

خبرها از عالم علم

مصرف نان سفید قندخون را سریع تر افزایش می دهد



رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ، با عنوان این مطلب که مصرف نان سفید قندخون را سریع تر افزایش می دهد، در خصوص استفاده از مزایای نان کامل، نکاتی را بازگو کرد.

به گزارش مهر، فرشته فزونی، با

اشاره به اهمیت سلامت و کیفیت نان مصرفی گفت؛ در کشور ما نان به عنوان بخش مهمی از غذای اصلی افراد جامعه است و قسمت عمده‌ای از میزان انرژی و پروتئین مورد نیاز روزانه را در بسیاری از افراد تأمین می‌کند؛ بنابراین توجه به سلامت و کیفیت نان مصرفی بسیار حائز اهمیت است. وی، اصلاح شیوه زندگی همراه با بهبود کیفیت مواد غذایی و ارتقای دانش تغذیه‌ای جامعه را از جمله راهکارهای اساسی برای پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر و پیمادهای ناشی از آن برشمرد و افزود: در تحقیقات بالینی متعدد تأثیر مصرف مواد غذایی حاوی غلات سبوس‌دار و رژیم غذایی کم‌نمک در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله مشکلات قلبی عروقی، دیابت، مشکلات گوارشی، سرطان‌ها، چاقی و مشکلات متابولیکی اثبات شده است.

فزونی، غلات کامل را سرشار از مواد مغذی مانند فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی برشمرد و گفت: نان کامل از جمله مواد غذایی سبوس‌دار است که در تهیه آن از آرد کامل حاوی هر سه بخش دانه گندم (سبوس، جوانه، آندوسپرم) استفاده می‌شود.

وی یادآور شد: شواهد موجود نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی غلات کامل، از جمله نان سبوس دار، می‌تواند با کاهش التهاب، بهبود حساسیت به انسولین و تعدیل متابولیسم چربی‌ها به عنوان یک راهکار تغذیه‌ای مؤثر در کاهش پیشرفت کبد چرب مورد استفاده قرار گیرد.

فزونی، وجود فیبر را یکی از مزایای نان کامل برشمرد که می‌تواند به بهبود عملکرد روده‌ها، کاهش کلسترول و چربی خون(LDL) و کنترل قند خون کمک کند.

وی با بیان اینکه نان سفید قندخون را سریع تر افزایش می دهد، مصرف بیش از حد آن در دهه‌های اخیر را از عوامل مشکلات گوارشی، دیابت و چاقی در کشور برشمرد و به افراد توصیه کرد: در رژیم روزانه از نان‌هایی که با آرد کامل و سبوس‌دار تهیه می‌شوند (سنتی و صنعتی) استفاده کنید. فزونی تاکید کرد: گرچه نان کامل نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید، ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد ولی باید در حد تعادل و متناسب با نیاز هر فرد مصرف شود.

به گفته وی، در حال حاضر شهروندان می‌توانند نان‌های تهیه شده با آرد کامل و سبوس‌دار را از بعضی نانوائی‌ها که از آرد کامل برای پخت استفاده می‌کنند، تهیه و یا از نان کامل که به صورت صنعتی و بسته‌بندی عرضه می‌شود، استفاده کنند.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه سبوس اضافه شده در حین پخت روی نان، اغلب کیفیت مطلوبی ندارد و ممکن است حاوی ناخالصی یا آلودگی باشد، تاکید کرد: نان باید از آرد سبوس‌دار تهیه شده باشد نه اینکه سبوس به خمیر اضافه شود.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۵/۳۰۱۰۵۸۰۳۲۸۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا یزدانی رونقی فرزند مصطفی بشماره شناسنامه ۷۰۲ صادره از ایران به شماره ملی ۰۰۴۹۱۱۱۳۳۱۴۰۵ در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸۳/۶۹ مترمربع در پلاک ۹۳۱ فرعی از ۹۲ اصلی فرمز و مجریز شده از پلاک۲۸۷ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در سریدان خیرداری از مالک رسمی آقای قدملی جعفری (سهم الارث عزیزاله) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض واقع در جابان خیرداری از مالک رسمی آقای محمد کاظم مقبوضی ترینی محرز گردیده است و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۳

م/الف ۱۵۴۷/۸۴۶-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۵/۳۰۱۰۵۸۰۳۲۸۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد درفش قهروری فرزند قربانعلی بشماره شناسنامه ۱۸۹۶ صادره از کاشان به شماره ملی ۱۶۲۱۰۹۵۲۸۸ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۱۱۰/۳۵ مترمربع در پلاک ۲۶۲۵ فرعی فرمز و مجریز شده از پلاک۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان خیرداری از مالک رسمی آقای محمد کاظم مقبوضی ترینی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردرونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۳

م/الف ۱۵۴۵/۸۴۷-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۵/۳۰۱۰۵۸۰۳۲۸۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد شفیق قدوسی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۸۴۵۵ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۴۳۹۹۰۰۷۱ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۱۳۵/۵۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۶ فرعی (تبدیل به ۲۸۱ فرعی) از ۱۰۱ اصلی واقع در کاجان از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۳

م/الف ۱۵۴۶/۸۴۸-ش

متخصصان در مطالعات اخیر دریافته‌اند که روند پیری انسان در دو بازه سنی ۴۴ و ۶۰ سالگی به طور چشمگیری شتاب می‌گیرد با این حال با اقداماتی می‌توان با پیری سریع در آستانه این دو سن مقابله کرد. به گزارش ایسنا، متخصصان تاکید می‌کنند تغییرات زیستی مرتبط با بالا رفتن سن از پیش‌تعیین‌شده و قطعی نیستند و با برخی تغییرات در سبک زندگی از بهبود خواب و تغذیه گرفته تا تمرین‌های قدرتی و مراقبت‌های هورمونی می‌توان از شتاب پیری کاست و به بدن برای ترمیم و سازگاری فرصتی دوباره داد.

در ادامه، توصیه پزشکان درباره اقدام‌هایی که می‌توان برای مقابله با پیری سریع در آستانه این دو سن انجام داد، آمده است.

♦ در آستانه ۴۴ سالگی...

۱- خواب را در اولویت قرار دهید

خواب باکیفیت فرصتی برای بدن به منظور بازسازی و ترمیم خود است. مطالعات فراوانی میان خواب خوب و سلامتی سیستم ایمنی، پیوندی قوی را نشان داده‌اند. در مورد پوست هم همین‌است. شب‌ها زمان ترمیم و بازسازی پوست‌است. بر همین اساس اکادمی پزشکی خواب آمریکا هفت ساعت خواب یا بیشتر را توصیه می‌کند.

۲- جدا از مصرف الکل رهیز کنید

الکل به طور کلی مادهای سرطان‌زا شناسایی شده و مطالعات نشان می‌دهد که با افزایش سن، بدن این ماده را سخت‌تر متابولیزه می‌کند و این مسئله کیفیت خواب را پایین می‌آورد. متابولیت‌های الکل محرک هستند و معمولاً شما را نصف شب بیدار می‌کنند. مطالعه



استنفورد نیز تغییرات متابولیسم الکل را در حوالی ۴۰ و ۶۰ سالگی نشان داده است.

۲- برنامه ثابت برای ورزش مقاومتی

از دست دادن توده عضلانی در زنان از دهه ۳۰ زندگی شروع می‌شود و در هر دهه حدود ۳ تا ۵ درصد بیشتر می‌شود. در حالی که با تمرین‌های قدرتی حتی چند روز در هفته می‌توان عضلات را حفظ یا حتی تقویت کرد،نیازی نیست مثل بدنسازها پنج روز هفته در باشگاه باشید. تحقیقات نشان می‌دهد دو جلسه تمرین قدرتی تمام‌بدن در هفته هم فواید بی‌شماری دارد. با این‌ حال فراموش نکنید که باید عضله را به چالش بکشید، نه اینکه هر هفته همان دمبل ۱.۵ کیلواری بر دارید. پیشرفت زمانی رخ می‌دهد که وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید، تعداد تکرارها را افزایش دهید یا هر چند هفته شدت تمرین را بالا ببرید.

۴- عضلات را با پروتئین تقویت کنید

شعار معروف «عضله در آشپزخانه ساخته می‌شود»

چگونه از شتاب پیری بکاهیم؟

شاید افرای آمیز باشد، اما پریپراه هم نیست زیرا اگر پروتئین و کریوهایدرات کافی نخورید، تمرین‌های قدرتی نتیجه نمی‌دهند.

♦ در آستانه ۶۰ سالگی...

اگر موارد بالا را انجام می‌دهید، در دهه ۵۰ و نزدیک ۶۰ سالگی این اقدام‌ها را نیز به فهرست‌تان اضافه کنید:

۱- در مورد هورمون درمانی با پزشک مشورت کنید

در دوران پیش‌پیشگی و پائسگی، سطح استروژن و پروژسترون زنان کاهش می‌یابد. این امر عوارض جانبی متعددی از جمله گرگرفتگی، افزایش وزن، اختلالات خواب و موارد دیگر را به دنبال دارد. هورمون‌درمانی می‌تواند بخشی از این علائم و بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش دهد.

۲- مغز را فعال نگه دارید

اگرچه بخش مهمی از روند پیری مغز تحت تأثیر ژنتیک است اما می‌توان با تحریک ذهن و درگیر نگه داشتن مغز روند افت شناختی را کند کرد. پزشکان فعالیت‌هایی مانند مطالعه، جدول حل کردن، یادگیری مهارت‌ها و سرگرمی‌های جدید، نوشتن روزانه در یک دفتر شکرگزاری (برای سلامت روان نیز مفید است) را توصیه می‌کنند.

۳- تمرین‌های انعطاف و تعادل را اضافه کنید

با افزایش سن، بدن خشک‌تر و مفصل سفت‌تر می‌شوند، بنابراین باید بیشتر تمرین‌های کششی و تعادلی انجام دهید.

و توضیح داد: بایونه اثر ضدالتهابی دارد، آویشن با ترکیباتی مانند تیمول و کارواکرول خاصیت ضدویروسی نشان داده، پونه در رفع احتقان و عفونت‌های خفیف مفید است و عناب با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان، می‌تواند به کاهش التهاب دستگاه تنفسی کمک کند.

عضو هیات علمی دانشگاه در پایان به بیماران مبتلا به آنفلوآنزا توصیه کرد: مصرف غذاهای سبک و گرم نظیر سوپ، فرنی، حلیم رقیق، سبزیجات پخته، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی، نوشیدن حداقل ۸ لیوان مایعات گرم در روز و گنجاندن میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی، سیب و کیوی در رژیم روزانه می‌تواند روند بهبود را تسریع کند.

آنفلوآنزا کافی نیست، افزود: بیشتر داده‌های موجود حاصل تحقیقات آزمایشگاهی یا مطالعات حیوانی است و هنوز هیچ گیاه دارویی به عنوان یک عامل درمانی قطعی معرفی نشده است. به همین دلیل بیماران باید از دمنوش‌ها در کنار نسخه‌های پزشکی و نه به‌عنوان یک روش جایگزین استفاده کنند.

خانم دکتر شیخی همچنین درباره مصرف نادرست یا فراطری فراورده‌های گیاهی هشدار داد و گفت: مصرف بی‌رویه اسانس‌ها و عصاره‌های غلیظ گیاهی می‌تواند موجب تحریک مخاط، تهوع یا ناراحتی‌های گوارشی شود، ولی مصرف متعادل دمنوش‌های رقیق شده در روز، روز، رویکردی ایمن و کمک‌کننده است.

وی به خواص گیاهان پرمصرف نیز اشاره کرد



شماره جدول ۷۸۶۱



۱-همکاری قدیمی مرد کهن - هفت برادران آسمانی
۲-حاصل کردن - پوست دباغی شده

- آخرین رمق
۳-مفعول بی واسطه - پوشاک پا - دورویی - موجود نادیدنی
۴-جمع سده

به معنی درگاه - دیرین و قدیمی - گنجهار بلخی
۵-از فرایض دینی - پله پله شده -

فرزند آدم
۶-ترکیب بد با عنصری دیگر - بازار پرخریدار - واهمه
۷-روشهای نیکو - دزد و

راهن - اسب آذری
۸-دوباره کاری - در حال تعجیل و شتابزدگی - کلمه احترام به مرد

۹-آسب و آفت - باغ و بستان - شهر بزرگ نیمروز
۱۰-قائم مقام - خشودی خاطر

- شکسته و خرد شده
۱۱-حکمت و دانش- خوراک خوش گرگوش- بی‌فایبی
۱۲-تیرگی

روابط - پسر - پناه و بهبوده
۱۳-دوستی و محبت- بانگ مهیب- بازگشت از گناه - از

ویتامینها
۱۴-مرد جوان - جایگاه - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلپایه زیبا
۱۵-کاشف قانون

وراثت- سرانجام کار

عمودی

۱-پیشخدمت مهمانخانه - عمل ناپسندی از کاسب خدانشناس
۲-فرهنگستان - کشاورز - نوبت بازی
۳-پوستین - عادل است و از نامه‌ای باری تعالی - پیشش از لشگر - میوه پاییزی
۴-یافت- دیر نیست- از شهرهای استان فارس
۵-صاف و لطیف و روشن - در دیر ساکن است- کم‌دین مشهور سینمای انگلیس
۶-انباشته و انبوه - نمره عالی - کاتب و نویسنده
۷-در میان - مردمان - کمترین وقت-ندانش نیش - قاسد است
۱۳-حرف سوار و راحل انقلاب- رفت به دنبال دارد
۹-هنوز ادب نشده - کرایه بها - واحد پول چین
۱۰-رنگ بخت بدبخت- موافق شرع - خراب و ویران
۱۱-گروهی از اسیدهای آلی که پروتئینهای جانداران را می سازند - از آثار تاریخی اصفهان
۱۲-تأمینات کنونی - خدای دست ساز - فاسد است
۱۳-حرف سوار بر خودش - سود ناشیاست- گل شقایق - تعجب خانم‌ها
۱۴-باعت نابودی فیله‌ها شناخته شده - زین و برگاسب- مخترع معروف رادیو
۱۵-باغ درخت خرما - پاکدامنی

خبر پزشکی

آلودگی هوا چگونه موجب تشدید سینوزیت

مزمن می‌شود؟

یک فلوشیپ اندوسکوپیی بینی و سینوس گفت: در روزهایی که شاخص آلودگی هوا ناسالم است، بیماران مبتلا به سینوزیت باید مراقبت‌های روزانه خود را جدی دنبال کنند تا از تشدید علائم جلوگیری شود.

به گزارش وبدا، شهره نوروزی، فلوشیپ اندوسکوپیی بینی و سینوس با بیان اینکه آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین معضلات فعلی کشور است، گفت: افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند سینوزیت مزمن، آسم یا آلرژی دارند، بیش از دیگران در معرض تشدید علائم هستند و حتی‌الامکان از حضور در فضای باز خودداری کنند.

وی گفت: افزایش ذرات معلق موجود در هوا می‌تواند موجب تحریک مجاری تنفسی، التهاب مخاط بینی و سینوس‌ها و انسداد مسیرهای تخلیه سینوسی‌سی شود که نتیجه آن تشدید سردرد، آبریزش بینی، ترشحات پشت حلق و گرفتگی بینی است.

نوروزی توضیح داد: سینوزیت به هرگونه التهاب در مجاری تنفسی داخل بینی و سینوس‌ها اطلاق می‌شود و سینوس‌ها حفره‌هایی هستند که به‌طور طبیعی ترشحات خود را به بینی و حلق تخلیه می‌کنند اما هرگونه التهاب، عفونت یا اختلال در این فرآیند می‌تواند منجر به بروز علائم سینوزیت شود.

فلوشیپ اندوسکوپیی بینی و سینوس با بیان اینکه شایع‌ترین علت ایجاد سینوزیت، سرماخوردگی ساده است، افزود: سینوزیت مزمن با سینوزیت حاد تفاوت دارد. علیرغم سینوزیت مزمن شامل گرفتگی بینی، ترشحات پشت حلق، سردردهای مکرر به‌ویژه در اطراف چشم و پیشانی، و احساس فشار در صورت است و اگر این‌ علائم بیش از ۱۲ هفته ادامه پیدا کند، آن را سینوزیت مزمن یا رینوسینوزیت مزمن می‌نامیم.

وی اظهار داشت: رینوسینوزیت مزمن یک بیماری طولانی‌مدت است که برخلاف سینوزیت حاد، ارتباط مستقیم با محرک‌های بیرونی ندارد؛ اما مواجهه با آلاینده‌ها به‌طور قابل‌توجهی علائم آن را تشدید می‌کند.

به گفته وی بسیاری از بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن در روزهای آلوده با حالتی مانند سردرد شدید، افزایش التهاب، ترشحات چرکی و حتی بروز عفونت حاد سینوسی مراجعه می‌کنند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به اینکه آلودگی هوا می‌تواند حتی در افراد سالم نیز باعث ایجاد سرفه، خشونت صدا، سوزش گلو، خشکی پوست، اشک‌ریزی، مشکلات تنفسی و افزایش احتمال حملات قلبی و مغزی شود، گفت: ذرات آلایند به تحریک پایانه‌های عصبی، موجب سردردهای مکرر به‌ویژه در بیماران مبتلا به میگرن و سردردهای تنشی می‌شوند.

وی افزود: با وجود اینکه عامل زنتیکی مهم‌ترین نقش را در ابتلا به سینوزیت مزمن دارد، اما عوامل محیطی از جمله آلودگی هوا، علائم این بیماری را به‌طور قابل توجهی تشدید می‌کنند و موجب افزایش مراجعه بیماران به مراکز درمانی می‌شوند.فلوشیپ اندوسکوپیی بینی و سینوس گفت: ذرات آلایند موجود در هوا موجب افزایش ضخامت غشاهای سینوسی، تحریک مخاط بینی و تنگ‌شدن دهانه سینوس‌ها می‌شود. این وضعیت، خروج طبیعی ترشحات را مختل کرده و تجمع ترشحات باعث افزایش سردرد، گرفتگی شدید راه تنفسی و در برخی موارد نیز زمینه رشد باکتری و قارچ در سینوس‌ها و بروز عفونت باکتریال می‌شود.