

خبرها از عالم علم

تغذیه سالم در کودکان ۲ تا ۵ سال چگونه است؟



پروتئین موردنیاز کودکان ۲-۳ سال و ۴-۵ سال نیز به ترتیب ۱۳ و ۱۹ گرم در روز است. به گزارش بهداشت نیوز، بر خلاف دوران نوزادی، دوران کودکی دوره خاموش رشد است، اما رشد اجتماعی و شناختی کودک همچنان ادامه دارد؛ بعد از دو سالگی با آهسته شدن سرعت رشد اشتباهی کودک نیز کاهش می یابد و کاهش اشتها موجب کاهش تقاضای کودک می شود، بنابراین والدین نباید نگران رشد کودک باشند و برای اطمینان از وضعیت رشد و تغذیه کودک باید به کمک پایش رشد، کفایت غذای دریافتی کودک را بسنجند.

♦ **کودک ۵-۲ سال به چه میزان انرژی و پروتئین در طول روز نیاز دارد؟**

انرژی موردنیاز کودک ۲-۳ سال:

پسران: ۱۲۵۰-۹۵۰ کیلوکالری

دختران: ۱۱۵۰-۸۵۰ کیلوکالری

♦ **انرژی موردنیاز کودک ۴-۵ سال:**

پسران: ۱۴۷۵-۱۳۵۰ کیلوکالری

دختران: ۱۲۳۵-۱۲۵۰ کیلوکالری

پروتئین موردنیاز کودکان ۲-۳ سال و ۴-۵ سال نیز به ترتیب ۱۳ و ۱۹ گرم در روز است.

♦ **نکات ضروری و قابل توجه برای دریافت غذایی کافی در کودکان**

کودک در این سن ۳ وعده اصلی و دست کم ۳-۲ میان وعده نیاز دارد؛ میان وعده های مناسب برای این گروه سنی، شیر پاستوریزه، خرما، میوه و خشکبار است.

از دادن تنقلاتی ماند چیپس و پفک که ارزش تغذیه ای کمی دارد، بپرهیزید.

کودکان در این سن ۴-۲ برابر به کلسیم بیشتری نیاز دارند، بنابراین لازم است دست کم ۲ واحد لبنیات در روز استفاده کنند.

مصرف منابع غنی آهن مانند گوشت های لحم در برنامه غذایی کودک گنجانده شود.

باید توجه داشت اشتهای کودک مانند خلق و خوی او متغیر است، پس از مجبور کردن کودک به غذا خوردن بپرهیزیم.

حسن استقلال و انتخاب غذا را به کودک خود بدهیم.

در برابر ریخت و پاش کودک هنگام غذا خوردن، آرامش خود را حفظ کنیم و صبور باشیم.

مواظب باشیم کودک خواب کافی داشته باشد؛ خستگی و خواب آلودگی اشتهای کودک را کاهش می دهد.

برای تامین ویتامین A و C موردنیاز کودک از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی استفاده شود.

از دادن نوشیدنی های شیرین به دلیل خطر اضافه وزن، چاقی و پوسیدگی دندان تا حد امکان خوداری شود.

کاهش مصرف غذاهای آماده مصرف و غذاهای کنسروی مورد توجه قرار گیرد.

آکهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان پیرانشهر بشرح آرای صادره هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پیرانشهر،تصرفات مفروضی ومالکانه متقاضیان مشروحه ذیل واقع در روستای ابوبکر آباد پلاک ۱۴۵- اصلی بخش ۱۱- ارومیه را تأیید و رای به صدور سند مالکیت آنها صادر نموده که مراتب بشرح ذیل جهت اطلاع عموم آکهی میگردد

۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶۶/۲۳ مترمربع تحت پلاک ۱۹ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۲/۱۵/۶۷ مترمربع تحت پلاک ۱۸ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۵/۰۲ مترمربع تحت پلاک ۱۷ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۴۳۹/۳۲ مترمربع تحت پلاک ۱۶ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۳۳۳/۹۴ مترمربع تحت پلاک ۱۵ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۴۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۰۹۴/۳۸ مترمربع تحت پلاک ۱۴ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۸۳/۳ مترمربع تحت پلاک ۱۳ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۴/۹۱ مترمربع تحت پلاک ۱۲ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۹۱/۳۸ مترمربع تحت پلاک ۱۱ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۱۳/۲۷ مترمربع تحت پلاک ۱۰ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۲۴۱/۴ مترمربع تحت پلاک ۹ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۱۹۱/۹۴ مترمربع تحت پلاک ۸ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۷۷/۰۶ مترمربع تحت پلاک ۷ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۸/۹۱ مترمربع تحت پلاک ۶ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای رحیم بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۴۶۲۸۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۴۱۳/۸۸ مترمربع تحت پلاک ۵ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۱۲۲۱۸/۵۷ مترمربع تحت پلاک ۴ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۵۳/۳۴ مترمربع تحت پلاک ۳ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

