رژیم اصولی برای لاغری زنان شیرده

کاهش وزن سریع برای خانم‌ها بعد از زایمان نادرست است و باید با حوصله و مشاوره اقدام شود

بانوان

مواظبت از نوزاد تازه متولد شده و عادت به زندگی جدید همراه با طفلی که به شدت به مادر وابسته است کار سختی است و نباید استرس بیشتر برای کاهش وزن را به آن اضافه کرد. به طور معمول مادران در دوران بارداری دچار اضافه وزن می شوند و برای کاهش وزن باید راهکارهای اصولی و در زمان مشخص را در پیش بگیرند که در ادامه به آن می پردازیم:

اصول کاهش وزن برای زنان باردار

زنان باید برای کاهش وزن خود به تدریج از رژیم صحیح غذایی و فعالیت های ورزشی پیروی کنند. مادران بعد از زایمان به مدت سه تا شش ماه زمان نیاز دارند تا بتوانند وزنشان را کم کنند. آن ها باید این نکته را در نظر بگیرند که در دوران بارداری به طور متعادل غذا بخورند تا با مشکل اضافه وزن، بعد از زایمان روبه رو نشوند.

بهترین راهکار برای کاهش وزن

در طول بارداری و مراقبت از کودک و شیردهی پس از زایمان، انتخاب رژیم غذایی سالم باعث حفظ وزن متعادل می شود. متأسفانه زنان نمی توانند بعد از زایمان به وزن سابق شان بازگردند. همچنین آن ها نمی توانند با ورزش کردن به وزن اولیه خود برگردند. انتخاب رژیم غذایی متعادل، بهترین راه کاهش وزن، پس از زایمان است.

نکاتی که باید بدانید

خانم ها تا یک سال بعد از زایمان، معمولاً به میزان ۰/۵ تا ۳ کیلوگرم از وزن اضافه دوره بارداری شان را حفظ می کنند. کاهش این میزان وزن بدون این که به نوزاد ضرر برسد، زمان می برد. با کمی ورزش، فعالیت خود را آغاز کنید و تا زمانی که بدنتان برای ورزش بیشتر آماده است، این کار را ادامه دهید.

پیاده روی بهترین ورزش

بهتر است که در هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی عادی داشته باشید. در این پیاده روی می توانید فرزندتان را هم در کالسکه به همراه خود ببرید.

کاهش وزن بعد از زایمان

معمولاً بعد از زایمان در مدت زمان کوتاهی، حدود ۵ کیلوگرم وزنتان کم می شود. این کاهش وزن سریع به دلیل خارج شدن نوزاد، جفت و مایع آمنیوتیک ایجاد می شود.

مادران بعد از این کاهش وزن اولیه، بهتر است بنا به دلایل سلامتی و حفظ ایمنی، وزن خود را به تدریج کم کنند و حداقل در دوران شیردهی روزانه ۱۸۰۰ کالری مصرف کنند.

رژیم بعد از شیردهی

مادر علاوه بر این که برای سوخت و ساز بدن خود، کالری های لازم را دریافت می کند، باید برای بدن کودکش هم مواد لازم را دریافت کند. به همین دلیل باید تغذیه مادر، مناسب باشد و زمانی می تواند وزنش را کم کند که کودکش از مواد غذایی دیگر به جز شیر مادر استفاده کند؛ یعنی مادر از شش ماه دوم شیردهی، مجاز به کاهش وزن است.

غذای اصلی

آشپزی من

کشک سیب، غذای سنتی کرمان

مواد لازم برای ۴ نفر

- سیب زمینی درشت - ۳ عدد
- سیر - یک بوته
- پیاز داغ - ۸ قاشق سوپ خوری
- کشک - یک پیمانه
- گردوی خرد شده - نصف پیمانه
- ادویه خورشتی - به مقدار لازم
- زردچوبه - به مقدار لازم
- فلفل و نمک - به مقدار لازم
- روغن محلی - ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری

۱- برای تهیه کشک و سیب زمینی خوشمزه به روش کرمانی ابتدا سیب زمینی ها را با اسکاچ به خوبی تمیز کنید و بشویید، سپس به همراه دو لیوان آب و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه داخل یک قابلمه مناسب بریزید.

۲- در این مرحله قابلمه را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید سیب زمینی ها به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به طور کامل بپزد.

۳- توجه داشته باشید که باید اجازه دهید آب درون قابلمه به طور کامل کشیده شود، سپس قابلمه را از روی حرارت کنار بگذارید.

۴- در این مرحله با استفاده از دستکش پوست سیب زمینی ها را به صورت داغ داغ بگیرید و آن ها را درون یک کاسه مناسب بریزید.

۵- در ادامه سیب زمینی ها را با گوشتکوب له کنید تا بافت شان کاملا یکدست شود.

۶- یک تابه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید. در ادامه سیر را درون تابه رنده و سپس مقداری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه خورشتی به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۷- نصف پیاز داغ را به همراه سیب زمینی و مغز گردو به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا مواد یکدست شود.

۸- در ادامه کشک را با نصف فنجان آب جوش ترکیب کنید تا رقیق شود، سپس به تابه اضافه کنید.

۹- پس از مخلوط کردن مواد در تابه را بگذارید و اجازه دهید غذا به مدت ۱۵ دقیقه جا بیفتد.

۱۰- در نهایت کشک و سیب زمینی را پس از این که به خوبی جا افتاد، درون ظرف مدنظرتان سرو و با پیاز داغ تزیین کنید.

بهداشت دهان و دندان

نکاتی برای رعایت بهداشت دهان و دندان کودکان

باکتری ها می توانند از طریق آب دهان به دیگران منتقل شوند و این انتقال در کودکان بیشتر از بزرگسالان است

به گزارش ایندیپندنت، دکتر جویس کانگ، رئیس مرکز دندان پزشکی اورنج اند مگنولیا (Orange and Magnolia) در کالیفرنیا، توصیه هایی کرد که به گفته او رعایت این توصیه ها به سلامت کودکان کمک می کند. به گفته وی، کودکان معمولا با باکتری هایی که عامل پوسیدگی دندان هستند متولد نمی شوند. این باکتری ها در مراحل اولیه رشد از طریق بوسه یا استفاده مشترک از قاشق و چنگال دیگران به آن ها منتقل می شود.

از چهار سالگی به بعد، زیست بوم دهان کودکان رشد کافی می یابد و می تواند در جریان انتقال باکتری های بزاق، مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. یک گروه باکتری موسوم به «استرپتوکوک موتانس» از شکر مواد غذایی مصرفی تغذیه می کنند. این باکتری ها از خود اسید ترشح می کنند. در تئوری، نوزادان و کودکان کم سن که این باکتری را ندارند و شکر هم مصرف نمی کنند، باید کمتر در معرض خطر پوسیدگی دندان باشند. این دندان پزشک غذای پسر کوچکش را نمی چشد، از لیوان او آب نمی نوشد، قاشق و چنگال او را استفاده نمی کند و البته به او غذاهای پرشکر هم نمی دهد. دکتر کانگ می گوید: «البته راه های بسیار دیگری جز بوسیدن هم برای انتقال غیرعمد باکتری وجود دارد. می خواهم حداکثر شانس را به او بدهم که باکتری های عامل پوسیدگی دندان را از من نگیرد.»

وی ادامه می دهد: «برخی از مردم به رغم مراقبت بهداشتی مناسب از دندان هایشان، بیشتر دچار کرم خوردگی می شوند. این موضوع به این دلیل است که ما مثل هم نیستیم. در افرادی که دچار پوسیدگی دندان هستند، عوامل دیگری جز بهداشت دهان و دندان، از جمله باکتری و ژن، هم موثرند.»

بیشتر بدانیم

آلودگی میکروبی قلیان را جدی بگیریم

شیلنگ قلیان به دلیل تاریکی، گرما و رطوبت، زیستگاه بیش از ۴ هزار نوع باکتری است. مردم تصور می کنند، اگر قسمت دهانی قلیان را عوض کنند از نظر آلودگی میکروبی مشکلی ندارد اما بر اساس تحقیقاتی که به تازگی انجام شده است، آب یا شیلنگ قلیان هم باعث منتقل شدن بیماری هایی چون سل و هپاتیت B و C می شود. تمام باکتری هایی که داخل دهان مان است در زمان استفاده از قلیان، وارد آب قلیان می شود و آب یا شیلنگ قلیان را آلوده می کند. بروز برخی سرطان ها همانند ریه، حنجره و سرطان های حفره دهان، مثانه، روده بزرگ، ۱۰ تا ۱۵ برابر در جمعیتی که قلیان مصرف می کنند، بیشتر است.

تغذیه

ادویه‌های جایگزین نمک

بسیاری از ما به دلیل بیماری فشار خون، تیروئید، استفاده از کورتون و همچنین داروهای هورمونی باید از خوردن نمک محروم باشیم. همچنین پزشکان همواره توصیه می کنند که از مصرف زیاد نمک تا حد امکان خودداری شود و به جای آن از چاشنی هایی که نه تنها خوش طعم کننده هستند بلکه خواص و مزایای بسیاری هم برای سلامت دارند استفاده کنیم. ادویه های بسیاری برای خوش طعم کردن غذا وجود دارد که اگر با مقداری مناسب با هم ترکیب شود و همچنین از نوع ترکیب آن ها آگاهی داشته باشیم به راحتی غذایی با طعمی عالی خواهیم پخت.

ادویه هایی مانند ادویه کاری، ادویه خورشی، ادویه هفت رنگ، ادویه هندی، جوز هندی، زیره، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، زنجبیل، پودر پاپریکا و دارچین از جمله ادویه هایی هستند که می توانند بدون اضافه کردن نمک طعم بی نظیری در غذا ایجاد کنند.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز ،سند کمپانی و کارت خودرو ال ۹۰ سفید مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۸۸ - ۸۴۵ ص ۳۴ و شماره موتور ۱۰۰۰۱۹۶۰۶RR۱۰۸۶۸۵ و شماره شاسی NAALSRALDGA245257 به نام سید مجتبی ولی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا (GTX) مدل ۸۲ رنگ شیری روغنی شماره انتظامی ۳۶ایران ۴۳۵س ۴۷ شماره شاسی S1412282925090 شماره موتور 00460611 بنام زهرا بهشتی صفت مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۵۳۰۴۱/ق

برگ سبز پیکان وانت سفید مدل ۸۹ شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۵۷۱ ج ۳۶ شماره شاسی NAAA36AA4AG 221663 شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۳۹۸۵۳ بنام مریم اصغری جاغرق مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۵۳۰۵۹/ف

کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۷ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۶۳۳ م ۱۹ شماره شاسی NAAM01CEXGK380381 شماره موتور 124K1232898 بنام یوسف سهرابی مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۵۳۰۷۶/ف

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۹۷ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۲ - ۴۶۹ د ۷۵ شماره شاسی NAAP03EE3LL525563 شماره موتور 165A0138224 بنام علی اکبر اصغری ولو جایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۰۳۰/ف

کارت مشخصات و برگ سبز خودرو تیبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۶۲ د ۳۸ شماره شاسی NAS811100G5712993 شماره موتور M158336036 بنام ابوالفضل حشمتی راد مفقود و فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۵۳۱۳۷/ف

برگ سبز پژو 405GLX-XU7 نقره ای متالیک مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۱۴-۲۹۴ ل ۶۸ به شماره موتور 124K0732521 شماره شاسی NAAM01CE9FR224878 بنام علی عمیره مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۹۶۷/ف

تمامی مدارک (سند کمپانی ،کارت موتورو برگ سبز) موتور سیکلت به شماره انتظامی ۷۸۱-۴۸۹۱۴ و شماره بدنه NBF***200W9300516 و شماره موتور 0198NBF202959 بنام موسی شاکری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۳۱۶۲/و

مدرک کارشناسی ارشد معماری اینجانب شهاب ثابتی به کد ملی ۰۹۲۲۵۲۴۶۲۹ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد هریس مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۱۱۴۹/ل

برگ سبز پراید به نام زهره زارع به شماره پلاک ۳۴د۶۱۴ایران ۷۴ و شماره شاسی s1412286188118 و شماره موتور 2103020 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۱۵۹/ز

برگ سبز بنز E کلاس مدل ۱۹۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۲۸۸ د ۹۳ شماره موتور ۱۰۲۹۲۲۱۰۰۵۴۶۱۳ شماره شاسی WDB۱۲۴۰۲۰۱A۶۴۶۶۳۸ به نام عبدالله عباسی مفقودو فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۵۳۰۷۸/ف

سند و برگ سبز موتور دلتا مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۴/ ۴۴۵۶۵ شماره شاسی NC5***125P9518307 شماره موتور 0125NC5039722 بنام مجتبی دولتشاهی مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۲۹۶۲/ف

برگ سبز موتورسیکلت هوندا ۱۲۵ به پر شماره انتظامی ۷۶۸-۶۱۱۴۶ شماره موتور 157FMIBP1070442 شماره شاسی NB4***125A8667742 بنام علی رضا صادقی مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۴۵۱۶۷/ف

برگ سبز و کارت شناسایی خودرو سواری پراید مدل ۱۳۹۰ به رنگ نقره ای متالیک به شماره موتور۳۹۲۳۳۰۵ وشماره شاسی S1412289847633 وشماره پلاک۳۲ایران۶۹۵ ل۹۶متعلق مهدی رضایی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۳۱۴۲/ش

برگ سبز تیبا ۱ مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۶۱ ی ۴۵ شماره شاسی NAS811100M5752016 شماره موتور M15/9276668 بنام فاطمه کارگر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۲۹۹۰/ف

اینجانب حمید مسعودی مالک خودرو پیکان وانت مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲-۷۳۱ و ۴۳ به شماره شاسی NAAA۳۶AA۶۹GA۸۲۲۰۱۸ و شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۸۳۳۴۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۱۵۵/م

آگهی دعوت سهامداران به تشکیل مجمع عمومی فوق العاده (مرحله اول) درشرکت کاشی کاشمر مدرس بشماره ثبت ۶۸۰ و شناسه ملی: ۱۰۳۸۰۰۸۴۴۰۵ (سهامی خاص) بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده (مرحله اول)که در ساعت ۱۰:۰۰ الی ۱۱:۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۷ در آدرس خراسان رضوی شهرستان کاشمر-خیابان قائم (عج) صندوق قرض الحسنه همت کاشمر-کدپستی ۹۶۷۱۶۱۵۳۱۳ شماره تماس ۰۵۱-۵۵۲۲۹۵۰۱ تشکیل می گردد حضور بهمراه رسانند.
دستور جلسه:
۱- تصویب اساسنامه جدید
هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۰۵۳۱۹۳/ش

اینجانب فرهاد پهلوان فر مالک خودرو پیکان وانت مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۳۶- ۱۸۶ ط ۳۹ به شماره شاسی NAAA۳۶AA۳EG۶۷۲۲۳۴ و شماره موتور ۱۱۸P۰۰۷۱۷۹۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۱۵۴/م

آگهی دعوت سهامداران به تشکیل مجمع عادی بطور فوق العاده (مرحله اول) درشرکت کاشی کاشمر مدرس بشماره ثبت ۶۸۰ و شناسه ملی: ۱۰۳۸۰۰۸۴۴۰۵ (سهامی خاص) بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (مرحله اول)که در ساعت ۱۰:۰۰ الی ۱۱:۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۷ در آدرس خراسان رضوی شهرستان کاشمر-خیابان قائم (عج) صندوق قرض الحسنه همت کاشمر-کدپستی ۹۶۷۱۶۱۵۳۱۳ شماره تماس ۰۵۱-۵۵۲۲۹۵۰۱ تشکیل می گردد حضور بهمراه رسانند.
دستور جلسه:
۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره ۲- انتخاب بازرسین
هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۰۵۳۱۹۸/ش

اینجانب حمید کیانی مهر مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۵۶۲ ص ۲۸ و شماره شاسی ۸۳۰۲۰۱۲۶ شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۴۳۴۱۲ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۰۲۲/ف

اگهی اخطاریه به مجاورین پلاک ۱۸۲۳ فرعی از ۱ اصلی نظر به اینکه آقای محمد قلی پور وخانم لیلا علیدادی عبدل آبادی از این اداره تقاضای تعیین طول ومتراژ ششدانگ پلاک ۱۸۲۳ فرعی واقع در اراضی عبدل آباد شماره ۱ اصلی بخش دو شهرستان مه ولات را نموده است که با توجه به اعلام مالکین که دسترسی به مجاورین پلاک ندارد لذا بموجب این اخطاریه به کلیه مجاورین پلاک ذکر شده ابلاغ می گردد ساعت۰۰ :۰۹ روز یک شنبه مورخه ۱۴۰۰/ ۱۰/ ۱۲ جهت جلوگیری از تضییع حق به اتفاق نماینده ونقشه بردار این اداره در محل وقوع ملک (شهرستان مه ولات_عبدل آباد_ امام خمینی۶) حضور یابید.ضمنا عدم حضورشما مانع از انجام عملیات فوق نخواهد بود.م .الف ۱۰۴/ ۴۰۰/ ۷
عبداله گلشن آبادی به آباد
رئیس ثبت اسناد و املاک مه ولات ۱۴۰۰۵۳۲۱۱/ش

آگهی موضوع ماده 3 قانون و ماده 13 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره 1400603700400032 هئیت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای مسیب تفضیلی فرزند ذبیح الله به شماره شناسنامه 8 و به شماره ملی 5249710311 صادره ازمانه و سملقان دریک قطعه زمین مزروعی دیم به مساحت 196200 مربع در قسمتی از پلاک 52- اصلی موسوم اینجه علیا حوزه ثبتی مانه و سملقان بخش3 بجنورد ازمحل مالکیت مشاعی خود متقاضی موضوع پرونده 1400114407004000043 محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 15 روز اگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خو درا به این اداره تسلیم و پی از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۰/۱۴
م الف/ ۴۴۸ بشیرخانی-رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۴۰۰۵۳۰۵۰/ف

اینجانب موسی اکبری بازه حوض مالک خودرو پژو پارس XU7 به شماره انتظامی ۳۶-۵۷۳ و ۵۹ به شماره شاسی NAAN01CE5GH۸۶۶۷۵۳ و شماره موتور ۱۲۴K۰۸۳۰۷۹۵ مدل ۹۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۱۱۳/م