چهار فایده شیر ولبنیات برای سلامتی

انرژی

شیر، پنیر و ماست به‌دلیل داشتن مقادیر بهینه از آمینواسیدهای ضروری که بدن نمی‌تواند آنها را بسازد، منبعی از پروتئین باکیفیت بالا هستند

خواب بهتر

پروتئین موجود در لبنیات، می‌تواند به ترمیم عضلات هنگام خواب کمک کند، به‌خصوص در کسانی که ورزش سخت انجام می‌دهند

ایمنی بدن

خوردن لبنیات به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، یکی از راه‌های دریافت مواد مغذی برای افزایش سیستم ایمنی بدن است

سلامت روده

پروبیوتیک‌ها را می‌توان در برخی از غذاهای لبنی مانند ماست و کفیر یافت که به سلامت روده کمک می‌کند

زندگی مسالمت آمیزی که گران تمام می‌شود!

سه عامل محیطی، حیوانی و انسانی، در افزایش بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان نقش دارند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آنفلوآنزای پرندگان، آبله‌میمونی، بیماری پشه دنگی و ... عنوان‌هایی است که در سال‌ها و ماه‌های اخیر، نام‌شان را بیشتر از هر وقت دیگری می‌شنویم. بیماری‌هایی که همه‌شان یک هشدار مشترک برایمان دارند؛ این‌که دامنه بیماری‌های مشترک انسان و حیوان، روز به روز گسترده‌تر شده و این گستردگی همچنان ادامه دارد. موضوعی که دکتر آمیتیس رمضانی، استاد بیماری‌های عفونی و دبیر انجمن متخصصان عفونی کشور هم بر آن تاکید دارد و از تلاش همه‌جانبه برای مقابله با این بیماری‌ها می‌گوید؛ مقابله‌ای که فقط از پس سیستم درمان برنمی‌آید و برای به‌نتیجه‌رسیدن، نیاز به همکاری عوامل مختلفی دارد.

بر سر زبان افتادن بیماری آبله میمونی، دوباره موضوع بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان را پررنگ کرد؛ به نظر شما این دسته از بیماری‌ها بیشتر از گذشته نشده است؟

بله، همین‌طور است. کلا به دلیل اتفاقاتی که در سال‌های اخیر رخ داده، ازجمله تغییرات آب‌وهوایی و اقلیم‌ها، ورود بشر به منطقه و حوزه حیات‌وحش، ازبین‌بردن جنگل‌ها و فضای سبز و ... طبعا ارتباط نزدیک‌تری با حیوانات اهلی و وحشی برای انسان پیش‌آمده که همین موضوع، شرایط را بیش از گذشته مهیا کرده تا بیماری‌های عفونی که در حیوانات وجود دارند به انسان برسد.

در میان علت‌های افزایش این دسته بیماری‌ها، از جنگل‌زدایی گفتید؛ اما چه ارتباطی میان ازبین‌رفتن جنگل و بیماری مشترک انسان و حیوان وجود دارد؟

علتش در تماس بیشتر آنها با همدیگر است. بدیهی است که ازبین‌رفتن فضاهای سبز و به‌طورکلی جنگل‌زدایی، باعث تماس بیشتر و مستقیم‌تر انسان و حیوانات می‌شود و در نتیجه آن، انتقال بیماری‌ها از حیوان به انسان افزایش پیدا می‌کند.

چقدر این دسته از بیماری‌ها می‌تواند فراگیر باشد؟

آنچه مشخص است این‌که ۶۰ درصد عوامل عفونی سال‌های اخیر، جزو عوامل عفونی بیماری‌های انسان و حیوان دسته‌بندی می‌شوند و البته که طیف وسیعی هم دارند؛ از بیماری هاری تا آبله تا بیماری دنگی که این روزها از طریق نیش پشه در انسان ایجاد می‌شود. آبله میمونی، تب مالت که مشترک بین انسان و دام است و بیماری خونریزی‌دهنده تب کنگو و ... همه از بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان است که این روزها بیشتر از هر وقت دیگری درباره آنها می‌شنویم و این نشان از افزایش آنها در جهان دارد.

