

خبرها از عالم علم

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران:

دیسک کمر همیشه به جراحی ختم نمی‌شود



دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با تأکید بر اینکه تشخیص دقیق علت کمردرد، پیش‌شرط انتخاب روش درمان است، گفت: بسیاری از بیماران مبتلا به کمردرد و دیسک کمر لزوماً نیازمند جراحی نیستند. به گزارش مهر، محمّدحسین دلشاد، فلوشیپ فوق تخصصی درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در

ایران، هم‌زمان با روز جهانی کمردرد، با اشاره به شیوع بالای این عارضه اظهار کرد: بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۸۰ درصد افراد در طول زندگی خود دست‌کم یک بار کمردرد را تجربه می‌کنند. این عارضه علاوه بر تأثیر بر سلامت و کیفیت زندگی افراد، با افزایش هزینه‌های درمانی، غیبت از کار و کاهش بهره‌وری، پیامدهای اقتصادی و اجتماعی نیز به همراه دارد.

با اشاره به نقش عواملی مانند کم‌تحرکی، نشستن‌های طولانی‌مدت و اضافه‌وزن در بروز یا تداوم کمردرد افزود: با توجه به شیوع این عارضه، تشخیص علت درد و انتخاب روش درمان متناسب با شرایط هر بیمار اهمیت ویژه‌ای دارد.

دلشاد در توضیح ضرورت پرهیز از جراحی‌های غیرضروری گفت: تشخیص بیروزرنگی یا سایر تغییرات دیسک در تصاویر MRI به‌تنهایی به معنای نیاز به جراحی نیست. تصمیم‌گیری درباره درمان باید با در نظر گرفتن نتایج معاینه بالینی، نوع و شدت علائم، مدت‌زمان درد و میزان تأثیر آن بر فعالیت‌های روزمره بیمار انجام شود.

این فلوشیپ فوق‌تخصصی درد ادامه داد: آموزش بیمار، اصلاح فعالیت‌ها و سبک زندگی، برنامه مناسب حرکتی و توانبخشی و در صورت نیاز، درمان‌های دارویی و مداخلات تخصصی درد، از جمله گزینه‌های درمان غیرجراحی هستند که با توجه به وضعیت بیمار می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. سازمان جهانی بهداشت نیز در راهنمای مدیریت کمردرد مزمن بر رویکردی چندوجهی و متناسب با شرایط هر فرد تأکید دارد.

وی با بیان اینکه هدف از درمان، تنها تسکین موقت درد نیست، اظهار کرد: بازگشت بیمار به فعالیت‌های روزمره و بهبود عملکرد و کیفیت زندگی باید از اهداف اصلی درمان باشد. به همین دلیل، تصمیم‌گیری صرفاً بر اساس نتیجه تصویربرداری یا استفاده خودسرانه از روش‌های درمانی می‌تواند مانع انتخاب مسیر مناسب درمان شود.

دلشاد تصریح کرد: در برخی بیماران، اگر درمان‌های غیرجراحی پاسخ کافی نداشته باشند یا علائم خاصی و جدی وجود داشته باشد، ممکن است روش‌های مداخله‌ای یا جراحی ضرورت پیدا کند. ازاین‌رو، انتخاب روش درمان باید پس از ارزیابی دقیق و متناسب با شرایط هر بیمار انجام شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران خاطرنشان کرد: کمردرد مداوم یا دردی که به اندام تحتانی انتشار پیدا می‌کند، نیازمند ارزیابی تخصصی است. پیام اصلی به بیماران این است که تشخیص دیسک کمر به‌خودی‌خود به معنای جراحی نیست و در بسیاری از موارد، می‌توان با انتخاب درمان متناسب و هدفمند، بدون نیاز به جراحی به کنترل درد و بهبود عملکرد دست یافت.

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۱۵۳۳۹۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳۰۱۰۵۶۳۰۱۰۵۶۳/۱۴۰۵/۵/۱۴ هیات اول 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/ خانم سامان رسول زاده دروندی قدیم فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۳۸۶۵ صادره از در سه دانگ شلغ از شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۸۳/۰۹ مترمربع پلاک شماره ۲۳۶۶ فرعی مفروزی از ۵۸۲۲ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خریداری به استناد سند انتقال قطعی شماره ۲۳۶۶ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ دفترخانه ۱۵۱۴ تهران و دارای سند مالکیت مشاهی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ انتشار خودرا مراجع قضایای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۵/۵/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۵/۵/۸/۱۲

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت

م/الف ۷۵۹/۶ ۱۶۲۲/ش

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 وضیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۱۵۳۳۹۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳۰۱۰۵۶۳۰۱۰۵۶۳/۱۴۰۵/۵/۱۴ هیات اول 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/ خانم حجت اله دروندی فرزند جلیل بشماره شناسنامه ۲۵ صادره از دماوند در شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۹۸/۹۴ مترمربع پلاک شماره ۲۳۶۶ فرعی مفروزی از ۳۱۸ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خریداری براسر سند انتقال شماره ۲۸۵۹۹ مورخ ۱۳۸۶/۵/۲۳ دفترخانه ۱۲ دماوند از ورات جلیل دورشی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می تواند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۵/۵/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۵/۵/۸/۱۲

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت

م/الف ۷۵۹/۶ ۱۶۲۲/ش

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۱۵۳۳۹۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳/۱۴۰۵/۵/۲۳ هیات 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/ خانم سارا علی قلاح فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۳۳۱۶ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۸۸۰ مترمربع پلاک شماره ۲۲۲ مفروزی از ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد انتقالی عا الواسطه از آقای حسن یابودی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: دوشنبه۱۴۰۵/۵/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۵/۵/۸/۱۲

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت

م/الف ۷۵۹/۶ ۱۶۲۲/ش

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۱۵۳۳۹۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳۰۱۰۵۸۰۲۵۶۳/۱۴۰۵/۵/۲۳ هیات اول 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/ خانم آریا حاجی کندلی فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۲۰۱۳ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۶۳۸/۳۹ مترمربع بشماره پلاک ۲۷۷ فرعی از سنگ ۱۱۷ اصلی که میزان ۳۷۲/۶۷ مترمربع آن در قسمتی از پلاک ۸۴ فرعی شماره ۲۶۵/۷۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۵ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در مدحن خریداری مع الواسطه از آقای مرتضی صادقی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ 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 قضایای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۵/۵/۲۷

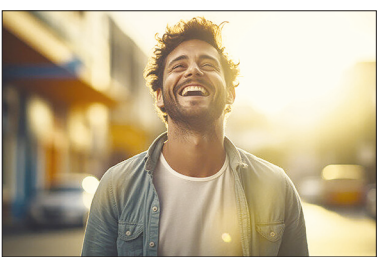
تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۵/۵/۸/۱۲

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت

م/الف ۷۵۹/۶ ۱۶۲۲/ش

کدام توصیه‌ها پشتوانه علمی دارند؟

چند عادت صبحگاهی در طب سنتی برای حفظ سلامت بدن



در طب سنتی، آغاز روز با توجه به وضعیت گوارش، خواب، تغذیه و میزان فعالیت بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برخی توصیه‌های رایج این مکتب، مانند پرهیز از پر خوری و داشتن نظم غذایی، با اصول امروزی حفظ سلامت هم‌راستا هستند؛ اما درباره اثربخشی درمانی برخی گیاهان و ترکیبات سنتنی، همچنان به شواهد علمی دقیق تری نیاز است.

به گزارش بهداشت نیوز، طب سنتی مجموعه‌ای از دیدگاه‌ها و توصیه‌ها درباره حفظ تندرستی، تغذیه و درمان بیماری‌هاست که در فرهنگ‌های مختلف، از جمله طب ایرانی، سابقه‌ای طولانی دارد. در این رویکرد، توجه به عادت‌های روزانه و تناسب میان خوراک، خواب و فعالیت بدنی از جایگاه مهمی برخوردار است. با این چال، هر توصیه‌ای که در منابع سنتی مطرح شده، لزوماً از نظر پزشکی امروز تأیید نشده است. به همین دلیل، آشنایی با این توصیه‌ها باید همراه با توجه به شواهد علمی و ملاحظات ایمنی باشد.

۱. پرهیز از پر خوری؛ توصیه‌ای مشترک در

طب سنتی و پزشکی امروز
در منابع طب ایرانی، اعتدال در خوردن و آشامیدن از اصول مهم حفظ سلامت به شمار می‌رود. از دیدگاه پزشکی امروز نیز دریافت انرژی بیش از نیاز بدن می‌تواند به اضافه‌وزن و افزایش خطر برخی بیماری‌های متابولیک منجر شود.

خوردن آهسته، توجه به احساس سیری و انتخاب وعده‌های غذایی متعادل، از راهکارهایی هستند که می‌توانند به مدیریت بهتر مقدار غذای مصرفی کمک کنند.

۲. نظم خواب و بیداری را جدی بگیرید

در توصیه‌های سنتنی، خواب منظم و متناسب با

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۵/۱۴ هیات اول 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/ خانم سامان رسول زاده دروندی قدیم فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۳۸۶۵ صادره از در سه دانگ شلغ از شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۸۳/۰۹ مترمربع پلاک شماره ۲۳۶۶ فرعی مفروزی از ۵۸۲۲ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خریداری به استناد سند انتقال قطعی شماره ۲۳۶۶ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ دفترخانه ۱۵۱۴ تهران و دارای سند مالکیت مشاهی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به 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: یکشنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۲۷

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس - شهرام عطایی

۱۴۷۷/۵-ش

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۵/۲۸ ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۸۱۰۰۷۲۸۸۰۱۴۰۵۶۳/۱۴۰۵/۶/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی زری فرزند عباس بشماره شناسنامه۱۰۱۴ صادره از دماوند در شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور با بنای به مساحت ۲۰۲/۳۰ متر مربع پلاک ۹۸ فرعی از ۸ اصلی واقع در بوهمن - خیابان بهار - بهار ۹- قواره دوم - از بهار ۱۲ خریداری از مالک رسمی خانم زینب خانم ثمنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به 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: یکشنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۲۷

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس - شهرام عطایی

۱۴۸۰/۵-ش

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۵/۲۸ ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۸۱۰۰۷۴۴۹۰۱۴۰۵۶۳/۱۴۰۵/۶/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی زری فرزند عباس بشماره شناسنامه۱۰۱۴ صادره از دماوند در شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور با بنای به مساحت ۲۰۲/۳۰ متر مربع پلاک ۹۸ فرعی از ۸ اصلی واقع در بوهمن - خیابان بهار - بهار ۹- قواره دوم - از بهار ۱۲ خریداری از مالک رسمی خانم زینب خانم ثمنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به 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: یکشنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه: ۱۴۰۵/۵/۷/۲۷

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس - شهرام عطایی

۱۴۸۰/۵-ش

این گیاهان بر بعضی علائم جسمی انجام شده است؛ با این حال، میزان شواهد درباره اثربخشی آن‌ها یکسان نیست و نمی‌توان دمنوش‌ها را جایگزین درمان بیماری‌ها دانست.

همچنین فرآورده‌های گیاهی ممکن است با داروها تداخل داشته باشند یا برای برخی افراد مناسب نباشند، زنان باردار و شیرده، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و کسانی که دارو مصرف می‌کنند، بهتر است پیش از مصرف درمانی گیاهان دارویی با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

۵. به جای درمان خودسرانه، علت علائم را پیدا کنید

یکی از نکات مهم در استفاده از توصیه‌های طب سنتی، تکنیک توصیه‌های مرتبط با سبک زندگی از درمان بیماری‌هاست. برای مثال، نفخ، یبوست، درد معده یا خستگی مداوم ممکن است دلایل مختلفی داشته باشند و صرفاً با مشاهده این علائم نمی‌توان علت مشخصی را تشخیص داد. استفاده خودسرانه از ترکیبات گیاهی، به‌ویژه فرآورده‌های ناشناخته یا ترکیباتی که با عنوان پاک‌سازی بدن و دفع سموم تبلیغ می‌شوند، ممکن است سلامت فرد را به خطر بیندازد.

جمع‌بندی

بخشی از توصیه‌های رایج در طب سنتی، مانند اعتدال در غذا خوردن، خواب منظم و تحرک روزانه، با اصول شناخته‌شده سلامت هم‌خوانی دارند. با این حال، اثربخشی درمان‌های گیاهی و روش‌های سنتنی باید به‌صورت جداگانه و بر اساس شواهد علمی ارزیابی شود. انتخاب آگاهانه و پرهیز از درمان خودسرانه، مهم‌ترین اصل در بهره‌گیری ایمن از این توصیه‌هاست.

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

سازماندهی می‌شوند تا در چارچوب ضوابط و متناسب با نیازهای عملیاتی، در برنامه‌های تعیین‌شده و شرایط بحران و حوادث مشارکت کنند.این طرح فرصتی برای یادگیری مهارت های اورژانسی، افزایش آمادگی در برابرسر حوادث و مشارکت در خدمتی ارزشمند برای نجات جان انسان‌هاست.

این اقدام در سطح کشور برای اولین بار رخ خواهد داد.

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داوطلبان «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» با هدف توسعه مشارکت‌های مردمی در حوزه فوریت‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های رایگان خبر داد. به گزارش مهر، اورژانس استان تهران در راستای توسعه مشارکت‌های مردمی، از علاقه‌مندان به همکاری داوطلبانه در حوزه فوریت‌های پزشکی دعوت می‌کند تا در قالب «اورژانس‌یار» و «همیار اورژانس» به این

جموعه بیبیدند.

روابط عمومی اورژانس استان تهران از جذب داو