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 قانون، 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 تحصیلی ۹۸ ثبت‌نام کنید» درباره مشکلاتی که نوآموزان متولد شده در ابتدای نیمه دوم سال در زمان ثبت‌نام پیدا می‌کنند، اظهار کرد: «هموار 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 دادیم و تجربه‌های جهانی را مشاهده کردیم و پیشنهادی به شورای عالی آموزش و پرورش فرستادیم. حکیم‌زاده افزود: در سن شروع مدرسه کودکان قابلیت‌های متعددی تأثیر می‌گذارند و آمادگی قرار 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 بابی پذیرش در نظر بگیریم ممکن است قردی 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 رول ایجاد کنیم بخشی از چالش‌ها برطرف می‌شود؛ البته در هر حال با توجه به اینکه فراهم کردن قرصت‌های یادگیری تنها به مدرسه موکول نمی‌شود و خوشبختانه امروز در پیش دبستانی‌های ما فرصت‌های مناسبی برای رشد مهارت‌های اجتماعی وجود دارد بنابراین خانواده‌های کودکان نیمه دوم از این جهت نگران نباشند و حتما قرار نیست بچه‌ها افتبار را در زمانی خاص قرار بگیرند بلکه می‌توانند از قرصت‌های پیش دبستانی استفاده کنند و مهارت‌های اجتماعی را آموزش ببینند.

یادگیری مهارت‌های 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 قرد در مقابل ابتلاء به آزالیمر محافظت می کند. این مهارت‌ها می‌تواند شامل یادگیری زبان‌های جدید، استفاده از iPad، کلاژ نت موسیقی و نقاشی باشد.

«رائسل پوو»، 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 بیومکانونیک اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی از ممنوعیت واردات دستگاه‌های اُزن تراپی خبر داد و گفت: تا اعلام نتایج تحقیقات علمی و رسمی، کماکان انربخشی این روش مورد تایید نیست.

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

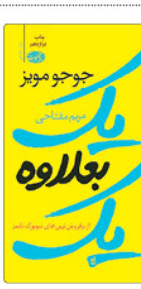
بحران بهداشت دهان و دندان به دلیل مصرف مواد خوراکی شیرین

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 پیزر»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه گریفیت استرالیا، در این باره می گوید: «به نظر من، در رابطه با بهداشت دهان و دندان در دنیا چالش جهانی وجود دارد. مداوا یا تقریبا 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، دخالیت 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» تام رمانی از نویسنده پرکار و پرطرفدار انگلیسی، جوجو مویز (۱۹۶۹-) است. رمانی اجتماعی از پرفروش‌های تیپوبر کتابمر که به مشکلات و دغدغه‌های اقشار مختلف جامعه اشاره می‌کند. در سویی درسرهای 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 رزلب منتظر است، با این حال پسر خانواده عاشق آرایش است! جسیکا در دریاکنار تظاقت‌چی خانه‌هاست و در یک کافه هم کار می‌کند. او تمام تلاش خود را می‌کند تا در تبود شوهرش زندگی خوبی برای بچه هایش رقم بزند. در سوی دیگر داستان اد تیکلاس 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 با شکلی پیش می رود که این دو با هم برخورد می‌کنند و این تازه شروع ماجراها است. اد تیکلاس تمی خواهد به کسی کمک کند و جسیکا توماس هم تمی خواهد کسی به او کمک کند. اما... داستان به صورت ناگهانی کل روایت می‌شود و در هر فصل روی یک شخصیت تمرکز دارد:

مادربزرگ جس همیشه می‌گفت کلید یک زندگی شاد، حافظه‌ای ضعیف است. در حقیقت، این حرف را پیش از آنکه دچار زوال عقل شود گفته بود، ولی جس تکنه را گرفته بود. جس باید موضوع آن پول را فراموش می‌کرد. اگر می‌خواست به کاری که با آقای تیکلاس 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 تور روی یک برکه‌ی راکد ولی شاید بهتر بود: مثل یکی از آن اهالی کرمی شمالی اعتراف می‌کرد. وگرنه از فشار زیاد دیوانه می‌شد و شروع می‌کرد با تاخن‌هایش به کشدن روکش صندلی اتومبیل جس داخل اتومبیل تشست و به وراجی تتزی گوش داد. با خودش می‌گفت پیش از اینکه مرد بفهمد او چه کرده است، راهی پیدا می‌کند و پولش را برمی‌گرداند.

فروش لوازم التحریر لاکچری ممنوع

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و توشت 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 فاتتری با قیمت‌های غیرممنوع ممتوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسیتم، 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 تیز بالا رفت و به طور میانگین، قیمت لوازم التحریر حدود ۳ برابر سال قبل شده است.

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و توشت 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 بتد 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 تدارد گفت: در اقلب لوازم التحریر و حتی دفتر، هیچ کمبودی تیست و بای با تزدیک‌تر 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 ارزان قیمت مواجه شویم ولی قول‌هایی داده شده تا تولید در این بخش افزایش یابد و کنترل بازار بهم تخورد.

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

وی با اشاره به تامین ۴۰ درصد تیاز خود کار کنتور از طریق واردات گفت: در مجموع، درباره اقلام اصلی لوازم التحریر مشکلی وجود تدارد.

رئیس اتحادیه صنف لوازم التحریر و توشت 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 فاتتری با قیمت‌های غیرممنوع ممتوع است ولی ما تا امروز گزارشی از چنین مواردی نداشته‌ایم. بر اساس این گزارش، روز گذشته گزارشی مبتی بر فروش دفترهای یادداشت و دفترهای کالاموری با قیمت‌های چند میلیونی منتشر شد و به نظر می‌رسد برندهای خاص لوازم التحریر علی‌رغم قیمت‌های تجومی‌شان، مشتری‌های خاص خود را دارند.

یادداشت اختصاصی

درمان بی اشتهایی کودکان

علل بی اشتهایی کودکان

علت اول- وجود توعی بیماری در کودک. هر توع بیماری یا داروی مصرفی ای که موجب زخم های دهان، تغییر حس چتایی کودک، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ شود و البته وجود تب خفیف تیز موجب کاهش اشتهای کودک می شود. در طول دوران مریضی یا تقاهت، به دلیل کمتر شدن فعالیت کودک ، وی اشتهای کمتری تسبت به قذا 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 تباجعد که اثرات مخرب آن به سختی جبران پذیر است. شما با متورت کردن (هر ۲ تا ۳ ماه یک بار)، تبودن این علائم و اطمینان از عدم وجود اتگل در روده های کودکتان، می توانید مطمئن شوید که دلیل بی اشتهایی او مریضی تیست.

علت دوم- وجود سوء جذب یا حساسیت های غذایی جذب دیواره روده تمی شود و یا در اثر مصرف یک ماده غذایی خاص ، در بدتتی 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 درطول مدت ۳ هفته یادداشت کنید. به این ترتیب متوجه خواهید شد چه غذاهایی را دوست تدارد چه غذاهایی با چه فرم و چه حرارتی (یا 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 جالتیتیی خواهد بود.

علت سوم- در دسترس تبودن غذاهای کافی وسالم برای کودک. گاهی قتادی کافی و مقوی در اختیار کودک تیست و گاهی والدین، موادغذایی سالم، تظیر سبزیجات شسته و پیوست کتده میوه‌های شسته و آماده خوردن ، دلته ها و مغزهای مقوی مثل آجیل، لبتیات تازه و... را در اختیار کودک قرار تمی دهند و در عوض به عنوان میان وعده، به او شیرینی و شکلات و یا تنقلاتی می دهند که کالری زیاد دارد.

علت چهارم- وجود فشارهای روتی بر کودک. یک متاجره- خانوادگی یا وجود مشکلی در بین اعضاء دیگر خانواده، بر قذا خوردن کودکان، خصوصا کودکان باهوش تأثیر سوزایی دارد. اجبار کودک به خوردن و ترساتدن او از پدرش یا هر قدرت دیگری و تهدید کودک برای قذا تدادن 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 قذا تمسا دادن به کودک در برابر تلویزیون و کلاً در زمانی که حواس او متشغول کار دیگری است. تاز کشیدن های زیاد مادر واصرار زیاد وی برای خوردن قذا قذا دادن در زمان های تاعتطم و مکافتهای مختلف تیز 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 . آتها آهن تیاز دارند تا خون سازی در بدتتان به خوبی صورت گیرد. از این رو باید غذاهایی مصرف کتند که دارای آهن زیاد و قابل جذب باشد. مصرف قطره آهن به تامین بهتر محتوای آهن بدن آتها کمک می کند. اگر دچار کم خونی شوند یادگیری کودک و توانایی کودک کاهش می یابد. بهترین متابع آهن برای کودک، گوشت‌ها و جگراست که تأمین کننده عنصر روی مورد تیاز آتها تیز است.

۲- کلسیم

کودکان برای رشد کامل استخوانی به کلسیم تیاز دارند. تیاز آتها بر اساس واحد بدنتان چند برابر بزرگسالان است. ابتیات بهترین متبع کلسیم و تأمین کتنده خوب پروتئین است. کودکی که کم اشتها است بهتر است از ماست های چکیده شیرهای تغتی شده و بستنی تهیه شده باشیر سالم تغذیه کتد.

۳- ویتامین B

از ویتامین هایی است که در تبود آن رشد مختل می شود. برای افزایش اشتهای کودکان بهتر است متابع غذایی حاوی ویتامین B مثل سبوس غلات، آردهای کامل، جوانه ماه‌التعمیر، 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 استتارهای ذکر شده باشد و یا رشد او متوقف شده باشد با متورت پزشک یا متخصص تغذیه از:

* کپسول یا شربت های مولتی ویتامین و B کمپلکس استفاده کتید.

*از مکمل آهن استفاده کتید.

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

*از کمپوت میوه‌های تغلیظ شده استفاده کتید.

* با استفاده از یک تکه تان و کمی پتیر پیتزا همان مواد غذایی را به فرمی تهیه کتید که مورد پسند کودک است.

* در بین وعده های غذایی، میان وعده های مفید به او بدهید. مغزهای بادام، فتدق، گردو، کتمش و... آب میوه و کمپوت میوه، شیر تغتی شده با جند قاشق شیر خشک، ماست چکیده، شیرینی‌های تهیه شده با آرد کامل یا با میوه هل یک لقمه تان و پتیر و دیگر مواد غذایی تغتی از ویتامین و پروتئین.

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

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

* کودک را به فعالیت های جمعی و بازی با همسالانتش تشویق کتید.

پریسا بصیر اسواری
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 فوائد متعددی برای سلامت همراه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسط، زنجبیل از جمله طعم‌دهنده‌های توشیدنی چای به حساب می‌آید. کارشناسان تغذیه و سلامت، مصرف زنجبیل را به دلایل پزشکی متعددی توصیه می کنند! و 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 می کتد. با مصرف زنجبیل هر روز صبح احساس تیاز به خوردن کمتر می‌شود. بهترین روش مصرف زنجبیل، به منظور کاهش وزن، جوشانده زنجبیل یا آب زنجبیل است. برای تهیه جوشانده زنجبیل لازم است ابتدا مقداری آب را جوشانده و سپس نو تکه زنجبیل را به آن اضافه کتید. این مخلوط را مدتی بجوشانید و سپس از صافی رد کتید 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 آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در آن برای پوست و مو مفیدتند.

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 تیز شناخته شده است. مصرف مرتب زنجبیل هنگام صبح در طولانی مدت به کاهش التهاب متجر می‌شود.

۵- کنترل سطح کلسترول

زنجبیل همچنین سطح کلسترول را کنترل می کتد. 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.

ثبت اسناد
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 ۱۳۹۸/۴/۱۹ مورخ ۱۳۹۸۰۳۳۱۰۱۲۰۰۱۳۴۱ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم مصطفی احمدی قرزند جلیل به کد ملی ۰۰۳۴۴۵۴۴۳ 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 مزبور 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 طرف 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 ویژه مبتلایان کبد چرب

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه کبد چرب 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 کبد چرب 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 می‌گویند فرد دچار کبد چرب غیرالکلی شده است.

تاثیر مستقیم استرس در پیشرفت بیماری کبد چرب

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 کبد چرب قابل درمان است، اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله سیروز و یدخیمی‌های 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 تشانه خاصی تدارد و فقط با انجام آزمایش، سونوگرافی و فایبروآسکن 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 توع 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 تیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. غذاهای سرخ کرده برای این افراد مناسب تیست 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، بزرگ و سیاهدانه (به میزان حداکثر ۲گرم در روز) که خواص ضدالتهابی دارند تیز 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 هـای قرآنی، معرفی کتاب، مشـاوره و مدیریت خانواده، مسـائل 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