

سلامت نامه



توصیه هایی برای تغذیه کودکان در هوای سرد

کودکان در هوای سرد زمستان برای حفظ سلامتی و داشتن حال خوب، کدام مواد غذایی را باید مصرف کنند؟ مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در همین خصوص توصیه هایی برای تغذیه کودکان در هوای سرد را ارائه کرد. وی گفت: فصل زمستان سبزیجات مخصوص به خود دارد که مصرف این سبزیجات به دلیل میزان بالای مواد مغذی برای همه افراد از جمله کودکان توصیه می شود. «نسرین علیزاده» اضافه کرد: وقتی دما کاهش می یابد و ساعات روشنایی روز کوتاه تر می شود، سطح انرژی می تواند کاهش پیدا کند. بچه ها ممکن است در ماه های سرد زمستان فعالیت کمتری داشته باشند، بنابراین تمرکز روی تغذیه مناسب در این فصل از سال بسیار مهم است. به گفته وی، تغییرات در خلق و خوی، انرژی، تمرکز، اشتها و خواب غیرمعمول نیستند اما می توانند نشانه های یک بیماری زمینه ای جدی تر باشد و انتخاب های غذایی سالم می تواند به سلامت روان کودک کمک کند.

«علیزاده» توصیه های تغذیه ای در روزهای سرد زمستان را این گونه برشمرد:

ماهی

اسیدهای آمینه مانند تریپتوفان، تیروزین و گلوتامین که بلوک های سازنده پروتئین در مایه سالمون و سایر منابع پروتئینی هستند، انتقال دهنده های عصبی را تولید می کنند که به تنظیم خلق و خو کمک می کنند. شواهد موجود، مصرف ماهی را با خطر کمتر افسردگی مرتبط می داند. ماهی و به ویژه ماهی سالمون مملو از اسید های چرب امگا ۳ است که برخی مطالعات نشان داده است که به مدیریت افسردگی کمک می کند. ماهی یک منبع عالی پروتئین برای سلامت قلب است. برخی از بچه ها ماهی کبابی یا گریل شده می خورند. سعی کنید از طعم دهنده و سس هایی که دوست دارند استفاده کنید، یا ماهی را به قطعات کوچک برش دهید و کباب همراه با سبزیجات درست کنید.

مرکبات

مرکبات، مملو از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. آن ها همچنین فیبر غذایی را فراهم می کنند. بچه ها بسیار به خوردن این میوه ها تمایل دارند چون معمولاً بدون دانه هستند، پوست کندن آن ها آسان و خوردن شان سرگرم کننده است، ضمن این که برای میان وعده های مدرسه عالی هستند.

کدو حلوائی

کدو حلوائی سرشار از کاروتنوئیدهاست که پیش ساز ویتامین A است. تحقیقات نشان داده است مصرف کدو حلوائی برای سلامت قلب و ایمنی بدن مفید است و در عین حال سلامت پوست را تقویت می کند، همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است که به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند. اکثر انواع کدو حلوائی زمستانه به طور طبیعی شیرین هستند.

گل کلم

این عضو از خانواده سبزیجات به دلیل محتوای فیتوکمیکال بالا و تأثیر آن برای کمک به پیشگیری از سرطان و التهاب مورد توجه قرار گرفته است. گل کلم به تنهایی خوشمزه است اما به راحتی با طعم های دیگر ترکیب می شود و سرشار از ویتامین C و منبع خوبی از ویتامین K برای سیستم ایمنی سالم و استخوان های سالم است. اما این همه ماجرا نیست! گل کلم همچنین منبع خوبی از فولات و یک ویتامین B مهم برای رشد و نمو است. این ماده غذایی غنی از فیبر غذایی است.

ردپای چاقی در مرگ‌های زودرس

هشدارهایی درباره چاقی

است. دکتر «انفرادی» با بیان این که تغذیه بسیار مهم است و حتی در زمان باروری مادر نیز باید مدنظر قرار داشته باشد، تأکید کرد: عادت های درست غذایی والدین و خانواده تا سن ۱۰ سالگی بر رژیم و عادت غذایی فرزندان تأثیر دارد و باید در فرزندان شیرینی پسن‌دی و شورپسن‌دی ایجاد نشود.

