گوناگون

قیمت و نحوه توزیع دفاتر مشق دولتی اعلام شد

با مصوبه کارگروه تنظیم بازار، قیمت دفاتر دانش آموزی دولتی و نحوه توزیع آن اعلام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شادا، مجموع دفاتر دانش آموزی تولید شده با تامین ارز ۴۲۰۰ تومانی، بالغ بر ۱۵ میلیون جلد می باشد که بیش از ۲ میلیون و ۲۰۳ هزار جلد آن به دانش آموزان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) و سازمان بهزیستی به تعداد ۵ جلد به ازای هر دانش آموز اختصاص یافته است.
۵۰ درصد مابقی دفاتر دانش آموزی به ۱۰ استان محروم کشور و بر حسب درصد تعداد دانش آموزان هر استان طبق اعلام وزارت آموزش و پرورش ارسال خواهد شد.
۵۰ درصد باقیمانده نیز بین سایر استان ها و با توجه به درصد دانش آموزان هر استان تخصیص داده شده است.
در مورد توزیع نوشت افزار بر اساس آمار اعلامی انجمن صنفی کارفرمایی تولید کنندگان نوشت افزار کشور، تعداد ۴۴۰ هزار قراص (هر قراص ۱۴۴ عدد) مداد مشکی و رنگی، ۲۰۰ هزار قراص مداد پلیمری و ۲۰ میلیون خودکار آماده توزیع در استان هاست.
گفتنی است طبق مصوبه کارگروه تنظیم بازار کشور قیمت دفاتر دانش آموزی به ترتیب دفترچه ۴۰ برگ، ۱۷۰۰ تومان، ۶۰ برگ، ۲۵۰۰ تومان، ۸۰ برگ، ۳۴۰۰ تومان و دفترچه ۱۰۰ برگ، ۴۲۰۰ تومان تعیین شده است.
بر اساس این گزارش، درحالی تعداد دفاتر دانش‌آموزی با ارز دولتی بالغ بر ۱۵ میلیون جلد اعلام شده که پیش از این قائم مقام وزیر صنعت در امور بازرگانی از تولید ۳۰ تا ۴۰ میلیون جلد دفاتر مشق دولتی خبر داده بود؛ تعدادی که حالا با توجه به ۱۴ میلیون دانش‌آموز کشور، این دفاتر مشق دولتی، تنها حدود ۱۰ درصد از نیاز دانش آموزان را تامین می‌کند.

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان عامل افزایش خطر سرطان کبد

تحقیق جدید نشان می دهد بین شرایط بهداشت دهان و دندان و خطر ابتلا به برخی سرطان های دستگاه گوارش ارتباط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه کوئین بلفاست ایرلند دریافتند بهداشت بد دهان و دندان با ۷۵ درصد افزایش ریسک ابتلاء به شایع‌ترین نوع سرطان کبد مرتبط است.
در این مطالعه، محققان بالغ بر ۴۶۹ هزار بریتانیایی از لحاظ ارتباط بین شرایط بهداشت دهان و دندان و خطر ابتلاء به شماری از سرطان‌های دستگاه گوارش نظیر کبد، روده، مقعد و لوزالمعده را مورد بررسی قرار دادند.
موارد بکار گرفته شده برای برآورد رابطه بین خطر سرطان و مشکلات سلامت دهان و دندان نظیر درد یا خونریزی لثه‌ها، زخم‌های دهان و لق شدن دندان‌ها بود.
درحالیکه هیچ رابطه چشمگیری در مورد خطر ابتلاء به اکثر سرطان‌های دستگاه گوارش و بهداشت ضعیف دهان و دندان مشاهده نشد، اما در مورد سرطان کبد این رابطه وجود داشت.
دکتر «هایدی جوردائو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بهداشت دهان و دندان با خطر ابتلاء به چندین نوع بیماری مزمن نظیر بیماری قلبی، سکته و دیابت مرتبط است.»
از بین ۴۶۹،۶۲۸ شرکت کننده، ۴۰۶۹ شرکت کننده در طول یک دوره ۶ ساله مبتلا به سرطان دستگاه گوارش شدند. در ۱۳ درصد این موارد بیماران خودشان در مورد بهداشت ضعیف دهان و دندان شأن گزارش کرده بودند.
شرکت کنندگان دارای بهداشت ضعیف دهان و دندان عمدتاً افراد جوان‌تر و از گروه زنان بودند، در مناطق محروم از لحاظ اقتصادی-اجتماعی زندگی می‌کردند، و کمتر از دو وعده میوه و سبزیجان در روز مصرف می‌کردند.
یک دلیل ارتباط بین بهداشت دهان و دندان و سرطان کبد، نقش احتمالی میکروب‌های روده و دهان در ابتلاء به بیماری است.
محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

