

پنر روز

۵ خاصیت مهم هویج



هویج از جمله سبزیجات ریشه‌ای به حساب می‌آید که اغلب در گروه خوراکی‌های کاملاً سالم قرار می‌گیرد. گزارش ایسنا، سایت تخصصی مدیکال دلیلی در مطلبی در این باره آورده که از جمله فوائد افزودن این ماده خوراکی به رژیم غذایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سلامت قلب

هویج حاوی میزان بالایی از فیبر محلول است و به همین دلیل می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک کند. در نتیجه خطر لخته‌گی خون و مشکلات ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش پیدا می‌کند. همچنین نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف هویج سطح کلسترول را کاهش داده و به کاهش فشار خون و پیشگیری از سکته مغزی کمک می‌کند.

سلامت چشم‌ها

یکی از خواص تاکید شده هویج تاثیر آن بر سلامت چشم‌هاست. هرچند، شواهد علمی مربوط به این ادعا برای بسیاری مورد تایید نیست. محققان در بررسی‌های خود بیشتر تاثیر مکمل‌های بتاکاروتن و نه خود هویج را مورد ارزیابی قرار داده‌اند.

درحالی‌که هویج مشکلات بینایی را درمان نمی‌کند اما سرشار از مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامت چشم‌هاست. بسیاری از مردم در کشورهای در حال توسعه از مشکلات بینایی رنج می‌برند که ناشی از عدم مصرف کافی ویتامین A است.

پیشگیری از بیماری

هویج پخته در مقایسه با خام آن حاوی میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. این ترکیب حفاظت‌کننده می‌تواند به کند ساختن روند فرسودگی سلول‌ها کمک کرده و بدن را از تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض رادیکال‌های آزاد با افزایش خطر ابتلا به برخی انواع بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، آلزایمر و بیماری‌های دیگر مرتبط است.

کالری پایین

افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مصرف هویج گزینه مناسبی است زیرا حاوی میزان بالایی از آب و مقدار پایینی کالری است. یک هویج خام متوسط، حاوی حدود ۲۵ کالری است.

درمان زخم و جراحی

هویج علاوه بر ویتامین A منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها همچون ویتامین C است. مصرف این ماده خوراکی می‌تواند به شفاف شدن پوست کمک کند. همچنین ویتامین C در درمان زخم و جراحی‌ها نیز اهمیت دارد. کلانز پروتئین اصلی موجود در پوست و بافت‌های همبند است. همچنین این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان به پیشگیری از آسیب دیدن سلول‌ها کمک می‌کند.

تأثیر نور خورشید بر سلامت روان



پزشکان و متخصصان سلامت در پاسخ به این پرسش که آیا نور طبیعی بر سلامت روان تأثیر دارد؟ متذکر شده‌اند که میزان مشخصی از نور خورشید می‌تواند این اثربخشی را داشته باشد.

به گزارش ایسنا، متخصصان ابتدا از محیط‌های کار شروع کرده‌اند چرا که افراد بیشتر زمان خود را در این مکان‌های بسته و سرپوشیده سپری می‌کنند. در مطالعاتی که سال ۲۰۱۴ انجام شد وضعیت سلامت دو گروه از کارمندان مورد بررسی قرار گرفت. گروهی که در دفتر کارشان پنجره وجود داشت و گروهی که در محیط‌های بدون پنجره فعالیت داشتند.

آنها مشاهده کردند گروه نخست در مقایسه با افرادی که در محیط کارشان پنجره وجود ندارد الگوی خواب بهتر و آرامش بیشتری دارند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز و نور کمتر در شب به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند.

متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: شواهد متعددی در مورد فوائد قرار گرفتن در معرض نور خورشید به ویژه در طول روز و بهبود خلق و خو، افزایش سطح هوشیاری و متابولیسم وجود دارد.

کارمندان از جمله گروه‌هایی هستند که بیشتر در معرض خطر قرار دارند زیرا معمولاً مدت زمان بیشتری را در فضای بسته و بدون دسترسی به نور طبیعی یا حتی نور مصنوعی می‌گذرانند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض نور در طول روز تاثیر بیشتری بر سلامتی دارد.

به گزارش مدیکال دلیلی، همچنین نور طبیعی در مقایسه با نور مصنوعی فوائد بیشتری به همراه دارد که یکی از معمول‌ترین آن‌ها تامین ویتامین D از طریق قرار گرفتن در معرض آفتاب است. علاوه بر این، بسیاری از افراد احساس می‌کنند ساعاتی را که در فضاهای باز می‌گذرانند آرامش بیشتر و خلق و خوی بهتری دارند.

وزیر ورزش و جوانان:

همه باید از تیم ملی فوتبال حمایت کنند



وزیر ورزش و جوانان با اشاره به لزوم تمرکز همه ظرفیت‌ها برای موفقیت تیم ملی فوتبال در مسابقات جام ملت‌های آسیا گفت: همه باید تیم ملی را برای قهرمانی در این رقابت‌ها حمایت کنند.

به گزارش ایرنا، مسعود سلطانی‌فر روز پنجشنبه در حاشیه آیین افتتاح آکادمی جودو قم در مجموعه ورزشی راحله این استان، در پاسخ به سئوالی درخصوص تشکیل نشدن مجمع فدراسیون فوتبال، آن را بی‌ارتباط با موضوع اجرای قانون منع به کارگیری بازنشستگان دانست و اظهار داشت: دلیل تاخیر در تشکیل این مجمع، درگیر بودن فدراسیون در رابطه با مسابقات قهرمانی فوتبال آسیاست.

در مسابقات فوتبال جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ که به میزبانی امارات در حال برگزاری است، تیم ملی فوتبال ایران در گروه چهارم با تیم‌های عراق، ویتنام و یمن هم‌گروه است که در نخستین بازی خود موفق شد تیم ملی یمن را با نتیجه پنج بر صفر از پیش رو بردارد.

وی در پاسخ به اجرای قانون منع به کارگیری بازنشسته‌ها در وزارت ورزش و جوانان گفت: این قانون اجرا شده و همه مدیران مشمول آن کنار رفته‌اند.

قانون به کارگیری منع به کارگیری بازنشستگان در شهرویه ماه اسفند در مجلس شورای اسلامی تصویب و با تایید شورای نگهبان اجرایی شد.

وزیر ورزش و جوانان همچنین در پاسخ به پرسشی پیرامون انتقال امتیاز تیم فوتبال صبا قم به تهران، از این موضوع ابراز بی‌اطلاعی کرد.

سلطانی‌فر همچنین با اشاره به سفر خود به قم و افتتاح آکادمی ورزشی جودو در این استان گفت: ورزش‌های رزمی از جمله رشته‌های ورزشی هستند که همواره با استقبال فراوان قشرهای مختلف مردم مواجه است که افتتاح این سالن در این منطقه محروم می‌تواند بخش زیادی از نیازهای این منطقه به زیرساختی ورزشی را مرتفع کند.

وی با بیان اینکه هم‌اکنون ۲۰ پروژه مهم ورزشی با پیشرفت بیش از ۹۰ درصد در حال تکمیل شدن است گفت: استخر

جهان پهلوان تختی با ۹۲ درصد پیشرفت فیزیکی و مجموعه ورزشی شهدای دروازه ری با بیش از ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی از جمله طرح‌های مهم ورزشی است که تلاش می‌کنیم تا دهه فجر امسال به بهره‌برداری برسند.

مجموعه ورزشی شهدای دروازه ری متشکل از یک سالن ویژه ورزش‌های باستانی و یک استخر و یک سالن ورزشی با

گنجایش ۱۵۰۰ تن است. استخر تختی در خیابان شهید فاطمی قم با اعتبار ۳۰ میلیارد ریال توسط بخش خصوصی مراحل نهایی تکمیل و تجهیز را در حال سپری کردن است.

سلطانی‌فر همچنین در ادامه با اشاره به آخرین روند تخصیص بودجه برای تکمیل سالن ۴۵۰۰ نفری در شهرک پردیسان قم نیز گفت: برای تکمیل و تجهیز این سالن در بودجه ۹۸ اعتباراتی

تخصیص داده شده است که امیدواریم این سالن نیز حداکثر هفته دولت سال ۹۹ افتتاح شود. پردیسان نام منطقه هشتم شهرداری قم است که در جنوب غربی این شهر قرار دارد. این منطقه در سال ۱۳۷۷ توسط وزارت مسکن و شهرسازی وقت تأسیس و در سال ۱۳۹۰ به یکی از مناطق شهرداری قم تبدیل شد.

شاهرخی:

تیم ملی فوتبال به فرد خاصی تعلق ندارد



جوان می‌کنند تا برای جام جهانی تیمی قدرتمند ساخته و پرداخته کنند. وی تصریح کرد: شرایط آنها با تیم ملی ایران کاملاً متفاوت است و متأسفانه ما بازیکنان را هر سنی که بخواهند بازی کنند به تیم ملی دعوت می‌کنیم. شاهرخی با انتقاد از صحبت‌های اخیر کارلوس کی‌روش سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان علیه برانکو ایوانکوویچ سرمربی کروات تیم پرسپولیس اظهار داشت: متأسفانه برخی به دنبال این هستند که بعد از کسب یک پیروزی دیگران را تخریب کنند. یک مربی حرفه‌ای پس از هر پیروزی باید آرامش بیشتری در تیم خود ایجاد کند و امیدوارم روزی فرا برسد که همه در فوتبال ایران همدل باشیم.

وی تاکید کرد: تیم ملی متعلق به مردم ایران است و به فرد خاصی تعلق ندارد. بنابراین کسی نباید فکر دیگری در خصوص تیم ملی کند. حیثیت ملی برای ما ایرانی‌ها از هر چیزی مهم‌تر است.

پیشکسوت باشگاه پاس در خصوص راه اندازی مجدد این تیم گفت: از این اتفاق بسیار خوشحالم و جای این باشگاه ریشه دار در تهران خالی بود. دیدار دو تیم ملی فوتبال ایران و ویتنام از گروه چهارم جام ملت‌های آسیا

سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال ایران گفت: تیم ملی متعلق به مردم ایران است و هیچکس حق ندارد با اظهارنظرهای شخصی این تیم را وارد حاشیه کند.

«همایون شاهرخی» روز پنجشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی ایرنا در خصوص حضور تیم ملی کشورمان در هفدهمین دوره جام ملت‌های آسیا اظهار داشت: تیم ایران در دیدار نخست خود مقابل یمن بازی قدرتمندانه‌ای به نمایش گذاشت و اگر قرار است قهرمان این مسابقات شویم باید در تمام بازی‌ها اینگونه عمل کنیم.

وی ادامه داد: ملی پوشان ما هشت سال است در کنار هم بازی می‌کنند و طبیعی است نسبت به سایر تیم‌های دیگر آسیا هماهنگ‌تر باشند. تیم کشورمان از نظر تاکتیک و مهارت از بهترین‌های آسیا به حساب می‌آید.

سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال ایران گفت: جام ملت‌های آسیا امسال ثابت کرد سطح فوتبال آسیا به شدت افت کرده است. اگر تیم‌هایی چون کره جنوبی و ژاپن در بازی‌های نخست خود چندان قدرتمند ظاهر نشدند به این دلیل است که نگاه آنها به آینده است و در هر دوره از جام ملت‌های آسیا ترکیب خود را

۵۲هزار تن در لیست انتظار اهدای عضو

رئیس مرکز مدیریت پیوند و امور بیماری‌های وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در کشور ما علاقه‌های دینی و خویشتن‌دینی زیادی وجود دارد، گفت: با توجه به رشد قابل توجه پیوند اعضا، اما همچنان در جایگاه مناسب جهانی قرار نداریم.

بنابر اعلام پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه خبر، وی به تفاوت مرگ مغزی و کما اشاره کرد و گفت: در مرگ مغزی امکان بازگشت به زندگی وجود ندارد. تیم تشخیص و شناسایی مرگ مغزی با نظارت وزیر بهداشت تعیین و مشخص می‌شود و نظر این تیم صد درصد قطعی است. رئیس مرکز مدیریت پیوند و امور بیماری‌های وزارت بهداشت با بیان اینکه با داشتن کارت اهدای عضو، وابستگان برای اهدای عضو سریع‌تر تصمیم می‌گیرند، گفت: در کشور کار رضایت‌گیری از خانواده‌های بازمانده بسیار سخت است. اما در کشوری مانند اسپانیا بین ۳ تا ۵ دقیقه خانواده فوت شده برای رضایت دادن به اهدای عضو تصمیم می‌گیرند.

وی با بیان اینکه پیوند عضو قله پزشکی دنیا است، افزود: با یک پیامک ساده می‌توان به جمع اهداکنندگان عضو پیوست.

شادنوش با اشاره به رتبه برتر شیراز در دنیا در زمینه پیوند اعضا، افزود: برای پیوند اعضا هزینه‌های دریافت نمی‌شود و رایگان است.

رئیس مرکز مدیریت پیوند و امور بیماری‌های وزارت بهداشت با اشاره به لیست انتظار اهدای عضو در بیمارستان‌های کشور، گفت: با تعلل در تصمیم‌گیری اهدای عضو فرد از دست رفته، زمان طلایی پیوند را از دست می‌دهیم.

به گزارش ایسنا، دکتر مهدی شادنوش با بیان اینکه حدود ۲۵ هزار نفر در لیست انتظار اهدای عضو قرار دارند، گفت: روزانه حدود ۱۰ نفر بابت نیاز به عضو پیوندی، از دنیا می‌روند.

رئیس مرکز مدیریت پیوند و امور بیماری‌های وزارت بهداشت با اشاره به تعداد تصادفات و مصدومین مرگ مغزی در کشور، گفت: سالیانه حدود ۱۶ هزار حادثه در کشور اتفاق می‌افتد و حدود ۸ هزار نفر در این حوادث دچار مرگ مغزی می‌شوند. از این تعداد بین ۲۵۰۰ تا ۴ هزار نفر می‌توانند هشت عضو پیوندی و بیش از ۵۰ بافت از بدن خود را به همنوع و هموطن‌شان اهدا کنند. این درحالیست که به عنوان مثال در سال گذشته تنها ۹۲۶ اهدای عضو در کشور صورت گرفته است.

او به شاخص اهدای عضو جهانی PNP (هدا بر اساس میلیون جمعیت) اشاره کرد و گفت: برخلاف رشد اهدای عضو در سال گذشته، رتبه کشور ۱۱۵ است.



کاهش ناگهانی جمعیت چین در اواسط قرن

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که کشور چین در آینده با کاهش ناگهانی جمعیت روبرو خواهد شد.

به گزارش ایسنا، به نقل از نیوز - بررسی‌ها حاکی از آن است که کشور چین هنوز هم به عنوان کشوری با بیشترین جمعیت جهان شناخته می‌شود، اما محققان پیش‌بینی می‌کنند که این جمعیت در حال کاهش غیرقابل توقف است.

گزارش‌ها نشان می‌دهد که این کاهش جمعیت، منجر به بروز مشکلات بسیاری خواهد شد؛ نیروی کار کمتر شده، جامعه رو به پیری خواهد رفت و تبعات زیادی برای جامعه و جهان خواهد داشت.

محققان اظهار کردند: بعد از سه سال از پایان قانون تک‌فرزندی، رشد جمعیت چین منفی شده است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۹ به یک میلیارد و ۴۴ میلیون نفر برسد.

اطلاعات بانک جهانی در سال ۲۰۱۷ اعلام کرد که جمعیت چین در حال حاضر، یک میلیارد و ۳۸۶ میلیون نفر است. کارشناسان هشدار می‌دهند که به دلیل کاهش جمعیت، مشکلات بسیاری اتفاق خواهد افتاد و این کشور باید سیاست‌های آماده‌سازی خود را برای مقابله با چالش‌های پیش رو آغاز کند.

انتظار می‌رود جمعیت این کشور در اواسط قرن در حدود ۲۰۰ میلیون نفر کاهش یابد.

در سال ۲۰۱۷، میزان باروری در این کشور ۱.۶ کودک برای هر خانواده بود که پایین‌تر از میزان ۲.۱ برای حفظ جمعیت پایدار است. سازمان ملل متحد اعلام کرد با توجه به کاهش چشمگیر جمعیت در کشورهای پرجمعیت جهان، انتظار می‌رود که جمعیت جهانی همچنان با سرعت کم افزایش یابد.

محققان عنوان کردند: در حال حاضر هند دومین کشور پرجمعیت جهان است و انتظار می‌رود که تا سال ۲۰۲۴ از چین پیشی گرفته و به عنوان پرجمعیت‌ترین کشور جهان شناخته شود.

