

واقعیت این است که پوست آلبالو قابض و تب‌بر است و دم کرده پوست آن برای درمان سرفه، تب ناشی از سرماخوردگی بسیار مؤثر هستند. یکی از بهترین کژینه‌هایی که می‌توانید با آلبالو برای بهبود سرماخوردگی خود درست کرده و مصرف کنید چای آلبالو است.

کنترل وزن

کربوهیدرات‌ها همین‌ین اصلی دلیل افزایش وزن مردم به شمار می‌آیند، اما این واقعیت این است که مصرف درست کربوهیدرات به کاهش یا کنترل وزن کمک هم می‌کند. از طرف دیگر آلبالو بخاطر داشتن فیبر بالا یکی از بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن و تقویت عضلات ماهیچه‌های بدن است پس مصرف حداقل آلبالو برای کاهش وزن بدن مفید است. اگر مشکلات گوارشی ندارید علاوه بر مصرف خام آلبالو می‌توانید با تهیه ترشی آلبالو که کم نمک باشد هم به کنترل وزن خود کمک کنید.

پیشگیری و درمان نقرس

آلبالو می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک در خون کمک کند، بنابراین این میوه خوشمزه می‌تواند به جلوگیری از نقرس و کاهش درد نقرس کمک کند.

عوارض جانبی احتمالی آلبالو

در حالی که آلبالو به طور کلی برای اکثر مردم بی‌خطر است، چند عارضه جانبی بالقوه وجود دارد:
اغم از مشکلات گوارشی:
درست است یعنی افرادی که مشکلات گوارشی دارند، این حجم از فیبر می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی بیشتر مثل نفخ و اسهال شود، به خصوص اگر به مقدار زیاد مصرف شود، و انقباض‌های آلرژیک گاهی برخی از افراد ممکن است به آلبالو آلرژی داشته باشند
علائمی مانند کپهر، تورم یا مشکل در تنفس را تجربه کنند؛
بنابراین مصرف آن بهتر است با دقت بیشتری انجام‌شود و تداخل با دارو هادر مواقعی آلبالو ممکن است با برخی داروها، به ویژه رفیق کنندهای خون مانند وارفارین تداخل داشته باشد.

بهبود خواب

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مصرف آب آلبالو با غذاها و خوردنی‌های مختلفی که می‌توان با آلبالو تهیه کرد، ممکن است به‌عنوان یکی از خواص آلبالو به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک کند. برای بهره بردن از این خاصیت آلبالو خوب است چند ساعت قبل از خواب خشک‌ه آلبالو بخورید.

سلامت مغز و جلوگیری از زوال شناختی

ترکیبات موجود در آلبالو ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در مغز به محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند. بنابراین برای داشتن پیری بهتر حتماً آلبالو را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

کاهش خطر سکنه مغزی

میلیون‌ها نفر در معرض خطر ابتلاء به دیابت یا بیماری قلبی هستند، رژیم غذایی حاوی آلبالو ترش ممکن است بهتر از داروهایی باشد که پزشک توصیه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که گیلاس ترش نه تنها فواید قلبی عروقی قابل مقایسه‌ای نسبت به داروهای توصیه شده ارائه می‌دهد، بلکه علاوه بر این می‌تواند خطر سکنه مغزی را به عنوان یکی از خواص آلبالو کاهش دهد.

حمایت از سلامت روده

آلبالو یکی از بهترین میوه‌ها برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است. فیبر موجود در این میوه خوشمزه ترش با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و بهبود هضم، از سلامت روده شما محافظت می‌کند.

درمان سرماخوردگی

آلبالو حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از مادر برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند. ضمناً آلبالو به جذب آهن و در نتیجه مقاومت بدن در برابر عفونت هم کمک می‌کند. از طرف دیگر آلبالو میوه‌ای است که به خوبی با وایروس‌ها مبارزه می‌کند.

فواید شیرین یک میوه ترش برای قلب

📌 **آلبالو، میوه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و ویتامین C است که می‌تواند به بهبود خواب، کاهش التهاب، کنترل وزن، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی کمک کند.**



گروه بهداشت و سلامت – آلبالو که به نام گیلاس ترش هم شناخته می‌شود، میوه یک درخت کوچک (Prunus cerasus) بومی اروپا است که اکنون در سراسر جهان رشد می‌کند. فصل برداشت آلبالو کو ناه است و به همین دلیل اغلب در قفسه‌های مغازه‌ها به جای تازه، منجمدش در فصل‌های دیگر یافت می‌شوند که تقریباً این نوع

سردردهای مزمن با مصرف

امگا ۳ کمتر می‌شود

گروه بهداشت و سلامت – براساس پژوهشی که اخیراً انجام شده، رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند به کاهش سردردهای مزمن کمک کند. براساس نتایج یک پژوهش علمی که در نشریه Journal of Neurotrauma (JN) منتشر شده است، رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند دفعات و شدت سردردهای مزمن، به‌ویژه در بیماران مبتلا به سردردهای پس از ضربه مغزی، را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

در این مطالعه که توسط محققان آمریکایی انجام شده، ۱۲۲ بیمار با سابقه سردردهای مزمن ناشی از آسیب‌های مغزی شرکت داشتند. این افراد به مدت ۱۲ هفته تحت دو نوع رژیم غذایی متفاوت قرار گرفتند.

گروه اول رژیم غذایی معمولی با نسبت رایج امگا-۳ به امگا-۶ را دنبال کردند و گروه دوم میزان بیشتری امگا-۳ مصرف کرده و در عین حال مصرف امگا-۶ را کاهش دادند. نتایج نشان داد که در گروهی که رژیم غذایی با امگا-۳ بالاتر دریافت کرده بودند، تعداد روزهای سردرد در ماه حدود دو روز کاهش یافت؛ شدت درد نیز به‌طور متوسط ۳۰ درصد کمتر شد.

همچنین آزمایش‌های خونی نشان داد سطح ترکیبات ضدالتهابی مرتبط با امگا-۳ در بدن این افراد افزایش یافته است.

نقش امگا-۳ و امگا-۶ در بدن

امگا-۳ اسید چربی ضروری است که بدن انسان قادر به ساخت آن نیست و باید از طریق غذا تأمین شود. این ماده برای عملکرد طبیعی قلب، مغز، سیستم ایمنی و عصبی اهمیت دارد و همچنین به سلامت پوست، مو و ناخن‌ها کمک می‌کند. در مقابل، امگا-۶ نیز نوعی اسید چرب ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن، به‌ویژه در ترکیب با کمبود امگا-۳ می‌تواند منجر به ایجاد التهاب و افزایش ریسک

کار طولانی با رایانه چه بیماری‌هایی را به دنبال دارد؟



برای پیشگیری از این مشکلات، میخائیلکو توصیه می‌کند محیط کار به‌درستی طراحی شود. ارتفاع صندلی باید مناسب باشد، نمایشگر در سطح چشم قرار گیرد و برای مچ دست از زیردستی‌های ارگونومیک استفاده شود. همچنین، بهتر است هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و کمی نرمش یا حرکت داشته باشید تا از خشکی عضلات و اختلالات عصبی جلوگیری شود.

گروه بهداشت و سلامت – یک پزشک متخصص هشدار داده که کار کردن طولانی مدت با رایانه می‌تواند باعث ایجاد مشکلات عضلانی اسکلتی در فرد شود.

به گفته یک پزشک متخصص، نشستن طولانی مدت پشت رایانه، خطر ابتلا به بیماری‌های اسکلتی عضلانی را افزایش می‌دهد. کار طولانی مدت با رایانه‌ها می‌تواند منجر به بروز مشکلات متعددی در سیستم حرکتی بدن شود. دکتر لیلیا میخائیلکو، رئیس بخش فیزیوتراپی و تمرینات درمانی در مرکز پزشکی اروپایی (EMC) و متخصص درمان‌های دستی و استنوتپاتی، در گفت‌وگو با یک نشریه روسی به دو بیماری شایع در میان کاربران رایانه اشاره کرده است: استئوکندروز و اسپاسم عضلات.

به گفته این پزشک، نشستن طولانی مدت در وضعیت ثابت، به‌ویژه زمانی که سر به جلو خم شده باشد، فشار زیادی به ناحیه گردن و کمر وارد می‌کند. این وضعیت منجر به اختلال در جریان خون، فرسایش دیسک‌های بین‌مهره‌ای و فشار بر اعصاب می‌شود که در نهایت می‌تواند منجر به استئوکندروز (نوعی آرتروز ستون فقرات) یا حتی فتق دیسک گردد. این یکی دیگر از پیامدهای شایع کار با رایانه، سندرم تونل کارپال است. میخائیلکو توضیح می‌دهد که استفاده مداوم از ماوس و کیبورد باعث فشرده شدن عصب میانی در ناحیه مچ دست می‌شود. این موضوع



بیماری‌های مزمن شود. امگا-۶ در مقادیر بالا در غذاهای فرآوری شده مانند شیرینی‌ها، فست‌فود، سوپیس و کالباس، چیس و غذاهای آماده وجود دارد.

به گفته نویسندگان، اصلاح رژیم غذایی و افزایش مصرف منابع امگا-۳ می‌تواند یک راهکار ساده، ایمن و مقرون‌به‌صرفه برای کاهش سردردهای مزمن باشد، به‌ویژه برای کسانی که از آسیب‌های مغزی رنج می‌برند. پژوهشگران تأکید کردند که تاکنون روش‌های درمانی مؤثری برای سردردهای مزمن پس از ضربه مغزی وجود نداشته و اصلاح تغذیه می‌تواند نقش مکمل مؤثری در کنار سایر درمان‌ها ایفا کند.

در صورتی که با سردردهای مداوم یا مزمن مواجه هستید، مشورت با پزشک و متخصص تغذیه برای تغییر سبک تغذیه و گنجاندن منابع امگا-۳ در رژیم روزانه می‌تواند بخشی از راهکار درمانی شما باشد.

از جمله منابع غنی از امگا-۳ که در بازارهای داخلی یافت می‌شوند می‌توان به ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، کولی و آزادپروشری اشاره کرد. همچنین گردو، تخم کتان، دانه چیا و روغن کلزا از دیگر گزینه‌های مناسب برای تأمین امگا-۳ به‌شمار می‌روند. استفاده از این مواد غذایی در رژیم روزانه می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن، کاهش التهابات و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله سردردهای مکرر کمک کند.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای امور خدماتی و پشتیبانی



سازمان بهداشت و درمان

- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۵:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۴/۰۵/۰۷
- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۴/۰۵/۱۸
- مهلت زمانی بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۵/۱۹
- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد و مناقصه و ارائه پاکت الف: آدرس: هرمزگان – بندرعباس – خیابان طلوع – اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان تلفن: ۰۷۶-۳۳۶۶۳۹۶

اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان

شناسه: ۱۹۶۸۸۹۲

اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان در نظر دارد مناقصه عمومی واگذاری امور خدماتی و پشتیبانی (نظافت ساختمان‌های اداری و وابسته، خدمات آبدارخانه‌ها، نگهبانی و حفاظت ساختمان‌های اداری، نگهداری فضای سبز و خدمات امور دفتری شامل نامه‌رسانی، ماشین‌نویسی و بایگانی) به شماره ۲۰۰۴۰۰۳۵۲۱۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ می‌باشد.

تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استریل دارای پروانه بهره‌برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط W.H.O

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سپهر - خیابان سوم - شماره ۸ - تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱ فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF ، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

شرکت صنایع چوبی

۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش شهرک صنعتی درخت سپهر - صنعت ششم - پلاک ۸۶۱

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش