

مصرف روزانه اسپرین از سقط جنین مکرر پیشگیری می کند



یافته جدید محققان نشان می دهد گاهی اوقات مصرف روزانه دوز پایین اسپرین می تواند از بروز سقط جنین مجدد پیشگیری کند. به گزارش مهر، به گفته تیم تحقیق موسسه ملی سلامت کودک و رشد انسان در آمریکا، گاهی اوقات به نظر می رسد مصرف روزانه اسپرین به حفظ جنین زنان دارای میزان بالای التهاب که قبلا دچار سقط جنین شده اند کمک کند این محققان اذعان داشته اند که این شیوه در حال حاضر در حال آزمایش و بررسی بر روی زنانی است که در گذشته سقط جنین داشته اند. تیم تحقیق

به سرپرستی لیندزی جارد، بالغ بر ۱۲۰۰ زن ۴۰ تا ۴۰ سال را که سابقه سقط جنین داشتند مورد بررسی قرار داد. محققان میزان پروتئین واکنشی را در خون زنان مورد آزمایش قرار دادند. وجود این ماده در خون نشانه التهاب گسترده در بدن است که تصور می شود اسپرین با آن مقابله می کند. سپس به زنان به طور تصادفی روزانه دوز پایین اسپرین (۸۱ میلی گرم) یا دارونما داده شد یافته ها نشان داد در گروه زنان دارای CRP بالا، نرخ

آیا نارگیل کلید کاهش وزن است؟

درست همانند دنیای مد، جریان های غذایی نیز هر ساله در نوسان هستند و به نظر می رسد در سال ۲۰۱۷ همه چیز حول محور نارگیل گردش می کند. همان گونه که مشخص است این روند تنها به آب نارگیل خلاصه نمی شود و باید درباره هر چیزی مانند کره نارگیلی، چربی نارگیلی، بستنی نارگیلی و... فکر کنید. در حقیقت، نارگیل در همه جا و در هر چیزی خواهد بود. به گزارش عصر ایران به نقل از "ویمنز هلت"، مدی جدید در دنیای مواد غذایی از نظر کمک به کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته است. نارگیل دارای ویژگی هایی است که انسان را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه می دارد. محتوای چربی نارگیل یک تری گلیسیرید زنجیره متوسط است که به احساس سیری کمک می کند. افزون بر این، قند این میوه برای کسب انرژی فوری کارایی دارد، در شرایطی که چربی به آرامی گوارش می شود. این ترکیب فوق العاده بهره مندی از انرژی طولانی مدت و جلوگیری از گرسنگی و هوس های غذایی را به همراه دارد، زیرا قند خون در سطوح متعادل حفظ می شود.



کره هیدرات نارگیل پایین است

اگر در تلاش هستید تا میزان کره هیدرات مصرفی خود را به منظور کاهش وزن کم کنید، نارگیل از میزان کم این ریزمغذی سود می برد. به عنوان مثال، یک قاشق غذاخوری از تکه های نارگیل شیرین نشده تنها ۳.۵ گرم کره هیدرات دارد. نارگیل چاق تر در نارگیل خوشمزه است، به راحتی جذب می شود و قناری نشده است، می تواند به راحتی از این ماده غذایی در غذاها و اسموتی های خود استفاده کنید.

اندازه هر وعده مصرفی بسیار مهم است

نارگیل میوه ای مفید است، اما باید به میزان مصرف آن توجه داشته باشید. به رغم این که نارگیل در کاهش هوس های غذایی موفق عمل می کند و از سطح کره هیدرات پایداری برخوردار است، اما همچنان از جمله مواد غذایی با میزان کالری و چربی اشباع شده بالا محسوب می شود. اگر قصد دارید از نارگیل در رژیم غذایی خود استفاده کنید و وزن خود را کاهش دهید، میزان مصرف آن باید ۱۰ درصد از رژیم غذایی روزانه شما را تشکیل دهد. در نتیجه، اگر روزانه ۱.۶۰۰ کالری

جمع بندی

مصرف نارگیل در مقادیر کم می تواند تاثیر مثبتی در برنامه کاهش وزن داشته باشد، اگر به قانون ۱۰ درصد متعهد باشید و اندازه وعده های مصرفی را کنترل کنید، با این وجود، مصرف نارگیل در شرایطی که یک رژیم غذایی ناسالم را دنبال می کنید، اثر مثبتی بر اندازه دور کمر شما نخواهد داشت.

تشکیل کلسیم در عروق جوانان نشانه حمله قلبی است



طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد جوانی که دارای پلاک های کلسیمی در عروق شان هستند در معرض ریسک بالای حمله قلبی قرار دارند. به گزارش مهر، در بین افراد ۳۲ تا ۴۶ ساله، حتی وجود میزان کم پلاک های کلسیمی موسوم به «سخت شدگی عروق» می تواند احتمال بیماری قلبی کشنده یا غیر کشنده را در طول ۱۲ سال بعد پنج برابر بیشتر کند. دکتر جفری کار، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه واندربیلتن تنسی آمریکا، در این باره می گوید: «بیماری قلبی در حقیقت از دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی آغاز می شود.» در این مطالعه برای تشخیص انسداد های احتمالی مریگسار، بر روی بیش از سه هزار شرکت کننده با میانگین سنی ۴۰ سال، سی تی اسکن انجام شده. به گفته محققان این مطالعه، تنها وجود مقدار کمی پلاک ریسک حمله قلبی را تا ۱۰ درصد در طول ۱۰ سال بعد افزایش می دهد. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، پلاک ها متشکل از کلسترول، مواد چرب، مواد زائد حاصل از سلول ها، کلسیم و فایبرین (ماده لخته کننده) در عروق هستند. کار در ادامه عنوان می کند که پیدایش اولیه تشکیل کلسیم به فاکتورهای زیادی نظیر ژنتیک، رژیم غذایی و سبک زندگی بستگی دارد.

دانستنی ها

زرد زخم چیست؟

یک متخصص پوست و مو درباره زرد زخم توضیح داد. دکتر حمید رشمنو در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: زرد زخم نوعی بیماری میکروبی پوستی است که به وسیله باکتری های "استرپتوکوک" و "استافیلوکوکس اورئوس" ایجاد می شود. وی ادامه داد: این بیماری روی لایه بیرونی پوست تاثیر می گذارد و بسیار واگیردار است و تمام قسمت های پوست را درگیر می کند. رشمنو اضافه کرد: حتی در مواردی که پوست فرد خراش افند، میکروب می تواند به داخل پوست وارد شود و ایجاد عفونت کند. این متخصص توضیح داد: بیان کرد: زرد زخم در بین کودکان شایع تر است و البته در بین ورزشکاران و باشگاه ها نیز وجود دارد.



مکث

نقش فیزیوتراپی در بهبودی سرطان ها

بازرس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، گفت: در زمینه درمان سرطان ها، فیزیوتراپیست ها نقش بسیار مهمی در پرورش درمانی این بیماران دارند. احمد مودن زاده در گفتگو با مهر، به نقش فیزیوتراپی در بهبودی سرطان ها اشاره کرد و اظهار داشت: برگشت قدرت و استقامت و قوه حیاتی به بیمار سرطانی، توانبخشی را به جزء مهمی از درمان این بیماری تبدیل کرده است. وی افزود: برای درمان سرطان فیزیوتراپیست ها احتمالاً اولین متخصصینی نیستند که نام آنها به ذهن ما خطور می کند اما دارای نقش بسیار مهمی در پرورش درمانی این بیماران هستند. از آنجا که علاوه بر افزایش کلی ابتلا به سرطان ها بافتن و بقا و طول زندگی این بیماران نیز افزایش یافته، جایگاه فیزیوتراپی این بیماران نیز ارتقا یافته است. مودن زاده ادامه داد: توانبخشی سرطان ها یک محدوده حرفه ای رو به رشد است که علت اصلی آن افزایش امید به زندگی ناشی از تشخیص زود هنگام و درمان های پیشرفته است. وی گفت: بر اساس تحقیقات جدید صورت گرفته توسط انجمن سرطان آمریکا، میزان ضرب زنده ماندن در یک بازه زمانی پنج ساله در بیماران مبتلا به سرطان که در بین سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۹ لغایت ۲۰۰۹ تحت پایش قرار داشتند به میزان ۶۸ درصد بوده است که نسبت به ۲۵ سال پیش یک رشد قابل ملاحظه ۲۰ درصدی را نسبت به امید به زندگی نشان می دهد.

خطرات نهفته برخی داروهای گیاهی برای سلامتی

این تصور اشتباه که داروهای گیاهی بی ضرر هستند موجب شده که سلامت مصرف کنندگان به خطر بیفتد. به گزارش ایسنا، بسیاری از افراد با این تصور که داروهای گیاهی از هزاران سال پیش مورد استفاده بوده و مصرف آنها خطری به دنبال ندارد سلامتی خود را به خطر می اندازند. محققان دانشگاه آلاباما اظهار داشتند: برخی داروهای گیاهی شناخته شده حاوی موادمسممی هستند اما از آنجایی که تصور می شود بی ضرر هستند بدون ملاحظه و ممنوعیت مصرف می شوند.

هشدار

خطرات نگه داشتن عطسه

بسیاری از مواقع به دلایلی چون خجالت کشیدن امکان دارد که عطسه خود را نگه داشته و جلوی خروج آن را بگیریم اما آیا می دانید که این کار چه عواقبی را می تواند به همراه داشته باشد؟ به گزارش بهداشت نیوز، یکی از کارهای مقاومتی بدن در مقابل ورود حشرات یا خروج مواد زائد، عطسه کردن است. دیافراگم و عضلات میان دنده ها منقبض شده تا هر آنچه در داخل بینی وجود دارد را خارج کنند. این کار عملکرد خود کار و غیر قابل کنترلی است که برای باز نگه داشتن راه عبور هوا طراحی شده. همچنین عطسه کردن بسیار قدرتی است. بسته به اندازه بینی و ظرفیت شش ها، این شدت می تواند بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ مایل در ساعت باشد. اما نگه داشتن عطسه یا بسته نگه داشتن دهان در هنگام آن می تواند به این معنا باشد که هوا راه فراری ندارد، بنابراین باید به جای دیگری بروید که می تواند به طور غیر قابل پیش بینی ای آسیب هایی را به بدن وارد آورد. دکتر «جفری گالوپ» بنیانگذار موسسه گوش و حلق و بینی آناتلسا می گوید: «زمانی که تلاش می کنید از شدت خروج هوا از درون شش های تان جلوگیری به عمل آورید، باعث تخریب گوش میانی یعنی جایی که استخوان های مرتبط با شنوایی قرار دارند می شود.» فشاری که بر پای نگه داشتن عطسه به خود وارد می کنید می تواند باعث آسیب پرده صماخ و استخوان های کوچک مرتبط شوند که در هنگام شنیدن صدا تکان می خورد. اگر هم مشکلات اساسی از قبیل پوکی استخوان و یا آنوریسم مغزی دارید، عطسه های مہار نشده می تواند پیچیدگی هایی را در وضعیت سلامت شما به وجود آورد. دکتر گالوپ بر این باور است که مضرات بی شمار دیگری نیز می تواند در پس نگه داشتن عطسه وجود داشته باشد. زمانی که سرما می خورید هر چه سریع تر برای درمان اقدام کنید تا بتوانید نشانه های آن را به سرعت از بین ببرید. برای عطسه کردن با ملاحظه اطرافیان اجازه دهید که همان روند طبیعی خروج آن طی شود. داخل یک دستمال کاغذی یا با خم کردن آرنج تان عطسه کنید. دست های تان را بعد از عطسه کردن سریع بشوید تا از شر باکتری های موجود در آن به سرعت نجات پیدا کنید.

باقته

نقش چای سبز در درمان سرطان خون



برخی از مطالعات اخیر آشکار ساخته است که چای سبز در درمان سرطان و بیماری مغز استخوان موثر است. به گزارش ایسنا، تاکنون تاثیرات چای سبز در کاهش وزن کاملاً شناخته شده و در سراسر جهان به عنوان نوشیدنی کاهنده وزن مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این نتایج مطالعات اخیر حاکی از آن است که چای سبز بیماری هایی چون سرطان، مولتیبل میلوما و آمیلوئیدوز درمان می کند. محققان آمریکایی دریافتند ترکیب های پلی فنول EGCG گرفته شده از چای سبز در پیشگیری از آمیلوئیدوزهایی با زنجیره سبک مرتبط با سرطان خون موثر است. سرطان خون یکی از کشنده ترین انواع سرطان ها است که درمان قطعی برای آن وجود ندارد. بنابراین محققان همواره به دنبال پیدا کردن روش هایی جدید و موثر هستند که این بیماری مرگبار را درمان کند. محققان در یکی از مطالعات خود به نتایج امیدبخشی دست یافته و متوجه شدند ترکیب EGCG موجود در چای سبز قادر است از آمیلوئیدوزهایی با زنجیره سبک که در بسیاری از بیماران کشنده است پیشگیری کند. به گزارش ساینس ورد ریپورت، همچنین نتایج بررسی ها نشان می دهد ترکیب EGCG در انتقال ساختار داخلی پروتئین هایی با زنجیره سبک موثر است و از آمیلوئیدوزها در قلب، کلیه و دیگر ارگان های داخلی جلوگیری می کند.



آگهی مزایده عمومی در حله دوم - نوبت اول

شهرداری اندیشه در نظر دارد به استناد بند ۱ مصوبه شماره ۱۵۷ مورخ ۹۵/۹/۱۱ شورای اسلامی شهر اندیشه نسبت به واگذاری امتیاز بهره برداری از رستوران ایرانی و فرنگی و فودکورت به صورت اجاره بهای ماهیانه به مدت ۵ سال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط (دارای سابقه، تجربه و رزومه کاری و توان اجرایی مرتبط با موضوع مزایده) واگذار نماید. ● قیمت پایه جهت شرکت در مزایده برای سال اول ماهیانه مبلغ ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و در سال های دوم تا پنجم افزایش مبلغ اجاره هر ساله از سوی کارشناس منتخب مقرر تعیین می گردد. ● سپرد شرکت در مزایده مبلغ ۳۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ● مهلت و محل فروش اسناد مزایده: از تاریخ چاپ آگهی لغایت روز شنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۴ به نشانی: شهریار، شهر اندیشه، فاز ۳ شهرداری اندیشه، واحد امور قراردادهای می باشد. ● مهلت و محل ارائه پیشنهادات: پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۵ دبیرخانه شهرداری اندیشه. ● زمان و محل بازگشایی پیشنهادات: روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ ساعت ۱۲ سالن جلسات شهرداری اندیشه ● شهرداری در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است، ضمناً برنده اول، دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرار داد نشوند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. سایر اطلاعات و جزئیات در کار برگ مزایده درج گردیده است. عباس شوندی - شهردار اندیشه

مزایای مصرف برنج خیس کرده

محققان توصیه می کنند قبل از خوردن برنج، یک شب آن را در آب خیس کنید تا احتمال افزایش ریسک بیماری قلبی، دیابت و سرطان کاهش یابد. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه کولینز بلفاست انگلستان، مواد شیمیایی ناشی از سموم صنعتی و کودهای شیمیایی موجود در خاک موجب آلودگی برنج می شوند و از اینرو سلامت میلیون ها نفر را به خطر می اندازد. یافته های جدید آشکار ساخته است خیس اندن برنج در آب در طول شب میزان ماده سمی آرسنیک را تا ۸۰ درصد کاهش می دهد.