

سلامت

عاداتی که به سلامت روده آسیب می‌زنند

بخش اجتماعی – روده‌ها وظایف مهمی در بدن انسان برعهده دارند. عوامل بسیاری وجود دارند که می‌توانند بر سلامت و عملکرد آنها تأثیر بگذارند. استپ تو هلت نوشت: اگر از روده‌های خود به درستی مراقبت نکنید، مشکلات ایجادشده می‌توانند گاهی اوقات حتی موجب شرایطی شوند که به نام سندرم روده تحریک‌پذیر شناخته می‌شود. برخی عادات می‌توانند به سلامت روده‌های شما آسیب برسانند که در ادامه با برخی از شایع‌ترین آنها بیشتر آشنا می‌شویم.

یک سبک زندگی پراسترس

استرس مساله‌ای است که برای حفظ سلامت خود باید آن را بسیار جدی بگیرید. سرعت زندگی شما، شتاب برای انجام کارهای مختلف، نگرانی‌ها، اضطراب و استرس می‌توانند به طور مستقیم بر سلامت دستگاه گوارش تأثیر بگذارند. از سیستم عصبی گوارشی به عنوان مغز دوم انسان یاد می‌شود. برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی در دستگاه گوارش انسان تولید می‌شوند. سطوح بالای اضطراب و استرس می‌تواند موجب تحریک روده‌ها شود. از دیگر آثار یک سبک زندگی پراسترس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: در سیستم عصبی خودمختار تغییراتی ایجاد می‌شود. این سیستم بر حرکات روده‌ها تأثیر می‌گذارد و ریتم حرکت آنها را تسریع یا کند می‌کند.

در سیستم غدد درون‌ریز تغییراتی ایجاد می‌شود. این با افزایش تولید هورمون‌های مرتبط با استرس مانند آدرنالین و کورتیزول مرتبط است. این می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در گوارش غذا شود.

احتمال پرخوری افزایش می‌یابد. برخی افراد برای تسکین اعصاب یا کاهش اضطراب و استرس خود به بیشتر غذا خوردن روی می‌آورند. این می‌تواند به راحتی موجب پرخوری شود و روده‌ها ممکن است قادر به رسیدگی درست به غذای مصرفی اضافه نباشند. این شرایط می‌تواند به بروز مشکلاتی در گوارش و جذب مواد مغذی از غذا منجر شود.

به خاطر داشته باشید که عادات سبک زندگی و احساسات شما تأثیر مستقیمی بر عملکرد بدنتان دارند. این بویژه در مورد روده‌های شما صادق است. پس کاهش استرس و اضطراب و افزایش سطوح آرامش خود را مد نظر قرار دهید.

یک رژیم غذایی نامناسب

همبرگرها، سبب زمینی سرخ‌شده، مرغ سوخاری، پیتزا و حلقه‌های پیاز سرخ‌شده از جمله خوراکی‌های محبوبی هستند که از مضرات آنها برای سلامت بدن خود آگاه هستیم اما اغلب به دلایل مختلف مانند کمبود وقت یا صرفاً لذتی که از خوردن آنها می‌بریم، توجه چندانی به جنبه‌های منفی نمی‌کنیم.

این قبیل غذاها از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیستند و همچنین مصرف آنها به میزان زیاد موجب تحریک بیش از حد روده‌ها می‌شود و می‌تواند به شرایطی مانند اسهال و یبوست منجر شود.

گوارش گوشت قرمز برای بدن دشوار است. یک ماده غذایی سرشار از چربی است و اغلب از منشاء آن اطلاع دقیقی نداریم. امروزه اصلاح ژنتیکی برای رشد سریع‌تر حیوانات چرانی معمول است. گوشت این حیوانات می‌تواند حاوی سموم مختلفی باشد که مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

پرهمیز از لبنیات

محصولات لبنی یکی دیگر از غذاهایی هستند که در برخی افراد می‌تواند موجب سندرم روده تحریک‌پذیر شود. به طور کلی بسیاری از محصولات لبنی موجب احساس ناراحتی در افراد می‌شوند زیرا به درستی گوارش نمی‌شوند. همچنین محصولات لبنی حاوی چربی و لاکتوز هستند که می‌توانند موجب بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست شوند. اگر به این مواد حساس هستید، استفاده از محصولات لبنی می‌تواند یکی از عاداتی باشد که به روده‌های شما آسیب وارد می‌کند. شما می‌توانید به جای شیر گاو از مواد طبیعی و سالم دیگر مانند شیر جو دوسر، شیر برنج، شیر بادام، شیر گردو، یا حتی شیر پسته استفاده کنید.

{اجتماعی}

تهدید دختر جوان توسط رمال:

با اجنه آزارت می دهم

خان از من خواست که برای گرفتن سرکتاب و باز کردن قفل ، داخل اتاق مخصوص بروم. هنگامی که دوستم خواست مرا همراهی کند و داخل اتاق بیاید، خان و مثلث شیطان اجازه ندادند. آن ها گفتند هنگام خواندن



سحر باید تنها باشم وگرنه امکان دارد این سحر و جادو باطل شود. وقتی به همراه خان ، داخل اتاق رفتم، او در اتاق را بست و گفت که به من اعتماد کن، باید بدانی که من هیچ قصدی ندارم جز این که می خواهم قفل های زندگی ات را باز کنم تا شیطان از وجودت خارج شود! خان ماسک را از روی دهانم برداشت و گفت: «چقدر داغ هستی ! خوب می دانم که از عشقمش می سوزی اما نگران نباش، من به تو کمک خواهم کرد که به خواسته ات برسی، فقط باید خوب به حرف هایم گوش بدهی و هیچ سوالی نپرسی!» خان ادعا کرد که برای خواندن سحر لازم است که روسری و مانتویت را در بیاوری تا این وردها اثر کند. سپس خان با آن چشم های شیطانی اش نگاهی به من انداخت و گفت: تو چهره فوق العاده زیبایی داری. یکی از همکارانت به تو چشم بد دارد و قصدش این است که با تو رابطه غیر متعارف داشته باشد، به همین دلیل تو را سحر و جادو کرده است. او بخت را بسته تا بتواند نقشه اش را عملی کند، اما نیاز به نگرانی نیست، من تمام قفل ها را باز می کنم و طلسم را می شکنم، فقط باید کاملاً به حرف هایم گوش بدهی. خان با کمال وقاحت از من خواست کنارش بنشینم تا جادو را باطل کند. او می خواست دستم را بگیرد و مرا به سمت خود بکشاند که دیگر به نیت

پلید و شیطانی او پی بردم. خودم را عقب کشیدم و در حالی که ترسیده بودم، گفتم: دیرم شده است باید بروم اما خان گفت: اشکالی ندارد، نگران نباش ،وردی می خوانم که دیرت نشود! خان وقتی عکس العمل من را دید، جملاتی را زیر لب خواند و چیزی روی یک برگه نوشت و به دستم داد و گفت: دو قفل از مشکلات زندگی ات باز شد اما دو چاکراه بسته دیگر داری که برای باز کردن آن ها ، باید یک روز دیگر بیایی تا خروس سیاه برایت سر ببرم و بعد هم باید شیطان را کاملاً از وجودت خارج کنم! با شنیدن این سخنان از زبان رمال، ترس تمام وجودم را فرا گرفت و با عجله از اتاق بیرون آمدم و به دوستم اشاره کردم که سریع از خانه خارج شویم اما خان و مثلث شیطان محاصره مان کردند و اجازه خروج ندادند. آن ها گفتند باید هزینه طلسم شکنی را بپرداز: ،بعد می توانی خارج شوی. او به من گفت: دوستت این جا می ماند تا تو بروی و مبلغ یک میلیون تومان به کارت من واریز کنی. در حالی که دوستم از شدت ترس به خود می لرزید، من از خانه خارج شدم و سریع پول را برای رمال کارت به کارت کردم تا زودتر دوستم را از این مهلکه نجات دهم. هنگامی که رسید واریز پول را به رمال تحویل دادم، او گفت که می توانید بروید اما وای به حال تان اگر این موضوع را برای کسی تعریف کنید، اگر این کار را انجام دهید، اجنه را به سراغ تان می فرستم تا آزارتان دهند. وقتی من و دوستم از خانه خان خارج

شدیم، نفس راحتی کشیدیم اما از شدت هیجان اتفاقی که برایمان رخ داده بود ،زبان مان بند آمده بود و گیج و منگ بودیم . چند ساعت بعد، هنگامی که ماجرا را دوباره برای خودمان مرور کردیم متوجه شدیم که این رمال با همدستی همکارم، قصد سوء استفاده مالی و ایجاد رابطه غیر اخلاقی با مرا داشته است. همکارم که از زندگی شخصی من مطلع بود، آن اطلاعات را در اختیار خان قرار داده بود تا او آن ها را از زبان خودش بیان و اعتماد مرا جلب کند و...این گونه بود که به کلانتری آمدیم تا از این رمال شاید و کلاهبردار شکایت کنیم.

شایان ذکر است، در اجرای دستور سرگرد علی امارلو(رئیس کلانتری ۱۹ شفا) ماموران دایره اطلاعات این کلانتری پس از هماهنگی با مقام قضایی در پوشش مشتری وارد منزل رمال حيله گر شدند و در حین ارتکاب جرم او را دستگیر کردند. در ادامه از منزل متهم آلات و ادوات مالی همچون دم روباه کشف و ضبط و منزل متهم نیز پلمب شد. متهم ۵۶ ساله که سه فقره سابقه کیفری نیز دارد و بنا به گفته خودش معتاد است، پس از انتقال به دایره اطلاعات کلانتری مورد بازجویی های فنی و پلیسی قرار گرفت و به اتهامات خود نیز اعتراف کرد، سپس در اجرای دستور مقام قضایی به زندان مرکزی وکیل آباد منتقل شد.

آگهی مزایده کتبی – چاپ اول

دهیاری احمدآباد درنظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۲ مورخ ۹۹/۲/۱ شورای محترم اسلامی روستای احمدآباد قطعه زمین با کاربری پارک کودک و ورزشی با مشخصات زیر به فروش برساند.

مشخصات زمین

ردیف	بخش ثبتی	شماره فرعی	اصلی	مفروز و مجزی از	مساحت (مترمربع)	آدرس	ارزش کل کارشناسی (ریال)	نوع کاربری	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱					۲۴۵۰	احمدآباد	۱۸/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰	پارک کودک و ورزشی	

«شرایط شرکت در مزایده»

۱ – شرکت کنندگان در مزایده می‌بایست مبلغ سپرده فوق را جهت شرکت در مزایده یک قطعه زمین موردنظر را بصورت نقدی نزد دهیاری احمدآباد تحویل و یا با دریافت ضمانتنامه بانکی به نفع دهیاری احمدآباد باشد را در پاکت (الف) قرار دهند.

۲ – محل تحویل اسناد مزایده دبیرخانه دهیاری احمدآباد می‌باشد که باید اسناد مزایده با واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۲۵ از دهیاری خریداری و در پاکت لاک و مهر شده که خود دارای سه پاکت (الف): فیش سپرده بانکی با ضمانتنامه بانکی و پاکت (ب): کپی شناسنامه و کارت ملی و اسناد مزایده و پاکت (ج): حاوی پیشنهاد قیمت می‌باشد تحویل گردد.

۳ – برندگان اول و دوم و سوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع دهیاری احمدآباد ضبط خواهد شد.

۴ – سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.

۵ – دهیاری احمدآباد در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۶ – شرکت کنندگان باید پیشنهادات خود را از تاریخ انتشار این آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۲۵ تحویل دبیرخانه دهیاری احمدآباد نموده و مورخ ۹۹/۱۲/۲۷ راس ساعت ۹:۰۰ صبح پیشنهادات واصله با حضور اعضای کمیسیون معاملات در محل دهیاری باز و قرائت خواهد شد. حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی آزاد است.

۷ – پس از برنده شدن کل مبلغ پیشنهادی را به صورت نقدی به حساب دهیاری واریز نمایند و از مطالبات آنان کسر نخواهد شد.

۸ – کلیه هزینه‌های چاپ آگهی، مالیات، نقل و انتقال، عوارض، هزینه کارشناسی و هزینه‌های دفترخانه و ... برعهده برنده مزایده می‌باشد.

۹ – شرکت کنندگان جهت هرگونه اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۰۱۳۴۲۶۱۱۲۳۳ دهیاری احمدآباد تماس حاصل نمایند.

صادق نیا – دهیار احمدآباد

آگهی مناقصه کتبی نوبت اول – چاپ اول

دهیاری احمدآباد درنظر دارد نسبت به اجرای پروژه مشروحه ذیل برابر برآورد نظریه کارشناس رسمی دادگستری اقدام نماید.

ردیف	عنوان پروژه	مترائ مربع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اجراء	مبلغ سپرده (ریال)	محل اعتبارات
۱	روکش آسفالت (توپکا) خرید، نصب کابل کشی چراغ روشنایی داخلی روفوژ با ارتفاع پایه‌های بلند با دو لامپ ۳۱ عدد گلکاری چمنکاری و غیره اعم از خرید و حمل و غرس کردن	۷۰۰۰ مترمربع	کل برآورد ۱۱/۰۹۵/۹۰۰/۰۰۰ ریال	سه ماه	۵۵۴/۷۹۵/۰۰۰	داخلی

«شرایط شرکت در مناقصه»

۱ – شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست مبلغ ۵۵۴/۷۹۵/۰۰۰ ریال سپرده بابت شرکت در مناقصه آسفالت خیابان‌ها و خرید و نصب و کابل کشی چراغ روشنایی داخلی روفوژ با ارتفاع پایه‌های بلند با دو لامپ ۳۱ عدد گلکاری چمنکاری و غیره اعم از خرید و حمل و غرس کردن به صورت نقدی و یا با دریافت ضمانت‌نامه بانکی به نفع دهیاری احمدآباد باشد را در پاکت الف ضمیمه نمایند.

۲ – محل تحویل اسناد مناقصه دبیرخانه دهیاری احمدآباد می‌باشد که باید اسناد مناقصه با واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال تا تاریخ ۹۹/۱۲/۲۵ از دهیاری خریداری و در پاکت لاک و مهر شده که خود حاوی سه پاکت الف: فیش سپرده بانکی، پاکت ب: پیشنهاد فی بازرگانی و اسناد مناقصه، پاکت ج: حاوی رقم پیشنهادی می باشد تحویل نمایند.

۳ – برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۴ – سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

۵ – دهیاری در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۶ – شرکت کنندگان پیشنهادات خود را می‌بایست از تاریخ انتشار این آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۲۵ تحویل دبیرخانه دهیاری نموده و مورخ ۹۹/۱۲/۲۷ راس ساعت ۹:۰۰ صبح پیشنهادات واصله با حضور اعضای کمیسیون معاملات در محل دهیاری احمدآباد باز و قرائت خواهد شد. حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی آزاد است.

۷ – کلیه هزینه‌های چاپ آگهی و غیره برعهده برنده مناقصه می‌باشد.

۸ – شرکت کنندگان جهت هرگونه اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۰۱۳۴۲۶۱۱۲۳۳ دهیاری تماس حاصل فرمایند.

صادق نیا – دهیار احمدآباد