

نکاتی که مبتلایان به آرتریت باید بدانند

بیماران مبتلا به آرتریت باید از مواردی که ممکن است آسیب آن‌ها را تشدید کند، دوری کنند

بیشتر بدانیم

آرتریت روماتوئید یک اختلال خودایمنی است که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت‌های بدن شما حمله می‌کند. آرتریت روماتوئید باعث التهاب در دناک می‌شود که در نهایت می‌تواند منجر به فرسایش استخوان و تغییر شکل مفصل شود. التهاب مرتبط با آرتریت روماتوئید معمولاً در فصل سرد تشدید می‌شود می‌تواند به دیگر قسمت‌های بدن آسیب برساند. مطالعه‌ای جدید نشان داده که برخی از غذاهای رایج روزانه ممکن است آرتریت را تشدید کند و لازم است تا حد امکان مصرف آن‌ها را کاهش داد. ادامه مطلب را در این باره دنبال کنید:

● نشانه‌های آرتریت روماتوئید چیست؟

- ✓ مفصل حساس، گرم و متورم
- ✓ خشکی مفصل که معمولاً در صبح بدتر است
- ✓ خستگی، تب و از دست دادن اشتها
- ✓ آرتریت روماتوئید در مراحل اول تمایل دارد دروی مفصل کوچک‌تر تأثیر بگذارد، به خصوص مفصلی که انگشتان را به دست و پا وصل می‌کنند. با پیشرفت بیماری علائم اغلب به مچ دست، زانو، مچ پا، آرنج، لگن و شانه‌ها گسترش می‌یابد.

● پرهیز از مصرف شکر و نگه‌دارنده‌ها

برخی غذاها باعث تشدید این بیماری می‌شود. این غذاها

شامل شکر، گلوتن، محصولات لبنی، دانه‌های سویا، روغن دانه‌ها، شیرین کننده‌های مصنوعی، نگه‌دارنده‌های غذا و دیگر افزودنی‌ها هستند.

● فواید آنتی‌اکسیدان‌ها

اگر از درآرتریت رنج می‌برید، خوردن غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان مانند انواع توت‌ها، اسفناج، لوبیا، انگورو میوه‌های نارنجی رنگ غنی از ویتامین ممکن است کمک کننده باشد.

علاوه بر این، غذاهایی که حاوی ضد التهاب هستند مانند ماهی، پروکلی، آووکادو، آناناس، روغن زیتون، گیلاس، پیاز

مضرات تماشای زیاد مانیتور برای کودکان

به صفحه نمایش رخ می‌دهد:

۱- **خستگی چشم**: خستگی چشم که «استنوپیا» (asthenopia) نامیده می‌شود، با ناراحتی چشم، تاریکی دید و سردرد همراه است. استنوپیا در اثر استفاده بیش از حد از چشم‌ها رخ می‌دهد.

۲- **خشکی و سوزش چشم**: با استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش، ممکن است چشم‌ها دچار خشکی و سوزش شوند. تحقیقات نشان می‌دهد افراد در تمام سنین، زمانی که به صفحه نمایش خیره می‌شوند، کمتر چشمانشان را با زوبسته می‌کنند و چشمک می‌زنند و همین موضوع سبب می‌شود چشمانشان خشک شود.

متخصص می‌گویند صرف زمان زیاد بازی کودکان با گوشی و تبلت می‌تواند، ساختار و عملکرد مغز آن‌ها را مختل کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دلایل زیادی وجود دارد که بخواهیم کودکان را از صرف کردن وقت زیاد در برابر صفحه نمایش دستگاه‌های الکترونیکی (مانند مانیتور رایانه) بازداریم و آن‌ها را محدود کنیم که از جمله می‌توان به تشویق به انجام فعالیت‌های سالم، بازی بیرون از خانه، پروراندن عادات سالم برای خوابیدن و ترویج روابط اجتماعی حضوری اشاره کرد اما یکی دیگر از عللی که می‌توان برای محدود ساختن کودکان از صرف زمان زیاد در برابر صفحات نمایش نام برد، «سلامت چشمان» آن‌هاست. مشکلات چشمی بر اثر نگاه کردن زیاد

انجیربی‌من

غذای اصلی

خوراک تاس گیاه

- سیب زمینی - یک عدد بزرگ
- قارچ - ۱۲ عدد
- آلو بخارا - ۱۲ تا ۱۶ عدد
- هویج - یک عدد بزرگ
- لوبیا چیتی - نصف پیمانه
- گوجه فرنگی - ۴ عدد
- پیاز - یک عدد متوسط
- روغن کنجد یا زیتون - به میزان لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه،
- زنجبیل، دارچین - به میزان لازم



- ۱- لوبیا را خیس کنید و بپزید.
- ۲- سیب زمینی را به صورت حلقه‌های یک سانتی و قارچ را ورقه ورقه کنید.
- ۳- هویج، پیاز و دو عدد از گوجه فرنگی‌ها را حلقه حلقه کنید. همه مواد خرد شده را به همراه آلو و لوبیای پخته شده به صورت لایه لایه در ظرف بریزید.
- ۴- بقیه گوجه فرنگی‌ها را با دو لیوان آب مخلوط و نمک، فلفل، زنجبیل و ادویه کاری را به آن‌ها اضافه کنید و روی کل مواد بریزید و با حرارت ملایم بپزید.
- ۵- در آخر بخت دارچین را بریزید و زمان سرو غذا از روغن زیتون استفاده کنید.

سلامت سالمند

علائم سکته قلبی در سالمندان

- **درد کمر و شانه در قسمت چپ بدن**: سمت چپ بدن به دلیل این که جایگاه قلب است بیشتر در معرض این دردها قرار دارد. در شانه، کتف و قفسه سینه در سمت چپ بدن می‌تواند گواه سکته قلبی در فرد باشد.
- **درد قفسه سینه**: زمانی که جریان خون در قلب مسدود شود، این توقف به صورت درد در ناحیه قفسه سینه خود را نمایان می‌کند. اگر در افراد سالمند این درد بیش از یک دقیقه طول کشید، باید به سرعت فرد را پزشک یا اورژانس تماس بگیرد تا اقدامات لازم و احیای اولیه انجام شود.
- **حالت تهوع و استفراغ**: اگر سالمندی بدون هیچ مشکل گوارشی و با تغذیه خوب، باز هم دچار اسهال و استفراغ شده باید به سرعت به پزشک مراجعه کرد.

- **مشکلات تنفسی**: یکی از نشانه‌های اولیه احتمال سکته قلبی در سالمندان نفس کشیدن است. نفس کشیدن زمینه‌ر ابرای درد قفسه سینه فراهم می‌کند، پس اگر سالمندی در تنفس اش دچار مشکل شد این احتمال را بایدداد که فرد در حال آشکار کردن علائم سکته قلبی است.
- **تعریق**: زمانی که قلب نتواند خون را به درستی پمپاژ کند فشار زیادی به خود می‌آورد. همین عامل می‌تواند موجب خستگی فرد و تعریق بدن شود، در حالی که هیچ گونه فعالیتی انجام نداده است.
- **علائم دیگر**: معمولاً تمام افرادی که مشکلات قلبی دارند ابتدا از سوءهاضمه و درد معده خود شکایت می‌کنند. همچنین از دیگر علائم سکته قلبی می‌توان به سفت شدن فک، خستگی شدید، عرق سرد روی بدن... اشاره کرد.

دانستنی‌ها

مضرات پختن غذا با سیب زمینی جوانه زده

سولانین و کاکونین، دو ماده سمی هستند که در سیب زمینی‌های جوانه زده یافت می‌شوند و به همین دلیل پختن غذا با پیازهای جوانه زده توصیه نمی‌شود. در جوانه پیاز مواد سمی وجود دارد که برای سلامتی بسیار مضر است. به گزارش ریدرز دایجست، سیب زمینی‌های سبز شده (که نور باعث تولید ماده کلروفیل در سیب زمینی می‌شود به رنگ سبز می‌آیند) را باید دور بریزید. ماده کلروفیل سمی نیست، ولی سبز شدن نشانه ای از افزایش فعالیت تولید سم است. سم سیب زمینی در پوست و جوانه‌های آن وجود دارد. این سم وقتی وارد بدن می‌شود بیماری‌هایی از جمله بیرون روی، حالت تهوع، تب، سردرد و دل درد ایجاد می‌کند. برای مطمئن بودن از سلامت سیب زمینی‌ها، بهتر است همیشه آن‌ها را پوست بکنیم. همچنین برای جلوگیری از سبز شدن و جوانه زدن سیب زمینی‌ها بهتر است به اندازه مصرف خود خریداری کنیم و آن‌ها را در جای مناسب نگه داریم.

تازه‌ها

مهم‌ترین علل مرگ و میر در ایران به نقل از نتایج تازه‌ترین تحقیقات

نتایج مقاله منتشر شده در مجله Lancet با مقایسه مهم‌ترین علل مرگ و میر در ایران در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۹، نشان می‌دهد، همچنان نارسایی‌های قلبی مهم‌ترین علت مرگ در میان ایرانیان است که در سال ۲۰۱۹ به نسبت سال ۲۰۰۹، حدود ۳۰ درصد افزایش داشته است. بر اساس نتایج این مقاله، دیابت از رتبه یازدهم به رتبه پنجم مهم‌ترین علل مرگ رسیده و میزان مرگ‌هایی که بر اثر این بیماری رخ می‌دهد ۸۰ درصد شد داشته که بیشترین میزان رشد در میان دیگر عوامل است. پس از آن، میزان مرگ‌هایی که بر اثر آلزایمر اتفاق می‌افتد ۵/۶۵ درصد افزایش داشته و از رتبه دهم به رتبه ششم رسیده است.

تغذیه

چرا پنیر خنگ می‌کند؟

همه این حرف و حدیث‌ها درباره ارتباط پنیر با کاهش هوش، زیر سؤال‌ای به نام «تیرامین» است که اگر کودکان، خیلی پنیر بخورند، در مغزشان جمع و باعث کندی ذهن می‌شود! البته بدن ما، به شرطی که مس کافی در اختیار داشته باشد، می‌تواند تیرامین را غیر فعال کند. یکی از مواد غذایی که مس و فسفر دارد گردوست که معمولاً مصرف آن را همراه با پنیر توصیه می‌کنند.

سلامت

مزایای کاکائو برای تندرستی

«فلاونول‌ها»، نام گروهی از مواد مفید هستند که به وفور در کاکائو وجود دارد. فلاونول‌های موجود در کاکائو باعث باز نگه داشتن رگ‌های خونی و کاهش فشارخون بالا می‌شود. متأسفانه طرز تهیه شکلات از کاکائو به گونه‌ای است که مقدار زیادی از فلاونول‌ها از بین می‌رود. بنابراین شکلات تأثیر چندانی در سلامت قلب و عروق ندارد. هم چنین ترکیب خاکی که گیاه کاکائو در آن رشد می‌کند، میزان فلاونول کاکائو را تعیین می‌کند.

آگهی مزایده

بدنوسپه با توجه به جلسه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ هیئت مدیره یک دستگاه وانت پیکان رنگ سفید مدل ۱۳۸۶ با قیمت کارشناسی پایه ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شصت میلیون تومان) به مزایده گذاشته می‌شود. متقاضیان جهت شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۲ الی ۱۴۰۰/۰۱/۱۸ در مدت هفت روز می‌توانند در ساعات اداری به دفتر مجتمع واقع در مشهد، بلوار نماز، نماز ۲۷، مجتمع سفیر -مرجع و ضمن بازدید از اتمویل، فرم مربوطه را تحویل گرفته و نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند. حداکثر تاریخ بازدید و تحویل فرم ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۸ می‌باشد.

شرکت تعاونی مسکن کارکنان وزارت امور خارجه

۱۴۰۰۵۵۰۹۱

آگهی اختار به مجاورین پلاک ۹۳۷ فرعی از ۴۲ اصلی
نظر به اینکه ورثه مرحوم احمد تفضلی (مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ) و ورثه مرحومه بانو فاطمه هاشمیان(مالک سه دانگ از شش دانگ) از این اداره تقاضای تعیین طول و متر از شش دانگ پلاک ۹۳۷ فرعی واقع در اراضی فیض آباد شماره ۴۲ اصلی بخش دو شهرستان گردارس ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۱/۲۶ الی ۱۴۰۰/۰۱/۲۶ به استحضار می‌رساند. بدینوسیله به مجاورین پلاک ندارد لذا بموجب این اختار به کلیه مجاورین پلاک ذکر شده ابلاغ می‌گردد. راس ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۱/۲۶ جهت جلوگیری از تضییع حق به اتفاق نماینده و نقشه بردار این اداره در محل وقوع ملک (شهرستان مه ولات -مهاباد) جهت تعیین مرزها و مشخصات ملک حاضر می‌باشد. ضمناً عدم حضور شما مانع از انجام عملیات فوق نخواهد شد. الف ۱۰/۰۱/۷۴

عبداله گلشن آبادی به آباد

رئیس ثبت اسناد واملاک مه ولات

۱۴۰۰۵۵۰۰۰

کارت سبز خودرو سایپا ۱۳۱ بنام محمد سعید آقاچانی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۸۵ ۷۶ و شماره موتور M13/6097958 و شماره شاسی NAS411100J1098659

برک سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۹۱ به نام شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان
رضوی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۷ ج ۷۱ و شماره موتور ۰۱۳۷۲۳۲۳ و شماره شاسی ۱۱4F007125 و شماره شاسی AAAA46AAXC351186

ایجناب ابوالفضل حسینی مالک خودرو پژو سواری
هاج یک نیپ 206TUS مدل ۱۳۹۲ بزرگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۷۴-۹۶۹ ط ۵۱ و شماره موتور ۱63B0053559 و شماره شاسی 482713NAAP13E8EJ482713 و شماره موتور ۱14F007125 و شماره شاسی (برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۰۵۵۰۶۲

برک سبز خودرو پراید نوک عددی مدل ۸۴ به شماره
انتظامی ایران ۳۲-۹۷۳ ط ۱۷ به شماره موتور ۰۱۳۷۲۳۲۳ و شماره شاسی S1412284712712 به نام حمید احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برک سبز خودرو کامیونت ون زامیاد مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۴۸ ط ۱۷ به شماره
موتور 224823357Z به شماره شاسی NAZPL140BL0561260 بنام علیرضا عیدی مفقود و فاقد اعتبار است

ایجناب پروین اخگر مالک خودرو پژو ۲۰۷
به شماره انتظامی ۲۰۶۷۶ ایران ۸۳-۷۴ و شماره موتور ۱۷AB0044430 و شماره شاسی NAARO3FE11J203272 به علت فقدان اسناد فروش کارت و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۰۵۵۰۶۹

برک سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) وکارت انویمل
سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به رنگ بژ متالیک به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۳۶۱ ج ۴۱ و شماره موتور ۰۱۱۳۱۱۶۲ و شماره شاسی S1412284514838 به نام حامد نفیس امیری مفقود و فاقد اعتبار است.

برک سبز خودرو ۲۰۶ TU3 مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۸۴-۴۶۲ ط ۷۹ و شماره شاسی ۱0FSF94324660 و شماره موتور 182A0005818 به نام حسین مظفری خورگو مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

ایجناب وحید رباط سرویش مالک خودرو پژو 206
هاج یک مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۹۶ ج ۶۱ به شماره شاسی ۸۲۶۱۳۸۳۳ و شماره موتور 10FSF94324660 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۰۵۵۰۸۳

کارت ماشین وانت دوکابین مزدا تی بی بی ۲۰۰۰ آی مدل ۱۳۸۷ رنگ تیره ای متالیک
شماره شاسی NAGBPX2FC19E10922 شماره پلاک ۷۸۷-۲۶ ص ۶۹ مالک اسلام یوسفی زندانلو به کد ملی ۰۸۲۹۹۳۳۵۱ به همراه کارت سوخت و گواهینامه مفقود و فاقد اعتبار است

برک سبز سواری MVM به شماره انتظامی ۳۲-۲۶۲ ط ۵۲
و شماره موتور MVM 484FAFA005130 و شماره شاسی NA T G BAXKK01005441 به نام اکرم صبری مفقود و فاقد اعتبار است.

برک سبز خودرو سواری دنا مدل ۱۴۰۰ ارتک
سفید روغنی پلاک انتظامی ۷۱۷-۷۵۳ ایران ۷۴ ش ۱۵۳۳۸۰۰۲۷۵۸۴ ش شاسی NAAW۶۱HU۱M۳۹۱۶۷۰ بنام محمد باقر مطهری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برک سبز خودرو سواری پژو 405 SLX-TU6
مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ۴۶۷ ط ۱۴ ایران ۴۲ و شماره موتور 181B0018220 و شماره شاسی NAAM31FE2HK074059 بنام حمید سالدی قاسمی مفقود گردیده اعتبار ندارد.

۱۴۰۰۵۵۰۹۳