

بیماری خطرناک دزد بی صدا



فوق تخصص چشم گفت: از آنجا که بیماری آب سیاه تا مراحل بسیار پیشرفته که میدان دید محیطی به شدت آسیب دیده است بدون علامت است، به این بیماری دزد بی‌صدا یبنامی هم گفته می‌شود.

لیلا قوزجاه، فوق تخصص چشم درباره «بیماری گلوکوم یا آب سیاه»، گفت: گلوکوم یا آب سیاه بیماری است که طی آن در اثر عواملی نظیر افزایش فشار داخل چشمی، عصب بینایی دچار آسیب پیش رونده می‌شود و این آسیب غیر قابل برگشت است و به تدریج موجب نقص میدان بینایی می‌شود. وی ادامه داد: در صورتی که بیماری درمان نشده و پیشرفت کند در نهایت می‌تواند به نابینایی کامل منجر شود و تشخیص و درمان زودرسی می‌تواند مانع پیشرفت بیماری و نابینایی شود.

زین فوق تخصص چشم بیان داشت:عصب بینایی از بیش از ۱ میلیون رشته عصبی تشکیل شده است و وظیفه آن اتصال شبکیه (پرده حساس به نور در قسمت عقب چشم) به مغز است.

قوزجاه یادآور شد: برای داشتن دید خوب، سالم بودن عصب بینایی ضروری است و آب آسیب دینن تدریجی این رشته‌های عصبی در ضمن بیماری گلوکوم، فاقد نور در میدان بینایی فرد بیمار ظاهر می‌شود و اگر تمام این رشته‌های عصبی از بین بروند فرد بیمار نابینا خواهد شد.

وی ابراز کرد: این بیماری اغلب بدون علامت آغاز می‌شود و پیشی می‌رود و به همین دلیل بسیاری از افراد مبتلا به آب سیاه متوجه بیماری خود نیستند. یکی از دلایل اصلی بروز این بیماری بالا رفتن فشار چشم است که چون به تدریج افزایش می‌یابد بیمار آن را احساس نمی‌کند.

این فوق تخصص اضافه کرد: دید مرکزی هم تا مراحل پایانی بیماری بدون نقص باقی می‌ماند؛ از آنجا که آب سیاه تا مراحل بسیار پیشرفته که میدان دید محیطی به شدت آسیب دیده است بدون علامت است، به این بیماری دزد بی‌صدا یبنامی هم گفته می‌شود.

قوزجاه متذکر شد: به همین دلیل تمام افرادی که سابقه خانوادگی گلوکوم دارند یا یکی از اقوام نزدیکشان در سن جوانی دچار نابینایی شده لازم است منتظر علامت نامند در فواصل زمان معین توسط چشم پزشک معاینه شوند. وی بیان داشت: هر ساله با توجه به اهمیت بیماری گلوکوم یا آب سیاه و شیوع نابینایی ناشی از آن هفته دوم ماه مارس به‌عنوان هفته جهانی گلوکوم گرمایی داشته می‌شود.

این فوق تخصص چشم گفت: بیماری گلوکوم شایع‌ترین علت نابینایی قابل پیشگیری شده است. وی افزود: بسیاری از افراد افزایش آگاهی عمومی برای جلوگیری از نابینایی ناشی از این بیماری اهمیت بسزایی دارد. قوزجاه ابراز کرد:هدف اصلی از نامیدن هفته‌ای به نام این بیماری آگاهی بخشی عمومی برای ترغیب افراد جامعه به معاینات مرتب چشمی و پیشگیری از نابینایی ناشی از گلوکوم است. وی افزود: بسیاری از افراد تصور می‌کنند در صورتی مبتلا به گلوکوم می‌شوند که فشار چشمشان بالا باشد؛ اما این قانون همیشه صادق نیست؛ در بعضی از افراد علی‌رغم فشار طبیعی چشم ابتلا به گلوکوم وجود دارد و برعکس بالا بودن فشار چشم الزاماً به معنای ابتلا به گلوکوم نیست. این فوق تخصص چشم تصریح کرد: ابتلا یا عدم ابتلا به گلوکوم بر اثر بالا بودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در مقابل فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف متفاوت است.

قوزجاه متذکر شد: بعضی از بیماران عوامل خطر بیشتری از افراد دیگر جهت ابتلا به گلوکوم دارند؛ مانند سن بالای ۴۰ سال، داشتن سابقه فامیلی ابتلا به گلوکوم در خانواده، برخی از نژادهای خاص، نزدیک بینی و دوربینی، داشتن سابقه تروما به چشم، سابقه دیابت، سابقه فشار خون بالا و سردردهای میگرنی و کم بودن ضخامت قرنیه.

با مصرف این غذا افسردگی را درمان کنید

به گزارش کارگر آنلاین، استرس می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. استرس در کوتاه مدت طبیعی است، اما در درازمدت غیرطبیعی است. اگر فردی آن‌قدر از شرایط و حالات استرس‌زا رنج ببرد، سلامت روانی او ممکن است دچار مشکل شود و افسردگی به دنبال آن است. صحبت با متخصص بسیار توصیه می‌شود که با آن مقابله کنید و فراموش نکنید که گوشت بز را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید تا از بروز افسردگی جلوگیری شود.

این شربت قاتل کم‌خونی و فقر آهن است

کم‌خونی به‌خصوص از نوع فقر آهن، عارضه نسبتاً شایعی به شمار می‌رود و به همین دلیل ممکن است بسیاری از مبتلایان به آن، این بیماری را جدی نگیرند. به گزارش صدانلین کم‌خونی به‌خصوص از نوع فقر آهن، عارضه نسبتاً شایعی به شمار می‌رود و به همین دلیل ممکن است بسیاری از مبتلایان به آن، این بیماری را جدی نگیرند. این اختلال، علی‌رغم شایع بودن، قابل چشم‌پوشی نیست و باید مورد درمان قرار گیرد. از منظر طب سنتی، توصیه‌های خاصی وجود دارند که به اصلاح کم‌خونی کمک می‌کنند.

توصیه‌هایی در مورد اصلاح کم‌خونی

هر شب ۴۰ عدد میوز را در سسکه انگور بخیسانید، طوری که سسکه روی میوزها را بپوشاند. صبح روز بعد، میوزها و سسکه را با هم در پارچه‌ای بریزید و فشار دهید. بعد شیرهای که از آن خارج می‌شود را بخورید. این کار باید بمدت یک ماه تا چهل روز تکرار شود. شربت سرکه شیوه روزانه ۵ تا ۶ مرتبه استفاده شود. هفته‌ای ۲ بار و هر بار ۱۵ کیلوگرم استخوان رسته گوسفند را بدون گوشت، تا نمک و پیاز و زردچوبه در دیگ زودپز با آب فراوان حدود ۸ ساعت بجوشانید تا استخوان‌ها کاملاً نرم شوند. عصاره آن را بگیردید و تقاله را دور بریزید. بعد ۳ استکان ۳ لیوان از این شیره در طول روز بنوشید یا در غذاهای خود بریزید.
شربت پدراها: تخم شربتی، بالنگو، فرنجمسک، کاسنی، کرفس، اسفزه، جعفری، شوید، سیاه‌دانه، زیره سیاه قدومه، بارهنگ، شنبدر، رازیانه، تره، پنجه، ریحان، شنبلله، شاهی، شلغم و هویج را با عسل مخلوط کنید و معجونی از آن بسازید.
شربت عسسل: روزی ۲ بار، هر بار یک قاشق غذاخوری عسل مرغوب طبیعی را در یک لیوان آب جوش حل کنید و بنوشید.



مده درد دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد و یکی از دلایلش درست هضم نشدن غذا و بیش از اندازه ماندنش در معده است که به همین خاطر معده برای هضم مجبور هر کدام ۱۰ گرم به صورت پودر سالیته‌ه شود و روی غذا مثل ادویه بپاشید و با غذا میل کنید.

چرا سوء هاضمه داریم؟

سوء هاضمه نشان از معده ضعیف هست که برای طبع‌های مختلف درمان و عوارض مختلفی دارد، ولی به‌طور کلی آروغ‌های بدبو از مشخصه‌های مهم این مشکل است.

مشکل هضم غذا در گرم مزاجان
برای کسی که طبع گرم دارد اگر غذا در معده بماند و معده نتواند هضمش کند علائمی در بدن ایجاد می‌شود که از روی آن می‌شود تشخیص داد:مثل عطش، خشکی دهان، کم شدن اشتها، طعم بد دهان مثل طعم دود و همچنین ترش کردن غذای گرم را دراندازگار در مصرف غذاهای گرم زیاده‌روی کردید و این علامت براینان پیش آمد می‌توانید از شربت لیمو، شربت انار، شربت غوره، مربای سیب، مربای شیره خرفه و شربت زرشک و عناب و تمرهندی و الوچه خشکه استفاده کنید البته این درمان‌ها برای زمانی مفید هست که زخم معده نداشته باشید.

درمان درد معده
برای تسکین این دردها که به علت زیاد از اسید معده به وجود می‌آید که ختنگی کردن محیط اسیدی معده لازم است، داروهای زیر مؤثر و از بین برنده درد هست، این فرمول در زخم‌های معده، انٹی‌عسّر و سوء هاضمه مؤثر است و ضد نفخ و ضد کلیت هم هست.
نسخه مسکن درد معده و کم‌کننده اسید معده
اوشن شیرازی، ۱۰ گرم بایونه شیرازی، ۵ گرم بادیان، ۱۰ گرم زنبان، ۱۰ گرم مخلصه، ۱۰ گرم اسفطین، ۵ گرم شاه ۵، ۵ گرم گل بومادران، ۵ گرم نعنا، ۵ گرم پودینه، ۵ گرم نیم کوب و ۱۵ قسمت کنید و هر قسمتش را بعد از شستن در یک قوری با دو لیوان آب جوش نرم کنید و پس از چند ساعت معجون را بجوشانید و صاف کنید:بهتر است صبح

پنجشنبه< ۱۹ مرداد< ۱۴۰۲

سال هفتم

شماره ۱۸۹۶

توصیه‌های کاربردی برای درمان معده‌درد و سوءهاضمه

در شب آب دهانشان روی بالشت می‌ریزد. بیشتر این افراد حالت تهوع و گاهی هم استفراغ رطوبتی دارند (مثل سفیده تخم مرغ) برای درمان این‌بیماران با دادن آب شربت و سکنجبین معده را مجبور به استفراغ کنید تا پاک و محتوایش خارج شود و مریای هلیله، گل قند و طباشیر برایش تجویز می‌شود.

مشکل هضم در مزاج گرم و خشک

برای این گروه از گرم مزاج‌ها که طبعشان رو به خشکی هست بهترین درمان گیاه، ماله‌شعیر، حریره‌ای که از آرد جو و روغن بادام تهیه می‌شود، خوب است. این افراد غذای مناسبشان غذایی هست که طبعش رطوبتی و خنک باشد.

مشکل هضم غذا در صفرای مزاج‌ها

در این دسته از طبع‌ها به‌طور کلی علائمی دیده می‌شود که مشخصه دستگاه گوارش یا طبع صفرای هست، مثل تلخی دهان، خروج صفرای با استفراغ یا با مدفوع بیمار پس از غذا خوردن احساس می‌کند دهانش طعم بدی دارد مثل کسی که دود زیاد کشیده‌باشد. بوی بد دهان و سوزش دل و عطشش و حالت تهوع موجود، ممکن است دلیل دیگری داشته باشد، مثلاً ممکن است مشکل از کبد یا روده‌ها باشد و این علامت اختصاصی مربوط به معده نیست ولی اگر براینان ثابت شده که این علامت مربوط به عضو دیگری نیست و فقط مربوط به معده است درمان همین هست؛اگر حالت تهوع زیاد شد، مقدار کمی سکنجبین با

علاوه بر این، در نشریه‌ای که در مجله هندی فارماکولوژی منتشر شد، دو محقق گزارشی را منتشر کردند که بیش از سی سال روی آن کار کرده بودند. در این تحقیق خواص درمانی موز سبز کشف شد.

این دانشمندان به این نتیجه رسیدند که موز سبز پودر شده یک داروی بسیار مؤثر و قوی برای تسکین زخم معده است. این کار از طریق یک فرایند ساده امکان پذیر است که در آن میوه به برش‌های بسیار نازک بریده شده و خشک شده و سپس با آسیاب پودر می‌شود.

سایر فواید موز سبز

فرانز از مواردی که تاکنون در مورد آن‌ها صحبت شده، می‌توانیم مزایای زیر را در مصرف منظم موز سبز اضافه کنیم.

این به کاهش وزن شما کمک می‌کند؛ به این دلیل است که نشاسته مقاوم نیچی از کالری کربوهیدرات‌های معمولی را دارد. علاوه بر این، فیبر را نیز فراهم می‌کند.کلسترول بد را کاهش می‌دهد و به توبه خود کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. از دیابت جلوگیری می‌کند؛ به دلیل این واقعیت است که سطح گلوکز خون را تنظیم می‌کند؛اثرزی می‌دهد و به سوزاندن چربی کمک می‌کند.

همان‌طور که می‌بینیم، موز سبز تنها یکی از صدها غذای سالم در طبیعت است. با آن‌ها می‌توانیم به طور طبیعی از بیماری‌ها پیشگیری کنیم. علاوه بر این، اگر قبلاً از یکی از این شرایط رنج می‌بردیم، این محصولات می‌توانند برای بهبود علائم یا پایان دادن به مشکل بسیار مفید باشند.

به طور خلاصه، همیشه به یاد داشته باشید که هرگز نباید داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع کنید. البته می‌توانیم از درمان‌های طبیعی استفاده کنیم و این به شدت توصیه می‌شود، اما هرگز نباید جایگزین چیزی شود که توسط متخصص سلامتی شما تجویز شده است.

مصرف روزانه ۲ لیوان از دمنوتز این گیاه لاغرناز ماے کند

مسئول چرخه خواب است و یک خواب خوب بین ۶ تا ۹ ساعت بوده، تصریح کرد: خوردن آب رازیانه کمک می‌کند تا میزان ملاتونین تنظیم شود، البته این موضوع به معنای آن نیست که مصرف رازیانه خواب‌آور است بلکه با مصرف آن در طی روز احساس می‌کنید که انرژی اضافه دارید؛ اما هنگام شب راحت‌تر به خواب می‌روید.

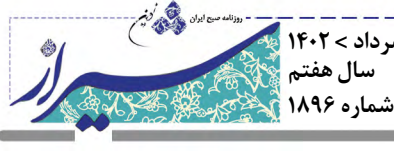
وی ادامه داد: رازیانه منبع غنیی از املاحی مانند بتاسیم، منگنز، کلسیم و همچنین ویتامین‌های B و C است، ویتامین B-۶ موجود در آن سوخت و ساز بدن به ویژه کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین را افزایش و باعث کاهش کالری می‌شود.

مرادی عنوان کرد: رازیانه سوسخت و ساز و متابولیسم بدن را تقویت و روند آن را تسریع می‌کند، در نتیجه کالری از طریق سلول‌ها سریع‌تر مصرف می‌شود و انرژی حاصل از آن به چربی سوزی کمک می‌کند.

این متخصص طب سنتی در رابطه با مییزان و طریقه مصرف رازیانه برای لاغری، بیان کرد: برای این امر بهتر است با مصرف روزی یک تا دو لیوان دمنوش یا عرق رازیانه شروع کنید؛ لازم است ابتدا میزان مصرف کم باشد و سپس افزایش دهید، همچنین ذکر این نکته ضروری است که اگرچه دمنوش رازیانه طبیعی است اما باید مراقب بود که به آن حساسیت نداشته باشید، همچنین زنان باردار نباید آن را مصرف کنند.

وی افزود: اگرچه رازیانه و لاغری مرتبط بوده و مصرف آن در کاهش وزن مؤثر است، اما خوردن زیاد آن باعث تسریع روند کاهش وزن نخواهد شد و مانند همه چیز باید در مصرف آن تعادل رعایت شود.

مرادی تأکید کرد: همچنین رازیانه دارای طبعی بسیار گرم است به همین دلیل نباید به صورت روزانه در مصرف آن زیاده‌روی کرد.



بهترین ویتامین برای تقویت استخوان‌های بدن



تقویت استخوان اهمیت بسیاری در سلامت بدن دارد. ویتامین‌های مفید، تأثیر بسزایی در استحکام و مراقبت از استخوان دارند، بنابراین باید با این ویتامین‌ها آشنا شوید.

به گزارش نمناک، سلامت استخوان اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر استخوان سالمی نداشته باشید، در انجام کارهای روزانه دچار مشکل می‌شوید. بعضی از ویتامین‌ها هستند که بیشتر از بقیه می‌توانند در سلامت استخوان‌هایمان نقش داشته باشند که در ادامه آن‌ها را به شما معرفی خواهیم کرد.

ویتامین D

ویتامین D، اولین و مهم‌ترین ویتامینی است که برای سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. باید از طریق نور آفتاب یا از طریق قرص ویتامین D، آن را به بدن‌تان برسانید و از بوکی استخوان شکنندگی آن جلوگیری کنید؛ البته تقویت ویتامین D را هر دو هفته یک بار می‌خورند و نباید در مصرف آن زیاده روی کنید.

ویتامین آ

ویتامین آ برای سلامت بدن، تولید مثل، سیستم ایمنی، رشد بدن و سلامت استخوان بسیار عالی است؛ همچنین بینایی را تقویت می‌کند و اگر می‌خواهید استخوان سالمی داشته باشید، می‌توانید از آن استفاده کنید.

ویتامین کا

ویتامین کا عامل جذب ویتامین‌های ضروری برای سلامت استخوان می‌باشد و باعث می‌شود که رشد استخوان سالم اتفاق بیفتد. پروتئین‌های ضروری را فعال می‌کند که روی سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از بوکی استخوان مؤثر است.

ویتامین کا۲

ویتامین باعث می‌شود که بدن کلسیم را در کل جسم پخش کند، به استخوان‌ها و دندان‌ها برسد و در واقع مکملی برای جذب ویتامین‌های تقویت کننده استخوان است و پروتئین‌های لازم را هم فعال می‌کند که در سلامت استخوان نیز تأثیر زیادی دارند.

ویتامین ث

بدن، برای رشد سالم استخوان به ویتامین ث نیاز دارد. این ویتامین برعکس ویتامین کا و ویتامین D، کلژن سازی می‌کند تا استخوان را سالم و قوی نگه دارد و به سلامت دندان‌ها هم کمک خواهد کرد.

کلسیم

کلسیم هم جزو ضروری برای استخوان بندی مناسب و کاهش فرایند از بین رفتن استخوان است و مصرف آن اگر طبق نظر پزشک باشد، می‌تواند عاملی برای سلامت استخوان‌هایمان باشد؛ اما مراقب باشید که مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است مشکلاتی مانند سرطان پروستات و دیگر خطرات را به وجود بیاورد.

سدیم و پتاسیم

از بین ویتامین‌هایی که می‌توانیم برای سلامت استخوان نام ببریم، همین دو مورد بهترین است که استخوان‌ها را تقویت می‌کنند. مواد غذایی مناسب توده استخوان را به بدن می‌رساند که به هم خوردن تعادل آن، باعث ایجاد بیماری‌های زیادی خواهد شد.

این سبزی آرامش‌بخش و مفید برای بیماری‌های مغز و اعصاب است

مصرف کدو برای کودکان بیش‌فعال و افرادی که اغلب عصبانی هستند و آرامش ندارند، بسیار مفید است، همچنین کدو برای بیماری‌های مغز و اعصاب مانند ام‌اس نیز مفید است.

به گزارش کارگرآنلاین، انواع مختلف «کدو» دارای خواص مختلفی است که در ادامه به بررسی برخی از این خواص بر اساس روایات و منابع طب سنتی می‌پردازیم.

رسول‌الصلی(ص) فرمودند:اگر خواستید چیزی بپزید، از «کدو» زیاد بهره‌جوید؛ چرا که دل‌اندوگین‌گر را شاد می‌کند.بحارالانوار، ج۶، ص:۲۲۵، ح ۲

کدو هم شامل کدو سبز و هم کدو تنبل می‌شود؛ مصرف کدو، جلوی عصبانیت‌ها را می‌گیرد و فرد به آرامش می‌رسد و کدو بهترین آرامش‌بخش است.

مصرف کدو برای کودکان بیش‌فعال و افرادی که اغلب عصبانی هستند و آرامش ندارند، بسیار مفید است، همچنین کدو برای بیماری‌های مغز و اعصاب مانند ام‌اس نیز مفید است.

البته باید توجه داشت در روایات از بریدن سر کدو تنبل نهی شده است؛ همچنین حضرت رسول اکرم(ص) فرمودند: کدو بخورید که اگر خداوند می‌دانست درختی سبک‌تر از این وجود دارد، آن را برای پرآدم می‌رویاند؛ هرگاه کسی از شما خوشی می‌سازد، در آن کدوی بسیار بریزد؛ چرا که آن مغز و عقل را می‌افزاید.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای علی معزی مالک شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۲۱۶ از ۲۴ واقع در قطعه دو بخش ۶ فارس با تسلیم دو برگ کف‌نامه و دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹۶رامجرد تنظیم گردیده‌است.مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۴/۲۱۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۶ فارس که به نسام آقای علی معزی فرزند محمد ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۰۸۱۷۹۰-الف-۸۷-به شماره ثبت ۱۶۸۷۵ دفتر ۱۱ صفحه ۲۴ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت لغتشدن پلاک مذکور را نموده‌است. مراتب طبق پروتکل ۱۲ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ارانه انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه ننوده‌اند ثبت سند مالکیت لغتشدن را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۳۰۲/۵/۱۹

۰۷/۵/الف-رضا حسانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت