روزنامه صبح ایران
شیراز
یکشنبه > ۵ تیر > ۱۴۰۱
سال ششم
شماره ۱۵۷۹

## تأثیرات غذای تند روی سلامت و وضعیت بدن

بعضی از افراد تندی را دوست دارند و خوردن غذاهای تند را ترجیح می‌دهند، اما بعد از خوردن غذاهای تند اتفاقاتی در بدن می‌افتد که بهتر است آن‌ها را بدانید.
به گزارش نمناک، بعضی از افراد عادت به خوردن غذاهای تنـــد دارند و هرگز نمی‌توانند یک غـــذای معمولیِ بدون چاشنی فلفل مصرف کنند اما سؤال این جا است؛ زمانی که ما غذای تند می‌خوریم، چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد؟ در این قسمت از بهداشـــت و سلامت نمناک با ما همراه باشید تا به پاسخ این سؤال‌تان برسید.

**احتمال سوزش معده (سر دل)**

ممکن اســـت که بعضی از افراد با خوردن غذای تند دچار ســـوزش معده شوند و یا رفلاکس معده در آن‌ها به وجود بیاید که علت آن هم برگشت اسید معده به سمت دهان اســـت که باعث ایجاد حس ســـوزش در قســـمت بالای سیستم گوارشی و قفسه سینه می‌شود.

**احتمال کاهش وزن**

بعضـــی از متخصصان بر این باور هســـتند که غذای تند می‌تواند عاملی برای کاهش وزن افراد چاق باشد و احتمال چاقی را کاهش دهد و همچنین کاهش اشتها را در افراد به وجود خواهد آورد که همـــه این‌ها راهی برای کاهش وزن و لاغری است.

**از بین بردن آبریزش بینی (شاید)**

خیلی از افراد بعد از این که غذای تند می‌خورند، آبریزش بینی‌شان برطرف می‌شود (بعضی از افراد هم بالعکس، بعد از خوردن غذای تند دچار آبریزش می‌شوند)؛ اگر شما هم جزو افرادی هستید که آبریزش بینی کلافه‌تان کرده، بهتر است که غذای تند بخورید.

**افزایش طول عمر**

خوردن غذاهای گرم یا غذاهای تند می‌تواند عاملی برای افزایش طول عمر باشد، زیرا خواص زیادی دارد؛ باکتری‌ها و التهابات را از بین می‌برد و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است که به سلامت بدن کمک می‌کند.

**بهبود وضعیت لیپید یا چربی در بدن**

غذای تند می‌تواند برای سلامت قلب مناسب و مفید باشد و اگر آن را اســـتفاده کنید، باعث کاهش سطح کلسترول بد در بدن شـــده و خطر ابتلا به بیمـــاری قلبی را تا حد زیـــادی کاهش داده و وضعیت لیپیـــد و چربی را در بدن متعادل می‌کند.

## این سبزی مانع افسردگی مرگ آور می‌شود

**کارگر آنلاین:** نعنا یک محرک طبیعی بسیار معطر است که باعث افزایش انرژی در بدن می‌شود. همچنین می‌تواند به‌صورت روغن یا تنفســـی یا به‌صورت بخـــار به کار رود تا افسردگی و خســـتگی را کاهش داده، ذهن را تحریک می‌کند، به آن نیرو می‌بخشد و حالت و کارکرد جامع بدن را افزایش می‌دهد.

## این خوراکی‌ها را مصرف کنید استرس‌تان برطرف می‌شود

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشـــت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شـــمالی گفت: انتخاب یک سبک تغذیه متعادل و ســـالم یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که در ارتباط با غذا و استرس باید به آن توجه کرد.
به گزارش بهداشت نیوز، نسرین علیزاده اظهار کرد: وقتی صحبت از غذا و اســـترس به میان می‌آید، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای بدن خود انجام دهید این است که یک سبک تغذیه متعادل و سالم را انتخاب کنید.
وی با بیان اینکه شرکت در فعالیت بدنی منظم نیز برای مدیریت استرس مفید است، تصریح کرد: متخصص تغذیه می‌تواند به شـــما کمک کند تا یک برنامه غذایی ســـالم فردی ایجاد کنید که شـــامل ترجیحات غذایی و اهداف خاصی برای فعالیت بدنی باشـــد. مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشـــگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: مطالعات اخیر بر روی مواد مغذی مورد نیاز مغز برای عملکرد طبیعی متمرکز شـــده است که می‌تواند شـــامل مواد مغذی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها یا ویتامین‌های گروه B باشـــد. علیزاده افزود: از آنجایی که این مواد مغذی در یک الگوی غذایی ســـالم مهم هستند، بهتریـــن راه برای دریافت آن‌ها از طریق غذاهایی اســـت که می‌خورید. به عنوان مثال، میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکســـیدان‌ها به همراه ســـایر مواد مغذی هســـتند که ممکن اســـت برای ارتقای ســـلامت با هم کار کنند و بســـیاری از غذاها انواع ویتامین‌های B را به طور طبیعی فراهم می‌کنند، از جمله غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی، حبوبات و گوشت.

