

آدرس: بجنورد، خیابان امام خمینی(را)، بین میدان فردوسی و جابر، دربر مانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
تلفن اشراک: ۳۳۲۹۷۶۲
دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۳۳۲۹۷۶۴
پست: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهر چاپ خراسان

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۳۲۹۵
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید ساداتی(سازمان آب)

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل و مدیر مسئول: حسین سعیدی
مدیر مرکزی: مشهد، بلوار شهید ساداتی(سازمان آب)

روزنامه خراسان شمالی
روزنامه سیاسی اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
چهارشنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۳
۱۶ صفر ۱۴۲۶ - شماره ۲۱۲۸

خراسان شمالی

۴راه آسان برای کاهش طبیعی سطح قند خون



یکی سری اقدامات در کنار مصرف دارو می تواند به کاهش قند خون بیماران دیابتی کمک می کند که در این مطلب به این موارد اشاره شده است. بدن معمولاً با تولید انسولین، سطح قند خون را مدیریت می کند و به سلول ها اجازه می دهد از قند در گردش خون استفاده کنند. با این حال، عوامل متعددی می توانند مدیریت قند خون را مختل کنند و منجر به هیپر گلیسمی (قند خون بالا) شوند. مدیریت قند خون به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت مهم است زیرا این بیماری ممکن است منجر به عوارض تهدید کننده زندگی شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۴ راه آسان برای کاهش سطح قند خون به طور طبیعی را این گونه بر شمرده است:

۱- در طول روز ورزش و تحرک داشته باشید

اگر در مدیریت قند خون مشکل دارید، قبل و بعد از ورزش به طور مرتب سطح قند خون خود را چک کنید. این به شما کمک می کند یاد بگیرید که بدنتان چگونه به فعالیت های مختلف واکنش نشان می دهد و از بالا یا پایین رفتن سطح قند خونتان جلوگیری می کند. حتی اگر در اختصاص زمان بیشتری به ورزش در طول هفته مشکل دارید، می توانید از جلسات کوتاه تر بهره مند شوید؛ به عنوان مثال، سعی کنید جلسات ورزشی ۱۰ دقیقه ای را ۳ بار در روز به مدت ۵ روز با هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام دهید، به عبارتی برای جلوگیری از آسیب های ناشستن طولانی مدت، هر ۳۰ دقیقه یک بار برای چند دقیقه زمان نشتستن خود را از بین ببرید. برخی از تمرینات توصیه شده شامل پیاده روی سبک یا تمرینات مقاومتی ساده مانند اسکات یا بالا بردن پا است.

۲- آب بنوشید

یک بررسی در سال ۲۰۲۱ از مطالعات مشاهده ای نشان داد افرادی که آب بیشتری می نوشیدند کمتر در معرض خطر ابتلا به سطوح بالای قند خون بودند؛ در واقع نوشیدن منظم آب ممکن است خون را پاکسازی کند و سطح قند خون و خطر دیابت را کاهش دهد چون به کلیه های شما کمک می کند تا قند اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. به خاطر داشته باشید که آب و سایر نوشیدنی های بدون کالری برای آب رسانی بهتر هستند. از نوشیدنی های شیرین شده یا قند پر هیز کنید زیرا علاوه بر افزایش وزن ناخواسته، خطر ابتلا به دیابت را بیشتر می کنند.

۳- غذا خوردن خود را مدیریت کنید

آهسته غذا خوردن، اندازه گیری و وزن کردن غذا، استفاده از بشقاب های کوچک تر، ترهیز از رستوران هایی

که می توانید در آن ها همه چیز بخورید یا رستوران هایی که غذاهای زیادی سرو می کنند، خواندن برچسب های مواد غذایی و بررسی آن ها و همه ا داشتن یک دفتر چه غذایی در مدیریت حجم غذا موثر خواهند بود.

۴- غذاهای غنی از کروم و منیزیم بخورید

سطح بالای قند خون و دیابت با کمبود ریزمغذی ها از جمله کروم و منیزیم مرتبط است. کروم در متابولیسم کربوهیدرات و چربی نقش دارد. منیزیم همچنین برای تنظیم سطح قند خون مفید است. رژیم های غذایی غنی از منیزیم با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند. با این حال، مکانیسم های پشت این پیشنهاد کاملاً شناخته شده نیستند و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. غذاهای غنی از کروم عبارت اند از؛ گوشت گاو، مرغ و بوقلمون، غلات کامل مانند جو، میوه ها و سبزیجات مانند لوبیا سبز و سیب، بادام ها

غذاهای غنی از منیزیم عبارت تند از: سبزی با برگ تیره، کدو حلوایی و تخم کدو، ماهی تن، غلات کامل، شکلات تلخ، موز، آووکادو، لوبیا. اگر قبلاً غذاهای غنی از منیزیم زیاد مصرف کرده باشیدو سطح منیزیم خون کافی داشته باشید، احتمالاً از مکمل های منیزیم سود نخواهید رد.

ارتباط مصرف میوه ها در تغییرات سطح قند خون

یکی از نگرانی افراد دیابتی، افزایش قند خون در قبال مصرف میوه است که نکته مهم برای جلوگیری از افزایش قند خون میزان و نوع میوه مصرفی و زمان مصرف آن است. دیابت نوع ۲ یک شرایط خطرناک و مرتبط با مرگ و میر در دنیا شناخته می شود و شیوع بسیار بالایی هم در ایران و دنیا دارد. این بیماری به طور معمول منجر به شرایط بسیار خطرناکی مثل زخم پای دیابتی و بیماری قلبی و کلیوی می شود. تغذیه و فعالیت فیزیکی اقدامات مهم و تاثیر گذاری هستند که می تواند منجر به بهتر شدن و کنترل یا حتی پیشگیری از عواقب مرتبط با این بیماری شود. میوه ها منبع بسیار خوبی از فیبر و ویتامین ها و ریز مغذی ها و آنتی اکسیدان ها هستند.

ارتباط مصرف هندوانه و قند خون:

هندوانه منبع بسیار خوب لیکوپن و سیترو لین است که این دو ارتباط معنادار با کاهش ابتلا به سرطان پروستات دارد. نتایج یک مطالعه نشان داد مصرف ۲ واحد هندوانه در افراد چاق و دارای اضافه وزن منجر به هیچ تغییری در قند خون ناشتا افراد دیابتی نشده یعنی تاثیر منفی نداشته است. هر چند که همچنان توصیه می شود که در

مصرف هندوانه دقت شود.

ارتباط مصرف گیلایس با قند خون:

گیلاس یکی از میوه هایی است که مطالعات گسترده ای پیرامون خواص آن انجام شده است به دلیل این که منبع بسیار خوب پلی فنولی به نام آنتوسیانین است. مصرف یک واحد از این میوه به مدت ۲۸ روز (فصل معین یعنی تابستان) به صورت تازه و نه با افزودن شکر و نه به صورت مربا یا کمپوت یا خشک شده منجر به کاهش قند خون ناشتا در افراد سالم شده است. پیش بینی می شود که افراد دیابتی هم تاثیر مثبت از مصرف یک واحد از این میوه به صورت تازه و در مدت ۲۸ روز بگیرند و بهتر است به آن ها توصیه شود.

ارتباط مصرف انبه با قند خون:

بر اساس یک مطالعه که اخیراً روی جوانان سالم انجام گرفته، نشان داده شده است که مصرف انبه بعد از یک وعده غذایی پر چرب می تواند به نگهداری قند خون بعد از غذا در آستانه مطلوب کمک کند. مطالعه مشابهی روی افراد چاق و دارای اضافه وزن انجام شد که نشان داد مصرف انبه به مدت ۱۲ هفته تاثیر چندانی روی سطح قندخون ناشتای آن ها ندارد.



سردرد ناشی از کم آبی

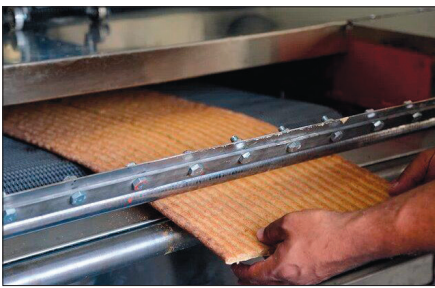
سردرد ناشی از کم آبی از انواع شایع سردردهای ثانویه است که بر اثر از دست دادن مایعات بدن (آب و الکترولیت) اتفاق می افتد. سردرد ناشی از کم آبی، سردردی متوسط تا شدید(بسته به میزان کم آبی) است که در همه نقاط سر ممکن است حس شود. خم شدن به جلو یا خم شدن برای برداشتن اشیاء، معمولاً موجب افزایش درد می شود. ورزش کردن، دودیدن، بالا رفتن از پله و حتی پیاده روی ممکن است باعث تشدید سردرد شود. علائم دیگر سردرد ناشی از کم آبی شامل خشکی دهان، تشنگی، افزایش ضربان قلب، کاهش میزان ادرار یا تیره شدن رنگ آن، احساس سرگیجه یا حالت تهوع است. در حالی که این نوع سردرد در بسیاری افراد شایع است و گاهی اوقات می تواند به صورت پراکنده ایجاد شود، چندین توصیه وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از بروز سردردهای ناشی از کم آبی بدن انجام دهید:

- نوشیدن آب به طور منظم حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی کنید ضروری است.
- میوه هایی مانند انگور یا هندوانه و سبزیجاتی مانند خیار یا کرفس که محتوای آب بیشتری دارند، بخورید.
- نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت را برای مواقعی که ناچار به فعالیت بدنی و ورزش شدید در هوای گرم هستید، امتحان کنید.
- هنگام ورزش کردن یا قرار گرفتن در مکان آفتابی، یک بطری آب همراه خود داشته باشید.
- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید زیرا مانند مواد ادرار آور عمل می کنند و باعث از دست دادن مایعات بدن می شوند.

سلامت

سلامت نامه

بهبود سلامتی با مصرف نان کامل



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که مصرف نان کامل موجب بهبود سلامتی می شود، گفت: «دانه گندم، سه بخش اصلی شامل جوانه، سبوس و اندوسپرم تشکیل شده که جوانه گندم حاوی چربی و اندکی پروتئین، سبوس حاوی فیبر و آندوسپرم حاوی نشاسته و مقادیری پروتئین است. «نسرین علیزاده» با بیان این که آرد کامل، حاوی فیبر، مواد معدنی و ویتامین های

گروه B است، افزود: پوسته و لایه های گندم حاوی فیبر، مواد آنتی اکسیدان و مواد مغذی مهمی همچون روی، منیزیم، فسفر، پتاسیم و ویتامین های گروه B هستند. وی فیبر بالا را از مزایای آرد کامل بر شمرده و گفت: آرد کامل حاوی پوسته و لایه های خارجی دانه گندم است که شامل فیبر، مواد مغذی و مواد ضد اکسیدان است. مصرف نان حاوی آرد کامل ضمن کمک به تامین نیاز روزانه افراد به فیبر باعث بهبود خون رسانی، کنترل قند خون و حفظ سلامت دستگاه گوارش می شود. «علیزاده» خاطرنشان کرد: نان کامل از جذب کلسترول بد، افزایش تری گلیسیرید، نوسانات فشار خون، سکنه قلبی و مرگومیرها به علت ناراحتی های قلبی جلوگیری می کند و همچنین به کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام کمک می کند. وی ادامه داد: نان های سبوس دار با تخمیر کامل، شمارا از بیماری های لته و ناراحتی های استخوانی و مفصلی نیز به دور می دارند. طی تحقیقی مشخص شده است افرادی که خود را موظف به مصرف غلات کامل می کنند، کمتر نیاز برای مراجعه به دندان پزشک دارند و البته کمتر با دردها و تورم های مفصلی و استخوانی نیز درگیر می شوند.

چه چیزهایی برای پشه ها جذاب است؟!

این روزها که در باره پشه آندس و تب دنگی خبرهای مختلفی اعلام شده است شاید برایتان جالب باشد چه چیزهایی برای پشه ها جذاب است و کدام گروه خونی بیشتر در معرض نیش پشه ها قرار دارد؟ اییسا نوشت: کارشناسان در مورد چگونگی جلوگیری از نیش پشه اظهار کردند: اولاً، اگر قصد دارید بیرون از منزل بروید، بدانید که پشه ها هنگام سحر و غروب بسیار فراوان هستند، بنابراین در این زمان ها از کار در حیاط یا بیرون از منزل اجتناب کنید. اگر قصد بیرون رفتن دارید، لباس های گشاد از جنس پارچه های سبک و آستین های بلند و شلوار بپوشید. پوشیدن لباس های روشن، ادکلن زدن یا عطر پشه ها را به سمت شما جذب می کند. اگر تمام این تلاش های پیشگیری با شکست مواجه شد و پشه شما را نیش زد، استفاده از کمپرس سرد یا کیسه یخ برای کاهش تورم و خارش توصیه می شود، همچنین می توانید لوسیون یا کرم هیدرو کورتیزون بدون نسخه یا آنتی هیستامین را امتحان کنید. البته اگر واکنش جدی به نیش پشه نشانی می دهد به یک مرکز مراقبت فوری یا اورژانس مراجعه کنید.

پشه ها چه گروه خونی را دوست دارند؟

محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن پشه ها قادر بودند از گروه های خونی O، A، B، AB و تغذیه کنند. پشه ها تغذیه کننده نوع O را بیش از سایرین انتخاب کردند. البته این تحقیق از یافته های تحقیق کلیدی دیگر در سال ۲۰۰۴ پشتیبانی کرد و نشان داد پشه ها به افراد دارای گروه خونی O بسیار بیشتر از گروه های خونی دیگر نزدیک می شوند.

پشه ها چه گروه خونی را دوست ندارند؟

در حالی که به نظر می رسد پشه ها جذب گروه های خونی خاصی می شوند، هیچ گروهی وجود ندارد که پشه ها کاملاً از آن متنفر باشند یا از آن اجتناب کنند. با این حال، نتایج نشان می دهند که پشه ها معمولاً کمتر جذب افراد گروه خونی A می شوند، به ویژه زمانی که می توانند افراد گروه O را انتخاب کنند. با این حال، قبل از این که افراد گروه خونی A با خیال راحت بیرون بروند و احساس کنند از حشرات در امان هستند، مهم است که توجه داشته باشند که گروه خونی، فقط یکی از موارد در جذابیت پشه است.

چه چیز دیگری برای پشه ها جذاب است؟

وقتی نوبت به یافتن یک وعده غذایی می رسد، پشه ها در واقع عوامل متعددی از زن های شما گرفته تا رنگ لباس شما را در نظر می گیرند.

بوی بدن و عرق

پشه ها به بوی بدن انسان، به ویژه ترکیباتی مانند اسید لاکتیک، آمونیاک و اسید اوریک که در عرق وجود دارند، بسیار حساس هستند. این بوها به عنوان نشانه های شیمیایی عمل می کنند و به شدت تحت تاثیر رژیم غذایی، بهداشت، شرایط سلامت و ژنتیک فرد قرار می گیرند.

نفس

پشه ها جذب دی اکسید کربنی می شوند که انسان هنگام تنفس بازدم می کند و می تواند آن را از فاصله قابل توجهی تشخیص دهد. این مورد به آن ها کمک می کند تا میزبان های انسانی را شناسایی کنند که برای آن ها عالی هستند. بداندیک هر چه بیشتر نفس بکشیم، دی اکسید کربن بیشتری را به بیرون انتقال می دهیم. محققان رفتار یک گونه پشه معمولی گرسنه را مورد مطالعه قرار دادند. محققان با دانستن این که پشه ها جذب دی اکسید کربنی می شوند که انسان بازدم می کند، علاقه پشه ها را به رنگ های خاص را نیز بررسی کردند. به نظر می رسد پشه ها با کمک بو، آن چه در نزدیکی آن هاست، مانند میزبانی که میش می زند، تشخیص می دهند. هنگامی که آن ها ترکیبات خاصی مانند دی اکسید کربن را از نفس ما استشمام می کنند، آن را به چشم چشم پشه ها را تحریک می کند تا رنگ های خاص و سایر الگوهای بصری را که با میزبان بالقوه مرتبط است اسکن کنند و به سمت آن ها سر برند.

گریه ییدن

پشه ها دارای اندام های حساس به گرما به نام گیرنده های حرارتی هستند که به آن ها اجازه می دهد تغییرات دما را تشخیص دهند. آن ها جذب منابع گرما مانند گرمای ساطع شده توسط انسان و سایر حیوانات می شوند، همچنین به قسمت هایی از بدن که در آن گرما ساطع می شود، مانند سر، گردن و اندام ها کشیده می شوند. این نواحی اغلب دمای سطح بالاتری دارند و آن ها را به اهداف اصلی نیش پشه تبدیل می کند.

رنگ لباس

پشه ها نیز جذب رنگ های خاصی می شوند. نتایج تحقیقات نشان می دهد، رنگ هایی که پشه ها به سمت آن می روند قرمز، نارنجی، فیروزه ای و مشکی هستند و رنگ هایی که پشه ها تمایل دارند نادیده بگیرند سبز، بنفش، آبی و سفید هستند. به گفته محققان، در حالی که پوشیدن لباس با رنگ هایی که پشه ها جذب آن نمی شوند ممکن است به شما کمک کند از رادار آنان دور بمانید، اما انسان ها با یک مشکل مهم رو به رو هستند؛ به گفته محققان، پوست انسان، صرف نظر از رنگدانه کلی، تمایل دارد ظاهر قرمز – نارنجی قوی را به پشه ساطع کند و تا حدی به همین دلیل است که آن ها به سمت ما کشیده می شوند. بنابراین، اگر تابستان امسال زمانی را در خارج از منزل سپری می کنید، ممکن است ایده خوبی باشد که پوست در معرض دید را بپوشانید، مخصوصاً با لباس های سبز، بنفش، آبی یا سفید در محیط باز حضور یابید. نیش پشه با ۲ واکنش همراه است؛ واکنش فوری که سریع شروع می شود و ساعت ها طول می کشد و واکنش تاخیری که چند روز طول می کشد. وجود و شدت این واکنش ها به پشه بستگی ندارد، بلکه به آشنایی سیستم ایمنی بدن شما با براق آن گونه خاص بستگی دارد. دکتر «فرشید ضایع»، مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درباره ترویج استفاده از روش های پیشگیری فردی و خودمراقبتی اظهار کرد: خودمراقبتی، یکی از برنامه های قدیمی بهداشتی است که پله اول مشارکت اجتماعی محسوب می شود. تشویق مردم به استفاده از پشه بند، پوشیدن لباس آستین بلند و شلوار بلند و استفاده از دورکننده های حشرات از اقدامات خودمراقبتی علیه پشه آندس محسوب می شود. خودمراقبتی به صورت فردی و خانوادگی و ترویج این مولفه به عنوان مسئولیت اجتماعی، نقش مهمی در مبارزه با پشه آندس دارد. «حمیدرضا قربان زاده» معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم بیان کرد: تب دنگی نام یک بیماری ویروسی است که به آن تب دنگ، تب دانگ و تب استخوان شکن هم گفته می شود و از طریق نیش پشه آندس به انسان منتقل می شود و انتقال آن از طریق انسان به انسان امکان پذیر نیست و علائم بیماری تب دنگی شامل تب بالا و افزایش درجه حرارت بدن، دردهای عضلانی و استخوانی، درد پشت حلقه چشم و ضعف در حوزه بینایی، حالت تهوع، اسهال و استفراغ است و در صورتی که فردی دچار این علائم می شود باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند.



آگهی اراهیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرائی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانشمار و محلی) بنشر ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۲۳- اصلی اراضی میرزا حسنلو ۱- ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۱۱۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۴۲۹٫۲۴ متر مربع اتباعی سودابه سیلها، سپیده و محمد همگی صدیق فرزندان محمد تقی از مالکیت ثبتی محمد تقی صدیق برابر رای ۴۹۹۶-۱۴۰۳ و ۴۹۹۵-۱۴۰۳ و ۴۹۹۴-۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۰ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی را در تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوام اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۵/۱۶ تا ۱۴۰۳/۵/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۵/۳۱ تا ۱۴۰۳/۵/۳۱
شناسه آگهی: ۱۷۶۲۹۰۷