

کارهای بزرگ برای اتاق فرمان بدن

دکتر ابراهیم پور اکبر دبیر انجمن مغز و اعصاب ایران در روز جهانی مغز از این که چطور می‌توانیم از این عضو مهم بدن به‌خوبی مراقبت کنیم، می‌گوید

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

همه ما یک جهان بزرگ و پیچیده در سرمان داریم که به اتاق فرمان بدن هم معروف است. حکایت مغز شبیه کهکشان بزرگی است که در آن زندگی می‌کنیم و خیلی چیزها هنوز در باره آن ناشناخته است. ۲۲ جولای که در ایران آن ۳۱ تیر ماه همزمان است به نامروز جهانی مغز نام گذاری شده. به همین بهانه با دکتر ابراهیم پور اکبر متخصص مغز و اعصاب و دبیر انجمن مغز و اعصاب ایران در باره مغز و راه‌هایی که می‌توانیم از سلامت آن محافظت کنیم، گفت‌وگو کردیم. این انجمن دیروز به همین مناسبت یک رویداد در کارخانه‌نوآوری مشهد در جهت ارتقای دانش مغز هم برگزار کرد.

🔴 **فاکتورهای تاثیر گذار روی سلامت مغز**

«قابلیت «نوروپلاستی سیتی» یا همان انعطاف‌پذیری عصبی در مغز شگفت‌انگیز است. این توانایی مغز برای تطبیق با شرایط جدید است. یعنی شما هر آسیب فیزیکی ببینید مغز می‌تواند خودش و فرمان‌هایی را که صادر می‌کند با آن آسیب و میزبان ناتوانی شما تنظیم کند. به نظر من این یکی از ویژگی‌های منحصر به‌فرد آفرینش است.» دبیر انجمن مغز و اعصاب ایران با این مقدمه، از تاثیر سبک زندگی روی مغز می‌گوید: «سلامت مغز به چند عامل و فاکتورهای زیادی وابسته است. از جمله شریایی که از دوران طفولیت تا شرایط رشدی، اقتصادی، فرهنگی و محرک‌هایی که از محیط زندگی‌تان می‌گیرید. بحث تغذیه سالم و تغذیه مدیترانه‌ای هم در سلامت مغز تاثیر گذار است. سموم محیطی و آلودگی هوا که در کشور های در حال توسعه بیشتر است مغز را در معرض آسیب بیشتری قرار می‌دهد. بعضی داروهای می‌توانند سلامت مغز را به تاخیر بیندازند و از طرفی بعضی شوک‌ها، مصیبت‌ها و استرسور های عاطفی- روانی می‌تواند سلامت مغز را تهدید کند. طبیعی است که در شرایط زندگی سالم

مغز ما هم سالم‌تر خواهد بود. منتها این اتفاق در کشور های در حال توسعه خیلی میسر نمی‌شود.»

🔴 **تقویت مغز با حذف نمک، کم کردن ادویه و چکاپ سالانه**

همه ما دوست داریم از مغزمان محافظت و بیماری‌های مربوط به آن را دیرتر تجربه کنیم. پورا اکبر در باره راه‌های محافظت از سلامت مغز می‌گوید: «باید شریایی مهیا کنید که تحمل استرس‌ن‌های محیطی ساده‌تر شود. برای مثال ورزش‌های مستمر و هوازی که ضربان قلب و میزان تنفس را افزایش می‌دهد و دمای بدن را ابالامی برد چون گردش خون مغز را افزایش می‌دهد، روی سلامت مغز تاثیر گذار است. منتها این ورزش حداقل سه روز در هفته باید انجام شود. یک سری کارها مانند تکنیک‌های ذهن آگاهی و... می‌تواند روی حفظ آرامش و سلامت مغز تاثیر بگذارد. مورد سوم تغذیه مناسب است؛ یعنی پرهیز از روغن‌های ترانس و اشباع‌شده، مصرف غذاهای مدیترانه‌ای و دریایی و سبزیجات و پرهیز از مصرف ادویه‌جات فراوان در غذاها. همین‌طور بهتر است نمک را از رژیم غذایی‌مان



به‌طور کامل حذف کنیم چرا که میزان نمکی که از چیزهایی مانند نان به ما می‌رسد در حد نیاز بدن‌مان کافی است. یاد گرفتن مهارت ذهنی و یک سری تمرین‌های ورزشی می‌تواند باعث تقویت مهارت‌های ذهنی شود و سلامت مغز و شبکه‌سازی ا در آن بالا ببرد. یک مورد خیلی مهم در سلامت مغز، یاد گرفتن یک ساز موسیقی است که نوروپلاستی سیتی و آن شبکه‌های نورونی را که در مغز تقویت‌بازسازی می‌شوند خیلی بالا می‌برد. حل جدول، معما،

پازل و... هم تاثیر گذار است و انجام چکاپ‌های سالانه مانند قند، چربی و فشار خون که معمولا از ۴۵ سالگی به بالا باید جزو روتین سلامت باشد هم این موضوع را کامل می‌کند.»

