

خبریز شکی

از کلسترول و تری گلیسرید بالا رنج می‌برید؟
این راهکارها برای شماست

به گفته یک متخصص طب سنتی، برخلاف باور عامه مردم، کستورلور یا چربی بدن نیست و بدن به جهت نیاز طبیعی به آن، خود اقدام به ساختن آن چربی می‌کند. در تئوری گسترده هم طبعی به این شکل چربی در بدن است که به واسطه غذا و مواد قندی و نشاسته ای وارد بدن می‌شود. دکتر مجتبی کرابسی، پزشک متخصص طب سنتی می‌گوید: حدود ۸۰ درصد کستورلور خود توسط خود بدن و در یک ساختار می‌شود و فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد آن از غذا دریافت می‌شود و این یک مساله ثابت شده در مورد پزشکی رایج است و مصرف غذاهای حاوی کستورلور مثل تخم‌مرغ یا گوشت به طبعی در اغلب افراد ثابت چندانوی نوعی سطح کستورلور خود ندارد بلکه ممکن کاهش مصرف این مواد باعث تولید بیشتر کستورلور در بدن می‌شود.

♦ دلیل بالا رفتن کلسترول خون چیست؟

برخلاف باور عامه مردم، کستروول ذاتا چربی بدن نیست و بدن به جهت طبیعتی به تولید برخی هورمون‌ها، ساخت و مصرف غشاهای سلولی، تولید ویتامین D و همچنین برای تولید اسیدهای ترشحی، کستروول را نیاز دارد. شرایطی وجود دارد که بدن، کستروول بیشتر از نیاز طبیعی می‌سازد. مصرف زیاد کربوهیدرات و قند، باعث تحریک انسولین و فعال شدن عمل تولید کستروول در کبد می‌شود. کمبود چربی سالم در رژیم غذایی، عامل دیگری است که بدن برای جبران، سنتز کستروول را بالا می‌برد. سنتز در نتیجه استرس، برای ساخت کورتیزول، نیاز به تولید کستروول بیشتر در اثر التهاب مزمن و اسیدهای باقی نیندیز برای ترمیم غشاهای بدن، کستروول بیشتری می‌سازد.

♦ بیماری‌های بالابرنده کلسترول خون

در اثر کم‌کاری تیروئید، متابولیسم پایین آمده و دفع کلستریول از خون هم می‌باشد. در نتیجه بیماری‌های کبد و تغذیه کلستریول خون می‌ماند. بیماری‌های عروق رگ‌های هم هستند که صفرا کلستریول را بالای می‌برند. نکته مهم این‌که اگر کسی دچار اضافه وزن باشد و فشار و قند خون و سایر عوامل سندرم متابولیک را داشته باشد، کلستریول خون هم بالا می‌رود. دست و پاها بلندن درمان کلستریول بالا فقط خوردن قرص آتورواستاتین و آواستاتین نیست بلکه باید تغذیه و سبک زندگی تغییر کند و وزن به حد معادل برسد. کاهش دفع کلستریول خون را قرص چربی، مثل ریشای شملی کند و درمان به حساب نمی‌آید.

♦ از کلسترول بالا باید بترسیم یا نه؟

کلسترول در آزمایش خون در سه بخش گزارش می شود. کلسترول HDL و کلسترول LDL. کلسترول کل هیچ ارزش تفسیری ندارد، یعنی معلوم نیست که بالا بودن کلسترول در بیماری متابولیک و قلبی نشانه چیست. هر چند خیلی پزشکان و بیماران با همین مورد قضاوت می شوند. "کلسترول HDL" نماینده کلسترولی است که از بافت ها به کبد می رود. بالا بودن آن نشانه خوب دور شدن از بیماری قلبی و عروقی است. به همین دلیل معروف به "کلسترول خوب" شده است. اما کلسترول "LDL" نشان دهنده کلسترولی است که از کبد، سرریز شده و به طرف بافت ها می رود. بالا بودن آن نشانه خطر بیماری قلبی عروقی ناشی از اختلال متابولیک است. به همین دلیل معروف به "کلسترول بد" شده است. بالا بودن LDL می تواند به خطر ابتلا به بیماری های مزمن تر کلسیرید و روماتیسم، رگ های گرفت که این کار باید توسط پزشک ماهر تفسیر شود.

منبع: همشهری

عواملی که نشانه مشکلات جسمی یا روانی در سالمندان است



مشکلات قلبی عروقی) و سلامت روان (مانند افسردگی یا اضطراب) وضعیت بدتری داشتند.

متخصصان مرگومیر ناشی از همه علل را هم بررسی و میان دیر خوردن صبحانه و خطر بالاتر مرگ هم ارتباطی مشاهده کردند. به طوری که هر یک ساعتی که شرکت‌کنندگان، خوردن صبحانه را پس از ۷:۳۰ صبح به تأخیر می‌انداختند تا ۸ ساعت یا بیشتر شوند.

۱۱ درصد افزایش خطر مرگ در طول دوره ۳۴ ساله مطالعه حاصله بودند. هرچند علت دقیق این ارتباط هنوز روشن نیست اما زمان صرف جاسانه می‌تواند بازتابی از تغییرات فیزیوپاتولوژیک مانند کاهش اشتها، سبکجایی، خستگی و یا مشکلات سلامتی باشد که از جا برخاستن و شروع روزانه دشوار می‌کنند؛ بنابراین تغییرات فوق می‌توانند

شاخصی حساس از سلامتی کلی سالمندان باشد. به عنوان مثال، فردی با ناراحتی قلبی ممکن است صبحها به سختی بیدار شود یا نتواند برای خواب صبحانه آماده کند و این امر صرف این وعده و از عقب بیندازد. از سوی دیگر، زمان خوردن صبحانه می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را هم تحت تأثیر قرار دهد. خوردن دیر هنگام وعده‌ها باعث می‌شود دریافت مواد مغذی به زمانی موثر شود که حساسیت به انسولین پایین‌تر می‌باشد. این تغییرات در حال افزایش است. این تغییرات ملاتونین در حال افزایش است. این تغییرات

ساعت‌های بیولوژیکی در تغذیه (Chrononutrition)،

ساخه‌ای نوظهور در علوم تغذیه است که به زمان‌بندی عده‌های غذایی و اثر آن بر سلامتی می‌پردازد.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که مان‌بندی برای صرف وعده‌های غذایی که با افزایش سن تغییر می‌کند، می‌تواند بازتاب‌دهنده تغییراتی در وضعیت سلامتی سالمندان باشد؛ به‌ویژه صرف پرنهنگ صبحانه ممکن است نشانه مشکلات جسمانی یا روانی پنهان باشد و حتی با افزایش خطر مرگ سالمندان مرتبط دانسته شده است.

این دسته از مطالعات که از دهه ۱۹۷۰ آغاز شده، نشان داده‌اند که زمان غذا خوردن می‌تواند بر میزان سوخت‌وساز بدن و مرگ‌ومیر اثر بگذارد.

بر اساس این پژوهش‌ها روی حیوانات، مصرف غذای پرچرب در زمان‌های غیرمعمول شبانه‌روز (مثلاً ساعات استراحت) نسبت به زمان‌های معمول روزانه بیشتر باعث تجمع چربی می‌شود. برخی مطالعات روی سگ‌ها هم میان غذا خوردن دیر هنگام با کاهش برخی مداخلات کاهش وزن، افزایش شاخص توده بدنی، اختلال در تحمل گلوکز و تغییرات هورمونی تباطؤ گزارش کرده‌اند.

این یدیده از نظر زیستی مهم است، چرا که

عده‌های غذایی نقش سیگنال محیطی را ایفا می‌کنند. رستم شبانه‌روزی عقیده به فاه‌های متابولیک را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اختلال در این هم‌تراز می‌تواند به بروز بیماری‌های متابولیک، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و حتی افزایش سرگومیر بینجامد. در این میان اسامندان به دلیل تغییرات رفتاری و اداه‌ها (مانند خواب یا پیداری زود هنگام)، بروز بیماری‌های مختلف، خستگی، مشکلات دهان و دندان، آلودگی بدن، دشواری در بلع و گاه تغییرات محیطی ناشی از زندگی با انتقال به مراکز رفتاری در برابر بیماری‌ها مناسب صرف غذا آسیب‌پذیرترند.

به گزارش «مُنزه‌لث»، یک مطالعه جدید به بررسی پزشکی ارتباطات طبیعت (Nature Communications Medicine) منتشر شد. داده‌های سلامت ۲۶۹۵ فرد ۲۲ تا ۹۱ ساله در انگلیس را بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۷ بررسی کرده است. نتایج نشان می‌دهد هرچه سن افراد بالاتر برود، احتمال اینکه صحنه و شام را در دیرتر ترک کنند، بیشتر و بازه زمانی غذا خوردن روزانه‌شان متفاوت‌تر می‌شود. این حال کلیه کسانی که صحنه را در دیرتر می‌خورند از نظر سلامت جسمانی (مانند اختلالات

خبرها از عالم علم

افزایش مصرف کافئین در دانش‌آموزان و پیامدهای سلامت آن



مدیرکل فرآورده‌های غذایی
امیدنی سازمان غذا و دارو با
پارچه به افزایش مصرف کافئین
نابان دانش‌آموزان گفت: مصرف
یمنی‌های انرژی‌زا، قهوه، نوشابه‌های
دار و شکلات‌های صنعتی می‌تواند
رات منفی بر سلامت جسمی و
ی نوجوانان داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر عبدالعظیم بهفر بیان کرد: مطالعات علمی نشان دهد مصرف بیش از حد کافئین باعث اختلال خواب، افزایش اضطراب و برآری، بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب، کاهش جذب کلسیم و حتی اودابستگی می شود. این مسائل می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان سلامت عمومی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد.

[illegible]

علائم قلبی در زنان مبهم تر و خاموش تر
از مردان است

مختص قلب و عروق به علائم هشداردهنده بیماری‌های قلبی اشاره و گفت: بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در ایران و ن هستند و بسیاری از بیماران به دلیل نادیده گرفتن نشانه‌های اولیه به پزشک مراجعه می‌کنند.

طاهره صادقی، متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه
پزشکی البرز با اشاره به شایع‌ترین علل هشداردهنده توضیح داد: درد
شمار در ناحیه قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق شدید، تپش غیر طبیعی
و احساس ضعف یا خستگی غیر معمول از جمله نشانه‌هایی است که
در سدها گرفته شود. بروز این علل به‌ویژه هنگام فعالیت بدنی یا استرس
نمی‌تواند نشانه قلبی یا سایر مشکلات جدی باشد.

صادقی درباره تفاوت بیماری‌های قلبی در زنان و مردان توضیح داد: در آن معمولاً علامت غالب، درد یا فشار شدید در ناحیه قفسه سینه است. ممکن است به بازوی چپ، گردن یا فک انتشار پیدا کند. این علائم در آن بیشتر واضح و کلاسیک هستند و معمولاً با تعریق سرد و تنگی نفس همراه می‌شوند.

اما در زنان وضعیت متفاوت است بسیاری از زنان به جای درد شدید به سینه، علائمی مبهم‌تری نشان می‌دهند.

منبع: وزارت بهداشت

[illegible]

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی ماده ۳ قانن و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۷۶۹۷/۱۰۵۸۰۳۰۱۰۴۰۶۲۰۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ هیأت اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در احدینتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامراس متقاضی خانم زهره دلیرزانی فرزند محمدحسین پشماره شاننامه ۱۷۰۴ صادره از سبزوهار به شماره ۱۰۳۲۲/۱۰۳۲۲-۱۴۰۳ که شش دانگ یک قطعه زمین با پتای ادکلنی به مساحت ۳۳۵ مترمربع بر پلاک ۲۹۰۷ رقم پروژری در قسمتی از پلاک ۱۶۳۱ قرصی از ۷۵ اصل واقع در کلبا از محل تخلیف شخصیات محترم مجرز گردیده است لذا به منظور اطلاع و رفع مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود مردوسروستی که اشخاص نیست به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامت اعتراض خودرا بی این اداره رسید و سپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ انتشار اعتراض دادخواست خود را مصلح قضایی تقدیم نمایند دیهیی است در صورت انتقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت داده خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - محمد تقی ترقی

الف/۵۱۳/۹۷۵-ش

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۰۱۱۳/۳۷۱۸۰۰۰۱۳ - ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت حوزه ثبت ملک اداره سه اهواز صرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سکیه حیدری فرزند علی شماره شناسنامه ۱۷۴۰۹۳۳۸۵۷ صادره از اهواز در شش دانگ یک با ساختمان به مساحت ۹۰۳۸۵۷ متر مربع در قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۱۵۸۰ پایتانه واقع در بخش ۴ اهواز پشانی خینه علی قریب از خریداری از ملک رسمی آقای مجید میرز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مردم و دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به وصول سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند بتوانند از تاریخ انتشار این آگهی سه مدت دو ماه اعتراض خود را بر این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳

رئیس ثبت اسناد و املاک اداره سه اهواز -
فرهاد نمرت اله

شماره: ۰۰۱۱۱۱۱/۹۷۷-ش

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۱۲۱۳۱۴۱۵



شماره جدول ۷۸۱۲

افقی

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۱۲۱۳۱۴۱۵

۱- تعویض کردن - عملیات پیروزمندانه

۲- رزمندگان اسلام با رمز یا (هرا)س) در

۳- نخستین ساعت سال ۲- نوعی از یاقوت سرخ

۴- بطور ناگهانی ۳- نوشته پشت پاکت پستی

۵- از بیماریهای پوستی - زینگر - اسب آذری

۶- ۴- سر و سامان - مظهر بی-آزاری - آغاز

۷- بیابان - نوعی کشت ۵- حرف گزینش - شهر

۸- مرزی گیلان - یار ایرانی حضرت رسول (ص)

۹- وسیله ساز - خانه یی در بیلاق - اسب سفید

۱۰- ۷- از اوراق بهادار - از جانوران خوش پوست -

۱۱- نفس بلند ۸- خیزران - شهری در استان زرخیز

۱۲- مادر ترک زبان ۹- عزیز عرب - ترس عقوبت

۱۳- دادن - قبول خواهش ۱۰- باریک اندام و قلمی

۱۴- تلوین شده - دود عربی ۱۱- به سمت چپ

۱۵- مایل شدن - صدای گریه - بالای انگلیسی

جنگ قادیان ۱۳- رودی - از اروپا - از حروف استروا

- ریسمان دلو - کشور کاملابی طرف ۱۴- پارومتر

- از حد که بگذرد سرو کله نمی ماند ۱۵- سرمایہ

و اصل پول - از جنگهای نادری

عمودی

۱- زرد و بند کردن - پولی که بابت نوشتن پرداخت میشود

۲- سست و ناپایدار - پیدا و آشکار ۳- روان ساختن - چه بسیار - خانه انسان نخستین - آخرین نازی ۴- وسیله کشاورزی - برف و باران از اوست- برادر مرگ- بانگ و صدا ۵- دشمن سخت- پوست جوزبویا - پارچه‌یی که با آن دست و رو را پاک کنند ۶- مبدأ تاریخ اسلامی - عنوانی برای گیاهه قدومه - سازمان فضایی امریکا ۷- آهنگی از موسیقی قدیم - از هنرهای هفتگانه - رطوبت ۸- شتابزده - صنعت تولید نخ - امیدواری ۹- تارشیدن - میوه مربایی - آهسته ۱۰- برقرار است- روان ساختن - جایز و روا ۱۱- دایره المعارف فرانسه - پس دادن وام - حرف پی برده ۱۲- جنگ و جدال - زبانه آتش - بندی برپای اسب- قطع مسافت کردن ۱۳- میوه پاییزی - از چنین جایی ترس به خود راه ندهید - پدر آذریها - همیشه برهنه‌یی که همه را می پوشاند ۱۴- از بنادر نفتی ایران - به نظر نمی آید ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتان‌ی و ابریشمی معروف- مجموع کار کتان یک اداره

حل جدول شماره قبل

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