

<p>روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات روزانه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی شمالی چهار شنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ شماره ۴۰۹۵ ۲۹ شوال ۱۴۴۵</p>	<p>خراسان شمالی</p>
--	---------------------

## سلامت نامه

### شرایط نگهداری ماست



ماست یکی از مصاد غذایی پرطرفدار برای مصرف در کنار وعده های غذایی است اما این ماده غذایی مغذی شرایط نگهداری خاص خودش را دارد که در این مطلب به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، توضیحات لازم در این زمینه ارائه شده است.

بعد از این که از فروشگاه ماست را به خانه آوردید، آن را در یخچال نگهداری کنید و اگر دمای ماست ۹۰ درجه فارنهایت یا بالاتر است، بیش از یک یا دو ساعت در دمای اتاق نگذارید. ماست اگر مدت طولانی تری در یخچال بماند، باکتری ها می توانند شروع به رشد کنند. ماست از باید در دمای زیر ۴۰ درجه فارنهایت در یخچال نگهداری کرد. در صورت نگهداری مناسب، زمان ماندگاری ماست بین ۷ تا ۱۴ روز است و نگهداری بیشتر از آن باعث می شود کپک ها، مخمرها و باکتری های کند رشد، رشد و ماست شما را خراب کنند. ماست اگر دو ساعت یا کمتر بیرون از یخچال بماند، می توان با خیال راحت دوباره در یخچال گذاشت تا بعداً مصرف شود، با این حال، این موضوع باعث کوتاه شدن عمر مفید آن می شود. اگر قصد دارید فقط بخشی از یک سطل ماست را بخورید، آن چ را که می خواهید بخورید در ظرف جداگانه ای بریزید و سطل را به یخچال برگردانید. باکتری های موجود در ماست بدون یخچال ممکن است در ماست هایی که شکر و میوه های اضافه شده دارند، با سهولت بیشتری رشد کنند. هنگام تهیه ماست از شیر پاستوریزه استفاده کنید. بعد از این که ماست غلیظ شد و به اسیدیته دلخواه رسید روی آن را بپوشانید و در یخچال بگذارید.

#### زمان مصرف ماست توسط کودکان

ماست اولین ماده غذایی لبنی است که در غذای تکمیلی به کودک داده می شود. کودکان می توانند از ۶ ماهگی مصرف ماست را امتحان کنند. ماست یک راه مفید برای اطمینان از دریافت برخی از مواد مغذی مورد نیاز کودک شمامست و تقویت پذیری آن باعث می شود که زمینه مناسبی برای معرفی میوه ها و سبزیجاتی باشد که برای تمام عمر از آن ها لذت خواهند برد. ماست سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری مانند کلسیم برای ساخت استخوان ها و ماهیچه های قوی، روی برای حمایت از رشد و عملکرد سیستم ایمنی بدن و ویتامین B۱۲

برای رشد مغز و تولید گلبول های قرمز سالم است. ماست نه تنها بافت لطیفی دارد که برای کسانی که برای اولین بار می خورند به راحتی پذیرفته می شود، بلکه به لطف فرآیند تخمیر که طی می کند، کیفیت خوبی دارد. بیشتر ماست ها با کشت های زنده و فعال تهیه می شوند، بنابراین پروبیوتیک ها (باکتری های خوب) را برای سلامت دستگاه گوارش فراهم می کنند. اما کودک چه زمانی می تواند مصرف ماست را امتحان کند؟ در شش ماهگی، شیر مادر و در شرایط خاص شیر خشک همچنان منبع اصلی تغذیه کودک هستند و این در طول سال اول زندگی او نیز خواهد بود و سپس کودک آماده می شود تا از غذاهای دیگری مانند ماست لذت ببرد. در شش ماه اول زندگی، شیر مادر یا شیر خشک غنی شده با آهن باید تنها منبع تغذیه کودک شما باشد. انواع ساده ماست بهترین انتخاب برای کودک است، زیرا در عین حال سرشار از مواد مغذی و فاقد قندهای افزوده است و می تواند پایه و اساس مارجاوبی طعم عالی بعدی کودک شما باشد. افزودن میوه ها یا سبزیجات پوره شده به ماست ساده، یک راه حل جذاب و مناسب برای آماده کردن ماست مصرفی کودکان است. در این خصوص می توانید هلو یا موز پوره شده را برای یک تجربه شیرین با ماست مخلوط کنید. برای یک غذای خوش طعم، سیب زمینی شیرین پوره شده را با ماست مخلوط کنید. ماست را با منبع پروتئین دیگری مانند پوره مرغ یا لوبیا مخلوط کنید. از ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، کودک در حال رشد شما می تواند مصرف لبنیات را تا مجموع دو وعده در روز افزایش دهد. این لبنیات می تواند ترکیبی از شیر گاو، ماست و پنیر باشد. با پزشک اطفال خود در مورد این که چه زمانی و چه مقدار غذا باید به کودک خود برای رشد و تکامل سالم بدهید، مشورت کنید.

#### فواید جودوسر



جو دوسر یکی از غلاف مصرفی با ارزش غذایی بالاست که مصرف آن فواید بی شماری با سلامت انسان دارد. جو دوسر(یولاف) با نام رسمی Avena sativa نوعی غلات از خانواده گیاهان Poaceae است.جو دوسر(یولاف) بیشتر به دلیل ارزش غذایی و فوایدی که بر سلامتی دارد ارزشمند است. نشان داده شده است که مصرف جودوسر (یولاف) می تواند در کاهش بیماری های قلبی و عروقی موثر باشد. همچنین جو دوسر (یولاف) به دلیل محتوای بالای آب و فیبر محلول، یک ماده غذایی مناسب برای افرادی است که سعی در کاهش وزن و کنترل سطح گرسنگی دارند. یولاف همچنین از منابع غنی فیبر، فسفر، تیامین، ویتامین B۱، منیزیم و روی است. یولاف به انواع مختلفی بر اساس نحوه فرآوری آن ها از جمله از نوع فوری و غیرفوری تقسیم بندی می شود. جو دوسر حاوی اجزای مختلفی است که برای اعمال فواید سلامتی پیشنهاد شده است. نوع اصلی فیبر محلول در جو دوسر، بتا گلوکان است که برای کمک به کند کردن هضم، افزایش سیری و سرکوب اشتها مورد تحقیق قرار گرفته است. بتا گلوکان می تواند با اسیدهای صفراوی غنی از کلسترول در روده متصل شود و آن ها را از طریق دستگاه گوارش و به نهایت به خارج از بدن منتقل کند. جو دوسر همچنین حاوی مواد به نام ترکیبات فنولیک و فیتواستروژن است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند تا اثرات مخرب التهاب مزمن را که با بیماری های مختلف مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت مرتبط است کاهش دهد. ییر بتا گلوکان آب را جذب می کند و ویسکوزیته غذای هضم شده و حجم غذا را در روده افزایش می دهد. این کار هضم و سرعت جذب مواد غذایی را کاهش می دهد که به نوبه خود سیری را افزایش می دهد.



مهم تغذیه ای برای مبتلایان به آسم به این شرح پرداخت:

● مصرف وعده های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت.

● ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A،B۶، روی و

ویتامین C به دلیل نقش آنتی اکسیدانی آن.

● مصرف سایر مواد مغذی موثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کوکثرستین مصرف در سبب، انواع پیاز، مرکبات و انواع توتها.

● مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند انواع مغز دانه ها و

## نکاتی درباره مصرف کنسرو



می شود، گرانی وجود توکسین را در قوطی کاهش داده، اما همچنان توصیه اکید این است که قبل از مصرف کنسرو ماهی را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید. وی نگرانی اصلی را در مورد تولید بوتولیسم، تولید کنسروهای خانگی و غذاهای کم اسید بیان کرد و گفت: به دلیل عدم کفایت فرایند حرارتی، احتمال تولید توکسین در کنسروهای خانگی وجود دارد. نحوه مصرف باقی مانده کنسرو ماهی از دیگر مواردی بود که دکتر «شجاعی» به آن اشاره کرد و ادامه داد: توصیه می شود که باقی مانده تن ماهی مصرف نشود اما در غیر این صورت، در دمای یخچال (حداکثر ۳ درجه ساتی است) و در نهایت برای مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری است. وی هشدار داد: از مصرف کنسروهایی که قوطی های آن باد کرده، سطح چرب یا دارای نشئی دارند یا قوطی هایی که ظاهر غیر نرمال و کف دار شده اند پرهیز کنید. این عضو قوطی کنسرو مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در هیئت علمی دانشگاه تاکید کرد: توجه داشته باشید اگر قوطی کنسرو مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در سطح یا ظاهر غیر نرمال دارد، برای دور ریختن آن هم دقت کنید؛ این کنسروها را در بسته بندی پلاستیکی و در دوایه انجام دهید و توجه داشته باشید که قوطی و محتویات آن را جدا از زباله های قابل بازیافت احا کنید.



## برگزاری مراسم بزرگداشت روز جهانی ماما

شده در این مراسم بود. دکتر «سکینه نظری» نیز به عنوان نماینده ماماها سخنانی در خصوص ضرورت نگاه ویژه به ماماها با توجه به سختی کار این قشر از جامعه مطرح کرد. گفتنی است در این مراسم با حضور دکتر «براتی زاده»، دکتر «اکبری» و دکتر «مفتی زاده» معاونان توسعه، بهداشتی و درمان دانشگاه و جمعی از مدیران، از ماماها بزرگوارتر دانشگاه در حوزه های مختلف با اهدای لوح و هدایایی تجلیل به عمل آمد.

## توسعه کسب و کار خود را به باسازید

## جذب آگهی در روزنامه خراسان شمالی\* تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۳۹۷۶۴

#### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۷۹- اصلی اراضی کلانه اردشیرخان ۱- ششدانگ یک قطعه باغ در قسمتی از پلاک شماره ۱۰ فرعی از ۷۹ اصلی فوق به مساحت ۵۰/۲۱۴۶ متر مربع اینبایه خام فیروزه گرمه از محل مالکیت رسمی مشاعی بابا دلیبر میاوان برابر رأی شماره ۱۵۱-۱۴۰۳ مورخ ۱۶/۱/۱۴۰۳/۱۴۰۳-۱۴۰۳-۱۴۰۱ لذا بدین وسیله به فروشنندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند
متعرضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۰۳/۰۲/۱۴۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۰۹/۰۲/۱۴۰۳

ششاه آگهی:۱۷۰۱۰۴۲

مهدی سیاوشی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد۱۷۰۱۰۴۲۰

#### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹- اصلی اراضی صدر آباد ۱- ششدانگ یک باب ساختمان در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۲ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۲۰/۱۷۵۸ متر مربع اینبایه آقای حمید قبادی سرخ روز از محل مالکیت رسمی محمد علی ثابئی برابر رأی شماره ۶۳۳۴-۱۴۰۲ مورخ ۲۵/۱۲/۱۴۰۲-۱۴۰۲-۰۷۵۶ لذا بدین وسیله به فروشنندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند
متعرضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۰۳/۰۲/۱۴۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۰۹/۰۲/۱۴۰۳

ششاه آگهی:۱۷۰۱۰۴۲

مهدی سیاوشی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد۱۷۰۱۰۴۲۰

#### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۸۴- اصلی اراضی آق تپه ۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی در قسمتی از پلاک شماره ۱۲۴ فرعی از ۸۴ اصلی فوق به مساحت ۷۱/۷۱۸۸ متر مربع اینبایه خام پروانه محمدی از محل مالکیت رسمی آقای علی اکبر یزدانی برابر رأی شماره ۶۰۰۵-۱۴۰۲ مورخ ۲۱/۱۲/۱۴۰۲/۱۴۰۲-۰۳۱۷-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشنندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند
متعرضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۰۳/۰۲/۱۴۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۰۹/۰۲/۱۴۰۳

ششاه آگهی:۱۷۰۳۰۳۵

مهدی سیاوشی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد۱۷۰۳۰۵۵۸