## از خواص بی‌نظیر این میوه تابستانی برای سلامتی‌تان بهره ببرید

**کارگر آنلاین:** زردآلو به‌خاطـــر عطر و طعم ترش مزه و رنگ متمایز آن شناخته شده است. از این میوه مغذی به غیر از مربا درســـت کردن یا کمپوت می‌توان در خیلی از موارد دیگر نیز استفاده کرد. زردآلو با داشتن مواد مغذی بسیار و لیستی طولانی از خواص بی‌نظیر به همان اندازه که طعم و مزه خوبی دارد، خواص آن برای ســـلامتی نیز بالاست، درست مثل دانه‌های زردآلو.

# خواص فوق العاده شیره انگور را بشناسید

**کارگر آنلاین:** شیره انگور سرشار از خواصی است که در فصل پاییز نباید از خوردن آن غافل شـــد. شـــیره‌ای که از انگور گرفته می‌شود، دارای قند بالایی بوده و بسیار مقوی و مغذی است.
به گزارش کارگرآنلاین، در منابع طب ســـنتی ایرانی، شیره انگور را دبس یا دوشـــاب می‌نامند. طبیعت این خوراکی، گرم و تر اســـت و بیشـــتر افراد می‌توانند از آن استفاده کنند. همچنین بعضی افراد با شیره شـــربت درست می‌کنند که روش بســـیار خوبی است و طبع شربت نیز گرم است.
شـــیره نیز همانند خود انگور دارای مقادیـــری از ویتامین آ، ب و ث است و مصرف آن نیازهای بدن را به این ویتامین‌ها تأمین می‌کند.
یکی از بهترین زمان‌های استفاده از شیره انگور فصول سرد سال است و بـــه دلیل خواص مفیدی که این ماده غذایی در درمان و تســـکین بیماری‌های فصل ســـرما دارد، بهتر اســـت جایی برای آن در برنامه غذایی‌تان باز کنید.
از منظر طب سنتی، شیره انگور خصلت‌های زیادی دارد:
* مولد خون صالح (خون ســـالم و طبیعی و بدون مواد زائد) اســـت. اگر از ضعف عمومی بدن رنج می‌برید یا مبتلا به کم خونی هســـتید می‌توانید شـــیره انگور را در برنامه غذایی خود بگنجانید. با توجه به اینکه شیره انگور خون‌ساز بوده و مقوی بدن است، افرادی که ضعف عمومی دارند یا مبتلا به کم خونی هســـتند، می‌توانند شیره انگور را همراه شـــیربرنج یا ســـمنو بخورند یا به صورت شربت، سرکه شیره استفاده کنند.
* افزایش دهنده وزن بدن است. از دیگر فواید این خوراکی شیرین، افزایش حجم عضلات اســـت. به همین دلیل است که ترکیب شیره انگور و ارده کنجد را به کسانی که کارهای سنگین انجام می‌دهند یا ورزشکار هستند، توصیه می‌کنند چراکه علاوه بر مقوی بودن، باعث افزایش حجم عضلات می‌شود.
* یکی دیگر از خواص شیره انگور بازکنندگی گرفتگی‌هاست و از این رو برای اینکه در مجاری کبد، انسداد ایجاد نشود، می‌توان شیره انگور را همراه با سرکه انگور مصرف کرد.
* یکی از خواص شـــیره انگور اثر ضدالتهابی و نرم کنندگی در ناحیه حلق است، به همین دلیل افرادی که به خصوص در فصول سرد سال دچار التهاب حلق می‌شـــوند و به دنبال آن ســـرفه می‌کنند، توصیه می‌شود که از غرغره شیره انگور با آب استفاده کنند.
* درمان کننده صرع، کهیر، ســـرفه مزمن، تپش قلب، لاغری مفرط، ضعف احشا و یرقان است.
* برای بیماری‌های طحال، افسردگی و غضب مفید است.
* برای روان کردن ادرار نیز از آن استفاده می‌شود.
* یکی دیگر از فواید دوشاب، غلیظ کردن شیر مادر است، به همین دلیل اگر شیر مادری رقیق باشد، می‌تواند در کنار بقیه درمان‌ها شیره انگور را مصرف کند.
* مصرف شـــیره در افرادی که فشـــارخون دارنـــد، منجر به افزایش فشـــارخون آن‌ها نمی‌شـــود اما به درمان و کاهـــش آن هم کمکی نمی‌کند.

**احتیاط کنید**

از آنجا که شیره انگور دارای طبعی گرم است، بنابراین خوردن زیاد آن برای افرادی که دارای طبع گرم و خشک هستند، توصیه نمی‌شود. همچنین به علت مقادیر بالای قند موجود در آن، افراد دیابتی باید از خوردن آن خودداری کنند.

**ویژگی‌های شیره مرغوب**

شـــیره مرغوب شیره‌ای است که رنگ آن شـــفاف بوده و خاک آلود نباشد.
مصلح دوشاب یا شیره انگور، تخم ریحان است.

**روش تهیه شیره انگور**

معمولاً برای تهیه دوشاب، آب انگور شیرین و رسیده را گرفته، صاف کرده و تحت حرارت قرار می‌دهند تا سه چهارم آب آن تبخیر شود. سپس بر آن خاک رس می‌زنند و می‌گذارند تا جرم آن ته نشین شده و شـــیرین شود. تا زمانی که به آن خاک نزنند، شیره انگور به خوبی شیرین نمی‌شود و ناصاف خواهد بود.

**روش تهیه سرکه شیره**

برای تهیه ســـرکه شـــیره، باید به میزان یک دهم شیره انگوری که دارید، به آن سرکه انگور خانگی اضافه کنید و برای ۲ تا ۳ دقیقه آن را بجوشانید تا سرکه و شیره به خوبی با هم مخلوط شوند. در هر بار مصرف هم باید حدود ۲-۱ قاشق غذاخوری از این ترکیب را در یک لیوان آب حل کرد و نوشید.

# عوارض جدی نوشابه برای سلامت کبد

همه ما می‌دانیم که نوشـــابه برای ســـلامت بدن بســـیار مضر اســـت. بیماری‌های کبدی یکی از خطرناک‌ترین عوارض این نوشـــیدنی‌های گازدار و شیرین کننده مصنوعی می‌باشند.
به گزارش مشـــرق، احتمالاً با تأثیر نوشـــابه بر چاقی آشـــنایی دارید، اما ایـــن نوشـــیدنی‌های گازدار و شـــیرین می‌توانند تأثیر جدی بر کبد هم بگذارند. بســـیاری از مواد شـــیمیایی موجود در نوشـــابه تأثیر منفی بر کبد و ســـایر قســـمت‌های بـــدن دارند. وظیفه کبد به دام انداختن سموم و تبدیل آن‌ها به مواد بی‌ضرر اســـت، خون را تصفیه و چربی‌ها را متابولیز می‌کند، بنابراین باید تا حد امکان سالم باشد.

**بیماری‌های کبدی که نوشابه عامل آن‌هاست**

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد که یک شیرین کننده مصنوعی به نام اســـپارتام که در نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود، وضعیت عملکرد کبد در موش‌های آزمایشگاهی را تغییر داده است. اسپارتام باعث بروز مسمومیت کبدی می‌شـــود، بیماری که در اثر مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن و اریترومایســـین ایجاد خواهد شـــد. عوارض نوشابه بر کبد شامل:

**۱- بیماری کبد چرب**

بر اساس مطالعات انجام شده، نوشـــابه می‌تواند باعث بروز کبد چرب شـــود. در این تحقیق مصرف نوشـــابه در افراد سالم و افراد دارای کبد چرب با یکدیگر مقایســـه شـــدند و حدود ۳۶ ماه تحت نظر بودند. بر اســـاس نتایج به دست آمده، ۸۰ درصد از افراد دارای کبد چرب روزانه ۵۰ گرم قند از نوشـــابه دریافت می‌کردند که این مقدار در افراد سالم خیلی کم‌تر بود.
اسپارتام موجود در نوشابه‌های رژیمی ممکن است مقاومت به انسولین را افزایش دهد و باعث بروز بیماری کبد چرب شود.

**۲- تجمع ماده شیمیایی فرمالدئید در کبد**

تحقیقات دیگری در این زمینه انجام شـــد و نشان داد که حتی مقدار کم اسپارتام هم باعث تجمع فرمالدئید در کبد موش‌های آزمایشگاهی و اتصال آن‌ها به پروتئین می‌شود. فرمالدئید یک گاز است که به عنوان مواد نگهدارنده داخل اکثر مواد غذایی وجود دارد. علاوه بر این، می‌تواند از طریق دود سیگار و خوردن بعضی از غذاها وارد بدن شود.
این مـــاده در آزمایشـــگاه باعث ایجاد ســـرطان در حیوانات شـــده است. قرار گرفتن در معرض مقدار زیادی فرمالدئید می‌تواند باعث بروز سرطان در انسان‌ها شود.

**۳- مسمومیت کبدی**

در اینجا صحبت ما در مورد قند اسپارتام است که برای شـــیرین کردن نوشابه‌های رژیمی اســـتفاده می‌شود و به کبد آســـیب جدی وارد می‌کند. مطالعات انجام شـــده نشان می‌دهد که اسپارتام یک ماده شیمیایی است که عملکرد کبد را تغییر می‌دهد و در نتیجه کبد از خود سم تولید می‌کند.
مســـمومیت کبدی اغلب در اثر مصرف برخی از داروها ایجاد می‌شود. در واقع اسپارتام آن قدر برای بدن مضر است که همانند داروها به کبد آسیب می‌رساند.

**۴- سیروز کبدی**

نوشـــابه با دارا بودن مواد نگهدارنده‌ای به نام ســـدیم بنزوات می‌تواند باعث بروز ســـیروز کبدی شود که سیروز کبدی در صورت عدم درمان منجر به ایجاد زخم و نارســـایی کبدی خواهد شد. بر اساس مطالعات انجام شـــده، سدیک بنزوات به سلول‌های کبد و سایر اندام‌های حیاتی بدن آســـیب وارد می‌کند. در یک آزمایش، تأثیر بنزوات سدیم بر روی مخمر زنده مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بنزوات سدیم بـــا غیرفعال کـــردن DNA در میتوکندری عملکرد ســـلول را مختل کرده و با بســـیاری از بیماری‌هایی که عصب را تخریب می‌کنند مانند پارکینسون مرتبط است. برخی تولیدکننده‌ها، استفاده از بنزوات سدیم را در نوشابه‌های خود متوقف کرده‌اند، پس حتماً مواد تشکیل دهنده نوشابه‌ها را قبل از خرید مطالعه کنید.

# هشدار به والدین؛ گوشی و تبلت را از کودکان خود دور کنید

گوشی‌های هوشـــمند، تبلت‌ها و سایر وسایلی که به اینترنت متصل می‌شـــوند، جایگاه ویژه‌ای در زندگـــی روزمره ما پیدا کرده‌انـــد، به‌طوری که ما واقعـــاً نمی‌توانیم از آن‌ها صرف نظر کنیـــم. امروزه حتی بچه‌های کوچک نیـــز از طرفداران پَر و پا قرص گوشی‌های هوشمند هستند.
به گزارش بهداشـــت نیوز، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود که بچه‌ها و به‌ویژه خردســـالان در معرض بیش از حد گوشـــی‌ها و تبلت‌ها قرار بگیرند. متخصصان روانشناسی کودک، همواره اعتیاد بچه‌ها به این وســـایل الکترونیکی را هشـــدار می‌دهند و از والدیـــن عاجزانه تقاضا می‌کنند که نســـبت به این قضیه حساسیت ویژه‌ای داشته باشند.

