

## علامتی نگران کننده به نام دیدن هاله نور



چشم انسان بسیار حساس است. علامتی نگران کننده هنگام نگاه کردن به نور وجود دارد که نشان‌دهنده مشکل جدی در چشم است و باید پیگیری شود. به گزارش نمناک، ممکن است تغییرات خاصی در بینایی شما علامت خطر و بیماری باشد و نشان دهد که باید به پزشک مراجعه کنید. متخصصان هشدار داده اند بعضی از علائم هستند که باید آنها را پیگیری کنید؛ زیرا نشان‌دهنده مشکلات خاصی در بدن می‌باشد و سیگنال وضعیتی است که نیاز به مراقبت‌های پزشکی دقیق دارد. در ادامه این علامت‌ها را به شما معرفی خواهیم کرد.

### دلیل دیدن هاله نور هنگام نگاه کردن به محیطی روشن

اگر به‌طور ناگهانی متوجه شدید که نگاهتان به یک محیط روشن مثل نور خورشید، چراغ ماشین، یا فلاش دوربین جذب می‌شود و متوجه یک هاله نور در اطراف آن می‌شوید، باید بیشتر مراقب خودتان باشید. در واقع در چنین حالتی نور به طور طبیعی پخش نخواهد شد و نشان‌دهنده این است که شما در بینایی و سلامت چشم دچار مشکل شده‌اید. گاهی اوقات بعد از چند دقیقه تا چند ساعت وضعیت بهبود پیدا می‌کند؛ اما گاهی هم این وضعیت پایدار خواهد ماند.

### در بعضی شرایط، این علامت یک وضعیت جدی در چشم است

همین واکنش ممکن است هنگام شب هم اتفاق بیفتد؛ یعنی زمانی که نور خیلی کم است. احتمالاً علامت این است که به مشکل‌گام مانند دیستروپی دچار شده اید؛ وضعیتی که باعث ورم چشم می‌شود و بسیار مهم است که در چنین حالتی به چشم‌پزشک مراجعه کنید که احتمالاً تشخیص دقیق‌تری داشته باشد؛ پس اگر این علامت را داشتید، حتماً به متخصص چشم بگویید یا شاید گاهی اوقات نیاز به مراجعه اورژانسی هم داشته باشید که نباید پشت گوش بیندازید.

چرا و چه زمانی این اتفاق می‌افتد؟

دیستروپی در چشم زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های چشمی دچار مشکل می‌شوند و مایعی در آن تجمع پیدا می‌کند؛ یعنی لایه بی‌ششافت بافت دور چشم دچار مشکل شده و همین باعث می‌شود که قرنیه ضخیم شده و ورم کند و علائم مختلفی ایجاد شود که معمولاً هر دو چشم را درگیر می‌کند و باعث می‌شود که در طول چند سال بینایی به طور تدریجی دچار مشکل شود. معمولاً در دهه ۳۰ یا ۴۰ زندگی این اتفاق می‌افتد؛ اما بعضی از افراد تا سن ۵۰ تا ۶۰سالگی هم علامتی ندارند.

### علامت دیگر دیستروپی چشم را بشناسید

همان‌طور که گفته شد؛ افرادی که به این مشکل دچار هستند، ممکن است متوجه هاله‌ای هنگام نگاه کردن به نور شوند و معمولاً هنگام شب هم این اتفاق می‌افتد؛ همچنین ممکن است مشکلاتی مانند تاری دید یا نوسانات بینایی را تجربه کنند که جوش‌های ریز روی سطح قرنیه، چشم‌درد یا ایجاد یک حالت مه یا ابری مانند روی چشم هم برایشان اتفاق خواهد افتاد.

## معجزه نوشیدن آب ولرم

اگر افراد قبل از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشند، خطر سکت مغزی و قلبی کمتر آن‌ها را تهدید خواهد کرد. به گزارش بهداشتنیوز، تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن دو لیوان آب ولرم پس از بیدار شدن، به فعال کردن ارگان‌های داخلی بدن کمک می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب بعد از دوش گرفتن باعث کاهش فشار خون می‌شود و متخصصان بر این باورند که افراد قبل از خواب نیز اگر یک لیوان آب بنوشند، از بروز سکت مغزی و قلبی جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب باعث دفع سموم، بهبود سوخت و ساز، تسکین سوزش و درد معده، شفافیت پوست، براف شدن مو، جلوگیری از سنگ کلیه و عفونت مثانه می‌شود.

## آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۱۰۰۰۷۴۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سینا صادقی فرشاف فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۹۲۶۲۸ ۱۷۶۹۰-۱۳۷۲۰ صادره از تبریز در شش‌دانگ یک باب کارگاه تولید آسانسور به مساحت ۵۵/۵۵/۹۷۷۱ مترمربع پلاک ۱۲۰۵ فرعی از ۹۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۴ اصلی واقع در فارس بخش ۷ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش طبق سند شماره ۱۳۳۸۶ مورخ ۱۳۷۲/۱۲/۱۲ دفترخانه ۶۹ شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را در 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: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۲۹  
۲۳۷۳/م.الف- محسن مظفری نیا  
رئیس ثبت اسناد و املاک

# معجون جادویی پاکسازی کبد با سیر



## چگونگی نحوه مصرف سیر برای پاکسازی کبد

برای پاکسازی کبد از سموم مختلف می‌توان سیر را به روش‌های زیر استفاده نمود:

### مصرف سیر خام به صورت ناشتا

برای کاهش کلسترول بد و پاکسازی کبد و جلوگیری از ایجاد کبد چرب، صبح و ناشتا یک حبه سیر را به ابعاد کوچک تقسیم کنید و در انتهای زبان قرار دهید و بعد از آن دو لیوان آب بنوشید تا امکان بوی بد آن از بین رود.

### پاکسازی کبد با مصرف معجون سیر و لیمو

معجون سیر و لیمو یکی از معجزه‌آسازترین عصاره‌ها برای رفع بیماری آلین یا آلوسین، آرژنین، سلنیوم، ویتامین C و ویتامین B6 است و در حفظ سلامت کبد و پاکسازی آن نقش مهمی ایفا می‌کند. در این مطلب نحوه استفاده از سیر برای پاکسازی کبد را آورده‌ایم.

### خواص سیر برای کبد

سیر مانند یک انٹی اکسیدان قوی عمل می‌کند تا با سرطان کبد مبارزه کند. سیر، تجمع کلسترول و چربی در کبد را کاهش می‌دهد. جلوگیری از پرفشاری ورید باب یکی دیگر از خواص سیر برای کبد است. سیر دارای آرژنین، یک اسید آمینه مهم است که باعث می‌شود رگ‌های کبد در وضعیت آرامی باشند و خون در کبد در سطح طبیعی باقی بماند.

مصرف سیر به دلیل وجود آلوسین، سلنیوم و ویتامین C می‌تواند به سم‌زدایی کمک کند و در برابر سموم از کبد محافظت کند. سیر حاوی ویتامین B6 است که می‌تواند سطح هوموسیستتین در بدن را پایین بیاورد و از التهاب کبد و بیماری هپاتیت جلوگیری کند.

## اگر چشم‌هایی همچون عقاب می‌خواهید، بخوانید



متخصصان می‌گویند داشتن رژیم غذایی مناسب می‌تواند در سلامت و زیبایی چشم‌ها تأثیر گذار باشد. به گزارش صدآنلاین، انسان دارای ۵ حواس اصلی شامل بینایی، چشایی، شنوایی، بویایی و لامسه است. حس بینایی انسان متکی به چشم است. چشم‌ها اهمیت زیادی برای انسان دارند و حفاظت و مراقبت از این اندام اهمیت زیادی دارد. داشتن یک رژیم غذایی سالم برای سلامت بدن و نیز چشم‌ها ضروری است. مواد غذایی زیادی وجود دارد که می‌تواند قدرت بینایی و در نهایت سلامت چشم انسان را بهبود بخشد. برخی مواد غذایی فائز از بهبود قدرت بینایی، می‌توانند مانع از ابتلا به بیماری‌های چشم در افراد شود. متخصصان می‌گویند بهترین راهکار برای داشتن چشمان زیبا، محافظت از چشم در مقابل بیماری‌هاست. در واقع چشم‌ها به طور طبیعی زیبایی‌های خود را دارند، اما ابتلا به بیماری‌ها می‌تواند زیبایی را از آن‌ها بریابد. در این گزارش به ۵ ماده غذایی جادویی که می‌تواند برای قدرت بینایی و زیبایی چشم فرد مفید باشد، می‌پردازیم.

### ۱. بادام

بادام به مانند بقیه آجیل‌ها می‌تواند به سلامت چشم کمک کند. بادام سرشار از ویتامین E است که می‌تواند از چشم‌ها در مقابل مولکول‌های ناپایداری که سلامت عضلات چشم را به مخاطره می‌اندازند، محافظت کند.

همچنین بادام دارای مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ است که برای رشد سلول‌ها ضروری است. امگا ۳ می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با کهولت سن مانند ضعف شدن چشم و آب مروارید جلوگیری کند. ریبولوفین ماده دیگری است که در بادام وجود دارد و برای سلامت چشم‌ها ضروری است.

### ۲. سبزیجات دارای برگ‌های سبز

سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج، سبزی کلارد، کلم و سبزیجات برگ‌دار، دارای زاکزانتین و لوتئین هستند. این دو ماده برای سلامت چشم‌ها ضروری می‌شوند. همچنین این سبزیجات برای خون‌رسانی خوب به چشم‌ها و محافظت از آن‌ها

در مقابل «نور آبی» مضر که از صفحه نمایشگر می‌تابد، ضروری است.

مصرف سبزیجات دارای برگ سببز به‌خصوص با کهولت سن باید افزایش یابد؛ زیرا این سبزیجات می‌توانند مانع از آسیب به عضلات چشم در مقابل نور آفتاب و عوامل مخربی که با افزایش سن می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند، شود.

### ۳. ماست

به‌طور کلی لبنیات و در رأس آن ماست برای تقویت قدرت بینایی و عضلات چشم بسیار مفید هستند. ماست سرشار از ویتامین A و روی است. ویتامین A از قرنیه چشم محافظت می‌کند. روی نیز می‌تواند در سهولت انتقال ویتامین از کبد به چشم‌ها کمک شایانی کند. فلز روی در چشم‌ها و به ویژه در شبکیه چشم مورد نیاز است. مصرف ماست همچنین می‌تواند داند انسان در شب ر تقویت کرده و از ابتلای افراد به آب مروارید پیشگیری کند.

### ۴. هویج

متأسفانه امروزه مردم کمتر به گنجاندن سبزیجات در رژیم غذا خود توجه دارند. برای مثال هویج یکی از بهترین سبزیجات برای تقویت بینایی افراد است. هویج سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است که نقش حیاتی و مهمی در تولید سلول‌های مخروطی و استوانه‌ای چشم دارند. سلول‌های استوانه‌ای در انتهای چشم و در

شبکیه قرار داشته و در نور ضعیف به انسان برای دیدن اشیا کمک می‌کنند. سلول‌های مخروطی در نور مناسب کارایی دارند و باعث دیدن رنگی در انسان می‌شوند.

بتاکاروتن همچنین در محافظت چشم در مقابل بیماری‌هایی مانند دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد)، آب مروارید و سایر بیماری‌های مربوط به شبکیه، ضروری است. تباهی لکه زرد اصلی‌ترین دلیل کوری در افراد مسن است. در این بیماری، ماکولا (بخشی از شبکیه چشم که بیشترین حساسیت به نور را دارد) تخریب می‌شود. ماکولا مستقیم و مستقیم و واضح است و برای کارهای دقیق مانند دچار دژنراسیون ماکولا، بینایی خود را به طور کامل از دست می‌دهند یا دیگر توانایی انجام کارهای دقیق را ندارند.

### ۵. مرکبات

مرکبات مانند پرتقال، لیموشیرین و گریپ‌فروت بهترین منبع ویتامین C هستند. این ویتامین یک انٹی‌اکسیدان است که می‌تواند در مبارزه با بیماری‌های چشم مربوط به کهولت سن به انسان کمک کند. همچنین مصرف ویتامین C می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را در فرد کاهش دهد. مصرف مرتب مرکبات و گنجاندن این میوه‌ها در رژیم غذایی همچنین می‌تواند به گردش خون سالم به چشم‌ها کمک کند. اگر مایل به داشتن سلامت چشم هستید، نباید مصرف این میوه‌ها را فراموش کنید.

متخصصان تأکید دارند داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند در سلامت چشم و قدرت بینایی انسان تأثیر شگرفی داشته باشد. باید این نکته را در نظر داشت که سلامت هر کدام از اندام‌های بدن، وابسته به سلامت تمامی اعضاست. برای مثال، اگر خون‌رسانی در فرد در نتیجه فشار خون بالا یا چربی خون بالا دچار مشکل شود، بی‌تردید چشم‌ها نیز از این موضوع متأثر می‌شوند. داشتن بدنی سالم در کارکرد مناسب تک‌تک اعضا نقش دارد. از این رو، اهمیت دارد انسان به سلامت کلی بدن توجه خود توجه داشته باشد.

## ۵

## به تن

## انجام این کار بعد از غذا شما را به کام مرگ می‌کشاند



به گزارش صدآنلاین، تشخیص درستی یک امر وقتی به صورت عادت دربیاید، کار چندان ساده‌ای نیست. در رابطه با عادات غذایی هم همین‌طور است؛ یعنی اگر حتی در بازه زمانی نسبتاً کوتاهی رویه‌ای در پیش گرفته شود، دیگر به‌سختی می‌توان به درست یا غلط بودنش اندیشید و آن را کنار گذاشت؛ از جمله خوابیدن بعد از غذا.

به گزارش صدآنلاین این خوابیدن که می‌گوییم شامل استراحت و دراز کشیدن بعد از صرف غذا نمی‌شود. منظور فرو رفتن در خوابی واقعی است که طی آن تمام رشته‌های ارتباطی با جهان قطع می‌شود! مردم اغلب کشورها دوست دارند بعد از میل کردن غذا قدری بخوابند. این میل، بیشتر و به‌طور خاص بعد از صرف ناهار ایجاد می‌شود. ایرانی‌ها هم همین‌طور هستند. جز کلان‌شهرها یا شهرهای بزرگ که مشغله‌های روزانه در آن‌ها خیلی زیاد است و عملاً فرصتی برای استراحت در میان روز بیش نمی‌آید، در شهرهای نسبتاً کوچک‌تر، مردم حتماً بعد از غذا زمانی را به خوابیدن اختصاص می‌دهند. حتی کسانی که خارج از منزل هستند و ناهار را بیرون می‌خورند، برای خوابیدن ظهگاهی خودشان را به منزل می‌رسانند.

### آزمایش خواب

سئال‌ها قبل، تحقیقاتی در آمریکا حول محور خواب بعد از غذا آغاز شد. جهت کسب مستندات لازم، حتی در شرکت‌ها و کارخانجات، محلی برای خوابیدن کارمندان و کارگران در نظر گرفته و ساعات معینی تعیین شد. آن‌ها به این نتیجه رسیدند افرادی که آرامش بیشتری دارند، بعد از ظهرها خیلی راحت به خواب می‌روند. از طرفی در مقابل گفته شد افرادی که بعد از ظهرها می‌خوابند نسبت به آن‌ها که نمی‌خوابند، آرامش بیشتری دارند؛ انگار مثال ماجرای تاریخی تقدم پیدایش مرغ و تخم‌مرغ، هیچ قطعیتی در این مورد وجود ندارد.

از نظر علم تغذیه، خوابیدن بعد از صرف ناهار، مشکلی در گوارش غذا ایجاد نمی‌کند، اما باعث به‌شدت مشکل دیگری می‌شود؛ انرژی‌ای که از طریق جذب غذا به دست می‌آید و حین بیداری صرف فعالیت‌های بدنی می‌شود، در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شود و چاقی را به دنبال می‌آورد. تا به حال راجع به مضرات چاقی بسیار صحبت شده است؛ اما اهمیت موضوع، تأکید بیشتری را هم می‌طلبد.

چاقی، مادر انواع و اقسام بیماری‌هاست که زمینه را برای دچار شدن عارضه‌ها و ناراحتی‌های زیادی در بدن فراهم می‌کند. از جمله مهم‌ترین و البته خطرناک‌ترین عواقب چاق شدن، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قلبی کرونر است. چربی‌ها در جدار سرخرگ‌ها جمع می‌شوند و با تنگ کردن مسیر جریان موانع، مانع رسیدن آن به قلب می‌شوند. همچنین بیماران دیابتی که چاقی بسیار بیش از دیگران برایشان خطرناک است، باید بیشتر مراقب باشند؛ چون چاق شدن باعث بالا رفتن قند خونشان می‌شود.

### خواب‌آورها

یک سری مواد غذایی باعث افت فشار خون می‌شوند که در اصطلاح عام به آن خواب‌آودگی می‌گویند. لبنیات مهم‌ترین و شایع‌ترین گروه از این دسته غذاهاست و در وعده‌های غذایی خانواده‌ها جایگاه نسبتاً ثابتی دارد. مثلاً پنیر، کره، خامه و شیر در صبحانه، دوغ و ماست در ناهار و شام معمولاً پرتعداد و بر سر سفره‌ها حاضر هستند. لبنیات باعث آزاد شدن سروتونین در مغز می‌شود. سروتونین همان ماده‌ای است که باعث خواب‌آلودگی می‌شود. ممکن نیست بتوان اثری را که لبنیات در بدن ایجاد می‌کند، با ماده غذایی یا خوراکی دیگری خنثی کرد.

در نهایت با در نظر گرفتن مجموعه شرایط، پیشنهاد می‌شود اگر بعد از صرف غذا فرصتی هست، افراد مدت‌زمان کوتاهی استراحت کنند. اشکالی ندارد این استراحت به خواب یا اصطلاحاً به قیلوله ختم شود. اما نباید فراموش کرد که این مدت‌زمان نباید طولانی باشد؛ چراکه خوابیدن به مدت طولانی و رطوبت و باکتری‌ها، تبیلی و بی‌حوصلگی همراه خواهد بود و افراد را از فعالیت‌های روزانه‌شان عقب خواهد انداخت. نیم ساعت تا یک ساعت در روز زمان مناسبی برای خوابیدن بعد از غذا به نظر می‌رسد.



پاک‌بانان؛ زحمت‌کنانی برای تمام فصول

عکس از: علی‌رضا پرویزی