

خبرها از عالم علم

مصرف چای و کافئین در بارداری مضر است؟



متخصص طب ایرانی گفت: مصرف متعادل کافئین مثل یک فنجان قهوه یا ۲ تا ۳ فنجان چای کمرنگ در روز در بارداری معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

فاطمه مرادی، پزشک و متخصص طب ایرانی در گفتگو با مهر در خصوص مصرف چای و کافئین در بارداری گفت: کافئین در حد متعادل مجاز است و به عنوان مثال، مصرف یک فنجان قهوه یا دو تا سه فنجان چای کمرنگ (تازه‌دم، عطری نباشد و رنگ زیادی نداشته باشد) در روز معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

به گفته وی؛ چای ایرانی از نوشیدنی‌های نسبتاً ایمن در بارداری است، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.

♦ برای سرماخوردگی در بارداری چه توصیه‌ای دارید؟

مرادی ادامه داد: در صورت سرماخوردگی، که معمولاً مصرف دارو محدود است، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد و مصرف چای کمرنگ، آب عسل با کمی لیمو ترش تازه (روزانه دو تا سه لیوان)، سوپ‌های رقیق و ساده، نوشیدن آب گرم و استفاده از بخور (مثل بخار آب جوش ساده یا بخور بابونه) مفید است.

♦ مصرف چای و کافئین در بارداری مضر است؟

وی خاطر نشان کرد: در دوران بارداری از مصرف خودسرانه دمنوش‌های گیاهی (غیر از میوهای) برای سرماخوردگی باید پرهیز کرد و دمنوش‌های میوهای ایمن مانند به، سیب یا عناب می‌توانند برای تسکین سرفه و سرماخوردگی کمک‌کننده باشند و این توصیه‌ها عمومی است و هر خانم باردار باید با توجه به شرایط جسمانی خود و تحت نظر پزشک، برنامه غذایی مناسبی را دنبال کند.

به گفته مرادی؛ در دوران بارداری توصیه بر مصرف غذاهای با طبع معتدل است و همان‌طور که فعالیت باید معتدل باشد و از نشستن در مکان‌های بسیار گرم یا بسیار سرد پرهیز شود، در مورد طبع غذاها نیز رعایت تعادل مهم است.

وی خاطرنشان کرد: به همین دلیل، بسیاری از داروها یا دمنوش‌های گیاهی طب سنتی را نمی‌توان به همه خانم‌های باردار تجویز کرد، به عنوان مثال، کندر به دلیل گرمی بسیار بالا، به طور کلی در بارداری و مخصوصاً سه ماهه اول ممنوع است. درباره بسیاری از این موارد، مطالعات کافی روی زنان باردار انجام نشده و باید احتیاط کرد.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان نور آباد-سری (۳۷۲) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نورآباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱ – تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۴۹۴.۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عباس نوروزی»

۲– تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۶۰۹.۷۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «نادعلی فرزند رحمت علی»

۳– تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۴۱۷.۰۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عباس نوروزی»

۵ – تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۹۶۶.۰۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۴» فرعی از «۲۷۱» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین و نامدار فرزندان علی نظر و محمد فرزند اصغر و رحیم فرزند حسین»

۶– تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۶۰۲۹.۱۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره

«۳» فرعی از «۲۷۱» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین و نامدار فرزندان علی نظر و محمد فرزند اصغر و رحیم فرزند حسین»

۷ – تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۷۳۳.۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «گرکملی لرستانی و علی اصغر فرزند نصراله»

۸ – تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۶۱۱.۰۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عزیز مراد عزیزبانی سرابی»

۹ – تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۸۱۱.۳۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱» فرعی از «۲۷۲» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «سعادت فرزند یوسف علی»

۱۰– تقاضای «فرج اله عزیزبانی سرابی» فرزند «محمدرضا» نسبت به «نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۳۳۸۶.۶۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳» فرعی از «۲۷۱» اصلی واقع در بخش «۱۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «علی فرزند اکبر»

۱۱۴/۷/۱۴۰۴/۳۲۴۱

تاریخ:۱۴۰۴/۱۱/۰۷

تاریخ انتشار نوبت اول: (۱۴۰۴/۱۱/۱۹) نوبت دوم: (۱۴۰۴/۱۲/۰۴) ۲۰۱۰۸۹۷۳.م.الف/۱۹۴۷-ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نور آباد – حسین خزایی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
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 ۵۹۶۹۶/۱۰۵۸۰۰۶۶۱۰۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۳ هیات اول/ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا دلشاد اقدام فرزند حسین بشماره شناسنامه ۲۲۰۱ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۶۹۴۳۷۶ در شش دانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدایی به مساحت ۳۷۵/۴۲ مترمربع در پلاک ۲۹۸۲ فرعی فرزند و مجزی شده از پلاک ۳۶۸ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در کیلان خردباری مع واسطه از مالک رسمی آقای محمد صادق مقدمی (سهام الارث محمود) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درهذونوبت 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 طرف 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۲/۰۴ **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی**

م/الف/۱۰۶۱/۱۹۵۹-ش

عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز:

چرا دچار فراموشی می شویم؟



علوم پزشکی شیراز در ادامه بیان کرد:کم‌خوابی و اختلالات خواب نیز نقش اساسی در بروز فراموشی دارند. خواب، به ویژه مراحل خواب عمیق و خواب، برای تحکیم حافظه و سازمان‌دهی اطلاعات آموخته شده ضروری است؛ محرومیت از خواب باعث کاهش انعطاف‌پذیری سیناپسی و افت عملکرد شناختی می‌شود.

دکتر زاهدیان به دیگر عوامل افزایش سطح هورمون کورتیزول می‌تواند فرآیند تثبیت حافظه را تضعیف کرده و توانایی یادآوری اطلاعات را کاهش دهد.

این عضو هیات علمی دانشگاه

مانند ویتامین‌های گروه B، اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف الکل و مواد مخدر و استفاده نادرست از برخی داروها می‌توانند عملکرد سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهند.

دکتر زاهدیان ادامه داد: مطالعات علمی نشان می‌دهد که پیشگیری از فراموشی و حفظ سلامت شناختی تا حد زیادی با اصلاح سبک زندگی امکان‌پذیر است.خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی مستمر، تغذیه سالم، مدیریت استرس و حفظ تعاملات اجتماعی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده از حافظه هستند.

♦ **فعالیت هایی که می تواند مغز را از دست فراموشی نجات دهد**
وی افزود:همچنین فعال نگه داشتن مغز از طریق مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید، فعالیت‌های فکری و چالش‌های شناختی، موجب تقویت انعطاف‌پذیری عصبی و بهبود عملکرد حافظه می‌شود.

بر اساس گزارش سایت وبدا، این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان یادآور شد:توجه به سلامت روان و مراجعه به متخصص در صورت بروز علائم غیرطبیعی یا نشانه های مداوم فراموشی، نقش مهمی در تشخیص زودهنگام و حفظ کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند.

آلودگی هوا خطر ابتلا به بیماری ALS را افزایش می‌دهد



یک مطالعه جدید می‌گوید که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا، خطر ابتلا به ALS و سایر بیماری‌های نوروون حرکتی را در فرد افزایش می‌دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، علاوه بر این، محققان گزارش دادند که همچنین به نظر می‌رسد آلودگی هوا بیماری را در افراد مبتلا به ALS تسریع می‌کند.

دکتر «کارولین اینگر»، محقق علوم اعصاب بالینی در موسسه کارولینسکا در سوئد، در یک بیانیه خبری گفت:«نتایج ما نشان می‌دهد که آلودگی هوا نه تنها ممکن است در شروع بیماری نقش داشته باشد، بلکه بر سرعت پیشرفت آن نیز تأثیر می‌گذارد.»

برای این مطالعه، محققان میزان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا را در ۱۴۶۳ فرد سسوندی مبتلا به بیماری‌های نورون حرکتی که اخیراً تشخیص داده شده‌اند، تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با نزدیک به ۱۸۰۰ خواهر و برادر و بیش از ۷۰۰۰ فرد سالم مقایسه کردند.

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که بیماری‌های نورون حرکتی به سلول‌های عصبی که حرکات ارادی را کنترل می‌کنند، آسیب می‌رساند و منجر به آتروفی عضلات و فلج می‌شوند.

اسکالروز جانی آمیوتروفیک یا ALS، شایع‌ترین نوع است که تا ۹۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد.

محققان گزارش دادند که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا– حتی در سطوح نسبتاً پایین موجود در سوئد– بسا افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های نورون حرکتی مانند ALS همراه است. آنها همچنین دریافتند که سطوح بالاتر آلودگی هوا با کاهش سریع‌تر عملکرد و خطر بیشتر مرگ پس از تشخیص بیماری نورون حرکتی مرتبط است. «جینگ وو»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکترای در موسسه پزشکی محیطی کارولینسکا، گفت: «با وجود اینکه سطح آلودگی هوا در سوئد کمتر از بسیاری از کشورهای دیگر است، می‌توانیم ارتباط واضحی را ببینیم. این موضوع اهمیت بهبود کیفیت هوا را برجسته می‌کند.»

این مطالعه برای بررسی علل این ارتباط طراحی نشده بود، اما محققان خاطرنشان کردند که آلودگی هوا می‌تواند باعث التهاب و استرس اکسیداتیو در سیستم عصبی شود.

وو گفت:«ما می‌دانیم که آلودگی هوا و مواد شیمیایی موجود در آلودگی هوا، التهاب‌زا هستند. این ذرات از طریق تنفس وارد ریه می‌شوند و برخی از آنها می‌توانند باعث ایجاد تغییراتی در نورون‌ها، سلول‌هایی که مسئول حرکت و فکر هستند، شوند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این آبشار التهابی، از همان ابتدا، می‌تواند بر مغز و سیستم عصبی مرکزی تأثیر بگذارد.»

او گفت که افراد ممکن است بتوانند با اجتناب از حضور در فضای باز در روزهایی که آسمان ملو از دود است، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهند.محققان می‌گویند:«در روزهایی که کیفیت هوا پایین است، مدت زمانی را که در فضای باز می‌گذرانید یا ورزش می‌کنید، محدود کنید.»



شماره جدول ۷۹۰۱

◀ افقی

۱-یاری و کمک کردن - عالی ترین مقام اجرایی است۲-مبارک باد - بسیار بخشنده و باگذشت۳-غریبه نیست- از حروف الفبای یونانی - هنر - بسودن ۴-ناسزا نیست- موجود آسمانی - پیاپی از غیب- دوستداری ۵-گریبه تازی - دریاسالار - رب النوع قوه و قدرت۶-پیام رسانی - تلوین شده - نمو دادن ۷-زره و لباس جنگ- رونق دادن - ناپیدا ۸-شککنده - باز پس گرفتن داده - بانگ مهیب ۹-دریافت امری - شیره گون - موی پشت لب ۱۰-سقف فروریخته - نمونه کوچک ساختمان - از جزایر جنوب ایران ۱۱-بخت آزماپی - بلندپایه - سوپ میهنی ۱۲-آقا و سرور - کوههای بلند اروپا - کناره چیزی - مظهر سپیدی ۱۳-حرف نداری - پرچم - روکار عمارت- از ایام ۱۴-اثری از ژولین گرین - محل محاکمه ۱۵-از فروغ دین است و به معنی بازداشتن از کارهای بد - گیاه خوشبو

▶ عمودی

۱-کنایه و رمز - عملیات پیروزمندانه رزمندگان اسلام با رمز یا زهر(س) در نخستین ساعت سال ۲-روز پیروزی خون بر شمشیر و شهادت سرور آزادگان - بی آبرویی ۳-نزدیک شدن - سرزمین بلند - داروی بیهوشی -ام الخبائث۴-خسیر به تازی - پدر عرب-آجاره بها - پرچم ۵-حرف جمع - مدارا و همراهی کردن با کسی - گیاهخار شتر ۶-کشوری در امریکای لاتین - هوای خنک- تکوینش کننده ۷-دوباره انجام گرفتن کاری - تاسکی دریایی - رودی در اروپا ۸-خرد دست- استراحت نمایشی - پسوند آلوده ۹-مسأوی است- انگي است برای جامعه - علم آموختن به کسی ۱۰-چهانگرد - آهسته - برقرار است ۱۱-کنیزک- بالاترین دست هاست- زیاده طلبی ۱۲-زمان معین - از درختان جنگلی - عقیده - بهای رهایی ۱۳-دانه عطراگین - آشیانه مرغ - چرک و ریم زخم - تکه هلوی خشک شده ۱۴-رونمایی - لایب وزیر مختار ۱۵-سرمایه و اصل پول - نوعی امتحان

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

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