

هوای خانه می تواند خطر ناک باشد

تصور بسیاری این است زمانی که هوا آلوده یا دارای غبار و گرد و خاک است، هوای داخل خانه یا خودرو تمیز تر و برای سلامت بهتر است اما تحقیقات جدید این فرضیه را تا حدودی رد کرده است. نتایج یک مطالعه جدید نشان داده که هزاران میکروپلاستیک بسیار کوچک تا حدی که می توانند به اعماق ریه ها نفوذ کنند، در هوایی که در خانه و ماشین خود تنفس می کنید، وجود دارد.
نویسندگان این مطالعات اعلام کرده اند: «مردم به طور متوسط ۹۰ درصد از وقت خود را در فضاهای بسته، از جمله خانه ها، محل های کار، مغازه ها و وسایل حمل و نقل می گذرانند و از طریق استنشاق هوا در معرض آلودگی میکروپلاستیک قرار دارند.» این مطالعه نشان داد که بزرگسالان ممکن است روزانه حدود ۶۸هزار ذره میکروپلاستیک یک تا ۱۰ میکرومتری را از هوای داخل خانه استنشاق کنند؛ تخمینی که ۱۰۰ برابر بیشتر از حدانتظار پیش بینی های اولیه است.

هشدار کارشناس

تأکید دارویی به زائران اربعین حسینی

طبق اطلاعیه ستاد مرکزی اربعین در سامانه سماح، برخی بیماران با شرایط خاص از جمله بیماری های مزمن کنترل نشده و تشدید یافته، از حضور در این مراسم منع شده اند. همچنین فهرستی از داروهای ممنوعه برای ورود به کشور عراق توسط وزارت امور خارجه اعلام شده که شامل داروهای مخدر، شبه مخدر، آرام بخش و روانگردان است و زائران باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشند. ندا کاظمی نیا، کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو در این باره می گوید: «افرادی که نیاز به مصرف این نوع داروها دارند، باید قبل از سفر، موضوع را با پزشک حج و زیارت مطرح و تأییدیه های لازم را دریافت کنند. سایر بیماران دارای بیماری های مزمن از جمله دیابت و فشار خون نیز باید داروهای خود را در بسته بندی اصلی و با پرچسب مشخص همراه بیاورند و در صورت امکان، دستگاه اندازه گیری قند یا فشار خون نیز در سفر داشته باشند.»

رژیم میوه ای لاغر نمی کند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به سوّالی درباره کاهش وزن با مصرف زیاد میوه و رعایت نکردن رژیم غذایی، اعلام کرد: میوه ها سرشار از مواد مغذی اما منبع کربوهیدرات و قند هستند. مصرف نامحدود میوه می تواند اثرات منفی مانند افزایش وزن داشته باشد. اعتدال همواره عامل مهمی در کاهش وزن است.



درهای گردن و کمر در میان گروه های مختلف شغلی در حال افزایش است. مهران اعظمی، متخصص ارتوپدی با تأیید این آمار افزایشی می گوید: در صورت تداوم درد بیش از یک هفته یا بروز علائمی نظیر گرگزگ، بی حسی، ضعف عضلانی، تب و لرز یا درد ناگهانی و شدید، مراجعه به پزشک متخصص ضروری است.

۳ نوشیدنی ترسناک برای کلیه ها

نوشیدنی های محبوب چه بلایی سر کلیه های ما می آورند و چطور باید از این عضو حیاتی محافظت کرد

گزارش

آرش نپاوندی

روزنامه نگار

سنگ کلیه یکی از شایع ترین بیماری های

کلیوی است که با درد شدید و عوارض بالقوه جدی همراه است. عوامل متعددی از جمله رژیم غذایی، مصرف کم مایعات و مصرف نوشیدنی های خاصی در

تشکیل سنگ کلیه نقش دارند. در این میان مصرف نوشابه گازدار، نوشابه های انرژی زا و چای پر رنگ، ارتباط مستقیمی با احتمال ابتلا به سنگ کلیه دارند. دکتر رضا

هما یونفر، متخصص تغذیه در گفت و گو با روزنامه همشهری به این موضوع پرداخته و عوارض سنگ کلیه و راه های پیشگیری از آن را تشریح کرده است.

راه های پیشگیری از سنگ کلیه

- هیدراتاسیون: مصرف ۲-۳ لیتر آب در روز ضروری است. کاهش سدیم: رژیم غذایی کم نمک می تواند ترشح کلسیم ادراری را کاهش دهد.
- محدود کردن پروتئین حیوانی: پروتئین حیوانی سطح اسید اوریک را افزایش می دهد که خطر سنگ های اسید اوریک را بالا می برد.
- مصرف سیترات: میوه هایی مانند لیمو سیترات دارند که از تشکیل سنگ جلوگیری می کنند.
- حفظ وزن سالم: چاقی خطر سنگ کلیه را افزایش می دهد.

عوارض سنگ کلیه

درد شدید: عبور سنگ از مجاری ادراری یکی از دردناک ترین تجربیات گزارش شده است.

عفونت مجاری ادراری: انسداد ناشی از سنگ منجر به عفونت می شود.

آسیب کلیوی: انسداد طولانی مدت می تواند به تورم کلیه و آسیب دائمی آن منجر شود.

بیماری کلیوی مزمن: تکرار سنگ کلیه می تواند به نارسایی کلیوی منجر شود.

چرا نباید نوشیدنی های سنگ ساز بخوریم

نوشابه انرژی زا

- قند بالا: می تواند منجر به چاقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان شود.
- اسید فسفریک: ممکن است به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر استئوپروز کمک کند.

کافئین بالا: می تواند باعث بی خوابی، اضطراب، تپش قلب و در موارد شدید، آریتمی قلبی شود.

قند بالا: خطر چاقی و دیابت را افزایش می دهد.

کافئین: مصرف بیش از حد می تواند باعث اضطراب، بی خوابی و تپش قلب شود.

تاتن ها: می توانند جذب آهن را کاهش دهند که برای افراد مبتلا به کم خونی مشکل ساز است.

نوشیدنی های سنگ ساز

نوشابه انرژی زا: محتوای بالای قند (به ویژه فروکتوز)، کافئین و سدیم، این نوشیدنی ها را به عنوان عامل خطر احتمالی مطرح می کند. فروکتوز می تواند سطح کلسیم ادراری را افزایش دهد که یکی از عوامل اصلی تشکیل سنگ های کلسیمی است.

چای سیاه: چای سیاه حاوی اگزالات است؛ ماده ای که می تواند با کلسیم ترکیب شود و سنگ های کلسیم اگزالات را تشکیل دهد که شایع ترین نوع سنگ کلیه است. مصرف یک یا ۲ فنجان چای سیاه در روز، به ویژه اگر با هیدراتاسیون (آبرسانی) کافی همراه باشد، بعد است خطر سنگ کلیه را افزایش دهد و حتی ممکن است مفید باشد.

نوشابه گازدار به خصوص کولا:

مصرف ۲ قوطی یا بیشتر کولا در روز خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می دهد. این خطر برای کولاهای شیرین شده با شکر و کولاهای حاوی شیرین کننده های مصنوعی مشابه است که نشان می دهد اسید فسفریک موجود در این نوشیدنی ها نقش مهمی دارد.



نوشیدنی ها در فضای باز خطر ناک می شوند؟

فضای مجازی پر شده از اطلاعاتی که بدون مستندات علمی، توصیه های سلامت محور برای مردم دارند. یکی از آخرین ادعاها که منجر به نگرانی هم شده، این است که اگر نوشیدنی چند ساعت در فضای باز و در معرض اکسیژن بماند، باکتری ها و ترکیبات مضر در آن تشکیل می شود. منصور رضایی، متخصص تغذیه در پاسخ به چنین ادعایی به همشهری می گوید: «این مورد تنها درباره نوشیدنی های حاوی خامه، شیر و آیمپوهایی که تکه های میوه طبیعی در خود دارند صدق می کند، اما ادله علمی برای اینکه همه نوشیدنی ها در صورتی که در فضای بیرون قرار بگیرند محل کشت میکروب ها و ویروس ها می شوند وجود ندارد.» رضایی ادامه می دهد: «این را که یک نوشیدنی مانند چای دم کرده برای چند ساعت بماند و محلی برای رشد میکروب ها و باکتری ها شود، تا به حال نه شنیده و نه تجربه کرده ام. درباره آب معدنی هم این مسئله مطرح می شود که اگر در فضای بیرون و مثلاً نور مستقیم به مدت طولانی قرار بگیرد، پلیمرهای پلاستیک بطری مونومر آزاد می کنند که می تواند یکی از فاکتورهای خطر برای ایجاد سرطان باشد. این مسئله تنها در صورتی امکان پذیر است که فرد آب را دائم در فریزر قرار دهد و از پلاستیک بطری آن مونومر آزاد شود و اگر این بطری در فضای بیرون قرار گیرد مونومرهای بیشتری آزاد می شود که این مونومر ها می تواند از دلایل تحریک سلول های سرطانی باشد، اما درباره اینکه آب در فضای باز بماند و محل تجمع باکتری و میکروب شود، ادله ای نداریم.» البته به تأکید این متخصص تغذیه، در باره غذاها از جمله آبگوشت، خورش، سوپ و... که چند ساعت بعد از صرف غذا در دمای بیرون می مانند، محیط مناسب برای کشت میکروب ها می شوند دلایل محکمی وجود دارد. رضایی در دمای ۲۰ تا ۳۰ درجه اتاق باقی بماند بهترین محل برای تشکیل باکتری و میکروب است. به چنین فضایی محیط کشت می گویند. رضایی درباره راهکارهای پیشگیری از تشکیل باکتری ها و میکروب ها در خوراکی ها هم توضیح می دهد: «غذاها باید در نخستین زمان ممکن بعد صرف غذا در یخچال گذاشته شوند. اگر آبگوشت و خورش در فضای اتاق نگهداری شود، بار میکروبی آن بالا می رود و سیستم ایمنی بدن تا حدی می تواند این میکروب ها را تحمل کند، اما افزایش آن بر بدن عوارضی دارد و می تواند بیماری های گوارشی به شکل اسهال حاد و بیماری های مزمن کبدی ایجاد کند.»



ادامه از صفحه ۱۹

لیست مزایده املاک شماره ۵											
ردیف	آدرس	سهم مالکیت	مساحت عرصه (متر مربع)	مساحت اعیان (متر مربع)	نوع ملک	انبار	پارکینگ	پلاک ثبتی	توضیحات	قیمت پایه مزایده	شرایط مزایده
گیلان											
۴۴	گیلان - بندرانزلی - خیابان تهران - نبش بن بست سیروس - عمارت سروش ۱ - طبقه ۳	ششدانگ	قدرالسهم	۹۴/۵۰	آپارتمان مسکونی	دارد	دارد	۱۱۳۱/۵	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۳۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
مازندران											
۴۵	مازندران - شهرستان آمل - خیابان امام رضا (ع) - روستای وسطی کلا -جنب مسجد امام خمینی - کوچه لاله دوم - نبش شمالی کوچه	ششدانگ	۱۷۱۸/۵۵	وضعیت موجود	خانه مسکونی	-	-	۴۹/۴۵	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۷۷,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
۴۶	مازندران - بابل - امیرکلا - خیابان مصطفی خمینی - جلوتر از منبع آب - کوچه شهید مهاجرى - کوچه شهید کرامت ۲ - انتهای کوچه درب سمت چپ روبرو	ششدانگ	۲۷۷/۶۵	وضعیت موجود	ویلايي	-	-	۴۸۶۱/۱۶۷۶	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۵۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
۴۷	مازندران - آمل - خیابان نور - گلشهر پنجم - کوئ بن بست شهید نایجیان یازدهم - پلاک ۴ - کد پستی ۴۶۱۷۷۱۹۸۴۴	ششدانگ	۳۵۱/۶۰	وضعیت موجود	خانه	-	-	۴۱/۵۰۰	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۶۳,۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
۴۸	مازندران - چالوس - بلوار امام رضا - ابتدای بلوار - روبروی بازارک - جنب پاساژ تختی - ساختمان اداری باران - طبقه اول - واحد ۵	ششدانگ	قدرالسهم	۱۱۱/۵	آپارتمان	ندارد	دارد	۴۱/۲۰۰۰	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
مرکزی											
۴۹	مرکزی - ساوه - شهرک فجر - فاز ۳ - عمار ۱ - میثم ۱ - پلاک ۵۷ (۶۳)	ششدانگ	۲۰۸/۸۱	وضعیت موجود	ویلايي	-	-	۲۳۸/۱۲۶۲	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۳۹,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
۵۰	مرکزی - ساوه - بلوار آزادی - خیابان آزادی ۳۵ - مجتمع تاکسیرانی - بلوک ۳ - طبقه ۲	ششدانگ	قدرالسهم	۹۴/۲۳	آپارتمان مسکونی	دارد	دارد	۷/۱۰۶	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۱۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب
همدان											
۵۱	همدان، خیابان شریعتی، بعد از کوچه یوسفی، روبروی مرکز خرید صفویه - تجاری همکف - محل سابق شعبه ثامن الحجج	ششدانگ	۱۷۶/۵۰	وضعیت موجود	تجاری	-	-	۲۸۲۰/۱۲	تخلیه	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	هـ
۵۲	همدان، میدان جهاد، ابتدای خیابان طالقانی، روبروی حیاط هتل بوعلی، جنب نمایندگی بیمه دانا	ششدانگ	قدرالسهم	۱۰۷/۲۹	تجاری	-	-	۴۲۰۵/۳۲	تخلیه	۵۴۴,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	هـ
یزد											
۵۳	یزد - چهار راه سید حسن نصرالله - ابتدای بلوار امیر کبیر - ساختمان تجاری خاوران - طبقه زیرزمین	ششدانگ	قدرالسهم	۴۳/۹۵	تجاری	ندارد	ندارد	۸۹۳۸/۱۹۴۶	تخلیه	۲۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	و
۵۴	یزد، میدان معلم، بلوار باکتزاد، چهار راه معلم، بین کوچه های ۳۰ (محمد رضا زحمتکش) و کوچه ۲۸ زیتون، روبروی بل عابر پیاده، پلاک ۴۲۲، طبقه زیر زمین کدپستی: ۸۹۱۶۹۶۸۱۱۳	ششدانگ	قدرالسهم	۱۱۰/۷۱	آپارتمان تجاری	ندارد	ندارد	۶۹۹/۲	ملک مورد مزایده دارای متصرف می باشد و رفع تصرف بعهده خریدار می باشد	۱۹,۹۳۰,۰۰۰,۰۰۰	ب

ملاحظات

- اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل یک فقره چک تضمین شده بانکی دارای شناسه صیاد در وجه **بانک پارسیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۰۳۴۰۱** و شماره شب ۱۴۰۴/۰۵/۱۳ الی **شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵** از ساعت **۷:۳۰ صبح لغایت ۱۴ و در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ تا ساعت ۱۰ صبح در محل بازگشایی پاکت ها انجام می پذیرد. (طی روزهای شنبه تا چهارشنبه به جز ایام تعطیل)**
- توضیح :** اصلاحات انجام شده در سایت بانک پارسیان ملاک عمل نهایی مزایده می باشد.
- نحوه دریافت ثمن معامله و شرایط پرداخت جهت تنظیم میابعه نامه به شرح جدول ذیل می باشد.**

گروه بندی شرایط	سپرده شرکت در مزایده	حصه نقدی ثمن معامله زمان تنظیم میابعه نامه	تتمه ثمن معامله بصورت اقساط	نرخ سود سالیانه اقساط
الف	۵٪	۹۵٪	-	-
ب	۵٪	۵٪	اقساط ۶۰ ماهه	۹۰٪
ج	۵٪	۱۵٪	اقساط ۳۶ ماهه	۸۰٪
د	۵٪	۱۵٪	اقساط ۴۸ ماهه (با فاصله اقساط ۶ ماهه)	۸۰٪
هـ	۵٪	۱۵٪	اقساط ۶۰ ماهه	۸۰٪
و	۵٪	۲۵٪	اقساط ۶۰ ماهه	۷۰٪