

سلامت

توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه سالمندان دیابتی



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به چالش‌های تغذیه‌ای سالمندان مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و چربی خون، بر نقش کلیدی کنترل وزن، مصرف متعادل کربوهیدرات‌ها تأکید کرد.

احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با مهر با اشاره به چالش‌های تغذیه‌ای سالمندان مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و چربی خون، بر نقش کلیدی کنترل وزن، مصرف متعادل کربوهیدرات‌ها و پرهیز از نمک و چربی‌های حیوانی اشاره کرد و گفت: سالمندانی که دیابت دارند و انسولین تزریق می‌کنند، نخستین گام مهم، کنترل وزن است. اگر وزن بالایی دارند، باید حجم غذای مصرفی را محدود کرده و به میزان کربوهیدرات دریافتی دقت ویژه‌ای داشته باشند.

وی افزود: مصرف قندهای ساده مانند نوشابه‌های صنعتی، آبمیوه‌های صنعتی، بستنی، کیک و کلوچه باید به حداقل ممکن برسد. به جای آن، کربوهیدرات دریافتی باید از غلات کامل مانند برنج و نان سبوس‌دار و حبوبات و حبوبات سبوس‌تأمین شود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه با هشدار درباره خطر افت قند خون در سالمندان دیابتی انسولینی گفت: همان اندازه که قند خون بالا خطرناک است، افت قند نیز می‌تواند مریک‌بار باشد. متأسفانه دیده می‌شود برخی سالمندان انسولین خود را سر وقت تزریق می‌کنند، اما به دلیل بی‌اشتهایی (مثلاً در وعده شام) غذای کمی می‌خورند و دچار افت شدید قند خون شبانه می‌شوند که تهدیدکننده زندگی است. بنابراین حتماً باید متناسب با مقدار انسولین تزریق شده، کربوهیدرات کافی وارد بدن شود و این موضوع باید توسط کارشناس تغذیه تنظیم گردد. وی تأکید کرد: برای کنترل فشارخون، گنجاندن میوه، سبزی و لبنیات در برنامه غذایی، اجتناب از نمک زیاد و همچنین پرهیز از غذاهای دارای نمک پنهان مانند پنیر شور، انواع کنسروها و فست‌فودها الزامی است. اسماعیل‌زاده در پایان، کنترل وزن را سردمدار همه راهکارها دانست و گفت: اگر سالمندان وزن خود را کاهش دهند، می‌توانند فشارخون، قند و چربی خون خود را تا حدود زیادی کنترل کرده و از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کنند.

تأثیر ریتالین در محافظت از سلامت روان کودکان مبتلا به بیش‌فعالی



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ریتالین تجویز شده برای کودکان مبتلا به ADHD (اختلال بیش‌فعالی) ممکن است مزایای سلامتی روان را تا بزرگسالی به همراه داشته باشد. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، طبق یافته‌های جدید به نظر می‌رسد کودکانی که متیل فنیدیت-رایج‌ترین داروی اختلال بیش‌فعالی-دریافت می‌کنند، در بزرگسالی خطر کمتری برای ابتلا به اختلالات روان‌پریشی جدی، از جمله اسکیزوفرنی، دارند.

دکتر «ایان کلپر»، محقق ارشد و استاد روان‌پزشکی کودک و نوجوان در دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند، در یک بیانیه خبری گفت: «این واقعیت که در زمان زود هنگام با خطر طولانی مدت کمتر روان‌پریشی همراه بوده، نشان می‌دهد که این داروها ممکن است کلری بیش از مدیریت علائم در دوران کودکی انجام دهند. آنها همچنین ممکن است اثرات محافظتی طولانی مدت‌تری در برابر بیماری‌های روانی شدید داشته باشند.» محققان گفتند که این نتایج ممکن است به کاهش نگرانی‌های اخیر در میان والدین، پزشکان و سیاست‌گذاران مبنی بر اینکه داروهای محرک ADHD می‌توانند خطر ابتلا به روان‌پریشی را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهند، کمک کند.

کلپر گفت: «ما می‌دانیم که وقتی کودکان مبتلا به ADHD تا بزرگسالی تحت نظر قرار می‌گیرند، اقلیت کوچک اما قابل توجهی به اختلالات روان‌پریشی مانند اسکیزوفرنی مبتلا می‌شوند. یک سوال مهم این بوده است که آیا داروهای ADHD باعث این خطر می‌شوند.» پاسخ احتمالی: کلپر گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که خود دارو این خطر را ایجاد نمی‌کند.» برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۰۰۰ جوان مبتلا به ADHD را ردیابی کردند که از این تعداد، حدود ۷ نفر از هر ۱۰ نفر (۶۹٪) داروی متیل فنیدیت برایشان تجویز شده بود. این دارو با نام‌های تجاری ریتالین و کنسرتا و غیره فروخته می‌شود.

در مجموع، ۲۲۲ نفر از کودکان تا سن ۲۲ سالگی به روان‌پریشی مبتلا شده بودند، اما نتایج نشان داد که در زمان طولانی مدت با متیل فنیدیت با هیچ گونه افزایش خطر روان‌پریشی مرتبط نبود. در واقع، محققان گفتند، تجویز و تحلیل ثانویه نشان داد افرادی که در کودکی به ADHD مبتلا شده و متیل فنیدیت برایشان تجویز شده بود، در بزرگسالی با میزان کمتری از روان‌پریشی مواجه شدند. اما محققان خاطرنشان کردند که اگر داروهای نوجوانی یا بزرگسالی تجویز نشده بودند، چنین فایده‌ای مشاهده نشد.

کلپر افزود: «تفاوت‌های رشدی مهمی بین مغز دوران کودکی و مغز دوران نوجوانی یا بزرگسالی وجود دارد. ما نمی‌توانیم فرض کنیم که اثرات داروهای محرک در مراحل مختلف زندگی یکسان خواهد بود. با توجه به افزایش سریع در زمان ADHD در بزرگسالان، درک این تفاوت‌ها اکنون یک اولویت فوری است.»

دادستان کرمان:

همکاری با دشمن در وضعیت خاکستری مشمول قانون تشدید مجازات جاسوسی است

صلح، نسبت به همکاری با دشمنان هشدار داد و گفت: با این افراد قاطعانه برخورد قانونی خواهد شد.

وی با بیان اینکه «وضعیت خاکستری» شرایطی پیچیده‌تر و خطرناک‌تر از جنگ آشکار است، تصریح کرد: در این شرایط، دشمن اقداماتی چون بمب‌گذاری، خرابکاری، ترورهای کور یا هدفمند را در دستور کار قرار می‌دهد.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، همچنین به استفاده دشمن از شبکه‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی علیه ایران اشاره کرد و گفت: در این شرایط دشمن به دنبال تغییر روایت‌ها، رواج شایعات و اخبار جعلی، دلسرد کردن مردم از حاکمیت، تعرضات و تجاوزات محدود، حملات سایبری، ایجاد آشوب، به کارگیری جرایم سازمان‌یافته و فعال‌سازی گروه‌های تروریستی است.

وی با تأکید بر برخورد قاطع با هرگونه همکاری با دشمن افزود: کسانی که در هر زمینه‌ای با دشمن همکاری داشته باشند، باید منتظر برخورد قانونی قاطع باشند، زیرا با آنان مطابق قانون تشدید مجازات جاسوسی در شرایط جنگی رفتار خواهد شد. دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، خاطرنشان کرد: این اقدامات در راستای حفظ امنیت و ثبات کشور و مقابله با تهدیدات خارجی صورت می‌گیرد.



دادستان کرمان گفت: همکاری با دشمن در شرایط «وضعیت خاکستری» مشمول قانون تشدید مجازات جاسوسی می‌شود.

به گزارش تسنیم، مهدی بخشی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، با اشاره به شرایط کنونی کشور و قرار گرفتن در وضعیت خاکستری (مرحله بین جنگ و

معاون حل اختلاف دادگستری کل استان کرمان:

طی سال گذشته ۳۳ پرونده قتل با تلاش اعضای شورای حل اختلاف به سازش منجر شد



قضایی بردارد.

وی با اشاره به موفقیت شورایادر رسیدگی به پرونده‌های حساس و مهم، گفت: در سال گذشته ۳۳ پرونده قتل با تلاش اعضای شورای حل اختلاف به سازش منجر شد و قاتلان از چوبه دار رهایی یافتند و این در حالی است که منشأ بسیاری از این پرونده‌ها اختلافات بسیار جزئی و قابل پیشگیری بوده است.

معاون حل اختلاف دادگستری کل استان کرمان اظهار امیدواری کرد: با نهای سازی این شیوه‌نامه، فرهنگ غنی صلح و سازش بیش از پیش در جامعه نهادینه شود و شورای حل اختلاف بتواند نقش خود را به بهترین شکل ممکن ایفا کند.

معاون حل اختلاف دادگستری کل استان کرمان گفت: طی سال گذشته ۳۳ پرونده قتل با تلاش اعضای شورای حل اختلاف به سازش منجر شد.

به گزارش پایگاه خبری دل عالم به نقل از روابط عمومی دادگستری استان، معاون حل اختلاف دادگستری کل استان کرمان با تشریح روند اجرای پرونده‌ها به شوراهای حل اختلاف، از تدوین شیوه‌نامه‌ای برای ساماندهی این فرآیند با همکاری قضات و مدیران قضایی استان خبر داد.

حجت الاسلام والمسلمین محمد امیر ابراهیمی با اشاره به افزایش ورودی پرونده‌ها به دادگاه‌ها از زمان تشکیل دادگاه‌های صلح، اظهار داشت: یکی از دغدغه‌های اصلی دادگاه‌ها در حال حاضر، فزونی پرونده‌ها و تراکم کاری در دادگاه‌هاست.

این مقام قضایی ادامه داد: بررسی‌ها نشان می‌دهد هر پرونده‌ای که در شوراهای حل اختلاف با صلح و سازش منتهی می‌شود، عملاً از تشکیل چندین پرونده جدید در دادگاه جلوگیری می‌کند.

وی ادامه داد: تدوین یک شیوه‌نامه جامع با توجه به تراکم پرونده‌ها در دادگاه‌ها ضروری است تا همکاران قضایی مطابق قانون بتوانند پرونده‌ها را به شوراهای صلح بفرستند.

معاون قضایی رئیس کل دادگستری با تأکید بر نقش شوراهای صلح در کاهش اطاله دادرسی، افزود: اگر این رویه در دادگاه‌ها مرسوم شود، بدون تردید می‌توان از سیل ورودی پرونده‌ها به محاکم جلوگیری کرد و کم‌هزینه‌ترین و موثرترین مسیر حل اختلاف را پیش برد.

حجت الاسلام والمسلمین ابراهیمی تصریح کرد: ترویج فرهنگ صلح و سازش و آوار جاع پرونده به شوراهای حل اختلاف می‌تواند بار قابل توجهی را از ورودی پرونده‌ها در دستگاه

دبیر ستاد انتخابات استان کرمان:

پایان بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات شوراهای روستا در استان کرمان

هفتمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی روستاها در استان کرمان به خبرنگاران گفت: نتایج رسیدگی به شکایات از روز شنبه در اختیار بخشداران قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به فرآیند رسیدگی به اعتراضات افزود: داوطلبانی که نسبت به رد صلاحیت خود در هیئت نظارت بخش اعتراض داشتند، طبق قانون در هیئت نظارت شهرستان مجدداً مورد بررسی قرار گرفتند و این روند مطابق برنامه زمان‌بندی انتخابات، روز پنجشنبه ۲۷ فروردین به پایان رسید.

شهریاری، ادامه داد: نتایج بررسی شکایات داوطلبان روز جمعه به هیأت‌های نظارت بخش ارسال می‌شود و از روز شنبه ۲۹ فروردین نیز در اختیار بخشداران قرار خواهد گرفت.

دبیر ستاد انتخابات استان کرمان گفت: بخشداران در بازه زمانی ۳۰ فروردین تا اول اردیبهشت ماه نسبت به انتشار آگهی اسامی نامزدها اقدام می‌کنند تا اهالی روستاها با داوطلبان آشنا شوند.

وی در پایان یادآور شد: در این دوره، ۱۹ هزار و ۷۲۹ نفر برای جلب اعتماد مردم و حضور در شوراهای اسلامی روستاهای استان کرمان داوطلب شده‌اند.



دبیر ستاد انتخابات استان کرمان از پایان روند بررسی صلاحیت داوطلبان هفتمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی روستاها در هیئت نظارت شهرستان‌های این استان خبر داد.

به گزارش مهر، هادی شهریاری با اشاره به پایان روند بررسی صلاحیت داوطلبان

آگهی فقدان سند



سند

آقای سعید اسمعیلی آبدر احد از ورثه محمد اسمعیلی آبدر با تسلیم دو برگ گواهی نامه مصدق مدعی است که سند مالکیت شش دانگ زمین پلاک ۳۳۱۸ اصلی واقع در دهنو اکبر آباد بخش ۴۶ یزد به شماره چاپی ۷۲۹۷ در صفحه ۵۰۱ دفتر ۱۱ ذیل ۲۲۹۹ بنام ایشان به ثبت رسیده بعلت سهل انگاری مفقود شده و تاکنون پیدا نشده و از این اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده لذا بموجب تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک مراتب طی یک نوبت آگهی و به اطلاع عموم رسانیده میشود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای انجام داده که در معاملاتیکه ذیلاً» به حکایت سند ثبتی و اظهار مالک قید میگردد ذکر نشده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از گذشت مهلت مقرر به پلاک مزبور سند المثنی صادر و به مالک تسلیم خواهد شد.

حمید احمد پور رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان شهر بابک