گوناگون

راه‌حل مشکل ثبت‌نام نوآموزان متولد نیمه دوم سال در مدارس

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش گفت: طرح «سنجش آمادگی» را برای حل مشکل ثبت‌نام نوآموزان متولد نیمه دوم سال در مدرسه، به شورای عالی آموزش و پرورش ارائه کردیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، رضوان حکیم‌زاده- معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، در واکنش به درخواست مخاطبان مبنی بر اینکه «کودکان نزدیک به ۶ سال تمام را در سال تحصیلی۹۸ ثبت‌نام کنید» درباره مشکلاتی که نوآموزان متولد شده در ابتدای نیمه دوم سال در زمان ثبت‌نام پیدا می کنند، اظهار کرد: همواره کودکانی که در اوایل نیمه دوم سال به دنیا آمدند در زمانی که ۶ سال تمام می‌شوند برای ثبت‌نام در مدرسه دچار مشکل هستند زیرا نیمه دومی محسوب شده و باید یک سال صبر کنند. وی ادامه داد: در همین راستا اخیرا در مورد سن شروع به مدرسه، بررسی‌هایی انجام داده‌ایم و تجربه‌های جهانی را مشاهده کردیم و پیشنهادی به شورای عالی آموزش و پرورش فرستادیم. حکیم‌زاده افزود: در سن شروع مدرسه کودکان فاکتورهای متعددی تأثیر می گذارند و آمادگی فرد در این موضوع امری مهم به شمار می‌رود؛ اگر هر تاریخی برای پذیرش دانش‌آموز در مدرسه در نظر گرفته شود و به عنوان مثال تا پایان مهر را برای پذیرش در نظر بگیریم ممکن است فردی که در اول آبان به دنیا آمده باشد یک روز از سن مورد نیاز کم داشته باشد. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد: به نظر بنده اگر آمادگی کودک را مبنای پذیرش در مدرسه قرار دهیم، اقدام مناسبی خواهد بود؛ در این زمینه پیشنهاد ما این بود که نوآموزان متولد تا پایان شهریور (نیمه اولی‌ها) و پس از آن (نیمه دومی‌ها) ثبت‌نام خود را انجام دهند. برای نیمه دومی‌ها با شرط تمایل خانواده سنجش آمادگی برگزار می‌شود. حکیم‌زاده اظهار کرد: در صورتی که خانواده‌ها تمایل به انجام سنجش آمادگی برای حضور فرزند خود در مدرسه نداشته باشند یا اینکه کودک در سنجش آموزش، آمادگی لازم را کسب نکرده باشد، پذیرش در سال بعد انجام خواهد شد که این موضوع نیازمند بررسی در شورای عالی آموزش و پرورش است. وی ادامه داد: اگر ما بتوانیم تغییری در روال ایجاد کنیم بخشی از چالش‌ها برطرف می‌شود؛ البته در هر حال با توجه به اینکه فراهم کردن فرصت‌های یادگیری تنها به مدرسه موکول نمی‌شود و خوشبختانه امروز در پیش‌دبستانی‌های ما فرصت‌های مناسبی برای رشد مهارت‌های اجتماعی وجود دارد بنابراین خانواده‌های کودکان نیمه دوم از این جهت نگران نباشند و حتما قرار نیست بچه‌ها الفبا را در زمانی خاص فرابگیرند بلکه می توانند از فرصت‌های پیش‌دبستانی استفاده کنند و مهارت‌های اجتماعی را آموزش ببینند.

یادگیری مهارت های جدید مغز سالمندان را ۳۰ سال جوان می کند

محققان دریافتند یادگیری مهارت های جدید می تواند مغز افراد مسن را تنها در مدت ۶ هفته، ۳۰ سال جوان تر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند یادگیری چندین مهارت به طورهمزمان موجب تقویت قدرت فکری شده و از فرد در مقابل ابتلاء به آلزایمر محافظت می‌کند. این مهارت‌ها می‌تواند شامل یادگیری زبان‌های جدید، استفاده از iPad، نگارش نت موسیقی و نقاشی باشد.

«راشل وو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یک راه مهم در جلوگیری از زوال شناختی یادگیری مهارت‌های جدید همانند دوره کودکی است.» این محققان، افراد سالمند را به تلاش برای یادگیری مهارت‌های جدید، حفظ انگیزه، اعتماد به مربیان در جهت هدایت شأن ترغیب می‌نمایند. در این مطالعه، از افراد ۵۸ تا ۸۶ سال خواسته شد تا همزمان در سه تا پنج کلاس به مدت ۳ ماه، و حدود ۱۵ ساعت در هفته، شرکت کنند. بعد از گذشت تنها ۶ هفته، توانایی‌های شناختی این شرکت کنندگان افزایش یافته و همانند افراد میانسال بود، یعنی ۳۰ سال جوان‌تر. اعضای گروه کنترل که در هیچ کلاسی شرکت نکرده بودند، شاهد هیچ تغییری در عملکردشان نبودند

واردات دستگاه اُزن تراپی ممنوع شد

سرگروه بیوالکتریک و بیومکاترونیک اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی از ممنوعیت واردات دستگاههای ازن تراپی خبر داد و گفت: تا اعلام نتایج تحقیقات علمی و رسمی، کماکان اثربخشی این روش مورد تایید نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، معصومه امیدوار سرگروه بیوالکتریک و بیومکاترونیک اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی از ممنوعیت واردات دستگاه های ازن تراپی خبر داد و گفت: تا اعلام نتایج تحقیقات علمی و رسمی، کماکان اثربخشی این روش مورد تأیید نیست. سرگروه بیوالکتریک و بیومکاترونیک اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی گفت: با توجه به اطلاع رسانی قبلی در خصوص عدم تایید دستگاههای ازن تراپی، به اطلاع می‌رساند تا اعلام نتایج تحقیقات علمی و رسمی، کماکان اثربخشی این روش مورد تأیید نیست و در حال حاضر واردات دستگاه ازن تراپی به کشور ممنوع است. وی یاد آور شد: سازمان غذا و دارو کشور آمریکا (FDA) نیز در آوریل ۲۰۱۶ استفاده از گازرسمی ازن را در شرایط و کاربردهای درمانی یا پیشگیرانه پزشکی ممنوع کرده‌است.

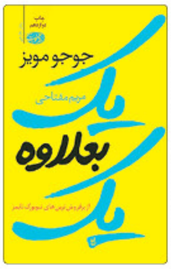
بحران بهداشت دهان و دندان به دلیل مصرف مواد خوراکی شیرین

امروزه پوسیدگی و سایر بیماری های دهان و دندان تبدیل به یک بحران مهم جهانی شده است که عامل اصلی تمامی آنها مواد قندی و شیرین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در این مطالعه، ۱۳ متخصص از ۱۰ کشور جهان به بررسی علت تداوم بیماری‌های دهان و دندان در جهان در طول ۳ دهه گذشته، با وجود پیشرفت‌های علمی در این زمینه، پرداختند. به گفته متخصصان، در حال حاضر بیماری‌های دهان و دندان، از جمله شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان بوده که حدود ۳.۵ میلیارد نفر در جهان درگیر آن هستند. اما با این حال سلامت دهان و دندان به شکل گسترده‌ای از سوی جامعه سلامت جهانی نادیده گرفته می‌شود

«مارکو پرز»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه گریفیث استرالیا، در این باره می گوید: «به نظر من، در رابطه با بهداشت دهان و دندان در دنیا چالش جهانی وجود دارد. ما دریافتیم که شیوه سنتی در کنترل بیماری‌های دهان و دندان ناموفق هستند.» این تیم تحقیق، سه عامل اصلی را در این زمینه تعیین کرده است: مواد قندی، دخانیات و مشروبات الکلی، که از بین آنها مواد قندی مهم‌ترین عامل سهیم در نابودی سلامت دهان و دندان در جهان است. محققان بر وضع مالیات بر مواد قندی از سوی دولت‌ها تاکید دارند.

یک جرعه کتاب



یک بعلاوه یک
نویسنده: جوجو مویز
مترجم: مریم مفتاحی
نشر آموت

پیام آشنا: «یک بعلاوه یک» نام رمانی از نویسنده پرکار و پرطرفدار انگلیسی، جوجو مویز (-۱۹۶۹) است. رمانی اجتماعی از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز که به مشکلات و دغدغه‌های اقشار مختلف جامعه اشاره می‌کند. در سویی دردسرهای یک خانواده فقیر را نشان می‌دهد که چطور برای زنده ماندن و پیشرفت کردن تلاش می‌کنند و سویی دیگر، به مشکلات قشر ثروتمند اشاره دارد.

جسیکا توماس زنی تنهاست که خانواده‌ای عجیب را اداره می‌کند. دختر او عاشق ریاضی است و از رژلب متنفر است، با این حال پسر خانواده عاشق آرایش است! جسیکا در دریاکنار نظافت‌چی خانه‌هاست و در یک کافه هم کار می‌کند. او تمام تلاش خود را می‌کند تا در نبود شوهرش زندگی خوبی برای بچه هایش رقم بزند. در سوی دیگر داستان ادِ نیکلاس را داریم. مردی موفق و ثروتمند که طی یک اتفاق، اشتباه بزرگی مرتکب می‌شود و مجبور می‌شود محل کارش را برای مدتی ترک کند و در ویلای خود در دریاکنار زندگی کند. در ادامه داستان به شکلی پیش می رود که این دو با هم برخورد می‌کنند و این تازه شروع ماجراها است. ادِ نیکلاس نمی‌خواهد به کسی کمک کند و جسیکا توماس هم نمی‌خواهد کسی به او کمک کند. اما... داستان به صورت دانای کل روایت می‌شود و در هر فصل روی یک شخصیت تمرکز دارد:

مادربزرگ جس همیشه می‌گفت کلید یک زندگی شاد، حافظه‌ی ضعیف است. در حقیقت، این حرف را پیش از آنکه دچار زوال عقل شود گفته بود. ولی جس تکته را گرفته بود. جس باید موضوع آن پول را فراموش می کرد. اگر می‌خواست به کاری که با آقای نیکلاس کرده بود فکر کند، دیگر نمی‌توانست با او در یک اتومبیل بنشیند. مارتی همیشه به جس می‌گفت که بی‌حالت‌ترین و خشک‌ترین قیافه‌ی دنیا را دارد: احساسات در چهرهاش معلق بود. درست مثل انعکاس نور روی یک برکه‌ی راکد. ولی شاید بهتر بود مثل یکی از آن اهالی کره‌ی شمالی اعتراف می کرد. وگرنه از فشار زیاد دیوانه می‌شد و شروع می کرد با ناخن‌هایش به کندن روکش صندلی اتومبیل. جس داخل اتومبیل نشست و به وراجی نتزی گوش داد. با خودش می گفت پیش از اینکه مرد بفهمد او چه کرده است، راهی پیدا می کند و پولش را برمی گرداند.

فروش لوازم التحریر لاکچری ممنوع

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و نوشت افزار تهران در واکنش به فروش لوازم التحریر لاکچری و دفترهای چند میلیون تومانی در ایران گفت: فروش لوازم التحریر خارج از عرف و اقلام فانتری با قیمت‌های غیرمعمول ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، موسی فرزانیان با اشاره به افزایش قیمت لوازم التحریر طی یک سال گذشته اظهار کرد: طی یک سال گذشته که قیمت ارز بین ۴ تا ۵ برابر افزایش یافت، طبیعتاً قیمت لوازم التحریر نیز بالا رفت و به طور میانگین، قیمت لوازم التحریر حدود ۳ برابر سال قبل شده است.

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و نوشت افزار تهران افزود: در این بین شاید بیشترین افزایش قیمت مربوط به دفتر باشد چراکه کاغذ در بازار به شدت گران شد و قیمت هر بند کاغذ از ۸۰ هزار تومان به بیش از ۵۰۰ هزار تومان رسید.

وی با بیان اینکه در حال حاضر کمبودی در بازار لوازم التحریر وجود ندارد گفت: در اغلب لوازم التحریر و حتی دفتر، هیچ کمبودی نیست ولی با نزدیک‌تر شدن به فصل شروع مدارس و افزایش خرید لوازم التحریر، تقاضا برای خرید دفترهایی که قیمت‌های پایین‌تری دارند، بیشتر خواهد شد و از این رو ممکن است تا اندازه‌ای با کمبود دفترهای ساده و ارزان‌قیمت مواجه شویم ولی قول‌هایی داده شده تا تولید در این بخش افزایش یابد و کنترل بازار بهم نخورد.

فرزانیان با بیان اینکه واردات لوازم التحریر به شدت کاهش یافته است گفت: در برخی موارد از جمله «مداد»، واردات ۱۰۰ درصد ممنوع است و در موارد دیگری از جمله پاک کن و تراش، تقریباً همه نیاز بازار از تولیدات داخلی تامین می‌شود و تولیدکنندگان نیز قول داده‌اند تا در فرصت باقی مانده تا آغاز فصل مدارس، تولیدات خود را افزایش دهند.

وی با اشاره به تامین ۴۰ درصد نیاز خودکار کشور از طریق واردات گفت: در مجموع، درباره اقلام اصلی لوازم التحریر مشکلی وجود ندارد.

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و نوشت افزار تهران در پایان در واکنش به فروش لوازم التحریر لاکچری از جمله دفترهای چند میلیونی در بازار لوازم التحریر خاطرنشان کرد: فروش لوازم التحریر خارج از عرف و اقلام فانتری با قیمت‌های غیرمعمول ممنوع است ولی ما تا امروز گزارشی از چنین مواردی نداشته‌ایم. بر اساس این گزارش، روز گذشته گزارشی مبنی بر فروش دفترهای یادداشت و دفترهای کلاسوری با قیمت‌های چند میلیونی منتشر شد و به نظر می‌رسد برندهای خاص لوازم التحریر علی‌رغم قیمت‌های نجومی‌شان، مشتری‌های خاص خود را دارند.

یادداشت اختصاصی

درمان بی‌اشتهایی کودکان

علل بی‌اشتهایی کودکان

علت اول- وجود نوعی بیماری در کودک. هر نوع بیماری یا داروی مصرفی ای که موجب زخم های دهان، تغییر حس چشایی کودک، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ شود و البته وجود تب خفیف نیز موجب کاهش اشتهای کودک می شود. در طول دوران مریضی یا نقاهت، به دلیل کمتر شدن فعالیت کودک، وی اشتهای کمتری نسبت به غذا خوردن پیدا می کند. پس از مریضی، با مراقبت بیشتر، کودک شما به راحتی به وضعیت اولیه باز می گردد. فقط باید مراقب باشید، کمبود غذایی او به سوء تغذیه نیانجامد که اثرات مخرب آن به سختی جبران پذیر است. شما با مشورت کردن (هر ۲ تا ۳ ماه یک بار)، نبودن این علائم و اطمینان از عدم وجود انگل در روده های کودکتان، می توانید مطمئن شوید که دلیل بی اشتهایی او مریضی نیست.

علت دوم- وجود سوء جذب یا حساسیت های غذایی در کودک. ممکن است روده های کودک، به یک نوع ماده غذایی مثل پروتئین موجود در گندم (گلوتن) حساسیت داشته باشد از این رو مواد غذایی به راحتی جذب دیواره روده نمی شود و یا در اثر مصرف یک ماده غذایی خاص، در بدنش عوارض خاصی به وجود آید که موجب ترس کودک از غذا و غذا خوردن شود. برای اطمینان از عدم وجود چنین حالتی، برنامه غذایی و میزان مصرف از هرغذا را در طول مدت ۳ هفته یادداشت کنید. به این ترتیب متوجه خواهید شد چه غذاهایی را دوست ندارد. چه غذاهایی، با چه فرم و چه حرارتی (با کدام مواد اولیه) را بهتر می خورد. به این ترتیب برنامه غذایی که برای کودک تعیین خواهید کرد، بر اساس علایق او و به روش جانشینی خواهد بود.

علت سوم- در دسترس نبودن غذاهای کافی وسالم برای کودک. گاهی غذای کافی و مقوی در اختیار کودک نیست و گاهی والدین، موادغذایی سالم، نظیر سبزیجات شسته و پوست کنده میوه‌های شسته و آماده خوردن، دانه ها و مغزهای مقوی مثل آجیل، لبنیات تازه و... را در اختیار کودک قرار نمی دهند و درعوض به عنوان میان وعده، به او شیرینی و شکلات و یا تنقلاتی می دهند که کالری زیاد دارد.

علت چهارم- وجود فشارهای روانی بر کودک. یک مشاجره خانوادگی یا وجود مشکلی در بین اعضاء دیگر خانواده، بر غذا خوردن کودکان، خصوصا کودکان باهوش تأثیر بسزایی دارد. اجبار کودک به خوردن و ترساندن او از پدرش یا هر قدرت دیگری و تهدید کودک برای غذا ندادن به خاطر عمل زشتی که انجام داده است همه از این مقوله اند

علت های دیگر- رفتارهای غلط غذایی خانواده

وعده دادن کودک به شیرینی و تنقلات در عوض خوردن غذا، غذا دادن به کودک در برابر تلویزیون و کلا در زمانی که حواس او مشغول کار دیگری است. ناز کشیدن های زیاد مادر واصرار زیاد وی برای خوردن غذا، غذا دادن در زمان های نامنظم و مکانهای مختلف نیز می تواند از علل بی اشتهایی کودکان باشد

***برای یک کودک کم غذا املاح و ویتامین های زیر اهمیت بسزایی دارد:**

۱- آهن

کودکان ۱ تا ۳ ساله در معرض خطر کم خونی هستند. آنها آهن نیاز دارند تا خون سازی در بدنشان به خوبی صورت گیرد. از این رو باید غذاهایی مصرف کنند که دارای آهن زیاد و قابل جذب باشند. مصرف قطره آهن به تامین بهتر محتوای آهن بدن آنها کمک می کند. اگر دچار کم خونی شوند یادگیری کودک و توانایی کودک کاهش می یابد. بهترین منابع آهن برای کودک، گوشت‌ها و جگر است که تأمین کننده عنصر روی مورد نیاز آنها نیز است.

۲-کلسیم

کودکان برای رشد کامل استخوانی به کلسیم نیاز دارند. نیاز آنها بر اساس واحد بدنشان چند برابر بزرگسالان است. لبنیات بهترین منبع کلسیم و تأمین کننده خوب پروتئین است. کودکی که کم اشتها است بهتر است از ماست های چکیده، شیرهای غنی شده و بستنی تهیه شده با شیر سالم تغذیه کند.

۳-ویتامین B

از ویتامین هایی است که در نبود آن رشد مختل می شود. برای افزایش اشتهای کودکان بهتر است منابع غذایی حاوی ویتامین B مثل سبوس غلات، آردهای کامل، جوانه، ماءالشعیر، گوشت‌ها و جگر به کودک داده شود و استفاده از مکمل ویتامین B هم می تواند مفید باشد

***توصیه های لازم برای کودکان کم اشتها:**

در صورتی که رشد کودک کم اشتها، کمتر از استانداردهای ذکر شده باشد ویا رشد او متوقف شده، با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه از:

* کپسول یا شربت های مولتی ویتامین و B کمپلکس استفاده کنید

*از مکمل آهن استفاده کنید.

*از پودر تخم مرغ، پودر شیر خشک اضافه شده به شیر و پودرهای پروتئین تجاری استفاده کنید.

*از کمپوت میوه‌های تغلیظ شده استفاده کنید.

* با استفاده از یک تکه نان و کمی پنیر پیتزا همان مواد غذایی را به فرمی تهیه کنید که مورد پسند کودک است.

* در بین وعده های غذایی، میان وعده های مفید به او بدهید. مغزهای بادام، فندق، گردو، کشمش و... آب میوه و کمپوت میوه، شیر غنی شده با چند قاشق شیر خشک، ماست چکیده، شیرینی‌های تهیه شده با آرد کامل یا با میوه ها، یک لقمه نان و پنیر و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین و پروتئین.

فایده یک میان وعده مفید این است که علاوه بر فراهم آوردن انرژی و مواد غذایی مورد نیاز برای رشد کودک که به سرعت در بدن تمام می شوند، بدلیل کوچک بودن حجم معده کودک به تقسیم غذا در طول روز کمک می کند و مادر یا پدر در یک وعده اصرار نمی کنند که کودک بیشتر از ظرفیتش غذا بخورد.

* مطمئن باشید که کودک راجع به غذای خاصی ذهنیت بد ندارد (مثلا با دیدن ماکارانی رشته ای به یاد کرم نمی افتد) و اگر چنین تصور غلطی دارد، فرم غذا را عوض کنید یا آن غذا را دیگر به کودک ندهید.

* کودک را به فعالیت های جمعی و بازی با همسالانش تشویق کنید

پریسا بصراوی
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
مرکز بهداشت غرب شهرستان کرج

روزنه

۵ دلیل برای افزودن زنجبیل به صبحانه

گاهی اوقات راهکاری ساده همچون افزودن زنجبیل به وعده صبحانه با فواید متعددی برای سلامت همراه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زنجبیل از جمله طعم‌دهنده‌های نوشیدنی چای به حساب می‌آید. کارشناسان تغذیه و سلامت، مصرف زنجبیل را به دلایل پزشکی متعددی توصیه می کنند از جمله اینکه می‌توان با افزودن این گیاه خوراکی به وعده صبحانه، روز خود را تغییر داد.

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و افزودن زنجبیل که سرشار از مواد مغذی است، این وعده غذایی را سالم‌تر می‌سازد.

۱- کمک به کاهش وزن

زنجبیل به کنترل اشتها کمک می‌کند. با مصرف زنجبیل هر روز صبح احساس نیاز به خوردن کمتر می‌شود. بهترین روش مصرف زنجبیل به‌منظور کاهش وزن، جوشانده زنجبیل یا آب زنجبیل است. برای تهیه جوشانده زنجبیل لازم است ابتدا مقداری آب را جوشانده و سپس دو تکه زنجبیل را به آن اضافه کنید. این مخلوط را مدتی بجوشانید و سپس از صافی رد کنید تا آماده مصرف شود.

۲- حفظ سلامت مو و پوست

مصرف مرتب آب زنجبیل هر روز صبح به حفظ سلامت پوست و مو کمک کرده چرا که آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در آن برای پوست و مو مفیدند.

همچنین از بدن در برابر عفونت‌های پوستی و بیماری‌ها حفاظت می‌کند.

۳- بهبود سلامت روده‌ها

با مصرف زنجبیل بیشتر اختلالات گوارشی برطرف می‌شود.

۴- کاهش التهاب

زنجبیل به دلیل خواص ضدالتهابی نیز شناخته شده است. مصرف مرتب زنجبیل هنگام صبح در طولانی مدت به کاهش التهاب منجر می‌شود.

۵- کنترل سطح کلسترول

زنجبیل همچنین سطح کلسترول را کنترل می‌کند. افزایش سطح کلسترول بد خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد و برای سلامت قلب ضرر دارد. با مصرف این چاشنی خوراکی می‌توان سطح کلسترول بد خون را کاهش داد.

ثبت‌اسناد
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک ساوجبلاغ

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۳۱۰۱۲۰۰۱۳۴۱ مورخ ۱۳۹۸/۴/۱۹ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم مصطفی احمدی فرزند جلیل به کد ملی ۰۰۳۶۴۲۵۴۴۳ به شماره شناسنامه ۱۸۷۸۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۷۹۰/۳۷ متر مربع پلاک ۲ اصلی از صفحه ۴۹۹ دفتر ۳۶ واقع در سلیمانخانی حوزه ثبتی ساوجبلاغ از سهمی آقای /خانم علی محمد خانصاحب تبریزی به عنوان صاحب نسق محرز گردیده لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روزدر روزنامه های کثیر الانتشار و محلی همزمان در یک تاریخ چاپ و آگهی می‌شوددر صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از رسید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض درخواست 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. م الف:۲۰۵

تاریخ چاپ اول:۹۸/۵/۱
تاریخ چاپ دوم :۹۸/۵/۱۶

رشیدی
کفیل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساوجبلاغ

تازه‌های سلامت

رژیم غذایی ویژه‌مبتلایان کبدچرب

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه کبدچرب غیرالکلی بیماری است که بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید، گفت: این بیماری در افراد چاق و افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خون‌شان بالاست، بیشتر دیده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آزیتا حکمت دوست با اشاره به علل بروز بیماری کبدچرب غیرالکلی، با بیان اینکه این بیماری زمینه ژنتیکی هم دارد، گفت: در این بیماری تری گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به تدریج در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، اصطلاحاً می گویند فرد دچار کبدچرب غیرالکلی شده است.

تاثیر مستقیم استرس در پیشرفت بیماری کبدچرب

وی ادامه داد: با بروز استرس یا بیماری‌های جزئی که بر سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارند، سلول‌هایی که دچار تجمع چربی شده‌اند، ملتهب می‌شوند و فاز دوم بیماری به شکل هپاتیت چرب غیرالکلی بروز پیدا می‌کند. تا این مرحله کبدچرب قابل درمان است، اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله سیروز و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد، زیرا در این مرحله سلول‌های کبدی تخریب شده و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

کبد چرب نشانه خاصی ندارد

وی با بیان اینکه متأسفانه کبد چرب نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش، سونوگرافی و فایبرواسکن می‌توان این بیماری را تشخیص داد، تصریح کرد: البته برخی علائم از جمله خستگی و درد در ناحیه سمت راست شکم می‌تواند نشان دهنده این بیماری باشد.

نوع تغذیه موثر در بروز بیماری کبد چرب

وی با تاکید بر اینکه فرد مبتلا باید به متخصص تغذیه مراجعه کند، تصریح کرد: فرد مبتلا باید برای پیشگیری از حاد شدن بیماری و ورود به مرحله ۲ و ۳، تحت نظر دکتر تغذیه رژیم گرفته و به بهبود خود کمک کند. حکمت دوست با اشاره به نوع تغذیه موثر در بروز بیماری کبد چرب، اظهار کرد: میزان کربوهیدرات به خصوص کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر و شیرینی و چربی، به خصوص چربی‌های اشباع، باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن زیتون استفاده کنند. همچنین چربی گوشت را چه قرمز و چه سفید بگیرند و ترجیحا در هفته بیش از ۲ مرتبه گوشت قرمز نخورند.

سبک زندگی و رژیم غذایی مخصوص مبتلایان کبد چرب

وی با بیان اینکه مبتلایان باید مصرف فیبر را افزایش دهند، گفت: فیبر در انواع سبزی، سبوس و غلات به وفور یافت می‌شود. بنابراین مصرف سبزی و غلات سبوس‌دار برای این بیماران آزاد است. میوه‌ها گرچه فیبر دارند، اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان محدود (حداکثر ۳ واحد) و در دفعات مختلف مصرف شوند. یعنی بیمار مبتلا به کبد چرب نمی‌تواند ۳ میوه را یکباره مصرف کند. به گفته وی، موادغذایی با خواص ضدالتهابی مثل روغن ماهی و سیاه‌دانه نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. غذاهای سرخ کرده برای این افراد مناسب نیست و بهتر است مواد غذایی را به صورت آب پز یا بخارپز مصرف کنند. این عضو هیات علمی دانشگاه با بیان اینکه ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبد چرب ضروری است و حتماً باید روزانه ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش کنند، گفت: به کمک فعالیت بدنی، چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود. افراد مبتلا به این بیماری برای پایین آوردن چربی و قندخون باید دارو مصرف کنند و مصرف مکمل‌هایی مثل روغن ماهی، پروبیوتیک‌ها، بزرک و سیاه‌دانه (به میزان حداکثر ۲گرم در روز) که خواص ضدالتهابی دارند نیز برای پیشگیری از پیشرفت بیماری کمک کننده است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