

طریقهٔ سلوک	تاریخ
روزنامه	۲۲
خرداد	۱۴۰۴
پنجشنبه	
ضرب‌المثل‌های جهان	
هفت بار تحقیق کنید	
سپس به کسی شک کنید	
ژاپنی	
صفحه	۶
شماره	
۴۲۲۱	
سال	سی ام
گوناگون	

این ویتامین برای پوست معجزه می‌کند



رادیکال‌های آزاد می‌توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین C با این روند مبارزه می‌کند. همچنین آزمایش‌ها نشان داده است که ویتامین C از پوست محافظت می‌کند و تولید پروتئین کلاژن را نیز که بافت‌های بدن را کنار هم نگه می‌دارد، افزایش می‌دهد.

به گفته متخصصان، با افزایش سن، پوست نیز کلاژن کمتری تولید می‌کند. این امر به بروز چین‌وچروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و بنابراین، محافظت و جایگزینی کلاژن می‌تواند از پوست در برابر نشانه‌های پیری محافظت کند.

۳- **همکاری خوب با مواد ضدآفتاب**

هنگامی که می‌خواهید از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید، همه امکانات را باید به کار بگیرید و ویتامین C می‌تواند به محافظت بیشتر پوست کمک کند.

متخصصان خاطرنشان می‌کنند: مطالعات نشان می‌دهد که وقتی ویتامین C با کرم ضدآفتاب ترکیب شود، محافظت بهتری در برابر آفتاب و پیری ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت می‌کنیم، زیرا این دو با هم کار می‌کنند. اگر نور خورشید از ماده ضدآفتاب عبور کند، ویتامین C برای مراقبت از پوست حاضر است.

همچنین استفاده از ویتامین C همراه با ویتامین B و چند ماده موضعی دیگر، می‌تواند درد و التهاب ناشی از آفتاب‌سوختگی را کاهش دهد.

۴ – **کاهش عارضه‌ای موسوم به «هایپرپیگماتاسیون»**

ویتامین C با محو کردن لکه‌های ناشی از نور خورشید و سایر لک‌ها و نقاط تیره روی پوست، به کمک به یکپارخت شدن رنگ پوست شهرت دارد.

در یک مطالعه، ۷۳ درصد از شرکت‌کنندگان در حین استفاده از ویتامین C موضعی، بهبودی در هایپرپیگماتاسیون خود مشاهده کردند؛ هرچند، این اثرات موقتی به نظر می‌رسد. هنگامی که استفاده از ویتامین C را متوقف کنید، اثرات آن کم‌کم محو خواهد شد.

۵ – **کم‌رنگ کردن حلقه‌های تیره زیر چشم**

مطالعه‌ای نشان داد که ویتامین C به بهبود و تعدیل حلقه‌های تیره ناشی از تجمع خون در زیر چشم کمک می‌کند. این مطالعه همچنین نشان داد که توانایی تقویت کلاژن ویتامین C ممکن است به ضخیم شدن پوست زیر چشم کمک کند و در نتیجه دیده شدن خون جمع شده (دایره‌های تیره) در آن نواحی دشوارتر شود.

متخصصان می‌گویند روزانه چقدر آب بنوشیم؟



فواید شگفت‌انگیز نوشیدن آب کافی برای سلامتی

نوشیدن آب کافی فراتر از رفع تشنگی است و یک معجزه برای سلامتی محسوب می‌شود. این عادت ساده به بهبود عملکرد مغز، تنظیم سیستم گوارش، سم‌زدایی بهتر بدن و حفظ پوست شاداب و شفاف کمک می‌کند. همچنین خستگی و سردردهای ناشی از کم‌آبی را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.

راهکارهای ساده برای افزایش مصرف روزانه آب

برای اینکه نوشیدن آب را به یک عادت روزانه تبدیل کنید، همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید. مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار را افزایش دهید و برای جذابیت بیشتر، از یخ‌های طعم‌دار یا افزودن برش‌های لیمو و نعناب به آب خود استفاده کنید. زمان‌بندی نوشیدن آب، مثلاً یک لیوان قبل از هر وعده غذایی، نیز یک راهکار موثر است.

نتیجه‌گیری: سلامتی در یک لیوان آب

نوشیدن آب یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه و رایگان برای سلامتی شماست. با گوش دادن به سیگنال‌های بدن و پر نگه داشتن لیوان خود، می‌توانید انرژی روزانه، تمرکز ذهنی و شادایی پوستتان را تضمین کنید. این تغییر کوچک، تفاوتی بزرگ در کیفیت زندگی شما ایجاد خواهد کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

آقای قدمعلی شهریاروند فرزند غضنفر با تسلیم دو برگ استشهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۴۷ فرعی از ۹۸۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای کوشک هزار که در به شماره ۴۸۲۴۱۱-۴۸۲ صادر و تسلیم گردیده است مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۴/۰۳/۲۱

سید عبدالکریم زارعی – رئیس ثبت اسناد و املاک بیضا



تغییرات ریتم قلبی

گرفتگی‌های عضلانی

مقدار مورد نیاز منیزیم در بدن چقدر است؟

مقدار توصیه شده روزانه منیزیم با توجه به سن و جنسیت متفاوت است. در افراد بالغ این مقدار روزانه در خانم‌ها ۳۱۰–۳۲۰ میلی‌گرم و در آقایان ۴۰۰–۴۲۰ میلی‌گرم برآورد شده است. مقدار مورد نیاز منیزیم در کودکان و نوجوانان کمتر از افراد بالغ است.

اکسیر جوانی یا کند کردن روند پیری با مصرف این ویتامین

به گزارش بهداشت نیوز نتایج یک تحقیق جدید و گسترده نشان می‌دهد مصرف روزانه ویتامین D می‌تواند روند پیری را در سطح سلولی کند کند. این مطالعه برای اولین بار ثابت کرد که ویتامین D با محافظت از تلومرها، کلاهک‌های محافظ DNA، به حفظ جوانی بیولوژیکی کمک می‌کند. این کشف می‌تواند نگاه ما به مکمل‌ها و راهکارهای ضدپیری را تغییر دهد، زیرا طول تلومر با سلامت و طول عمر در ارتباط مستقیم است.

تلومرها ساختارهای محافظتی در انتهای کروموزوم‌ها هستند که اغلب به سرپوش پلاستیکی انتهایی پند کشف تشبیه می‌شوند. کوتاه شدن این ساختارها با افزایش سن، یک نشانگر کلیدی برای سن بیولوژیکی فرد محسوب می‌شود و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و مشکلات قلبی را افزایش دهد.

دکتر «جوآن منسون»، رئیس بخش پزشکی پیشگیری در بیمارستان بریگهام و زنان بوستون، این مطالعه را اولین کارآزمایی تصادفی در مقیاس بزرگ دانست که نشان می‌دهد مکمل ویتامین D می‌تواند طول تلومر را حفظ کند. او تأکید کرد که این یافته در کنار سایر مزایای اثبات‌شده ویتامین D، مانند کاهش التهاب و کاهش خطر بیماری‌های خودایمنی، بسیار امیدوارکننده است.

در این پژوهش، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده را که روزانه ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D۳ یا دارونما مصرف می‌کردند، به مدت چهار سال بررسی کردند. نتایج به وضوح نشان داد گروهی که ویتامین D دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه دارونما، کاهش بسیار کمتری در طول تلومرهای خود داشتند. این در حالی است

با مصرف این ۵ ویتامین از مشکلات گوارشی جلوگیری کنید



ویتامین سی: یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین سی را می‌تواند استفاده کند، دز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که بیوست داشته باشید این تاثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰ میلی گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکت روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

ویتامین B۵: یا اسید پانتوتیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین B۵، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

ویتامین B۱: یا تیامین به بهبود فرایند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علائمی از قبیل یبوست همراه است. اکثر زنان باید روزانه ۱.۱ میلی گرم و مردان ۱.۲ میلی گرم ویتامین B۱ مصرف کنند.

این میوه سبز رنگ به درمان کبد چرب شما کمک می‌کند

کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن (حدود ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته) اصلی‌ترین راه بهبود کبد چرب است.

اصلاح رژیم غذایی:

پرهیز از: قندهای ساده (نوشابه، شیرینی، نان سفید)، غذاهای سرخ‌کردنی، چربی‌های اشباع (فست‌فود، گوشت قرمز پرچرب) و غذاهای فرآوری شده.

مصرف بیشتر: سبزیجات (کلم بروکلی، هویج)، میوه‌های کم‌قند (سیب، گلابی)، غلات کامل (جو، بلغور)، حبوبات، ماهی و چربی‌های سالم (روغن زیتون، آووکادو، مغزا).

ورزش منظم:

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در هفته (مانند پیاده‌روی تند، شنا) همراه با تمرینات قدرتی.

پرهیز از الکل و دخانیات:

الکل مستقیماً به کبد آسیب می‌زند و سیگار التهاب کبد را تشدید می‌کند.