سلامت

یک متخصص تغذیه:

افزایش فشار خون در شرایط استرس و بحران

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه استرس و اضطراب ناشی از شرایط بحرانی می‌تواند وضعیت بیماران مبتلا به فشار خون را تشدید کند، بر ضرورت حفظ آرامش و رعایت اصول تغذیه‌ای در این دوران تأکید کرد و گفت: مدیریت مصرف نمک، استفاده از مواد غذایی سالم و توجه به شیوه نگهداری و مصرف کنسروها از مهم‌ترین نکاتی است که این بیماران باید مدنظر داشته‌باشند.

دکتر عادله خدابخشی در گفت‌وگو با ایسنا درباره تغذیه در شرایط بحرانی و جنگ اظهار کرد: استرس و اضطراب ناشی از جنگ می‌تواند در بیماران مبتلا به فشار خون و دیابت شرایط را بدتر کند و باعث افزایش فشار خون و قند خون شود، بنابراین نخستین توصیه ما حفظ آرامش و کنترل اضطراب است.

وی با اشاره به اهمیت کنترل مصرف نمک در این شرایط افزود: بیماران مبتلا به فشار خون باید مصرف نمک را تا حد امکان کاهش دهند. غذاهای آماده و کنسروی معمولاً نمک بیشتری دارند و از آنجا که در شرایط بحرانی ممکن است مصرف کنسروها افزایش پیدا کند، لازم است هنگام استفاده از این محصولات چند نکته مهم رعایت شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان ادامه داد: کنسروها باید حتماً پیش از مصرف بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشانده شوند و از مصرف کنسروهایی که دچار برآمدگی یا تغییر شکل شده‌اند، خودداری شود. همچنین توصیه می‌شود روغن موجود در کنسرو ماهی مصرف نشود و در صورت باقی ماندن محتویات کنسرو، آن را در ظرف درب‌دار نگهداری کنند.

خدابخشی با تأکید بر توجه به برچسب‌های غذایی گفت: بهتر است هنگام خرید کنسروها، برچسب غذایی پشت محصول مطالعه و گزینه‌های کم‌نمک‌تر انتخاب شوند. علاوه بر این، برخی نوشیدنی‌ها مانند دوغ‌های صنعتی و همچنین انواع سس‌ها نیز حاوی مقادیر قابل توجهی نمک هستند و افراد مبتلا به فشار خون باید مصرف آن‌ها را محدود کنند. همچنین بهتر است هنگام صرف غذا نمکدان روی سفره قرار داده نشود.

وی درباره نقش میوه و سبزی در کنترل فشار خون نیز توضیح داد: مصرف روزانه انواع سالاد، سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. البته با توجه به اینکه در شرایط جنگی ممکن است دسترسی به آب سالم محدودتر باشد، توصیه می‌شود از میوه‌ها و سبزیجاتی استفاده شود که امکان جدا کردن پوست آن‌ها وجود دارد، مانند گوجه‌فرنگی، خیار، موز و مرکبات.

این دکتری تغذیه با اشاره به اهمیت دریافت پتاسیم گفت: مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند موز، خرما، پرتقال، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. همچنین مصرف مغزیجات خام و بدون نمک در مقدار مناسب می‌تواند در تنظیم فشار خون مؤثر باشد.

وی با بیان اینکه مغزیجات در شرایط بحرانی می‌توانند گزینه غذایی مناسبی باشند، افزود: با این حال مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است منجر به افزایش وزن شود و افزایش وزن نیز می‌تواند فشار خون را تشدید کند. همچنین به دلیل خطر آلودگی به آفلاتوکسین بهتر است از مغزیجات بسته‌بندی‌شده استفاده شود و هنگام خرید نیز دقت شود که مغزها دچار چروکیدگی یا کپک‌زدگی نباشند، زیرا نگهداری طولانی‌مدت می‌تواند کیفیت آن‌ها را کاهش دهد.

خدابخشی در ادامه به نقش کلسیم در کنترل فشار خون اشاره کرد و گفت: دریافت کافی کلسیم نیز در کاهش فشار خون مؤثر است و توصیه می‌شود روزانه حدود دو لیوان شیر یا ماست پاستوریزه مصرف شود. در شرایط بحرانی، شیرهای فرادما در بسته‌بندی‌های کوچک می‌توانند گزینه مناسبی باشند، زیرا نیاز به نگهداری در یخچال ندارند.

وی در پایان با تأکید بر نقش سبک زندگی در کنترل فشار خون اظهار کرد: فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی می‌تواند در کاهش اضطراب و همچنین کاهش فشار خون مؤثر باشد، البته این فعالیت‌ها باید در مکان‌های امن و در شهرهایی انجام شود که در معرض حملات جنگی نیستند. همچنین بیماران مبتلا به فشار خون باید مصرف غذاهای چرب، سرخ‌کرده و فست‌فودها را محدود یا حذف کنند و برای تأمین اسیدهای چرب مفید امگا۳ در صورت محدود بودن دسترسی به ماهی، از منابع گیاهی مانند گردو، خرفه، بذر کتان و دانه چیا استفاده کنند.

مدیر کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان کرمان:

بازدید نوروزی ۵۵۰ هزار نفر از جاذبه‌های گردشگری استان کرمان

مدیر کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان کرمان از بازدید بیش‌از ۵۵۰ هزار نفر از جاذبه‌های تاریخی، فرهنگی و طبیعی این استان از ابتدای نوروز تا ۱۴ فروردین ماه خبر داد.

به گزارش مهر، سید موید محسن‌نژاد، به خبرنگاران گفت: علی‌رغم شرایط موجود در کشور به‌دلیل جنگ تحمیلی دشمن صهیونیستی ـ آمریکایی، اداره کل میراث‌فرهنگی کرمان از ابتدای نوروز ۱۴۰۵ با تمام توان آماده میزبانی از هم‌وطنان آسیب‌دیده از جنگ و گردشگران نوروزی بوده و اماکن تاریخی، فرهنگی و طبیعی استان در ایام نوروز تا ۱۴ فروردین‌ماه میزبان بیش‌از ۵۵۰ هزار نفر بازدیدکننده بوده است.

وی افزود: باغ جهانی شاهزاده ماهان در میان ابنیه تاریخی و فرهنگی رتبه نخست بازدیدکنندگان در سطح استان کرمان را داشته و بعد از این باغ ارگ جهانی بم، موزه مردم‌شناسی حمام گنجعلی‌خان و ارگ راین بیشترین بازدیدکننده را به خود در استان اختصاص داده‌اند.

وی ادامه داد: در کنار تمام ظرفیت‌های تاریخی و طبیعی نوروز امسال مجتمع گهر پارک سیرجان نیز با حضور پرشور مسافران و مهمانان نوروزی مواجه شد و به‌عنوان پدیده نوظهور گردشگری در استان با بیش‌از ۱۲۰ هزار بازدیدکننده خود را معرفی کرده تا ظرفیت‌های نوین گردشگری استان کرمان را به نمایش درآورد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی کرمان تصریح کرد: ادامه خدمت‌رسانی به هم‌وطنان آسیب‌دیده جنگ و مسافران در قالب ستاد اجرایی خدمات سفر استان کرمان با همکاری ارکان اجرایی و بخش خصوصی تا پایان فروردین ۱۴۰۵ در دستور کار قرار داشته تا شرایط میزبانی مطلوب مهمانان را در استان فراهم کند.

محسن نژاد، در پایان بیان کرد: در ایام نوروز ۱۴۰۵ در کنار تمام تلاش‌ها همکاران اداره کل میراث فرهنگی کرمان و دستگاه‌های اجرایی و خدمت رسان عضو ستاد اجرایی خدمات سفر برای خدمت‌رسانی، همراهی بخش خصوصی و انجمن‌های حرفه‌ای گردشگری استان کرمان برای میزبانی از آسیب‌دیدگان جنگ و گردشگران نوروزی شایسته و قابل تقدیر و قدردانی است.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان:

«حضور مردم و انسجام ملی» کشور را در شرایط جنگی پایدار نگه داشت

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان گفت: حضور مردم و انسجام ملی کشور را در شرایط جنگی پایدار نگه داشت.

حجت‌الاسلام علی توکلی، رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان در گفت‌وگو با تسنیم، با قدردانی از مردم و نیروهای مسلح، به تشریح شرایط موجود و مسئولیت‌های جامعه پرداخت و مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها و برداشت‌های خود از تحولات اخیر را بیان کرد.

وی از مردم کشورمان به‌طور ویژه تشکر کرد و گفت: مردم بزرگوار ما با حضور حماسی و کم‌نظیر خود در صحنه و خیابان نقش بسیار مهمی ایفا کردند.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان همچنین از نیروهای مسلح به‌خاطر شاهکارهایی که در این سی‌وچند روز جنگ رمضان نشان دادند قدردانی کرد و افزود: دو فروند هواپیمای اف-۳۵ آمریکا ساقط شده است؛ مسئله‌ای که آمریکایی‌ها تصور نمی‌کردند امکان‌پذیر باشد.

توکلی افزود: مردم ما ویژگی‌های خاصی دارند و امام خمینی(ره) درباره این مردم فرمودند «شما از مردم زمان رسول خدا بهتر هستید» و این خصوصیت بزرگی است.

وی گفت: رهبر انقلاب وعده داده بودند اگر حادثه‌ای رخ دهد، خدا مردم را مبعوث می‌کند و امروز مردم ما مبعوث خدا هستند؛ دل‌ها تغییر کرده و گرایش پیدا کرده‌اند که شب‌ها تا پاسی از شب در خیابان‌ها بمانند و صحنه را خالی نکنند؛ با وجود اینکه شکایت‌ها، گلایه‌ها و مشکلاتی هم دارند.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان با اشاره به سابقه چند هزار ساله ملت ایران، تربیت عاشورایی و اعتقاد مردم به خدا، گفت: مردم ما یاد گرفته‌اند در برابر بیگانه سر خم نکنند. وی افزود: این مردم در چهل و چند سال گذشته دوران سختی را پشت سر گذاشته‌اند و از دل همین سختی‌ها توانسته‌اند با بزرگ‌ترین قدرت دنیا پنجه در پنجه بیندازند و برتری را در دست بگیرند.

توکلی مسئولیت اول مردم را «حضور در صحنه» عنوان کرد و گفت: حتی کسانی که تاکنون حرکتی نداشته‌اند اگر کشور و وطن خود را می‌خواهند باید حضورشان را نشان دهند. رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان بیان کرد: دشمن تصور می‌کرد با ترور رهبر انقلاب و تعدادی از فرماندهان و مردم عادی به هدف براندازی می‌رسد، اما به هدف خود نرسید و چیزی عایدش نشد.

وی افزود: بعد از ترور رهبر شهید، ساختار سیاسی کشور به‌هم نریخت، کشور اداره شد، سامانه دفاعی حفظ شد، انسجام ملی بیشتر شد. نقشه دشمن برای آوردن اغتشاشگران به خیابان‌ها و اقدامات خشن محقق نشد و پایگاه‌های آمریکا در منطقه تماماً از بین رفتند و نابود شدند.

توکلی محور دوم را «تبیین» اعلام کرد و گفت: باید برای مردم توضیح داده شود که آمریکا با چه امیدی وارد این عرصه شد و امروز در چه وضعیتی قرار گرفته است.

وی در ادامه با اشاره به اظهارات فرمانده سابق سنتکام گفت: او گفته بود فکر نمی‌کردم ایران بعد از ترور رهبرش در برابر توان آمریکا و اسرائیل بیش از دو روز دوام بیاورد.

توکلی با بیان اینکه بیش از ۵۰ سال برای تقویت پایگاه‌های سنتکام زحمت کشیده شده بود و همه اینها بر باد رفت، تأکید کرد: باید آثار این جنگ و این مقاومت و استقامت جانانه و مردانه برای مردم تبیین شود.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان همچنین با اشاره به اسقاط هواپیماهای فوق پیشرفته آمریکا گفت: این موضوع دنیا را شگفت‌زده کرده که ایران چگونه توانسته موفق باشد و آمریکا را زمین‌گیر کند.

توکلی ادامه داد: در منطقه هیچ پایگاه سالمی برای آمریکا نمانده و ناوگانی که آمریکا در بحرین داشت، از بین رفته که با از بین آن حدود ۷۵ درصد توان نظامی آمریکا در غرب آسیا از بین رفته است.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان کرمان سومین مسئولیت مردم را «استغاثه، دعا و توسل» عنوان کرد و گفت: باید به امام زمان(عج) متوسل شویم و از خدا بخواهیم نصرت خود را شامل حال رزمندگان و نیروهای مسلح ما کند و ما را در راهی که انتخاب کرده‌ایم یاری دهد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۹۰۱۲۰۱۷۹۸۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم مهدیه محیاپورلری فرزند کاکاجان بشماره شناسنامه ۱۹۰۲ صادره از سیرجان در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۵/۸۱ متر مربع پلاک ۲۱۷ فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در اراضی یحیی آباد شریف آباد سیرجان بخش ۳۶ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای/خانم علیداد یزدی یحیی آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدتی یک ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد..

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۸

شناسه آگهی: ۲۱۴۷۹۹۵