چهار خاصیت شگفت‌انگیز زردچوبه

پیشگیری از آلزایمر

التهاب و اکسید شدن در بیماری آلزایمر نقش دارند و کورکومین موجود در زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد.

کاهش بیماری‌های ذهنی

زردچوبه می‌تواند در به تعویق انداختن بسیاری از بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن موثرباشد.

درمان التهاب مفاصل

زردچوبه می‌تواند به درمان التهاب مفاصل در بیماران دارای آرتریت یا رماتیسم کمک کند.

کاهش بیماری قلبی

تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه می‌تواند به اندازه ورزش کردن برای قلب مفید باشد.

مصرف مواد غذایی تقلبی، اثرات ناخوشایندی بر سلامت افراد دارد

محصول تقلبی، بیماری واقعی

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

تقلب در عرضه مواد غذایی، شبیه به هیچ تقلبی در هیچ زمینه دیگری نیست؛ شاید چون می‌تواند تأثیر مستقیم و بدون دخالتی در به خطر انداختن سلامت مواد غذایی داشته باشد. در واقع شاید آنچه که درباره مواد غذایی تقلبی کمتر دیده می‌شود این است که فارغ از کاهش ارزش غذایی مواد مصرف‌شده، در چنین مواردی، انسان با سموم غذایی در بدنش روبه‌رو می‌شود که می‌تواند سلامتش را با عوارض جدی روبه‌رو کند؛ موضوعی که دکترخدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم در گفت‌وگو با جام‌جم آن را تایید و بر اهمیت خرید مواد غذایی از مراکز معتبر و استاندارد تاکید دارد.

به نظر شما، مصرف محصولات غذایی تقلبی، چقدر می‌تواند بر سلامت افراد تأثیرگذار باشد؟

محصولات غذایی تقلبی، بر حسب مواردی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند تأثیرات ناخوشایندی بر سلامت داشته باشد اما تقلب به دو شکل صورت می‌گیرد؛ یک مورد به صورت جایگزینی مواد است که مثلا باقالا را به‌جای خلال پسته می‌فروشند و نوع دیگر تقلب هم به شکل فروش مواد سوء و فاقد کیفیت است که طبیعتا هر دو نوع آن می‌تواند اثرات منفی بر سلامت داشته باشد.

به نظر می‌رسد که نوع اول آن یعنی جایگزینی خطر کمتری دارد تا استفاده از مواد غذایی خراب و مانده و از رده خارج؟

خب واقعیت این است که فردی که از یک ماده غذایی استفاده می‌کند، انتظار دارد که از خاصیت‌های آن ماده بهره ببرد و تأثیرش را در عملکرد بدنش ببیند، در صورتی‌که مواد تقلبی خریده باشد و مثلا به‌جای پسته، باقالا مصرف کرده باشد، نه فقط بهره‌ای نمی‌برد، بلکه ممکن است با توجه به ویژگی‌های بدنی‌اش، تحت تأثیر آن ماده جایگزین هم قرار بگیرد.

نمونه‌اش احتمال بروز فاویسم است!

بله همین‌طور است. البته که در بروز اثرات بیماری فاویسم، میزان و مقدار مصرف هم تأثیرگذار است اما به‌هرحال کسی نمی‌تواند منکر مشکلات ناشی از مصرف باقالا در چنین افرادی شود. در واقع اگر زیاد مصرف شود، اثر سوء دارد، منجر به خونریزی می‌شود و مشکلات آنزیمی برای فرد ایجاد می‌کند. متاسفانه بسیار از افراد، صرفا به‌دلیل دریافت سود بیشتر، این‌طور جدی با سلامت هموطنان‌شان شوخی می‌کنند! فاویسم یک بیماری حساسیتی است که مصرف باقالا و ترکیبات مشابه آن می‌تواند باعث کم‌خونی همولیتیک در افراد مستعد شود و به شکل یک ماده غذایی خطرآفرین عمل کند.

> **تقلب به دو شکل صورت می‌گیرد؛ یک مورد به صورت جایگزینی مواد است که مثلا باقالا را به‌جای خلال پسته می‌فروشند و نوع دیگر تقلب هم به شکل فروش مواد فاقد کیفیت است**

به نظر می‌رسد که درباره تنقلات این تقلبی بودن، احتمال بیشتری دارد؟

بله متاسفانه و اتفاقا که چقدر می‌تواند بااهمیت باشد. واقعیت این است که تنقلات اثرات مفید و بسیار خوبی بر بدن انسان دارند. تنقلات چربی مفیدی دارند، تنها منبع ویتامین E هستند. مواد معدنی، منیزیم و... را به صورت اثربخشی به بدن می‌رسانند اما با وجود همه این مزایا، اگر آلوده باشند، نه فقط اثر مثبت ندارند که اثر سوء خودشان را هم روی سلامت می‌گذارند.

وانگار در آستانه سال نو، این سودجویی‌ها بیشتر و متعدد شده است.

دقیقا همین‌طور است. برای نمونه دیگر این مواد تقلبی، از زردچوبه هم می‌توانیم نام ببریم. جالب است بدانید که زردچوبه در اصل خودش، اثرات مفید و ضدالتهابی دارد اما برخی برای سود بیشتر، به زردچوبه مانده، نمک می‌زنند و حتی مواد رنگی در آن ترکیب می‌کنند تا رنگ قدیمی آن دیده نشود و آن را به جای زردچوبه خوش‌رنگ و طعم می‌فروشند که طبیعتا خطرات قابل‌توجهی برای سلامت انسان دارد.

و چاره مقابله با چنین اتفاقاتی را در چه می‌بینید؟

بدیهی است که فارغ از ضرورت نظارت بیشتر و جدی‌تر بر فروش مواد غذایی اما آنچه که از دست مردم برمی‌آید فقط و فقط خرید از مکان‌های معتبر و محصولات غذایی با نشان استاندارد و مجوز سازمان غذا و دارو است.

در واقع لازم است این موضوع را همیشه جدی بگیریم که خرید مواد غذایی از دستفروش‌ها که هیچ کنترل و نظارتی بر محصولات‌شان نیست، هیچ توجیهی ندارد؛ به‌خصوص آن‌که چنین خریدی، علاوه بر احتمال تقلبی بودن، در بسیاری از موارد با آلودگی‌های جدی همراه است.

آلودگی هم می‌تواند به اندازه تقلبی بودن دردسرساز باشد برای سلامتی؟

البته که می‌تواند؛ حتی گاهی بیشتر! خوب است بدانیم که مواد غذایی دستفروش‌ها و گوشه خیابان‌ها، فارغ از اصل یا تقلبی بودن، با آلودگی هوا و آلودگی محیط ترکیب شده؛ برای همین تاکید می‌کنیم که به‌هیچ عنوان روی خرید مواد غذایی باز ریسک نکنیم.

این آلودگی چقدر قابل تشخیص است؟

بدیهی است که اصلا قابل تشخیص نیست! به‌خصوص اگر این مواد سم آفلاتوکسین داشته باشند.

آلودگی و سمی که در اثر ماندگی در مواد غذایی ایجاد می‌شود و بسیار هم خطرناک است و حتی می‌تواندکشنده باشد. چه بهتر که از مواد غذایی مانده که فکر می‌کنیم خاصیت دارند استفاده نکنیم تا این‌که بخواهیم با این کیفیت نازل و با آلودگی آنها را به بدن برسانیم.

یادداشت

دکتر نجات حسینی | فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی پلک زیبایی یا خطرسازی؟!

امروزه، با گسترش فضای مجازی، اطلاعات پزشکی در دسترس عموم قرار گرفته و این امر موجب افزایش آگاهی‌های نسبی اما نادرست در میان بیماران شده‌است.

یکی از حوزه‌هایی که تحت تأثیر این مسأله قرار گرفته، جراحی پلک (بلفاروپلاستی) است. انجام این عمل توسط افراد غیرمتخصص می‌تواند مشکلات جدی و جبران‌ناپذیری برای بیماران به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد بدون داشتن تخصص لازم در جراحی پلاستیک اقدام به انجام جراحی پلک می‌کنند که این امر می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیماران به همراه داشته باشد. برای مثال در بیمارانی که نیازی به جراحی پلک بالا ندارند، انجام این عمل می‌تواند منجر به سقوط ابرو، افزایش چین‌وچروک‌ها و حتی ظاهری پیرتر نسبت به قبل شود.

یکی از مشکلات رایجی که در جراحی‌های غیراصولی مشاهده می‌شود، برداشتن بیش از حد پوست پلک است که می‌تواند منجر به عوارضی مانند بازماندن چشم هنگام خواب، خشکی قرنیه و مشکلات بینایی شود. همچنین در صورت برداشتن بیش از حد پوست پلک تحتانی، احتمال آویزان شدن پلک پایین و ایجاد اشک‌ریزش مزمن وجود دارد. در چنین مواردی بیماران ناچار به انجام جراحی‌های اصلاحی و حتی پیوند پوست خواهند شد که بسیار نازیباست. علاوه بر این برخی از افراد غیرمتخصص برش‌هایی را در محل‌های نامناسب ایجاد می‌کنند که علاوه بر جای زخم (اسکار) نامطلوب، باعث افتادگی ابرو و عدم‌تقارن صورت می‌شود.

اما به‌نظر می‌رسد که یکی از دلایل افزایش جراحی‌های غیراصولی، انتشار اطلاعات نادرست در فضای مجازی است. بسیاری از افراد بدون تخصص کافی در حوزه جراحی پلاستیک، اقدام به تبلیغ و ارائه اطلاعات نادرست در مورد جراحی پلک می‌کنند. در واقع برخی از پزشکان عمومی یا متخصصان رشته‌های دیگر، با تصور ساده بودن این جراحی، بیماران را تحت عمل قرار می‌دهند. این درحالی است که تنها جراحان فوق‌تخصص پلاستیک و فلوشیپ‌های اکولوپلاستیک (جراحی ترمیمی چشم) مجاز به انجام این عمل هستند. واقعیت این است که آگاهی‌بخشی به مردم و تشویق آنان به انتخاب پزشکان دارای تخصص مرتبط، می‌تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند.

بیماران باید آگاه باشند که تصمیم‌گیری عجولانه و اعتماد به تبلیغات فریبنده می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری برای سلامت و زیبایی آنها به همراه داشته باشد.

آگهی مزایده ملک (نوبت دوم)

شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد ملک خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ **دوشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۰** لغایت پنجشنبه **۱۴۰۳/۱۲/۲۳** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۶ از ملک فوق بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

جدول مشخصات املاک:

ردیف	نام ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	ساختمان تجاری و اداری (دارای ۸ برگ سند تک برگ)	مساحت عرصه: ۳۰۳۷ مساحت اعیان: ۱۰۳۴۲ (شامل: تجاری، اداری پارکینگ‌ها و...)	تهران، کیلومتر ۱۵ جاده مخصوص کرج تقاطع خیابان انصار، جنب بانک صادرات پلاک ۴۸۵ و ۴۸۷	۱۲،۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۴۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

توضیحات:
۱-تعداد واحدهای تجاری: ۲ باب ۲- تعداد واحدهای اداری: ۶ واحد ۳- تعداد پارکینگ: ۹۹ واحد پارکینگ ۴- ملک فوق دائر و در رهن و اجاره مستاجر می‌باشد.

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 طبقه ۵، مدیریت املاک و فروش، کدپستی ۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷

② واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب ۳۰۸۸۰۵۵۱۳ نزد بانک رفاه کارگران، شعبه بلوار آفریقا، کد ۱۳۰۱۳۸۳، به‌نام شرکت سرمایه‌گذاری 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 ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه ۵ مدیریت املاک و فروش، تحویل و رسید دریافت نمایند.

④ ملک مود مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهد رسید. (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

⑤ پاکت‌ها در تاریخ شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ راس ساعت ۱۰ در محل فوق‌الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از ۲ روز کاری 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 می‌باشد.
۷-۲- زمان تحویل ملک در قرارداد مشخص خواهد شد، که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صورتجلسه تحویل، توسط طرفین می‌باشد که پس از پرداخت ۲۰٪ بهای ملک انجام می‌شود.
۷-۳-زمان انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت ۱۰٪ باقیمانده انجام خواهد شد.
۷-۴-با توجه به اینکه ملک در اجاره مستاجر می‌باشد، ملک با مستاجر به برنده تحویل می‌شود.

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 به طور کامل مطابق با بند ۶ این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

⑩ هزینه‌های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می‌باشد.

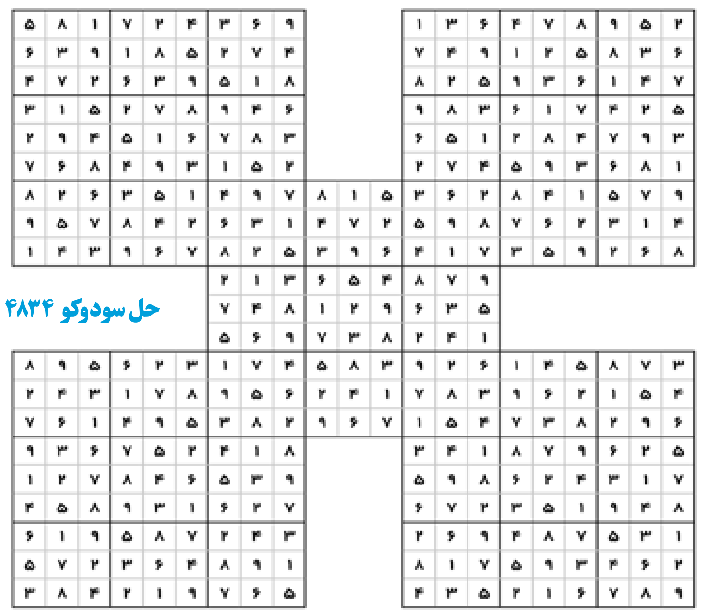
⑪ سپرده شرکت در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند، به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

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.

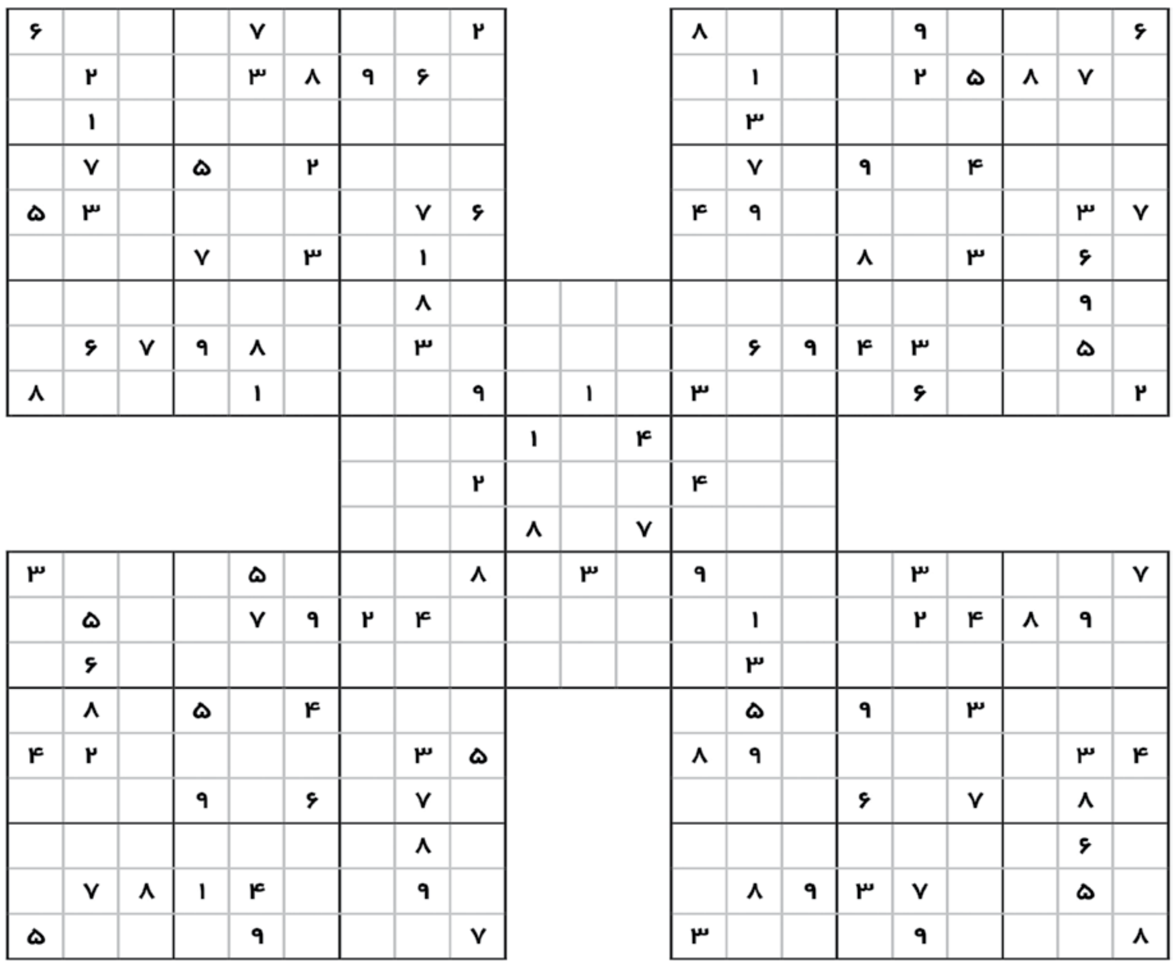
⑭ به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

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



حل سودوکو ۴۸۳۴

سودوکو ۴۸۳۵

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.