خبرها از عالم علم

نکات ضروری درباره تغذیه در فصل بهار

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:با توجه به اینکه در فصل بهار هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند بهتر است غذاهایی که ساده‌اند و اجزا و ترکیبات کمتری دارند، مصرف شوند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر علیرضا عباسیان؛ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این‌که فصل بهار گرم و تر است، اظهار داشت: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است از جمله این که در این فصل مصرف برخی غذاها مثل شیرینی‌ها، گوشت‌ها، غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند باید کاهش یابد.

وی ادامه داد: در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حالشان بدتر می‌شود و به‌عنوان مثال نوجوان‌ها و جوان‌ها ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کهیرهای پوستی، آلرژی و حساسیت، خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه و حالت زکام افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه بر همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است؛ عدم مصرف گوشت‌ها به‌ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی‌جات توصیه می‌شود، همچنین مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرهای خنک استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید از عطرهایی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرهای شیرین استفاده کنند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تأکید کرد: درهم‌خوری‌ها را باید کم کرد. مصرف اغذیه‌جات خشک نسبت به آن‌هایی که چرب هستند، برتری دارد و در مورد شیرینی‌ها توصیه می‌کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود؛ در مورد میوه‌ها هم توصیه می‌کنیم که درهم‌خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند، مثلاً امروز سیب مصرف کنند فردا خیار و پس‌فردا نارنگی یا پرتقال بخورند، البته یک قاعده کلی هم وجود دارد که در هر فصلی میوه آن فصل باید خورده شود، یعنی خوب است که ما در فصل بهار میوه‌هایی را که مخصوص فصل بهار است، میل بکنیم، مثلاً پرتقال یا نارنگی میوه‌های فصل زمستان‌اند و بهتر است در همان فصل استفاده شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این‌که در این فصل باید بیشتر غذاهایی که ساده‌اند میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد؛ ابراز کرد: در گذشته ما ایرانی‌ها غذاهایی داشتیم که بسیار ساده بودند و اجزایشان کم بود، مثلاً انواع املت‌ها، تخم‌مرغ، خاگینه‌ها، هویج یا بادنجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به‌شکل کله‌جوش استفاده می‌شود، همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حبوباتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تراند.

وی افزود: کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلاً شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، نقره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول خوب نیست و در فصل بهار ازآن‌جایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند.

توصیه‌ای برای کاهش علائم حساسیت فصلی

این روزها اغلب ساکنان نیمکره شمالی برای پوشیدن لباس‌های خنک و بهاره و تابستانه آماده می‌شوند. در این میان، برای برخی، انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوا و سلیقه شخصی بستگی دارد.

به گزارش ایسنا، کسانی که حساسیت فصلی دارند، در فصل بهار به علت افزایش میزان غبار و گرده گیاهان و هاگ قارچ‌ها در هوا، با انواع و اقسام ناراحتی‌ها از جمله خارش پوست درگیر می شوند.

متخصصان بهداشتی به کمک این افراد آمده‌اند تا با ارائه راهنمایی‌های کاربردی برای تغییر در سبک پوشش به آن‌ها کمک کنند کمی از سختی‌های این مشکل بکاهند.

یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباستان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الیاف لباس چسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید.

رد شدن از زیر درختان پرشکوفه یا قرار گرفتن در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موها را پر از گرده و غبار کند. بنابراین پوشاندن سر با کلاه یا سربند کمک می‌کند این گرده‌ها را با خود تا روی بالشتتان نبرید. همچنین دوش گرفتن هم می‌تواند به خلاص شدن از شر گرده‌های حساسیت‌زا کمک کند.

اگر لباس‌های شسته‌شده را در هوای آزاد پهن می‌کنید، توصیه می‌شود این کار را در ابتدای روز یا هنگام عصر انجام ندهید، زیرا در این زمان‌ها میزان گرده‌های معلق در هوا به بالاترین حد می‌رسد.

به گزارش ایندیپندنت، لباس یکی از عوامل اصلی ورود غبارهای حساسیت‌زا به فضاهای بسته مانند خانه، محل کار یا فضاهای عمومی است. البته شستشو با آب و مواد شوینده اکثر گرده‌ها را از پارچه پاک می‌کند اما اگر شرایط شست‌وشوی هرروزه فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را در مکانی محافظت‌شده (مانند کمد لباس جداگانه) نگه داشت.

٦ توصیه ساده طب سنتی برای داشتن عمر طولانی

کسانی که می‌خواهند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کنند و به‌تبع آن، عمری طولانی داشته باشند، رعایت و به‌کارگیری این ۶ توصیه طب سنتی می‌تواند بسیار مفید باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، کسانی که می‌خواهند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کنند و به‌تبع آن، عمری طولانی داشته باشند، رعایت و به‌کارگیری این ۶ توصیه طب سنتی می‌تواند بسیار مفید باشد:

۱.تغذیه سالم، طبیعی و منظم داشته باشید و از پرخوری، بدخوری، بی‌موقع‌خوری بپرهیزید و از غذاهای بد و ناسازگار دوری کنید.

۲.هر روز ورزش و تحرک بدنی لازم داشته باشید که طبق گفته ابن‌سینا ۳۰ درصد از سلامتی، به‌واسطه ورزش است و جایگزینی ندارد!

۳.هر ماه یک بار حداقل "داروی مسهل گیاهی" (با مشورت طبیب حاذق) مصرف کنید و دستگاه گوارش خود را با ایجاد اسهال دارویی پاک‌سازی کنید.

۴.هر ۷ روز یک‌بار از "پودر انفیه" استفاده کنید و با ایجاد حدود ۱۵ تا ۲۰ عطسه پشت‌سرهم، مغز را از اخلاط بیماری‌زا پاک کنید.

۵.در هر سال در فصل بهار و پاییز "حجامت" کنید (تعداد دفعات حجامت باید بر اساس وضعیت مزاجی شما و با توصیه طبیب باشد) می‌توانید از زالودرمانی نیز بهره‌مند شوید.

۶.حداقل هر ماه یک بار با آب‌نمک ولرم و رقیق و یا آب دریا، حقنه (تحت نظر طبیب حاذق) و دستگاه گوارش خود را پاک‌سازی کنید؛ بانوان علاوه بر این موارد، هر فصل یک بار حقنه پاک‌سازی رحم انجام دهند.

خبر پزشکی

بی‌تحرکی دوران کودکی را جدی بگیریم!

بی‌تحرکی دوران کودکی با آسیب زودرس قلبی مرتبط است و فعالیت بدنی سبک خطر را معکوس می‌کند.

تحقیق اخیر به رهبری دانشگاه بریستول انگلستان و دانشگاه فنلاند شرقی تأثیر مهم افزایش زمان بی‌تحرکی از کودکی تا بزرگسالی را بر سلامت قلب برجسته کرده است. به گفته کارشناسان، فعالیت بدنی سبک ممکن است به‌طور موثر خطرات مرتبط با بزرگ شدن قلب را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، محققان به‌طور خاص هیپرتروفی بطن چپ را مورد بررسی قرار دادند، وضعیتی که با افزایش بیش از حد اندازه و توده قلب مشخص می‌شود و پیش زمینه‌ای برای مشکلات شدید سلامتی در بزرگسالان ازجمله حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس است.

دانشمندان با ردیابی ۱۶۸۲ شرکت‌کننده از گروه کودکان دهه ۹۰ دانشگاه بریستول از سنین ۱۱ تا ۲۴، متوجه افزایش نگران‌کننده رفتارهای بی‌تحرکی از ۶ ساعت در روز در ابتدا به ۹ ساعت در بزرگسالی شدند.این افزایش در عدم تحرک با افزایش ۴۰ درصدی توده قلب طی دوره هفت ساله مرتبط بود که نشان‌دهنده پیشرفت قابل‌توجهی به سمت بزرگ شدن قلب است که بدون توجه به عوامل دیگری مانند چاقی یا فشار خون بالا رخ می‌دهد.

با این حال، به نظر می‌رسد فعالیت بدنی سبک اثر محافظتی دارد. فعالیت بدنی سبک به‌طور متوسط سه تا چهار ساعت در روز به‌طور قابل‌توجهی افزایش توده قلب را تا ۴۹ درصد کاهش داد و با افزایش عملکرد قلب مرتبط بود.

در حالی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید نیز افزایش متوسط ۵ درصد در اندازه قلب را نشان داد که تا حد زیادی، سازگاری فیزیولوژیکی طبیعی در نظر گرفته می‌شود.

شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد بی‌تحرکی در دوران کودکی تهدید برای سلامتی است که باید جدی گرفته شود. باید تغییر پارادایم در نحوه نگاه ما به بی‌تحرکی دوران کودکی وجود داشته باشد زیرا شواهد به بمب ساعتی اشاره می‌کند.

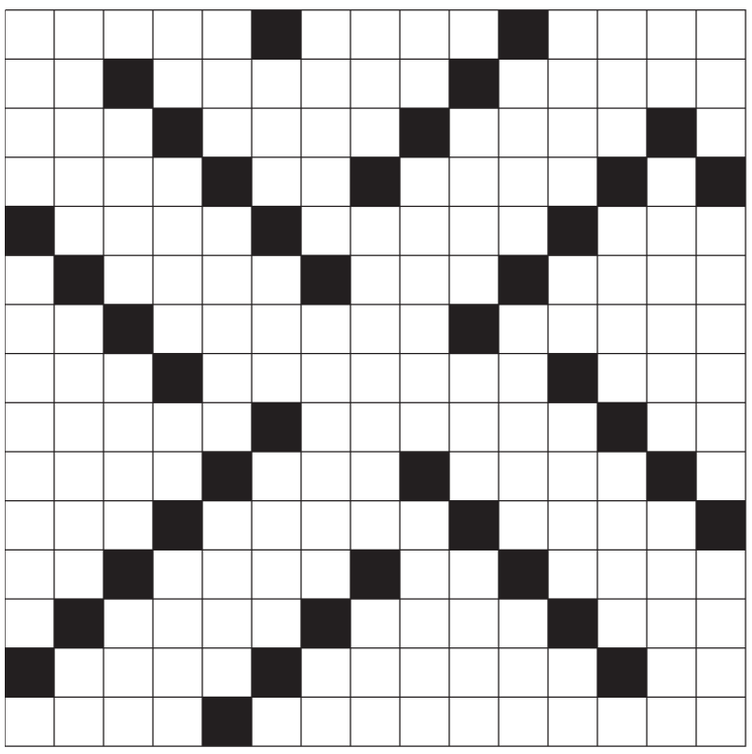
زمان بی‌تحرکی در دوران کودکی به دوره‌هایی اطلاق می‌شود که کودکان درگیر حداقل فعالیت‌بدنی هستند که معمولاً شامل نشستن یا دراز کشیدن غیر از خواب و فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی یا استفاده از سایر وسایل الکترونیکی می‌شود.افزایش رفتارهای بی‌تحرک در میان کودکان نگرانی فزاینده محسوب می‌شود زیرا با پیامدهای منفی مختلف سلامتی مرتبط است.

بی‌تحرکی طولانی در کودکان به دلیل مصرف کم انرژی با خطر بیشتر ابتلا به چاقی همراه است.همچنین می‌تواند بر سلامت متابولیک تأثیر بگذارد. گذشته از سلامت جسمانی، عدم تحرک طولانی‌مدت ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و به مسائلی مانند اضطراب و افسردگی کمک کند.

علاوه بر این، عادات کم تحرکی در دوران کودکی می‌تواند در رشد مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های اجتماعی که معمولاً در طول بازی فعال و تعامل با همسالان تقویت می‌شوند، اختلال ایجاد می‌کند.همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صرف زمان بیش از حد در صفحه نمایش می‌تواند بر رشد شناختی و عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد که احتمالاً به دلیل کاهش مشارکت در فعالیت‌های محرک و مفیدتر است.

جدول

شماره ۷۴۸۹



افقی

۱-پاکی و پاکدامنی - خشک و یخ بسته - پنهان دارنده ۲-دزد و راهزن - چشمه‌یی در بهشت- نوعی از کاغذ ۳-اسب سفید - بسیار پوشاننده - پیش و نزد ۴-نان کاغذی - مظهر روشنایی - جامه کهنه و پاره ۵-پایتختی در اروپا - هوانورد - شهری در افغانستان ۶-کشتی وارسته - کمربندی از پشم - رویاننده ۷-زیاده بر نیاز - همدم و هم صحبت- عزیز عرب۸-مادر ترک زبان - جوراجور است- حرف تصدیق ۹-بخیه - با آب طلا نوشته و نقاشی شده - فرزند ادم ۱۰-فرومایگی - شتابزده - از سبزهای غده‌یی ۱۱-زعفران - از روی ناچاری - از میوه‌های درختی ۱۲-بار پشتی - ضمیر چند نفره - شیرینی شاخه‌یی - دلیر است۱۳-نوعی کشت- سر فرود آوردن در برابر کسی - برقرار است۱۴-از آفات غله - از مواد خانمانسوز - دست شکسته بر گردن ۱۵-پیرو مکتب سرمایه داری - موسم جوانی

عمودی

۱-از سور مبارکه قرآن - پایتخت کشور مالی - کلاهخود ۲-امید است هیچ زنی سر آن نرود - آرزوی هر مشتری - نمای ساختمان ۳-دست بردار - در آزوی اولاد است- نقاش اسپانیولی ۴-دالان زیر زمینی - بیماری - در قید حیات است- کلام شبانی ۵-حمام و گرمابه - کاشتند و ما خوردیم - دفعه و مرتبه ۶-نوعی پاافزار - ماندگی - دعای خیر ۷-دوسنگ آسیا - مرغ سحر خوان - از مواد خوشبو کننده ۸-از مزه‌ها - نام پایتخت سابق قزاقستان - چیز ۹-لقب رستم است و نام پدر او - چشم داشتن - گرداگرد دهان ۱۰-فصل کتاب- پرورش یافتن - سرپرست خانواده ۱۱-آقا و سرور - در هر صورت- از گل های بهاری ۱۲-همه و همگی - الماس خالصرین آن است- بالای انگلیسی - فروغ و روشنی ۱۳-رودی در عراق - از توابع قزوین - خوی و عادت۱۴-از کتب آسمانی - مهمترین شعبه نژاد سفید - گل ته جوی ۱۵-خدا نکند - نویسنده فرانسوی کتاب فاجعه آسیای سبز

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	د	ا	ر	ه	■	ک	و	ز	ه	ش	ک	س	ت	ه
۲	د	ل	ن	ش	ی	ن	■	ز	ا	م	ب	ی	ا	■	خ
۳	ا	ی	ا	ت	■	ف	ج	ر	■	ا	د	ا	■	ر	ا
۴	م	ج	ر	■	ب	ا	ر	■	د	س	ی	■	و	ی	م
۵	س	ا	■	ر	ا	م	ی	ن	ا	■	ز	ن	ج	ا	ن
۶	■	ن	م	ا	م	■	ب	و	د	ا	■	ا	ب	ک	ش
۷	ک	■	ب	ل	ا	د	■	ب	ر	چ	س	ب	■	ا	ی
۸	ل	ی	ل	■	ک	ل	ا	ن	س	ا	ل	■	س	ر	ا
۹	ا	د	■	د	و	د	ل	ی	■	ر	ا	ب	و	■	ن
۱۰	ه	ب	ا	ک	■	ل	و	ا	ر	■	م	ب	ا	ح	■
۱۱	ب	ی	د	ل	ا	■	ب	د	ا	خ	ت	ر	■	ر	ا
۱۲	ر	ض	ا	■	س	و	ا	■	ت	ل	ی	■	ن	ف	س
۱۳	د	ا	■	م	ا	ز	■	ر	ب	ی	■	ن	ا	ز	ا
۱۴	ا	■	د	ل	ف	ر	ی	ب	■	ج	و	ی	ن	د	ه
۱۵	ر	ا	س	ا	ل	ا	م	ا	ل	■	ن	ا	ت	ن	ی

