

گوناگون

نان سنتی بهترین گزینه برای پیشگیری از دیابت

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو، از برتری نان‌های اصیل ایرانی همچون سنگک، بربری و لولش نسبت به نان‌های صنعتی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا، رویا امیری گفت: راز این برتری در فرایند تخمیر طولانی‌تر و اسازحت کالی خمیر نهفته است. این ویژگی باعث شده که نان‌های سنتی شاخص گلیسمی پایین‌تری نسبت به نان‌های صنعتی مانند نان‌های فانتزی و تست داشته باشند. به زبان ساده، مصرف این نان‌ها کمتر انرژی را به ازای و با شیب ملایم‌تری افزایش می‌دهد که برای پیشگیری از دیابت و مدیریت وزن یک امتیاز بزرگ محسوب می‌شود.

وی با تأکید بر تفاوت میان نان‌های سنتی، افزود: نان سنگک به دلیل استفاده از آرد با درصد سیوس بالاتر و نمک کمتر، وضعیت بهتری از نظر استانداردهای تغذیه‌ای دارد و انتخاب هوشمندانه‌تری برای مصرف روزانه محسوب می‌شود. امیری ادامه داد: مدت‌هاست نان سنتی سالم تنها در وجود سیوس نیست، بلکه در تخمیر کامل آن است. نالی که از آرد سیوس‌دار تهیه شده و فرصت کافی برای تخمیر داشته باشد، دو مزیت مهم دارد: نخست، بهبود جذب مواد معدنی، زیرا فرایند تخمیر ترکیبات بازدارنده جذب را تجزیه کرده و املاحی مانند آهن و کلسیم بهتر جذب می‌شوند. دوم، تقویت سلامت گوارش، زیرا این نان مانند یک پروبیوتیک طبیعی عمل کرده و به تنظیم عملکرد روده و بهبود حرکات آن کمک می‌کند.

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو، در عین حال تأکید کرد: مصرف سیوس خام و تخمیر نشده که در برخی نانوایی‌ها تنها در مرحله آخر خمیر به آن اضافه می‌شود، می‌تواند فواید نان سنتی را کاهش دهد. زیرا ماندگاری به نام فیتات در آن فعل باقی مانده و جذب املاح حیاتی نیز مانند آهن و روی و کلسیم را محدود می‌کند. امیری افزود: حتی سالم‌ترین نوع نان نیز باید به اندازه نیاز روزانه انرژی فرد مصرف شود و در کنار سایر گروه‌های غذایی اصلی قرار گیرد تا یک رژیم غذایی کامل و متعادل محقق شود.

کدام گروه خونی بیشتر از همه سکنه مغزی می‌کند؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد گروه خونی افراد می‌تواند ریسک سکنه مغزی زودرس را تغییر دهد. زیر گروه A1 با افزایش احتمال تشکیل لخته خون، ریسک سکنه قبل از ۶۰ سالگی را بالا می‌برد. در حالی که گروه خونی O خطر کمتری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، دانشمندان به تازگی دریافته اند که احتمال ابتلا به سکنه مغزی زودرس می‌تواند با گروه خونی افراد مرتبط باشد. زیر گروه A1 از گروه خونی A با انتی‌ژن‌های بیشتری پیش از ۱۷ هزار نفر که سابقه سکنه مغزی داشته‌اند و افزایش می‌دهد و با ریسک بالاتر سکنه قبل از ۶۰ سالگی مرتبط است. در حالی که گروه خونی O با ریسک پایین‌تر سکنه در ارتباط است.

به گزارش ساینس الرت، این مطالعه بر اساس بررسی داده‌های ژنتیکی بیش از ۱۷ هزار نفر که سابقه سکنه مغزی داشته‌اند و افزایش یافته به ۶۰۰ هزار نفر از افراد سالم انجام شد و نشان می‌دهد که ژنتیک، حتی در افراد جوان، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده‌ای در سلامت قلب و مغز داشته باشد.

دانشمندان هنوز دلیل دقیق افزایش ریسک سکنه در افراد دارای زیر گروه A1 را نمی‌دانند، اما احتمال می‌دهند که این گروه خونی با روند تشکیل لخته‌های خون و عملکرد رگ‌ها مرتبط باشد. تحلیل‌های ژنتیکی همچنین نشان می‌دهد که سکنه‌هایی که در ستین پایین رخ می‌دهند، مکانیزم متفاوتی نسبت به سکنه‌های دیررس دارند. در ستین بالای ۶۰ سال، نقش گروه خونی در ریسک سکنه کمتر دیده می‌شود و عوامل دیگری مانند رسوب چربی در شریان‌ها و بیماری‌های مزمن قلبی بیشترین تأثیر را دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که گروه خونی B دارند نیز حدود ۱۱ درصد بیشتر احتمال دارد دچار سکنه مغزی شوند. شونده طبق یافته‌های پیشین، نواحی ژنتیکی مرتبط با گروه خونی (ABO locus) با تشکیل اختلالی مرتبط، رسوب کلسیم در شریان‌ها و افزایش ریسک حمله قلبی در ارتباط هستند.

دکتر استیون کیتر، متخصص عروق و نویسنده ارشد مقاله می‌گوید: «سکنه‌های زودرس می‌توانند جان فرد را تهدید کنند و افرادی که از مرگ نجات پیدا می‌کنند نیز ممکن است حتی بعد از بهبود از سکنه با مشکلات جسمی و محدودیت‌های عملکردی طولانی‌مدت مواجه شوند. شناخت نقش ژنتیک و گروه خونی می‌تواند به طراحی روش‌های پیشگیری دقیق‌تر و هدفمندتر کمک کند.» با این وجود، محققان می‌گویند ریسک بالاتر سکنه در افراد با زیر گروه A1 نسبی و محدود است و نیازی به آزمایش یا مراقبت ویژه فراتر از توصیه‌های عمومی ندارند. آنها تأکید می‌کنند که برای درک بهتر اهمیت و دامنه این نتایج، نیازمند مطالعات بیشتری با نمونه‌های متنوع از نظر نژادی و جغرافیایی هستیم.

زنان و خانواده

توصیه متخصصان: مادران مبتلا به آنفلوآنزا شیردهی را قطع نکنند



مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: آنفلوآنزای مادر ممانعی برای شیردهی نیست و آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرکز ملظوم «حری» کشوری و مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران - درباره شیردهی مادر در زمان ابتلا به آنفلوآنزا گفت: ابتلا به بیماری‌های میکروبی از جمله آنفلوآنزا که یک بیماری ویروسی است باعث تولید آنتی‌بادی در بدن مادر می‌شود و این آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به کودک منتقل می‌گردد، بنابراین بهترین راه محافظت شیرخوار، ادامه شیردهی است. وی افزود: تنها نکات ضروری برای این مادران، استفاده از ماسک، تست‌نشوی دستها و رعایت بهداشت هنگام شیردهی است.

واکسن آنفلوآنزا توصیه می‌شود این متخصص همچنین درباره واکسیناسیون بیان کرد:

تکند و نوشیدن مایعات تنگ مهمی در دفع سموم دارد. آبد آب سبزیجات و دمنوش‌هایی مانند زنجبیل و نعناع می‌تواند برای مادران شیرده مفید باشد و مصرف منافع ویتامین E همچون بادام فندق و تخم آفتابگردان نیز توصیه می‌شود.

به گفته وی، همچنین منابع ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، کیوی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی، تنگ حفاظتی برای ریه در برابر آلرژی‌ها دارند و مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی کمک می‌کند. مظلوم ادامه داد: کلم بروکلی، گل کلم و کلبرگ، اسفناج، جعفری، کرفس و هویج در حفظ سلامت مادر مؤثر هستند. حتی برخی از این سبزیجات مانند کرفس، موجب افزایش ترشح شیر مادر نیز می‌شوند.

علت مخالفت آموزش و پرورش با تعطیلی مدارس بودجه بلا تکلیف «شاد» در انتظار تصویب در قانون

فرهادی ادامه داد: رئیس جمهور دستور داده بود از محل مسئولیت‌های اجتماعی در بخش تفریحی، زیرساخت‌ها تقویت شود. اکنون همکاران در حوزه تفریحی در این زمینه فعال هستند و تلاش می‌کنند تا در صورت تأمین سرور آن را در اختیار شاد قرار دهند. جلسات مختلفی در این زمینه برگزار و پیگیری هستیم. لازم به ذکر است چون بخشی از درآمدهای شرکت‌ها باید صرف مسئولیت‌اجتماعی شود، بخش مسئولیت اجتماعی حوزه تفریحی به تقویت زیرساخت‌ها در حوزه شاد می‌پردازد.

چرا بچه‌ها را تربیت نمی‌کنی؟ می‌توهم دچار تروما شود

«تربیت» نباید به هیچ وجه زیر سؤال برود. بعضی از والدین با این توجیه که «لان که بچم عقلش نمی‌رسد» به فرزندانش چیزی نمی‌گویند اما چند سال بعد وقتی همان فرد زنی گشته است، می‌گوید: «دیگه لان که سن یادگیریش گذشته و باید از بچگی یاد می‌گرفتم» این‌ها توجه‌های غیرمسئولانه‌ای هستند که در نهایت باعث شکل‌گیری جامعه‌ای می‌شود که هر کسی فقط و فقط به فکر خودش است اما میباید آب در دلش تکان بخورد! اگر می‌بینیم بعضی از دهه هشتادی‌ها خواهان مرزهای بیشتری هستند برخی از دهه نودی‌ها اصلی‌اش به خود پدر و مادرهایی برگردد که هم از نه شتدین خوششان نمی‌آید شاید دلیل اعتقادی به تربیت فرزندشان ندارند و تا وقتی تربیت اصولی وجود ندارد، نتیجه‌اش می‌شود همین چیزی که امروز متناقدان هستیم.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رای شماره ۱۰۵۲۴-۱۰۵۲۴-۱۰۵۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبتی حوزه ثبت ملک نظر آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی سهیل حق نژاد فرزند نادر به شماره ملی ۰۲۸۷۰۰۰۲۸۹۰ در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۵۷/۱۱ متر مربع از مالکیت میر عادل صفا خونسبت به پلاک ۴۹۵ فرعی از ۸۱ اصلی ذیل دفتر ۷۹۰ شماره ۱۹۰ واقع در سعید اباد حوزه تبتی ساوجبلاغ استان البرز تأیید و رای هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض می‌بایست به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات و پس از طی تشریفات قانونی سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه: ۲۰۷۱۹۲۳ نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۰۹

بشیر تغییر داده
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ساوجبلاغ
از طرف سعید میرعلی‌لو

فقط یک چیزی به گوششان خورده است. از طرف دیگر این توصیه‌ی تکراری و مبهم به والدین که سعی کنید دوست بچه‌ها را باشید و باعث شده پدر و مادرها بخواهند از نقش والدگری فاصله بگیرند. این وسط نه معلوم است منظور از رفقت با بچه‌ها چیست و نه اینکه تربیت چه انگشالی دارد که بعضی از والدین از آن گریزان هستند؟

مشکلات اقتصادی هم مزید بر علت شده تا برخی از والدین بگویند «حاصیج تا شب این‌قدر مشغولیم که دیگه وقت نمی‌کنیم به بچه‌ها برسیم» که البته این هم توجیهی است تا برخی والدین از نقش و مسئولیت‌شان فاصله بگیرند. گویا اینکه همان پدر و مادرها چند ساعت در روزی وقت می‌گذارند هم نکته‌ی مهمی است که باید به آن توجه کرد. یا هر ملایکی که در نظر بگیریم، کودک را باید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رای شماره ۱۰۵۲۴-۱۰۵۲۴-۱۰۵۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت تبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبتی حوزه ثبت ملک نظر آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عیسی یکه رنجبر فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۳ صادره از نظر آباد مبتنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین بابی اراضی به مساحت ۱۳۰ متر مربع از پلاک تبتی ۲۶ اصلی از مالکیت شهرداری نظر آباد ذیل صفحه ۵۰ و دفتر ۹۰ بر برای سند به شماره ۱۹۴۴۲ مورخ ۱۳۸۲/۰۲/۲۶ دفتر ختنه ۲۰۹ تهران واقع در صالح آباد بخش حوزه ثبت ملک نظر آباد محرز گردیده لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست 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. مهلت: ۲۳/۱۲/۲۰ شناسه: ۲۰۶۰۲۴۴ نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۰۹

مهدی خان آشنا
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نظر آباد