

پیش دیابت همیشه نشانه‌های واضعی ندارد، در واقع، با توجه به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیش از ۱ نفر از هر ۳ بزرگسال آمریکایی مبتلا به پیش دیابت هستند اما هیچ اطلاعی از وضعیت خود ندارند. به گزارش بهداشت نیوز، CDC می‌گوید، خبر خوب این است که پیش دیابت را می‌توان معکوس کرد و لزومی ندارد که منجر به تشخیص دیابت نوع ۲ شود. چه پیش دیابت داشته باشید و یا نه می‌دانید که برای مدیریت قندخون به کمک نیاز دارید، یک تغییر کوچک وجود دارد که بهتر است آنها را رعایت کنید. این روتین و این تکنیک مهم را از امروز شروع کنید تا خطر ابتلا به پیش دیابت را کاهش دهید یا آن را معکوس کنید و در این فرآیند احساس بسیار خوبی داشته باشید.

**پیش دیابت چیست؟**  
پیش دیابت وضعیتی است که در آن قندخون بالاتر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود. طبق گفته انجمن دیابت آمریکا (ADA) براساس یکی از اقدامات زیر که از طریق آزمایش خون انجام می‌شود، می‌توان پیش دیابت را تشخیص داد:

سطح هموگلوبین A1C (متوسط قندخون طی دو یا سه ماه): ۵.۷٪ تا ۶.۴٪

گلوکز پلازما ناشنا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر  
تست تحمل گلوکز خوراکی: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر  
برخی از شرایط سلامتی، مانند فشارخون بالا، تری‌گلیسیرید بالا و سطوح پایین کلسترول HDL، از عوامل خطر برای پیش دیابت هستند. وقتی پیش دیابت دارید، خطر پیشرفت به دیابت نوع ۲ و ابتلا به بیماری قلبی و سکنه نیز افزایش می‌یابد.

**برای فعالیت بدنی روزانه وقت بگذارید**  
فعال بودن سلول‌های عضلانی را تشویق می‌کند تا از گلوکز (قند) در جریان خون برای انرژی استفاده کنند. طبق ADA، این کار به بهبود حساسیت به انسولین برای کاهش سطح قندخون کمک می‌کند. CDC توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، معادل حدود ۳۰ دقیقه در روز، پنج بار در هفته فعال باشید.

**روش پلاک دیابت را دنبال کنید**  
این الگوی غذایی مغذی و متعادل ممکن است به حفظ سطح قندخون شما در محدوده سالم کمک کند. روش بشقاب دیابتی ADA بر پر کردن بشقاب با کاسه‌ها یا نیمه از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، یک چهارم پروتئین و یک چهارم غذاهای کربوهیدرات، همه در کنار یک لیوان آب یا یک نوشیدنی بدون کالری تمرکز دارد.



## با این راهکارهای طلایی قندخونتان را پایین بیاورید

تحریک پذیری و گیجی، سرگیجه یا گرسنگی ظاهر شود.  
با این حال فقط قندخون پایین نیست که مشکل‌ساز می‌شود. براساس یک مطالعه تحقیقاتی در سال ۲۰۱۹ که در مجله تغذیه بریتانیا منتشر شد، حذف یک وعده غذایی، به ویژه صبحانه یا ناهار، همچنین باعث افزایش سطح قندخون در سایر وعده‌های غذایی در روز می‌شود.  
حذف وعده غذایی می‌تواند منجر به افزایش اشتها شود

سطح قندخون شما بر گرسنگی و اشتهای شما تأثیر می‌گذارد. وقتی وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، ممکن است بعداً در طول روز گرسنه‌تر شوید. هرچه هنگام شروع غذا خوردن گرسنه‌تر باشید، احتمال پر خوری بیشتر می‌شود.

در نتیجه، هماهنگی واقعی با نشانه‌های اشتها و سیری بدن دشوارتر می‌شود که می‌تواند مدیریت قندخون را چالش برانگیزتر کند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در مجله آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، با گذشت زمان، این الگوی غذایی می‌تواند حساسیت به انسولین را مختل کند.

**غذاهای ساده و سریع را در نظر بگیرید**  
وقتی به دنبال این هستید که برای صبحانه چه بخورید، به مواردی بپردازید که نیاز به آمادگی کمی دارند، به خصوص اگر عجله دارید. یک ماست پرچرب با میوه، نان تست

سسوس‌دار و کره بادام‌زمینی، غلات غنی از فیبر با شیر، یک کلوچه انگلیسی و یک یا دو تخم‌مرغ، از یک توریتلا با تخم‌مرغ و لوبیا، همگی صبحانه‌های عالی خواهند بود.

