

خبرها از عالم علم

هشدار؛ مراقب چاقی کودکان باشید

تغییرات گسترده در سبک زندگی و الگوی تغذیه از جمله مصرف بالای فست‌فودها، نوشیدنی‌های شیرین و کم‌حرکی ناشی از فضای مجازی، باعث شده بیماری‌هایی مانند کبد چرب، دیابت نوع دو و فشار خون، دیگر مختص بزرگسالان نباشد و سن ابتلا به شدت کاهش یابد، به طوری که اکنون مطابق آمارها حدود ۲۰ درصد از کودکان در مناطق شهری ایران با معضل اضافه‌وزن و چاقی روبرو هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، چاقی کودکان تنها یک مسئله زیبایی شناختی نیست بلکه یک وضعیت پزشکی پیچیده است که ریشه در تعامل عوامل ژنتیکی، محیطی، رفتاری و اجتماعی دارد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، چاقی در کودکان به عنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش‌ازحد چربی در بدن شناخته می‌شود که سلامت را مختل می‌کند.

در دهه‌های اخیر، پدیده چاقی کودکان به یک نگرانی عمده بهداشت عمومی در سطح جهانی تبدیل شده است. این معضل که زمانی تنها مختص کشورهای توسعه‌یافته با وفور مواد غذایی بود، امروزه با سرعتی نگران‌کننده در حال گسترش به کشورهای در حال توسعه، از جمله ایران، است؛ شتاب این اپیدمی به قدری است که بسیاری از کارشناسان از آن به عنوان چاقی زودرس یاد می‌کنند که پیامدهای آن می‌تواند سال‌ها و حتی دهه‌ها بعد، در بزرگسالی نمایان شود و بار سنگینی بر سیستم‌های بهداشتی و درمانی تحمیل کند.

تغییرات گسترده در سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای، افزایش دسترسی به غذاهای فرآوری شده، نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها و تنقلات پرکالری و کم‌آرز، همراه با کاهش چشمگیر مصرف میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی تازه، پایه‌های اصلی این مشکل هستند. از سوی دیگر زندگی مدرن شهری با فعالیت بدنی ناکافی همراه است؛ ساعت‌های طولانی تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و تلفن‌های هوشمند، جایگزین بازی‌های پر تحرک در فضای باز شده‌اند.

از جمله مهم‌ترین این عوارض می‌توان به ابتلای زودرس به بیماری‌هایی اشاره کرد که پیش‌تر به عنوان بیماری‌های بزرگسالان شناخته می‌شدند. دیابت نوع ۲، کبد چرب غیرالکلی، اختلالات چربی خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا) و فشار خون بالا از این دسته هستند. علاوه بر این، چاقی می‌تواند منجر به مشکلات اسکلتی-عضلانی مانند درد مفاصل، تغییر شکل استخوان‌ها (مانند پای پراتنزی) و آپنه انسدادی خواب شود که خود با کاهش کیفیت خواب و اختلال در ترشح هورمون رشد مرتبط است. این عوارض نه تنها کیفیت زندگی کودک را به شدت کاهش می‌دهند، بلکه روند رشد طبیعی او را نیز تحت تأثیر قرار داده و پیش‌درآمد بیماری‌های مزمن در بزرگسالی هستند.

علیرضا رئیس معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیش از این درباره وضعیت چاقی دانش آموزان هشدار داده و با بیان اینکه سن ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در کشور کاهش یافته است، اظهار کرد: به دلیل تغییر سبک زندگی، استفاده نابجا از تلفن همراه و رایانه(کامپیوتر)، شاهد بروز مشکلات عضلانی – اسکلتی و کبد چرب در میان جوانان و نوجوانان از جمله دانش آموزان هستیم.

وی تأکید کرد: بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی، دیابت، کبد چرب و مشکلات عضلانی – اسکلتی که در گذشته در سنین بالا شایع بود، به سنین پایین نیز منتقل شده به نحوی که موارد زیادی از ابتلای دانش‌آموزان به این بیماری‌ها را شاهدیم.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸/۳۲۱۰۵۸/۳۰۱۰۵۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی گناز استان تهران به شناسه ملی ۰۱۰۱۸۹/۳۳۹/۰۱۰۱۸۹/۳۳۹/۰۱۰۱۸۹/۳۳۹ یک قطعه زمین با کاربری عام المنفعه ایستگاه تقابل فشار گاز به مساحت ۱۳۰/۵۵ مترمربع در پلاک ۳۵۱ فرعی فرورز و مجزی شده از پلاک ۴۶ فرعی از ۱۳۱ اصلی واقع در اوچونک خریداری از مالک رسمی آقای رضا حسین شکوهی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
--	--

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸/۳۲۱۰۵۸/۳۰۱۰۵۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مرضی فرهید زاده درویش علی بشماره شناسنامه ۷۲۳ صادره از تهران به شناسه ملی ۰۰۴۱/۱۰۱۰۶۱/۰۰۴۱/۱۰۱۰۶۱/۰۰۴۱/۱۰۱۰۶۱ از ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعبانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۳۰۱/۵۷ مترمربع در پلاک ۳۲۱۱ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در چنار شرق خریداری از مالک رسمی آقای علی خراسانی (سهم الارث محمود فرزند اکبر ورثه بتول خراسانیان)محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماء اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
---	--

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸/۳۲۱۰۵۸/۳۰۱۰۵۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امیر وثوق فرزند محمود بشماره شناسنامه ۱۰۷ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۵۹۹۳۶۹/۰۴۳۹۵۹۹۳۶۹/۰۴۳۹۵۹۹۳۶۹/۰۴۳۹۵۹۹۳۶۹/۰۴۳۹۵۹۹۳۶۹ یک قطعه زمین مشجر و محصور با پای احداثی به مساحت ۲۰۱/۳۳ مترمربع در پلاک ۲۱۰۲ فرعی فرورز و مجزی شده از پلاک ۲۸۷ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در چیلار از محل مالکیت شخصی متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماء اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
---	--

توصیه‌های طلایی وزارت بهداشت برای شب یلدا



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تأکید کرد: مصرف آجیل در شب یلدا مشکلی ندارد، اما خرید تازه و پرهیز از آجیل شور ضروری است.

به گزارش مهر، احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به نزدیک شدن به شب یلدا و افزایش مصرف آجیل در این ایام گفت: شب یلدا یکی از سنت‌های خوب و ریشه‌دار فرهنگی ماست که تمرکز آن بر دورهمی‌های خانوادگی و مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه و به‌ویژه انار است؛ میوه‌ای که در فصل خود قرار دارد و فواید زیادی برای سلامت دارد.

وی افزود: مصرف آجیل در یک شب، حتی اگر کمی بیشتر از حد معمول باشد، به‌تنهایی مشکل خاصی برای سلامت ایجاد نمی‌کند و نگرانی زمانی مطرح می‌شود که مصرف زیاد آجیل به‌صورت مداوم و در طولانی‌مدت انجام شود و با توجه به قیمت بالای آجیل، اغلب خانواده‌ها مصرف روزانه بالایی ندارند و زیاده‌روی در یک شب، آسیب‌زا نخواهد بود.

♦ شب یلدا؛ فرصتی برای دورهمی و تغذیه سالم

اسماعیل‌زاده با تأکید بر رعایت نکات بهداشتی در خرید آجیل تصریح کرد: آجیل‌ها جز مواد غذایی پرخطر از نظر آلودگی به قارچ و کبک هستند، زیرا دانه‌های روغنی محسوب می‌شوند و بنابراین مردم حتماً آجیل را از مراکز معتبر و آجیل‌فروشی‌هایی

تهیه کنند که فروش بالایی دارند و محصول در آن‌ها ماندگاری طولانی ندارد و شرایط بهداشتی به‌درستی رعایت می‌شود.

وی ادامه داد: توصیه ما استفاده از آجیل خام یا نه‌پاستا بو داده بدون نمک است و آجیل‌های شور به دلیل نمک بالا، به‌ویژه برای بیماران قلبی، کلیوی و افراد مبتلا به فشار خون مناسب نیستند و باید با احتیاط مصرف شوند.

