



عکس: اصغر بشارتی / ایرنا

حمام شترها در آب دریا - جزیره قشم

چرا در تابستان دچار گرفتگی عضلانی می‌شویم؟

سبک زندگی

به گفته یک متخصص فیزیولوژی پزشکی، افرادی که در طول روز به خصوص در فصول گرم سال، ورزش می‌کنند، فعالیت شدید یا مقدار زیادی تعریق دارند، مستعد ایجاد کرامپ و یا اسپاسم عضلانی می‌شوند.

به انقباض مداوم و بیش از حد عضلات که دردناک، ناگهانی و غیرارادی باشد، اسپاسم یا گرفتگی عضلانی می‌گویند. معمولاً گرفتگی عضلانی به دنبال خستگی گرمایی رخ می‌دهد.

در واقع خستگی گرمایی به دلیل تعریق شدید و از دست رفتن مایعات و املاح بدن می‌تواند به «کرامپ عضلانی» یعنی گرفتگی عضلات منجر شود. در این حالت معمولاً در ساق پا یا ماهیچه‌های ناحیه شکم، انقباض عضلانی بدون شل شدن مجدد روی داده و به سفتی و تغییر شکل عضله می‌انجامد. در این مورد نیز بهترین کار نوشیدن مایعات و کشیدن عضله است.

دکتر مریم کهندانی متخصص فیزیولوژی پزشکی می‌گوید: تعریق زیاد باعث از دست دادن مقدار زیاد آب و نمک بدن و کاهش مقدار نمک در عضله، باعث کرامپ دردناک می‌شود.

این درد بیشتر در ساق پا، ران و شانه‌ها رخ می‌دهد و اگر درد عضلانی به دنبال فعالیت زیاد ادامه داشته باشد ممکن است منجر به تخریب بافت عضله و ایجاد ادرار تیره رنگ و یا کاهش مقدار ادرار شود.

در زمان بروز درد عضلانی چه کنیم؟

فعالیت را متوقف کرده و در جای سایه استراحت کنید. آب و نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت بنوشید. به آرامی عضله دچار اسپاسم را ماساژ دهید و یا حرکات کششی انجام دهید. برای مدت زمانی، فعالیت شدید را متوقف کنید. به دلیل اینکه ممکن است با ادامه فعالیت دچار گرم‌زدگی شوید. اگر بعد از یک ساعت اسپاسم عضلانی بهبود پیدا نکرد، به پزشک مراجعه نمایید.

چگونه پیشگیری کنیم؟

در روزهای گرم که دمای هوا بالای ۴۰ درجه سانتی گراد است و هوا رطوبت زیادی دارد و جریان هوا وجود ندارد، فعالیت نکنید. در صورت امکان کار خود را در ساعات خنک‌تر انجام دهید. برای پیشگیری از گرم‌زدگی مقدار زیادی آب بنوشید. حداقل هر ۱۵ دقیقه، حتی اگر تشنه نیستید. از لباس‌های گشاد نخ و راحت استفاده کنید. لباس‌های جنس کتان و پنبه به رنگ روشن، گشاد و قابل تنفس مناسب هستند. توجه داشته باشید، برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، نارسایی کلیه، مشکلات قلبی، بارداری و اضافه وزن می‌تواند افراد را در معرض خطر بیشتری برای عوارض گرما قرار دهد.

توصیه طب سنتی چیست؟

اسپاسم، نشانه تجمع مواد زائد در عضله و نتیجه آن، انقباض عضلانی برای دفع این مواد است که برای رفع و بهبود این مشکل، بادکش گرم موضع را گرم و منبسط و با افزایش خورنسائی به ناحیه درگیر به تخلیه مواد زائد از عضلات کمک می‌کند. سرما می‌تواند با انقباض مواد در عضلات، درد را تشدید کند.

خود امدادی برای رفع خستگی گرمایی

برای اینکه به دنبال بروز خستگی گرمایی دچار گرفتگی عضلانی نشویم باید هرچه زودتر اقدام کنیم. بدون شک به دلیل تعریق بیش از حد دچار کاهش حجم مایعات بدن و افت فشار خون می‌شوید، به پشت بخوابید و پاهایتان را یک و جب بالا ببرید تا هر چه سریع‌تر خون به مغز برسد. اگر در خارج از خانه بودید و امکان دراز کشیدن فراهم نبود، روی صندلی بنشینید و سرتان را پایین آورده و میان پاهایتان قرار دهید. برای تامین الکترولیت‌های بدن می‌توانید از شربت عسل و آلبیوم یا شیرین بیان استفاده کنید و هرگز قرص نمک نخورید چون سبب تشدید تهوع و گرم‌زایی بیشتر بدن می‌شود. اگر به شدت تهوع و سرگیجه داشتید، می‌توانید با فاصله و به میزان یک‌سوم فنانجان شربت عسل و بار دیگر یک‌سوم فنانجان دوغ کم نمک بخورید. بهتر است مصرف این نوشیدنی‌ها جرعه جرعه باشد تا به تهوع منجر نشود. با آب خنک پوست را مرطوب کنید و هم‌زمان باد بزنید.

ماشین بازی

بازتولید لن‌در وور دیفن‌در با موتور ۷۸ سوپرشارژ ۲۰۰اسب بخار و کابین مجلل



لندروور دیفن‌در کلاسیک رستوماد ECD با پیشرانۀ ۷۸ سوپرشارژ اوتکاتی امروزی هم جذاب‌تر است. دیفن‌در اوتکاتی جدید با پیشرانۀ ۷۸ توئین توربوی و ۶۳۵ اسب آمریکایی، گیربکس دستی و طراحی نوستالژیک، حتی از دیفن‌در

بخار، عملکردی چشمگیر برای یک آفرودر ارائه می‌دهد اما برای کسانی که خواهان شاسی‌بلند آفرودی خاص‌تری هستند، شرکت ECD Automotive Design گزینه‌ای جذاب ارائه کرده است. در این خودرو، قدرت خالص آمریکایی با طراحی کلاسیک دیفن‌در ترکیب شده است. این لندروور که با نام پروژه ویلدر شناخته می‌شود، افراطی‌ترین آفرودر ECD است. یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌های این ماشین زیر کاپوت پنهان شده یعنی جایی که موتور ۷۸ سوپرشارژ ساخت جنرال موتورز با بیش از ۷۰۰ اسب بخار قدرت آرمیده است. این قدرت از طریق گیربکس دستی شش سرعته به چرخ‌ها منتقل می‌شود و آگزوز اسپرت بولارا نیز صدای خشن‌تر از دیفن‌در اوتکاتی تولید می‌کند. ECD شاسی این خودرو را کاملاً بازسازی و مقاوم‌سازی کرده است. سیستم تعلیق بادی و ترمزهای پرقدرت برمیو نیز برای این خودروی بزرگ و قدرتمند در نظر گرفته شده‌اند. بدنه با رنگ سبز ایستور با تزئینات برنزی رنگ‌آمیزی شده و رنگ‌های ۲۰ اینچی با لاستیک‌های گودریچ هم تکمیل‌کننده‌ی ظاهر آن هستند. کابین پروژه ویلدر حتی از ظاهر بیرونی و پیشرانه هم چشمگیرتر است زیرا داخل خودرو با چرم بوفالو با دوخت لانه‌نوری و تریم چوب گردو بازسازی شده است. صندلی‌های ریکارو، روکش آلکانترا برای سقف و فرمان چوبی جدید هم فضایی لوکس ایجاد کرده‌اند. فناوری کابین نیز با سیستم اطلاعات‌سرگرمی جدید با پشتیبانی از اپل کارپلی، بلندگوهای فوکال، دو ساب‌ووفر و سقف پانورامیک پرورزسانی شده است درحالی‌که امکاناتی مانند پنجره‌های برقی، دوربین عقب و حتی سیستم پایش نقاط کور، این خودرو را برای استفاده‌های روزمره کاربردی کرده‌اند.

ویترین

دو نمایشنامه کروئوس و لازاروس راهی بازار کتاب می‌شوند

دو نمایشنامه کروئوس و لازاروس به نویسندگی علی صفری در قالب یک کتاب توسط انتشارات مسیر سبز راهی بازار کتاب خواهند شد. به گزارش ایلنا، «کروئوس و لازاروس» دو نمایشنامه‌ی مدرن و تأمل‌برانگیز درباره‌ی اثر زمان بر انسان معاصر است؛ انسانی که در میان جنگ، قحطی، نسل‌کشی و تکنولوژی افسارگسیخته، مکان را از دست داده و اکنون در تقلا‌یی فلسفی و بی‌قرار، در جست‌وجوی بازسازی جهان زیستی خویش است. در کروئوس، روایت به آینده‌ای نه‌چندان دور می‌رود؛ زمانی که بقا در گرو تسلط بر زمان است، حتی اگر بهای آن خشونت و فرسایش اخلاق باشد. لازاروس اما با نگاهی اسطوره‌ای به افسانه‌ی «ماشین زمان هیتلر» می‌پردازد؛ افسانه‌ای تاریک و رازآلود که هنوز مرز واقعیت و خیال در آن گم است اما مگر نه آنکه در دل هر افسانه، رازی نهفته است؟ این نمایشنامه‌ها، در تلاقی تاریخ، تخیل و تفسیر، مخاطب را به پرسشی عمیق درباره‌ی سرنوشت، اختیار و مفهوم نجات دعوت می‌کنند. کروئوس و لازاروس به زودی توسط انتشارات مسیرسبز منتشر خواهد شد و در اختیار علاقه‌مندان به نمایشنامه‌های مدرن، تفکر برانگیز و آینده‌نگر قرار می‌گیرد.

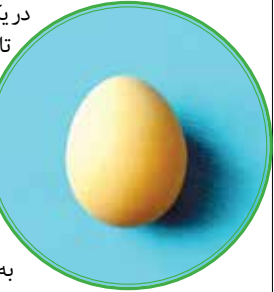
تخم مرغ از آنچه فکر می‌کردیم مفیدتر است

تازه‌های علمی

دیگر بدون تخم‌مرغ (کلسترول کم، چربی اشباع زیاد) و رژیم سوم ترکیبی (کلسترول و چربی اشباع زیاد اما فقط یک تخم‌مرغ در هفته) بود. نتایج نشان داد رژیم دارای تخم‌مرغ باعث کاهش معنادار لیپوپروتئین نسبت به رژیم کنترل شد در حالی‌که رژیم بدون تخم‌مرغ تغییرری در سطح لیپوپروتئین ایجاد نکرد، با وجود اینکه کلسترول کمتری داشت. به طور کلی، چربی اشباع مهم‌ترین عامل تغییرات لیپوپروتئین شناخته شد. بررسی دقیق‌تر نشان داد کاهش لیپوپروتئین عمدتاً مربوط به ذرات بزرگ‌تر و کم‌خطر لیپوپروتئین بوده، در حالی‌که ذرات کوچک‌تر و افزایش ذرات کوچک را نشان داد، اما تأثیری در کاهش کلی لیپوپروتئین نداشت. یافته‌ها نشان می‌دهد آنچه واقعاً لیپوپروتئین را بالا می‌برد چربی اشباع است، نه کلسترول موجود در تخم‌مرغ. برخلاف تصورات قدیمی. حذف تخم‌مرغ بدون کاهش چربی اشباع احتمالاً تأثیری در کلسترول خون ندارد. علاوه بر این، سطح لوئتئین و زاگزانتین که آنتی‌اکسیدان‌های مفید موجود در زرده تخم‌مرغ هستند در بدن افزایش یافت، که برای سلامت مغز و چشم و کاهش التهاب مهم هستند. این نتایج همراستا با مطالعه دیگری است که نشان می‌دهد مصرف ۶ تخم‌مرغ در هفته با کاهش ۲۹ درصدی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است. محققان تأکید کردند تمرکز افراطی روی کلسترول یا چربی اشباع‌شده به تنهایی باعث شده تخم‌مرغ به ناحق بدنام شود، در حالی که ارزش غذایی بالایی دارد. مشکل اصلی اغلب چربی اشباع‌شده در کنار تخم‌مرغ است مثلاً همراهی با سوسیس و بیکن در صبحانه. در حال حاضر انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند افراد سالم می‌توانند روزانه یک تخم‌مرغ و افراد سالم مسن حتی دو عدد تخم‌مرغ در روز مصرف کنند.

در یک آزمایش بالینی پیشگامانه، پژوهشگران تأثیر کلسترول و چربی اشباع شده را بررسی کردند و دریافتند که تخم‌مرغ‌ها ممکن است بسیار کم‌ضررت‌ر و حتی احتمالاً مفیدتر از آن چیزی باشند که پیش‌تر تصور می‌شد. این جدیدترین تحقیق در این حوزه است که با داده‌های علمی مستحکم، دیدگاه رایج نسبت به تخم‌مرغ به‌عنوان یک غذای مضر را به چالش می‌کشد.

به گزارش ایسنا، در مطالعه‌ای بی‌سابقه در جهان، محققان دانشگاه استرالیای جنوبی (UniSA) اثرات جداگانه کلسترول غذایی و چربی اشباع‌شده را بر سطح کلسترول بد یعنی لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) بررسی کردند. نتایج نشان داد حتی مصرف روزانه دو عدد تخم‌مرغ در رژیمی با کلسترول بالا اما چربی اشباع پایین، می‌تواند سطح LDL و ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به نقل از نیواطلس، پروفیسور جان باکلی، سرپرست این پژوهش گفت: تخم‌مرغ‌ها سال‌ها به ناحق قربانی توصیه‌های قدیمی تغذیه‌ای بوده‌اند. تخم‌مرغ‌ها خاص هستند کلسترول بالایی دارند، اما چربی اشباع بسیار کمی دارند. با این حال، این کلسترول بوده که باعث شده بسیاری جایگاه تخم‌مرغ را در رژیم سالم زیر سؤال ببرند. در این مطالعه تصادفی، کنترل‌شده و متقاطع، ۶۱ فرد سالم سه رژیم غذایی مختلف را به مدت پنج هفته امتحان کردند. کارلی دریافتی روزانه در همه رژیم‌ها یکسان بود، اما میزان کلسترول و چربی اشباع‌شده فرق داشت. یک رژیم شامل دو تخم‌مرغ در روز (کلسترول زیاد، چربی اشباع کم)، رژیم



آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۴

در اجرای مقررات ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مادتین ۵۹و۶۴ آئین نامه قانون ثبت، املاکی که در سه ماهه اول (فروردین، اردیبهشت، خرداد) ثبت اظهار نامه گردیده است و آگهی مزبور منتشر نگردیده است و در اولین تاریخ انتشار در مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ و ۱۴۰۴/۰۶/۰۳ منتشر می گردد واقع دربخش ده تهران از طرف اشخاص (منظم به رای شماره ۱۳۱۱-۱۴۵۰۰۳۰۱۴۰۳۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت رودکی) رای به پذیرش ثبت صادر و متعاقبا بنابر گواهی بایگانی و دفتر املاک این اداره تاکنون آگهی های نوینی ان منتشر نشده است با ذکر شماره پلاک نام و نام خانوادگی متقاضی، نوع، مساحت و محل وقوع ملک به شرح ذیل آگهی می گردد:

۱-پلاک ثبتی ۲۳۹۵/۱۵۷۹۰۴ به نام خانم ثریا حبیبی فرزندجمشید، به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی در آن به مساحت ۴۵/۵۷ متر مربع واقع در بخش ده تهران استان تهران شهرستان تهران - خیابان هاشمی - خیابان دستغیب - کوچه دوستگانی - کوچه غلامرضا وبری پلاک ۴۶.

لذا هرکس نسبت به ملک مندرج در آگهی اعتراض داشته باشد و یا نسبت به ملک فوق بین او و متقاضی ثبت اقامه دعوتی شده و در جریان رسیدگی می باشد اعتراض خود یا گواهی مشعر بر طرح جریان در دادگاه را برابر مادتین ۱۶و۱۷قانون ثبت از اولین روز انتشار آگهی به مدت نود روز به اداره ثبت اسناد و املاک رودکی تهران تسلیم و رسید دریافت نمایند ضمناً اعتراض به تقاضای ثبت می بایست کتبی و به مدت یکماه از تاریخ قید اعتراض به مرجع ثبتی با تقدیم دادخواستی به مرجع ذیصلاح قضائی صورت پذیرد و گواهی لازم را نیز از دادگاه اخذ و به اداره ثبت رودکی تسلیم و رسید دریافت دارند و الاحق آنها ساقط خواهد شد همچنین حقوق ارتاقی در هنگام تنظیم صورتحسبه تحدید حدود مشخص می گردد

م الف ۱۴۷۱

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۶/۰۳

اداره ثبت اسناد و املاک رودکی