**در حال حرکت، غذاهایی با قابلیت نگهداری آسان همراه داشته باشید**  
اگر خوردن صبحانه قبل از رفتن به محل کار واقعاً سخت است، می‌توانید چند گزینه سالم همراه داشته باشید. به عنوان مثال، یک قرص نان سسوس‌دار برای نگهداری در فریزر، یک شیشه کره آجیل و ... اگر یخچال در دسترس نیست، برای صبحانه چند بسته جو دوسر همراه با آجیل و میوه را در نظر بگیرید.

مدیریت یا معکوس کردن پیش دیابت نیازمند ایجاد تغییراتی در سبک زندگی است. حذف وعده‌های غذایی یکی از عادت‌هایی است که در صورت داشتن پیش دیابت باید از آن اجتناب کنید. خوردن نامنظم ممکن است به نوسانات قندخون و پر خوری کمک کند که می‌تواند بر حساسیت به انسولین تأثیر بگذارد. تمرکز روی غذاهای سالم و کم فرآوری شده، حمل غذا با خود و برنامه‌ریزی از قبل می‌تواند به شما کمک کند چه در خانه، چه در محل کار و چه در حال حرکت، برای صرف یک وعده غذایی وقت بگذارید و انرژی لازم برای روزتان را به شما بدهد.

**غذاهای با گلیسمی پایین را بیشتر انتخاب کنید**  
در حالی که همه غذاها در یک رژیم غذایی متعادل و مغذی قرار می‌گیرند، غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین‌تر، مانند غلات کامل با فیبر بالا، سبزیجات غیر نشاسته‌ای، آجیل و حبوبات کندتر هضم می‌شوند که منجر به افزایش تدریجی سطح قندخون می‌شود. این تعادل قندخون را در طول روز افزایش می‌دهد و سطح انرژی شما را ثابت نگه می‌دارد.  
**اولین کاری که اگر پیش دیابت دارید از آن اجتناب کنید**  
از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید. حتی اگر به تغییرات سبک زندگی در بالا پایبند باشید، حذف وعده‌های غذایی کنترل سطح قندخون را دشوارتر می‌کند. اما چرا؟

**حذف وعده غذایی بر کنترل قندخون تأثیر منفی می‌گذارد**  
حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث ایجاد الگوی نامنظم قندخون در طول روز شود. سطح قندخون هنگام حذف وعده‌های غذایی پایین می‌آید و وقتی غذا می‌خورید دوباره افزایش می‌یابد. بدن ترجیح می‌دهد که سطح قندخون در طول روز نوسانات ثابتی داشته باشد. هنگامی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، ممکن است قندخون شما خیلی شدید بالا برود. نتیجه آن چه می‌شود؟ به گفته CDC، قندخون بسیار پایین می‌آید که علائم آن می‌تواند به صورت ضربان قلب سریع، لرزش، عرق کردن، عصبی بودن، اضطراب،

# این بیماری‌ها. شایع‌ترین علل مرگ و میر در دنیا

فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت و دیگر رشته‌های تخصصی قلب و عروق به تبادل دانش و تجربیات خود می‌پردازند.  
علاوه بر سخنرانی‌ها، پنل‌های تخصصی و کارگاه‌های آموزشی متنوعی نیز در این کنفرانس تارک دیده شده است که فرصتی برای متخصصان جهت ارتقای دانش و مهارت‌های خود در زمینه‌های مختلف قلب و عروق فراهم کرده است. بدون شک، تبادل دانش و تجربیات در این کنفرانس، گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت خدمات درمانی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی در ایران خواهد بود.

او بیماری‌های قلبی و عروقی را یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر در جهان دانست و بر ضرورت هم‌افزایی و همکاری برای مقابله با این چالش بزرگ تأکید کرد.  
بنابراین اعلام روابط عمومی برگزاری این کنفرانس، در طول سه روز برگزاری کنفرانس، سخنرانی‌های علمی متعدد و ارائه آخرین دستاوردهای علمی و پژوهشی در حوزه بیماری‌های قلبی و عروقی ارائه می‌شود و اساتید برجسته داخلی و خارجی با محوریت موضوعات مختلفی از جمله بیماری‌های عروق کرونر، نارسایی قلبی، آریتمی‌های قلبی، بیماری‌های دریچه‌ای قلب،

دکتر بوسلف پناهسی - معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، دکتر حسین فرشیدی - معاون بهداشت وزارت بهداشت، دکتر محمد رئیس‌زاده - رئیس سازمان نظام پزشکی کشور و همچنین دکتر فریدون نوحی - رئیس انستیتو قلب و عروق شهید رجایی برگزار شد.  
دکتر فریدون نوحی - رئیس انستیتو قلب و عروق شهید رجایی، در سخنرانی افتتاحیه این کنفرانس، ضمن ابراز خرسندی از حضور متخصصان برجسته، به اهمیت این رویداد علمی در ارتقای سلامت قلب و عروق مردم کشور اشاره کرد.

رئیس انستیتو قلب و عروق شهید رجایی، بیماری‌های قلبی و عروقی را یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر در جهان دانست و بر ضرورت هم‌افزایی و همکاری برای مقابله با این چالش بزرگ تأکید کرد.  
به گزارش بهداشت نیوز، هم‌این کنفرانس مشترک قلب و عروق ایران طی روزهای پنج تا هفت اردیبهشت، در انستیتو قلب و عروق شهید رجایی در حال برگزاری است و جمعی از برجسته‌ترین متخصصان این رشته از سراسر ایران و خارج از کشور را گرد هم آورد.  
بنابراین اعلام روابط عمومی برگزاری این کنفرانس، این رویداد علمی با حضور



## کلید کاهش وزن؛ فقط کافی است کالری دریافتی را کم کنید

به گفته محققان، به‌رغم رواج رژیم‌های فستینگ، اگر شما فقط کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دهید، بدون توجه به‌زمانی که غذا می‌خورید، کاهش وزن رخ می‌دهد.  
به‌گزارش خبرنگار مهر به نقل از، مدیسین نت، کارآزمایی افراد جاق و پیش دیابتی که مقدار کالری روزانه یکسانی مصرف می‌کردند، با اینکه یک گروه از برنامه رژیم فستینگ پیروی می‌کردند و گروه دیگر آزادانه غذا می‌خوردند، هیچ تفاوتی در کاهش وزن یا سایر شاخص‌های سلامتی نشان نداد.

دکتر «نیسا مارونو» سرپرست تیم تحقیق و دانشیار پزشکی در دانشکده پزشکی جانز هاپکینز، نوشت: «مصرف بیشتر کالری‌ها در اوایل روز در طول مدت زمانی ۱۰ ساعته، وزن را بیشتر از مصرف آن‌ها در اواخر روز کاهش نداد»

محققان خاطرنشان کردند که «شواهد نشان می‌دهد که وقتی بزرگسالان مبتلا به جافی دوره غذا خوردن خود را به ۴ تا ۱۰ ساعت محدود می‌کنند، به‌طور طبیعی کالری دریافتی خود را حدود ۲۰۰ تا ۵۵۰ کالری در روز کاهش می‌دهند و طی ۲ تا ۱۲ ماه وزن کم می‌کنند»

اما اگر افراد فقط کالری روزانه خود را به همان میزان کاهش دهند، بدون اینکه برنامه غذایی خود را تغییر دهند، چه؟

کارآزمایی جدید شامل ۴۱ فرد مبتلا به جافی و پیش دیابت بود. شرکت‌کنندگان با یکی از دو رژیم غذایی اختصاص داده شدند. ۲۱ نفر از آن‌ها فقط بین ساعاتی ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر غذا می‌خوردند و بیشتر کالری خود را قبل از ساعت ۱۳ مصرف می‌کردند.

۲۰ شرکت‌کننده دیگر با الگوی منظم‌تری غذا خوردند، در هر زمانی بین ساعت ۸ صبح تا نیمه‌شب غذا خوردند و بیشتر کالری‌های روزانه خود را بعد از ساعت ۵ بعد از ظهر دریافت کردند.

نتیجه نهایی: محققان هاپکینز دریافتند که پس از ۱۲ هفته، تفاوت قابل‌توجهی در کاهش وزن بین دو گروه وجود نداشت. افرادی که رژیم فستینگ داشتند به‌طور متوسط کمی بیش از ۲ کیلوگرم وزن از دست دادند، درحالی‌که افرادی که طبق برنامه منظم غذا می‌خوردند کمی بیشتر، حدود ۲.۵ کیلوگرم وزن کم کردند.

تسبیح‌مندی تفاوت معنی‌داری در تغییرات قندخون بین دو گروه مشاهده نکرد.

نتیجه‌گیری: افراد جاق و پیش دیابتی ممکن است با کاهش کالری روزانه بدون پیروی از رژیم غذایی فستینگ که کالری را به همان میزان کاهش می‌دهد، وزن‌شان کاهش یابد.

## تغذیه بد، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند خطر جاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید کشف کرده است که متیل گلیوکسال، که هنگام تجزیه گلوکز در سلول‌ها تولید می‌شود، ممکن است به توضیح ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان کمک کند.

تغذیه نامناسب با بسیاری از بیماری‌ها، از جمله جاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، رحم و روده بزرگ می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط می‌کند چندان مشخص نیست.

اکنون، محققان دانشگاه ملی سنگاپور مکانیسمی را کشف کرده‌اند که ممکن است به توضیح اینکه چرا رژیم غذایی نامناسب خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد کمک کند.

در مطالعات سلولی، محققان دریافتند که متیل گلیوکسال، که زمانی تولید می‌شود که سلول‌ها گلوکز را برای آزاد کردن انرژی تجزیه می‌کنند، می‌تواند ژن‌هایی را که از سرطان محافظت می‌کنند، مهار کند. آن‌ها عنوان می‌کنند که رژیم غذایی نامناسب منجر به سطوح بالاتر متیل گلیوکسال و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

به گفته محققان، این مطالعه ارتباط بالقوای را بین سطوح بالای متیل گلیوکسال، یک محصول جانبی متابولیک، و الگوی جهش ژنتیکی که در برخی سرطان‌ها مشاهده می‌شود، نشان می‌دهد.

این یک منطقه جالب برای بررسی بیشتر است، اما به تحقیقات آزمایشگاهی و آزمایش‌های بالینی بیشتری نیاز است تا به‌طور قطعی مشخص شود که آیا سطوح متیل گلیوکسال مستقیماً با خطر سرطان مرتبط است یا خیر.



## پر تقال منبع ویتامین C نیست

ویتامین C همچنین نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی دارد، به تولید و همچنین عملکرد گلبول‌های سفید خون برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند، علاوه‌بر این ویتامین C، برای سنتز کلاژن، پروتئینی که از ساختار و استحکام بافت‌ها، پوست، استخوان‌ها و رگ‌های خونی حمایت می‌کند، ضروری است. در نهایت، مصرف کافی ویتامین C برای سلامتی و شادابی کلی، به ویژه در فصل تابستان ضروری است.

**فلفل دلمه‌ای قرمز**  
پر تقال معمولاً حدود ۵۳ میلی‌گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم دارد. درحالی‌که افزودن فلفل دلمه‌ای قرمز به رژیم غذایی می‌تواند حدود ۱۲۷ میلی‌گرم ویتامین C در هر وعده ۱۰۰ گرمی به شما بدهد. فلفل دلمه‌ای قرمز همچنین منبع عالی ویتامین A است که برای بینایی، سلامت و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. علاوه‌بر این، فلفل قرمز همچنین حاوی ویتامین B6، ویتامین K1 و فولات، همراه با مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم و منگنز است. فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند

سلامتی افراد در روزهای گرم سال به‌دلیل کم‌آبی بدن و خروج موادمغذی ضروری از بدن از طریق تعریق به‌خطر می‌افتد. به همین دلیل است که بدن ما برای جبران موادمغذی از دست‌رفته به تغذیه بیشتر و همچنین هیدراتاسیون (آبرسانی) نیاز دارد.

به‌گزارش بهداشت نیوز، ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به جبران آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو پیش از حد کمک کند و ایمنی را احیا کند. درحالی‌که عموماً تصور می‌شود پر تقال حاوی بیشترین میزان ویتامین C در میان میوه‌ها را دارد، در این مطلب به برخی از مواد غذایی که به‌طور طبیعی غنی از ویتامین C هستند و ویتامین بیشتری نسبت به پر تقال دارند، اشاره شده است. مطلب را بخوانید تا متوجه شوید.

**ویتامین C چیست؟**  
ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان ضروری است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کند و در نتیجه خطر بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

## آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

شرکت صنایع آجر ماشینی سفال بلوکی و سه گل مثلث کوار به شناسنامه ملی ۱۰۵۲۰۰۰۰۴۸۷ با مدیرعاملی آقای عباس پهنمی باغانی با تسلیم دو برگ استشهادیه مجلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک شماره ۲۲۳/۳۱۹ به شماره چاپی ۲۹۵۹۷ ج - ۹۱ - ذیل دفتر ۱۲۲ صفحه ۵۲۹ به شماره ثبت ۲۰۴۲۶ به مساحت ۸۱۶۶ مترمربع واقع در بخش نه فارس کوار به نام ایشان صادر و تسلیم گردیده به علت سهل انگاری مفقود گردیده

و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد شد لذا پلاک مورد ثبت ۶ فقره بازداشتی به شماره‌گان ۹۰۴۸۶ - ۱۰۹ - ۱۳۹۶/۰۹ - اداره تأمین اجتماعی کوار و ۱۰۷۵۴ - ۵۰ - ۹۳۱ - ۱۳۹۳/۱۲/۲۴ دادیاری شعبه اول کوار و ۰۱۹۸ - ۱۱۷۱۸۵۰۰۱۹۸ - ۴۱۰ - ۱۳۹۴/۰۲/۱۰ - دادیاری شعبه اول کوار و ۰۹۶۰۵۹۸ - ۹۰ - ۱۳۹۶/۰۹/۰۹ - اجرای احکام مدنی کوار ۰۱۱۰ - ۱۸۱۶۰۳۳ - ۱۰ - ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ - سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی و ۰۹۶۰۲۴۷ - ۹۰ - ۱۳۹۶/۰۱/۱۸ - دادگاه حقوقی شیراز می‌باشد.

۲۲۱/م.الف - مراد سلیمانی  
سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار