

توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ اشتهای کودکان در فصل گرما



یک متخصص تغذیه بر لزوم تنظیم دمای محیط و مصرف خوراکی‌های خنک و مغذی برای پیشگیری از افت اشتهای کودکان در تابستان تأکید کرد. سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با مهر درباره راهکارهای پیشگیری از کاهش اشتها در کودکان در روزهای گرم سال گفت: گرمای محیط

وی افزود: برای کودکانی که در روزهای گرم کمتر تمایل به غذا دارند، می‌توان برخی خوراکی‌ها را به شکل خنک ارائه داد، به‌عنوان مثال، شیر را به‌صورت سرد به آن‌ها داد یا بستنی به‌طور متعادل استفاده کرد و همچنین میوه‌های تازه و خنک می‌توانند هم آب بدن را تأمین کنند و هم اشتها را تحریک کند. کشاورز با اشاره به اهمیت میان‌وعده‌های مغذی ادامه داد: مغزها از بهترین نقلات برای کودکان هستند و بادام یا کلسیم بالا به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و پسته منبع غنی آهن است و برای کودکانی که کم‌خونی دارند بسیار مفید خواهد بود و همچنین فندق و گردو نیز با داشتن روغن‌های سالم و امگا ۳، نقش مهمی در رشد مغز و سلامت عمومی کودک ایفا می‌کنند.

وی ادامه داد: روغن طبیعی موجود در مغزها کیفیت بالایی دارد و مصرف آن‌ها در میان‌وعده می‌تواند جایگزین سالمی برای خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی باشد و اگر والدین دمای محیط را تنظیم و خوراکی‌های متنوع، خنک و مغذی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، می‌توانند تا حد زیادی از افت اشتها در فصل گرما پیشگیری کنند.



ورود ۶۰۰ آمبولانس جدید به ناوگان اورژانس تا پایان سال



قبل از سال وارد ناوگان آمبولانسی ما خواهد شد. به، همین امسال وارد

رئیس سازمان اورژانس کشور از ورود ۵۰۰ تا ۶۰۰ دستگاه آمبولانس جدید تا پایان سال و خرید ویژه آمبولانس برای استان‌های مرزی با مشارکت استانداری‌ها خبر داد.

جعفر معیادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور، در گفت‌وگو با مهر درباره توسعه ناوگان آمبولانس کشور گفت: مناقصه ۵۰۰ دستگاه آمبولانس ما انجام، پیش‌پرداخت هم انجام شده و ان‌شاءالله دنبال تأمین ارز آن هستیم و اگر بتوانیم تأمین ارز انجام دهیم، حتماً بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ دستگاه آمبولانس

۴۰ ساله‌ها این توصیه‌های سلامتی را جدی بگیرند

دهه پنجم زندگی، شروع دوره‌ای است که بدن و ذهن به مراقبت بیشتری نیاز دارند؛ از تغییرات هورمونی و کاهش انرژی گرفته تا افزایش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و افسردگی. اگر بالای ۴۰ سال دارید و می‌خواهید سال‌های پیش رو را با سلامت و کیفیت بالاتری سپری کنید، از همین حالا تغذیه، ورزش، خواب، چکاپ‌های دوره‌ای و سایر موارد مورد نیاز را جدی بگیرید. در این گزارش چند توصیه کلیدی برای حفظ تندرستی در این برهه طلایی را مرور می‌کنیم.

♦ فعالیت بدنی منظم داشته باشید

حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنید؛ پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، ورزش‌های کششی یا هر ورزشی که بدن شما را به تحرک وادار کند و منجر به تپش قلب شود. تحرک کافی داشته باشید تا علاوه بر تقویت عضلات و بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش سطح استرس، روحیه‌تان هم بهتر شود.

♦ وزن خود را کنترل کنید

اضافه وزن و چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و مفصلی را افزایش دهد. پس در این دوره حتماً برنامه غذایی مناسبی را در پیش بگیرید و تحرک بدنی را هم فراموش نکنید. برای کنترل وزن رژیم سخت نگیرید. رژیم‌های غذایی سخت می‌تواند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای، ریزش مو، مشکلات گوارشی، حس خستگی، ضعیف شدن حافظه و حتی بروز استرس و سطحی از اضطراب در شما شود.

♦ تغذیه سالم داشته باشید

مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب به کنترل وزن، کنترل فشار خون و بهبود سطح انرژی کمک می‌کند. از مصرف غذاهای چرب، قند اضافه، نمک زیاد و نوشیدنی‌های مضر پرهیز کنید. مصرف گوشت قرمز را هم تا می‌توانید کم کنید. مصرف گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

♦ خواب کافی و باکیفیت داشته باشید

خواب، تأثیر مستقیمی بر خلق‌و‌خو و سطح انرژی دارد. به خصوص در دوره میانسالی که شما نه کاملاً جوان محسوب می‌شوید و نه پیر. خواب ناکافی می‌تواند منجر به اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی شود. پس سعی کنید ۶ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت شبانه داشته باشید. با کمبود خواب به خوابی گفته می‌شود که عمیق باشد، بریده‌بریده نباشد، فرد در طول شب زیاد خواب نبیند و صبح سرحال باشد و خستگی از بدنش خارج شده باشد. برای آن که خواب منظم و باکیفیتی داشته باشید، لازم است که رأس یک ساعت ثابتی بخواهید و صبح رأس یک ساعت ثابت و مشخصی بیدار شوید.

♦ استرس خود را مدیریت کنید

استرس می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و زندگی شهرنشینی بدون استرس هم امکان‌پذیر نیست. تنها راه چاره، مدیریت آن است. برای مدیریت آن، تکنیک‌های آرامش‌بخش مثل مدیتیشن، یوگا، تمرین تنفس عمیق در طول روز، معاشرت با دوستان و داشتن هدف‌های کوچک – حتی خرید روزانه – می‌تواند موثر باشد.

♦ چکاپ‌های منظم را پشت گوش نیندازید

در دوره میانسالی، ریسک بعضی بیماری‌ها مثل دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. برخی بیماری‌ها علائم ندارند و شما تا آزمایش خون ندهید، متوجه ابتلای خود نمی‌شوید.

منبع:همشهری

با این ۵ اشتباه چای را تبدیل به سم می‌کنید



اگر برخی اشتباهات رایج را مرتکب شوید، می‌توانید چای سالم را به یک ماده سمی تبدیل کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، چای یک نوشیدنی سالم و معطر است و بسیاری از مردم عادت دارند آن را بعد از غذا بنوشند. با این حال، اگر برخی اشتباهات رایج را مرتکب شوید، این اشتباهات می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به گفته کارشناسان، باید به زمان دم کردن، دما و مقدار برگ چای مورد استفاده توجه کنید. پنج اشتباه رایج وجود دارد که برای نوشیدن چای سالم و مفید باید از آنها اجتناب کنید:

♦ دم کردن چای غلیظ

توصیه می‌شود برای هر فنجان از یک قاشق چایخوری برگ چای استفاده کنید و برای مقادیر بیشتر، یک قاشق چایخوری اضافی. چای بسیار غلیظ حاوی درصد بالایی از کافئین است که می‌تواند سیستم عصبی را بیش از حد تحریک کند و تانن دارد که می‌تواند منجر به اختلالات روده و یبوست شود. همچنین یک ادراآور قوی است، بنابراین بهتر است از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

♦ دم کردن چای برای مدت طولانی، به خصوص چای کهنه:

چای کهنه بیشتر فواید سلامتی خود را از دست می‌دهد و همچنین به میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا اجازه رشد می‌دهد که می‌تواند باعث مشکلات سلامتی شوند. بنابراین، بهتر است هر بار چای تازه تهیه کنید.

♦ نوشیدن چای بسیار داغ:

نوشیدنی‌های بسیار داغ، غشاهای مخاطی گلو، مری و معده را تحریک می‌کنند که می‌توانند منجر به ایجاد زخم شود و خطر عفونت و ایجاد تومورهای بدخیم را افزایش دهد.

♦ نوشیدن چای با معده خالی:

توصیه می‌شود نیم ساعت پس از غذا خوردن چای بنوشید، زیرا باعث هضم غذا می‌شود و به سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. نوشیدن آن با معده خالی می‌تواند به دلیل اثر گرسنگی‌آور عصاره برگ چای، اشتها را سرکوب کند.

♦ نوشیدن چای بلافاصله پس از غذا خوردن:

برخی از اجزای چای ممکن است مانع جذب پروتئین، آهن و سایر مواد مغذی مهم شوند، بنابراین بهتر است نیم ساعت پس از غذا خوردن صبر کنید و سپس چای بنوشید.



۷۷۸۲



۱- از گلهای سفید و خوشبو - فرو شدن آفتاب- مشهور و معروف ۲- برشی در خیاطی - خاندان پیامبر اسلام (ص) - حرف گزینش ۳- از حجاب بانو - از ابزار مکانیکی - بسیار دشوار ۴- بده بستان - روی و رخسار - ستایشگر ۵- ثمر درختی - آبیار - شهری در افغانستان ۶- دربند کردن - شگون - حساب و عدد ۷- نادرست و دغل باز - آسمانها - پاک از تهمت۸- بیوه است- ایالتی در کانادا- فریاد عدل ۹- همه و همگی - کشتی جنگی تندرو - از شهرهای استان فارس ۱۰- تباهی - پیشش مو - نزدیکین ۱۱- ضعیف و از جوش افتاده - زبانی که شکر است- حکایتگر ۱۲- دم بریده - مظهر زیبایی طبیعت- آواز دهنده غیبی - نوعی رنگمو ۱۳- نوعی پوست دباغی - محل پخت نان - خواهان است۱۴- مظهر روشنائی - ازادخواه - شایسته و سزاوار ۱۵- تادیب و مپسدان - پول - خاک

عمودی

۱- آوازی از عالم غیب- پایتخت کشور مالی - پاسخ داده شده ۲- معقول بی واسطه - زندان تاریخی و دولتی پاریس که در انقلاب کبیر به دست مردم ویران شد - دختر حبله گر ۳- دروازه‌بان - کاتب و نویسنده - نفیس و گرانبایه ۴- پوست گندم و جو - فرمان خودرو - راکب رخش- عضو در صورت۵- آداب- محل داد و ستد - ماهی در تغفنگ۶- پشت سرهم پارچه مالشی - سقفی برای مساجد و معابد ۷- معقول بی واسطه - زینت کردن - واحد پول هلند ۸- دوستداری - نام پایتخت سابق قزاقستان - اندوه بسیار ۹- گاهی وقتها ناچسب است- فک- ورق کاغذ ۱۰- تابه نان پزی - همسر زن - هر چیز گسترده ۱۱- دانه کشش بی آزار - یکدل و یکزان - کشیک و نگهبانی ۱۲- ارفاته - آیینه - شهر خرما - دشت بی آب و علف ۱۳- خط گردش سیارات- گردنده برقرار - از درندگان ۱۴- کمک‌بی در مقام حسرت و افسوس- پاینده و برقرار - گل ته جوی ۱۵- نیزه است- ستر است و پنهان کردن خطای کسی

آگهی فقدان سند مالکیت

مشخصات ملک: یک قطعه آپارتمان مسکونی نوع ملک طلق با کاربری به پلاک ثبتی ۳۸۱۱۲ فرعی از ۶۷۸ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۳۶۱۸۴ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۱۱ در طبقه ۵ واقع در بخش ۰۷ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک خاوران تهران استان تهران به مساحت ۱۳۱/۵۹ مترمربع. متن ملک آپارتمان مسکونی قطعه یازدهم تفکیکی مفروز و مجزی شده از شماره ۳۶۱۸۴ فرعی از ۶۷۸ اصلی، به مساحت (۱۳۱/۵۹) یکصد و سی و یک متر و پنجاه و نه دسیمتر مربع، واقع در طبقه پنجم که (۱/۳۵) یک متر و سی و پنج دسیمترمربع آن با لکن، است. توضیحات ملک: به حدود شمالاً: در سه قسمت، بطول های: یک متر و نود سانتیمتر، یک متر و هشتاد و پنج سانتیمتر، شش متر و هفتاد سانتیمتر، اول نرده ایست، دوم و سوم دیوار و پنجره است، اول و دوم به فضای تقاطع خیابان ۱۰ و ۱۱/۹ متری سوم به فضای خیابان ۱۰ متری شرقاً: بطول سیزده متر و ده سانتیمتر، دیوار و پنجره است. به فضای حیاط مشاعی جنوباً: بطول یازده متر و نود سانتیمتر، دیواربست به درز انقطاع مورد تفکیک، به قطعه ۸۴ تفکیکی غرباً: در چهارده قسمت، که قسمتهای دوم و سوم و پنجم آن شمالی، قسمتهای هفتم و هشتم و دهم آن جنوبی، است. بطول های: پنج متر و چهار سانتیمتر، پنج متر و چهل و پنج سانتیمتر، یک متر و چهل سانتیمتر، بیست سانتیمتر، یک متر و شصت سانتیمتر، یک متر و چهل سانتیمتر، یک متر و شصت سانتیمتر، یک متر و چهل سانتیمتر، هفتاد سانتیمتر، پنج متر و چهل و پنج سانتیمتر، سی و یک سانتیمتر، دو متر و بیست و پنج سانتیمتر، یک متر و نود و شش سانتیمتر، سی و نه سانتیمتر، اول دیوار و پنجره است، دوم دیواربست، سوم درب و دیوار است، چهارم تا یازدهم دیواربست، دوازدهم و سیزدهم دیوار و پنجره است، چهاردهم نرده ایست، اول به فضای خیابان ۱۱/۹ متری فتنی دوم تا دهم به راه پله و آسانسور مشاعی یازدهم به فضای خیابان ۱۱/۹ متری فتنی دوازدهم تا چهاردهم به فضای تقاطع خیابان ۱۰ و ۱۱/۹ متری. مشخصات منضمات ملک: پارکینگ قطعه ۴ به مساحت ۱۱ واقع در طبقه ۰ به حدود اربعه: شمالاً: بطول پنج متر، خط فرضی به محوطه مشاعی است، به پارکینگ مسکونی قطعه ۳ شرقاً: بطول دو متر و بیست سانتیمتر، خط فرضی به محوطه مشاعی است. جنوباً: بطول پنج متر، خط فرضی به محوطه مشاعی است، غرباً: بطول دو متر و بیست سانتیمتر، خط فرضی به محوطه مشاعی است. انباری قطعه ۴ به مساحت ۱/۲۱ به حدود اربعه: شمالاً: بطول یک متر و ده سانتیمتر، دیواربست مشترک، به انباری مسکونی قطعه ۵ شرقاً: بطول یک متر و ده سانتیمتر، درب و دیوار مشترک، به انباری مسکونی قطعه ۳ غرباً: بطول یک متر و ده سانتیمتر، دیواربست، به محوطه مشاعی. مشخصات مالکیت: مالکیت صدیقه/ قره سید فرزند سیدعلی شماره شناسنامه ۱۹۴ تاریخ تولد ۱۳۲۷/۰۲/۱۱ صادره از تبریز دارای شماره ملی ۱۳۷۹۶۶۷۱۹ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۶۶۶۲۱ تاریخ ۱۳۷۹/۰۲/۲۷ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷۸۲ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۹۹۹۶۵۳ سری ه سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی۳۲۳۸۷/۰۱۰۵۴/۱۴۰۱۲۳۰۱ ثبت گردیده است. حقوق ارتفاق: محدودیت: ندارد. بموجب صورتجلسه حاصل از تفکیک به شماره ۱۰۵۴۰۰۰۵۴/۱۳۹۲۲۰۴۰۱۰۵۴ تاریخ ۱۳۹۲/۰۸/۲۷ -۲۸: ۰۹ ثبت تقاضای تفکیک صورت پذیرفته است. اینک آقای سعید صرافی وکیل مالک فوق الذکر با ارائه دو برگ استشهادیه که پامضاء شهود رسیده است و ذیل آن به گواهی شماره ۶۹۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۰۵/۱۴ دفترخانه ۱۵۲۸ تهران گواهی امضاء گردید مدعی است که اصل سند مالکیت به علت اسباب کثی و جابجایی مفقود گردیده است و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده لذا مراتب بااستناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت و یا دراختیارداشتن سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی به ایسن منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت اقدام نماید بدیهی است در انصورت پس از تنظیم صورتجلسه اصل سند مالکیت به ارائه کننده مسترد خواهد شد و پس از انقضای مدت مذکور و عدم هرگونه اعتراض این منطقه نسبت به صدور المثنی سند مالکیت اقدام خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۸۰۴۸۷)

۱۳۰۴۸.م.الف/۱۹۶-د
رئیس واحد ثبتی خاوران – غضنفری

۱۳۰۴۷.م.الف/۱۹۵-د
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- امیرتقری

آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه پخشنامه های ثبتی پلاک ۲۷۱ فرعی از ۱۳۲ اصلی نظر به اینکه آقای محمدامین ملک پلاک ثبتی ۲۷۱ فرعی از ۱۳۲ اصلی واقع درسرخرده دماوند متنی بر تقاضای صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود از این اداره نموده اند دراجرای کد ۹۱۴ مجموعه پخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۶ ساعت ۷ صبح تعیین وقت شده است . بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاور مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق یادردست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعد در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقررات اقدامات لازم معمول گردد.

م.الف ۱۳۷۱/۳۷-۶۹۵-ش
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- امیرتقری