روزنامه طلوع

تاریخ ۱۵ بهمن ۱۳۹۹ چهارشنبه

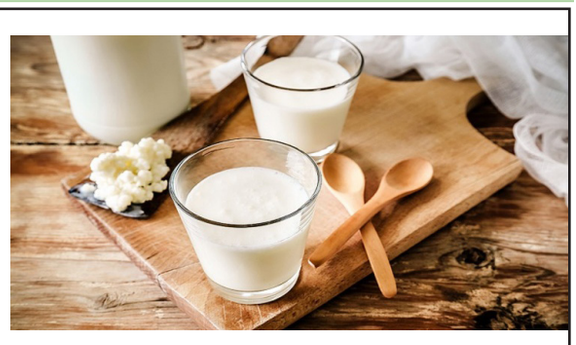
صفحه ۶ | شماره ۳۰۰۷ | سال بیست و ششم

ضرب‌المثل‌های جهان

نسبت به همه چنان رفتار کن
که گویی از مهمان پذیرایی می‌کنی

چینی

کفیر؛ گزینه‌ای طبیعی برای تقویت سلامت بدن



برخی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری، نوعی باکتری که فقط در کفیر وجود دارد، می‌تواند به محافظت از بدن در برابر آثار مضر باکتری‌هایی مانند سالمونلا، هلیکوباکتر پیلوری و ئی. کولای کمک کنند.
به گزارش عصر ایران کفیر طی سال‌های اخیر شاهد افزایش روزافزون محبوبیت خود، به ویژه بین افرادی بوده است که در پی استفاده از مکمل‌های غذایی برای کمک به بهبود سلامت خود هستند. این محصول لبنی شبیه ماست است و به واسطه محتوای پروبیوتیک زیاد خود ممکن است به تعادل جمعیت باکتریایی روده انسان کمک کند.
به گزارش استپ تو هلث، کفیر می‌تواند گزینه خوبی برای افرادی باشد که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند، زیرا طی روند تخمیر، لاکتوز به اسید لاکتیک تبدیل می‌شود که گوارش آن برای بدن بسیار ساده‌تر است.

کفیر چیست؟

کفیر از تخمیر شیر گاو یا بز تهیه می‌شود. طعم اسیدی این محصول از تبدیل قندها طی روند تخمیر حاصل می‌شود. در نتیجه، کفیر نسبت به شیر معمولی حاوی لاکتوز کمتری است که گوارش آن را آسان‌تر می‌سازد.
بنابر پژوهشی که در نشریه Critical Reviews in Food Science and Nutrition منتشر شد، کفیر حاوی بیش از ۵۰ نوع مختلف از مخمرها و باکتری‌های پروبیوتیک است که خواص و فواید جالب توجهی که به سود سلامت انسان هستند را به این ماده غذایی می‌بخشند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- کاهش خطر چاقی
- فعالیت آنتی اکسیدانی
- ضد آلرژی
- آثار ضد التهابی
- کاهش کلسترول
- کاهش یبوست
- فعالیت ضد میکروبی
با توجه به این موارد، جای شگفتی نیست که کفیر می‌تواند اثر مثبتی بر سلامت انسان داشته باشد. مصرف متعادل کفیر به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متنوع می‌تواند به تقویت سلامت و بهزیستی انسان کمک کند.

کفیر حاوی پروبیوتیک است

زمانی که بحث درباره مواد غذایی که به حفظ تعادل جمعیت باکتریایی روده کمک می‌کنند، مطرح می‌شود، یک کاسه ماست احتمالاً نخستین چیزی است که در ذهن ما نقش می‌بندد؛ اما کفیر نسبت به ماست حاوی تراکن بالاتری از پروبیوتیک هاست.
به گفته مرکز ملی سلامت مکمل و یکپارچه آمریکا، پروبیوتیک ها میکروارگانیزم های زنده‌ای هستند که به حفظ یا افزایش تعداد باکتری‌های خوب در بدن انسان کمک می‌کنند.
در شرایطی که به طور معمول واژه «باکتری» را با میکروب‌هایی مضر که به بدن ما حمله می‌کنند، پیوند می‌دهیم، اما تعداد زیادی از باکتری‌ها نیز برای عملکرد درست بدن انسان ضروری هستند، به ما در گوارش انواع مختلف مواد غذایی کمک می‌کنند و حتی سلول‌هایی که موجب بیماری می‌شوند را از بین می‌برند.

کفیر خواص ضد باکتری و ضد قارچ دارد

برخی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری (Lactobacillus Kefiri)، نوعی باکتری که فقط در کفیر وجود دارد، می‌تواند به محافظت از بدن در برابر آثار مضر باکتری‌هایی مانند سالمونلا، هلیکوباکتر پیلوری و ئی. کولای کمک کنند.
بنابر مطالعه‌ای که در نشریه the Brazilian Journal of Microbiology منتشر شد، فعالیت ضد باکتری کفیر در نتیجه ترکیباتی خاص، از جمله اسیدهای ارگانیک، دی اکسید کربن و اتانول شکل می‌گیرد.
این ترکیب نه تنها به پیشگیری از برخی بیماری‌های منتقله از راه غذا کمک کرده، بلکه به عنوان یک مکمل می‌تواند به درمان بیماری‌های گوارشی و عفونت‌های مخمری کمک کند.

کفیر به گوارش لاکتوز کمک می‌کند

امروزه، افراد بسیاری، به ویژه بزرگسالان، به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند. این شرایط به دلیل ناتوانی در گوارش قند موجود در شیر شکل می‌گیرد. از علائم شایع عدم تحمل لاکتوز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- اسهال
- حالت تهوع و استفراغ
- کرامپ های معده
- نفخ
- گاز
بنابر گزارشی که در Sciences Daily منتشر شد، میکروب‌های موجود در کفیر حاوی آنزیمی هستند که برای گوارش لاکتوز ضروری است. در نتیجه، کفیر گزینه خوبی برای هر فردی باشد که از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برد.

کفیر سلامت استخوان‌ها را تقویت می‌کند

پوکی استخوان یک بیماری مزمن است که موجب ضعیف شدن استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی آنها می‌شود. در کنار مصرف یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای تقویت بافت استخوانی افزایش مصرف کلسیم است. مطالعات نشان داده‌اند که کفیر همانند ماست، منبع خوبی برای کلسیم، پتاسیم و پروتئین است. از این رو، کفیر گزینه خوبی برای افرادی است که به دلیل ابتلا به عدم تحمل لاکتوز مجبور به پرهیز از مصرف محصولات لبنی هستند.

بهترین توصیه‌های زمستانی در مبتلایان به دیابت

آنفلوانزا و سرماخوردگی، کمی زیاده‌روی در غذا و یا حتی سرباز زدن از ورزش روزانه همگی می‌توانند بر سطح قند خونتان اثر بگذارند. پیگیری میزان قند خون به صورت روزانه خیلی به نفع شماست. سطح قند خونتان را در یک دوره زمانی اندازه‌گیری کنید تا هم روال بدنتان را بشناسید و هم پزشکتان بتواند بهتر شما را راهنمایی کند.
به گزارش سایت تبیان، زمستان فصلی است که می‌توانید لباس‌های گرم دوست‌داشتنی‌تان را بپوشید و غذای گرم مورد علاقه‌تان را بخورید. فصل زمستان تغییرات خوشایندی با خود به همراه دارد؛ اما امسال با توجه به شیوع ویروس کرونا، عجیب نیست که نگرانی‌های بیشتری بابت فصل سرما داشته باشیم. خصوصاً برای بیماران دیابتی، فصل زمستان می‌تواند روال را به هم بزند و وادارشان کند در خانه بمانند؛ اما توجه به یک سری نکات و رعایت آن‌ها می‌تواند خیلی از چالش‌های فصل زمستان را برای این افراد کمتر کند.
شاید شما هم یکی از افراد دچار دیابت باشید که نگران کم شدن فعالیت بدنی‌تان هستید، یا اینکه مجبورید میزان مصرف قندتان را خیلی خیلی کمتر کنید. پس در این مطلب با ما همراه باشید تا هم نسبت به مشکلات بالقوه‌ای که به عنوان یک بیمار دیابتی ممکن است دچارشان شوید آگاهی پیدا کنید و هم توصیه‌های لازم را فرا بگیرید.

به فعالیت بدنی‌تان ادامه دهید

می‌دانیم که در یک صبح بسیار سرد زمستان چقدر سخت است که از رختخواب بیرون بیایید اما شما باید به ورزش و فعالیتتان ادامه دهید، چون این بهترین کاری است که برای خودتان می‌توانید انجام دهید. اگر عادت داشتید صبح‌ها پیاده‌روی کنید یا بدوید، پس ادامه دهید.
هوای سرد بیرون وادارتان می‌کند با فعالیت بدنتان را گرم کنید. حتی اگر دوست ندارید از خانه خارج شوید، باز هم می‌توانید در خانه با انجام چند حرکت و تمرین، بدنتان را بیدار کنید و یک روز بانشاط را آغاز نمایید.
اگر همچنان از تمرین و ورزش فرار کنید، مطمئناً دچار افزایش وزن خواهید شد. پس توصیه می‌کنیم حتماً زمانی از روز که احساس می‌کنید انرژی بیشتری دارید به تمرین و ورزش بپردازید و فعالیت بدنی مورد علاقه‌تان را انجام دهید.

غذاهای زمستانی سالم‌تری انتخاب کنید

همه ما نوشیدن یک فنجان چای داغ در یک روز سرد زمستانی را دوست داریم. یا شاید هم شکلات داغ را ترجیح بدهید. هر چند بدن خودش را با سرمای زمستان تطبیق می‌دهد اما طبیعی است که دلتان بیشتر غذای راحتی بخواهد؛ اما ما توصیه می‌کنیم سراغ غذاهای شیرین و دم‌دستی نروید.
شما می‌توانید یک کاسه سوپ سبزیجات داغ بخورید یا یک فنجان دمنوش برای خود درست کنید. مهم‌ترین کاری که برای سلامتی‌تان می‌توانید انجام دهید این است که انتخاب‌های سالم غذایی داشته باشید و غذاهای ناسالم را با غذاهای سالم جایگزین کنید.

مراقب بیماری‌های زمستانی باشید

زمانی که یک بیماری زمینه‌ای دارید، آنفلوانزای فصلی اصلاً شوخی نیست. حتی یک سرماخوردگی ساده می‌تواند باعث شود احساس بی‌انرژی بودن کنید یا حتی بدتر، سطح گلوکز خونتان در واکنش به ویروس‌های سرماخوردگی یا آنفلوانزا دچار نوسان شود. حتماً قبل از بیرون رفتن از خانه لباس کاملاً گرم بپوشید تا جایی که می‌توانید غذاهای سالم بخورید و اگر دچار عفونت شدید، سطح قند خونتان را مرتباً چک نمایید.

پاهایتان را مرتباً چک کنید

خشکی و ترک‌خوردگی پوست در زمستان عارضه‌ای ناراحت‌کننده است. شما هم به عنوان کسی که دیابت دارد حتماً می‌دانید که پاهایتان تا چه اندازه مستعد زخم شدن هستند. از دست رفتن رطوبت پوست می‌تواند باعث ترک‌خوردگی آن بشود و حتی به جایی برسد که در ماه‌های زمستان دچار عفونت شوید.
هر کاری می‌توانید برای مراقبت از پاهایتان انجام دهید؛ کفش مناسب بپوشید، پاهایتان را خشک نگه دارید و جلوی عرق کردنشان را بگیرید، کرم مناسب به پاهایتان بزنید و حتماً حواستان به بریدگی‌ها، زخم‌ها و یا حتی لکه‌های پوستی باشد. اگر هرگونه ضایعه دردناکی روی پایتان دیدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

سطح گلوکزتان را حدس نزنید، اندازه‌گیری کنید

آنفلوانزا و سرماخوردگی، کمی زیاده‌روی در غذا و یا حتی سرباز زدن از ورزش روزانه همگی می‌توانند بر سطح قند خونتان اثر بگذارند. پیگیری میزان قند خون به صورت روزانه خیلی به نفع شماست. سطح قند خونتان را در یک دوره زمانی اندازه‌گیری کنید تا هم روال بدنتان را بشناسید و هم پزشکتان بتواند بهتر شما را راهنمایی کند. حتی اگر به طور منظم روتین‌هایتان را انجام دهید، باز هم هوای سرد می‌تواند بر میزان قند خونتان اثر بگذارد؛ بنابراین گلوکومتر خود را در دسترس بگذارید و آماده باشید که تغییرات متناسب با زمستان را طبق توصیه پزشکتان انجام دهید.

به سلامت روانتان اهمیت دهید

افسردگی زمستانی یک مشکل واقعاً جدی است. در خیلی از افراد، آب و هوای سرد می‌تواند بر سلامت روانشان اثر بگذارد. هوای گرفته و ابری، به اندازه کافی بیرون نرفتن و یا حتی کمبود ویتامین D ناشی از نور خورشید می‌توانند منجر به بدخلقی و احساس افسردگی شوند؛ اما رعایت نکات گفته شده، مثلاً فعالیت بیشتر، خوردن غذاهای سالم و به طور کلی مراقبت بیشتر از سلامت جسمی می‌تواند به سلامت روانی نیز کمک کند؛ اما اگر این رعایت‌ها برایتان دشوار است، می‌توانید با یکی از عزیزانتان ارتباط قوی‌تری برقرار کنید و از او کمک بخواهید یا سراغ مشاور و روانشناس بروید.

آگهی

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۳۲۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

اطلاعیه اعلان عمومی عوارض شهرداری خشت

به اطلاع شهروندان محترم شهر خشت می رساند در راستای اجرای قانون شهرداری و به استناد تبصره یک ماده ۵۰ قانون مالیات بر ارزش افزوده، بندهای ۱۶،۹ و۲۶ ماده ۸۰ و ماده ۸۵ قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران مصوب ۱۳۷۵ و اصلاحات بعدی، بند ۲۶ ماده ۵۵ و ماده ۷۴ قانون شهرداری و همچنین مستند به ماده ۳۰ آیین نامه مالی شهرداریها، تعرفه های عوارض مصوب شهرداری خشت که در جلسه شماره ۴۹ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۶ شورای اسلامی شهر به تصویب و تأیید کمیته انطباق مصوبات موضوع ماده ۹۰ قانون شوراها و ابلاغیه شماره ص۵۶/۱۰/۳۹۷۶۲/۹۹ استانداری محترم فارس جهت اجرا در سال ۱۴۰۰ رسیده است، برای اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان آگهی و اعلان عمومی می گردد.

۱۰۸۸۸۷۳ ۳۵۱۳۴ ۱۱۴۰۶ م الف

رضا نوذری– شهردارخشت

اطلاعیه اعلان عمومی تعرفه عوارض و بهای خدمات شهرداری کازرون جهت اجرا در سال ۱۴۰۰

بدینوسیله به اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان محترم شهر کازرون می رساند در راستای اجرای ماده ۴۷ و ۷۴ و بند ۲۶ ماده ۵۵ قانون شهرداری ها و بندهای ۹،۱۶و ۲۶ ماده ۸۰ و ماده ۸۵ قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران مصوب ۱۳۷۵ و اصلاحات بعدی آن و مستند به ماده ۳۰ آئین نامه مالی و معاملاتی شهرداری ها، تعرفه های عوارض و بهای خدمات شهرداری کازرون که در جلسه شماره ۳۴۳ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ شورای اسلامی شهر به تصویب و تایید هیئت تطبیق مصوبات شوراهای اسلامی شهرستان کازرون به شماره ص ۵۶۵۱/۶۵۶۷/۹۹ موضوع ماده ۹۰ قانون شوراها و ابلاغیه شماره ص ۵۶/۱۰/۳۹۹۶۲/۹۹ مورخ ۹۹/۱۱/۱۳ استانداری محترم فارس جهت اجرا از سال ۱۴۰۰ تایید گردیده برای اطلاع عموم و ذینفعان، منتشر و اعلان عمومی می گردد. شایان ذکر است شرح کامل تعرفه عوارض و بهای خدمات و آئین نامه های پیوست در وب سایت شهرداری کازرون به آدرس www.kazeroon.ir (منوی عوارض و درآمد -> زیر منوی -> تعرفه های عوارض درآمد) و در تابلو اعلانات واحد درآمد شهرداری کازرون موجود و قابل مشاهده است.

۱۰۸۸۸۲۶ ۳۵۱۳۲ ۱۱۳۷۹ م الف

محمد امین مهرورز– شهردار کازرون

اطلاعیه اعلان عمومی عوارض و بهای خدمات شهرداری نودان

بدینوسیله به اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان محترم شهر نودان می رساند شرح کامل تعرفه عوارض و بهای خدمات سال ۱۴۰۰ در سایت https://chenarnews.com و کانال nowdanonlin (نودان آنلاین) موجود و قابل مشاهده می باشد.

۱۰۸۸۸۷۹۰ ۳۵۱۳۶ ۱۱۴۱۴ م الف

رحمت اله خیاط – شهردار نودان

اطلاعیه اعلان عمومی عوارض و بهاء خدمات

به اطلاع شهروندان محترم اسیر می رساند در راستای اجرای ماده ۴۷ قانون شهرداری و به استناد تبصره یک ماده ۵۰ قانون مالیات بر ارزش افزوده و بندهای ۲۶،۱۶ ماده ۸۰ و ماده ۸۵ قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران بند ۲۶ ماده ۵۵ و ماده ۷۴ قانون شهرداری و دستورالعمل ها و آیین نامه های اجرایی و به استناد بند ۹ ماده ۸۰ قانون تشکیلات ، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران مصوب ۱۳۷۵ و اصلاحات بعدی آن و همچنین مستند به ماده ۳۰ آیین نامه مالی شهرداریها ، تعرفه های مصوب بهاء خدمات و عوارض شهرداری اسیر که در جلسه مورخ ۹۹/۱۰/۱۴ شورای اسلامی شهر به شماره ۴۶ با موافقت اعضای محترم شورای اسلامی شهر اسیر تصویب گردیده است. پس از دریافت تاییدیه هیات تطبیق مصوبات شوراهای اسلامی شهرستان مهر موضوع ماده ۹۰ قانون شوراها به شماره ص/۵۶۵۹/۱۸۰۰/۹۹ تاریخ ۹۹/۱۰/۲۱ و ابلاغیه شماره ص/۵۶/۱۰/۳۹۱۸۱/۹۹ تاریخ ۹۹/۱۱/۰۷ استانداری محترم فارس جهت اجرا در سال ۱۴۰۰ برای اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان آگهی و اعلان عمومی می گردد. شایان ذکر است شرح کامل تعرفه عوارض و بهای خدمات و آیین نامه های پیوست، در تابلو اعلانات و واحد درآمد شهرداری موجود و قابل مشاهده می باشد. همچنین فایل تعرفه عوارض طی چند نوبت تا پایان سال از طریق فضای مجازی و اینترنت به اطلاع شهروندان خواهد رسید.

۱۰۸۸۸۳۷ ۳۵۱۳۵ ۱۱۳۶۲ م الف

ابوتراب فرزانه – شهردار اسیر

آگهی اخطاریه ارائه سند

نظر به اینکه تعدادی از ورثه مرحوم عباس مصلحیانی مالک پلاک ۲۳۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون به موجب تصویر مصدق شده برگ انحصار وراثت شماره ۵۶۹-۹۴/۱۱/۰۱ صادره از شعبه ۳ حصروراثت دادگستری ممسنی و فرم ۱۹ گواهی مالیات بر ارث مربوطه، تقاضای صدور سند و اخذ آن نسبت به سهم الارث خود نموده اند و بنا به اظهار نامبردگان سند مالکیت اولیه مورث نزد آقای وحید مصلحیانی می باشد و علیرغم اخطاریه شماره ۲۰۱۹۸۳۷-۹۹/۱۰/۳۰ که در تاریخ ۹۹/۱۰/۳۰ به آدرس آن ابلاغ و الصاق گردیده و ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ اصل سند مالکیت ارائه ننموده است لذا به موجب تبصره ۳ ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب به موجب این آگهی مجددا ظرف مدت ۱۰ روز به شما ابلاغ می گردد که نسبت به ارائه اصل سند مالکیت اقدام نمایید در غیر این صورت سند مالکیت مورث ابطال و جهت متقاضی نسبت به سهم الارث سند مالکیت صادر خواهد شد.

۳۵۱۲۴ /۱۹۳۴۸۱ ۸۸۳ م الف

داود انصاری – رئیس ثبت اسناد کازرون

اطلاعیه اعلان عمومی عوارض و بهای خدمات شهرداری جویم

بدینوسیله به اطلاع عموم شهروندان و ذینفعان محترم شهر جویم می رساند که در راستای اجرای ماده ۷۴ و بند ۲۶ ماده ۵۵ قانون شهرداری ها و بندهای ۹ ، ۱۶ و ۲۶ ماده ۸۰ و ماده ۸۵ قانون تشکیلات وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران مصوب ۱۳۷۵ و اصلاحات بعدی آن و مستند به ماده ۳۰ آئین نامه مالی و معاملاتی شهرداری ها، تعرفه عوارض و بهای خدمات شهرداری جویم که در جلسه شماره ۷۲- ۹۹/۹/۲۶ شورای اسلامی شهر جویم تصویب و با تائید هیات تطبیق مصوبات شوراهای اسلامی شهرستان لارستان موضوع ماده ۹۰ قانون شوراها به شماره ص/۵۶۵۳/۲۸۵۲/۹۹- ۹۹/۱۰/۱۱ و ابلاغیه شماره ص۵۶/۱۰/۳۹۱۳۹/۹۹- ۹۹/۱۱/۷ استاندار محترم فارس جهت اجرا در سال ۱۴۰۰ تائید گردیده،برای اطلاع عموم و ذینفعان،منتشر و اعلان عمومی می گردد.

۱۰۸۸۷۳۳ ۳۵۱۳۱ ۱۱۳۷۴ م الف

حسین نجفی – شهردار جویم