درباره خواص اعجاب انگیز "سویا" بیشتر بدانیم

دانا جاکوبی، نویسنده کتاب آشپزی می گوید: من عادت داشتم دانه های سویا را تقریباً در هر چیزی استفاده کنم. این باعث می شد که غذاها، فوق العاده خوشمزه شوند به طوریکه تابه حال کسی چنین غذاهایی را نخورده است این روزها.

نویسنده «فایده جدید سویا» برای پرده برداری از رموز آشپزی اش، در استفاده از خمیر نرم سویا از شیرینی هویجش گرفته تا شیروانیلی سویا در دسر موز و نارگیل اش درنگ نمی کند. او می گوید: خبرهای خوبی در مورد دانه های سویا دارم. مردم خوشحال هستند می توانند سویا را به برنامه رژیمشان اضافه کنند .

فواید سویا در پایین آوردن کلسترول

دیگر دریافتن دانه های سویا مشکلی وجود ندارد. فرآورده های جدید آن، انتخاب های متنوعی از غذاهای صبحانه گرفته تا غذای قبل از خواب را ارائه می دهند. سوپر مارکت ها، هم اکنون شیرهایی با طعم سویا، دانه های ترد و خشک سویا، چیپس سویا همراه با غلات و همبرگرهای سویا را عرضه می کنند. دلیل آن این است که شواهدی نشان می دهد فرآورده های سویا می تواند، قسمتی از رژیم کم چربی باشد که با پایین نگه داشتن سطح کلسترول، خطر سکته قلبی را کاهش می دهند. اخیراً FDA برای جلب مشتری به فروشگاه های مواد غذایی روی خوش نشان داده و فواید این دانه ها را روی برچسب هایی نوشته است.

نوامبر گذشته، انجمن سلامتی آمریکا اعلامیه ای منتشر کرده که طی آن آمریکایی های مبتلا به کلسترول بالا را به استفاده از سویا، تشویق کرده است.

هم اکنون فروشگاه ها و موسسات مهم، در حال تولید قرص های محتوی سویای خالص هستند. این مواد شبه استروژن با توجه به اثرات مفید دانه های سویا تهیه می شوند. اما اگر مقدار کمی سویا بتواند شما را سالم نگه دارد، مصرف زیاد آن به ویژه نوع فشرده آن به شکل قرص، شاید آن خاصیت را نداشته باشد، کسی نمی داند که آیا استفاده از دوز بالاتر، مطمئن است یا خیر.

علاوه بر آن استفاده از سویا در غذاها، مانند دانه های پروتئین دار سویا می تواند کلسترول شما را پایین آورد. تحقیقات همچنین نشان داده است فواید سلامتی سویا، از دانه های پروتئین دار سویا که به طور طبیعی شامل «شبه فلاون ها» هستند، نشات می گیرد (سس سویا، اگرچه از دانه های سویا گرفته می شود، اما شبه فلاون ندارد).

تحلیلی که در سال ۱۹۹۵ انجام شد، حاکی است افرادی که دارای کلسترول فزاینده بوده اند و به طور متوسط روزانه ۴۷ گرم پروتئین سویا مصرف کرده اند حدود ۹ درصد کلسترولشان پایین آمده و کلسترول LDL آنها)انسداد شریانی(حدود ۱۳ درصد کاهش داشته و این خیلی خوب است چون

هر یک درصدی که کلسترول پایین بیاید خطر بیماری های قلبی ۲ درصد کاهش پیدا می کند. دیوید جنکسن استاد دانشگاه علوم پزشکی و تغذیه تورنادو می گوید: حتی اگر کلسترول شما در حد نرمال و طبیعی است، با اضافه کردن سویا به رژیم غذایی تان به ثابت نگه داشتن آن کمک کنید.

مصونیت در برابر سرطان

در چین و ژاپن که غذاهای سویادار، تقریباً جزو غذاهای روزانه شان محسوب می شود، میزان مرگ ومیر در اثر سرطان سینه و پروستات خیلی پایین تر از ایالات متحده است. وقتی محققان ژاپنی ۱۲۰۰ زن مبتلا به سرطان سینه را با ۲۳ هزار داوطلب سالم مقایسه کردند، دریافتند زنانی که قبل از یائسگی حداقل سه بار در هفته خمیر سویا مصرف می کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها کاهش یافته است.

طبق بررسی که در سنگاپور انجام شده، زنانی که هنوز به دوران یائسگی نرسیده اند، آنها که از دانه های سویا بیشتر استفاده کرده اند، به طور چشمگیری کمتر مبتلا به سرطان می شوند.

مسکن گر گرفتگی

بعضی از بررسی ها اشاره به این دارد که سویا ممکن است ناراحتی های دوران یائسگی را کاهش دهد. این نظریه نشان دهنده این موضوع است که شبه فلاون های سویا استروژن گیاهی هستند. در دوران یائسگی چنین تصور می شود که این ترکیبات در استروژن طبیعی زنان دخالت دارند. در سال ۱۹۹۹، محققان دانشگاه پزشکی ویک فورست، بر روی گروهی از زنان یائسه آزمایش هایی کردند و دو بار در روز در وعده های غذایی شان ۱۰ گرم پروتئین سویا افزودند.

این رژیم باعث شده که شدت گر گرفتن و

در بررسی های اخیر، محققان کلینیک مایر دریافته اند که رژیم سویا نسبت به استروژن، تاثیر کمتری دارد اما در بهبودی گر گرفتگی به کار می آید. متخصصان معتقدند که برای مشخص کردن نقش سویا در کاهش علائم یائسگی، به بررسی های بیشتری نیاز است

عرق ریزی شبانه آنها بهبود یابد.

در بررسی های اخیر، محققان کلینیک مایر دریافته اند که رژیم سویا نسبت به استروژن، تاثیر کمتری دارد اما در بهبودی گر گرفتگی به کار می آید. متخصصان معتقدند که برای مشخص کردن نقش سویا در کاهش علائم یائسگی، به بررسی های بیشتری نیاز است.

قدرت سویا علیه کلسترول و این نظریه قوی که دانه های سویا می تواند خطر بروز سرطان را کاهش دهد، کافی است تا سویا مرتباً مهمان میز غذای شما باشد.

اگر میزان کلسترول شما خوب است و علاقه مندید که آن را پایین نگه دارید، فقط مقداری سویا در غذای روزانه تان استفاده کنید. اگر کلسترول شما تقریباً بالاست و ترجیح می دهید که دارو نخورید، سعی کنید روزانه ۲۵ گرم سویا بخورید.

(طبق توصیه FDA ، اما این کار را با موافقت پزشکان انجام دهید) شما نباید از کتاب آشپزی جاکوبی پیروی کنید. فقط ۹۰ گرم آن می تواند ٤ تا ۱۹ گرم پروتئین سویا را به بدن شما برساند که البته به نوع آن بستگی دارد.

اهمیت «سویا»

بررسی پژوهشگران کانون ملی سرطان حاکی است محصولات ساخته شده از دانه سویا برای پیشگیری از سرطان سینه مفید است.

به گفته « سئیچیرو یاماموتو» یکی از پژوهشگران کانون ملی سرطان، این موضوع پس از بررسی بیش از ۲۰ هزار زن بین سنین ٤۰ تا ۵۹ سال به دست آمده است.

این پژوهش نشان داده است که نسبت ابتلا به سرطان سینه در زنانی که هر روز در غذاهای خود از سویا استفاده نمی کنند، نسبت به زنان دیگری که از آن استفاده می کنند، حدود دو برابر بیشتر است.

وی افزود نتیجه این بررسی بیانگر این است که در زنانی که روزانه سه وعده سوپ سویا خورده اند، میزان ابتلا به سرطان سینه ٤۰ درصد کاهش یافته است و به نظر می رسد وجود هورمون گیاهی «ایسوفلاون» در دانه سویا موجب پیشگیری از سرطان سینه در زنان می شود به گونه ای که احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنانی که روزانه از طریق خوردن غذاهای تهیه شده از سویا حدود ۲۵ میلی گرم « ایسوفلاون» جذب بدنشان می شود، نسبت به زنانی که از این مورد غذا ها استفاده نمی کنند، ٥٤ درصد کمتر است.

این پژوهش همچنین حاکی است در منطقه شرق آسیا، استفاده از محصولات غذایی سویادار، بسیار رایج است به طوریکه در ژاپن، ماده اولیه سوپی که معمولاً با هر غذا می خورند یا سس پر استفاده «شویو» را تشکیل می دهد، سویا است. آمار کانون ملی سرطان ژاپن حاکی است سرطان سینه یکی از رایج ترین سرطان ها میان زنان این کشور است و سالانه حدود ۲۰ هزار تن به آن مبتلا می شوند.

تأثیر گل و گیاه روی حالت روحی افراد

قسمت دوم

یافته های جدید

ده ماه مطالعه مستمر پژوهشگران دانشگاه روگرز درباره رابطه بین گل و گیاه و سلامت روانی افراد نتایجی را به این شرح نشان داد:

- گل و گیاه به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک گل به سرعت می تواند روحیه شخص را تغییر داده و او را شاد و هیجان زده کند. لبخند، اولین و مهم ترین نشانه این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و به خوبی نمایان می شود.

