



## بدرین عادات برای معده و گوارش



بیماری‌های گوارشی جزو رایج‌ترین مشکلات در افراد هستند. برای مراقبت از سیستم گوارشی باید با بزرگ‌ترین دشمنی که به معده و گوارش آسیب می‌زند آشنا شوید. به گزارش نمناک، وقتی که صحبت از نواحی مختلف بدن و سلامت آن‌ها می‌شود، بدون شک می‌دانید که شکم و معده تأثیر بسیار مهمی روی قسمت‌های دیگر دارند، زیرا سیستم گوارش داخل آن‌ها قرار گرفته است و شما باید مراقبشان باشید. در این قسمت از نمناک می‌خواهیم اشتباهاتی که با این ناحیه انجام می‌دهید را به شما معرفی کنیم که آسیب‌زننده هستند.

**مصرف زیاد شکر**  
مصرف زیاد شکر یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید در حق سیستم گوارش یا معده خود انجام دهید که روی سلامت کلی بدن‌تان نیز تأثیرگذار است. شکر و غذاهای فرآوری شده برای این قسمت خطرناک هستند و باعث ایجاد چربی دور شکم می‌شوند و خطر التهابات و مسمومیت را در بدن افزایش می‌دهند و مشکلات قلبی، کبدی و لوآمعهده را نیز به وجود می‌آورند؛ حتی ممکن است که باعث بیماری قلبی، سرطان یا دیابت هم بشوند.

**مصرف آنتی‌بیوتیک‌های غیر ضروری**  
پزشکان توصیه می‌کنند که هرگز از آنتی‌بیوتیک‌های غیر ضروری استفاده نکنید. مصرف بیش از حد آن‌ها باکتری‌های سالم را نیز از بین می‌برد و سیستم ایمنی به شدت افت می‌کند؛ همچنین تأثیرات منفی روی سیستم گوارش می‌گذارد. پخش میکروبیوم موجود در سیستم گوارش به هم می‌ریزد و بدن نسبت به بعضی از ارگانیسم‌های موجود در بدن مقاوم شده و همین باعث می‌شود که در شرایط بیماری، سیستم گوارش دیگر عملکرد خوبی نداشته باشد.

**استرس**  
استرس باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود. در صورتی که آرامش و ریلکسی؛ تناسب‌اندام را به همراه خواهد داشت. استرس همچنین عاملی برای مشکلات گوارشی خواهد بود و هورمون کورتیزول را تولید می‌کند که ممکن است باعث شود شما بیش از حد گرسنه شوید و غذای زیادی بخورید و همین باعث چربی دور شکم خواهد شد و مهم‌تر از همه اینکه عملکرد سیستم گوارش و ایمنی به طور کل از حالت تعادل خارج می‌شود.

## ۶ نکته مهم درباره استفاده از لنز



استفاده نامناسب از لنزهای چشمی می‌تواند منجر به عفونت و مشکلات متعدد شود. به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، گرچه استفاده از لنز چشم به جای عینک راحتی و آسایش بیشتری برای فرد دارد، اما استفاده از آن‌ها نیازمند توجهات زیادی است. امروزه بسیاری از مردم به دلایل مختلف از جمله زیبایی چشمشان خود از لنزهای رنگی بهره می‌گیرند، اما نباید فراموش کرد که این امر می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در چشم شود.

به گزارش ایندیا اکسپرس، در این مطلب به مهم‌ترین نکات درباره استفاده از لنزهای چشمی می‌پردازیم:

- ۱- تنها زمانی از لنز استفاده کنید که این امر از سوی یک چشم‌پزشک به شما توصیه شده باشد. در حقیقت هر فرد باید تنها از لنز مناسب چشمان خود و آموزش‌های لازم توسط چشم‌پزشک بهره بگیرد.
- ۲- زمانی که برای نوسختن بار از لنزهای چشمی استفاده می‌کنید، به جای آنکه تمام روز این لنزها را بر چشمان خود بگذارید، تنها چند ساعت از آن بهره بگیرید. در حقیقت استفاده از لنزهای چشمی باید به مرور افزایش یابد و فرد نباید به طور ناگهانی اقدام به استفاده از آن‌ها برای طولانی مدت کند.
- ۳- بسیاری ضروری است که افراد طریقه مدیریت لنز در چشمان خود را بیاموزند، به ویژه زمانی که در این کار مبتدی هستند. تمیز بودن دست‌ها و کوتاه بودن ناخن‌ها در کنار آموزش صحیح گذاشتن و خارج کردن لنز بسیار مهم است. بهتر است یک بار این اقدام را در مقابل چشم‌پزشک انجام دهید تا از درستی امر آگاهی یابید.
- ۴- به هیچ عنوان در زمان شنا کردن و با استحمام از لنز استفاده نکنید. این اقدام می‌تواند باعث بروز عفونت‌های جدی چشم شود. همچنین بدیهی است که نباید در هنگام خواب لنز در چشمان خود داشته باشید.
- ۵- در کنار رعایت بهداشت دست‌ها، برخی مشکلات دیگر ممکن است باعث بروز عفونت چشمی و یا آلرژی شود. این موارد در نهایت ممکن است منجر به یک عفونت ساده تا از دست دادن بینایی فرد شود. در موارد آلرژی فرد از خارش مژمسن و یا ناراحتی چشم رنج می‌برد که ناشی از خشکی چشم است. این آلرژی می‌تواند به دلیل مایع تمیز کننده لنز باشد. از همین روی، علاوه بر تمیزی دست‌ها، به تمیزی لنز نیز توجه کنید.
- ۶- از آنجا که افرادی که از لنز استفاده می‌کنند در خطر دائمی خشکی چشم بدون علامت قرار دارند، توصیه می‌شود در صورت مشاهده علائمی همچون خشکی دائمی، قرمزی، ریزش اشک، حساسیت به نور و احساس وجود سبک در چشمان به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

# با مصرف هشت خوراکی طول عمر خود را افزایش دهید

یکسوم برگ‌های خشک چای حاوی فلاونوئیدهاست و یک فنجان چای تقریباً ۲۰۰ میلی‌گرم فلاونوئید دارد. مهم‌ترین نوع فلاونوئیدهای موجود در چای، کاتچین است. مصرف منظم چای خطر بیماری‌های التهابی و مزمن به‌خصوص ناراحتی‌های قلبی‌عروقی و تحلیل‌شناختی را کاهش می‌دهد.

### گوجه‌فرنگی

پوسته گوجه‌فرنگی ۹۸ درصد فلاونوئید دارد که بهتر است برای بهره‌مندی از این خواص، گوجه‌فرنگی ارگانیک مصرف شود. بیشترین مقدار فلاونوئیدهای گوجه‌فرنگی از نوع کرسنتین است.

### سویا

سویا و مشتقات آن حاوی نوعی از فلاونوئیدها به‌نام ایزوفلاون‌ها هستند. این ترکیبات سطح چربی‌های خون و به‌سرور بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط با آن را کاهش می‌دهند. مصرف سویا تأثیر خوبی در دوران یائسگی دارد زیرا ایزوفلاون‌ها ساختاری بسیار مشابه هورمون استروژن دارد که به کاهش دفعات و شدت گرگرفتگی در این دوران کمک می‌کند.

### سیب

سیب نیز حاوی فلاونوئیدهاست که مطالعات نشان می‌دهد مصرف سیب یا آب‌سیب در روز تأثیر محافظ در برابر سرطان‌های سینه، کولون و ریه دارد. البته این تأثیر آنتی‌اکسیدانی در پوسته سیب ۲ تا ۶ برابر بیشتر از سایر قسمت‌های آن است که توصیه می‌شود پس از شست‌وشوی کامل با پوست میل شود.



تا ۳ برابر جای سبزی دارند. برای بهره‌مندی از خواص عالی کاکائو توصیه می‌شود از شکلات تلخ به‌جای شکلات شیرینی و پودر کاکائو شیرین استفاده شود.

### پیاز

پیاز نیز یکی از منابع غنی فلاونوئیدهاست چنانچه هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۵۰ میلی‌گرم کرسنتین دارد که از سیستم قلبی‌عروقی محافظت می‌کند. پیاز قرمز و وزد مقدار بیشتری از این ترکیبات نسبت به پیاز سفید دارد که بیشتر به لایه خارجی آن بر می‌گردد و باید مراقب بود هنگام پوست‌گرفتن پیاز، اولین لایه آن جدا نشود.

### چای

# درمان‌های خانگی آرتروز که پزشکان هم با آنها موافقت

**زردچوبه**  
زردچوبه ماده غذایی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. التهابات بدن را کم می‌کند و یک ماده ضد درد هم محسوب می‌شود و شاید بهترین دارویی باشد که می‌توانید برای بهبود آرتروز استفاده کنید.

### ورزش سبک

برای این که فشار زیادی به بدن‌تان وارد نکنید، باید از ورزش ملایم کمک بگیرید. ورزش‌های سنگین مانند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و پیاده‌روی با سرعت بالا؛ باعث ایجاد مشکلات مختلفی در بدن می‌شود؛ اما ورزش‌های ملایم به شدت کمک کننده خواهند بود.

### کنار گذاشتن کلونت

اگر از رژیم غذایی فاقد گلوتن استفاده کنید، علائم و مشکلاتی مانند التهاب مفصل کاهش پیدا می‌کند؛ حتی اگر حساسیت هم به گلوتن داشته باشید، باز کنار گذاشتن آن تا حد زیادی در بهبود دردهای آرتروزی مؤثر است.

### ماساژ

شما می‌توانید ماساژ تخصصی را انجام دهید و مراقب ماهیچه‌های خود باشید و جریان خون را در بدن‌تان افزایش دهید تا اسپاسم عضلانی کاهش پیدا کند.

### گرم کردن بدن

استفاده از کمپرس گرم یا همان پارافین می‌تواند تا حد زیادی عاملی برای از بین بردن سفتی، گرفتگی، درد و التهاب در بدن باشد.



مثبت آن بهره‌مند شوید و در کنار همه این‌ها؛ عاملی برای سلامت بدن از جمله بهبود وضعیت‌هایی مانند آرتروز است.

**ارتعاشات و انرژی‌های مثبت**  
شما باید سعی کنید در محیطی قرار بگیرید که در معرض ارتعاشات و انرژی‌های مثبت باشید تا از لحظه حال لذت بیشتری ببرید و کمتر دچار مشکل شوید و به دردها و مشکلاتی مانند آرتروز کمتر دچار شوید.

### استفاده از فلفل قرمز تند

این فلفل قرمز تند است که می‌تواند آرتروز را بهبود ببخشد و باعث کاهش درد آن بشود؛ البته ممکن است وقتی که آن را به صورت موضعی به بدن‌تان می‌زنید، کمی سوزش احساس کنید.

# نداخل غذا با دارو؛ تأثیر رژیم غذایی بر عملکرد داروها

**روغن ماهی و اسفناج با رقیق‌کننده‌های خون**  
داروهای ضد انعقاد (رقیق‌کننده‌های خون) از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری می‌کنند. برخی از غذاها اثربخشی آن را کاهش می‌دهند، در حالی که برخی دیگر زمان لخته شدن و خطر خون‌ریزی را افزایش می‌دهند.

به عنوان مثال، روغن ماهی برای قلب مفید است، اما دارای اثر خفیف لخته شدن خون است. سبزیجات با برگ سبز تیره و سایر غذاهای حاوی ویتامین K می‌توانند لخته شدن خون را افزایش دهند؛ بنابراین در هنگام استفاده از رقیق‌کننده‌های خون، از اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ و چغندر خودداری کنید.

## از تداخل غذا با دارو؛ گریپ فروت و پرتقال با کاهش‌دهنده کلسترول

اگر از استاتین‌های کاهش‌دهنده کلسترول استفاده می‌کنید، صبح‌ها به جای گریپ فروت از میوه‌های دیگر استفاده کنید. نوشیدن همزمان آب گریپ فروت و مصرف استاتین باعث تجمع دارو در بدن می‌شود. گریپ فروت تجزیه دارو را کند می‌کند و باعث مشکلات مختلف سلامتی می‌شود.

پرتقال نیز می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد. آسیب کبدی و در موارد نادر، آسیب شدید کلیه و عضله ممکن است رخ دهد.

**جایگزین‌های نمک با کاهش‌دهنده فشار خون**  
اگر از مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (مهارکننده‌های ACE) برای کاهش فشار خون خود استفاده می‌کنید، نباید به جای سدیم از نمک‌های پتاسیم استفاده کنید. زیرا مهارکننده‌های ACE نیز باعث حفظ پتاسیم در بدن می‌شوند. این باعث ایجاد سطوح بالای از پتاسیم می‌شود که به طور بالقوه می‌تواند منجر به آریتمی قلبی (آریتمی) شود.



غذا می‌تواند با دارو تداخل ایجاد کند پس به هنگام مصرف داروهای شیمیایی باید مواظب نوع تغذیه خود نیز باشید. به گزارش بهداشت نیوز، غذا می‌تواند با دارو تداخل ایجاد کند و بر میزان جذب تأثیر بگذارد. حتی در برخی موارد، می‌تواند تأثیر داروها را تغییر دهند و مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند.

**رژیم غذایی شما می‌تواند اثربخشی دارو را تغییر دهد.** حتی گاهی یک نوشیدنی داغ می‌تواند نحوه عملکرد داروی شما را تغییر دهد و احتمالاً سلامت شما به خطر بیفتد. نمک و آب میوه‌های به‌ظاهر بی‌ضرر نیز می‌تواند عملکرد دارو را کاهش داده یا تغییر دهند.

تداخلات غذا و دارو معمولاً از طریق ۳ نوع مکانیسم مختلف رخ می‌دهد. غذا می‌تواند:

- سرعت و میزان جذب دارو را افزایش دهد.
- سرعت و وسعت جذب را کاهش دهد.
- یا اثر دارویی مستقیم داشته باشد.

به عبارت دیگر، دارو ممکن است با تغییر متابولیسم اثری متفاوت با هدف دارو داشته باشد. غذا می‌تواند بر داروهای تجویزی و همچنین داروهای بدون نسخه تأثیر بگذارد.

در ادامه به معرفی برخی از مهم‌ترین غذاها و داروهای که هرگز نباید با هم مصرف شوند، اشاره شده است.

غذاهای اسیدی و فرآورده‌های لبنی با آنتی‌بیوتیک غذاهای اسیدی با مصرف زیاد کالکفین مانند قهوه، می‌تواند اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند پنی‌سیلین را کاهش دهند. اگر پنی‌سیلین مصرف می‌کنید، مرغ، قهوه، شربت ذرت و محصولات اسیدی حاوی قند را یک ساعت قبل یا دو ساعت پس از خوردن دارو، مصرف

# پنجاه ساله‌ها مراقب این نشانه‌ها باشند

پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده می‌باشد که باید زودتر با آن شناسایی و برای کنترل بهتر آن اقدام کرد. به گزارش بهداشت نیوز، یک متخصص مغز و اعصاب با تشریح علائم پارکینسون، گفت: افراد ۵۰ سال به بالا باید هرگونه کندی در حرکت و لغزش دست‌ها را جدی بگیرند. پارکینسون یک بیماری شایع مغز و اعصاب می‌باشد که در این بیماری بنا به دلایل ناشناخته سلول‌های نورونی تخریب می‌شوند و همین تخریب موجب بروز علائم و عوارض بیماری می‌شود.

در این بیماری به‌صورت دقیق‌تر نورون‌های مربوط به محل تولید «دوپامین» در مغز تخریب می‌شود و سطح دوپامین پایین می‌آید و همین کاهش سطح دوپامین موجب بروز بیماری می‌شود.

در عمده موارد این بیماری حرکات بیمار کند شده و یا سفت می‌شود و یا بیمار دچار لغزش در حالت استراحت می‌شود.

اگر از این سه علامت دو علامت در بیمار ظاهر شود، تقریباً ابتلای او به پارکینسون قطعی است.

هنوز به‌طور دقیق شناخته نشده که چرا سلول‌های نورونی در این بیماری دچار تخریب می‌شوند، اما تحقیقات اثر

# عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی



دریاچه مهارلو

## آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

آقای بداله بزرگز بوکالت از سید سلیمان هاشمی طبق وکالتنامه ۸۱۲۲-۱۴۰۱/۹/۱۴-۱۴۰۱ دقتسر ۳۲۹ عماد ده با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۵ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۴۱ و ۱۷۲ و ۱۱۱۵/۲۲۷ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام سید محمود حسینی ثبت و سند مالکیت بشماره چابی ۱۷۷۷۶۴ صادر و به موجب سند ۱۸۶۰۷۱-۱۳۸۲/۲/۱ دفتر ۶ شیراز به سید سلیمان هاشمی منتقل شده است به علت اسباب کسبی 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 معامله ای 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 تقاضای تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۱۳

۳۶۳/م.الف- ناحیه ۱- سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - از طرف نسیب اله حیدری ار جلو