روزنامه صبح ایران شیراز
پنجشنبه > ۹ تیر > ۱۴۰۱
سال ششم
شماره ۱۵۸۳

یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛

میوه‌های کپک زده سمی هستند

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: کرم‌های داخل گیلاس سمی نیستند و نمی‌توانند در بدن انسان زنده بمانند، بنابراین مصرف تصادفی آن‌ها برای سلامت خطری ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، گلبن سهراب، با اشاره به اینکه چندین گونه مگس مختلف از آفت‌های میوه گیلاس محسوب می‌شوند، اظهار کرد: این مگس‌ها از مگس‌های خونی کوچک‌تر هستند و تخم‌های آن‌ها زیر پوست گیلاس قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه معمولاً در هر گیلاس فقط یک تخم گذاشته می‌شود که بین ۵ تا ۸ روز به لارو یا همان کرم تبدیل می‌شود، افزود: این کرم‌های کوچک به یک سمت هسته می‌روند که فرایند آن بین ۱۰ روز طول می‌کشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: اگر از حشره کش‌های مناسب استفاده نشود در بیشتر باغ‌ها بیش از ۷۰ درصد گیلاس‌ها آلوده به کرم هستند.

سهراب ادامه داد: کرم‌های داخل میوه گیلاس سمی نیستند و نمی‌توانند در بدن انسان زنده بمانند، بنابراین مصرف تصادفی آن‌ها هیچ خطری برای سلامت ندارد.

وی توصیه کرد: گیلاس‌های آلوده به آفت و کرم معمولاً روی آب شناور می‌مانند.

سهراب، همچنین درباره کپک‌های خاکستری یا آبی که وارد هسته میوه هلو می‌شوند نیز توضیح داد: انواع کپک‌ها و قارچ‌هایی که وارد هسته هلو شده و موجب تغییر رنگ آن می‌شوند می‌توانند با تولید سم سلامت انسان را به خطر بیندازند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه کپک خاکستری و یا سایر انواع قارچ‌ها موادی هستند که در برخی میوه‌های رسیده مشاهده می‌شود، ادامه داد: زمانی که هلو را باز می‌کنید اگر هسته و اطراف آن کپک زده است، بهتر است از آن استفاده نکنید.

وی افزود: معمولاً میوه‌هایی که روی درخت دچار کپک زدگی می‌شوند به این دلیل که در حال اتصال با شاخه شکاف‌های عمیقی دارند، مکان مناسبی برای ورود حشرات، کپک‌ها، قارچ‌ها و باکتری‌ها هستند.

چرا دانه چیا برای بدن و سلامت شما مفید است؟

دانه چیا یک ابَرغذای محبوب به شمار می رود که با ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی شده است. اما به نظرتان آیا این ماده غذایی برای شما خوب است یا فقط یکی دیگر از مدهای اینترنتی زودگذر هستند؟

به گزارش بهداشت نیوز، در این مطلب می‌خواهیم فواید دانه چیا را به شما بگوییم. با روزیاتو همراه باشید.

فواید دانه چیا

دانه چیا از گیاه مریم گلی، گیاهی گلدار از خانواده نعنا، بومی مرکز و جنوب مکزیک می‌آید.

این دانه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی، فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که آن‌ها را سالم می‌کند.

در هر وعده یک اونسی یا حدود ۲۸ گرم، شما می‌توانید تنها ۹ گرم چربی با ۱۰ گرم فیبر رژیمی پیدا کنید.

هفت مزیت اصلی دانه چیا برای سلامتی عبارتند از:

بسیار مغذی است
سرشار از آنتی‌اکسیدان است
ممکن است از کاهش وزن حمایت کند
ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد
حاوی مواد مغذی مهم استخوان باشد
ممکن است سطح قند خون را کاهش دهد
به راحتی در رژیم غذایی گنجانده می‌شود

مطالعات نشان داده‌اند که دانه‌های چیا به کاهش وزن کمک می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. اما کارشناسان می‌گویند تحقیقات بیشتری در مورد انسان‌ها قبل از انجام هرگونه نتیجه‌گیری لازم است.