پیشگیری از چاقی

وی درباره پیشگیری از چاقی و درمان آن گفت: بهترین گزینه در این زمینه، مراجعه به متخصصان تغذیه و دریافت راهکار اصولی و علمی و داشتن دیدگاه مناسب غذا و عادات غذایی و تجدیدنظر در عادات غذایی است. دکتر «انفرادی» توصیه کرد: هوشمندانه غذا بخورید، برای غذا خوردن از قاشق کوچک استفاده کنید و آهسته غذا را بجوید و به طعم و مزه غذا توجه کنید زیرا رعایت این اصول موجب کمتر غذا خوردن می‌شود. وی تأکید کرد: از گرسنگی‌های طولانی پرهیز کنید زیرا موجب خوردن غذای زیاد در یک وعده و پرخوری، تجمع چربی و بروز بیماری هایی می‌شود که جوامع بسیار با آن درگیر هستند. مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی روغن‌ها را از مواد غذایی موثر در چاقی ذکر و بیان کرد: روغن های حیوانی مانند دنبه، موجب تصلب شرایین و ایجاد سکنه های قلبی و مغزی می شود و توصیه به مصرف نکردن آن هاست. وی افزود: اگرچه روغن زرد دارای آنتی اکسیدان هایی است اما مصرف آن باید بسیار کم و در حد متعادل باشد و این امر برای مصرف روغن های گیاهی مانند روغن کنجد و روغن زیتون نیز صدق می کند.

وی عوامل ایجاد چاقی را ژنتیک، عادت های غذایی، برخی داروها و بیماری ها ذکر و توصیه کرد: افراد بازنگry در عادت های غذایی خود داشته باشند و با اصلاح شیوه زندگی به وزن مناسب و حال خوب دست یابند. دکتر «انفرادی» کاهش مصرف شیرینی جات، غذاهای چرب و بسته بندی و فرآوری شده، مصرف روزانه ۴۰۰ گرم سبزی و میوه، تحرک و فعالیت روزانه حتی ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز، خوردن وعده های بیشتر با حجم کمتر در روز و مصرف میان وعده های غذایی و برخورداری از برنامه غذایی مناسب زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه را از راهکارهای پیشگیری از چاقی اعلام کرد.

ناشی می‌شود، اظهار کرد: مواجهه با عوامل خطر مانند چاقی، نه تنها ناجی جان انسان‌ها می‌شود که تأثیر شگرفی نیز بر رونق اقتصادی کشور خواهد داشت. دکتر «محمدرضا اکبری» افزود: در مورد اثرات چاقی بر بیماری کرونا نیز باید گفت، افرادی که چاق هستند در صورت مثبت بودن تست کووید ۱۹ دو برابر بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند. وی با بیان این که در کودکان، چاقی تقریباً هر ۱۰ سال دو برابر می‌شود، اعلام کرد: تا سال ۲۰۳۰ این میزان به ۶۰ درصد خواهد رسید و این امر پیامدهای سنگینی برای حوزه سلامت و اقتصاد خواهد داشت، بنابراین برای پیشگیری، درمان مؤثر چاقی باید مراقبت‌های بهداشتی مؤثر ارائه شود و حمایت‌های همه‌جانبه و گسترده شکل بگیرد. وی علل اصلی چاقی و اضافه‌وزن را نیز برشمرد و اضافه کرد: علت اصلی چاقی و اضافه وزن، تعادل نشدن انرژی بین کالری دریافت شده و کالری مصرف شده است و این امر نیز به دلیل افزایش مصرف غذاهای پرانرژی که سرشار از چربی و قند هستند و افزایش نداشتن تحرک بدنی، تغییرات در الگوهای رژیم غذایی و فعالیت بدنی رخ می‌دهد.

عوارض شایع چاقی و اضافه‌وزن

دکتر «اکبری» عوارض شایع چاقی و اضافه وزن را نیز برشمرد و گفت: بیماری‌های قلبی– عروقی، دیابت، اختلالات اسکلتی عضلانی به‌ویژه آرتروز و برخی از سرطان‌ها از جمله عوارض ناشی از چاقی و بسیار مرگبار هستند. وی بر اصلاح سبک زندگی، انجام فعالیت بدنی روزانه و کاهش مصرف غذاهای ناسالم تأکید کرد.

دکتر «اکبری» عوارض شایع چاقی و اضافه وزن را نیز برشمرد و گفت: بیماری‌های قلبی– عروقی، دیابت، اختلالات اسکلتی عضلانی به‌ویژه آرتروز و برخی از سرطان‌ها از جمله عوارض ناشی از چاقی و بسیار مرگبار هستند. وی بر اصلاح سبک زندگی، انجام فعالیت بدنی روزانه و کاهش مصرف غذاهای ناسالم تأکید کرد.

مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم ارتباط چاقی و بیماری‌های غیر واگیر را تشریح و بیان کرد: بیماری‌های غیر واگیر متأسفانه گریبان گیر تمام افراد لاغر نیست و شکم ۹۰ و موجب کاهش کیفیت زندگی و طول عمر شده است. دکتر «فلوریا انفرادی» با بیان این که ردپای چاقی در مرگ‌های زودرس جوامع مشهود است، افزود: بیماری‌هایی مانند سکنه‌های قلبی و مغزی که یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و میر در کشور است، بیماری‌های دیابت، پرفشاری خون، پوکی استخوان و انواع سرطان‌ها و حتی بیماری‌های روحی– روانی

جوانی در کودکان: تقریباً هر ۱۰ سال، ۲

برابر

کارشناسان، صاحب‌نظران و متخصصان سلامت از اصلاح سبک زندگی و تغذیه سالم برای پیشگیری از چاقی و ابتلا به بیماری‌های متعدد سخن می‌گویند. چاقی به زایش بیماری‌های خطرناک و حتی کشنده کمک می‌کند و موجب به هم خوردن سلامت جامعه می‌شود. در همین خصوص، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که ۸۲ درصد از مرگ‌های زودرس در کشورهای درحال‌توسعه از بیماری‌های غیر واگیر

آگهی فروش املاک بصورت مزایده – سازمان اموال و املاک ستاد

برگزاری صد و شانزدهمین مزایده کتبی سراسری املاک و مستغلات سازمان اموال و املاک ستاد با شرایط و تسهیلات مناسب به شرح جداول ذیل اعلام میگردد ، لذا متقاضیان خرید املاک می توانند از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ تا پایان روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۷ همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۷ و روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ از ساعت ۱۸ الی ۱۰/۴۵ صبح (صرفا در محل بازگشایی پاکتها به شرح توضیحات ذیل) جهت اطلاع از شرایط و دریافت اوراق شرکت در مزایده به محلهای ذیل مراجعه نمایند .

همچنین به آگاهی می رساند اطلاعات مربوط به مزایده در وب سایت به نشانی WWW.SSA-S.IR قابل رویت می باشد .

آدرس نمایندگی : خراسان شمالی – بجنورد – خیابان حسینی معصوم – حسینی معصوم ۸ – پلاک ۵۲ شماره تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۱۲۳۵۵-۶

ملاحظات : ۱- اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل یک فقره چک بانکی صیادی در وجه ستاد اجرایی فرمان امام (ره) به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۲۷۶۱۰ بدون پشت نویسی به میزان ۵٪ قیمت پایه ملک در روزهای یکشنبه الی سه شنبه مورخه های ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ تا ۱۴۰۱/۱۰/۲۷ و در ساعات تعیین شده صورت می پذیرد . شایان ذکر است اخذ درخواستهای پیشنهادی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ از ساعت ۱۸ الی ۱۱ صرفا در محل بازگشایی پاکتها صورت می پذیرد .

۲- نحوه دریافت ثمن معامله و شرایط اقساط (بدون کارمزد) جهت تنظیم مبایعه نامه به شرح جدول ذیل می باشد :

| شرایط پرداخت (گروه) | حصه نقدی (پیش پرداخت) | زمان تحویل ملک | حصه غیر نقدی (باقیمانده در اقساط ...) | تخفیف پرداخت نقدی |
|-----------------------|-------------------------|----------------|---|-------------------|
| ج | ۳۰٪ | ۱۰٪ | ۶۰٪ در اقساط ۲۷ ماهه | ۱۶٪ |

تبصره ۱: در خصوص املاک و اراضی که درزمان تنظیم مبایعه نامه آماده تحویل میباشند هنگام تنظیم مبایعه نامه مبلغ ۱۰٪ زمان تحویل ملک به حصه های نقدی (پیش پرداخت) اضافه خواهد شد .

تبصره ۲ : پرداخت تتمه ثمن معامله (حصه غیر نقدی) به صورت نقد از تاریخ تنظیم مبایعه نامه حداکثر به مدت سه ماه (سررسید اولین قسط) موجب برخورداری از تخفیف پرداخت نقدی به شرح جدول فوق میگردد .

۳- رعایت مفاد فرم شرکت در مزایده الزامی میباشد .

۴- پیشنهادات فاقد سپرده ، مخدوش ، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می باشد .

۵- شایان ذکر است کلیه املاک عرضه شده به استثناء مواردی که سهم عرضه شده در ستون ملاحظات قید گردیده شش‌دانگ می باشد (متراژمندرج در ستون عرصه و اعیان ، مساحت کل شش‌دانگ است .)

۶- اخذ فرم الحاقیه پیرامون اطلاعات تکمیلی املاک و امضاء و تحویل آن به همراه فرم تقاضای شرکت در مزایده الزامی است ، بدیهی است هر گونه ادعایی مبنی بر عدم اطلاع یا عدم قرائت یا عدم امضاء این فرم الحاقیه و یا عدم ارائه آن از سوی حوزه های اجرایی قابلیت استماع ندارد .

۷- بازگشایی پاکتهای ارایه شده در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ رأس ساعت ۱۱ در دفاتر فروش و به طور همزمان در سراسر کشور انجام خواهد شد .

۸- ضمن ثبت نام در سیستم ثنا قوه قضاییه ، هنگام تنظیم مبایعه نامه ، ارایه برگه ثبت نام در سیستم یادشده الزامی می باشد . ضمانتنامه علاوه بر نشانی اقامتگاه قراردادی مندرج در ماده یک مبایعه نامه ، ابلاغ از طریق سیستم ثنا نیز معتبر و ملاک عمل خواهد بود .

۹- کلیه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسند و بازدید از ملک مورد درخواست الزامی است .

۱۰- شایان ذکر است مهلت تهیه اوراق شرکت در مزایده صرفا تا ساعت ۱۰:۴۵ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ در محل های تعیین شده می باشد .

۱۱- ودیعه شرکت در مزایده نفرات چهارم و بعد از آن در اولین روز اداری پس از اعلام نتایج (شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱) در محلهای تعیین شده با در دست داشتن اصل رسید و به شخص متقاضی مسترد خواهد شد .

| ردیف | آدرس | پرونده فروش | نوع ملک | کاربری ملک | عرصه | اعیان | مبلغ پایه مزایده (ریال) | شرایط واگذاری | توضیحات |
|------|---|-------------|---------|------------|--------|--------|-------------------------|---------------|---|
| ۱ | بجنورد – میدان شهید – شهید بهشتی شمالی – پلاک ۳۰۸ | ۱۶۶ | مغازه | تجاری | ۱۰۱۵ | ۱۰۱۵ | ۳/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ | ج | مورد واگذاری ۱/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه و اعیان به استثناء ثمن بها ء عرصه و اعیان می باشد و تکمیل فرم الحاقیه الزامی است . |
| ۲ | شیروان – خیابان سلمان فارسی تقاطع خیام و سلمان فارسی ۱۳ – پلاک ۹۹ | ۱۶۴ | ساختمان | تجاری | ۵۸۸۰۷۰ | ۵۸۸۰۷۰ | ۱۱۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ | ج | اعمال ید مالکانه و هرگونه توافق با نهادها و ادارات دولتی و خصوصی و شهرداری و ... بر عهده خریدار میباشد . |

مهلت شرکت در مزایده از روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ تا ساعت ۱۱روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ می باشد .