

نوشابه های رژیمی را جدی نگیرید

مهر: کارشناس اداره غذایی و آسایشی سازمان غذا و دارو گفت: قند کاری بودن نوشابه های رژیمی را جدی نگیرید. معمولاً به کلر افزوده رژیمی، تبلیغات گسترده ای برای کاهش وزن انجام شده و ادعا می شود به جای قند از شیرین یون کننده های طبیعی و با منعمی استفاده شده است که قند کالری و هیپتند، لذا موجب افزایش وزن نمی شود. اما در حالی که همه شیرین کننده ها مانند اسپارتام دارایی حد مجاز مصرف دروزه را در حد میلی گرم در کیلوگرم وزن بدن هستند که مقدار آدیول نیز همین است. کسه مختلف کمپن های قابل قبول رژیمه " است.

وی ادامه داد: اگر چه شیرین کننده های مورد استفاده در محصولات غذایی به ویژه نوشابه های بدون قند با آخرین استانداردهای ملی و بین المللی بررسی شده و با توجه به میزان مصرف این مواد محصول مذکور، مصرف می شود اما باید در نظر داشت که مصرف بیش از آن در روز، احتمال ابتلا به انواع سرطان ها و نابوری را در انسان، افزایش می دهد. تکلو نشان خطر کرد: اسپارتام پس از تجزیه در بدن به دو اسید آمینه اسید اسپارتیک و دی فسفیل الاین و متانول تبدیل می شود که در بيماران ارثی فسفیل کنتوزی (PKU)، اثر سمی قتل الاین هیدروکسیلاز، به دلیل جهش ژنی، غیر قابل است، لذا قادر به تجزیه اسید آمینه دی فسفیل الاین در بدن نیستند و اسید آمینه مذکور در بدن تجمع یافته و منجر به آسیب مغزی و در نتیجه تأثیر بر عملکرد شناختی می شود.

روش اصلی تشخیص کبد چرب

اداره چسای، مبتلایان به دیابت و کسانی که قند خونی مرتفع می کنند، لازم است از نظر کبد چرب غربالگری شوند. روش اصلی تشخیص کبد چرب سونوگرافی ساده است. اما تکنای که وجود کبدی نیکن است ممکن است کمی گریه ۴ داشته باشد. ولی عملکرد کبد برای علامت تلقی نمی شود بی کی داشته باشد، ولی اختلال در عملکرد دیده شود. کبد چرب در صورت عدم درمان، منجر به فیروز کبد و در نهایت سیروز و در موارد نادر منجر به سرطان کبد می شود. بر بررسی فرایند تشخیص برای ارزیابی سطح کبدی فیروکسانک که استفاده می شود. امر صادق برای تشخیص کبدی و کبد یا اشاره به اینکه بیشتر بیماری های گوارشی علامت و یا نشانه اختصاصی ندارند، گفت: این بیماری ها معمولاً با علامت بیماری های بدون علامت تلقی می شوند به عنوان بیشتر مبتلایان به کبد چرب از بیماری خود اطلاعی ندارند، چنان این بیماری علامت خاصی هم ایجاد نمی کند ضمن اینکه علامت ها به غوغیتها در هلیکوپایکتیرموری و ریزش گلوبولین تا زمانی که دچار پاروخی مثل خونریزی و انسداد ششونها و یا حتی در فرهای التهابی مبتلا به سرطان نشوند، بدون نشانه هستند.

سلامت

رئیس انجمن قلب و عروق ایران:

یک درصد از نوزادان بیماری های قلبی و عروقی دارند

وی ادامه داد: تنها موردی که نمی توانیم ردایت زاید داشته باشیم، زنجیک است. در این مورد باید از ابتدا متوجه باشیم اگر در خانواده ای فرد دچار مرگ ناگهانی شده یا شخصی قلبی کرده، منچه چه سریع بررسی شوند تا دچار دیابت، چربی بالا و فشار خون نشوند و تحرک لازم را داشته باشند که بیماری را تا تأخیر بینند.

نوحی با اشاره به اینکه شرایط رسیدگی به بیماری های قلبی و عروقی در کشور ما بدون تردید در سطح جهانی عالی است، تصریح کرد: هیچ کاری نیست در دنیا انجام شود که در کشور ما انجام نشود. در استان های مختلف شرایط رسیدگی به مردم و خدمت به بيماران قلبی و عروقی در سطح عالی قرار دارد، پزشکی کشور ما نیز در سطح منطقه بهترین است اما باید تلاش کنیم این سطح را افزایش دهیم و حفظ کنیم.

