



رژیم غذایی، ناجی بیماران مبتلابه MS

رژیم غذایی مدیترانه‌ای مشکلات شناختی مبتلایان به ام‌اس را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد

زینب سادات کسنوی | مترجم



تغذیه

تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه، ماهی و چربی های سالم، خطر از دست دادن حافظه و همچنین تمرکز، یادگیری چیزهای جدید یا تصمیم گیری را کاهش می دهد. از دست دادن چنین مهارت های ذهنی یا اختلال شناختی یکی از ویژگی های مشترک بیماری آلزایمر است، یک بیماری عصبی که ارتباط حیاتی بین مغز و بدن را کم می کند. اما تجزیه و تحلیل جدید در بین ۶۳ درصد مبتلا به آلزایمر، نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه ای مشکلات شناختی را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.

رژیم مدیترانه‌ای چیست؟
 رژیم غذایی مدیترانه‌ای یک اصطلاح گسترده است و تنوع جغرافیایی دارد. با این حال، یک غذای مدیترانه‌ای مزایای سلامتی گسترده‌ای دارند، از جمله محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، قاحلی، سرطان، دیابت و آلزایمر.

رشد مطالعه جدید

از هر ۱۰ شرکت کننده در این مطالعه، ۷ نفر زنان و ۳ بامیانگین سنی ۴۴ سال بودند و همه یک آزار ازایی تغذیه و غیر با آگاهی انجام دادند. همچنین عوامل متعددی که بر وضعیت روانی تأثیر می‌گذارند در مطالعه موردی مورد بررسی قرار گرفت.

گویی کلی وجود دارد که شامل میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون، آجیل، ماهی و غلات می‌شود و گوشت (به‌ویژه گوشت قرمز)، محصولات پخته‌شده و غذاهای بسیار فرآوری‌شده محدود می‌کند.

سن، جنسیت، نژاد، قومیت، درآمد، چاقی، دیابت
سابقه مصرف سیگار، عادات‌های ورزشی و فشار

خون بالا در نظر گرفته شد و حدود ۱۹ درصد از بیماران ام اس قبلاً در جاتی از افت ذهنی را تجربه کرده بودند.

🔗 تأثیر رژیم غذایی بر بیماری ام اس

دین مطالعه، ارتباط مثبت معناداری بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و شناخت بهتر در افراد مبتلا به ام اس نشان داده شد. کاتر ساندن محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: «وقتی افراد را بر اساس امتیاز رژیم غذایی مدیترانه‌ای گروه‌بندی کردیم، آن‌هایی که در پایین‌ترین گروه (متیاز) بودند، بسیار بیشتر از امتیازهای بالاتر، معیارهای ما را برای اختلال شناختی برآورده می‌کردند.»

مزیت این رژیم غذایی ممکن است ناشی از ساختار شیمیایی خود غذاها و اثر آن ها بر ترکیب و عملکرد میکروبیوتای روده (باکتری هایی که در روده زندگی می کنند) باشد. متابولیت های تولید شده توسط هضم ممکن است اثراتی از جمله توانایی محافظت از مغز در برابر زوال فیزیکی و شناختی ناشی از ام اس داشته باشند.

🔍 تحقیقات برای بهبود بیماران مبتلا به ام اس ادامه دارد

امام‌اسلام ادامه دارد

کاتر ساند تا کید کرد که یافته‌های آن‌ها مشاهده‌ای هستند و وضعیت شناختی هر شرکت‌کننده را در یک زمان خاص منعکس می‌کند. به عبارت دیگر، این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای صد در صد از زوال ذهنی در بیماران ام‌اس جلوگیری می‌کند. او ادامه می‌دهد: «نمی‌توانیم به طور قطعی بگوییم که اگر افراد در رژیم غذایی خود تغییری ایجاد کنند، سنسخت بهتری نسبت به زمانی که آن تغییر را ایجاد نمی‌کردند، در آینده خواهند داشت.» کانی دیکن، رئیس سابق آکادمی تغذیه و رژیم‌شناسی معتقد است تحقیقات بیشتری برای درک این که چگونه رژیم غذایی بیماران ام‌اس کمک می‌کند یا وارد بدن بیماری را تغییر می‌دهد یا نه مورد نیاز است. محققان این مطالعه می‌گویند: «با توجه به تحقیقات صورت گرفته ر عایت رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند یک روش خوب و بدون هزینه برای بهبود زندگی بیماران مبتلا به ام‌اس باشد.»

