

## ۷ کیلوپی گده ۷ کلپوی

## در کلیه یک زن

**جراحان طی انجام یک عمل جراحی بسیار خطرناک موفق به حذف یک تومور ۷ کیلوگرمی از کلیه یک زن شدند.**

به گزارش بی‌لبلی میل، این زن ۳۵ ساله از دولی نو به هند پس از افزایش بی‌دلیل وزن و مراهجه به پزشک تحت یک‌کسری از اسکن‌ها و آزمایشات و سونوگرافی قرار گرفت. پزشکان پس از انجام آزمایشات مختلف دریافتند که وی دارای توده‌های خوش‌خیم در کلیه است که این توده از عملکرد طبیعی کلیه جلوگیری کرده و در نهایت موجب نارسایی در این اندام شده است.آنان در ابتدا به این زن توصیه کردند که با انجام یک عمل جراحی کلیه خود را بردارد اما بعداً تصمیم گرفتند تا با حذف تومورها برای حفظ و نگهداری این اندام تلاش کنند.

آن‌ها در نهایت طی یک عمل جراحی ۶ ساعته موفقیت‌آمیز توانستند سه تومور که به شکل یک تومور بزرگ در آمده بود، را



از کلیه این زن بردارند و از رشد بیشتر آن‌ها جلوگیری کنند. از آن جایی که حفظ کلیه در این شرایط بسیار دشوار است، پزشکان اغلب کلیه را همراه تومورها از بدن خارج می‌کنند. اما در این جراحی پزشکان موفق شدند با تلاش فراوان رگ خونی که تامین‌کننده بخش پایینی کلیه بود را حفظ کنند. این تومور به دلیل وسعت و محل آن یک تهدید جدی برای زندگی بیمار محسوب می‌شد.

حتی که جراحی ساده در شکم بیمار می‌توانست به خونریزی داخلی سنگین و در نهایت به مرگ وی منجر شود. این زن ماه‌ها بود که بی‌دلیل با مشکل افزایش وزن مواجه شده بود، اما آن را به مشکلات معده ربط داده بود.

اما پس از انجام سونوگرافی و اسکن و آزمایش، پزشکان دریافتند که او مبتلا به یک تومور خوش‌خیم شایع کلیه که از عروق خونی، عضلات و سلول‌های چربی تغذیه می‌کند، شده است. پس از بررسی بیشتر آن‌ها دریافتند که این تومور در دو سال گذشته شروع به رشد کرده است. آن‌ها در نهایت تصمیم به انجام یک عمل جراحی به نام نفرکتومی جزئی گرفتند که یک فرایند برای برداشتن تومور و حفظ بخش سالم اعضای بدن است. این پزشکان با انجام یک عمل جراحی ۶ ساعته موفق به حفظ نیمی از کلیه راست این زن شدند.

به گفته آن‌ها در حال حاضر حال این بیمار خوب بوده و از نتایج حاصل از عمل جراحی راضی است.

تومورهای داخل کبدی بیمار در حال عمل

**دکوترانه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت تعاونی شفاپارو (نوبت دوم) (اردبیل - شماره ثبت ۴۳۴)**

مقرر است مجمع شرکت تعاونی شفاپارو به استحضار می‌رساند جلسه عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت تعاونی شفاپارو (نوبت دوم) (اردبیل - شماره ثبت ۴۳۴) روز ساعت ۱۸ روزه شنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۷/۲۳ در محل دفتر شرکت برگزار می‌گردد.

دسترسی به صورت حضوری: ۲. گزارش بازرس ۳. رسیدگی: ۴.انگادگی ۵.برنامه زمانه و حساب سود و زیان ۶.سوابق گزارش‌های ثبت صورت‌ها پس از پایان بازرس ۷. ایجاد تصمیم‌ها ۸.برداشت صورت و گزارش درآمد و تقسیم اقسام طبق اساسنامه ۹.تصمیمات تصمیمات و مقررات ۱۰.بررسی حساب و صورت مالی و بازرس و ارسال طبق اساسنامه معوب ۱۱.بررسی و انعقاد تصمیمات مورد بودجه سال ۸۹-۹۰.بررسی ایجاد تصمیمات در مورد این‌نامه عملیات شرکت

**سند کمپانی سواری کبایراتو مدل ۲۰۰۸ نقره‌ای روشن متالیک به شماره ۹۳۸ ۰۹۳۸ ۸۲ ایران ۵۴ و شماره موتور ۴۳۳۸۰۴ G۲GCVH۲۳۳۸۰۴ و شاسی ۴۱۹۰۸۵۵۵۴۳۲۳۲۸ KNEFE۲ با نام محمصدق خاکی مقفود و از درجه اعتبار ساقط است.**

**برگ زرد (لپزبنگی) ام‌وی‌ام ۳۱۵م سفید مدل ۹۲ به شماره پلاک ۶۹۹ص۸۵ ایران۵۴ و شماره موتور ۱۱۳۳۳ MVM۴۷۷FjA۸۰۱۳۳۳ و شاسی NATSVMVD۴D۱۰۱۰۳۹۷ با نام محمدهسین پوررضاد هتو مقفود و از درجه اعتبار ساقط است.**

**برگ سبزو و سند سواری سایپا تپ SX۱۳۱۳ نقره‌ای متالیک مدل ۹۰ شماره موتور ۹۲۷۷۱۹۲ ۴۳۷۷۱ و شاسی S۱۴۱۳۲۹۰۲۱۹۷۱۲ و شماره پلاک ۸۳۴ ۴۹ ایران ۷۱ مقفود شده اعتبار ندارد.**

**شماره پوینده: ۲۹-۹۵۱۳۳۳ خواجه نصیر قلم فافله ملری فرزند الهام عداد خواجه آقای جمشید الباسی فرزند قالیبی خواسنه صدور گواهی عدم امکان مارش جهت اسفنج شهادت شهید و معرفی دارو وقت رسیدگی: ۹۵/۱۱/۱۲ ساعت ۱۱:۰۰**

خواهان دادخواستی تسلیم دادگاه عمومی ادمندشک نموده که جهت رسیدگی به شمه سه سوف ملری دادگاهدمندک راجع و به گانه وقت ثبت گزیده که وقت رسیدگی رای آن تعیین شده علی‌احمال به علت مجهول‌المنان بودن خوانده حسب در خواست دادگاه مستور و دستور دادگاه به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب کتبی خود نسبت در یکی از محارث کتبرالانتشار شهری طرف ۹۵/۱۰/۲۲ روز ۰۲ به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام تکلیف خود نسبت به پرداخت و استیفاء از مدارک و دریافت ر و وقت رسیدگی تعیین شده در جلسه دادگاه حضور نیاید لذا دادگاه ضمن تعلیق اینها خوانده نمود.

**مدیر دفتر شعبه سوم حقوقی دادگاه عدلیاتک - محمدی کیا**

**کارت هوشمند راندگی به شماره۲۷۴۶۹۱۲ متعلق به آقای مالک خالقی‌نیا فرزند جاسم کدملی ۱۷۵۷۹۷۹۱۸۲ و به شماره شناسنامه ۲۸۶۱ صادره از اهواز متولد ۱۳۴۵ مقفود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.**

کارت هوشمند راندگی به شماره۲۷۴۶۹۱۲ متعلق به آقای مالک خالقی‌نیا فرزند جاسم کدملی ۱۷۵۷۹۷۹۱۸۲ و به شماره شناسنامه ۲۸۶۱ صادره از اهواز متولد ۱۳۴۵ مقفود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**آگهی دادخواست**

خواهان: ششای شهرداری رویان دادخواستی به طرفیت خوانده متمم اعلام شیخ ظفریاری و محمد شامی طرفی به خواسته مطالبه وجه که تدریم دادگهای همسران شهروز نور نموده که جهت رسیدگی به شعبه سوم دادگاه عدلیاتک در اهواز و در زمان بازرسان - شهروزن نور - سرکارن بازرسان - دادگستری روجان و به شماره شناسنامه ۳۰۰۱۱۹۵۴۹۳۹۳۳۰۰۱۸۱ ثبت گزیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۲/۰۷/۱۰ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول‌المنان بودن خواندهانتیفاء و درخواست خوانده ناشی و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگهای عمومی و انقلاب در امور مدنی، دستور دادگاه مراتب کتبی خود نسبت در یکی از محارث کتبرالانتشار شهری طرف ۹۵/۱۰/۲۲ روز ۰۲ به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام تکلیف خود نسبت به پرداخت و استیفاء از مدارک و دریافت ر و وقت رسیدگی تعیین شده در جلسه دادگاه حضور نیاید لذا دادگاه ضمن تعلیق اینها خوانده نمود.

**مدیر دفتر شعبه ۴ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان نور - حسینی**

اینجاب بهروز جرداری بابایور ملک خودرو به شماره شهرداری ۵۸۵۴۳۳۵ ایران ۱۵ و شماره شاسی ۶۳۵۱۱۳۳۰۱۶۳۵ و شماره موتور ۵۸۲۰۶۰۵۸۲۰۱۳۲۸۴ و به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت‌المنفی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف ده روز به دفتر حقوقی شرکت ایران خودرو واقع در کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص تهران کرج شهپرگ پیکان شهر ساختمان سمند طبقه ۱۴ مراجعه نماید. بدیهی است پس از افضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد.

**سازمان بهداشت جهانی می‌گوید هر سال حداقل هفت میلیون نفر بسر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند، اما آلودگی لزوما چیزی نیست که در اخبار شنیده می‌شود؛ بیدار شدن با نفس تنگی، سوزش چشم‌ها و گلو، سردرد و تنگی نفس از علائمی است که نشان می‌دهد میزان آلودگی در هوا آزاردهنده است.**

با این که گاهی اوقات موضوع آلودگی هوا به عنوان مشکل کشورهای در حال توسعه مطرح را بگیرد، اما تاثیر آن صدرصدی می‌شود، همه کشورهای دنیا با آن درگیرند. حتی در شرایطی که گفته می‌شود میزان آلودگی هوا به قدری نیست که تاثیر مخربی بر زندگی مردم داشته باشد، سلامتی شما ممکن است در خطر قرار بگیرد.

مردک پژوهشی در سراسر دنیا با استفاده از هوای آلودگی، تاثیرات آن بر بدن و راه‌های کاهش بیماری‌های ناشی از آن تلاش می‌کنند؛ اما نتایج آنها به صورت چشمگیر افزایش سلامتی مردم تاثیرگذار نبوده است.

**چطور آلودگی هوا باعث بیماری می‌شود؟**

وقتی که هوا آلوده از تنفس می‌کنید، ریزگردها و آلودگی موجود در هوا باعث التهاب ریه شما

**یک روان‌شناس گفت: فرد زد رنج خودآزاری زیادی دارد و در برابر برخوردیهایی که با روحيات او سازگار نیست، بسیار آزرده‌خاطر می‌شود، از این‌رو باید به فکر درمان باشد.**

فرشته صادقان در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا اظهار کرد: فرد زودرنج

و حساس کسی است که زود آزرده می‌شود و نمی‌تواند در برابر مشکلات و ناراحتی‌های کوچک نیز برخوردی منطقی داشته باشد؛ در واقع افراد زودرنج خیلی ناگهانی و در کمال تعجب اطرافیان، پرخاش می‌کنند، به‌گرمی می‌افتنند و قه‌ر می‌کنند. البته روزی این عکس‌العمل‌ها در افراد با هم فرق دارد و به نوع شخصیت بستگی دارد.

این‌روان‌شناس با تاکید بر این که افراد زودرنج نمی‌توانند به راحتی از خود دفاع کنند و خیلی زود بخش می‌کنند، ادامه داد: علت شکل‌گیری این حساسیت‌های زیاد به شخصیت‌فرد، ژنتیک، یادگیری و تربیت‌فرد در دوران کودکی برمی‌گردد. این افراد می‌توانند اطلاعات دریافتی از اطرافیان را به صورت همین‌قدر پردازش کنند و خیلی عمیق روی چیزت تمرکز داشته باشند. همچنین در کارهایی که نیازمند دقت، سرعت و جزئیات است، نیز مهارت دارند و به شدت وظیفه‌شناس هستند.

وی افزود: علاوه بر این، زودرنج‌ها در اعمال حرکتی مهارت دارند، بیشتر تحت تاثیر کافئین هستند، در ثابت ماندن مهارت دارند، خلاق هستند و کندتر از محرک‌های شدید ریکاوری می‌شوند.البته آن چه بیش

**مشخصات محکوله: زینب احمدی‌نیا نام پدر احمدآقا نشانی بن آخر خیابان ملت کوچه ۳۵ پلاک ۳۸ مشخصات محکوم:علیه ناصر شهادتی نام پدر محمد نشانی امضهان پروازه شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار دنبال مادی سمحت چپ بن بست امید دست چپ منزل چهارم منزل مشخصه عباس صادقان محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱ محکوم علیه محکوم است به پرداخت نفقه روزانه به مبلغ ۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ ۷۴/۷۸۰/۰۰۰ ریال نفقه فرزند به نام‌های امیرحسین و امیرعباس و پرداخت مبلغ ۹۶/۱۷۱/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی.**

**لذا محکوم علیه مکلف است ظرف ۱۰ روز نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید در غیر این صورت برابر مقررات تصمیم‌گیری خواهد شد.**

**مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بن**

**ایرج صفیان بلداجی**

محکوم علیه: زینب احمدی‌نیا

ناصر شهادتی نام پدر محمد

شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار

محکوم علیه: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱

محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱

**مشخصات محکوله: زینب احمدی‌نیا نام پدر احمدآقا نشانی بن آخر خیابان ملت کوچه ۳۵ پلاک ۳۸**

**مشخصات محکوم:علیه ناصر شهادتی نام پدر محمد نشانی امضهان پروازه شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار دنبال مادی سمحت چپ بن بست امید دست چپ منزل چهارم منزل مشخصه عباس صادقان محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱ محکوم علیه محکوم است به پرداخت نفقه روزانه به مبلغ ۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ ۷۴/۷۸۰/۰۰۰ ریال نفقه فرزند به نام‌های امیرحسین و امیرعباس و پرداخت مبلغ ۹۶/۱۷۱/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی.**

**لذا محکوم علیه مکلف است ظرف ۱۰ روز نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید در غیر این صورت برابر مقررات تصمیم‌گیری خواهد شد.**

**مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بن**

**ایرج صفیان بلداجی**

محکوم علیه: زینب احمدی‌نیا

ناصر شهادتی نام پدر محمد

شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار

محکوم علیه: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱

**مشخصات محکوله: زینب احمدی‌نیا نام پدر احمدآقا نشانی بن آخر خیابان ملت کوچه ۳۵ پلاک ۳۸**

**مشخصات محکوم:علیه ناصر شهادتی نام پدر محمد نشانی امضهان پروازه شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار دنبال مادی سمحت چپ بن بست امید دست چپ منزل چهارم منزل مشخصه عباس صادقان محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱ محکوم علیه محکوم است به پرداخت نفقه روزانه به مبلغ ۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ ۷۴/۷۸۰/۰۰۰ ریال نفقه فرزند به نام‌های امیرحسین و امیرعباس و پرداخت مبلغ ۹۶/۱۷۱/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی.**

**لذا محکوم علیه مکلف است ظرف ۱۰ روز نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید در غیر این صورت برابر مقررات تصمیم‌گیری خواهد شد.**

**مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان همدان**

**ایرج صفیان بلداجی**

محکوم علیه: زینب احمدی‌نیا

ناصر شهادتی نام پدر محمد

شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار

محکوم علیه: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱

**مشخصات محکوله: زینب احمدی‌نیا نام پدر احمدآقا نشانی بن آخر خیابان ملت کوچه ۳۵ پلاک ۳۸**

**مشخصات محکوم:علیه ناصر شهادتی نام پدر محمد نشانی امضهان پروازه شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار دنبال مادی سمحت چپ بن بست امید دست چپ منزل چهارم منزل مشخصه عباس صادقان محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱ محکوم علیه محکوم است به پرداخت نفقه روزانه به مبلغ ۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ ۷۴/۷۸۰/۰۰۰ ریال نفقه فرزند به نام‌های امیرحسین و امیرعباس و پرداخت مبلغ ۹۶/۱۷۱/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی.**

**لذا محکوم علیه مکلف است ظرف ۱۰ روز نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید در غیر این صورت برابر مقررات تصمیم‌گیری خواهد شد.**

**مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان همدان**

**ایرج صفیان بلداجی**

محکوم علیه: زینب احمدی‌نیا

ناصر شهادتی نام پدر محمد

شاهران خیابان‌ریاط بعد از مهديه كوی اسفند شهریار

محکوم علیه: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره پرونده: ۹۵۰۹۹۷۳۸۳۴۴۰۰۲۹۱

**دانش و پژوهش**
danesh@kayhan.ir

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

## نسخه غذایی برای روزهای آلوده



بادام، تخمه آفتاب‌گردان و سایر آجیل‌ها، منبع مناسبی برای این ویتامین هستند، مصرف یک‌اونس تاثیرگذار است، به عنوان سپر دفاعی بدن در برابر آلودگی‌ها کار می‌کنند، می‌توانید با قراردادن دو لیمو در رژیم غذایی روزانه‌تان میزان ویتامین C مورد نیاز بدن را تامین کنید.

ویتامین E محلول در چربی، از جمله در روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، روغن سویس برنج، بادام زمینی و روغن زیتون هم در دفاع از بدن موثرند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

بهترین راه برای مصرف آن، گشکنید، سنبلیله و اسفناج سرشار از بتاکاروتن هستند.

یک گزارش پژوهشی که در مجله غذایی دانشگاه کمبریج منتشر شده توصیه می‌کند مواد غذایی زیر را برای کاهش تاثیر آلودگی هوا بر بدن به صورت منظم مصرف کنید.

۱- **روغن زیتون**

ویتامین E که در روغن زیتون وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

بهترین راه برای مصرف آن، گشکنید، سنبلیله و اسفناج سرشار از بتاکاروتن هستند.

یک گزارش پژوهشی که در مجله غذایی دانشگاه کمبریج منتشر شده توصیه می‌کند مواد غذایی زیر را برای کاهش تاثیر آلودگی هوا بر بدن به صورت منظم مصرف کنید.

۱- **روغن زیتون**

ویتامین E که در روغن زیتون وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود آنتی‌اکسیدانی است که برای کمک به کاهش علائم آسم و دیگر واکنش‌های آلرژیک موثر است. دانه کتان را می‌توان با سالاد یا صبحانه مصرف کرد. دانه‌های خردل هم منبع مناسبی از امگا ۳ هستند.

**۲- آوآکادو**
تحقیقات دانشگاهی در کینگزکالج لندن نشان می‌دهد، مصرف آوآکادو و گیاه مشابه آن، اسفناج، تاثیر قابل‌توجهی در کاهش عوارض ناشی از تنفس هوای آلوده دارد و عملکرد بیماران دچار ناراحتی‌های مزمن ریوی را بهتر می‌کند.

**۴- بروکلی**

یک پژوهش ۱۲ هفته‌ای که در مؤسسه سلامت عمومی بلومبرگ در دانشگاه جان‌هایکینز انجام شده نشان می‌دهد، کسانی که به طور مرتب بروکلی را در رژیم غذایی خود دارند، کمتر تحت تاثیر عوارض ناشی از پارگی لایه ازن و مشکلات آلودگی هوا قرار می‌گیرند.

یک پژوهش ۱۲ هفته‌ای که در مؤسسه سلامت عمومی بلومبرگ در دانشگاه جان‌هایکینز انجام شده نشان می‌دهد، کسانی که به طور مرتب بروکلی را در رژیم غذایی خود دارند، کمتر تحت تاثیر عوارض ناشی از پارگی لایه ازن و مشکلات آلودگی هوا قرار می‌گیرند.

یک پژوهش ۱۲ هفته‌ای که در مؤسسه سلامت عمومی بلومبرگ در دانشگاه جان‌هایکینز انجام شده نشان می‌دهد، کسانی که به طور مرتب بروکلی را در رژیم غذایی خود دارند، کمتر تحت تاثیر عوارض ناشی از پارگی لایه ازن و مشکلات آلودگی هوا قرار می‌گیرند.

یک پژوهش ۱۲ هفته‌ای که در مؤسسه سلامت عمومی بلومبرگ در دانشگاه جان‌هایکینز انجام شده نشان می‌دهد، کسانی که به طور مرتب بروکلی را در رژیم غذایی خود دارند، کمتر تحت تاثیر عوارض ناشی از پارگی لایه ازن و مشکلات آلودگی هوا قرار می‌گیرند.

**۲- دانه کتان**

دانه کتان مقدار زیادی ویتامین E که در روغن زیتون وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.

ویتامین K است که برای لخته شدن خون ضروری است. تنها دو قاشق‌غذایریحان می‌تواند ۲۹ درصد ویتامین K توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین کند. همچنین، ریحان سرشار از ویتامین A است که حاوی بتاکاروتن‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی‌قدرتمند است که از ساختار و پوشش سلولی، رگ‌های خونی و آثار مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند، است. به بیان دیگر مصرف ریحان می‌تواند مانع از اکسیداسیون گلستروال در خون شود و در نتیجه، از تصلب شرایین،

وجود دارد، عملکرد ریه‌ها را به صورت موثرتری بهتر می‌کند.