چگونه می‌توانم دانه چیا را در رژیم غذایی خود بگنجانم؟

دانه‌های چیا را می‌توان به روش‌های مختلفی استفاده کرد، اما برخی از محبوب‌ترین آن‌ها عبارتند از افزودن آن به اسموتی، بلغور جو دوسر، ماست و محصولات پخته شده.

پودینگ چیا نیز یک خوراکی محبوب است و می توان آن را با سه ماده درست کرد.

در سال ۲۰۲۱، آب دانه چیا نیز در رسانه‌های اجتماعی محبوبیت پیدا کرد و بسیاری از آن به عنوان راهی برای جلوگیری از پرخوری استفاده کردند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای خسرو رضائی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۲۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱۶۵۲/۱۱۹۸۰ واقع در بخش چهار شیراز که به نام طاهره رفان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۳۳۲۲۹ صادر و به موجب سند ۵۸۴۵۱ مورخ ۱۳۶۹/۱۰/۰۳ دفتر ۷۹ شیراز مع الواسطه به خسرو رضائی منتقل شده و به علت اسباب کشی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۴/۹

۱۹۹۸/م الف– داود انصاری – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

همه کسانی که از پیر شدن می ترسند، بخوانند

همه ما ترس‌هایی در زندگی داریم، ترس از پیری یکی از جالب‌ترین آن‌هاست، البته باعث مختل شدن زندگی افراد می‌شود، در نتیجه باید با این ترس مقابله کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر از پیر شدن می‌ترسید، بدانید که تنها نیستید. خیلی از ما با این مسئله مشکل داریم و نگران درد و رنج‌هایی هستیم که قرار است در سن پیری آن‌ها را تجربه کنیم و می‌خواهیم در سنین بالا همچنان جوانی و شادابی خود را حفظ کنیم؛ اما به نظر شما باید چه کار کرد؟ خیلی از افراد آن‌قدر از پیر شدن می‌ترسند که یک نوع اضطراب شدید دائمی و غیر طبیعی از این مسئله دارند که به آن گراسکوفوبیا یا ترس از پیری گفته می شود.

علائم گراسکوفوبیا، ترس از پیری چیست؟

علائم گراسکوفوبیا در افراد مختلف متفاوت است اما به طور کلی شامل موارد زیر می‌باشد:

تپش قلب و نگرانی شدید
تنگی نفس و مشکلات تنفسی
عرق شدید
لرز
بدن درد
مشکلات گوارشی
دوری از دیگران به خاطر ترس از پیری
مصرف بیش از حد داروهای ضد پیری
دوری از فعالیت‌هایی که باعث مشکلات جسمی می شوند

چه چیزهایی باعث گراسکوفوبیا یا ترس از پیری خواهد شد؟

متخصصان هنوز در این باره مطمئن نیستند؛ اما این مسئله می‌تواند ژنتیکی هم باشد و به صورت اکتسابی هم اتفاق بیفتد. چیزهایی که روی این فوبیا تأثیرگذار هستند، شامل موارد زیر می‌باشد:

تصورات منفی در مورد پیر شدن از طریق رسانه‌ها

در دنیای مدرن امروزی شبکه‌های اجتماعی هم دنبال شادابی و جوانی هستند و به همین دلیل تصور منفی از پیر شدن در افراد ایجاد شده است که به آن‌ها حس بی‌ارزشی یا نا امنی می‌دهد.

مسئله سن و سال در محل کار

گاهی اوقات افراد در محل کار در مورد مسائل مختلف تعصب نشان می‌دهند که این نشان دهنده یک نوع مشکل در کار است که باید رفع شود. این نگاه منفی در محل کار در مورد سن و سال هم وجود دارد که باید از بین برود.

فشار بیش از حد

در صنعت زیبایی باورهای منفی در مورد این موضوع وجود دارد. صنعت زیبایی مدام به دنبال آن است که به افراد نشان دهد که باید از محصولات زیبایی و ضد پیری استفاده کنند و همین باعث می‌شود که اعتماد به نفس افراد دچار مشکل شود.

برگزاری جشن تولد

شاید برای‌تان عجیب باشد اما برگزاری جشن تولد برای بعضی‌ها وحشتناک است، زیرا متوجه می‌شوند که یک سال دیگر پیر شده‌اند و همین به آن‌ها احساس نا امیدی می‌دهد.