رئیس انجمن قلب و عروق ایران اضافه کرد: ارائه خدمات در بیمارهای قلبی و عروقی کشور ما در سطح جهانی و بسیار عالی قرار دارد اما تمام تلاش ما باید در پیشگیری از بیماری ها باشد. یک درصد از نوزادان زنده ما بیماری های قلبی و عروقی مادرزادی دارند که در سطح عالی و تعداد زاید می بدون نیاز به جراحی در کشور قابل درمان هستند.

که موجب مرگومیر می شوند، بیماری های قلب و عروق قرار دارند. رئیس انجمن قلب و عروق ایران افزود: درست است بیماری های قلب و عروق به علل قلبی ایجاد می شوند اما دلایل و فاکتورهای نیز وجود دارد که اکثر این فاکتورها قابل پیشگیری بوده و وزارت بهداشت نیز به این موضوع حساس شده است. در برخی موارد که اول گدشته انجام شد بیش از ۴ میلیون نفر شرکت کردند. فشار خون بسیار مهم و ساده است، اگر مردم توجه داشته باشند و درمان را آغاز کنند، مؤثر خواهد بود. دیابت نیز در دنیا این گونه است. در کشور ما در اس تمام بیماری های

وعده آزاد در رژیم های غذایی

اسیسا: وعده غذایی آزاد، یک وعده دارای مجوز و برنامه ریزی شده برای زیر یا گنجانش موفق قوانین سخت رژیم غذایی است.

تقلب در برنامه غذایی cheat day شامل دان مجوز حساب شده و برنامه ریزی شده برای زیر یا گنجانش موفق قوانین سخت رژیم های غذایی محسوب می شود.

تنوری استرازی تقلب در برنامه غذایی مبتنی بر پاداش این است که با دان مجوز دوره های کوتاه شکست، احتمال پاینده بودن به رژیم غذایی بیشتر می شود.

هنگام تقلب در رژیم غذایی، به طور معمول دو راهکار "وعده تقلب" و "روز تقلب" استفاده می شود. با توجه به اولویت های رژیم فرد، روش های تقلب در برنامه غذایی متغیر است. بنا بر داده افراد، غذاهای که در وعده تقلب مصرف می شود، متفاوت است اما این غذاها پرکالری هستند.

استفاده از راهکار تقلب در تمام رژیم های غذایی امکان پذیر نیست، چسا که تمام افراد نمی توانند تقلب کنند. این است که با دان مجوز دوره های کوتاه متال رژیم کورتزیسک به رعایت کامل و بدون انعطاف مثال دراز، این در حالی است که استرازی تقدم در رژیم های غذایی که قابلیت انعطاف پذیری دارند.

استفاده می شوند. همچنین افراد و تخطی از حد مجاز دریافت کالری در وعده تقلب می تواند افراد را به سمت شکست فریباند کاهش وزن بوق نمود. به طور کلی، استفاده از وعده تقلب در رژیم های غذایی، باید به منظور برنامه ریزی و رعایت کلیه اصول باشد. این وعده باید به گونه ای باشد که منجر به کاهش وزن و بهبود متابولیسم شود.

افراد نیز باید به گونه ای برنامه ریزی کنند که بتوانند به راحتی در وعده تقلب بازگردند. این وعده باید به گونه ای باشد که منجر به کاهش وزن و بهبود متابولیسم شود. همچنین افراد باید به گونه ای برنامه ریزی کنند که بتوانند به راحتی در وعده تقلب بازگردند. این وعده باید به گونه ای باشد که منجر به کاهش وزن و بهبود متابولیسم شود.

مسئومیت با کافئین چیست؟

از حد کافئین به وضعی به نام مسومیت با کافئین یا سومسومف کافئین منجر می شود. مسومیت با کافئین زمانی اتفاق می افتد که مقدار این ماده در بدن فرد به میزان قابل تری برسد. این امر طریقی را علامت هشداردهنده شدید مانند مشکلات قهوه ای، تشنج و یا دیابت دارد، موارد معدودی هم وجود دارند که افراد به دلیل مسومیت با کافئین جانمان را در دست داده اند. باوجود معدود سون، اختلال مسومیت با کافئین به صورت مبرص بدن ملاحظه همیشه وجود دارد. شناخت علامت و عوامل هشداردهنده مصرف بیش از حد کافئین، می تواند به جلوگیری از آن کمک کند. مسومیت با کافئین چیست؟ مسومیت با کافئین بسیار جدی تر از سردردی

می گردند. وعده غذایی باید با برنامه ریزی باشد، فرد نباید بی توجه به نشانه های گرسنگی و سیری نسبت به دریافت کالری فراتر می بره اقدام کند. هویشاری در استفاده از رویکرد تقلب از نکاتی است که سبب موفقیت رویکرد تقلب در رژیم غذایی می شود: غذا خوردن آگاهانه به معنای توجه به نشانه های سیری و گرسنگی و کنترل سرعت خوردن غذا و همچنین لذت بردن از وعده غذایی اطلاق می شود. تعذیه آگاهانه می تواند به پیشگیری از روند افزایش وزن و کاهش متابولیت احساسی و پرخوری کمک کند.

هنگام برنامه ریزی برای وعده تقلب، استفاده از یک یا دو نوع خوراکی باید در کلون توجه قرار گیرد، چسا که احتیاج بوزن فقط و از دست دادن کنترل رژیم غذایی در این حالت کمتر است. این روش برای افرادی که در کنترل اشتیهای خود مشکل دارند، رویکردی مفید به حساب می آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برنامه ریزی از پیش تعیین شده می تواند احتمال تسلیم شدن در برابر وسوسه را کاهش دهد. به همین دلیل، بهتر است برای روزهای تقلب مانند روزهای رژیم غذایی برنامه ریزی شود. نظریه تقلب در رژیم غذایی معمولی موافق است که این موارد بین ایجاد اختلال در روند کاهش وزن می شود.

افراد که از غذا خوردن به عنوان یک مکانیزم مقابله با عجز متوقف احساس استفاده می کنند، به طور احتمالی بیشتر در معرض پرخوری قرار می گیرند.

نویسنده: دکترا کاشی فرشته کاشی

آگهی ۱۴۰۳ - مزایده عمومی واحد های ساخته شده شماره سامانه ۰۰۰۰۱۱۲۱۰۰۰۳۰۰۳۰۲۰۰۳

اداره کل راه و شهرسازی استان فارس در نظر دارد زمین تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادیران) به صورت اینترنتی به فروش برساند. تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۵. آخرین مهلت تاریخ ثبت اسناد ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۵. تاریخ بازدید، از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۵. تاریخ بازگشایی ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۵. تاریخ اعلام برنده ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۵. تاریخ اعلام برنده مزایده عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:

- ۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد. پرداخت تضمین شرکت در مزایده (دوبعدی) در ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
- ۲- کلیه اطلاعات و مستندات شامل مشخصات، شرایط، نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد. علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۶۵ دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷۲ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
- ۳- کلیه اطلاعات و مستندات شامل مشخصات، شرایط، نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
- ۴- حفظ و حراست اطلاعات مربوط به مزایده بر عهده مزایده گران می باشد و این اداره کل در این خصوص هیچگونه مسؤلیتی ندارد.
- ۵- اداره کل در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادها به هر نحوی از انحاء مجاز و مختار می باشد بصورتی که صرفه و صلاح دولت رعایت شود و متقاضیان حق اعتراض در این خصوص ندارند.
- ۶- مزایده به ذکر اسب ضمیمه مزایده با حداقل یک پاکت نیز انجام می شود.
- ۷- در خصوص اسبده هر واحد ساخته شده هرگونه هزینه متعلق به شهرداری و سایر مراجع ذیصلاح برعهده برنده مزایده می باشد.
- ۸- سایر موارد و اسبده حتما می بایست به نام شخص شرکت کننده اعلام گردد در صورت عدم رعایت مورد فوق مدارک متقاضی بازگشایی نمی گردد ضمناً اسبده مبلغ سبده ۴۰۰۰ روز پس از بازگشایی مسیر می باشد.
- ۹- مزایده به ذکر اسبده مزایده حتماً می بایست مبلغ نقدی مزایده را در مهلت یک هفته کاری (بعد از اعلام به برنده) به حساب اعلامی واریز نماید. در غیر اینصورت برنده حق و مقررات اعلامی سبده ضبط و حق هرگونه اعتراضی از خود سلب و ساقط می نماید.
- ۱۰- پیشنهادکننده ارائه شده در روزوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ در ۴ کمیسیون معاملات این اداره کل بازگشایی و انتخاب تصمیم خواهد شد و کمیسیون معاملات حاضر طرف ذمه در روز و استفاده ایام تعطیل نظر خود را اعلام خواهد نمود.
- ۱۱- مزایده به کارگزارند در خصوص ردیف ۱ الی ۱۱ آرایانه های مورد مزایده فعلاً فاقد بانکار و صورتجلسه تفکیکی و سند ترک برگ بوده انتقال سند پس از اخذ سند مالکیت امکان پذیر می باشد لذا اداره کل از زمان تکمیل صورتجلسه های تفکیکی و سند ترک برگ، مستند در این خصوص ندارد.
- ۱۲- متقاضیان محترم شرکت در مزایده می توانند ضمن هماهنگی با اداره کل راه و شهرسازی از آرایانه های مورد نظر در مواعید معین فوق الذکر بازدید و با علم و اطلاع از وضعیت تجهیزات ساختمانی، از مزایده شرکت نمایند بدیهی است پس از مزایده مسؤلیتی در این خصوص متوجه اداره کل نمی باشد.

کمبود "ید" و کاهش هوش کودکان

اسیسا: مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن هشدار نسبت به تبلیغات فریبکارانه و فراداساس علمی کودکان، در زمینه نمک های قهوه ای، توجه ویژه ای دارد. این نمک ها عمدتاً در نوشیدنی های فست فود، نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی یافت می شود. این نمک ها علاوه بر افزایش فشارخون، باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی نیز می شود. این نمک ها همچنین باعث کاهش هوش کودکان و تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می شود. این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند. این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند.

این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند. این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند.

اسیسا: مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن هشدار نسبت به تبلیغات فریبکارانه و فراداساس علمی کودکان، در زمینه نمک های قهوه ای، توجه ویژه ای دارد. این نمک ها عمدتاً در نوشیدنی های فست فود، نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی یافت می شود. این نمک ها علاوه بر افزایش فشارخون، باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی نیز می شود. این نمک ها همچنین باعث کاهش هوش کودکان و تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می شود. این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند. این نمک ها به گونه ای طراحی شده اند که به کودکان بی اطلاع از خطرات آن، ترغیب به مصرف کنند.

۲۰۰۳۰۰۳۰۲۰۰۳

۱۲- لازم به ذکر است تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ ساعت ۱۵ دریافت اطلاعات در سامانه صورت پذیرد در غیر اینصورت امکان ثبت نام در سایت سامانه (www.setadiran.ir) می باشد.

۱۳- مسئومیت به قانون منع ملاحظه وزراء و نمایندگان مجلس و کارمندان در معاملات دولتی و کشوری و سایر قوانین و مقررات مربوطه به منع مداخله افراد در معاملات دولتی ارائه شمشول قانون فوق الذکر حق شرکت در مزایده را نداشته و در صورتی که خلاف این موضوع به اسبده برسد اداره کل راه و شهرسازی استان فارس به سازمان های ذیل معرفی می نماید و مسئولان کامل دارد و گذارگی در هر مرحله ای را متوقف می نماید.

۱۴- در نتق قبضه نمایود از این حد متقاضی حق هر گونه اعتراضی را از خود سلب و همچنین متقاضی با علم و پذیرش مزایده صورت پذیرد شرکت می نماید.

۱۵- در خصوص مزایده مورد مزایده رعایت همه شروط مندرج در قرارداد و گذارگی فی مابین این اداره کل و برنده مزایده الزامی می باشد.

۱۶- کلیه قطعات مزایده بصورت ۵۰ متر نقد ما بقی اقساط دو ساله با ارائه ضمانت نامه بانکی در غیر این صورت سفته به میزان ۱/۵ برابر ارزش معامله مورد و گذارگی با ظهر نوبی ۱۲۰۰ ضامن معتبر (حد اقل ۱ نفر رسمی) جهت اقساط باقیمانده

| شماره مال | ردیف | واحد | موقعیت | شهر | کاربری | مساحت | مساحت کل | بهای کل (ریال) | میزان سبده (ریال) | آدرس |
|-------------------|------|------------|---------------|-------|--------------------|--|----------|------------------|--------------------|------|
| ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۱ | ۱۰ (محل ۸) | ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ | تهران | مسکونی - آپارتمانی | مساحت مفید ۱۶۲/۶ - پارکینگ ۱۱۳ - (بازی ۲۹) | ۱۷۷/۸ | ۱۲۴/۹۹۳/۴۰۰۰۰۰ | ۶۲۴/۹۶۷/۰۰۰۰۰۰۰۰۰ | ریال |
| ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۲ | ۱۰ (محل ۸) | ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ | تهران | مسکونی - آپارتمانی | مساحت مفید ۱۶۲/۶ - پارکینگ ۱۱۳ - (بازی ۲۹) | ۱۶۵/۹ | ۱۰۷/۸۲۵/۰۰۰۰۰۰۰۰ | ۵/۳۹۱/۷۵۰/۰۰۰۰۰۰۰۰ | ریال |