

خبرها از عالم قلبی

هشدار به بیماران قلبی؛ مراقب گرمای شبها باشید



یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد بیشتری به دلیل مشکلات قلبی در طول موج گرما جان خود را از دست می دهند. به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که امواج گرمایی که در شب هیچ کاهشی ندارند- معروف به امواج گرمای مرکب- بسیار کشنده تر از افزایش دمای روز به تنهایی هستند. به گفته محققان، افراد ۸۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در طول موج گرمای مرکب هستند، در مقایسه با ۱۹ درصد افزایش خطر ناشی از امواج گرما در روز و ۱۶ درصد از امواج گرما در شب. «تجی چن» محقق ارشد و استاد دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه فودان در شانگهای چین، در بیانیه‌ای گفت: «تعریف سنتی موج گرما نمی تواند دامنه کامل این خطرات را نشان دهد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۲.۴ میلیون مرگ ناشی از بیماری قلبی را که از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۹ در چین رخ داده بود، تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با دمای ساعتی مقایسه کردند. نتایج نشان داد که خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی به طور پیوسته در طول موج گرمای مرکب افزایش می‌یابد، در حالی که این خطر در طول موج گرمای روز یا شب به اوج خود می‌رسد و سپس کاهش می‌یابد. محققان دریافتند که احتمال مرگ افراد در اثر ایست قلبی ناگهانی، حمله قلبی و نارسای قلبی در طول موج گرمای مرکب بیشتر است. به عنوان مثال، امواج گرمای مرکب ۸۶ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از ایست قلبی ناگهانی را در مقایسه با ۲۷ درصد افزایش خطر در موج گرمای شب و ۲۴ درصد افزایش خطر در موج گرمای روز به همراه داشت. به همین ترتیب، احتمال مرگ ناشی از حمله قلبی در طول موج گرمای مرکب ۸۸ درصد بیشتر بود در مقابل ۱۶ درصد در طول موج گرمای شب و ۱۳ درصد در طول موج گرمای روز. امواج گرمای قلبی در موج گرمای مرکب ۹۷ درصد بیشتر بود، اما در موج گرمای روز یا شب فقط ۲۴ درصد بیشتر بود. چن گفت: «با توجه به افزایش فراوانی و شدت امواج گرمای مرکب به دلیل تغییرات آب و هوایی، یافته‌های ما نیاز به استراتژی‌های پیشگیری خاص بیماری و دستورات عمل‌های بهداشت عمومی تجدیدنظر شده برای محافظت بهتر از جمعیت‌های در معرض خطر را برجسته می‌کند.» محققان قصد دارند تا پیش‌بینی کنند که در سناریوهای مختلف تغییرات اقلیمی چند نفر احتمالاً در اثر مشکلات قلبی ناشی از موج گرما جان خود را از دست خواهند داد.

سرطان روده؛ بیماری خاموشی که با تشخیص زودهنگام قابل کنترل است



متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به نقش پیشگیری در سرطان روده، گفت: انجام غربالگری منظم پس از ۵۰ سالگی می‌تواند از بروز بیماری جلوگیری کند، همچنین داشتن سبک زندگی سالم، مصرف میوه و سبزی، غلات کامل، ورزش، پرهیز از دخانیات و الکل و حفظ وزن مناسب، از دیگر راه‌های مؤثر پیشگیری است. به گزارش ایسنا، دکتر زهرا کشت پور املشی با بیان اینکه سرطان روده بزرگ چهارمین سرطان شایع در بین بانوان ایرانی است، اظهار کرد: این سرطان در میان آقایان نیز سومین سرطان شایع محسوب می‌شود. وی افزود: سرطان روده بزرگ معمولاً قسمت پایینی دستگاه گوارش، یعنی روده بزرگ و راست روده را درگیر می‌کند و با افزایش سن، احتمال ابتلا به این بیماری نیز بیشتر می‌شود و پس از ۵۰ سالگی خطر ابتلا چندین برابر می‌شود. متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به منشأ این بیماری، عنوان کرد: سرطان روده بزرگ معمولاً از پولیپ‌های روده یا رشد غیرطبیعی سلول‌ها در پوشش داخلی روده به‌وجود می‌آید، اگرچه همه پولیپ‌ها سرطانی نمی‌شوند، اما بسیاری از آن‌ها می‌توانند به سرطان تبدیل شوند. دکتر کشت پور درباره علائم هشداردهنده این بیماری بیان کرد: تغییر در عادات اجابت مزاج، ضعف و خستگی دائمی، درد و ناراحتی شکمی، وجود خون در مدفوع، کاهش وزن شدید و خونریزی از مقعد از نشانه‌هایی است که باید جدی گرفته شود و فرد در صورت مشاهده این علائم باید به متخصص گزارش مراجعه کند. وی در ادامه با اشاره به عوامل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، گفت: سن بالای ۵۰ سال، سابقه فردی از خانوادگی ابتلا به این بیماری، بیماری‌های التهابی مزمن روده، سندرم‌های ارثی، رژیم غذایی پرچرب به ویژه مصرف فست‌فودهایی مانند سوسیس و کالباس، بی‌تحریکی، استعمال دخانیات، مصرف الکل و سابقه پرئو درمانی شکمی، همگی می‌توانند ریسک ابتلا را افزایش دهند. این متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی افزود: به طور کلی، نرخ بقای پنج‌ساله بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ حدود ۶۵ درصد است، اما این میزان بستگی مستقیم به مرحله‌ای دارد که بیماری در آن تشخیص داده می‌شود، هرچه تشخیص زودتر صورت گیرد، حتی

ذائقه کودکان باید به مصرف غذاهای سالم عادت کند



متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه ذائقه‌سازی آموزشی است، گفت: به جای تمرکز بر ممنوعیت‌ها، گزینه‌های سالم و جذاب را به کودکان معرفی و تغذیه سالم را به یک عادت لذت‌بخش تبدیل کنیم. به گزارش بهداشت نیوز، دکتر غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه تغذیه مناسب در دوران مدرسه نقش حیاتی در رشد جسمی و ذهنی دانش‌آموزان دارد، اظهار کرد: یک برنامه غذایی متعادل نه تنها انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند، بلکه بر تمرکز، حافظه و عملکرد تحصیلی نیز اثر مستقیم دارد. وی با تأکید بر اهمیت اصول تغذیه سالم برای دانش‌آموزان، به راهکارهای عملی برای بهبود عادات غذایی کودکان پرداخت. **تغذیه سالم قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد** دکتر اسلامیان با اشاره به اینکه تغذیه سالم قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد، توضیح داد: استفاده از غذای سالم ضمن اینکه از پیری زودرس پیشگیری می‌کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز کمبودهای تغذیه‌ای پیشگیری کرده و مانع اضافه وزن و چاقی در کودکان می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است، خاطرنشان کرد: نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون و اختلال در تمرکز می‌شود، صبحانه کامل باید شامل پروتئین (تخم مرغ و پنیر)، کربوهیدرات پیچیده (نان سبوس‌دار) و میوه باشد. وی تأکید کرد: خانواده‌ها باید الگوی مناسبی برای مصرف صبحانه باشند. دانش‌آموزان بسیار مهم است، گفت: میوه‌های تازه و خشک، آجیل و مغزهای کم‌چرب، منابع غذایی مناسبی برای کودکان هستند. چاقی در کودکان، نتیجه کمبود فعالیت بدنی و مصرف غذاهای ناسالم مثل فست‌فود، چیپس، نوشابه، بیسکویت کرم دار، ویفر و کیک‌های صنعتی است. عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه امام داد: برای تهیه ساندویچ، والدین از نان‌های ناسالم مثل فک، چیپس، نوشابه، تخم مرغ، پنیر، کوکو یا کلتل خانگی کم روغن، همراه با سبزیجات تازه مثل گوجه، خیار یا کاهو استفاده کنند. وی مضرات غذاهای چرب و فرآوری شده را یادآور شد و درباره استفاده از این غذاهای مثل سوسیس، کالباس و سس‌های چرب نیز هشدار داد. **بهترین نوشیدنی، آب، شیر ساده و دوغ کم‌چرب است** متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه بهترین نوشیدنی، آب، شیر ساده و دوغ کم‌چرب است، ادامه داد: پرهیز از نوشابه، آمبوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی را خصوصاً برای کودکان ضرورت دارد. دکتر اسلامیان با بیان اینکه بوفه مدرسه نقش مهمی در فرهنگ غذایی دانش‌آموزان دارد، گفت: عرضه فست‌فود، نوشابه و تنقلات پرچرب باید در بوفه مدارس ممنوع شود و میوه‌های شسته شده، ساندویچ‌های سالم و آجیل‌ها باید در دسترس باشند.

**اداره ثبت اسناد و املاک استان تهران**  
**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لوسانات**  
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی**  
**و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۳۲۹، ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لوسانات تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی خانم اکرم سادات توابع قوامی به شناسنامه شماره ۴۰۴۰۱۵۱۵۵۵ کد ملی ۴۰۴۰۱۵۱۵۵۵ صادره شهربان فرزند سید جواد در آن به سهم شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۹۵ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۵۹ فرعی از ۳۹ اصلی واقع در قریه افجه بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لوسانات انتقال مع الواسطه ملک از ورثه مالک رسمی آقای علی شراب فرزند قاسم 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، 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. (نشانه آگهی: ۱۹۰۶۳۸۱)

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۳  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۴  
**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لوسانات - نصرالله رادپور**  
 م/الف/۲۴-۷۴-ش

**اداره ثبت اسناد و املاک استان تهران**  
**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لوسانات**  
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی**  
**و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۳۳۰، ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لوسانات تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی خانم اکرم سادات توابع قوامی به شناسنامه شماره ۴۰۴۰۱۵۱۵۵۵ کد ملی ۴۰۴۰۱۵۱۵۵۵ صادره شهربان فرزند سید جواد در آن به سهم شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۹۵ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۵۹ فرعی از ۳۹ اصلی واقع در قریه افجه بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لوسانات انتقال مع الواسطه ملک از ورثه مالک رسمی آقای علی شراب فرزند قاسم 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، 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. (نشانه آگهی: ۱۹۰۶۳۸۱)

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۳  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۴  
**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لوسانات - نصرالله رادپور**  
 م/الف/۲۴-۷۴-ش

**اداره ثبت اسناد و املاک استان تهران**  
**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند**  
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی**  
**و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۲۹۴۹، ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی ابوالقاسم دانشور فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۷۷ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۵۹۶۸۱ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی و محصور با سیم تنوری به مساحت ۱۹۶۷/۸۴ مترمربع در قسمتی از پلاک ۰۰۰ فرعی از ۸۸- اصلی واقع درواشته در بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لوسانات انتقال مع الواسطه از مالک رسمی مولودمختاری 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 ظرف مدت یکماه 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. (نشانه آگهی: ۱۹۰۶۳۸۱)

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۳  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۴  
**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند - امیرتقرقی**  
 م/الف/۲۴-۷۴-ش

**جدول**

۷۷۰۷

**افقی**

۱-زمانی در حمامش همه سرسودا بود  
 ۲- یکی از هنرمندان ۲-دست نخورده - امتزاع  
 ۳- آب با جسمی ۳- از شهرهای مهم فرانسه - گله  
 ۴- عار نیست- پوستین ۴- ماندگی - پایتخت  
 ۵- اوکراین - چیز - حرف تصدیق ۵- قطار - کشوری  
 ۶- در قاره آمریکا - پرفروغ است ۶- میوه سدر - تمام  
 ۷- لحظه ها - دشمن سرخست مار ۷- گناه بدگمانی  
 ۸- از اجسار کریمه - میوه پاییزی ۸- حرف  
 ۹- سه حرف- از شهرهای تاریخی خراسان -  
 ۱۰- اجاره بها ۹- مظهر زیبایی طبیعت- خداحافظی  
 ۱۱- قبول خواهش ۱۰- نیرو و قدرت- چوب  
 ۱۲- زیر در - قرمز رنگ ۱۱- دریاچه‌ای در جنوب  
 ۱۳- شرق آفریقا - شهری در ایران - فرمان خودرو  
 ۱۴- طرف آبیچوش- گردو غبار - پسر - آسمان  
 ۱۵- ام-الخبثات- فرزند - پسوند شباهت- محفل  
 و انجنم ۱۴- حتما زیبا هم هست که چنینش  
 خوانند - پرفوت است و سخاوتمند ۱۵- شهری  
 در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی  
 معروف- شهروند

**حل جدول شماره پنجم**

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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

**عمودی**

۱-حشره مفید - کمان رستم ۲-سلاح پرتابی - از مردان عرصه سیاست  
 کشور خودمان است ۳-آغاز کردن - گندیده و بدبو - دوباره کاری - ضمیر  
 انگلیسی ۴-صاف و هموار - خوراک چهارپایان - بهترین صدا - بنده مقرب  
 درگاه خداوند ۵-یابمد هالی - در اداره خدمت می‌کند - صاحب هنر  
 ۶-خم بزرگ - ستون خیمه - از اصالت بهره نبرده ۷-خوشی و آسایش زندگی  
 ۸- آتش ساده - یک تنهای بی‌جان ۸-بیشش و عطا - امیر البحر - سرباز  
 زدن ۹-عدد قمری - باطراوت- مرد سنگ انداز ۱۰-لوازم احتیاطی - کاغذ  
 کلفت- شهر بلقیس ۱۱-خواندن کتاب یا روزنامه - نزدیک تهران است- نفس  
 بلند ۱۲-همراه - خواهر - ثمر درختی - انسان نخستین ۱۳-ضمیر انگلیسی -  
 همیشه برقرار است- ظرف آبیچوش- دایم و همیشگی ۱۴-آن طرف- ضرابخانه  
 ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف- جنباندن و  
 تکان دادن