

خبرها از عالم علم

هشدار مقام‌های بهداشتی اروپا نسبت به شیوع

آنفلوآنزا

مقام‌های بهداشتی اروپا از افراد در معرض خطر می‌خواهند هرچه زودتر برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند.
به گزارش ایسنا، مقام‌های بهداشتی در اروپا خود را برای فصل سخت آنفلوآنزا آماده می‌کنند زیرا یک سویه ویروسی جدید به‌طور «غیرمعمول زودهنگام» در سراسر این پلوک در حال گسترش است.
طبق گزارش تازه مرکز اروپایی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها (ECDC) که اتحادیه اروپا، ایسلند، لیختن‌اشتان و نروژ را پوشش می‌دهد، مقام‌ها موارد آنفلوآنزا را سه تا چهار هفته زودتر از دو سال گذشته شناسایی کرده‌اند.به گفته این نهاد، یک سویه تازه از آنفلوآنزای A با نام زیرشاخه H۳N۲ محرک گسترش ویروس است. این همان واریانتي است که در کشورهایی مانند انگلیس نیز مشاهده می‌شود؛ جایی که همچنین نشانه‌هایی از فصلی زودتر و سخت‌تر آنفلوآنزا دیده شده است.

به گزارش یورونیوز، ECDC توصیه کرد که واکسیناسیون «بدون تأخیر» برای سالمندان، زنان باردار، افراد دارای مشکلات مزمن سلامت یا با سیستم ایمنی تضعیف‌شده، کارکنان حوزه سلامت و کسانی که در مراکز مراقبت طولانی مدت یا سایر محیط‌های جمعی زندگی می‌کنند، انجام شود.



سبزیجات عامل کاهش فشارخون هستند



دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف سبزیجات نه تنها فشارخون را بالا نمی‌برد، بلکه به کاهش و کنترل آن کمک می‌کند.
به گزارش وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، اعلام کرد: سبزیجات نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند بلکه نقش مهمی در کاهش و کنترل آن دارند.
براساس این گزارش، سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرایند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند.به گفته کارشناسان این دفتر، پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالبدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود و همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می‌دهد. منیزیم موجب در سبزیجات نیز به‌عنوان یک بازدارنده طبیعی انقباض عضلات صاف و گشادکننده عروق، در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون نقش مؤثری دارد.این گزارش می‌افزاید: پلی‌فنل‌های گیاهی موجود در سبزی‌ها دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و گشادکنندگی عروق هستند و مصرف آن‌ها در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق اهمیت دارد. همچنین ویتامین C با افزایش سنتز اکسید نیتریک و بهبود عملکرد اندوتلیال، در کاهش فشارخون مؤثر گزارش شده است.
مطالعات بالینی نشان می‌دهد دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به‌طور قابل توجهی فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهد.

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۴ (تیر – مرداد – شهریور)

طبق ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۶ و ۵۹ آیین نامه در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۴ از پخش های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ حوره ثبت شهرستان شنگین‌شهر که تقاضای پذیرش ثبت بعمل آمده بشرح ذیل آگهی می گردد.

از پخش ۱۱ حوره ثبت شنگین شهر

۲۲ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای کاموس مقدم عیسی لو فرزند خسرو، ششادنگ زمین مزروعی دیمی به مساحت ۰۸۰۸ مترمربع.
۳۳ فرعی مفروزه از ۲۸ اصلی آقای کاموس مقدم عیسی لو فرزند خسرو، ششادنگ زمین مزروعی دیمی به مساحت ۰۳۴۰۳۴ مترمربع.

از شماره های فرعی قریه اولما پلاک ۵۲ اصلی

۲۷۱ فرعی مفروزه از ۵۲ اصلی آقای محمدکریم مهرنگ قوشه سفلی فرزند اسمی خان، نسبت به مقدار ۳ فلس و ۰۵۰۳۰۵ فیلته مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک باب انباری به مساحت ۰۵۴۰۸ مترمربع.
۲۷۲ فرعی مفروزه از ۵۲ اصلی آقای محمدکریم مهرنگ قوشه سفلی فرزند اسمی خان، نسبت به مقدار ۳ فلس و ۰۵۰۳۰۵ فیلته مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۰۳۳۰۱۱ مترمربع.

از شماره های فرعی قریه قره چی سفلی پلاک ۵۶ اصلی

۱۳۷ فرعی مفروزه از ۵۶ اصلی آقای یوسف نوظهور قوجه بیگلر فرزند یوک ، نسبت به مقدار ۵ خردل و ۵۱ فیلته مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ زمین مزروعی به مساحت ۰۴۷۰۱۰۵ مترمربع از مالکیت اولیه ی قدرت نوظهور.

۴۳ فرعی مفروزه از ۵۶ اصلی آقای یوسف نوظهور قوجه بیگلر فرزند یوک ، نسبت به مقدار ۵ خردل و ۵۱ فیلته مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ زمین مزروعی به مساحت ۰۱۱۰۲۳۰۱۱ مترمربع از مالکیت اولیه ی قدرت نوظهور.

از شماره های فرعی قریه جغتای پلاک ۲۵ اصلی

۱۳ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای میلاد دوامی فرزند علی و خانم زهرا نوایب فرزند توکل (هر کدام ۳ دانگ مشاع) ، نسبت به مقدار ۱۲ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ زمین مزروعی به مساحت ۰۳۱۰۴۸۹۰۰۳ مترمربع از مالکیت اولیه ی محمد دوامی.
۱۶ فرعی مفروزه از ۷۵ اصلی آقای میلاد دوامی فرزند علی و خانم زهرا نوایب فرزند توکل (هر کدام ۳ دانگ مشاع) ، نسبت به مقدار ۱۲ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ زمین مزروعی به مساحت ۰۰۷۰۲۳۶۱۰۵ مترمربع از مالکیت اولیه ی لعللی دوامی.

از شماره های فرعی قریه قره قیه پلاک ۸۸ اصلی

۴۸ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای علی درخشان قره چی فرزند الهویردی ، نسبت به مقدار ۳ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۲۱۰۳۸۰۲۲ مترمربع از مالکیت اولیه ی الله ویردی درخشان.

۴۹ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای علی درخشان قره چی فرزند الهویردی ، نسبت به مقدار ۳ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۹۸۲۰۴۳ مترمربع از مالکیت اولیه ی الله ویردی درخشان.

۵۰ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای سوسن درخشان قره چی فرزند الهویردی ، نسبت به مقدار ۳ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۱۱۴۳۸۰۹۱ مترمربع از مالکیت اولیه ی الله ویردی درخشان.

۵۱ فرعی مفروزه از ۸۸ اصلی آقای حسن درخشان قره چی فرزند الهویردی ، نسبت به مقدار ۳ شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۱۹۰۲۷۰۱۶ مترمربع از مالکیت اولیه ی الله ویردی درخشان.

از شماره های فرعی قریه (کلی پلاخی) زرگر پلاک ۱۰۱ اصلی

۱۲۲ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۲۱۲۴۰۱۹ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

۱۳۳ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۴۴۹۰۲۸ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

۱۲۴ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۱۹۷۰۳۴ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

۱۲۵ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳۱۷۴۰۳۶ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

۱۲۶ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۱۱۳۵۰۳۵ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

۱۲۷ فرعی مفروزه از ۱۰۱ اصلی آقای بهزاد نصیری زرگر فرزند عیسی ، نسبت به مقدار دو شمیر مشاع ۹۶۱۲ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۲۳۸۰۰۱۷ مترمربع از مالکیت اولیه ی نصرت نصیری.

از شماره های فرعی قریه قریه ولیو پلاک ۱۰۶ اصلی

۷۲ فرعی مفروزه از ۱۰۶ اصلی آقای مهری فرزند محمدابراهیم و رحمن مهری فرزند فرهاد (هر کدام ۳ دانگ مشاع) ، نسبت به مقدار ۳ شمیر و ۱ فلس مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۱۲۷۸۰۱۲ مترمربع از مالکیت اولیه ی مختار بالایی.

آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم!



استفاده مستقیم از یخ یا کیف آب گرم برای مدت طولانی صحیح نیست. بهتر است کمپرس داخل پارچه تمیز پیچیده شود تا قرمزی و ورم سریع‌تر فروکش کند.
این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: اگر محل تزریق به جای بهبود دچار علائمی چون افزایش تورم، ادامه دار شدن تب کودک و مشاهده ترشحات چرکی شد، والدین لازم است به مرکز بهداشت محل نزدیک زندگی مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم انجام شود.

عوارض برخی واکسن ها

عضو هیأت علمی گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره واکسن‌های خاصی توضیح داد: برخی واکسن‌ها مانند «ب ث ژ» که در بدو تولد تزریق می‌شود، ممکن است باعث ایجاد جوش یا زخم در محل تزریق شوند و حتی ترشح مختصری داشته باشند.
ویژشفر تصریح کرد:داین واکنش‌ها طبیعی هستند و نیازی به درمان خاص، پماد یا قرار دادن کمپرس گرم و سرد ندارد، دستشویی معمولی با آب و صابون کفایت می‌کند و محل تزریق واکسن به مرور بهبود می‌یابد.
وی درباره واکسن‌های پنج‌گانه و سه‌گانه نیز گفت:عوارض این واکسن‌ها شامل تب، ورم محل تزریق، درد و بی‌قراری کودک است که ممکن است روی شیر خوردن او اثر بگذارد.

قبل از مراجعه به مرکز بهداشت، هیچ

داروی مسکنی نباید به کودک داده شود

ویژشفر با تاکید بر اینکه قبل از مراجعه به مرکز، هیچ داروی مسکنی نباید به کودک داده شود، بیان کرد: امن‌ترین روش کاهش درد، استفاده از قطره یا شربت استامینوفن بعد از تزریق و بر اساس وزن کودک است که معمولا دو برابر وزن کودک به او داده می‌شود؛ در صورت عدم تب، می‌توان مصرف دارو را قطع کرد.
وی ادامه داد:در ۲۴ ساعت اول پس از تزریق، می‌توان کمپرس سرد روی محل تزریق قرار داد، اما

آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم!

بعد از واکسیناسیون را شامل برقراری تماس پوست به پوست مادر و کودک یا ننگ داشتن کودک در اغوش شیرخواران، نکات کاربردی و علمی مراقبت قبل و بعد از تزریق واکسن را تشریح کرد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: واکسیناسیون، خط اول پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های کشنده کودکان است و والدین نباید به دلیل نگرانی از عوارض واکسن ها و یا باورهای که پایه و اساس علمی ندارند، این اقدام حیاتی را به تأخیر اندازند.

♦ اگر به هر دلیل تزریق واکسن کودک یا نوزاد به تعویق افتاد، راهکار چیست؟

ویژشفر با تاکید بر اینکه هیچ واکسنی نباید زودتر از موعد مقرر تزریق شود در خصوص تأخیر در واکسیناسیون کودکان و نوزادان گفت: در مراکز بهداشتی، تاریخ واکسن‌ها معمولا روی کارت کودک یا مداد نوشته می‌شود و به والدین یادآوری می‌شود که در چه تاریخی برای ثبوت بعدی مراجعه کنند.

وی افزود:فراموش کردن تاریخ واکسن هیچ مشکل یا واکنش منفی برای کودک ایجاد نمی‌کند و والدین همواره مورد تکریم قرار می‌گیرند در صورت بروز هر مورد خاص، والدین می‌توانند به مرکز بهداشت نزدیک سن کودک و واکسن‌های عقب‌افتاده، اقدامات لازم را انجام دهند و جای هیچ نگرانی نیست.

♦ باور های اشتباه درباره تزریق واکسن ها

ویژشفر درباره برخی باورهای اشتباه والدین پس از تزریق واکسیناسیون توضیح داد: برخی والدین تصور می‌کنند که بعد از تزریق واکسن نباید کودک یا نوزاد خود را حمام کرد اما باید گفت این فرضیه هیچ اثبات علمی ندارد و حمام کردن بعد از واکسن هیچ مشکلی برای کودک ایجاد نمی‌کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، به گفته وی، اگر کودک قبل از واکسن تب داشت یا حالت مساعد نبود، والدین می‌توانند تا بهبود وضعیت او صبر کنند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: در واکسن‌هایی مانند MMR مراقبت خاصی لازم نیست و معمولا واکنش شدیدی ایجاد نمی‌شود؛ در صورت خونریزی محل تزریق، فشار معمولی روی محل کافی است و نیاز به فشار شدید یا ماساژ دادن نیست، زیرا فشار زیاد ممکن است گریه کودک را طولانی‌تر کند.

خبر پزشکی

آقایانی که در ۴۰ و ۵۰ سالگی به سر می برند

بخوانند



دهه ۴۰ و ۵۰ زمانی است که بسیاری از مشکلات پنهان سلامتی خودش را نشان می‌دهد. با چند تغییر ساده اما مهم می‌توانید خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات جدی دیگر را کاهش دهید.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از webmd، اگر ورده دهه ۴۰ یا ۵۰ شده‌اید، این نکات می‌تواند تفاوت بین یک زندگی سالم و مشکلات جدی پزشکی باشد:

۱. استرس زدایی کنید

برای بسیاری از مردان، دهه‌های ۴۰ و ۵۰ دوره‌ای پر از فشار شغلی، مالی و خانوادگی است؛ دوره‌ای که می‌تواند سطح استرس را به‌شدت افزایش دهد.استرس یکی از عوامل مهم خطر برای بیماری قلبی است، بیماری‌ای که معمولا مردان را زودتر از زنان درگیر می‌کند و در سنین ۴۵ تا ۵۴ سالگی قاتل شماره یک مردان است.

اکنون بهترین زمان برای پیدا کردن راه‌های مدیریت استرس است: ورزش منظم، یوگا، مدیتیشن، یا شرکت در کلاس‌های کنترل استرس.

۲. مراجعه به پزشک را پشت گوش نیندازید

بسیاری از مردان عادت ندارند به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنند. اما در میانسالی، این عادت باید جدی گرفته شود.چکاپ‌های دوره‌ای می‌تواند مشکلات پنهان بدن را زودتر از آنچه فکر می‌کنید آشکار کند و از بیماری‌های جدی جلوگیری کند.

۳. مراقب چربی شکمی باشید

با افزایش سن، تجمع چربی در ناحیه شکم در مردان شایع می‌شود. اما این فقط یک‌مسئله‌ظاهر نیست.چربی‌شکمی یکی‌از‌قوی‌ترین‌پیش‌بینی‌کننده‌های بیماری قلبی و دیابت است، حتی قوی‌تر از چاقی کلی بدن.

حفظ وزن سالم و فعالیت بدنی منظم از ضروریات این دوره سنی است. **۴. آزمایش‌های غربالگری مهم را فراموش نکنید**

کلسترول:همه مردان بالای ۲۰ سال باید هر ۵ سال یک‌بار کلسترول خون خود را چک کنند.

گلوکز خون:از سن ۳۵ سالگی باید وضعیت قند خون برای تشخیص پیش‌دیابت یا دیابت بررسی شود.

فشار خون:دربراه فاصله مناسب برای غربالگری فشار خون از پزشک خود سؤال کنید.

سرطان روده بزرگ:غربالگری از سن ۵۰ سالگی توصیه می‌شود؛ و اگر ریسک بالایی دارید باید زودتر انجام شود.



شماره جدول ۷۸۴۹

افقی

۱-بازگشت از گناه - از شهرهای ساحلی شمال کشور -شهری در ایران - حیوانات بارکش- بیماری ۳-هنوز ادب نشده - از برادران حضرت یوسف- پیشش مو - عید ویتنامی‌ها ۴-کدو در گویش تازی - صورت درد - شاداب و باطراوت۵-آواز دهنده غیبی - پهلو و کنار - فرزند آدم ۶-بدسرشت- تازه راه افتاده - غلام است ۷-تیر و قاطع - گذرگاه سیل - از ویتامینها ۸-ته جهنم - چتر نجات- درختی با چوب سخت و خوشبو ۹-ز طاقچه‌ها - بارزادنه کردن - خط و دیوانگی ۱۰-ستاره - جای با صفا و خرم - دفتر بغلی ۱۱-فرقه بی مذهبی در عربستان - کم پیدا می‌شود - از قدیم با گل ندیم است ۱۲-اعتداد - خانه بی پنجره - صدای آهسته ۱۳-گل ته جوی - دندان نیش- راه‌های راست- عریان است ۱۴-سرباز دزن - از هفت قلم آرایش قدیم - سلطان دویسای جنگل ۱۵-قوی‌ترین شیریه همنمی - راین غده در دستگاه گوارش تولید می‌کند - خواهر و برادر غیرواقعی

عمودی

۱-از شهرهای استان فارس- اثری از گراهام گرین ۲-پلکان سیار - خوشی و آسایش زندگی- ۳-عرب ۳-هنوز ادب نشده - مربی کودک بزرگان - دوباره کاری - زیاده طلبی ۴-چه بسیار - اندیشه - پرفروغ است۵-از پرندگان خوش گوشت- کلاه تمام لبه - نگهبان چماق تفره یی ۶-بازار پرخریدار - رستنج و سره کننده - خنده آهسته ۷-دود عربی - جاده فولادین - حرف همراهی عرب۸-آوازی از عالم غیب- چراغ پرنوری است- تختخواب کودک ۹-از ورزشها - از وسایل کار گلکار است- سیاستگر ۱۰-وظیفه و مستمری - خواتر - مرکبدان ۱۱-از شهرهای استان فارس- یکی از نوشته‌های جان اشتاین ی۱۲-تربیت آموخته - دوستانگ آسیا - گردن اوپز شتر ۱۳-همیشه با خورد آمده - سود ناشیاست- سرفراز است- عزت جاهلانه ۱۴-آسمون جل معروف- لوازم احتیاطی - خوشبخت و خوش گذران ۱۵-اضطراب و تشویش- سبز شدنی

از شماره های فرعی قریه نقدی علیا پلاک ۱۳ اصلی

۱۲۸۰ فرعی مفروزه از ۱۳ اصلی آقای محرم نظری فرزند محسن ، نسبت به مقدار ۲۱ شمیر و شصت صدم یک شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۰۱۳۸۱۰۸۵ مترمربع از مالکیت اولیه ی عوض نظری.
۱۲۸۱ فرعی مفروزه از ۱۳ اصلی آقای محرم نظری فرزند عوض ، نسبت به مقدار ۲۱ شمیر و شصت صدم یک شمیر مشاع از ۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۰۹۳۱۱۰۸۸ مترمربع از مالکیت اولیه ی عوض نظری.
۱۲۸۲ فرعی مفروزه از ۱۳ اصلی آقای محرم نظری فرزند عوض ، نسبت به مقدار ۲۱ شمیر و شصت صدم یک قطعه باغ به مساحت ۰۹۶ شمیر ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۰۳۴۰۳۴۰ مترمربع از مالکیت اولیه ی عوض نظری.

ادامه در صفحه ۴