



این نوشیدنی‌های سالم را جایگزین نوشابه رژیمی کنید



یک کارشناس تغذیه درخصوص مصرف نوشیدنی‌های رژیمی و فاقد قند گفت: مصرف مداوم نوشیدنی‌های زبرو نه‌تنها کمک به لاغر شدن نمی‌کند، بلکه مصرف مداوم آن باعث افزایش وزن و افزایش میل به خوردن شیرینی می‌شود. به‌ گزارش بهداشت نیوز، لادن خیابانی گفت: در مورد مصرف نوشابه‌های رژیمی، باید به این نکته توجه کرد که شیرین‌کننده‌های مصنوعی و بدون قند که در نوشابه‌های زبرو یا رژیمی استفاده می‌شوند برای مصرف روزانه و در مقادیر بالا مناسب نیستند.

وی افزود: این نوشیدنی‌ها اکثراً با اسپارتم شیرین می‌شوند که ۲۰۰ برابر شیرین‌تر از قند است بنابراین مقدار خیلی کمی از این نوع قندها در این نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. این کارشناس تغذیه افزود: اسپارتم در مقادیر بالا می‌تواند سرطان‌زا باشد. ازطرف‌دیگر مصرف این شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند پیام‌های غیرمعمول را به بدن بدهد. یعنی شما یک خوراکی شیرین می‌خورید در نتیجه باید احساس سیری کنید اما احساس سیری به‌وجود نمی‌آید چون کالری به بدنتان نرسیده و مغز پیام می‌دهد که شیرینی بیشتری مصرف کنید. بنابراین مصرف مداوم نوشیدنی‌های زبرو نه‌تنها کمک به لاغر شدن نمی‌کند، بلکه مصرف مداوم آن باعث افزایش وزن و افزایش میل به خوردن شیرینی می‌شود.

وی درمورد نوشیدنی‌های جایگزین نوشابه‌ها گفت: اولین پیشنهاد همیشه آب است چراکه بهترین نوشیدنی است اما انتخاب بعدی می‌تواند دوغ کفیر باشد. کفیر نوعی از باکتری‌های مفید پروبیوتیک را در خود دارد که به شیر اضافه شده و شیر را طی فرایندی تبدیل به دوغ می‌کند. تأکید روی کفیر بودن دوغ ازاین‌جهت است که اکثراً به دوغ‌های معمولی گاز و نمک اضافه می‌شود و حاوی نمک بالایی هستند. این نمک می‌تواند باعث فشارخون و یا اختلال عملکرد کلیه‌ها شود. ولی این موارد در کفیر وجود ندارد. پروبیوتیک‌های موجود در کفیر برای دستگاه گوارش خیلی مفید هستند و جذب کلسیم را نیز افزایش می‌دهند. بنابراین یک گزینه خیلی مناسب است.

خیابانی افزود: گزینه‌های دیگری که می‌توانیم جایگزین نوشابه‌ها کنیم نوشیدنی‌های طبیعی مثل شربت عسل است که وقتی در منزل درست می‌شود می‌توانیم میزان شیرینی آن را کنترل کنیم و همراه با عریقات طبیعی مثل عرق بهارنارنج، بادرنجویه، شاهره، استرن و افروزن خاکشیر و تخم‌شربتی نوشیدنی مفید و جذابی را برای سفره‌های ایرانی تدارک ببینیم. نوشیدنی‌های خانگی دیگری هم مثل لیمونادها که با لیمو تازه، نعنا تازه، زنجبیل که بهبود هضم و کاهش تهوع هم مؤثر است، عسل، شیره انگور یا نوت می‌توان درست کرد.

وی تأکید کرد: بهتر از همه این نوشیدنی‌ها، آب است. ولی اگر عادت به نوشیدن آب نداریم یا در خانم‌های باردار که می‌تواند باعث تهوع شود، می‌توانیم از تادکس‌ها استفاده کنیم. یعنی از یکسری میوه برای مزه‌دار شدن آب استفاده کنیم تا مزه میوه مقبولیت آب را افزایش دهد. آب میوه‌های طبیعی، تادکس‌ها و شربت‌های خانگی کم‌شیرین در جمع خانواده و میهمانی‌ها، سفره‌هایمان را رنگین‌تر می‌کند.

فواید فراوان تخم هندوانه؛ از سلامت استخوان‌ها تا کاهش وزن

تخم هندوانه سرشار از منیزیم است که برای سلامت استخوان بسیار مفید می‌باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، فصل گرما بسا میوه‌های تازه، عجیب و غریب و آبدار می‌رسد که به شما کمک می‌کند هیدراته بمانید و برگرما غلبه کنید. یکی از میوه‌های مورد علاقه بسیاری از افراد هندوانه است. هندوانه خنک، شیرین و با طراوت دارای فواید بی‌شماری برای سلامتی است. باین‌حال، دانه‌های آن معمولاً دور ریخته می‌شود و نادیده گرفته می‌شود، اما آن‌ها نیز طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی را ارائه می‌دهند.

۱. ورزش غذایی بالا

با توجه به مطالعه انجام شده مؤسسه ملی سلامت تخمه‌های هندوانه با پروتئین، چربی و سطوح متوسط آهن و روی غنی شده است. آن‌ها به‌خصوص سرشار از منیزیم هستند که برای بسیاری از فرایندهای بدن ازجمله تنظیم عملکرد عضلانی و عصبی، سطح قندخون و فشارخون و ساخت پروتئین، استخوان و DNA بسیار مهم است.

۲. سلامت قلب

دانه‌های هندوانه منبع خوبی از اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که می‌توانند سلامت قلب شما را ازطریق مختلف تقویت کنند. چربی‌های خوب نیز در محافظت از قلب شما در برابر حمله قلبی و سکته نقش دارند. محتوای منیزیم و پتاسیم موجود در تخمه هندوانه نیز به حمایت از سلامت قلب کمک می‌کند. این مواد معدنی به تنظیم فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کنند.

۳. سلامت گوارش

محتوای فیبر غذایی موجود در هندوانه به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر به افزایش حرکات منظم روده کمک می‌کند و همچنین می‌تواند از یبوست جلوگیری کند.



۴. تقویت سیستم ایمنی

تخمه هندوانه حاوی لیکوپن، یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌های ما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. تخمه هندوانه همچنین سرشار از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۵. مدیریت وزن

محتوای پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم در دانه‌های هندوانه می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری و رضایت بیشتری داشته باشید. با این حال، دانه‌های هندوانه بی خطر هستند برای افرادی باشند که به دنبال کاهش وزن هستند.

۶. سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب ضروری موجود در تخمه هندوانه می‌توانند به سلامت پوست و مو کمک کنند. روغن هسته هندوانه به دلیل خاصیت مرطوب کنندگی و ضد پیری در محصولات مراقبت از پوست نیز استفاده می‌شود.

۷. سلامت استخوان

منیزیم و فسفر موجود در دانه‌های هندوانه برای حفظ استخوان‌های قوی و سالم مهم هستند. این مواد معدنی برای

۸. بهبود خلق و خو

دانه‌های هندوانه حاوی تربیتوفان هستند، اسید آمینه‌ای که برای تولید سروتونین ضروری است، سروتونین نیز یک انتقال دهنده عصبی است که به تنظیم خلق و خو و خواب کمک می‌کند.

چطور تخم هندوانه بخوریم؟

علیرغم این فواید، برخی از افراد ممکن است به دلیل نگرانی در مورد هضم یا طعم هندوانه همچنان در خوردن تخمه هندوانه احتیاط کنند. با این حال، دانه‌های هندوانه بی خطر هستند و زمانی که به‌درستی آماده شوند می‌توانند بسیار لذت بخش باشند. یکی از روش‌های رایج این است که دانه‌ها را با کمی نمک برای یک میان وعده ترد برشته کنید. همچنین می‌توان آن‌ها را به صورت پودر درآورد و به اسموتی یا سالاد برای تقویت ارزش غذایی اضافه کنید.

در آخر

تخمه هندوانه قسمتی مغذی و خوشمزه از میوه است که نباید از آن غافل شد. چه آن‌ها را کامل بخورید، چه بو داده یا آسیاب شده نوش جان کنید، استفاده از تخم‌های هندوانه در رژیم غذایی می‌تواند طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه دهد که از بهزیستی کلی حمایت می‌کند.

تنظیم قندخون و کلسترول

ترکیبات فعال موجود در دارچین تأثیر مثبتی بر تسریع سیری محسوب می‌شود. در نتیجه کنترل گرسنگی، دریافت کالری روزانه نیز کاهش پیدا می‌کند.
طعم‌دهنده عالی
دارچین یکی از بهترین طعم‌دهنده‌ها برای کاهش تمایل به مصرف شکر است. طع تند دارچین باعث می‌شود در تهیه انواع کیک و دسر بنوان مقدار کمتری شکر استفاده کرد. ازآنجاکه شکر یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز چاقی است، افزودن دارچین ترفند عالی برای کنترل شکر محسوب می‌شود.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

مصرف منظم دارچین باعث تحریک سیستم گوارش و تسهیل هضم غذای دریافتی می‌شود. مصرف دمنوش دارچین پس‌از صرف غذای سنگین یا هنگام دردهای گوارشی تأثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.

به گفته این کارشناس با خندیدن ۱۷ ماهیچه صورت ۸۰ ماهیچه بدن حرکت می‌کند، همین باعث سوخت کاری می‌شود. او خنده را بهترین راه برای ماساژ اندام‌های گوارشی می‌داند.

روزانه ما نیازمند اهمیت خنده در کاهش قند و چربی خون می‌گویید «خندیدن علاوه‌بر شادی‌آفرینی یک داروی درمان‌کننده است. تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد خنده تأثیر زیادی در کاهش قندخون دارد و به کنترل دیابت کمک می‌کند. همچنین خنده هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. با کم شدن استرس، سلول‌های ایمنی و آنتی‌بادی‌های افزایش پیدا کرده و بدن در مقابل بیماری و عفونت مقاوم می‌شود. آنچه مهم است، اینکه

هورمون سروتونین (شادمانی) و اندروفین می‌شود. «با ترشح هورمون اندروفین خون در رگ‌ها روان می‌شود و اکسون بیشتری به مغز می‌رسد. بنابراین ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. ازسوی‌دیگر ترشح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس کنترل شده و ایمنی بدن بالا می‌رود.» او این نکته را متذکر می‌شود که به هر دقیقه خندیدن انسان ۴۵ دقیقه حس سرخوشی دارد.
دین‌پرست در ادامه به نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسان اشاره می‌کند و می‌گوید: «۱۵ دقیقه خندیدن مداوم ۲ ساعت کمبود خواب را جبران می‌کند. جالب اینجاست، در کشورهای اروپایی قانونی باب شده و اینکه برای آرامش فکری کارمندان شیفت شب فیلم کمدی پخش می‌کنند»

این علائم ساده نشان‌دهنده تومور مغزی است



مغز و اعصاب دارد. به گفته این متخصص مایو کلینیک، درمان تومور مغزی ترکیبی از اول، تشخیص و دوم، یک بحث چندرشته‌ای است. او می‌گوید: همه با هم بحث می‌کنیم و سعی می‌کنیم یک درمان و مدیریت شخصی‌سازی شده برای آن بیمار را اجرا کنیم. وی خاطرنشان می‌کند درمان می‌تواند شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیبی از این موارد باشد. با اینکه همه افراد ممکن است تومور مغزی را تجربه کنند اما تحقیقات نشان داده است که فاکتورهایی مانند افزایش



این ۴ عادت صبحگاهی را ترک کنید، در کل روز شاد خواهید بود



به گزارش بهداشت نیوز، میشل لنو، روان‌شناس آمریکایی اعلام کرد که راز لذت بردن از یک روز شاد دشوار نیست، بلکه ممکن است در رهایی از ۴ عادت صبحگاهی باشد.

این عادات عبارت‌اند از:

♦ **به محض بیدارشدن از خواب، ایمیل‌ها را باز نکنید**
لنو تأکید کرد که باز کردن ایمیل‌ها بلافاصله پس‌از بیدار شدن از خواب ممکن است استرس غیرضروری را به صبح شما اضافه کند.
وی افزود: افرادی که صبح‌ها ایمیل خود را چک می‌کنند ذهن خود را در حالت بیش فعالی قرار می‌دهند که ممکن است آن‌ها را تحت‌فشار قرار دهد و بر روحیه آن‌ها در طول روز تأثیر منفی بگذارد.

♦ مراقب صدای زنگ بلند باشید

لنو گفت که یک زنگ یا صدای بلند می‌تواند باعث اضطراب زیادی در افراد شود که می‌تواند ساعت‌ها طول بکشد.

♦ به محض بیدارشدن از خواب سعی نکنید مشکلی را حل کنید

طبیعی است که وقتی از خواب بیدار می‌شوید کمی احساس گیجی کنید و این احساس معمولاً بین ۱۵ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد.

اگرچه دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند چرا این اتفاق می‌افتد، آن‌ها فرض می‌کنند که این می‌تواند یک اقدام پیشگیرانه باشد تا فکر شما کمک کند در طول بیداری‌های غیرمنتظره یا ناخواسته در طول شب دوباره بخوابید.

لنو می‌گوید این بدان معناست که ذهن بلافاصله پس‌از بیدار شدن در بهترین حالت خود قرار نگیرد و بنابراین قادر به حل بهینه مشکلات نخواهد بود.

به گفته لنو، وقتی او نتواند مشکلی را حل کند، ممکن است فرد احساس ناامیدی کند، که ممکن است در طول روز او را تحت‌تأثیر قرار دهد.

♦ به مشکلاتی که روز قبل داشتی فکر نکن

لنو می‌گوید: «فکر کردن به چیزی که روز قبل شما را ناامید کرده است ممکن است شما را از بین ببرد و در ابتدای روز روی ذهن و روان‌شناسی شما تأثیر منفی بگذارد. او می‌افزاید: «این بدان معنا نیست که در طول روز اصلاً به آن فکر نکنید، بلکه سعی کنید با فکر کردن به آن از خواب بیدار شوید.»

ازسوی‌دیگر، لنو توصیه کرد بلافاصله پس‌از بیدار شدن از خواب برخی کارها را انجام دهید تا احساس شادی در طول روز افزایش یابد. اینها شامل تمرین مدیتیشن، چند نفس عمیق، تهیه فهرستی از کارهای مثبتی که می‌خواهید در طول روز به آن‌ها برسید و انجام برخی ورزش‌ها می‌باشد.

آگهی تحدید حدود عمومی

قطعه ۲ بخش ۵ فارس

شهرستان مرودشت سال ۱۴۰۳

برابر مقررات مواد ۱۵۱۴و۱۵۱۴ قانون ثبت تحدید حدود رقبه مشروحه ذیل واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس واقع در شهرستان مرودشت در تاریخ معین و در ساعات ۸ صبح در محل وقوع ملک بعمل خواهد آمد.

پلاک ۲۲۳- اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس آقای مصیب سجادیان فرزند اسمعیل نسبت به شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۹۰/۹۶ مترمربع واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت سیدان محل وقوع ملک قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت – سیدان قطعه ۲ بخش ۵ فارس مرودشت

پلاک ۳۲۴- اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس آقای جمشید سجادیان فرزند کریم نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۳/۱ 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

لذا به استناد مادهتین۱۵۱۴و ۱۵۱۴ قانون ثبت به منظور تصرفات مالک فوق منتشر می‌گردد و به اطلاع مجاورین و صاحبان حقوق اترتاقی می‌رساند تحدید حدود ۴ ساعت قبل از ظهر در تاریخ ۱۳/۴/۱۴۰۳ در محل شروع و به عمل خواهد آمد.اعتراض نسبت به حدود طبق مساده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صور تجلسسه به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و به استناد ماده ۸۶ اصلاحی ایین نامه قانون ثبت معترض یا معترضین می‌بایست در مهلت مقرر در آگهی نسبت به تنظیم دادخواست به مراجع قضایی اقدام و گواهی لازم مشعر به طرح دعوی از مراجع صالحه اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت حق آنان ساقط می‌گردد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۳/۳/۲۱

۱۷۲۸۹۱۴ : شناسه آگهی

رضا حقانی نیا- مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت