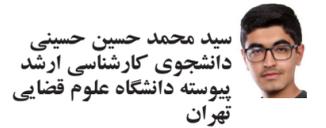


# اولین گام در اقامه دعوی حقوقی



**سید محمد حسین حسینی**  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
پوسته دانشگاه علوم قضایی  
تهران

نقل مجالس شده است که هر فردی که پایش به دادگاه ها باز می شود انسان قابل احترام و شریفی نیست؛ مردم می گویند: «حتما کاری کرده که از او شکایت شده است یا اگر طرح دعوا کرده شاید خود او کلاهبردار است»

با «برادری بود که هنگام مرگ پدرش به امر پدر تمامی زمین های او را به نام خود می زند تا پس از مرگ پدر بین خود و خواهرانش تقسیم کند اما به وصیت پدر عمل نمی کند

و خواهران چاره را در شکایت از برادر می بینند که در اینجا خواهر بزرگتر می گوید: «من شکایت نمی کنم ، رفتن به دادگاه قبیح دارد و مردم پشت سر ما چه می گویند ؟ آیا نمی گویند به خاطر مال دنیا ، برادرش را بد نام کرد؟ حال آنکه همین خانم بیچاره توان تهیه هزینه فرزندش را نداشت» در هر صورت در دنیای امروزی با توجه به تورم روبه رشد کشور، افزایش طمع بین مردم و کاهش اعتقادات مذهبی ، شکایت و اقامه دعوا به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی ها تبدیل شده است. به هر قوم و عشیره ای که نگاه می کنی لااقل یک مورد را خواهی یافت که درگیر این پروسه طولانی و طاقت فرسا می باشد .

همیشه به مردمی که حقوق نخوانده اند توصیه می شود حتی برای پرونده های سبک مثل طلاق ،اعسار از هزینه و محکوم به (آنچه به آن محکوم شدند) ... به سراغ متخصصان امر بروند که هم در هزینه و هم در زمان رسیدگی صرفه جویی کنند و از طرح مجدد دعوی جلوگیری نمایند.

اما در هر صورت گاهی پول نیست ، گاهی وقت نیست و به هر علت دیگری خود فرد اقدام به طرح شکایت یا اقامه



دعوا می کند اما اولین گام در طرح دعوا این است که بدانیم در کجا باید طرح دعوا کنیم. آیا اگر من نیشابوری از پسر خاله ام که ساکن کرج است زمینی برای مثال در عظیمیه کرج بخرم و او زمین را به من تحویل ندهد یا سند نزند و یا حتی زیر معامله زده و پول را هم پس ندهد می توانم در نیشابور طرح دعوا کنم ؟ این سوالی است که نوشتار خیلی کوتاه و کاربردی به آن پاسخ می دهد:

به طور کلی در حقوق دعوی یا منقول است. به دعوا، منقله اشاره می کنیم.

منظور از این دعوی ، یعنی موضوع مورد شکایت منقول است. در نظر بگیریم من از شما یک دستگاه خودروی تیگو (خودرو منقول است چون قابل جابه جایی و نقل و انتقال است) می خرم اما شمای خریدار آن را به من تحویل نمی دهی حالا من کجا باید طرح دعوا کنم ؟

در این مواقع اگر طرف مقابل ساکن ایران است باید در محل اقامتگاه او طرح دعوا کنیم و اگر سکونتگاه موقت دارد نیز در همین محل، اما اگر ساکن ایران نباشد در مرحله اول در محلی که اموال غیر منقول او مثل زمین و ملک و باغ قرار دارد باید این کار را کرد و اگر

اموالی ندارد در محل اقامت خودمان باید این کار را انجام دهیم و اگر هر دو ساکن خارج کشور باشیم در هر دادگاهی در ایران.

اما در خصوص دعوی غیر منقول مثل دعوی اثبات مالکیت خودمان بر یک ملک یا دعوی مطالبه حق کسب و پیشه یا سرفقلی و حتی دعوی آگانه (برای مثال دعوی رفع تصرف یعنی من در ملکی ساکن هستم که ناگهان همسایه با تفنگ شکاری خود می آید و گوید: برو بیرون من از این به بعد می خواهم در اینجا سکونت کنم) و به طور کلی دعوی که موضوع آن غیر منقول است محل آن مال غیر منقول کلید حل مسئله خواهد بود و سایر فروض منتفی است به عبارتی ما باید در محل وقوع مال طرح دعوا یا شکایت کنیم.

در خصوص شرکت های تجاری نیز این مسئله مهم است که اگر شعبه شرکت برچیده شود باید در شهری که مرکز شرکت در آن شهر است اقامه دعوا کنیم. البته گاهی یک شرکت به اشخاص تعهداتی می دهد مثلا مهتد تحویل خودرو وارداتی می شود که در این جا هم در محل وقوع شرکت می توان اقامه دعوا کرد و هم در محل انعقاد قرارداد و هم در محل اجرای تعهدات؛ مورد آخر نشان

دهنده سختگیری است که قانون گذار به شرکت های تجاری داشته است تا موجبات ضرر مردم به حداقل رسد.

گاهی یک دعوا، دعوی بازرگانی یا منقول ناشی از قرار داد ( مثلا مهریه که ناشی از عقد نکاح است) است که باز هم در اینجا هم می توان در محل اقامت طرف مقابل، و هم در محل وقوع تعهد و محل اجرای تعهد اقامه دعوا کرد.

همیشه قضاات و وکلای محترم مردم را تشویق به سازش می کنند اما اگر سازش محقق نشود شاید عدم رعایت همین چند نکته از طرف قشر حقوق خواننده، چندین هفته و چندین ماه ،ما را در جهت احقاق حقوق با مشکل مواجه کند.

همیشه قضاات و وکلای محترم مردم را تشویق به سازش می کنند اما اگر سازش محقق نشود شاید عدم رعایت همین چند نکته از طرف قشر حقوق خواننده، چندین هفته و چندین ماه ،ما را در جهت احقاق حقوق با مشکل مواجه کند.

محققین به دنبال کشف مواد مغذی موثر جهت کاهش التهاب در بدن انسان ها می باشند. یکی از موادی که امروزه برای کاهش التهاب مورد بررسی و تحقیق است، پروپولیس می باشد ولی نتایج تحقیق ها تاکنون بسیار ضد و نقیض بوده است. به همین دلیل گروهی از اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور نتایج تمامی مطالعاتی که اثر پروپولیس را بر التهاب بررسی کرده بودند به صورت فراتحلیل (meta-analysis) مجدداً آنالیز کردند تا بتوان با قطعیت بیشتری در مورد موثر بودن یا موثر نبودن پروپولیس در کاهش التهاب اظهار نظر کرد. نتایج مطالعات نشان داد که پروپولیس قادر به کاهش مهم ترین شاخص های التهابی بدن انسان می باشد که افزایش مزمن آن ها ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند دیابت، بیماری های قلبی و غرونی و سرطان و ... را افزایش می دهند. به همین دلیل محققین مصرف عسل طبیعی حرارت ندیده (اگر عسل حرارت دیده باشد، معمولاً دارا بودن مقدار محدودی پروپولیس یا مکمل های غذایی که حاوی پروپولیس هستند را توصیه می کنند.

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

## علی نوبهاری رئیس اتحادیه صنف طلا، جواهر و تفره نیشابور



ربع سکه به دلیل ویژگی های خاص خود و شرایط اقتصادی موجود در ایران، محبوبیت زیادی بین خریداران کوچک تر دارد. این نوع سکه به عنوان یکی از کم وزن ترین گزینه ها در بازار طلا، برای کسانی که به دنبال سرمایه گذاری با مبلغ پایین تر هستند، جذابیت بیشتری دارد. در حالی که قیمت سکه تمام بهار آزادی و نیم سکه به دلیل ارزش بالاترشان برای بسیاری از مردم دسترسی پذیر نیست، ربع سکه یک گزینه مقرون به صرفه تر است.

**حباب قیمتی و تقاضا:** در شرایطی که عرضه سکه از سوی بانک مرکزی افزایش یافته و قیمت جهانی طلا نیز رو به افزایش است، انتظار می رفت که حباب قیمتی ربع سکه کاهش یابد. با این حال، تقاضای بالا برای این نوع سکه، به ویژه در بین سرمایه گذاران خرد، مانع کاهش حباب شده است. حباب قیمتی به دلیل عدم توازن بین عرضه و تقاضا شکل می گیرد؛ وقتی تقاضا زیاد و عرضه محدود باشد، قیمت سکه به طور موقتی فراتر از ارزش ذاتی خود می رود.

**حباب قیمتی و تقاضا:** در شرایطی که عرضه سکه از سوی بانک مرکزی افزایش یافته و قیمت جهانی طلا نیز رو به افزایش است، انتظار می رفت که حباب قیمتی ربع سکه کاهش یابد. با این حال، تقاضای بالا برای این نوع سکه، به ویژه در بین سرمایه گذاران خرد، مانع کاهش حباب شده است. حباب قیمتی به دلیل عدم توازن بین عرضه و تقاضا شکل می گیرد؛ وقتی تقاضا زیاد و عرضه محدود باشد، قیمت سکه به طور موقتی فراتر از ارزش ذاتی خود می رود.

رشد قندی مناسب در کودکان نشان دهنده وضعیت مراقبت های بهداشتی و تغذیه ای مناسب است. چالشی که خیلی از مردم در کشور با آن مواجه هستند و یک دغدغه بزرگ شده، این است که آیا فرزند من کوتاه قد است یا از قد کافی و مناسبی برخوردار است یا نه؟ بررسی ها در ایران نشان می دهد که در طی دهه های گذشته میزان مراقبت های بهداشتی و خدمات تغذیه و رفاه اجتماعی مردم افزایش پیدا کرده و میانگین قد مردم ما در طی دهه های گذشته همانند کشورهای دیگر افزایش پیدا کرده است. مطالعات متعدد در ایران نشان میدهد که قد کودکان هفت تا یازده ساله نسبت به قد کودکان در گذشته افزایش رشد چشمگیری داشته است و این طبیعی است که هر چقدر مراقبت های تغذیه ای و میزان رفاه مالی و اقتصادی افزایش پیدا کند، روند افزایش قد هم قطعاً صعودی خواهد بود. در گذشته میانگین قد مردان بالغ در کشور ما حدود ۱۶۲ سانتی متر و میانگین قد خانم های بالغ حدود ۱۵۱ سانتی متر بوده که با توجه به افزایش خدمات بهداشتی و دسترسی به غذاهای بیشتر میانگین قد در طی دهه های گذشته به حدود ۱۰ سانتی متر افزایش پیدا کرده است. اما نکته قابل توجه و مهم این است که هنوز نسبت به میانگین WHO یا سازمان بهداشت جهانی (اعلام کرده است، حدود ۵ سانتی متر عقب تر هستیم که نیازمند توجه کافی در این زمینه وجود دارد. به همین دلیل اگر وضعیت رفاهی، اجتماعی و اقتصادی به نقش بسیار مهمی در افزایش قد کودکان دارد بهبود پیدا کند ما انتظار خواهیم داشت که میانگین قد دختران و پسران ایرانی در دهه های آینده با رشد خوبی همراه باشد. سرعت افزایش رشد قندی در همه افراد در همه مناطق یکسان نخواهد بود بعضی از افراد در بعضی از مناطق جغرافیایی سرعت رشد بالاتری خواهند داشت و بعضی از افراد ممکن است سرعت رشد کندتری را داشته باشند باید خاطر نشان کرد افزایش قد به چندین عامل و فاکتور بستگی دارد که مهم ترین آن تغذیه است. تمام ژنتیک (میانگین قد پدر و مادر)، بیماری های همراه، اختلالات هورمونی و حتی وضعیت اجتماعی و محیط زندگی نیز می تواند بر وضعیت رشد قندی تأثیرگذار باشد و تمام این عوامل منجر به تغییراتی در قد کودک در سنین رشد خواهد شد. در حال حاضر در دنیا بلند قامت ترین مردم کره زمین افراد ساکن کشور هلند هستند که میانگین قد مردان در این کشور ۱۸۳ سانتی متر و میانگین قد خانم ها در این کشور ۱۷۰ سانتی متر است که به عنوان بلندترین مردم کره زمین به حساب می

آیند. همچنین کشورهای اندونزی و فیلیپین کوتاه قامت ترین مردم کره زمین را تشکیل می دهند، در این کشور ها مردان با میانگین قد حدود ۱۵۸ تا ۱۶۳ سانتی متر و خانم ها با میانگین ۱۴۷ تا ۱۵۱ سانتی می باشند.

راهکارهای تغذیه ای و سبک زندگی که می تواند منجر به افزایش رشد مهم ترین عاملی که می تواند در رشد قندی کودکان تأثیر گذار باشد یک رژیم غذایی متعادل، با کیفیت بالا و تنوع کافی است. استفاده از یک نوع ماده غذایی یا محدود

**عوامل مؤثر بر حباب قیمتی:** عوامل متعددی بر افزایش حباب قیمتی ربع سکه تأثیر می گذارند. افزایش انتظارات تورمی در جامعه و تغییرات سیاست های پولی کشور از جمله این عوامل هستند. علاوه بر این، نوسانات نرخ ارز نیز مستقیماً بر قیمت طلا و سکه تأثیر می گذارد. در روزهای اخیر، قیمت دلار به ۵۹٫۶۵۰ تومان رسیده است که این خود نشان دهنده تأثیر تغییرات اقتصادی کلان بر بازار طلا و ارز است.



**میانگین حساب ربع سکه:** در نیمه نخست سال ۱۴۰۳، میانگین حساب ربع سکه در محدوده ۶ تا ۷ میلیون تومان قرار داشته

در محدوده ۶ تا ۷ میلیون تومان قرار داشته

رشد قندی مناسب در کودکان نشان دهنده وضعیت مراقبت های بهداشتی و تغذیه ای مناسب است. چالشی که خیلی از مردم در کشور با آن مواجه هستند و یک دغدغه بزرگ شده، این است که آیا فرزند من کوتاه قد است یا از قد کافی و مناسبی برخوردار است یا نه؟ بررسی ها در ایران نشان می دهد که در طی دهه های گذشته میزان مراقبت های بهداشتی و خدمات تغذیه و رفاه اجتماعی مردم افزایش پیدا کرده و میانگین قد مردم ما در طی دهه های گذشته همانند کشورهای دیگر افزایش پیدا کرده است. مطالعات متعدد در ایران نشان میدهد که قد کودکان هفت تا یازده ساله نسبت به قد کودکان در گذشته افزایش رشد چشمگیری داشته است و این طبیعی است که هر چقدر مراقبت های تغذیه ای و میزان رفاه مالی و اقتصادی افزایش پیدا کند، روند افزایش قد هم قطعاً صعودی خواهد بود. در گذشته میانگین قد مردان بالغ در کشور ما حدود ۱۶۲ سانتی متر و میانگین قد خانم های بالغ حدود ۱۵۱ سانتی متر بوده که با توجه به افزایش خدمات بهداشتی و دسترسی به غذاهای بیشتر میانگین قد در طی دهه های گذشته به حدود ۱۰ سانتی متر افزایش پیدا کرده است. اما نکته قابل توجه و مهم این است که هنوز نسبت به میانگین WHO یا سازمان بهداشت جهانی (اعلام کرده است، حدود ۵ سانتی متر عقب تر هستیم که نیازمند توجه کافی در این زمینه وجود دارد. به همین دلیل اگر وضعیت رفاهی، اجتماعی و اقتصادی به نقش بسیار مهمی در افزایش قد کودکان دارد بهبود پیدا کند ما انتظار خواهیم داشت که میانگین قد دختران و پسران ایرانی در دهه های آینده با رشد خوبی همراه باشد. سرعت افزایش رشد قندی در همه افراد در همه مناطق یکسان نخواهد بود بعضی از افراد در بعضی از مناطق جغرافیایی سرعت رشد بالاتری خواهند داشت و بعضی از افراد ممکن است سرعت رشد کندتری را داشته باشند باید خاطر نشان کرد افزایش قد به چندین عامل و فاکتور بستگی دارد که مهم ترین آن تغذیه است. تمام ژنتیک (میانگین قد پدر و مادر)، بیماری های همراه، اختلالات هورمونی و حتی وضعیت اجتماعی و محیط زندگی نیز می تواند بر وضعیت رشد قندی تأثیرگذار باشد و تمام این عوامل منجر به تغییراتی در قد کودک در سنین رشد خواهد شد. در حال حاضر در دنیا بلند قامت ترین مردم کره زمین افراد ساکن کشور هلند هستند که میانگین قد مردان در این کشور ۱۸۳ سانتی متر و میانگین قد خانم ها در این کشور ۱۷۰ سانتی متر است که به عنوان بلندترین مردم کره زمین به حساب می



کودک را از یک ماده غذایی یا محدود کردن مواد ناسالم باشد به عنوان مثال در بسیاری از مقالات معتبر دنیا نشان داده شده است که مصرف نوشابه در سنین رشد با اختلالات بسیار زیادی همراه است مصرف نوشابه در مطالعات نشان داده می تواند منجر به کاهش مصرف شیر لبنیات شده و از طریق مقادیر بالای شکر در نوشابه و اسید فسفریک داخل نوشابه می تواند به رشد مناسب کودک صدمه بزند. آب میوه های صنعتی دوستر نوشیدنی های گازدار از جمله مواردی هستند که منجر به کاهش رشد قندی در ویلی و اوقات بسیاری از کودکان در مراجعه به متخصصین تغذیه در زمانی که مورد معاینه و بررسی قرار می گیرند الگوهای زندگی ناسالمی دارند و گزینه فرصت رشد مناسب وجود دارد اما میزان توجه به الگوی مناسب سالم و سبک زندگی سالم کودک را عاملی بوده که باعث کاهش رشد طبیعی ای که شامل انواع میوه ها مخصوصاً میوه هایی با رنگ های متعدد که شامل میوه های با رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند و با سبزی های فراوان که شامل سبزی های برگ سبز و سبزی های نارنجی هستند به همراه استفاده از گوشت های سالم، روغن های سالم به عنوان مثال روغن زیتون و استفاده از حبوبات، دانه ها و مغزها می تواند در کنار هم یک رژیم غذایی با کیفیت و متنوع را تأمین کند و این مواد غذایی منجر به بهبود رشد قندی کودک خواهند شد. استفاده از شیر به عنوان مثال از یک ترکیب با کلسیم بالا و پر پروتئین می تواند در بهبود افزایش رشد قندی موثر باشد اما شیر تکمیل کننده رژیم غذایی است تنها شیر به عنوان یک ماده غذایی برای رشد قندی کافی نیست. خیلی از خانواده های ایرانی در سال های اخیر برای افزایش رشد قد کودک به انواع درمان ها و داروها و مواد غذایی خاص روی می آورند که ممکن است از عوارض بالا یا تنوع بسیار پایینی برخوردار باشند، استفاده از یک ماده غذایی به خصوص نمی تواند منجر به افزایش رشد قد کودک شما شود بلکه تمام مواد غذایی در کنار هم تعیین کننده میزان رشد قد کودک خواهد بود. نکته دیگر که که در افزایش رشد قد تأثیر گذار است دوری کردن از عوامل بازدارنده رشد خواهد بود با پیشرفت صنعت و تنوع مواد غذایی و خوراکی های ناسالم کودکان از این مواد غذایی استفاده می کنند و این ترکیبات جایگزین مواد غذایی سالم شده و می تواند معده کودک را با مواد بسیار

کودک را از یک ماده غذایی یا محدود کردن مواد ناسالم باشد به عنوان مثال در بسیاری از مقالات معتبر دنیا نشان داده شده است که مصرف نوشابه در سنین رشد با اختلالات بسیار زیادی همراه است مصرف نوشابه در مطالعات نشان داده می تواند منجر به کاهش مصرف شیر لبنیات شده و از طریق مقادیر بالای شکر در نوشابه و اسید فسفریک داخل نوشابه می تواند به رشد مناسب کودک صدمه بزند. آب میوه های صنعتی دوستر نوشیدنی های گازدار از جمله مواردی هستند که منجر به کاهش رشد قندی در ویلی و اوقات بسیاری از کودکان در مراجعه به متخصصین تغذیه در زمانی که مورد معاینه و بررسی قرار می گیرند الگوهای زندگی ناسالمی دارند و گزینه فرصت رشد مناسب وجود دارد اما میزان توجه به الگوی مناسب سالم و سبک زندگی سالم کودک را عاملی بوده که باعث کاهش رشد طبیعی ای که شامل انواع میوه ها مخصوصاً میوه هایی با رنگ های متعدد که شامل میوه های با رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند و با سبزی های فراوان که شامل سبزی های برگ سبز و سبزی های نارنجی هستند به همراه استفاده از گوشت های سالم، روغن های سالم به عنوان مثال روغن زیتون و استفاده از حبوبات، دانه ها و مغزها می تواند در کنار هم یک رژیم غذایی با کیفیت و متنوع را تأمین کند و این مواد غذایی منجر به بهبود رشد قندی کودک خواهند شد. استفاده از شیر به عنوان مثال از یک ترکیب با کلسیم بالا و پر پروتئین می تواند در بهبود افزایش رشد قندی موثر باشد اما شیر تکمیل کننده رژیم غذایی است تنها شیر به عنوان یک ماده غذایی برای رشد قندی کافی نیست. خیلی از خانواده های ایرانی در سال های اخیر برای افزایش رشد قد کودک به انواع درمان ها و داروها و مواد غذایی خاص روی می آورند که ممکن است از عوارض بالا یا تنوع بسیار پایینی برخوردار باشند، استفاده از یک ماده غذایی به خصوص نمی تواند منجر به افزایش رشد قد کودک شما شود بلکه تمام مواد غذایی در کنار هم تعیین کننده میزان رشد قد کودک خواهد بود. نکته دیگر که که در افزایش رشد قد تأثیر گذار است دوری کردن از عوامل بازدارنده رشد خواهد بود با پیشرفت صنعت و تنوع مواد غذایی و خوراکی های ناسالم کودکان از این مواد غذایی استفاده می کنند و این ترکیبات جایگزین مواد غذایی سالم شده و می تواند معده کودک را با مواد بسیار

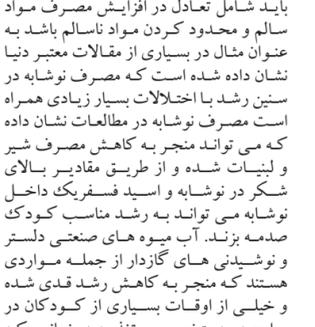
# چرا ربع سکه محبوب است؟

است که این رقم نشان دهنده تقاضای پایدار برای این نوع سکه است. علی رغم افزایش عرضه سکه توسط بانک مرکزی، این تقاضای بالا همچنان باعث شده است که قیمت ها کمتر از حد انتظار کاهش یابد.

**سکه های غیر بانکی و عیار پایین:** یکی از چالش های مهم بازار سکه در ماه های اخیر، ورود سکه های غیر بانکی با عیار پایین است. این سکه ها که در استان ها و شهرستان ها بیشتر عرضه شده اند، به دلیل عدم آگاهی خریداران از کیفیت و عیار آن ها، مشکلاتی را ایجاد کرده است. برخی خریداران ناآگاهانه اقدام به خرید این سکه ها کرده و پس از آگاهی از عیار پایین آن ها، شکایاتی را به اتحادیه طلا و جواهر ارسال کرده اند. این رو، به هموطنان توصیه می شود که سکه های خود را تنها از واحدهای مجاز سکه فروشی و طلا فروشی تهیه کنند و در صورت شک به اصل بودن سکه، آن را جهت بررسی به اتحادیه ارائه دهند. در مجموع، محبوبیت ربع سکه به عنوان یک گزینه سرمایه گذاری مناسب برای خریداران خرد، همراه با نوسانات نرخ ارز و افزایش انتظارات تورمی، باعث شده است که حباب قیمتی آن کاهش نیابد. افزون بر این، مسائل مرتبط با ورود سکه های غیر بانکی نیز به مشکلات این بازار افزوده است. برای جلوگیری از هر گونه ضرر، توصیه می شود خریداران دقت بیشتری در انتخاب و خرید سکه داشته باشند.

# چالش رشد قد کودکان

کم ارزش بر کند و کودک را از یک ماده غذایی پرخاصیت دور خواهد کرد به عنوان مثال ترکیباتی که مواد غذایی که پر از قند یا نمک باشند می تواند رشد قندی کودک را به تحت الشعاع قرار داده و آن را مختل کند. افزایش دریافت نمک از طریق پفک ها، چیپس ها و آجیل های شور با افزایش دفع کلسیم در ادرار همراه بوده که منجر به کاهش رشد قندی کودک خواهد شد. افزایش دریافت قندها و شیرینی ها می تواند منجر به کاهش ترشح هورمون رشد شده و بر رشد قندی تأثیر منفی خواهد داشت. اگر برنامه ای برای افزایش قد کودک وجود دارد باید شامل تعادل در افزایش مصرف مواد سالم و محدود کردن مواد ناسالم باشد به عنوان مثال در بسیاری از مقالات معتبر دنیا نشان داده شده است که مصرف نوشابه در سنین رشد با اختلالات بسیار زیادی همراه است مصرف نوشابه در مطالعات نشان داده می تواند منجر به کاهش مصرف شیر لبنیات شده و از طریق مقادیر بالای شکر در نوشابه و اسید فسفریک داخل نوشابه می تواند به رشد مناسب کودک صدمه بزند. آب میوه های صنعتی دوستر نوشیدنی های گازدار از جمله مواردی هستند که منجر به کاهش رشد قندی در ویلی و اوقات بسیاری از کودکان در مراجعه به متخصصین تغذیه در زمانی که مورد معاینه و بررسی قرار می گیرند الگوهای زندگی ناسالمی دارند و گزینه فرصت رشد مناسب وجود دارد اما میزان توجه به الگوی مناسب سالم و سبک زندگی سالم کودک را عاملی بوده که باعث کاهش رشد طبیعی ای که شامل انواع میوه ها مخصوصاً میوه هایی با رنگ های متعدد که شامل میوه های با رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند و با سبزی های فراوان که شامل سبزی های برگ سبز و سبزی های نارنجی هستند به همراه استفاده از گوشت های سالم، روغن های سالم به عنوان مثال روغن زیتون و استفاده از حبوبات، دانه ها و مغزها می تواند در کنار هم یک رژیم غذایی با کیفیت و متنوع را تأمین کند و این مواد غذایی منجر به بهبود رشد قندی کودک خواهند شد. استفاده از شیر به عنوان مثال از یک ترکیب با کلسیم بالا و پر پروتئین می تواند در بهبود افزایش رشد قندی موثر باشد اما شیر تکمیل کننده رژیم غذایی است تنها شیر به عنوان یک ماده غذایی برای رشد قندی کافی نیست. خیلی از خانواده های ایرانی در سال های اخیر برای افزایش رشد قد کودک به انواع درمان ها و داروها و مواد غذایی خاص روی می آورند که ممکن است از عوارض بالا یا تنوع بسیار پایینی برخوردار باشند، استفاده از یک ماده غذایی به خصوص نمی تواند منجر به افزایش رشد قد کودک شما شود بلکه تمام مواد غذایی در کنار هم تعیین کننده میزان رشد قد کودک خواهد بود. نکته دیگر که که در افزایش رشد قد تأثیر گذار است دوری کردن از عوامل بازدارنده رشد خواهد بود با پیشرفت صنعت و تنوع مواد غذایی و خوراکی های ناسالم کودکان از این مواد غذایی استفاده می کنند و این ترکیبات جایگزین مواد غذایی سالم شده و می تواند معده کودک را با مواد بسیار



کودک را از یک ماده غذایی یا محدود کردن مواد ناسالم باشد به عنوان مثال در بسیاری از مقالات معتبر دنیا نشان داده شده است که مصرف نوشابه در سنین رشد با اختلالات بسیار زیادی همراه است مصرف نوشابه در مطالعات نشان داده می تواند منجر به کاهش مصرف شیر لبنیات شده و از طریق مقادیر بالای شکر در نوشابه و اسید فسفریک داخل نوشابه می تواند به رشد مناسب کودک صدمه بزند. آب میوه های صنعتی دوستر نوشیدنی های گازدار از جمله مواردی هستند که منجر به کاهش رشد قندی در ویلی و اوقات بسیاری از کودکان در مراجعه به متخصصین تغذیه در زمانی که مورد معاینه و بررسی قرار می گیرند الگوهای زندگی ناسالمی دارند و گزینه فرصت رشد مناسب وجود دارد اما میزان توجه به الگوی مناسب سالم و سبک زندگی سالم کودک را عاملی بوده که باعث کاهش رشد طبیعی ای که شامل انواع میوه ها مخصوصاً میوه هایی با رنگ های متعدد که شامل میوه های با رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند و با سبزی های فراوان که شامل سبزی های برگ سبز و سبزی های نارنجی هستند به همراه استفاده از گوشت های سالم، روغن های سالم به عنوان مثال روغن زیتون و استفاده از حبوبات، دانه ها و مغزها می تواند در کنار هم یک رژیم غذایی با کیفیت و متنوع را تأمین کند و این مواد غذایی منجر به بهبود رشد قندی کودک خواهند شد. استفاده از شیر به عنوان مثال از یک ترکیب با کلسیم بالا و پر پروتئین می تواند در بهبود افزایش رشد قندی موثر باشد اما شیر تکمیل کننده رژیم غذایی است تنها شیر به عنوان یک ماده غذایی برای رشد قندی کافی نیست. خیلی از خانواده های ایرانی در سال های اخیر برای افزایش رشد قد کودک به انواع درمان ها و داروها و مواد غذایی خاص روی می آورند که ممکن است از عوارض بالا یا تنوع بسیار پایینی برخوردار باشند، استفاده از یک ماده غذایی به خصوص نمی تواند منجر به افزایش رشد قد کودک شما شود بلکه تمام مواد غذایی در کنار هم تعیین کننده میزان رشد قد کودک خواهد بود. نکته دیگر که که در افزایش رشد قد تأثیر گذار است دوری کردن از عوامل بازدارنده رشد خواهد بود با پیشرفت صنعت و تنوع مواد غذایی و خوراکی های ناسالم کودکان از این مواد غذایی استفاده می کنند و این ترکیبات جایگزین مواد غذایی سالم شده و می تواند معده کودک را با مواد بسیار

کودک را از یک ماده غذایی یا محدود کردن مواد ناسالم باشد به عنوان مثال در بسیاری از مقالات معتبر دنیا نشان داده شده است که مصرف نوشابه در سنین رشد با اختلالات بسیار زیادی همراه است مصرف نوشابه در مطالعات نشان داده می تواند منجر به کاهش مصرف شیر لبنیات شده و از طریق مقادیر بالای شکر در نوشابه و اسید فسفریک داخل نوشابه می تواند به رشد مناسب کودک صدمه بزند. آب میوه های صنعتی دوستر نوشیدنی های گازدار از جمله مواردی هستند که منجر به کاهش رشد قندی در ویلی و اوقات بسیاری از کودکان در مراجعه به متخصصین تغذیه در زمانی که مورد معاینه و بررسی قرار می گیرند الگوهای زندگی ناسالمی دارند و گزینه فرصت رشد مناسب وجود دارد اما میزان توجه به الگوی مناسب سالم و سبک زندگی سالم کودک را عاملی بوده که باعث کاهش رشد طبیعی ای که شامل انواع میوه ها مخصوصاً میوه هایی با رنگ های متعدد که شامل میوه های با رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند و با سبزی های فراوان که شامل سبزی های برگ سبز و سبزی های نارنجی هستند به همراه استفاده از گوشت های سالم، روغن های سالم به عنوان مثال روغن زیتون و استفاده از حبوبات، دانه ها و مغزها می تواند در کنار هم یک رژیم غذایی با کیفیت و متنوع را تأمین کند و این مواد غذایی منجر به بهبود رشد قندی کودک خواهند شد. استفاده از شیر به عنوان مثال از یک ترکیب با کلسیم بالا و پر پروتئین می تواند در بهبود افزایش رشد قندی موثر باشد اما شیر تکمیل کننده رژیم غذایی است تنها شیر به عنوان یک ماده غذایی برای رشد قندی کافی نیست. خیلی از خانواده های ایرانی در سال های اخیر برای افزایش رشد قد کودک به انواع درمان ها و داروها و مواد غذایی خاص روی می آورند که ممکن است از عوارض بالا یا تنوع بسیار پایینی برخوردار باشند، استفاده از یک ماده غذایی به خصوص نمی تواند منجر به افزایش رشد قد کودک شما شود بلکه تمام مواد غذایی در کنار هم تعیین کننده میزان رشد قد کودک خواهد بود. نکته دیگر که که در افزایش رشد قد تأثیر گذار است دوری کردن از عوامل بازدارنده رشد خواهد بود با پیشرفت صنعت و تنوع مواد غذایی و خوراکی های ناسالم کودکان از این مواد غذایی استفاده می کنند و این ترکیبات جایگزین مواد غذایی سالم شده و می تواند معده کودک را با مواد بسیار



عنوان یک عامل دارویی از زمان های قدیم استفاده شده است، این دارو در طب عامیانه از اوایل سال ۲۰۰ قبل از میلاد برای اهداف زیبایی، التهاب و بهبود زخم استفاده می شده است. به گفته محققان پیش از ۲۰۰ ترکیب در پروپولیس شناسایی شده



**دکتر علی غلامی عضو هیات علمی گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور**

زنبورها شیره برخی درختان را با بزاق و موم خود ترکیب نموده و محصولی چسبناک به نام پروپولیس یا بره موم تولید کرده که رنگ قهوه ای مایل به سبز دارد، و برای ساخت کندوی خود از آن استفاده می کنند. پروپولیس به عنوان ماده ضد عفونی کننده و عاملی مؤثر در پیشگیری از ورود و شیوع بیماری ها در کندو به شمار می آید و در محل ورود زنبوران به داخل کندو قرار دارد. به دلیل این که زنبورها پیش از ورود به کندو از روی آن عبور خواهند کرد، اختلال می تواند نقش ضد عفونی کننده دست و پای زنبوران را در بدو ورود به کندو ایفا نماید. بهره گیری از خواص دارویی پروپولیس به هزاران سال پیش بازمی گردد ترکیبات موجود در پروپولیس بسته به محل زندگی زنبورها و گل ها و گیاهانی که در آنجا وجود دارند، متفاوت است؛ به این معنا که بره مومی که از اروپا آمده است همان ترکیبات موجود در بره موم برزیلی را نخواهد داشت. این مسئله گفتگو در مورد فواید بره موم را کمی دشوار می کند. پروپولیس یا بره موم به عنوان یک عامل دارویی از زمان های قدیم استفاده شده است، این دارو در طب عامیانه از اوایل سال ۲۰۰ قبل از میلاد برای اهداف زیبایی، التهاب و بهبود زخم استفاده می شده است. به گفته محققان پیش از ۲۰۰ ترکیب در پروپولیس شناسایی شده