

مصرف بادام برای مردان مفید است

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند مردان برای تقویت توان تولیدمثلی و نیز حفظ سلامت قلبی خود بادام مصرف کنند. به گزارش ایستا، آزمایشات نشان داده است بادام‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از نوعی اسید آمینه موسوم به آر جینین هستند که این اسید آمینه در آرام کردن عروق خونی و تقویت جریان خون موثر هستند. همچنین سایر مواد خوراکی حاوی این اسید آمینه سودمند شامل تخم‌فرنگی، ماهی آزاد و گندم هستند.

به گزارش استارت‌آنلاین، چربی موجود در بادام از جنس همان چربی است که در روغن زیتون یافت می‌شود و به همین خاطر برای سلامت قلب مفید است. بادام می‌تواند میزان کلسترول بد خون را پایین آورده و خطر بروز امراض قلبی را کاهش دهد. بادام همچنین برای درمان زخم روده، مثانه و اسهال مفید بوده و بادام یو داده برای تقویت معده موثر است. به گزارش ایستا، بادام در واقع یک منبع غذایی پرچرب است که برخلاف دیگر غذاهای چرب نه تنها برای سلامتی خطر ندارد، بلکه آن را تضمین می‌کند. بادام دارای منیزیم و پتاسیم است. هنگامی که به مقدار کافی منیزیم در بدن باشد در خون جریان می‌یابد و اکسیژن و مواد مغذی را سریع‌تر حمل می‌کند و جلوی افزایش شریان قلب را می‌گیرد. بادام بسیار بیشتر از جو یا حتی اسفناج، ذخیره منیزیم دارد.



واکسن اوریون قبل از اقدام به بارداری تزریق شود

یک متخصص اطفال با بیان اینکه با ابتلا به آبله مرغان در دوران کودکی، این ویروس در پایانه‌های عصبی باقی می‌ماند، گفت: این امر در دوران بزرگسالی می‌تواند منجر به بروز زونا شود. دکتر بهرام اجلی در گفتگو با ایستا، بیماری زونا را عود دوباره آبله مرغان عنوان کرد و افزود: آبله مرغان برخلاف دیگر بیماری‌های ویروسی مانند سرخچه، سرخک و یا اوریون واکسن ندارد. این پزشک، انتقال تنفسی را مهم‌ترین راه سرایت این بیماری به دیگران معرفی کرد و یادآور شد: ابتلا به بیماری ویروسی آبله مرغان در سن زیر دو سال و بالای ۱۴ سال خطرناک است.

وی در ادامه، بیماری اوریون را نیز یکی دیگر از بیماری‌های ویروسی عنوان کرد و گفت: این بیماری بیشتر در سنین ۵ تا ۹ سال و با علائمی مانند تب، سردرد، درد بدن و تورم غدد بزاقی پهل گوش بروز می‌کند. اجلی، ۲۴ ساعت قبل از تورم پتاکوش تا ۳ روز بعد از آن را مهم‌ترین زمان انتقال این بیماری به دیگران عنوان کرد و یادآور شد: بر اساس تحقیقات، عوارضی مانند ناراحتی قلبی، مشکل چشمی، درگیری مفاصل و در برخی موارد حتی عقیبی نیز مشاهده شده است. این متخصص اطفال خاطر نشان کرد: به مادرانی که تصمیم به بارداری دارند توصیه می‌شود قبل از اقدام به بارداری، واکسن اوریون را تزریق کنند و توجه داشته باشند که تا یک ماه بعد از تزریق واکسن اقدام به بارداری نکنند. این پزشک، بارداری در این مدت را خطرناک دانست و تاکید کرد: در صورتی که در مدت یک ماه بعد از تزریق واکسن، بارداری اتفاق بیفتد، مادر و جنین باید تحت نظر پزشک قرار گیرند چرا که ممکن است آسیبی به جنین وارد شود. وی همچنین خاطر نشان کرد: توصیه می‌شود واکسن اوریون در سنین پایین تزریق شود.

درخشش بهزیستی هر مرزگان در نمایشگاه دستاوردهای دولت‌های نهم و دهم در «کیش»

بهزیستی استان هرمزگان در نمایشگاه دستاوردهای دولت‌های نهم و دهم که همزمان با نیمه شعبان در جزیره کیش برگزار شد، با ارائه توانمندیهای مددجویان این نهاد مقدس، خوش درخشید و استقبال پرشور بازدید کنندگان از غرفه بهزیستی در نمایشگاه کشوری کیش را به همراه داشت.

همزمان با دومین روز از هفته بهزیستی نمایشگاه دستاوردهای دستگاه های دولتی و موسسات در کیش با هدف انعکاس عملکرد دولت و دستگاه های تابعه به جامعه و تبادل تجربیات موفق نهادهای وابسته به دولت برگزار شده است. در این نمایشگاه وزارتخانه ها، سازمان ها و موسسات وابسته به دولت فعالیت ها و عملکرد شاخص خود را در بخش های مختلف اقتصادی، فرهنگی، علمی، عمرانی و صنعتی در معرض دید علاقه‌مندان قرار دادند.

به گزارش روابط عمومی بهزیستی هرمزگان؛ مراسم افتتاحیه نمایشگاه در محل سالن همایش های کیش با حضور رئیس سازمان منطقه آزاد کیش ، "دکتر بازیار" مدیرکل بهزیستی هرمزگان ، امام جمعه کیش، معاونت اجتماعی سازمان منطقه آزاد و معاونت گردشگری و مسئول و مدیران اجرایی برگزار شد .عبداله بازیار به همراه "مهندس عامری" رئیس سازمان منطقه آزاد کیش با حضور در مراسم افتتاحیه نمایشگاه از غرفه های بهزیستی بازدید نمودند .

در این نمایشگاه که از ۲۶ لغایت ۲۸ مرداد در جزیره کیش برپا می باشد؛ ۵۴ سازمان و دستگاه دولتی اعم از استانداری ها، بانک ها ، موسسات و سایر نهادها از سراسر کشور حضور دارند و غرفه های سازمان بهزیستی با حضور روشندان گروه موسیقی صبا ، غرفه های صنایع دستی مددجویان شامل (تابالوهای خطی ، تابالو فرش ،معرق کاری ، گلیم بافی ،حصیر بافی ،هویه کاری ،سید ها و صنایع دستی حصیری ، لباس های سنتی و محلی و...) ایستگاه نقاشی کودکان ، اورژانس اجتماعی سیار و خدمات مشاوره ای در معرض بازدید عموم قرار گرفت .

شایان ذکر است؛ اجرای برنامه زنده موسیقی گروه روشندان صبا و غرفه ی نقاشی کودکان مورد استقبال بی نظیر بازدیدکنندگان و خانواده ها قرار گرفت .

گفتنی است ؛ غرفه صنایع دستی نیز که دستاوردهای هنری مددجویان را در معرض نمایش قرار داده بود نیز با استقبال علاقه مندان روبرو شد و تعدادی از صنایع دستی به فروش رسید .همچنین به گفته مدیر کل بهزیستی ، اجرای زیبای گروه سرود باینیان "صبا" باعث شد که از این گروه برای شرکت در مراسم تهران دعوت شود.گفتنی است؛علیرغم حضور استانداری های سراسر کشور و داشتن غرفه در نمایشگاه دستاوردهای دولت های نهم و دهم در کیش ؛ولی غیبت استانداری هرمزگان در این نمایشگاه مشهود و نمایان بود.

حجت الاسلام «حسن علیدای» امام جمعه کیش در مراسم گشایش نمایشگاه دستاوردهای دولت های نهم و دهم درجزیره کیش، عملکرد دولت نهم و دهم در عرصه اقتصاد را در حد یک معجزه دانست.به گزارش خبرنگار اعزامی ایرنا، «حسن علیدای» در این مراسم در سالن همایش های بین المللی کیش افزود: مقایسه موقعیت اقتصادی ایران در سال ۱۳۵۷ با سال ۱۳۹۰ به وضوح این معجزه را نشان می دهد.وی با تجلیل از عملکرد اقتصادی دولت های بعد از انقلاب اسلامی، عملکرد دولت نهم و دهم را در این عرصه یک نقطه عطف در دوران بعد از انقلاب اسلامی خواند.

امام جمعه کیش با اشاره به سخنرانی های مختلف رهبر معظم انقلاب، استقلال کشور در عرصه های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی را سه اصل مهم در دیدگاه ایشان خواند و تصریح کرد: این اصول لازم و ملزوم یکدیگرند.وی با تقدیر از برگزاری نمایشگاه دستاوردهای دولت نهم و دهم در جزیره کیش، آن را نشانه توجه دولت به مناطق دوردست کشور دانست.حجت الاسلام علیدای، اطلاع رسانی از خدمات ارائه شده به ملت را یک ضرورت خواند و گفت: اصل خدمت رسانی به مردم ثواب و عبادت بزرگ است و دولت باید به نحو مطلوب خدمات خود را به مردم اطلاع رسانی کند.

