

# کشف یک ناحیه از مغز که ویارهای بارداری را کنترل می کند

میل به غذاهای مختلف در دوران بارداری از مشخصه

های این دوران است. در تحقیقات جدیدی که منتشر

شده، دانشمندان به اهمیت تاثیرات هوس های دوران

بارداری پرداختند و بخشی از مغز را که مسئول

آن است، کشف کردند



مهسا کسنوی | روزنامه نگار



ویار بارداری به هوس کردن یک سری خوراکی در دوران بارداری گفته می شود. برای مثال ممکن است غذاهای خاصی وجود داشته باشد که شما قبلاً آن ها را دوست داشتید، اما هنگام بارداری کاملاً از آن ها متنفر می شوید یا غذاهایی را که قبلاً هرگز دوست نداشتید، با شروع بارداری میل شما به آن ها زیاد می شود. تا امروز مشخص نبود که چرا پدیده ویار در بارداری در بعضی از خانم ها اتفاق می افتد اما طبق تحقیقاتی که امروز منتشر شد دانشمندان یک ناحیه از مغز را کشف کردند که از طریق آن می توان هوس های بارداری را کنترل کرد.

تحقیقات جدید درباره ویار چه می گویند؟  
تصور می شود که هوس یک غذای خاص، به طرق مختلف از رشد جنین حمایت می کند اما مشکلات بزرگ دیگری در خصوص این نوع هوس ها وجود دارد. باید بدانید خوردن غذاهای خوشمزه و پر کالری برای نوزادان و مادران مضرات زیادی دارد.

این مضرات می تواند شامل چاقی، سوء تغذیه یا استرس مزمن برای نوزاد باشد. در تحقیقات جدید، محققان دریافتند اگر هوس غذای شیرین کنید و به این هوس خود پاسخ دهید، امکان این که متابولیسم بدنی (سوخت و ساز) و سلول های عصبی فرزند شما تغییر پیدا کند، بسیار بالا است.

کشف جدید چه بود؟

تحقیقات جدید روی موش ها، بخشی از مغز را شناسایی می کند که به نظر می رسد این بخش از مغز، میل ما به غذاهای مختلف را کنترل می کند که در آینده می تواند به اطمینان از سلامت بارداری انسان تا حد امکان کمک کند. این تحقیق که ابتداء روی موش ها صورت گرفته بود، نتایج شگفت انگیز دیگری هم داشت. محققان متوجه تغییراتی در بخش های پاداش مغز و همچنین نواحی از مغز که مسئول چشایی و سیستم های حسی و حرکتی است، شدند.

روبرت حداد تئولی، نوروبیولوژیست از موسسه تحقیقات بیومدیکال آگوست پی ای سانیر در اسپانیا، می گوید: «این یافته نشان می دهد که حاملگی باعث سازمان دهی مجدد کامل مدارهای عصبی لیمبیک (مجموعه ای از ساختارهای مغزی واقع در هر دو سمت تالاموس، بلافاصله زیر لوب گیجگاهی داخلی مخ است و از انواع عملکردها چون هیجان، رفتار، حافظه بلندمدت و بویایی پشتیبانی می کند) از طریق نورون های D2R می شود.» دانشمندان به این نتیجه رسیدند که «این سلول های عصبی و تغییرات آن ها مسئول هوس های غذایی هستند، زیرا اضطراب غذایی که در دوران بارداری معمول بود، پس از مسدود کردن فعالیت های آن ها ناپدید شد.»

اهمیت به رژیم غذایی در دوران بارداری

این تیم تحقیقاتی، امیدوار است که این تحقیق بتواند به دستورالعمل های تغذیه ای برای مادران باردار کمک کند و باعث شود به رژیم غذایی کلی برای مادر و نوزاد، اهمیت بیشتری دهیم و با هوس کردن هر چیزی در این دوران، در خوردن آن زیاده روی نکنیم. همچنین محققان این تیم می گویند: «داشتن بارداری سالم برای تمام مادران، یکی از اهداف بلند مدت ماست.» منبع: Nature Metabolism و sciencealert

آنتی کرونا

اهمیت سومین دوز واکسن کرونا



اهمیت تزریق واکسن کرونا بر هیچ کس پوشیده نیست اما کمتر کسی درباره اهمیت دوز سوم واکسن کرونا صحبت می کند. در تحقیقاتی که به تازگی انجام شده و در مجله پزشکی Lancet هم اکنون در دسترس است، اهمیت تزریق دوز سوم این واکسن بر زمان بروز علائم، کاملاً مشخص است. مدت بروز علائم کرونا در بیماران مبتلا به این بیماری به شرح زیر است:  
✓ میانگین مدت علائم در مبتلایان به کرونای امیکرون با تزریق سه دوز واکسن: کمی بیش از هفت روز  
✓ میانگین مدت علائم در مبتلایان به کرونای دلتا با دوز واکسن: بیشتر از ۹ روز  
✓ میانگین مدت علائم در مبتلایان به کرونای امیکرون با دوز واکسن: بیش از هشت روز  
با مقایسه اعداد بالا مشخص می شود که تزریق واکسن سوم تا چه حد در کاهش مدت علائم کرونا تاثیر مثبت داشته است.  
البته در این پژوهش مشخص شد مبتلایان به ویروس کرونای امیکرون، به میزان ۲۵ درصد کمتر از مبتلایان به دلتا در بیمارستان بستری شده اند.

مناسبتی

برای جلوگیری از بی خوابی در ماه رمضان چه کنیم؟

معمولاً در ماه رمضان به دلیل بیدار شدن هنگام سحر، ساعات خواب ما به هم می ریزد و دچار کم خوابی یا بی خوابی می شویم. این کمبود خواب ممکن است روی کیفیت روز ه داری ما تاثیر بگذارد و در طول روز دچار خستگی و خمودگی شویم. در ادامه به شما چهار روش برای جلوگیری از بی خوابی در ماه رمضان خواهیم گفت.

۱ نوشیدن چای و قهوه ز یاد

بهرتر است با خوردن قهوه و نوشیدنی های کافئین دار در ماه رمضان خداحافظی کنید. اگر تر ک این نوع نوشیدنی ها برای شما سخت است، باید مقدار آن ها را محدود کنید. این نوشیدنی ها به دلیل داشتن کافئین شمار ا بیداری نگه می دارد و موجب بی خوابی شما خواهد شد.

۲ نخوابیدن قبل از افطار

همه ما در ساعات منتهی به اذان مغرب دچار خستگی و ضعف روزه می شویم. شاید اولین گزینه برای فرار از این خستگی، خوابیدن باشد اما باید بدانید این بدترین روشی است که می توانید انتخاب کنید زیرا خوابیدن قبل از افطار باعث می شود، ساعات خواب روز مره تان به هم بریزد.

۳ غذای چرب ممنوع

از مصرف غذاهای سرشار از چربی های اشباع و کربوهیدرات در زمان قبل از خواب خودداری کنید. رعایت این نوع رژیم، هضم غذا را راحت تر می کند. بسیاری از افراد در ماه رمضان، غذاهای سنگین و پر کالری و سرشار از مواد قندی می خورند. این نوع غذاها به شدت روی کیفیت خواب تاثیر منفی می گذارد.

۴ استفاده از تلفن همراه ممنوع

تبلت، تلفن، همراه و وسایل الکترونیکی را قبل از خواب کنار بگذارید زیرا نورهای مصنوعی زمان خواب را به عقب می اندازد و شمارا آهوشیارتر می کند.

تکنولوژی سلامت

ساعت هوشمندی که فشار خون را اندازه می گیرد

در سال گذشته فشار خون بالا بیش از ۸.۵ میلیون مرگ و میر در سال در سراسر جهان عامل اصلی سگته مغزی، بیماری های قلبی ایسکمیک و سایر بیماری های عروقی بود. بنابر این رص دروزانه فشار خون برای میان سالان یا افراد دارای بیماری های قلبی عروقی یک نیاز اصلی شناخته می شود. پزشکان زیادی به ساخت یک گجت که بتواند فشار خون را به صورت منظم اندازه بگیرد تاکید کردند. برای همین است که کمپانی های فناوری در سراسر دنیا به دنبال ساخت ساعت هوشمندی بودند که بتواند به صورت دقیق و بی درپی فشار خون را رصد کند.

تلاش برای ساخت ساعت هوشمند فشار سنج

در همین حال، شرکت های تولید ساعت هوشمند تلاش های خود را برای آزمایش اندازه گیری فشار خون آغاز کرده اند. Fitbit از انجام آزمایش مانیتور فشار خون خبر داد و اپل نیز روی نسخه خود، کار می کند.

ادعای ساخت اولین ساعت هوشمند فشار خون در جهان

ساعت هوشمند BPDctor: MED ادعای می کند اولین ساعت هوشمند فشار خون پزشکی در جهان از استارت اپ چینی YHE است که دارای یک سیستم کام هوای بادی دو گانه بوده که با استفاده از اندازه گیری اسیلوسکوپ سنتی، نوسانات فشار خون شما را نظارت می کند.

این ساعت با یک بار شارژ می تواند تا هفت روز کار کند و همچنین تمام عملکردهای معمول یک ساعت هوشمند را دارد.



