

خواص شگفت انگیز مغزها

کودکاتی که مادرانشان در سه ماه اول بارداری، به‌طور متوسط ۷۴ گرم در هفته از مغزها مصرف می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری مغزها را مصرف نمی‌کنند، از ضریب هوشی، حافظه و توجه و تمرکز بهتری برخوردارند



محبوبه روحانی مطلق– مصرف مغزها در دوران بارداری تأثیرات مختلف و فراوان روی سلامت کودک برجای می‌گذارد و به عبارتی خاصی شگفت انگیز دارند. اما کدام مغزپجات و چه میزان از آن‌ها را باید مصرف کرد و نوع تأثیرات این مغزها روی سلامت کودک چگونه است؟ آن گونه که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گزارش داده است، مصرف مغزها در اوایل دوران بارداری می‌تواند موجب بهبود رشد عصبی -روان‌شناختی کودک شود. مشخص شده است کودک‌کانی که مادرانشان در سه ماه اول بارداری، به‌طور متوسط ۷۴ گرم در هفته از مغزها مصرف می‌کنند، در مقایسه با کودک‌کانی که مادرانشان در دوران بارداری مغزها را مصرف نمی‌کنند، از ضریب هوشی(IQ)، حافظه و توجه و تمرکز بهتری برخوردارند. مغزهایی مانند بادام، گردو، بادام‌زمینی و فندق، فولید زیادی برای سلامت دارند. مغزها سرشار از اسیدهای چرب چندغیراشباع و سایر مواد مغذی مفید از جمله فیبر و ویتامین‌F هستند؛ این ترکیبات به کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، از جمله پرفشاری خون، دیابت و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. به‌طور کلی، مغزها غنی از اسید فولیک و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند که برای رشد سیستم عصبی اهمیت زیادی دارند. این اسیدهای چرب را تنها می‌توان از طریق رژیم غذایی دریافت کرد، زیرا بدن قادر به سنتز آن‌ها نیست، به همین دلیل به آن‌ها اسیدهای چرب ضروری گفته می‌شود. نیاز زنان باردار به اسیدهای چرب امگا ۳ نسبت به زنان غیرباردار افزایش می‌یابد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این اسیدهای چرب می‌توانند نقش مهمی در زمان‌بندی دوره بارداری و وزن هنگام تولد نوزاد داشته باشند. در دوران بارداری، مصرف یک مشت از مغزها می‌تواند موجب تجمع این ترکیبات در قسمت پیشانی مغز جنین

شود و در نتیجه به بهبود حافظه و سایر عملکردهای شناختی کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند مصرف مغزها در اوایل دوران بارداری می‌تواند فولید طولانی‌مدتی برای رشد حرکتی و شناختی کودک داشته باشد. مصرف مغزها در دوران بارداری به دلیل محتوای بالای پروتئین آن‌ها مورد تأیید قرار گرفته است. در گذشته، سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) توصیه می‌کرد زنان بارداری که در اعضای نزدیک خانواده خود سابقه آلرژی، از جمله اگزما، آسم و آلرژی غذایی دارند، از مصرف بادام‌زمینی در دوران بارداری اجتناب کنند، با این حال، تحقیقات جدیدتر شواهد کافی برای ارتباط میان مصرف بادام‌زمینی در دوران بارداری و ایجاد آلرژی به بادام‌زمینی در نوزاد نشان نداده‌اند، بنابراین NHS توصیه خود را تغییر داده است و در حال حاضر زنان باردار را تشویق می‌کند که بادام‌زمینی یا کره بادام‌زمینی مصرف کنند، مگر این که خودشان به بادام‌زمینی حساسیت داشته باشند یا پزشکشان توصیه دیگری کرده باشد. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که اگرچه مصرف مغزها در مراحل اولیه بارداری با رشد بهتر کودک ارتباط دارد، مصرف مغزها در سه ماه سوم بارداری موجب بهبود قابل‌توجهی در رشد

عصبی – روان‌شناختی کودک نمی‌شود؛ این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که تأثیر عوامل درونی و بیرونی بر رشد جنین در طول دوران بارداری متفاوت است و تأثیر وضعیت تغذیه‌ای مادر در اوایل بارداری برجسته‌تر است. اما مغزها چگونه به بهبود عملکرد عصبی – روان‌شناختی کودک کمک می‌کنند؟

نقش اسید فولیک
اسید فولیک در مراحل اولیه بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا این ویتامین از گروه ویتامین‌های B به تشکیل لوله عصبی جنین کمک می‌کند. کمبود اسید فولیک می‌تواند منجر به نقایص شدید هنگام تولد، از جمله آناتسفال(فقدان بخش عمده مغز) در مغز و ستون فقرات شود. هر زن در سنین بارداری باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کند تا از پیامدهای نامطلوب بارداری جلوگیری شود.

نقش اسیدهای چرب امگا ۳

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ نیز در دوران بارداری اهمیت دارد؛ این اسیدهای چرب برای رشد ساختاری و عملکردی مغز جنین، شبکه چشم و سیستم ایمنی ضروری هستند. شواهد علمی نشان می‌دهند که اسیدهای چرب چندغیراشباع با مجموعه‌ای از عملکردهای فیزیولوژیک از جمله تنظیم بیان ژن، حفظ ترکیب غشای سلولی و تنظیم کانال‌ها و پروتئین‌های غشایی ارتباط دارند. علاوه بر این، این اسیدهای چرب دارای اثرات ضدالتهابی هستند که می‌تواند به‌ویژه در دوران بارداری مفید باشد.

میزان دریافت توصیه‌شده امگا ۳

بر اساس توصیه صورت گرفته، میزان دریافت کافی روزانه اسیدهای چرب امگا ۳ عبارت است از:
میزان توصیه‌شده روزانه زنان باردار ۱/۴ گرم در روز و زنان شیرده ۱/۳ گرم در روز؛ این مقدار برای حمایت از رفتار، توجه، تمرکز، حافظه و توانایی یادگیری کودکان مورد نیاز است. سطح پایین امگا ۳ در مغز جنین می‌تواند با اختلالات شناختی و مشکلات رفتاری مانند اضطراب، افسردگی و پر خاشگری همراه باشد.

خوب است بدانیم



صبحانه سیوس‌دار بدون شکر افزوده، لوبیای پخته‌شده، نخودفرنگی سبز پخته‌شده، کدوخلوایی کنسروشده، کلم بروکسل پخته‌شده، سیب‌زمینی شیرین پخته‌شده، پاپ‌کورن، انواع کدوهای زمستانی پخته‌شده، بروکلی پخته‌شده و دانه سویای پخته‌شده.

میوه‌های پرفیبر

گلابی

فیبر: ۵/۵ گرم؛ مقدار مصرف: یک گلابی متوسط
گلابی فیبر بیشتری نسبت به سیب دارد و سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C است. متخصصان توصیه می‌کنند در صورت امکان از مصرف گلابی کنسروشده خودداری شود، زیرا گلابی‌های کنسروی اغلب در آبمیوه یا شربت نگهداری می‌شوند که حاوی قند و کربوهیدرات افزوده است.

کیوی

فیبر: ۵/۴ گرم؛ مقدار مصرف: یک پیمانه
کیوی علاوه بر فیبر، حاوی مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های مختلفی مانند ویتامین C است. مقدار فیبر موجود در یک پیمانه کیوی کمی بیشتر از مقدار متوسط فیبر موجود در یک سیب است و دو عدد کیوی کوچک، تقریباً دو برابر یک پرتقال فیبر دارند. کیوی معمولاً با خارج کردن گوشت میوه از پوست مصرف می‌شود، اما متخصصان اشاره می‌کنند که خوردن پوست کیوی می‌تواند میزان دریافت فیبر را حدود ۵۰ درصد افزایش دهد.

سایر مواد غذایی پرفیبر

بسیاری از مواد غذایی مغذی دیگر نیز فیبر بیشتری نسبت به یک سیب دارند. برای افزایش دریافت فیبر، می‌توانید سبزیجات و غلات کامل بیشتری را در برنامه غذایی خود بگنجانید، از جمله: غلات

