برای تقویت حافظه، لاغر شوید

محققان سوئدی به این نتیجه رسیده اند که زنان سالخورده و دارای اضافه وزنی که رژیم گرفته و وزن کم می کنند حافظه خود را نیز در مقایسه با زمان چاقی ارتقا داده اند.
تحقیقات پیشین نشان می داد که افراد چاق حافظه اپیزودیک بسیار بدی دارند، این حافظه توانایی به یاد آوردن رویدادهایی است که در طول زندگی رخ داده است، اما نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که این وضعیت وخیم حافظه افراد چاق قابل بازگشت است.
دکتر آندرس پیترسون از دانشگاه اومی در سوئد از ۲۰ زن با متوسط سنی ۶۱ سال خواست رژیم های غذایی شش ماهه بگیرند. قبل و پس از رژیم های غذایی، حافظه اپیزودیک زنان با پرسیدن پرسش هایی درباره یک سری نام و چهره آزمایش شد و سپس این آزمایش ها تکرار گردید.
عملکرد زنان در این آزمایش با کاهش وزن بهتر شد و اسکن های مغزی که در طی تمرین گرفته شد، نشان داد که وقتی این زنان وزن خود را کاهش دادند حافظه های کارآمدتری داشتند و به نظر می رسد که آنها اطلاعات بیشتری در مغز خود جای داده و این اطلاعات را به یاد می آورند.
دکتر پیترسون نتایج تحقیقات خود را در همایش سالانه انجمن غدد مترشحه داخلی در سانفرانسیسکو ارائه داد.
وی در رابطه با این نتایج گفت: فعالیت تغییر کرده مغز پس از کاهش وزن نشان می دهد که پس از لاغری، مغز این افراد فعال تر شده و خاطرات جدیدی ذخیره می کند و برای جمع کردن اطلاعات ذخیره شده به منابع کمتر مغزی نیاز دارد.
این پزشک یادآور شد که نتایج تحقیقات حاضر نشان دهنده این است که نقصان عملکرد حافظه مرتبط با چاقی قابل برگشت است و می تواند انگیزه ای برای لاغری باشد.

به هوش! تا به سهو دلی نخراشی

سیدمحی الدین حسینی ارسنجانی

با نزدیک شدن به روزهای پایانی اسفند و عید نوروز که زمین و زمان دچار تغییر و تحول می‌شود و ما آدمیان هر چند به ظاهر نوعی دگرگونی را در خود احساس می‌کنیم، کمی به خود آییم و با مروری بر گذشته و عملکردمان در سالیان سالی که عمرها از خدا گرفته‌ایم از خود بپرسیم که چه کرده‌ایم و چه بایستی می‌کردیم که نکردیم؟ یکی از پرسش‌هایی که همواره انسان‌های متعهد به اخلاق و مبادی آداب اجتماعی از خود پرسیده و می‌پرسند این است که به راستی ما برای خیل عظیم محرومان و مستمندان چه کرده‌ایم؟!

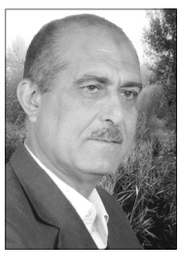
در هر جامعه تضاد فکری و طبقاتی وجود دارد. جامعه ما نیز بی‌نصیب از برخی ناهنجاری‌ها و بی‌عدالتی‌ها به ویژه در زمینه محرومیت بخشی از جمعیت انسانی از امکانات اولیه زندگی نیست و هزاران مستمند از یتیم و بی‌سرپرست و بد سرپرست، معلولان جسمی حرکتی و یا کودکان طلاق و یا فرزندانی که بنا به دلایلی یکی از والدین آنها در زندان به سر می‌برد وجود دارند که نیازمند یاری دستان پر خیر و برکت خیرین و نیکوکارانند.
در قرآن کریم روایات متعدد از قول نبی مکرم اسلام(ص) و ائمه هدی صلوات الله علیهم اجمعین و متون مذهبی بزرگان دین مبین اسلام و مذهب حقه تشیع توصیه‌ها و سفارشات فراوانی مبنی بر دستگیری از افراد ضعیف به ویژه آنان که تمکن مالی نداشته و در وضعیت زندگانی ایده‌آلی به سر نمی‌برند شده است.
در نظام مقدس جمهوری اسلامی به دستور بنیان گذار کبیر انقلاب اسلامی برخی نهادهای مردمی و حامی از مستضعفان و دردمندان اجتماعی‌ایجاد گردید تا رسیدگی‌های لازم را از فقرا و مساکین به ویژه سالخوردگانی که به هر دلیل از بسیاری حقوق اجتماعی محروم گردیده‌اند انجام دهند و در سالیان اخیر ارگان‌هایی مهم همچون کمیته امداد حضرت امام(ره) و بهزیستی و دیگر بنیادهای مردم نهاد در این زمینه به ایفای نقش پرداخته‌اند، لکن فراوانی جمعیت افراد زیر خط فقر و تعدد نیازمندان مانع از اظهار رضایت ایشان از چنین دستگاهها و ادارات حمایتی شده است.

قطعا نبود اقتصادی سالم و شکوفا و برنامه‌ای مدون برای ساماندهی حجم عظیم نیازمندان در کشور که از سرپناه یا حتی آذوقه و پوشاک و هزینه‌های اولیه زندگی همچون بهداشت و درمان و آموزش و تحصیل محرومند و تمامی مسئولان اجرایی کشور را باید به این مهم رهنمون سازد که تا وضع از این بدتر نشده، باید کاری کرد کارستان!
خیرین محترم و مراکز خیریه از یک سو و دلسوزان جامعه و تمامی کسانی که به هر نحو دارای وجدان‌های بیدار برای رفع نگرانی‌ها و دغدغه‌ها از وجود مستمندان اجتماعی‌اند در آستانه نوروز و در ایامی خاص همتی جانانه کنند و دلهای کودکان و به ویژه دانش آموزانی را شاد کنند که در اندیشه دست یابی به لباسی نو و کفشی مناسبند.
همه ما از هر گروه یا با هر تفکر و سلیقه و موقعیت شغلی، وظیفه داریم تا با شناسایی نیازمندان فامیل و محله و شهر و دیارمان تا حد ممکن به شکرانه نعمت‌های بی پایانی که خداوندگار عالمیان به ما عنایت کرده با اهدای بخشی از مال و دارایی خود و وقف اموال و انفاق سرمایه‌های مازاد خود، گامی در جهت رضایتمندی خالق بی همتا و خرسندی بندگان آبرومند او برداریم.
امید آنکه آنان که اعتقادی به روز معاد و حسابرسی دارند با پیش بینی آینده خویش و نزدیکان خود در این دنیا که سرای فانی و در آن دنیا که سرای باقی و جاودانگی است با کمک به نیازمندان و محرومان و تأمین بخشی از نیازهای آنان، خوشبختی و عاقبت به خیری را به همراه رضایت وجدان و عمل به وظایف شرعی خویش بیش از پیش فراهم آوریم. باشد که در زمره رستگاران قرار گیریم.
همواره بر این باور باشیم که اگر ما در موقعیت فعلی افراد مستمند یا نیازمند جامعه بودیم چه احساسی یاد چه دیدگاهی به آنان که کاری از دستشان برمی‌آید و برایمان انجام نمی‌دهند، داشتیم.
پس کمی به خود آییم و تا در سلامت جسمی و برخوردار از تمکن مالی هستیم به آنان که به هر نحو نیازمند حمایت هستند کمک کنیم و در وقت مراجعه مستمند حقیقی، مضمون تک بیت شعر زیبای ذیل را هماره در خلوت خویش مرور کرده، راهگشای مشکلات این و آن باشیم نه سد راه آنان:

به هوش باش تا دلی به سهو نخراشی
به ناخنی که توانی گره گشایی کرد

این مصوبه عادلانه نیست!

منوچهر حبیبی



انسان ذاتا میل به گسترش عدالت دارد. تمایلات عدالت خواهانه عاملی بسیار قوی است تا بعضا راه رسیدن به تعالی یک جامعه سریع‌تر طی شود. پس رشد و بسط عدالت خواهی را باید در همه امور مد نظر قرار داد. هر چند که حس عدالت خواهی در میان آدم‌ها نسبی است، برای برخی همه چیزشان است و برای رسیدن به عدالت، حتی حاضرند جانشان را هم بدهند و در عده‌ای هم در حد و اندازه‌ای است که برایش خطر نمی‌کنند، فقط بودنش را دوست دارند.

به هر حال باید گفت که عدالت ارکان رشد و تعالی یک جامعه پویاست. اما چطور باید به عدالت رسید و یا آن را حفظ کرد؟
خب این مهم نیز شخصی و اجتماعی است. آنجا که شخصی و فردی است، مسئولیت حفظ برابری و عدالت بر عهده تک تک افراد جامعه است که در رفتار و کردارشان به قول معروف پایشان را از گلیم خود درازتر نکنند و به نوعی هم نگذارند که دیگران پایشان را از گلیمشان درازتر کنند.
قطعا آنچه بیشترین و مهمترین تأثیر را در حفظ عدالت می‌تواند برعهده داشته باشد، اجرای دقیق قوانین و مصوبه‌هایی است که برای تحقق عدالت اجتماعی، گهگاه خبرشان را می‌شنویم.
اما هفته گذشته مصوبه‌ای در مجلس تصویب شد که میزان جریمه‌های فرار از سربازی را تعیین نمود و دور از انصاف بود. اصولا چنین برخوردی با فراریان از خدمت، ظلمی است بر کسانی که قانون مند و پایبند می‌باشند. شاید بد نباشد کمی به عقب برگردیم، وارد دهه ۶۰ شویم، زمانی که جنگ عراق علیه ایران بود. روزهایی که خبرهای تلخ و شیرین جنگ ۸ ساله گاه با پیروزی جان برکفان و رزمندگان موجب شور و شعف می‌شد و گاه محله و شهری با به خاک و خون افتادن فرزندان وطن در ماتم و سوگ فرو می‌رفت. آن روزها جنگ بود و بسیاری با عشق دفاع از مردم و میهن، داوطلبانه خانه و خانواده و عزیزان خود را به خدا سپردند و روانه میدان‌های نبرد با عراقیان بعثی و متجاوزین به آب و خاکمان شدند.
در میان عزیزانی که مردانه به جنگ رفتند و هرگز به خانه بازنگشتند، دلیر مردانی بودند که تنها پسر خانواده بودند، گاهی هم چند برادر همزمان، بی مهابا و دلیرانه از ایرانمان دفاع کردند. در این رهگذر کم نبودند کسانی که پنهان شدند و غیبت نمودند و از انجام خدمت سربازی امتناع کردند و در مقابل آن شجاعت و رشادتها که علاوه بر شهادت عزیزانمان، موجب اسارت و مجروحیت و معلولیت‌ها گردید، آنان به زندگی و کسب و کار پرداختند و پس از خاتمه جنگ، یا معاف شدند و یا معافیتشان را با مبلغی ناچیز خریداری کردند.
یقینا فداکاری که فردی برای وطنش، برای دفاع از ناموس و شرفش، با هدیه کردن جان انجام می‌دهد، با آن مبلغ ناچیزی که برای خرید خدمت، عده‌ای پرداخته‌اند به هیچ وجه با هیچ عدالت و انصافی سنخیت ندارد. نمی‌دانم چرا ما عادت کرده‌ایم که به خلافکار، پاداش بدهیم. انگار وظیفه شناسی بهایی ندارد و این چنین، دوباره بعد از چند سال، بحث دادن معافیت به افرادی که از خدمت مقدس سربازی فرار کرده‌اند، مطرح گردیده است و چه آسان با دادن ده تا پنجاه میلیون تومان، از پس امتناع از کاری برمی‌آیند که وظیفه است.

به راستی وقتی پای عدالت و انصاف باشد، آیا کسانی که سر موقع خودشان را آماده خدمت کردن به ایرانمان می‌نمایند و در دور افتاده‌ترین نقاط کشور و گاه در ناامن‌ترین منطقه برای آرامش و امنیت ما نزدیک به دو سال از بهترین دوران زندگی‌شان را صرف می‌کنند، پاداششان یک کارت پایان خدمت است که عده‌ای با دادن چندین و چند ده میلیون تومان، بدون آن که زحمتی به خودشان دهند و یا درکی از یک روز سختی و دشواری از خدمت سربازی داشته باشند، بی هیچ مشکلی تنها با تمکن مالی و یا تأمین مبلغی، آن را صاحب شوند؟
آیا عزیزانی که طی این مدت ممکن است فرصت‌های تحصیلی و شغلی و حتی جانشان را از دست بدهند، با افرادی که طی همان مدت مانند برخی بازیکنان فوتبال و... به ثروت و مکنت رسیده‌اند، ارزش کارشان به اندازه همان مبالغی است که مجلسی‌ها تصویب کرده‌اند؟
به راستی اگر ما نیاز به سرباز داریم، طوری که شرایط معافیت کفالت را برای فرزندی که می‌خواهد والدین سالخورده‌اش را یاری دهد و یا معافیت پزشکی برای افرادی که توان انجام خدمت سربازی را ندارند، این چنین سخت و مشکل می‌سازیم که به ندرت مشمولی از آن بهره‌مند گردد، چرا این چنین برای فراریان دست و دلباز می‌شویم؟
اگر هم مازاد داوطلب خدمت سربازی داریم، چرا اعلام خرید خدمت سربازی برای همه مشمولین غیر غایب که مایل به خرید خدمت هستند نمی‌شود تا آن عده بدون خلاف کردن و زیر پا گذاشتن قانون، از رفتن به سربازی معاف شوند؟
یقینا راه‌های دیگری برای درست انجام شدن این کار وجود دارد و یکی از این راه‌ها در صورت مازاد داوطلب خدمت سربازی، کوتاه کردن این مدت است تا هم انجام خدمت سربازی قابل تحمل‌تر گردد و هم از هرگونه تخلف جلوگیری شود و هم قداست خدمت به مردم و کشور به بازی گرفته نشود.
یقینا تصویب چنین مصوبه‌هایی، همچون جریمه کردن ناچیز و دادن معافیت به کسانی که به هر دلیل یا از کشور خارج شده‌اند و یا به زندگی و کسب و کار خود طی این مدت پرداخته‌اند، جز بی‌عدالتی و جز تشویق و ترغیب به قانون گریزی، پیامدی ندارد.
قطعا اجرای دقیق و عادلانه قوانین و ملزم کردن همه مردم به رعایت آن و بستن راه‌های فرار و قانون گریزی، علاوه بر آن که افراد جامعه را قانون مند می‌کند، روند گسترش عدالت و عدل و انصاف در جامعه را نیز هموار می‌سازد و رسیدن به نتیجه مطلوب را تضمین می‌نماید.

علمی – فرهنگی

سرفه مزمن

۳/۲۵۸۴

سرفه از آن دست عوارضی است که معمولا رهایی از آن به دنبال سرماخوردگی‌های ویروسی و میکروبی سخت است. گرچه درمان این عارضه طولانی‌تر از دیگر عوارض معمول سرماخوردگی است، اما در صورت افزایش زمان سرفه بیش از سه هفته و تداوم آن تا هشت هفته باید علت مزمن شدن سرفه را پیگیری کرد.

البته نباید فراموش کرد برخی بیماری‌ها اصولا با سرفه طولانی همراه است؛ بیماری هایی چون آسم، سینوزیت، آلرژی‌های فصلی، بازگشت غذا از مری به معده، تماس با دود سیگار، وجود جسم خارجی در ریه، نوعی نقص ایمنی، اختلالات و تومورهای ریه و مصرف بعضی از داروها.
اما توجه به مزمن‌شدن سرفه و یافتن عامل آن در گروه های آسیب‌پذیر بویژه کودکان بسیار اهمیت دارد، زیرا رهایی از سرفه ناشی از عفونت در کودکانی که به طور مکرر دچار عفونت های دستگاه تنفسی و سرفه حاد می‌شوند، به راحتی ممکن نخواهد بود.
اگر این سرفه‌ها شدید و با مشکلات خواب و فعالیت های معمول زندگی و تغذیه همراه نباشد و در طول زمان کاهش پیدا کند، می‌توان نسبت به آن نگرانی کمتری داشت، ولی با وجود این، بررسی مشکل در این دسته بیماران نیز پیشنهاد می‌شود. در بیمارانی که سرفه همراه با استفراغ یا خروج چرک غلیظ باشد، در طول شب تداوم یابد، با خروج خون از ریه همراه باشد یا همراه با تب طولانی، عرق، کاهش‌وزن و اختلال تنفسی باشد، بررسی عوامل موثر در مزمن‌شدن سرفه ضروری است.

زمان لازم برای درمان سرفه‌های معمولی

در عفونت‌های معمولی دستگاه تنفسی، مدت زمان سرفه در حد ۱۰ تا ۱۴ روز بوده و کاهش شدت سرفه طی این مدت، نشانه بهبود و پاسخ به درمان است. به بیان دیگر، معمولا مدت درمان حدود هفت تا ده روز است. در صورت تشدید سرفه طی درمان، پاسخ ندادن به درمان دارویی، همراه شدن با تنگی نفس و تغییر صداهای تنفسی هنگام دم و بازدم، همراه شدن با تپش قلب شدید، ناتوانی در انجام فعالیت‌های فیزیکی، خروج خلط خونی هنگام سرفه، کاهش وزن و عرق شبانه همراه با سرفه، تب طولانی و کاهش شدید اشتها و ایجاد علائم دیگر مانند ضایعات جلدی و بزرگ‌شدن کبد و طحال و غدد لنفاوی، سرفه خطرناک تلقی می‌شود.
گرچه عوارضی چون ایجاد درد در دیواره قفسه سینه و دیواره شکم، بی‌اختیاری ادرار و خستگی همراه با سرفه از شیوع زیادی برخوردار است، اما بی‌توجهی به یافتن علت مزمن‌شدن سرفه و درمان آن می‌تواند عوارض بسیار خطرناک‌تری را برای بیمار همراه داشته باشد. بعضی وقت‌ها حملات سرفه می‌تواند سبب سنکوپ شود که این موضوع می‌تواند در اثر فشار داخل قفسه سینه کاهش و اختلال خونرسانی به قلب صورت بپذیرد. حتی در صورت بروز سرفه های شدید و طولانی به دلیل افزایش فشار عروق وریدی ممکن است خونریزی‌های نقطه‌ای در ناحیه سر و صورت نیز رخ دهد. در برخی موارد نیز سرفه می‌تواند سبب شکستگی دنده شود.

سرفه‌هایی که خبر از سینوزیت می‌دهد

در بیماری سینوزیت، سرفه می‌تواند در طول شب و روز ادامه داشته باشد که معمولا بعد از خواب شبانه به دلیل افزایش میزان ترشحات در سینوس و پشت حلق، این نوع سرفه‌ها همراه با خروج خلط صبحگاهی رخ می‌دهد و ممکن است در کودکان همراه با استفراغ و ترشحات خلطی باشد. در بیماران مبتلا به سینوزیت، دردی هنگام لمس صورت و گونه‌ها احساس می‌شود و هنگام خم‌شدن به جلو نیز احساس سنگینی در سر رخ می‌دهد.

دکتر محمدباقر بهاری مقدم

مراقبتهای لازم برای مسافرت رفتن مادران باردار

اگر باردار هستید و قصد سفردارید یا حتی الامکان این مسافرت را به عقب بیندازید و به بعد از زایمان موکول کنید و یا احتیاط های خاص را رعایت کنید تا جان خود و جنین تان را به خطر نیاندازید
مسافرت در این دوران با هر وسیله ای که انجام گیرد اصل مطلب آن است که رعایت احتیاط های خاص در این دوران مد نظر قرار گیرد. باید توجه داشت که شرایط جسمی همه زنان باردار یکسان نیست و با یکدیگر متفاوت است و شاید مسافرتی که برای یک خانم باردار بی خطر باشد برای خانم باردار دیگر این طور نباشد.

وسیله مسافرت

برای زنان باردار مسافرت با ترن و هواپیما بر اتومبیل ارجحیت دارد. نشستن طولانی مدت ممکن است باعث افزایش احتمال تشکیل لخته در وریدها شود.
در مسافرت با اتومبیل در صورتی که خانم باردار حالت تهوع نداشته باشد طی مسافت حتی تا ۳۰۰ کیلومتر به طور متداوم اشکالی ندارد. البته این در صورتی است که خانم باردار اقدام به رانندگی نکند. اما اگر فرد باردار، خود اقدام به رانندگی می کند بعد از هر ساعت رانندگی ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت نماید و به هر حال رانندگی در ماه آخر بارداری صلاح نیست و در صورت اجبار حتما یک نفر باید خانم باردار را همراهی نماید.

زمان مسافرت

بهترین زمان مسافرت زنان باردار سه ماهه دوم بارداری به خصوص هفته‌های ۲۰ الی ۲۷ بارداری است. توصیه می شود در سه ماهه سوم بارداری فرد باردار به مسافرت های طولانی نرود. از هفته ۲۸ به بعد (ماه هفتم به بعد) تمام خطوط هوایی برای اجازه سفر نامه پزشک متخصص زنان و زایمان را می خواهند و بعد از هفته ۳۶ بارداری نیز عموما اجازه سفر هوایی داده نمی شود.

مسافرت های پر خطر

لکه بینی در سه ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید خانم باردار در چنین شرایطی از مسافرت چشم بپوشد.
داشتن سابقه قبلی فشار خون در دوران بارداری، وجود حاملگی دو قلو و مسافرت های پس از هفته ۲۵ بارداری احتمال ایجاد خطراتی به دنبال مسافرت برای مادر باردار وجود خواهد داشت.
از مسافرت به ارتفاعات بالا نیز باید خودداری شود. زیرا کمبود اکسیژن هوا در ارتفاعات باعث کاهش اکسیژن خون و در نتیجه کمبود اکسیژن دریافتی جنین می شود. زنانی که خود در ارتفاعات زندگی می کنند برای جبران این کمبود اکسیژن تعداد سلول های خون بالاتری دارند ولی بدن سایر افراد با این محیط سازش ندارند.

توصیه های لازم در مسافرت خانم باردار

۱ـ قبل از اقدام به مسافرت توسط پزشک معاینه شود و اجازه سفر دریافت دارید.
۲ـ در طول سفر بدون تجویز پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید.
۳ـ در زمان مسافرت به نقاط مختلف از جهت همه گیری بیماری ها در این نقاط سوال کنید و وضعیت واکسیناسیون خود را بوسیله پزشک کنترل کنید.
۴ـ در طول مسافرت لباس و کفش راحتی بپوشید.
۵ـ برای پیشگیری از حالت تهوع، مقداری میوه و یا خشکبار همراه خود داشته باشید.
۶ـ از مصرف یخ در طول مسافرت اجتناب کنید و از لیوان های یکبار مصرف استفاده کنید.
۷ـ میوه و سبزیجات خام و پوست دار نخورید.
۸ـ از خوردن گوشت های نیم پز و غذاهایی که ممکن است قبلا در طی روز چند بار گرم شده باشد خودداری کنید.
۹ـ فقط از آب و نوشیدنی های درون شیشه و بطری بیاشامید و نوشیدن چای داغ و شیر پاستوریزه بی خطر است.
۱۰ـ آشامیدن مقدار کافی آب در طول مسافرت بسیار مهم است. به خصوص اگر با هواپیما سفر می کنید. رطوبت هوا طی مسافرت هوایی در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد نگه داشته می شود. ولی وضعیت مناسب حفظ رطوبت هوا بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است زیرا رطوبت زیر ۲۰ درصد مثل رطوبت هوای صحرا است. با کاهش رطوبت، رطوبت بدن با تنفس کاهش می یابد و این امر می تواند موجب کم آبی بدن خانم باردار شده و این کم آبی گاه می تواند باعث افزایش خطر زایمان زودرس گردد. زنان باردار باید طی مسافرت هوایی حداقل ۲ لیوان آب در ساعت بنوشند.
۱۱ـ هنگام سفر با قطار یا هواپیما نزدیک راهرو بنشینید تا در صورت نیاز، دسترسی به دستشویی آسان باشد و هر ساعت یک یا دو بار در طول راهرو قدم بزنید و نرمش های ساده انجام دهید.
۱۲ـ در صورت مسافرت با ماشین استفاده از کمربند ایمنی اجباری است زیرا اگر ماشین دارای کیسه هوایی (Air Bag) باشد، با استفاده از کمربند در هنگام توقف ناگهانی جنین بندرت صدمه می بیند. بهترین روش بستن کمربند ایمنی نیز آن است که بند روی پاها را زیر شکم خود و روی ران‌ها قرار دهید و بند شانه ای را بین سینه ها و روی شانه ها قرار دهید.
۱۳ـ در صورت سفر با ماشین، صندلی خود را تا حد امکان عقب ببرید و پاهایتان را دراز کنید و گاه‌گاهی آن را تکان دهید.
۳/۲۵۸۴

دکتر لادن هاشمی

فشار خون بالا و راه‌های پیشگیری از آن

بیماری فشار خون

فشارخون بالا یکی از شایعترین اختلالات گردش خون می‌باشد. این بیماری از جمله بیماریهایی است که عوارضی از قبیل :اختلالات بینایی، کلیوی، مغزی وقلبی می‌باشد . درصورتی که فشار خون بالا درمان نشود در بیشتر موارد منجر به مرگ می گردد. برخلاف تصور نمی‌توان بالا بودن فشار خون را در خود احساس کرد، تنها راه پی بردن بالا بودن فشار خون اندازه گیری آن است .

بالاترین حد قابل قبول فشار خون در افراد سالم ۱۲ میلیمتر جیوه روی ۸ میلیمتر جیوه است.

علائم فشار خون بالا

این بیماری می‌تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، وزوز گوش، خستگی، تپش قلب و تنگی نفس همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می‌شود.

راههای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
۲-کاهش چربی غذا
چربی گوشت و پوست مرغ قبل از پخت، ازآنها جداشود.
۳- کم کردن مصرف نمک
۴-مصرف حبوبات مانند :عدس، نخود، لوبیا و سبزی.
۵-کاهش مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و به طور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز کاهش مصرف مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می گردد.
۶-انجام فعالیتهای بدنی و ورزش مستمر.
ساده‌ترین و عملی‌ترین ورزش نیم ساعت پیاده‌روی در روز است.
۷- پرهیز از استعمال دخانیات. لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هرگونه علامتی می‌باشد.
قطع داروهای پایین آورنده فشار خون بدون مشورت پزشک عوارض جبران ناپذیری در پی دارد.
با تشخیص سریع و درمان به موقع فشار خون بالا می‌توان از بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد.
۳/۲۵۸۶

اردشیر امیدوار
بهیار مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

آگهی ابلاغ اجراییه ۲۸۷۳/ م الف

پیرو آگهی‌های منتشره در جراید بدین وسیله به محکوم علیه آقایان ۱– محمد قائم ۲– عبدالهاشم هر دو کوهستانی که مجهول المکان می‌باشند ابلاغ می‌گردد چون وفق دادنامه شماره ۹۳۰۹۹۷۷۵۲۶۳۰۱۳۲۷ صادره از شعبه اول در پرونده شماره ۹۳۰۹۹۸۷۵۲۶۳۰۱۰۳۰ محکوم به پرداخت مبلغ یکصد میلیون ریال بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی و حق الوکاله مرحله بدوی مطابق تعرفه و خسارت تأخیر تأدیه از مورخه ۹۳/۷/۲۳ لغایت یوم الاجرا در حق محکوم له آقای غلامرضا امیری و مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال نیم عشر دولتی شده‌اید ظرف ده روز از انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام نمایید در غیر این صورت دایره اجرای احکام طبق مقررات نسبت به وصول مطالبات با هزینه اجرایی اقدام خواهد نمود.
۳/۲۵۸۸ ابوذر اسدی – رییس دادگاه عمومی جره بالاده

اصلاحیه آگهی

پیرو آگهی دادنامه شماره ۹۲۴ / م الف کنگان مندرج در روزنامه مورخه ۹۳/۱۱/۲۶ مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی صحیح می‌باشد که بدین وسیله اصلاح می‌گردد.
۱۷۲۲۶

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان قائمیه و کوهمره

تاریخ انتشار: ۹۳/۱۲/۱۱
مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان قائمیه و کوهمره در ساعت ۱۶ روز شنبه ۹۳/۱۲/۲۳ در محل نمازخانه آموزش و پرورش به آدرس قائمیه، خیابان مصلی، اداره آموزش و پرورش قائمیه برگزار می‌شود. از کلیه اعضا دعوت می‌شود شخصا یا وکالتا جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.
* دستور جلسه: – طرح و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق با اصلاحات به عمل آمده در قانون بخش تعاون
هیأت مدیره شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان قائمیه و کوهمره