

ایرانی‌ها ۲ برابر مردم دنیا نمک می‌خورند

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به مقدار مصرف روزانه نمک و خطراتی که در پی دارد، هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فرونی خاطر نشان کرد: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم، معادل یک قاشق‌چای خوری و در افراد بالای ۵۰ سال، بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از سه گرم نمک است. وی تأکید کرد: این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان، پنیر و ... هم می‌شود. فرونی، متوسط مصرف روزانه نمک در ایران را حدود ۱۰ گرم عنوان کرد که ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت(کمتر از پنج گرم در روز) است و افزود: این موضوع، اهمیت فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح و اصلاح الگوی غذایی را بیش از پیش نمایان می‌سازد. به گفته وی، مواد غذایی نمک‌سود و دودی‌شده انواع شور و ترشی‌ها، سس‌های سالاد آماده، سویا سس، زیتون و خردل، سوپ‌های آماده، تنقلات شور مانند چیپس سیب‌زمینی، چوب شور، چیپس درت، کرaker، آجیل، مغزهای شور و ... حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند و افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند. رئیس گروه تغذیه و امور دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به اصرار توصیه کرد که هنگام خرید یک محصول به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی توجه کنند و برحسب میزان قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی هستند در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده‌اند.

توصیه‌های مهم برای کاهش مصرف سدیم

تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید. نمک مصرفی باید از نوع تصفیه‌شده پدیدار باشد، اما فراموش نکنید نمک تصفیه پدیدار نیز مانند سایر نمک‌ها موجب افزایش فشار خون می‌شود.

سفر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.

به‌جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خنک، مانند نعنا، مرزه، ترخون، ریحان و ... یا سیر، لیموترش تازه و آب‌نارنج برای بهبود طعم غذا استفاده کنید.

به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید. فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید. اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته دانه‌ها شما به غذای کم‌نمک عادت می‌کند.

مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید.

غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.

انتخاب میان‌وعده‌های غنی از مواد مغذی، بدون اینکه باعث افزایش بیش از حد قند خون شود، حس سیری را افزایش می‌دهد.

به گزارش مشرق، انتخاب و تهیه میان‌وعده‌های سالم برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند، تا حدودی دشوار است. نکته کلیدی این است که گزینه‌هایی را انتخاب کنید که دارای فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم هستند؛ این مواد مغذی به کنترل سطح قند خون کمک می‌کنند. انتخاب میان‌وعده‌های غنی از مواد مغذی، بدون اینکه باعث افزایش بیش از حد قند خون شود، حس سیری را افزایش می‌دهد.

در صورت ابتلا به دیابت، مصرف میان‌وعده سالم از اهمیت بالایی برخوردار است. ممکن است برای رفع حس گرسنگی، سوسه‌شود تا تنقلات آماده و فراوری‌شده بخورید، ولی باید بدانید که این خوراکی‌ها معمولاً کربوهیدرات بالایی دارند. اگر بدن خود را به خوردن میان‌وعده‌های سالم و در دسترس عادت بدهید، به‌نوعی هم از گرسنگی و هم از ضعف و بی‌حالی جلوگیری کرده‌اید. نیاز بدن به میان‌وعده را با ترکیب مناسبی از مواد مغذی تأمین کنید تا هم سطح سلامتی را بالا ببرید و هم به تعادل مناسب در قند خون برسید.

میان‌وعده‌ایی که در ادامه معرفی شده‌اند، علاوه بر اینکه ترکیب مناسبی از مواد مغذی را به بدن می‌رسانند، قادرند قند خون را نیز به خوبی کنترل کنند.

۱) تخم‌مرغ آب‌پز

تخم‌مرغ صرفاً مخصوص صبحانه نیست، بلکه یک میان‌وعده سیرکننده و تثبیت‌کننده قند خون است که کالری کمی (حدود ۷۷ کالری) دارد. میزان کربوهیدرات تخم‌مرغ صفر است، بنابراین سطح گلوکز خون را افزایش نمی‌دهد و در عوض دارای پروتئین زیاد و مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A و روی(زینک) است.

۲) خرما

بی‌خوابی را سه‌سویه درمان کنید

تا به‌حال شده است که نتوانید در اوج زمان خستگی به خواب فرو بروید و یا در تخت خواب خود، نتوانید بخوابید؟

به گزارش بهداشت نیوز، تا به حال شده است که نتوانید در اوج زمان خستگی بخواب فرو بروید و تنها پوزیشن خود را تغییر ندهید یا دائماً در حال چک کردن ساعت تلفن همراه خود هستید که ساعت چند است و هنوز نتوانسته‌اید به خواب فرو بروید و یا کارهای دیگری را ممکن است انجام دهید تا بتوانید بخوابید!

ایسن روش خوابیدن برای خلبانان آمریکایی در زمان جنگ دوم اتفاق افتاد، چرا که آنها به علت استرس زیاد نمی‌توانستند به سرعت بخوابند. در نهایت یک راهکار بسیار تأثیرگذار بود و توانست به خلبانان کمک کند.

درمان بی‌خوابی سریع در ۲ دقیقه و دو در مرحله

در ادامه شما را با دو پخش این موضوع که عبارتند از آرامش از لحاظ جسمی و ذهنی، آشنا می‌کنیم، این روش در رهایی از اضطراب و خستگی تأثیرگذار است و به تمامی افراد با هر شرایط اجتماعی توصیه می‌شود.

بخش اول: آرامش جسمی

می‌دانید که یکی از فاکتورهای اصلی و مهم برای به خواب رفتن سریع و درمان کم‌خوابی‌های شبانه داشتن جسمی آرام است، اما اگر جسم شما آرامش نداشته باشد چه باید بکنید؟ با روشی پیشنهادی به سرعت به این مهم خواهید رسید.

آموزش روش ایجاد آرامش جسمی برای درمان بی‌خوابی در کوتاه‌ترین زمان ممکن

۱- به پشت بخوابید و پای خود را روی زمین دراز کنید. دست‌هایتان را به آرامی روی ران‌هایتان قرار داده و چشمتان را ببندید و چانه را به قفسه‌سینه نزدیک‌تر نمایید.

۲- به آرامی نفس عمیق بکشید. اخم‌ها و چین و چروک‌های پیشانی را باز کنید و با احساس بدون استرس و دغدغه بخوابید. پوست سر را تصور کنید که بسیار آرام است و بعد اعضای دیگر صورت را نیز احساس کنید که شُل است و دهان را همانند یک

ماهی به اندازه بسیار کم باز کنید.

توجه: منظور کلی از مورد دوم این است که باید احساس شُل بودن عضلات را داشته باشید تا بتوانید بدون هیچ استرسی به خواب فرو بروید.

۳- آرامش را در عضلات خود احساس و کنترل کنید و به آرامی نفس بکشید.

۴- شبانه‌ایتان را به حدی که ممکن است شل و رها کنید، انگار که اصلاً وجود ندارند. همچنین گردن را نیز همانند بخش‌ها و عضلات دیگر شُل کنید و به‌طور کلی باید از هرگونه فکر و دغدغه رهایی یابید و تنها به استراحت در آن زمانی که می‌خواهید، فکر کنید.

۵- اینک سینه را نیز ریلکس و شُل نمایید و نفس‌های عمیق را پشت سر هم بکشید و اجازه دهید سینه به سمت بالا و پایین جابجا شود. برای داشتن خواب سالم و بی‌دغدغه باید فرض کنید که مانند یک توده سبک و شناور در آسمان هستید.

۶- نیمه بالایی بدن شما در حال حاضر آرام است و احساس رهایی و شُل بودن می‌کنید و تنها نیمه پایینی بدن باقی می‌ماند.

۷- برای شل و ریلکس کردن عضلات ران پا باید تصور کنید که گوشت به نرمی به استخوان‌ها آویزان است. به خودتان تلقین کنید که انگار هیچ استخوانی در پای شما وجود ندارد و تنها پای شما دارای عضلات می‌باشند؛ این تلقین را در هر دو پای خود اجرا کنید.

۸- در حال حاضر بدن شما کاملاً ریلکس و آرام شده است و ۳ نفس عمیق بکشید و بازدم را از دهان خود به بیرون منتقل کنید.

بخش دوم: آرامش روحی

ایجاد آرامش ذهنی برای درمان فوری بی‌خوابی بدون دارو و همچنین برای بی‌خوابی دوران بارداری نیز مؤثر است. پس از اینکه از لحاظ جسمی آرامش یافتید، تنها ۱۰ ثانیه طول می‌کشد تا فکر شما کم شود و به چیزی فکر نکنید و سپس به خوابی عمیق فرو خواهید رفت.

۶ ماده غذایی که به دیابتی‌ها توصیه می‌شود

محققان، یک کاسه از این ماده غذایی دارای ۴ گرم فیبر غذایی است که برای بهبود سلامت متابولیک مفید است.

۴) بادام

مصرف بادام به‌عنوان میان‌وعده قادر است سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت را در سطح نرمال و مطلوب نگه دارد. براساس تحقیقات، بادام می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی سطح هموگلوبین گلیکوزه شده و کلسترول بد را در بیماران دیابتی کاهش دهد. همچنین خوردن بادام در افراد سالم، می‌تواند راهی برای پیشگیری از ابتلا به پیش‌دیابت باشد.

بادام همچنین منبع عالی ویتامین E، منیزیم، منگنز و ریبوفلاوین و غنی از فیبر، مس و فسفر است.

۵) تن ماهی

یک قوطی کنسرو ماهی تن حاوی حدود ۲۰ گرم پروتئین بدون کربوهیدرات است که برای مبتلایان به دیابت، یک انتخاب غذایی عالی است. علاوه بر این، ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که در کاهش التهاب و بهبود کنترل قند خون مفید است.

۶) پاپ‌کورن

پاپ‌کورن یک میان وعده محبوب و سالم است و افراد دیابتی نیز در مصرف این خوراکی خوش‌مزه منعی ندارند. این خوراکی کالری کمی دارد؛ به‌طوری‌که یک کاسه(حدود ۸ گرم) از آن، حاوی فقط ۳۱ کالری است. خوردن مواد غذایی کم‌کالری به‌عنوان میان‌وعده در کنترل وزن نقش اساسی دارد و همچنین این موضوع در کاهش سطح قند خون و مدیریت بهتر دیابت نوع ۲ مؤثر است. پاپ‌کورن‌های آماده و فراوری‌شده حاوی نمک و چربی‌های ترانس هستند و بهتر است پاپ‌کورن را خودتان در خانه آماده کنید تا در سالم بودن آن تردیدی وجود نداشته باشد.

دوشنبه < ۱ خرداد < ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۳۱

چرا در نیمه شب گر سنه می‌شویم؟



اگر اغلب در شب، احساس گرسنگی می‌کنید ممکن است به این دلیل باشد که در طول روز به اندازه کافی غذا نمی‌خورید.

به گزارش بهداشت نیوز، گرسنگی در نیمه شب غیرمعمول نیست و حتی بعد از اینکه شام خود را تمام کردید نیز ممکن است رخ دهد.

از دلایل عمده گرسنگی در نیمه شب استرس و تغییر ریتم شبانه‌روز هنگام تغییر فصول سال است.

بنابراین برای بسیاری از افراد گاهی اوقات با رفتن به رختخواب بعد از اتمام یک روز طولانی، یک میل ناگهانی برای خوردن چیزی به‌وجود می‌آید.

به‌طور کلی می‌توانید با ۵ میان‌وعده سالم مورد تأیید متخصصان تغذیه برای غلبه بر گرسنگی نیمه‌شب اقدام کنید.

میان‌وعده‌های سالم می‌تواند نان و پنیر، آجیل مانند بادام و سویا، ماست، میوه و غلات باشد.

وقتی در نیمه‌شب گرسنه می‌شوید معمولاً هر چیزی که می‌تواند گرسنگی را رفع کند مانند بیسکویت، شکلات یا بستنی می‌خورید.

اما این خوردنی‌های ناسالم تنها راه مقابله با گرسنگی نیمه‌شب نیستند و بهتر است از گزینه‌های غذایی سالم که ذکر شد استفاده کنید

چرا که خوردن تنقلات ناسالم می‌تواند باعث نفخ در صبحگاه و عصبانی بیدار شدن شود.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای مهدی بهمنی به شماره وکالت ۱۳۲۵۶-۱۳۹۹/۷/۹ اعلام نمود آقای محمد حسین بهمنی مالک شش‌دانگ پلاک ۱۰۲۹ از ۲۶۴ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۷ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۶۴/۱۰۲۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس به شماره الکترونیکی ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۴۰۰۲۹۱۵ به نام آقای محمد حسین بهمنی فرزند فرهاد ثبت و سند مالکیت بشماره جایی ۲۶۱۵۹۵ - ۹۴ ج صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. ضمناً مورد ثبت نزد شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی انقلاب مرودشت بازداشت می باشد. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی 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 کرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۱

۵۸۰/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی نویبتی سه ماهه چهارم سال۱۴۰۱ قطعه دو بخش ۵ فارس حوزه

شهرستان مرودشت

نویبت دوم

اداره ثبت اسسناد و املاک مرودشت برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک آنها واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس شهرستان مرودشت در سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۱ قبول در خواست ثبت گردیده به ترتیب با ذکر شماره پلاک و قید نام و نام خانوادگی متقاضی ثبت، نام پدر و نوع ، مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد.

پلاک ۲۴۹- اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس اقای حسین قاسمی فرزند سلطان حسین نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۰۰۰ مترمربع واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت محل وقوع ملک روستای سلطان ولایت قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت

پلاک۳۲۰- اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس اقای نگهدار شهریاری گرائی فرزند عزت اله نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۸۶/۲۳ مترمربع که قبلاً قسمتی از کانال متروکه بوده است واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت محل وقوع ملک قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت

پلاک۳۲۱- اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس اقای عبدالعلی غلامزاده فرزند ملک نسبست به شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۹۲مربع که قبلاً قسمتی از کانال متروکه شهرداری بوده است واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت محل وقوع ملک قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت

پلاک۳۲۲- اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس اقای سسید حسین عباسی فرزند سید جواد نسبت به شش‌دانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۴/۲۹ مترمربع که قبلاً قسمتی از کانال متروکه بوده است واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت

بنابراین برابر مواد ۱۷و۱۶ قانون ثبت وماده ۸۶ آیین نامه ، هر کسسی نسبت به املاک در خواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ اولین اعلان نویبتی تا مدت ۹۰ روز اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت تسلیم و رسید اخذ نماید و چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشار نسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقامه دعوی شده و در دادگاه مطرح است کسی که طرف دعوی یا مستدعی ثبت است می تواند طبق ماده ۱۷قانون ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره۲ ماده واحده قانون ثبت تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده یا اعتراض آنها در مرجع قضائی از بین رفته است و همچنین دیگر معترضینی که ظرف مدت ۹۰ روز اعتراضی خود را به اداره ثبت محل تسلیم کرده اند ،طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل ،دادخواست لازم به مرجع قضائی تقدیم نمایند در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد و حق ارفناقی درموقع تعیین حدود که طبق ماده ۱۵و۱۴ قانون ثبت بعمل خواهد آمد ،منظور می گردد و مدت واخواهی نسبت به حدود و حقوق از تفاقی طبق ماده ۱۴قانون ثبت پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۲/۴

تاریخ انتشار دوم:۱۴۰۲/۳/۱

رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت



۱۴۰۴۳۶۳: شناسه آگهی