**انعام مدت اعتبار و مفقودی**

باتوجه به اینکه مدت اعتبار پروانه ساختمانی با کد نویسانی ۱/۸/۱/۴ قطعه شماره ۴ واقع در بلوک ۱ محله ۸ گلشهر قسمتی از پلاک ثبتی ۱/۸/۱/۴ فرعی مجرا شده از بلوک ۲۳۶ اصلی بخش ۷ شهید به امام و مفقود گردیده لذا درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۵۰

**واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان**

**سفارش می پذیرد**

☎ ۰۵۱۳۷۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

**برگ سبز خودرو ی دنا مدل ۹۷** به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۲۴۶-۲۸ به شماره موتور 147H0412637 و شماره شاسی 147H0412637 به نام حیدر حیدری خیر آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۷۱

**سند کمپانی موتور سیکلت هانف ۱50 سی سی مدل ۹۳** به شماره پلاک ۵۷ ع ۲۲ / ۷۷۲ و شماره موتور 778-69619 و شماره تته 018267 به نام امیر نظری موسی آباد به شماره ملی ۰۹۲۰۹۴۴۲۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۶۱

**مدارک و سند موتور سیکلت رهرو ۱۵۰ برنگ آبی مدل ۹۵** شماره پلاک ۸۴۷۴۷-778 شماره تته 9522811 ش موتور 102259 مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۵۵

**آکپهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت پروما تجارت (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۷۸۳۳ و شناسه ملی ۰۳۸۰۳۳۴۰۱۷**

بدینوسیله اعلام میگردد شرکت پروما تجارت به شماره ثبت ۱۷۸۳۳ و شناسه ملی ۰۳۸۰۳۳۴۰۱۷ دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که راس ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۸ به نشانی خراسان رضوی مشهد میدان جانباز مجتمع تجاری پروما کد پستی ۹۱۹۷۶۱۴۱۷۸ برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:

۱. کاهش سرمایه
۲. سایر موارد پیش بینی نشده

**هیات مدیره شرکت** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۵۰۶

**اینجناب محسن اسماعیلی مالک خودرو پژو 405**

به شماره انتظامی ایران - ۲۲۱-۶۶۵ و شماره شاسی ۳۹۹30389911 CASAK NAAM شماره موتور 12488332754 سند کمپانی) نقضای رونوشت اتمنی اسناد مذکور را نموده است لذا جانباز هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سند مراجعه نماید بدلی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۳۸

**اینجناب اکرم قره مالک خودرو پراید مدل ۸۱**

به شماره انتظامی ایران 42-669-29 شماره شاسی S1412281809792 و شماره موتور 00343790 مدارک شامل: کارت خودرو - کارت سوخت و برگ سبز مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۵۷۵

**برگ سبز خودرو نیسان مدل ۸۵** به شماره انتظامی ایران ۳۸-۲۳۸-۴۹ به شماره شاسی ۳۰۵۰۱۲۶ و شماره موتور ۳۶۳۲۶۲ به نام علی اصغر مسلمی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۵۹۰

**سند کمپانی، برگ سبز کارت خودرو دو سی یلو ۵ درب مدل ۱۳۷۸ رنگ زرشکی**

با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۲۴ و ۶۶ و شماره موتور ۷۱۸۰۷۸ و شماره شاسی ۰۰۶۶۵۰ به نام ایمان گوهری محمود آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۵۲

**مدارک و سند موتور سیکلت دلتا ۱۶۰ مدل ۹۵ برنگ سبز** به شماره پلاک 69619-778 شماره تته 9512510 و موتور 5078578 مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۵۲

**سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا GTX مدل ۸۲**

شماره انتظامی ایران ۲۴-۵۸۶ د ۹۲ شماره موتور ۰۰۴۴۰۰۲۸ شماره شاسی S1412282905894 شماره موتور 5142281809792 بنام محبوبه امیری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۷۱

**مدارک و سند موتور سیکلت رهرو ۱۵۰ مدل ۹۵ برنگ مشکی** به شماره پلاک 84775-778 شماره تته 9523270 و موتور 102042 مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۵۲

**برگ سبز رانا پلاس مدل ۹۹ خاکستری متالیک**

شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۷۳ ل ۵۳ شماره شاسی 163B0050770 و شماره شاسی 172B0060841 بنام حسن محمدی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳

**برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶SD-TU5 مدل ۹۳**

به شماره انتظامی ایران ۲۸۳-۵۶ شماره موتور 163B0050770 و شماره شاسی 172B0060841 بنام محمد پنهانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳

**برگ سبز خودرو پراید**

به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۳۷ و 46 و شماره شاسی 1645923 و شماره موتور 1412285915408 بنام مجید سپهری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۵۲

**برگ سبز وانت نیسان مدل ۹۴**

شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۹۹ و ۹۲ شماره موتور 224697726Z و شماره شاسی 140BF0426872 بنام حمیدرضا قدردان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳

**برگ سبز موتور تیز تک کار به شماره انتظامی ۷۳۲-۲۸۴۶۹**

شماره شاسی 125A9425596 و NCU شماره موتور 0124NCU162951 بنام غلام محمد ابراهیم علم شاهی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳

**برگ سبز نیسان H320 مدل ۹۵ سفید**

شماره شاسی 320AAG1004200 و NAPH شماره موتور 16F048716 بنام محسن نمری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳

**کارت خودرو ۴۰۵ مدل ۹۶**

به شماره پلاک 36-575 و 46 و شماره شاسی 11101-NAAMI1VEZHKO شماره موتور 124K1117526 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۶۴۲۳