♦ ضرورت رعایت نکات بهداشتی در خرید آجیل

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه با اشاره به میزان مصرف مناسب آجیل گفت: آجیل‌ها کالری بالایی دارند،

اما مصرف متعادل آن‌ها مفید است و توصیه می‌شود در طول سال روزانه حدود ۱۰ تا ۱۵ عدد از مغزهایی مانند پسته، بادام یا فندق مصرف شود. مصرف زیاد و مداوم، مانند خوردن مقادیر بالا در هر روز، می‌تواند برای سلامت مضر باشد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: با توجه به افزایش قیمت آجیل، برخی افراد ممکن است به سراغ فروشگاه‌هایی بروند که فروش کمتری دارند و آجیل آن‌ها مدت زیادی در انبار مانده است و این موضوع می‌تواند خطر آلودگی و فساد محصول را افزایش دهد، بنابراین انتخاب محل خرید مطمئن، مهم‌ترین نکته برای مصرف ایمن آجیل شب یلداست.

برای سلامت مضر باشد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: با توجه به افزایش قیمت آجیل، برخی افراد ممکن است به سراغ فروشگاه‌هایی بروند که فروش کمتری دارند و آجیل آن‌ها مدت زیادی در انبار مانده است و این موضوع می‌تواند خطر آلودگی و فساد محصول را افزایش دهد، بنابراین انتخاب محل خرید مطمئن، مهم‌ترین نکته برای مصرف ایمن آجیل شب یلداست.

توصیه می‌کنیم حتماً روزانه ۳.۵ لیتر مایعات بنوشند که می‌تواند شامل چای کم رنگ و دیگر نوشیدنی‌ها باشد. این افراد، باید بدانند در قبال نوشیدن حداقل ۳.۵ لیتر مایعات در روز، بایستی ۲.۵ لیتر ادرار داشته باشند.

پاک منش با اشاره به خانواده‌هایی که فرد مبتلا به سنگ کلیه دارند، گفت: اعضای این قبیل خانواده‌ها، بهتر است حداقل یک نوبت سونوگرافی انجام دهند.

وی، از دردهای و خون در ادرار، به عنوان علامتی نام برد که می‌بایست فرد به پزشک مراجعه کند تا از وضعیت سلامت کلیه‌های خود مطمئن شود.

نفر فوق تخصص اندویدورولوژی داریم که تقریباً در تمامی شهرها و مراکز استان‌ها، در دسترس هستند. اسد، در بحث تکنولوژی دچار کمبودهایی هستیم که باعث شده نتوانیم برخی اعمال جراحی پیشرفته در این رشته را انجام دهیم.

فلوشیپ اندویدورولوژی، در ادامه با اشاره به شیوع بالای سنگ کلیه در کشورمان، گفت: افرادی که سنگ کلیه دارند، احساس می‌کنند بعد از اینکه عمل جراحی داشته‌اند، دیگر کلیه آنها سنگ سازی نخواهد داشت.

در حالی که باید مراقب سنگ سازی کلیه خود باشند و به طور منظم به پزشک مربوطه مراجعه کنند.

وی افزود: به افرادی که کلیه سنگ ساز دارند،

خبر پزشکی

هشدار درباره بحران کم تحرکی در تهران؛ ۶۰ درصد شهروندان تهرانی کم تحرک

نایبرئیس انجمن تغذیه ایران نسبت به عواقب گسترده این پدیده از جمله افزایش بیماری‌های غیرواگیر و کاهش بهره‌وری نیروی کار هشدار داد.

به گزارش مهر، حسن قمی، نایبرئیس انجمن تغذیه ایران، با تشریح ابعاد بحران کم‌تحرکی در کلان‌شهری مانند تهران، تأکید کرد که ورزش همچنان به عنوان یک «کالای لوکس» در جامعه ما دیده می‌شود و این نگرش نیازمند تغییر اساسی است.

وی با بیان اینکه آمارها نشان می‌دهد حدود ۶۰ درصد شهروندان تهرانی دچار کم‌تحرکی هستند، توضیح داد: منظور از کم‌تحرکی این است که افراد به میزان کافی فعالیت بدنی ندارند. متأسفانه این وضعیت، بیش از نیمی از جمعیت تهران را در معرض بیماری‌های غیرواگیر (NCD) مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، افسردگی و پوکی استخوان قرار داده است.

این کارشناس تغذیه و سلامت، تبعات این شرایط را بسیار گسترده برشمرد و افزود: «کم‌تحرکی هم هزینه‌های نظام سلامت را به شدت افزایش می‌دهد و هم منجر به کاهش بهره‌وری نیروی کار در سنین اوج فعالیت اقتصادی می‌شود.

♦ ریشه‌یابی یک بحران: از طراحی شهری تا سبک زندگی دیجیتال

حسن قمی در پاسخ به سوال مجری برنامه درباره دلایل کاهش شدید تحرک به ویژه در کودکان و نوجوانان، بر لزوم نگاه چندبعدی به این موضوع تأکید کرد.

وی اولین مشکل را ساختار شهری خودرومحور دانست و گفت: شهرهای ما برای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری ایمن، زیرساخت مناسبی ندارند. اگرچه نصب وسایل ورزشی در برخی پارک‌ها اقدام مثبتی است، اما کافی نیست و همه افراد امکان یا تمایل استفاده از آن را ندارند.

وی آلودگی هوا را نیز به عنوان مانعی جدی برای فعالیت در فضای باز نام برد و تصریح کرد، ما همچنان با کمبود فضاهای ورزشی محلی، ارزان و در دسترس مواجهیم.نایبرئیس انجمن تغذیه ایران، هزینه‌های اقتصادی را عاملی مهم دانست و اظهار داشت: هزینه باشگاه‌های ورزشی برای بسیاری از خانواده‌ها بالا است. این تفکر که ورزش فقط برای افراد دارای وقت و پول اضافی است، باید اصلاح شود. فعالیت بدنی باید به یک روتین روزمره، مانند حمام رفتن، تبدیل شود.

♦ **اسارت پشت میزها و صفحات نمایشگر**

به گزارش رادیو گفت‌وگو، حسن قمی در ادامه به تغییر سبک زندگی و مشاغل نیز پرداخت: امروزه غالب مشاغل، پشت‌میزنشین هستند و ساعات کاری طولانی شده است. در کنار این، استفاده افراطی از موبایل و شبکه‌های اجتماعی، جایگزین تحرک و بازی‌های فعال شده است. حتی بازی‌های خانگی قدیمی که فعال و گروهی بودند، امروز به سرگرمی‌های انفرادی و دیجیتال تقلیل یافته‌اند.

وی با تأیید کاهش تحرک حتی در محیط خانه، به یک بار غلط اشاره کرد: بسیاری از مردم تصور می‌کنند در خانه امکان ورزش وجود ندارد. در حالی که می‌توان از همین فضای دیجیتال برای آموزش و انجام ورزش‌های خانگی، حرکات هوازی و تمرینات ساده بهره برد.

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

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

عمودی

۱- شهری در آذربایجان شرقی - معالجه امراض با استعمال اشعه برق
۲- امید است اختران همیشه چنین باشد - فیلم نما - باج و خراج ۳- گستاخ و بی باک- بی قید و بندی - لقیبی در اروپا - راه ماینبر ۴- وسیله کشاورزی
۵- آموختنی شاگرد - در میان ۵- ستون خیمه - گلستان شهری - نام برادر
۶- حضرت موسی ۶- کشیک و نگهبانی - یار و دوست- ریز نمرات یک پرسش
۷- پیروان حضرت موسی - قدرت و توان - کمترین وقت۸- وسیله ورزشی - ماده‌یی که در بدن از یاخته‌های پانکراس و لوزالمعده تراوش می‌شود و داخل خون می‌گردد - سرزمین بلند ۹- آخرین یگان - چوپان و نگهبان گله - کتاب گورکی ۱۰- زوجات حضرت ابراهیم - شبکور - نویسندگان پدر و پسر
۱۱- از شهرهای استان فارس- محل تهیه چای کارمندان ۱۲- فتنه‌انگیزی
۱۳- مظهر روشنایی - شهر زلزله خیز ۱۳- آتش می‌گیرد - از بیمارهای واگیر - دادگاه و محکمه شهرستان را گویند - جدید است ۱۴- به‌کار نیامدنی - کبوتر صحرایی - از پیامبران بنی‌اسرائیل ۱۵- آه در بساط ندارد - خانه دوم دانش آموز

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲	
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹	
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	م/الف ۱۵۰۰/۸۲۹-ش