

آلزایمر

گروه اجتماعی - سن بالا، سابقه خانوادگی، جنسیت مؤنث و سندروم داون مهم ترین عوامل خطر ساز ابتلا به آلزایمر هستند. بیماری آلزایمر علایم و نشانه هایی دارد که با گذشت دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرس ها و اسم ها آغاز می شود و کم کم تا جایی پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند. بیماری آلزایمر به علت تغییراتی در مغز اتفاق می افتد. این تغییرات عبارتند از پایین آمدن سطح انتقال دهنده های عصبی و پیام رسان های شیمیایی که به مغز کمک می کنند درست کار کنند. خطر ابتلا به آلزایمر با بالا رفتن سن افزایش می یابد اما این به آن معنا نیست که تمام افراد به آلزایمر مبتلا می شوند. درمانی برای آلزایمر وجود ندارد و معمولاً ترکیبی از داروها و فعالیت های فیزیکی و ذهنی تغییر می شود. با این حال براساس نتایج مطالعات، مبتلایان به آلزایمر همچنان دارای سبب بالایی از کارایی هستند که می تواند آن ها را فعال تر کرد. مدارک زیادی وجود دارند که نشان می دهند فعالیت فیزیکی برای این بیماری خوب است و بازی های فکری و حل جدول نتایج مثبتی دارند.

باغبانی و کار با گل و گیاه نه تنها موجب تقویت وضعیت فیزیکی بیمار می شود، بلکه ذهن وی را تحریک می کند. بسته به شدت آلزایمر، بیماران می توانند گروه هایی از گل ها را شناسایی کنند و اسامی و چرخه دانه دار شدن آن ها را یاد آورند.

محققان در نتیجه مطالعه روی مبتلایان به آلزایمر متوجه میشت مثبت شناختی در آن دسته از بیماران شدند که اغلب پخت و پز می کنند. مطالعات نشان داده اند که شرکت در بازی های گروهی فواید بی شماری برای سلامتی در مراحل مختلف آلزایمر دارد و به طور معمول توجه و تمرکز بیماران مسن را بهبود می بخشد. علاوه بر این، تجربه تفریح در این فعالیت ها، محیط مثبت اجتماعی ایجاد می کند که باعث تمدد اعصاب می شود. پسندیدگی به عضو طاقری بیماران مبتلا به آلزایمر روش بسیار خوبی برای برقراری رابطه با آن هاست که باعث نتایج مثبتی خوبی را به همراه دارد. علاوه بر این، مطالعات نشان داده اند که بیماران مبتلا به آلزایمر طاقری از استه و احساس بهتری دارند و از اعتماد به نفس و رضایت بیشتری برخوردار هستند.

نظارت مستمر بر شیوه تولید محصولات غذایی

علوم - نظارت مستمر بر شیوه تولید محصولات غذایی مطابق ضوابط و مقررات جاری در راستای دسترسی مردم به غذای سالم انجام می شود. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: مجوز بهداشتی از سوی معاونت غذا و دارو و به آن دسته از محصولات غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی که با رعایت ضوابط فنی و بهداشتی تحت نظر مسئولان فنی در کارگاه ها، کارخانجات تولید می شوند اعطا می شود. دکتر «علی یوسفی» تصریح کرد: درج شماره پروانه بهداشتی ساخت، تاریخ تولید، انقضا و آدرس واحد تولیدی برای همه محصولات تولید داخل و وارداتی اجباری و درغیر این صورت محصول غیر مجاز، تقلبی یا قاچاق است. به گفته وی در صورت مشاهده هرگونه تخلف در واحد های تولیدی با متخلف برابر قوانین بر خور خواهد شد.

نظافت ظروف قفلون

گروه اجتماعی - برای پخت و پز غذا ظروف هایی از جنس مس، روی، سرامیک، قفلون و غیره وجود دارند. بیشتر افراد از ظروف قفلون و نجیب برای پخت و پز های شان استفاده می کنند اما برای شستن و نگهداری آن ها باید نکاتی رعایت شود تا مواد نجیب داخل ظروف روم از بین نرود. بهتر است بعد از شستن ماهیتابه یا قابلمه قفلون، هر نوع مواد غذایی را که در ظرف وجود دارد ابتدا با حوله کاغذی یا یک دستمال نرم کاملاً پاک کنیم. سپس ماهیتابه یا قابلمه قفلون را درون سینک ظرف شویی بگذاریم و صبر کنیم تا کاملاً سرد شود. هرگز نباید درون ظرف قفلون داغ از بریزیم. روی یک اسکاچ یا دستمال نرم چند قطره مایع ظرف ظرف شویی می ریزیم. ظرف قفلون را با آن و سپس با آب می شویم تا مواد شسته شدن از بین برود. اگر داخل ظرف قفلون را لایه ای چربی گرفته بود یا برخی مواد غذایی به آن چسبیده بود، ابتدا صبر می کنیم ظرف خشک شود سپس داخل آن را نیمه آب می ریزیم و نصف فنجان سرکه به سفید به آن اضافه می کنیم و روی اجاق گاز قرار می دهیم. آب و سرکه درون ظرف به جوش آید. با جوش آمدن آب و سرکه، کم کم مواد غذایی و چربی از قفلون جدا می شود و روی سطح آب می آید.



باسامندان

باسامندان



کوله بار خاطرات هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

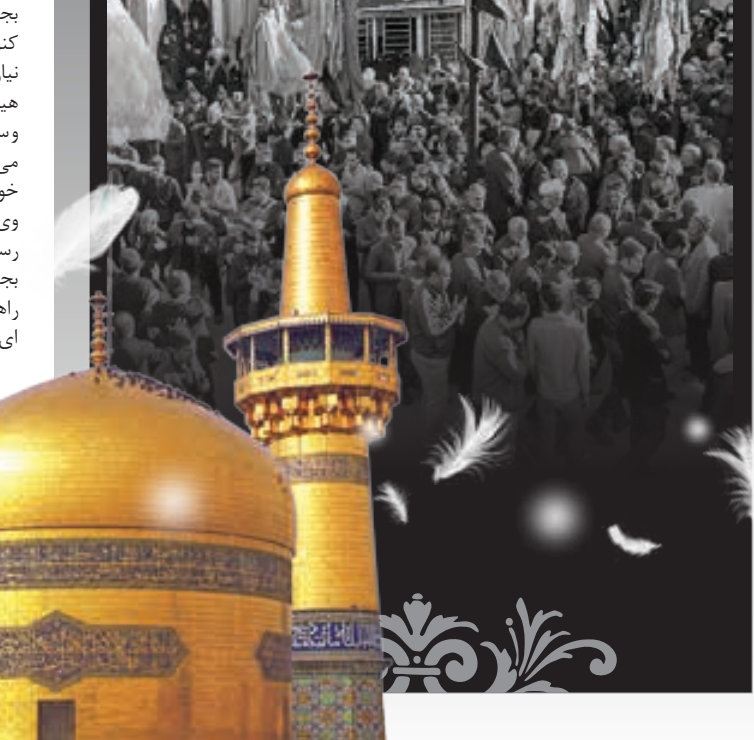
هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم

هیئت های بجنوردی در آستانه چهل و هشتم



فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

فرماندهی

ریزش مو

گروه اجتماعی - مو از فولیکول که زیر پوست قرار دارد، رشد می کند و از طریق مویرگ های خونی که در نزدیکی فولیکول قرار دارد تغذیه می شود که مواد ضروری برای رشد مو را فراهم می کند. آنزین ها مرحله رشد مو به طور معمول بین ۷ تا ۱۰ سال طول می کشد و پس تعیین کننده طول مو است. کاتالاز با مرحله انتقال ۱۰ روز طول می کشد که طی این مدت، فولیکول جمع و از لایه میانی جدا می شود. تلونز با مرحله استراحت معمولاً ۳ ماه طول می کشد که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد مو از انسان در این مرحله قرار دارد. در حالی که موهای قدیمی (کنه) در مرحله استراحت قرار دارند، موهای جدید شروع به رشد می کنند. اکسون مرحله رشد مو، جدید است که مو، قدیمی شروع به ریزش می کند و رشد مو، جدید ادامه می یابد. مرحله استراحت مو به طور معمول می تواند بین ۵۰ تا ۱۵۰ تا در روز باشد. اگر مرحله استراحت مو خیلی سریع شروع شود، با ریزش مو، ریزش های همراه می شود و تار مو، جدید شروع به تارک شدن می کند. عوامل متعددی برای از دست رفتن مو از جمله شوره زدنگی وجود دارد که با آشنایی با این عوامل، می توان تا حدود زیادی از ریزش مو جلوگیری کرد. اگر تغذیه ناقص مواد خاصی باشد می تواند روی رشد مو تاثیر بگذارد. به عنوان مثال، ریزش موی مری به دلیل تغذیه نادرست دی هیدروکورتیزون (DHT) اتفاق می افتد که مانع رشد مو، از طریق جلوگیری از رسیدن مواد مغذی به ریشه و در نهایت به ریزش مو منجر می شود. تغذیه سرشار از پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی برای رشد موی سالم ضروری است زیرا فولیکول با یافت غیر ضروری بدن و یکی از آخرین باریان هاست که مواد مغذی را دریافت می کند. هر روز حداقل باید ۱۵۰ گرم پروتئین مصرف کرد. این مورد به این دلیل است که تارهای مو، به طور متوسط ۹۵ تا ۹۸ درصد پروتئین تشکیل شده اند. مواد غذایی دارای پروتئین بالا شامل گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، تخم مرغ و پنیر است.

ریکود آهن در بدن هم می تواند دلیل اصلی ریزش مو باشد به خصوص در افرادی که کمتر پروتئین مصرف می کنند. مواد معدنی مهم دیگر در بدن برای داشتن موی سالم می توان به زینک سرچود در غذاهای دریایی و حبوبات، سیلیکای موجود در سبب زمینی، فلفل قرمز و سبز، منیزیم موجود در سبزیجات و اسیدهای چرب ضروری که در ماهی موجود است، اشاره کرد. در برخی افراد، استرس روزانه باعث ریزش مو می شود که می تواند به یک چرخه ناامتنایی تبدیل شود، به این صورت که استرس باعث ریزش مو و اثر احساسی ناشی از ریزش مو، باعث افزایش استرس می شود.



خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر

خبر