

## سلامت

## این محصولات بهداشتی

## کرونا را از بین می برند



توانایی محصولات تمیزکننده معمول خانگی برای غیرفعال کردن ویروس کرونا توسط محققان استرالیایی مورد آزمایش قرار گرفت و نتایج نشان داد که مواد شوینده، سفید کننده و الکل در انجام این کار بسیار موثر هستند. یک تیم تحقیقاتی استرالیایی توانایی محصولات پاک کننده خانگی ارزان و در دسترس را برای غیر عفونی کردن ویروس کرونا آزمایش کردند. محققان از سرکه، سفید کننده، مواد شوینده ظرفشویی و اتانول موجود در خانه ها برای انجام این آزمایش استفاده کردند.

دکتر جولی مک‌آولی (Julie McAuley) محقق ارشد این مطالعات می گوید: یافته های ما نشان می دهد که مواد شوینده، سفید کننده و الکل در غیرعفونی کردن ویروس کرونا بسیار موثر هستند، اما سرکه به هیچ وجه موثر نیست.محققان همچنین حداقل غلظت این محصولات پاک کننده مورد نیاز برای غیرفعال کردن ویروس را شناسایی کردند. برای ساختن یک محلول پاک کننده موثر، محققان مقدار مشابهی از مواد شوینده را به نسبت دو میلی لیتر در یک لیتر آب آزمایش کرده و سپس سطح احتمالی آلوده به ویروس کرونا را پاک و خشک کردند.مک‌آولی می افزاید: نتایج نشان می دهد که می توان ۵ میلی لیتر از سفید کننده ها را به ۱ لیتر آب اضافه کرد که می تواند برای ضدعفونی سطوح حمام ایده آل باشد.

ضدعفونی کننده های حاوی الکل یا محلول هایی که برای تمیز کردن سطوح استفاده می شوند، باید حاوی بیش از ۴۰ درصد الکل باشند تا موثر واقع شوند.به گفته پژوهشگران، اما اگر به فکر ترکیب محصولات خانگی برای افزایش اثربخشی آنها هستید، باید دست نگه دارید.مک‌آولی در باره موضوع فوق می گوید: در کمال تعجب، زمانی که ما سفید کننده و مواد شوینده را ترکیب کردیم، پتانسیل ویروس کشی بیشتری برای غیرفعال کردن ویروس کرونا در مقایسه با استفاده از هر جزء به تنهایی مشاهده نکردیم. وی افزود: ما همچنین باید نسبت به ترکیب مواد شیمیایی برای افزایش فعالیت ویروس کشی آنها هشدار دهیم، زیرا برخی از ضدعفونی کننده‌های خانگی حاوی عوامل بافری هستند که ممکن است با غلظت موثر ویروس کشی ماده شیمیایی دیگری که با آن مخلوط شده است مقابله کند.مک‌آولی توضیح می دهد که ما می خواستیم تمام اطلاعات مورد نیاز را برای کمک به مردم برای تمیز کردن ایمن سطوح بالقوه آلوده ارائه کنیم و احتمال انتقال کرونا در خانه ها و محل کار افراد را حتی الامکان کاهش دهیم.

# هشدار

## نوشیدنی گرم را

## در لیوان یکبار مصرف نخورید

محققان موسسه ملی استانداردهای آمریکا نسبت به مصرف نوشیدنی گرم در لیوان های یکبار مصرف هشدار دادند.

تحقیقات نشان می‌دهد فنانج های یکبار مصرف قهوه، تریلیون‌ها ذره پلاستیک میکروسکوپی را در نوشیدنی شما آزاد می‌کنند. محققان مؤسسه ملی فناوری و استانداردها فنانج های یکبار مصرف پوشیده شده با پلی اتیلن یا چگالی کم را تجزیه و تحلیل کردند و مشخص شد، هنگامی که این فنانج ها در معرض آب جوش قرار می‌گیرند، تریلیون ها ذره آزاد می‌کنند. هنوز مشخص نیست که آیا این ذرات پلاستیکی اثرات بدی بر سلامتی افراد یا حیوانات دارند یا خیر اما فنانج های یکبار مصرف قهوه به دلیل پوشش پلاستیکی نازک آنها که بازیافت آنها را بسیار دشوار می‌کند، به عنوان یک بلا برای محیط زیست شناخته شده است. اکنون یک مطالعه جدید نشان داده است که ظروف نوشیدنی داغ تریلیون ها ذرات پلاستیکی میکروسکوپی را به نوشیدنی شما می‌ریزند. پیش از این نتایج به دست آمده از یک بررسی نشان داده بود، با گذشت زمان و استفاده مداوم از ظروف یکبار مصرف نظیر لیوان پیامدهای سلامتی آنها برای افراد می‌تواند جدی باشد؛ نگرانی فزاینده‌ای در مورد ریزپلاستیک‌های موجود در بسته بندی مواد غذایی وجود دارد، اما شواهد کمی در مورد تأثیر آن بر سلامت انسان منتشر شده است.

منبع: فارس

## بیشتر بدانیم

## ویتامین های این گروه از مواد مغذی استرس را از بین می برد

مواد غذایی حاوی ویتامین های گروه B نقش بسزایی در کاهش استرس دارند.

آیا زمانی که احساس استرس می کنید می توانید با آرامش غذا بخورید؟ اگر چنین نیست، شما تنها نیستید.

در مواقع استرس، بسیاری از ما ممکن است به سراغ غذاها یا تنقلات پرویم و اغلب اینها سرشار از چربی های اشباع شده یا قندهای افزوده هستند.

این واقعیت که استرس می تواند بر انتخاب غذا تأثیر بگذارد، خبر جدیدی نیست. با این حال، ممکن است رابطه بین غذا و استرس بیش از آنچه شما می دانید وجود داشته باشد. سیستم عصبی مرکزی شما هورمون های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را زمانی که احساس اضطراب یا استرس می کنید ترشح می کند.این هورمون ها واکنش جنگ و گریز را تحریک می کنند تا بدن شما را آماده کند. به عنوان مثال، ضربان قلب شما ممکن است تندتر شود، فشار خون و سرعت تنفس شما شما افزایش یابد.قرار گرفتن در یک وضعیت استرس مزمن می تواند باعث مشکلات سلامتی شود. علاوه بر احساس اضطراب، برخی از افراد ممکن است افسرده شوند، برای داشتن یک خواب خوب در شب تلاش کنند یا مشکلات گوارشی را تجربه کنند.

**آیا برخی مواد مغذی می توانند استرس را کاهش دهند؟**

تحقیقات مرتبط با مواد مغذی خاص با مدیریت استرس محدود است. مطالعات

## تغذیه سالم

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد

**استرس، سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند**

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که استرس سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند. زنان نه تنها استرس مربوط به مسائل خود بلکه استرس اعضای خانواده را نیز تحمل می کنند. این امر خطرات بالقوه ای را متوجه سلامتی آنان میکند که شامل مسائل روانی و جسمی می شود.



اخیر بر روی مواد مغذی مورد نیاز مغز برای عملکرد طبیعی متمرکز شده است. این می تواند شامل مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان ها یا ویتامین های گروه B باشد. در حالی که برخی از مطالعات به چگونگی کمک به مدیریت استرس با استفاده از مکمل ها پرداخته اند، شما برای عملکرد طبیعی به آن نیاز دارد.غذاهای حاوی ویتامین D عبارتند از ماهی های چرب، تخم مرغ، لبنیات غنی شده و محصولات سویا و برخی از قارچ ها که در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار دارند. لازم به ذکر است اصلی ترین منبع ویتامین D نور خورشید است.

**آیا مکمل های ویتامین و مواد معدنی با استرس مقابله می کنند؟**

برخی مکمل ها ادعا می کنند که به مدیریت

# سبزیجات چگونه قدرت عضلات را بهبود می بخشند؟



**سبزیجات چگونه قدرت عضلات را بهبود میبخشند؟**

سبزیجات برگ دار سرشار از نیترات هستند که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. اکسید نیتریک رگ‌های خونی را سست کرده و باعث گشادشدن آن‌ها می‌شود. این وضعیت، شرایط را برای اکسیژن‌رسانی بیشتر به عضلات فراهم می‌آورد. عضلات ما در زمان ورزش به اکسیژن بیشتری نیاز دارند. اکسیژن، برای تولید سوخت در هنگام فعالیت ضروری است و همچنین برای بازایی عضلات مهم است. افزایش جریان اکسیژن می‌تواند به عضلات ما اجازه دهد که عملکرد بهینه‌ای داشته باشند که در نهایت ممکن است به افزایش قدرت عضلات کمک کند.

**این دسته از غذاها چگونه بر سلامت عمومی بدن اثر می‌گذارند؟**

# سلامت

# سلامت

## سلامت

## سلامت

## سلامت

استرس کمک می کنند. با این حال، شواهد حمایت از این مکمل ها محدود است و تحقیقات بسیار بیشتری مورد نیاز است. قبل از مصرف هر گونه مکمل ویتامین و مواد معدنی با پزشک / کارشناس تغذیه صحبت کنید.

**مواد غذایی و استرس**

وقتی صحبت از غذا و استرس به میان می آید، یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای بدن خود انجام دهید این است که یک سبک تغذیه متعادل و سالم را انتخاب کنید. شرکت در فعالیت بدنی منظم نیز برای مدیریت استرس مفید است.حداقل پنج دقیقه ورزش در روز می تواند مفید باشد.

یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی سالم فردی ایجاد کنید که شامل ترجیحات غذایی و اهداف خاصی برای فعالیت بدنی باشد. راه های دیگر که ممکن است برای کاهش استرس به شما کمک کنند عبارتند از:

فعالیت های آرامش بخش، مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و...

معاشرت با دوستان و عزیزان برای حمایت عاطفی در شرایط استرس را.

**محدود کردن مصرف زیاد کافئین**

بنابر گزارش روابط عمومی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به دنبال درمان و راه حل اسامی باشید. استرس می تواند شما را ناتوان کند. مشاوران و سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می توانند درمان هایی را برای کمک به مبارزه با استرس ارائه دهند.

## سلامت

## نشانه‌های کمبود آهن

## در کودکان



کمبود آهن می‌تواند روند رشد را در کودکان تحت تأثیر قرار دهد یا باعث کم‌خونی در آن‌ها شود. به گزارش جام جم آنلاین، آهن، ماده‌ای مغذی است که نقشی حیاتی در رشد و نمو کودک دارد، اما بعضی از کودکان به دلایل مختلف به اندازه کافی به این ماده حیاتی دسترسی ندارند.آهن انتقال اکسیژن از ریه‌ها به نقاط مختلف بدن را تسهیل و به عضلات کمک می‌کند که اکسیژن را ذخیره و مصرف کنند، اگر میزان کافی آهن در رژیم غذایی کودک وجود نداشته باشد، کودک دچار فقر آهن خواهد شد، اما فقر آهن در کودکان شایع است. فقر آهن ممکن است در سطح‌های مختلف ایجاد شود که از کمبود آهن خفیف تا کم‌خونی فقر آهن جدی (که در آن بدن به اندازه کافی گلبول قرمز سالم تولید نمی‌کند) را شامل می‌شود، در صورت درمان نکردن، فقر آهن می‌تواند رشد کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

بیشتر علائم و نشانه‌های فقر آهن در کودکان تا هنگام بروز کم‌خونی ناشی از فقر آهن ظاهر نمی‌شوند؛ اگر کودک یک یا چند عامل خطر ایجاد فقر آهن دارد، باید حتما با پزشک مشورت شود.

**بیماری جدیدی اما قابل درمان در بانوان**

علائم و نشانه‌های کم‌خونی فقر آهن شامل، پوست رنگ‌پریده، خستگی، دست و پای سرد، کندی در رشد و نمو، کم‌اشتهایی، تنفس سریع غیر طبیعی، مشکلات رفتاری عفونت‌های مکرر، ولع غیرطبیعی برای خوردن موادی مثل خاک و یخ است.

# آگهی

**آگهی موضوع ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۰۴۹۱۰۴۴۰۰۹۰۰۴۴۱۰۳۳۴۰۰۱۰۰۰ - ۱۴۰۰/۱۷/۲۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی پوشهر تصرفات مالکانه ویلامعارض متقاضی آقایحسینعلیچوپینه فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۵۱۲ صادره از خشت به شماره ملی ۰۵۷۹۵۸۸۳۸۹ در ششدانگ یکپاب ساختمان به مساحت ۱۷۷/۴۷ متر مربع پلاک ۳۰ فرعی از ۲۰۳۱ اصلی مرور و مجزی شده از پلاک اصلی ۲۰۳۱ واقع در بخش دو پوشهرخریداری از مالک رسمی گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دلاخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم‌نمایند.

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.۲۴۴۹۷۳۴ شماره، ۷۵۸ م الف تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۷/۰۷/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۷/۰۷/۰۵ شکراله سعادتـی سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پوشهر

### آگهی مزایده

نظر به اینکه در پرونده اجرائی تحت کلاسه ۰۰۰۰۱۶۱ شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان (برازجان) محکوم لهم مهتاز و زهره و شهناز و فاطمه و سهیلا و کفایت و طاهره و عزت و سرویس بهداشتی به مساحت حدود ۱۶ متر مربع در یک پلاک ۱۳۳۷/۶ که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل میباشد که مساحت آن ۳۷۹/۵۰ متر مربع در یک طبقه مشتمل بر شانزده باب مغازه یک دهانه و یک باب مغازه دو دهانه به انضمام اتاقک نگهدانی به مساحت حدود ۱۵ متر مربع و سرویس بهداشتی به مساحت حدود ۱۶ متر مربع در یک طبقه میباشد ساختمان مغازه‌های یک‌دهانه با اسکلت بتابی و سقف طاق ضربی و ساختمان مغازه دو دهانه با اسکلت بتابی و سقف خرابی فلزی و ورق گالوانیزه میباشد که واقع در برازجان چهار راه بازار روز به طرف بازار ماهی فروشان میباشد را از طریق انجام مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی استان پوشهر را نموده است به همین علت مزایده در روز شنبه مورخه ۱۴۰۷/۰۷/۱۷ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل این اجرا برگزار خواهد شد. قیمتی که مزایده از آن شروع میشود بر اساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری ارزش ملک با ارزش سرقفلی واحد های تجاری جمعاً به مبلغ هشت میلیارد و چهارصد و پنجاه میلیون تومان ریال بوده و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بهای آن را فی المجلس به عنوان سپرده به شعبه اجرای احکام تسلیم و بقیه بهای اموال را ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ مزایده پرداخت نماید در صورت عدم پرداخت مابقی، وجه سپرده تودعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد. لذا متقاضیان میتوانند در مدت پنج روز قبل از برگزاری تاریخ مزایده اموال را ملاحظه نمایند شرکت کنندگان باید ده درصد مبلغ ذکر شده را بصورت چک تضمینی یا واریز به حساب سپرده دادگستری استان پوشهر همراه داشته باشند.

شماره: ۴۱ م الف

مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان- علی‌مراد بحرینی

تأثیرات دود آتش‌سوزی ها را نشان می‌دهد. در حالی که CO به طور کلی نگران کننده نیست، اما نشان دهنده وجود آلاینده های مضر بیشتر، از جمله ذرات معلق در هوا و ازن سطح زمین که تمایل به تشکیل در روزهای گرم تابستان دارد، است.نویسنندگان این مطالعه گفتند که ترکیبی از تغییرات آب و هوایی، افزایش سیاست‌های توسعه و استفاده از زمین در افزایش آتش سوزی های جنگلی شمال غربی اقیانوس آرام نقش دارد.بوچولز گفت: «شواهد متعدد حاکی از بدتر شدن آتش سوزی های جنگلی در شمال غربی اقیانوس آرام به خاطر کاهش کیفیت هوا است.»



سوزی های جنگلی از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ ر تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که افزایش شدید سطح مونوکسید کربن (CO) در ماه آگوست (مرداد)، به توجیهی مرتبط است و همچنین ممکن است باعث عوارض قلبی و بارداری شود. «ریکا بوچولز»، نویسنده اصلی این مقاله از مرکز ملی تحقیقات جوی کلواردو، گفت: «انتشار آتش‌سوزی‌ها چنان افزایش یافته است که الگوی سالانه کیفیت هوا را در سراسر آمریکای شمالی تغییر می‌دهد.» CO در ماه آگوست، میزان

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که آتش سوزی های بزرگتر و شدیدتر در شمال غربی اقیانوس آرام باعث افزایش آلودگی هوا در سراسر آمریکای شمالی شده است.

دود آتش سوزی با مشکلات تنفسی قابل توجهی مرتبط است و همچنین ممکن است باعث عوارض قلبی و بارداری شود.

«ریکا بوچولز»، نویسنده اصلی این مقاله از مرکز ملی تحقیقات جوی کلواردو، گفت: «انتشار آتش‌سوزی‌ها چنان افزایش یافته است که الگوی سالانه کیفیت هوا را در سراسر آمریکای شمالی تغییر می‌دهد.» برای این مطالعه، تیم تحقیق انتشارات آتش

## یافته ها

## آتش سوزی جنگل ها موجب تشدید آلودگی هوا در تابستان می شود