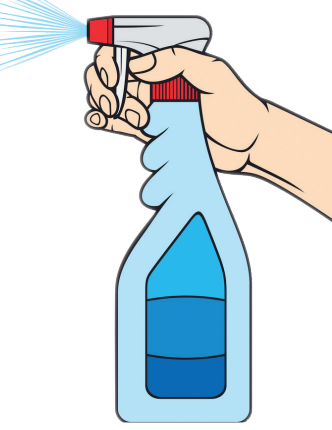


گروه **تغذیه و سلامت** – یک متخصص عفونی گفت:

به هیچ عنوان نباید محلول آب و وایتکس که برای گندزدایی سطح تهیه شده بیش از ۲۴ ساعت نگهداری شود.

به شیوع ویروس کرونا، مصرف انواع مواد شوینده برای ضد عفونی کردن سطوح در این روزها بیشتر شده، اما در هنگام استفاده از برخی مواد ضد عفونی کننده باید نکاتی بهداشتی را رعایت کنیم تا با اقدامات نامناسب سلامتی خود و اطرافیانمان را به خطر نیندازیم.

معصومه بیانی متخصص عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل درباره مواد ضد عفونی کننده‌های خانگی، گفت: دو ماده الکل و کلر (آب ژاول یا وایتکس) به صورت عادی خاصیت گندزدایی دارند و برای



گروه تغذیه و سلامت – مواد غذایی و نوع تغذیه نقش مهمی در سلامت بدن دارد. مصرف برخی مواد غذایی و زیاده روی در آن به مرور به مسدود شدن رگ ها منجر می شود و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ایجاد می کند.

رفع انسداد عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف فیبر محلول، آنتی اکسیدان و چربی های سالم همراه با حفظ سبک زندگی سالم با ورزش از جمله مواردی است که باید با افزایش سن بیشتر از هر زمانی مورد توجه قرار بگیرد.

خواص سیب

سیب ماده غذایی ششماره یک برای پاکسازی رگ ها محسوب می شود. اگر نمی خواهید رگ هایتان به این زودی ها دچار انسداد شود، سیب را در برنامه روزانه تان بگنجانید. زیرا این ماده غذایی حاوی خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که می تواند با اثرات منفی رادیکال های آزاد مقابله کند. علاوه بر این، سیب باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده کلسترول خوب خون محسوب می شود. این خواص سیب باعث می شود که جریان خون در رگ ها به خوبی انجام شود و با افزایش سن بالا مقابله شود.

جو دوسر

جو دو سر به ویژه برای شروع یک روز سالم و با نشاط قوی قاعده است. به خاطر اینکه باعث تحریک دستگاه گوارش شده و انرژی لازم را برای فعالیت های روزمره مهیا می سازد. فراموش نکنید که جو دوسر باعث کاهش چربی می شود که به چسبندگی رگ های خونی چسبیده اند. در نتیجه می تواند احتمال بروز تصلب شرایین و مشکلات قلبی را کاهش دهد.

سیب

نتایج بررسی های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول دارد. در زمانیکه

محلول آب و وایتکس پس از ۲۴ ساعت قابل استفاده نیست

ضد عفونی کردن سطوح مورد استفاده قرار می گیرند.

این متخصص عفونی درباره استفاده از وایتکس اظهار کرد: بهترین روش ضد عفونی برای افراد استفاده از آب و وایتکس است، زیرا مقرون به صرفه بوده و تهیه آن آسان است. بیانی افزود: در شرایط مختلف نسبت های خاصی از محلول آب و وایتکس را برای ضد عفونی کردن سطوح مورد استفاده قرار می دهیم.

بالترین نسبت محلول آب و وایتکس در چه زمانی باید استفاده شود؟

او درباره روش تهیه محلول آب و وایتکس، تاکید کرد: افرادی که از بیماران کرونایی می کنند باید برای ضد عفونی کردن سطوح با وایتکس نسبت یک به ۱۹، یا ۴ قاشق غذاخوری وایتکس به علاوه یک لیتر آب تهیه کنند و اطراف تخت و میزی که بیمار استفاده می کند را با این محلول ضد عفونی کنند.

این متخصص عفونی ادامه داد: افرادی که در شرایط عادی از محلول آب و وایتکس استفاده می کنند و مراقبت از بیمار کرونایی ندارند، برای تهیه محلول باید از نسبت یک به ۲۹ (یک واحد وایتکس و ۲۹ واحد آب) استفاده کنند. از آب گرم برای محلول آب و وایتکس استفاده نکنید بیانی درباره سه نکته ای که در استفاده از محلول آب و وایتکس باید به آن توجه شود، گفت: باز کردن در و پنجه ها هنگام استفاده از محلول، استفاده از آب جوشیده سرد شده برای محلول و نگه نداشتن بیش از ۲۴ ساعت محلول آب و وایتکس از جمله نکاتی است که حتما باید هنگام استفاده از این محلول رعایت شود.

او افزود: محلول آب و وایتسکی که خودمان برای

بهترین خوراکی برای باز شدن رگ ها

کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتگی رگ ها نیز کاهش پیدا می کند. علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئید ها است. این ترکیبات مغزی باعث کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

ماهی

ماهی های چرب منبع فوق العاده اسید های چرب امگا۳ هستند. این اسید های چرب به چربی های خوب معروف هستند و بسدن مایرایی بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق و همچنین جلوگیری از گرفتگی رگ ها به آنها نیاز دارد. در بیسن های های مختلف، ماهی آزاد، ماهی خال مخالی، تن و ساردین و ... حاوی بیشترین میزان اسید های چرب امگا۳ هستند.

زردچوبه

ترکیب قاع و پرخاضیت زردچوبه «کورکومین» نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می شود. نتایج پژوهش های محققان نشان می دهد که زردچوبه به واسطه دارا بودن این ترکیب می تواند از آسیب های ناشی از انسداد رگ ها جلوگیری کند. پس تا می توانید به غذا هایتان زردچوبه بزنید.

اسفناج

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از کاهش کلسترول و بروز بیماری هایی مانند تصلب شرایین، مفید است. خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی های نسبتا ارزان است که می تواند مصرف کنید و از خواص آن بهره مند شوید.

میوه های خشک

میوه های خشک جزو بهترین انتخاب ها برای پیشگیری از انسداد رگ ها و تمیزی آنها محسوب می شوند. این مواد غذایی حاوی

نحوه ضد عفونی کردن ماسک های خانگی در روزهای کرونایی

<p>توسط مبتلایان یا ناقلان بی علامت است.</p> <p>ماسک و پوشش های خانگی</p> <p>در بعضی از کشورها به دلیل کمبود ماسک جراحی و ۱۹۶۵ و ضرورت استفاده کادر درمانی از ماسک های، به عموم مردم توصیه می شود تا از ماسک های خانگی استفاده کنند، به خصوص در مکان های شلوغ که حفظ فاصله با دیگران ممکن نیست و</p> <p>ویژگی های ماسک های خانگی</p> <p>ماسک های خانگی پارچه باید دارای ویژگی های خاصی باشد تا بتواند از انتشار ویروس در محیط جلوگیری کند. ویژگی این ماسک ها عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none">* بینی و دهان را تا زیر چانه و پهلوئی صورت به خوبی بپوشاند و در عین حال مانع تنفس عادی نشود. * با بند یا یک یا کش به راحتی قابل استفاده و درآشتن از روی صورت باشد.بی آن که سبب آلودگی دهان، بینی و چشم شود. * چندان پله باشد. * بدون آسیب و تغییر شکل قابل شستن و خشک کردن باشد. * ضد عفونی کردن ماسک های خانگی برای استفاده مجدد	
--	--

پوستتان را با این سبزی خوشبو مثل آینه کنید

سیبوم یا چربی پوست به واسطه میزان بیش از حد باکتری استرپتوکوک دلیل آن است. گفته شده است که نمک موجود در آب کرفس استرپتوکوک را نابود می کند و از این رو، آنکه کاهش می یابد. با این وجود، این ادعاها بیچندگی آنکه را بیش از حد ساده کرده و این حقیقت که این باکتری های مای توانند هم به سلامت انسان آسیب رسانده و هم به آن کمک کنند را نادیده می گیرند.

افزون بر این، پژوهش های محدودی از این ایده که کرفس موجب نابودی استرپتوکوک می شود، پشتیبانی می کنند. در شرایطی که یک مطالعه نشان داد که برگ های کرفس عملکرد ضد باکتریایی علیه استرپتوکوک موثانس دارد، اما در آن از یک فرمول خمیر دندانئی استفاده شده بود. افزون بر این، اگر بدن شما دارای میزان بیش از باکتری های مضر استرپتوکوک باشد، ممکن است به مصرف آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید و باید همواره با یک پزشک در این زمینه مشورت کنید.

همچنین، اگرچه نمک دارای خواص ضد باکتریایی برای حفظ مواد غذایی و سلامت دندان است، هیچ پژوهشی از این ایده که محتوای سدیم آب کرفس عفونت های باکتریایی با ظهور آنکه را کاهش می دهد، پشتیبانی نمی کند. **فواید بالقوه آب کرفس برای آنکه**

بهداشت و سلامت

فشار خون بالا عامل اصلی مرگ زودرس در جهان است

■ **بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و این عارضه عامل اصلی مرگ زودرس در سراسر جهان است.**

– بررسی روزانه فشار خون – جلوگیری از استرس – درمان فشار خون در صورت افزایش فشار خون در زنان پیش روئنده تر است

مطالعات جدید محققان مرکز پزشکی Cedars-Sinai

در لس آنجلس با بررسی بیش از ۱۷ هزار داوطلب نشان می دهد نرخ افزایش فشار خون در زنان سریعتر است و از سنین پایین تری آغاز می شود. همین امر باعث می شود زنان بیشتر از مردان مستعد بیماری های قلبی عروقی باشند.

مردان در سن بیست سالگی در مقایسه با زنان فشار خون بالاتری دارند، ولی در دهه چهل زندگی زنان در این زمینه از مردان سبقت می گیرند. به طوری که فشار خون زنان در دهه چهل با فشار خون مردان در دهه ۶۰ زندگی قابل قیاس است. محققان هورمون ها را در این امر دخیل می دانند.

آلودگی صوتی فشار خون را افزایش می دهد

بررسی اطلاعات مربوط به ۲۱ هزار و ۲۰۳ کارگر چینی که در محل کار در معرض صدای شدید قرار داشتند نشان می دهد قرار گرفتن در معرض آلودگی صوتی در محل کار به افزایش فشار خون منجر می شود.

فشار خون را صبح انداز مگیری کنید

مطالعات محققان دانشگاه پزشکی Jichi ژاپن با بررسی بیش از چهار هزار و ۳۰۰ ژاپنی نشان می دهد بهترین زمان اندازه گیری فشار خون در افرادی که فشار خون بالا دارند، صبح است؛ چرا که فشار خون بالا در صبح، با افزایش احتمال سکته مغزی مرتبط است.

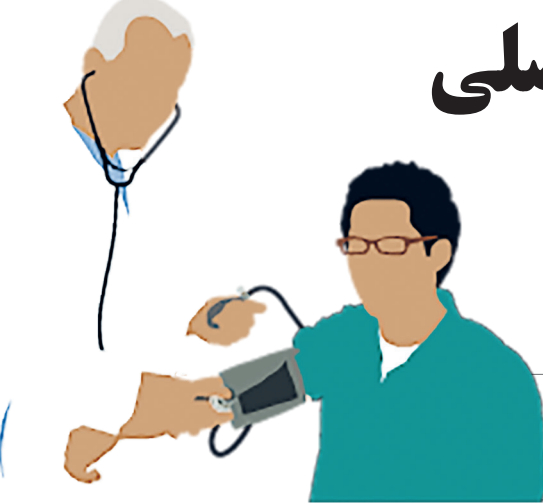
بر اساس این مطالعه احتمال سکته مغزی در افرادی که

گروه تغذیه و سلامت – کلم بروکلی یکی از سبزیجات

پرخاضیت برای بدن است. اما سوالی که مطرح می شود این است که کلم بروکلی را چگونه مصرف کنیم تا حاوی بیشتری برای بدن مان داشته باشد

کلم بروکلی جزو محبوب ترین سبزیجات است و اگر درست پخته شود، برای سلامتی مان مفید است. از روش های معمول آب پز کردن آن است. این روش ویتامین های محلول همچون C و B در سبزیجات را از بین می برد. ولی مساله به همین جا ختم نمی شود و محققان تازه شروع به انجام تحقیقاتی کرده اند. معلوم شده که مضرات آب پز کردن به از بین رفتن مواد مغذی محلول محدود نمی شود، بلکه مانعی ست برای جذب ترکیباتی مثل گلوکوزینولات. (گلوکوزینولات نقش موثری در کاهش احتمال ابتلا به سرطان ریه و روده بزرگ دارد.) در مقاله ای از سال ۲۰۱۱، محققان گلوکوزینولات ضد سرطان را در بدن افرادی که کلم بروکلی خورده اند را

سه شنبه ۶ خرداد ۱۳۹۹ ۳۰ شوال ۱۴۴۱ ۲۶۰ می ۲۰۲۰ شماره ۳۴۹۷ صفحه ۷



فشار خون صبح هنگام در آن بیش از ۱۵۵ میلی متر جیوه است، هفت برابر افرادی است که فشار خون صبح کمتر از ۱۳۵ میلی متر جیوه دارند البته این موضوع در فشار خون عصر صادق نیست؛ زیرا فشار خون عصر می تواند تحت تاثیر عواملی مانند دوش آب گرم، یا غذا مصرف شده باشد.

کاهش فشار خون با پالم و دانه کدو تنبل مطالعات اخیر نشان می دهد استفاده از پالم و دانه کدو تنبل در یک رژیم غذایی سالم منجر به کاهش فشار خون می شود. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ میلادی صورت گرفته، رژیم غذایی DASH روش های تغذیه ای برای توقف فشار خون بالا بهترین گزینه برای کاهش فشار خون است. این برنامه غذایی افراد را به کاهش مصرف سدیم تشویق می کند و در آن مواد غذایی حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم گنجانده شده است.

یکی از مهمترین مزیت های این روش، انعطاف پذیری آن است و اینکه از هیچ دستور پیچیده ای تبعیت نمی کند. توصیه محققان در رژیم غذایی DASH، مصرف مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، روغن سبزیجات، آجیل، گوشت سفید و حبوبات است و مصرف نوشیدنی های شیرین و چربی های اشباع شده را ممنوع می کند. هفده ماه مه (بیست و هفتم از دیهشت ماه) روز جهانی فشار خون نامیده شده است. هدف از نام گذاری این مناسبت که برای اولین بار در سال ۲۰۰۵ میلادی توسط اتحادیه جهانی فشار خون صورت گرفت، افزایش آگاهی عمومی در مورد فشار خون بالا، اقدامات پیشگیرانه و عوارض این اختلال است.

سالم ترین و بهترین روش برای مصرف کلم بروکلی

از آب کلم بروکلی در سوپ، سس و گریوی استفاده کنید. **بهترین روش مصرف کلم بروکلی بخارپز کردن آن است**

به عقیده کروسبی استفاده از آب گرفته شده از کلم بروکلی غیر از کالیک کمی مشکل است چرا که برخی از سم زها در آب حل می شوند و فایده استفاده از مواد مغذی آن را کم می کنند. در دواز مدت بهترین نتیجه را بخارپز کردن کلم بروکلی به ارغمان می آورد. کروسبی و همکارش فابری Adriana D. T. Fabbri در هسارولارد، در مقاله ای که در نوامبر گذشته چاپ شد به بررسی روش های مختلف پخت برای مقابله با مضرات آب پز کردن بروکلی وجود دارد؛ آب به دست آمده از آب پز کردن را برای مصرف نگه دارید.

آب به دست آمده از کلم بروکلی مفهوم جدیدی نیست.

در واقع درسال ۱۹۹۹ میلادی Harvard School Family Health Guide پیشنهاد کرده بود که

آگهی فشدان سند مالکیت

سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپار تمان مسکونی تحت پلاک ۱۶۴۸۷ فرعی مجزی از پلاک ۴۸۶۲ فرعی از ۵۶۲۱ اصلی واقع در شهرک صدف- فاز یک- قطعه ۴- C، (مجتمع مسکونی سلام) بلوک ۳- طبقه دوم- سمت جنوبی واحد سی و هشت در ابر صور تجلسه تفکیکی شماره ۷/۳۹۹۱ مورخ ۱۰/۶/۹۴ به نام دولت جمهوری اسلامی ایران با نامایندگی ساز مان منطقه آزاد کیش ثبت و صادر گردید. سپس برابر سند قطعی ۱۵۹۶۷ مورخ ۱۷/۱۲/۹۴ دفتر خانه ۵۹ کیش به تعاونی انبوه سازی مسکن سلام انتقال و النهایه ششدانگ برابر سند قطعی ۱۶۱۶۳ مورخ ۱۴/۱/۹۵ دفتر خانه ۵۹ کیش به آقای احمد کتاب فروش فرزند اسداله انتقال قطعی یافت و برابر سند رهنی ۷۶۲۳ مورخ ۴/۴/۹۵ دفتر خانه ۱۹۴ تبریز در قبال مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۰۰ ریال بمدت ۳۶ ماه در رهن بانک پاسار گاد شعبه میدان ساعت تبریز قرار گرفت. نامبرده برابر در خواست وارده شماره ۸/۷۵۶ مورخ ۲۰/۲/۹۹ منضم به دو برگ استشهادیه مدعی است سند مالکیت خود به شماره چاپی ۴۳۸-۴۹۱-۹۴ الف را به علت جابجایی مفقود نموده و با جستجوی کامل پیدا نشده است لذا باسناد ماده ۱۲۰ قانون اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی میشود تا هر شخص مدعی معامله با وجود اصل سند مالکیت و یا سند معامله پلاک مرقوم نزد خود میباشد ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را کتبا به همراه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید و در صورت عدم اعتراض و یا عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله در ظرف مدت مقرر قانونی اداره ه ثبت اقدام به صدور المثنای سند مالکیت خواهد نمود.

محمد طایفه نادى – رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کیش

آگهی فشدان سند مالکیت

سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپار تمان مسکونی واقع در جزیره کیش تحت پلاک ۱۴۴۴۸ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۹۰۴ فرعی از ۵۶۲۱ اصلی، واقع در شهرک صدف- فاز سه- قطعه ۱۳- واحد دوم تفکیکی به نام ساز مان منطقه آزاد کیش ثبت و صادر گردید سپس ششدانگ برابر سند قطعی ۵۱۸۲ مورخ ۱۴/۸/۸۵ دفتر خانه ۳۸ کیش به آقای غفار آقا زاده انتقال قطعی یافت. ششدانگ برابر سند رهنی شماره ۱۰۶۵۵ مورخ ۹/۱۱/۹۲ دفتر خانه ۵۹ کیش در قبال مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۷۵۰ ریال به مدت ۱۲ ماه در رهن بانک صادرات شعبه مرکزی کیش قرار گرفت. نامبرده برابر در خواست وارده شماره ۸/۱۰۲۸ مورخ ۳۰/۲/۹۹ منضم به دو برگ استشهادیه مدعی است سند مالکیت خود به شماره ۶۱۰۵۱۸-۹۱ الف را به علت جابجایی مفقود نموده و با جستجوی کامل پیدا نشده است لذا به استناد ماده ۱۲۰ قانون اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر شخص مدعی معامله با وجود اصل سند مالکیت و یا سند معامله پلاک مرقوم نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را کتبا به همراه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره ه تسلیم نماید و در صورت عدم اعتراض و یا عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله در ظرف مدت مقرر قانونی اداره ه ثبت اقدام به صدور المثنای سند مالکیت خواهد نمود.

محمد طایفه نادى – رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کیش



«معانیت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

ورزش، از بهترین ابزار برای مبارزه با مواد مخدر است

