

شایع ترین آلرژی های غذایی



طیف وسیعی از غذاها می‌توانند منجر به

آلرژی‌های غذایی شوند اما طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده، هشت خوردنی باعث بیشترین واکنش‌های آلرژیک

در افراد می‌شوند.

به گزارش ایسنا، شایع‌ترین آلرژی‌های غذایی شامل آلرژی به شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل درختی (که معمول‌ترین آن بادام درختی، فندق، گردو و پسته است)، گندم، سویا، ماهی و صدف است. حتی مقادیر کمی از این آلرژن‌ها (مواد آلرژی‌زا) می‌تواند باعث واکنش آلرژیک در افرادی شود که به آن‌ها حساسیت دارند. همچنین به گفته متخصصان، علل دقیق آلرژی غذایی هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما عوامل متعددی ممکن است خطر ابتلا به آلرژی غذایی را افزایش دهند. برخی از رایج ترین عوامل خطر آلرژی غذایی شامل موارد ذیل است:

– **ژنتیک:** افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی دارند.

– **سن:** نوزادان و کودکان خردسال بیش از بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به آلرژی

شود. علایم ممکن است از چند دقیقه پس از

قرار گرفتن در معرض آن‌ها تا چند ساعت بعد در هر جایی بروز کند و ممکن است این موارد را شامل شود: تورم زبان، دهان یا صورت، تنفس دشوار، افت فشار خون، استفراغ، اسهال و بیثورات پوستی خارش دار.

■ **شیر گاو**
آلرژی به شیر گاو اغلب در نوزادان و کودکان خردسال مشاهده می‌شود، به ویژه هنگامی

که قبل از شش ماهگی در معرض پروتئین شیر گاو قرار داشته باشند. شیر گاو یکی از رایج ترین آلرژی های کودکان است که دو تا سه درصد نوزادان و کودکان نوپا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در صورت تشخیص آلرژی شیر گاو، تنها در مان، پرهیز از مصرف شیر گاو و غذاهای حاوی آن از قبیل هر نوع غذا یا نوشیدنی حاوی شیر گاو است.

■ **تخم مرغ**

آلرژی به تخم مرغ دومین علت شایع آلرژی غذایی در کودکان است. با این حال، ۶۸درصد کودکانی که به تخم مرغ حساسیت دارند، تا ۱۶ سالگی از آلرژی خود رها می

شوند. با این وجود شاید لازم نباشد از تمام غذاهای مرتبط با تخم مرغ پرهیز کرد، زیرا در تخم مرغ های گرم شده ممکن است شکل پروتئین های ایجاد کننده آلرژی تغییر کند.

■ **آجیل های درختی**

آلرژی به آجیل های درختی یک حساسیت غذایی بسیار رایج است که برخی از نمونه های آجیل درختی شامل آجیل برزیلی، بادام ها، بادام هندی، پسته و گردو است.

افرادی که حساسیت به این قبیل آجیل ها دارند نسبت به محصولات غذایی ساخته شده با این آجیل ها نیز مانند کره گردو و روغن های آن ها حساسیت نشان می دهند. به این افراد توصیه می شود از مصرف همه انواع آجیل های درختی خودداری کنند، حتی اگر فقط به یک یا دو نوع حساسیت نشان دهند.

■ **بادام زمینی**

مانند آلرژی به آجیل ها، آلرژی بادام زمینی نیز بسیار رایج است و می تواند باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شدید شود، با این وجود، کسانی که به بادام زمینی آلرژی دارند اغلب به آجیل های درختی نیز حساسیت دارند.

■ **صدف**

تشخیص آلرژی واقعی به غذای دریایی به دلیل وجود آلودگی در غذای دریایی، مانند باکتری ها، ویروس ها یا انگل ها دشوار است. این امر به این دلیل است که علایم می توانند مشابه باشند و هر دو می توانند باعث مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد معده شوند. حساسیت به صدف با مرور زمان برطرف نمی شود، بنابراین بیشتر افراد مبتلا به این بیماری باید برای همیشه صدف را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

■ **گندم**

آلرژی به گندم یک واکنش آلرژیک به یکی از پروتئین های موجود در گندم است و اغلب در کودکان شایع تر است. اگرچه کودکان مبتلا به آلرژی به گندم اغلب در زمان رسیدن به ۱۰ سالگی، آلرژی شان برطرف می شود. مانند سایر آلرژی ها، آلرژی به گندم می‌تواند منجر به ناراحتی گوارشی، کهیر، استفراغ، بیثورات، تورم و در موارد شدید آنافیلاکسی شود.

