

سلامت

۱۲ غذا برای مبتلایان به کبد چرب

بخش اجتماعی – بیماری کبد چرب می تواند بسیار سخت و طاقت فرسا باشد اما شما می توانید با رعایت رژیم غذایی از ابتلا به آن جلوگیری کنید و یا بعد از ابتلا به آن با استفاده از غذاهای مناسب برای کبد چرب از اثرات زیان بار آن بکاهید. در ادامه با لیستی از غذاهای مناسب برای مبتلایان به بیماری کبد چرب آشنا می شوید.
بیماری کبد چرب در حدود یک سوم بزرگسالان آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد و یکی از عوامل پیشرونده در نارسایی کبدی است. بیماری کبد چرب بیشتر در افرادی که چاق هستند و افرادی که رژیم غذایی بسیار چرب را دنبال می کنند دیده می شود. یکی از راه های اصلی درمان بیماری کبد چرب، صرف نظر از نوع آن، با رژیم غذایی است.
همانطور که از نام آن مشخص است، بیماری کبد چرب به این معنی است که شما در کبد بیش از حد چربی دارید. در بدن سالم، کبد به حذف سموم می کند و پروتئین گوارشی صفر را تولید می کند. بیماری کبد چرب به کبد آسیبی می رساند و از کارکردن آن جلوگیری می کند. به طور کلی، رژیم غذایی برای بیماری کبد چرب شامل: مقدار زیادی میوه و سبزیجات

گیاهان دارای فیبر زیاد مانند حبوبات و دانه های کامل محدود کردن شکر، نمک، چربی ترانس، کربوهیدرات های تصفیه شده و چربی اشباع شده.

منع استفاده از الکل

رژیم غذایی کم چربی، کاهش کالری می‌تواند به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب کمک کند. در حالت ایده آل، اگر شما اضافه وزن دارید، باید حداقل ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست بدهید.

۱. قهوه برای کاهش آنزیم های غیرطبیعی کبد
مطالعات نشان داده است که مصرف کنندگان قهوه از بیماری کبد چرب آسیب کبدی کمتری نسبت به افرادی که این نوشیدنی کافئین دار را نمی نوشند، می پذیرند. کافئین به نظر می رسد مقدار آنزیم های غیر طبیعی کبد افرادی که در معرض خطر بیماری های کبدی هستند،را کاهش می یابد.

۲. کلم برای جلوگیری از افزایش چربی

نشان داده شده است که کلم بروکلی برای جلوگیری از افزایش چربی در کبد موش ها کمک کننده بوده است. خوردن سبزی بیشتر، مانند اسفناج، جوانه بروسیا و کلم بروکلی، می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. دستور العمل بنیاد کاندید کانادایی برای چیپس گیاهی را امتحان کنید، که به شما اجازه می دهد کالری مصرفی خود را بدون فدا کردن عطر و طعم کاهش دهید.

۳.TOFU برای کاهش چربی

مطالعه ای در دانشگاه ایلینوی بر روی موش ها نشان داد پروتئین سویا که در غذاها مانند توفو قرار دارد می تواند باعث کاهش چربی در کبد شود. به علاوه، توفو کم چرب و دارای پروتئین بالا است.

۴. ماهی برای التهاب و کنترل سطح چربی

ماهی های چرب مانند ماهی قزل آل، ساردین ها، ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به بهبود سطح چربی کبد و کاهش التهاب کمک کند.

۵. دانه های جو برای انرژی شما

کربوهیدرات از دانه های کامل مانند بلغور جو دوسر انرژی بدن شما را تشکیل می دهد. محتوای فیبر آنها نیز شما را سیر می کند، که می تواند به شما در حفظ وزن نیز کمک کند.

۶. گردو برای بهبود کبد

این آجیل دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هست. تحقیقات نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری کبد چرب که گردو می خورند، آزمایشات عملکرد کبدی را بهبود داده اند.

۷.آووکادو برای محافظت از کبد

آووکادو در چربی های سالم در سطح بالایی است و تحقیقات نشان می دهد که آنها حاوی مواد شیمیایی هستند که می توانند آسیب کبدی را کاهش دهند. آنها همچنین دارای فیبر هستند که می توانند به کنترل وزن کمک کنند.
سالاد آووکادو و قارچ را از رژیم غذایی خود خارج نکنید که برای کبد بسیار مفید است.

۸. شیر و دیگر لبنیات کم چرب برای محافظت از آسیب کبدی
بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۱ در موش، پروتئین آب پنیر بالا است که ممکن است کبد را از آسیب بیشتر محافظت کند.

۹. دانه های آفتابگردان برای آنتی اکسیدان ها
این دانه های مغزی در ویتامین E، یک آنتی اکسیدان هستند که می توانند از آسیب بیشتر به کبد محافظت کنند.

۱۰. روغن زیتون برای کنترل وزن

این روغن سالم در اسیدهای چرب امگا ۳ بالا است. برای آشپزی سالم تر از مارگارین یا کره استفاده کنید. تحقیقات نشان می دهد که روغن زیتون به کاهش سطح آنزیم های کبدی و کنترل وزن کمک می کند.

۱۱. سیر برای کمک به کاهش وزن بدن

این گیاه نه تنها عطر و طعم غذا را فوق العاده می کند، بلکه مطالعات تجربی نیز نشان می دهد که مکمل های پودر سیر ممکن است به کاهش وزن و چربی بدن افراد مبتلا به بیماری کبد چرب کمک کنند.

۱۲. چای سبز برای جذب کم چربی

داده ها حاکی از آن است که چای سبز می تواند در جذب چربی دخالت کند اما نتایج هنوز مشخص نیست. محققان مطالعه می کنند که آیا چای سبز می تواند ذخیره چربی در کبد را کاهش دهد و عملکرد کبدی را بهبود بخشد؟ اما چای سبز نیز از مزایای بسیاری برخوردار است از کاهش کلسترول تا کمک به خواب شما است.

{اجتماعی}

روش‌های عجیب قاچاقچیان برای انتقال مواد مخدر

کیک با طعم ماری جوآنا و سوهان تریاکی

و مأموران را در جریان ماجرای یک بسته مشکوک سوهان قرار دادند. با توجه به حساسیت ماجرا یک تیم از مأموران با حضور در اداره پست تحقیقات خود را در این زمینه آغاز کردند. بررسی‌ها حاکی از آن بود که شک مأموران پست به بسته سوهان



درست بوده و قاچاقچیان سوهان‌ها را به تریاک آغشته کرده اند تا از این طریق حدود یک کیلو تریاک را از تهران به شهر دیگری منتقل و به دست مشتری خود برسانند.

کیک با مزه ماری جوانا

هر نوع ابداع و نوآوری توسط قاچاقچیان را دیده بودیم به جز اینکه دست به هنر آشپزی بزنند و کیک درست کنند. البته آشپزی کردن و پخت کیک به تنهایی کار اشتباهی نیست اتفاقا خیلی هم خوب است که قاچاقچیان از کرده خود شیمان شوند و به جای خرید و فروش مواد کار شرافتمندانه آشپزی را انتخاب کنند، اما ماجرا اینطور نیست و به تازگی مأموران پلیس موفق به کشف کیک با طعم ماده مخدر گل شدند. کیک‌هایی که دستپخت مواد فروشان است. سرهنگ محمد بخشنده در این باره می‌گوید:در یکی از پایش‌های پلیس مبارزه با مواد مخدر مأموران با مشکوک شدن به

سال نوزدهم/ شماره ۵۱۹۰

مرد جوانی که تعدادی کیک همراه داشت وی را مورد بازجویی قراردادند. در جریان همین بازجویی‌ها بود که تیزهوشی مأموران پلیس باعث شد راز عجیب کیک‌های همراه متهم برملا شود. بررسی‌های کارشناسانه مأموران حاکی از آن بود که ۲۵۰ گرم ماده مخدر در کیک‌ها وجود دارد و که افراد معتاد به ماده مخدر گل با خوردن این کیک‌ها ماده مخدر را نیز مصرف می‌کنند. وی در این باره ادامه داد:متاسفانه از این نوع کیک‌ها آغشته به ماده مخدر گل در مهمانی‌ها و بیشتر توسط افراد کم سن و سال استفاده می‌شود که متاسفانه آثار مخرب زیادی برای آن‌ها به همراه دارد به همین خاطر به خانواده توصیه می‌کنیم که از فرستادن فرزندان خود به مهمانی‌ها و جشن‌های نامعلوم جدا خودداری کنند.

جاسازی عجیب تریاک در پیک نیک

جاسازی مواد مخدر در اسباب و اثاثیه هم که از روش‌های قدیمی و قابل توجه قاچاقچیان است و هر بار هم سعی می‌کنند روشی جدید برای این نوع جاسازی مواد را کشف کنند، مثل قاچاقچیانی که قصد داشتند هفت کیلو تریاک را با جاسازی در یک پیک نیک منتقل کنند. سرهنگ بخشنده رئیس پلیس مبارزه بامواد مخدر ناجا در این باره می‌گوید:اوایل اردیبهشت ماه سال جاری بود که مأموران پایگاه هشتم پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ در جریان پایش مسیرهای حوزه استحفاظی خود پس از مشکوک شدن به یک خودرو آن را متوقف کردند. وی در ادامه افزود:در همان بازجویی‌های اولیه وقتی مأموران متوجه تغییر رفتار راننده شدند شگشان بیشتر شد و در جریان بازرسی داخل خودرو بودند که با یک عدد پیک نیک مواجه شدند. پیک نیک مورد نظر وزن بسیار سنگینی داشت به همین خاطر مأموران به ماجرا شک بیشتری کردند و در جریان بازرسی کارشناسانه آن‌ها بود که مشخص شد هفت کیلو تریاک به صورت ماهرانه‌ای داخل پیک نیک جاساز شده است.

۱۲۰ تریاک در محموله ضایعات

قاچاقچی‌ها برای انتقال مواد به ضایعات هم رحم نکردند و قصد داشتند در شهرستان خاتم ۲۰ کیلو تریاک را که در محموله ضایعات جاسازی شده بود منتقل کنند. سرهنگ «علیرضا صادقی» جانشین فرمانده انتظامی شهرستان خاتم، دراین باره می‌گوید: ماموران پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان خاتم هنگام کنترل محور مواصلاتی به یک دستگاه تریلی که با محموله ضایعات از جنوب کشور عازم استان تهران بود مشکوک شده و خودرو را برای بازرسی متوقف کردند.

جانشین فرمانده انتظامی شهرستان خاتم، افزود: در بازرسی از این تریلی ۱۲۰ کیلو تریاک که به طرز ماهرانه‌ای زیر ضایعات جاساز شده بود کشف شد.

جوان بی‌گناه؛ قربانی جنایت مسلحانه

متهم به قتل: کلاشینکف داشتم اما دستم روی ماشه نرفت

حالتش را سر جایش بیارویم و کاری کنیم که به عذرخواهی بیفتد. در آن خیابان هم به دنبال اسد بودیم و اصلا کاری به رامین و برادرش نداشتیم. من و دوستام وقتی برای درگیری رفتیم ۹ نفر بودیم و من کلاشینکف داشتم و فرد دیگری هم بود که کلت داشت. ما می‌دانستیم اسد هم سلاح دارد و به همین خاطر با خودمان سلاح بردیم. در زمان درگیری من، رامین و برادرش را دیدم اما به سمت آنها شلیک نکردم؛ به سمت دیگری شلیک کردم. بعد از پایان درگیری بود که پلیس اعلام کرد رامین کشته شده و من را به عنوان ضارب گرفتند در حالی که دیگران هم گفتند که من شلیک نکردم.

در ادامه متهم دیگر پرونده در جایگاه قرار گرفت؛ او که به اتهام مشارکت در نزاع دسته‌جمعی در دادگاه حاضر بود اتهام قتل را رد کرد و گفت: طرف مقابل هم یک کلت داشت و همه ما آن را دیدیم. اول هم آنها شلیک کردند و بعد ما در دفاع مجبور به شلیک شدیم؛ ما اصلا قصد شلیک نداشتیم و می‌خواستیم فقط دعوا کنیم اما چون می‌دانستیم آنها سلاح می‌آورند کمال با خودش کلاشینکف آورده بود. سایر متهمان که در جایگاه قرار گرفتند، گفتند اصلا ندیدند چه کسی شلیک کرده است. بعد از گفته‌های متهمان و بیان آخرین دفاع از سوی آنها و گفته‌های وکیل مدافعشان هیئت قضات برای صدور رای دادگاه وارد شور شدند.

گذشت نمی‌کنم

مادر مقتول گفت: من خواستار قصاص کمال هستم؛ او فرزندم را کشته و باید تائانش را پس دهد؛ البته من خواستار مجازات همه ۹ متهم هستم که مرا چنین داغدار کردند و فرزندم را از من گرفتند و گذشت هم نمی‌کنم. در ادامه نوبت به رادین، برادر رامین رسید تا آنچه را اتفاق افتاده بود، شرح دهد.

رادین گفت: من و برادرم به هیئت رفته بودیم و بعد از پایان مراسم از چپست آمدیم تا به خانه برویم که یکدفعه درگیری شد؛ ما اصلا نمی‌دانستیم ماجرا چیست و درگیری بین چه کسانی است؛ حتی دخالت هم نکردیم. آنها به جان هم افتاده بودند و ما هم در این میان گیر کرده بودیم که یکدفعه کمال به برادرم حمله کرد و به اتفاق یک نفر دیگر او را کتک زدند و بعد هم کمال به برادرم شلیک کرد و او را کشت. او کلاشینکف داشت و گلوله‌های زیادی شلیک کرد. وقتی نوبت به کمال رسید، او اتهام قتل را رد کرد و گفت: من قبول دارم که درگیری بودم و سلاح کلاشینکف هم داشتم اما کسی که رامین را به قتل رساند من نبودم و این موضوع را قبلا هم گفته‌ام.

مشکل ما با فرد دیگری بود

متهم گفت: ما با فردی به نام اسد مشکل داشتیم؛ او کاری کرده بود که می‌خواستیم

آگهی ابلاغ مالیاتی

در اجرای ماده ۲۰۸ قانون مالیات‌های مستقیم بدین‌وسیله اوراق مالیاتی مودی که آخرین نشانی آن در دسترس واحد مالیاتی نمی‌باشد به شرح زیر ابلاغ می‌گردد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	نوع شغل	اصل مالیات	عملکرد	نوع اوراق	شماره برگ تشخیص – برگ قطعی	تاریخ و ساعت هیات حل اختلاف مالیاتی	نشانی اداره امور مالیاتی
						شماره برگ دعوت هیات حل اختلاف مالیاتی		
۱	مهدی ناصحی بجاربنه	باتری‌سازی	۳,۵۹۶,۴۰۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۲۹۰۷۴۴۱۸	۱۳۹۸/۰۳/۱۳ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۲	عباس ناصحی	کارواش	۳,۵۰۶,۴۹۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۹۰۶۹۰۰۶	۱۳۹۸/۰۳/۱۲ صبح ۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۳	سیدمحمد طالبی نژاد شالکوهی	تلفن و موبایل	۱۱,۱۹۳,۷۹۵	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۹۹۱۹۲۵	۱۳۹۸/۰۳/۰۹ صبح ۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۴	علیرضا سحرخیز فومنی	وکیل	۸۳,۹۴۰,۹۵۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۱۱۷۷۱۰۳۰	۱۳۹۸/۰۳/۰۸ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۵	شاهین حاجی‌پور	انبار لوله	۸,۰۹۱,۹۰۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۹۹۷۵۵۳	۱۳۹۸/۰۳/۰۸ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۶	امید نیک‌بین صوفیانی	قصابی	۵,۴۸۴,۵۱۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۹۹۷۵۶۱	۱۳۹۸/۰۳/۰۸ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۷	محمد مرادکار	عمده فروشی چوب و مصنوعات چوبی	۳۷,۳۱۲,۶۵۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۹۹۱۴۵۹	۱۳۹۸/۰۳/۰۸ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۸	عین‌اله پژوهنده دهینه	پیمانکاری	۴,۹۴۵,۰۵۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۹۹۳۳۳۴	۱۳۹۸/۰۳/۰۷ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۹	ابراهیم پورحسن مریان	املاک	۱۶,۲۰۰,۰۰۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۸۳۴۳۴۰	۱۳۹۸/۰۳/۰۴ صبح ۱۰:۰۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۰	زهرا پرساد	املاک	۴۲,۹۱۵,۲۳۴	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۸۳۷۶۶۰	۱۳۹۸/۰۳/۰۴ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۱	فاطمه رهنما	خرازی تریکو	۸,۳۱۶,۶۷۵	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۸۳۴۳۹۷	۱۳۹۸/۰۳/۰۱ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۲	فرشته بهرامی	شال و روسری	۸,۹۹۱,۰۰۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۸۳۴۴۰۹	۱۳۹۸/۰۳/۰۱ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۳	غلام عسگر حکیمی هریس	مشاور املاک	۴,۹۴۵,۰۵۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۸۳۴۴۴۲	۱۳۹۸/۰۳/۳۱ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۴	داود نصیری	پیمانکار محلی	۱۰۹,۲۶۵,۶۰۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۵۱۶۰۰۵	۱۳۹۸/۰۳/۲۵ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۵	فرداد نجفی لیسار	املاک	۱۵۶,۵۹۵,۵۲۰	۱۳۹۵	برگ دعوت به جلسه هیات حل اختلاف بدوی	۱۰۰۰۰۰۰۲۸۳۷۶۲۲۴	۱۳۹۸/۰۳/۲۴ صبح ۰۸:۳۰	اداره امور مالیاتی ۵۵۳۴۰۰
۱۶	پارس مرغ	تولیدی	۱۶/۷۶۷/۲۳۱	۱۳۹۱	قطعی عملکرد	۱۳۹۸/۰۲/۰۹-۶۲۰۰۲۸۹۷	-	رشت
۱۷	پارس مرغ	تولیدی	۱۰/۵۰۷/۶۶۵	۱۳۹۱	قطعی ۱۶۹	۱۳۹۸/۰۲/۰۹-۶۲۰۰۲۸۷۱	-	رشت
۱۸	پارس مرغ	تولیدی	۱۹۷/۶۸۰/۰۰۰	۱۳۹۲	قطعی عملکرد	۱۳۹۸/۰۲-۰۹-۶۲۰۰۲۸۵۵	-	رشت
۱۹	پارس مرغ	تولیدی	۳/۹۶۰/۰۰۰	۱۳۹۲	قطعی حقوق	۱۳۹۸/۰۲/۰۹-۶۲۰۰۲۸۴۶	-	رشت
۲۰	پارس مرغ	تولیدی	۲۰۱/۲۲۸/۳۰۵	۱۳۹۳	قطعی عملکرد	۱۳۹۸/۰۲/۰۹-۶۲۰۰۲۸۳۱	-	رشت
۲۱	تعاونی روستایی دشتان		۱۴۰۰۰۰۰	۹۱	حقوق	۵۵۴۱۵۸۸	-	رشت

اداره کل امور مالیاتی استان گیلان