دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸ در میان بگذارید.

خواص سیر در حفظ سلامت قلب و پیشگیری از سرطان

طبق نتاج یک تحقیق گسترده، سیر می تواند موجب بهبود سلامت قلب و سیستم ایمنی بدن شود، به پیشگیری و همچنین مقابله با سرطان کمک کند و میزان تری گلیسیریدها و کلسترول کل بدن را کاهش دهد.

به گزارش مهر، به گفته محققان، بسیاری از ترکیبات آن شامل آنتی‌اکسیدان ها و آلیسین است که دارای خواص ضدباکتریایی هستند. برخی از فواید سیر به شکل خام و برخی به شکل پخته وجود دارند.می توان سیر را به شکل خردشده به انواع خوراک ها افزود، به صورت رنده شده به سس سالاد افزود یا آن را همراه با نخود یا لوبیا پوره کرد.اما توصیه می شود همیشه سیر را به صورت خام مصرف نکنید. می توانید آن را به شکل پخته آماده کرده و به غذای‌تان بیفزایید.سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد.خوردن سیر مجاری تنفس و خون را پاک می کند و با این کار از شدت تنگی نفس کاسته و گاهی موجب درمان آن می شود.سیر روده ها را از عفونت ها پاک می کند به خصوص در اطفال با تیفوئید و دیفتری مقابله کرده ومُسکن سیاه سرفه و خروسک است.سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B۲، B۱ و B۳ است.

آفتاب یزد در گفت‌وگو با متخصص قلب و عروق بررسی کرد

چه رابطه‌ای بین دیابت و قلب وجود دارد؟

آفتاب یزد – گروه زندگی : به دلایل گوناگونی دیابت دربین ایرانی‌ها حتی درمیان جوانان درحد هشداردهنده‌ای در حال گسترش است. عوارض دیررس دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به دیابت به وجود می آیند، متعدد است و درصورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری‌منجرمی‌شوند.ابتلابه‌بیماری‌های‌قلبی در مبتلایان به دیابت یک نگرانی جدی است، اما خبر که از طریق اقدامات موثر می توان خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش داد.آفتاب یزد با توجه به اهمیت موضوع در این باره با دکتر منوچهر قارونی ، متخصص قلب و عروق گفت‌وگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: بیماری قلبی وعوارض و حوادث مربوط به آن به عنوان شایع‌ترین عامل مرگ و میردر دنیا شناخته می شود. در بین عوامل خطراین بیماری، بیماری دیابت به دلیل ویژگی‌های خاص آن، اهمیت بسزایی دارد و به نظر می‌رسد که هرگونه تلاشی در جهت ارزیابی هر چه مناسب تر و سریع تر میزان در خطر بودن افراد دیابتی به پیگیری، پیشگیری و درمان عوارض بیماری دیابت کمک کند.

دکترقارونی ادامه داد : دیابت ازطریق روند تصلب‌شرایین (سفت وتنگ شدن رگ های ریز قلب به دلیل افزایش رسوبات پلاک) منجر به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود. این امر با آسیب به دیواره داخلی جدارسرخرگ‌ها آغاز می‌شود. دیواره‌های آسیب‌دیده سبب تسهیل تجمع چربی‌ها شده که خود موجب تشکیل پلاک می‌شود. بزرگ شدن پلاک سبب افزایش احتمال لخته شدن خون شده و تصلب شرایین می‌تواند منجر به حمله قلبی شود.

این متخصص قلب و عروق خاطرنشان کرد : با توجه به اینکه دیابت باعث بسته و تنگ شدن رگ های ریز قلب می شود، احتمال این که سکته های خفیف در این افراد رخ دهد ، بالا است .

دکتر قارونی عنوان کرد : برخی از افراد به دلیل استعداد ژنتیکی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستند. افراد دارای والدین یا برادر و خواهر دچار دیابت نیز در معرض خطر افزایش یافته ابتلا به دیابت می‌باشند، البته اغلب مجموعه‌ای از عوامل در افراد دچار دیابت شایع هستند که شامل چاقی، عدم فعالیت جسمانی، فشارخون بالا و افزایش کلسترول هستند که تمامی این عوامل در ایجاد بیماری‌های قلبی‌عروقی نیز دخیل هستند.

این متخصص قلب و عروق افزود: در خانواده‌هایی که استعداد ژنتیکی ابتلا به دیابت وجود دارد باید از همان کودکی مراقب های لازم برای کودکان انجام شود تا دچار اضافه وزن و دیابت نشوند به گونه ای که از رژیم غذایی مناسب بهره برده و از خوردن غذاهایی مانند فست فود خودداری کنند.

وی تصریح کرد: متاسفانه کودکان امروز نسبت به کودکان ۱۰ سال قبل ، دچار ۱۰ کیلو افزایش وزن هستند که یکی از دلایل آن بازی با کامپیوتر و موبایل است که افراد را بی‌تحرک کرده و غده پانکراس هورمون انسولین را ترشح و فرد را در کودکی دچار مشکل می‌کند. وقتی فرد به میانسالی برسد به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهد شد. لذا بدین خاطر توصیه می‌شود از همان کودکی، با انجام بازی‌هایی که ایجاد تحرک در کودک می‌کنند و رژیم غذایی مناسب از افزایش وزن و ابتلا به بیماری دیابت در کودکان پیشگیری کرد .

این متخصص بیان کرد : از آنجایی که در بیماران دیابتی خطر گرفتگی عروق بسیار شایع است، تشخیص به موقع آن می‌تواند مشکلات ناشی از عوارض قلبی دیابت را کاهش دهد. بسیاری از بیماری های مربوط به گرفتگی عروق خونی تا زمانی که مشکلات جدی مثل سکته و مرگ ناگهانی ایجاد نکرده باشند، بدون علامت هستند. این موضوع، ضرورت انجام منظم تست های تشخیصی را در بیماران دیابتی نشان می دهد.

دکتر قارونی اظهار کرد: درصورتی که توسط پزشک متخصص برای کنترل قندخون‌تان دارو تجویز شده است، حتماً آن را مصرف کنید. برای اطمینان از سطح قندخون، حداقل سالی دوبار تست هموگلوبین AC۱ را انجام دهید. در این تست میزان گلوکز متصل به گلبول‌های قرمز خون مشخص می‌شود که یکی از نشانه‌های کنترل قند خون در سه ماه گذشته است، زیرا در صورت عدم کنترل دقیق قندخون، چهره خشن این بیماری نمایان می‌شود. چهره خشن دیابت، یعنی چهره خشن دیابت یعنی سکته‌های قلبی مرگ‌بار و.. که زندگی فرد را دچار مشکل می‌کند .

این متخصص قلب و عروق با بیان این نکته که " پزشک با توصیه های لازم جهت ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی در به حداقل رساندن خطر حمله قلبی کمک خواهد کرد "، خاطرنشان کرد : افراد مبتلا به دیابت باید منظم و منضبط قند خون را کنترل کرده و داروی خود را مصرف کنند و حداقل سالی یک بار معاینه چشم شوند. وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنند از ورزش کردن و پیاده‌روی غفلت نکرده و فشار خون خود را به‌طور منظم کنترل کنند.سیگار نکشند. همچنین از تغذیه غلط پرهیز کنند .

وی در پایان گفت : با توجه به اینکه دیابت کلیه ارگان های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد اگر افراد مبتلا به این بیماری حتی‌المقدور استرس‌ها را از خود دور کنند و مراقبت‌های لازم را انجام دهند ، یک زندگی عادی و عمر طبیعی می‌کنند و از مواهب زندگی مثل دیگران لذت می‌برند.

دیابت ازطریق روند تصلب‌شرایین (سفت وتنگ شدن رگ های ریز قلب به دلیل افزایش رسوبات پلاک) منجر به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود. این امر با آسیب به دیواره داخلی جدارسرخرگ‌ها آغاز می‌شود. دیواره‌های آسیب‌دیده سبب تسهیل تجمع چربی‌ها شده که خود موجب تشکیل پلاک می‌شود. بزرگ شدن پلاک سبب افزایش احتمال لخته شدن خون شده و تصلب شرایین می‌تواند منجر به حمله قلبی شود

در خانواده‌هایی که استعداد ژنتیکی ابتلا به دیابت وجود دارد باید از همان کودکی مراقب های لازم برای کودکان انجام شود تا دچار اضافه وزن و دیابت نشوند به گونه ای که از رژیم غذایی مناسب بهره برده و از خوردن غذاهایی مانند فست فود خودداری کنند

افراد مبتلا به دیابت باید منظم و منضبط قند خون را کنترل کرده و داروی خود را مصرف کنند و حداقل سالی یک بار معاینه چشم شوند. وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنند از ورزش کردن و پیاده‌روی غفلت نکرده و فشار خون خود را به‌طور منظم کنترل کنند.سیگار نکشند. همچنین از تغذیه غلط پرهیز کنند

عملیات احیا باید در کمتر از ۵ دقیقه پس از سنکوپ انجام شود

یک متخصص قلب وعروق با بیان اینکه مرگ قلبی جان تمام افراد و حتی افرادی که هیچ سابقه بیماری قلبی ندارند را تهدید می کند، تصریح کرد: عملیات احیا برای افرادی که دچار سنکوپ شده‌اند باید بلافاصله انجام شود، زیرا در غیراین صورت موجب مرگ افراد می شود. دکتر مهرداد میرمعصومی در آستانه برگزاری بیستمین کنگره بین‌المللی تازه های قلب و عروق اظهار کرد: مرگ ناگهانی قلب یکی از مشکلات قلبی است که به دلیل آریتمی قلبی رخ می دهد. متاسفانه آریتمی قلبی که منجر به مرگ ناگهانی می شود بدون علامت بروز می یابد و در کمتر از یک ساعت جان فرد را می گیرد.وی با بیان اینکه آریتمی اولین و آخرین علامت در مرگ قلبی است، افزود: مرگ قلبی در جامعه تحت عنوان سنکوپ رایج است، به گونه ای که وقتی فردی بدون علامت و بیماری زمینه‌ای فوت می کند ، گفته می شود سنکوپ کرده که این مسئله همان مرگ قلبی است.این متخصص قلب و عروق بیان کرد: آمار دقیقی از تعداد افرادی که به دلیل مرگ قلبی جان خود را از دست می دهند در کشور وجود ندارد اما نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد در هر هزارنفر جمعیت یک نفر دچار این عارضه می شود.میر معصومی با تاکید براینکه انجام بلافاصله عملیات احیا برای افرادی که دچار سنکوپ شده اند بسیار حائز اهمیت است، خاطرنشان کرد: عملیات احیا در این افراد باید بلافاصله آغاز شود که احیا به کمک دستگاه شوک انجام می شود. اگر عملیات احیا بلافاصله انجام شود احتمال زنده ماندن فرد نیز افزایش پیدا می کند.این متخصص قلبی و عروق ادامه داد: در کشورهای پیشرفته تنها ۱۰ درصد افراد به کمک انجام به‌موقع احیا زنده می مانند اما متاسفانه سایر بیماران جان خود را دست می دهند.وی با بیان اینکه عملیات احیا باید در کمتر از ۵ دقیقه پس از مرگ مغزی برای بیمار انجام شود، گفت: متاسفانه با وجود ترافیک های بسیار سنگین در سطح شهرها نیروهای امدادی بعد از این زمان طلایی بر بالین بیمار حاضر می شوند که در نهایت هیچ اقدام موثری نمی توان برای بیمار انجام داد.وی یادآور شد: ضروریست دستگاه شوک در معابر و اماکن عمومی وجود داشته باشد تا بتوان در اسرع وقت و تا حد امکان به ادامه حیات بیماران کمک کرد.این متخصص قلب و عروق با بیان اینکه تقریبا دو سوم افراد مرگ قلبی ، سابقه ابتلا به هیچ بیماری ندارند، گفت: تشخیص ابتلای افراد به مرگ قلبی بسیار سخت و تقریبا غیرممکن است به جز مواردی که افراد دارای سابقه بیماری یا جراحی باشند. میرمعصومی افزود: به افراد توصیه می شود تا حد امکان ریسک فاکتورهایی مانند چربی خون، فشارخون، استعمال سیگارو.... را درخود کنترل کنند. بیستمین کنگره بین‌المللی تازه های قلب و عروق از ۲۰ لغایت ۲۳ شهریور در مرکز همایش های بین المللی برج میلاد برگزاری می شود .

لزوم امنیت کودکان در حوزه دیجیتال

نخستین اپراتور تخصصی کودک و نوجوان با رونمایی ازسیم‌کارت کودک تین‌تاک همزمان با اولین روزبرگزاری بیست‌وچهارمین نمایشگاه بین‌المللی الکترونیک،کامپیوتر و تجارت الکترونیک "الکامپ" توسط وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات معرفی شد.به گزارش روابط عمومی اپراتور تخصصی کودک و نوجوان، "تین تاک" نخستین اپراتور و سیم‌کارت تلفن همراه کودک و نوجوان با نام تین‌تاک توسط یک شرکت ارائه‌دهنده خدمات ارزش افزوده بر بستر موبایل در حالی رونمایی شد که محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات روبان نمادین آغاز به کاراین خدمت جدید را قیچی کرد.حمیدرضا امیری‌نیا رئیس هیئت‌مدیره شرکت ارتباطات سیار هوشمند امین در این خصوص گفت: امنیت کودکان و نوجوانان در حوزه دیجیتال و دنیای ارتباطات موضوع بسیارمهمی است که در سال‌های اخیر توجه فعالان بخش خصوصی رشته آی‌تی را به خود مشغول ساخته است و با این هدف امروزما نیز با این اعتقاد که کودکان و نوجوانان ایرانی می‌توانند در فضای دیجیتال مشارکتی سالم داشته باشند ایده‌های خود را به منصه ظهور رسانده ایم تا از این طریق امنیت و آسایش والدین را نیز فراهم آوریم. وی ادامه داد:امیری‌نیا افزود: نمونه اخیر این فعالیت،راه‌اندازی سرویس اپراتوری و رونمایی از سیم‌کارت کودک و نوجوان تین‌تاک است که توسط یک شرکت فعال ارائه‌دهنده خدمات ارزش افزوده بر بستر موبایل به انجام رسیده است.این فعال حوزه آی‌تی اضافه کرد: هدف از ارائه سیم‌کارت مختص کودکان و نوجوانان، ساماندهی به‌فضای مجازی این قشرازهموطنان است که پدران و مادران و خانواده‌ها با اطمینان خاطر بیشتری فعالیت فرزندان خود در عرصه فناوری‌های دیجیتال را شاهد باشند.

آیا خوابیدن زیر کولر و پنکه مضر است؟

دکتر لن هورویتز،متخصص در نیویورک، گفت: "هیچ مشکلی در مورد استفاده از پنکه و کولر در طول شب وجود ندارد. هیچ چیز اشتباه و مضری در جریان هوا نیست."در واقع، خوابیدن بسیار مهم است و نمی توان تمام شب به خاطر گرما عرق کرد. اما هر چیزی که باعث حرکت سریع هوا شود، از جمله پنکه و کولر، می تواند رطوبت دهان و بینی شخص را از بین ببرد و آنها را خشک کند. پنکه و کولر همچنین ممکن است گرد و غبار را حمل و جابه جا کنند و همین باعث آزار و ناراحتی شخص، مخصوصا شخصی که آلرژی دارد، شود. بنابر این اگر می خواهید با پنکه بخوابید، توصیه می شود که آن را در فاصله‌ای مناسب از تخت خود قرار دهید و آن را مستقیم به سمت خود نگذارید. به گزارش سلامت نیوز ، در مورد کولر هم همینطور است، نباید در مسیر مستقیم باد کولر بخوابید. برای حفاظت در برابر گرد و غبار و سایر آلرژن ها نیز توصیه می شود که یک فیلتر هوا در اتاق خواب قرار دهید.باد خنک پنکه و کولر همچنین می تواند باعث انقباض عضلانی شود، بنابراین قرار گرفتن در معرض این هوای خنک در طول شب ممکن است به گرفتگی عضلات مخصوصا گردن منجر شود. در پایان اگر تصمیم گرفتید که در طول شب پنکه یا کولر روشن کنید، باد پنکه و کولر نباید به طور مستقیم روی شما وزیده شود و درجه آن ها نباید کمتر از ۶۸ درجه فارنهایت (۲۰ درجه سانتیگراد) باشد.

کشف انگلی که افراد را کارآفرین می کند!

تحقیقاتی جدید محققان نشان می دهد ابتلای مغز به نوعی انگل، تغییراتی شخصیتی از جمله خطرپذیری را در افراد به وجود می آورد.

به گزارش مهر، این ویژگی به کارآفرینان کمک می‌کند.طبق‌تحقیقی‌جدیدیک‌پارازیت‌تک‌سلولی که وارد مغز می‌شود، احتمالا دلیل انگیزش کارآفرینان سراسر جهان است. این تحقیق را انجام داده‌اند.این کشف نشان می‌دهد ابتلا به این انگل عجیب به نام "Toxoplasma gondii" در افراد نوعی مزیت به حساب می‌آید.انگل مذکور که به وسیله گربه منتقل می‌شود، پس از ورود به مغز تغییرات شخصیتی مرتبط با خطرپذیری را در فرد ایجاد می‌کند. اصولا علامت ورود انگل به بدن، ابتلا فرد به بیماری شبیه آنفلونزا ملایم است.از سوی دیگر تحقیقات پیشین عفونت T.gondii را با خودکشی و روان‌رنجوری مرتبط دانسته است. درهمین راستا آخرین تحقیق در این باره نشان می‌دهد یکی دیگر از عوارض این انگل انگیزش برای خطرپذیری است که به فعالیت‌های کارآفرینان کمک می‌کند.بخشی از این مطالعه تحقیق روی ۱۹۷ فرد حرفه‌ای بود که در رویدادهای تجاری کارآفرینی شرکت می‌کنند. این تحقیق نشان داد اگر آن‌ها مبتلا به T.gondii باشند ۱.۸ درصد احتمال بیشتری وجود که کسب و کار خود را راه بیندازند.همچنین ارزیابی۱۴۹۵ دانشجوی آمریکایی نیز نشان داد، افراد مبتلا به این انگل ۱.۴ بار بیشتر از دیگران در رشته بازرگانی ادامه تحصیل می‌دادند.

گزارش

کاهش التهابات بافت استخوانی به کمک نانو کامپوزیت

در این طرح، از آزمون‌های مختلفی نظیر، XRD، FTIR، جذب-واجذب نیتروژن به‌منظور تخلخل سنجی، VSM به‌منظور بررسی خواص مغناطیسی، FESEM مجهز به EDS، دستگاه طیف‌سنجی فرابنفش به‌منظور بارگذاری و رهاسازی دارو، بررسی خواص آنتی‌باکتریال به روش دیسک دیفیوژن و آزمون MTT به‌منظور بررسی سلول سازگاری استفاده شده‌است

پژوهشگران ایرانی موفق به سنتز نانو کامپوزیتی چندعملکردی شده‌اند که همزمان قادر است سلول‌های سرطانی باقی مانده پس از عمل جراحی در بافت استخوان را از بین برده و در درمان عفونت و کاهش التهاب در محل کاشت موثر باشد.به گزارش ایرنا ، سرطان استخوان از آن دسته بیماری‌های نادری است که بیشتر در افراد جوان زیر ۲۰ سال اتفاق می‌افتد و موثرترین راهکار درمانی، حذف تومور از طریق جراحی است. طبق گزارشات موجود، پس از حذف تومور، همچنان سلول‌های سرطانی در جداره عیب استخوانی باقی می‌مانند که می‌تواند منجر به بازگشت تومور شود. یکی از راهکارهای مؤثر در حل این موضوع استفاده از داربست‌های استخوانی مغناطیسی به‌عنوان بافت ترمیمی است. این داربست‌ها در مجاورت میدان مغناطیسی خارجی قادر به تولید حرارت به‌صورت موضعی هستند که متعاقباً به مرگ سلول‌های سرطانی منجر می شود. این روش درمان هایپرترمیا یا گرمادرمانی نام دارد.به گفته «اشکان بی‌غم» پژوهشگر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد، هدف اصلی پژوهش حاضر، تولید یک نانو کامپوزیت چند عملکرده به‌منظور کاربرد در حوزه مهندسی پزشکی (زیست مواد) بوده است. در واقع تلاش شده تا نانوکامپوزیتی تولید شود که قابلیت تبدیل شدن به داربست سه بعدی به‌منظور کاشته شدن در عیوب استخوانی ناشی از حذف تومور سرطانی را دارا باشد.وی در ادامه عنوان کرد: با بررسی کلی مشکلات گوناگون کاشتنی‌های استخوانی از قبیل عفونت و التهاب پس از عمل جراحی، تصمیم بر طراحی این ترکیب گرفته شد. این نانوکامپوزیت مغناطیسی به شکل هسته (فریت روی)-پوسته (روی سیلیکات) بوده و انتظار می‌رود افزون بر ترمیم بافت استخوانی بتواند به‌منظور کاربردهای هدفمند دیگر از قبیل رهاسازی دارو، خواص آنتی‌باکتریال و هایپرترمیا (سوزاندن سلول‌های سرطانی با گرما) نیز به کار گرفته شود. وی در مقایسه استفاده از این نانوکامپوزیت در برابر داروهای آنتی‌بیوتیک نیز گفت: عفونت و التهاب پس از کاشت مواد استخوانی یکی از معضل‌های همیشگی علم پزشکی است که به طور معمول به‌وسیله تزریق دوزهای بالای داروهای آنتی‌بیوتیک و ضد التهاب درمان می‌شوند که خود باعث آسیب‌های کبدی و کلیوی می‌شود. دلیل استفاده از دوزهای بالای دارو، به خون‌رسانی ضعیف درون بافت استخوان باز می‌گردد. این در حالی است که ترکیباتی با قابلیت بارگذاری بالای دارو و رهاسازی موضعی آن یا با ویژگی آنتی باکتریالی ذاتی، این مشکلات را در پی نخواهند داشت. بی‌غم در خصوص آزمون‌های صورت گرفته روی نمونه‌ی نانوکامپوزیت سنتز شده گفت: در این طرح، از آزمون‌های مختلفی نظیر، XRD، FTIR، جذب-واجذب نیتروژن به‌منظور تخلخل سنجی، VSM به‌منظور بررسی خواص مغناطیسی، FESEM مجهز به EDS، دستگاه طیف‌سنجی فرابنفش به‌منظور بارگذاری و رهاسازی دارو، بررسی خواص آنتی‌باکتریال به روش دیسک دیفیوژن و آزمون MTT به‌منظور بررسی سلول سازگاری استفاده شده‌است. به گفته این محقق، دستاوردهای به‌دست آمده حاکی از تولید موفق میکروذرات نانوحفره مغناطیسی روی سیلیکات-فریت روی به شکل هسته (فریت روی)-پوسته (روی سیلیکات) در قدم اول و عملکرد مناسب آن در کاربردهای رهاسازی دارو، آنتی باکتریال و هایپرترمیا بوده است.این پژوهش حاصل همکاری اشکان بی‌غم- کارشناس ارشد مهندسی مواد (سرامیک) از دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد- دکتر محمد رفیعی نیا- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همکارانشان است.

تازه‌ها

پول خرج کردن شادی‌آور است؟

نتایج مطالعه صورت گرفته توسط محققان نشان می‌دهد، خرج کردن پول واقعا می‌تواند باعث شادی افراد شود، به شرط اینکه این پول برای داشتن (زمان آزاد و) اوقات فراغت بیشتر صرف شود.به گزارش سلامت نیوز ، به عنوان مثال، استخدام مستخدم برای انجام کارهای منزل که باعث می‌شود فرد، زمان آزاد بیشتری برای خود داشته باشد. نتایج به دست آمده نشان داد، افرادی که برای داشتن زمان آزاد بیشتر، پول خرج می‌کنند، از حس رضایت بیشتری در زندگی برخوردار هستند و این کار باعث کاهش فشار (کاری- روانی) و حال بهتر آنها می‌شود.این مطالعه همچنین نشان داد، خرید زمان با پول به نسبت خرید کالاهای مادی، حس بهتری از رفاه و آسایش را در فرد ایجاد می‌کند.اشلی ویلنز، محقق ارشد این مطالعه از مدرسه بازرگانی هاروارد گفت: افرادی که برای انجام کارهای منزل، مستخدم استخدام می‌کنند یا فردی را برای کوتاه کردن چمن‌ها به کار می‌گیرند، شاید احساس تنبل بودن داشته باشند؛ اما نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که خرید زمان، از منافع مشابهی برای شاد بودن مانند داشتن پول بیشتر برخودار است.منافع خرید زمان تنها مختص افراد ثروتمند نیست و محققان در کمال شگفتی، اثرات مشابه این مسئله را بر افراد مختلف با طیف درآمدی متفاوت مشاهده کردند.

نکته

خوراکی مفید برای دفع سنگ کلیه

یک متخصص تغذیه و رژیم غذایی درباره راه‌های دفع سنگ کلیه به کمک تغذیه، گفت: افزایش مصرف مایعات مهم‌ترین راهکار برای دفع سنگ کلیه است، به همین دلیل به افرادی که دچار این عارضه شده‌اند توصیه می‌شود با مصرف مایعات فراوان میزان دفع را از کلیه‌ها افزایش دهند. به گزارش آنا، کوروش جعفریان افزود: افراد می‌توانند برای افزایش مایعات بدن علاوه بر آب سایر مواد غذایی و میوه‌ها از جمله هندوانه، آب انار، انواع سیزیجات و ... را مصرف کنند.وی با بیان اینکه مصرف مایعات شانس دفع سنگ کلیه را به مقدار چشمگیری افزایش می‌دهد، یادآور شد: افرادی که دچار سنگ کلیه می‌شوند باید مواد غذایی ادرارآور را مصرف کنند که در این میان مصرف سبزی «شاهی آبی» یا «بولاغ اوتی» به شدت توصیه می‌شود.این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: به افراد توصیه می‌شود پس از دفع سنگ حتما نمونه را برای بررسی نوع و علت به آزمایشگاه ببرند. در صورتی که نوع سنگ مشخص شود، می‌توان با رژیم غذایی از عود مجدد بیماری پیشگیری کرد.

یافته

روشی برای جلوگیری از تجمع باکتری‌ها روی تجهیزات

محققان دریافتند با آغشته کردن سطح تجهیزات فرآوری مواد غذایی با روغن خوراکی می توان مانع تجمع باکتری ها روی این تجهیزات شد.به گزارش ایرنا ،این راهکار ساده موجب کاهش میزان باکتری های موجود در ماشین‌آلات صنعتی تا هزار برابر می شود. بسیاری از مواد غذایی در ماشین‌آلات صنعتی بزرگ از جنس فولاد ضدزنگ فرآوری می‌شوند.به‌مرور زمان در اثر برخورد مواد غذایی با بدنه این ماشین‌آلات، خطوط و شیارهایی در آن ایجاد می شود که محل مناسبی برای تجمع و تکثیر باکتری ها در مجاورت مواد غذایی است.این تجمع باکتری افزایش خطر ابتلا به بیماری ها و آلودگی به میکروارگانیسم هایی مانند سالمونلا و ای‌کولای را افزایش می دهد.

اما روغن خوراکی با پوشاندن سطح ماشین‌آلات صنعتی یک لایه آبگریز روی آن ها ایجاد کرده و مانند سدی نفوذناپذیر در برابر آلاینده های سطحی عمل می کند. بر اساس این تحقیقات استفاده از روغن های خوراکی مانند روغن زیتون، روغن ذرت و روغن کانولا در مقایسه با مواد شوینده شیمیایی، اثر بهتری در پاک‌سازی ماشین‌آلات از باکتری ها دارد. در حال حاضر محققان ترکیبات مختلفی از روغن ها، مواد غذایی و فیلم های زیستی را مورد مطالعه قرار می دهند تا مناسب‌ترین پوشش را برای جلوگیری از تجمع باکتری ها بر سطح ماشین‌آلات فرآوری مواد غذایی بیابند.