۱۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۹۲۹/۲۷ مترمربع تحت پلاک ۵ فرعی از ۱۴۵- اصلی روستای ابوبکر آباد مورد تقاضای آقای حسن بایزیدی بشماره ملی ۲۸۹۹۱۳۳۳۳۰ برابر مدارک موجود در پرونده.

بنابه رای صادره دراجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی وماده ۱۳ آئین نامه اجرائیی آن مراتب در دو نوبت فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم ومالکین مشاعی وسایر صاحبان حقوق آکهی میشود لذا درصورتیکه اشخاص به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار نوبت اول ودروستاها از تاریخ الصاق درمحل تا دو ماه اعتراض خود را به

یک مطالعه جدید می گوید عوامل

خطر زوال عقل می‌تواند از اوایل دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی فرد شروع به بروز کند. محققان گزارش دادند که بزرگسالان جوان‌تری که در معرض خطر ابتلاء

به زوال عقل هستند، در آزمایش‌های حافظه و تفکر بین سنین ۲۴ تا ۴۴ سال عملکرد بدتری داشتند.

طبق گزارش مدیرسن نت، محققان می‌گویند این یافته‌ها زمینه را برای تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر و زوال عقل فراهم می‌کند.

به گفته محققان، این اولین مطالعه‌ای است که به بررسی عوامل خطر زوال عقل و بیماری آلزایمر در گروه بزرگی از بزرگسالان جوان سالم می‌پردازد.

«الیسون ایلو»، استاد اپیدمیولوژی در مرکز پیری دانشگاه کمبلیا، در یک بیانیه خبری گفت: «پیش از این، تحقیقات بر مورد عوامل خطر بیماری آلزایمر بر افراد ۵۰ سال به بالا متمرکز بوده است.»

آیلو گفت: «این نتایج جدید نشان می‌دهد که عوامل خطر شناخته شده و نشانگرهای زیستی خون برای زوال عقل، حتی قبل از میانسالی، بر عملکرد شناختی تأثیر می‌گذارند.»

نتایج نشان می‌دهد که این عوامل خطر شامل سطح تحصیلات، جنسیت، فشار خون، کلسترول، ورزش



و شاخص توده بدنی، هستند. همه این موارد با استفاده از نمره عوامل خطر قلبی عروقی، پیری و بروز زوال عقل (CAIDE) اندازه‌گیری می‌شوند.

محققان همچنین دریافتند که برخی از عوامل خطر آلزایمر در افراد ۴۰ ساله یا کمتر وجود دارند و با عملکرد مغز مرتبط هستند. این عوامل شامل سطوح پروتئین‌هایی مانند آمیلوئید بتا و تائو است که پلاک‌ها و توده‌هایی را در مغز می‌دهد که عوامل خطر شناخته شده در کنار آنها، نشانگرهای زیستی سلامت قلب و ایمنی هم وجود دارد.

آیلو گفت: «علاوه بر تائو، ما دریافتیم که برخی از عوامل خطر آلزایمر- مانند سلامت قلب و عروق، ATN (امیلوئید، تائو، تخریب عصبی) و نشانگرهای

این ویتامین‌ها همچنین به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، منبع اصلی آن قرار گرفتن در معرض نور خورشید و همچنین غذاهایی مانند ماهی و زرده تخم مرغ است.

دستورالعمل‌های NHS (خدمات ملی بهداشت انگلیس) مصرف مکمل ویتامین D را در طول ماه‌های زمستان، زمانی که آفتاب کمتری وجود دارد پیشنهاد می‌کند، اما دکتر احمد گفت مصرف بیش از حد این ویتامین می‌تواند خطرناک باشد.

دکتر احمد توضیح داد: مصرف طولانی مدت ویتامین D در دزهای بالا در واقع بسیار خطرناک است، زیرا می‌تواند باعث هیپرکلسمی شود. در این وضعیت، کلسیم اضافی وارد جریان خون می‌شود و

نتایج نشان داد که هرچه فرد در CAIDE نمره بالاتری کسب کند، در آزمون‌های مهارت‌های فکری در سنین ۲۴ تا ۴۴ سال عملکرد بدتری خواهد داشت.

آیلو توضیح داد: «بررسی رابطه بین نمره CAIDE و عملکرد شناختی در دوران جوانی و اوایل میانسالی نشان داد که ارتباط معناداری با عوامل خطر قلبی عروقی می‌تواند قبل از ۵۰ سالگی مشاهده شود.»

محققان همچنین آزمایش خون شرکت‌کنندگان در مطالعه را بررسی کردند و دریافتند که نمره ترکیبی آمیلوئید/تائو به نام ATN با عملکرد مغز افراد قبل از میانسالی مرتبط است.

آیلو گفت: «یافته‌های کلی ما نشان می‌دهد که نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون مرتبط با بیماری آلزایمر، دهه‌ها قبل از بروز علائم بالینی و اختلالات، با تقاضای در عملکرد شناختی مرتبط هستند و این امر اهمیت استراتژی‌های پیشگیری زودهنگام را در طول زندگی برجسته می‌کند.»

وی افزود: «شناسایی مسیرهای اولیه ابتلاء به بیماری آلزایمر و اختلال شناختی قبیل از سنین بالاتر برای کاهش سرعت افزایش مورد انتظار بیماری آلزایمر در دهه‌های آینده بسیار مهم است.»

منبع:ایستا

هشدار درباره مصرف بی‌رویه‌ی ویتامین D

خطر بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

این پزشک توضیح داد که ویتامین D محلول در چربی است و به راحتی از بدن دفع نمی‌شود.

به گزارش دبلی میل، این پزشک عمومی توضیح داد: بسیاری از مواقع وقتی در بالایی از ویتامین‌ها را مصرف می‌کنید، آنقدرها هم خطرناک نیست زیرا در آب محلول هستند و بدنشان به راحتی آنها را دفع می‌کند.

اما در مورد ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D اینگونه نیست و نمی‌توانیم از شر ویتامین‌های اضافی خلاص شویم، بنابراین در بدن تجمع می‌یابند.

این وضعیت می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف کند و به کلیه‌ها و قلب آسیب برساند.



افقی

۱- ماه کنعان - حیوانات بارکش- شاعر
خمسه سرای ایرانی ۲- مطمئن و امیدوار - دریاسالار - دریافت امیری ۳- پایتخت بام دنیا - شهر تشنه فریب- رینگرز ۴- فیلم و نمایش خنده‌آور - گویش زیادی - صدای فروریختن سقفا- فصل کتاب - خوش اخلاقی - از صفات باریتعالی ۶- شرم و حیا - گردن آویز شتر - حاجب است۷- یوان عبرت آموز - یاد دادن و یاد گرفتن - واحد سطح ۸- نشانه - پایتخت کشور اوگاندا - آفتاب ۹- شماره مخصوص - تکرش - در تو ۱۰- حندسلی استادی - پیش و نزد - عنوانی برای ماه و قمر ۱۱- زر سرخ - گزارش خبرچینی - آندوه بسیار ۱۲- بهره و نصیب- تعجب خانم‌ها - دهانه اسب- چوب خوشبو ۱۳- پول خرد اسپانیا - خرد و کوچک- شهر بلقیس۱۴- کمترین وقت- از جزایر مهم دریای مدیترانه - عجله و تسدی در کار ۱۵- طرفداری از اصلاحات اساسی برای آسایش مردم - پاسخ داده شده

عمودی

۱- درد دست- پایتخت کشور مالی - پیمان آرام ۲- یله و آزاد - دوباره دیدن - الهیه شکار ۳- قلاب کمر - بی عیب و نقص ۴- لباس نیم رسمی - ام الخیائت- مزار و آرامگاه - عدد قمری ۵- غذای پر روغن - از هنرمندان موسیقی ایران باستان - گوسفند جنگی ۶- خالق بی همسا - حرفتصدیق - خوش حافظه ۷- تعجب خانم‌ها - مفید و به دردخور ۹- بر کس مگویید ۸- دیروز - پایتخت کشور اوگاندا - گواراست۹- پایتختی در شرق مدیترانه - مخترع اتوبوس برقی - کیسه بی سر و ته ۱۰- دوباره کاری - درخت خرما - نام مادر امام زمان (عج) ۱۱- ندانن نیش- فریب و چاپلوسی - فروغ و روشنی ۱۲- سایه - سستی و سبکی - دودمان - سوک و عزاز ۱۳- بانگ و صدا - بوق و شپهور - از درختان جنگلی ۱۴- پایگاه امام جماعت- رئیس قبیله مفعولی - حرف همراهی ۱۵- سوی چپ- به قول شاعر وقتی برده پندار را دریدند باز جز یار هیچ ندیدند

خبر پزشکی

ه دلیل که چرا پیاده‌روی روزانه ۳۰دقیقه‌ای معجزه می‌کند



اگر به دنبال راهی ساده، بدون هزینه و در دسترس برای بهبود سلامت جسم و روان خود هستید، فقط کافی‌ست روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. این عادت کوچک، می‌تواند تغییرات بزرگی در قلب، ذهن، عضلات و حتی طول عمر شما ایجاد کند.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر به دنبال راهی ساده، بدون هزینه و در دسترس برای بهبود سلامت جسم و روان خود هستید، فقط کافی‌ست روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. این عادت کوچک، می‌تواند تغییرات بزرگی در قلب، ذهن، عضلات و حتی طول عمر شما ایجاد کند.

۱. تقویت سلامت قلب

تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در روز می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، گردش خون را بهبود بخشد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این تمرین ساده و کم‌فشار، به مرور زمان باعث تقویت قلب می‌شود.

۲. کمک به مدیریت وزن

پیاده‌روی کاری می‌سوزاند، متابولیسم را تقویت می‌کند و به تنظیم چربی بدن کمک می‌کند.اگرچه ممکن است به اندازه دویدن کالری نسوزاند، اما تداوم در این کار مهم است و پیاده‌روی روزانه به مرور اثرگذار خواهد بود.

۳. بهبود خلق‌وخو و وضوح ذهنی

پیاده‌روی باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی)، کاهش هورمون‌های استرس‌زا و افزایش عملکرد مغز می‌شود.این فعالیت با کاهش افسردگی و اضطراب مرتبط است و می‌تواند تمرکز و حافظه را بهبود بخشد.

۴. تقویت مفاصل و عضلات

پیاده‌روی به روان‌سازی مفاصل، تقویت عضلات اطراف آن‌ها و افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند.این ویژگی‌ها پیاده‌روی را به گزینه‌ای مناسب برای افرادی که دچار آرتروز هستند یا ساعت‌های زیادی را در حالت نشسته سپری می‌کنند تبدیل کرده است.

۵. افزایش طول عمر و پیشگیری از بیماری‌ها

مطالعات نشان می‌دهند که پیاده‌روی منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت نوع ۲، سکته مغزی و برخی از سرطان‌ها را کاهش دهد.همچنین این عادت سالم با زندگی طولانی‌تر و کیفیت زندگی بهتر همراه است.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره قبیل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ت	ا	ک	م	ا	س	ا	د	ت	ب	ش	ر	ی		
۲	ا	ز	ی	س	م	ا	ل	ب	ا	ک					
۳	ا	د	ن	م	س	ن	ج	ا	ب	ا	خ				
۴	س	م	ت	ا	ی	ا	ر	ب	ا	ع	ی				
۵	ر	ا	ت	ر	و	س	ا	ن	ا	ا	م				
۶	د	ب	و	س	ر	ی	م	ا	ن	ب	ا	ت			
۷	ا	ن	ک	ل	ن	س	ت	و	ه	ت					
۸	م	د	ا	م	ه	ر	م	ز	د	ا	م				
۹	د	و	س	و	ی	ج	ی	ا	ب	س	ل				
۱۰	ا	س	ا	ک	ر	ا	د	ا	د	ر	ا	س			
۱۱	ا	ب	ت	د	ا	ک	ا	ر	ت	س	پ				
۱۲	ل	ر	ا	ع	ج	ه	ب	ی	خ	ی	ی	ل			
۱۳	ی	ر	ت	ا	ب	ن	ا	ش	ا	د	د	س			
۱۴	س	ا	ج	م	و	ا	د	ا	ن	ه	ا	ل			
۱۵	ی	م	ا	ر	س	ت	ا	ن	ه	ر	ا	ه			