**گوشی‌های هوشـــمند و تبلت‌ها؛ مشکلی برای سلامت جمعی**

گوشی‌های هوشمند و سایر اشیاء متصل مانند تبلت‌ها بخشی جدایی‌ناپذیـــر از زندگی روزمره ما هســـتند. چـــه در زندگی خصوصـــی، حرفه‌ای و چه حتـــی در تعطیـــلات، هیچ کس نمی‌تواند بدون این اشـــیاء گران‌بهای پیشرفته دوام بیاورد و از آن‌ها صرف نظر کند. حتی جوان‌ترین افراد نیز تمایلی بیش از حد به این وسایل دارند، به‌طوری که این وضعیت نوعی وابســـتگی خاص و چه بســـا اعتیاد ایجاد می‌کند و قطعاً در دراز مدت بر سلامت عمومی بدن تأثیرات غیرقابل جبرانی خواهد گذاشت!
براساس تحقیقاتی که اخیراً صورت گرفته است، افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله، هر کدام به‌طور متوســـط ۷۳ دقیقه در روز را به گشـــت و گـــذار در اینترنت اختصاص می‌دهند و عموماً دسترسی آن‌ها به اینترنت از طریق گوشی‌های هوشمند است. جالب است بدانید که این عدد روز به روز افزایش می‌یابد!
اما در این میان، بچه‌های کوچک‌تر در چه وضعیتی و در کجای مسیر هستند؟ از آنجا که مغز بزرگ‌ســـالان تکامل یافته است، در عمل این قشر کمتر مستعد اعتیاد به گوشی‌های هوشمند هســـتند اما این قضیه در مورد کودکان به هیچ عنوان صادق نیست!
بدون شـــک مغز کودکان و به‌طور خاص خردســـالان، نسبت به پیامدهایی که قـــرار گرفتن بیش از حد یا حتی اعتیـــاد به صفحه نمایش می‌تواند ایجاد کند، حساس‌تر است چون مغز آن‌ها تا تکامل کامل راه درازی در پیش دارد!
اثرات تشعشعات تلفن‌های هوشمند و سایر تلفن‌های همراه منجر به اختلال در تمرکز می‌شود. البته لازم به ذکر است که اختلال خواب، میگرن یا حتی سرطان نیز از دیگر عوارض وابســـتگی به تلفن‌های هوشمند به شمار می‌روند. موفقیت تحصیلی کودکان در ادامه این عادت بد، به شدت مختل می‌شود.
علاوه بر این، جالب اســـت بدانید که استفاده از گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها برای مصرف شـــخصی در مدارس ابتدایی و راهنمایی کشور فرانسه از آغاز سال تحصیلی ۲۰۱۸ ممنوع شده است.
مطالعه‌ای اخیراً انجام شده و در آن اثرات مضر استفاده از گوشی‌های هوشمند، به‌ویژه در میان جوان‌ترین افراد جامعه مورد بررسی قرار گرفته است.
این مطالعه توســـط دو دانشگاه آمریکایی انجام شـــده است. براساس آن، میان کاهـــش انگیزه در نوجوانان آمریکایی و زمان اختصاص داده شـــده به وســـایل ارتباطات الکترونیکی و صفحه نمایش از جمله گوشـــی‌های هوشـــمند و سایر تبلت‌ها، رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد.
ایـــن تحقیق اثبات کرد که انگیزه بالا و حال خـــوب روحی، وقتی که نوجوانان زمان بیشتری را روی صفحه‌های‌نمایش خانگی می‌گذراندند، پایین‌تر بوده است. محققان این مطالعه، پروفســـور ژان تونگ و کیثکَمپبل، بر این باور هستند که زمان صرف شده روی تلفن‌های هوشمند یک علت جدی اما قابل پیشگیری در شکل‌گیری مشکلات سلامت روان محســـوب می‌شود و لازم است تا مجموعه عواملی که در نهایت سلامت روان بچه‌ها را تهدید می‌کنند، شناسایی شوند.
بـــه عقیده این متخصصـــان، والدین و معلمان باید زمانی کـــه بچه‌ها در حین تماشای تلویزیون، مطالعه، گفت‌وگو با دیگران، غذا خوردن یا حتی ورزش کردن صرف جســـت‌وجوی آنلاین بر روی گوشی‌های هوشـــمند خویش می‌کنند، با درایت کامل مدیریت کنند و چه بسا کاهش دهند.
این مطالعه همچنین نشـــان داد که حتی استفاده متوسط از گوشی‌های هوشـــمند و تبلت‌ها به مدت چهار ساعت در روز، زیان به نســـبت بالاتری دارد نسبت به زمانی که بچه‌ها کم‌تر از یـــک ســـاعت در روز را به این قضیه اختصـــاص می‌دهند. درحقیقت حتی استفاده کم از این گوشی‌ها نیز ضررش بیشتر از فایده‌اش است و عملاً این وسایل فایده چندانی برای بچه‌ها ندارند و در نهایت این ســـلامت روان بچه‌ها اســـت که قربانی می‌شود!
بنابراین، کودکان خردســـالی که به‌طور منظم از گوشـــی‌های هوشـــمند یا تبلت‌ها استفاده می‌کنند، نسبت به کودکانی که دسترسی کمتری به این اشیاء دارند یا اصلاً دسترسی ندارند، سریع‌تر عصبانی می‌شوند و از کوره در می‌روند. آن‌ها به سرعت صبرشان را از دست می‌دهند و در مواقع بحران، عملاً تسلطی بر خویش ندارند و نمی‌توانند خود را آرام و کنترل کنند.
در میـــان نوجوانـــان ۱۴ تا ۱۷ ســـاله‌ای کـــه در این تحقیق حضـــور داشـــتند، بیش از چهار نفر از هر ده شـــرکت کننـــده (۴۲٫۲درصد از شرکت‌کنندگان)، بیشتر از هفت ساعت در روز را روی یکی از صفحات نمایش خانگی سپری می‌کردند و در عمل، از انجام تکالیف مدرسه باز می‌ماندند.
در میـــان افراد ۱۱ تا ۱۳ ســـاله، از هر یازده نفر، یک نفـــر از آن‌ها (۹درصد از شـــرکت‌کنندگان) روزانه یک ســـاعت را به یکی از صفحات هوشـــمند خانگی اختصاص داده بود و عجیب اینجا بود که حتی این یک ســـاعت به ظاهر کوتاه نیز کنجکاوی و علاقه به یادگیری چیزهای جدید را در وی مختل کرده بود!
عـــلاوه بر این، اگـــر اعتیاد به صفحه نمایش ایجاد شـــود، این واقعیت که وقت خود را با تلفن هوشـــمند یا تبلت ســـپری کنند، به آن‌ها سرخوشـــی و حتی آرامش بی‌حد می‌دهد، به‌طوری که بدون این وسایل هوشمند، آن‌ها به راحتی عصبانی می‌شـــوند و از کوره درمی‌روند، حالتی که در کوتاه‌مدت می‌تواند منجر به شکل‌گیری نوعی اضطراب در فرد شود.
از این رو، لازم و حیاتی اســـت که والدین در وهله اول قوانینی دقیق و اساسی درخصوص زمان استفاده از این وسایل برای بچه‌ها وضع کنند و مهم‌تر از همه، اهمیـــت احترام به این قوانین را برای ایشـــان توضیح دهند و آن‌ها را از عواقب ناشـــی از نادیده گرفتن این قوانین مطلع سازند: اعتیاد به این وسایل هوشمند و پیامدهای ناگوار و غیرقابل جبرانی که این اعتیاد بر سلامت روحی و جسمی آن‌ها خواهد داشت!

