

قلب هم سرطان می گیرد

گروه سلامت، بدخیمی قلب در میان بیماری های قلبی آفتد کم است که شاید تاکنون نام آن به گوش بسیاری از افراد نخورده است، اما سلول های قلب هم ممکن است سرطانی شود. دکتر محسن کفاشی، متخصص قلب و عروق در گفتگو با «ایسنا» گفت: سلول های قلبی هم سرطانی می شود ولی این بدخیمی ندرت اتفاق می افتد و بویژه در ایران بسیار کم است. وی افزود: بدخیمی معمولا در دهلیز راست اتفاق می افتد و درمان آن هم با جراحی امکان پذیر است. به گفته این پزشک متخصص، تومورهای قلبی نوعا خوش خیم هستند و کمتر اتفاق می افتد که قلب به سرطان گرفتار شود.

مصرف نادرست کنسروهای غذایی منجر به مرگ می شود

گروه سلامت، توجه نکردن به ویژگی های یک کنسرو، سالم سبب مسمومیت و نحوه نادرست مصرف کنسرو، منجر به به یوتولسم و در نهایت مرگ می شود.

ترانه استکی، کارشناس تغذیه در گفتگو با ایسنا با بیان مطلب فوق گفت: اطمینان از سلامت یک کنسرو امری بسیار ضروری است و مصرف کنندگان در هنگام تهیه کنسرو باید به نکاتی مانند ظاهر مناسب، عدم فرورفتگی، رنگ زدگی، نشت، تورم، وجود افزودنی و ارزش غذایی آن توجه داشته باشند.

وی تورم کنسرو را به دلیل نقص فنی در تولید، پر شدن بیش از اندازه کنسرو و انبساط آن به جهت قرارگیری در محیط گرم دانسته و افزود: البته تورم کنسرو به علت



آلودگی میکروبی است و از مصرف آن باید خودداری کرد. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره نحوه مصرف کنسروها گفت: کنسروهای مختلف شرایط ویژه ای برای

مصرف دارند به عنوان مثال کنسرو رب گوجه فرنگی و حاوی سرکه به دلیل دارا بودن محیط اسیدی شرایط مناسبی جهت رشد میکروارگانیسم ها ندارد و در مقابل کنسرو گوشت، مرغ و ماهی به دلیل محیط قلیایی مستعد رشد میکروارگانیسم ها است. بنابراین زمان جوش کنسروهای که شرایط قلیایی دارند بیشتر است و به طور متوسط باید کنسرو را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند.

وی نکاتی را نیز پس از باز کردن در کنسرو متذکر شد و ادامه داد: توجه به محتویات داخل کنسرو، عدم رنگ زدگی داخل آن و همچنین رنگ و بو ماده غذایی از نکات حائز اهمیت قبل از مصرف کنسرو است که باید به آنها توجه کرد.

استکی، بروز علائمی چون حساسیت های پوستی، خارش، کهیر، آبریزش بینی و تنگی نفس را به علت آلرژی غذایی فرد نسبت به کنسرو و مصرفی مخصوص درباره ماهی دانست و تهنوع، استفراغ و اسهال را به علت مسمومیت که در مدت ۲.۵ ساعت پس از مصرف بروز می کند، عنوان کرد و افزود: در چنین شرایطی بلافاصله باید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرد.

چند نکته محرمانه درباره خوردنی محبوبان بفرما آجیل

گروه سلامت، با وجود همه رژیم های سخت و سفت که روی آن خط قرمز می کشند، با وجود گرانسی وحشتناک اش و بنا وجود انواع خوردنی های تازه برای پذیرایی از مهمانان در ایام نوروز، آجیل همچنان جزء محبوب پذیرایی نوروز است و هیچ کس نمی تواند از آن صرف نظر کند، به همین دلیل بهتر است برخی نکات را درباره اش بدانید.

آجیل رنگین کمای
حتی از کنار آجیل های رنگ شده هم رد نشوید تا چه رسد به خریدشان! رنگ هایی که برای رنگ کردن تخمه، بادام و غیره استفاده می شود، معمولا غیرمجاز هستند و گاهی حساسیت های شدیدی را در مصرف کننده ایجاد می کند. ممکن است

بخواهید بدانید چطور باید آجیل های رنگ شده را تشخیص داد؟ چنانچه در هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام، دست ها و لب ها رنگین شد، این نشانه تغییر حالت داده و طعم نامطوب و گاهی هم طعم صابون پیدای می کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می آورد.

یاد پز به خیر
شما کارتون پز را به یاد دارید؟ همان سنجاب کوچک که همواره خیلی از ما بود، دوستش داشتید؟ اما این دلیل نمی شود آجیل ها را کنار بگذارید، چون نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی داشته و باعث ایجاد بوی کهنگی یا طعم نامطوب می شود. بنابراین از مصرف آجیل کهنه

نیمه پر لیوان را ببینید

گروه سلامت، روانشناسان تاکید کردند احساسات مثبت باعث تقویت و بهبود سلامت جسمی می شوند و پا به پای خودداری از استعمال دخانیات و اصلاح الگوی زندگی در این زمینه تاثیر گذار هستند.

یک تحقیق جدید حاکی است: نه تنها تغییر و اصلاح شیوه زندگی بلکه احساسات انسانی نیز روی سلامت انسان تاثیر قابل توجهی دارند. محققان دانشگاه کانزاس در آمریکا طی مطالعات خود دریافته اند که احساسات مثبت برای حفظ و تقویت سلامت جسم و بدن حیاتی هستند و این امر در مورد تمام مردم جهان صادق است.

محققان تاکید کرده اند: توجه به این تاثیر



حمل و نقل نامناسب، در بسته یا فندق پسته شامی به وجود می آید و باید تولید کنندگان و مصرف کنندگان به آن توجه داشته باشند.

سلام، کرم کوچولو
شما می گویند این یکی را همه می دانند! اما برای یکی را همه می دانند! اما با وجود این هرگز انواع پسته، مغز گردو و... را از دوره گردا نمی خرید. چون عمده تا از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده اند.

کافئین دشمن سرطان است

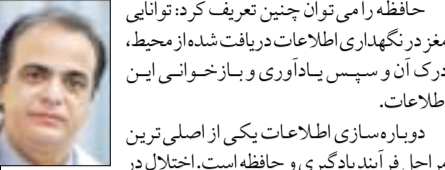
گروه سلامت: تحقیقات نشان داده کافئین، بسیاری از سلول های سرطانی را از بین می برد و در درمان برخی سرطان ها بسیار مفید است.

مطالعات جدید نشان داده کافئین موجود در بسیاری از نوشیدنی های سلول های سرطانی پوست را از بین می برد. بنابر همین گزارش، سلول هایی که به دلیل اشعه ماورای بنفش دچار صدمه شده اند نسبت به کافئین حساس تر بوده و زودتر واکنش نشان می دهند. با توجه به این که سرطان پوست هر ساله یک میلیون نفر را مبتلا می کند، تحقیقات اخیر می تواند نقطه عطفی در راه درمان این بیماری باشد. نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه یا چای تاثیر قابل ملاحظه ای در این میان دارند. بررسی بر روی بیش از ۹۰ هزار نفر نشان داده هر فنجان قهوه حدود ۵ درصد از احتمال بروز برخی از سرطان های پوست می کاهش دهد. به بیان دیگر مصرف روزانه ۶ فنجان قهوه حدود ۳۰ درصد از بروز سرطان پا پیشرفت آن می کاهش دهد. اما این آمار در مورد چای نصف می شود. اخیرا مشخص شده که خود کافئین نیز تاثیر ضد آفتابی دارد و در برخی از محصولات زیبایی و ضد آفتاب برای پوست مورد استفاده قرار می گیرد.



مرکز نظرسنجی جهانی گالوب را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این نظرسنجی از بیش از ۱۵۰ هزار فرد به سالیانه انجام گرفت. شرکت کنندگان درباره احساسات خود و همچنین اصلی ترین نیازهایشان مانند غذا، سرپناه و امنیت شخصی اطلاعاتی را به محققان دادند.

کلینیک اعصاب و روان چگونه فراموشی نگیریم



حافظه را می توان چنین تعریف کرد: توانایی مغز در نگهداری اطلاعات دریافت شده از محیط، درک آن و سپس یادآوری و بازخوانی این اطلاعات.

دوباره سازی اطلاعات یکی از اصلی ترین مراحل فرایند یادگیری و حافظه است. اختلال در درک و توجه موجب اختلال و نقص در یادگیری و حافظه می شود. در مواردی اطلاعات در مغز پذیرش می شود، اما مانند کار نمی ماند که مربوط به ضبط اطلاعات در حافظه دور یا نزدیک است زیر حافظه شامل ۳ مرحله بسیار نزدیک، نزدیک یا کوتاه مدت، دور یا طولانی مدت است.

حافظه بسیار نزدیک توانایی تکرار اعداد تا ۷ رقم را بدون فعال سازی حافظه فعال دارد. این حافظه در اثر عدم تمرکز روی موضوع، مختل می گردد، مثلا اگر هنگام به خاطر سپردن شماره تلفن به موضوعات دیگر نیز فکر کنیم و به حافظه فعال نرسیم، بسرعت فراموش می گردد. ضایعات موضعی قشر پیشانی نیز روی حافظه تاثیر منفی می گذارد.

حافظه کوتاه مدت یا اخیر شامل قدرت در تثبیت و یادآوری عنوان های خاص مثل کلمات و اتفاقاتی است که چند دقیقه یا چند ساعت از دریافت آن گذشته است.

حافظه دراز مدت به اطلاعات دریافت شده قدیمی اطلاق می گردد، مانند خاطرات دوران کودکی، نام اولین معلم و... فراموشی محل زندگی و به یاد آوردن اسامی افراد، خانواده بیمار را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. اختلال در خلق و اضطراب نیز گاهی وجود دارد که این مشکلات در طول زمان و طی سال ها بدتر و تبدیل به تحریک پذیری، بی قراری، پرخاش، توهمات و حالات هذیانی می شود. با پیشرفت بیماری اختلال در تکلم، مشکلات فردی و حتی اختلالات هویشیاری هم ایجاد می شود. در مواردی که بیماری فراموشی ثانویه با بیماری های دژنراتیو چون MS، آلزایمر، پارکینسون و یا بیماری های عروقی یا متابولیک تشدید می شود، درمان اختصاصی است و حتما باید تحت نظر پزشک متخصص از درمان های دارویی چون آگونیست (Agonist) های کوآپتوریک مثل دانپزیل، آگونیست های کاتل آمین ها مثل آناتادین و دزیپرامین نوروتروپیک ها مثل پیراستام و نوروپپتیدها مثل وازوپرسین کمک گرفت.

باید توجه داشت مصرف این داروها بدون تجویز پزشک متخصص اکیدا ممنوع است اما نوعی از اختلال حافظه که اکنون بسیار شایع است، فراموشی کاذب است که در اثر مشکلات روحی و عصبی، اشتغال فکری زیاد و عدم تمرکز بر موضوع خاص ایجاد می شود.

در این موارد دوری از استرس، دوری از آلودگی های صوتی و محیط های پرسر و صد بلند گوش کردن موسیقی با صدای بلند، داشتن تغذیه مناسب به خصوص مصرف حبوبات و پروتئین به میزان کافی، مصرف میوه و سبزیجات و داشتن خواب به موقع و کافی و اجتناب از شب بیداری به منظور تمرکز بهتر در روز از عوامل پیشگیری کننده اند.

مختص مغز و اعصاب

کیش
ویژه نوروز ۸۸
هتل سان رایز
دوران سیاحت
پرواز جدید بوئینگ BAE
۰۹۱۲۶۸۴۱۰۰۲ - ۰۹۱۴۲۳۴۱۲۲

سفرهای دوستانه
مرکز فروش تور
سال جدید رابا سفرهای دوستانه دوستانه آغاز کنید
رزرو اسپیون هتل ۲ تا ۵ ستاره
۸۸۶۰۰۰۵۰ (خط ۳۰)

آفریقای جنوبی
بهترین پرواز ۱۲ روزه بهترین خدمات
زوهانسبورگ، پارک جنگلی، موسل بی، نایستا، کالدون
آژانس آرزنگ ۸۸۷۶۹۲۸۲

IRAN HOTELS BOOKING
رزرو اینترنتی هتل
WWW.IHB.IR
اولین مرکز رزرواسیون هتل های ایران و جهان (با پشتوانه ای فراتر از یک دهه خدمتگزاری)
رزرو هتل و هتل آپارتمان در مشهد - کیش - شیراز - اصفهان - یزد - کرمان و اهواز...
رزرو هتل های زنجیره ای بین المللی در اروپا - آمریکا - آسیا - آفریقا
تهران، میدان قاطمی، ساختمان قاطمی
تلفن: ۸۸۹۵۲۳۲۳ - فکس: ۸۸۹۶۶۸۹۲

تونس
حمایت - سوس - نوبل
هتل های ۵ ستاره شرایتون امپریال
مالزی
سنگاپور
تور ویژه بازدید از ۱۰۵ نمایشگاه
تاریخ حرکت فاز ۱: ۲۲ و ۲۳ / ۸۸۱۰۲۲
تاریخ حرکت فاز ۲: ۲ / ۸۸۲۰۲۲
تاریخ حرکت فاز ۳: ۳ / ۸۸۲۰۲۲

کیش
استانبول
سواحل خلیج فارس
مطمئن سفر کنید
تایلند ترکیه
چین تونس
مالدیو هنگ کنگ
۸۲۴۵۶

تاج سیر
نوروز ۱۳۸۸
قشم مشهد شیراز اصفهان یزد
هتل ساحلی ونوس هتل ساحلی اسپادانا
هتل سان رایز هتل داریوش
همراه با بن ۳۰٪ تخفیف مراکز فرید، رستوران و مراکز تفریحی کیش
تاج سیر ۸۸۶۷۲۸۱۸ ۸۸۲۰۶۲۶۹
تلفن های پذیرش آژانس ۸۸۵۰۶۵۲۶-۹ و ۸۸۵۰۳۴۳۹-۴۱ و ۰۹۱۲۴۹۴۶۷۰۰ و ۰۹۱۲۸۰۰۰۸۲۹