

خبرها از عالم علم

مدیر کل دفتر سلامت روانی وزارت بهداشت:

تنهایی سالمندان را جدی بگیریم



مدیر کل دفتر سلامت روانی وزارت بهداشت، با هشدار نسبت به پیامدهای تنهایی سالمندان، بر ضرورت حمایت عاطفی خانواده‌ها و شناسایی نشانه‌های افسردگی و اختلالات حافظه در جمعیت سالمند تاکید کرد. محمدرضا شالیبافان، همزمان با هفته ملی سلامت روان در گفتگو با مهر با تأکید بر اهمیت حمایت اجتماعی از سالمندان گفت: توجه خانواده‌ها به وضعیت روانی سالمندان، حفظ ارتباط منظم با آنان و تشخیص به‌موقع علائم افسردگی و اختلالات حافظه، نقش مهمی در پیشگیری از تشدید مشکلات سلامت روان این گروه دارد.

وی با اشاره به آسیب‌پذیری گروه‌های سنی مختلف در شرایط بحرانی، افزود: سالمندان ممکن است در اثر تنهایی، کاهش ارتباطات اجتماعی و احساس ناتوانی، روحیه و امید خود را از دست بدهند؛ از این‌رو، حمایت عاطفی و اجتماعی از این گروه سنی اهمیت ویژه‌ای دارد.

شالیبافان با بیان اینکه حمایت از سالمندان همواره جایگاه مهمی در فرهنگ خانواده‌های ایرانی داشته است، اظهار کرد: کوچک‌تر شدن خانواده‌ها، دوری فرزندان از والدین و دشوارتر شدن رفت‌وآمدها موجب شده است بخشی از ارتباطات حضوری جای خود را به تماس‌های کوتاه تلفنی و ارتباطات مجازی بدهد؛ درحالی‌که تعامل چهره‌به‌چهره و ارتباط عاطفی نزدیک می‌تواند نقش مؤثری در سلامت روان سالمندان داشته باشد.

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با تأکید بر ضرورت توجه بیشتر به سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، تصریح کرد: این افراد ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند و به حمایت اجتماعی گسترده‌تری نیاز پیدا کنند. همچنین خانواده‌ها و اطرافیان باید نسبت به نشانه‌های اختلالات حافظه، از جمله علائم اولیه آلزایمر، حساس باشند تا در صورت مشاهده نشانه‌های مشکوک، فرد به‌موقع برای ارزیابی و درمان به متخصصان ارجاع داده شود.

وی با اشاره به احتمال نادیده گرفته شدن افسردگی در سالمندان گفت: کاهش ارتباطات اجتماعی، گریه کردن، بی‌توجهی به مراقبت از خود و افت فعالیت‌های روزمره از جمله نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند؛ چراکه ممکن است سالمند به‌تنهایی انگیزه کافی برای پیگیری درمان نداشته باشد.

شالیبافان خاطرنشان کرد: در صورت بروز مشکلات سلامت روان، درمان‌های دارویی با تجویز روان‌پزشک و متخصصان مربوطه، در کنار مداخلات روان‌شناختی و تقویت حمایت اجتماعی، می‌توانند به بهبود وضعیت سالمندان کمک کنند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج

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 ۱۴۰۵۰۶۲۷۱۰۰۷۹۲۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم فاطمه پوربخشی فرزند محمدعلی بشماره شناسنامه ۶۷۹۹۶ نسبت یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۵/۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۵ اصلی واقع در سی بی سی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمدعلی پوربخشی 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 خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

م الف ۱۴۳۵/۹۹۷۹ ش- **رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه ۵ مشهد – امید خیر خواه**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج

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 ۱۴۰۵۰۶۳۰۶۲۷۱۰۰۷۹۲۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم مصوبه پوربخشی فرزند محمدعلی بشماره شناسنامه ۵۷۸۳ نسبت یک سهم از نه سهم شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۵/۵۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۵ اصلی واقع در سی بی سی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمدعلی پوربخشی 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 خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

م الف ۱۴۳۷/۹۹۸۵ ش- **رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه ۵ مشهد – امید خیر خواه**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج

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 ۱۴۰۵۰۶۳۰۶۲۷۱۰۰۷۹۲۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۵ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم جلال باقریان مقدم فرزند محمد بشماره شناسنامه ۸۷۵۸ نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۵ اصلی واقع در سی بی سی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا معین درباری 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 خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

م الف ۱۴۳۷/۹۹۸۵ ش- **رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه ۵ مشهد – امید خیر خواه**

ماهی سالمون در برابر مکمل روغن ماهی؛ کدام یک برای سلامت مغز بهتر است



چربی‌های امگا-۳، مانند EPA و DHA، نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می‌کنند و به‌ویژه در ماهی سالمون و مکمل‌های روغن ماهی به وفور یافت می‌شوند.

به گزارش مهر به نقل از یاهو هلت، این چربی‌ها به حفظ و تشکیل غشای سلول‌های مغزی کمک می‌کنند و با چندین مزیت برای سلامت مغز، از جمله حفظ حافظه، عملکرد شناختی و کند کردن روند زوال شناختی، مرتبط هستند.

DHA و EPA چربی‌های ضروری محسوب می‌شوند، زیرا بدن قادر به تولید آن‌ها نیست.این بدان معناست که برای حفظ سلامت، باید آن‌ها را از طریق رژیم غذایی (مانند مصرف ماهی سالمون) یا مکمل‌ها دریافت کرد.

«الانا ناتکر»، متخصص تغذیه، به تحلیل گسترده‌ای شامل ۴۸ مطالعه اشاره می‌کند که نشان می‌دهد افرادی که مقادیر بیشتری از امگا-۳‌های EPA و DHA مصرف کرده‌اند، حدود ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل یا افت عملکرد شناختی بوده‌اند. ناتکر می‌افزاید که تحلیل دیگری از «مطالعه قلب فرامینگهام» نشان داده است بزرگسالانی که سطح امگا-۳ خوششان بالاتر بوده، نواحی مغزی بزرگ‌تری در بخش‌های حیاتی برای حافظه داشته و در آزمون‌های استدلال انتزاعی عملکرد بهتری از خود نشان داده‌اند. امگا-۳‌ها ممکن است به‌ویژه در دوران بارداری و نوزادی اهمیت داشته باشند؛ دورانی که سطوح پایین DHA خطر ابتلا به رشد مغز جنین مرتبط است.

ماهی سالمون و سلامت مغز

ماهی سالمون یکی از غنی‌ترین منابع غذایی حاوی چربی‌های امگا-۳ (EPA و DHA) برای عملکرد مغز است. یک وعده ۸۵ گرمی از ماهی سالمون پخته شده تقریباً ۱.۰ تا ۱.۲ گرم EPA و DHA را تأمین می‌کند. ماهی سالمون علاوه بر EPA و DHA، حاوی ویتامین D، سلنیوم، ید و ویتامین‌های گروه B است که همگی به سلامت مغز کمک می‌کنند.

یک فراتحلیل شامل ۳۵ مطالعه نشان داد که مصرف دو وعده ماهی در هفته، از جمله ماهی‌های چرب مانند سالمون، با بهبود عملکردهای اجرایی مغز و کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی نظیر زوال عقل و بیماری آلزایمر مرتبط است.

مکمل‌های روغن ماهی و سلامت مغز

مکمل‌های روغن ماهی منبعی مناسب برای تأمین

ذخایر امگا ۳ بدن خود را با تغذیه از همین جلبک‌ها تأمین می‌کنند.

برای دستیابی به حداکثر میزان جذب و تحمل بهتر بدن، مکمل‌های امگا ۳ باید ترجیحاً همراه با وعده غذایی حاوی چربی مصرف شوند.

کدام یک برای سلامت مغز بهتر است

هم ماهی سالمون و هم روغن ماهی سرشار از امگا ۳ هستند و تحقیقات، نقش آن‌ها را در سلامت مغز تأیید می‌کنند. با این حال، ماهی سالمون از نظر تغذیه‌ای مزایای قابل توجهی دارد.

سالمون نه‌تنها منابع EPA و DHA را تأمین می‌کند، بلکه حاوی پروتئین، ویتامین D، ویتامین B۱۲، سلنیوم و سایر مواد مغذی است که در کنار هم یک ماده غذایی سرشار از مواد مغذی را تشکیل می‌دهند.

با این حال، محققان خاطرنشان می‌کنند که مکمل روغن ماهی می‌تواند برای افرادی که به‌ندرت ماهی سالمون مصرف می‌کنند یا در تأمین نیاز بدن به امگا-۳ از طریق غذا مشکل دارند، مفید باشد. همچنین بسته به منبع تأمین ماهی، برخی مکمل‌های روغن ماهی ممکن است حاوی دوز بالاتری از EPA و DHA نسبت به خود ماهی سالمون باشند. علاوه بر این، در مصرف مکمل روغن ماهی از میزان دقیق دریافتی خود آگاه هستید، در حالی که مقدار این مواد در ماهی کامل می‌تواند متغیر باشد.

چگونه در صورت داشتن حساسیت به ماهی (یا گیاهخوار بودن) امگا-۳ دریافت کنیم؟

ناتکر می‌گوید مواد غذایی مانند دانه چیا، پودر تخم کنار، گردو، و سویای نارس نیز حاوی نوع گیاهی امگا-۳ به نام ALA هستند. با این حال، بدن تنها مقدار محدودی از ALA را به EPA و DHA تبدیل می‌کند؛ بنابراین برای تأمین نیاز روزانه، به مقدار بسیار بیشتری از این مواد غذایی گیاهی نیاز است. به همین دلیل، افرادی که کسانی که نمی‌توانند ماهی بخورند به تدریج می‌توانند آن را مصرف نکنند، مکمل‌های EPA و DHA مشتق‌شده از جلبک پیشنهاد می‌شود؛ چرا که جلبک منبع اصلی امگا-۳ موجود در بدن ماهی‌هاست.

به گفته محققان، بهترین انتخاب گزینه‌ای است که با رژیم غذایی، ترجیحات و نیازهای سلامتی شما سازگار باشد و در عین حال به شما کمک کند تا به‌طور مداوم مقدار کافی امگا-۳ دریافت کنید.

خبر پزشکی

چند غذای پائیزی که به کنترل فشار خون

کمک می‌کنند

اگر فشار خون بالا دارید، انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند بخشی از مدیریت این وضعیت باشد. چهار متخصص تغذیه، چهار خوراکی پائیزی سرشار از پتاسیم، فیبر و منیزیم را معرفی کرده‌اند که می‌توانند به سلامت قلب و فشار خون کمک کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth، فصل پاییز با مجموعه‌ای از مواد غذایی همراه است که می‌توانند به حفظ فشار خون در محدوده سالم کمک کنند. چهار متخصص تغذیه، غذاهای پائیزی مورد علاقه خود را معرفی کرده‌اند و توضیح داده‌اند که چرا این خوراکی‌ها می‌توانند انتخاب‌های مناسبی برای سلامت قلب و کنترل فشار خون باشند.

این مواد غذایی سرشار از ترکیباتی مانند پتاسیم، فیبر و منیزیم هستند؛ موادی مغذی که می‌توانند در حمایت از سلامت قلب و تنظیم فشار خون نقش داشته باشند.

۱. سیب‌زمینی شیرین

یکی از غذاهای پائیزی مورد علاقه متخصصان تغذیه، سیب‌زمینی شیرین است. این ماده غذایی به‌طور طبیعی شیرین، سیرکننده و قابل استفاده در انواع غذاهای شیرین و شور است.

سیب‌زمینی شیرین منبع خوبی از پتاسیم است؛ ماده معدنی‌ای که می‌تواند اثرات سدیمی را تا حدی خنثی کرده و به کنترل فشار خون کمک کند. همچنین فیبر موجود در آن به عملکرد منظم دستگاه گوارش کمک می‌کند و بتاکاروتن موجود در آن نیز یک آنتی‌اکسیدان است که از سلامت چشم‌ها و سیستم ایمنی حمایت می‌کند.

«لیندزی دسوتو»، متخصص تغذیه، می‌گوید سیب‌زمینی شیرین را به صورت کمکی خرد کرده، با مقدار کمی روغن زیتون در فر برشته می‌کند و همراه با کلم بروکسل و گوشت چرخ‌کرده کم‌چرب یا بوقلمون مصرف می‌کند. برای تهیه یک گزینه شیرین‌تر نیز می‌توان روی آن کمی دارچین، مغزها یا دانه‌ها ریخت یا مقدار کمی شیره افرا اضافه کرد.

۲. کدو حلوائی دلیکاتا

کدو حلوائی دلیکاتا یکی دیگر از گزینه‌های محبوب پاییزی است.پوست این نوع کدو نیز قابل خوردن است و به همین دلیل برای آماده‌سازی نیازی به پوست گرفتن ندارد.این کدو به‌طور طبیعی سدیم کمی دارد و منبع پتاسیم است؛ ماده معدنی‌ای که نقش مهمی در حفظ فشار خون سالم دارد. همچنین فیبر موجود در آن از سلامت قلب و متابولیسم حمایت می‌کند و با کدک کردن روند هضم، می‌تواند به ایجاد پاسخ باثبات‌تر قند خون کمک کند.

۳. لوبیا

لوبیا یکی از مواد غذایی محبوب پاییزی برای تهیه غذاهایی مانند چیلی است. لوبیای کنسروی نیز به دلیل آماده‌سازی آسان، گزینه‌ای کاربردی برای داشتن یک منبع پروتئین گیاهی در خانه محسوب می‌شود.

۴. بلغور جو دوسر

با نزدیک شدن فصل پاییز، جو دوسر نیز می‌تواند به یکی از گزینه‌های محبوب برای صبحانه تبدیل شود. تهیه آن ساده است و می‌توان با افزودن شیر یا پودر پروتئین، میزان پروتئین آن را افزایش داد.

فیبر موجود در جو دوسر می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند. فیبر غذایی همچنین بر میکروبیوم روده و متابولیتم‌های مرتبط با آن تأثیر می‌گذارد که می‌توانند در کاهش فشار خون نقش داشته باشند.



شماره جدول ۸۰۴۷



۱- سوخته دل - خلاف وعده کردن -

گروگان ۲- ترس به خود راه نمی‌دهد - چشم

داشتن - دست تازی ۳- موجود آسمانی -

پاکسی و پاکدانی - ستاره‌ای در دب اصغر

۴- محمد و ثنا - آب روستایی - شهر بلیس

۵- مخفف نگاه - آبرویخته - زمین خشک

و پایسر ۶- قرمز رنگ- ماهی - دربند کردن

۷- از:شهرهای استان گلستان - خاندان پیامبر

اسلام (ص) - یکی از دو جنس۸- نوعی کشت-

ارمغان سفر - پسوند آلوده ۹- کمترین وقت-

قاره سیاه - فرزندانم ۱۰- گنجهان در - سازنده

۱۱- دوستداری ۱۱- فتنه‌انگیز - باطراوت-

آتشدان حمام ۱۲- خارج است- شامه‌نواز - برقرار

است- یادداشت۱۳- بی‌وفایی - بازگو شده - اصل

و نسب۱۴- کمترین وقت- از سلاحهای آتشین -

چاهیا به تازی ۱۵- از: اعضای محترم کابینه سابق

جمهوری اسلامی ایران - زیباتر

عمودی

۱- تا نگریذ طفل کی نوشد - از ناسپاسی می شکنند - شهرهای عربهم

هست ۲- کلام شبیانی - آراسته و رنگ آمیزی شده - واحد پول سوئیس

۳- خشکی - تمام لحظه‌ها - از مصالح ساختمانی برای پی ریزی ۴- استان گل

و بلبل - راندن مزاحم - هنگام - گاهی با خشکاو نیز می‌سوزد ۵- برگ کالا -

شفاعت کننده - صدای گریه ۶- گاهی باعث موفقیت است- مقصود - کاشف

رادبو اکتیویته ۷- انبار کشتنی - از شناسگران دریایی - آش ساده ۸- با افتابه

دوستی دیرینه دارد - آه در بساط ندارد - عقیده ۹- حکمت و دانش- کشوری

در قاره سیاه - عریان است ۱۰- تا-گنجان - دربند کشیدن - قبول خواهش ۱۱-

زمان معین - نوشته اولی - سرپرست خانواده ۱۲- رودی در اروپا - پاسخ دارد

۱۳- آب روستایی - زر سرخ ۱۳- شهر بلیس- شیرینی شاهی-ی - از درختان

جنگلی ۱۴- کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس- الیاف مصنوعی - گریز از

ترس۱۵- بی پول و تهیدست- رئیس پلیس