۹ هشدار بدن برای این که به پزشک مراجعه کنید

نفخ زیاد، خستگی همیشگی، کاهش و افزایش جدی وزن، سردرد زیاد و تغییر رنگ ناخن ممکن است علایم یک بیماری باشند که با تشخیص سریع بهتر درمان می‌شود

پزشکی

گاهی اوقات مشکلاتی مثل نفخ، یبوست، خستگی یا خروپف کاملا بی‌خطر هستند و خودبه‌خود برطرف می‌شوند، اما در بعضی موارد، ممکن است اتفاق جدی‌تری در حال وقوع باشد و این علایم از داشتن یک بدن ناسالم خبر دهند. هر چقدر بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شوند، راحت‌تر درمان می‌شوند و عوارض کمتری ایجاد می‌کنند. پس اگر برخی از نشانه‌ها را به‌مدت طولانی در بدن‌تان مشاهده کردید، بدون این که نگران شوید برای احتیاط به پزشک مراجعه کنید. در ادامه این نشانه‌ها را مرور می‌کنیم.

۱ از نفخ رنج می‌برید | به گزارش «دیجی کالا مگ» وقتی زیاد غذا می‌خورید، ممکن است به‌طور موقت احساس نارحتی کنید و برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه احساس خوبی نداشته باشید، اما پس از آن، علایم گوارشی از بین می‌روند. تا زمانی که این مشکل برای مدت طولانی ادامه نیابد، می‌توان آن را نادیده گرفت. با این حال نفخی که برای چند روز یا چند هفته طول می‌کشد یا با علایم دیگری مثل درد شکم، اسهال، استفراغ، تب یا تغییر رنگ مدفوع همراه است، به مراقبت پزشکی نیاز دارد.

۲ خروپف می‌کنید | به گفته پزشکان، خروپف می‌تواند نشانه آپنه انسدادی خواب باشد. آپنه می‌تواند خواب را مختل کند که این موضوع به خواب‌آلودگی در طول روز، بدخلقی، مشکل در تمرکز، فشار خون بالا و بیماری قلبی منجر می‌شود. اگر کسی به شما اطلاع داد که تنفس‌تان در زمان خواب برای مدت طولانی متوقف می‌شود، با پزشک درباره آن مشورت کنید.

۳ همیشه خسته هستید | خستگی می‌تواند پاسخ طبیعی بدن به کمبود خواب، فعالیت بدنی زیاد، استرس یا حتی بی‌حوصلگی باشد. اما گاهی اوقات نشانه یک مشکل پزشکی است. خستگی مداوم ممکن است از یک مشکل جدی مثل کم‌خونی، بیماری مزمن کلیوی، بیماری کبدی، سرطان، اختلالات تیروئید، عفونت مزمن، آرتریت (مشکلات مفصلی) و حتی افسردگی و اضطراب ناشی شود.

۴ نمی‌توانید بخوابید | اگر با وجود احساس خستگی در خوابیدن مشکل دارید، باید به پزشک مراجعه کنید. بی‌خوابی حاد یا کوتاه‌مدت می‌تواند بر اثر استرس یا یک رویداد آسیب‌زا ایجاد شود.

۵ اگر از بوی بد دهان رنج می‌برید | بوی بد دهان (هالیتوز) هم یکی از علایم بدن ناسالم است. عادت‌های نامناسب حین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن یا مشکلات دهان (مانند خشکی دهان یا بیماری لثه) همگی می‌توانند روی بویی که از دهان شما استشمام می‌شود تاثیر بگذارند. سینوزیت، برونشیت، التهاب لوزه‌ها و مشکلات گوارشی هم در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند. اگر مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به رفع این مشکل کمک نکرد، به پزشک یا دندان‌پزشک مراجعه کنید.

۶ همیشه سردرد دارید | اگر سردرد شدید بود، به‌طور ناگهانی شروع شد یا با علایمی مثل سفت شدن گردن، تب، تشنج، گیجی یا بیهوشی همراه بود، به پزشک مراجعه کنید تا علت بروز آن مشخص شود.

۷ رنگ ناخن‌های شما تغییر کرده است | ناخن‌ها باید صورتی رنگ باشند. بنابراین، اگر رنگ دیگری دارند، باید با پزشک درباره آن‌ها صحبت کنید. در بسیاری از مواقع تغییر رنگ ناخن‌ها می‌تواند بی‌خطر باشد، اما بر اساس تحقیقات، گاهی اوقات ممکن است از یک بیماری ناشی شود. برای مثال، آبی بودن ناخن‌ها به این معنی است که اکسیژن کافی در جریان خون وجود ندارد.

۸ وزن‌تان ناخواسته کاهش یا افزایش داشته | اگر در یک بازه ۶ تا ۱۲ ماهه، بیش از ۵ درصد وزن طبیعی خود، وزن از دست دادید و دلیل آن را نمی‌دانید، به پزشک مراجعه کنید. افزایش وزن می‌تواند نشانه کم‌کاری تیروئید، سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یا سندروم کوشینگ باشد.

۹ ریزش موی شدید دارید | ریزش مو می‌تواند پیامد افزایش سن، وراثت (به‌ویژه برای مردان) یا تغییرات هورمونی باشد. علاوه بر این، ممکن است بر اثر یک مشکل یا بیماری اتفاق بیفتد. این مشکلات عبارت‌اند از: عفونت پوست سر، اختلالات تیروئید، اختلالات ایمنی و رویدادهای آسیب‌زای ناگهانی.

تازه‌ها

اسپرسو دشمن پارکینسون و آلزایمر

ترکیبات موجود در اسپرسو می‌تواند باعث کندی روند پارکینسون و آلزایمر شود

نتیجه یک تحقیق جدید نشان می‌دهد ترکیبات موجود در اسپرسو از جمله کافئین، به پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کنند. اسپرسو از دانه‌های ریز آسیاب‌شده قهوه که تحت فشار با آب داغ دم می‌کشند، تهیه می‌شود و ماده اصلی قهوه لاته و آمریکانو بسیاری از نوشیدنی‌های داغ دیگر به شمار می‌رود. بنا به نوشته محققان این مقاله که در نیویورک پست منتشر شد، «نوشیدن قهوه بر دو تا از شایع‌ترین بیماری‌های مخرب مغز و اعصاب، یعنی پارکینسون و آلزایمر اثر محافظتی دارد.» کارشناسان هنوز در جست‌وجوی عواملی‌اند که به آلزایمر می‌انجامد. بیشتر محققان به پروتئینی به نام «تاو» در مغز، اشاره می‌کنند. پروتئین تاو در بیشتر افراد به تثبیت ساختارهای مغز کمک می‌کند. طبق گفته موسسه ملی پیری، پروتئین‌های تاو می‌توانند به رشته‌ها یا فیبریل‌هایی تبدیل شوند که در نواحی مغز مرتبط با حافظه جمع می‌شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد، فیبریل‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی مغز را قطع می‌کنند و باعث بروز علایم بیماری آلزایمر می‌شوند.

محققان برای این آزمایش‌ها، ترکیبات اسپرسو مانند کافئین تریگونلین، جنیستئین و تئوبرومین را جدا کردند. آزمایش‌ها نشان داد که با افزایش غلظت کافئین، جنیستئین یا عصاره کامل اسپرسو، فیبریل‌های پروتئین تاو کوتاه‌تر می‌شوند و ورقه‌های بزرگ‌تری تشکیل نمی‌دهند که احتمالا فرایند پیشرفت آلزایمر را کند یا متوقف خواهد کرد.

یبوست باعث پیر شدن مغز می‌شود

تجمع باکتری‌های مضر در روده باعث تضعیف سلامت شناختی می‌شود

نتایج پژوهش‌هایی که در نشست بین‌المللی انجمن آلزایمر در آمستردام ارائه شد، نشان داد که میکروبیوم روده روی سلامت مغز تاثیر گذار است. یکی از این پژوهش‌ها نشان داد که یبوست مزمن روی توانایی شناختی مغز تاثیر منفی می‌گذارد که شبیه سه سال پیر شدن است و دو پژوهش دیگر ارتباط برخی باکتری‌های روده را با خطر ابتلا به زوال عقل ثابت کرد. شبکه خبری ان‌بی‌سی گزارش می‌دهد که این پژوهش‌ها به نقش احتمالی تجمع باکتری‌های «بد» در روده و تضعیف سلامت شناختی اشاره دارد. در یکی از این مطالعات که یبوست و زوال شناختی را بررسی می‌کند، داده‌های مربوط به حرکات روده و سلامت شناختی ۱۱۰ هزار نفر طی بیش از ۶ سال، تجزیه‌وتحلیل شد. این پژوهش نشان داد افراد مبتلا به یبوست مزمن که معمولا هر سه یا چهار روز یک‌بار اجابت مزاج دارند، در مقایسه با افرادی که روزی یک‌بار روده‌هایشان تخلیه می‌شود، شناختی به مراتب ضعیف‌تر دارند که معادل سه سال سن بالاتر است. در روده افراد مبتلا به یبوست مزمن، تعداد باکتری‌های التهاب‌زا بیشتر و باکتری‌هایی که توانایی تجزیه فیبرهای تغذیه‌ای را دارند کمتر است. این یافته درباره افراد مسن‌تر که به‌دلیل تحرک کم، ورزش نکردن و مصرف برخی داروها و رژیم‌های غذایی کم فیبر، به‌احتمال زیاد دچار یبوست می‌شوند بسیار مهم است.

پاسخ به ۳ خالی‌بندی بلاگرها درباره سلامت پوست

بسیاری از بلاگرها برای افزایش بازدید خود، توصیه‌هایی به مخاطبان دارند که هیچ پشتوانه‌ای ندارد، ۳ مورد از آن‌ها را بررسی کرده‌ایم

سلامت

شبکه‌های اجتماعی پر هستند از توصیه‌های عجیب و غریب برای چالش‌های خانوادگی، تربیت فرزند، درمان بیماری‌ها و حتی زیبایی و سلامت پوست. هر چند ممکن است بسیاری از این توصیه‌ها از سوی متخصصان امر در آن زمینه باشد، اما بر خلاف آن‌ها بسیاری از این محتواها که توسط بلاگرها تولید می‌شوند هیچ پشتوانه‌ای ندارند و صرفاً برای جلب توجه، گرفتن لایک و کامنت، راه یافتن به اکسپلور، بیشتر دیده‌شدن و درآمدزایی از تبلیغات هستند. کلینیک «کلیولند» با همکاری گروهی از متخصصان، برخی از ترفندها، نکات و روندهای مشهور موجود در شبکه‌های اجتماعی را بررسی کرده است که در ادامه به برخی از آن‌ها به نقل از «ایندیپندنت» می‌پردازیم.

◀ چسب صورت به رفع چین و چروک کمکی نمی‌کند

برخی از کاربران تیک‌تاک از چسب‌های پانسمان ظریفی استفاده می‌کنند تا پوست صورت را بکشند و چین و چروک‌ها را صاف کنند. اگرچه ممکن است در لحظه تاثیر جالبی از این چسب‌ها ببینید، قطعا اثر ماندگاری ندارند. افزون بر این، چسب می‌تواند باعث تحریک، واکنش حساسیتی و حتی تاول شود. دکتر مارتین نیومن، جراح پلاستیک، اصلاح سبک زندگی، دوری از آفتاب و نوشیدن آب کافی را راه‌های بهتری برای زیبایی پوست می‌داند.

به جای آن چه باید کرد؟ همزمان با افزایش سن، با یک برنامه خوب مراقبت از پوست، از ایجاد چین و چروک پیشگیری کنید. اما اگر چین‌هایی دور چشم‌تان ایجاد شده است، به گزینه‌هایی مثل روش‌های جوان‌سازی فکر کنید.

◀ پوست موز فایده‌ای برای صورت ندارد

برخلاف این که برخی از بلاگرها برای مراقبت از پوست در شبکه‌های اجتماعی توصیه می‌کنند که پوست موز را به دلیل فواید آنتی اکسیدانی بالای آن، به صورت بمالید، این محصول فقط به دردسطل کمپوست می‌خورد و هیچ فایده‌ای برای پوست ندارد. تیلور بولاک، متخصص پوست، می‌گوید: اگر قصد دارید در برنامه مراقبت از پوست‌تان آنتی اکسیدان داشته باشید، به جای پوست موز که هیچ فایده‌ای ندارد، از یک محصول معتبر حاوی آنتی اکسیدان استفاده کنید.

به جای آن چه باید کرد؟ اگر فکر می‌کنید به آنتی اکسیدان قوی نیاز دارید که بتواند برای پوست‌تان معجزه کند، یک سرم ویتامین C تهیه کنید. در کنار آن، می‌توانید از محصولات ضد چروک پوست هم کمک بگیرید که به بهبود چین و چروک پوست کمک می‌کنند.

◀ یخچال برای محصولات آرایشی

رفتار چهره‌های تاثیرگذار اینستاگرامی به گونه‌ای است که انگار حتما باید یک یخچال کوچک برای نگهداری محصولات پوستی داشته باشید. برخی از طرفداران این محصول مدعی‌اند که برای حفظ کیفیت برخی از محصولات پوستی به چنین ابزاری نیاز دارید. اما آیا واقعا داشتن این یخچال‌ها ضروری است؟ دکتر پیلیانگ می‌گوید که هر چند قرار دادن یک محصول خنک روی صورت، به‌ویژه در تابستان، بسیار خوب است، اما فایده این کار در همین حد است و این یخچال‌ها تاثیر خاصی بر کیفیت محصولات پوستی ندارند.

به جای آن چه باید کرد؟ اگر می‌خواهید محصولات پوستی هنگام استفاده خنک باشند، کافی است آن‌ها را در یخچال خانه نگه دارید. البته این کار ضروری نیست و به جز محصولاتی که روی آن‌ها قید شده، اغلب به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در شرایط معمولی محیط مقاوم‌اند.

آشپزی من

ترفندها

چه نوع ماهی؟ برای چه سلیقه‌ای؟

غذاهای دریایی منبع بسیار خوبی از چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و پروتئین هستند اما چربی اشباع کمی دارند و مصرف منظم‌شان می‌تواند برای سلامت ما مفید باشد. هنگام خرید ماهی باید دقت کنید بوی بدی نداشته باشد چون نشان دهنده آن است که آن محیط درست نظافت نشده یا بسته‌بندی‌ها دچار مشکل هستند. فیله یا استیک ماهی خوب باید براق و روشن باشد نه خاکستری یا خشک. اطمینان حاصل کنید که بسته‌بندی محکم و ایمن است. از بسته‌هایی که حاوی کریستال‌های یخ سنگین هستند اجتناب کنید زیرا نشانه ورود هوا به داخل بسته‌بندی است. اگر ماهی را خودتان برمی‌دارید، بسته‌های پایین فریزر را انتخاب کنید، چون این بسته‌ها در معرض نوسانات دمایی کمتری هستند. حالا وقت آن است ببینیم چه ماهی بخریم؟

۱ اگر طرفدار ماهی بدون تیغ هستید و برایتان خوردن ماهی تیغ‌دار سخت است، ماهی شیر اقیانوسیه و خلیج مناسب است. این ماهی یُدو ویتامین D بالایی دارد و بهترین روش پخت آن به‌صورت کبابی و سوخاری است. ماهی شیر از آن جا که در آب‌های شور جنوب پرورش می‌یابد، گوشتش خوش نمک است و به نمک زیادی احتیاج ندارد.

۲ ماهی شوریده گوشتی نرم دارد و می‌توان آن را سرخ یا شکم پر کرد.

۳ ماهی حلوا برای سبزی پلو مناسب است چون مزه خوبی دارد و اگر به آن نمک و زردچوبه بزنید خوشمزه‌تر هم می‌شود.

۴ ماهی کفال هر چه درشت‌تر باشد خوش طعم‌تر است و بهتر آن که آن را با توری کبابی و برای ایجاد طعم دلچسب، به آب نارنج آغشته کنید.

۵ ماهی سرخوار لذیذترین ماهی‌های پرچرب دریای جنوب است. گوشت آن سفید و صورتی و بسیار لطیف است و بوی زُهم نمی‌دهد و بیشتر به صورت کبابی، سرخ شده یا در قلیه ماهی استفاده می‌شود، اما اسید اوریک آن مقداری بالاست، با این حال مصرف آن موجب التیام علایم افسردگی می‌شود.

۶ سنگسر برای تهیه خورش و قلیه ماهی بهترین گزینه است و پس از پختن در غذا له نمی‌شود.

۷ ماهی سالمون گوشتی به رنگ نارنجی دارد و همین رنگدانه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و ضد سرطان است.

۸ ماهی قزل آلای خال قرمز مرغوب‌ترین و قزل رنگین کمانی پرفروش‌ترین انواع قزل آلاست و بیشترین میزان امگا ۳ را دارد. این ماهی را می‌توان سرخ کرد، در فر گذاشت و حتی به روش گریل آماده کرد.

۹ ماهی هوکی مانند ماهی شیر تیغ ندارد و گوشتی است و می‌توانید آن را به صورت فیله شده با خمیر سوخاری کنید.

برگ سبز سواری هاچ بک کوییک مدل ۹۹ سفید قرمز
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۱۶ ن ۵۵
شماره موتور M15910583۸
شماره شاسی NAPX۲۱۲AAL۱۰۲۲۷۸۲
بنام امین صادقی دستک مفود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پژو PARSXUV مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ۷۴ - ۶۲۵ ن ۸۶ و شماره موتور
۱۲۴k ۰۹۱۲۰۲۳ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۰GH۹۱۷۸۶۶
به نام نفیسه کمالاتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

شهرداری فریمان در نظر دارد اجاره یک باب واحد تجاری واقع در خیابان دانشگاه شهر فریمان را از طریق تجدید مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۹ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.
زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۴/۲۸ ساعت : ۱۴:۰۰
مهلت دریافت اسناد تجدیدمزایده: ۱۴۰۲/۵/۹ ساعت : ۱۴:۰۰
تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ تا تاریخ ۱۴۰۲/۵/۱۲ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد
قیمت : ۱۴۰۲/۵/۱۹ ساعت : ۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۵/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری تجدید مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی)توکن (با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir
بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است .
محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده :
خراسان رضوی- فریمان - میدان امام خمینی - شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -
تلفن : ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.