

ضرورت کاهش مصرف مواد قندی و شیرین

ادامه از صفحه ۱
... در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر با افزایش شیوع بعضی از سرطان ها مرتبط شناخته شده است. از سوی دیگر مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی درافتی و اضافه وزن و چاقی می شود.
با توجه به مضرات مصرف مواد قندی در سلامت، سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند کمتر از ۵ درصد از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود به عنوان مثال شخصی که روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از ۱۰۰ کالری آن (محدود ۲۵ گرم) قند و شکر دریافت کند.

به منظور کاهش مصرف قند و شکر در برنامه غذایی روزانه پیروی از توصیه های زیر می تواند موثر باشد. در مصرف مواد قندی بخصوص قندهای ساده مثل شکر، شکرکات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنید. به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، نعناع، نعناع خشک و سایر خشکبار به مقدار کم استفاده شود.

آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه ها، میوه های مصنوعی و شربت ها کنید. در صورت استفاده از میوه های صنعتی، انواعی را انتخاب کنید که قند افزوده ندارند.

چند انگلی از میزان قند مواد غذایی آماده به پرسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید. خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید. در هنگام پخت و تهیه غذاهای شیرین مثل حلوا، شله زرد، فرنی و ... مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید.

مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از انواع شیرینی مواد مغذی لازم نیز از آن ها تامین شود.

بجای شیر شکرکافه، شیرکافه و شیرهای طعم دار که داری مقدار زیادی قند هستند از انواع شیرهای ساده استفاده کنید.

هنگام تهیه کیک و شیرینی و در منزل مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید. در صورت استفاده از قهوه و نسکافه فوری، از انواع بدون قند آنها انتخاب کنید.

زهره عبداللهی
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

حسین فلاح نژاد سرپرست اداره کل تعاون البرز شد

با صدور حکمی از سوی محمد شریعتی مدیر وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، حسین فلاح نژاد به عنوان سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان البرز منصوب شد.

نگهداری چند ساعته از کودک کان بدون مجوز بهزیستی مورد تأیید نیست

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: از ابتدای سال تاکنون هیچ مهد کودکی در استان بایعتمد نیست.

به گزارش پیام آشنا، اسلحه خبری اظهار کرد: مهدکودکهای غیرمجاز به دو دسته تقسیم می شوند دسته اول مهدکودکهایی هستند که از هیچ سازمانی مجوز ندارند و دسته دوم مهدکودکهایی هستند که از سازمان و مراکز به جز بهزیستی مجوز گرفته اند که ما اماری از تعداد هیچ یک از آنها نداریم.

وی ادامه داد: بهزیستی تنها متولی صدور مجوز مهد کودک است و فعالیت سایر مراکز که در قالب خانه بازی یا کلاس های فعالیت به نگهداری چند ساعته از کودکان می کنند، مورد تأیید نیست.

این مسئول تصریح کرد: مابعد مهدکودک فقط نگهداری از کودکان است و مهدکودکهایی که فعالیت آنها جنبه آموزشی دارد باید مجوز و فعالیت قرابتی خود را روی دیوار بزنند و گزارش دهند از جایی به جز بهزیستی مجوز نگهداری از کودک بگیرند.

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: در حال حاضر ۲۴۸ مهدکودک شهری و روستایی در استان فعالیت دارند که ۱۵ مهدکودک از آنها نگهداری و آموزش داده می شوند. خبری با اشاره به نظارت جدی بر فعالیت مهدکودکهای استان گفت: نظارت و کارشناسان بهزیستی به طور مستمر به صورت سرزده از مهدکودکهای استان بازدید و وضعیت آنها را رصد می کنند. وی خاطرنشان کرد: از ابتدای سال تاکنون هیچ یک از مهدکودکهای استان لغو مجوز و یا بایعتمد نشده اند و تخلفات آنها در حد تذکر و اخطار بوده است.

توسط دفاتر کمیته امداد امام (ره) و مراکز نیکوکاری انجام شد

توزیع ۲۴ میلیارد ریال گوشت قربانی بین نیازمندان البرزی



موجبات توسعه این امر خیر فراهم کرد

حدود ۲۰ تن گوشت قربانی به ارزش ۲۴ میلیارد ریال با مشارکت خیران و از طریق دفاتر کمیته امداد امام (ره) و مراکز نیکوکاری استان البرز بین مددجویان تحت حمایت این نهاد و سایر نیازمندان توزیع شد.

به گزارش پیام آشنا، رضا لیشینی معاون توسعه مشارکتهای مردمی کمیته امداد البرز با اشاره به لزوم مشارکت خیران در طرح های متنوع این نهاد و به منظور رفع نیازهای جامع مردم استان گفت: امسال ۱۴۰ پانگه جمع آوری نذورات قربانی در استان البرز برپا شد و برخی از خیران نیز برای اهدای نذر قربانی به نیازمندان از روش هم افزایی با کمیته امداد امام (ره) به عبارتی تأمین مبلغ مالی تهیه دام به صورت مشارکتی با این نهاد استفاده کردند که

موجبات توسعه این امر خیر فراهم کرد

مدیرکل انتقال خون البرز خبر داد

صادرات پلاسما از البرز به آلمان

مدیرکل انتقال خون استان البرز گفت: بیشتر پلاسمای استان با هدف تولید فاکتور ۸، ۹، ۱۰ و غیره به کشور آلمان صادر می شود.

به گزارش پیام آشنا، انتقال پلاسما به مرکز ماهدی راه در نخستین خبری با اشاره به اینکه در چهار ماهه نخست سال جاری ۲۸ هزار نفر برای اهدای خون مراجعه کرده اند، اظهار کرد: از آن تعداد ۱۴ هزار و ۲۰۰ واحد خون اهدا شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۳ درصد افزایش را نشان می دهد.

وی با بیان این مطلب که از نظر تأمین فرآورده های خوبی مشکلی نداریم، گفت: ۵۵ هزار واحد خون توزیع شده است.

مدیرکل انتقال خون استان البرز با تأکید بر اینکه افزایش مراکز مردمی و تحت های بیمارستانی باعث افزایش دریافت های خوبی شده است، افزود: در چهار ماهه سال جاری ۵۱ درصد رشد فرآورده های خوبی را شاهد بودیم.

مهدی راه با بیان این مطلب که در حال حاضر انتقال خون فقط به مصرف فرآورده های خوبی را داریم، عنوان کرد: ۱۰ هزار پلاسما در سال جاری شرکت کرده و هماهنگ با مرجمیت یک یا دو نفر شروع شد.

ظریف بیان اینکه چگونگی این امر بستگی به ظرفیتها در مورد این هوبتی در سامانه سماح، نزدیکترین دفتر خدمات زاری است. به محل سکونت خود را در این سایت انتخاب می کنند و به همراه گذرنامه معتبر و دو قطعه عکس ۳×۴ و پشت زمینه سفید و ترجیحا عکس گذرنامه به آن مراجعه کنند. گذرنامه متقاضیان بریمین دست کم باید شش ماه اعتبار داشته باشد.

این سازمان، مهمترین تریبوت نیازمندان در سامانه سماح را کنترل جمعیت در مرزها دانسته و اعلام کرد که با تراکم برای بیمه و تأمین ارز مورد نیاز این سفر باید در این سامانه ثبت نام کرده باشند. رئیس ستاد مرکزی بریمین پیش تر اعلام کرده بود طبق ماکزاه با بانک مرکزی، سهم ارزی هر زگر بریمین، ۱۰۰ دینار عراق است. سازمان حج و زیارت در این مرحله هزینه های برای نیازمندان رسما اعلام نکرده است.

سنداد مرکزی پیش تر خبر داده بود: نیروی انسانی با کنترل اطلاعات، تا آخر ماه سفر را برای ۱۹ کشور بهزیرومات تا تخت این (ماه)، اجازه عبور و مرور را تریبوت در صراف برای افراد ثبت نام شده در سامانه سماح صادر می کند.

جانشین فرمانده کل سپاه، اقتدار سپاه در تنگه هر مز افزایش داشته است

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه ایران هستانداری در مدت با در قریب ایام و هیامو و جنگل افتاری در محله عوض شد. به تدریج این تصور در دنیا ایجاد کردند که ایران به دنبال سلاح هسته ای است. گفتنی است تأسیسات اصلی در حال حاضر زنده و زیرزموع بوهوشگاه بین المللی زانه شامی و مهندسی زانه است.

شرایط سفر اربعین اعلام شد

سازمان حج و زیارت اعلام کرد: ثبت نام از بریمین از اول شهریرومات آغاز می شود. با وجود لغو ویزای عراقی برای ایرانی ها اما خروج از کشور در بریمین، به نیازمندان در سامانه سماح منوط است. وزارت کشور اعلام کرده است: در همام محرم برابر با ۱۹ شهریرومات زان بریمین به شرط ثبت نام قبلی، اجازه خروج از کشور را دارند.

به اضافه کرد: با توجه به نزدیک شدن به عید بزرگ غدیر این لاره کل از ساعت ۸ صبح الی ۲ ظهر هر روزه آماده خدمات رسانی به شهروندان است.

داستان سرایی از باند نیویورک در جاده چالوس؛ ماجرای استقرار تأسیسات جاسوسی در یکی از روستاهای کرج

ظریف توضیح می دهد که واقعتها در مورد این هوبتی در سامانه سماح، نزدیکترین دفتر خدمات زاری است. به محل سکونت خود را در این سایت انتخاب می کنند و به همراه گذرنامه معتبر و دو قطعه عکس ۳×۴ و پشت زمینه سفید و ترجیحا عکس گذرنامه به آن مراجعه کنند. گذرنامه متقاضیان بریمین دست کم باید شش ماه اعتبار داشته باشد.

این سازمان، مهمترین تریبوت نیازمندان در سامانه سماح را کنترل جمعیت در مرزها دانسته و اعلام کرد که با تراکم برای بیمه و تأمین ارز مورد نیاز این سفر باید در این سامانه ثبت نام کرده باشند. رئیس ستاد مرکزی بریمین پیش تر اعلام کرده بود طبق ماکزاه با بانک مرکزی، سهم ارزی هر زگر بریمین، ۱۰۰ دینار عراق است. سازمان حج و زیارت در این مرحله هزینه های برای نیازمندان رسما اعلام نکرده است.

سنداد مرکزی پیش تر خبر داده بود: نیروی انسانی با کنترل اطلاعات، تا آخر ماه سفر را برای ۱۹ کشور بهزیرومات تا تخت این (ماه)، اجازه عبور و مرور را تریبوت در صراف برای افراد ثبت نام شده در سامانه سماح صادر می کند.

جانشین فرمانده کل سپاه، اقتدار سپاه در تنگه هر مز افزایش داشته است

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه ایران هستانداری در مدت با در قریب ایام و هیامو و جنگل افتاری در محله عوض شد. به تدریج این تصور در دنیا ایجاد کردند که ایران به دنبال سلاح هسته ای است. گفتنی است تأسیسات اصلی در حال حاضر زنده و زیرزموع بوهوشگاه بین المللی زانه شامی و مهندسی زانه است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سپاه نیوز، سردار دربار پساندر علی فدوی جانشین فرمانده کل سپاه در گفتگویی با بیان اینکه اقتدار سپاه در منطقه تنگه هر مز افزایش داشته است، اظهار داشت: وضعیت سپاه در پساندری از تنگه هر مز با توجه به اتفاقات اخیر قوی تر و با اقتدار از گذشته شده و دنیا نیز به این موضوع اذعان دارد.

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه جمهوری اسلامی ایران را به محلیه خود راه ندهند که دچار پساندری است. وضعیت دشمنان ۴۰ سال است که در حال تست کردن جمهوری اسلامی ایران بوده و باید از این امتحانات خود درس بگیرند.

سردار فدوی تأکید کرد: وضعیت سپاه در تمامی عرصه های دفاع از انقلاب اسلامی بسیار عالی و روبه جلو است و در همه زمینه های که مردم در آن دچار مشکل هستند ورود جدی خواهیم داشت. ملت ایران منتظر خبرهای بسیار خوبی در آینده نزدیک باشند. ملت ایران همدانگه گذشته که پای کل نظام و انقلاب اسلامی بوده اند در ادامه نیز با استقامت و ولایت پذیری اتفاقات خوبی را رقم خواهند زد.



مجلس نوشته بود «گوردیاری این ماجرا را دنبال کنید به یاد نیویورک در وزارت امور خارجه می رسد».

ظریف بیان اینکه چگونگی این امر بستگی به ظرفیتها در مورد این هوبتی در سامانه سماح، نزدیکترین دفتر خدمات زاری است. به محل سکونت خود را در این سایت انتخاب می کنند و به همراه گذرنامه معتبر و دو قطعه عکس ۳×۴ و پشت زمینه سفید و ترجیحا عکس گذرنامه به آن مراجعه کنند. گذرنامه متقاضیان بریمین دست کم باید شش ماه اعتبار داشته باشد.

این سازمان، مهمترین تریبوت نیازمندان در سامانه سماح را کنترل جمعیت در مرزها دانسته و اعلام کرد که با تراکم برای بیمه و تأمین ارز مورد نیاز این سفر باید در این سامانه ثبت نام کرده باشند. رئیس ستاد مرکزی بریمین پیش تر اعلام کرده بود طبق ماکزاه با بانک مرکزی، سهم ارزی هر زگر بریمین، ۱۰۰ دینار عراق است. سازمان حج و زیارت در این مرحله هزینه های برای نیازمندان رسما اعلام نکرده است.

سنداد مرکزی پیش تر خبر داده بود: نیروی انسانی با کنترل اطلاعات، تا آخر ماه سفر را برای ۱۹ کشور بهزیرومات تا تخت این (ماه)، اجازه عبور و مرور را تریبوت در صراف برای افراد ثبت نام شده در سامانه سماح صادر می کند.

جانشین فرمانده کل سپاه، اقتدار سپاه در تنگه هر مز افزایش داشته است

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه ایران هستانداری در مدت با در قریب ایام و هیامو و جنگل افتاری در محله عوض شد. به تدریج این تصور در دنیا ایجاد کردند که ایران به دنبال سلاح هسته ای است. گفتنی است تأسیسات اصلی در حال حاضر زنده و زیرزموع بوهوشگاه بین المللی زانه شامی و مهندسی زانه است.

اخبر سراسری

در تهران، معاون وزیر خارجه زاپن با ظریف دیدار کرد

معاون ارشد وزارت خارجه ژاپن که به تهران سفر کرده است، بعد از ظهر با محمدجواد ظریف دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تاکنون معاون ارشد وزارت خارجه ژاپن که به تهران سفر کرده است، بعد از ظهر با محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه کشورمان دیدار و گفتگو کرد.
معاون توسعه مشارکتهای مردمی کمیته امداد البرز با اشاره به لزوم مشارکت خیران در طرح های متنوع این نهاد و به منظور رفع نیازهای جامع مردم استان گفت: امسال ۱۴۰ پانگه جمع آوری نذورات قربانی در استان البرز برپا شد و برخی از خیران نیز برای اهدای نذر قربانی به نیازمندان از روش هم افزایی با کمیته امداد امام (ره) به عبارتی تأمین مبلغ مالی تهیه دام به صورت مشارکتی با این نهاد استفاده کردند که

شرایط سفر اربعین اعلام شد

سازمان حج و زیارت اعلام کرد: ثبت نام از بریمین از اول شهریرومات آغاز می شود. با وجود لغو ویزای عراقی برای ایرانی ها اما خروج از کشور در بریمین، به نیازمندان در سامانه سماح منوط است. وزارت کشور اعلام کرده است: در همام محرم برابر با ۱۹ شهریرومات زان بریمین به شرط ثبت نام قبلی، اجازه خروج از کشور را دارند.

به اضافه کرد: با توجه به نزدیک شدن به عید بزرگ غدیر این لاره کل از ساعت ۸ صبح الی ۲ ظهر هر روزه آماده خدمات رسانی به شهروندان است.

داستان سرایی از باند نیویورک در جاده چالوس؛ ماجرای استقرار تأسیسات جاسوسی در یکی از روستاهای کرج

ظریف توضیح می دهد که واقعتها در مورد این هوبتی در سامانه سماح، نزدیکترین دفتر خدمات زاری است. به محل سکونت خود را در این سایت انتخاب می کنند و به همراه گذرنامه معتبر و دو قطعه عکس ۳×۴ و پشت زمینه سفید و ترجیحا عکس گذرنامه به آن مراجعه کنند. گذرنامه متقاضیان بریمین دست کم باید شش ماه اعتبار داشته باشد.

این سازمان، مهمترین تریبوت نیازمندان در سامانه سماح را کنترل جمعیت در مرزها دانسته و اعلام کرد که با تراکم برای بیمه و تأمین ارز مورد نیاز این سفر باید در این سامانه ثبت نام کرده باشند. رئیس ستاد مرکزی بریمین پیش تر اعلام کرده بود طبق ماکزاه با بانک مرکزی، سهم ارزی هر زگر بریمین، ۱۰۰ دینار عراق است. سازمان حج و زیارت در این مرحله هزینه های برای نیازمندان رسما اعلام نکرده است.

سنداد مرکزی پیش تر خبر داده بود: نیروی انسانی با کنترل اطلاعات، تا آخر ماه سفر را برای ۱۹ کشور بهزیرومات تا تخت این (ماه)، اجازه عبور و مرور را تریبوت در صراف برای افراد ثبت نام شده در سامانه سماح صادر می کند.

جانشین فرمانده کل سپاه، اقتدار سپاه در تنگه هر مز افزایش داشته است

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه ایران هستانداری در مدت با در قریب ایام و هیامو و جنگل افتاری در محله عوض شد. به تدریج این تصور در دنیا ایجاد کردند که ایران به دنبال سلاح هسته ای است. گفتنی است تأسیسات اصلی در حال حاضر زنده و زیرزموع بوهوشگاه بین المللی زانه شامی و مهندسی زانه است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سپاه نیوز، سردار دربار پساندر علی فدوی جانشین فرمانده کل سپاه در گفتگویی با بیان اینکه اقتدار سپاه در منطقه تنگه هر مز افزایش داشته است، اظهار داشت: وضعیت سپاه در پساندری از تنگه هر مز با توجه به اتفاقات اخیر قوی تر و با اقتدار از گذشته شده و دنیا نیز به این موضوع اذعان دارد.

جانشین فرمانده کل سپاه گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه نوظئه و حمله علیه جمهوری اسلامی ایران را به محلیه خود راه ندهند که دچار پساندری است. وضعیت دشمنان ۴۰ سال است که در حال تست کردن جمهوری اسلامی ایران بوده و باید از این امتحانات خود درس بگیرند.

سردار فدوی تأکید کرد: وضعیت سپاه در تمامی عرصه های دفاع از انقلاب اسلامی بسیار عالی و روبه جلو است و در همه زمینه های که مردم در آن دچار مشکل هستند ورود جدی خواهیم داشت. ملت ایران منتظر خبرهای بسیار خوبی در آینده نزدیک باشند. ملت ایران همدانگه گذشته که پای کل نظام و انقلاب اسلامی بوده اند در ادامه نیز با استقامت و ولایت پذیری اتفاقات خوبی را رقم خواهند زد.