

توصیه های پزشکی لاغری به یک روش ساده

معمولا به افرادی که می خواهند وزن کم کنند گفته می شود که بیشتر ورزش کنید، اما کنترل وزن راه حل ساده تری نیز دارد، کمتر نشستن در محل کار می تواند در کاهش وزن افراد موثر باشد. محققان کالج سلامت عمومی کلرادو در پژوهشی جدید به این نتیجه رسیده اند که کمتر نشستن و انجام فعالیت هایی به سبک قدم زدن در محل کار می تواند به حفظ تناسب اندام و کاهش وزن کمک کند.

سلامت



سالم سازی میوه و سبزی جات

مهدی سیاح پور - مجید ضاحک - زهرا خاکسار

به منظور پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری های انگلی و روده ای باید میوه ها و سبزی های خام را به روش زیر سالم سازی نموده و بعد مصرف نماییم.
مرحله اول پاکسازی
ابتدا سبزی را پاک کرده و با آب سالم شستشو می دهیم تا گل و لای آن برطرف گردد.
مرحله دوم: انگل زدایی
مرحله سوم: گندزدایی

منابع غذایی آهن

تهیه کنندگان: زهرا بیگدلی / طاهره انصاریان / معصومه بهروز



بهترین منبع غذایی آهن جگر و پس از آن گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، مرغ و ماهیان است. حبوبات، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و...) و سبزیجات برگ سبز تیره مثل جعفری، برگه های تیره کاهو و برگ چغندر نیز از منابع خوب آهن هستند.
عوامل مهم در جذب آهن:
۱- ویتامین C: ویتامین C یا اسید اسکوربیک قوی ترین افزایش دهنده جذب آهن است. بنابراین توصیه می شود که منابع غذایی ویتامین C همراه با منابع غذایی آهن مصرف می شود. ویتامین C در میوه ها بخصوص مرکبات و سبزیجات تازه به فراوانی یافت می شود.
توصیه می شود در طول روز حتی الامکان یکی از میوه های مصرفی از گروه مرکبات انتخاب شود.
۲- پروتئین های حیوانی که در گوشت، جگر، مرغ و ماهی یافت می شوند جذب آهن را افزایش می دهند. بنابراین اضافه کردن مقداری گوشت به غذاهای گیاهی جذب آهن را افزایش می دهد.
۳- شدت اسیدیته معده: شدت اسیدیته معده، حلالیت و در نتیجه جذب آهن غذاها را

کبد چرب چیست؟

زرافشان ایمانلو قراچه - بهروز خانه بهداشت خیر آباد کرونه



به جمع شدن چربی در کبد، اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. کبد چرب یک بیماری درمان پذیر است ولی بعضی اوقات میتواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. وظیفه کبد بررسی هر غذایی که میخوریم و هر نوشیدنی که می نوشیم برای تصفیه مواد خطرناک است. اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، این فرآیند دچار مشکل میشود. در بعضی از مواقع کبد چرب باعث التهاب و یا زخم های کبدی میشود. زمانیکه کبد چرب به دلیل سایر مشکلات رخ میدهد، خطرناک بوده و باید به موقع برای درمان اقدام کرد.

انواع کبد چرب:

کبد چرب غیر الکلی
این بیماری زمانی رخ میدهد، که کبد در شکستن چربی ها دچار مشکل میشود و با جمع شدن چربی در بافت های کبد، فرد دچار کبد چرب میگردد. این بیماری با مصرف الکل مرتبط نبوده و زمانی مشخص میشود که ۱۰ درصد و یا بیشتر وزن کبد حاوی چربی باشد. شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی و یا زخم و سپس نارسایی کبدی میگردد.

کبد چرب الکلی کبد با مصرف زیاد الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی ها نیست. اگر فرد از مصرف الکل خودداری نماید، این نوع کبد چرب کم کم درمان میگردد، اما در صورت ادامه به مصرف الکل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی گردد.

کبد چرب بارداری
هرچند این نوع از کبد چرب خیلی نادر بوده، با اینحال جمع شدن چربی در هنگام بارداری میتواند خطراتی جدی هم برای مادر و هم برای

جنین داشته باشد. این بیماری میتواند باعث نارسایی کبدی، نارسایی کلیه، عفونت شدید و یا خونریزی شود. این بیماری با هورمون های این دوران در ارتباط است. علائم این بیماری در سه ماه سوم رخ داده و شامل حالت تهوع، استفراغ، درد در قسمت بالای سمت راست شکم، زردی و کسالت عمومی گردد. اکثر زنان پس از زایمان شروع به بهبود می نمایند. علائم کبد چرب
کاهش وزن و یا کاهش اشتها، ضعف، تهوع، گیجی، مشکل در تصمیم گیری و یا تمرکز، درد در مرکز و یا سمت راست قسمت بالای شکم، بزرگ شدن کبد.
علائم سیروز کبدی:
احتباس مایعات، کاهش ماهیچه ها، خونریزی داخلی، زردی پوست و چشم ها، نارسایی

کبدی
دلایل ابتلا به کبد چرب:
چاقی، الکل، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مصرف داروهای همچون آسپرین، داروهای استروئیدی، تاموکسیفن و تتراسیکلین، مسمومیت، ویروس هپاتیت، سوء تغذیه، کلسترول خون بالا، سندرم تخمدان پلی کیستیک، کم کاری تیروئید و جراحی بای پس معده
نحوه تشخیص بیماری
آزمایش خون، اسکن و اولتراسوند و یا ام آر آی CT آزمایش بافت های کبدی
درمان کبد چرب
ترک مصرف الکل، مدیریت کلسترول، کاهش وزن، کنترل قند خون
۵/۲۵۹۵

بیماری ام اس چیست؟

دلایل و علائم ام اس

دکتر لادن هاشمی - دکتر محمد باقر بهاری مقدم - دکتر نیکام دهداری

بیماری مبتلا هستند و این بیماری بین زنان دو تا سه برابر شایع تر از مردان است. همچنین بیشترین خطر ابتلا به این بیماری بین نوجوانی و سن ۵۰ سالگی می باشد.
علائم ابتلا به بیماری ام اس
نشانه ها و علائم ابتلا به ام اس بین افراد مختلف، مکان اعصاب تحت تاثیر و در زمان های مختلف متفاوت بوده و می تواند تغییر یابند، علائم ام اس شامل:
• ضعف و یا بی حسی یکی یا تعدادی از اعضای بدن
• ازدست دادن تنبلی و یا کامل بینایی
• معمولا در یک چشم بعلاوه درد در حرکت دادن چشم (اختلال عصب بینایی)
• دوبینی یا تاری دید
• سوزن سوزن شدن و یا درد در بعضی از بخش های بدن
• شک الکتریکی هنگام بعضی حرکات خاص سر
• لرزش بدن و یا عدم هماهنگی بدن
• لکنت زبان
• خستگی
• گیجی
• حساسیت به گرما در افراد مبتلا به ام اس عادی بوده و کمی افزایش دمای بدن می تواند محرک و یا بدتر کننده بیماری ام اس باشد.
افراد در ابتدای ابتلا به بیماری عود کردن که گاه این علائم و سپس ناپدید شدن موقتی این علائم را احساس می کنند. بعضی از افراد مبتلا به نوع خوش خیم این بیماری بوده و بعد از حمله اولیه دچار حمله دیگری نشده و بیماری شان پیشرفت نمی کند.

دلایل ابتلا به ام اس

هیچ کس در مورد دلایل اصلی ابتلاء سیستم ایمنی بدن برای حمله به اعصاب در بیماری ام اس نمی تواند

بیماری ام اس (Multiple sclerosis) یک بیماری ناتوان کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار داده و باعث از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود. در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می بینند، که به این اختلال بیماری خود ایمنی می گویند. بیماری های خود ایمنی بیماری هایی هستند که در آن ها سیستم ایمنی بدن که وظیفه شان محافظت از بدن و نابود کردن آسیب رسان های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباها شروع به حمله به بافت های بدن می نمایند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کار افتادگی آنها می شود. سایر بیماری های خود ایمنی شامل لوپوس و آرتریت روماتوئید می شود.

سیستم مرکزی اعصاب از میلیون ها عصب تشکیل شده که وظیفه انتقال پیام ها بین مغز و اجزای بدن را برعهده دارند. این اعصاب پوشیده از لایه ای محافظ بنام myelin (نوعی چربی) که از تداخل اعصاب با هم جلوگیری می نماید (کاری که لایه محافظ سیم های الکتریکی انجام می دهد). در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن شروع به آسیب وارد کردن این چربی ها کرده و با این کار باعث می شود، انتقال پیام توسط این اعصاب مختل شده و مغز قدرت کنترلی خود بر بدن را از دست دهد. در این شرایط بدن دچار کمالات فلج و ناتوان می شود.

هرچند که شفای برای بیماری ام اس وجود ندارد، اما با درمان و مراقبت می توان حملات ام اس و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد. بر طبق انجمن ملی ام اس آمریکا حدود ۴۰۰،۰۰۰ آمریکایی به این



تربیت

نویسنده، تهیه کننده و کارگردان: **حمید رضا آذرنگ**

مجری طرح و مدیر تولید **وحید لک** مشاور کارگردان **سازان بیان**

امیر جعفری مهرآور شریفی نیا نسیم ادیبی نادری بهانی مرند سید علی صالحی حسین سلیمانی بهزنگ علوی مجید رحمتی وحید آقا پور علی عامل هاشمی سیاهش جامع آذین نظری باران شادی پور وحید احمدی ستایش محمودی بهروز سر و علی شاهی عباس امیری سجاد محمدی فرزین طاهری فرزاد صبوری محمد فرجی پیام میرمصطفی عمادقلی پور

باحضور **فریده سپاه منصور خسرو احمدی فرید سجادی حسینی**

طراح صحنه **رضا مهدی زاده** آهنگساز **فرشاد فروزی** ساعت ۱۹:۳۰ بهمن و اسفند ۹۵
طراح نور **رضا حیدری** طراح لباس **افسانه صرفه جو** تئاتر شهر

گروه تئاتر **رویک**
تئاتر شهر
تهران
www.rooyek.com



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۰۳۷۲۱۹ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعراض متقاضی آقای هادی غاری فرزند شهنشاه ۱۷ صادره از شیراز در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۹/۸ مترمربع پلاک ۱۳۳۸ فرعی از ۲۰۷۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۰۷۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای علی صامن زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اولی در تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۰ فرعی از ۲۱۵۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۵۴ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای دکتر عبدالعلی دهقان 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 خود را به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، 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: ۱۳۹۵/۱۱/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۲/۰۵
محمد نغفی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی اصلاحی شماره ۱۳۹۵۰۳۱۱۰۰۰۳۳۵۲۷ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلاعراض متقاضی آقای هادی غاری فرزند شهنشاه ۱۷ صادره از شیراز در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۹/۸ مترمربع پلاک ۱۳۳۸ فرعی از ۲۰۷۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۰۷۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای علی صامن زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اولی در تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۰ فرعی از ۲۱۵۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۵۴ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای دکتر عبدالعلی دهقان 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 خود را به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، 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: ۱۳۹۵/۱۱/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۲/۰۵
محمد نغفی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز