



با چند روش ساده سلامت بمانید

یک کارشناس معتقد است که تغذیه سالم به معنای محدودیت های شدید غذایی، لاغر ماندن و یا محروم کردن خودتان از غذاهایی که دوست دارید نیست. مجتبی کرمی با اشاره به ضرورت تعادل در رژیم غذایی گفت: همه ما به یک تعادل پروتئینی، چربی، کربو هیدرات ها، فیبر، ویتامین، و مواد معدنی در رژیم غذایی خود نیاز داریم تا سلامت بدن خود را حفظ کنیم. لازم نیست دسته های خاصی از غذا را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه از هر گروه سالم ترین گزینه را انتخاب کنید. وی با شرح برخی ضروریات رژیم غذایی و اهمیت فیبر عنوان کرد: خوردن غذاهای دارای فیبر بالا (حبوبات، میوه، سبزیجات، آجیل و لوبیا) می تواند به شما کمک کند تا منظم بمانید و ریسک خود را برای بیماری های قلبی، سکتو و دیابت کاهش دهید. همچنین می تواند سلامت پوست را بهبود بخشیده و حتی به شما کمک کند تا وزن خود را کاهش دهید. این کارشناس با اشاره به اهمیت وجود پروتئین در رژیم غذایی اظهار کرد: پروتئین زیاد می تواند برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مضر باشد، ما به پروتئین با کیفیت بالا، به خصوص در سنین بالا نیاز داریم این کارشناس تربیت بدنی با بیان اهمیت آشامیدن آب کافی برای داشتن بدن سالم اضافه کرد: آشامیدن آب کافی برای سلامتی شما بسیار مهم است. آب آشامیدنی ممکن است به کاهش وزن، حفظ وزن و حتی کاهش میزان کالری مصرفی روزانه کمک کند. استفاده روزانه از انواع منابع گیاهی می تواند این اطمینان را بدهد که بدن شما تمام پروتئین مورد نیاز خود را دریافت می کند. وی با بیان اینکه از بشقاب های کوچک تر استفاده کنید، خاطرنشان کرد: اندازه بشقاب می تواند بر میزان خوردن تاثیر بگذارد. وقتی غذا در یک ظرف بزرگ سرو می شود، افراد تمایل دارند تا ۳۰ درصد بیشتر بخورند. با خوردن در بشقاب کوچک تر، می توانید مغز را فریب دهید و فکر کنید که بیشتر می خورید. مجتبی کرمی با توصیه انتخاب نان سبوس دار به جای تصفیه شده گفت: می توانید به راحتی رژیم غذایی خود را کمی سالم تر کنید و نان گندم را به جای نان سفید انتخاب کنید. همانطور که در مورد غلات تصفیه شده که با بسیاری از مسائل بهداشتی مرتبط بوده اند، تمام غلات به انواع فاکتورهای سلامتی مربوط می شوند، از جمله خطر کاهش دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان. آن ها همچنین منبع خوبی از فیبر، ویتامین های ب و چندین ماده معدنی نظیر روی، آهن، منیزیم و منگنز هستند.



آگهی مزایده (نوبت دوم)

واحد اجرای شعبه دوم حقوقی دادگاه عمومی کاشان با توجه به اجرایی صادره له سارا راجی کاشان علیه سیدمحمدجوادصانعی مبلغ ۲۲/۸۴۲/۰۲۵ تومان بابت نفقه بابت اصل خواسته و مبلغ ۷۴۰/۵۵۹/۵۵۹ تومان بابت هزینه دادرسی ۴۴۰/۰۰۰ مبلغ ۴۴ تومان بابت حق الوکاله وکیل مبلغ ۰ ریال بابت هزینه کارشناسی و مبلغ ۰ ریال بابت خسارت تاخیر تادیه از زمان صدور چک تا زمان اجرای حکم براساس شاخص بهای کالا و خدمات اعلامی از بانک مرکزی و مبلغ ۵۵ درصد کل محکوم به بابت نیم عشر دولتی مقداری از اموال محکوم علیه شامل: یخچال فریزر به ارزش ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال و ماشین لباسشویی به ارزش ۲۵/۵۰۰/۰۰۰ ریال و گاز ۵ شعله فردا تهران به ارزش ۳/۰۰۰/۰۰۰ و میز صندلی نهارخوردی ۶ نفره به ارزش ۷/۵۰۰/۰۰۰ و یکدستگاه مبل هفت نفره زرشکی قرمز بایکفرپذیری به ارزش ۸/۵۰۰/۰۰۰ و یکدستگاه تلویزیون Icd ۳۲ اینچ سونی به ارزش ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ و یکدستگاه ضبط و پخش سونی به ارزش ۸۰۰/۰۰۰ ریال، یک تخته فرش ماشینی ۱۲ متری زمینه لاکه به ارزش ۸۵۰/۰۰۰، یک تخته گلیم ۶ متری به ارزش ۶۰۰/۰۰۰ ریال و یک تخته پادری و یک قطعه ۱۲ متری به ارزش ۳۰۰/۰۰۰ ریال و یک تخت خواب دو نفره فلزی طرح چوب طرح دار بدون کفی باور تشک دونفره خوشخواب به ارزش ۲/۶۰۰/۰۰۰ ریال و جمع کل اقلام ۸۹/۶۵۰/۰۰۰ ریال برآورد گردیده است. توقیف پس از جری تشریفات قانونی و اینکه کارشناس رسمی/ منتخب دادگستری پس از بازدید به شرح ذیل اقدام به ارزیابی نموده است. در تاریخ ۹۹/۷/۲۴ ساعت ۱۱ صبح واحد اجرای شعبه دوم حقوقی به مزایده می گذارد به هر کس یا کسانی که از مبلغ کارشناسی شده ذیل الذکر شروع و بالاترین مبلغ را پیشنهاد نماید اموال به وی فروخته میشود خریدار می بایست ۱۰ درصد از ارزش کل اموال را فی مجلس تودیع نماید و مابقی را ظرف مهلتی که از سوی مسئولین و متعديان اجرای احکام تعیین و حداکثر آن از یک ماه تجاوز نمی کند می بایست پرداخت نماید چنانچه خریدار در مهلت مقرر تعیین شده نسبت به پرداخت مابقی بها اقدام ننمایند سپرده و پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد گردید کسانی که مایلند اموال را ملاحظه و بازدید نمایند می توانند ۵ روز مانده به وقت مزایده به دایره اجرای شعبه دوم حقوقی دادگستری کاشان مراجعه نمایند.

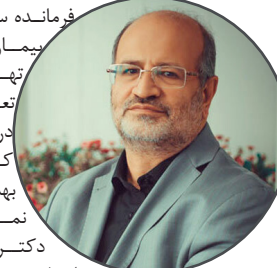
مدیر شعبه دوم اجرای احکام دادگستری کاشان

ماسک بزن برای زنده مانی

اگر می خواهید زنده بمانید حتما ماسک بزنید، محققان کراهی دریافتند که از هر ۱۰ بهبودیافته کرونا، نه نفر حداقل از یکی از عوارض جانبی بیماری کرونا رنج می برد. در یک مطالعه در کشور کره مشخص شده است از هر ۱۰ بهبودیافته کرونایی ۹ نفر دارای عوارض جانبی هستند. عوارضی مانند خستگی شدید، آسیب روحی، از دست دادن حس بویایی و چشایی در بهبودیافتگان کراهی مشاهده شده است. این تحقیقات در حالی انجام شده است که تعداد جانباخته های جهانی کووید ۱۹ در روز سه شنبه از یک میلیون نفر عبور کرد و این ویروس سیستم اقتصادی و بهداشتی کل جهان را مختل کرده است. کالون جون ووک، رئیس آژانس کنترل و پیشگیری از بیماری کره (KDCA) اعلام کرد که در یک همه پرسی آنلاین که ۹۶۵ نفر شرکت کردند مشخص شد حدود ۸۷۹ نفر حداقل از یکی از عوارض بیماری کرونا رنج می برد. این آمار یعنی حدود ۹۱ درصد از بهبودیافتگان عوارض دارند و خستگی شدید یکی از رایج ترین عوارضی است که ۲۴ درصد آن ۸۷۹ نفر بهبودیافته این نوع عارضه را داشتند. کالون در جلسه توجیهی گفت: کره جنوبی همچنین در حال انجام یک مطالعه جداگانه با ۱۶ سازمان پزشکی در مورد عوارض احتمالی بیماری کروناست که شامل تجزیه و تحلیل دقیق و سی تی اسکن بیماران بهبودیافته می شود. کشور کره جنوبی تاکنون ۲۳ هزار مبتلا به کرونا داشته و ۴۰۷ مورد نیز جان خود را از دست داده اند.

اگر شیوه نامه های بهداشتی را رعایت نکنید جریمه می شوید

فرمانده ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران در برنامه بدون تعارف از اعمال جریمه درخصوص افرادی که شیوه نامه های بهداشتی را رعایت نمی کنند، خبر داد. دکتر علیرضا زالی با اشاره به وضعیت قرمز در شهر تهران و وجود ویروس کووید ۱۹ کاملاً فعال در اطراف مان یادآور شد که در موج دوم و سوم کرونا علاوه بر حساسیت زدایی مردم شاهد کم رنگ تر شدن همراهی و حضور برخی از دستگاهها و سازمان ها نیز بودیم. وی با بیان این که در بازگشایی های مشاغل در واقع شاهد رهاسازی بودیم که افزایش آمار مبتلایان و فوتی ها را در پی داشته است، افزود: چند هفته ای است که آمار مرگ و میر ناشی از کرونا بالای ۱۰۰ نفر در شبانه روز بوده است در صورتی که در پایان موج اول کرونا در تهران آمار فوتی ها به کمتر از ۱۰ مورد رسیده بود. دکتر زالی در ادامه به مواردی از بیماری کرونا در تهران اشاره کرد که متأسفانه از زمان بستری فرد در بیمارستان تا فوتی کمتر از ۴۸ ساعت به طول انجامیده است. وی با اشاره به مطالعات اولیه صورت گرفته خاطرنشان کرد: اگر وضعیت به همین منوال در تهران ادامه یابد و سیر تصاعدی بیماری افزایش یابد باید منتظر افزایش ۵-۳ برابری آمار



دانشتني های جالب درباره زانودرد ناگهانی

تکل زدن، پیچ خوردگی، پیروی و آرتريت می توانند هر یک به مینیسک زانو، غضروف جاذب شوک، آسیب برسانند. فرد مبتلا به پارگی مینیسک ممکن است قفل شدگی زانو یا احساس ناراحتی هنگام پایین رفتن از پله ها را تجربه کند. فیزیوتراپی یکی از مهم ترین درمان ها برای زانودرد است که یک درمان خانگی محسوب نمی شود زیرا یک فیزیوتراپیست با تجربه باید حرکات و تمرینات خاص را تجویز کند، اما در برخی موارد امکان انجام حرکات در خانه نیز وجود دارد. برای بهره مندی از فواید فیزیوتراپی، فرد باید به یک روتین منظم که اغلب نیازمند یک یا دو جلسه در روز است متعهد باشد. اگرچه مشاهده پیشرفت و بهبود شرایط به گذشت زمان نیاز دارد، نتایج اغلب ماندگار هستند. آتل ها و بانداژ ها می توانند به ثابت نگه داشتن بخش های آسیب دیده زانو و پشتیبانی از آنها کمک کنند. همچنین، مکمل هایی برای زانودرد مانند گلوکوزامین و برخی ترکیبات گیاهی در بازار وجود دارند اما شواهد علمی کمی از اثربخشی آنها پشتیبانی می کنند. پیشگیری فرسودگی بدن اجتناب ناپذیر است و پرهیز از آسیب دیدگی ها نیز دشوار است. با این وجود، موارد زیر می توانند به حفظ یا بهبود تعادل، قدرت و انعطاف پذیری کمک کرده و محافظت در برابر زانودرد ناگهانی را ارائه کنند: - تقویت بخش مرکزی بدن و کفل ها - حفظ انعطاف پذیری در مفاصل - بهبود هم تراز - افزایش سطح فعالیت ها به آرامی - پوشیدن کفش های مناسب انجام حرکات کششی به طور منظم

برای خروپف کودک چه باید کرد؟

خروپف در کودکان علامتی از انسداد متناوب راه هوایی فوقانی است. خروپف دلایل زمینه های زیادی دارد. شایع ترین علت آناتومیک خروپف، بزرگی لوزه سوم و لوزه های طرفی است. بی توجهی به درمان خروپف کودکان عوارض بی شماری در کودکی و بزرگسالی به دنبال دارد. شایع ترین علت آپنه تنفسی در خواب لوزه بزرگ است، بنابراین بعد از پلی سومنوگرافی معمولاً جراحی برداشتن لوزه ها و آدنوتیید توصیه می شود اما ۶ هفته بعد از جراحی نیز کودک باید مجدداً ویزیت شود زیرا آپنه در خواب -وقفه تنفسی در خواب- تنها در یک سوم موارد بعد از جراحی رفع می شود. آپنه تنفسی در خواب موضوعی است که نباید به آن بی توجهی کرد و به تشخیص و درمان نیاز دارد. بی توجهی به آپنه تنفسی حین خواب در کوتاه مدت می تواند باعث اختلال های تنفسی، به هم ریختن کنترل گلوکز، افزایش فشارخون، افزایش ابتلا به بیماری های عفونی و... شود. در درازمدت هم باعث نارسایی رشد و کاهش هوش و اختلال توجه می شود و فرد را در معرض تصادف قرار می دهد.