

زنان و خانواده

گوناگون

اهمیت راه اندازی مراکز مشاوره تغذیه از راه دور

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از مراکز مشاوره تغذیه از راه دور به عنوان یک برنامه موفق در راستای ارتقای سطح سواد سلامت جامعه نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت بهداشت وزارت بهداشت، احمد اسماعیل زاده با حضور در مرکز مشاوره تغذیه از راه دور معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، این برنامه را الگویی موفق برای کشور معرفی کرد و گفت: مشاوره تغذیه از راه دور راهکاری موثر و انعطاف پذیر است که با استفاده از فناوری های نوین، علاوه بر صرفه جویی در زمان و هزینه، دسترسی به مشاورین متخصصین تغذیه را برای افراد به ویژه در مناطق کم برخوردار ساده تر می سازد.

وی با اشاره به فراوانی مشکلات چاقی، اضافه وزن، دیابت و فشارخون در جامعه، بر پیگیری موارد ارجاعی، آموزش عموم افراد جامعه، اصلاح سبک زندگی و ارتقاء سواد سلامت جامعه تأکید کرد. برنامه مشاوره تغذیه از راه دور دانشگاه علوم پزشکی مشهد از آبان ۱۴۰۳ در شهرستان رشتخوار اجرایی شد و سپس در شهرستان های کلات و کوهرسنگ گسترش یافت و در حال حاضر مراکز بهداشت شماره ۲ و ۳ شهرستان مشهد نیز برای جمعیت مناطق روستایی دورافتاده از خدمات مشاوره و آموزش تغذیه از راه دور بهره مند می شوند.

آیا ژله خورها چاق می شوند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در پاسخ به این پلور نارست تغذیه ای که آن مصرف ژله باعث چاقی صورت می شود، توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، ژله یک شیرینی است که به عنوان جانشین استفاده می شود و در جوشاندن شکر، آب میوه و ویکتین تهیه می شود. ژله در درجه اول از کربوهیدراتها تشکیل شده است که منبع سریع انرژی برای بدن است. این کربوهیدراتها از قندهای افزوده شده مانند ساکارز یا شربت ذرت به دست می آیند که به ژله طعم شیرین می دهد. بر اساس مطالعات تغذیه ای از ۲۱ گرم ژله حاوی ۸۴ کالری است. این میزان کالری ۱۰ گرم چربی، ۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم کربوهیدرات است. ژله در بدن تبدیل به گلوکز شده و جذب می شود. باید توجه داشت که در مصرف ژله به اندازه وعده های توصیه شده باید پاشید و از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنید زیرا ژله اغلب حاوی قندهای افزوده بالایی است. این قند اضافه در بدن تبدیل به چربی شده و اغلب در کبد و ناحیه شکم و بافت احشایی ذخیره می شود. زیرا تبدیل قند به ذخیره چربی نه تنها به نوع غلظت های که می خورید بستگی دارد، بلکه به میزان انرژی بدن در زمان مصرف آن بستگی دارد. همچنین شواهد علمی وجود ندارد که مصرف ژله سبب چاقی صورت شود و اغلب تجمع چربی ناشی از مصرف بیش از حد ژله حاوی قند و کربوهیدرات می تواند در شکم، سینه ها، گردن و شانه ها اتفاق بیفتد.

پیگیری از یک عارضه کشنده با ساده ترین نکات سلامتی

پیروی از رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی سبزیجات و میوه های فراوان و پرهیز از خوردن حله هوله و غلغالی شور و چرب برای پیگیری از فشار خون بالا از اهمیت بالایی برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی بنیاد قلب انگلیس، پزشکان می گویند برای برخی از افراد کاهش وزن، تنها کاری است که باید انجام دهند تا فشار خوشحال به حد نرمال برسد. به همین منظور توصیه می شود که از رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید و ورزش را هم فراموش نکنید. سعی کنید هر روز فعالیت هایی با شدت متوسط انجام دهید و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته و در بازه های زمانی ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر را به این کار اختصاص دهید. همچنین از استفاده زیاد از نمک هنگام پخت غذا خودداری کنید و هنگام صرف غذا نیز به هیچ وجه به غنای خود نمک اضافه نکنید. به علاوه تأکید می شود که از خوردن غذاهای فرآوری شده حاوی نمک زیاد هم اجتناب کنید. لکال هم یکی از عوامل خطر جدی در این زمینه است و می تواند فشار خون و عوارض آن را تشدید کند. برای کنترل فشار خون بیشتر افراد مبتلا به این عارضه نیاز به بیش از یک نوع دارو دارند. داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و بدون مشورت با پزشک معالجاتان به هیچ وجه مصرف داروهای خود را متوقف نکنید. پزشکان هشدار می دهند فشار خون بالا، خطر بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی و مشکلات کلیوی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد و از این رو مراقبت و توجه به آن از اهمیت زیادی برخوردار است. فشار خون بالا به طور معمول علامتی ندارد و بدون آنکه خودتان متوجه باشید ممکن است فشار خون بالا برای شما تشخیص داده شود. بنابراین مهم است که فشار خون خود را به طور مرتب بررسی کنید و در این ارتباط با پزشک معالج یا پرستار خود مشورت نمایید.

رهاورد وارونه طرح های افزایش جمعیت؛ گرایش به بی فرزندی در ایران!

داریم، باید بیش از دیگران برای فرهنگ سازی در این زمینه تلاش کنیم. خانواده هایی که چند فرزند دارند، زندگی های شادتر، موفق تر و فرزندان مؤثرتری دارند.

وی ادامه داد: فرزندان نقش تربیتی مهمی بر یکدیگر دارند و با آمدن فرزند دوم و سوم، سختی تربیت نیز کاهش می یابد، چون فرزند اول در تربیت و مراقبت از فرزندان بعدی یاری گر والدین است. این فرزندان با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند، شبکه ای از دوستی و همراهی می سازند و همین روابط در سلامت روانی، روحی و اجتماعی آنان تأثیر گذار است.

یافته های تحقیقات جدید

در یک تحقیق دانشگاهی درباره بی فرزندی اختیاری با عنوان «مطالعه ای بر تجربه زیسته زوجین تهرانی» توسط مریم رفعت جاهد، دانشیار گروه انسان شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، آمده است: نرخ باروری در ایران به قدری کاهش یافته که در شهرها به سطح جایگزینی هم نمی رسد و افزایش زوجهایی که تمعایدون فرزند هستند نگرانی های جدی ایجاد کرده است.

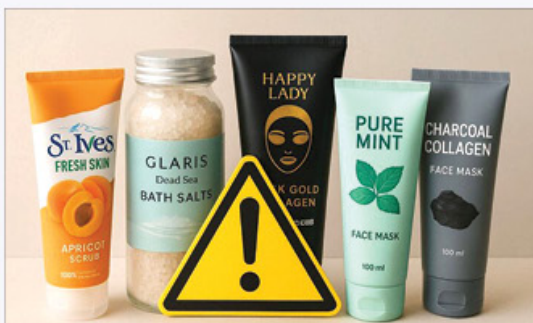
این تحقیق با رویکرد کیفی بر روی افراد دارای تجربه بی فرزندی اختیاری صورت گرفته است. بر اساس یافته های آن، اغلب زوج ها نوساناتی برای رسیدن به این تصمیم تجربه کرده اند و غالباً در این پروسه یکی از زوجین بیش از دیگری دچار شک و تردید بوده و دسته عوامل بیرونی و درونی از یافته ها استخراج شد. زیر ساخت های اجتماعی ناکارآمد، تضاد نهادهای اجتماعی در یک تحقیق دانشگاهی درباره بی فرزندی اختیاری با عنوان «مطالعه ای بر تجربه زیسته زوجین تهرانی» توسط مریم رفعت جاهد، دانشیار گروه انسان شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، آمده است: نرخ باروری در ایران به قدری کاهش یافته که در شهرها به سطح جایگزینی هم نمی رسد و افزایش زوجهایی که تمعایدون فرزند هستند نگرانی های جدی ایجاد کرده است.

اسامی محصولات بهداشتی غیر مجاز اعلام شد

نمک و اسکراب بدن: Glaris
روابط عمومی سازمان غذا و دارو تأکید کرد مصرف این محصولات به دلیل نبود اطلاعات شفاف از ترکیبات و شرایط نگهداری، می تواند خطراتی برای سلامت مصرف کنندگان به دنبال داشته باشد. این محصولات در اولویت نظارت های سازمان قرار گرفته اند.

از عموم مردم درخواست شده در صورت مشاهده این نشان های تجاری در سطح عرضه، مراتب را از طریق سامانه های نظارتی به اطلاع سازمان غذا و دارو یا معاونت های غذا و دارو دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور برسانند.

سازمان غذا و دارو با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی اقدامات لازم را برای پیگیری و برخورد با متخلفان انجام خواهد داد.



تور و لوسین تونیک: Caudalie
Neutrogena
ماسک ورقه ای: Happy Lady (ویتامین C، آلوئه ورا، نعناع)
ماسک پیل آف: طلا، ذغالی - Happy

ماسک صورت: The Body Shop (رز، جنسینگ و پرنج)
اسکراب صورت: Simple, Stives, The Body Shop

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، اسامی تازه ای از فرآورده های شوینده، پاک کننده، ماسک و اسکراب به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی و ایمنی لازم، غیر مجاز شناخته شده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد برخی از محصولات شوینده، پاک کننده، ماسک و اسکراب به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی و ایمنی لازم، غیر مجاز شناخته شده اند.

فهرست محصولات غیر مجاز:
ژل شستشو: Neutrogena, Simple, The Body Shop
میسلاژ واتر: Simple, Neutrogena
شیر پاک کن: Simple
پاک کننده آرایش چشم: Simple, Yes, Rocher

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اشتهاورد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۲۰۹۱/۱۴۰۴/۲۳۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اشتهاورد تصرفات مالکانه با املامعارض متقاضی آقای احمد امامی فرزند زین العابدین بشماره شناسنامه ۱۱۱ و بشماره ملی ۰۲۲۲۱۳۴۰۴۱ صادره از کرج تسبب به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن بصورت ساختمان مسکونی بمساحت ۱۴۲.۹۹ متر مربع در قسمتی از پلاک ۱۱۷۵ اصلی واقع در شهر اشتهاورد بخش مرکزی خردباری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد حسن هدای محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۰۹۸۲۲۹

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۹

مسئله محمدی
از طرف رئیس ثبت اسناد و املاک اشتهاورد