بدی‌اش این است که این نوع از بیماری‌ها، دردسرزایی بیشتری نسبت به بیماری‌های اختصاصی انسان دارند.

دقیقا همین‌طور است. طبعا کنترل یک بیماری که مختص به انسان باشد، راحت‌تر از یک بیماری با منشأ حیوانی است. مثلا تصور کنید ناقل یک بیماری می‌تواند حشره و نیش آن حشره باشد. آن‌وقت است که کنترلش به‌شدت سخت می‌شود و دیگر فقط با رعایت مسائل بهداشتی یا واکسیناسیون در انسان و مدیریت بهداشت نمی‌توان از آن دوری کرد، چراکه در چنین مواردی، برای در امان بودن، باید بتوانی آن ناقل حیوانی را کنترل کنی و خب، این موضوع را کمی را سخت و پیچیده می‌کند.

نمونه دیگرش تب مالت؛ درست است؟

بله، مثلا بیماری تب مالت، ناشی از محصولات لبنی آلوده است و تازمانی که این بیماری در دام کنترل نشود، ما چاره و راهی جز درمان نداریم. واقعیت این است که منبع بسیاری از بیماری‌ها، دام‌های آلوده است که ما هنوز نتوانسته‌ایم آن را به‌طور کامل کنترل کنیم؛ البته که بدون اغراق، با کار بسیار سخت و مشکلی هم روبه‌رو هستیم. از طرف دیگر، بیماری مالاریا هم چنین دردسری را برایمان ایجاد کرده است. مالاریا از پشه ناقل منتقل می‌شود و طبیعتا کنترل پشه ناقل بسیار سخت است. البته که سیستم بهداشت در کنترل همین بیماری هم بسیار موفق بوده و تا مرحله حذف بیماری پیش‌رفت اما هنوز به قطعیت نمی‌توانیم از حذف آن حرف بزنیم. نمونه دیگر بیماری‌هایی که ناقل پشه دارند، بیماری دنگی است که این روزها نامش را زیاد می‌شنویم. پشه دنگی از آن دسته موجوداتی است که در شرایط سخت هم می‌تواند دوام بیاورد و خودش را با محیط تطبیق می‌دهد. او در شرایط نامناسب زنده می‌ماند تا دقیقا زمانی که هوا مناسب است و بارش‌ها شروع می‌شود، دوباره تخم‌هایش فعال و به لارو تبدیل می‌شوند.

به نظر شما، کدام ویژگی، پیشگیری و درمان بیماری‌های انسان و حیوان را سخت کرده است؟

این‌که دیگر نمی‌توانیم تمرکزمان را به توصیه‌های انسانی و توصیه به واکسن و رعایت بهداشت محدود کنیم، بلکه باید در چندین جبهه و چندین مرحله بجنگیم تا بتوانیم از آن پیشگیری کنیم. البته که در این بیماری‌ها، پیشگیری بسیار سخت است و بیشتر باید برای درمان انرژی بگذاریم تا پیشگیری!

و خب شما برای مقابله با چنین بیماری‌هایی، چه راهکاری دارید؟

اصولا درحال حاضر، شیوع بیماری‌های عفونی را باید با دیدگاه سلامت یکپارچه ببینیم. یعنی چه؟ یعنی همه چیز محدود به فرد نمی‌شود، بلکه عوامل متعددی در حیوان و محیط زیست هم باید کنترل شود.

و معتقدید که سلامت انسان در گرو سلامت محیط زیست و حیوان است؟

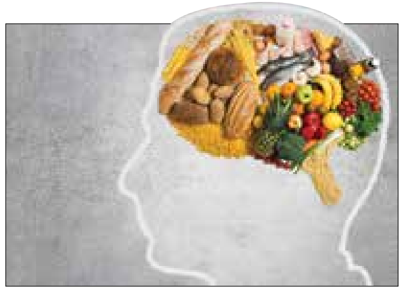
همین‌طور است. طبیعتا اگر مدفوع فرد بیمار وارد خاک شود، این بیماری به‌سادگی وارد چرخه زندگی می‌شود. برای همین است که اگر هرکدام از ما به‌صورت شخصی به سلامت محیط زیست اهمیت دهیم و برای سلامت حیوانات ارزش قائل باشیم، سلامت خودمان را تضمین کرده‌ایم. بدون تردید، کنترل‌کردن بیماری در یک بعد، یعنی در انسان، فایده‌ای ندارد و باید سلامت همه عوامل محیطی، حیوانی و انسانی را در گرو همدیگر ببینیم.

سلامت جهان

اهمیت تغذیه در سلامت مغز

مغز یکی از فعال‌ترین اعضای بدن از نظر متابولیکی است و نیازمند تأمین مداوم مواد مغذی برای حفظ عملکردهای خود ازجمله انتقال‌دهنده‌های عصبی، ترمیم سلولی و دفاع در برابر استرس اکسیداتیو است. رژیم‌های غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم، مانند رژیم‌های مدیترانه‌ای و DASH، با عملکرد بهتر شناختی و کاهش نرخ زوال شناختی مرتبط بوده‌اند.

این رژیم‌ها، طیف وسیعی از مواد مغذی ضروری ازجمله ویتامین‌ها و مواد معدنی را فراهم می‌کنند که برای حفظ سلامت مغز حیاتی هستند. سوءتغذیه یا شرایطی که متابولیسم مواد مغذی را مختل می‌کند، مانند چاقی و دیابت نوع ۲، به‌عنوان عوامل خطر قابل توجهی برای آلزایمر شناخته شده‌اند. این شرایط می‌تواند به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی منجر شود که ممکن است فرآیندهای پاتولوژیکی را که به آلزایمر کمک می‌کنند، مانند استرس اکسیداتیو، التهاب و تجمع پروتئین‌های سمی مانند آمیلوئید بتا و تائو هایپر فسفریله تشدیدکنند.



سلامت ایران

میان‌وعده‌های سالم در مدرسه را جدی بگیرید

غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: «به کودکان خود قبل از ورود به مدرسه درباره انتخاب غذای سالم و مناسب آموزش دهید.»

او با اشاره به این‌که با شروع سال تحصیلی جدید، تغذیه دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین است، درباره اهمیت مصرف صبحانه گفت: «این‌که کودکان در منزل و مدرسه از کدام الگوی غذایی پیروی کنند اهمیت بسیار زیادی دارد. کودک با دریافت درست وعده غذایی، صبحانه، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به دست می‌آورد. اما فارغ از ضرورت مصرف وعده صبحانه، بهتر است والدین میان‌وعده‌های سالم غذایی را در اختیار کودکان قرار دهند؛ مغز دانه‌ها مثل بادام، گردو یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد.» وی تاکید کرد: «نان و پنیر و خرما، نان و پنیر و گردو و انواع املت‌ها یا تخم‌مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشد.»

آگهی مزایده املاک (نوبت دوم)

شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد املاک خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ **دوشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۰۲** لغایت **پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۰۵** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۶ از املاک فوق بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

جدول مشخصات املاک:

ردیف	نام ملک	مساحت (متر مربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	زمین گنبدکاووس قطعه ۱۵	۲۴۴/۶۴	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان،خیابان پیچک، میدان امیرکبیر	۳۴،۲۴۹،۶۰۰،۰۰۰	۱،۷۱۲،۴۸۰،۰۰۰
۲	زمین گنبدکاووس قطعه ۱۶	۲۴۴/۴۶	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان،خیابان پیچک، میدان امیرکبیر	۳۴،۲۲۴،۴۰۰،۰۰۰	۱،۷۱۱،۲۲۰،۰۰۰
۳	زمین گنبدکاووس قطعه ۱۹	۲۴۴/۴۶	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان،خیابان پیچک، میدان امیرکبیر	۳۴،۲۲۴،۴۰۰،۰۰۰	۱،۷۱۱،۲۲۰،۰۰۰
۴	زمین گنبدکاووس قطعه ۲۰	۲۴۴/۴۶	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان خیابان پیچک، میدان امیرکبیر	۳۴،۲۲۴،۴۰۰،۰۰۰	۱،۷۱۱،۲۲۰،۰۰۰
۵	زمین گنبدکاووس قطعه ۲۴	۵۰۳	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان خیابان پیچک، میدان امیرکبیر	۶۵،۳۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۳،۲۶۹،۵۰۰،۰۰۰
۶	زمین گنبدکاووس قطعه ۲۵	۷۰۳/۹۲	شهرستان گنبدکاووس، شهرک بهارستان خیابان پیچک، خیابان ۱۲ متری	۹۱،۵۰۹،۶۰۰،۰۰۰	۴،۵۷۵،۴۸۰،۰۰۰

نحوه و شرایط شرکت در مزایده:

① تهیه پاکت **الف** و **ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت، واقع در تهران خیابان ولیعصر(عج)، مقابل مسجد بلال، خیابان مهناز، پلاک ۱۴ طبقه‌ی پنجم، واحد ۳، کدپستی **۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷**

② واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب **۸۹۷۹۰۰۰۰۷۸** نزد بانک ملت، شعبه سازمان گسترش، کد **۱۲۶۵۶۰۷**، به نام شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده

③ متقاضی باید اصل فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت **الف** و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت **ب** به صورت سربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز **پنجشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۷/۰۵** به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر(عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳ واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.

④ املاک مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهند رسید. (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

⑤ پاکت ها در تاریخ **شنبه ۱۴۰۳/۰۷/۰۷** راس ساعت **۱۰** در محل فوق‌الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از **۲** روز کاری بعد به برنده اعلام خواهد شد.

⑥ پس از برنده شدن در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:
۶-۱- مبلغ **۷۰%** قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد
۶-۲- مبلغ **۲۰%** قیمت ملک در هنگام تحویل ملک
۶-۳- مبلغ **۱۰%** قیمت ملک در هنگام انتقال سند

⑦ زمان‌های انجام بند **۶** به شرح زیر است :
۷-۱- زمان امضاء قرارداد به صورت مکتوب توسط شرکت اعلام خواهد شد. برنده مزایده صرفا در زمان اعلامی و پس از پرداخت مبلغ **۷۰%** مجاز به امضای قرارداد می باشد.
۷-۲- زمان تحویل ملک در قرارداد مشخص خواهد شد، که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صورتجلسه تحویل، توسط طرفین می باشد که پس از پرداخت **۲۰%** بهای ملک و پس از انجام بند **۷-۱** انجام می شود.
۷-۳- زمان انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت **۱۰%** باقیمانده پس از انجام بندهای **۷-۱** و **۷-۲** انجام خواهد شد.

⑧ در صورت عدم پرداخت هر یک از مراحل مندرج در بند **۶** شرایط مزایده، مزایده کان لم یکن تلقی می‌شود و این شرکت می تواند ملک را به شخص یا اشخاص دیگری واگذار کند.

⑨ با صرف برنده شدن در مزایده، ملک مذکور به تملیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات بطور کامل مطابق با بند **۶** این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

⑩ هزینه های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می باشد.

⑪ سپرده شرکت در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

⑫ در صورت صلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا **یک** ماه پس از اعلام برنده شدن نفر اول، نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.

⑬ سپرده سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا **یک** ماه بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن‌ها در فرم شرکت در مزایده واریز خواهد شد.

⑭ به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

⑮ متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره‌های **۲۶۳۰۹۳۶۷-۰۲۱** و **۰۹۳۳۸۶۰۷۳۵۷** و **۰۹۱۲۰۲۱۶۶۹۲** مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.

حل سودوکو ۴۶۹۹

۷	۸	۴	۲	۵	۹	۱	۳	۶				۱	۸	۷	۲	۶	۵	۳	۹	۴
۳	۶	۱	۸	۴	۷	۲	۵	۹				۲	۳	۴	۹	۷	۱	۶	۵	۸
۲	۵	۹	۱	۶	۳	۴	۷	۸				۵	۶	۹	۳	۸	۴	۷	۱	۲
۱	۳	۵	۷	۸	۲	۶	۹	۴				۸	۹	۶	۵	۱	۳	۴	۲	۷
۶	۹	۲	۵	۳	۴	۸	۱	۷				۴	۱	۳	۸	۲	۷	۹	۶	۵
۴	۷	۸	۶	۹	۱	۵	۲	۳				۷	۵	۲	۴	۹	۶	۸	۳	۱
۹	۲	۳	۴	۱	۸	۷	۶	۵	۹	۲	۸	۳	۴	۱	۷	۵	۹	۲	۸	۶
۵	۴	۷	۹	۲	۶	۳	۸	۱	۷	۴	۶	۹	۲	۵	۶	۴	۸	۱	۷	۳
۸	۱	۶	۳	۷	۵	۹	۴	۲	۵	۳	۱	۶	۷	۸	۱	۳	۲	۵	۴	۹
						۴	۷	۳	۶	۸	۹	۱	۵	۲						
						۸	۵	۹	۲	۱	۳	۴	۶	۷						
						۲	۱	۶	۴	۷	۵	۸	۳	۹						
۹	۶	۷	۴	۲	۱	۵	۳	۸	۱	۶	۷	۲	۹	۴	۳	۵	۶	۱	۷	۸
۴	۸	۳	۶	۵	۹	۱	۲	۷	۳	۹	۴	۵	۸	۶	۷	۱	۹	۳	۲	۴
۱	۵	۲	۳	۷	۸	۶	۹	۴	۸	۵	۲	۷	۱	۳	۸	۴	۲	۵	۹	۶
۸	۲	۶	۷	۱	۳	۹	۴	۵				۹	۴	۵	۱	۶	۳	۷	۸	۲
۵	۱	۴	۸	۹	۶	۳	۷	۲				۸	۲	۱	۹	۷	۵	۴	۶	۳
۳	۷	۹	۵	۴	۲	۸	۶	۱				۳	۶	۷	۴	۲	۸	۹	۵	۱
۶	۹	۵	۲	۸	۴	۷	۱	۳				۱	۷	۲	۶	۹	۴	۸	۳	۵
۷	۴	۱	۹	۳	۵	۲	۸	۶				۴	۵	۸	۲	۳	۷	۶	۱	۹
۲	۳	۸	۱	۶	۷	۴	۵	۹				۶	۳	۹	۵	۸	۱	۲	۴	۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۷۰۰

۵								۳				۵								۶
	۴						۷						۳						۷	
		۹			۳	۲								۱	۳			۸		
				۹		۱								۶		۲				
			۴		۷										۹		۱			
		۲		۸												۵		۴		
		۵	۲			۳								۲			۳	۱		
	۸						۴						۷						۴	
۷								۲		۹		۶								۹
									۹		۴									
								۵				۱								
									۷		۲									
۱								۹		۴		۳								۷
	۲						۱						۸						۹	
		۴	۸			۲								۵			۳	۸		
		۶		۳												۷			۵	
			۶		۹										۳		۴			
				۱		۹								۹		۲				
		۸			۵	۱								۷	۸			۴		
	۷						۲						۱						۲	
۴								۷				۹								۳