## با این کارها از شرّ کمردرد خلاص شوید

دراز کشیدن به مدت طولانی، می‌تواند کمر درد را تشدید کند و عوارض دیگری هم به دنبال داشته باشد. بنابراین هرگز به منظـــور کاهش درد خود در تختخواب نمانید و فعالیت فیزیکی داشته باشید.
به گزارش بهداشـــت نیوز، کمر درد نوعی مشـــکل شایع اســـت که راه‌هایی مانند ورزش کردن می‌تواند کمی درد آن را کاهش دهد. بهترین راهکارها برای کاهش کمردرد:

**درست بنشینید**

طرز نشســـتن نادرســـت می‌تواند باعث بروز کمردرد و حتی تشدید آن شود، به خصوص اگر لازم باشد به مدت طولانی بنشـــینید. برای بهبود کمر درد توصیه می‌شود هنگام کار با رایانه روی صفحه کلید خم نشـــوید، صاف بنشـــینید و بدن‌تان را به صندلی تکیه بدهید. بهتر است یک بالش یا یک پارچه رول شده روی صندلی قرار دهید و سپس روی آن بنشینید همچنین توصیه شده است که هنگام نشستن پاها را روی زمین قرار دهید.

**از کمپرس سرد و گرم استفاده کنید**

استفاده منظم از کمپرس یخ روی مناطقی از کمر که درد می‌کند می‌تواند درد و التهاب ناشـــی از آسیب را کاهش دهد. لازم اســـت این کار را چندین بـــار در روز، هر بار حداکثر ۲۰ دقیقه انجام دهید، برای این که یخ پوست‌تان را اذیت نکند، می‌توانید آن را داخل یک حوله نازک قرار دهید. پس از چند روز استفاده از کمپرس سرد، به منظور افزایش جریان خون در منطقه آسیب دیده و شل شدن عضلات از کمپرس گرم اســـتفاده کنید. علاوه بر این، به منظور تسکین درد می‌توان حمام آب گرم را هم امتحان کرد.

**ورزش کنید**

دراز کشیدن به مدت طولانی، می‌تواند کمر درد را تشدید کند و عوارض دیگری هم به دنبال داشته باشد، بنابراین هرگز به منظـــور کاهش درد خود در تختخواب نمانید و فعالیت فیزیکی داشته باشید. ورزش کردن، مؤثرترین راه برای تسکین ســـریع کمر درد در نظر گرفته شده است. شنا کردن و پیاده‌روی می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد.

## ۵۰ درصد کودکان دچار سردرد می‌شوند

یک فوق تخصص مغـــز و اعصاب کودکان، ســـردرد در کودکان را شـــایع دانست و گفت: نیمی از کودکان دچار سردرد می‌شوند.
به گزارش بهداشـــت نیوز، سید حسین حسن پور اونجی اظهار کرد: کودکان به دنبال بروز عفونت‌های ویروســـی مثل کرونا، عفونت‌های چشـــم، ســـرماخوردگی، دندان درد، کم آبی، اســـترس و گاهی اوقات ضربه دچار سردرد می‌شوند که در ۹۰ درصد مواقع علل شایع دارد و در ۱۰ درصد مواقع نیاز به مداخله و بررسی جدی حس می‌شود.
به گفته حســـن پور، سردرد مشـــکلات عدیده‌ای برای کـــودک و والدین به همراه دارد و منجـــر به اختلال در یادگیری و ارتباط اجتماعی و... خواهد شد. وی با تأکید بر ضرورت درمان سردرد در کودکان، افزود: کنترل درد، جلوگیری از تکرار، کاهش تکرار حملات و شدت و مدت آن، کاهش محدودیت فعالیت بیمار، کاهش اســـترس و فشارهای عصبی، روحی و روانی و افزایش اعتماد به نفس بیمار، اصلاح و بهبود کیفیت زندگی فرد از جمله اهداف درمان این بیماری در کودکان محسوب می‌شود.

**آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک شماره ۳۷۹ واقع در بخش ۴ ناحیه یک شیراز**

**نظر بـــه اینکه آگهی و عملیات تحدیـــدی یک قطعه باغ بخش رزی مشتمل بر ۳۰۸ اصله کروم بخش رزی با قطعات آن به پلاک ۳۷۹ اصلی واقع در بخش چهار شـــیراز ملکی میرزا شفیع مرودشتی قصرالدشتی که وقف موبد و حبس مخلد نموده بـــر تعزیه داری ابی عبدالله الحســـین علیه السلام نموده، باید تجدید شـــود و برحسب تقاضای آقای مهرداد شکوهیان به وکالت از آقای حجت اله فردوسی کیا، متولی موقوفه شفیع مرودشتی قصرالدشتی که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی را نموده است و وقت تحدید حدود مـــورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۱ تعیین و عملیات تحدید حدود پلاک مذکور از ســـاعت ۱۰ صبح در محل شـــروع و بعمل خواهد آمد. بموجب این آگهی از مالکین و مجاورین دعوت می‌شـــود که در موعد مقرر آگهـــی در محل وقوع ملک حضور بهم رســـانند و مجاورینی که نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی برابر ماده ۸۶ اصلاحی موادی از آیین نامه قانون ثبت نسبت به رقبه مذکور واخواهی دارند یا قبل از انتشـــار این آگهی اقامه دعوی نموده‌اند و در دادگاه مطرح است می‌توانند واخواهی خود را به اداره ثبت اسناد مربوطه تســـلیم و رســـید دریافت دارند. معترض باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم واخواهی به اداره ثبت اسناد به مراجع ذیصلاح قضایی مراجعه و دادخواست تقدیم نمایند در غیر این صورت مســـتدعی ثبت یا نماینده قانونی او می‌تواند با مراجعه به دادگاه مربوطه گواهی عدم ارائه دادخواســـت را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید اداره ثبت اسناد بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را ادامه خواهد داد.**

**تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۰۴/۰۵**

**۱۹۹۳/م.الف – داود انصاری – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱**