



وی خاطر نشان کرد: برای سنین قبل از ۱۸ سال، انجام جراحی بینی برای فرد توصیه نمی‌شود. البته هیچ جراحی بدون عارضه نیست و عوارض احتمالی جراحی بینی می‌تواند اختلال تنفسی یا خونریزی بینی باشد که بیماران با انتخاب پزشکی حاذق و باتجربه می‌توانند تا حد زیادی از بروز این عوارض جلوگیری کنند. / جام‌جم دلی

هر جراحی، مجاز به جراحی بینی نیست

مدیر گروه جراحی فك و صورت دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به حداقل سن جراحی بینی گفت: جراحان پلاستیک، جراحان گوش، حلق و بینی و جراحان فك و صورت سه گروهی هستند که مجاز به انجام جراحی بینی هستند. دکتر حمید محمود هاشمی با تاکید بر این‌که جراحی بینی برای سایر گروه‌های

به مناسبت روز جهانی حبوبات

سراغ خواص این منابع مهم غذایی برای خانم‌ها رفته‌ایم

یائسگی و بارداری سالم بامنابع گیاهی

از فست قوده‌های پرطرفدار امروزی که بگذریم، غذاهای سنتی ما ایرانی‌ها مملو از مواد غذایی مفیدی است که هر کدام از آنها می‌توانند نیازی از بدن را برطرف کنند و حتی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها نیز مفید باشند. یکی از انواع مواد مغذی که در غذاهای سنتی ما وجود پررنگ دارند، حبوبات هستند. این مواد غذایی آن قدر مهم هستند که جایی در تقویم پیدا کرده‌اند و ۱۰ فوریه

مصادف با ۲۱ بهمن به نام روز جهانی حبوبات نامگذاری شده است.

دکتر نسرین امیدوار، استاد گروه تغذیه جامعه در دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی معتقد است: حبوبات مهم‌ترین منابع پروتئین گیاهی هستند و حتی مقدار پروتئین بالاتری از غلات دارند. گفت‌وگوی جام‌جم را با وی بخوانید.

بعضی از انواع حبوبات مانند لوبیای سویا کاملا از نظر تعداد اسیدآمین‌هایی که بدن ما قادر به ساخت آنها نیستند، غنی هستند. اما در دیگر حبوبات، بعضی از این اسیدآمین‌ها ممکن

است کم باشد و به همین دلیل همیشه توصیه می‌کنیم حبوبات را حتما همراه با غلات، نان یا سبزیجات مصرف کنند.

به گفته دکتر امیدوار، خوشبختانه در رژیم سنتی ما هم حبوبات جایگاه خیلی ویژه‌ای دارد. به عنوان مثال، مخلوط‌های خیلی خوبی داریم مثل آش‌ها یا پلوهایی که در ترکیب با حبوبات تهیه می‌شوند مانند شویدپلو همراه با لوبیای چشم‌بلبلی یا آبگوشت را داریم که مخلوط حبوبات و گوشت و سبزیجات است یا در آش‌ها که گاهی گوشت

پزشکی مجاز نیست درباره جراحی بینی اظهار کرد: انحراف بینی و اختلال در تنفس، تقاضا برای زیبایی و همزمان مراجعه بیماران به جراحان فك و صورت برای انجام جراحی بینی است. البته جراحی بینی گاهی تنها به دلیل دستیابی به زیبایی بیشتر توسط فرد درخواست می‌شود.



زمانی حبوبات را خیس کنید که نوک جوانه هم در آنها پدیدار شود که خیلی بهتر است و احتمال نفخ را خیلی کمتر می‌کند. اما مشکلی هم که در این میان ایجاد می‌شود این است که همراه خیس کردن حبوبات، آبی را که حبوبات داخل آن بوده هم باید دور ریخت، زیرا میزان نفاخ بودن آنها را کاهش می‌دهد. اما این آب حاوی برخی از مواد معدنی موجود در حبوبات است که در آب حل شده و با دور ریختن آب از بین می‌روند».

مهم‌ترین جایگزین گوشت

به گفته امیدوار، حبوبات منبعی غنی از گروه ویتامین‌های B و به‌ویژه فولات و نیز آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که تا حد زیادی در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها مؤثرند. بسیاری از آنها منابع خوبی از آهن هستند که یکی از مشهورترین‌ها از نظر آهن عدس است که مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. او همچنین اشاره می‌کند که حبوبات از نظر پتاسیم و فسفر هم موادی غنی هستند و بعضی از افراد به دلیل داروهایی که مصرف می‌کنند یا بیماری‌هایی که دارند باید در مصرف حبوبات که حاوی مواد معدنی بالاست، مراقب باشند بنابراین مقدار مصرف حبوبات در این افراد

کنید. در سال‌های اخیر گرایش به گیاهخواری

بیش از پیش رواج پیدا کرده و یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در این رابطه مطرح می‌شود، کم‌خونی ناشی از گیاهخواری به دلیل مصرف نکردن مقادیر کافی از پروتئین‌های حیوانی غنی از آهن مانند گوشت قرمز است. دکتر امیدوار، استاد تغذیه در این باره می‌گوید: «حبوبات یکی از منابع آهن هستند که بسیار مهم هستند و در رژیم گیاهخواری باید مصرف شوند؛ اما باید توجه داشته باشید که آهن موجود در منابع گیاهی، آهنی است که به سادگی و مانند پروتئین‌های حیوانی به سرعت جذب بدن نمی‌شود. اما اگر این نوع آهن را نیز همراه با پروتئین کافی و ویتامین C و به مقدار کافی مصرف کنید، جذب آهن به‌خوبی صورت می‌گیرد». او در ادامه تأکید می‌کند که در سنین رشد باید مراقب مصرف آهن در يك فرد گیاهخوار بود؛ به هر حال کمبود آهن از مواردی است که يك فرد گیاهخوار باید مراقب آن باشد.

استروژنی برای خانم‌های یائسه

اما افرادی که رژیم گیاهخواری ندارند و به هر دلیلی با هرگز گوشت قرمز مصرف نمی‌کنند یا به مقدار بسیار کم از این پروتئین مفید مصرف می‌کنند، با مصرف حداقل دو تا سه مرتبه در هفته از منبع حبوبات می‌توانند جبران گوشت قرمز را داشته باشند. البته امیدوار توصیه می‌کند که هر روز انواعی از حبوبات مصرف شود زیرا حبوبات مختلف، منابع مغذی متفاوتی دارند و اثرات سلامتی آنها هم متفاوت است؛ برای مثال، حبوبات دولپه‌ای مانند لپه یا لوبیای سویا علاوه بر تمام فوایدی که دارند، به دلیل دارا بودن استروژن گیاهی برای خانم‌های یائسه بسیار مفید هستند و مصرف روزانه آنها به این گروه از خانم‌ها کمک می‌کند تا جایگزین استروژنی شود که دیگر بدن قادر به تولید آن نیست و برای محکم شدن استخوان‌ها و قلب و عروق آنها مفید است و علائم گرگرفتگی را در آنها کاهش می‌دهد که یکی از عوارض دوران یائسگی است.

نداظهري

سلامت



حبوبات و بارداری

زنای که قصد بارداری داشته یا باردار هستند، به منابع مغذی نیاز دارند و حبوبات با توجه به مواد مفیدی که دارد، یکی از بهترین گزینه‌ها به شمار می‌رود.

یکی از دلایل مصرف حبوبات در بارداری، غنی‌بودن برخی حبوبات از آهن است. به گزارش wellseek، لوبیا، نخود و عدس آهن زیادی دارد و حتی خطر ناباری و عدم تخمک‌گذاری را در زنان کاهش می‌دهد. اسیدفوليك یا فولات و حتی ویتامین‌های گروه B مهم‌ترین نیاز خانم‌های باردار است که با خوردن حبوبات می‌توانند بخش اعظمی از این نیاز را برطرف کنند.

فولات خطر بروز نقص در لوله عصبی جنین را کاهش داده و برای سلامت دوران بارداری ضروری است. همچنین مصرف حبوبات می‌تواند با فیبر و پروتئین بالایی که دارد و هضم آهسته‌اش، قند خون را در خانم‌های باردار کنترل کند. بنابراین اگر مبتلا به دیابت هستید یا در دوران حاملگی به دیابت مبتلا شده‌اید، از خوردن حبوبات در بارداری غفلت نکنید.

منبع:un.org

| ردیف | آدرس | پلاک ثبتی | نوع | کاربری | عرصه متر مربع | اعیان متر مربع | قیمت پایه | نحوه فروش | سهام ملک |
|------|--|-----------------------|------|--------|---------------|----------------|---------------|-----------|----------|
| ۴۲ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا ابوالقاسم نباتی کوچه واصل ۶قطعه ۳۰۵۲ | ۱۶۴۲۶افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۹/۰ | بدون اعیان | ۲,۹۲۶,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۳ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان نیروی هوایی کوچه پنجم قطعه ۲۱۳۴ | ۱۶۴۲۷افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۳۰/۹۲ | بدون اعیان | ۳,۰۰۱,۹۶۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۴ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا ابولقاسم نباتی کوچه واصل قطعه ۴۰۳ | ۱۶۴۳۴افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۲۸/۲۹ | بدون اعیان | ۳,۰۰۱,۹۱۵,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۵ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان حسن رشدیه کوچه نیکوی هفتم قطعه ۷۱۹ | ۱۶۳۸۴افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۷/۵۳ | بدون اعیان | ۳,۵۲۸,۰۱۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۶ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان نیروی هوائی کوچه نیروی هوائی بازدهم قطعه ۱۱۶۹ | ۱۶۴۳۷افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۴۸/۸۴ | بدون اعیان | ۴,۰۱۸,۶۸۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۷ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۲۳ | ۱۶۳۸۳افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۹۵/۴۶ | بدون اعیان | ۴,۱۰۴,۶۶۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۸ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۲۰ | ۱۶۴۲۵افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۹۸/۵۷ | بدون اعیان | ۴,۱۶۹,۹۷۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۴۹ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان ۱۲ متری کوچه لاجین اول قطعه ۱۱۰۲ | ۱۶۴۲۱افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۸۳/۷۲ | بدون اعیان | ۴,۲۵۵,۸۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۰ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۲۱ | ۱۶۴۵۵افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۵/۹۳ | بدون اعیان | ۴,۳۲۴,۵۳۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۱ | تبریز - شهرک اندیشه - کوچه ۸ متری خیابان چایکنار قطعه ۳۶۱۹ | ۱۶۴۵۷افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۷۱/۶۷ | بدون اعیان | ۵,۶۶۵,۱۱۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۲ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۱۸ | ۱۶۳۸۰افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۷۲/۰۹ | بدون اعیان | ۵,۶۷۸,۹۷۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۳ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۵۶۲ | ۱۶۳۷۶افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۰/۰ | بدون اعیان | ۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۴ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۲۲ | ۱۶۳۶۹افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۲/۵۸ | بدون اعیان | ۶,۰۷۷,۴۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۵ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۱۷ | ۱۶۳۷۱افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۷۳/۲۸ | بدون اعیان | ۶,۴۱۱,۳۶۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۶ | تبریز - شهرک اندیشه - بلوار ولایت جنب مرکز مخابرات شهید چمران - قطعه ۳۶۱۱ | ۱۶۴۴۹افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۱۹/۴۰ | بدون اعیان | ۶,۵۸۲,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۷ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۵۶۴ | ۱۶۴۰۵افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۹۶/۰ | بدون اعیان | ۶,۶۶۴,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۸ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۱۶ | ۱۶۴۱۲افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۸۰/۴۳ | بدون اعیان | ۶,۶۷۵,۹۱۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۵۹ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۱۰ | ۱۶۴۰۳افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۱۹۴/۲۵ | بدون اعیان | ۶,۷۹۸,۷۵۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۶۰ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۵۶۱ | ۱۶۴۴۸افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۰/۰ | بدون اعیان | ۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۶۱ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۰۴ | ۱۶۴۰۶افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۳۶۸/۳۶ | بدون اعیان | ۸,۱۰۳,۹۲۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۶۲ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان نیروی کوچه لاجین اول قطعه ۱۱۷۰ | ۱۶۴۴۷افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۰۹/۷۸ | بدون اعیان | ۸,۳۹۱,۲۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۶۳ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۰۳ | ۱۶۳۶۸افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۳۸۷/۰ | بدون اعیان | ۸,۵۱۴,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |
| ۶۴ | تبریز - شهرک اندیشه - خیابان میرزا علی دواچی کوچه بهداد قطعه ۳۶۰۹ | ۱۶۴۲۲افرعی از ۱۲ اصلی | زمین | مسکونی | ۲۵۲/۰ | بدون اعیان | ۸,۸۵۵,۰۰۰,۰۰۰ | نقد | شش‌دانگ |

مدیریت شعب بانک سپه منطقه آذربایجان شرقی