مرگ زودرس در کمین تنبل‌ها

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افراد تنبل دو برابر بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان دانشگاهی در تروندهایم با بررسی روی اطلاعات ۲۳ هزار نفر برای مدت بیش از دو دهه و ارزیابی تاثیر ورزش کردن بر سلامتی دریافتند افراد تنبل دو برابر بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند.
تحقیقات نشان می‌دهد افرادی با سبک زندگی کم‌تحرک در مدت زمان انجام این مطالعه ۹۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام بوده‌اند. احتمال مرگ بر اثر حمله قلبی یا سکته مغزی در افراد تنبل نسبت به افرادی که به طور مرتب حداقل دو ساعت در هفته ورزش می کنند ۱۶۸ درصد بیشتر است.
همچنین افرادی که در شروع این مطالعه فعالیت بدنی کافی نداشتند اما پس از آن به تناسب لازم دست پیدا کردند توانستند خطر مرگ زودهنگام را به نصف کاهش دهند. به گزارش روزنامه تلگراف، یکی از محققان این مطالعه گفت فعالیت جسمی به افراد کمک می کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و بهتر زندگی کنند.

مدیتیشن موجب افزایش عملکرد تحصیلی می‌شود

محققان دریافتند تمارین تمرکز ذهن می تواند موجب تغییر فعالیت مغز در دانشجویان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد تمرکز ذهن بر لحظه حال موجب افزایش عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانشجویان می‌شود.
محققان در این مطالعه مشاهده کردند دانشجویان دریافت کننده تمارین تمرکز ذهن نه تنها احساس استرس کمتری را گزارش کردند بلکه در اسکن مغزی شأن، کاهش فعالیت آمیگدال مشاهده شد؛ منطقه مغزی آمیگدال مسئول پردازش ترس و سایر احساسات در زمان مشاهده تصاویر ترسناک است.
در این مطالعه حدود ۱۰۰ دانشجو تحت بررسی قرار گرفتند. نیمی از دانشجویان به مدت ۸ هفته روزانه تمارین تمرکز ذهن دریافت می‌کردند و نیمی دیگر در کلاس‌های کدگذاری شرکت می‌کردند.
در تمارین ذهنی دانشجویان عمدتاً ترغیب به توجه به نفس کشیدن و تمرکز بر لحظه حال شأن بودند و باید از افکار گذشته و اینده دور می‌بودند. محققان مشاهده کردند گروه دانشجویان دریافت کننده تمارین ذهنی در مقایسه با گروه کنترل، میزان استرس کمتری را گزارش کردند و احساسات منفی کمتری نظیر ناراحتی یا خشم داشتند.

یک جرعه کتاب

اعتماد هوشمندانه (ایجاد رفاه، انرژی و شادی در دنیایی که در آن اعتماد کم است)
نویسنده: استفن آر. کاوی
مترجم: مهین خالصی
انتشارات: نسل نواندیش

پیام آشنا: «اعتماد هوشمندانه (ایجاد رفاه، انرژی و شادی در دنیایی که در آن اعتماد کم است)»، کتابی به قلم استفان کاوی(۱۹۳۲-۲۰۱۲) است.
پس از بیرون آمدن از بحران مالی جهانی، اینک سازمان‌ها در همه‌جا خود را در میان بحرانی به‌مراتب فرساینده‌تر و پایدارتر یافته‌اند؛ بحرانی از اعتماد. این فرسایندگی برای کشورهایی اندوه‌آور است که شکوفایی و رونقشان منوط به روحیه‌ی پویا و خلاقِ پرورش‌یافته در نظام سرمایه‌داری است؛ به‌ویژه برای شرکت‌هایی چالش‌برانگیز است که بر تبادل اعتماد روزانه با مشتریان، مصرف‌کنندگان، سرمایه‌گذاران و سایر سهامداران مهم تکیه می‌کنند.
امروزه رهبران باید با دل و نیز عقلشان رهبری کنند؛ یعنی بهره‌گیری توأمان از سمت چپ و راست مغز. کتاب اعتماد هوشمندانه زمینه‌ی این کار را به‌خوبی فراهم می‌کند؛ به این صورت که با در اختیار قرار دادن اقدامات عملی، می‌توانیم به‌عنوان رهبر یک سازمان هم اعتماد را افزایش دهیم و هم خطرات و احتمالات و اراده و توانایی را متعادل کنیم
شیوه‌ی کسب‌وکار سازمان‌ها مزایای بسیار و نیز معایب بسیار زیادی دارد.
به‌همین دلیل، اعتماد از بین رفته‌است. ما در نقطه‌ی حساسی قرار گرفته‌ایم. وقتی به‌نظر می‌آید که شالوده‌های محکم‌مان جابه‌جا شده‌اند، باید لحظه‌ای تأمل و بازآفرینی کنیم. همان‌طور که اعتماد هوشمندانه نشان می‌دهد امروزه سازمان‌ها و رهبران بسیاری هستند که این اعتماد اخلاقی را درک و با آن زندگی می‌کنند. همانا ما می‌توانیم این بحران اعتماد را به فرصتی بزرگ تبدیل کنیم؛ چیزی که نویسندگان این کتابه آن را «رنسانس اعتماد» می‌نامند.
وقتی این کار را به‌خوبی انجام دهیم، می‌توانیم خطرات را به حداقل و احتمالات را به حداکثر برسانیم. برای انجام دادن این کار، هریک از ما باید با رفتار خاص خود شروع کنیم. این همان چیزی است که اعتماد هوشمندانه به‌طور کلی به آن می‌پردازد.

شهروندان از مصرف شیر باز خودداری کنند

معاون سلامت اداره کل دامپزشکی استان البرز گفت: شهروندان حتی المقدور از شیرهای باز و قله ای خوراکی استفاده نکنند و در صورت خرید آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانند و سپس آن را مصرف کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علیرضا جمالی-معاون سلامت اداره کل دامپزشکی استان البرز گفت: با بررسی های انجام شده در اداره کل دامپزشکی البرز، از ابتدای سال تاکنون دو رأس دام آلوده به سل در استان مشاهده شد که این آمار نسبت به سال گذشته که ۷۵ مورد بوده کاهش داشته است.
معاون سلامت اداره کل دامپزشکی استان البرز افزود: یکی از وظایف اداره کل دامپزشکی مبارزه با بیماری های مشترک انسان و دام است که بدین منظور و براساس دستورالعمل و تاریخی که مشخص شده اکیپ مبارزه با سل به دامداری ها ورود می کنند و پس از خونگیری، تست های لازم بر روی تک تک گاوهای بالای ۶ ماه انجام می شود.
جمالی ادامه داد: در صورتی که تست مثبت باشد دام مورد نظر از گله جدا شده و در کشتارگاه به صورت مجدد توسط کارشناسان بررسی می شود و پس از کشتار لاشه حیوان مورد بررسی های لازم قرار می گیرد تا مشخص شود می تواند به مصرف برسد یا خیر؟
معاون سلامت اداره کل دامپزشکی استان البرز اذعان کرد: در صورتی که نشانه ای از سل در لاشه دام مشاهده شود، از چرخه تولید خارج می شود اما در صورتی که هنوز ویروس وارد گوشت و خون دام نشده باشد پس از درج مهر سلامت دامپزشکی وارد بازار مصرف می شود.
وی ضمن توصیه به شهروندان جهت بکارگیری دقت هنگام خرید گوشت مصرفی، از آنان خواست علاوه بر اینکه گوشت موردنیاز خود را از مراکز معتبر خریداری کنند و دقت لازم را بکار گیرند تا حتما مهر دامپزشکی بر روی گوشت حک شده باشد.
جمالی همچنین گفت: شهروندان حتی المقدور از شیرهای باز و قله ای خوراکی استفاده نکنند و در صورت خرید آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانند و سپس آن را مصرف کنند و شیر مصرفی خانواده را به صورت پاستوریزه از مراکزی که تحت نظر اداره کل دامپزشکی استان هستند تهیه کنند.

کاوش

نان "سبوس‌مال" خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

یک متخصص صنایع غذایی نسبت به نبودن سبوس در آردنانوایی ها انتقاد کرده و متذکر شد: اشتباه رایجی که در نانوایی‌های کشور وجود دارد این است که سبوس را به صورت جداگانه روی نان می‌پاشند که پخت نان به این شیوه باعث افزایش خطر بروز سرطان می‌گردد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ محمدحسین عزیزی با اشاره به اینکه کارخانجات تمایل بیشتری به فروش آرد سفید پیدا کرده‌اند گفت: این آرد تقریبا سبوسی ندارد یا دارای درصد بسیار کمی سبوس است.
وی با بیان اینکه فرهنگ سلامت مردم نیازمند تغییر است گفت: اکثر مردم شکل ظاهری و طعم نان‌های سفید(بدون سبوس) را به نان سبوس‌دار ترجیح می‌دهند و از طرفی نیز کار کردن نانواها با آرد سفید راحت‌تر از آرد سبوس‌دار است و بنابراین کارخانجات نیز برای کسب رضایت مردم و نانواها آرد سفید می‌فروشند. عزیزی با اشاره به اینکه در حال حاضر تمام متخصصین تغذیه در جهان مردم را به استفاده از غلات کامل تشویق می کنند گفت: منظور از غلات کامل یا نان کامل، نان‌هایی هستند که سبوس آن‌ها همراه با آرد آسیاب شده و با آن مخلوط شده باشد.
وی با انتقاد از پخت نادرست نان توسط بسیاری از نانوایان متذکر شد: اشتباه رایجی که در نانوایی‌های کشور وجود دارد این است که سبوس را به صورت جداگانه روی نان می‌پاشند که در این روش نه‌تنها نان سبوس‌دار اثرات مثبتی نخواهد داشت، بلکه پخت‌نان به این شیوه باعث افزایش خطر بروز سرطان می‌شود.
عزیزی در توضیح علت این امر گفت: اگر سبوس به همراه آرد آسیاب و با آن مخلوط نشده باشد و جداگانه روی نان پاشیده شود در طی فرآیند پخت که حرارت بالاست این سبوس می‌سوزد و باعث ایجاد ترکیب مضری به نام آکریلامید می‌شود که این ماده، یکی از مواد سرطان‌زاست. بنابراین سبوسی خوب و مفید است که هنگام آسیاب شدن گندم، همراه آن آسیاب شده و با آرد مخلوط شود.
این متخصص صنایع غذایی با بیان اینکه ۲۰ درصد از وزن گندم را سبوس تشکیل می‌دهد گفت: سبوس متشکل از پوسته گندم و لایه زیرین آن است و بیشتر شامل مواد فیبری و غیرقابل هضم مثل سلولز، همی‌سلولز و لیگنین است. قسمت اعظم سبوس غیرقابل هضم است اما مقداری نیز املاح، پروتئین، ویتامین‌های گروه B و ویتامین A نیز در آن وجود دارد. فیبر موجود در سبوس اگرچه غیرقابل هضم است اما حرکت غذا را در دستگاه گوارش تسهیل و تسریع می‌کند و همچنین با دفع مواد زائد از بدن، می‌تواند دارای خواص ضد سرطان نیز باشد.
وی در خصوص تاثیر سبوس در پیشگیری از بیماری‌های مزمن گفت: فیبر در پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی نقش موثری دارد. تنها عامل منفی‌ای که درباره سبوس و فیبر وجود دارد وجود ماده‌ای به نام اسید فیتیک در آن است. این ماده باعث کاهش جذب برخی املاح و مواد معدنی موجود در غذاها می‌شود اما در صورت داشتن یک رژیم غذایی متنوع و استفاده کافی از حبوبات، گوشت، تخم مرغ و لبنیات اثر اسید فیتیک کاهش یافته و جذب املاح مشکلی نخواهد داشت.
عزیزی با بیان اینکه فرآیند تخمیر نان بر کیفیت تغذیه‌ای آن بسیار اثرگذار است گفت: آردی که سبوس کافی و بالایی دارد به خوبی تخمیر می‌شود و این تخمیر خوب نیز باعث کاهش اثرات منفی اسیدفیتیک شده و بدین ترتیب دیگر مشکلی از جهت جذب مواد معدنی و املاح به وجود نخواهد آمد.
وی افزود: در برخی از کشورها از سبوس فرآوری شده در تهیه آرد نان استفاده می‌شود. اسیدفیتیک موجود در سبوس های فرآوری شده را با استفاده از آنزیم فیتاز تجزیه می‌کنند و سپس سبوس فرآوری شده را با آرد مخلوط و آسیاب می‌کنند.
عزیزی با اشاره به اینکه فرآوری سبوس‌ها به این روش هزینه‌بر است گفت: بهترین روش برای کشور ما این است که کارخانجات سبوس را همراه با گندم آسیاب و خرد کنند و به صورت آرد سبوس‌دار به دست نانوایان برسانند.

گلکده

۵ گل مناسب برای اتاق خواب

فواید استفاده از گل و گیاه در دکوراسیون خانه بر هیچ کس پوشیده نیست و کمتر خانه‌ای را می‌توان یافت که در آن اثری از گل‌های زیبا و گیاهان طبی و سرسبز نباشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از توکامگ، از این گیاهان زیبای آپارتمانی می‌توان در هر قسمتی از خانه استفاده کرد که اتاق خواب نیز یکی از آن‌هاست که در این پست از به آن پرداخته‌ایم. در ادامه با ۵ گل مناسب اتاق خواب با ما همراه باشید.

گیاه یاسمن سفید
این گیاه عجیب و غریب دارای اثر ملایم و آرام بخش بر بدن و ذهن است. مطالعات کارشناسان مدعی این صحبت‌ها است که گیاه یاسمن موجب کاهش سطح اضطراب و افزایش کیفیت خواب می‌شود. بالا رفتن کیفیت و کارایی مغز و افزایش هوشیاری در اتاق‌هایی که افراد با گل یاسمن به خواب رفته و از خواب برخاسته‌اند تأیید شده است. با توجه به غنچه‌ها و شکوفه‌های زیبا و صورتی که بعداً به سفید تغییر ظاهر می‌دهند جایی برای تردید در انتخاب این گل برای اتاق خواب شما باقی نمی‌ماند. یکی دیگر از ویژگی‌های این گل نیز نگهداری آسان آن است که به سایر ویژگی‌های آن افزوده شده و آن را به یکی از گل های مناسب اتاق خواب تبدیل می‌کند.

گیاه لوندر یا اسطوخودوس در اتاق خواب
چه کسی عطر اسطوخودوس را دوست ندارد؟ با این که گل‌ها و گیاهان شناخته شده‌ای در بین مردم وجود دارد، اما لوندر نیز با نام اسطوخودوس در بین عموم جایگاهی مناسب پیدا کرده است. علت معروف شدن این گیاه نیز کاهش اضطراب در افراد و ایجاد القای خواب است. عطر این گیاه باعث می‌شود ضربان قلب به اعتدال رسیده فشار خون پایین بیاید و در نتیجه بدن به آرامشی نسبی دست پیدا کند که نتیجه نهایی آن کاهش استرس خواهد بود. در مطالعات جدیدی که دانشمندان و گیاه‌شناسان انجام داده‌اند بوی گیاه اسطوخودوس باعث می‌شود گریه‌های کودک کم شده و خواب راحتی را تجربه کند. اتفاقی که هم آرامش کودک و هم احساس خوبی برای مادر در پی خواهد داشت.
در بازار نیز اسانس‌ها و خوشبو کننده‌های آرامش بخش با محصولاتی هم چون ماسک‌های تنفسی و تشک‌های طبی، همگی تلاش خود را برای ایجاد حس راحتی در بدن به کار گرفته‌اند. حال بهتر است بدانید که با قرار دادن یک گلدان از لوندرها در اتاق خواب به صورت ارگانیک از این همه مزایا بهره‌مند خواهید شد. پیشنهاد ما به شما استفاده از یک گلدان کوچک از لوندر در اتاق خواب است تا در کنار سایر گیاهان اتاق شما را دلنشین تر از قبل کند.

گل ماری
یکی از گیاهان توصیه شده برای بهبود کیفیت هوا در محیط داخلی خانه و به ویژه اتاق خواب گیاه مذکور است. گیاهی سخت جان و مقاوم که نگه داری از آن بسیار آسان است. با این گیاه همیشه یک گام جلوتر خواهید بود. مورد عجیبی که این گیاه از خود بروز می‌دهد آزاد سازی اکسیژن نسبتا زیادی در هنگام شب است و در موازات این کار دی اکسید کربن فضا را نیز بیشتر جذب می‌کند. این امر باعث می‌شود بدن اکسیژن خالص بیشتری دریافت کرده و عملکرد ذهنی و مغزی هنگام خواب بهبود پیدا می‌کند. قابلیت دیگر این گیاه سم‌زدایی از هوای خانه است. این گل برخی از سموم خانه‌ها را که شامل فرمالید و بنزن است را از هوا فیلتر کرده و محیطی عاری از آلودگی در اختیار ساکنین قرار می‌دهد. گل زبان مادر شوهر را می‌توان یکی از زیباترین گل های آپارتمانی و البته یکی از مناسب ترین گل های اتاق خواب دانست که در بسیاری از خانه‌های ایرانی از آن نگهداری می‌شود.

گیاه آلوئه ورا
آلوئه ورا به عنوان یکی از استراتژیک ترین گیاهان دنیا محسوب می‌شود. دلیل این موضع را باید در سازمان هوا و فضای آمریکا موسوم به ناسا جستجو کرد. این مجموعه عظیم و پیشرفته که به تکنولوژی‌های روز دنیا تجهیز می‌شود برای بهبود کیفیت اکسیژن موجود در محیط فعالیت افراد خود از گیاه آلوئه ورا استفاده می‌کند. گیاهی که در هنگام شب اکسیژن تولیدی بالایی داشته و باعث خواب عمیق‌تر افراد ساکن در آن محل می‌شود. گیاهی که حتی بر اثر غفلت از آن و فراموشی در آبیاری آن با مقاومت بالای خود به خوبی به زندگی خود ادامه می‌دهد. مصری‌ها این گیاه را گیاه جاودانگی دانسته و آن را بسیار پر فایده می‌دانند. وجود آلوئه ورا در خانه به خودی خود مفید بوده و اگر از آن به عنوان یک دارو یا مکمل استفاده شود تمام خاصیت‌های آن شکوفا می‌شود. ژل این گیاه با کاربرد پزشکی به منظور ضماد بر روی پوست قرار می‌گیرد و سوزش و خشکی پوست را التیام داده و در جوانسازی پوست تأثیر قابل توجهی دارد. اگر به دنبال یک مورد ایده آل از گل مناسب اتاق خواب هستید آلوئه ورا بدون شک بهترین گزینه برای خانم‌ها است.

گیاه عنکبوتی
برای این که این گیاه را با گل ماری اشتباه نگیرید. هر دوی این گیاهان با اکسیژن سازی شهرت پیدا کرده و ظاهری نزدیک به هم دارند. گیاه عنکبوتی نیز برای خود یک کارخانه اکسیژن سازی به حساب می‌آید و درست مانند گل ماری قهرمان بی چون و چرای پاک کردن هوا است. آزمایشات بزرگی بیان می‌کنند که این گیاه عوامل سرطان زا در هوا را حذف کرده و به یک تصفیه کننده طبیعی شهرت دارد. از آنجا که این گیاه در از بین بردن فرمالید که در چسب‌ها، پرکننده درزها و مواردی از این قبیل به کار می‌رود و تمامی آنها در خانه‌های ما یافت می‌شود، وجود یک گیاه عنکبوتی یک مزیت محسوب شده و کمک فراوانی به تمیز کردن خانه ما می‌کند. با حذف این عوامل و حفظ سطح اکسیژن اتاق، خوابی راحت و عمیق پیش روی شما خواهد بود.

تازه های سلامت

۸ نشانه غیر منتظره از بیماری کبد

کبد یک عضو فوق العاده مهم است که وظیفه بسیاری از عملکردها در بدن ما را بر عهده دارد- در صورت داشتن مشکل می تواند کشنده باشد. در حال حاضر، حدود ۵.۵ میلیون آمریکایی از بیماری مزمن کبدی یا سیروز رنج می برند. بنابراین شناختن علائم آسیب کبدی برای هشدار دادن به شما در مورد این مسئله بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در این مطلب ۸ علامت کبد آسیب دیده را گردآوری کرده ایم که نشان می دهد چرا باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

۱. پوست و چشم زرد:
اگر این علامت را داشته باشید ، احتمالاً کبد شما دچار دردسر بزرگی خواهد شد. این بیماری به زردی معروف است که باعث ایجاد رنگدانه زرد در پوست ، سفیدی چشم ها و مخاط می شود. رنگ زرد به دلیل بیلی روبین زیاد است که دارای رنگدانه زرد-نارنجی است که در صفرا و کبد وجود دارد. وقتی کبد سالم است، بیلی روبین را به راحتی از بین می برد. اما اگر به شدت آسیب دیده باشد، به معنای واقعی کلمه زرد می شوید.

۲. ممکن است احساس خستگی کنید:
این فقط خستگی اساسی نیست بلکه چیز دیگری است. خستگی با کمبود انرژی روحی و جسمی مشخص می شود. شما انگیزه انجام هر کاری را ندارید. بعضی اوقات شما فقط صبح می توانید احساس خستگی کنید و با از خواب بلند شدن از رختخواب احساس شکنجه می کنید. بارهای دیگر می توانید آن را در کل روز احساس کنید.

۳. ممکن است تورم شکمی داشته باشید:
تورم شکم می تواند یکی از علائم ناراحت کننده ای که باعث درد می شود باشد. این اتفاق می افتد که مایعات در شکم حفظ شود. در بعضی موارد ، شکم شما می تواند آنقدر ورم کند که به نظر می رسد باردار هستید. همچنین ممکن است پاها و مچ پا متورم شود.

۴- ممکن است کمبود اشتها و کاهش وزن داشته باشید:
معمولاً پزشکان این مسئله را بیش از ۱۰٪ کاهش وزن تعریف می کنند. چنین شرایطی می تواند به تورم شکم نیز وصل شود. وقتی بسیار نفخ دارید میل به غذا خوردن ندارید. خوردن غذا بسیار دشوار است زیرا هر بار ممکن است احساس درد کنید.

۵- ممکن است متوجه آنژیوم عنکبوتی روی پوست خود شوید:
آنژیوم عنکبوتی مانند شبکه ای از شریان های کوچک و گشاد شده واقع شده است که بسیار نزدیک به سطح پوست قرار دارند. اگر آنها را در نیمه فوقانی قفسه سینه ، دست ها ، گردن و صورت پیدا کنید ، می تواند نشانه بیماری کبد باشد.

۶. ممکن است کبودی روی بدن پیدا کنید:
اگر کبد آسیب دیده دارید تولید پروتئین متوقف می شود یا کندتر می شود. باعث لخته شدن خون می شود. به همین دلیل افرادی که آسیب کبدی دارند ، راحت تر از یک فرد سالم خونریزی یا کبود می شوند.

۷. ممکن است ادرار شما رنگ تیره داشته باشد:
رنگ ادرار می توانند متفاوت باشند اما به طور کلی ، رنگ ادرار شما تیره تر از حد معمول به نظر می رسد. ممکن است رنگ قهوه ای ، نارنجی تیره یا کهربایی را تجربه کنید. به دلیل همان بیلی روبین اضافی در کبد اتفاق می افتد که نمی تواند آن را تجزیه کند.

۸- ممکن است احساس خارش کنید:
البته هر کسی ممکن است گاهی احساس خارش کند اما در مواردی که کبد شما دچار مشکل می شود ، ممکن است پوست خارش بیشتری داشته باشد که موضعی تر است. این به دلیل سموم اتفاق می افتد که کبد دیگر نمی تواند آن را فیلتر کند. هنگامی که بدن شما بسیار مسموم است ، ممکن است احساس خارش شدید بخصوص در شب کنید.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