سلامت

فواید بی‌نظیر موز برای سلامت ما

موز میوه محبوبی است و خواص آن برای سلامت جسم و روح ما، از جمله کاهش فشار خون، افزایش آرامش و بهبود خواب، زیر سایه خوشمزه بودن آن مورد بی‌توجهی قرار گرفته است

پزشکی

موز نه فقط به‌خاطر خوشمزه بودن، بلکه به‌خاطر آن که راحت خورده می‌شود، میوه محبوبی است؛ اما به‌اندازه میوه‌هایی مثل پرتقال و... روی خواص آن صحبت نمی‌شود. در این مطلب به‌نقل از «نمناک» سراغ فواید این میوه برای سلامتی رفتیم.

۱ عضله‌سازی| بعد از یک تمرین و تحمل درد احساس می‌کنید که باید بدن شما دچار تغییرات مثبتی شود اما اتفاق نمی‌افتد پس موز بخورید تا عضلات بدن تان پرورش یافته‌تر رشد کنند. موز به دلیل داشتن منیزیم باعث افزایش توده عضلانی بدون چربی می‌شود.

۲ کاهش خستگی| پتاسیم موجود در موز به بدن شما این امکان را می‌دهد که ماهیچه‌هایتان به راحتی به آرامش و بازیابی توان برسند.

۳ احساس آرامش| موز دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B9 است که یکی از اصلی‌ترین خواص این ویتامین، ضد افسردگی و کسالت است. به عبارت دیگر این ویتامین باعث می‌شود تا سروتونین، ماده‌ای که ایجادش در مغز موجب شادی می‌شود، سریع‌تر وارد مغز شود.

۴ کاهش استرس| موز دارای ماده‌ای به نام تریپتوفان است، یکی از مهم‌ترین موادی که وجودش در مغز همانند سدی در برابر استرس و اضطراب عمل می‌کند.

۵ هضم راحت| اگر سیستم گوارش ضعیفی دارید، موز خیلی کمک کننده است. موزها سرشار از پروبیوتیک، کربوهیدرات‌های غیر قابل جذب است که به عنوان غذای باکتری‌های موجود در روده (پروبیوتیک‌ها) عمل می‌کند و هضم را تسهیل و تقویت می‌کند.

۶ ضد نفخ| موز با احتباس گاز و آب در بدن مقابله می‌کند به همین علت از بروز نفخ شکم جلوگیری می‌کند.

۷ سلامت پوست، چشم و مو| موز حاوی ویتامین‌های A و C است که هر دو آنتی‌اکسیدان بوده و مواد مغذی لازم برای چشم و پوست هستند. همچنین موز سرشار از بتا کاروتن است، آنتی‌اکسیدانی که به محافظت از سلول‌ها و ترمیم آسیب سلولی کمک می‌کند. همچنین ویتامین E و لیوتین به اندازه کافی در موز یافت می‌شود که به سلامت بدن و چشم کمک می‌کنند.

۸ چربی‌سوزی| هر یک عدد موز حاوی ۱۲ میلی گرم کولین است، ماده‌ای که موجب انفجار چربی‌ها می‌شود؛ به‌خصوص چربی‌های شکمی و به همین واسطه تجمع چربی‌ها در بدن رخ نمی‌دهد.

۹ تثبیت قند خون| مصرف موز جذب قند به خون را کاهش می‌دهد و این استراتژی راهی برای پایدار نگاه داشتن سطح قند خون است.

۱۰ خواب راحت| ملاتونین موجود در موز یکی از تنظیم کننده‌های آرامش روحی و رسیدن به خواب راحت در تمام رده‌های سنی است.

۱۱ سم‌زدایی از بدن| موز سرشار از پکتین است که یک ماده سم‌زدای طبیعی است. رشته‌های ژلاتین شکل موز به هم چسبیده و ترکیبات سمی را از خون جمع کرده و از طریق ادرار از بدن دفع می‌کنند.

۱۲ کاهش فشار خون| ترکیب غذاهای کم سدیم و پر پتاسیم با کمترین شیوع فشار خون بالا همراه است و کمترین فراوانی سکته مغزی در افرادی دیده می‌شود که این نکات را رعایت می‌کنند.

۱۳ کاهش کلسترول| موز با داشتن ویتامین B6 که نیاز قلب و سیستم ایمنی بدن است، سلامت دستگاه گوارش و عملکرد سیستم عصبی در شما را بهبود می‌بخشد و به همین واسطه میزان کلسترول بد شما کاهش می‌یابد.

۱۴ تقویت سلول‌های خونی| با اضافه کردن آهن موجود در موز به خون خود، سلول‌های خونی را تقویت و از کم‌خونی پیشگیری کنید.

تازه‌ها

رابطه جالب پنیر با طول عمر

گروهی از محققان دانشکده پزشکی دانشگاه شانگهای جیائوتونگ روی ۲/۳ میلیون نفر پژوهشی وسیع انجام داده‌اند. این پژوهش نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل در پیری سالم و طول عمر، سلامت ذهنی است. آن‌ها همچنین تاکید می‌کنند که میان طول عمر و مصرف پنیر ارتباط محکمی وجود دارد.

شادی باعث طول عمر است

تیان جی وانگ، مدیر این پژوهش، می‌گوید که افراد شاد، فارغ از وضعیت اجتماعی و اقتصادی‌شان، عمر طولانی‌تری دارند. محققان امتیازات مثبت اندیشی، روان‌رنجوری، رضایت از زندگی و مسائل مربوط به سن را بررسی کردند و دریافتند که کاهش سلامت روان، رفتارها و بیماری‌هایی را به دنبال دارد که طول عمر را کوتاه می‌کنند. این پژوهش همچنین نشان می‌دهد افرادی که از سطح سلامت روان بالاتری برخوردارند و در برابر اضطراب بیشتر مقاومت می‌کنند، پنیر بیشتری می‌خورند. البته محققان با بررسی ۳۳ عامل متوجه شدند که مصرف پنیر مستقیما موجب افزایش طول عمر نمی‌شود بلکه در کسب امتیازات بالاتر سلامت موثر است.

از موزارلا غافل نشوید

به گزارش «نیویورک پست»، برخی رفتارها، عادت‌ها و بیماری‌ها نیز بر دوران پیری تاثیر منفی می‌گذارند. این رفتارها عبارت‌اند از: تماشای تلویزیون، سیگار کشیدن، مصرف دارو، اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD)، سکته مغزی، بیماری عروق کرونر و ضعف خون‌رسانی به قلب (بیماری ایسکمیک قلبی). وانگ تاکید کرد که فعالیت بدنی، محدود کردن تماشای تلویزیون و پرهیز از سیگار، عملکرد شناختی مغز را تقویت و از بیماری‌های شایع پیشگیری می‌کند. محققان همچنین به کمک روشی به نام «تصادفی‌سازی مندلی» که نوعی بررسی ژنتیکی است، متوجه شدند افرادی که سلامت روان بهتری دارند، پس از بالا رفتن سن، از سلامت جسمی خوبی نیز برخوردار خواهند بود. کارشناسان می‌گویند اگر در پی زندگی طولانی و مواد غذایی مفید و غنی هستید، از پنیر موزارلا غافل نشوید، زیرا برای قلب فایده دارد. دکتر چنگ‌هان چن، متخصص قلب و عروق، می‌گوید: «موزارلای تازه از پروتئین و کلسیم سرشار است و حتی پروبیوتیک‌هایی دارد که برای سلامت روده و سیستم ایمنی مفیدند. همچنین چربی اشباع‌شده و سدیم کمتری از دیگر پنیرها دارد.»

بیشتر بدانیم

چه سبزیجاتی را نباید به‌صورت خام مصرف کرد؟

سیب‌زمینی خام| حاوی سولانین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سیب‌زمینی در دمای بالا، سولانین را تجزیه و خوردن آن را بی‌خطر می‌کند. علاوه بر این، هضم سیب‌زمینی خام می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و ممکن است منجر به ناراحتی، نفخ یا گرفتگی معده شود.

بادمجان| مانند سیب‌زمینی حاوی سولانین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن بادمجان نه تنها سولانین را از بین می‌برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهتر می‌کند. کباب کردن یا تفت دادن روش‌های رایج پخت آن هستند.

کلم بروکلی| اگرچه مغذی است اما زمانی به راحتی هضم می‌شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ می‌کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می‌دهد، با این حال، می‌توان آن را به صورت خام در مقادیر کم نیز مصرف کرد.

اسفناج| به‌رغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشرشیا کُلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیا کُلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند.

فلفل دلمه‌ای| ممکن است گاهی اوقات عناصر نامطلوبی مانند باقی‌مانده‌های شیمیایی یا تخم کرم نواری را در دانه‌های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه‌ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را ایمن می‌کند.

سبزیجات ذکر شده در بالا نمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که نباید به‌طور خام مصرف شوند بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی درباره نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

آشپزی من

وعده اصلی

برای آن‌ها که از طعم تکراری مرغ خسته شدند

مرغ یکی از پرکاربردترین مواد غذایی است و همه به دنبال بهترین روش برای پخت مرغ هستند. اما پیشنهاد می‌کنیم به‌صورت موقت هر چه دستور پخت مرغ دارید، کنار بگذارید و مرغ ماستی را امتحان کنید. در این روش مرغ با ماست پخته می‌شود، به همین دلیل بسیار نرم و لطیف خواهد شد و طعم بی‌نظیری دارد. خب اگر از پختن مرغ‌های تکراری خسته شده‌اید، دست به کار شوید و در ادامه این مطلب به نقل از «فرارو» همراه ما باشید.

مواد لازم برای مرغ ماستی خوشمزه

ران مرغ (۵ تکه)، ماست پرچرب (یک لیوان)، پیاز درشت (یک عدد)، جعفری خرد شده (۳ قاشق غذاخوری)، نمک، فلفل، زردچوبه، پاپریکا، ادویه کاری، روغن و پودر سیر هم به میزان لازم.

حالا چطوری درستش کنیم؟

۱. برای پختن این مرغ خوشمزه و خیلی راحت اول باید مرغ را با ادویه‌ها مزه‌دار کنید. کمی زردچوبه، فلفل، نمک، پاپریکا، پودر سیر و ادویه کاری به مرغ‌ها بمالید. حالا کمی روغن داخل ماهی‌تابه بریزید و آن را روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا داغ شود. ران‌های مرغ را داخل روغن سرخ کنید به اندازه‌ای که هر دو طرف مرغ تفت بخورد نه بیشتر.

۲. حالا مرغ‌ها را کنار بزنید و پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و داخل روغن ماهیتابه بریزید. کمی زردچوبه اضافه کنید تا پیازها طلایی شود، سپس مرغ‌ها را با پیاز مخلوط کنید. این جا نوبت اضافه کردن ماست است. حتما ماست را یک ساعت قبل از یخچال خارج کنید تا به دمای محیط برسد. وقتی ماست را داخل مرغ ریختید، خوب هم بزنید و در ماهیتابه را ببندید. حرارت را کم کنید و نیم ساعت زمان بدهید تا ماست آب بیندازد.

۳. در مرحله آخر در ماهیتابه را بردارید و جعفری خرد کرده را به مرغ اضافه کنید و هم بزنید. دوباره در ماهیتابه را ببندید تا مرغ با جعفری و آب ماست بپزد و غلیظ شود.

۴. نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه بعد می‌توانید اجاق گاز را خاموش کنید. مرغ ماستی خوشمزه و بی‌نظیر شما در این مرحله آماده سرو است که می‌توانید آن را در کنار زرشک پلو یا پلوی زعفرانی ساده میل کنید، نوش جان.

حواس‌تان به این نکات باشد

۱. برای درست کردن این مرغ باید حتما از ماست‌های پرچرب موجود در بازار استفاده کنید. اگر از ماست سنتی یا معمولی استفاده کنید، مرغ شما خوش طعم نمی‌شود.

۲. اگر بخواهیم به طور مختصر درباره کاربرد انواع پیازها توضیح دهیم، باید از پیاز زرد که معروف‌ترین عضو خانواده پیازهاست، شروع کنیم. این پیاز بهترین گزینه برای پخت و پز است.

۳. برای پخت این مرغ، جعفری را به اندازه‌ای خرد کنید که آب نیندازد. همچنین جعفری در جریان پخت مرغ آب می‌شود؛ بنابراین نیازی نیست آن را بیش از حد خرد کنید.

بیشتر بدانیم

آیا می‌توان از میوه‌ها پروتئین دریافت کرد؟

خیلی از ما فکر می‌کنیم منابع پروتئینی فقط گوشت و حبوبات هستند. اما بد نیست بدانید که می‌توانید مقداری پروتئین از میوه‌ها دریافت کنید. در حالی که میوه‌ها به‌طور کلی در مقایسه با سایر مواد غذایی مانند گوشت، لوبیا یا آجیل دارای پروتئین پایینی هستند، اما برخی از میوه‌ها مانند آووکادو و شاه‌توت وجود دارند که تا حدی پروتئین بیشتری دارند. البته محتوای پروتئین میوه‌ها برای حمایت از رشد و نمو کافی نیست و برای همین به‌طور کلی، میوه‌ها منبع اصلی تامین پروتئین بدن نیستند. اما متخصصان تغذیه معتقدند که برای تامین نیازهای پروتئینی خود، مهم است که انواع غذاهای غنی از پروتئین را در رژیم غذایی خود بگنجانید. آووکادو، کیوی، پرتقال، زردآلو، هلو، موز، تمشک و آلبالو از جمله میوه‌های دارای پروتئین هستند. با ادغام این میوه‌ها در انواع وعده‌های غذایی و ترکیب آن‌ها با سایر غذاهای غنی از پروتئین، می‌توانید مصرف کلی پروتئین خود را افزایش دهید و از داشتن یک رژیم گیاهی متعادل و غنی از مواد مغذی اطمینان حاصل کنید.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۲ سال ۱۴۰۳ فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا
در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	تره بار شاهرود: سیب زمینی	۳۰/۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۲ شاهرود- میدان ولایت- جنب منازل سازمانی شهید علیاری تالار کوثر
	پیاز	۲۴/۰۰۰				
	هویج	۱/۶۵۰				
	فلفل دلمه‌ای	۳/۰۰۰				
	گوجه فرنگی	۱۹/۰۰۰				
۲	چای ایرانی	۲۰/۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۷ مشهد- انتهای امام خمینی(ره)۸۱- دفتر مدیریت خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا
۳	حلواشکری تک نفره (۵۰ گرمی)	۲۲/۰۰۰	کیلوگرم	شش ماهه	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۴	سبزی منجمد (قورمه سبزی، سوپ، پلویی)	۱۱۵/۵۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را مطابق جدول فوق به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹(شماره شبا IR۰۷۰۱۵۰۰۰۰۰۰۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا واریز و یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه و برگزاری کمیسیون:
ردیف ۱: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ - شاهرود - میدان ولایت - جنب منازل سازمانی شهید علیاری - تالار کوثر
ردیف ۲ تا ۴: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ مشهد - انتهای امام خمینی (ره) ۸۱ - فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا - مدیریت خرید و پیمان
*هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.
تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۵۱
تلفن همراه مسئول برگزاری مناقصات: ۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴ - شیدایی
۷۳۹۵۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آرا، صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی راز و جرگلان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بخش ۴ پلاک ۷۹- اصلی تازه قلعه ۱ کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۴ آقای شاهرخ رادی فرزند طهمورث ششدانگ زمین زراعی به مساحت ۵۳۳۷/۱۷ متر مربع از پلاک ۷۹ اصلی از محل مالکیت حسن مهین یوسف زاده ۲. کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۵ آقای شاهرخ رادی فرزند طهمورث ششدانگ زمین زراعی به مساحت ۶۴/۴۱۶۲ متر مربع از پلاک ۷۹ اصلی از محل مالکیت محمد خاوری ۳. کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۶ آقای شاهرخ رادی فرزند طهمورث ششدانگ زمین زراعی به مساحت ۱۵۴۲۵/۸۱ متر مربع از پلاک ۷۹ اصلی از محل مالکیت محمد خاوری بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴
۷۳۹۲۴

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