■ **سویا**

آلرژی به سویا در حدود ۰٫۴ درصد از کودکان تأثیر می‌گذارد و بیشتر در نوزادان و کودکان

زیر سه سال دیده می‌شود که در اثر پروتئین موجود در سویا یا محصولات حاوی سویا دچار آلرژی می‌شوند. با این حال، حدود ۷۰ درصد کودکانی که به سویا حساسیت دارند، بعد از مدتی آلرژی آن‌ها برطرف می‌شود. علایم آلرژی به سویا می‌تواند شامل خارش، سوزن سوزن شدن دهان و آبریزش بینی تا بیثورات پوستی و آسم یا مشکلات تنفسی باشد. در موارد نادر، آلرژی به سویا همچنین می‌تواند باعث آنافیلاکسی شود.

■ **ماهی**

داشتن آلرژی به ماهی شایع است و حدود دو درصد بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از افراد دارای آلرژی به ماهی، نسبت به یک یا چند نوع ماهی حساسیت دارند.

یکی از روش های تشخیص مواد حساسیت ز ا انجام آزمایش های خونی و نمونه برداری های پوستی است. در کپهرهای مزمن بایستی عملکرد غده تیروئید مورد بررسی قرار گیرد و در خصوص نبود آنتی بادی های ضد تیروئیدی اطمینان حاصل شود چرا که در غیر این صورت ممکن است نیاز به جایگزین های هورمونی باشد. در حالات شدید آلرژی

برای جلوگیری از حملات شدید حساسیتی از داروهای آنتی هیستامین استفاده می‌شود که البته این گونه داروها ممکن است سبب خواب‌آلودگی و در درازمدت سبب افسردگی شود. به یاد داشته باشیم که ویتامین C یک آنتی هیستامین طبیعی است.

■ **مواد مفید برای پیشگیری و درمان آلرژی ها**

ویتامین C: با تجویز پزشک به میزان ۲۵۰ تا هزار میلی گرم در روز باعث جلوگیری از ترشح هیستامین در اثر گلبول های سفید و سبب کاهش علایم بیماری می‌شود.

بیوفلاونوئید: همانند ویتامین C عمل می‌کند. میوه های تازه، مرکبات، سبزی های تازه، آجیل خام، گوشت کم چرب، ماست کم چرب، حبوبات، برنج یا سیوس، ذرت، گندم، لوبیا، پاقا، آب هویج، چغندر، کرفس، خیار، ترنجبیل، پیاز، سیر، فلفل سیاه و قرمز باعث ترشح آنتی بادی به نام IgA از دستگاه گوارش می‌شود. این آنتی بادی با پوشاندن مواد غذایی آلرژی زا به کمک احاطه اطرافشان باعث جلوگیری از بروز واکنش حساسیتی می‌شود.

نکاتی مهم در تربیت کودکان

■ **وقتی پشت سر هم دروغ می‌گویید**

بیشتر کودکان در مقاطعی ممکن است صحبت‌های غیر واقعی را مطرح کنند. کودکان خردسال اغلب نمی‌توانند بین بازی خیالی و دنیای واقعی تمایز قائل شوند و همین امر می‌تواند یکی از دلایل این موضوع باشد. در برخی موارد کودکان ممکن است برای پرهیز از تنبیه شدن یا جلب رضایت دیگران به دروغ‌گویی روی بیاورند، با این حال، این رفتار نباید در او نهادینه شود! لازم است جلوی آن گرفته شود. اگر کودک دروغ‌گویی‌های زیادی انجام می‌دهد اول علت رفتارش را پیدا کنید و اگر علت آن قرار از عصبانیت‌های شدید شمامت، لازم است در نوع واکنش‌های خود تجدید نظر کنید. زمانی که کودکان، به خصوص در سنین بالاتر مرتباً دروغ می‌گویند، به دور از تند و یا آرامش او را متوجه کنید که متوجه این موضوع شده‌اید و راجع به علت آن با فرزند خود گفت و گو کنید تا به راه حل مناسب برسید.

■ **وقتی کودک شما برای خوابیدن دچار مشکل است**

کمبود خواب با افزایش مشکلات رفتاری در

پیک سلامت

علامت های ابتلا به سرطان روده بزرگ

چهار علامت می‌تواند هشدار اولیه سرطان روده بزرگ در بزرگسالان جوان باشد. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه واشنگتن، آگاهی از این علایم می‌تواند منجر به تشخیص زودتر این بیماری برای افراد زیر ۵۰ سال شود. علایم بارز آن درد شکم، خونریزی مقعدی، اسهال و کم خونی فقر آهن



است. به گفته انجمن سرطان آمریکا، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ برای چندین دهه در افراد مسن که کولونوسکوپی منظم انجام می‌دهند و درمان آن‌ها بهبود یافته، کاهش یافته است. با این حال، تعداد بیشتری از افراد جوان در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند و در حال مرگ هستند. در واقع، تعداد جوانان مبتلا به سرطان روده بزرگ در سال‌های اخیر تقریباً دو برابر شده است. «بین کائو»، محقق ارشد، گفت: «ما می‌خواهیم بزرگسالان جوان از این علایم و نشانه‌های بالقوه آگاه باشند چرا که افراد زیر ۵۰ سال در معرض خطر کمی قرار دارند». بزرگسالان جوان اغلب غربالگری معمول سرطان روده بزرگ را دریافت نمی‌کنند. در سال ۲۰۲۱، گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده، سن توصیه‌شده برای غربالگری سرطان روده بزرگ را از ۵۰ به ۴۵ سال کاهش داد. دو علامت خونریزی مقعدی و کم خونی ناشی از فقر آهن، به آندوسکوپی و پیگیری نیاز دارد. کم خونی فقر آهن به این معنی است که تعداد کمی گلبول‌های قرمز سالم برای حمل اکسیژن وجود دارد. برای مطالعه جدید، «کائو» و همکارانش موارد بیش از ۵۰۰۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را بررسی کردند. این مطالعه افزایش خطر را برای افرادی که یک یا چند مورد از علایم آشکار را بین سه ماه تا دو سال قبل از تشخیص داشتند، نشان داد. داشتن یک علامت واحد، تقریباً خطر این سرطان را دو برابر می‌کند. داشتن دو علامت، خطر ابتلا به سرطان را سه برابر می‌کند. محققان گزارش کردند که سه علامت یا بیشتر، خطر ابتلا به آن را بیش از ۶٫۵ برابر افزایش می‌دهد. «کائو» با تمرکز بر شناسایی عوامل خطر دریافت که چاقی، نشستن طولانی مدت، سندروم متابولیک، دیابت و مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند ممکن است در افزایش سرطان روده بزرگ در جوانان نقش داشته باشد.

مشکلات خواب و خطر سکته مغزی

مشکلات خواب می‌تواند خطر سکته مغزی را در افراد افزایش



دهند. به گزارش ایسنا مشکلات خواب می‌تواند شامل کم خوابی (کمتر از پنج ساعت)، خواب زیاد (بیش از ۹ ساعت)، کیفیت پایین خواب، مشکل در به خواب رفتن یا ادامه دادن خواب، چرت زدن طولانی مدت و خروپف و قطع تنفس باشد. مردم حدود یک سوم عمر خود را صرف خوابیدن می‌کنند. یک متخصص در این باره گفت: خواب برای سلامت مغز بسیار مهم‌کننده است. خواب کافی کمک می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که در گ‌های خونی و سلول‌های مغز ما برای سال‌های آینده سالم و زنده هستند. در همین حال نیز مشکلات خواب می‌تواند عوارضی از جمله افزایش خطر سکته مغزی را برای ما در پی داشته باشد. هنگامی که افراد دارای اختلالات مرتبط با خواب هستند مانند عارضه «وقفه تنفسی حین خواب»، خواب کمتر یا بی‌کیفیت‌تری دارند و این وضعیت منجر به کاهش اکسیژن و جریان خون به مغز می‌شود. در نتیجه این وضعیت می‌تواند در بلند مدت باعث ایجاد تغییراتی در مغز شود و منجر به افزایش خطر سکته مغزی یا اختلالات شناختی ناشی از اختلالات عروقی می‌شود. بهداشت خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش بسیار مهم است و هیچ‌وقت برای ایجاد تغییراتی برای کاهش خطر دیر نیست.