-گل نگاه کردن یا دریافت گل- می تواند به مدت طولانی روی حالات روانی فرد تأثیر گذاشته و رفتار او را به سرعت دگرگون کند، به طوری که افرادی که در محیط اطرافشان منزل، محل کار و...- گل و گیاه وجود دارد بیش از دیگران دو تا چهار برابر آرام، مهربان، شاد و با گذشت بوده و می توانند این حس را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل کنند، بنابراین پژوهشگران توصیه می کنند همواره یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک گل در معرض دید خود داشته باشید.

- هدیه دادن یا هدیه گرفتن گل می تواند برقراری ارتباط میان افراد را تسهیل کند که این به ویژه درباره همسران، فرزند و والدین بسیار با اهمیت است.

- گل و گیاه باعث ایجاد حس نگرش مثبت به زندگی و آرامش، احساس شادی و رضایت ، صمیمت و آرامش در افراد می شود. رنگ گل ها نکته بسیار پراهمیتی است، به طوری که گل ها با رنگ ملایم صورتی، سفید، بنفش و... حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل ها با رنگ های گرم و تند قرمز، زرد، نارنجی و... حس او را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می برد.

- گل نشانه مشارکت و دوستی است، چرا که با هدیه دادن گل، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می کنیم. دکتر جونز می افزاید: «دریافتیم گل و گیاه بر احساسات شخصی افراد که روی رفتارهای برونی و اجتماعی فرد نیز تأثیرگذار است.»

پژوهشگران دانشگاه داکوتای شمالی آمریکا با بررسی بیش از ده هزار نفر در طول یک سال دریافتند هر فرد ۵ ثانیه پس از دریافت یک شاخه یا دسته گل و یا یک گلدان گل به عنوان هدیه، یکی از این سه عکس العمل را بروز می دهد:

- لبخند حاکی از ادب، احترام و تشکر
- لبخند حاکی از دوستی و صمیمیت
- لبخند هیجان زده همراه با عکس العمل یا کلامی خاص

- هریک از این عکس العمل ها بسته به شخصی که گل را هدیه گرفته و یا شخصی که گل را هدیه داده است، متفاوت بوده و به حس شخص نیز مرتبط است. اما نکته مهم آن است که یکی از این سه نوع لبخند و گاهی تلفیقی از هر دو، درست ۵ ثانیه پس از دریافت گل، بدون اراده، بروز می کند که این نشان از تأثیر«زیبایی گل» روی مغز است.

چند نکته

یافته ها نشان می دهد، فضاسازی منزل یا محل کار باید به گونه ای باشد که گل و گیاه به خوبی در معرض دید افراد قرار گرفته و بخشی از فضای منزل به این مسأله اختصاص یابد. این فضا می تواند با استفاده از چند شاخه گل در گلدان، کاشتن گل در ایوان، پشت پنجره ها، کناره های اتاق و... ایجاد شود. استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است، به ویژه در باره ورودی منزل به طور غیرمستقیم خوشامدگویی به میهمانان را به همراه دارد...

شاد باشید

یک کارشناس اقتصاد کشاورزی :

شیوه کار کشاورزان به سوی افزایش تولید است نه کشاورزی پایدار

رسیدن به خودکفایی باید در چارچوب کشاورزی پایدار باشد؛ درحالیکه شیوه کار کشاورزان و اصرار سیاستگذاران بخش کشاورزی به سوی افزایش تولیدات است و بر استفاده صحیح از منابع تاکیدی نمی شود .

دکتر بهاء الدین نجفی در گفت و گو باایسنا با بیان اینکه کشاورزی پایدار در بسیاری از مناطق کشور زیر سوال رفته است، گفت: چون کشاورزان منافع کوتاه مدت را به منافع بلندمدت ترجیح می دهند و همچنین سیاستگذاران هم تاکیدی بر استفاده صحیح از منابع ندارند، کشاورزی پایدار در بسیاری از مناطق ایران اهمیتی ندارد که باعث ایجاد بحران آب و از بین رفتن خاک کشاورزی شده است.

