WWW.AFTAB-YAZD.COM

خطر تولید سنگ کلیه بر اثر نوشیدن چای سرد

نوشیدن چای سرد خطر تولید سنگ کلیه را در افراد مستعد افزایش می دهد. بررسی های جدید نشان می دهد، نوشیدن چای بسیار سرد می تواند برای مردان خطرناک باشد. دکتر ایزیدوروزنفلد گفت: مردانی که بیش از چهل سال سن و سابقه سنگ کلیه دارند با نوشیدن چای بسیار سرد، خطر تولید مجدد سنگ کلیه را در خودشان افزایش می دهند. یکی از علل تحریک سنگ زایی کلیه از دست رفتن آب بدن به علت گرما و عرق کردن زیاد است اما نوشیدن زیاد چای بسیار سرد نیز به این مسئله دامن می زند. در چای بسیارسرد میزان زیادی از ماده شیمیایی آکسولیت وجود دارد که از عوامل مهم و شایع مربوط به سنگ های کلیه است. هر چندابن ماده شیمیایی در چای معمولی هم وجود دارد اما میزان آن بسیار کمتر از آکسولیت موجود در چای بسیار سرد است.

احتمال سکته مغزی در زنان جوان سیگاری دو برابر بیشتر است

تحقیقات نشان می دهد، احتمال سکته مغزی در زنان جوانی که سیگاری هستند دو برابر زنان غیر سیگاری است. همچنین زنان و دختران جوانی که زیاد سیگار می کشند ۹ برابر بیشتر در معرض بروز سکته مغزی قرار دارند. در این پژوهش خطر سکته مغزی در زنان ۱۵ تا ۴۹ سال که سیگاری هستند، ارزیابی شده است. این تحقیقات از سوی دکتر جان کول و دستیاران وی در دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند در بالتیمور انجام گرفته است. نتایج تحقیقات نشان داد: زنانی که در روز ۲۱ تا ۳۹ نخ سیگار می کشند احتمال بروز سکته مغزی در آنها ۴/۳ برابر افزایش می یابد. درعین حال کشیدن دو بسته سیگار در روز این احتمال را تا ۹/۱ برابر افزایش می دهد. به گفته دکتر کول، تا پیش از این، متخصصان از تاثیر تعداد سیگارهای مصرفی در احتمال بروز سکته مغزی بی خبر بوده‌اند.

فقدان تابش نور خورشید احتمال بروز سرطان ریه را افزایش می دهد

تحقیقات نشان می دهد، میان فقدان تابش نور طبیعی خورشید و بروز سرطان ریه، ارتباط مستقیمی وجود دارد.محققان، اطلاعات موجود در پایگاههای بین‌المللی از جمله سازمان بهداشت جهانی را مورد بررسی قرار داده و دریافتند که میزان بروز سرطان ریه در ۱۱۱ کشوری که آفتاب چندانی ندارند به شدت بیشتر است. بنا برهمین گزارش، آنان عواملی مانند سیگار، آلودگی هوا و ابری بودن آسمان را مورد بررسی قرار دادند. با وجود اینکه برخی افراد تصور می کنند، تابش نور خورشید فقط مضر بوده و منجر به بروز عوارض پوستی و بعضا سرطان می شود اما فقدان تابش نور خورشید نیز عوارضی در بدن ایجاد می کند که یکی از مهم ترین آنها آمادگی بیشتر بدن برای ابتلا به سرطان ریه است.

