# تغییرهایی برای سلامتی

## رژیم های غیر اصولی، تنهایی و انزوا، خوردن کافئین بیش از حد و... جزو عادت های غلطی هستند که سلامت قلب شما را تهدید می کنند

کسرا | روزنامه‌نگار

پزشکی

**کسی نیست که طرفدار داشتن عمر طولانی و بدنی سالم نباشد. یکی از اعضای حیاتی بدن که سلامت آن بسیار اهمیت دارد، قلب شماست، اما ممکن است سبک زندگی غلط باعث بیمار شدن قلب‌تان شود. بنابراین شناخت این نکات و تغییر آن‌ها به سلامت قلب شما کمک خواهد کرد.**

**رژیم‌های غیر اصولی**

دکتر دانیل ادموندوویچ، رئیس قلب‌وعروق در بیمارستان دانشگاه تمپل می‌گوید که مردم اغلب فکر می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال می‌کنند اما این طور نیست. به‌عنوان مثال، او افرادی را دیده که از رژیم غذایی کم کلسترول پیروی و از چربی‌های سالم، یعنی یک درشت‌مغذی مهم اجتناب می‌کنند. این افراد ممکن است کربوهیدرات‌های زیادی بخورند. اگرچه این نوع رژیم غذایی باعث افزایش سطح کلسترول نمی‌شود اما تحقیقات نشان داده است که تغییر شدید در عادت‌های غذایی می‌تواند به بدتر شدن عملکرد قلب منجر شود.

**تنهایی و دوری از اجتماع**

به گفته دکتر ریگود تدوالکار، متخصص قلب و عروق در مرکز بهداشت پراویدنس سنت جان در سانتا مونیکای کالیفرنیا، جدا شدن از دیگران می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت قلب ما داشته باشد. یک مطالعه اخیر نشان داد که زنان مسن‌تر زمانی که در انزوا زندگی می‌کنند، ۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. برای افرادی که هم انزوای اجتماعی و هم تنهایی را تجربه می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری قلبی تا ۲۷ درصد افزایش می‌یابد. انزوای اجتماعی می‌تواند به افسردگی کمک کند و افسردگی به عوامل خطر قلبی عروقی مانند فشار خون بالا، سبک زندگی کم‌تحرک و عادات غذایی ضعیف منجر شود.

**سلامت ضعیف دندان**

مشکلات دندانی، مانند پوسیدگی لثه و دندان، می‌تواند خطر عفونت‌های باکتریایی در جریان خون را افزایش دهد. به گفته تدوالکار، انتقال باکتری‌های موجود در دهان به خون بسیار آسان است. التهاب لثه و سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد حالت التهابی می‌شود که می‌تواند مشکلات قلبی مانند کلسترول بالا یا پارگی پلاک را تشدید کند.

**کافئین بیش از حد**

کافئین به‌طور کلی برای قلب مفید است و تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز بیشترین فواید قلبی عروقی را دارد اما قهوه بیش از حد تأثیر منفی دارد زیرا می‌تواند ضربان قلب را تسریع کند و باعث انقباض عروق خونی و افزایش فشار خون شود.

مصرف کافئین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود و بیش از آن می‌تواند مجموعه‌ای از آثار منفی داشته باشد.

**استرس کنترل نشده**

هنگامی که سیستم جنگ یا گریز بدن فعال می‌شود، می‌تواند باعث التهاب در بدن و ترشح طولانی‌مدت هورمون‌های استرس مانند آدرنالین شود. به گفته تدوالکار، این عوامل در کنار هم می‌توانند باعث تغییرات فیزیولوژیکی در بدن شوند، از جمله افزایش فشار خون، کلسترول بالا، چاقی و مقاومت به انسولین. استرس مزمن همچنین می‌تواند خطر لخته شدن خون را در سراسر بدن افزایش دهد. اگر لخته‌ای در سرخرگی که باریک است تشکیل شود، می‌تواند باعث حمله قلبی شود.

**نداشتن تحرک بدنی**

افرادی که تحرک ندارند، بیشتر از افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، در معرض خطر حمله قلبی هستند. ورزش به کنترل سطح کلسترول و دیابت کمک می‌کند و ممکن است فشار خون را کاهش دهد. ورزش همچنین ماهیچه قلب را تقویت و رگ‌ها را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. کسانی که به‌طور فعال ۵۰۰ تا ۳۵۰۰ کالری در هفته می‌سوزانند، می‌توانند انتظار داشته باشند که نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، عمر بیشتری داشته باشند. حتی ورزش با شدت متوسط هم اگر به طور منظم انجام شود، مفید است.