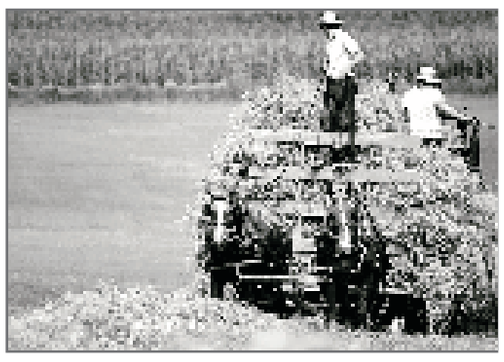
وی رقابت دو محصول گندم و جو از نظر زمان و شرایط کشت و به کارگیری منابع و همچنین حمایتهای تولید گندم رااز دلایل محقق نشدن خودکفایی جو در سال گذشته دانست.

این کارشناس اقتصاد کشاورزی با اشاره به اینکه برای کاهش ریسک و کاهش استفاده از بازارهای بین المللی نیازمند تولید محصولات اساسی کشاورزی هستیم، اظهار داشت: خودکفایی صد در صد در تمام محصولات کشاورزی با توجه محدودیتهای کشور امکانپذیر نیست، بلکه سطح خودکفایی محصولات استراتژیک را باید متناسب با منابع و قابلیت برداشت استاندارد از آنها باشد.

وی معتقد است: رسیدن به هدف خودکفایی بدون توجه به منابع و نحوه به کارگیری آن منافع کوتاه مدت و مضرات بلند مدت خواهد داشت.

نجفی با بیان اینکه دو هدف خودکفایی و حفظ منابع در تعارض است، گفت: سیاستگذاران و برنامه ریزان بخش کشاورزی باید با مطالعه دقیق نقطه مطلوب این دو هدف را مشخص کنند که این کار گسترده ای است که باید فارغ از شعار و احساسات صورت گیرد.

وی خاطرنشان کرد: ارتقای سطح سواد و آموزش رسمی در روستاها و ترویج روشهای جدید سازگار با کشاورزی پایدار و همچنین ایجاد مشوق های درآمدی و مالی می تواند حرکت کشاورزی کشور را در جهت پایدار و همچنین سطح علمی کشاورزان را سوق دهد .



مفقودی سند ماشین

وانت تک کابین تویوتا - مدل ۱۹۹۳ شماره موتور ۳۶۳۲۹۳۲- شماره شاسی ۵۰۸۲۰۳۹- شماره پلاک ۱۳۴۲۶ - رنگ : نوک مدادی بنام علی تاخره مفقود گردیده و ازدرجه اعتبار ساقط می باشد

اصلاحیه

در آگهی مزایده ۲۷ تیرماه ۸۶ شماره ۵۰۶ بنام حیدر کرار به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس صحیح می باشد

نازنین زومکی

کلاس دوم معدل ۲۰
نام مدرسه : شهید موسی
نامجو - با تشکر از فاطمه شاهرخی معلم مربوطه

✓ مطالب جذاب و خواندنی
✓ جدیدترین اخبار استان ، ایران ، جهان

دریا پل ارتباطی شما با دنیای اطلاعات

پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز

www.daryanews.ir

مفقودی

کارت شناسایی خودرو میتسوبیشی گالانت مدل :۱۹۹۱-شماره موتور ۰۲۹۴- شماره شاسی ۰۰۱۳۷، شماره پلاک ۱۵۳۵۳رنگ : سربی بنام شرکت سیمان آزادگان قشم :مفقود گریده و ازدرجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

سند و شناسنامه ماشین پراید به شماره پلاک ۸۴-۲۸۲ب ۸۲ وکارت گارانتی و برگ واگذاری و کارت شهری تاکسیرانی به شماره ۴۹۰ و شناسنامه به شماره ۴۳۵۸ بنام ایرج محمد یاری فرزند علی اکبر متولد ۱۳۳۴/۷/۱ و شناسنامه لیلا پور دلیر فرزند محمد حسین به شماره ۹۶۴ متولد ۱۳۴۸/۷/۱ صادره از بندرعباس و گواهینامه ماشین به شماره ۸۵۳۰۱۶۰۶۸۴ تاریخ ۱۳۸۵/۲/۱۲ و کارت ملی به شماره ملی ۴-۱۴۸۳۴۷-۳۳۹ و فتوکپی چهار فقره چک به شماره های :
۱- ۷۸۰۴۸۳ به مبلغ ۹/۱۲۰/۰۰۰ ریال -۸۶/۷/۱۵ بانک ملی شعبه امام خمینی کد ۷۸۰۶
۲ -۷۸۰۴۸۰ به مبلغ ۹/۱۲۰/۰۰۰ ریال -۸۶/۷/۱۵ بانک ملی شعبه امام خمینی کد ۷۸۰۶
۳ -۷۸۰۴۸۲ به مبلغ ۹/۱۲۰/۰۰۰ ریال - ۸۶/۱۲/۱۵ بانک ملی شعبه امام خمینی کد ۷۸۰۶
۴ -۷۸۰۴۸۱به مبلغ ۹/۱۲۰/۰۰۰ ریال -۸۷/۸/۱۵ بانک ملی شعبه امام خمینی کد ۷۸۰۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهرک اندیشه مجتمع شماره یک

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد کریمی به استناد تقاضای وارده شماره ۱۸۴۰۲ مورخ ۸۶/۴/۶ و یکفقره استشهادیه محلی در خصوص پلاک ۳۵۷۱/۱۷ - اصلی مدعی شده است که سند مالکیت به شماره چاپی ٥٦١٣٤ که در صفحه ٤٤٢ دفتر جلد ۲۸ محلی ذیل شماره ٥٥٤٢ بنام آقای محمد کریمی صادر و تسلیم گردیده است به علت جابجائی منزل مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است .

لذا مستندا به ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی تبصره های ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود که هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجوداصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستی از تاریخ انتشار ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد .

رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس - سید احمد حسینی
تاریخ: ۸۶/۴/۲۶ شماره ۹۹۲۴م ۷الف

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم فریبا حسن زاده شقوئی به استناد یکفقره استشهادیه محلی در خصوص پلاک ۱/٤٤٣٤ -اصلی مدعی شده است که سند مالکیت شماره چاپی ۱٦۳۱۱۵ سری الف ۷۷ که در صفحه ۱۰٦ دفتر ۱۳۲ محلی ذیل شماره ۲۳۳۲۳ ثبت و سند بنام خانم فریبا حسن زاده شقوئی بصورت ششدانگ یکبابخانه صادر و تسلیم گردیده است و برابر سند شماره ٤۷۸۸٦ مورخ ۸۵/۱۱/۱۷ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۵ بندرعباس نزد بانک پارسیان بندرعباس می باشد به علت جابجائی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است .

لذا به ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی تبصره های ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود که هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستی از تاریخ انتشار ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت قانون مذکور و عدم وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد .

رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس - سید احمد حسینی
تاریخ: ۸۶/۴/۲۷ شماره: ۹۹۳۱م ۷الف

مفقودی سند و کارت ماشین

اتومبیل سواری استیش گاتسون مدل سال ۱۹۹۷- شماره موتور ۰۹۵۰۴۸ - شماره شاسی ۰۷۰۱۱۳-شماره پلاک ۱۸۶۷۱ بنام شرکت هانی قشم مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

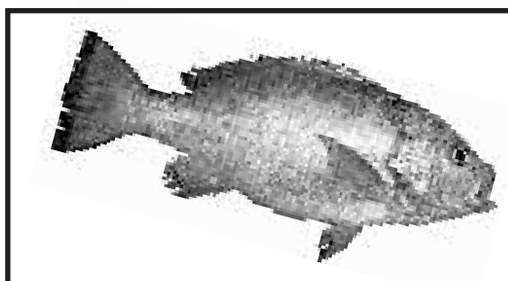
آگهی حصروراثت

آقای محمد دست برجن بشناسنامه شماره ۲۷٤ صادره از بندرلنگه بشرح دادخواست بکلاسه ۲۱٤/۱/۸٦ ح این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان احمد دست برجن بشناسنامه شماره ٥٦ صادره از بندرلنگه در تاریخ ۱۳۸۵/۱۲/۱۰ در شهرستان بندرلنگه بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :
۱ -محمد دست برجن بشناسنامه شماره ۲۷٤ صادره از بندرلنگه پسر متوفی
۲ -بلقیس بهار بشکنه بشناسنامه شماره ۱۹٦ صادره از بندرلنگه همسر دائمی متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متاوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم والا گواهی صادر خواهد شد .

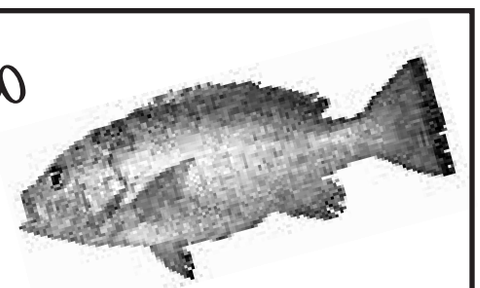
رئیس شعبه اول دادگاه حقوقی بندرلنگه - محمد ملائی

اصلاحیه

در آگهی مزایده ۲۷ تیرماه ۸۶ شماره ۵۰۶ بنام خانم اعظم شهبازی به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس صحیح می باشد



مصرف آبزیان سبب هضم سریع مواد غذایی می گردد



روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان