

خبرها از عالم علم

نشانه های کبد چرب در زنان

کبد چرب در زنان یکی از شایع ترین بیماری های کبدی در جهان است. این بیماری با تجمع بیش از حد چربی در سلول های کبدی مشخص می شود و می تواند به مرور زمان به التهاب کبد و حتی سیروز کبدی منجر شود. به گزارش سلامت نیوز، دکتر مسعود صدرالدینی فوق تخصص گوارش، کبد و آندوسکوپی نوشت: کبد چرب در زنان یکی از شایع ترین بیماری های کبدی در جهان است. این بیماری با تجمع بیش از حد چربی در سلول های کبدی مشخص می شود و می تواند به مرور زمان به التهاب کبد و حتی سیروز کبدی منجر شود. عوامل متعددی از جمله چاقی، مقاومت به انسولین، دیابت و رژیم غذایی ناسالم در ایجاد کبد چرب زنان نقش دارند.

کبد چرب در زنان چیست؟

کبد چرب در زنان یک اختلال کبدی است که در آن چربی بیش از حد در سلول های کبدی تجمع می یابد. این بیماری در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد و می تواند به التهاب کبد و در نهایت سیروز کبدی منجر شود. زنان به دلیل برخی تفاوت های فیزیولوژیکی، هورمونی و متابولیکی در مقایسه با مردان، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. همچنین، دوران بارداری و یائسگی می توانند عوامل خطر ابتلا به این بیماری را در زنان افزایش دهند و باعث کبد چرب در بارداری می شوند.

علائم کبد چرب در زنان می تواند شامل موارد زیر باشد:

**خستگی و ضعف**  
زنان مبتلا به بیماری اغلب از خستگی مزمن و کاهش انرژی شکایت دارند. این خستگی می تواند بر روی فعالیت های روزمره و کیفیت زندگی آن ها تأثیر گذار.

**درد در ناحیه شکم**  
درد در احساس سنگینی در ناحیه راست بالای شکم، زیر دنده ها، شایع ترین علامت کبد چرب در زنان است. این درد ممکن است پیوسته باشد یا با خوردن غذا تشدید شود.

**تورم شکم**  
تجمع چربی در کبد می تواند باعث بزرگ شدن و برآمدگی شکم شود. این تورم ممکن است به صورت یک توده سفت و غیرطبیعی در ناحیه راست فوقانی شکم لمس شود.

**درمان کبد چرب در زنان**  
اولین قدم در درمان کبد چرب زنان، کاهش وزن است. کاهش وزن مناسب، به ویژه کاهش چربی احشایی، می تواند باعث بهبود این بیماری شود. برنامه ریزی برای یک رژیم غذایی سالم و فعالیت ورزشی منظم توصیه می شود. درمان دارویی نیز در صورت نیاز می تواند مفید باشد و به کاهش چربی کبدی کمک کنند. این داروها باید تحت نظر پزشک استفاده شوند.

در موارد پیشرفته کبد چرب زنان که به سیروز کبدی منجر شده اند، ممکن است نیاز به درمان های تخصصی تر مانند پیوند کبد باشد. این موارد باید با مشورت کامل پزشک متخصص بررسی و مدیریت شوند. در کل، تغییر در سبک زندگی شامل کاهش وزن و فعالیت ورزشی مناسب، خط اول درمان کبد چرب در زنان را تشکیل می دهد. کبد چرب در زنان یک مشکل رایج است که با افزایش سن و وضعیت سلامت عمومی فرد ارتباط دارد. عوامل خطر مهم برای کبد چرب در زنان شامل چاقی، دیابت، سندرم متابولیک و مصرف الکل است. تشخیص به موقع و درمان این بیماری اهمیت زیادی دارد، چرا که در صورت پیشرفت می تواند به عوارض جدی مانند سیروز و نارسایی کبدی منجر شود.

راهکارهای ساده برای تقویت حافظه و تمرکز



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به معرفی چندین راهکار برای جوانسازی و بهبود عملکرد مغز پرداخت.

دکتر فرهاد اشرفی متخصص مغز و اعصاب در گفتگو با خبرنگار روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه عملکرد مغز نیاز به مراقبت دارد، گفت: چند راهکار برای جوان ماندن مغز و پیشگیری از زوال عقل وجود دارد که اولین مورد افزایش فعالیت مغزی با حل جدول، پازل و... است. افزایش فعالیت مغز باعث ایجاد ارتباط بین سلول های مغزی، افزایش تعداد سلول های مغزی و در نهایت بهبود عملکرد مغز می شود.

بهبود عملکرد مغز با ورزش

وی ادامه داد: دومین راهکار ورزش کردن و انجام فعالیت های بدنی است که منجر به افزایش خونرسانی به مغز می شود. در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط که می توان در ۵ وعده ۳۰ دقیقه ای تقسیم کرد، موثر

است. از طرفی ورزش کردن منجر به کاهش چربی خون، قند خون، کاهش و کنترل وزن، بهبود عملکرد قلب و کاهش استرس خواهد شد.

کاهش روند زوال عقل با پیروی از رژیم مدیترانه ای

به گفته دکتر اشرفی رژیم مدیترانه ای رژیم های موثر در بهبود عملکرد مغز محسوب می شود و تبعیت از این رژیم به عنوان سومین راهکار منجر به کاهش روند زوال عقل خواهد شد. عضو هیات علمی دانشگاه در ادامه عنوان کرد: بنابراین رژیم غذایی، استفاده از چربی های غیراشباع همچون روغن زیتون، استفاده از مغزها، ماهی و سبزیجات تازه می تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند.

کنترل فشار، قند و چربی خون؛ سه راهکار موثر برای سلامت مغز

متخصص مغز و اعصاب کاهش فشار خون، قند

خون و چربی خون را به عنوان سه راهکار دیگر پیشگیری از زوال عقل اعلام کرد و افزود: کاهش فشارخون در افراد مسن و کنترل این عامل در تمام سنین، خطر بروز اختلالات شناختی را کاهش می دهد؛ به بیان دیگر غذایی مناسب، ورزش کردن، کنترل استرس و در نهایت کنترل فشارخون در عملکرد مغز نقش اساسی دارد. کنترل قند خون و چربی خون نیز در بروز فراموشی و زایلر تاثیر بسزایی خواهد داشت.

پیشگیری از زوال عقل با مصرف آسپرین

دکتر اشرفی مصرف دوز پایین آسپرین در برخی افراد را دیگر راهکار پیشگیری از زوال عقل معرفی کرد و افزود: افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی یا مغزی هستند با مشورت پزشک می توانند از این دارو مصرف کنند. این دارو نیز در پیشگیری از اختلالات شناختی موثر است.

اصطراب، افسردگی و بی خوابی عملکرد مغزتان را نشانه می گیرد

دکتر اشرفی کنترل اضطراب، افسردگی و بی خوابی را از دیگر راهکارهای بهبود عملکرد مغز دانست و گفت: توصیه می شود فرد در کنار فعالیت های روزمره و ورزش، وضعیت سلامت روان خود را نیز مورد توجه قرار دهد. همچنین بی خوابی عاملی است که روی عملکرد مغز اثر گذار است.

حفظ ارتباطات اجتماعی عملکرد مغزتان را بهبود می بخشد

وی در پایان حفظ ارتباطات اجتماعی و داشتن شبکه متناوب و دائم اجتماعی و فرهنگی را راهکار دیگری برای حفظ عملکرد مغز دانست و گفت: ارتباط با فامیل، دوستان و نزدیکان در بهبود عملکرد مغز موثر است.

استاد یار تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد:

آیا افراد دیابتی می توانند سیب زمینی و ماکارونی بخورند



استاد یار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با نوع تغذیه افراد مبتلا به دیابت، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، گلابه اصغری، درباره عدم محدودیت در استفاده از قندهای مصنوعی در افراد دیابتی، گفت: مطالعات طولانی مدت درباره استفاده از قندهای مصنوعی، یافته های مثبت و نقیض را نشان می دهند، باید در نظر داشت که محصولات غذایی حاوی قندهای ساده دارای مقادیر زیادی چربی و

بودن این مواد غذایی نیست بنابراین تا قطعی شدن یافته ها مصرف قندهای مصنوعی باید با احتیاط انجام شود.

وی با اشاره به اینکه تمام غذاهای حاوی قندهای مصنوعی در دیابت می توانند استفاده شوند، افزود: بیشترین بخش از انرژی ما از کربوهیدرات تشکیل می دهد، بنابراین دریافت مناسب و یقین از نشانه های ماکارونی در بیماران دیابتی، ممنوعیتی ندارد اما میزان مصرف محدودیت دارد.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۱۳۰۰۸۰۰۶۹۷۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک داموند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم طیبه فخرزاده فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۴۲۴۱ صادره از تهران در شش دانگ یک قطعه زمین مساحت ۱۰۰۰ مترمربع پلاک ۸۸ اصلی واقع در اشته خریداری برابر میامیه نامه عادی از مالک رسمی آقای یداله محمدی فرزند ذبیح اله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به 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: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷  
رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک داموند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۱۳۰۰۸۰۰۱۸۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک داموند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم طیبه فخرزاده فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۴۲۴۱ صادره از تهران در شش دانگ یک قطعه زمین مساحت ۱۰۰۰ مترمربع پلاک ۸۸ اصلی واقع در اشته خریداری برابر میامیه نامه عادی از مالک رسمی آقای یداله محمدی فرزند ذبیح اله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت 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: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷  
م/الف ۶۸۵/۳۰۶ ش- رئیس ثبت اسناد و املاک داموند - حسین حسن پور

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک داموند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۱۳۰۰۸۰۰۱۸۴۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک داموند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم طیبه فخرزاده فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۴۲۴۱ صادره از تهران در شش دانگ یک قطعه زمین مساحت ۱۰۰۰ مترمربع پلاک ۸۸ اصلی واقع در اشته خریداری برابر میامیه نامه عادی از مالک رسمی آقای سیف اله محمدی فرزند ذبیح اله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷  
م/الف ۶۸۶/۳۰۴ ش- رئیس ثبت اسناد و املاک داموند - حسین حسن پور

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۱۳۰۰۸۰۰۶۹۷۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم طیبه فخرزاده فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۴۲۴۱ صادره از تهران در شش دانگ یک قطعه زمین مساحت ۱۰۰۰ مترمربع پلاک ۸۸ اصلی واقع در اشته خریداری برابر میامیه نامه عادی از مالک رسمی آقای یداله محمدی فرزند ذبیح اله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به 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 اول: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲  
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسدآباد - اکبر شرکانی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان اداره کل ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بهار هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۹۴۰ - ۱۴۰۳/۳۱۳۰۰۸۰۰۶۹۷۷ هیات پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علی رضایی موزیر فرزند صفر علی به ش ش ۳۶۳۷ صادره از بهار در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۳۳۷۰۰۵ مترمربع پلاک ۱۵۲۲ فرعی از ۱۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷۵ فرعی از ۱۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهاراراضی دستجرد خریداری از مالک رسمی محسن نصراله دستجردی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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 اول: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲  
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بهار - حسین مرادی

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پایا مین مان به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۳۰۶۵۷ و به شماره ثبت ۴۴۳۲۰۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت آرمان پژوهان محاسب به شناسه ملی ۱۳۳۲۰۸۶۲۷۹۴ به سمت بازرس اصلی و خاتم سمیه فتح آبادی به شماره ملی ۱۰۵۰۱۶۱۹۹۸ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار آفرینش جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. ترانزانه و صورت های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۱ تصویب شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
د-۱۹۳  
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۵۵۲۱۴)

**جدول**

۷۵۳۸

افقی

۱- مینیاتوربست معاصر ایرانی - در اصطلاح بانک تادیه و پس دادن وام را گویند  
۲- محلی پوشیده از سنگ- مورد لزوم - از ویتامین ۳- چوب خوشبو - نگاه کردن - خودرو  
۳- آلمانی - سنه گریزه ۴- کدو در گویش تازی - سباز کلیسا - ممرست ۵- آواز دهنده غیبی - پرناست- پرفروغ است ۶- زوادی در اروپا - خویشاوندی داشتن  
۷- شایسته و سزاوار ۷- زن بی همسر - قرأت قرآن  
۸- آب روستایی ۸- سنگر سنگ پشت- غیگویی و مال اندیشی - آوری از عالم غیب- زیاده طلبی  
۹- مفید و گرفتار - سباز بی رونق ۱۰- عواقف و متفلقول - اصل و نسب- دست شکسته بر گردن  
۱۱- کنایه از تیز رفتار - مخترع عکاسی - رنگ و گونه ۱۲- مردم بی سرپوشا - هویدا شدن - تنها و بیگس ۱۳- عدد آبادی - غمی ندارد - کارکنان - گل ته جوی ۱۴- سرباز زدن - از افزایش فانی - مزور و دور ۱۵- بیماری نرمی استخوان - پشیمانی

**حل جدول شماره قبیل**

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ه	ا	و	ا	د	ی	خ	و	ا	س	ن	ج	ا	ب	ا
۲	ی	و	ن	ی	س	ف	د	ر	ی	ا	د	ل	خ	ب	ک
۳	ا	ب	گ	ز	ی	ا	ن	ه	ا	ر	ش	د	ا	د	ا
۴	د	ا	ل	س	ق	ف	ش	ر	د	ر	ل	م	م	ا	د
۵	ه	و	س	ن	د	ی	ک	ا	س	ر	و	ا	ن	و	ا
۶	ه	ن	د	ک	س	ن	ک	ر	م	ا	ر	ش	ا	ر	ش
۷	ل	ع	ا	د	ت	س	ر	س	ب	د	ا	ی	ا	ی	ا
۸	ی	ی	ل	ا	ب	ر	و	د	ا	ر	ک	م	ا	م	ا
۹	ب	ا	ت	ن	ا	و	ل	م	ا	ت	م	ا	م	ا	م
۱۰	ر	د	ا	م	ه	م	ک	ر	ن	ا	د	ر	ا	ر	ا
۱۱	ا	ب	ا	ن	ت	ا	ر	ت	ی	ش	و	م	ز	م	ز
۱۲	ل	و	ر	م	ل	م	ا	ب	ی	ا	ت	ن	ن	ن	ن
۱۳	ی	د	ک	ا	ر	م	ا	ه	ا	م	ا	ی	ا	ا	ت
۱۴	س	ر	ک	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	و	ن	ه	ن
۱۵	م	ا	د	ا	م	ب	ا	ر	ا	ر	و	ا	س	ی	ی

عمودی

۱- کلفی است- به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ ۲- از ورزشهای گروهی - امتحان کننده - گردو غبار ۳- از اجسام بلوری شکل مدنی - مری کودک بزرگان - دوش انداز - سوپ میهنی ۴- اسباب کار - جوانمرد - کفش و پاپاز ۵- بحر و دریا - تازه راه افتاده - آشکار کردن ۶- بیرون از کشور - شکوه و بزرگی - شیر خام خورده ۷- حال نیک- گنبد - دوستی آسیا ۸- سنگ و صدا - خودکامگی و خودرایی - ارجمندی ۹- امیداست هیچ زنی سر آن نرود - بستگی - کاهلی - از گل های بهاری ۱۰- خبر فرستاده شده - ماشین جنگی - گودی ته دره ۱۱- گزارش و خبرچینی - منظومه ای از فخرالدین اسعد گرگانی ۱۲- شایستگی - مظهر روشنایی ۱۳- پارچه حریر ۱۳- آسیب و آفت- خبر به تازی - حرفه ای که فقط با پنبه سروکار دارد - از ویتامینها ۱۴- از شهرهای جنوب شرق کشور - برقرار است - بدون چون و چرا ۱۵- قوت روزانه است ولی نازک و پریری - استادی و زبردستی