روزنامه طلوع

تاریخ
۳۱
خرداد
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

رحم آوردن بر بدان، ستم است بر نیکان.

فارسی

صفحه
۵
شماره
۲۲۶۳
سال
بیست و چهارم

۸ مشکل سلامت که در تابستان تشدید می‌شوند

گرم شدن هوا و فرارسیدن فصل تعطیلات بهانه‌های خوبی برای لذت بردن از این فصل محسوب می‌شوند.
اما در شرایطی که بسیاری از ما به دلایل مختلف در انتظار فرارسیدن تابستان هستیم، این فصل می‌تواند برای برخی افراد ناخوشایند باشد زیرا موجب شعله‌ور شدن برخی مشکلات و نگرانی‌های سلامت شده یا برخی بیماری‌ها را تشدید می‌کند.

سرماخوردگی

ویروس‌های تابستانی تنها ۲۵ درصد به‌اندازه ویروس‌های زمستانی شایع هستند، اما به‌طورمعمول موجب نوع متفاوتی از میکروب به نام انتروویروس (Enterovirus) می‌شوند که می‌تواند معده درد به همراه علائم تنفسی را موجب شود. ورزش شدید می‌تواند شما را هرچه بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سازد، ازاین‌رو بهتر است در انجام تمرینات خود زیاد سخت نگیرید.

گرفتگی پا

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که تجربه گرفتگی پا و درد ناشی از آن طی تابستان حدود دو برابر شایع‌تر از زمان‌های دیگر سال است. نورون‌های حرکتی در پاهای انسان ممکن است طی تابستان تغییراتی را تجربه کنند که احتمال وقوع گرفتگی‌های عضلانی را افزایش می‌دهند. تأمین آب موردنیاز بدن و صحبت با پزشک درباره رژیم دارویی می‌تواند در مقابله با این شرایط مؤثر باشد. برخی داروها، مانند ادرارآوری‌ها، احتمال تجربه گرفتی های عضلانی را افزایش می‌دهند.

روزاسه

ماه‌های گرم سال می‌تواند موجب تشدید این بیماری پوستی شود. روزاسه شرایطی التهابی است که خود را با قرمزی قابل‌توجه پوست و راش‌های پوستی نشان می‌دهد. شعله‌ور شدن بیماری می‌تواند در ماه‌های گرم سال با تکرر بیشتر رخ‌داده و مدت‌زمان آن طولانی‌تر باشد. آلوئه‌ورا و پروبیوتیک‌های موضعی می‌توانند به تسکین پوست کمک کنند.

بیماری‌های خود ایمنی

بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری‌ام اس متوجه شده‌اند که گرما می‌تواند علائم آنها را وخیم‌تر سازد. برای حدود ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به لوپوس نیز نور خورشید می‌تواند محرک راش‌های پوستی، خستگی و درد مفصلی باشد. استفاده از شلوارهای سبک، پیراهن‌های آستین‌بلند، کلاه و محصولات ضد آفتاب می‌تواند به مقابله با این شرایط کمک کند.

اگزما

افزون بر گرما و رطوبت، تابستان به معنای تعریق، کلر، و محصولات ضد آفتاب نیز است؛ و اگر پوست حساسی داشته باشید، این شرایط می‌تواند به معنای بروز مشکل باشد. محرک‌هایی که موجب اگزما یا تشدید آن در شما می‌شوند را شناسایی کرده و از آنها پرهیز کنید.

سنگ کلیه

نتایج یک مطالعه در دانشگاه تگزاس نشان داد که با افزایش دما، نرخ ابتلا به سنگ‌های کلیه نیز افزایش می‌یابد. این احتمالاً به دلیل عدم تأمین آب موردنیاز بدن در فصل تابستان است. با هیدراته نگه‌داشتن بدن و کاهش میزان قند و سدیم مصرفی در رژیم غذایی می‌توانید از این شرایط دردناک پیشگیری کنید.

آسم

سطوح آلودگی هوا و مه دود به‌طورمعمول در فصل تابستان افزایش می‌یابد که زنگ خطر را برای افراد مبتلا به آسم به صدا درمی‌آورد. در فصل تابستان پیش‌ازاین که خانه را ترک کنید بهتر است ابتدا کیفیت هوا را بررسی کنید و در صورت مواجهه با شرایط نامناسب تا حد امکان از حضور در فضای بیرون پرهیز کنید.

میگرن

ممکن است این‌گونه به نظر برسد که میگرن‌های شما به‌صورت تصادفی رخ می‌دهند، اما آنها اغلب در واکنش به محرک‌های خاصی شکل می‌گیرند. گرما یکی از شایع‌ترین محرک‌های میگرن است. نتایج یک مطالعه نشان داد که با هر ۹ درجه افزایش دما، موارد میگرن نیز افزایش‌یافته‌اند. برای کاهش خطر بدن خود را هیدراته نگه دارید.

خواص بی‌نظیر زیره از نظر طب سنتی

خواص زیره را می‌توان این‌طور برشمرد: تحلیل برنده و بازکننده انسداد، خشک‌کننده، لطیف کننده، قابض، اشتهاآور و برطرف‌کننده بادهای غلیظ. علاوه بر این، استفاده از زیره نقش مؤثری در تقویت معده و روده‌ها و کبد ایفا می‌کند.

خواص دارویی ریزه

اگر می‌خواهید از زیره برای قطع آبریزش دهان استفاده کنید، باید زیره را بانمک بجوید و آب آن را قورت دهید. حتی ساییدن زیره همراه با سرکه و بو کردن یا فتلیه کردن آن در بینی، خون‌ریزی بینی را قطع می‌کند.

اگر زیره را در سرکه خیس کنید و بعد در آفتاب خشک کنید و بکوبید، ویار خاک خوردن را در زنان باردار از بین می‌برد.
اگر جوشانده زیره و آویشن را دردهان بگردانید، نقش مؤثری در تسکین دندان‌درد دارد.
مصرف زیره برای افراد سردمزاج و سالمندان واقعاً مفید است، ولی زیاده‌روی در مصرف عرق زیره باعث لاغری می‌شود.
اگر زیره را با دارچین و شوید و سایر ادویه‌ها به گوشت اضافه کنید و بپزید، غذایی لطیف و سریع‌الهضم و ملین و بدون نفخ خواهید داشت.

Magnesium

منیزیم چه کاری برای بدن انسان انجام می‌دهد؟

منیزیم برای حفظ ضربان قلب سالم اهمیت دارد. این ماده معدنی به‌طور طبیعی با کلسیم رقابت می‌کند، که برای تولید انقباض‌های قلبی ضروری است.
منیزیم چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن انسان است. این ماده مغذی در بیش از ۶۰۰ واکنش سلولی، از ساخت DNA تا کمک به انقباض عضلانی نقش دارد.
به‌رغم اهمیت منیزیم برای بدن انسان، اما بسیاری از بزرگ‌سالان به میزان کافی از آن در روز مصرف نمی‌کنند.
سطوح کم منیزیم با بسیاری از نتایج منفی سلامت مانند ضعف، افسردگی، فشارخون بالا و بیماری قلبی پیوند خورده است. در ادامه با آنچه منیزیم برای بدن انسان انجام می‌دهد، فواید سلامت و چگونگی افزایش مصرف آن بیشتر آشنا می‌شویم.

حفظ عملکرد سالم مغز

منیزیم نقش مهمی در انتقال سیگنال‌ها بین مغز و بدن ایفا می‌کند. این ماده معدنی همانند یک دروازه‌بان برای گیرنده‌های ان-متیل-دی-آسپارتات (NMDA) عمل می‌کند که در سلول‌های عصبی یافت می‌شوند و به رشد مغز، حافظه و یادگیری کمک می‌کنند.
در بزرگ‌سالان سالم، منیزیم درون گیرنده‌های NMDA قرار می‌گیرد، و از تحریک شدن آنها به‌وسیله سیگنال‌های ضعیف که ممکن است سلول‌های عصبی را بی‌دلیل تحریک کنند، پیشگیری می‌کنند.
زمانی که سطوح منیزیم بدن شما پایین است، گیرنده‌های NMDA کمتری نیز مسدود شده‌اند. این به معنای مستعد تحریک شدن بیش‌ازحد نیاز آنها است.
این نوع از تحریک بیش‌ازحد می‌تواند مرگ سلول‌های عصبی را به همراه داشته و شاید موجب آسیب مغزی شود.

حفظ ضربان قلب سالم

منیزیم برای حفظ ضربان قلب سالم اهمیت دارد. این ماده معدنی به‌طور طبیعی با کلسیم رقابت می‌کند، که برای تولید انقباض‌های قلبی ضروری است.
زمانی که کلسیم وارد سلول‌های عضلانی قلب می‌شود، فیبرهای عضلانی را برای انقباض تحریک می‌کند. منیزیم این اثر را خنثی کرده و به این سلول‌ها در کسب آرامش کمک می‌کند.
این حرکت کلسیم و منیزیم در سلول‌های قلبی به حفظ ضربان قلب سالم کمک می‌کند.
زمانی که سطوح منیزیم بدن شما پایین است، کلسیم ممکن است سلول‌های عضلانی قلب شما را بیش‌ازحد تحریک کند. یکی از علائم شایع این شرایط ضربان قلب سریع و یا نامنظم است که می‌تواند زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد.
افزون بر این، پمپ سدیم-پتاسیم، آنزیمی که تکانه‌های الکتریکی تولید می‌کند، برای ارائه عملکرد درست نیازمند پتاسیم است. برخی تکانه‌های الکتریکی می‌توانند بر ضربان قلب تأثیرگذار باشند.

به انقباض‌های عضلانی کمک می‌کند

منیزیم در تنظیم انقباض‌های عضلانی نیز نقش دارد. همانند قلب، منیزیم به‌عنوان یک مسدودکننده طبیعی برای کلسیم عمل کرده و امکان کسب آرامش را برای عضله فراهم می‌کند.
در عضلات بدن انسان، کلسیم با پروتئین‌هایی مانند تروپونین C و میوزین پیوند تشکیل می‌دهد. این فرآیند شکل این پروتئین‌ها را تغییر می‌دهد که به ایجاد یک انقباض منتج می‌شود.
منیزیم با کلسیم برای ایجاد پیوندی مشابه رقابت می‌کند که به کسب ارامش عضلات انسان کمک می‌کند.
اگر بدن شما به میزان کافی منیزیم نداشته باشد تا با کلسیم رقابت کند، عضلات بیش‌ازحد منقبض می‌شوند که به گرفتگی‌ها و اسپاسم ها منجر می‌شود.
بر همین اساس، مصرف منیزیم به‌طورمعمول برای درمان گرفتگی‌های عضلانی توصیه می‌شود. بااین‌وجود، نتایج مطالعات درباره توانایی این ماده معدنی برای تسکین گرفتگی‌های عضلانی یک دست نیستند.
یک رژیم غذایی سرشار از منیزیم با فواید سلامت بسیاری پیوند خورده است.

ممکن است فشارخون را کاهش دهد

فشارخون بالا یک نگرانی سلامت جدی محسوب می‌شود که افراد بسیاری در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منیزیم ممکن است در کاهش فشارخون نقش داشته باشد.

ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد

چندین مطالعه نشان داده‌اند که سطوح پایین منیزیم با خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی پیوند خورده است. در مقابل، افزایش مصرف این ماده معدنی ممکن است این خطر را کاهش دهد. منیزیم از ویژگی‌های ضدالتهابی قوی بهره می‌برد، ممکن است از لخته شدن خون پیشگیری کند و می‌تواند به کسب آرامش رگ‌های خونی برای کاهش فشارخون کمک کند.

ممکن است کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت را بهبود ببخشد

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب دارای سطوح پایین منیزیم هستند، که ممکن است بیماری آنها را وخیم‌تر سازد زیرا منیزیم به تنظیم انسولین و خروج قند از خون و ورود به سلول‌ها برای ذخیره در آنها کمک می‌کند.
به‌عنوان‌مثال، سلول‌های بدن انسان دارای گیرنده‌هایی برای انسولین هستند که برای ارائه عملکرد درست به منیزیم نیاز دارند. اگر سطوح منیزیم پایین باشد، سلول‌ها نمی‌توانند به‌طور کارآمد از انسولین استفاده کنند که بالا ماندن سطوح قند خون را در پی دارد.
افزایش مصرف منیزیم ممکن است قند خون در افراد مبتلا به دیابت را کاهش دهد.
اثرات مفید منیزیم بر کنترل قند خون تنها در مطالعات کوتاه‌مدت مشاهده‌شده‌اند و برای ارائه توصیه‌های دقیق باید مطالعات بلندمدت نیز در این زمینه انجام شوند.

می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد

خواب ضعیف یک مشکل سلامت جدی در سراسر جهان محسوب می‌شود. مصرف منیزیم از طریق کمک به آرامش ذهن و بدن ممکن است کیفیت خواب را بهبود ببخشد. این آرامش در به خواب رفتن سریع‌تر نقش دارد و ممکن است کیفیت خواب را بهبود ببخشد.
همچنین، منیزیم نشان داده است که با گیرنده‌های گاما-آمینوبوتیریک (GABA) پیوند تشکیل می‌دهد. هورمون گابا به آرامش فعالیت عصبی کمک می‌کند که ممکن است بر شرایط خواب اثرگذار باشد.

ممکن است به مبارزه با میگرن کمک کند

چندین مطالعه نشان داده‌اند که سطوح پایین منیزیم ممکن است موجب بروز میگرن شود. در همین راستا، افزایش مصرف منیزیم می‌تواند ساده‌ترین روش برای مقابله با میگرن باشد.
البته بیشتر مطالعات فواید کوتاه‌مدت منیزیم بر میگرن را بررسی کرده و برای ارائه توصیه‌های سلامت دقیق‌تر به انجام مطالعات بلندمدت نیز نیاز است.

ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد

سطوح پایین منیزیم با علائم افسردگی نیز پیوند خورده است. منیزیم به تنظیم عملکرد مغز و خلق‌وخو کمک می‌کند و این‌یکی از دلایل این پیوند است.
چندین مطالعه نشان داده‌اند که افزایش مصرف منیزیم ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد. برخی مطالعات حتی نشان داده‌اند که این کار می‌تواند از اثربخشی برابر با داروهای ضدافسردگی برخوردار باشد.

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به آقای محمدحسین فیروزی فرزند محمدکریم ابلاغ میگردد به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۸۸۸۴۵۰۰۷۵۲ مورخ ۹۶/۱۲/۲۷ در پرونده کلاسه ۹۶۰۵۷۶ ش ۵ به خواسته مطالبه، به پرداخت مبلغ یکصد و هفتاد و شش میلیون ریال بابت اصل خواسته، مبلغ ۴/۴۶۵/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل معادل تعرفه قانونی و نیز خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید ۹۳/۹/۱۱ تا هنگام پرداخت در حق خواهان آقای اسماعیل پرتو فرزند عطا اله با وکالت علی وزیری محکوم گردیده اید به لحاظ غیابی بودن رأی صادره می توانید ظرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمایید و سپس ظرف ۲۰ روز پس از آن قابل تجدید نظرخواهی در محاکم عمومی حقوقی شهرستان کازرون می باشد. ۷/۴۷۷ ۴۱۷/م الف

رییس شورای حل اختلاف شعبه پنجم شهرستان کازرون

ابلاغ مفاد دادنامه

بدینوسیله به آقایان ۱- مهدی زارعی فرزند مرادعلی ۲- مسلم زارعی فرزندمرادعلی۳- مهدی غلامی فرزند هادی که به موجب دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۷۵۲۶۳۰۰۳۵۶ مورخ ۱۳۹۷/۳/۵ در پرونده کلاسه ۹۶۰۷۳۱ دادگاه عمومی بخش جره و بالاده به صورت تضامنی به پرداخت مبلغ دو میلیارد ریال به عنوان اصل خواسته و پرداخت هزینه دادرسی وفق تعرفه قانونی به ماخذ اصل خواسته و حق الوکاله وکیل و همچنین پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ تقدیم دادخواست لغایت یوم الوصول برابر شاخص تورم اعلامی از ناحیه بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در حق خواهان آقای حاجی خانی فرزند خدامراد، غیابا محکوم گردیده است ابلاغ می شود چنانچه به حکم صادره اعتراضی دارند می توانند ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی واخواهی در این شعبه و ظرف بیست روز دیگر از تاریخ انقضای مهلت فوق تجدید نظر خواهی در دادگاههای تجدید نظر مرکز استان فارس نماید در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۷/۴۷۳ ۴۱۱/م الف

بازیار – دادرس شعبه اول دادگاه عمومی بخش جره وبالاده

آگهی تحدید حدود اختصاصی

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۴۵۱۵/۱۴ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر، چون عملیات تحدید حدود پلاک ۴۵۱۵/۱۴ به عنوان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۴۷۰۳ مترمربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر نخلستان خواجه مراد ملکی آقای محمود گیو دست فرزند اسماعیل ، تحدید حدود به عمل نیامده وتحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده است ، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه ، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز پنج شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۲۱ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد.لذا بدینوسیله از کلیه صاحبان املاک مجاور در برابر ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند .واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود به مدت سی روز پذیرفته می شود و معترض بایستی ضمن تقدیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید دریافت نماید .بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در پایان مهلت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار:۹۷/۰۳/۳۱ ۱۱۶ م /الف ۲۷۰۶۶/۱۶۴۷۷

خلیل شاکری– رئیس ثبت اسناد و املاک مهر