

یافته‌ها

کنترل فشار بدن تان را دست بگیرید؛

درمان خانگی فشار خون بالا

پریساجمعی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

فشار خون بالا یک وضعیت خطرناک است که می‌تواند با گذشت زمان بر روی قلب تأثیر بسیار زیادی بگذارد. اگر فشار خون بالا کنترل نشود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته‌ها افزایش می‌دهد. اما خبر خوب این است که روش‌های طبیعی برای کنترل فشار خون بالا در دسترس هستند که مادر این مقاله به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. پدیدآوری و انجام فعالیت‌های ورزشی
- نخستین راه برای درمان خانگی و طبیعی فشارخون بالا انجام فعالیت‌های ورزشی است. با انجام فعالیت‌های ورزشی به طور منظم، قلب شما در عملیات پمپاژ قوی‌تر شده و این امر باعث کاهش فشارخون داخل شریان‌ها می‌شود. ۱۵۰ دقیقه ورزش خفیف و ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته به طور قابل توجهی در کاهش فشارخون مؤثر است.
۲. کاهش مصرف سدیم
- مصرف نمک در سراسر جهان زیاد است. در بیشتر موارد، دلیل این موضوع مصرف غذاهای فراوری شده، و آماده است. بسیاری از مطالعات مصرف زیاد نمک را با فشارخون بالا و حوادث قلبی از جمله سکته مغزی مرتبط می‌دانند.
۳. رژیم غذایی حاوی غذاهای پتانسیل بیشتری را قرار دهد

پناسیم یک ماده معدنی مهم است. پناسیم به بدن کمک می‌کند تا سدیم را از میان برد و فشار بر روی عروق خونی را کاهش می‌دهد. برای به دست آوردن تعادل بهتر پناسیم و سدیم در رژیم غذایی خود، روی خوردن غذاهایی کمتر فرآوری شده و غذاهایی تازه و کالای بیشتر تمرکز کنید. غذاهایی که حاوی پناسیم بالا هستند عبارتند از: زردآلو، سیب‌جات، به، پیاز، سیب‌جات بر گردار، گوجه‌رنگی، سبزی‌میمنی و سبزی‌میمنی شیرین. (ب) میوه شامل خربزه، موز، آوکادو، پرتقال و زردآلو. (ج) لبنیات مانند شیر و ماست. (د) ماهی تن و سالمون. (ه) آجیل و دانه‌ها. (ا) لوبیا.

۴. مصرف کافئین را کاهش دهید

اگر تا به حال یک فنجان قهوه را قبل از اندازه گیری فشار خون تان می نوشیده اید، باید بدانید که کافئین باعث افزایش فوری فشار خون می شود. با این حال، شواهد زیادی مبنی بر اینکه نوشیدن منظم کافئین می تواند باعث افزایش پایدار فشار خون شود، وجود ندارد.

<https://www.medicalnewstoday.com/>

articles

انتقال ۱۹ زندانی ایرانی از قطر به زندان‌های داخل کشور

ایران: معاون حقوق بشر و امور بین الملل وزارت دادگستری از انتقال ۱۹ نفر از محکومان ایرانی از قطر به کشور خبر داد. افشاح حبس‌های رییس کمیته انتقال محکومان اظهار داشت: در هفته‌های گذشته با تلاش و هماهنگی، زمینه انتقال عادل قابل توجهی از محکومان ایرانی از چند کشور همسایه فراهم شد.

وی ادامه داد: به همین منظور ۱۹ نفر از ایرانیانی که در قطر دستگیر و به حبس‌های طولانی مدت محکوم و بخش زیادی از دوران حبس خود را در زندان‌های این کشور سپری کرده بودند به زندان‌های داخل کشور منتقل شدند. معاون حقوق بشر و امور بین الملل وزارت دادگستری اضافه کرد: این اقدام با همکاری سفارت جمهوری اسلامی ایران در دوحه، دولت قطر و امور خارجه، سازمان زنان، با قوه قضاییه و سایر نهادهای ذیربط از طریق پرونده‌های بین المللی، به سرانجام رسید.

می‌شود مداخله در بحران گهته می‌شود. دربار چرایی مداخله صرفاً غیر حضوری یا خطی، یادآور شد: ما به چند علت از مداخله حضوری نداریم. اول آنکه شهرها و روستاهای سراسر ایران با این خط تماس می‌گیرند و امکان مداخله حضوری با این مشکل گسترده در این برنامه وجود ندارد. از سوی دیگر تماس با خط بدون اخذ اطلاعات شخصی است و ما دسترسی به اطلاعات محل سکونت افراد تماس گیرنده نداریم. بنابر این برنامه صرفاً بر مبنای داده شده در بحران تلفنی طراحی و اجرا شده است، البته، در اغلب موارد بعد از مداخله تلفنی به افراد توصیه می‌شود برای ادامه درمان مراجعه حضوری به مراکز درمانی محل سکونت خود داشته باشند و همکاران در این مورد تماس گیرنده را راهنمایی می‌کنند.

این روزهای تشک یا بیان اینکه از آذر ۲۰۰۰ تاکنون بیش از ۱۳۰ هزار تماس با تاسخ گرفته شده است. ادامه داد: غیر از تماس گیرندگانی که واقعا نیاز به آموزش داشتند، برخی برای پرسیدن سوالاتی در مورد مشکلات سلامت روان تماس می‌گیرند و برخی نیز برای کمک به مشاوره غیر آرومسی دارند و متأسفانه تعداد تماس‌ها هم برای چک کردن خطای آنها به ندرت با شکایات و مسائل ساختگی بوده است. این موارد تماس‌ها باعث اتلاف وقت و خسستی همکاران ما می‌شود و امکان تماس کسانی را که واقعا در آن لحظه نیاز به کمک دارند، محدود می‌کند.

خط مداخله در بحران خودکشی چه می‌کند؟

۱۳۰ هزار تماس برای مقابله با خودکشی!



و اشتیاق و تمهید در ارائه خدمت و ارتقای این برنامه تلاش می کند.

طباطبایی میگوید: «باوریت خود مداخله در «ره‌آوا» ارائه خدمت به افرادی که قصد خودکشی و افکر آسیب زدن به خود را دارند، عنوان کرد و در عین حال به کارشناسان این مرکز و در شرایط بحرانی که ممکن دارند نیز میسر می‌شود»

طباطبایی گفت: «نیاز به کارشناسان روانشناسی گروه روانی‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه اینک مجموعه تکنیک‌های به‌طور کلی به مجموعه درمانی که انجام می‌دهیم»

این تماس‌ها دوره‌های تخصصی خاصی را پشت سر گذاشته‌اند؛ توضیح داده: در حال حاضر پزشکی که در حال گذراندن دوره تخصصی روانپزشکی هستند و دانش‌آنان بابت پاسخگوی تماس‌های این خط هستند و تمام این افراد دوره‌های آموزشی مربوط به مداخله در بحران تلفنی را گذرانده‌اند. ضمناً در همکاری به صورت منظم با اساتید روانپزشکی برای ارتقای کیفیت خدمات این خط جلسات آموزشی آموزشی دارند.

به گفته وی، بسیاری از این کارشناسان داوطلبانه در این برنامه مشارکت می‌کنند و با وجود فشار کاری زیاد، با

ما از راه اندازی این خط آن بود که در ساعات عصر و شب که دسترسی به مراکز درمانی محدود است، دسترسی به خدمات مداخله در بحران با کیفیت را برای مردم فراهم کنیم. با وجود مشکلات متعدد اجرایی خوشبختانه در راه اندازی تداوم این برنامه موفق بودیم ولی میزان نیاز جامعه و تماس با خط بسیار بیش از پیش بینی اولیه ما بود و از این رو نیروی انسانی و منابع ما پاسخگوی همه این نیاز نبوده است.

عضو هیات علمی گروه روانپزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به
این سؤال که آیا کارشناسان پاسخگوی

خط مداخله در بحران خودکشی «ره»
 و «ا» با شماره ۵۴۴۶۷۰۰۰ حدود یک
 میلی است که با تلاش روانپزشکان
 ایرانی در روزها و اندازی شده و
 کارشناسان این خط همه روزه و به
 تعطیلی از ساعت ۱۴ تا ۲۴ پاسخگوی
 افرادی هستند که در شرایط بحران
 خودکشی «با این خط تماس
 می‌گیرند.
 عضو مریم طباطبایی مطلق، روانپزشک
 فخرتو تاسی علمی گروه روانپزشکی
 انشاه علوم پزشکی تهران در گفت
 گو با ایسنا، درباره آغاز به کار خط
 مداخله در بحران خودکشی «ره» و «ا»
 اظهار کرد: راه اندازی خط مداخله در
 بحران، برای بیماران روزبه روزه و دستیار
 روانپزشکی ما که دستگاه دسترس افراد
 به خدمات مناسب در شرایط بحران را
 داشتند، بود و به همت این دستیاران و
 پیگیری فعال آنها در سال ۱۴۰۰ این
 خط شروع فعالیت کرد.

ی با بیان اینکه بودجه این برنامه در ابتدا قالب طرح تحقیقاتی تأمین شد و پس از آن با حمایت مسئولان بیمارستان و دانشگاه علوم پزشکی تهران با عنوان «یکی از خدمات بیمارستان روانپزشکی، ویژه دارای بودجه مشخص شد، ادامه داد: البته قسمت عمده‌ای از خدمات این خط توسط نیروهای داوطلب ارائه می‌شود که این موضوع هزینه‌های برنامه را به میزان قابل توجهی کاهش داده است.

بین روانپزشک درباره هدف از راه اندازی
بین خط، توضیح داد: در ابتدای راه هدف

خبر ویژه

سخنگوی سازمان اورژانس کشور

خبر داد:

گرم‌آزدگی پیش از ۱۰ هزار

نفر از زائران اربعین

مخونگی سازمان اورژانس کشور از گرمادگی ۱ هزار و ۳۲۵ هزار نفر از مهورطان و زائران و خیر خاد و گفت: عالام گرمادگی، مرازدگی و سربرد شد؛ این افراد مشاهدی، اندک توسط مهورمانان در اورژانس درمان شد. مجتبی خالدي در گفت و گویی اظهار داشت: با وجود پیشبینی و توصیههای کمیته بهداشت و درمان اورژانس، بسیاری از زائران دچار درجات مختلفی از گرمادگی در سر و چادرها و بستری در مراکز درمانی شدند. وی اظهار داشت: پنجشنبه نیز تعداد ۴۲۵ هزار زائران از یعبین در مراهی مختلف کشور دچار گرمادگی شدند و با یابان اینکه بیشترین مرازدگی از سندان ایلام و در مرز مهربان مشاهده شده است، تصریح کرد: به مهربان نظور سه دستگاه انوبوس آمبولانس در این روزی استقرار شده که کارهای اورژانسی برای افراد حیات انجام می‌شود که با سرم درمانی و یادیاتانده میسر شود مهورمانان خالدي به مراه به اینکه در این فصل بسیار گرم بسیاری از مردم در ساعات اوج گرماحتی از کلاه استفاده می‌کنند، افزود: ساعاتی گرم، و پادهوری عنوان اعراض تشدیدکننده گرمادگی است و عوان مردم باید در این زمینه نیز بهرمزری مراه داشته باشند.

وی به مردم توصیه کرد که حتماً در زمان پادهوری به ویژه در اوج گرمای تابستان به فراوان نوشند و سفر خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که مهورمانان غروب به مرز برسند و پادهوری را ساعت ۱۸ بعد از اعدا شود.

آگهی

ممیم واحد ثبتی (افراز)،

در حالی دادپور مالک سیمصد سهم مشاع و خانم شیلار برآوران مالک یکصد و پنجاه سهم مشاع و خانم شاینیل دادپور مالک پنجاه سهم مشاع و خانم آنائل دادپور مالک پنجاه سهم مشاع و خانم درویش دادپور مالک پنجاه سهم مشاع از مالکین اعیان پلاک ۱۵۸ افرعی از ۱۲۴ افلاخی پشتی ۲ ثبت محمداً بابت سهم برای درخواست داده تقاضای افراز حصه سهمی مشاعی خویش را کل شش‌دند پلاک مزبور از دادپور نموده که پس از ارجاع به نماینده و گزارش نقش عملیات ثبتی و اگهی اوت به افراز در موعد مقرر از محل وقوع مال افراز و نقشه افراز توسط نقشه کش عامل تهیه و ترسیم و به هیئت سر دفتر مجلس افراز گزارش گردید. نتیسه نه افراز طی شماره ۵۷۴۶-۱۶۰-۱۵۵۶۱۰-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴ از شهرداری خرد در خصوص افراز قطعه مورد نظر و نوع کاربری آن استعلام که شهرداری ضمن تأیید و مهیور نمودن نقشه افراز طی به مهر شهرداری منگوبیا علی شماره ۸۴۶-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴ افراز قطعه مورد نظر را از ناحیه به کاربری مسکونی قطعی پلامانع (مردم) است اعلام نمود با عنایت به اینکه واگذاری اولیه از سوی هیات واگذاری در این خصوص از اداره منابع طبیعی و آبخیزدار شهرستان امل برابر شماره ۱۵۰-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴ استعلام که مرجع صدور برابر شماره ۵۰۱-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴-۱۴۰/۱۵/۲۰۱۴ پیوست نقشه مهیور به مهر اداره امل نموده که مورد استعلام داخل اراضی ملی واگذاری به امور اراضی (شرکت تعاونی کارکنان طبیعی) واقع گردیده است. همچنین خواهان افراز برابر افرازنامه تنظیمی شماره ۶۴۹۷۶-۱۴۰/۱۴/۱۴۰۱ دفترخانه ۱۶۰ سرخود افراز نموده اند که محدوده مشاعی افراز مورد نظر مربوط به وسیلن از، چنانچه هر گونه اعتراض نسبت به مورد تقاضا حادث گردد مسئولان از، را بدین واخند بود.

ممیم واحد ثبتی:

نمایان ننماید و نقشه بردار: موافقت با افراز برابر ماده پنج آیین نامه مربوطه اعلام می نماید و در صورت عدم موافقت با افراز، به کلیه مالکین مشاعی ابلاغ تا چنانچه بخواهند به نحوه افراز اعتراض دارند می توانند وفق ماده ۲ قانون افراز و فروش املاک اعتراض ظرف مدت ده روز پس از رویت نقشه و صورت مجلس استراضی خود را به مراجع ذیصلاح اعلام نمایند.

بخش ۲ ثبت محمود آباد؛
 غ تصمیم واحد ثبتی و نقشه و صور تمجلس افزای پلاک ۱۸۵ فرعی از اصلی

بر به اینکه عملیات آفرازی پلاک فوق الذکر سهمی آقای دانیل دادودور و خانم شیلا و بیرویان و خانم شاینیل دادودور و خانم آنانیل دادودور و خانم برنیل دادودور به اتمام رسیده که لذا به پیوسته نقشه و صور تمجس افرازی تمصمیم و اختصاری به این امر گردید و روز پس از روت نقشه و صور تمجس افرازی و تمصمیم و اختصاری بر این روز هاد ۲۰۰۰م و آفران و فروش املاک مشاع خورش را به دادگاه محل تسلیم و رسید و هم را به این راه انداخته.

و رتمجلس افزای پلاک ۱۸۵ فرعی از ۳۶ اصلی بخش دو ثبت محمود آباد،

[illegible]

۵- با طولهای ۲۵ متر ۱۸ متر که جنوبی است خوابگاه ۱۲۶۸ فرعی و ۲۵ متر پیرایا
۵- قطعه ۵۱:۸۱ که قطعه که در سهم خواندگان افراز (بیپوست لیست
اسامی مالکین مشاعی) قرار گرفته است به مساحت ۱۲۵۰ مترمربع محدود است
۵- شمالا با طولهای ۱۸ متر و ۱۸ متر بخیاان شرقا بطول ۵۰ متر پیراک ۱۷۱۱ فرعی
۵- شرقا بطول ۱۸ متر در ب و دیوارست بخیاان غربا طولهای ۲۵ متر ۱۸ متر که
نونیوا است پیراک ۲۳۵۷ فرعی و ۲۵ متر بخیاان ۱۹۰ فرعی ۶- قطعه ۱:۸۱
قطعه که در سهم خواندگان افراز (بیپوست لیست اسامی مالکین مشاعی) قرار گرفته
است به مساحت ۹۰۰ مترمربع محدود است شمالا بطول ۱۸ متر بخیاان شرقا بطول
۵ متر بخیاان بیست متر در ب و دیوارست بخیاان غربا بطول ۵ متر پیراک ۱۷۱۱ فرعی

سسامی مالکین پلاک ۱۸۵ فرعی از ۳۶ اصلی

بهرام کاینوش بهروز همدای علی اسلامی را در سن شصتیک زاده می‌گازان نیکخواه محمد را غلامی از یزوله تیاکان اسامعیلی اروی سید حبیبی تعلیماسی محمد رضا اسامعیلی فوزه شیر می‌سلم اصفهانی محمد کبوری کناری ناصر کربلای نجف محمد گنجی بردیا نبیین مرسیبنا و امیا محمد رضا اعظم طاهری مهدی عباسی فاطمه بیوری خروست در فیشد پور قاسم قادى محسن طالبی محمد گلکار علی اسفندیاردی محمد خادم خودی سید محمد بنار لطف الله حمیدبیدی بی بی فاطمه سید ابوالفضل الله فیهیمی فرح افشار جعفر رضائی زار محسنی جاوید محمد قاضی عبداله همدانی بمیمی فاطمه شعبانی حورین هما الهی هاجر اشکان محمد اسماعیلی ارونئی محمود نوری مجتبی رحمانی مجید شغلی قادى محمد رضا نامی طاهره دوخت افشاری اومده رمضان کریمى راسنین محمدنژاد فرد اسماعیل بابت نامی میونسو بیوری محمد احمد پورانی فاطمه جعفری جعفر آبادی خالد پادار میونسو باستانی فاطمه رنگچی کاظم عالمی رضا بابایی رودبار کی مجید اعرابی زهره آزادان محمدعلی شایری فاطمه حبیبی طوسی غفت باقری الیه همدانی حسینی عیای خدامی خضاری قرابن بابی صوفیانی. رضا شهریار سید محمد آستانه اسفندیار رمضان اسماعیل محسنی کلارکو پور پور شافعی علیرضا شیخ علیرزاهه سکنه توکی محمدبیدی خود نور گل قلی زاده سموا روشن رمضان حیدری عبدالعظیم شراغعلی تمناشیدنی اوقانسم محمدبن ایمان کریمپور محمد حبیبی کینای پور دنیا رشیدی رضا یغاری محمد بابا سید محمد رضا حمزه احمد شیری زهره رستمی پروین ریاضی فاطمه فاطمه تکبیرن ترکس مجری سار طوسی اردوشن صفای جعفر قادری محمد عباسی ترقوی تبریزی هوشنگ فرهنگد کوکب نصیری حامد توسلی خلیل کریمی نصب عباسی فضل الله محمدعلی فاطمه علی نژاد عمران بهاره همدانی محمدجواد متکلمی میوانک چیتگر حامد نوری زاده کشتلی بهار همدانی عباس قنبر سید نسرین دیابویی اسماعیل ابراهیم زرگر شاهرخ اخیری علی اصغر بدناختن سید عیسی حسینی پروین ریاضی عظمی سینا بهزادی کریم یزدانی مسعود بهرامی فریدونی مهران نجف زاده حسین پور محمد محمدجواد میرزایی فر قاسم علی نریمانی کناری علیرضا فیروزه سید محمد باقی سکنه توکی محمدصادق نامور سید علی اسلامی علیزه طاهری محمدعلی لدایی مریم خانی بد سادات حسینی نامور مهدی ثابتنی شهلا ابراهیمی وسلعی لایلا بی علیرضا طالبی صالحانی جعفر قانزاده میونسو باستانی فوزه شیر محمدحسین شمسین سربازی اسفند آبادی اسماعیلی تمدنی کناری سامیرا فردی طهرانی محمدعلی جلیلیان کناری الی دولتی هاجیه معصومه مشکور محمد طالبی محمد رضا عزیزی کناری فاطمه خادم خودی محمد نجیمی پورنگ دائی محمد میری عراقی سید عباس قوامی همدانی مسعود فرجی رضا شیری امیر چکانی املا سفیان سارا صالح زهره عطار میرداد شمس فر فریا مهربانی بابک کلانتری زهره محمدی سامانی عباسعلی عطار لای وردی علیرضا مصطفی زاده عذرا اشرازان والفضل محمدی حجت الیه امیر سلیمانی فرهاد نادعلی سامر جنگل واه و مرغان ششور حسن یوسفیان لاهدت شهزادی عیسی محمودی میونسو باستانی عباسعلی تمدنی کناری محمد اعرابی خلیل کریمی تیمور محمودی احترام رستگار فاطمهعلی یزدانی محمد رضا نوروزی مهناز صادق الوعد فرهود رادمندی جعفر قل زاده الهامیان نصوری بهناز صادقیان اشرف السادات هاشمی زار ملا غلام پور بهتر بهار شمسین غوان سادات جوادی پریسانیک خواه حمزه کلانیه مصطفی سرخ امین بهار منش باقرعقوبی کامیار محمود کلایه مسعود غلیمایی قادى محمدی مجتبی عبداله زار سامی بهارخ اخباری مرتضی محمودپور سید محمد موسوی محمد شمسیدای زاده سامی فاطمه زار سلطاننی حسینی شاهیانی احمد نیکزاد وجد بنوری سید اسماعیل

[illegible]

در دیوار یاقیماده ۱۸۵ فرعی غربا طولی های ۰/۱۲ متر بدیوار یاقیماده ۱۸۵ متر: ۱/۹۲ متر و ۶۵/۰ متر و ۱۵/۹ متر بدیوار پلاک ۲۱۵۰ فرعی ۰/۲ قطعه ۱/۲: ۱/۹۲ متر و در سهم خوانندگان افراز (بیوسبت لیست اسامی مالکین منشی) افراز ۰/۲: ۱/۹۲ متر به مساحت ۱۴۹۰ متر مربع محدود است شمالا بطولهای ۱۸ متر پلاک ۲۱۵۰ می و ۰/۱۲ متر که سهمی است و ۱۷/۹۶ متر در دیورسبت و ۲۳/۴۴ متر بدیوار قطعه ۱۸ افراز که در سهم خواهان افراز قرار گرفته است و ۱۸ متر بخیابان شرقا بطول ۲۱ متر پلاک ۱۸۳۳ فرعی جنوبا بطول ۵/۸۰ متر درب و دیوارسبت بخیابان شرقا طول ۱۶/۶۵ متر پلاک ۱۲۵۲ فرعی ۳- قطعه ۳/۱: ۱/۲۱ قطعه که در سهم خوانندگان راز (بیوسبت لیست اسامی مالکین منشی) افراز گرفته است به مساحت ۱۱۱۵ متر مربع محدود است شمالا بطول ۲۷ متر بخیابان شرقا بطول ۵۰ متر پلاک ۲۱۹ فرعی جنوبا بطول ۱۸ متر درب و دیوارسبت بخیابان شرقا طولهای ۲۵ متر که ۹ متر و ۴/۱ متری است پلاک ۲۸۹۳ فرعی و ۲۴/۹۰ متر پلاک ۲۷۸۲ فرعی ۴- قطعه ۴/۱: ۱/۲۱ قطعه که در سهم خوانندگان افراز (بیوسبت لیست اسامی مالکین منشی) افراز ۰/۲: ۱/۹۲ متر به مساحت ۱۴۹۰ متر مربع محدود است شمالا بطول ۳۶ متر بخیابان شرقا بطول ۵۰ متر پلاک ۲۱۵۰ فرعی جنوبا بطول ۱۸ متر درب و دیوارسبت بخیابان