داشتن تجربیات منفی

خیلی از ما افراد پیر را دور و بر خود دیده‌ایم که از کار افتاده بودند و سختی‌های زیادی را متحمل شدند و همین باعث شده که تجربه منفی از پیر شدن در ذهن‌ها شکل بگیرد.

راه حل ترس از پیری

اگر شما هم مایلید بدانید که چگونه باید این فوبیا را مدیریت کنیم، با ما همراه شوید.

پیر شدن را شبیه به یک هدیه بدانید

پیر شدن یعنی شما به اندازه کافی سن و سال مختلف را تجربه کرده‌اید و این شبیه به یک هدیه برای شما خواهد بود و باید به آن به شکل یک اتفاق بزرگ نگاه کنید، زیرا خیلی‌ها سن پیری را نمی‌بینند و هرگز این موهبت را تجربه نمی‌کنند.

قدر دانستن عقل و درایت

زمانی که شما پیر می‌شوید، یعنی کوله باری از تجربه هستید و عقل و درایتی دارید که افراد جوان آن را ندارند و از این بابت آرامش خاطر زیادی را احساس می‌کنید.

پاس داشتن تجربیات زندگی

زمانی که پا به سن می‌گذارید، یعنی در مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و روابط درگیر بوده‌اید و تجربیات زیادی به دست آورده‌اید که بسیار ارزشمند است.

اولویت دادن به سلامتی

برای این که حس بهتری در دوران پیری داشته باشید، باید قبل از هر چیز سلامت خود را اولویت قرار دهید که قطعاً حس خوبی به شما خواهد داد.

برخورداری از حمایت اجتماعی

افراد بعد از این که پا به سن پیری می‌گذارند، بیشتر توسط اطرافیان و جامعه مورد احترام قرار می‌گیرند و شما باید این حمایت اجتماعی را قدر بدانید.

تمرکز به توانایی‌های بدن

شاید بدن‌تان بعد از سن پیری؛ کمی از کار افتاده شود اما خوشبختانه می‌توانید روی کارهایی که توانایی انجامشان را دارید؛ تمرکز کنید.

ارزشمند دانستن خود

بسیار مهم است که سعی در انجام فعالیت‌هایی داشته باشید که ارزش واقعی شما را نشان می‌دهند و باعث می‌شود که به خودتان حس خوبی پیدا کنید.

تجربه چیزهای جدید در سن پیری

باید یاد بگیرید که سرگرمی‌های متناسب با دوستان‌تان را تجربه کنید، افراد جدید را ملاقات کنید، به مناطق خوش آب و هوا بروید و بیشتر از هر زمان دیگری استراحت کنید.

داوطلب شدن

شما باید یاد بگیرید که در سن پیری هم هنوز توانایی انجام کارهای بزرگ را دارید و در انجام امور خیر یا امور مربوط به همسایگی داوطلب شوید.

داشتن الگو

باید بتوانید که از دیگران الگوی مثبت بگیرید؛ باید زمان زیادی را بگذارید و روی خودتان تمرکز کنید و ببینید که چه افرادی در سن پیری هنوز هم شاداب هستند و از آن‌ها الگو برداری کنید.

کمک گرفتن از یک مشاور

اگر احساس کردید که با در پیش گرفتن این راهکارها باز هم اذیت می‌شوید، باید از مشاور کمک بگیرید تا بتوانید خودتان را آرام کنید.

اگر این ۵ علامت را دارید، ویتامین زیاد مصرف کرده‌اید

از علائم فیزیکی که نشان می‌دهند بیش از حد ویتامین دی مصرف کرده‌اید می‌توان به حالت تهوع، گرفتگی عضلات و احساس گیجی اشاره کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، میزان افرادی که در معرض خطرات ناشی از مسمومیت به دلیل مصرف ویتامین دی قرار گرفته‌اند در فاصله سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۱ میلادی رشدی ۱۶۰۰ درصدی داشته است.

به گزارش فرارو به نقل از اینسایدر، مصرف بیش از حد ویتامین دی منجر به مسمومیت کبدی نمی‌شود، اما می‌تواند اثرات خطرناک دیگری برای سلامتی داشته باشد.