منبع: webmd

پیشگیری از یبوست درسالمندی



معمولاً با بالا رفتن سن
به علت کاهش فعالیت
بدنی و تحرک نا کافی و
همچنین کاهش مصرف

آب بیشتر افراد دچار یبوست می شوند. در ادامه چند راهکار برای مقابله با یبوست در دوران سالمندی را بررسی می کنیم.

غذاهای مفید در بارباخوردن بیشتر میوه و سبزیجات تازه، به پخته یا خام و غلات و حبوبات و غلات سبوس دار، فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. میوه های خشک مانند زردآلو، آلو و انجیر سرشار از فیبر و بسیار غنی هستند. خوردن میوه و سبزیجات برای درمان بیوسدر سالندان بسیار مفید است.

❖ نوشیدن آب نوشیدن آب و مایعات تاثیر زیادی روی بیبوست دارد. مصرف کافی آب حرکات روده را بهبود می دهد. افرادی که آب کمی می نوشند به صورت مزمن مستعد ابتلا به بیبوست هستند.

❖ **ورزش کنید!** تحرک و فعالیت بدنی موجب دفع بیشتر مدفوع، حرکات بیشتر روده و فعالیت بیشتر آن می‌شود و در نهایت به درمان یبوست در سالمندان کمک خواهد کرد. بنابراین توصیه می‌شود سالمندان حتماً ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهند، لازم نیست این ورزش‌ها سنگین باشد. یک پیاده‌روی و تحرک ساده هم برای رفع یبوست کافی است.

❖ **درمان های خانگی مثل دمنوش اچای و دمنوش های گیاهی برای رفع مشکلات گوارشی** توصیه می شود زیرا آب از دست رفته را تا حدی به بدن بازمی گرداند. از دمنوش های مفید برای رفع یبوست می توان دمنوش نعناع، زنجبیل و بابونه را نام برد.

◀ **سوپ را به برنامه غذایی خود اضافه کنید** سوپ های شفاف و آبکی دارای مواد مغذی و آسان هضم هستند. این سوپ ها، همچنین رطوبت را به مدفوع سخت و متراکم اضافه می کند که می تواند آن را نرم کند و باعث دفع راحت تر شود.

بیشتر بدانیم

خوراکی‌های سرشار از مواد معدنی و عناصر کمیاب

● شاہی

شاهی یک گیاه معجزه‌گر واقعی است. مصرف این سبزی تقریباً کل نیاز روزانه به تمام مواد مغذی مهم از جمله ویتامین‌های A, B6, C, E, و کلسیم، آهن، ریبوفلاوین، نیاسین، تیامین، فولات، روی و پتاسیم را تامین می‌کند. شاهی علاوه بر مواد مغذی فراوان، سرشار از فیبر است.

● تخم مرغ

تخم مرغ غواص غذای مهمی را به بدن انسان می‌رساند. زرده تخم مرغ به‌ویژه سرشار از ویتامین B12، سلنیوم و ویتامین A است. تخم مرغ همچنین یکی از مهم‌ترین منابع کولین است، ماده‌ی غذایی که عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. تخم مرغ یک منبع با ارزش پروتئین نیز است.

● گندم سیاه جوانه زده

گندم سیاه جوانه ده حاوی ترکیبات گیاهی روتین و کورستین است که گفته می شود برابر سرطان اثر محافظت کننده دارند. همچنین، این نوع گندم سرشار از ویتامین های C و B و کوآنزیم Q10 است. از کوآنزیم Q10 در محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می شود زیرا اسول های بدن را جوان می کند.

[illegible]

اجرای مواد ۷ و ۸ و ۹ اینت نامه قانون الحاق موازی
 به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه صنایع مصوب
 ۱۳۸۸
 برپایه این اساسنامه ۲۴۲۷ مورخه ۱۴/۱/۱۳۸۸ صادره در
 محل اختلاف مستقر در هیات تجدین نظر و استناد و استحضار
 تصرفات مالکانه و با اعتراضی از ضمن سرشوروی
 فرزند علی به پشیماننامه ۱۳۸۸ شماره ۱۳۸۸/۱۳۸۸
 شدند که با یک ساختمان به مساحت ۲۴۲۷ متر مربع
 قسمتی از پلاک فرعی ۱۳۸۸/۱۳۸۸/۱۳۸۸/۱۳۸۸/۱۳۸۸
 (عشاق) ادعا ملکانه کرده و محل ملکات یک ملک
 سامعی خریداری شده است منظور از ملک مورد ابرام بر این
 امر می گردد در صورتی که شخصی نیست به صدور
 سند ملکات متقاضی اعتراضی اندیشه باشد متعزیزان در این
 انتتار این آقای به به در اعتراض خود را به تاریخ ۱۳۸۸
 تسلیم و از اخذ سند ظرف مدت یک ماه که تاریخ به اسامه
 اعتراضی دادرخواست و در مراجع قضائی تقدیم نمایند.
 به جهت است در صورت اعتراضات به مذکور و صدور وصول
 اعتراضی محل مقررات سند ملکات نامبرده صادر خواهد شد.
 ۱۴/۱/۱۳۸۸
 مرتضی و حسن بنی استناد و املاک و املاک

دو برگ سلفه به شماره های ۵۲۱/۲۹۵ و ۵۲۱/۲۹۶ سری
سر هرکدام به مبلغ ۱۱ میلیون ریال به تاریخ
۱۳۰۲/۳/۱۵ و ۱۴۰۲/۳/۱۵ از حسین صیادی
باستانی به شماره ملی ۸۴۹۱۹۱۴۳۳ مقفود و فاقد
اعتبار است.
۱۳۰۱/۳/۱۹

پنجاب حیدت ناجی نرنبادی
مالک خودرو مدل سون دور ۸۸
به شماره انتظامی ایران ۹۵۲-۴۲
NAACC1CF49F19027
و شماره شاسی
شماره موتور ۳۹۲۹۴۷۱۴
به علت فقدان اسناد فروش (کتابچه و کپیهای کار خودرو)
تقاضای توقیف انحصاری اسناد مذکور را نموده است؛
چنانچه هر کسی اعلامی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف
مدت ۱۵ روز به دفتر حقوقی سازمان اسناد سرشنس مراجعه نماید
و خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سندس مراجعه نماید
بدینوسیله است پس از اتمام مهلت مذکور طبق ضوابط و مقررات
اداره خواهد شد.
۱۳۰۱/۳/۱۹

کارت خودروی ام ۵۳۰۴

۹۲۴۴۸۴۷ شماره انتظامی ایران و ۱۲ شماره موتور
۱۸۸۴۴-IVIN۴۸۴۷۸۴۷ شماره شاسی
۱۸۶۷۲-NATGCAVVC۱۲ شماره پلاک جامع
مفقود و فاقد اعتبار است.

(۱۳۸۰/۱۰/۲۱)

سند کپمانی و برگ سبز خودرو ریسر ۱۹۹۴ به شماره

انتظامی ایران ۲۴۰۲۲۷۴

و شماره شاسی ۴۶۶۷۲۲ و شماره
موتور ۷۵۱۲۳۱ پلاک جامع خالق نظری احمدآبادی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد

(۱۳۸۰/۱۰/۲۱)

برگ سبز خودروی مدل عدل ۸۳

به شماره انتظامی ایران ۲۶-۷۲۷-۲۳ و به شماره
موتور ۸۹۹۱۷-۹۸۸۳۸ به شماره
شاسی ۸۳۵۱۶۹۸۸ پلاک جامع عزازاری
مفقود و فاقد اعتبار است

(۱۳۸۰/۱۰/۲۱)

برگ سبز خودرو پراپايد ميا سيڤيد مال ۷۵

به شماره انتظامي ايران ۰۸۸۴-۷۸ به شماره موتور - ۱۹۰۲۳۷۵۵۵۱۷۹۶۱
و شماره شاسي M15/8577469
مفقود و فاقد اعتبار است

۷/۳/۲۰۰۱-۰۸۸۴

برک سبز ساينا ۹۷

شماره انتظامي ايران ۳۱۵-۷۸
و شماره موتور M15/8577469
و شماره شاسي NAB83110QJ7587550
به نام محمد جواد اخديري اژده مفقود و فاقد اعتبار است

۷/۳/۲۰۰۱-۰۸۸۴

برک سبز سواری رزاق تيب GLX XU7

شماره شاسي NAAM01CA69K0493036
و شماره موتور ۰۶۸۷۱-۲۳۸۸۰
و شماره پلاک ۳۴۸۰۱۵
بنام مجید منبری مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

۷/۳/۲۰۰۱-۰۸۸۴

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
✉ layout@khorasannews.com

برگ سبز ریو به نام آرزو منفرد
به شماره انتظامی ۷۸۸۸۴۲۰۱۳۷۸۸
و شماره شناسی ۱۰۷۵۱۵۲۰۱۳۷۸۸
منفرد و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۳/۰۲/۲۲

برگ سبز خودرو ریو نام فاطمه دهبان نیری
به شماره انتظامی ۷۴۴۱۳۷۸۸۰۱۳۷۸۸
و شماره شناسی ۱۰۳۸۷۱۰۱۳۷۸۸
منفرد و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۸۶/۰۲/۲۲

آگهی دعوت مجمع عمومی

عادی بطور فوق العاده

شرکت کشاورزی و دامپروری

خرم نیشابور به شماره ثبت ۳۴۵ و

شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۵۳۱۷۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت
فوق الذکر دعوت می گردد که در جلسه
مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ساعت
۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ
۱۴۰۱/۱۲/۲۵ که در محل شهرستان
نیشاپور، خیابان امام جنب داروخانه ترقی
برگزار میگردد حضور بهم رسانند .
دستورات جلسه: انتخاب مدیران ، انتخاب
بازرس ، انتخاب رزن نامه کثیرالتناثر
تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

هیئت مدیره شرکت

۵/۱۴-۱۰۰۰۰۳۸۲۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی
بطور فوق العاده شرکت اسکان گلپار
شرق سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۴۰۴
و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۰۵۶۳

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می آید که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت که در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۵ که رأس ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت به آدرس: مشهد- بلوار فرامرز عباسی- ساختمان ۵۵ طبقه ۵ واحد ۲۴ برگزار می گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی
بطور فوق العاده:

- ۱- انتخاب و تعیین سمت مدیران
- ۲- انتخاب رازرس
- ۳- تعیین دارندگان حق امضاء
- ۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیئت مدیره شرکت

۱۳۹۱-۱۰-۱۰

اینجانب محمد آراانه فندی مالک خودرو ۲۰۷
شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۴۶۹۴۷ و شماره پاسی
NAARI3F6HG485784 و شماره موتور
۱77D0010220 به علت فقدان اسناد فروش سند
کمیابی و برگ سبز کالرت تقاضای رونوشت امنتنی سند
اسناد مذکور را نموده لذا چنانچه جهت اخذ اعتبار
مورد فوق‌الذکر سند درف مدت ۱۰ روز به دایره
حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در بیکان
شهر ساختمان سینند مراجعه نماید. بدیهی است پس از
اقتضای مهلت مربوط طبق ضوابط مفرد اقدام خواهد شد.

۱۳۸۹/۰۱/۰۲

انجناب بدیع حسن حسینی مالک خودرو پژو ۴۰۵
 به شماره انتظامی ایران ۸۵۱۰۳۶۹۱
 به شماره موتور ۱۷۸۸۹۰۷۹
 و شماره شاسی NAABA41PM46H290446
 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز)
 تقاضای رونوشت اسناد حسینی استاد مذکور را نموده است لذا
 چنانچه هر کس اعلانی در مورد خودروی مذکور را در ظرف
 مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران
 خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند را ارائه نماید.
 بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر
 اقدام خواهد شد.
 ۱۳۸۷/۱۰/۱۰

پلاک خودرو کامیون کبریسی مدل ۲۰۰۰

به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۹۵۸ ۴۲

50243280 شماره موتور

55160550004731 و شماره شاسی

به نام مجید خادم رمزی مفقود و فاقد اعتبار باشد

۱/۳۰/۱۰۰۰۸۳۸۴

مدارک موتور پلاچی ۱۶۰ مدل ۸۶

(برگ سبز، سند کتبی و کارت)

به شماره انتظامی 76434-777 شماره موتور:

0E4G9Z202513 شماره بدنه:

NE8500160R8901474 مفقود و فاقد اعتبار است/۱

شناسنامه مالکیت اتومبیل سواری پژو آردی به شماره

انتظامی ۲۲ ایران ۴۴-۲۲

موتور ۱۱۷۸۲

شاسی ۲۰۸۲۱۹۴۱۵۰۸۳۱ مدل ۱۳۸۳ به نام حسن بخشی

مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱/۳۰/۱۰۰۰۸۳۸۴

برگ سبز و سند کتبی پژو پارس TU5 مدل 1396

به شماره انتظامی 74 ایران 261 ص 82 و شماره موتور

164B0141272 و شماره شاسی

16AN001FESH1994176 بنام محمد نبی غفاری

مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۱/۳۰/۱۰۰۰۸۳۸۴

[illegible]