



دوستان خوشمزه ی ریه ها!

غذاهایی که کمکتان می کنند بهتر نفس بکشید

برخی از مواد مغذی به بهبود عوارض مربوط به مجاری تنفسی، مانند آسم، آلرژی و یا تلاش برای ترک سیگار کمک می کنند. در این مطلب چند ماده‌ی غذایی که به تنفس راحت تر کمک می کنند را آورده‌ایم؛ با ما همراه باشید.

سیب

حتمأ شنیده‌اید که سیب میوه‌ی سلامتی است. سبب سرشار از اسید فولیک و فلاونوئیدهایی است که در کاهش التهاب راه‌های هوایی شهرت دارند. التهاب راه‌های هوایی، یک ویژگی مشترک آسم و خس‌خس سینه است. خیلی از افراد به این دلیل به آسم مبتلا می‌شوند که رژیم غذایی آن‌ها طی دهه‌های گذشته‌ی زندگی‌شان چندان سالم نبوده است.

روغن زیتون

چربی‌های چندغیراشباع و فیتونوترینت‌های موجود در روغن زیتون فقط برای پوست و مو و قلب شما مفید نیستند بلکه در سلامت ریه‌های‌تان نیز نقش دارند. در واقع، روغن زیتون می‌تواند به مبارزه با ریسک فاکتورهای مرتبط با آلودگی هوا، مثل افزایش فشارخون و آسیب رگ‌های خونی که فاکتورهایی هستند که تأمین اکسیژن بدن را کاهش داده و باعث می‌شوند قلب سریع تر بزند و تنفس را دشوارتر کند کمک نماید.در مطالعه‌ای سه گروه افراد در نظر گرفته شده و به یک گروه روغن ماهی داده شده و به گروه دیگر روغن زیتون. به گروه سوم هم روغنی داده نشد. بعد از یک ماه، این افراد هوای فیلتر شده و هوای آلوده را به مدت چند ساعت تنفس کردند.

گروهی که روغن زیتون مصرف کرده بودند، واکنش رگ‌های خونی‌شان نسبت به آلاینده‌ها تقویت شده و سطح tPA خونشان که یک پروتئین حل‌کننده‌ی لخته خون است نیز افزایش یافته بود. لخته خون می‌تواند سبب تنگی نفس شود.دانشمندان عقیده دارند اولئیک اسید که یک عنصر ضد

التهاب در روغن زیتون است، عامل این نتایج مثبت بوده است. روغن زیتون روغن سالمی است که عملکرد آنتی‌اکسیدانی دارد. این روغن به مبارزه با تأثیرات آلاینده‌ها که التهاب و مولکول‌های بد ناشی از آن است و اکسیدان محسوب می‌شوند کمک می‌کند.

قهوه

قهوه فقط هوشیارتان نمی‌کند، بلکه ظاهراً می‌تواند علائم آسم‌تان را هم تسکین بدهد. کافئین یک بازکننده‌ی خفیف برونش است اما نمی‌توانید آن را با اسپری استنشاقی مقایسه کنید. حتی اگر قهوه‌ی صبحانه به تنفس بهترتان کمک کند، تأثیر آن دوام چندانی ندارد. یعنی شما همیشه باید اسپری استنشاقی خود را همراهتان داشته باشید.

سالمون

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌هایی مانند سالمون به کاهش التهاب در ریه‌ها کمک کرده و می‌تواند با باکتری‌های بچکنند التهاب می‌تواند عامل بسیار بدی در برونلوزی باشد.

چای سبز

یک فنجان چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را آرام می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و به التیام بهتر کمک می‌نمایند. عامل اثرات خوب چای سبز، کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان بوده و به عنوان یک آنتی‌هیستامین عمل می‌کند. یعنی این آنتی اکسیدان می‌تواند ترشح هیستامین و دیگر مواد شیمیایی التهابی را در بدن که سبب علائم آلرژی می‌شوند کاهش دهد.

آب داغ نیز برای تسکین حلق و محافظت از ریه‌ها در برابر تحریک توسط موکوس بسیار عالی است. خیلی مهم است که زیاد آب بنوشید و بدن را هیدراته نگه دارید تا ترشحات موکوس‌تان تنظیم شده و راه‌های هوایی‌تان تمیز بماند. دل‌ها

دل‌هاها هر چند ریز و کوچک‌اند اما راه مناسبی برای بهبود

توصیه‌های طب سنتی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در پاییز



متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با توجه به شروع فصل پاییز و احتمال افزایش همزمان ابتلا به “آنفلوآنزا” و کرونا،گفت: عمل به توصیه‌های طب ایرانی در بهبود روند درمان مبتلایان به آنفلوآنزا، کرونا و سایر بیماری‌های شایع فصل پاییز می‌تواند به میزان قابل توجهی موثر باشد. به گزارش ایسنا، دکتر فاضله حیدریان مقدم پیروی از سبک زندگی سالم را برای تقویت سیستم ایمنی موثر دانست و خاطر نشان کرد: یکی از مهمترین فاکتورها در ارتقا سیستم ایمنی بدن تنظیم ساعت خواب و بیداری است. این متخصص طب سنتی دانشگاه با بیان این که اساسی‌ترین تنظیمات بدن از جمله سیستم ایمنی، مغز و اعصاب، غدد درون ریز و حتی گوارش، تحت تأثیر خواب عمیق است گفت: تنها زمانی که خواب عمیق می‌شود ارگان‌های مختلف بدن خود را بازسازی و تنظیم می‌کنند.

وی اولویت خواب و استراحت کامل را برای ارتقای سیستم ایمنی بدن ضروری ذکر کرد و افزود: حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعاً این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدن ترشح شوند.

وی در ادامه با بیان این مطلب که با سردتر و خشک شدن هوا طب ایرانی و دانشگاهی توصیه‌های کاربردی با این هدف که در این فصول چه بخوریم و چه نخوریم را به مردم توصیه می‌کند، خاطر نشان کرد: باید از رژیم‌های خاصی در این فصول استفاده کنیم.

متخصص طب سنتی در ادامه پرهیز از مصرف غذاهای ترش، شور، پرادویه، تند، سرخ کردنی‌ها، فست قودها را مورد تأکید قرار داد و استفاده از غذاهایی آبکی مثل سوپ، آش و یا نخود آب را برای فصل پاییز گزینه بسیار مناسبی دانست و گفت: این غذاها می‌توانند علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، در زمان بیماری نیز طول درمان را کاهش دهند.

حیدریان مقدم با بیان این که مبتلایان به یبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی هستند، توضیح داد: یبوست موجب می‌شود تا انباشت مواد زائد در بدن فرد بیشتر شود؛ چرا که بدن را با انباشت و تجمع مواد زائد روبرو می‌کند. به طور معمول دفع ادرار، مدفوع و یا تعریق راه‌های خروج و تجمع مواد زائد در بدن هستند که باید با رعایت اصول تغذیه‌ای این مواد از بدن خارج شوند.

وی با بیان این که دفع گوارشی، ادرار، تعریق و دفع ترشحات مخاطی به‌ترتیب به پاکسازی گوارشی، خون و اعضای کمک می‌کنند، تأکید کرد: اگر دفعی بیش از حد نیاز چون اسهال، تکرر زیاد ادرار و تعریق زیاد باشد یا به‌عکس کاهش دفع در یبوست‌ها و احتباس ادرار و عدم دفع عرق صورت گیرد، تعادل مواد بدن به‌هم می‌خورد و کسالت و بیماری رخ می‌دهد.

وی با بیان این که خاکشیر به عنوان یک ملین آرام‌شناخته می‌شود، گفت: مصرف خاکشیر ضمن افزایش حرکات روده به پیشگیری و درمان یبوست کمک می‌کند. شربت خاکشیر در صورتی که با آب گرم تهیه شود به درمان یبوست کمک می‌کند و در طب سنتی از خاکشیر برای پاکسازی روده‌ها و درمان اسهال استفاده می‌شود. همچنین مصرف خاکشیر به صورت ناشتا و با آب گرم می‌تواند راهکار موثری برای رفع یبوست باشد.

این متخصص طب سنتی در ادامه استفاده از انجیر را یکی دیگر از گزینه‌های کمک به رفع یبوست دانست و اظهار کرد: می‌توانید انجیر خشک را یک شب قبل در آب خیس کنید و صبح ناشتا همراه با آبی که در آن خیسانده شده میل و یا قبل از هر وعده غذایی دو عدد انجیر استفاده کنید.وی با اشاره به این که هوای سرد یکی از مهمترین عوامل ابتلا به عفونت‌های ویروسی است، توضیح داد: نباید سر و صورت، بینی و سینوس‌ها را در معرض باد سرد قرار دهیم و در زمستان با پوشاندن این نواحی احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی را به میزان قابل توجهی کم کنیم.

این متخصص طب سنتی در ادامه ضرورت شست وشوی مکرر دست‌ها، پوشیدن ماسک، استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده و رعایت فاصله اجتماعی را در اپیدمی کرونا و پیشگیری از سایر بیماری‌های شایع فصل سرما ضروری دانست.

حیدریان مقدم با بیان اینکه طب سنتی دانشگاهی کاملاً بر پایه پژوهش و تحقیق شکل گرفته ادامه داد: تمامی توصیه‌های ارائه شده توسط پزشکان طب سنتی ایرانی بر پایه پژوهش و تحقیق شکل گرفته و اثر گذاری این علم در سلامت جامعه به اثبات رسیده است.

وی با اشاره به اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن خصوصاً در دوران بحران کرونا، گفت: مصرف روزانه آب سیب شیرین، شیربادام، حریره بادام، دمنوش عناب و شربت آب و عسل می‌تواند به میزان قابل توجهی به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک کند.

حیدریان مقدم به مبتلایان به کرونا نیز توصیه کرد: در فاز اول و حاد این بیماری که معمولاً با تب و بدن درد و حال عمومی وخیم روبروست، استراحت حرف اول را می‌زند.

بنابراین باید مبتلایان به این موضوع توجه داشته باشند که با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان می‌توانند به میزان قابل توجهی به مهار بیماری کمک کنند.

وی پرهیز از مصرف دم نوش‌هایی با مزاج گرم همانند زنجبیل و آویشن را ضروری ذکر کرد و استفاده از دم نوش عناب، گل ختمی، لعاب به دانه و نشاسته را برای بهبود روند بیماری موثر ذکر کرد.

مصرف آب سیب و لیموشیرین و پرهیز از استفاده از آب میوه‌های ترش یکی دیگر از توصیه‌های دکتر حیدریان مقدم برای تسریع روند بیماری کرونا بود.

وی در ادامه پاشویه با گیاه پنیرک و یا آبی که در آن کاهو خیسانده شده، مصرف استامینوفن و مایعات فراوان را برای کاهش تب در مبتلایان به کرونا و آنفلوآنزا ضروری ذکر کرد.

گرم کردن بدن در فاز دوم بیماری و زمانیکه بیماری کمی کنترل شده یکی دیگر از توصیه‌های این متخصص طب سنتی دانشگاه بود. قدم زدن آهسته، شروع فعالیت‌های محدود فیزیکی، استفاده از دم نوش عناب، شربت آب و عسل، لعاب به دانه می‌توانند به میزان قابل توجهی روند بهبودی را سریع تر کنند.

حیدریان مقدم با اشاره به خواص شگفت‌انگیر شیر و زردچوبه گفت: این نوشیدنی می‌تواند علاوه بر افزایش سطح ایمنی بدن اثرات التیام بخشی نیز داشته باشد.

وی در ادامه مصرف دم نوش بابونه را برای دردهای استخوانی شدید و دمنوش گل گاو زبان شیرین را نیز برای ایجاد رفع اضطراب و کاهش دردهای عضلانی موثر دانست.

متخصص طب سنتی دانشگاه در ادامه استفاده از روغن‌هایی همانند بابونه و روغن زیتون را تسکین دهنده موثری ذکر کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، حیدریان مقدم در خاتمه خطاب به عموم مردم تأکید کرد: درمان‌های مدعیان دروغین طب سنتی برای درمان کرونا را باور نکنید؛ چرا که با توجه به قوانین درمانی کشور و استانداردهای بین‌المللی تأیید داروها، هیچ گونه تجویز دارویی و درمانی نباید بدون شواهد و مستندات علمی، صورت گیرد و بنابراین اعلام عمومی مطالب فاقد پشتوانه‌های تحقیقاتی بالینی در رسانه‌های رسمی و فضای مجازی کاملاً اشتباه است.

چرا نباید ماسک را در آینه خودرو آویزان کرد؟



مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری مبارزه با کرونا در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در صورتیکه افراد ماسک‌های استفاده شده خود را داخل خودرو نگهداری کنند سلامت دیگران را به خطر خواهند انداخت، زیرا ویروس کرونا که به سرعت از طریق مخاط بینی و دهان منتقل می‌شود توانایی این را دارد که ساعت‌ها و روزها بر روی سطوح مختلف باقی بماند و همچنین یکی از شروط مهم انتقال کرونا ویروس فضای بسته‌ای مانند داخل خودرو است.

ماسک استفاده‌نشده را هم نباید بدون بسته‌بندی و پوشش مناسب نگهداری کرد زیرا امکان آلوده شدن آن از طروق مختلف به ویروس کرونا و به خطر انداختن جان افراد منجرب خواهد شد. ماسکی که به مدت ۳ الی ۴ ساعت استفاده شود به هیچ عنوان قابل مصرف مجدد نخواهد بود. به همین دلیل نگهداری ماسک‌ها در داخل خودروها و حتی روی میچ و بازو می‌تواند خطر آفرین باشد.

نوشیدنی که بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد

دانشمندان دریافته‌اند که نوشیدن قهوه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون را کاهش دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان آکادمی پزشکی اعصاب در آمریکا دریافته‌اند که نوشیدن قهوه از خطر ابتلا به بیماری پارکینسون حتی در افرادی که زمینه وراثتی دارند، می‌کاهد.در پژوهشی که روی ۱۸۸ فرد مبتلا به پارکینسون و ۱۸۰ فرد سالم انجام شده است، مشخص شد در هر گروه افرادی وجود داشتند که ژن LRRK ۲ آن‌ها دچار جهش شده بود. این ژن چنانچه تغییراتی داشته باشد، موجب رشد بیماری پارکینسون می‌شود.پژوهشگران، میزان کافئین موجود در خون همه شرکت کنندگان در پژوهش و حجم مولدی که بدن در نتیجه دریافت این تولید می‌کند را با یکدیگر مقایسه کردند.نتیجه این بود که سطح کافئین موجود در خون کسانی که از بیماری پارکینسون رنج می‌برند در مقایسه با افراد سالم، ۷۶درصد کمتر بود. همچنین بیماریانی که ژن LRRK ۲ در آن‌ها تغییری نیافته بود،میزان کافئین بدنشان نسبت به افراد سالم ۳۱ درصد کمتر بود.

قهوه

علاوه براین مشخص شد افرادی که ژن LRRK ۲ آن‌ها جهش دلشته میزان کمتری نسبت به افراد سالم قهوه مصرف کرده‌اند. به گفته پژوهشگران، به طور قطع نمی‌توان گفت که قهوه به جلوگیری از ابتلای افرادی که زمینه وراثتی دارند کمک می‌کند اما با حصول این نتایج بسیار خوش بین هستند و به پژوهش‌های خود در این زمینه ادامه خواهند داد.

استخدام نیروی خانم ترجیحا الکترونیک
به تعدادی نیروی خانم با تجربه کافی و ترجیحا مجرد
در زمینه ساخت محافظ های خانگی نیازمندیم
لطفا رزومه کاری خود را ارسال کنید و منتظر تماس ما باشید
۰۹۱۶۳۱۹۱۱۹۷

استخدام
یک واحد تولیدی واقع در شهر ک صنعتی
شماره ۳ اهواز جهت تکمیل کادر فنی
خود نیاز به نیروی کار دارد
ساعت تماس: ۱۱ صبح تا ۱۷ ۰۶۱-۳۲۹۰۷۰۴۱

فروشی **فروشی** **فروشی**
قطعه زمین به همراه ۵ دهانه انبار ، حدودا ۳۰ هزار متر مربع واقع در جاده اهواز – خرمشهر
۶ کیلو متری سه راه خرمشهر (بر جاده) مقابل مجتمع آهن فروشان غرب با سندهای تفکیکی و تگ برگ
۰۹۱۶۳۱۱۱۲۸۲-۰۹۱۶۱۱۱۰۶۸۹ (بایمانی نژاد)

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل
✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری
✓ متخصص در حوزه روابط کار
✓ دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی
تلفن:۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ...، بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک
با قیمت مناسب ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰ جزیی و کلی
آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوستان

پیام‌های بازرگانی را در نورخوستان بخوانید
روزنامه نور خوستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه‌اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه‌مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.
تلفن تماس:- ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