دارد. استنشاق ذرات برای ما بد است و هیچ راهی برای دور زدن آن وجود ندارد. حتی اگر از یک شومینه با کانی بالا استفاده شود، سوزاندن چوب به هر حال باعث آلودگی هوای داخل و خارج می شود. مارسیسینا می گوید، شومینه با درپچه قابل بسته شدن خطر کمتری دارد اما اگر وقتی درپچه بسته است، به روی دودش شود، نشان دهنده وجود دود در هوا بوده است. او همچنین به این نکته اشاره می کند که برخی مواد بد بیشتری

تولید می کنند مثل چوب تر که از چوب خشک بدتر است و پلاستیک که وحشتناک است؛ زیرا انواع مشتقات پیچیده و بد کرین را تولید می کند که کاملاً سرطان زا هستند.

۴ از کپک و موارد آلرژی زا در خانه اجتناب کنید

مارسینیاک می‌گوید اگر زمینه آلرژی دارید، احتمال دارد به هاگ‌های کپک هم حساس باشید. البته چیزهایی در اطرافمان هستند که نمی‌توان از آن‌ها اجتناب کرد، مانند کنه‌های گروغوبار که در پوست‌های مرده ماروی بالش و تشک زندگی می‌کنند و بسیاری از افراد به آن‌ها حساسیت دارند. اما از برخی چیزهای حساسیت‌زایی می‌توان اجتناب کرد. مثلاً اگر به گربه آلرژی دارید، از نگه داشتن این حیوان خانگی خودداری کنید یا اگر به کپک آلرژی دارید، خانه و محیط زندگی‌تان را از آن پاک کنید. متخصصان ریه همچنین توصیه می‌کنند که در هوای آلوده ماسک نزنید، اگر عدام سه‌می کنید، به‌پزشک مراجعه داشته باشید و برای تنفس بهتر سراغ یادگیری شیوه‌های درست و عمیق نفس کشیدن بروید.

یه یک عضو حیاتی در بدن است که بدون آن نمی توان نفس کشید اما عوامل زیادی وجود دارند که کارایی و عملکرد بهینه یه ها را کاهش می دهند. بنابراین مهم است که بدانیم برای سالم نگه داشتن ریه ها چه کارهایی می توان انجام داد. «گاردین» توصیه های تعدادی از متخصصان ریه را برای مراقبت از این دستگاه تنفسی حیاتی انسان گردآوری کرده است که در ادامه می خوانید.

سیگار نکشید

فلیپ بابر، متخصص ریه در منچستر، می‌گوید که مهم‌ترین چیز سیگار نکشیدن است. سرطان ریه سالانه ۳۵ هزار بریتانیایی را به کام مرگ می‌کشد؛ یعنی بیشتر از سرطان پستان، پروستات و سرطان روده بزرگ. نه‌تنها سرطان که بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز از سیگار کشیدن ناشی می‌شوند؛ بنابراین پیام این است: سیگار نکشید و اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید آن را ترک کنید. اگر اگر بخودتان نمی‌کنید، این کار را برای دیگران انجام دهید. پولی‌پریوال، متخصص ریه در بیمارستان ساوت‌همپتون، می‌تواند به شما کمک کند که سیگار کشیدن را به طریقی بی‌سخت‌تر و نه‌تنها به خود فرد بلکه به اطرافیان شما آسیب می‌زند، زیرا آن‌ها هم در معرض دودند.

۲

سستان مارسینیاک، متخصص ریه در بیمارستان‌های دانشگاه کمبریج و پروفیسور علوم نفسی این دانشگاه، می‌گوید: «من به مراجمان می‌گویم که کم کردن سیگار معمولاً کار ساز نیست و ترک کامل سیگار خیلی بهتر است. اگر سیگار می‌کشید، ۵۰ درصد احتمال دارد که بر اثر دود سیگار بمیرید، بنابراین ترک سیگار در هر زمانی می‌تواند مفید باشد. تمام کسانی که سیگار می‌کشند بیشتر احتمال دارد به سکنه مغزی، حمله قلبی یا سرطان دچار شوند. بنابراین بهترین این است که شروع نکنید، اما ترک کردن در هر زمان که باشد، فایده دارد.» این نکات شامل حال سیگارهای الکترونیک هم می‌شود.

برخی مشاغل هم برای به خطر دراند متخصصان می‌گویند بر برخی مشاغل

خواص خوراکی ها

یوست میوه‌ها برای سلامت ضرر دارند یا فایده؟

مواد آغشته هستند. بر اساس گزارش آژانس ملی ایمنی غذا و سلامت از هر ۱۰ غذای ارگانیک، یک مورد حاوی بقایایی از آفت کش است، در حالی که برای بقیه میوه ها و سبزیجات غیر ارگانیک، این میزان یک مورد از هر دو مورد است؛ بنابراین بهتر است از محصولات کشاورزی ارگانیک استفاده شود. بدون این که فراموش کنید همیشه آن ها را به خوبی بشوید.

📍 راه حل دور ماندن از آفت کش ها

راه حل های دیگری نیز وجود دارد تا از خود در برابر علف کش ها، قارچ کش ها، حشره کش ها یا حتی نیترا ها محافظت و در عین حال بخش زیادی از مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزیجات تازه را حفظ کنید. اگر می خواهید

پوست میوه‌ها را جدا کنید بهتر است این کار را بایک پوست کن انجام دهید که بخش نازکی از پوست میوه‌ها را جدا می کند. این کار باعث می شود که بسیاری از مواد معدنی و ویتامین های موجود در نزدیکی پوست میوه با به خوبی حفظ شود. برای برخی از سبزیجات مانند کدوسبز، بادمجان یا خیار می توانید پس از آن که آن ها را به خوبی شستید، بخشی از پوستشان را نگه دارید. برای سبزیجاتی با پوست ضخیم تر مانند سیب زمینی، هویج، تره رنگی و شلغم می توانید آن ها را قبل از مصرف بایک اسفنج زبر یا یک مسواک به خوبی شست و شو دهید تا به اندازه کافی باز بین برن بقایای آفت کش ها از تمام مزایای آن ها بهره مند شوید.

بیشتر مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات روی پوست آن‌ها متمرکز شده است. در این حال آفت کش‌ها و سایر مواد شیمیایی موجود روی پوست آن‌ها می‌تواند خطراتی برای انسان ایجاد کند. بر اساس داده‌های منتشر شده در وب سایت سازمان «ویدال»، پوست کندن یک میوه یا سبزی تا ۲۵ درصد از ریز مغذی‌های ضروری آن را از بین می‌برد اما چاره چیست؟

🔗 **خطرات ناشی از پوست میوه‌ها و سبزیجات**
 مأموریت اصلی آفت کش‌ها دور نگه داشتن جوندگان،
 نرم‌تنان و حشرات از میوه‌ها و سبزیجات است.
 میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک متاسفانه عاری از مواد
 شیمیایی نیستند، هر چند کمتر از بقیه محصولات به این

مذہبہ

مغز کله پاچه اندازه ۸ زرده تخم مرغ کلسترول دارد

کله‌پاچه غذای محبوبی است که باید آن را در وعده ناهار یا وعده صبحانه مصرف کنید. اگر در وعده صبحانه کله‌پاچه خورید، در وعده ناهار باید از یک غذای گیاهی سبک استفاده کنید. اما یا دتان باشد هرگز کله‌پاچه را در وعده شام مصرف نکنید زیرا کله‌پاچه غذای بسیار سنگین است و می‌تواند موجب بی‌خوابی و ناراحتی‌های معده شود. بهتر است کله‌پاچه را در فصول سرد مصرف کنید زیرا مصرف آن در تابستان و در نواحی گرمسیر برای مزاج انسان سنگین تر است. کله‌پاچه را خودتان درست کنید و بگذارد ۱۲ ساعت کاملاً بپزد سپس از سرد شدن چربی روی آن را کامل جدا کنید. اما بد نیست با قسمت‌های مضر کله‌پاچه آشنا شوید تا در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.



چشم: اتمام مواد موجود در کله‌پاچه از کالری و چربی زیادی برخوردار هستند و خوردن آن در فواصل کوتاه توصیه نمی‌شود اما به‌طور مشخص چربی موجود در چشم از نوع چربی ترانس است و برای بدن مضر است.

مغز: مقدار کلسترول مغز گاو و گوسفند بسیار زیاد است و مغز گاو حدود ۱۲۰ گرم وزن دارد که حدود ۲ هزار میلی گرم کلسترول دارد و حدود ۱۳۰ کیلوکالری انرژی دارد. جالب است بدانید مغز گاوی ۱۰ گوسفند به اندازه ۸ زرده تخم مرغ کلسترول دارد و جزو مواد غذایی بسیار پرچرب محسوب می‌شود. البته توام بودن چربی‌هایی مثل تری گلیسیرید با کلسترول، جذب کلسترول را بالا می‌برد و باعث افزایش چربی خون می‌شود. پس تا حد امکان از خوردن مغز در کله‌پاچه خودداری کنید تا از مضرات آن در امان بمانید.

بیشتر بدانیم

چرا ناغافل چاق می شویم؟



افزایش وزن ناخواسته ممکن است ناشی از برخی تغییرات سبک زندگی مانند اختلال در روند خواب شبانه، ترک سیگار و... باشد. در برخی موارد نیز می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای مانند بیماری کلیوی، بی‌خوابی و اختلالات تیروئیدی باشد. برخی علل احتمالی افزایش وزن غیر ارادی عبارتند از:

۱. مصرف دارو | داروهای ضد روان پریشی، ضد افسردگی، کورتیکواستروئیدها، داروهای کنترل دیابت و فشار خون این قابلیت را دارند.

۲. **بی خوابی** | کمبود خواب می تواند بر ریتم شبانه روزی بدن تاثیر بگذارد و باعث اختلال در عملکردهای داخلی، از جمله ایجاد نوسان در هورمون های گرسنگی و تحرک به پرخوری، سبب افزایش وزن شود.

۳. کم کاری تیروئید | این شرایط ممکن است بر بسیاری از عملکردهای بدن، از جمله سرعت متابولیسم، تاثیر منفی بگذارد و به مرور زمان سبب چاقی ناخواسته شود.

۴. سندروم تخمدان پلی کیستیک از زنان مبتلا به PCOS معمولاً دارای مقاومت به انسولین هستند و در پی آن ممکن است دچار افزایش وزن شوند.

ها

استامینوفن باعث خشکی چشم می شود

استفاده بیش از حد از مسکن‌هایی مانند استامینوفن (پاراستامول) می‌تواند علائم
بیر عادی به‌خصوص خشکی چشم را به همراه داشته باشد. خشکی چشم وضعیتی
است که با عملکرد ضعیف لایه اشکی مشخص می‌شود. در حالت خشکی یا سوزش
چشم، احساس وجود جسم خارجی شن‌مانندی به وجود می‌آید. مصرف برخی داروها
به‌طور غیر مستقیم بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و ترشح مایع اشکی را تحت تأثیر
قرار می‌دهد و باعث خشکی چشم می‌شود. مسدود کننده‌های بتا، آنتی هیستامین‌ها،
داروهای ضد اسهال و داروهای استامینوفن (پاراستامول) این وضعیت را تشدید می‌کنند.
مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند طی چند روز منجر به نارسایی کبد شود که
می‌تواند کشنده باشد. نتایج آزمایشی بر روی ۶۰ مرد و ۴۰ زن نشان داد که استامینوفن
تقریباً هرگز کشنده‌ای بر تولید اشک چشم افراد سالم در دو توصیه می‌شود در بیماران مبتلا به
سندروم خشکی چشم یا مستعد ابتلا به آن با احتیاط مصرف شود. استفاده طولانی مدت
استامینوفن نیز در طول زمان با افزایش فشار خون مرتبط است. نتایج یک آزمایش نشان
داد که استامینوفن فشار خون را افزایش می‌دهد و محققان به‌زیرشان توصیه می‌کنند
درمان بیماران مبتلا به دردمزن را با حداقل دوز استامینوفن شروع کنند و مراقب
افزایش فشار خون باشند که فشار خون بالا دارنده در معرض خطر بیماری قلبی هستند. برای بهبود
خشکی چشم می‌توانید محیط خود را تغییر دهید، در رژیم غذایی خود مایه‌های چرب
بیشتری مصرف کنید، از کمپرس گرم استفاده کنید و سپس پلک‌های خود را بشوید،
در دوسبک‌گردی کنید، اگر برای مدت طولانی به چشمان خود فشار می‌آورید، به‌طور
منظم استراحت کنید.

ها

انار، دشمن آلزایمر

طبق پژوهش جدید دانشگاه کپنهاگ، ماده طبیعی موجود در انار، توت فرنگی و گریو باعث تقویت حافظه و کمک به درمان آلزایمر می‌شود. آلزایمر بیماری روال عصبی است که با نشانه‌هایی مانند فراموشی، دشواری در یافتن کلمات و حساس شدن در تشخیص زمان و مکان آشکار می‌شود. به گزارش «ساینس دیلی»، محققان دانشگاه کپنهاگ دربارهٔ این ماده که انار، میوه‌ای که به راحتی در دسترس همگان است، به بهبودی بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

ویلهلم بور، استاد گروه پزشکی سلولی و مولکولی دانشگاه کپنهاگ، می گوید: «مطالعات انجام شده روی موش های مبتلا به بیماری آلزایمر نشان می دهد که مولکول های زیستی بورولیتین ای که ماده ای طبیعی در انار است، مشکلات حافظه و اثرات زوال عقل را بهبود می بخشد.» این خبر برای بیماران مبتلا به زوال عقل خبر خوبی است. با وجود آن که این تحقیقات روی موش ها انجام شده است اما نتایجش امیدبخش است. محققان به نتایج امیدوار کننده تاثیر این ماده بر ماهیچه هایی بر دهاند و در حال برنامه ریزی برای آزمایش های بالینی روی انسان اند. محققان پیش تر دریافته بودند که مولکول خاص نیکوتین آمید ریبوزید (مکمل ان ای دی) در بیماری های زوال اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون نقش کلیدی دارد. در زیر اشکال فعال موجب حذف میتو کندری های آسیب دیده در مغز می شوند. بسیاری مبتلایان به بیماری های زوال عصبی، با اختلال عملکرد میتو کندری مواجه اند. این بدان معنا است که مغز در حذف میتو کندری های ضعیف، که بر عملکرد مغز تاثیر می گذارند، با مشکل مواجه است. به گفته ویلهلم بور، اگر بتوانیم فرایند حذف میتو کندری (میتوفاژی) را فعال و میتو کندری های ضعیف را از بین ببریم، نتایج بسیار مثبتی را مشاهده خواهیم کرد. طبق نتایج جدید، ماده موجود در انار یا همان بورولیتین ای، به همان اندازه مکمل ان ای دی، میتو کندری های ضعیف را از بین می برد.



کمیسیون نظارت بر مرکز استان
هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان پتچور
راخوان تجدید ثبت نام در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف
رای ماده ۶ و ۷ و ۲۸ این نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ و ۲۳ قانون نظام صنفی) و تبصره اولیای هیات مدیره آن اتحادیه در تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۰۲ (نظریه به عدد ۱۳۸۰/۰۶/۰۲) و برگزاری کمیته بررسی و تطبیق شرایط داوطلبان، بدینوسیله از داوطلبان هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنف مذکور دعوت به عمل می آید. هیات مدیره و بازرس از تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۰۲ به مدت ۱۰ روز با مراجعه به نشانی صنفی سلهانه ایرانشناسی www.iraniansale.com (ایرانسلان) با استفاده از آدرس ثبت نام و تکمیل و ارسال فرم ثبت نام و به منظور تأیید مدارک پس از ثبت نام در سایت و بازگشت به آدرس هیات نظارت بر انتخابات اتحادیه های صنفی مستقر در ساختمان تجار و با ثبت نام تا تاریخ ۱۳۸۰/۰۶/۰۲ مراجعه نمایند.

بازرس هیات جهت ثبت نام:

۱- پروانه کسب معتبر ۲- اصل شناسنامه ۳- اصل کارت ملی ۴- اصل اعتباری که سابقه عضویت در هیات مدیره را دارند ۵- خایال عکس جدید ۴ * ۳ مدرک تحصیلی دبلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی مرکز استان (بجنورد)