



تاریخ	۱۱
آبان	۱۳۹۹
یکشنبه	

### ضرب‌المثل‌های جهان

## هدایای عروسی قبل از عروسی می‌رسد

### چینی

صفحه	۶
شماره	۲۹۲۸
سال	بیست و ششم

### سلامت



## دیابت و دو نوشیدنی مفید برای مدیریت آن

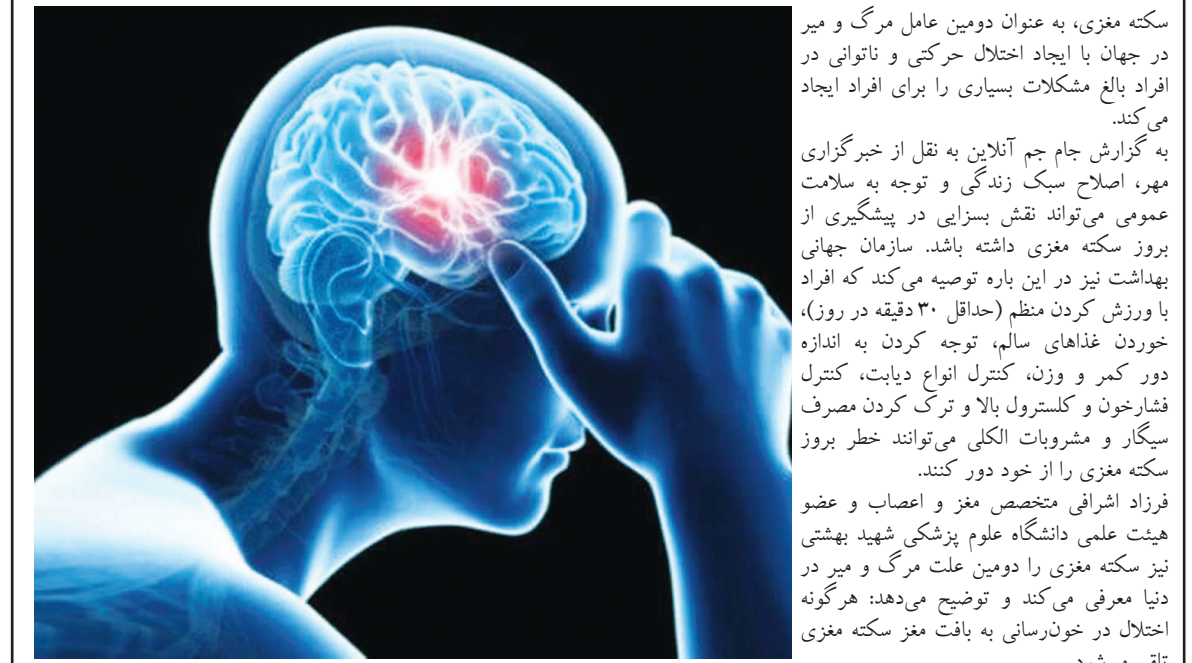


مدیریت مؤثر دیابت چالشی عظیم است زیرا ماهیت مزمن این بیماری بر بسیاری از قسمت‌های بدن تأثیر می‌گذارد. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از ایزی هلث اپشنز، شیوع دیابت در جهان رو به افزایش است و تخمین زده می‌شود تعداد افراد مبتلا به دیابت نوع دو تا سال ۲۰۲۴ به ۳۸۰ میلیون نفر برسد.

**دو نوع دیابت**  
دو نوع اصلی دیابت وجود دارند که شامل نوع یک و نوع دو می‌شوند. هر دو بیماری مزمن بر نحوه تنظیم قند خون در بدن تأثیر می‌گذارند. افراد مبتلا به دیابت نوع یک توانایی تولید انسولین ندارند و برای مدیریت این بیماری به مصرف دارو نیاز دارند. افراد مبتلا به دیابت نوع دو دارای سول‌هایی مقاوم به انسولین هستند و در تولید انسولین با دشواری مواجه هستند. با توجه به شدت بیماری، دارو ممکن است برای درمان دیابت نیاز باشد اما رژیم غذایی نیز در مدیریت دیابت نوع دو بسیار مفید است. مزه‌یز از غذاهایی است که می‌توانند موجب جهش در سطح قند خون شوند. اکت بیش از حد قند خون نیز می‌تواند مشکل ساز باشد. اغلب، این به معنای پرهیژ از برخی انواع خاص غذاها است؛ اما شاید ادغام مراقبت از دیابت در زندگی روزمره به سادگی نوشیدن قهوه و چای سبز باشد.

**نتایج بالینی**  
اثر مصرف منظم قهوه و چای سبز به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است و این نوشیدنی‌ها به واسطه محتوای زیاد آنتی‌اکسیدان‌ها و فنول‌های خود ممکن است

دارای فواید سلامت بالقوه باشند. در حقیقت، مطالعه‌ای بزرگ که اخیراً در ژاپن منتشر شد، تأثیر بالقوه نوشیدن چای سبز و قهوه بر خطر مرگ بین افراد مبتلا به دیابت را بررسی کرده است. این مطالعه که با حضور ۴۰۹۲۳ نفر انجام شد، نشان داد که مصرف بیشتر چای سبز و قهوه با ۶۳ درصد کاهش مرگ و میر ناشی از تمام دلایل مرتبط بوده است. ترکیب نوشیدن ۴ فنجان چای سبز یا بیشتر با حداقل دو فنجان قهوه در روز عددی جادویی بود که به بهترین نتایج در این مطالعه منجر شده بود. همچنین، یک بررسی شامل داده‌های ۱۸ مطالعه و اطلاعات ۴۵۷،۹۲۲ مصرف‌کننده قهوه نیز نشان داد که نوشیدن هر فنجان قهوه اضافه در روز با هفت درصد کاهش خطر دیابت مرتبط بود. فواید در مورد قهوه‌های با کافئین و بدون کافئین مشابه بود.



سکته مغزی، به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان با ایجاد اختلال حرکتی و ناتوانی در افراد بالغ مشکلات بسیاری را برای افراد ایجاد می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از خبرگزاری مهر، اصلاح سبک زندگی و توجه به سلامت عمومی می‌تواند نقش بسزایی در پیشگیری از بروز سکته مغزی داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت نیز در این باره توصیه می‌کند که افراد با ورزش کردن منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز)، خوردن غذاهای سالم، توجه کردن به اندازه دور کمر و وزن، کنترل انواع دیابت، کنترل فشارخون و کلسترول بالا و ترک کردن مصرف سیگار و مشروبات الکلی می‌توانند خطر بروز سکته مغزی را از خود دور کنند.

فرزاد اشرافی متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز سکته مغزی را دومین علت مرگ و میر در دنیا معرفی می‌کند و توضیح می‌دهد: هرگونه اختلال در خون‌رسانی به بافت مغز سکته مغزی تلقی می‌شود.

**چه عواملی در بروز سکته مغزی دخالت دارند**  
شاید برای شما هم این سؤال وجود داشته باشد که چه عواملی در بروز سکته مغزی دخالت دارند؛ دکتر اشرافی در پاسخ به این سؤال دو عامل خونریزی دهنده و عوامل ناشی از انسداد رگ به علت لخته را به عنوان عوامل بروز سکته مغزی عنوان می‌کند و می‌گوید: همچنین نوع دیگری از سکته، حمله‌گذاری سکته مغزی است که علائم آن در کمتر از ۲۴ ساعت رفع می‌شود. به گفته رئیس بخش مغز و اعصاب بیمارستان شهدای تجریش، شایع‌ترین سکته مغزی، سکته ناشی از انسداد رگ‌هاست. سکته مغزی را بشناسید

آگاهی نسبت به علائم سکته مغزی، اثر پرتنگی در درمان به موقع و کاهش آسیب‌های ناشی از آن دارد، البته سکته مغزی بسته به اینکه کدام یک از قسمت‌های مغز را درگیر کرده است، علائم مختلفی دارد؛ به گفته دکتر اشرافی این علائم می‌تواند شامل تاری دید، اختلال در میدان بینایی، اختلال در بلع، اختلال در صحبت کردن، ضعف اندام و فلجی، اختلال در حس اندام، عدم تعادل و اختلال ادراکی شود. همچنین در مواردی که لخته‌ها عروق ساقه مغز را درگیر می‌کنند، می‌توانند افت هوشیاری و کما را برای بیمار به دنبال داشته باشند.

**در صورت بروز سکته مغزی از خود درمانی پرهیز کنید**  
احتمال زیادی وجود دارد که در طول زندگی، خود و یا اطرافیانمان دچار سکته مغزی شوند، زمانی که متوجه شدیم کسی از اطرافیانمان دچار سکته مغزی شده، کوچک‌ترین اشتباه ما می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد. دکتر اشرافی درباره اقدامات لازم برای بیماری که دچار سکته مغزی شده است، تأکید می‌کند: اگر فرد و یا اطرافیان علائم بارزی همچون کج شدن صورت، اختلال در صحبت کردن، اختلال حرکتی و یا ضعف اندام را مشاهده کردند، باید سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهند و از خود درمانی خودداری کنند. لازم است بدانید حتی اگر فشارخون بیمار بالاست نباید برای پایین آوردن فشارخون بیمار اقدام به خوددرمانی کنید.

**چه چیزهایی احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهد؟**  
در افزایش احتمال بروز سکته مغزی عوامل مختلفی دخالت‌اند؛ بالا بودن

فشار و چربی خون، دیابت، چاقی، بی‌تحریکی، مصرف انواع دخانیات از جمله سیگار و قلیان، مصرف الکل به گفته متخصص مغز و اعصاب دانشگاه از جمله عواملی است که افراد با اصلاح سبک زندگی خود می‌توانند آن‌ها را کنترل کنند.

البته اشرافی توضیح می‌دهد که برخی از عواملی که باعث احتمال سکته مغزی می‌شود، مانند سن، جنس، نژاد و ژنتیک غیرقابل تغییر است و در میان افراد مسن، مردان و سیاه‌پوستان احتمال بروز سکته مغزی بیشتر است.

**مصرف داروهای روان‌گردان و محرک؛ عامل کاهش سن بروز سکته مغزی**  
بنابر گفته رئیس بخش مغز و اعصاب بیمارستان شهدای تجریش مصرف داروهای روان‌گردان و برخی از مواد محرک مانند ترکیبات آمفیتامین، شیشه و کوکائین از دیگر عوامل بروز سکته مغزی در سنین پایین به شمار می‌روند.

شاید دانستن این نکته که بین مشکلات قلبی و عروقی ارتباط وجود دارد شما را متعجب کند، اما دکتر اشرافی مشکلات قلبی و عروقی را از مهمترین عوامل بروز سکته مغزی عنوان می‌کند و می‌گوید: احتمال بروز سکته مغزی در افرادی که اختلالات ریتم قلبی و یا مشکلات مربوط به دریچه قلب دارند، بیشتر از سایر افراد است.

در بررسی عوامل بروز سکته‌های مغزی سبک زندگی نقش پررنگی دارد تا جایی که دکتر متخصص مغز و اعصاب دانشگاه یکی از دلایل پایین آمدن میانگین سن سکته مغزی را زندگی شهرنشینی، عدم رعایت رژیم غذایی سالم مانند مصرف قست فودها و مصرف داروهای روان‌گردان عنوان می‌کند.

بیماری که سکته مغزی را تجربه می‌کند، دچار ناتوانی حسی، حرکتی و ذهنی می‌شود که برای خانواده و سیستم بهداشتی کشور بار درمانی زیادی دارد، از این رو درمان عارضه‌های ناشی از سکته مغزی به دارو درمانی و بازتوانی نیاز دارد. دکتر اشرافی درباره سکته‌های از نوع گذرا که علائم آن زیر ۲۴ ساعت است، یادآوری می‌کند: ضروری است که این افراد نیز بعد از بروز سکته حتماً به پزشک مراجعه کنند، زیرا احتمال تکرار سکته در افرادی که علائم گذرا داشته‌اند باز هم وجود دارد.

## آگهی

دفترچه تراکتور رومانی مدل ۶۵۰ سال ساخت ۶۰ به شماره موتور ۴۰۰۸۹۴ و شماره شاسی ۸۴۸۹۷۲ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. در صورت یافتن و یا ادعای مالکیت، ظرف مدت ۲۰ روز از انتشار این آگهی به تعاونی تراکتورداران فارس یا شرکت خدمات حمایتی اعلام نمایید. ۹/۷۷۷

**آگهی حصر وراثت**  
آقای رحیم پرستو به شماره ملی ۲۳۷۲۰۷۷۰۴۱ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکپی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۹/۶۸۱ ش ۴ تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار داشته که شادروان مندنی پرستو به شماره ملی ۲۳۷۱۹۳۰۲۲۴۱۹۳ کازرون در تاریخ ۹۹/۷/۲۵ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- حیاء پرستو فرزند غریب به شماره ملی ۲۳۷۰۲۷۲۱۴۷ همسر متوفی ۲- هادی پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۲۹۴۵ پسر متوفی ۳- مهدی پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۲۲۹۵۵ پسر متوفی ۴- جواد پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۹۰۶۷۵ پسر متوفی ۵- رحیم پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۲۰۷۷۰۴۱ پسر متوفی ۶- محبوبه پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۲۹۴۲ دختر متوفی ۷- فیروزه پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۳۵۵۷۷ دختر متوفی ۸- بهاره پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۶۲۴۸۵ دختر متوفی ۹- راضیه پرستو فرزند مندنی به شماره ملی ۲۳۷۲۰۷۷۳۸۱ دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۸۷/ م الف ۹/۷۷۴  
زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

**آگهی حصر وراثت**  
آقای سیدعلیرضا سلامی به شماره ملی ۲۳۷۱۹۹۰۸۸۴ به شرح دادخواست به کلاس ۴/۹۹/۶۸۳ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سیدحبیب سلامی به شماره ملی ۲۳۷۱۹۶۰۱۲۱ در تاریخ ۱۳۹۹/۶/۶ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- شیرین غلامیان فرزند علی ش ملی ۱۸۱۷۷۲۹۱۸۷ - ۱۳۳۱ صادره از حوزه آبادان زوجیه متوفی ۲- سیدعلیرضا سلامی فرزند سیدحبیب ش ملی ۲۳۷۱۹۹۰۸۸۴ - ۱۳۵۹ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- سیدمهدی سلامی فرزند سیدحبیب ش ملی ۱۱۹۰۷۹ - ۲۳۶۰ - ۱۳۶۹ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- سیدمحسن سلامی فرزند سیدحبیب ش ملی ۲۳۷۲۵۳۸۴۲۱ - ۱۳۶۷ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۵- سیدحمیدرضا سلامی فرزند سیدحبیب ش ملی ۲۳۷۱۹۳۱۲۰۹ - ۱۳۵۵ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۶- طاهره سلامی فرزند سیدحبیب ش ملی ۲۳۷۲۰۶۳۸۲۰ - ۱۳۶۲ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۸۵/ م الف ۹/۷۷۵  
زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

سند و برگ سبز خودرو I.۹۰ مدل ۱۳۹۵ به شماره موتور ۱۰۰۰۱۶۲۱۶RR.۳۳۲۷۷ و شماره شاسی NAALSРBYWG۵۲۳۲۶۸ و شماره پلاک ۸۷۶ ق ۹۲ ایران ۶۳ متعلق به سید کاظم یعقوب نژاد به شماره ملی ۲۳۷۱۹۳۸۷۹۳ مفقود شده و فاقد اعتبار می‌باشد. ۹/۷۷۸

**آگهی حصر وراثت**  
خانم نسرين کریمیان به شماره ملی ۱۹۲۰۰۳۱۴۱۳ به شرح دادخواست به کلاس ۹۹/۶۷۳ ش ۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان کبری رحمانی به شماره ملی ۵۴۷۹۷۵۰۷۶۳ در تاریخ ۱۳۹۹/۱/۳ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- یونسعی کریمیان کاکلکی فرزند عبدالحمین ش ملی ۴۶۲۲۸۲۵۰۳۱ - ۱۳۲۹ صادره از حوزه شهرکرد زوج متوفیه ۲- میلاد کریمیان فرزند یونسعی ش ملی ۱۸۱۹۹۲۲۶۷۷ - ۱۳۶۷ صادره از حوزه آبادان پسر متوفیه ۳- حسین کریمیان کاکلکی فرزند یونسعی ش ملی ۱۸۱۷۴۸۵۵۶۳ - ۱۳۵۵ صادره از حوزه آبادان پسر متوفیه ۴- محسن کریمیان کاکلکی فرزند یونسعی ش ملی ۱۸۱۷۳۶۶۵۸۰ - ۱۳۶۱ صادره از حوزه آبادان پسر متوفیه ۵- اعظم کریمیان فرزند یونسعی ش ملی ۱۸۱۵۶۶۱۵۸۵ - ۱۳۵۸ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۶- نسیم کریمیان کاکلکی فرزند یونسعی ش ملی ۱۸۱۷۴۸۰۴۲۱ - ۱۳۵۴ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۷- نسرين کریمیان کاکلکی فرزند یونسعی ش ملی ۱۹۲۰۰۳۱۴۱۳ - ۱۳۶۸ صادره از حوزه دزفول دختر متوفیه

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۸۲/ م الف ۹/۷۷۶  
زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس**  
**شهرستان کازرون**  
نظر به اینکه آقای هادی مطهری زاده برابر سند انتقال ۱۶۶۱۷۰ - ۱۳۸۷/۷/۲۰ دفتر ۶۲ کازرون مالک سه سهم مشاع از ۱۱۲۰ سهم سهام شش‌دانگ پلاک ۴۸۲ قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون می‌باشد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به سه سهم مشاع از ۱۱۲۰ سهم سهام شش‌دانگ پلاک ۴۸۲ که سند مالکیت به شماره ۶۳۳۳۶۱ ب ۹۴ به نام نامبرده صادر گردیده و سند صادره به علت جابجایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی ننسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به منقاضی تسلیم خواهد کرد. ۹۹/۸/۱۱ تاریخ انتشار: ۹/۷۷۹  
۶۸۸/ م الف داود انصاری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون