

چای برای این افراد مفید است



یک نسخه خانگی برای زنانی که می‌خواهند هر کاری از دستشان برمی‌آید برای جلوگیری از شکستگی لگن انجام دهند، آورده شده است: چای بنوشید، نه قهوه. یک مطالعه ده ساله روی زنان مسن نشان داد که مصرف‌کنندگان چای استخوان‌های کمی قوی‌تری نسبت به هم‌تایان مصرف‌کننده قهوه خود دارند. مهر به نقل از مدیسن نت نوشت:

«انو لیو»، یکی از رهبران مطالعه و مدرس دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی در دانشگاه فلیندرز استرالیا، گفت: «حتی پیشرفت‌های کوچک در تراکم استخوان می‌تواند به شکستگی‌های کمتر در گروه‌های بزرگ منجر شود.»

این مطالعه شامل نزدیک به ۱۰ هزار زن مسن بود که به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند تا تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) در بین کسانی که قهوه یا چای می‌نوشیدند، مقایسه شود. BMD یک نشانگر کلیدی است که برای سنجش خطر بیماری پوکی استخوان استفاده می‌شود.

لیو در یک نشست خبری گفت: «اگرچه نوشیدن متعادل قهوه بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما مصرف بسیار زیاد آن ممکن است ایده‌آل نباشد، به خصوص برای زنانی که الکل می‌نوشند.»

در مجموع، از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال، ۱ نفر مبتلا به پوکی استخوان است، بیماری‌ای که سالانه منجر به میلیون‌ها شکستگی می‌شود.

از آنجا که میلیاردها نفر قهوه یا چای را بخشی از برنامه روزمره خود قرار می‌دهند، محققان گفتند که درک چگونگی تأثیر این نوشیدنی‌ها بر استخوان‌ها مهم است. آنها خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نتایج متناقضی به همراه داشته است و تعداد کمی از آنها این تعداد زن را در طول یک دهه کامل دنبال کرده‌اند. در طول دوره مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مصرف چای و قهوه خود را گزارش کردند و از تصویربرداری برای ارزیابی تراکم استخوان آنها استفاده شد. نتیجه: افرادی که چای می‌نوشیدند، تراکم استخوان در ناحیه لگنشان کمی بیشتر از افرادی بود که چای نمی‌نوشیدند.

محققان ادعا می‌کنند که این افزایش اندک بود، اما افزودند که از نظر آماری معنادار است. به همین دلیل، وقتی سلامت یک جمعیت بزرگ در نظر گرفته می‌شود، ممکن است مهم باشد.

نتایج در مورد قهوه متناقض بود. این مطالعه نشان داد که دو یا سه فنجان قهوه در روز هیچ آسیبی به ظاهر وارد نمی‌کند. اما محققان هشدار دادند که سطوح بسیار بالای آن می‌تواند بر استحکام استخوان تأثیر منفی بگذارد. در همین حال، به نظر می‌رسد چای در زنان چاق فواید قوی‌تری دارد.

«رایان لیو»، عضو تیم تحقیق، گفت: «چای سرشار از ترکیباتی به نام کاتچین است که ممکن است به کاهش سرعت تحلیل استخوان و تحریک به تشکیل استخوان کمک کند.»

لیو در یک بیانیه خبری گفت: «در مقابل، در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده است که محتوای کافئین قهوه در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان اختلال ایجاد می‌کند.»

وی افزود که این اثرات اندک هستند و افزودن شیر به جبران آنها کمک می‌کند. لیو گفت: «این یافته‌ها به این معنی نیست که زنان باید قهوه را کنار بگذارند یا شروع به نوشیدن چای در مقادیر زیاد کنند.»

او گفت: «اگرچه کلسیم و ویتامین D همچنان سنگ بنای سلامت استخوان هستند، اما آنچه در فنجان شما وجود دارد نیز می‌تواند نقش داشته باشد. برای زنان مسن‌تر، لذت بردن از یک فنجان چای روزانه ممکن است چیزی بیش از یک مراسم آرامش‌بخش باشد؛ این موضوع می‌تواند گامی کوچک به سوی استخوان‌های قوی‌تر باشد.»

روایت متفاوت بارش‌ها در ایران

از جان گرفتن جازموریان تا تشنگی تهران



رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا می‌گوید: استان هرمزگان تاکنون بارش‌های مناسبی را دریافت کرده و آنطور که در اخبار آمده است بخش‌هایی از کرمان، حتی دریاچه جازموریان با بارش‌های اخیر جان تازه گرفته و وضعیت خشکسالی مناطق فوق، مقدار زیادی بهبود پیدا کرده است.

به گزارش خبرآنلاین، میزان بارش‌های دریافتی استان تهران تاکنون حدود ۷۰ میلی‌متر کمتر از میانگین بلندمدت آن است؛ بنابراین بارش‌هایی که در ادامه هم داشته باشیم دور از انتظار است که کمبود منابع آب را در این استان جبران کند.

صادق ضیاییان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، به خبرآنلاین می‌گوید: در حال حاضر میزان بارش‌ها از اول مهر تاکنون، در کشور حدود ۶ درصد کمتر از میانگین بلندمدت است و البته توازن کمبود بارش‌ها یکسان نیست؛ مثلاً استان‌هایی مثل استان هرمزگان، کرمان، کردستان و آذربایجان غربی هستند که بیشتر از میانگین بلندمدت خود بارش دریافت کرده‌اند و در مقابل استان‌هایی هم هستند که کمتر از میانگین بلندمدت بارش دریافت کرده و به عبارتی کمبود بارش داشته‌اند و تعداد این استان‌ها خیلی هم زیاد است.

او می‌گوید: استان‌هایی چون تهران، کهگیلویه و بویراحمد، گیلان، لرستان، خوزستان و بسیاری از دیگر استان‌ها از ابتدای مهر تاکنون، کمتر از میانگین بلندمدت خودشان بارش دریافت کرده‌اند.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا می‌افزاید: میزان بارش‌های دریافتی استان تهران تاکنون حدود ۷۰ میلی‌متر کمتر از میانگین بلندمدت آن است؛ بنابراین بارش‌هایی که در ادامه هم داشته باشیم دور از انتظار است که کمبود منابع آب را در این استان جبران کند.

ضیاییان می‌گوید: سامانه بارشی دیگری از روز چهارشنبه هشتم بهمن‌ماه، در اواخر وقت،

از غرب کشور وارد می‌شود و استان‌های غربی درگیر بارش‌هایی خواهند بود؛ روز چهارشنبه بارش‌های چشمگیری در استان کردستان، جنوب آذربایجان غربی و استان لرستان شاهد هستیم و بعد از آن روز پنجشنبه نهم بهمن‌ماه، انتظار می‌رود اغلب استان‌های کشور شاهد بارش‌های زمستانه باشند؛ البته حجم بارش‌ها خیلی زیاد نیست ولی به هر حال تقریباً بیشتر استان‌ها از این بارش‌ها بی‌نصیب نمی‌مانند. مردم در تهران نیز شاهد بارش خواهند بود. استان‌هایی چون خوزستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، شمال استان بوشهر بخش‌های شرقی استان لرستان، بخش‌هایی از استان خراسان رضوی و استان گلستان هم بارش‌های چشمگیری را روز پنجشنبه دریافت خواهند کرد.

او می‌گوید: در ادامه فصل زمستان نیز سامانه‌های بارشی به تناوب در نقاط مختلف کشور اثر می‌کنند؛ بعد از سامانه بارشی در هفته جاری، از سه‌شنبه هفته بعد هم دوباره

سامانه بارشی دیگری وارد کشور می‌شود و برای اغلب هفته‌های باقی‌مانده نیز عبور سامانه‌های متناوب بارشی پیش‌بینی می‌شود و انتظار داریم این زمستان به لحاظ بارشی نرمال باشد و میانگین بلندمدت بارشی خود را دریافت کند.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا می‌گوید: انتظار نمی‌رود کمبود بارش‌های قبلی در خیلی از استان‌ها به ویژه در نیمه شمالی کشور با بارش‌های زمستان جبران شود و فقط استان‌های جنوبی کشور هستند که بارش‌های بیشتر از نرمال داشته باشند؛ سایر استان‌ها اگر چه سهم خودشان از بارش‌های زمستانی را دریافت می‌کنند اما در مجموع کم‌آبی را خواهند داشت.

از جان گرفتن جازموریان تا تشنگی تهران؛ روایت متفاوت بارش‌ها در ایران/ ضیاییان: تهران ۷۰ میلی‌متر کمتر از نرمال بارش داشته است

استان گیلان در این بازه زمانی باید ۴۲۰ میلی‌متر دریافت کرده باشد اما حدود ۱۳۳ میلی‌متر کمبود بارش دارد

ضیاییان می‌گوید: استانی چون گیلان تاکنون بیشترین میزان بارش سال‌آبی امسال را دریافت کرده است (۲۸۶ میلی‌متر) اما حجم بارش‌ها در این استان نسبت به میانگین بلندمدتش کاهش چشمگیر داشته است؛ استان گیلان در این بازه زمانی باید ۴۲۰ میلی‌متر دریافت کرده باشد اما حدود ۱۳۳ میلی‌متر کمبود بارش دارد. او ادامه می‌دهد: استانی چون هرمزگان با دریافت ۱۷۴ میلی‌متر بارش تاکنون حدود ۹۹ میلی‌متر بیشتر از میانگین بلندمدت خود که حدود ۷۵ میلی‌متر بوده بارش دریافت کرده است.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا می‌گوید: استان هرمزگان تاکنون بارش‌های مناسبی را دریافت کرده است و آنطور که در اخبار آمده است بخش‌هایی از کرمان، حتی دریاچه جازموریان با بارش‌های اخیر جان تازه گرفته و وضعیت خشکسالی مناطق فوق، مقدار زیادی بهبود پیدا کرده است.

اینفوگراف

هنرمند: علی شعبانی

داستان مصور

توس پنهان



چگونه پیامک‌های جعلی را تشخیص دهیم؟

شماره ارسال‌کننده را بررسی کنید

- سازمان‌ها، بانک‌ها و نهاد‌های دولتی از شماره موبایل شخصی پیامک ارسال نمی‌کنند
- پیامک‌های رسمی فقط از سرشماره‌های معتبر و ثبت‌شده ارسال می‌شوند
- پیامک‌هایی با شماره‌های معمولی (۰۹XXXXXXX) مشکوک و جعلی هستند

به لینک داخل پیامک دقت کنید

- دامنه رسمی وبسایت نهاد‌های دولتی و خدماتی در ایران «.ir» است
- لینک‌هایی با دامنه‌های «.org»، «.net»، «.com» و مشابه به نام سازمان‌های داخلی، معمولاً کلاهبرداری هستند
- حتی شباهت ظاهری لینک به سایت اصلی، دلیل بر معتبر بودن آن نیست

همواره این نکته را نیز به یاد داشته باشید که شما تحت هیچ شرایطی و برای هیچ کاری نیاز نیست که اطلاعات محرمانه کارت‌های بانکی یا پاسپورت‌های مختلف خود را در اختیار کسی قرار دهید

چگونه پیامک‌های جعلی را تشخیص دهیم؟

- یکی از قالب‌های پیامکی که معمولاً جعلی شناخته می‌شوند چنین مضمونی دارند که شما را تشویق می‌کنند که بدون انجام دادن کار خاصی یا تنها با یک کلیک یک جایزه نقدی یا غیر نقدی چشمگیر دریافت کنید.
- متن پیامک را دقیق بخوانید
- استفاده از جملات اضطرابی و تهدیدآمیز مانند: حساب شما مسدود می‌شود، «پارانه قطع خواهد شد»، «پرونده قضایی دارید» درخواست وارد کردن اطلاعات شخصی، بانکی یا رمز یکبار مصرف
- هیچ نهاد رسمی از طریق پیامک رمز کارت، رمز پویا، CVV۷ یا اطلاعات هویتی درخواست نمی‌کند
- ارسال هرگونه لینک برای «احراز هویت فوری» یا «تایید حساب» مشکوک است