به اتاق).

– رفتار مناسب مد نظر خود را برای کودک به روشنی بیان کنید. آن‌ها هنوز به قدرت ذهنی و اخلاقی لازم برای دانستن خیلی از چیزهایی که برای بزرگسالان بدیهی است نرسیده‌اند. – از ظاهر و هوش فرزندان انتقاد نکنید. – به هیچ عنوان فرزندان را مورد تنبیه بدنی قرار ندهید. چه در تنهایی و چه در جمع. – عشق و علاقه خود را به طور مسالوی بین فرزندان تان نشان دهید و آن‌ها را به رقیب هم تبدیل نکنید.

– بچه‌ها را به دیدن ذبیح حیوانات نبرید، این کار می‌تواند باعث وحشت و ایجاد کابوس در آن‌ها شود.

– همان‌گونه که رفتار نامناسب را جرمیه می‌کنید رفتار مثبت و مناسب او را مورد تشویق قرار دهید. – تنبیه برای کودکان بسته به سن آن‌ها متفاوت است و معمولاً یک دقیقه به ازای هر سال سن است؛ مثلاً برای کودک ۵ ساله ۵ دقیقه و برای کودک ۸ ساله ۸ دقیقه در نظر گرفته می‌شود.

کودکان به خصوص کوچک‌ترها در ارتباط مستقیم است و می‌تواند روی عملکرد ذهنی کودکان تأثیر منفی بگذارد. قوانین روشنی برای زمان خواب و روالی مشخص قبل از خواب سالم ایجاد کنید. ثبات برای کمک به کودکان برای ایجاد عادات خواب سالم کلیدی است، بنابراین حتی اگر مجبور شدید فرزندان را بارها به اتاقش برگردانید، این کار را ادامه دهید. در نهایت عادات سالم در آن‌ها ایجاد خواهد شد و رفتار کودک قبل از خواب بهتر می‌شود.

■ **پدرو مادرها بدانند**

– هیچ‌گاه کودک را با فرد بزرگسالی که به او اعتماد ندارید تنها نگذارید. – در دعا بین فرزندان تان، طرف یکی از کودکان تان را نگیرید و حل اختلاف بین آن‌ها در آرامش مدنظر تان باشد.

– به فرزند خود برچسب رفتاری نزنید (دروغگو، بی‌ادب یا پررو)، بلکه به رفتار نامناسب مشخصی اشاره کنید (زدن دوست و در نزدن قبل از ورود

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت :اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مجتمع فرهنگی رفاهی آموزشی قلم اسفراین شماره ثبت: ۱۱۶۰ و شناسه ملی تعاونی: ۳۸۷۸۲۹۵ در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ راس ساعت ۲۰ در محل تالار فرهنگیان به آدرس کیلومتر یک جاده اسفراین بجنورد کد پستی ۹۶۶۱۷۱۳۳۳۴ برگزار می گردد از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند. [ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی:تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ لغایت تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۴ در محل دفتر شرکت حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت،برگه ورود به مجمع را دریافت دارند] *ضمنا داوطلبان عضویت در سمت هیات مدیره یا بازرسی موظفند،حداکثر یک هفته از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی،فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوطه را به هیات مدیره تحویل نمایند.

دستور جلسه:

۱- گزارش هیات مدیره از عملکرد مالی سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱

۲- گزارش بازرس از عملکرد مالی سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱

۳- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ شامل عملکرد سود و زیان،ترازنامه

۴- طرح و تصویب بودجه پیشهادی هیات مدیره برای سال ۱۴۰۲

۵- انتخاب بازرس / بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی

۶- افزایش سرمایه از طریق عضوگیری

۷- تصویب لیست جدید سهامداران

۸- دادن ماموریت به هیات مدیره جهت امورات ثبتی

جریمه‌ای را که برای او در نظر گرفته‌اید (مثلاً رفتن به اتاق تنها) اعمال کنید و پس از آن اجازه دهید به بازی‌اش برگردد.

■ **وقتی دیگران را مسخره می‌کنند**

اگر فرزندان هنگام صحبت با شما، همسالان یا بزرگسالان از کلمات نامناسب استفاده می‌کنند یا دیگران را مسخره می‌کنند به او نخندید، حرف‌های او را در جمع تکرار نکنید و به عنوان شیرین‌زبانی از آن یاد نکنید؛ در این شرایط او را از جمع جدا کنید و به او اطلاع دهید که حین صحبت نباید از بعضی کلمات استفاده کند و کلمات جایگزین را به او آموزش دهید. چنان‌چه مجدداً آن کلمات را به زبان آورد محرومیت از شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده یا از بازی با چیزی که دوست دارد را بدون فشار بگیرید و به کودک بگویید اجازه نداری سرگرم‌کننده یا از بازی با چیزی که دوست دارد می‌تواند در نظر گرفته شود. از آن‌جا که کودکان تا حد زیادی از نوع رفتار والدین الگوبرداری می‌کنند وقتی با افراد دیگر در حضور فرزندان ارتباط برقرار می‌کنید همان رفتاری را بروز دهید که می‌خواهید در فرزندتان ببینید.



پرورش و رشد کودک یکی از تجارب شگفت‌انگیزی است که والدین می‌توانند تجربه کنند اما در مسیر تربیت فرزند ممکن است دچار علامت سوال شوید یا احساس سردرگمی کنید. دکتر «امین ماهورام» متخصص روان پزشکی دانشگاه در گفت و گو با خبرنگار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نکات مهم فرزند پروری در تربیت کودکان اشاره کرد.

■ **وقتی کودک شما دست بزن دارد**

اگر کودک، شما یا کودکان دیگر را می‌زند دستانش را بدون فشار بگیرید و به کودک بگویید اجازه نداری متخصص روان پزشکی دانشگاه در گفت و گو با خبرنگار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نکات مهم فرزند پروری در تربیت کودکان اشاره کرد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۱۲/۱۶-۱۴۰۲/۱/۶-۱۴۰۲/۱/۳۹۰ پرونده کلاسه ۱۴۰۱/۱۴۰۲/۱۴۰۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای فرهاد خادمی راد فرزند شیرعلی به شماره شناسنامه ۲۹۰ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۹۶.۴۳ مترمربع از پلاک شماره ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی شیرعلی باغچقی فرزند رشیدخان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

علی اوسط رستمی-رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ بجنورد

ش/۱۴۰۲-۲۲۷۷

م الف/۱۴۸۱۶۲۷

مفقودی سندمنزل مسکونی واقع درروستای کریک ازتوابع آشخانه بمساحت ۱۰۴۰.۶۰ مترمربع بشماره ثبت ۳۵۶ از۲۴۳ فرعی از۳اصلی بخش سه بجنوردصفحه ۷۰دفتر ۵۲ به مالکیت مسعودابراهیمی صادرحوزه ۲ بجنورد و گواهی پایان کار مفقود وازدرجه اعتبارساقط می باشد.

سندمسکونی بشماره ثبت ۸۹پلاک ۳اصلی ازبخش ۳بجنوردواقع درروستای کریک به مالکیت حسین ابراهیمی مفقودوازدرجه اعتبارساقط میباشد .

قراردادعقدبیع بتاریخ دهم ابانماه ۱۳۹۲فیمابین مسعودابراهیمی ومیلادربنایان مفقودوازدرجه اعتبارساقط می باشد.

ش/۱۴۰۲-۵۸۷۲