اگر می خواهید دیابتی نشوید !

پژوهشگران اعلام کردند ، افرادی که در مناطق دارای پیاده روهای ایمن ، پارک های انبوه و پر درخت ، وسایل حمل و نقل عمومی مجهز و همچنین دسترسی آسان به میوه ها و سبزیجات تازه زندگی می کنند ، احتمال ابتلا به بیماری دیابت در آنها ۳۸ درصد کمتر می باشد.آنها معتقدند، ایجاد اینگونه مناطق سالم و فراهم کردن این امکانات از طرف سیاستگذاران می تواند از شیوع بیماری دیابت که سالانه هزینه زیادی برای درمان آن به دولت تحمیل می شود ، جلوگیری کند . طبق پژوهش های انجام شده ، حدود ۲۴۶ میلیون نفر در سراسر دنیا مبتلا به دیابت می باشند. اکثراً افراد مبتلا به دیابت ، دارای دیابت نوع ۲ هستند که بر اثر تغذیه و رژیم غذایی ناسالم و همچنین عدم ورزش و تحرک فیزیکی به این بیماری مبتلا شده اند . ایجاد یک زندگی سالم تر و در پیش گرفتن شیوه زندگی بهتر ، از شیوع این بیماری می کاهد . پژوهشگران ۲۸۵۲ نفر را که در سنین ۴۵ تا ۸۴ سالگی بودند از جوامع و مناطق مختلف (۳ منطقه مختلف) مورد بررسی قرار دادند . آنان قند خون افراد را قبل از شروع تحقیقات اندازه گیری و اطلاعاتی را نیز در مورد نوع تحرک و فعالیت فیزیکی ، وزن و رژیم غذایی آنها ، امکان دسترسی به منابع غذایی سالم و وجود مکان های با صفا و خوشایند برای پیاده روی و قدم زدن جمع آوری کردند. بر اساس این اطلاعات ، پژوهشگران دریافتند افرادی که در مناطقی زندگی می کنند که امکان دسترسی آسان به مواد غذایی آنها ، امکان دسترسی آسان به مواد غذایی سالم و بهداشتی ، و همچنین امکان فعالیت فیزیکی مانند پیاده روی در مکان های با صفا و مفرح برای آنان وجود دارد ، ۳۸ درصد کمتر از سایر افراد به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند . پژوهش های بسیاری نشان داده است عدم دسترسی آسان به مواد غذایی سالم در محل زندگی ، می تواند موجب بروز چاقی و اضافه وزن شود . بر اساس تحقیقات انجام شده جوانانی که در نزدیکی مدرسه آنان رستوران های "Fast Food" (غذای آماده) مانند ساندویچ و پیتزا وجود داشت ، میوه و سبزیجات کمتر و نوشابه بیشتری می خوردند و احتمال چاقی و اضافه وزن در آنها نسبت به دانش آموزان سایر مدارس نیز بیشتر بود . بنابراین سیاستگزاران باید با تغییر شرایط محیطی و فراهم کردن امکانات مناسب و کافی برای افراد ، مردم را به ورزش و پیاده روی و فعالیت فیزیکی بیشتر تشویق و ترغیب کنند و از طرفی دسترسی آسان مردم را به مواد غذایی سالم مانند میوه جات و سبزیجات تازه امکان پذیر نمایند.

دانستنی ها

کدو حلوایی ضد چین و چروک

کدو حلوایی، میوه یک گیاه علفی است که دارای ساقه های بلند و خزنده و برگ های پهن است . گل های این گیاه زرد و میوه آن شبیه خربزه و یا خیلی بزرگتر از آن است.
قسمت های مورد استفاده کدو حلوایی عبارتند از : میوه ، پوست ، تخم میوه ، گل کدو حلوایی را به صورت پخته ، ترشی ، مربا ، تهیه روغن ، مورد استفاده قرار می دهند .
رنگ نارنجی کدو حلوایی نشان دهنده آن است که حاوی بتاکاروتن می باشد .
بتاکاروتن آنتی اکسیدانی قوی و یکی از کاروتینوئیدهای گیاهی است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود . ویتامین A مانند یک آنتی اکسیدان عمل کرده و رادیکال های آزاد را که برای بدن مضر بوده و سبب چین و چروک پوست نیز می گردند از بین می برد و در نتیجه به جلوگیری از بروز چین و چروک در پوست داشتن پوستی جوان و شاداب کمک می کند .
کمبود ویتامین A در بدن موجب خشکی و شکنندگی پوست می شود .

بتاکاروتن و زیبایی

یکی دیگر از خواص بتاکاروتن مبارزه با پیری در سایر اندام های بدن است .
پژوهش ها نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی حاوی بتاکاروتن می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری های قلبی محافظت می کند . ترکیبات موجود در کدو حلوایی به تشکیل کلاژن و در نتیجه سفتی و شادابی کمک کرده و از شل شدن پوست و ایجاد چین و چروک جلوگیری می نماید.

ویتامین C و کدو حلوایی

کدو حلوایی علاوه بر آنتی اکسیدان ، حاوی ویتامین C نیز می باشد و این ویتامین خود آنتی اکسیدانی است که می تواند با رادیکال های آزاد که به بافت کلاژن آسیب می رسانند ، مبارزه کند . از آن جایی که رادیکال های آزاد به طور طبیعی در بافت سلولی پوست وجود دارند و ویتامین C نیز در بدن ذخیره نمی شود ، بنابراین لازم است رژیم غذای روزانه خود را طوری تنظیم کنید که مقادیر لازم ویتامین C هر روز به بدن برسد و بدن بتواند با رادیکال های آزاد مبارزه کند .

اختلال خوردن در نوجوانان

یکی از دشوارترین وظایف پدران و مادران این است که کاری کنند فرزند نوجوان شان با سلامت جسم و روان و با اعتماد به نفس و آگاهی از هدف آینده ،دوره حساس بلوغ را پشت سر بگذارد.
ولی بسیاری از نوجوانان در این دوره با مشکلات جدی دست به گریبان می شوند که یکی از آنها ابتلا به یکی از انواع اختلالات خوردن است .آیا از اینکه مبادا فرزندتان به اختلال خوردن مبتلا بوده و از شما پنهان کرده باشد ، نگران هستید ؟ امروزه که مدام تاکید بر لاغری و داشتن اندامی ترکه ای و باریک است و سایز لباس های موجود در بازار افرادی را که قدری چاق باشند را ناامید می کند،طبیعی است که نوجوانان به خصوص دختران ، درباره اندام شان مدام نگرانی داشته باشند و بخواهند لاغر باشند و این می تواند به بروز یکی از شایع ترین اختلالات خوردن به نام «بی اشتهایی عصبی» یا «آنورکسیا نرووزا» بینجامد.
از آنجایی که بدن یک نوجوان مدام در حال تغییر است ، این تغییرات می توانند باعث اضطراب او شوند و زمینه را برای ابتلا به این اختلالات فراهم کند. این اختلال بین نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان شایع است .البته پسران نوجوان هم به اختلالات خوردن مبتلا می شوند. معمولاً اختلالات خوردن با یک مشکل زمینه ای همراه بوده و ممکن است اگر تنها بر شیوه غذا خوردن فرزندتان تاکید کنید و سعی درتغییر آن داشته باشید ، فقط اوضاع را بدتر کنید . ثابت شده که تشخیص و درمان بموقع اختلالات خوردن که یکی از مهم ترین آنها بی اشتهایی عصبی است ، می تواند کاملاً بهبود یابد .
در بی اشتهایی عصبی یا همان آنورکسیا نرووزا، فرزند نوجوان شما از ترس اینکه چاق شود بسیار کم غذا می خورد و به شدت وزن کم کرده و با کمبود ویتامین ها روبه رو می گردد. او به عمد از خوردن امتناع می کند.
بسیاری از نوجوانانی که به این اختلال دچار می شوند ، به طور مرتب ورزش می کنند ودر ورزش هایی چون ژیمناستیک فعال هستند. ناگفته نماند نوجوانانی که به ورزش هایی می پردازند که در آن سایز بدن و شکل اندام ها بسیار مهم است ، بیش از بقیه در معرض خطر ابتلا به آنورکسیا نرووزا قرار دارند. دومین نوع از اختلالات خوردن که باید به آن دقت کنید، «بولیمیا نرووزا» نام دارد. نوجوانی که به این مشکل دچار باشد، در طی روز به دفعات پرخوری کرده ولی هر بار به عمد خودش را وادار به استفراغ می کند تا غذاهایی را که خورده جذب بدن نشود.
معمولاً کسانی که به بولیمیا دچارند ، بعد از هر بار غذا خوردن احساس گناه می کنند و برای رهایی از این حس گناه خود را وادار به استفراغ می کنند. اگر دیدید که دختر یا پسر نوجوان تان با اکثر وعده های غذایی خود همین کار را می کند ، دقت کنید ؛ چون اولین نشانه های بروز این اختلال است .اگر آنورکسیا نرووزا کنترل نشود ، می تواند عواقب خطرناکی به دنبال داشته باشد که حتی ممکن است به مرگ بیمار بینجامد .
چندین نفر از مدل های لباس دنیای مد بر اثر این بیماری جان خود را از دست داده اند. این افراد برای هرچه بیشتر لاغر شدن از خوردن غذا امتناع می کنند و در نهایت بر اثر کمبود مواد مغذی و ویتامین ها جان می دهند.
اگر این نشانه ها را در دختر یا پسر نوجوان خود دیدید ابتدا خودتان دخالت نکنید و او را نزد پزشک متخصص ببرید تا او فرزند شما را به دقت معاینه و بود یا نبود بیماری های زمینه ای را بررسی کند .
یکی از بهترین کسانی که می تواند به نوجوان شما کمک کند ، متخصص روانپزشک است ؛ چون این اختلال گذشته از اینکه یک اختلال خوردن است ، یک بیماری روحی هم هست . در هر حال از یک متخصص مجرب کمک بگیرید و به راهنمایی های او به دقت عمل کنید . اگر بدون مراجعه به پزشک خودتان بخواهید با وادار کردن او به غذا خوردن بیماری اش را درمان کنید ، ممکن است نتیجه عکس بگیرید. به این ترتیب ، نه تنها بیماری او درمان نمی شود ، بلکه رابطه بین شما ونوجوان تان که دوران حساسی را می گذراند ، تیره خواهد شد .

آشپزی

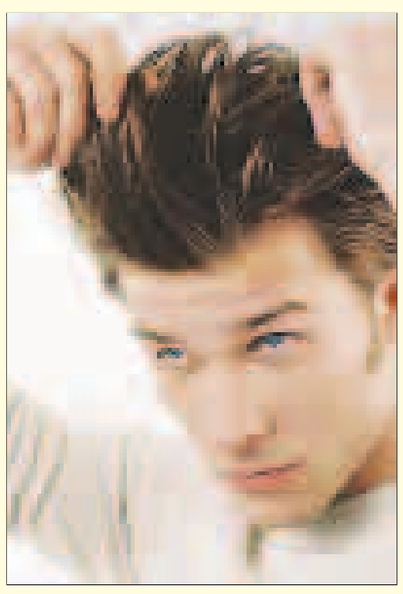
عدس پلو با میگو

مواد لازم:
برنج=۵۰۰ گرم،عدس پخته=۲۵۰ گرم میگوی تمیز شده=۲۰۰ گرم،پیاز متوسط=۲ عدد،نمک و فلفل و زردچوبه=به مقدار لازم گوجه فرنگی=۳ عدد،زعفران=به میزان لازم روغن مایع=به میزان لازم،کره=۲۵ گرم
طرز تهیه:
۱ -پیاز را خلال کرده با روغن سرخ کنید سپس گوجه فرنگی را نگینی خرد کنید و با پیاز مخلوط کنید.
۲- عدس پخته شده، ادویه را اضافه کرده هم بزنید سپس میگوی تمیز کرده را به آن اضافه کنید. مواد را به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا کمی بپزد.
۳- برنج را آبکش کنید و سپس لابلای برنج آبکش شده از مخلوطی که آماده کرده اید بریزید و کره و زعفران آبکرده را روی برنج بدهید.٤ -قابلمه برنج را به مدت ۱ و نیم ساعت الی ۲ ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشید. نکته: دقت کنید عدس آنقدر نپزد که له شود.در صورت تمایل می توانید کمی زرشک را سرخ کرده و موقع کشیدن برنج به آن اضافه کنید .

پلومیگو با نخود فرنگی

مواد لازم:
برنج=۵۰۰ گرم،نخود فرنگی پخته=۲۵۰ گرم میگوی تمیز شده=۲۰۰ گرم،پیاز متوسط=۲ عدد،نمک،فلفل و ادویه=به دلخواه گوجه فرنگی=۲ تا ۳ عدد،زعفران=به میزان لازم،روغن مایع=به میزان لازم
کره=۲۵ گرم
طرز تهیه:
۱ -پیاز را خلال کنید و در ماهیتابه ای با کمی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی سرخ کنید. ۲- گوجه فرنگی های نگینی خرد شده را نیز اضافه کنید و بعد نخودسبز پخته،نمک،فلفل و ادویه را بیفزایید و میگوهای تمیز شده را اضافه کنید.
۳- مخلوط را بعد از ۵ دقیقه از روی حرارت برداشته و کره و زعفران آبکرده را بیفزایید.
٤ -برنج را آبکش کرده و لابلای برنج آبکش شده از مخلوطی که آماده کرده اید بریزید و بگذارید دم بکشد. ۵ بعد از دم کشیدن در ظرف مخصوص بکشید و روی آن را با پیاز سرخ کرده و گوجه فرنگی نگینی شده تزئین کنید.

برای اینکه موهایتان زود رشد کنند



همه زنان دوست دارند موهایی پرپشت داشته باشند و خیلی از آنها موهای بلند را ترجیح می دهند. آنها می خواهند موهایی زیبا،سالم،بلند و پرپشت داشته باشند که به زیبایی شان بیفزاید.
درباره راه هایی برای رشد سریع موها بسیار سخن گفته شده و گاهی این راهکارها ضد و نقیض هم از آب در می آیند؛ ولی افرادی که در این زمینه کارشناس هستند در نکات بسیاری اتفاق نظر دارند. در اینجا تعدادی از این نکات را می آوریم :
۱ -اولین گام برای داشتن موهای بلند و زیبا و سالم این است که هر هفت روز هفته یکبار قدری از آنها را کوتاه کنید تا موهایتان موخوره نشوند.
۲ -حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید. آب یکی از مواد اساسی برای داشتن موهایی سالم و رشد سریع آنهاست. هرقدر بیشتر آب بنوشید ، وضعیت موهای تان بهتر خواهد بود. موهایی که به اندازه کافی آب دریافت کرده
باشند، سالم تر و درخشان تر خواهند بود.
۳ -درست غذا بخورید و از خوردن هله هوله و غذاهای سرخ کرده ، بسیار شیرین یا چرب بپرهیزید.غذاهای بخارپز ، کبابی یا گریل شده بهترین غذاها هستند .
٤ -به کف سرتان یک روغن گیاهی مناسب بمالید و با کف دست ماساژ دهید . هر روز به مدت ۱۰دقیقه این کار را انجام دهید.
این کار باعث می شود که موهای تان سریع تر رشد کند. البته پیش از آن با پزشک متخصص پوست مشورت کنید تا بدانید چه روغنی باید به موهایتان بمالید. انواع و اقسام روغن های گیاهی در بازار وجود دارند ، ولی همه آنها مناسب شما نیستند. تنها پزشک می تواند باتوجه به نوع مو ، نوع پوست سر ومیزان رشد موها یا عوامل دیگر، روغن گیاهی مناسب را به شما معرفی کند.
۵ -وقتی می خواهید موهای تان را ببندید یا با مدلی خاص درست کنید، دقت داشته باشید که آنها را خیلی سفت و محکم نبندید یا جمع نکنید. این کار به ریشه های مو آسیب می زند و باعث کند شدن روند رشد موها می شود.
٦ -یکی از بهترین راه ها برای حفظ سلامتی موهای بلند و تقویت رشد آنها این است که اجازه دهید باز وراحت رها شوند .
پس اگر می خواهید آنها را درست کنید ، بهتر است مدلی باشد که موها تا حد ممکن حالت طبیعی شان را حفظ کنند و آزاد قرار گیرند. مثلاً موهای تان را دم اسبی کنید یا شل ببافید.
۷ -سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. خوردن غذاهایی مانند میوه ها و سبزی ها که آنتی اکسیدان و ویتامین های گوناگون مانند ویتامین E ، C و ویتامین های گروهB و موادی چون آهن، روی، مس،کلسیم و منیزیم در خود دارند، باعث تقویت سیستم ایمنی می شود.
۸ -بیش از اندازه موهای سرتان را نشویید. دو یا سه بار شستشو در هفته کافی است. سعی کنید از شامپوهایی استفاده کنید که حاوی عناصر طبیعی باشند؛ زیرا شامپوهایی که از مواد مصنوعی و شیمیایی درست شده اند، به پوست سر آسیب می زنند و باعث کند شدن رشد موها می شوند.

ماسک لطافت بخش سیب
مواد لازم :
پودر مخمر آبجو ۱ قاشق غذاخوری سر صاف
آب سیب ۲ قاشق غذاخوری
ماست شیرین ۱ قاشق غذاخوری پر
روش تهیه :
پودر مخمر را در آب سیب یا سیب رنده شده حل کنید. سپس ماست را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید تا خمیری یکدست به دست آید. آن گاه پوست صورت و گردن را خوب تمیز کنید و مخلوط را به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت و گردن قرار دهید و سپس با آب ملایم شستشو دهید.

ماسک طراوت بخش توت فرنگی
مواد لازم :
توت فرنگی تازه ٤ عدد متوسط
بادام آسیاب شده ۱ قاشق چایخوری
زرده تخم مرغ ۱ عدد
عسل ۱ قاشق چایخوری پر
روش تهیه :
توت فرنگی را گرفته و خوب له کنید و سپس عسل ، زرده تخم مرغ و بادام اسیاب شده را با آن مخلوط کنید و به مدت ۳۵ دقیقه روی صورت و گردن قرار دهید و سپس با آب ملایم بشویید. این ماسک باعث طراوت پوست شده و شما صافی و کشیدگی و نرمی خاصی پس از استفاده، احساس می کنید ، همچنین این ماسک کمک می کند منافذ باز پوستی به حالت اولیه برگردد. این ماسک را حتماً در ناحیه گردن تا بالای سینه علاوه بر صورت استفاده کنید. در هنگام استفاده از این ماسک سعی کنید در حالت درازکش و آرام قرار گرفته و حتی الامکان از صحبت کردن پرهیز کنید.

مفقودی

کارت پایان خدمت به نام حسین کمالی زاده فرزند محمد به شماره شناسنامه۳۵۸۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول

بدینوسیله از کلیه اعضای شرکت تعاونی رجامهر طلا شهر دعوت می شود در جلسه ای که در روز چهارشنبه مورخه ۸۹/۸/۱۲ راس ساعت ۱۴ در محل مسجد حضرت ابوالفضل (ع) محله طلابند تشکیل می گردد حضور بهم رسانید . کاندید ای سمت بازرسی ویا هیئت مدیره حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی جهت ثبت نام به دفتر شرکت مراجعه نمایند . اعضایی که نمی توانند در جلسه مذکور حضور یابند می توانند به شخص دیگری وکالت دهند. برای تایید وکالت هر عضو به همراه نماینده تام الاختیار خود حداکثر تا سه شنبه مورخ ۸۹/۸/۱۱ راس ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ به دفتر تعاونی در محله طلابند مراجعه نمایند در غیر این صورت وکالتنامه های عادی بدون تائید تعاونی فاقد اعتبار است .
دستور جلسه:
- تلاوت قرآن
- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
- طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۳۸۶ ، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸
- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۳۸۹
- طرح و تصویب اخذ وام ساخت برای اعضای فاز ۲
- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره
- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۳۸۹
- تصمیم گیری در خصوص اخراج افرادی که به تعهدات مالی خود عمل ننموده اند.

شرکت تعاونی مسکن رجاءمهر طلاشهر محله طلابند

استفاده از سیستمهای مدرن آبیاری یعنی افزایش محصول و تقویت اقتصاد ملی

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای استان هرمزگان

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم صغری سالاری دارای شناسنامه شماره ۱۹۹۱۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۳۲۵/٤/۸۹ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان موسی سالاری بشناسنامه ۱٦۵ درتاریخ ۸۹/۳/۲۵ اقامتگاه دائمی خود را بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :
۱ -صغری سالاری فرزند موسی ش ش ۱۹۹۱۲ ت ت ۱۳٦۰/۷/۱ صادره از میناب دختر متوفی
۲ -مهدی سالاری فرزند موسی ش ش ۰-۰۰۵٦۲۵-٤٦۹ ت ت ۱۳٦۹/۵/۷ پسر متوفی ۳ -صدیقه سالاری فرزند موسی ش ش ۵۵ ت ت ۱۳٦۲/۱۰/۱ صادره از میناب دختر متوفی
٤ -محمد سالاری فرزند موسی ش ش ۱ ت ت ۱۳۵۸/۱/۱ صادره از کهنوج پسر متوفی ۵ -هادی سالاری فرزند موسی ش ش ٦۹٤۷ ت ت ۱۳٦۷/۲/۱ صادره از میناب پسر متوفی
٦ -مرضیه سالاری فرزند موسی ش ش ۱۵ ت ت ۱۳۵٤/۳/۱۲ صادره از رودان دختر متوفی۷ -فاطمه سالاری فرزند موسی ش ش ٦۷۱ ت ت ۱۳۵۹/۱/۱ صادره از رودان دختر متوفی
۸ -راضیه سالاری فرزند موسی ش ش ۱-۰۱۰۳۵۰-٤٦۹ ت ت ۱۳۷۱/۲/۳۱ صادره از رودان دختر متوفی
۹ -کلثوم سالاری فرزند قنبر ش ش ۳۵۲ ت ت ۱۳۳٦/۱/۱ صادره از رودان همسر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی در پی ماهی یک مرتبه آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه چهار شورای حل اختلاف رودان

آگهی احضار

در خصوص دعوی آقای اصغر سالاری بطرفیت آقای سید رضا کشت کار فرزند سید محمد از آنجایی که خوانده دعوی مجهول المکان می باشد . لذا از خوانده دعوی تقاضا داریم ظرف مدت یک هفته از زمان انتشار آگهی در یکی از روزهای فرد به شورای حل اختلاف شعبه دوم شهرستان رودان حضور بعمل رسانید ، در غیر اینصورت رأی غیابی صادر می گردد.

شورای حل اختلاف رودان

از مصرف همزمان چند مسکن با هم خودداری کنید

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)