چند خط سلامتی

این علائم مسمومیت در بهار را جدی بگیرید

باید از مصرف قارچ‌های خودرو مخصوصاً قارچ‌هایی که در کنار تنه درختان، به ویژه درختان خشک شده می‌رویند یا قارچ‌های جمع‌آوری شده توسط افراد بومی، خودداری شود. ضمن اینکه مصرف قارچ‌ها توسط پرندگان و سایر جانوران اهلی و وحشی هرگز نشان‌دهنده غیرسمی بودن قارچ برای انسان نیست.

پنج تا ۱۲ ساعت پس از مصرف خوراکی قارچ‌های خودرو اگر فرد دچار علائم و نشانه‌های گوارشی از جمله تهوع، استفراغ و اسهال شد، باید هر چه سریع‌تر به مرکز درمانی تخصصی مسمومیت‌ها منتقل شود.

اگر عمر ۱۰۰ ساله می‌خواهید

- به طور طبیعی با جریان زندگی حرکت کنید
- در زندگی هدف داشته باشید
- استرس خود را کاهش دهید
- قانون ۸۰ درصد رژیم غذایی را رعایت کنید. به این معنی که وقتی ۸۰ درصد سیر شدید، غذا خوردن را متوقف کنید
- از رژیم های غذایی گیاهی حمایت کنید
- متعلق به یک جامعه باشید
- خانواده را در اولویت قرار دهید
- یک حلقه اجتماعی داشته باشید که از رفتارهای سالم حمایت می کنند

فصل حذف عینک با این سبزی

برگ ترخون سرشار از ویتامین A است که باعث حفظ چشم سالم می‌شود. این ویتامین می تواند تیز بینی بینایی شما را بهبود بخشد و در برابر آب مروارید محافظت کند.

یک پرسش، یک پاسخ

چرا بعضی‌ها هرچی می‌خورند، چاق نمی‌شوند؟!

مطالعات کالج کینگ لندن نشان داده است علت لاغری برخی افراد در ژن‌هایشان نهفته است، به طوری که این افراد می توانند بدون انجام ورزش خاصی و پیروی از رژیم غذایی، لاغر باقی بمانند.

مطالعات نشان داد که این افراد دارای مجموعه‌ای از ژن‌ها هستند که متابولیسم آنها را تسریع کرده یا به آن‌ها کمک می کند که به سرعت چربی را بسوزانند یعنی هر آنچه توسط این افراد خورده می‌شود به سرعت به واسطه‌ی این سوخت و ساز بالا می‌سوزد.

کافور چیست و چه خواصی دارد؟

کافور یک ماده شیمیایی جامد بلوری بی‌رنگ و سفید است که بوی خنک و تندی دارد. به خاطر خواص ضد التهابی و آنتی سپتیک می‌تواند در کم کردن درد عضلانی و التهاب مفاصل و آرتریت مؤثر باشد. تحریک کننده موضعی است و به شکل کرم یا روغن مورد استفاده قرار می گیرد.

خیلی نترسید تخم مرغ بخورید

با خیال راحت تخم‌مرغ بخورید و کلسترول را فراموش کنید.

تحقیقات جدید پژوهشگران آمریکایی که در نشست سالانه قلب‌شناسی آتلانتا ارائه شد، نشان می‌دهد مصرف بیش از ۱۲ تخم‌مرغ در هفته تأثیر منفی بر سطح کلسترول خون ندارد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۰۹۲۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای رضا زردشت فرزند غلام علی به شماره شناسنامه ۲۵۵۰۰۵۴۴۳۱ صادره از نی‌ریز در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۷۹/۸۳ مترمربع پلاک ۲۱ فرعی از ۴۰۶۰ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۰۶۰ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس خریداری از مالک رسمی آقای جواد دلداری محزر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۱

محسن زواران حسینی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

۴۱۰۸۲
نی ۵۴۰ – مورخ ۱۴۰۳/۱/۱۸

راهکارهای پیشگیری از خودکشی

مواردی که همه باید بدانیم!

با توجه به رشد آسیب خودکشی در کشور در زیر به علل و عوامل خودکشی‌ها می‌پردازیم و انتظار آن است تا خانواده‌های محترم آن را به دقت مطالعه نمایند و اگر مواردی را منطبق با فرزندان و اعضای خانواده خود می‌بینند سریعاً راه درمان را پیش بگیرند.

خودکشی یعنی چه؟

خودکشی یک رفتار روانی غیرطبیعی است که با صدمه زدن به خود به قصد مرگ صورت می گیرد. عموماً خودکشی ریشه در افسردگی و استرس‌های زندگی، به ویژه هنگام مشکلات شدید مالی، اجتماعی و شکست در روابط عاطفی دارد. متأسفانه طبق آمار جهانی خودکشی چهارمین علت اصلی مرگ در افراد ۱۵ تا ۱۹ ساله است و ۷۷ درصد این خودکشی‌ها در کشورهای کم‌درآمد و متوسط اتفاق می‌افتد.

می‌خوام خودکشی کنم!

بدترین جمله‌ای که می‌توان تصور کرد ممکن است به ذهن یک انسان برسد؛ «می‌خوام خودکشی کنم»! فقط در صورتی فرد می‌تواند چنین تصمیمی بگیرد که دیگر به ته خط رسیده است؛ درواقع کوچکترین انگیزه و دلیلی برای زندگی کردن ندارد و از نظر روانی کاملاً بیمار و افسرده شده است! بعضی از علائم خودکشی که هشدار می‌دهد فرد در این فکر است که به زندگی خود پایان دهد عبارتند از:

- غمگین یا بدخلق بودن
- آرامش ناگهانی: فرد بعد از یک دوره افسردگی یا بدخلقی ناگهان آرام می‌شود! این آرامش غیرطبیعی می‌تواند نشانه خطر خودکشی کردن فرد باشد.
- کناره‌گیری از دیگران
- تغییر در شخصیت، ظاهر و الگوی خواب
- نشان دادن رفتارهای خطرناک یا آسیب رساندن به خود
- تجربه تروما یا یک بحران زندگی: نمونه‌هایی از این بحران‌ها شامل مرگ عزیز یا حیوان خانگی، طلاق یا قطع رابطه، تشخیص یک بیماری صعب‌العلاج، از دست دادن شغل یا مشکلات جدی مالی است.
- ناامیدی عمیق

علائم گفته شده خیلی خطرناک است بنابراین چنانچه این حالات غیرطبیعی را در اطرافیان خود مشاهده کردید بلافاصله باید برای تماس فوری با پزشک و روانشناس اقدام کنید.

برنامه‌ریزی برای خودکشی

فرد در شروع انجام کارهای عجیب و غریب می کند؛ مثل درخواست بیشتر دیدن دوستان و اعضای خانواده، بخشیدن وسایل شخصی به اطرافیان، نوشتن وصیت‌نامه، نظافت‌خانه و...! گاهی اوقات شخص به صورت آنلاین راه‌های مردن یا خرید اسلحه را در اینترنت جستجو می کند! برخی افراد قبل از اقدام به خودکشی یادداشت می‌نویسند.

تهدید به خودکشی یا صحبت در مورد تمایل به مرگ

هرکسی که قصد خودکشی دارد این حرف را نمی‌زند و هرکسی که تهدید به خودکشی می کند لزوماً این مسئله را دنبال نخواهد کرد. با این حال هر تهدید به خودکشی باید جدی گرفته شود.

نجات فرد از خودکشی

سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای کمک به کسانی که قصد خودکشی دارند اقدامات زیر را توصیه می کند:

- دسترسی به وسایل خودکشی را محدود کنید (به عنوان مثال آفت‌کشها، سلاح گرم، داروهای خاص).
- برای آگاهی بیشتر از علل و علائم خودکشی با رسانه ها مثل اخبار تلویزیونی و سایتهای معتبر اینترنتی تعامل داشته باشید.
- مهارتهای زندگی اجتماعی- عاطفی را در نوجوانان پرورش دهید.
- هر کسی از اطرافیانتان را که تحت تأثیر رفتارهای خودکشی قرار گرفته است و احتمال زیادی وجود دارد تا دست به این کار بزند، زود شناسایی کنید و برای ارزیابی، مدیریت، پیگیری و درمان به متخصص اعصاب و روان ارجاع دهید.
- برای جلوگیری از خودکشی با قرص ترجیحاً قرص‌های خواب و به طور کلی داروها را در فضاهایی مثل کمدها و کابینت‌های دردسترس آشپزخانه قرار ندهید به ویژه اگر نوجوان یا جوان افسرده و بیمار در خانه دارید. زیرا در این سنین به خاطر یک سری بحران‌ها و فشارهای روحی عاطفی خاص احتمال بیشتری وجود دارد تا فرد دست به خودکشی با دارو و سم بزند!

پیشگیری از خودکشی نوجوانان

نوجوانی یک مرحله حساس و بحرانی در زندگی را شامل می‌شود و یک نوجوان نیاز به مراقبت و پشتیبانی عاطفی ویژه از جانب والدین و مربیان را دارد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

خودکشی مسئله مهم و پیچیده‌ای است و به هیچ عنوان نباید برای درمان آن تأخیر صورت بگیرد. هنگامی که فردی در اطراف شما چه خانواده چه دوست بیان کرد که قصد دارد خودکشی کند یا حتی فقط با رفتارهای غیرمتعارف این را به شما نشان داد شما نباید یک لحظه درنگ کنید. با شخص خیلی با مهربانی و حالت حمایتگرانه رفتار کنید در عین حال او را مجاب کنید تا با شما به مراکز درمانی بیاید. مشاوره و روان درمانی برای این افراد به شکل اورژانسی انجام می‌شود.

اخبار سلامت

افزایش آمار گاز گرفتگی توسط حیوانات خانگی

وزارت بهداشت: روند گاز گرفته شدن توسط حیوانات خانگی بسیار رو به افزایش و نگران کننده است. سال گذشته ۱۶ مورد مرگ در اثر هاری رخ داد. متأسفانه مردم از حیوانات بدون قلاده نگهداری می کنند./ایسنا

ابتلا به سرطان پروستات تا سال ۲۰۴۰ دو برابر می‌شود

مطالعات حاکی از آن است که تعداد مردان مبتلا به سرطان پروستات در سراسر جهان تا سال ۲۰۴۰ میلادی دو برابر می‌شود و به رقم ۲.۹ میلیون نفر در سال می‌رسد؛ پیش‌بینی می‌شود که مرگ و میر سالانه ناشی از این بیماری نیز ۸۵ درصد افزایش یابد.

سرطان پروستات در حال حاضر یکی از علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی مردان همچنین شایع‌ترین نوع سرطان مردانه در بیش از ۱۰۰ کشور جهان است.

با این حال به گفته نویسندگان این گزارش، آگاهی بیشتر از علائم بیماری،

تشخیص زودهنگام و پیشرفت در درمان‌ها می‌تواند امیدها برای کاهش نرخ مرگ و میر آن را تقویت کند.

شناسایی دو مبتلا به مالاریا در غرب اهواز

مدیر گروه واحد مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت غرب اهواز با اشاره به اینکه بهار فصل تخم‌ریزی بسیاری از حشرات است، از شناسایی دو نفر مبتلا به مالاریا در حوزه غرب شهرستان اهواز خبر داد./باشگاه خبرنگاران

مخالفت وزارت ارتباطات با آئین‌نامه فروش اینترنتی دارو

وزارت ارتباطات به آیین‌نامه وزارت بهداشت برای فروش اینترنتی دارو واکنش نشان داده و با این شیوه فروش دارو مخالفت کرده است./ باشگاه خبرنگاران جوان

افزایش ۴۵ درصدی حقوق دستیاران پزشکی

عین اللهی وزیر بهداشت گفت: سازمان برنامه و بودجه حدود سه هزار میلیارد تومان بودجه برای افزایش حق‌الزحمه دستیاران پزشکی تخصیص داده به طوری که حق الزحمه دستیاران مجرد و متأهل به ترتیب به ۱۲ و ۱۵ میلیون تومان افزایش پیدا می کند و این میزان افزایش در هیئت دولت مصوب شد.

سازمان جهانی بهداشت:

بر اثر آلودگی هوا هر ۵ ثانیه یک نفر فوت می‌کند

سازمان جهانی بهداشت به مناسبت روز جهانی بهداشت در پیامی با اشاره به اینکه بر اثر آلودگی هوا هر ۵ ثانیه یک نفر در جهان جان خود را از دست می دهد، اعلام کرد: در سراسر جهان حق سلامت میلیون ها نفر به طور فزاینده‌ای در معرض تهدید قرار دارد.

معلولان:

نه عیدی را دادند و نه مابه‌التفاوتِ مستمری

بهروز مروتی، فعال حقوق معلولان گفت: گذشته از عیدی که قطع شده و دولت هیچ توضیحی هم در رابطه با آن نداده، مسئله‌ی پرداختِ مابه‌التفاوت افزایش ۴۰ درصدی مستمری مددجویان نهادهای حمایتی هم هنوز حل نشده است.