کرونا از این ۱۲ سطح بیشتر منتقل می‌شود

سطوح مختلفی به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند که باید بعد از تماس با آنها دستان خود را بشویید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شمار افرادی که تاکنون در سراسر جهان به ویروس کرونا آلوده شده‌اند روز به روز در حال افزایش است، تاکنون صدها هزار نفر هم جان خود را به دلیل این بیماری از دست داده‌اند.

سازمان جهانی بهداشت بارها اعلام کرده است که تنها راه مقابله با این بیماری، شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از ژل‌های ضدعفونی کننده ماندن در خانه، پرهیز از روبوسی و دست دادن با دیگران در دسترس بودن ماسک و دستکش و رعایت اصول بهداشتی است.کرونا ویروس عمدتا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. وقتی شخصی که آلوده است، سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات حاوی ویروس را به هوا می‌فرستد. این قطرات برای معلق بودن در هوا بسیار سنگین هستند بنابراین بر روی زمین و یا سطوح می‌افتند.

یک فرد سالم می‌تواند در صورت لمس سطوح یا اشیائی که ویروس بر روی آن است، به ویروس آلوده شده و از راه لمس دهان، بینی و یا چشم‌ها آن را به درون بدن منتقل کند.

کرونا ویروس می‌تواند ساعت‌ها و حتی روزها بر روی سطوح مانند دستگیره‌های در و میزهای پیشخوان زنده بماند. مدت ماندگاری این ویروس به ماده‌ای بستگی دارد که آن سطح از آن ساخته شده است. براین اساس اصلی‌ترین و مهم‌ترین راه پیشگیری از این بیماری شست و شوی مرتب دست است.

سطوح آلوده که بیشتر در معرض ویروس کرونا قرار می‌گیرند

۱- صفحه کلید آسانسورها.
۲- دستگاه کارتخوان.
۳- شیرآلات سرویس بهداشتی.
۴- صفحه کلید خودپردازها.
۵- زنگ ورودی اماکن.
۶- نازل پمپ بنزین.
۷- صفحه موبایل تبلت.
۸- موس و صفحه زیر موس.
۹- صفحه کلید لپ تاپ و کامپیوتر.
۱۰- دستگاه حضور و غیاب پرسنلی.
۱۱- میله‌های اتوبوس و قطار.
۱۲- اسکناس و سکه.

فراموش نکنید که این ویروس تنها با رعایت اصول بهداشتی و ماندن در منزل کمرنگ خواهد شد. اگر قصد ترک خانه و حضور در اجتماع را دارید حتما از ماسک، دستکش و الکل استفاده کنید.

در ضمن بعد از تماس با هر سطح آلوده به خصوص میله‌های اتوبوس و قطار و کارت عابر بانک یا کارت‌های دیگر که خارج از منزل با آن‌ها تماس برقرارمی کنید، حتما دستان خود را با الکل ضد عفونی کنید. اگر قصد شست و شوی دستان خود را داشتید، حتما قبل از انجام این کار شیرهای آب را ضدعفونی کنید تا در صورت تماس فرد ناقل با این سطوح، به ویروس کرونا مبتلا نشوید.

راه دیگر پرهیز از ابتلا به ویروس کرونا ماندن در منزل است، متخصصان مدعی هستند که تنها در صورت لزوم باید از منزل خارج شد. در غیر اینصورت بهتر است یک نفر از اعضای خانواده وظایف سایر اعضا را انجام دهد و در این زمینه حامی خانواده باشد.

افزایش قد با چند روش طلایی

کوتاهی قد یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها در جوامع امروزی است که برای رفع این مشکل معمولا به روش‌های درمانی مختلفی روی می آورند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد ملاک زیبایی را داشتن قدی بلند برای خود می‌دانند و سعی دارند قد خود را بلندتر نسبت به آنچه که هستند نشان بدهند و به همین خاطر در اکثر مواقع از کفش‌های پاشنه بلند استفاده می کنند که آن هارا قد بلندتر نشان دهد. برخلاف رشد مو و ناخن که همیشگی هستند و تا پایان عمر رشد خواهند داشت، قد انسان بعد از یک دوره سنی دیگر رشد نخواهد داشت و به همان اندازه‌ای که است، باقی می‌ماند. به همین خاطر برخی افراد بعد از متوقف شدن رشد استخوان‌هایشان، برای قد بلندتر به نظر رسیدن از انواع راه‌های مختلف و یا مصرف داروهای شیمیایی استفاده می کنند که نتیجه ای برایشان نخواهد داشت. بسته شدن صفحات رشد در دختران با پسران متفاوت است، زیرا سن به بلوغ رسیدن آن‌ها متفاوت است. معمولا دختران در پایان سن ۱۵ سالگی و پسران در ۱۷ سالگی، صفحه رشد استخوان هایشان بسته می‌شود.

انجام ورزش‌های کششی

ورزش‌های کششی از جمله بارفیکس به شما کمک خواهد کرد تا قدتان بلندتر شود. انجام روزانه ۲۰ ثانیه بطور مکرر در روز، سبب افزایش قدتان می‌شود.

عادت غذایی سالم

از دادن غذاهای چرب از جمله فست فودها، غذاهای کنسروی، کاکائو، قهوه و شکلات به فرزندتان تا حد امکان پرهیز کنید.

مصرف میوه در طول روز

ملاتون از جمله هورمون‌های اساسی و لازم برای افزایش قد است و به مغزتان کمک می کند تا در طول شبانه روز از خواب منظمی برخوردار شوید. هورمون ملاتونین زمانی در بدن شما تولید می‌شود که روزانه از مصرف انواع میوه‌ها خودداری نکنید.

خواب یکی از مهمترین عوامل برای افزایش قد است. زیرا اوج ترشح هورمون رشد از ساعت ۲۲ تا ۲۳ شب است. به خانواده‌ها توصیه می‌شود حتما به ساعت خواب فرزندان خود توجه ویژه‌ای داشته باشند. در غیر این صورت از ترشح هورمون رشد محروم خواهند بود.

تغذیه از دیگر مسائل مهم است. رژیم غذایی یک کودک یا نوجوان باید غنی از پروتئین، لبنیات و مواد معدنی باشد. لبنیات به ویژه ماست کلید اصلی رشد قد است. اگر می‌خواهید فرزندان بلند قد داشته باشید از مصرف لبنیات غافل نشوید. همه ما می‌دانیم که اصلی‌ترین ماده معدنی برای رشد قد، تراکم و استحکام استخوان‌ها کلسیم است که می‌توان از طریق مصرف شیر آن را دریافت کرد، اما اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که تمایل زیادی به مصرف شیر ندارید، می‌توانید از کشک استفاده کنید.

تاثیر استفاده از لیمو در بهبود بیماری‌ها

لیمو ترش سرشار از ویتامین C است و خواص شگفت انگیزی برای سلامت و بهبود کیفیت زندگی ما دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در بین مرکبات، لیموترش و یا شیرین از خواص بسیار زیادی برخوردار است زمانی که از لیمو صحبت می‌شود ابتدایی‌ترین موضوع و فوایدی که از آن به یاد می‌آوریم ویتامین ث موجود در این میوه است.

این میوه نه تنها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان بیماری‌ها تاثیر دارد، بلکه ویتامین C، کلسیم، فولات، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های گروه B موجود در آن باعث شادابی و سفیدی پوست هم می‌شود.

آب لیمو و خیار

اگر به دنبال نوشیدنی برای پاکسازی پوست و جلوگیری از افتادگی پوستتان هستید، برای یک بار هم که شده است ترکیب خیار و لیمو استفاده کنید. خیار یک آب رسان بسیار قوی است که در کنار لیمو با خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهابی به داشتن پوستی شفاف و زیبا به شما کمک خواهد کرد.

لیمو و زنجبیل

ترکیب نوشیدنی لیمو و زنجبیل، تسکین درد را به شما هدیه می‌دهد. زنجبیل با خاصیت ضد درد و تسکین دهندگی در کنار لیمو با خاصیت ویتامین ث به شما کمک می کند تا بعد از مصرف این شربت تا حد قابل توجهی دردتان تسکین یابد و یا درد کمتری را متحمل شوید.

لیمو و نعناع

برای همه ما پیش آمده است که بعد از مصرف غذاهایی که دارای حبوبات هستند دچار دل‌درد شده ایم. حبوبات بسیار نفاخ و دیر هضم هستند به همین دلیل باعث بروز دل درد می‌شوند. بعد از مصرف غذاهای نفاخ می‌توانید از ترکیب لیمو و نعناع استفاده کنید. نعناع باعث هضم سریع تر غذا می‌شود و بهترین گیاه برای درمان بیماری‌های گوارشی است.

مواد غذایی خوشمزه‌ای که خطرناک هستند

برخی مواد غذایی با وجود خوشمزه و مقوی بودن می‌توانند سلامت افراد را نیز تهدید کنند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی مواد غذایی در حالی که می‌توانند مقوی و خوشمزه باشند، در برخی شرایط سلامت بدن را تهدید می کنند. همه افراد باید در شستشو و پخت مواد غذایی دقت زیادی داشته باشند که به بیماری‌های مختلف گرفتار نشوند.

در ادامه به تعدادی از این نوع مواد غذایی خوشمزه اما خطرناک اشاره شده است؛

تخم مرغ:اگر تخم مرغ به طور صحیح پخته نشود، می‌تواند به منبع عفونت ناشی از باکتری سالمونلا تبدیل شود.

قارچ ها:بسیاری از گونه‌های قارچ سمی هستند و می‌توانند منجر به مسمومیت یا مرگ شوند.

سبزیجات:کلم بروکلی، کاهو، اسفناج و شابانک می‌توانند عفونت‌هایی مانند اشریشیا کلی به همراه داشته باشند.

قهوه:این نوشیدنی منجر به زرد شدن دندان ها، کم آبی و اختلال در خواب می‌شود.

تن ماهی سفید:برای نوزادان و جنین مضر است، زیرا این ماده غذایی بر سیستم عصبی تأثیر منفی می گذارد.

بادام زمینی:طبق تحقیقات، این محصول یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ ناشی از آلرژی‌های غذایی است.

نکاتی در مورد آپی تراپی

فواید زهر زنبور عسل

آپی‌تراپی (برگرفته از واژه لاتین api به معنای زنبورعسل)، یا زنبوردرمانی نوعی روش درمانی است که در آن زهر زنبورعسل را از طریق نیش زنبور زنده یا تزریق آن به نقاط خاصی از بدن وارد می کنند. بیش از ۵۰۰۰ سال است که درمانگران از نیش درمانی برای درمان طیف زیادی از بیماری‌ها از جمله سردرد، درد مفاصل و راش‌های پوستی، استفاده می کنند.

زنبور درمانی

زهر زنبور عسل که به نام آپی توکسین (Apitoxin) هم شناخته می‌شود، شامل میزان زیادی از ترکیبات فعال بیولوژیکی آمینواسیدها و آنزیم‌هایی است که دارای خواص ضدالتهابی تسکین دهندگی درد و بهبود فرآیند درمان است.

همچنین خود نیش زنبور عسل، دارای اثر تعدیل کنندگی سیستم ایمنی است. این پاسخ نظریه‌پردازی شده است تا دلیلی باشد برای اثر درمانی آن در برخی بیماری‌های خاص که به دلیل پاسخ نامتعادل سیستم ایمنی بروز می‌یابند، بیماری‌هایی مانند: آرتریت روماتوئید، پسوریازیس و اگزما.

امروزه زهر زنبور عسل به‌منظور درمان بیماری‌های زیر استفاده می‌شود:

آرتریت روماتوئید (RA)، اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (بیماری ALS یا بیماری لوگریگ)، بیماری آلزایمر، مولتیپل اسکلروزیس (MS)، اگزما، پسوریازیس

فواید زهر زنبور عسل

درمان با نیش زنبور، روشی مؤثر است که توسط متخصصان وعده داده شده است، اگرچه بیشتر تحقیقات مربوط به کشت سلولی و مطالعات حیوانی است، با این حال چند آزمایش بالینی کوچک نشان داده‌اند که درمان با نیش زنبور عسل، برای چند بیماری، روشی ایمن و مؤثر است.

زهر زنبور عسل چیست؟

زهر زنبور عسل یک مایع اسیدی و بی‌رنگ است. زنبورهای عسل، در شرایطی که احساس خطر کنند، آن را با نیش خود، به بدن هدفشان وارد می کنند.

زهر زنبور عسل شامل آنزیم‌ها، قند، مواد معدنی و آمینواسیدها می‌باشد؛ که هم دارای اثر ضدالتهابی است و هم التهابی.

ملیتین، ترکیبی که شامل ۲۶ آمینواسید است، حدود ۵۰ درصد از وزن خشک زهر زنبور را به خودش اختصاص می‌دهد. در برخی مطالعات نشان داده شده است که دارای اثرات ضدویروسی ضدباکتریایی و ضدسرطان است. ملیتین، همچنین مسئول درد ناشی از نیش زنبور عسل می‌باشد.

زنبور عسل همچنین دارای پپتیدهای آپامین و آدولاپین است. این دو نیز مانند سم عمل می کنند و دارای خواص ضدالتهابی و تسکین دهندگی درد هستند.

زهر زنبور عسل شامل فسفولیپاز A۲ نیز می‌باشد که یک آنزیم و یک آلرژن (ماده آلرژی‌زا) مهم است که باعث التهاب و آسیب می گردد. با این وجود، طبق بعضی تحقیقات، همچنین این آنزیم ممکن است خاصیت ضدالتهابی و حفاظت از سیستم ایمنی داشته باشد.

همان‌طور که دیدید، اجزای تشکیل‌دهنده زهر زنبور عسل، با اثرات مثبت و منفی زیادی همراه است. نکته مهم این است که در حالی که تحقیقات نشان‌دهنده آن است که برخی ترکیبات زهر زنبور عسل ممکن است اثر مفیدی داشته باشد، اما اثرات هر ترکیب به تنهایی هنوز ناشناخته است؛ زیرا بسیاری از آن‌ها به خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند.

چگونه از زهر زنبور عسل استفاده می کنند؟

از زهر زنبور عسل به طرق مختلف استفاده می‌شود و در اشکال مختلفی در بازار موجود است. به عنوان مثال محصولاتی مانند عصاره‌ها، مکمل‌ها، مرطوب کننده‌ها و سرم‌ها.

در همین حال، تزریق زهر زنبور عسل هم می‌تواند توسط متخصصان بهداشت، صورت بگیرد.

همچنین زهر زنبور عسل در طب سوزنی زنبور عسل یا زنبوردرمانی هم استفاده می‌شود؛ روشی که در آن، زنبورهای زنده مستقیماً روی پوست شما قرار می گیرند و نیش خود را به درون آن القا می کنند.

مزایای بالقوه زهر زنبور عسل

ضدالتهاب
تسکین آرتریت روماتوئید
سلامت پوست
سلامت سیستم ایمنی
درمان بیماری‌های نورولوژیکی
کاهش دردها
احتمالاً، مبارزه با بیماری لایم
درمان احساس سردی شانه‌ها
احتیاط

اگرچه نشان داده شده که زهر زنبور عسل چندین مزیت بالقوه دارد، توجه به این نکته مهم است که مطالعات درباره آن‌ها، هنوز به اندازه کافی نیست و در حقیقت بیشترین تحقیقات بر روی حیوانات و در لوله‌های آزمایشگاهی انجام شده است.

برخی از روش‌های درمانی با زهر زنبور عسل از جمله طب سوزنی، می‌تواند منجر به عوارض جانبی نظیر تورم، قرمزی و درد شود.

همچنین، زهر زنبور درمانی با ایجاد آنافیلاکسی، نوعی واکنش آلرژیک بالقوه تهدیدکننده حیات، می‌تواند سبب عوارض جانبی جدی و یا حتی مرگ در افراد بسیار حساس شود و می‌تواند تنفس را مشکل سازد.

سایر عوارض جانبی شامل، فشارخون بالا، خستگی، کاهش اشتها، درد شدید، افزایش خونریزی و استفراغ است.

نکته خاص اینکه، بررسی ۱۴۵ مطالعه در مورد عوارض جانبی این روش درمانی، نشان داد که به طور متوسط، ۲۹ درصد از افراد عوارض جانبی (از خفیف تا شدید) را بعد از درمان با زهر زنبور عسل، تجربه می کنند.

با نوشیدن مایعات داغ به استقبال سرطان می‌روید

یک فوق تخصص گوارش و کبد با تاکید بر پرهیز از نوشیدن مایعات داغ، گفت: نوشیدنی‌های داغ یکی از عوامل اصلی در ابتلا به سرطان گوارش هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شهریار نیک پور فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه سرطان‌های دستگاه گوارش در دنیا بسیار شایع است، گفت: از هفت سرطان کشنده ۵ مورد مربوط به دستگاه گوارش می‌شود؛ در کشور ما نیز سرطان فوقانی دستگاه گوارش بسیار شایع است و سرطان‌های روده بزرگ، کبد و لوزالمعده در رده‌های بعدی قرار می گیرند.

او بیان کرد: نوشیدنی‌های داغ در ایجاد سرطان بسیار تاثیرگذار بوده و به مرور زمان ایجاد مشکل می کنند، از این رو باید از مصرف نوشیدنی‌های داغ پرهیز کنیم.

نیک پور با تاکید بر عدم نوشیدن بلافاصله مایعات داغ، افزود: حداقل ۶ دقیقه باید نوشیدنی داغ در محیط قرار بگیرد و بعد صرف شود.او با اشاره به تاثیر دخانیات یکی دیگر از عوامل اصلی در ایجاد این سرطان گفت: دخانیات در همه سرطان‌های دستگاه گوارش دخیل است. در آمریکا آمار مصرف دخانیات بالاست و ما در کمربند جهانی سرطان‌مری قرار داریم به طوریکه این کمربند از شمال ایران می گذرد مشتقات تریاک به سرطان مری ارتباط دارد.این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه برای سرطان روده بزرگ غربالگری شناخته شده‌ای وجود دارد که همانا بهترین روش کلونوسکوپی است، ادامه داد: وقتی فرد متوجه پولیپ می‌شود باید به دنبال درمان آن باشد تا از رشد آن جلوگیری شود، زیرا ۷ تا ۱۰ سال بعد پولیپ می‌تواند تبدیل به سرطان روده بزرگ شود.او افزود: افراد پس از ۵۰ سالگی باید هر ۱۰ سال یکبار از لحاظ بررسی سرطان روده بزرگ با روش کلونوسکوپی غربالگری شوند. بهترین روش غربالگری هم انجام کلونوسکوپی است که در صورت بروز مشکل این فاصله زمانی کمتر می‌شود.

نیک پور با بیان اینکه انجام آزمایش مدفوع از نظر وجود خون تنها می‌تواند ۲۰ درصد در تشخیص سرطان روده کمک کند، تشریح کرد: وقتی پولیپ تشخیص داده شد دیگر تبدیل به سرطان نمی‌شود سرطان روده بزرگ ۲۵ درصد جنبه ارثی و ژنتیکی و سرطان دستگاه گوارش ۵ تا ۱۵ درصد جنبه ارثی دارد توصیه می‌شود تا افراد از غذاهای پرچرب استفاده نکنند و حتی مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و از غذاهایی که حاوی نیترات است مانند غذاهای کنسرو شده، پرهیز کنند.

ارتباط آلودگی هوا با بروز بیماری آسم در کودکان

محققان هشدار می دهند میزان بالا آلودگی هوا خطر ابتلا به بیماری آسم و خس خس مداوم سینه را افزایش می دهد.به گزارش مهر، «توربن سیگسگارد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آرهوس دانمارک، در این باره می گوید: «یافته ها نشان می‌دهد قرارگیری در معرض آلودگی هوا بر ابتلا به بیماری آسم تاثیر دارد.»در این مطالعه، داده‌های بیش از ۷۹۷ هزار کودک دانمارکی بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۴ بررسی شد و این کودکان از سن ۱ تا ۱۵ سال تحت نظر بودند. حدود ۱۲۳ هزار نفر از این کودکان قبل از ۲ سالگی، مبتلا به بیماری آسم یا خس خس مداوم سینه شدند.سپس داده‌های مربوط به میزان آلودگی هوا محل زندگی کودکان، سابقه بیماری آسم والدین، و سیگارکشیدن والدین بررسی شد. محققان دریافتند میزان بالاتر بیماری آسم و خس خس مداوم سینه در کودکان دارای والدین مبتلا به آسم و در کودکان دارای مادران سیگاری در دوره بارداری به مراتب بالاتر بود.محققان همچنین دریافتند قرارگیری در معرض میزان بالاتر ذرات ریز آلودگی هوا، احتمال ابتلا به بیماری آسم و خس خس سینه را به مراتب تشدید می کند.در افراد مبتلا به بیماری آسم، مجاری هوا ملتهب شده و مخاط زیادی تولید می‌شود که نفس کشیدن را دشوار می کند.نتایج نشان می‌دهد کاهش در میزان آلاینده‌ها به کاهش شمار کودکان مبتلا به بیماری آسم و خس خس سینه کمک می کند.

یک شرکت معتبر در زمینه خدمات فنی و مهندسی
به یک کارشناس در حوزه HSE دارای مدارک لازم در حوزه ایمنی محیط کار جهت استفاده از خدمات وی بصورت پاره وقت نیاز دارد
افراد واجد شرایط رزومه خود را به همراه :
۱- مدرک تحصیلی مرتبط ۲- سابقه کار مرتبط
۳- میزان آشنایی با استاندارد سازی و تهیه گزارشات در حوزه HSE
۴ - شرکتها و مجموعه های دارای سابقه همکاری
حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۶/۱۲ به آدرس ذیل ارسال نمایند :
Job.applications1399@gmail.com

استخدام
یک آشپزخانه واقع واقع در شهرک دانشگاه
نیاز به پیک موتوری ، کمک آشپز
کارگر ساده و سالن دار خانم نیازمند است
۰۹۳۰۹۷۱۴۱۱۸

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل
میزان عدل
✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری
✓ متخصص درحوزه روابط کار
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی
تلفکس: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن : ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه : ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱
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

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