

خبر پزشکی

یک متخصص طب اورژانس:

نوشیدن آب ساده برای جبران مایعات از دست‌رفته بدن در هوای گرم کافی نیست



یک متخصص طب اورژانس و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، با اشاره به افزایش دما و موج گرمای تابستانی، بر ضرورت رعایت نکات پیشگیرانه برای مقابله با گرمزدگی تاکید کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، دکتر علی وفاق نعمت‌اللهی در این باره گفت: در روزهای بسیار گرم و گاه همراه با گرد و غبار، توصیه می‌شود فعالیت‌های غیرضروری در ساعات خنک‌تر روز، یعنی عصر یا شب، انجام شود.

افرادی که به دلیل شرایط خاص شغلی ناچار هستند در ساعات گرم روز در فضای باز حضور داشته باشند، باید مصرف مایعات و الکترولیت‌ها را افزایش دهند تا از کم‌آبی بدن پیشگیری شود.

وی با بیان اینکه نوشیدن آب ساده به تنهایی برای جبران مایعات از دست‌رفته از طریق تعریق کافی نیست، افزود: بهتر است آب را همراه با مقدار کمی نمک مصرف کنیم یا می‌توان از نوشیدنی‌های سنتی مانند شربت آب‌لبیو، خاکشیر، تخم‌شربتی و همچنین نوشابه‌های ورزشی استفاده شود؛ این نوشیدنی‌ها به حفظ بهتر آب در بدن کمک می‌کنند.

او اظهار کرد: در این شرایط و در هوای بسیار گرم تابستان دو گروه سالمندان و کودکان بیشتر از گروه‌های دیگر در معرض خطر هستند، بنابراین توجه ویژه به آن‌ها بسیار ضروری است. در صورت خروج از منزل نیز سعی کنید از معابری که سایه هستند، تردد کنید.

ایسن متخصص طب اورژانس، رها کردن کودک در خودرو را یکی از خطرناک‌ترین انواع گرمزدگی عنوان کرد و به خانواده‌ها هشدار داد: در خودرویی که در حالت توقف باشد، حتی اگر کولر آن روشن باشد، هیچ‌گاه نباید کودک را حتی برای دقایقی کوتاه، درون خودرو رها کنید. چرا که دمای داخلی به سرعت افزایش می‌یابد و می‌تواند به بیش از ۵۰ تا ۶۰ درجه برسد و این وضعیت در مدت کوتاهی باعث مرگ کودک خواهد شد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز درباره اقدامات لازم هنگام مواجهه با فرد گرمزده گفت: در صورت مشاهده علائم گرمزدگی، باید بلافاصله فرد را به محیط خنک منتقل و لباس‌های اضافی او را خارج کنید. چنانچه فرد هوشیار باشد، می‌توان به او مایعات خنک نوشاند.

استفاده از اسپری آب ولرم و قراردادن فرد در معرض جریان باد نیز مفید است.

نعمت‌اللهی افزود:از ریختن آب بسیار سرد یا غوطه‌ور کردن فرد گرمزده در وان آب یخ برای خنک کردن او پرهیز نمایید، همچنین این فرد نباید در معرض باد کولر قرار بگیرد، زیرا در هر سه حالت ممکن است شوک دمایی به او وارد شود. این نکات برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، باید بیشتر رعایت شوند.

وی گفت:همچنین نیروهای فوریت‌های پزشکی نیز باید پیش از آنکه رگ‌ها از بین برود، در نخستین فرصت رگ‌گیری صحیح را انجام دهند.

ابتلا به این بیماری‌ها می‌تواند خطر افسردگی را دو برابر کند



جسمی با خطر بالاتر افسردگی نسبت به گروهی که در ابتدا هیچ بیماری جسمی نداشتند، مرتبط هستند»

به طور کلی، حدود ۱ نفر از هر ۱۲ نفر در گروه‌های پرخطر در طول ۱۰ سال آینده به افسردگی مبتلا شدند، در حالی که این رقم در افراد بدون بیماری جسمی حدود ۱ نفر از هر ۲۵ نفر بود.

گاتری گفت: «امیدواریم یافته‌های ما الهام‌بخش سایر محققان برای بررسی و حل ارتباط بین بیماری‌های جسمی و روانی باشد.»

بیش از چهار مشکل سلامتی مزمن داشتند. نتایج نشان می‌دهد که خطر افسردگی در افرادی که از اختلالات میگرنی یا مشکلات مزمن ریوی رنج می‌برند، دو برابر است، در حالی که بیماری قلبی همراه با دیابت این خطر را ۷۸ درصد افزایش می‌دهد.

محققان دریافتند که بیماری‌های گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری سلیاک و بیماری کبد نیز خطر افسردگی را در زنان ۸۳ درصد و در مردان دو برابر افزایش می‌دهند.

محققان نوشتند: «تقریباً همه انواع بیماری‌های

تحمل بیماری‌های مزمن واقعاً طاق‌ت فراساست و فرد را در معرض افسردگی قرار می‌دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که مشکلات سلامتی طولانی‌مدت متعددی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

محققان گزارش دادند که برخی از ترکیبات بیماری‌ها می‌توانند احتمال ابتلای فرد به افسردگی را بیش از دو برابر افزایش دهند.

«بروس گاتری»، استاد طب عمومی در دانشگاه ادینبورگ در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «مراقبت‌های بهداشتی اغلب سلامت جسمی و روانی را به عنوان دو چیز کاملاً متفاوت در نظر می‌گیرند، اما این مطالعه نشان می‌دهد که ما باید در پیش‌بینی و مدیریت افسردگی در افراد مبتلا به بیماری‌های جسمی بهتر عمل کنیم.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۴۲۰۰۰ شرکت‌کننده را در مطالعه مداوم بیوپانک بریتانیا که حداقل یک مشکل سلامتی مزمن داشتند اما سابقه افسردگی نداشتند، ردیابی کردند.این افراد بین ۳۷ تا ۷۳ سال سن داشتند.

محققان دریافتند افرادی که بیشترین میزان بیماری‌های جسمی را داشتند، ۲.۴ برابر بیشتر در معرض خطر افسردگی بودند که بالاترین میزان یافت شده در این مطالعه بود. این بیماران به طور متوسط

ورزش روزانه تأثیر مستقیم بر کاهش فشار خون دارد



مطالعات علمی نشان می‌دهد که انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در روز می‌تواند فشار خون را به طور محسوسی کاهش دهد و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کند.

به گزارش بهداشت نیوز، پژوهشی که در دانشگاه مینه‌سوتا انجام شده، بیان می‌کند افرادی که به صورت منظم روزانه پیاده‌روی، دویدن یا ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند، فشار خون‌شان به طور میانگین ۸ تا ۱۰ میلی‌متر جیوه کاهش یافته است.

دکتر ام‌حسین تاجبیش،

خبرها از عالم علم

دود آتش‌سوزی سلامت قلب و ریه را تا ماه‌ها تهدید می‌کند



یک مطالعه جدید می‌گوید دود آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌تواند تا سه ماه پس از آن بر سلامت قلب و ریه افراد تأثیر بگذارد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که آلودگی ذرات ایجاد شده توسط آتش‌سوزی‌های جنگلی، خطر بستری شدن افراد را تا ماه‌ها پس از محو شدن دود، افزایش می‌دهد.

«یاگوآنگ وی»، محقق ارشد از دانشکده پزشکی ایکان در مونت سینای در نیویورک، در یک بیانیه خبری گفت: «حتی مواجهه کوتاه مدت با آتش‌سوزی‌های کوچک‌تر که تنها چند روز طول می‌کشد، می‌تواند منجر به اثرات طولانی مدت بر سلامتی شود.»

نتایج همچنین نشان داد که با افزایش میزان آلودگی دود، خطر افزایش می‌یابد.

برای این مطالعه، محققان سوابق بستری شدن ساکنان ۱۵ ایالت بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶ – آریزونا، کلرادو، دالور، جورجیا، آیووا، کنتاکی، میشیگان، مینه سوتا، کارولینای شمالی، نیوجرسی، نیویورک، اورگن، رود آیلند، واشنگتن و ویسکانسین – را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند که در مجموع، داده‌ها شامل بیش از ۱۳.۷ میلیون بستری در بیمارستان به دلیل بیماری‌های قلبی و نزدیک به ۸ میلیون بستری به دلیل بیماری‌های تنفسی بود. محققان دریافتند که خطر بستری شدن افراد در بیمارستان ظرف سه ماه پس از قرار گرفتن در معرض دود آتش‌سوزی‌های جنگلی افزایش یافته است.

محققان دریافتند که فشار خون بالا، بیماری‌ای است که بیشترین تأثیر را از دود آتش‌سوزی‌های جنگلی دارد. سایر بیماری‌ها شامل بیماری قلبی، سکته مغزی، ریتم نامنظم قلب، ذات‌الریه، بیماری انسدادی مزمن ریه و آسم بودند.

محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد که جلوگیری از آتش‌سوزی‌های جنگلی نیز از سلامت عموم محافظت می‌کند.

وی گفت: «آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌توانند هفته‌ها تا یک ماه دامه داشته باشند و دود آلودگی ذرات ممکن است برای مدت طولانی در هوا باقی بماند که ممکن است هوا را حتی پس از پایان آتش‌سوزی جنگلی سمی کند دارد.»

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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۵۹۲۲ مورخ ۱۴۰۴/۷/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای افشین امامی فرزند عزت اله بشماره شناسنامه ۲۳۸۴ صادره از تهران در سه دانگ شناع از شش‌دانگ یک قطعه زمین منجر به مساحت ۲۹۴۷/۶۶ مترمربع در پلاک ۶۶۴۷ فرعی از پلاک ۵۶۷۷ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت رسمی مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردرونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ م/الف ۵۱۶/۳۰۵-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
--	--

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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۲۳۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۷/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم مصومه خجندی فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۸ صادره از رودسر در سه دانگ شناع از شش‌دانگ یک قطعه زمین منجر به مساحت ۲۹۴۷/۶۶ مترمربع در پلاک ۶۶۴۷ فرعی از پلاک ۵۶۷۷ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت رسمی مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردرونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ م/الف ۵۱۷/۳۰۶-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
---	--

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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۸۴۵۶ مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای علی حیدری فرزند عباس بشماره شناسنامه ۲۰۴۰۷۷۲۶۶۴ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین منجر و مصحور با بنای احدائی به مساحت ۱۱۸۸/۳۲ مترمربع در پلاک ۵۶۹۶ فرعی مغزوزی از ۴۸۶- از ۹۲ اصلی واقع درجایان خریداری مع الاوسطه از املاک رسمی آقای علیخان حاج آقای محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردرونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ م/الف ۵۱۸/۳۰۷-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی	
--	--



۷۷۵۵

افقی

۱-از وسایل بهداشتی – گیاهانی را که یاخته‌های آنها یکسان و همانند باشند گفته میشود ۲-شمیلمان مشهور روسی – نابود شدنی – مظهر روشنایی ۳-خم پارچه – پول هلند – نماز بموقع – کلام معتبر ۴-سرباز زدن – برهنه است- قسه و داستان ۵-شهر بزرگ نیبروز – زر سرخ – ردیاب هوایی ۶-خدمتکار سالخورده – روحانی مبارز زمان رضا خان – سرپرست خانواده ۷-استخوان سینه – ورزش سرسره بازی – امر به آمدن ۸-تقویت رادیویی – گازی یرنگ و تند بود که از نشادر و آهک بدست می‌آید – جالیزی ۹-آب روستایی – سدایی کوچک- کشکول گدایی ۱۰-قائم مقام – پرچم – دست شکسته بر گردن ۱۱-سرخن زشت- خربزه خوشبو – سرزنش ۱۲-بازگشت از گناه –آینده – رشته خوش نسا ۱۳-کم مانده تا دیوانه شود – قاطع درخت- بیماری رنگین – یاداشت ۱۴-پپیش مو – سنگ توله شکاری – تفسیر کتاب زند ۱۵- کتابی نوشته جلال آل احمد – خالتی بی همتا

عمودی

۱-دارای مزیت و برتری – از میان بردن ۲-نام قدیم مشهد – نان کاغذی –دعوی زیاده از حد ۳-دوستی و محبت- از شهرهای استان فارس- شهر صنعتی آلمان – پاک از تهمت ۴-یکحرف و هزار عدد – پیش و نزد – آشکار کردن ۵-واحد وزن – روشهای نیکو – در میان ۶-مارکی بر خودرو – قرین و نظیر – آشکار شدن ۷-شکسته و خرد شده – ماندگی – گریز از ترس ۸-کشور عربی – کج خیال و بد نیت- تنهاست ۹-عدد قمری – زبانی که شکر است- خرمافروش ۱۰-ترس و واهمه – کارش زدن سکه است- پرهیزکاری ۱۱-عادل است و از نامهای باری تعالی – انری از توفیل گوته ۱۲-بازگشت از گناه – مظهر روشنایی – کرشمه ۱۳-مفعول بی واسطه – رستگاری – سستی و بیحالی – قبول نشده ۱۴ –پسر – برقرار است- پایتخت انگولا ۱۵-کنایه از طاق و توان بسیار کرده اند – گروگان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

حل جدول شماره پنجل

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