

خبرها از عالم علم

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری؛

آنفلوانزا در کودکان را جدی بگیرد



متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی فسا با تأکید بر قدرت بالای سرایت ویروس آنفلوانزا، نسبت به لزوم توجه جدی خانواده‌ها به علائم این بیماری در کودکان هشدار داد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر زهرا منصوری، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی فسا گفت:ویروس آنفلوانزا اغلب از طریق عطسه یا سرفه از کودکی به کودک دیگر منتقل می‌شود و به دلیل قدرت بالای انتقال، شیوع آن در میان کودکان بسیار سریع است.

وی افزود: آنفلوانزا یک عفونت ویروسی بسیار مسری است که از راه تنفس وارد بدن شده و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.این بیماری حتی قبل از شروع علائم در فرد مبتلا، به دیگران سرایت می‌کند و خطر انتقال آن حدود ۵ تا ۷ روز ادامه دارد.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه آنفلوانزا می‌تواند پیش از بروز علائم پخش شود و به همین دلیل گسترش آن سریع‌تر و آسان‌تر است، اظهار کرد:معمولا آنفلوانزا در کودکان کمتر از یک هفته طول می‌کشد، اما برخی کودکان به نوع شدیدتر این بیماری مبتلا شده و نیاز به بستری و درمان در بیمارستان دارند.

دکتر منصوری با اشاره به اینکه آنفلوانزا شایع‌ترین بیماری در فصل‌های پاییز و زمستان است، گفت: تب بالا، بدن‌درد و سرفه از مهم‌ترین علائم این بیماری هستند و در برخی موارد، آنفلوانزا می‌تواند منجر به عفونت ریه شود که در صورت عدم درمان به‌موقع و مناسب، حتی خطر مرگ را به دنبال دارد.

وی همچنین خاطرنشان کرد: ویروس آنفلوانزا می‌تواند برای مدت کوتاهی روی سطوح مختلف زنده بماند؛ از جمله دستگیره درب، اسباب‌بازی‌ها، تلفن همراه، تبلت، خودکار و مداد، ظروف غذا و نوشیدنی. این متخصص بیماری‌های عفونی تصریح کرد: اگر کودکی سطحی را لمس کند که پیش‌تر توسط کودک دیگری آلوده شده و سپس دست خود را به دهان، بینی یا چشم بزند، احتمال ابتلا به ویروس آنفلوانزا افزایش می‌یابد.

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 رای شماره ۱۴۰۸/۳۳۶۶۱/۰۵۸۳/۰۵۸۳ مورخ: ۱۴۰۶/۰۳/۰۸ مورخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۷/۰۸ حیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم رحیمه اعلانی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۲۸۷ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۰۹۰۹۱۳۴ در چهار و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مشجر با پتای احدثی به مساحت ۷۰۴/۸۵ مترمربع در پلاک ۶۰۴ فرعی مفروز و مجریز شده از پلاک ۲۱۵ فرعی از ۶۱ اصلی واقع در چشمه اعلا از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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: ۱۴۰۴/۰۹/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶
م/الف ۱۴۸۸/۸۱۰-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی**

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 رای شماره ۱۴۰۸/۳۳۶۶۲/۰۵۸۳/۰۵۸۳ مورخ: ۱۴۰۶/۰۳/۰۸ حیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حسین قاضی فرزند رحمت اله بشماره شناسنامه ۳۱۷۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۸۸۷۲۲۲۷ در یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مشجر با پتای احدثی به مساحت۷۰۴/۸۵ مترمربع در پلاک ۶۰۴ فرعی مفروز و مجریز شده از پلاک ۲۱۵ فرعی از ۶۱ اصلی واقع در چشمه اعلا از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست 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: ۱۴۰۴/۰۹/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶
م/الف ۱۴۸۸/۸۱۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی**

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 رای شماره ۱۴۰۸/۳۳۶۶۲/۰۵۸۳/۰۵۸۳ مورخ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ حیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مجیهی حسینی فرزند غلام رضا بشماره شناسنامه ۷۶۹ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۳۰۱۸۹۵۸ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۹۹۸/۹۴ مترمربع در پلاک ۶۲۳۳ فرعی اصلی مفروز و مجریز شده از پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان خریداری از مالک رسمی آقای محمد کاظم یعقوبی تربتی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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: ۱۴۰۴/۰۹/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶
م/الف ۱۴۸۸/۸۱۹-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی**

زمستان سلامت مبتلایان به دیابت را تهدید می کند



معنی نیست که دهان شما خشک است بلکه به این دلیل رخ می‌دهد که مقدار زیاد گلوکز، آب را از بدن خارج می‌کند و بدن به کم‌آبی مبتلا می‌شود. این علامت به‌طور قابل‌توجهی در طول شب یا اوایل صبح تشدید می‌شود.

♦ **تکرر ادرار، به خصوص در شب**

کلیه‌ها به دلیل قند خون بالا باید بیشتر کار کنند تا گلوکز اضافی خون را از بین ببرند. این مورد موجب تکرر ادرار، به خصوص در شب می‌شود. اگر چندین بار برای رفتن به سرویس بهداشتی از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است یک علامت هشدار اولیه از افزایش سطح قند خون باشد.

♦ **خشکی و ضعف مداوم**

بسیاری از افراد در زمستان خسته می‌شوند و این کمبود مداوم انرژی را نباید نادیده گرفت. قند خون بالا موجب خواهد شد که گلوکز به سلول‌های بدن نرسد، از این رو سطح انرژی پایین می‌آید. این مورد ممکن است به شیود قدرت، خشکی و عدم تمرکز در طول روز منجر شود.

♦ **تاری دید**

قند خون کنترل نشده می‌تواند خود را به صورت تاری دید یا عدم وضوح نشان دهد. افزایش گلوکز موجب تغییر

در مایع چشم و در نتیجه اختلال در تمرکز می‌شود به همین دلیل برخی افراد در خواندن یا دیدن با مشکلاتی روبرو می‌شوند. بینایی ممکن است به محض بازگشت سطح قند به حالت عادی بهبود یابد، اما مشکلات مکرر باید از نظر پزشکی مورد بررسی قرار گیرند.

♦ **بهبود آهسته زخم‌ها و عفونت‌های مکرر**
هنگامی که بریدگی‌ها، زخم‌ها یا کبودی‌ها به آرامی بهبود می‌یابند، می‌تواند نشانه قند خون بالا باشد. گلوکز بالا سیستم ایمنی را تضعیف و بدن را مستعد عفونت می‌کند. این امر ممکن است فرد را در معرض خطر عفونت‌های پوستی، ادراری و تنفسی در طول زمستان قرار دهد.

♦ **چه زمانی باید قند خون خود را بررسی کنید؟**

در صورت بروز مکرر چنین علائمی، لازم است سطح قند خون بررسی شود. در طول زمستان، افراد مبتلا به دیابت باید قند خون خود را بیشتر کنترل کنند و به افرادی که دیابتی نیستند اما علائم دیابت را نشان می‌دهند نیز توصیه می‌شود برای آزمایش و مشاوره به پزشک مراجعه کنند.

♦ **چگونه سطح قند خون را در زمستان کنترل کنیم؟**

سیات هلت گزارش کرد، با انجام فعالیت‌هایی در داخل خانه، فعال باشید، وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید، شیرینی زیاد مصرف نکنید، آب زیادی بنوشید و آب بدن را حفظ و همچنین با استرس مقابله کنید و بخوابید. تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند برای حفظ سطح طبیعی قند خون در طول دوره زمستان استفاده شود.

مصرف زیاد «میوه خشک» قند خون را بالا می‌برد

به افزایش قند خون شود.

به طور مثال، دو عاشق غذاخوری کشمش معادل یک واحد میوه محسوب می‌شود و حدود ۱۵ گرم قند دارد. افراد دیابتی معمولاً مجاز به مصرف ۴ تا ۷ واحد

میوه در روز هستند که در صورت تمایل، تنها یک واحد از آن می‌تواند به میوه‌های خشک مانند کشمش اختصاص یابد.

بنابراین، زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها و میوه‌های خشک، برخلاف تصور رایج، می‌تواند باعث افزایش قند خون در افراد دیابتی شود و رعایت تعادل و برنامه‌ریزی غذایی برای حفظ سلامت این افراد ضروری است.

شود. میوه‌های خشک مانند کشمش و توت نیز اگرچه آب خود را از دست داده‌اند، اما همچنان حاوی قند قابل توجهی هستند و تنها حجم آب آن‌ها کاهش یافته است.

بر اساس توصیه‌های تغذیه‌ای دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از گروه‌های غذایی از جمله نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، حبوبات و فندهای سباده حاوی کربوهیدرات هستند. نکته

اساسی در کنترل قند خون، مصرف مقادیر مشخص و تنظیم‌شده از این گروه‌هاست. مصرف بیش از حد هر یک از منابع کربوهیدرات، حتی میوه‌ها، می‌تواند منجر

خبر پزشکی

روزشمار پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم؛

ویژگی نان سالم و نحوه نگهداری آن



جمعیت ایران علی رغم اینکه یک درصد جمعیت جهان را تشکیل می دهد ولی حدود ۵.۲ درصد گندم جهان را مصرف می کند که بیش از سطوح استاندارد بین المللی است.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، جمعیت ایران علی رغم اینکه یک درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد ولی حدود ۵.۲ درصد گندم جهان را مصرف می‌کند که بیش از سطوح استاندارد بین المللی است که بخشی از این مساله به ضایعات در خانوارها مربوط می‌شود. مسئله ضایعات آرد و نان در طی سالیان متوالی بر اقتصاد کشور خسارت وارد کرده و سهم زیادی از یارانه تخصیصی به نان از طریق ضایعات فیزیکی گندم، آرد و نان از بین می‌رود.

قسمت اعظم ضایعات نان که حدوداً ۳۰ درصد است عملاً در مرحله مصرف ایجاد می‌شود. از عوامل تأثیر گذار بر ضایعات نان می‌توان به قیمت پایین نان، نبود ناوایان با تجربه، از شغل رعایت نکردن اصول صحیح تهیه خمیر، استفاده از جوش شیرین، نمک زیاد و بلانکیت، عدم دقت در پخت، درست نبودن عرضه و توزیع، نازک بودن نان‌ها، نوع آرد تحویلی و کیفیت آرد، نوع دستگاه‌های پخت، نحوه عمل آوری خمیر نان، نحوه نگهداری و مصرف نان توسط مصرف کننده اشاره کرد.

همچنین آلودگی میکروبی مواد اولیه که طی نگهداری غیر بهداشتی ایجاد می گردد هم عامل بروز بیماری و هم موجب افزایش آلودگی قارچی و میکروبی نان و افزایش ضایعات می گردد.

بنابراین یکی از راهکارهای کاهش ضایعات نحوه خرید درست و نگهداری نان است که می‌تواند ضایعات نان را به طور چشمگیری کاهش دهد.

روش خرید و نگهداری نان:
(۱) در هنگام خرید حتماً اجازه دهید بخار نان تخلیه شده و سرد شود.
(۲) در زمان انتقال نان به منزل آن را در پوشش پارچه‌ای قرار دهید.
(۳) در صورتی که بیش از نیاز یک وعده نان خریداید حتماً نان را قبل از بیات شدن به برشهای کوچک تقسیم کرده و در کیسه‌های مخصوص در فریزر نگهداری نمایید.
(۴) چند دقیقه قبل از مصرف، نان را از فریزر در آورده و در هوای آزاد نگهداری و یا گرم نموده و مصرف کنید.



شماره جدول ۷۸۶۷

◀ **افقی**

۱- در میان - از شاهان معروف ساسانی

۲- مرغ حق - جاده فولادین ۳- ریشه سوسن

کیود - فراخی روزی - از حروف استثنا - عقب

و دنبال ۴- وای بر تو - رستگاری - نوعی

کشت- شهری در آلمان ۵- نم نم باران - فالگیر

در باز کردن آن استاد است - پیشامد است

۶- از کشورهای جنوب شرقی آسیا - شش

ضلعی - جاده شن ریزی شده ۷- دریافتن

مطلبی - آخر و انتها - سرخ نای ۸- کیمیا

است- شاهکار شارل بودلر - قدرت و توان

۹-آتش می‌گیرد-سنجیده‌شده-خمیه‌راهم‌گویند

۱۰-بانگ شتر - آشکارکننده - شیرینی شاخه‌یی

۱۱- جزیی از اجیل - محرم اسرار دیگران -

سفید ترکی ۱۲- کتاب بریان - همان مادر

است- مقصود - آشیانه مرغ ۱۳- یک تنهای بی

میان - ستردن و زایل کردن - پس و عقب-

لنگه ندارد ۱۴- عهد قدیم و مدترتاز - سحرآمیز

۱۵- عمل ناپسندی از کاسب خدانشناس-

بدیختی و بیچارگی

عمودی

۱- طرف رایزنی - قاره آسیا را از قاره آمریکا جدا میکند ۲- حاصل

نوغ اندازی - کنایه از فرزند عزیز ۳- ایالتی در اسپانیا - دروی بیپهوشی -

جادوی ایجاد برف و سرما - بیماری ۴- راه گرم کده - در گذشته - جنگ

و جدال - نوعی سلاح ۵- ساز از باطلاق آمده - یاهو سِرا - از راه به در شده

۶- غنام دیگر هوج - کسی که کاری بر او واجب شده - میوه تازه به بازار

آمده ۷- تنگین انگشتری - از پرندگان وحشی و خوش گوشت- آب روستایی

۸- خانه بزرگ- از کشورهای اروپای غربی - جنبش هوا ۹- مفعول بی

واسطه - شاداب و باطراوت- ضعیف و لاغر ۱۰- بسیار بخشنده است و از

نمهای بارتعالی - بیمارستانی در تهران - از پرندگان خوش گوشت شبیه

کیک ۱۱- قلات معروفی در آسیا - پرهیز کردن - حرف تنفر ۱۲- از بند رسته

- تندخوست- برف و باران از اوست- جانشین است ۱۳- از درختان - جالبیزی

تنبل - پرهیزگاری - زنده باد به زبان زاپاتا ۱۴- ششدهم مقدار خون بدن

انسان را تشکیل می دهد - رزم آراییی و تدبیر جنگ ۱۵- اسفهان از او سیراب

است- خواندن کتاب یا روزنامه