

خبرها از عالم علم

مردان دیرتر به پزشک مراجعه می کنند؛ هشداری درباره تشخیص دیر هنگام بیماری ها

فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری، هفته سلامت مردان را فرصتی برای بازنگری در این مساله که بسیاری از آقایان مراجعه به پزشک را به تعویق می اندازند، دانست و تأکید کرد که این تأخیر، شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما از عمل امر می تواند روند درمان را دشوارتر، پرهزینه تر و گاه کم اثرتر کند.

به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا گلشن با بیان اینکه نام گذاری هفته سلامت مردان با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری هایی انجام شده است که شیوع بیشتری در میان مردان دارند یا به طور اختصاصی سلامت آنان را تحت تأثیر قرار می دهند، گفت: آمارها نشان می دهد مردان در سراسر دنیا کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند و معمولاً زمانی برای درمان اقدام می کنند که بیماری به مراحل پیشرفته رسیده یا علائم آن شدت یافته است؛ در حالی که بسیاری از بیماری ها در صورت تشخیص زودهنگام، به راحتی قابل کنترل یا درمان هستند.

او افزود: شرایط شغلی، فعالیت های پرخطر و قرار گرفتن بیشتر در معرض حوادث و تروما از عواملی است که آسیب پذیری مردان را افزایش می دهد. با این حال، کمتر به علائم اولیه بیماری توجه می شود و همین موضوع، مراجعه به پزشک را به تعویق می اندازد. این در حالی است که پیشگیری و چکاپ های دوره ای، ساده ترین و مؤثرترین راهکار برای حفظ سلامت در سنین مختلف است.

گلشن گفت: در حوزه تخصصی اورولوژی، بیماری های کلیه، مجاری ادراری و دستگاه تناسلی مردان از اهمیت ویژه ای برخوردارند. مشکلات پروستات، اختلالات ادراری و برخی بیماری های دستگاه تناسلی، از جمله مواردی هستند که نیازمند پیگیری منظم و توجه جدی اند. بی توجهی به این علائم می تواند پیامدهای جدی تری در پی داشته باشد.

او ادامه داد: در سال های اخیر، پیشرفت های قابل توجهی در درمان بیماری های اورولوژیک رخ داده است. اندوپیروسی و به عنوان یکی از شاخه های پیشرفته این رشته، بر درمان های کم تهاجمی تمرکز دارد؛ روش هایی که بدون برش های بزرگ جراحی و با استفاده از ابزارهای آندوسکوپی انجام می شود و موجب کاهش درد، عوارض کمتر و بازگشت سریع بیمار به زندگی عادی می شود.

گلشن گفت: هفته سلامت مردان که در ایران معمولاً در هفته نخست اسفندماه برگزار می شود، پیامی روشن دارد؛ منتظر بروز درد شدید یا علائم نگران کننده نمانید. مراجعه به موقع، انجام چکاپ های دوره ای و توجه به نشانه های اولیه بیماری، کلید حفظ سلامت است.

وی گفت: سلامت مردان صرفاً یک مسئله فردی نیست. سلامت خانواده و در نهایت سلامت جامعه، به سلامت مردان وابسته است. افزایش آگاهی و ترغیب حتی یک نفر به مراجعه زودتر به پزشک، می تواند گامی مؤثر در مسیر ارتقای سلامت عمومی باشد.

براساس گزارش وی، او تأکید کرد: پیشگیری، آگاهی و مراجعه به موقع؛ سه اصل ساده اما تعیین کننده برای تضمین سلامت مردان در همه سنین.

۵ گروه غذایی که در ماه رمضان نباید حذف شوند



تشنگی و گرسنگی زودرس در طول روز می شوند. همچنین مصرف بیش از اندازه چای در سحر به دلیل افزایش دفع ادرار توصیه نمی شود.

دکتر بهبود تغذیه جامعه اعلام کرد: انتخاب کربوهیدرات های پیچیده مانند نان های سبوس دار، غلات کامل، حبوبات، عدس و لوبیا در وعده سحری موجب پیشگیری از افت قند خون و احساس گرسنگی زودرس می شود. مواد غذایی پر فیبر همچون سبزیجات، میوه های با پوست، میوه های خشک مانند گلابی، آلو و انجیر و مغزهایی مانند بادام نیز به احساس سیری

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با ارائه مجموعه ای از توصیه های تغذیه ای برای ماه مبارک رمضان، بر مصرف کافی مایعات، رعایت تعادل در وعده های افطار و سحر تأکید کرد.

به گزارش مهر، دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف آب کافی در فاصله افطار تا سحر از اهمیت ویژه ای برخوردار است و بهترین زمان نوشیدن آب، از یک ساعت پس از افطار تا نیم ساعت پیش از سحر است. آب، شیر، آبمیوه های طبیعی و شربت های کم شیرین مانند خاکشیر و تخم شربتی گزینه های مناسبی برای پیشگیری از کم آبی هستند و باید از نوشیدنی های قندی و پر کالری پرهیز شود.

بر اساس این توصیه ها، مصرف سوپ های سبک و غنی از سبزیجات و غلات در افطار موجب تأمین آب و مواد معدنی بدن می شود. استفاده از مواد غذایی آبکی مانند سوپ، آش و حلیم بدون روغن نیز به حفظ تعادل آب و املاح کمک می کند.

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: در وعده سحری باید از مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و سرخ کردنی خودداری شود، زیرا این مواد موجب

دیابتی ها این مواد غذایی را در برنامه روزانه داشته باشند

تزیق کنند. برخی از افراد حتی به انسولین بیشتری نیاز دارند اگر دچار مقاومت به انسولین شوند؛ حالتی که در آن سلول های بدن به درستی به این هورمون پاسخ نمی دهند و در نتیجه قند در خون باقی می ماند.

تحقیقات نشان داده اند که چربی رژیم غذایی نقش مهمی در مقاومت به انسولین دارد، زیرا مقادیر بالای چربی می تواند ورود گلوکز به سلول ها را دشوار کند. این پژوهش، که یک تحلیل ثانویه از مطالعه ای در سال ۲۰۲۴ است، اثر رژیم گیاهخواری کم چرب را در مقایسه با رژیم کنترل شده بر اساس اندازه وعده ها بر مصرف انسولین و هزینه های آن در افراد مبتلا به دیابت نوع یک بررسی کرده است. نتیجه نشان داد که مقدار کل انسولین مصرفی در گروه گیاهخوار به طور میانگین ۲۸ درصد (معادل ۱۲.۱ واحد در روز)

کاهش یافته است؛ در حالی که در گروه کنترل تغییری مشاهده نشد.

کاهش مصرف انسولین در گروه گیاهخوار، شاید ناشی از بهبود حساسیت به انسولین است؛ یعنی نحوه پاسخ دهی بدن به انسولین. هزینه کل انسولین در گروه گیاهخوار ۲۷ درصد یا به طور میانگین ۱۰.۸ دلار در روز کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری دیده نشد.

بنابر اعلام دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعه سال ۲۰۲۴ نشان داد رژیم گیاهخواری علاوه بر این موجب کاهش میانگین وزن به میزان ۱۱ پوند (۵ کیلوگرم)، بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون و بهبود سطح کلسترول و عملکرد کلیه در بیماران دیابت نوع یک می شود.

با این خوراکی دم دستی قند خونتان را کنترل کنید



تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف لیموترش پس از غذاهای نشاسته ای می تواند سرعت افزایش قند خون را کاهش داده و حتی تا ۳۰ درصد سطح گلوکز را پایین بیاورد.

به گزارش بهداشت نیوز، تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف لیموترش پس از غذاهای نشاسته ای می تواند سرعت افزایش قند خون را کاهش داده و حتی تا ۳۰ درصد سطح گلوکز را پایین بیاورد.

کنتراول قند خون از پس خوردن غذا برای بسیاری از افراد مساله ای چالش برانگیز است. تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف لیموترش پس از غذاهای نشاسته ای می تواند سرعت افزایش قند خون را کاهش دهد و میزان گلوکز خون را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

به نقل از earth، مطالعات نشان می دهند که وقتی نان سفید همراه با آب لیموترش مصرف می شود، قند خون آهسته تر افزایش می یابد و به جای اینکه خیلی زود پس از حدود ۴۰ دقیقه به بالاترین حد برسد، پس از حدود ۸۰ دقیقه به اوج می رسد. این روند باعث می شود گلوکز به تدریج وارد جریان خون شود و بدن زمان بیشتری برای تنظیم سطح قند خون پیدا کند.

علت اصلی این اثر، اسید موجود در لیموترش است که از همان ابتدای هضم فعال می شود. آزمایش ها نشان می دهد که اسید لیموترش عملکرد آنزیم آلفا آمیلاز بزاق را که مسئول تجزیه سریع نشاسته در دهان است، کند می کند. در نتیجه قطعات بزرگ تری از نشاسته وارد روده شده و گلوکز به آرامی وارد جریان خون می شود.

کاهش مصرف انسولین در گروه گیاهخوار، شاید ناشی از بهبود حساسیت به انسولین است؛ یعنی نحوه پاسخ دهی بدن به انسولین. هزینه کل انسولین در گروه گیاهخوار ۲۷ درصد یا به طور میانگین ۱۰.۸ دلار در روز کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری دیده نشد.

بنابر اعلام دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعه سال ۲۰۲۴ نشان داد رژیم گیاهخواری علاوه بر این موجب کاهش میانگین وزن به میزان ۱۱ پوند (۵ کیلوگرم)، بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون و بهبود سطح کلسترول و عملکرد کلیه در بیماران دیابت نوع یک می شود.

کاهش مصرف انسولین در گروه گیاهخوار، شاید ناشی از بهبود حساسیت به انسولین است؛ یعنی نحوه پاسخ دهی بدن به انسولین. هزینه کل انسولین در گروه گیاهخوار ۲۷ درصد یا به طور میانگین ۱۰.۸ دلار در روز کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری دیده نشد.

بنابر اعلام دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعه سال ۲۰۲۴ نشان داد رژیم گیاهخواری علاوه بر این موجب کاهش میانگین وزن به میزان ۱۱ پوند (۵ کیلوگرم)، بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون و بهبود سطح کلسترول و عملکرد کلیه در بیماران دیابت نوع یک می شود.

جدول

شماره جدول ۷۹۱۰

افقی

۱- کشیک چی و نگهبان - قصه پرداز  
۲- هول انگیز - شرع کشتی ۳- هسته - روبرو - آشنا به راه - هنوز ادب نشده ۴- آقا و سرور - فراموشی - تیز و قاطع - گروه مردم  
۵- کلام شبانی - مغناطیس - نگهبان در  
۶- از لوازم مدرسه - شش کیلومتر از راه  
۷- دفع آفات نباتی میکند - الهه شکار - از ویتامینها ۸- ناسزا نیست - پیامبر بت شکن  
۹- بی وفایی - امر به امدن - صمیمی و قلبی  
۱۰- قنوق و روشنی - ویتروا نندار - جنگتن  
۱۱- به تن برای اعاده شرف - بذر روغنی کتان  
۱۲- امر خارق العاده - پلکان سیار - از ورزشها  
۱۳- ریشخند - کشیدنی ناخوش - برکت سفره - قارچ روی نان بیات ۱۳- از درختان - غمی ندارد  
۱۴- شتابزده - کج و خمیده ۱۴- رک گو و بی شیشه  
۱۵- پیله - پزندگانی که باعث شکست اصحابفیل شدند ۱۵- از کشورهای آسیای میانه - تلخی

حل جدول شماره پنجم

عمودی

۱- گوهر یکتا و بی مانند - از شهرهای مهم آم ۲- غده ای در گلو  
۳- نمایشگاه مغازه ۳- دریند کردن - شهری در استان ادب پسرور - دیواره  
۴- کاری - قطار ۴- کوهه زمین - کوچکترین جز - تنگی نفس - همسر زن  
۵- خمیری در انگلیسی - از جنگای مولای متقیان علی (ع) - آماده  
۶- تار در اب ن ا ر س ا ب ا د  
۷- ب ا ر ج م ا ل ی ا ق ت ب خ  
۸- ن ا ن ا س پ ا ن ی ا س ب د  
۹- ا ش ا ر ب ا ر ا ب ا ر ف ا ه ا  
۱۰- ت ر ق ب د ب ا ن د ا ب ا ب  
۱۱- ا ف ش ا ر ا ز ا ن ا ز ا م ر د  
۱۲- ل م ا د ا خ ل ب ر ن ی د ا  
۱۳- ن ر م ه م ر ه ت ا ک ی م  
۱۴- ا ع ا ج ی ا ب و د و ر ی ن  
۱۵- ش ی ر ی ن ی ا ن ا ج ر ه

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 ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ مورخ ۱۴۰۶/۳۰/۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۶ 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 بلامعارض متقاضی آقای سجاد خانی فرزند محمد جواد بشماره شناسنامه ۴۳۰۰۳۸۱۱ صادره از تهران به دماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۰۳۸۱۱ در شش دانگ یک باب خانه قدیمی به مساحت ۷۲/۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۷۶۴ فرعی از ۷۱- اصلی واقع در جیلارد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی سید حسین خادم باشی (سهم الارث نورالدین میرزاده) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸  
م/الف/۱۱۱۹/۲۰۷-ش  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تقری

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 ۱۴۰۶/۲۲/۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ 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 بلامعارض متقاضی آقای یاشار صدیقی فرزند عبدالاله بشماره شناسنامه ۳۳۸۴ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۸۰۰۹۹۲ در شش دانگ یک قطعه زمین بدون درج آگهی از کاربری کشاورزی به مساحت ۷۵۷/۰۸ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱ فرعی مفروزی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد خریداری از مالک رسمی آقای حسین امیری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸  
م/الف/۱۱۱۲/۲۰۷-ش  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تقری

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 ۱۴۰۶/۲۱/۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ 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 بلامعارض متقاضی خانم ام البنین شادالونی فرزند فتح بشماره شناسنامه ۱۶۲۲ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۲۹۴۵۸ در یک سهم شمع از ده سهم شش دانگ یک قطعه زمین زمروعی به مساحت ۰۰۹۲۲ مترمربع در پلاک ۱۹۴۴ فرعی مفروزی از پلاک ۵۸۶ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در سربندان خریداری از مالک رسمی آقای فتح شادالونی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸  
م/الف/۱۱۱۸/۲۰۷-ش  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تقری