آیا می‌توان میوه کپک زده را خورد؟

گاهی اوقات می‌توان کپک‌ر از میوه‌های سفت و کهرطوبت جدا کرد، اما میوه‌های نرم معمولاً باید دور ریخته شوند. آیا تا به حال شده که برای خوردن یک تکه میوه برنامه‌ریزی کرده باشید، اما ناگهان متوجه شوید که قسمتی از آن کپک‌زده است؟ اگر بافت میوه سفت باشد، ممکن است بتوانید کپک‌را جدا کنید، مانند سیب یا برخی از انواع سفت‌تر گلابی، می‌توانید قسمت‌های کپک‌زده‌ای را که قطرشان کمتر از ۲/۵ سانتیمتر است، جدا کنید، سپس میوه برای خوردن بی‌خطر است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، از برش مستقیم در قسمت کپک‌زده خودداری کنید، زیرا می‌تواند آلودگی را به جاقوو سایر قسمت‌های میوه منتقل کند. اگر بیش از یک قسمت از میوه کپک‌زده باشد، بهتر است برای احتیاط آن را دور بیندازید. همیشه این احتمال وجود دارد که کپک به قسمت‌های عمیق‌تر میوه نفوذ کرده باشد، حتی اگر نتوانید آن را ببینید. اگر میوه نرم‌تری مانند هلو، انواع‌توت‌وپرتقال باشد، بهتر است کل میوه را دور بریزید. وقتی صحبت از میوه‌های کوچک‌تر مانند انواع‌توت‌های می‌شود، اگر کپک روی یک یا دو توت باشد و شما قصد دارید چندین توت را همزمان بخورید، نیازی نیست کل آن را دور بریزید. فقط توت کپک‌زده‌و هر توتی را که به طور مستقیم با آن در تماس بوده است دور بریزید.

چرا کپک فراتر از آن‌چه می‌بینید پخش می‌شود؟

کپک‌ها قارچ‌های کوچکی هستند که روی غذا یا گیاهان رشد می‌کنند. گاهی اوقات می‌توانید آن‌ها را ببینید و گاهی اوقات نمی‌توانید. کپک‌ها گهایی دارد که می‌توانند به غذا یا گیاهان مجاور پخش شوند. غذاهای با رطوبت بالا، مانند میوه‌های نرم، محیط مناسبی را برای پخش آسان‌تر کپک فراهم می‌کنند. کپک ممکن است به قسمت‌های دیگر میوه فراتر از آن‌چه می‌بینید برسد.

بیشتر کپک‌ها بی‌ضرر هستند حتی در انواع خاصی از پنیرها، کپک بخشی از نحوه تولید آن هاست، با این حال برخی از کپک‌ها می‌توانند باعث مشکلات تنفسی یا واکنش‌های آلرژیک شوند. گاهی اوقات، کپک‌ها می‌کونو کسین‌ها یا ترکیبات

سلامت نامه

راهکارهای درمان و کنترل شپش سر

برخلاف تصور رایج، ابتلا به شپش سر، ارتباطی با وضعیت اقتصادی – اجتماعی یا میزان تمیزی فرد ندارد و ممکن است در هر قشری از جامعه مشاهده شود

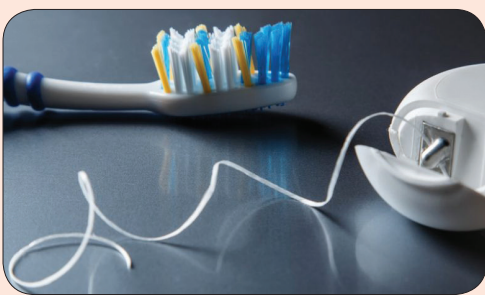


رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با اشاره به افزایش احتمال بروز پدیکولوزیس(شپش سر) همزمان با فصل پاییز و بازگشایی مدارس، بر شناسایی به‌موقع، درمان صحیح و رعایت اصول پیشگیری برای کنترل این بیماری تأکید کرد.

«فصل... پسندیده» اظهار کرد: شپش سر یکی از مشکلات شایع بهداشتی در محیط‌های تجمعی، به‌ویژه مدارس است و برخلاف تصور رایج، ابتلا به آن ارتباطی با وضعیت اقتصادی – اجتماعی یا میزان تمیزی فرد ندارد و ممکن است در هر قشری از جامعه مشاهده شود. وی افزود: عامل ایجادکننده شپش سر، حشره‌ای خون‌خوار و بدون بال به نام Pediculus humanus capitis است که حدود ۲ تا ۳ میلی‌متر طول دارد و با شش پا و چنگال‌های قلاب‌مانند خود به ساقه مو می‌چسبد؛ این انگل توانایی پرواز، جهش یا شنا ندارد و عمدتاً از طریق خزیدن جابه‌جا می‌شود. «پسندیده» تماس مستقیم سر با سر را شایع‌ترین راه انتقال دانست و گفت: بازی کودکان، در آغوش گرفتن و تماس نزدیک و طولانی می‌تواند موجب انتقال شپش شود. انتقال غیرمستقیم نیز اگرچه کمتر شایع است، از طریق استفاده مشترک از کلاه، شال گردن، مقنعه، بالش، ملحفه، برس و کش مو امکان‌پذیر است. وی درباره چرخه زندگی این انگل توضیح داد: شپش ماده تخم‌های خود یا «رشد» را با ماده‌ای چسبنده و مقاوم، در فاصله کمتر از ۶ میلی‌متری پوست سر روی ساقه مو می‌چسباند. رشد یک معمولاً طی ۷ تا ۱۰ روز باز می‌شوند و نطف‌ها پس از طی مراحل رشد، طی ۹ تا ۱۲ روز به شپش بالغ تبدیل می‌شوند. شپش بالغ نیز بدون دسترسی به خون انسان معمولاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بین می‌رود. وی خارش پوست سر، به‌ویژه در نواحی پشت گوش و پس سر، احساس قلقلک یا حرکت در لابه‌لای موها و مشاهده دانه‌های سفید یا خاکستری مایل به زرد‌ای روی ساقه مو را از علایم شایع آلودگی عنوان کرد. «پسندیده» ادامه داد: رشد، برخلاف شوره سر به راحتی از مو جدا نمی‌شود و به ساقه مو محکم چسبیده است؛ همچنین خاراندن مداوم می‌تواند موجب ایجاد ضایعات آگزماپی و زخم‌های پوستی و در مواردی عفونت‌های باکتریایی ثانویه مانند زردخیم شود. رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر ضرورت درمان صحیح اظهار کرد: «پسندیده» ادامه درمانی، استفاده از لوسوسن یا شامپوی پرطرفترین یک درصد است. در این روش، ابتدا موها با شامپوی معمولی و بدون نرم‌کننده شسته و با حوله خشک می‌شوند، سپس فرآورده به تمام موها و پوست سر، به‌ویژه پشت گوش‌ها و ناحیه گردن، مالیده و پس از ۱۰ دقیقه به‌طور کامل آبکشی می‌شود. وی تأکید کرد: درمان باید ۷ تا ۱۰ روز بعد تکرار شود، زیرا هیچ پدیکولوسیدی تخم‌ها را به‌طور کامل از بین نمی‌برد و تکرار درمان برای از بین بردن نوزادان تازه متولدشده پیش از رسیدن به مرحله بلوغ ضروری است. وی شانه‌زدن مکانیکی با شانه دندان‌ریز را نیز از اقدامات مؤثر برای خارج کردن رشد از موها دانست و افزود: استفاده از شانه‌های مخصوص با دندان‌های فلزی متراکم می‌تواند به جدا کردن رشد‌ها کمک کند و استفاده از سرکه رقیق‌شده یا نرم‌کننده نیز شانه‌زدن را آسان‌تر می‌کند. «پسندیده» با اشاره به اقدامات محیطی برای کنترل شپش گفت: لباس‌ها، ملحفه‌ها و کلاه‌های مورد استفاده طی ۴۸ ساعت گذشته باید با آب داغ، حداقل ۶۰ درجه سانتی‌گراد، شسته و با حرارت بالا خشک شوند. وسایلی که امکان شست‌وشوی آن‌ها وجود ندارد نیز می‌توانند به مدت دو هفته در کیسه پلاستیکی در بسته قرار گیرند. وی افزود: شانه و برس‌ها باید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار داده شوند. «پسندیده» با هشدار نسبت به استفاده از مواد خطرناک برای درمان شپش تصریح کرد: استفاده از نفت، گازوئیل، حشره‌کش‌های کشاورزی یا خانگی به دلیل خطر مسمومیت و آسیب‌های پوستی و عصبی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. وی در پایان بر ضرورت بررسی اعضای خانواده و افراد در تماس نزدیک با فرد مبتلا تأکید کرد و گفت: افراد دارای آلودگی باید پس از تأیید ابتلا، به‌صورت هم‌زمان تحت درمان قرار گیرند. «پسندیده» همچنین بر نقش مدارس و مربیان بهداشت در شناسایی و کنترل موارد ابتلا تأکید کرد و افزود: بررسی‌های دوره‌ای موی دانش‌آموزان، شناسایی به‌موقع موارد پیگیری روند درمان می‌تواند در کنترل و پیشگیری از گسترش شپش سر در محیط‌های آموزشی مؤثر باشد. وی خاطر نشان کرد: در تمام مراحل شناسایی و درمان، حفظ حرمت و محرمانگی دانش‌آموزان و پرهیز از انگ‌زنی ضروری است و فرایند درمان باید با رعایت اصول بهداشتی و حفظ شأن دانش‌آموز انجام شود.

چند نکته درباره سلامت دهان و دندان سالمندان

سالم بودن دهان و دندان در بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی سالمندان نظیر روابط اجتماعی، نحوه صحبت کردن، ظاهر و توانایی غذا خوردن آن‌ها نقش دارد



یک کارشناس سلامت دهان و دندان گفت: بهداشت دهان و دندان، یکی از مهم‌ترین موضوعات مرتبط با سلامت عمومی بدن در سالمندان است که تأثیر مستقیمی روی جسم و روان آنان می‌گذارد. دکتر «پنهان‌ولسی‌زاده» افزود: افزایش سن و بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند سلامت و

عملکرد دهان را تحت تأثیر قرار دهد. به گفته وی، سالم بودن دهان و دندان در بسیاری از جنبه‌های مهم زندگی سالمندان نظیر روابط اجتماعی، نحوه صحبت کردن، ظاهر و توانایی غذا خوردن آن‌ها نقش دارد. دکتر «ولی‌زاده» تأکید کرد: تغییرات بیولوژیکی ناشی از افزایش سن به عنوان بیماری تلقی نمی‌شوند، اما باعث ایجاد محدودیت‌هایی در عملکرد اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود. وی گفت: تعداد دندان‌ها یا خراب شدن آن‌ها را یکی از این تغییرات برشمرد و گفت: این تغییر با قدرت جویدن، نوع غذای انتخابی سالمندان و در نتیجه کمبودهای غذایی و سوءتغذیه ارتباط دارد. دکتر «ولی‌زاده» خاطرنشان کرد: برطرف شدن مشکلات دندان‌ی، علاوه بر کمک به بهبود وضعیت جسمانی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان نیز کمک می‌کند. کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به سالمندان توصیه کرد که سالی یک بار یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنند حتی اگر مشکلات دهان و دندان ندارند. به گفته وی، سالمندان باید روزی یک بار با استفاده از نخ دندان سطوح بین‌دندانی را تمیز کنند و سپس مسواک بزنند. وی تأکید کرد: در صورتی که سالمندان، دندان‌ی در دهان خود ندارد نیز باید برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت و هرچه سریع‌تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنند. دکتر «ولی‌زاده» یادآور شد: اگر دندان مصنوعی تمیز نشود ممکن است باعث ایجاد عفونت‌های مختلف در محیط دهان شود. دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. وی خاطر نشان کرد: اغلب سالمندان به دلیل مصرف برخی از داروهای خاص یا بیماری‌های زمینه‌ای، دچار خشکی دهان می‌شوند؛ این خشکی حتی سبب گسترش باکتری‌ها در دهان و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های مختلف در دهان می‌شود. به گفته وی، اگر سالمندی به خشکی دهان دچار شود، این مسئله را باید با دندانپزشک درمیان بگذارد؛ در این مواقع دندانپزشکان با توصیه‌های کاربردی یا تجویز دارو، محیط مناسب مشکل را برطرف می‌کنند. دکتر «ولی‌زاده» در خاتمه سخنان خود با اشاره به این که بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند، تأکید کرد: هر زخمی در ناحیه دهان باید جدی گرفته شود و فرد برای پیگیری موضوع حتماً باید به دندانپزشک مراجعه کند.

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

برابر پرونده شماره ۰۹۹۵۵۴۱۵۲۱۰۸۴۰۰۶۸ ۳۹۹۰۶ و رای شماره ۰۵۰۱۶۱۱۶ ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنودت تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خاتم حمید یزدانی به شناسنامه شماره ۶۴۸ کدملی ۰۶۸۱۳۹۹۰۶۶ صادره ایران فرزند آدینه محمد در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی باغی به مساحت ۱۴۵۲.۴۸ متر مربع باغی در قسمتی از شش‌دانگ پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۲۱۴ –اصلی-واقع در اراضی موسوم به عرب بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنود از محل مالکیت ثبتی آدینه محمد یزدانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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.
شماره:۲۲۱۲۵۱

علیرضا حاج محمدی رئیس ثبت اسناد و املاک

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴

توسعه کسب و کار با تبلیغات «روزنامه خراسان شمالی» ۰۵۸۳۲۲۲۲۲۱۱