روزنامه صبح ایران
سیراز
چهارشنبه> ۱۱ مرداد > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۸۹

با این میوه چشم‌هایی همچون عقاب و حافظه‌ای مثل ساعت داشته باشید

به گزارش صدآنلاین، آلبالو، یکی از میوه‌های محبوب تابستانی است که طعم نسبتاً ترش آن احساس خوشایندی ایجاد می‌کند. معمولاً علاوه بر خوردن آلبالو به‌عنوان میوه تازه، مربا و شربت آن نیز کاربرد فراوانی دارد.

یکی دیگر از روش‌های مصرف این میوه، تهیه آب‌آلبالو است و معمولاً به افرادی توصیه می‌شود که غلظت خون دارند، اما این نوشیدنی که حاوی املاحی مانند کلسیم و پتاسیم است، فواید دیگری بر سلامت بدن دارد و اهمیت گنجاندن آن در رژیم غذایی را می‌رساند.

در ادامه این مطلب به ۶ مورد از فواید عادت به نوشیدن آب‌آلبالو اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

۱. کاهش علائم نقرس

نقرس یکی از بیماری‌های التهابی مفاصل است که با درد، تورم و قرمزی همراه است. براساس مطالعه‌ای که در مورد این بیماری انجام شده، افراد مبتلا به نقرس که آلبالو یا عصاره آن را مصرف می‌کنند با کاهش دوره‌های عود بیماری مواجه هستند. البته نوشیدن آب‌آلبالو به تسکین دردهای آرتروز نیز کمک می‌کند. به‌گفته محققان این تأثیر ناشی از آنتوسیانین‌های موجود در آلبالوست. آنتوسیانین‌ها ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که به پیشگیری از بروز آسیب‌های سلولی ناشی از عملکرد رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

۲. تقویت سیستم ایمنی بدن

آنتوسیانین‌ها خواص ضدمیکروبی نیز دارند که در نتیجه با میکروب‌های بیماری‌زا مقابله می‌کنند؛ بعضی از مطالعات حاکی از آن است که آنتوسیانین‌های آلبالو می‌تواند با پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی در تقویت سیستم ایمنی مؤثر باشد.

۳. بهبود بینایی

نتایج بعضی از مطالعات حاکی از آن است که آنتوسیانین‌های آلبالو تأثیرات مثبتی بر افراد مبتلا به گلوکوم یا آب‌سیاه دارد، زیرا این بیماری در نتیجه افزایش فشار چشم ایجاد می‌شود. همچنین پس از دریافت درمان‌های بر پایه آنتوسیانین‌ها تا حدی بینایی افراد بهبود پیدا می‌کند.

۴. بهبود عملکرد تنفس پس از ورزش

بعضی افراد پس از انجام تمرینات ورزشی دچار التهاب در مجاری تنفسی می‌شوند. بررسی‌ها در این زمینه نشان داده‌اند که مصرف آب‌آلبالو پس از دو ماراتن در پیشگیری از بروز علائم التهاب مؤثر است.

۵. تقویت حافظه کوتاه‌مدت

نوشیدن آب‌آلبالو به تقویت حافظه کوتاه‌مدت سالمندانی که مبتلا به ضعف خفیف حافظه هستند، کمک می‌کند. برای دستیابی به این نتایج، محققان توصیه کردند سالمندان برای بهبود حافظه کوتاه‌مدت هر روز و به مدت ۱۲ هفته آب‌آلبالو بنوشند و تأثیرات این نوشیدنی پس از این مدت، چشمگیر بوده است.

۶. بهبود کیفیت خواب

نوشیدن آب‌آلبالو در بهبود کیفیت و مدت خواب افرادی که از کم‌خوابی رنج می‌برند، مؤثر است؛ آب‌آلبالو مقدار ملاتونین را در بدن افزایش می‌دهد که در تنظیم خواب نقش دارد.

اگر کودکتان کم می‌خوابد بخوانید

به گزارش صد آنلاین، والدین اغلب نگران خواب فرزندان خود هستند و به این فکر می‌کنند که ممکن است آنان کم یا زیاد بخوابند.

چرت زدن چه تأثیری بر مغز کودکان دارد؟

به گزارش صد آنلاین، به تازگی گروه تحقیقاتی از دانشگاه آنگلیا انگلستان مواردی ارائه کرده که ممکن است برخی از نگرانی‌های والدین را در مورد ساعات چرت فرزندانشان کاهش دهد؛ این مطالعه نگاهی جذاب به الگوهای خواب نوزادان دارد و به روشن شدن رابطه بین خواب و یادگیری در اوایل دوران کودکی کمک می‌کند.

این تحقیق بر این موضوع متمرکز بود که چگونه دفعات چرت زدن می‌تواند منعکس‌کننده رشد و نیازهای شناختی کودک باشد.

نتایج نشان می‌دهد که دفعات چرت زدن کودکان منعکس‌کننده نیازهای شناختی آنان است؛ به عبارت دیگر، برخی از نوزادان اطلاعات را در طول خواب به طور مؤثرتری تلفیق می‌کنند و در نتیجه چرت‌های کمتری دارند، در حالی که برخی دیگر با دایره لغات کمتر و مهارت‌های شناختی ضعیف‌تر ممکن است به چرت‌زدن مکرر نیاز داشته باشند.

دکتر تئودورا گلیگا، محقق اصلی این طرح اظهار کرد که نگرانی والدین در مورد الگوهای خواب فرزندشان ممکن است نابه‌جا باشد. والدین نگران این هستند که فرزندانشان به اندازه سنشان یا به‌طور مکرر و طولانی چرت نزنند، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که چرت‌های مکرر کودک نشان‌دهنده نیازهای شناختی فردی اوست. برخی در تجمیع اطلاعات در طول خواب کارآمدتر هستند، بنابراین کمتر چرت می‌زنند.

گلیگا همچنین به ارتباط بین عملکرد شناختی و دفعات چرت زدن اشاره کرد که کودکانی که دایره لغات کوچکتری دارند یا نمره پایین‌تری در سنجش عملکرد اجرایی دارند، بیشتر چرت می‌زنند.

این مطالعه عادات خواب ۴۶۳ نوزاد بین هشت ماهه تا سه ساله را طی خانه‌نشینی سال ۲۰۲۰ بررسی کرد؛ اطلاعات والدین در مورد الگوهای خواب فرزندانشان، توانایی آنها برای تمرکز روی یک کار، حفظ اطلاعات در حافظه و ظرفیت زبانی مورد تحلیل و تجزیه قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که کودکان نیازهای خواب متفاوتی دارند؛ برخی از کودکان ممکن است در سنین پایین‌تر چرت بزنند، زیرا دیگر به آن نیاز ندارند و برخی دیگر ممکن است هنوز نیاز به چرت زدن بعد از سه سالگی داشته باشند.

وی گفت: در بریتانیا، پیش‌دبستانی‌هایی که کودکان سه تا پنج ساله را ثبت‌نام می‌کنند، شرایطی برای چرت زدن ندارند؛ مراقبان باید برای تعیین نیازهای خواب کودک از سن ذهنی کودک و نه سن تقویمی استفاده کنند.

این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای قابل‌توجهی برای درک رشد نوزاد داشته باشد و ممکن است به راهنمای تحقیقات آینده در این زمینه کمک کند.

نتایج این تحقیق در مجله JCPP Advances منتشر شده است.

رژیم غذایی کم فیبر در بارداری به مغز نوزاد آسیب می رساند

تحقیقات نشان می دهد که فیبر بسیار کم در رژیم غذایی مادر در دوران بارداری ممکن است رشد ذهنی کودک را کُند نماید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است که رژیم غذایی کم فیبر در دوران بارداری عملکرد اعصاب مغز را در فرزندان کُند می‌کند. حال مطالعه جدید، همین تأثیر را در انسان‌ها نشان می‌دهد.

«کانیو میاکه»، سرپرست این مطالعه از دانشگاه یاماناشی ژاپن، گفت: «اکثر زنان باردار در ژاپن فیبر غذایی بسیار کمتری نسبت به مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند.»

میاکه در ادامه افزود: «نتایج ما شواهد تقویت‌کننده‌ای ارائه کرد مبنی بر اینکه سوءتغذیه در دوران بارداری با افزایش خطر تأخیر رشد عصبی در کودکان مرتبط است.»

برای این مطالعه، محققان رشد کودکانی را که مادرانشان بیشترین فیبر را می‌خوردند با مادرانی که فیبر کمتری مصرف می‌کردند، مقایسه کردند. این مطالعه شامل ۷۶۰۰۰ جفت مادر و نوزادی بود که بخشی از مطالعه محیط زیست و کودکان ژاپن بودند.

در مقایسه با کودکانی که مادرانشان بیشترین فیبر را در دوران بارداری می‌خوردند، کودکانی که مادرانشان کمترین فیبر را مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که تأخیر در رشد عصبی را نشان دهند. تأخیرها بر مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مهارت‌های شخصی-اجتماعی تأثیر می‌گذارد.

محققان همچنین شاهد تأخیر در حرکت و هماهنگی بودند.

منابع خوب فیبر رژیمی شامل آجیل و دانه‌ها، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات است.

معجزات نوشیدن آب قبل از خواب

آب، نوشیدنی ضروری برای بدن است که در حفظ تعادل مایعات بدن، کنترل کالری، تنظیم دمای بدن، انعطاف‌پذیری مفاصل، محافظت از بافت‌های حساس و دفع مواد زائد نقش دارد. به گزارش بهداشت نیوز، نوشیدن آب پیش از خواب می‌تواند به حفظ آب موردنیاز بدن و شادابی پوست کمک کند؛ این‌کار در کنار دیگر عادات حفظ سلامت پوست از بروز چروک‌های پوستی کمک می‌کند.

نوشیدن یک لیوان آب پیش از خواب همچنین در بهبود عملکرد گوارش نیز مؤثر است و از بروز مشکلاتی نظیر یبوست پیشگیری می‌کند.

آب برای تأمین رطوبت موردنیاز بدن ضروری است و در بهبود خون‌رسانی نیز کمک می‌کند؛ همچنین در این حالت دفع مواد زائد از بدن تسهیل شده و زمینه بروز مشکلات متعدد سلامتی کاهش می‌یابد.

معایب نوشیدن آب پیش از خواب

اما در کنار فوایدی که برای نوشیدن آب پیش از خواب ذکر شد، توجه به این نکته ضروری است که نوشیدن خیلی زیاد آب پیش از خواب می‌تواند به خاطر نیاز مکرر به استفاده از سرویس بهداشتی موجب اختلال در خواب شود و در نتیجه فرد روز بعد احساس خستگی داشته باشد. افرادی که به دلایل مختلف مبتلا به بی‌اختیاری ادرار هستند نیز بهتر است بلافاصله پیش از خواب، آب ننوشند.

بدن به چه مقدار آب نیاز دارد؟

به‌طور طبیعی بدن روزانه به ۱/۵ لیتر آب نیاز دارد که در روزهای گرم و هنگام فعالیت بدنی شدید به حدود دو لیتر نیز می‌رسد. البته برای نوشیدن آب نباید منتظر احساس تشنگی شد، زیرا در این حالت بدن دچار کم‌آبی شده است و تشنگی هشدار تلقی می‌شود؛ از همین‌رو بسیار مهم است که طی روز به طور منظم آب میل شود.

نکته بسیار مهم دیگر اینکه نباید برای مقابله با گرما، آب خیلی سرد و همراه یخ نوشید، گرچه شاید آب خیلی سرد به طور موقتی احساس گرما و تشنگی را کاهش دهد، اما به دلیل افت دمای درونی، بدن گرمای بیشتری برای جبران این حالت تولید می‌کند.

نوشیدن آب همراه کمی لیموترش نیز مفید است و علاوه بر کاهش احساس تشنگی به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش، تسهیل از بین‌رفتن چربی‌ها و کاهش وزن نیز کمک می‌کند. البته در نوشیدن آب همراه لیموترش نباید افراط کرد و بهتر است مبتلایان به زخم‌های گوارشی و سنگ صفرا از آن پرهیز کنند. همچنین بهتر است آب نسبتاً ولرم باشد و بلافاصله پس از ریختن آب‌لیمو میل گردد، زیرا ویتامین C در مجاورت هوا اکسید می‌شود.

چه کسانی به سنگ کیسه صفرا مبتلا می‌شوند؟

مدیر گروه جراحی بیمارستان شریعتی، در مورد سنگ کیسه صفرا، توضیحاتی داد.

به گزارش مشرق، احمدرضا سروش در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، گفت: کیسه صفرا در زیر بستر کبد قرار دارد و اگر شکم را به چند قسمت تقسیم کنیم، کیسه صفرا در قسمت راست فوقانی آن قرار دارد. بیماری‌های کیسه صفرا، به خصوص سنگ کیسه صفرا، یکی از شایع‌ترین علت‌های بستری بیماران به دلیل مشکلات گوارشی است؛ این عضو بدن بسیار کوچک است و حجمی بین ۵۰ تا ۷۰ سی سی دارد.

وی تأکید کرد: کیسه صفرا تولیدکننده صفرا نیست و تنها ذخیره‌کننده آن است، زمانی که غذا خورده می‌شود، این کیسه منقبض شده و صفرا وارد دستگاه گوارش می‌شود. صفرا در هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی محلول در چربی نقشی کلیدی دارد. بنابراین در صورت برداشت کیسه صفرا هنگام جراحی، فقط مکان ذخیره صفرا از بین می‌رود و گردش صفرا قطع نمی‌شود.

سروش در پاسخ به این سؤال که سنگ کیسه صفرا چگونه به وجود می‌آید، گفت: مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر ایجاد سنگ کیسه صفرا شامل ژنتیک، محیط و تغذیه هستند؛ در کشور ما حدود ۶ تا ۹ درصد افراد در طول عمر خود مبتلا به سنگ کیسه صفرا می‌شوند.

وی با عنوان این مطلب که سبک زندگی از جمله عوامل مهم ایجادکننده سنگ کیسه صفرا محسوب می‌شود، افزود: افراد کم‌تحرک ریسک بالاتری برای تشکیل سنگ صفرا دارند.

سروش ادامه داد: بین چاقی و ایجاد سنگ کیسه صفرا نیز رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. بارداری نیز از عوامل افزایش‌دهنده ابتلا به سنگ صفراست، زیرا در هنگام بارداری، تغییرات هورمونی گسترده‌ای در بدن ایجاد می‌شود؛ بعضی داروها نیز می‌توانند این ریسک را افزایش دهند.

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سؤال که علائم سنگ کیسه صفرا چیست، هم گفت: نوع بدون عارضه این بیماری، خود را به صورت کولیک صفراوی نشان می‌دهد، به این صورت که پس از خوردن یک وعده غذای چرب و سنگین، بیمار درد شدیدی را در قسمت فوقانی و راست شکم، و گاهی در قسمت شانه راست احساس می‌کند، البته این درد با تهوع و استفراغ نیز می‌تواند همراه باشد.

سروش عنوان کرد: بارداری شانس ایجاد سنگ کیسه صفرای علامت‌دار را افزایش می‌دهد؛ امروزه در کل مدت بارداری می‌توان سنگ کیسه صفرا را به روش بسته(لاپاراسکوپی) عمل کرد، زیرا جراحی‌های مدرن، ایمن هستند. در ضمن سنگ صفرای بدون علامت نیازی به عمل جراحی ندارد و بیماری محسوب نمی‌شود.

آگهی تأسیس شرکت

تاسیس موسسه غیر تجاری باشگاه و مدرسه فوتبال خرم فارس درتاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ به شماره ثبت ۴۸۸۹ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۱۹۰۷۱ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. نام : باشگاه و مدرسه فوتبال خرم فارس موسسه غیر تجاری موضوع فعالیت :تصدی به هرگونه فعالیت ورزشی و تأسیس باشگاه ورزشی و برگزاری دوره های آموزشی تربیت مربی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور باستناد مجوز شماره ۲۱۳/۶۹۹۲۹۹ مورخ ۱۴۰۲/۳/۳۱ اداره ورزش و جوانان شهرستان شیراز _. در صورت ضرورت پس از اخذ مجوزهای لازم. مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، شهرک ولیعصر، کوچه ۱۳فدک ، بلوار فدک، پلاک ۰، ساختمان آراد ۳، طبقه همکف کدپستی ۷۱۵۶۶۸۵۳۸۴ سرمایه شخصیت حقوقی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای علی خرم مهارلوئی به شماره ملی ۵۱۴۰۰۳۹۴۲۷ دارنده ۱۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای محمد خرم مهارلوئی به شماره ملی ۵۱۴۰۰۵۲۵۷۱ دارنده ۹۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه مدیران آقای علی خرم مهارلوئی به شماره ملی ۵۱۴۰۰۳۹۴۲۷ به سمت هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود آقای محمد خرم مهارلوئی به شماره ملی ۵۱۴۰۰۵۲۵۷۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای مهرزاد خرم مهارلوئی به شماره ملی ۵۱۴۹۸۹۴۵۴۰ به سمت منشی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور موسسه از قبیل چک ، سفته، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره مراه با مهر موسسه معتبر می باشد. روزنامه کثیر الانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی های موسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز
(۱۵۴۱۷۵۹)

آگهی تأسیس شرکت

تاسیس شرکت سهامی خاص صنعتی دیاکو شیمی آریا درتاریخ ۱۴۰۲۰۴/۳۱ به شماره ثبت ۶۰۴۲۰ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۲۸۶۲۶ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :تهیه تولید توزیع خرید و فروش واردات مواد شیمیایی اعم از مواد اولیه پتروشیمی،تجهیزات صنعتی،صنایع پزشکی و تولیدی،واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی،انجام و ارائه خدمات طراحی،مهندسی،خرید،ساخت،تولید،مونتاژ،نصب،اجرا،تعمیر و نگهداری،بازرسی فنی،تدارکات و مهندسی خرید،توجیه فنی و اقتصادی طرح ها در صنایع نفت،گاز،پتروشیمی،مواد شیمیایی،نیروگاهی،تاسیسات،ساختمان اعم از هر نوع سازه و تجهیز به کار رفته در آن،راه،پیاده رو،محوطه سازی،فضای سبز،ابنیه،سازه های فرا ساحل،اسکله و بنادر،زمین شناسی و ژیوفیزیک در داخل و خارج از کشور،تولید،خرید،فروش،اخذ کارت بازرگانی و ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی و بین المللی،اخذ و یا واگذاری دانش فنی برای فرایندهای تولید محصول و انتقال تکنولوژی از خارج به داخل کشور،شرکت در مناقصات و مزایدات بخش خصوصی،دولتی،تعاونی و ارگان ها در داخل و خارج از کشور،گشایش حساب،اعتبار اسنادی،تسهیلات و اعتبارات ریالی و ارزی و ضمانتنامه ها و حوالجات،نزد بانک ها،موسسات مالی و اعتباری برای شرکت و انجام بازاریابی مجاز غیر شبکه ای و غیر هرمی ،دلالی و حق العمل کاری،انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در کلیه زمینه های فعالیت شرکت،اخذ و اعطای نمایندگی در داخل و خارج از کشور با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، میدان معلم، کوچه ۷۲پاسداران ، کوچه ۷۲/۵ [۶محلاتی]، پلاک ۱۵۰، ساختمان ارین۱۵۰، طبقه ۱، واحد ۱ کدپستی ۷۱۸۶۸۳۳۵۳۸ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۸۰۲۳۶۴۰۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ نزد بانک تجارت شعبه فلامک شمالی با کد ۲۱۸۰ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره خانم مهشید نوروزی به شماره ملی ۲۲۸۱۴۳۷۸۶۸ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای محمد امین نوروزی به شماره ملی ۲۲۸۲۲۵۶۵۳۰ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم پروین نوروزی به شماره ملی ۲۲۹۱۲۲۰۳۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء محمد امین نوروزی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان آقای ارسلان نوروزی به شماره ملی ۲۳۷۱۲۸۲۲۰۰ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال خانم دنیز شعیبی به شماره ملی ۲۷۴۰۸۱۶۳۸۳ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز
(۱۵۴۱۷۷۰)