قوه قضائیه
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان بوشهر

آگهی تحدید حدود عمومی املاک واقع در بخش هشت عسلویه

پیرو آگهی نوبتی سه ماه سوم سال ۱۴۰۲ و مطابق ماده ۱۴ قانون ثبت و ماده ٦٦ آیین اجرایی آن فهرست املاک تحدید حدود املاک واقع در بخش هشت عسلویه با ذکر شماره پلاک فرعی و اصلی و مشخصات و محل وقوع ملک اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد.

روز تحدید حدود:۲۰ / ۰۳ / ۱۴۰۳

۱- پلاک ۳۷٤٥ / ۲۸ آقای ایوب زاهدی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۸ / ۲۲۹ متر مربع واقع در نخل تقی

۲- پلاک ۷٥٤٤ / ۲۹ آقای خلیل سالمپور ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۰ / ۳۱۹ متر مربع واقع درعسلویه

۳- پلاک ۷٦۰٦ / ۲۹ آقای یوسف دریایی ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳٤ / ۳۲۲ متر مربع واقع درعسلویه

٤- پلاک ۷٦۲۲ / ۲۹ آقای خمیس جامعی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٦۰ / ۲۱۰ متر مربع واقع درعسلویه

٥- پلاک ۷٦۳٤ / ۲۹ آقای سالم دریایی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٥٦ / ۲۰۷ متر مربع واقع در عسلویه

روز تحدید حدود: ۲۱ / ۰۳ / ۱۴۰۳

٦- پلاک ۷٦۳۷ / ۲۹ آقای صالح محمدی ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۸ / ۱۹۸ متر مربع واقع در عسلویه

۷- پلاک ۷٦٤۱ / ۲۹ آقای حسن دریاپیما ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٦۰ / ۲۳۳ متر مربع واقع در عسلویه

۸- پلاک ۷٦٤۲ / ۲۹ آقای عبداله جامعی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٦٥ / ٦۰٦ متر مربع واقع در عسلویه

۹- پلاک ۷٦٤۳ / ۲۹ آقای سعید محمدی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۳۰ متر مربع واقع در عسلویه

۱۰- پلاک ۲۷٦ / ۳٥ آقای صابر خواجه ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳٦۰ متر مربع واقع در خیارو

روز تحدید حدود: ۲۲ / ۰۳ / ۱۴۰۳

۱۱- پلاک ۳۷٦ / ۷٦ آقای غلامحسین بحری ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷٦ / ٤۰٥۳ مترمربع واقع در هاله

۱۲- پلاک ۳۷۷ / ۷٦ آقای هادی بصیرانی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱٤۹۱متر مربع واقع در هاله

۱۳- پلاک ۲۳۰ / ۸۲ آقای امین کشاورز ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٤۱۸۱۳ متر مربع واقع در خره

۱٤- پلاک ۲۳۱ / ۸۲ آقای عبداله ابراهیمی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۲۲۰/۱۱ متر مربع واقع در خره

۱٥- پلاک ٥۸۰ / ۸۳ آقای عبداله خمیسی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٤٤ / ۱۸۳۸۸ متر مربع واقع در بستانو

تحدید حدود املاک مندرج در این آگهی از ساعت ۰۰: ۸ صبح در محل شروع خواهد شد لذا از صاحبان املاک و مجاورین آنها دعوت می شود در روز و ساعت تعیین شده در محل حاضر شوند و چنانچه هر یک از صاحبان املاک حاضر نباشند املاک آنها مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت با حدود اظهار شده از مجاورین تحدید حدود خواهد شد. نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تحدید حدود به ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۳۳ آیین نامه قانون ثبت معترض مکلف است اعتراض خود به مرجع قضایی محل وقوع ملک نماید و الا حق اساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۲۳ / ۰۲ / ۱۴۰۳

شناسه آگهی: ۱۷۱۵۰۷۶

محسن بشیری زاده - رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان عسلویه