

خبر پزشکی

غذاهایی که می توانند باعث آلزایمر شوند



غذا نقش بسیار مهمی در زندگی ما انسان ها ایفا می کند.به ما لذت ، قدرت تحرک و راحتی می بخشد. اختلالات روحی و جسمی زیادی برای ما ایجاد می کند که یکی از این اختلالات ، آلزایمر و زوال عقل است. به گزارش بهداشت نیوز، امروزه به دلیل مشغله زیاد، غذاهایی که در سبدهای غذایی روزانه ما رایج هستند برای مغز و حافظه ما بسیار مضر هستند. غذاهایی مانند فست فود، شیرینی های بسیار چرب، مواد غذایی فرآوری شده مانند انواع کنسروها، کالباس و سوسیس و غیره باعث بروز آلزایمر می شوند.

پنیر فرآوری شده

این پنیر حاوی مقادیر بسیاری از چربی اضافی است. همچنین پنیر فرآوری شده پروتئین هایی را در بدن ایجاد می کند که به افزایش آلزایمر کمک می کند.

گوشت های فرآوری شده

مانند گوشت های دودی حاوی موادی به نام نیتروسامین هستند که باعث می شود کبد چربی تولید کند که برای مغز سمی هستند.

مواد غذایی سفید رنگ

این مواد شامل پاستا، کیک، شکر سفید، برنج سفید می باشند. مصرف این مواد باعث می شود تا در تولید انسولین تداخل ایجاد شود و مواد سمی به مغز ارسال شود.

باب کرن میکروفری

این ماده غذایی حاوی دی استیل است. دی استیل ماده ای شیمیایی است که باعث افزایش آمیلوید در مغز می شود. تحقیقات نشان داده است که افزایش آمیلوید در مغز، احتمال بیماری آلزایمر را افزایش می دهد.

شکر تصویه شده

شکر تصویه شده که غالباً در غذاهای فرآوری شده یافت می شود دارای کارتری هستند اما فاقد ویتامین ، مواد معدنی و فیبر هستند. ابتدا ممکن است مواد غذایی شیرین که حاوی شکر تصویه شده باشند، خوشمزه و جذاب باشند اما توجه داشته باشید که در دراز مدت ممکن است اشتهای شما به خوردن غذا کم شود و فقط با اضافه کردن شکر به غذاهای خود اشتها پیدا کنید!ا مثل نمک که برخی از افراد عادت دارند به غذای خود بزنند، با وجود اینکه غذا باز هم نمک دار!د همانطور که آلزایمر پیشرفت می کند، کمبود اشتها و از دست دادن وزن ممکن است به معضل شدیدی تبدیل شود.

پویش جدید وزارت بهداشت برای غربالگری و درمان رایگان «سل»



منتظر نمی‌ماند که کسی با شکایت علائم سل باید تا بعد از آن تازه به مرحله تشخیص سل برسیم بلکه ما فعلاًنه سراغ افراد مستعد می‌رویم.

مهم‌ترین گروه‌هایی که در اولویت بررسی هستند

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، اقدامات اخیر برای غربالگری مبتلایان سل را تشریح کرد و گفت: اگر فردی مشکوک به سل باشد با آزمایشات و رادیوگرافی رایگان تحت بررسی قرار می‌گیرد و در صورتی که مشخص شود بیمار است، صرف نظر از ملیت به صورت کاملاً رایگان تحت درمان قرار می‌گیرد.

او تأکید کرد: بر این اساس ما به دنبال این هستیم که چه جمعیت‌هایی هستند که اگر میکروب سل در بدن آنها وجود داشته باشد، استعداد بروز بیماری بیشتری دارند؟ یعنی چه کسانی هستند که احتمالاً سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف‌تر از جامعه عمومی است؟ گروه‌هایی از این افراد را در برنامه‌های راهبردی خود داریم و دانشگاه‌های علوم پزشکی برای این گروه‌های خاص بیماریابی فعال انجام می‌دهند و

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، اقدامات اخیر برای غربالگری مبتلایان سل را تشریح کرد و گفت: اگر فردی مشکوک به سل باشد با آزمایشات و رادیوگرافی رایگان تحت بررسی قرار می‌گیرد و در صورتی که مشخص شود بیمار است، صرف نظر از ملیت به صورت کاملاً رایگان تحت درمان قرار می‌گیرد.

دکتر مهشید ناصحی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره غربالگری «سل» ذیل اجرای کمپین واکسیناسیون تکمیلی اتیباع غیرایرانی، گفت: نکته مهم این است که این بسیج تنها به اتباع غیرایرانی محدود نمی‌شود، یعنی ۳۰ تا ۴۰ درصد افرادی که در این پویش ممکن است تحت پوشش واکسیناسیون یا بیماریابی سل قرار گیرند، ایرانی هستند.

وی افزود: برآورد ما این است که یک چهارم تا یک پنجم جمعیت کشور، یک زمانی از زندگی خود از ابتدای تولد تا سن فعلی، میکروب سل وارد بدن آنها شده است، اما وقتی میکروب سل وارد بدن فردی شود فقط ۵ تا ۱۰ درصد احتمال دارد که در طول عمرش زمانی که سیستم ایمنی‌اش ضعیف می‌شود، میکروب از حصار دفاع ایمنی بدن خارج شده، تکثیر شود و بیماری ایجاد کند.

او تأکید کرد: بر این اساس ما به دنبال این هستیم که چه جمعیت‌هایی هستند که اگر میکروب سل در بدن آنها وجود داشته باشد، استعداد بروز بیماری بیشتری دارند؟ یعنی چه کسانی هستند که احتمالاً سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف‌تر از جامعه عمومی است؟ گروه‌هایی از این افراد را در برنامه‌های راهبردی خود داریم و دانشگاه‌های علوم پزشکی برای این گروه‌های خاص بیماریابی فعال انجام می‌دهند و

متخصص تغذیه ورژیم درمانی تاکید کرد؛

باور اشتباه مردم از مصرف نان ویسکویت سبوس دار



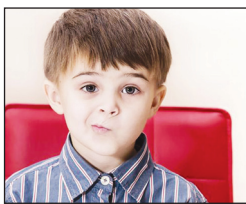
بیسکویت سبوس دار بخورید.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص رفع گرسنگی با خوردن بیسکویت های سبوس دار، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، تیرنگ نیستانی گفت: یکی از باورهای غلط و متداولی که بین عموم مردم رواج دارد این است که هر زمان احساس ضعف یا گرسنگی دارید،

روانپزشک کودک و نوجوان مطرح کرد:

علت بروز تیک در کودکان



فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله در خصوص تیک در کودکان، نکاتی را توضیح داد.

به گزارش مهر، شکوفه رادفر، در برنامه کودک و مادر شبکه سلامت، در تعریف تیک گفت: تیک‌ها، حرکات و اصوات تکراری، ناگهانی، غیر ارادی، ناموزون و کلیشه‌ای هستند، که به دو نوع صوتی و حرکتی که هر کدام نیز به دو نوع ساده و پیچیده وجود دارند، تقسیم بندی می‌شوند.

وی از تیک‌های ساده صوتی، به صاف کردن صدا، سرفه مکرر بدون دلیل، خرناس کشیدن و...، نام برد و از تیک‌های حرکتی ساده: به پرش پلک، چسبک زدن، جمع شدن پره های بینی، جمع شدن اطراف دهان و...، اشاره کرد.

شکوفه رادفر افزود: این تیک‌ها می‌توانند پیچیده باشند (تکرار کردن ناگهانی یک عبارت را، تیک صوتی پیچیده می‌گویند و درگیری بیش از یک گروه از عضلات را، تیک‌های حرکتی پیچیده می‌گویند، حرکات شانه، حرکات پیچیده سر و حرکات پیچیده دیگر) این متخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: اگر فرد فقط تیک صوتی و یا تیک حرکتی داشته باشد که در یک دوره بیش از چهار هفته و کمتر از یک سال ادامه داشته باشد؛ تیک گذرا نامیده می‌شود. اما اگر تیک صوتی و یا حرکتی، برای یک دوره بیش از یک سال وجود داشته باشد (به شرط اینکه زیر سن ۱۸ سال باشد و با ایجاد اختلال عملکرد در فرد همراه باشد) تیک حرکتی یا صوتی مزمن نامیده می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه از «اختلال تیک توره» که بسیار جدی و مزمن است نام برد و گفت: افراد مبتلا به این بیماری، خصوصیات از جمله تیک‌های حرکتی متعدد، همراه با حداقل یک تیک صوتی دارند که به طور متناوب در طول یک سال تجربه می‌شود.

وی افزود: اختلال تیک توره، بیماری بسیار جدی محسوب می‌شود که باعث متعددی برای فرد ایجاد می‌کند، این تبعات بسته به اینکه فرد در چه مقطعی از زندگی است، متفاوت خواهد بود. کودکان مبتلا به این اختلال، به دنبال سرزنش و تحقیر، معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و با افت عملکرد تحصیلی روبرو هستند، اگر به این دلیل، کودکان را از محیط آموزشی جدا کنند؛ ممکن است کودک به سمت افسردگی و اضطراب پیش برود، این کودکان برای ماندن در کنار همسالان خود ممکن است به رفتار خشم آمیز نیز متوسل شوند.

رادفر در پاسخ به این سوال که علت ایجاد تیک در کودکان چیست، گفت: مهم‌ترین عامل ژنتیک است، مادر مبتلا به تیک، بالاترین عامل ایجاد تیک در کودکان محسوب می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا استرس می‌تواند علت ایجاد تیک باشد، گفت: خیر، مگر اینکه فرد استعداد ژنتیکی ابتلا به تیک را داشته باشد. رادفر ادامه داد: ژنتیک عامل مهمی در انتقال بسیاری از بیماری‌ها است، به نظر می‌آید که در سیر تکامل کودک، در ناحیه از مغز (عقد‌های حرکتی متفاوتی ایجاد شود، که فرد را مستعد ابتلا به انواع تیک گرداند، که در شرایط پر استرس بروز پیدا می‌کند.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای سید داود جباری با وکالت خانم اکرم عسگری فرزند سید حسین باستاند ۲ برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نویبت به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۴۷۵۶۲ فرعی از ۶۴ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین که متعلق به وی می باشد به علت نقل مکان مفقود شده؛ با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت صادر و تسلیم شده سپس بلاواسطه / مع واسطه به متقاضی انتقال یافته که دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد لذا باستاند تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نویبت آگهی و منذکر می گردد هر کس نسبت به تملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را با پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی باین اداره تسلیم نماید. بدیهی است درصورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
شماره مسلسل ۵۹۵۱۷۴ – که برابر نامه ۹۶۰۴۵۵ – ۹۶۷/۱۹ شعبه اول مدنی بازداشت می باشد.

تاریخ انتشار: ۴ شنبه ۱۴۰۱/۱۱/۱۹
م/الف ۸۳۸/۹۷۱-ش
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خمین - علی چوگری

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۲۰۸۶ فرعی از سنگ ۵۶ اصلی

آقای مقدار ذاکری وکالتا ازطرف جلیل ذاکری فرزند علی اکبر با کد ملی ۰۴۲۹۹۶۶۰۷۲۶ طبق وکالت شماره ۲۵۴۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ درتخرانه ۲ دماوند با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضا شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۱۲۱۵۳۹۷۷۰۰۱۴۷۵ و شماره ترتیب ۲۴۲۴۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ دتفرخانه اسناد رسمی شماره ۲ دماوند طی درخواست وارده ۱۴۸۷۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:
۱- نام و نام خانوادگی مالک: جلیل ذاکری
۲- شماره پلاک ۲۰۸۶ فرعی از سنگ ۵۶ اصلی واقع در قریه مشاه حوزه ثبتی دماوند
۳- علت گم شدن: سرق
۴- خلاصه وضعیت مالکیت ۱،۱۷ دانگ شماع از ششدانگ عرصه یک قطعه زمین فائد مساحت پلاک ۲۰۸۶ فرعی ۵۴ ذیل شماره ثبت ۵۵۹۲۱ صفحه ۴۷۵ دفتر ۲۵۹ با شماره چاپی ۷۲۱۴۰۶ سند مالکیت ثبت و صادر شده است مورد ثبت در قید رهن و بازداشت نمی باشد. لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.
م/الف ۸۴۷/۴۴۴-ش
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- سید مهرداد صفائی

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۲۰۸۶ فرعی از سنگ ۵۶ اصلی

آقای مقدار ذاکری وکالتا ازطرف مریم ذاکری فرزند جلیل با کد ملی ۰۴۲۹۹۶۶۰۷۲۶ طبق وکالت شماره ۲۵۴۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ درتخرانه ۲ دماوند با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضا شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۱۲۱۵۳۹۷۷۰۰۱۴۸۱ و شماره ترتیب ۲۴۲۵۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ دتفرخانه اسناد رسمی شماره ۲ دماوند طی درخواست وارده ۱۴۸۷۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:
۱- نام و نام خانوادگی مالک: جلیل ذاکری
۲- شماره پلاک ۲۰۸۶ فرعی از سنگ ۵۶ اصلی واقع در قریه مشاه حوزه ثبتی دماوند
۳- علت گم شدن: سرق
۴- خلاصه وضعیت مالکیت ۰،۱۹ دانگ شماع از ششدانگ عرصه یک قطعه زمین به مساحت ۷۹۴۵ مترمربع پلاک ۲۰۸۶ فرعی موز از ۱۸فرعی از ۵۶ اصلی ذیل شماره ثبت ۱۲۵۷۱۱ صفحه ۱۹۴ دفتر ۷۴۸ با شماره چاپی ۷۴۴۰۴۰ سند مالکیت ثبت و صادر شده است مورد ثبت در قید رهن و بازداشت نمی باشد. لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.
م/الف ۸۴۷/۴۴۵-ش
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- سید مهرداد صفائی

جدول

شماره ۷۱۶۰

افقی

۱-شاعر قزوینی - مدال سوم - گروهی از مردم

۲-دارویی برای زخم - از مکانی معروف در مسجد نسبت برده و فامیلی شده - درختی بر سر

۳- آتچ به‌جا آوردنش لازم است- نوعی جامه نیکو - جانور عسل دوست-۴-وسیله ماهیگیری

- دوش و شانه - واحد پول عربستان ۵-کلمه تنبیه در مقام تاکید و تعجیل - جامه گشاد و بلند - زبان عرب زبان ۶-شکسته و خرد شده - از احادیث معروف- سوک و عزا ۷-اعداد - سلامتی بدن است و از هر نعمتی بهتر باشد - واحد سطح

۸-سال در لفظ ترکی - عملی که با تیغ تیز میسر است- برای بیماران آروزمندیم ۹- حرف مهمانخانه ۱۰-اخش کیلومتر از راه - از درختان جنگلی - بها بازار ۱۱-گردنه و جای برفگیر کوه

۱۲- تور دو تو - دورویی ۱۲-از اعضای داخلی بدن - عدد قمری - خشک- کلام ششانی ۱۳-محل گذر اظهار دوستی-دروغین - زر سرخ ۱۴-مظهر روشنائی - چوب ورنده - خدمتکار سالخورده

۱۵-از عشاق تاریخ است و منظومه‌یی سروده عبدالرحمان جامی - از گل های بهاری

عمودی

۱-عالم پنهان - هرگاه و به هر صورت- رشته‌یی از ورزش شنا ۲-هنر ادب نشده - نمایشگاه- مزه - تحفه نظنر ۳-دوخت نامریی - جله‌جا کننده - سرپها

۴-دوری و جدایی - ضمیر چند نفره - جماعتی از مردم - ساز از باطلاق آمده ۵-باشکوه - لولوی سر خرمن - طاق‌ت توآن ۶-هربر سرخ جامگان -

اندوه بسیار - دفع آفات نباتی میکند ۷-گریز از ترس- عهد قدیم - قمار باز خاکستر نشین ۸-شوم و بدبین - مدرسه تربیت معلم - صد سال است ۹-گردن

دراز خالخالی - خوراکی از شکمیه گوسفند - پیامد های ۱۰-سرباز زدن - نخستین سلسله - میر غضب ۱۱-درس‌زوری - نان پاره گدایی - برقرار است

۱۲-ام‌الخیائن- راکب رخش- مظهر روشنائی - شهر بلقیس ۱۳-ریاضیدان رباعی سبزا - بدکار است- نماز بموقع ۱۴-آبادانی - از محلات جنوب شرق تهران - مظهر روشنائی ۱۵-دست به دامن شدن - صاحب جاه و مرتبه



afarinesh_ostan@yahoo.com

اَفرینِش