

<b>خراسان شالی</b>	روزنامه خراسان شمالی روزنامه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۴ ۱۲ شوال ۱۴۰۵ شماره ۴۳۲۹	<b>صاحب امتیاز:</b> موسسه فرهنگی هنری خراسان <b>مدیرعامل و مدیر مسئول:</b> حسن سعیدی <b>دفتر مرکزی:</b> مشهد، بلوار شهید سادای(سازمان آب) پلاک ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهر چاپ خراسان	<b>صدوق پستی:</b> ۹۱۷۳۵-۵۱۱ <b>تلفن:</b> ۵۱۰۳۷۶۳۲۰۰۰ <b>نمابر دبیرخانه:</b> ۰۵۱-۳۷۶۲۳۲۹۵ <b>پاکت:</b> ۲۰۰۰۹۹۹	<b>ادرس:</b> بخنود، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ع) <b>تلفن اشراک:</b> ۳۳۳۹۷۶۲ <b>دفتر مرکزی پذیرش اکپه۱:</b> ۳۳۳۹۷۶۴	<b>سلامت</b>
--------------------	---	--	--	--	--------------

## سلامت نامه

توصیه هایی به مادران برای تغذیه نوزادان

## حذف خودسرانه منابع غذایی ممنوع



یک فوق تخصص گوارش و کبد کودکان با اشاره به این‌که خیلی از مادرانی که نوزاد را با شیر خودتغذیه می‌کنند پیش از بروز هر نشانه‌ای بسیاری از مواد غذایی را حذف می‌کنند، گفت: نباید به صورت خودسرانه هیچ یک از منابع غذایی اصلی از رژیم غذایی مادر حذف شود.

دکتر دامبرحسین حسینی، با اشاره به این‌که در حساسیت نوزاد به شیر، متداول‌ترین و اولین احتمال، حساسیت به پروتئین‌های گاوی است، اظهار کرد: حساسیت نوزادان به پروتئین شیر، مسئله‌ای مشکل ساز و یکی از شایع‌ترین مواردی است که از ابتدای تولد بسیاری از والدین با آن مواجه هستند. وی با اشاره به این‌که خیلی از مادرانی که نوزاد را با شیر خود تغذیه می‌کنند پیش از بروز هر نشانه‌ای بسیاری از مواد غذایی را حذف می‌کنند، افزود: در ابتدای تولد این ذهنیت وجود دارد که باید لبنیات از سید غذایی مادر حذف شود؛ این اقدام اشتباه، منجر به حذف مهم‌ترین منابع غذایی می‌شود که ضرر آن متوجه مادر و نوزاد است. به گفته دکتر حسینی،، شیرخواران در شش ماه اول تولد با توسط شیر مادر و یا با فرمولاه(شیرخشک) تغذیه می‌شوند؛ در دسته اول نیازی نیست به صورت خودسرانه هیچ منبع غذایی اصلی از رژیم غذایی مادر حذف شود. وی ادامه داد: برخی از مواد غذایی مثل فست‌قودها و غذاهای حاوی افزودنی‌های صنعتی چون فاقد ارزش غذایی هستند، در سید غذایی جایی ندارند و عملاً حذف این مواد تأثیری هم در روند رشد نوزاد نخواهد داشت. فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی تأکید کرد: حذف مواد غذایی حساسیت‌زا مثل پروتئین‌های گاوی، لبنیات، گندم، غذاهای دریایی، آجیل‌ها، گوشت یا سویا نباید به‌صورت خودسرانه انجام شود. وی با اشاره به این‌که یکی از نگرانی‌های خانواده‌ها دفع خون در مدفوع است، تأکید کرد: دفع رگ های خفیف خون یا نقاطی خونی در مدفوع پس از بررسی توسط پزشک متخصص معمولاً اهمیت چندانی ندارد اما در مواردی که مقدار زیادی خون در مدفوع مشاهده می‌شود یا دفع مدفوع به‌صورت اسهالی، یا حاوی بلغم زیاد یا همزمان با مشاهده اگزمای پوستی و یا علایم تنفسی است، بررسی بیشتر توسط پزشک متخصص اهمیت زیادی خواهد داشت. وی ادامه داد: در حساسیت نوزاد به شیر، متداول‌ترین و اولین احتمال، حساسیت به پروتئین‌های کازین شیر است. وی با اشاره به این‌که در نوزادان شیر مادر خوار، در درجه اول باید شیر پاستوریزه گاوی یا گوسفندی یا سایر دام‌ها از سید غذایی مادر حذف شود، خاطر نشان کرد: اگر با حذف شیر شرایط نوزاد بهتر نشود باید در بازه‌های زمانی دوره‌هایی سایر مواد غذایی تا رسیدن به شرایط طبیعی نیز حذف شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: با حذف غذایی که نوزاد به آن حساسیت دارد، رفته رفته شرایط سلامت نوزاد عادی می‌شود، بنابراین مادر باید حداقل در بازه زمانی شش تا ۹ ماه رژیم عاری از ماده حساسیت‌زا را رعایت کند. دکتر حسینی» درباره شیرخوارانی که از فرمولاه یا اصطلاحاً شیرخشک استفاده می‌کنند نیز گفت: اگر به هر دلیلی مادر قصد شیر دادن به کودک را نداشته باشد، باید از شیرخشک‌های معمولی استفاده شود و اگر مواردی از حساسیت مثل اگزمای پوستی، اسهال، دفع خون در مدفوع، علامت‌های تنفسی مثل سرفه زیاد، حساسیت، خس خس و خس خس هنگام تنفس دیده شد، در درجه اول، احتمال حساسیت به پروتئین گاوی وجود دارد. وی گفت: در تغذیه چنین شیرخوارانی لازم است از فرمولاهای حاوی پروتئین‌های هیدرولیزه مخصوصی که توسط متخصصان گوارش کودکان یا آلرژیست‌ها تجویز می‌شود، استفاده شود. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، توجه به ساینه ابتلا به آلرژی در خانواده‌هایی که سابقه آلرژی به پروتئین‌هایی گاوی در نوزادان قبلی خانواده وجود داشته هم نکته مهمی در انتخاب شیر خشک است؛ در این موارد اگر مادر به هر دلیلی قصد دارد از شیر خشک استفاده کند باید از شیرخشک‌هایی که پروتئین آن‌ها شکسته شده و اصطلاحاً به عنوان (hypoallergic) شناخته می‌شوند، استفاده شود.

## آگهی شماره ۱ هیأت نظارت بر انتخابات سومین دوره هیأت مدیره

## کانون وکلای دادگستری خراسان شمالی

در اجرای ماده ۴قانون کیفیت اخذ پروانه وکالت دادگستری مصوب ۱۳۷۶ وحسب تصمیم جلسه مورخ ۲۳/۰۱/۱۴۰۴ هیأت نظارت بر انتخابات سومین دوره هیأت مدیره کانون وکلای دادگستری خراسان شمالی از همکاران ارجمندی که تمایل به عضویت در هیأت مدیره را دارند، تقاضا میشود برای ثبت نام همه روزه از دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ لغایت پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۰۸/۰۲/۱۴۰۴ ( غیر از ایام تعطیل رسمی ) در خواست کتبی خود را به همراه مدارک لازم به دفتر کانون تسلیم نمایند.

## شرایط عضویت در هیأت مدیره:

- داشتن پروانه معتبر اشتغال دائم در حوزه کانون وکلای دادگستری خراسان شمالی
- حداقل ۳۵ سال سن
- حداقل هشت سال سابقه وکالت یا چهار سال سابقه قضاوت به انضمام چهار سال سابقه وکالت
- نداشتن محکومیت انتظامی از درجه ۴ به بالا
- عدم اشتهار به فساد اخلاقی
- عدم ارتکاب اعمال خلاف حیثیت و شرافت و شئون شغل وکالت
- واجد بودن شرایط بند های الف تا ز ماده ۲ قانون کیفیت اخذ پروانه وکالت دادگستری

## مدارک لازم برای ثبت نام:

- درخواست کتبی
- دو برگ فتوکپی از اوراق شناسنامه و کارت ملی
- دوقطعه عکس اداری
- دو برگ فتوکپی پروانه وکالت معتبر
- محل ثبت نام:**
- کانون وکلای دادگستری خراسان شمالی –واقع در خیابان طالقانی شرقی بالاتر از میدان شهید روبه روی بیمه ایران ساختمان کانون وکلای دادگستری طبقه چهارم
- مهلت ثبت نام:**
- از مورخ ۲۵/۰۱/۱۴۰۴ لغایت پایان وقت اداری روز دو شنبه ۰۸/۰۲/۱۴۰۴ (غیر از ایام تعطیل رسمی)
- تاریخ اخذ رأی متعاقباً اعلام خواهد شد.

## هیأت نظارت برانتخابات دومین دوره انتخابات

## کانون وکلای دادگستری خراسان شمالی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل و مدیر مسئول: حسن سعیدی
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید سادای(سازمان آب) پلاک ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهر چاپ خراسان

روزنامه خراسان شمالی
روزنامه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۴
۱۲ شوال ۱۴۰۵
شماره ۴۳۲۹

# چاقی، تهدید خاموش سلامت در استان

**بر اساس آخرین آمار ارائه شده از سوی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، حدود ۶۵ درصد از جمعیت بزرگسال این استان با در جاتی از چاقی یا اضافه‌وزن روبه‌رو هستند و در میان کودکان و نوجوانان نیز روند افزایش وزن نگران کننده است**



هر چند بسیاری از این غذاها مغذی هستند، اما نحوه پخت چرب و مصرف زیاد آن و برنج می‌تواند خطر چاقی را افزایش دهد. وی تأکید می‌کند: با کمی اصلاح در نحوه پخت و استفاده از روغن‌های سالم و کنترل حجم وعده‌ها، می‌توان فرهنگ غذایی بومی را به‌فرصت تبدیل کرد نه تهدید.

### نان کامل مصرف کنید

دکتر «سنگ سفیدی» پزشک تغذیه هم مصرف نان کامل را برای کنترل وزن توصیه و عنوان می‌کند: مصرف نان کامل بر احساس سیری و کنترل وزن تأثیر دارد. فیبرهای موجود در نان کامل، سرعت تخلیه‌معدرا کاهش می‌دهدو احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند. این عامل می‌تواند در کنترل وزن و جلوگیری از پرخوری نقش مؤثری داشته باشد. وی ادامه دمی دهد: مصرف منظم نان کامل با کاهش LDLو افزایش HDL همراه است. مصرف منظم نان کامل به دلیل داشتن فیبر و ترکیبات پلی فنولی می‌تواند در کاهش تری گلیسرید و LDLو در مقابل افزایش HDL خون نیز کمک کننده باشد. وی می‌افزاید: نان کامل چیزی فراتر از یک منبع فیبر است و مصرف آن به دلیل داشتن ترکیبات مفید و سلامت‌بخش متعددی می‌تواند تأثیرات شگرفی بر سلامت افراد در جامعه داشته باشد، بنابراین با انتخاب مصرف نان کامل با کیفیت می‌توان گامی مؤثر در جهت تغذیه سالم‌تر، بهبود وضعیت سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها برداشت.

### اهمیت سبک زندگی در پیشگیری از چاقی

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز با اشاره به اهمیت سبک زندگی در پیشگیری از چاقی می‌گوید: چاقی یکی از مهم‌ترین معضلات بهداشتی عصر حاضر است که ریشه آن در چهار عامل اصلی سبک زندگی شامل تغذیه، فعالیت بدنی، مدیریت استرس و خودمراقبتی نهفته است. «نسرین علیزاده» با تأکید بر این که نوع و میزان غذای مصرفی از ارکان اصلی در مدیریت وزن است، می‌افزاید: علاوه بر تغذیه، داشتن فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس و مشکلات روانی، ترک دخانیات و مراجعه به موقع برای دریافت مشاوره‌های تخصصی نقش مهمی در پیشگیری از اضافه‌وزن دارد. وی ادامه می‌دهد: عوامل محیطی و ژنتیکی نیز می‌توانند در بروز چاقی نقش داشته باشند، اما با تغییر سبک زندگی می‌توان تا حد زیادی بر این عوامل غلبه کرد. برای مثال، آلودگی‌های محیطی نیز از جمله عواملی است که به صورت غیرمستقیم می‌تواند در کاهش تحرک و افزایش وزن مؤثر باشد. وی خاطرنشان

## آگهی مزایده بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد در راستای آئین نامه معاملاتی خود یک قطعه زمین با کاربری گردشگری در روستای کلاته فیروزه شیروان را از طریق مزایده عمومی عرضه نماید ، متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات و خرید اسناد مزایده ، همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۳ بجتمعها و ایام تعطیل رسمی ، به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان شیروان مراجعه و هماهنگی لازم را به عمل آورند ، آخرین مهلت تحویل پاکتها به اداره حراست بنیاد مسکن استان ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ می باشد . همچنین پاکتهای حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ راس ساعت ۱۲:۰۰ در محل اداره کل بنیاد مسکن مفتوح و قرائت خواهد شد .

**توضیحات مهم :**
۱- مبلغ شرکت در مزایده معادل ۱۰٪ قیمت پامزید معادل ۵۶۰۰۸۴۴۳۳۶۰۱ بانک مسکن مرکزی بخنود واریز گردد .
۲- عرصه مندرج در جدول ذیل بر اساس متر مربع و قیمت کلی به ریال بوده ملک عرضه شده شش دانگ می باشد .
۳- مزایده گذار در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات خرید مختار بوده می باشد .
۴- شرایط پرداخت بصورت یک پک نقدی و حد اکثر ۲۰ روز پس از انتخاب برنده مزایده خواهد بود .
۵- به پیشنهادات فاقد سپرده معتبر یا کمتر از مبلغ و یا نظایر آن و همچنین به پیشنهادات فاقد امضاء، مشروط و مخدوش و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر واصل می شود ترتیب اثر داده نمی شود .
۶- از طریق مراجعه محترم به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان شیروان می باشد.
۷- کلیه پیشنهادات باید به صورت پاکتهای در بسته به صورت مجزا ۱- پاکت الف فرم شرایط و مشخصات مزایده ۲- پاکت ب سپرده و مبلغ پیشنهادی قرارداد ارائه گردد .

مشخصات مورد مزایده				
ردیف	محل ملک	متراژ- متر مربع	قیمت هر متر مربع-ریال	قیمت پایه-ریال
۱	کلاته فیروزه شیروان	۴۲۸۷	۴.۵۰۰۰۰۰ ریال	۱۹.۲۹۱.۵۰۰۰۰۰

### روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

شناسه آگهی: ۱۹۰۹۳۳۰

<b>در اجرای ماده ۴ قانون و ماده ۱۲ آئین نامه اجرائی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بخنود مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کنترل انتشار و محلی) بنشر ذیل آگهی می گردد:</b>
۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۹۹۹۹.۷۹ متر مربع ایتباعی حسین خانی فرزند محمد زمان از محل مالکیت ثبتی محمد ولی محمدی برابر رای مورخ ۱۹۸۴/۰۵/۳۰-۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۸۳۲.۵۸ متر مربع ایتباعی حسین خانی فرزند محمد زمان از محل مالکیت ثبتی محمد ولی محمدی برابر رای شماره ۱۳۷۵/۰۲/۲۵-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹
۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۲۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۷۱۵۸.۹۲ متر مربع ایتباعی فاطمه رضانی فرزند شعبان از محل مالکیت ثبتی علی زربین برابر رای شماره ۱۳۷۹/۰۵/۳۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۳
۵-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۵ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۰۳۶۸.۳۵ متر مربع ایتباعی علی رضا نظام دوست فرزند محمد رضا از محل مالکیت ثبتی غلام رضا نظام دوست برابر رای شماره ۱۸۰۱۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱
۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۴۷۰۳.۵۱ متر مربع ایتباعی زهرا محبی فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۳۸۵۲/۰۵/۳۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸
۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۸۹۲.۳۹ متر مربع ایتباعی زهرا محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۳۳۰۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷
۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۷۴۳۱.۸۴ متر مربع ایتباعی حمیده محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۳۶۴۱/۰۵/۳۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
۱۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۴۸ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۹۹۸.۵ متر مربع ایتباعی حسن پهلوان فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی حسین سهرابی برابر رای شماره ۱۳۵۰۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۸۸۸.۷۹ متر مربع ایتباعی حسن پهلوان فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی حسن پهلوان برابر رای شماره ۱۸۲۴۱/۰۵/۳۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲
۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۳۲۱.۰۱ متر مربع ایتباعی طاهره محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۳۶۴۸/۰۴/۱۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
۱۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۶۷۵.۷۱ متر مربع ایتباعی طاهره محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی محمد حسن فلاح برابر رای شماره ۱۳۷۶۶/۰۵/۳۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۳
۱۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۰۵۰۰.۴۱ متر مربع ایتباعی علیرضا عباس زاده فرزند خادوردی به میزان سه دانگ مشاع از شش دانگ و عبد الرضا عباس زاده فرزند خادوردی به میزان سه دانگ مشاع از شش دانگ از محل مالکیت ثبتی عباسعلی خانی برابر رای شماره ۱۹۵۸۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۵/۰۱/۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم ۰۹/۰۲/۱۴۰۴

سعید عقیقی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو بخنود

شناسه آگهی: ۱۹۰۶۵۵۵