**سیگار کشیدن**

بیشتر مردم می‌دانند که سیگار و دخانیات خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد و از عوامل موثر بر سلامت قلب و عروق است اما تعداد کمی از مردم می‌دانند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و بیماری‌های عروق محیطی (بیماری در عروق خون‌رسانی به بازوها و پاها) را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن ضربان قلب را افزایش می‌دهد، رگ‌های اصلی را سفت می‌کند و می‌تواند بی‌نظمی در ریتم ضربان قلب ایجاد کند که همه این موارد باعث می‌شود قلب شما سخت‌تر کار کند.

آشپزی من

نوشیدنی

# هات چاکلت به سبک کافی شاپ

**مواد لازم برای ۲ نفر**

- شیر پرچرب: ۲ پیمانه
- پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری
- نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
- شکر: ۴ قاشق غذاخوری
- اسانس وانیل: یک قاشق چای خوری
- نمک: سر قاشق چای خوری
- شکلات تخته‌ای: ۱۰۰ گرم
- خامه فرم گرفته یا مارشمالو: برای تزیین

**طرز تهیه**

۱- ابتدا شیر را به همراه نشاسته ذرت، پودر کاکائو، شکر، اسانس وانیل و مقدار کمی نمک داخل یک قابلمه مناسب می‌ریزیم، سپس مواد را با هم مخلوط می‌کنیم تا کاملا یکدست شود. در ادامه قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم.

۲- زمانی که قابلمه را روی حرارت قرار دادیم باید مواد را به صورت مداوم هم بزنیم تا ته نگیرد. وقتی کمی گرم شد، شکلات را خرد و اضافه می‌کنیم. نوع شکلات بستگی به ذائقه خودتان دارد، می‌توانید از انواع شکلات‌های تلخ و شیرین استفاده کنید.

۳- پس از اضافه کردن شکلات، هم زدن مواد را ادامه می‌دهیم تا زمانی که شکلات به طور کامل در شیر حل شود. پس از حل شدن شکلات مواد را هم می‌زنیم تا زمانی که به جوش بیاید و وقتی مواد اولین قل را زد آن را از روی حرارت بر می‌داریم.

۴- حالا شکلات داغ ما آماده شده است. آن را داخل دو فنجان می‌ریزیم و برای تزیین آن از خامه فرم گرفته یا مارشمالو استفاده می‌کنیم. توجه داشته باشید که این نوشیدنی را باید سریع سرو کنید چون اگر سرد شود، سفت خواهد شد.

# خطرهای پیش رو به خاطر آئدس

سلامت

**براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مناطق جنوبی ایران در کمربند انتشار بیماری‌های ناشی از گزش پشه آئدس قرار دارند. هرچند که این پشه بومی کشور نیست اما ایران شرایط آب و هوایی خوبی برای زیست پشه آئدس دارد.**

**دانگ، زیکا و چیکونگونیا**

سه بیماری مهمی که پشه آئدس منتقل می‌کند شامل بیماری تب دانگ، زیکا و چیکونگونیاست. بیماری‌های دیگری مانند تب زرد هم توسط این پشه منتقل می‌شود، اما از آن جایی که این بیماری فعلا در فهرست بیماری‌هایی نیست که بتواند همه‌گیری‌های گسترده ایجاد کند و از سوی دیگر واکسن هم دارد، بنابراین موارد بیماری تب زرد محدود است و در کشورهای اطراف ایران گزارش نشده است.

**تب دانگ**

بیماری تب دانگ یا تب استخوان‌شکن می‌تواند با علایمی شبیه سرماخوردگی و کرونا مانند تب شدید، درد استخوانی و عضلانی، سردرد، درد حدقه چشم و... شروع شود. این بیماری در اکثر موارد به‌ویژه در کسانی که نقص سیستم ایمنی ندارند می‌تواند به شکل خود محدودشونده با درمان حمایتی بهبود یابد.

**چیکونگونیا**

دردهای مفصلی مهم‌ترین شاخصه ابتلا به چیکونگونیاست. این دردهای مفصلی به راحتی با داروی مسکن درمان نمی‌شود و حتی ممکن است سبب افزایش علایم بیماری و موارد شدید آن شود. البته این بیماری برخلاف بیماری تب دانگ کشنده نیست؛ هرچند که این بیماری می‌تواند در افراد مسن، خانم‌های باردار و کودکان به شکل نوع شدید ایجاد شود.

**زیکا**

زیکا که یکی دیگر از بیماری‌های منتقل شونده توسط پشه آئدس است، علاوه بر آن که از طریق گزش پشه می‌تواند منتقل شود، از طریق روابط جنسی و همچنین از مادر به جنین قابلیت انتقال دارد. درباره زیکا نگرانی‌های بیشتری وجود دارد زیرا ممکن است نوزادانی با سرهای کوچک (میکروسفال) به دنیا بیایند و باعث به دنیا آمدن نسلی با عقب‌ماندگی ذهنی شود.

**بهداشت محیط، مهم‌ترین روش مقابله**

کارشناس مدیریت بیماری‌های منتقل شونده از «آئدس» اداره بیماری‌های قابل انتقال از ناقلین وزارت بهداشت می‌گوید که مهم‌ترین عامل در مبارزه با پشه ناقل آئدس توجه به بهداشت محیط و به‌سازی محیط است. همچنین دقت در رها نکردن زباله و فاضلاب در محیط عمومی در جلوگیری از انتشار بیماری و پشه موثر است.

عمده فعالیت پشه‌های آئدس معمولا در هوای گرگ و میش و زمان‌های طلوع و غروب آفتاب است. این در حالی است که پشه ناقل بیماری در طول روز هم فعال است و برای پیشگیری از گزش نمی‌توانیم توصیه‌هایی مانند خوابیدن در پشه‌بند را به مردم داشته باشیم. استفاده از دور کننده‌های حشرات، پوشیدن لباس‌های روشن و گشاد می‌تواند در دوری از گزش حشرات موثر باشد.

**درمان نیش پشه آئدس**

در صورت آلوده شدن به ویروس پشه آئدس هیچ درمان خاصی وجود ندارد اما برای کنترل علایم دردهای ماهیچه‌ای و تب می‌توان از کاهش‌دهنده‌های تب و مسکن استفاده کرد. بهترین انتخاب برای درمان این علایم استفاده از استامینوفن یا پاراسماتول است. بیمار مبتلا به تب دانگ نباید از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوبروفن و آسپرین استفاده کند، زیرا این داروها سبب نازک شدن عروق خونی می‌شود.

بیشتر بدانیم

# گردو بخورید، جوان بمانید

مطالعه جدید نشان می‌دهد افزودن حدود یک مشت گردو به رژیم غذایی در طول روز می‌تواند روند پیری را کند سازد

به گزارش مدیکال اکسپرس، محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مینه‌سوتا طی یک مطالعه ۲۰ ساله روی بیش از سه هزار زن و مرد ۱۸ تا ۳۰ ساله دریافتند شرکت کنندگانی که در نوجوانی و جوانی به طور منظم گردو مصرف کرده بودند، در سنین بالاتر فعالیت بدنی بیشتر، زندگی باکیفیت‌تر و قلب سالم‌تری داشتند.

**منبع امگا ۳ و مواد مغذی ضروری**

گردو تنها آجیل درختی است که منبع عالی برای امگا ۳ آلفا لینولنیک اسید به شمار می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهد آلفا لینولنیک اسید ممکن است در سلامت قلب، سلامت مغز و پیری سالم نقش داشته باشد. علاوه براین، دو عدد گردو حاوی انواع مواد مغذی مهم دیگر برای حمایت از سلامت کلی بدن است، از جمله ۴ گرم پروتئین، ۲ گرم فیبر و منبع خوبی از منیزیم (۴۵ میلی‌گرم). گردو همچنین انواع آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله پلی‌فنول‌ها را به بدن می‌رساند.

**وزن کمتر، فشار خون پایین‌تر و بدن سالم‌تر**

مصرف کنندگان گردو از نظر فعالیت بدنی، نمرات بالاتری نسبت به مصرف کنندگان سایر انواع آجیل و کسانی داشتند که اصلا آجیل مصرف نمی‌کردند.

در مقایسه با مصرف کنندگان سایر انواع آجیل، خوردن گردو با شاخص توده بدنی پایین‌تر، دور کمر کمتر، فشار خون پایین‌تر و سطح تری‌گلیسیرید خون پایین‌تر و همچنین با افزایش وزن کمتر در طول دوره مطالعه همراه بود.

در مقایسه با مصرف کنندگان آجیل‌های دیگر، مصرف کنندگان گردو به طور قابل توجهی غلظت گلوکز خون ناشتای کمتری داشتند. در حالی که مصرف کنندگان سایر آجیل‌ها، کلسترول LDL بالاتری داشتند.

**سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت ریکورد ۱۲۵CC کویر** به شماره انتظامی ۷۷۵-۶۱۷۱۷ و شماره موتور STATE125N3C*10E066381 و شماره تنه N3C***125E9001747 بنام سجاد محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۹۳۷۳/ف

**برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۸۴ شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۵۵ م ۷۷ شماره موتور ۰۱۰۳۰۰۲۰۳ شماره شاسی** S1412284601933 **بنام مرضیه تب دار حیدرآبادی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۹۴۲۹/ف

**برگ سبز موتور سیکلت آریانا۱۲۵CDI مدل ۱۳۸۷** به رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۶۴-۹۳۶۵۸ و شماره موتور AR1064893 و شماره تنه NDP***125A8752894 به نام غلام فاروق داروغه مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۹۴۸۶/ش

**برگ سبز و سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت ریکورد ۱۲۵CC کویر** به شماره انتظامی ۷۷۵-۶۱۷۱۷ و شماره موتور STATE125N3C*10E066381 و شماره تنه N3C***125E9001747 بنام سجاد محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۹۳۷۳/ف

**برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتور و کارت سوخت موتور دینو شماره انتظامی ۱۳۱-۵۶۱۲۸ شماره موتور** 0125NBY698039 **شماره شاسی** NBY***125A9507777 **بنام حسین ستوده پورماهانی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۹۴۱۷/ف

**برگ سبز خودرو پیکان وانت بنام مهرداد مجرایی** به شماره انتظامی ۹۲م ۳۸۷ ایران ۷۴ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۵۰۹۴۹ و شماره شاسی NAAA36AA3BG224815 **مفقودو فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۸۹۴۲/پ

**برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ سفید مدل ۱۴۰۱** به شماره موتور 165A0204506 و به شماره شاسی NAAP03EE9NJ299292 و شماره بدنه NJ299292 به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۷۲ط ۷۵ به نام محمد تقی زواری سردشت مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۹۴۷۸/ط

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو کوئیک بنام علی برزگر** به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۱۵ ل ۵۹ و شماره موتور M15/8920874 و شماره موتور NAS841100L1052302 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۹۴۸/پ

**برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۸۴ شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۵۵ م ۷۷ شماره موتور ۰۱۰۳۰۰۲۰۳ شماره شاسی** S1412284601933 **بنام مرضیه تب دار حیدرآبادی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۹۴۲۹/ف

**سند کمپانی، برگ سبز و کلیه مدارک پراید صبا** GLXI **مدل ۸۹** به شماره انتظامی ۷۳۴ ل ۸۷ ایران ۳۲ شماره شاسی S1412289661500 و شماره موتور 3734875 بنام محمدرضا کریمی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۹۴۹۱/ف

**کارت مشخصات و برگ سبز موتور سیکلت تریل کویر به شماره انتظامی۷۷۸ایران۶۹۱۶۸** و شماره موتور163FML2M72038110 و شماره تنه IRAEO8811TG800866 بنام امیر حسین اکبریان جاغرق مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۹۴۲۳/ف

**برگ سبزوکارت خودرو پیکان وانت مدل ۸۶رنگ سفید** به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۴۸۸۱ط۳۲ به شماره شاسی 31670066 به شماره موتور11486072962 بنام کلثوم فضلی در بند مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۹۳۳۸/ف

**اینجانب مجتبی آدینه مالک خودرو پژو ۲۰۶ رنگ خاکستری مدل۹۰** به شماره انتظامی ۱۲ ایران۴۴۸س۱۱ به شماره موتور NAAP03ED4BG490591 و شماره شاسی 14189081493 به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی ،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. ۱۴۰۱۸۹۳۷۲/ف

**آگهی فقدان سند مالکیت** آقای سید محمد یاقوتی با ارائه وکالتنامه شماره ۲۴۱۴۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ از طرف خانم سیده ختام یاقوتی و با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۵۰۰ سهم مشاع از ششدانگ پلاک ۵۲۵۵ فرعی از ۳۳۶۳ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت دفتر الکترونیک به شماره ۱۳۹۸۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۱۴۵۱ بنام سیده ختام یاقوتی ثبت و سند مالکیت به شماره ۴۹۱۵۵۶ سری ج سال ۹۷ ثبت و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. مرتضی ولایتی - رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۸۹۵۰۱/ش

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com