از علائم فیزیکی که نشان می‌دهند بیش از حد ویتامین دی مصرف کرده‌اید می‌توان به حالت تهوع، گرفتگی عضلات و احساس گیجی اشاره کرد.

امروزه شهروندان آمریکایی بیشتری در مقایسه با گذشته از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. با این وجود، مصرف بیش از حد ویتامین‌ها می‌تواند اثرات منفی بر سلامتی داشته باشد.

به گفته دکتر «ژائوپینگ لی» از مرکز تغذیه انسان دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، بدن می‌تواند ویتامین دی را به طور طبیعی از نور خورشید و غذاهایی مانند جگر دریافت کند، اما اکثر افراد به دلیل گذراندن وقت بیشتر در خانه (و این واقعیت که جگر غذای مورد علاقه بسیاری نیست) به کمبود ویتامین دی دچار هستند.

لی با بیان اینکه در پژوهشی بیماران مبتلا به سرطان تحت تأثیر یک کار آزمایی بالینی قرار گرفته بودند، می‌گوید: «افرادی که از مکمل‌های ویتامین دی استفاده کرده بودند در مقایسه با گروه مصرف کننده دارونما (چیزی ظاهراً شبیه به دارو بدون هیچ اثر واقعی) با خطر مرگ کم‌تری مواجه شده بودند. ما در مورد افرادی صحبت می‌کنیم که ۵۰ هزار دوز ویتامین دی در روز مصرف کرده بودند»، میزان دوزی که «لی» آن را توصیه نمی‌کند.

به گفته «لی» خوشبختانه مصرف بیش از حد ویتامین دی به اندازه ویتامین آ خطرناک نیست که می‌تواند به سرعت باعث مسمومیت کبدی شود و نیاز به پیوند عضو داشته باشد. با این وجود، ویتامین دی بیش از حد می‌تواند باعث مشکلات سلامتی مانند استفراغ، یبوست و گرفتگی عضلات شود.

دکتر «ادواردو ویلامور» استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه میشیگان می‌گوید میزان توصیه شده ویتامین دی برای اکثر بزرگ‌سالان ۶۰۰ واحد بین‌المللی (IU) است که طبق استانداردهای تعیین شده توسط بخش بهداشت و پزشکی آکادمی‌های ملی است. افراد بالای ۷۰ سال می‌توانند با خیال راحت ۸۰۰ واحد ویتامین دی مصرف کنند.

ویلامور می‌گوید، مصرف بیش از حد ویتامین دی بدون مصرف بیش از حد مکمل‌ها کار دشواری به نظر می‌رسد. افراد می‌توانند با انتخاب مواد غذایی از ویتامین دی مانند ماهی‌های چرب و محصولات غنی شده از ویتامین دی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سطح سالم ویتامین دی خود را به طور طبیعی حفظ کنند. «رایان اندروز» متخصص تغذیه می‌گوید افرادی که فکر می‌کنند به کمبود ویتامین دی دچار هستند باید پیش از مصرف مکمل‌ها با پزشک خود صحبت کنند تا از مصرف دوز مناسب مطمئن شوند.

در ادامه به پنج نشانه فیزیکی می‌پردازیم که نشان می‌دهند شما بیش از حد ویتامین دی مصرف می‌کنید:

۱- شما همیشه تشنه هستید و مدام ادرار می‌کنید

ویتامین دی به تنظیم جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. با این وجود، مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌تواند باعث هایپرکلیسمی یا تجمع کلسیم بیش از حد در خون شما شود. در آن زمان، کلیه‌ها برای فیلتر کردن کلسیم سخت‌تر کار می‌کنند که باعث تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار می‌شود. مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌تواند باعث هایپرکلیسمی یا افزایش غیرطبیعی کلسیم در خون شود که خود بر کلیه‌ها، سیستم گوارشی، استخوان‌ها، مغز و قلب تأثیر می‌گذارد. کلسیم بیش از حد می‌تواند باعث سنگ کلیه و بروز آسیب قلبی شود.

۲-گیج شدگی

اگر احساس گیجی می‌کنید، بیشتر زمین می‌خورید و احساس تشنگی بیش از حد می‌کنید ممکن است بیش از حد ویتامین دی مصرف کرده باشید. ویلامور می‌گوید سایر علائم هایپرکلیسمی ممکن است نامشخص باشند و می‌توانند شامل گیجی، افسردگی و خستگی شوند.

در موردی مشاهده شده در سال ۲۰۲۱ میلادی مرد ۶۴ساله‌ای به طور تصادفی روزانه ۲۰۰ هزار واحد ویتامین دی برای مدت زمان مشخصی مصرف کرد که ۳۰۰ برابر بیش از دوز توصیه شده روزانه بود. او با حالتی همراه با اختلال وارد اورژانس شد و نتوانست شرح حال دقیق پزشکی ارائه دهد. او در ده روز نخست بستری شدن در بیمارستان حالتی همراه با گیجی و آشفتگی داشت، اما به تدریج پس از مصرف کلسیم وضعیت‌اش با بهبود همراه بود.

۳- به درد و گرفتگی عضلانی دچار شده‌اید

دردهای عضلانی، ضعف، گرفتگی و انقباض می‌توانند از هایپرکلیسمی ناشی شوند. هایپرکلیسمی می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود که خود منجر به گرفتگی عضلانی می‌شود.

۴- بیش‌تر زمین می‌خورید

ویلامور می‌گوید مصرف بیش از ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی نیز می‌تواند خطرات ذیل را افزایش دهد: اگر بیشتر زمین می‌خورید یا برجستگی‌های سختی روی سینه‌ها، چربی‌ها یا ماهیچه‌های خود احساس می‌کنید ممکن است بیش از حد ویتامین دی مصرف کرده باشید. کلسیفیکاسیون عروقی یا زمانی که تجمع کلسیم باعث سفت شدن اعضای بدن می‌شود می‌تواند عملکرد طبیعی بدن را مختل کرده و منجر به بروز درد شود.

۵- یبوست، حالت تهوع یا استفراغ دارید

لی می‌گوید مشکلات گوارشی یک شاخص رایج است که نشان می‌دهند ممکن است بیش از حد ویتامین دی مصرف کرده باشید. مشکلاتی مانند تهوع، استفراغ، یبوست و کم آبی بدن از جمله علائم آن هستند.

لی با اشاره به مشکلات گوارشی و ادرار بیش از حد در افرادی که بیش از اندازه ویتامین دی مصرف کرده‌اند، می‌گوید: «بدن شما در تلاش است تا از شرّ کلسیم واقعی که جذب می‌شود خلاص شود. همچنین، نگرانی اصلی درباره میران سمیت ویتامین است حتی اگر به اندازه ویتامین A (سمی بودن) آن بد نباشد زمانی که مقدار زیادی ویتامین دی را به شکل خالص مصرف می‌کنید باید نگران باشید که با بدن چه می‌کند».

با خوردن لبو این بیماری را ضربه فنی کنید

چغندر، یکی از معدود سبزیجاتی است که ادعا می‌شود یک ابر غذا است. چغندر رنگ خود را از بتالین‌ها می‌گیرد، آنتی‌اکسیدان‌های قوی که برای بدن مفید است اما این سطوح بالای نیترات است که به چغندر قدرت جادویی می دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، وقتی سبزیجات غنی از نیترات مانند چغندر مصرف می‌کنیم، اتفاق قابل توجهی در بدن رخ می‌دهد. باکتری‌هایی که در دهان ما زندگی می‌کنند نیترات را به نیتریت تبدیل می‌کنند. نیتریت نیز به نوبه خود توسط بدن به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود که سطح و میزان جریان خون را به اندام‌های مختلف افزایش می‌دهد.

اگرچه هنوز هیچ کارآزمایی بالینی انجام نشده که نشان دهد مصرف آب چغندر اثری شبیه ویاگرا دارد اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خوردن لبو باعث انبساط رگ‌های خونی و کاهش فشار خون می‌شود.

محققان برای بررسی این موضوع، گروهی از داوطلبان با فشار خون بالا را مورد مطالعه قرار داده و از آن‌ها خواستند رژیم غذایی غنی از چغندر را دنبال کنند. پس از چند هفته، مشخص شد که خوردن چند عدد لبو در روز منجر به کاهش میانگین فشار خون در حدود ۵ میلی متر جیوه می‌شود که اگر این روند حفظ شود، خطر سکته مغزی و حمله قلبی در افراد تا حدود ۱۰ درصد کاهش پیدا می کند.

گفتنی است فواید چغندر به کاهش فشار خون بالا محدود نمی‌شود.

تاکنون تحقیقات زیادی روی لبو و خواص آن انجام شده است، مطالعات دکتر اندی جونز، استاد فیزیولوژی کاربردی در دانشگاه اکستر نشان می‌دهد مصرف لبو به ویژه به شکل آب غلیظ شده، می‌تواند توانایی ورزشی افراد را افزایش دهد.

این پژوهشگر در یکی از مطالعات اولیه خود از گروهی از دوچرخه سواران مسابقه‌ای در سطح باشگاهی خواست تا پس از نوشیدن آب چغندر، در چند تایم تریل که مسافت ۱۶ کیلومتر را طی می‌کردند، شرکت کنند. چیزی که این ورزشکاران نمی‌دانستند این بود که در یک موقعیت، آب چغندر معمولی دریافت کرده و در موقعیتی دیگر، ماده اصلی، یعنی نیترات از آب چغندر حذف شده بود.

در نتیجه مشخص شد دوچرخه سوارانی که آب لبوی کامل و دارای نیترات مصرف کرده بودند، به طور متوسط ۴۵ ثانیه سریع‌تر به پایان مسیر خود رسیدند که این تفاوت در مسابقات ورزشی بسیار قابل توجه است.

در خاتمه توصیه می شود اگر طعم آب چغندر را دوست ندارید، سعی کنید آن را با سیب، کرفس و کمی زنجبیل طعم‌دار کنید.

غله‌ای که قند خون را کاهش، تب و کم خونی را درمان می‌کند

جو ماده‌ای است مغذی که خاصیت نرم کننده و مدر دارد. به گزارش بهداشت نیوز، جوشانده آن اثر مقوی و سازند دارد و از نظر درمانی بهبود بخشنده ناراحتی‌های ناشی از بروز حالت‌های التهابی، تب، بیماری‌های کبدی، بواسیر، اسکوربوت، ورم مثانه و دیسانتری است. جوشانده حاصل از مخلوط جو، گندم و جو دو سر از غذاهای بسیار خوب در دوران نقاهت است. همچنین شما می‌توانید از جوشانده جو برای درمان تب، کم خونی و سوء هضم استفاده کنید. جوشانده جو از داروهایی است که در استعمال خارج نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد، اگر بر روی اولسرهای چرکین قرار دهید در بهبود این اولسرها مؤثر واقع می‌گردد. جو ملین و مهار کننده مواد شیمیایی سرطان زا می‌باشد. ترکیب‌های شیمیایی مؤثر جو در درمان سرطان شامل: selenium ,tricin Salicylic acid ,scopletin و غیره می‌باشد. در طب سنتی ایران از جو به عنوان پایین آورنده قند خون استفاده می‌کنند.

متهم ردیف اول کمردرد و پوکی استخوان را بشناسید

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه بی‌تحرکی در بروز کمردرد و پوکی استخوان مؤثر است، گفت: سن ابتلا به کمردرد در کشور بالای ۳۰بود اما اکنون پایین آمده و قرنطینه خانگی در دوران کرونایی باعث شده حتی کودکان و نوجوانان نیز از این عارضه به دلیل نداشتن فعالیت فیزیکی و خانه نشینی رنج ببرند.

به گزارش بهداشت نیوز، کمردرد و عوارض ناشی از آن، از جمله مشکلات رایج کنونی در مردم است، بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۶۰ تا ۹۰ درصد مردم، به‌طور مزمن از این درد رنج می‌برند. بسیاری از مردم این درد را جدی نگرفته و همچنان سال‌ها به فعالیت‌های عادی خود می‌پردازند. عواملی چون تصادفات یا فعالیت‌های جسمی شدید در جوانی، حمل وسایل سنگین، نحوه غلط خوابیدن، ایستادن، نشستن، برنامه غلط غذایی، استرس‌های روزمره و غیره بیشترین تأثیر را در وقوع کمر درد دارند.

اولین حمله درد به ناحیه تحتانی کمر معمولاً برای افرادی در بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی بروز می‌کند، مطالعات نشان می‌دهد که کمردرد با بالارفتن سن، شایع‌تر می‌شود. این عارضه بین افراد بسیار شایع است و از هر ۱۰ نفر تقریباً هشت نفر با آن دست به گریبان هستند. کمردرد مشکلی است که اغلب ظرفیت انسان‌ها را در زندگی دستخوش تغییر می‌کند و گاهی هزینه زیادی را به فرد تحمیل می‌کند.

احمد موذن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران روز سه‌شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: ۸۰ درصد مردم در طول زندگی به مدت یک بار کمردرد حاد و شدید را تجربه می‌کنند و مجبور می‌شوند به پزشک مراجعه کنند، این عارضه رایج بوده و نحوه نشستن غلط به مدت طولانی، فعالیت‌های فیزیکی سنگین منجر به کمردرد می شود.

افراد پشت میز نشین بیشتر دچار کمردرد می شوند

احمد موذن‌زاده گفت: حدود ۸۵ درصد کمردردهای حاد و مزمن به واسطه فشار زیاد به ستوان فقرات ناشی از نحوه فعالیت نامناسب و نشستن زیاد بروز پیدا می کند.

وی افزود: افرادی که کار پشت میز نشینی دارند، بیشتر دچار کمردرد می شوند، باید همواره از نشستن یا ایستادن به‌طور خمیده خودداری و سعی شود با قرار دادن ستون فقرات در حالتی راست و قائم، فشار کمتری به کمر خود وارد کرد، راه رفتن بعد از ۲۵ دقیقه نشستن بسیار ضروری است.

این فیزیوتراپیست اظهار داشت: نحوه غلط قرارگیری عضلات ستون فقرات، به دردهای کمر، لگن، ران و رباط‌های زانو منجر می‌شود، لازم است با تمرینات ملایم و مداوم ناحیه کمر، علاوه بر تقویت عضلات و ماهیچه‌های کمر، از صدمات احتمالی به دیگر اعضاء نیز جلوگیری شود. هنگام بلند کردن و حمل وسایل، به‌صورت خمیده راه نروید و با کمک از دیگر اعضای خود دست، بازوها و غیره از فشار مستقیم بر کمر خودداری کنید.

کمردرد باعث افزایش فقر حرکتی

به گفته وی، کمردرد باعث افزایش فقر حرکتی در بین گروه‌های سنی به‌ویژه کودکان، نوجوانان و سالمندان در ۲ سال اخیر به واسطه همه گیری کرونا شده و مشکلات زیادی را به‌وجود آورده است و در واقع زنگ خطر اختلالات حرکتی به صدا درآمده و حتی افراد در معرض ابتلا به دیابت و فشار خون بالا نیز قرار می‌گیرند.

موذن‌زاده افزود: باید با رعایت آموزش‌های لازم در بُعد پیشگیری و درمان کمردرد به افراد در زمینه نحوه فعالیت‌های روزمره، حفاظت از ستون فقرات، خم و راست نشدن مکرر، وسایل سنگین و غیره توسط فیزیوتراپیست آموزش داده شود زیرا ناحیه کمر به طور طبیعی دارای قوسی است که می‌تواند حرکت ستون فقرات را تسهیل کند. وی تصریح کرد: بهترین توصیه برای دور ماندن از کمردرد در طول روز این است که افراد در فواصل مختلف از روی صندلی برخاسته و کمی تحرک داشته باشند و راه بروند، این کار تا حد زیادی مانع بروز کمردرد می‌شود. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران خاطرنشان کرد: بازتوانی فیزیوتراپی نقش مهمی در درمان کمردرد دارد و در دهه ۸۰ میلادی پزشکان معتقد بودند فردی که مبتلا به کمردرد است باید استراحت کامل کند، امروزه با درمان‌های سریع فیزیوتراپی، لیزر و ماساژ درمانی می توان این عارضه را بهبود بخشید.

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم زهرا جوکار مالک ششدانگ پلاک ۲۳۹/۹۴۹۰ واقع در بخش ۰۹ فارس کوار به شماره چاپی ۱۷۸۹۹۹ الف ۹۹ به نام ایشان صادر و تسلیم گردیده به علت سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله‌ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۱۹۹۹/م.الف – سید شهاب الدین حاجی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار