

خبرها از عالم علم

توصیه‌های طب ایرانی به زائران اربعین؛

مراقب گرم‌زدگی باشید



مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به مراسم پیاده‌روی اربعین، بر رعایت اصول پیشگیری از گرم‌زدگی تأکید کرد. علیرضا عباسیان، در گفتگو با مهر، اظهار کرد: توصیه‌های سلامت برای زائران را باید در دو گروه افراد سالم و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، ارائه کرد. افرادی که به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی یا سایر بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، باید پیش از سفر با پزشک یا متخصص طب ایرانی مشورت کرده و توصیه‌های اختصاصی خود را دریافت کنند.

این متخصص طب ایرانی افزود: توصیه‌های عمومی برای افراد سالم به معنای بی‌نیازی بیماران از مراقبت‌های ویژه نیست و بیماران نباید صرفاً با رعایت توصیه‌های عمومی، بدون مشورت پزشک راهی سفر شوند. عباسیان با اشاره به گرمای هوا در ایام اربعین امسال گفت‌مهم‌ترین اصل، پیشگیری از گرم‌زدگی است. زائران تا حد امکان از پیاده‌روی در ساعات اوج گرما خودداری کرده و مسیر را در شب، پامداد یا ساعات نزدیک به غروب طی کنند. همچنین استفاده از کلاه بهدار یا سایبان و استراحت در طول مسیر اهمیت زیادی دارد.وی، مصرف آب و املاح را از دیگر اصول مهم پیشگیری از گرم‌زدگی دانست و گفت: هنگام تعریق، علاوه بر آب، املاح بدن نیز از دست می‌رود. بنابراین نوشیدن آب به تنهایی کافی نیست و زائران باید روزانه مقدار کمی نمک نیز مصرف کنند تا املاح از دست‌رفته جبران شود.

مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره تغذیه مناسب در مسیر پیاده‌روی اربعین اظهار کرد: بهتر است از غذاهای تند، پرادویه، سرخ‌کردنی و غذاهایی که حاوی مقادیر زیاد نسیجیل، چارچین، فلفل، گردو، پیسته و سایر مواد با طبع گرم هستند، کمتر استفاده شود؛ زیرا این غذاها متابولیسم بدن را افزایش داده و احساس گرما را تشدید می‌کنند.

وی ادامه داد: در مقابل، غذاهای آبی مانند سوپ، آش رقیق، خورش‌ها و غذاهایی که حاوی کدو، لبنیات و سبزیجات هستند، انتخاب مناسب‌تری محسوب می‌شوند. همچنین میوه‌هایی مانند خیار، هلو و آلبالو به تأمین آب بدن کمک می‌کنند.عباسیان با تأکید بر پرهیز از مصرف زیاد تنقلات شور گفت: اگرچه مصرف مقدار کمی نیکو چیران املاح توصیه می‌شود، اما مصرف زیاد آجیل شور و مواد غذایی بسیار شور می‌تواند موجب تشنگی بیشتر و افزایش احتمال گرم‌زدگی شود.

وی یکی از توصیه‌های طب ایرانی برای کاهش خستگی را ریختن آب سرد روی پاها عاوتن کرد و افزود: در فصل تابستان، ریختن آب سرد روی پاها می‌تواند بدون ایجاد عوارض، به کاهش دمای بدن و رفع خستگی کمک کند. اما ریختن آب بسیار سرد روی کل بدن، به‌ویژه پس از فعالیت شدید، ممکن است باعث گرگرفتگی عضلات یا مشکلات دیگر شود.

ایسن متخصص طب ایرانی درباره اقدامات اولیه در مواجهه با فرد گرم‌زاده گفت: نخستین اقدام، انتقال فرد به محیط سایه و خنک است. سپس باید به تدریج مایعات خنک در اختیار او قرار داد و از مصرف ناگهانی حجم زیاد مایعات پشیرا سرحد خودداری کرد. در صورت ادامه علائم یا بدحال بودن فرد، باید از ادامه پیاده‌روی جلوگیری و از وسایل نقلیه برای ادامه مسیر استفاده شود.

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳۰۱/۵۸۰/۵۶۰۸ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات ملاکانه پلامعارض متقاضی آقای محمد محمد حسینی فرزند اسماعیل شناسنامه ۲۴۵ صادره از دماوند در یک قطعه زمین محصور به مساحت ۷۲۵/۵ مترمربع پلاک ۸۶۴ فرعی از ۱۳۲ اصلی فرروز و مجری شده از پلاک ۱۳۲ اصلی فرعی از ۱۳۲ اصلی فرعی از مالک سرحدی خریداری از مالک سرحدی رنجیری محرز گردید 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: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۹

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳۰۱/۵۸۰/۵۵۹۲ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات ملاکانه پلامعارض متقاضی خانم منصوره آهروان فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۶۲۷ صادره از ایران در کشداگان یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۹۹/۱۷ مترمربع پلاک ۳۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی فرروز و مجری شده از پلاک ۸۹ فرعی از ۱۱۷ اصلی فرعی از مالک سرحدی خریداری از مالک رسمی انتقال مع الاوسط محسدرضا مرعشی به خلیل اله آقابابایی 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: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۹

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳۰۱/۵۸۰/۵۵۹۲ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات ملاکانه پلامعارض متقاضی آقای علی اصغر حسن آبادی فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۱۶۰ صادره از در کشداگان یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۰۱۷/۳۷ مترمربع پلاک ۱۷۲ فرعی از ۱۹۴ اصلی فرروز و مجری شده از پلاک ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی فرعی از مالک سرحدی خریداری از مالک رسمی آقای احمد تهازی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می 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: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۹

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳۰۱/۵۸۰/۵۵۹۲ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات ملاکانه پلامعارض متقاضی آقای علی اصغر حسن آبادی فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۱۶۰ صادره از در کشداگان یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۰۱۷/۳۷ مترمربع پلاک ۱۷۲ فرعی از ۱۹۴ اصلی فرروز و مجری شده از پلاک ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی فرعی از مالک سرحدی خریداری از مالک رسمی آقای احمد تهازی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می 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: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۹

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

یکشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۵ ♦ شماره ۷۹۹۶ ♦ سال بیست و هشتم

کدام نوع خواب‌سالمندان، جای نگرانی دارد؟



اما اگر خواب روزانه به یک یا دو ساعت برسد یا فرد چند بار در روز بخواهد، بهتر است علتش بررسی شود.»

دستی خواب، نشانه یک بیماری است

پزشکان تأکید می‌کنند خواب‌الودگی بیش از حد در طول روز، گاهی اولین نشانه یک بیماری پنهان است؛ افسردگی، کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی، دیابت کنترل‌نشده، نارسایی قلبی، بیماری‌های ریه‌ی، اختلالات خواب‌های طولانی و مکرر در طول روز به خصوص اگر به‌تازگی شروع شده باشند، ممکن است هشداری از وجود یک مشکل زمینه‌ای باشند.

دکتر رضا نصری، متخصص

طب سالمندی در این زمینه به همشهری‌انلای می‌گوید: «یکی از اشتباهات رایج خانواده‌ها این است که هر خواب روزانه‌ای را ناشی از افزایش سن و طبیعی می‌دانند. در حالی که افزایش نیاز به خواب در طول روز همیشه طبیعی نیست.»

نصری توضیح می‌دهد که «با افزایش سن، الگوی خواب تغییر می‌کند. خواب شبانه معمولاً سبک‌تر می‌شود، سالمندان بیشتر از خواب بیدار می‌شوند و ممکن است زودتر از سنین قبل، از خواب بیدار شوند. با این توصیفات، یک چرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در ساعات اولیه بعدازظهر مخصوصاً اگر فرد شب قبل خواب کافی نداشته باشد، معمولاً جای نگرانی ندارد و حتی می‌تواند تمرکز، خلق‌و‌خو و عملکرد ذهنی او را بهتر کند.

پس فرزندان نباید با لحن دستوری یا توبیخی با آن‌ها صحبت کنند. مثلاً به جای اینکه بگویند «چرا این‌قدر می‌خوابی؟ حتماً بیمار شدی باید ببرمت دکتر»، یا «چرا انقدر لجبازی می‌کنی؟» بهتر است با لحن همدلانه بگویند: «عزیزم، ببیا یک چکاپ ساده انجام بدیم تا ببینیم چطور می‌تونیم حالت رو بهتر کنیم.»

به گفته نصری تمرکز گفتگو باید روی بهبود کیفیت زندگی و حفظ استقلال سالمند باشد، نه متهم کردن او به لجبازی و حرف‌ناشنوی و بیماری.

خانواده‌ها به این تغییرات بی‌تفاوت نباشند

بالاخره چه مدل خواب روزانه فرد سالمند خطرناک و کدام فرم خواب ایمن است؟ نصری در این باره پاسخ می‌دهد: «اگر سالمندی که همیشه بعد از ناهار ۲۰ دقیقه استراحت می‌کند، حالا هر روز دو تا سه ساعت می‌خوابد، این کار هر روز روز بارها ناخواسته به خواب می‌رود، این تغییر را نباید صرفاً به حساب بالا رفتن سن گذاشت. در چنین شرایطی کیفیت خواب شبانه، داروهای مصرفی، وضعیت روحی، بیماری‌های زمینه‌ای و حتی احتمال ابتلا به اختلالات خواب بررسی شود.»

این متخصص طب سالمندی تأکید می‌کند که «سالمندان برای داشتن خواب شبانه بهتر، باید هر شب رأس ساعت مشخصی بخوابند و رأس ساعت مشخصی هم بیدار شوند، فعالیت بدنی سبک مثل پیاده‌روی روزانه داشته باشند، عصرها از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنند و چرت روزانه خود را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کنند.»

او می‌گوید: «اگر نیاز به خواب روزانه ناگهان افزایش پیدا کرد یا خواب‌الودگی با کاهش سطح هوشیاری، اختلال حافظه، تنگی نفس، خرد و پف شدید یا وقفه تنفسی موقع خواب همراه بود، بررسی توسط یک پزشک متخصص باید در اولویت قرار گیرد.»

منبع:همشهری آنلاین

خبر پزشکی

یک تغییر ساده در رژیم کودکان می‌تواند

خطر فشار خون بالا را کاهش دهد

نتایج یک مطالعه ۲۵ ساله نشان می‌دهد مصرف مداوم نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و حتی آبمیوه از دوران کودکی می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را در بزرگسالی افزایش دهد. محققان می‌گویند جایگزین کردن این نوشیدنی‌ها با آب، شیر یا میوه کامل می‌تواند این خطر را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از sciencedaily،نتایج پژوهشی جدید که در مجله Circulation وابسته به انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد مصرف منظم نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و حتی آبمیوه از دوران کودکی تا بزرگسالی با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا در سال‌های بعد زندگی ارتباط دارد.پژوهشگران تأکید می‌کنند که جایگزین کردن تنها یک وعده از این نوشیدنی‌ها در روز با میوه کامل، آب یا شیر می‌تواند این نوشیدنی‌ها با فشار خون بالا را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

عادت‌های غذایی کودکی، سلامت قلب آینده را شکل می‌دهند

«واسانتی مالک»، استاد علوم تغذیه دانشگاه تورنتو و نویسنده ارشد این مطالعه، می‌گوید: «عادت‌های غذایی که در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرند، می‌توانند اثرات ماندگاری بر سلامت داشته باشند. از سوی دیگر، فشار خون بالا در سال‌های اخیر در سنین پایین‌تر، حتی در کودکان و نوجوانان، بیشتر دیده می‌شود؛ بنابراین پیشگیری باید از دوران کودکی آغاز شود».

مطالعه‌ای ۲۵ ساله روی بیش از ۲۵ هزار نفر

این پژوهش اطلاعات ۲۵ هزار و ۷۴۹ کودک و نوجوان آمریکایی را که در آغاز مطالعه بین ۹ تا ۱۶ سال سن داشتند، بررسی کرد. شرکت‌کنندگان تا ۲۵ سال تحت پیگیری قرار گرفتند و در فواصل زمانی منظم، درباره میزان مصرف نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، آبمیوه، میوه کامل و سایر مواد غذایی پرسشنامه تکمیل کردند.

در پایان دوره پیگیری، میانگین سنی شرکت‌کنندگان به حدود ۲۶ سال رسیده بود.

نوشیدنی‌های شیرین؛ افزایش چشمگیر خطر فشار خون
نتایج نشان داد افرادی که از کودکی روزانه دو وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کمتر از سه بار در هفته این نوشیدنی‌ها را می‌نوشیدند، ۵۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار داشتند.

حتی مصرف زیاد آبمیوه نیز بی‌خطر نیست

برخلاف تصور رایج، مصرف زیاد آبمیوه نیز با افزایش خطر فشار خون همراه بود.افرادی که روزانه یک و نیم لیوان یا بیشتر آبمیوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که کمتر از یک بار در هفته آبمیوه می‌نوشیدند، ۳۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار داشتند.

بررسی‌ها نشان داد هر لیوان آب پرقال در روز با ۲۰ درصد افزایش خطر فشار خون همراه است، البته پژوهشگران احتمال می‌دهند برخی نوشیدنی‌های پرقالی حاوی شکر افزوده نیز به اشتباه به عنوان آب پرقال گزارش شده باشند.

جدول

شماره جدول ۷۹۹۶

افقی

۱-چشمک زنان آسمانی – همیشه بوده و خواهد بود
۲-حتما زبیا هم هست که چنینش خوانند
۳-سرزمین کاسترو – عقل خالص
۳-تعجب خانم‌ها – خرید و فروش- از اعضای داخلی بدن
۴-یکی از دو جنس
۴-دروویی – مرزبان – جسم و بدن
۵-فرع و روشنی – مناسبت – چرخاندن و روبراه کردن
۶-فرق سر – محل گذر است- همنشینان
سپر نوح
۷-داخل چیزی – بارانداز
کشتی – پنج ترکی
۸-جادوی ایجاد برف و سرما
۹-کنایه از کار ناپایدار و بی اساس است- همرس زن
۹-ضمیر چند نفره – عبادت و پرستش خدا
– سرشار است
۱۰-تنها و بی مانند – نه نشین
شونده – ذخیره
۱۱-دارای ناخالصی – لکت و زبان گرفتگی – امپراتور خونخوار رومی
۱۲-رهنمون ساختن – واحد پول تایلند – حیوان مغفید
۱۳-حرف بی پرده – از درندگان – نمونه و اصل چیزی – سرخ‌نای
۱۴-سرگشتگی – رب النوع یونانی – تگار گلی
۱۵-امیرالبحر – ناحیه‌یی از کاشان با فرش ماشینی معروف

عمودی

۱-تیرگی روابط – به دریاچه ارومیه می ریزد
۲-از مجموع آن‌ها شهر و توابش درست می شود – پایتخت بنگلادش- گازی رزد رنگ و بدبو
۳-حرف تنفر – از شهرهای استان فارس- پشته بلند – کلام شبانی
۴-اجاره بها – از آتش به هوا خیزد – تربیت آموخته
۵-بدون تردید – برگ کالا – خواب
۶-لشکرهای
۷-کسی که لب بخندد
۸-کسی که لب بخندد
۹-کسی که لب بخندد
۱۰-کسی که لب بخندد
۱۱-کسی که لب بخندد
۱۲-سروصای موکب بزرگان بود – زیاده طلبی- از گناهان کبیره
۱۳-مختصر تلفن – فریاد عدل – سیاه و تیره – از غلات
۱۴-پسر – از گل های بهاری – نزدیک تهران
۱۵-گدای سرگزر – ترجمه

حل جدول شماره قبیل

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