سرعت نور شکسته شد

محققان دانشگاه ژنو در سوئیس موفق به کشف سیگنالی شدند که سرعت حرکت آن از سرعت نور بیشتر است. در دنیای خارق العاده کوانتوم و مکانیک کوانتومی، پدیده ای به نام درگیری ذرات با یکدیگر وجود دارد به این معنی که اگر دو ذره که به شدت با هم در ارتباطند را از یکدیگر جدا کرده و در فاصله طولانی از هم نگه داریم ،علی رغم فاصله ای که بین آنها وجود دارد، در صورت بروز تغییر در یکی از ذره ها دیگری نیز دچار تغییر خواهد شد. این پدیده توسط دکتر دانیل سالارت و همکارانش در دانشگاه ژنو مورد بررسی قرار گرفت. وی دو فوتون نور مرتبط و درگیر به هم را در آزمایشگاه به فاصله ۱۸ کیلومتر از یکدیگر دور کرد و با بررسی خصوصیات هر یک از آنها دریافت که با تغییر در هر کدام، دیگری نیز متحول می شود. وی این آزمایش را بر روی جفت‌های زیادی از فوتونها انجام داد که نتایج به دست آمده مشابه نتیجه اولیه بود. با مشاهده این نتایج، محققان به این نتیجه رسیدند که بین این دو ذره، سیگنالی در حال حرکت است که خصوصیات یکی را به دیگری منتقل می کند. محققان بر این باورند که این سیگنال باید سرعتی ۱۰۰۰۰ بار بیشتر از سرعت نور داشته باشد تا بتواند خصوصیت یک فوتون را به دیگری منتقل کند.

حافظه قوی فیل مادر کلید بقای خانواده فیل ها ست

پژوهشگران آمریکایی و انگلیسی با بررسی رفتار جمعیت فیلها نشان دادند، حافظه بلند مدت فیلهای ماده به خصوص فیلهای مادر که ریاست خانواده را به عهده دارند، کلید بقای آنها در بدترین شرایط قحطی و خشکسالی است. محققان انجمن حفاظت حیات وحش آمریکا و انجمن جانورشناسی لندن برپایه بررسی های خود پیشنهاد دادند که فیلهای ماده پیر و حافظه بلند مدت آنها در به خاطر سپردن فاصله گروه از منابع آب و غذا می تواند کلید اصلی بقای آنها در طول بدترین شرایط محیطی باشد. این دانشمندان به ویژه توجه خود را به فیلهای مادر رئیس گروه معطوف کرده و نشان دادند که به نظر می رسد این فیلها بقا و حفظ حیات اعضای گروه خانواده خود را در دوران قحطی و خشکسالی تضمین می کنند. این محققان در این خصوص اظهار داشتند: "درک این نکته که فیلها و سایر جمعیتهای حیوانات چگونه با خشکسالی برخورد می کنند می تواند بخش اصلی مدیریت و حفاظت حیات وحش باشد. یافته های ما از فرضیه ای حمایت می کند که براساس آن حیوانات ماده پیر که از دانش به خاطر سپردن منابع غذایی دور برخوردارند می توانند عامل اصلی حفظ بقا در دوره های شرایط آب و هوایی شدید باشند."

تشخیص وجود نشانه های ابتلا به بیماری قلبی از طریق معاینه چشم

پزشکان معتقدند، احتمال بروز ناراحتی های قلبی در افرادی که به نوعی ناراحتی چشمی به نام Retinopathy مبتلا هستند بسیار زیاد است.چشمها می توانند علائم مهمی از بروز بیماری های قلبی را در خود داشته باشند. این علائم قبل از آغاز بیماری به رگهای نازک قلب فرستاده می شوند. این پزشکان می گویند، افرادی که به بیماری چشمی Retinopathy مبتلا هستند دو برابر افرادی که این بیماری را ندارند نسبت به ناراحتی های قلبی که در ۱۲ سال بعد امکان بروز دارد، مستعد هستند. این نتیجه در اثر بررسی ۳۰۰۰عکس که از شبکیه چشم افراد دیابتی برای تخمین میزان صدمه وارد شده به چشم در نتیجه دیابت گرفته شده بود به دست آمد که بالغ بر ۳۵۳نفر از آنها در طی ۱۲ سال دچار انسداد شرائین قلبی منجر به مرگ شدند. پزشکان بر این باورند که دیابت در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه عامل مهمی در بروز نارسایی های قلبی بوده است و Retinopathy نیز به همان اندازه در ایجاد این بیماری موثر است.

قرص درمان سرماخوردگی تولید شد

دانشمندان مدتها پس از کلنجار با بیماری سرماخوردگی، بالاخره داروی معالجه این بیماری را کشف کردند. پژوهشگران می گویند؛ اگر سرما خورده‌اید، حالا می‌توانید با خوردن یک قرص به راحتی از این بیماری خلاص شوید. دانشمندان از مدتها پیش در تلاش برای پیدا کردن راههایی برای درمان سرماخوردگی معمولی بوده‌اند و در حال حاضر یک تیم بین‌المللی از دانشمندان موفق به تولید داروی جدیدی شده‌اند که ادعا می کنند این دارو علیه میکروب‌های عامل بروز نیمی از سرماخوردگی ها در افراد بالغ و تقریبا در تمام انواع سرماخوردگی های مربوط به کودکان به طور موثر و مفید عمل می کند. به گفته پژوهشگران در انگلیس، این قرص نابود کننده سرماخوردگی BTA 798 نام دارد که برای از بین بردن هر گونه علائم سرماخوردگی در افراد سالم و نیز پیشگیری از بروز هر گونه عفونت تهدید کننده در مبتلایان به آسم یا فیبروز سیستیک، مفید و قابل استفاده است. بیماری فیبروز سیستیک نوعی بیماری ژنتیکی است که انتقال یونها از غشاء سلولی در آن مختل و باعث ترشحات غلیظ در ریه‌ها می‌شود. در واقع این دارو با مختل کردن عامل مولد سرماخوردگی HRV عمل می کند؛ به طوری که مانع از شکستن آنها در داخل سلولهای بدن و در نتیجه بروز عفونت می‌شود.

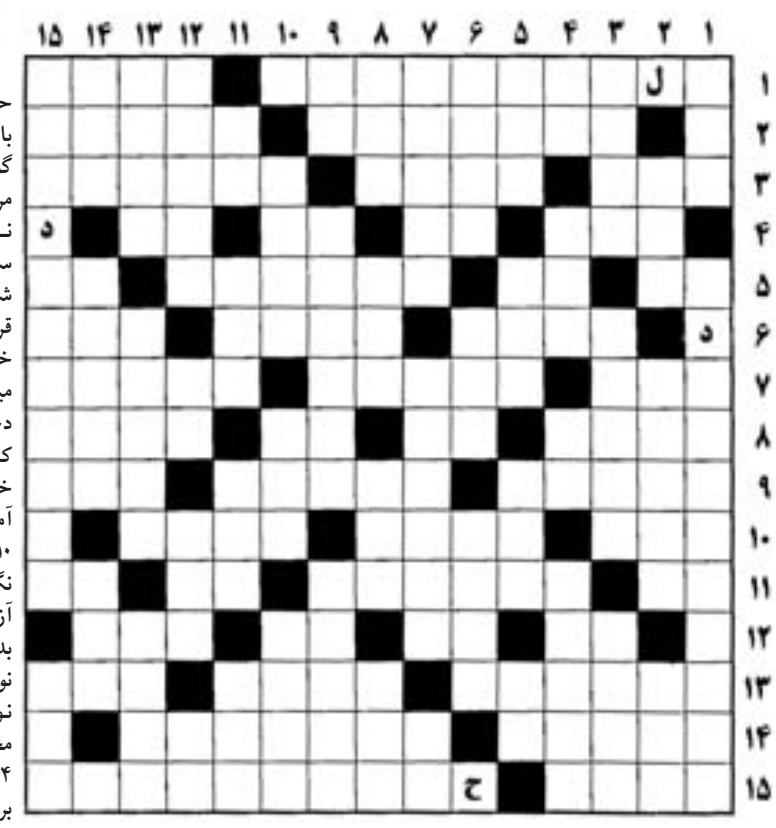
روش‌های صحیح نگهداری مواد غذایی در یخچال

انجماد، یکی از بهترین راه‌های نگهداری مواد غذایی است که در این صورت کیفیت آن کمتر کاهش یافته و مواد غذایی تقریبا به حالت تازه باقی می‌ماند. یک متخصص تغذیه با بیان این مطلب، گفت: سرد کردن و انجماد یکی از متداول‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری آنها می‌شود. وی افزود: حداکثر زمان ماندگاری مواد غذایی فاسد شدنی و نیز بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها در صفر درجه سانتیگراد دو هفته، در ۵درجه سانتیگراد یک هفته و در درجه حرارت اتاق (۲۲ درجه سانتیگراد) چند ساعت است. این متخصص در رابطه با تغییر رنگ، عطر و طعم غذاهای منجمد گفت: این حالت در سبزیجات و میوه‌جاتی که با روش کند منجمد می‌شوند و یا براثر منجمد و ذوب شدن‌های متوالی، اتفاق می‌افتد که از لحاظ سلامتی مشکل مسمومیت غذایی ندارد اما ظاهر آن تغییر کرده و ممکن است ناخوشایند باشد. وی در رابطه با قسمت‌های مختلف یخچال توصیه کرد: در سردترین قسمت یخچال غذاهایی را قرار دهید که باید مدت بیشتری نگه داشته شوند، روی مواد غذایی خام را بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید، گوشت، مرغ و ماهی تمیز شده را همیشه در سردترین قسمت یخچال و حتما در ظروف در بسته نگه دارید و آنها را هر چه سریع‌تر مصرف کنید و برای مدت طولانی‌تر در فریزر نگهداری کنید. این متخصص در ادامه، گفت: جا میوه‌ای گرم‌ترین قسمت یخچال است و سبزی، میوه و مواد اولیه سالاد مانند کاهوی خرد شده، گوجه فرنگی و ترپچه را می‌توانید در این قسمت نگه داری کنید. وی در رابطه با حفظ کیفیت بیشتر مواد غذایی موجود در یخچال با اشاره به اینکه باید فاسدشدنی‌ترین غذاها را در سردترین قسمت یخچال نگهداری کرد، گفت: برخلاف فریزر که در صورت پر بودن بهتر کار می‌کند، یخچال نباید بیش از حد پر شود، پر بودن بیش از حد یخچال باعث توقف جریان هوای خنک (که غذا را سرد نگه می‌دارد) می‌شود.

مصرف قارچ در پیشگیری و درمان چاقی موثر است

تحقیقات ابتدایی نشان داده است که مصرف بیشتر مواد غذایی کم انرژی مانند قارچ می‌تواند در پیشگیری یا درمان چاقی موثر باشد. این خبر برای بیش از یک سوم بزرگسالان آمریکایی از سن ۲۰ سال به بالا که مبتلا به چاقی هستند بسیار مسرت بخش است. مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا ضمن اعلام خبر فوق، تاکید کرد که چاقی یک فاکتور خطرزا برای ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، انواع خاصی از سرطان و دیابت نوع دوم است. در این تحقیقات به شرکت کنندگان طی چهار روز گوشت قرمز و یا قارچ دادند تا به عنوان وعده ناهار مصرف کنند. طی این دوره چهار روزه معلوم شد، مقدار دریافت انرژی (یا همان کالری) در صورت مصرف گوشت قرمز بسیار بیشتر از زمانی است که این افراد از قارچ استفاده می کردند.

جدول شماره ۲۲۲۸



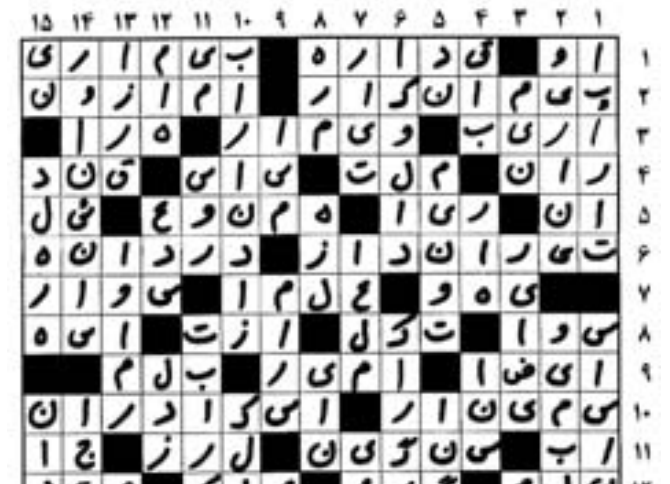
افقی

۱-روحانی شیعه ایرانی مولف بحار الانوار، حلیه المتقین و حق الیقین که امروز مصادف است با روز بزرگداشت وی -از ادات استفهام ۲-دیوار گونه‌ای در گوشه اتاق (تجیر) -کشور آسیایی با مرکز «وین تیان»۳- شاعر ایرانی «سایه عمر»- نویسنده آمریکایی «مدار راس السرطان»- سلطان گیاهان ۴-بالای دست بسیار است -نت ششم -زائو ترسان -حرف پیروزی ۵- سوره قرآنی -بگو -کنایه از سرپرست خانواده -تُنگ تو خالی ۶- پیامبری مشهور به صبر -بی جنبشی -میوه تلفنی ۷- پیگیر و اصرار کننده -دهکده -دچار ضلالت شده ۸- از شهرهای صنعتی کشورمان -علامت مفعولی -جوی خون -وسیله خنک کننده در تابستان ۹- ادب را از بی ادبان آموخت -عالم در علوم الهی -عسل و شهد ۱۰- پارچه ای با تار و پود فاصله دار -بی نقش و نگار -از حالات ماده ۱۱-خسیس پس نمی دهد -آزادی در عمل -تکرارش کنید پرواز می کند -طول بدن آدمی ۱۲- صد متر مربع -جای پر درخت -نوعی کاغذ -بدگویی به ویژه به صورت شعر یا نوشته ۱۳-فتوا خواستن از یک مرجع دینی -محصول ساوه -کوچک ترین بخش یک عنصر ۱۴- کشور سقراط و افلاطون -مضر ۱۵- زین و برگ اسب -اثری از استاد شهید مرتضی مطهری درباره قیام حضرت سید الشهدا (ع).

عمودی

۱-از نمازهای یومیه -کتابی از «گابریل گارسیا مارکز» نویسنده اهل کلمبیا ۲-نشانه و آماج -نوشته شده -جشن و شادمانی ۳-گاو پیشانی سفید و مقدس مصریان باستان -مردم از اوباش -آتشفشانی در اروپا ۴-من و جنابعالی -پرهیزکار -کار ناتمام -گذشت یا کمکی که فراتر از حق گیرنده آن است ۵- حجم مقبره فرعون ها -ماست چکیده -از انواع خط -بدن ۶-راغب -موطلایی -تکیه کردن ۷-رفتن به این سو و آن سوی برای خودنمایی!-ماهی درون قوطی -سرما ۸-شهری در استان فارس -از افعال ربطی -قیمت- کلمه سوالی ۹- صحنه نمایش -پایتخت ترکیه- گیاه رنگرزی ۱۰- زبانه آتش -بی رنج میسر نمی شود -شهری در کردستان ۱۱-بی حس -صدای گریه بچه -موی گردن شیر -بهره پول وام ۱۲-دارویی است گیاهی، سفید رنگ با بوی خوش و خاصیت ضد عفونی کننده -مکیدن -شهر کعبه -پایه ۱۳- درس مذهبی -رودی در جنوب ایران -روان ۱۴- صدا- درخشش -طعام و غذا ۱۵- اثر تاریخی مذهبی مشهد مقدس، یادآور مقاومت دلیرانه مردم ایران بر علیه دیکتاتوری رضاخان -مردمی و ناسیونال.

حل جدول شماره ۲۲۲۷



یافته های علمی - پزشکی

تاثیر داروهای ضد افسردگی بر رانندگی

نتایج مطالعات، حاکی از تاثیر داروهای ضد افسردگی از قبیل "پروزاک" در مختل کردن توانایی برای رانندگی است. محققان آمریکایی در آزمایشی کنترل شده پی بردند، ترکیبی از بیماری روانی و دارو منجر به تحلیل رفتن توانایی در رانندگی می شود. در این آزمایش از ۶۰ شرکت کننده خواسته شد، انواع حرکات رانندگی از جمله واکنش به چراغ ترمز یا علائم رانندگی را ضمن آنکه حواسشان به واسطه دوچرخه‌سواران، علائم کنترل سرعت، حیوانات یا عوامل دیگر پرت می‌شد، انجام دهند. در این آزمایش توانایی راننده برای هدایت خودرو، تمرکز و توجه به موانع جاده ای ارزیابی شد. نتایج این آزمایش نشان داد، از ۳۱ شرکت کننده ای که داروی ضد افسردگی مصرف می کردند کسانی که سطح بالایی از علائم افسردگی را گزارش داده بودند در بعضی موارد عملکردی به مراتب بدتر داشتند. عملکرد افرادی که دارو مصرف می کردند اما افسرده نبودند بدتر از افرادی نبود که دارو مصرف نمی کردند. این تحقیق که توسط روانشناسان دانشگاه داکوتای شمالی انجام شد نشان داد،تاثیر حالت روحی فرد بر توانایی انجام کارهای پیچیده بیشتر از دارو است.

استفاده از فناوری لیزر برای ترمیم بدون درد دندان

استفاده از فناوری اشعه لیزر برای ترمیم بدون درد دندان های پوسیده سبب شده بیماران، دیگر از درد ناشی از ترمیم دندان واهمه ای نداشته باشند. به گزارش شبکه تلویزیونی العربیه، صدای دستگاه های دندانپزشکی ویژه تخلیه دندان های پوسیده و رسوب گیری برای همه بیماران مراجعه کننده به دندانپزشک ناراحت کننده است. اما اشعه لیزر جایگزین دستگاه تخلیه برقی شده است . دکتر ایمانوئل کولوتسوس مبتکر این شیوه در لندن می گوید، از شش ماه پیش از لیزر استفاده می کند اما این شیوه نیز کاملا عاری از درد نیست. مشکل کنونی استفاده از این فناوری جدید،آن است که بسیار گران تمام می شود .

سودمندی اسید فولیک برای مردان

مصرف ویتامین اسید فولیک، نقایص ژنتیکی نطفه مردانه را کاهش می دهد. پیشتر سودمندی مصرف ویتامین اسید فولیک (فولات)برای زنانی که قصد بارداری دارند یا در مراحل اولیه بارداری هستند، اثبات شده است. مصرف این ویتامین سه ماه پیش از بارداری و در ماه های نخست حاملگی از ابتلای جنین به نقایص لوله عصبی پیشگیری می کند. پژوهش ها نشان می دهد، مصرف اسید فولیک اختلالات کروموزومی سلول های نطفه مردانه را به میزان ۱۹ درصد کاهش می دهد. به گفته پژوهشگران، این یافته ها با نتایج تحقیقات درباره زنان نیز مطابقت دارد. تحقیقات پیشین نشان داده بود، کمبود فولات در زنان باعث تقسیم غیرطبیعی کروموزوم ها هنگام تقسیم سلولی می شود که ناهنجاری های جنینی را در پی دارد. فولات از ویتامین های گروه B است و در سبزی‌های برگ سبز، سیب زمینی و نان وجود دارد.

توصیه های پزشکی

مکیدن پستانک توسط کودک باعث کاهش شیر مادر می شود

مکانیسم مکیدن پستانک با مکانیسم مکیدن سینه مادر متفاوت است و این عامل باعث می شود کودکی که عادت به مکیدن پستانک کرده به دستی سینه مادر را نمی مکد و در نتیجه روند تولید شیر مادر مختل می شود. یک متخصص کودکان با بیان مطلب فوق، افزود: از دیگر مواردی که باعث کاهش شیر مادران می شود شامل خستگی حسی مادر در طول شب و روز می باشد که در طول شب باید مادران چند بار از خواب بیدار شده و به نوزاد شیر بدهند که این خستگی ها یکی از عوامل کاهش شیر است. وی عدم تماس مناسب بدنی مادر و نوزاد را عامل دیگر کاهش شیر مادران دانست و توصیه کرد: مادران هنگام شیر دادن به نوزادان خود، ارتباط کامل پوستی با بدن نوزاد ایجاد نمایند. این متخصص، استرس های غیرطبیعی و طولانی مدت را نیز عامل دیگر در کم شدن شیر مادران دانست و در پایان افزود: در صورت شیردهی مادران به نوزادان، سالانه ۷ میلیون مرگ کودک زیر۵ سال در دنیا کاهش می یابد.

قرمزی چشم را جدی بگیرید

یک متخصص چشم به استفاده کنندگان از لنزهای تماسی چشم، توصیه کرد: استفاده از قطره نفازولین جهت رفع قرمزی چشم بدون توصیه چشم پزشک و دانستن علت قرمزی چشم، سبب تشخیص دیررس و عوارض می‌شود. وی افزود: هر گونه قطره می‌بایست پس از معاینه توسط پزشک تجویز شود و در مواقع خشکی چشم می‌توان از قطره اشک مصنوعی ترجیحا بدون ماده نگهدارنده استفاده کرد که در بازار ایران فعلا تنها یک نوع خاص از قطره اشک مصنوعی بدون ماده نگهدارنده وجود دارد. این متخصص در مورد علت قرمزی چشم نیز گفت: در مواقعی که لنز به طور مناسب روی قرنیه قرار نگرفته است، چند ساعت پس از قرار گرفتن در چشم به دلیل آنکه فرآیند اکسیژن رسانی به سهولت انجام نمی‌شود، فرد احساس جسم خارجی در چشم خود کرده و چشم دچار قرمزی می‌شود. وی مهمترین اقدام برای جلوگیری از این پدیده را تعیین اندازه‌های قرنیه علاوه بر شماره لنز برشمرد و اظهار داشت: هیچ فردی بدون معاینه قبلی چشم و معاینه دقیق پس از آن، از لنز تماسی استفاده نکند. این متخصص ادامه داد: در صورتی که ثابت شود فرد دچار خشکی چشم است، در موارد شدید استفاده از لنز ممنوع می باشد و در موارد خفیف استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی و کاهش طول مدت استفاده از لنز توصیه می‌شود.

تعریق موضعی نشانه پرکاری تیروئید نیست

یک متخصص پوست با تاکید بر اینکه تعریق‌های موضعی نشانه مشکل تیروئیدی نیست، افزود: تعریق عمومی بدن می‌تواند نشانه پرکاری تیروئید باشد، همچنین تعریق در نیمه‌ای از بدن می‌تواند ناشی از اختلال سیستم عصبی مرکزی در ناحیه مغز و نخاع باشد. وی با اشاره به تعریق موضعی و عمومی به عنوان انواع تعریق گفت: در برخی موارد تعریق در نواحی خاصی از بدن نظیر کف دست و پا صورت می گیرد و گاهی نیز به صورت تعریق عمومی است و فرد در دمایی که برای دیگران عادی است احساس گرما می‌کند. این متخصص پوست در ادامه اظهار کرد: افزایش حساسیت غدد عروق نسبت به سطح هورمون‌های حساس که مربوط به سیستم خودکار سمپاتیک است سبب تعریق موضعی می‌شود که بیماری محسوب نمی‌شود و ناشی از مشکل هورمونی نیست. وی یکی از راه‌های درمان تعریق بیش از اندازه را استفاده از آلومینیوم کلراید با غلظت‌های مختلف ۲۰ تا ۵۰ درصد دانست که به طور موقتی تعریق کاهش پیدا می‌کند. این متخصص، علت‌های عمده دیگر تعریق را استرس و اضطراب دانست و گفت: در برخی موارد با افزایش سن کودکان و نوجوانان، تعریق آنها کاهش پیدا می‌کند.

هورمونهای بدنسازی باعث عقیم شدن جوانان می شود

رئیس انجمن علمی داروسازان ایران نسبت به عوارض ناگوار استفاده از هورمونهای بدنسازی از سوی برخی جوانان کشور هشدار داد. خویی اظهارداشت: خسارت و صدماتی که از ناحیه سوء مصرف داروها در کشور وجود دارد کاملا جدی و خطرناک است. وی با اشاره به استفاده از هورمونهای بدنسازی که برخی جوانان به آنها روی آورده اند، تصریح کرد: یکی از علل جدی عقیمی جوانان، استفاده از این هورمونهاست. رئیس انجمن علمی داروسازان ایران با اظهار تاسف از علاقمندی بخش قابل توجهی از جوانان در استفاده از این قبیل داروها برای قوی ساختن اندام خود، گفت : عارضه عقیمی هیچگونه علائم ظاهری بالینی ندارد و از همین رو فرد استفاده کننده از این هورمونها متوجه عوارض این داروها نمی‌شود.

مصرف گردو به سلامت رگها کمک می کند

آخرین تحقیقات نشان می دهد، مصرف چند عدد گردو پس از هر وعده غذایی موجب می شود که چربی موجود در غذا بر رگها تاثیر منفی نداشته باشد.به گزارش فاکس نیوز، دانشمندان دریافته‌اند، حتی مصرف روغن زیتون نیز که برای قلب و رگهای خونی مفید است چنین تاثیر فوق العاده ای ندارد. محققان با آزمایشهای مختلف دریافتند که هم روغن زیتون و هم گردو به کاهش تجمع اکسیدانها پس از صرف یک وعده غذای پرچرب کمک می‌کند و مانع از سختی رگها می شود. از طرفی مشخص شد که افزودن گردو به غذا صرف نظر از میزان کلسترول، کمک می کند تا رگها حالت الاستیکی و انعطاف پذیری خود را نیز حفظ کنند. این وضعیت موجب انبساط رگها شده و جریان خون به راحتی از درون رگها گذر کرده و از تجمع چربی جلوگیری می کند و در ضمن مانع افزایش فشار خون می گردد.

خواص غذایی لوبیا سبز

لوبیا سبز سرشار از ویتامین به ویژه ویتامین "ای" است که به همین دلیل شیر مادران را زیاد می‌کند. لوبیا سبز همچنین دارای ویتامین "ث" و آهن است و از کم خونی جلوگیری کرده و ضد سرماخوردگی می‌باشد. از لوبیا سبز افزون بر مصرف در انواع غذاها مانند لوبیا پلو، استامبولی و خوراک گوشت و مرغ می‌توان به عنوان ترشی هم استفاده کرد. فقط کافی است مقداری لوبیا سبز را آب‌پز کنید تا نرم شود و سپس با سیر خرد شده و نمک در سرکه بریزید و پس از یک هفته به عنوان یک چاشنی خوشمزه میل کنید.

منابع: ایسنا، مهر، سلامت نیوز، خبرگزاری آفتاب