🔴 **اگر آنندگی عصبی‌تان می‌کند رانندگی نکنید**

به عنوان یک متخصص مغز و اعصاب چه کاری را هیچ وقت انجام نمی‌دهید؟ دکتر پورا اکبر این‌طور به این سوال پاسخ داد: «خیلی مهم است که از محیط‌های پر تنش دوری کنید. توصیه می‌شود از انجام هر آن چه و هر جایی که به شما تنش اضطرابی و روانی وارد می‌کند فاصله بگیرید و خودتان را در یک شرایط جدید قرار دهید. مثلا اگر رانندگی کردن خیلی عصبی‌تان می‌کند بهتر

است اصلا رانندگی نکنید.

اگر فکر می‌کنید یک مهمانی

و شب‌نشینی که به

آن دعوتید برای‌تان

تنش‌زا است در آن

ورود نکنید و هر

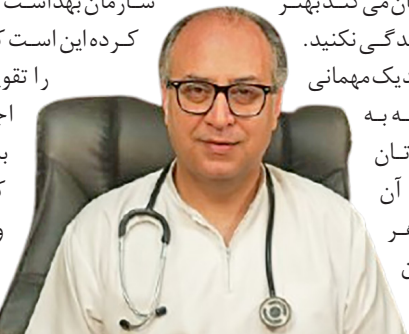
آن چه حال‌تان

را بهتر می‌کند

انجام دهید، چون مادر برابر سلامت جسم و روان‌مان مسئولیم و باید هر آن چه را به آن آسیب می‌زند، حذف کنیم.»

🔴 **در دام «doomscrolling» نیفتید**

در روز جهانی مغز شنیدن توصیه یک متخصص مغز و اعصاب یک نسخه تاج‌بخش است. «با توجه به شرایط جامعه ما و تنش‌های داخلی و خارجی که وارد می‌شود توصیه‌ام این است که از دنبال کردن خیلی جدی اخبار به ویژه اخباری که به هر حال اضطراب شما را بالا می‌برد پرهیز کنید. به این پدیده «doomscrolling» می‌گویند. یعنی شما همواره در صفحات مجازی بچرخید، اخبار را مرور کنید و از این کانال به آن کانال و از این شبکه‌تلویزیون به آن شبکه در جست‌وجوی اخبار بد باشید در حالی که عملا هیچ‌نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد تنش، ایجاد جنگ یا پایان دادن به آن را ندارد و فقط به خودتان آسیب می‌زنید. اگر سلامت مغز‌تان مهم است توصیه می‌کنم از چرخیدن زیاد در صفحات مجازی، شبکه‌های اجتماعی و تلویزیونی و ماهواره‌ای پرهیز و حتی در شرایط پر تنش هم روتین زندگی خودتان را حفظ کنید. یک راهکارهای تقویت سلامت مغز که سازمان بهداشت جهانی هم آن را توصیه کرده این است که شبکه دوستان‌تان را تقویت کنید، مرادوات اجتماعی‌تان را بالا ببرید تا تنش و اضطراب کمتری را متحمل شوید و با برون‌ریزی، شرایط جسمی‌تان هم پایدارتر بماند.»



بدانیم

کودکان چطور آنفلوآنزایمى گیرند؟



فازمه مهاجر | مترجم



به‌سرعت شروع می‌شود و شدیدتر از سرماخوردگی است. کودکان معمولاً در ۲ تا ۳ روز اول بیماری‌شان بدتر می‌شود. نشانه‌های این بیماری در کودکان شامل: تب ناگهانی و شدید تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد، لرز و لرزش همراه با تب، خستگی شدید، سردرد و بدن درد، سرفه خشک، گلودرد، استفراغ و درد شکم است.

بعضی از والدین آنفلوآنزا را با مشکل معده اشتباه می‌گیرند. دلایل این است که برخلاف بزرگسالان، کودکان مبتلا به آنفلوآنزایمى توانند حالت تهوع، در معده و استفراغ داشته باشند. میزبان سرایت آنفلوآنزا بسیار مسری است، به‌خصوص وقتی بچه‌ها در فضاهای بسته مانند کلاس‌های درس در مدرسه باهم معاشرت می‌کنند. این بیماری از طریق استنشاق قطرات سرفه یا عطسه فرآلوده یا تماس مستقیم با مخاط یا آب دهان فر مبتلا به آنفلوآنزا منتقل می‌شود. کودکان می‌توانند آنفلوآنزا را یک روز قبل از شروع علائم و ۵ تا ۷ روز پس از بیمار شدن منتقل کنند. این بیماری می‌تواند به راحتی منتقل شود، چون کودکان چیزهایی مانند مداد، اسباب‌بازی، رایانه، کنترل از راه دور، قاشق و چنگال را به اشتراک می‌گذارند. تماس دست به دست یکی دیگر از روش‌های اصلی انتقال بیماری است.

درمان درمان‌های ساده‌در منزل مانند استراحت کافی، نوشیدن مایعات فراوان، استفاده از مسکن‌های بدون نسخه برای کاهش تب و تسکین دردی می‌تواند موثر باشد. در صورت طولانی شدن بیماری، بی‌حالی غیرعادی، وجود مشکلات تنفسی، مشکلات پوستی، برقرار نکردن تماس چشمی یا در صورت تشنج باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

داده تصویری

با مواد غذایی سروتونین دار خوش اخلاق‌تر شو!

سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که می‌تواند روی بهبود خلق و خو هم تاثیر بگذارد.

تخم مرغ و سفیده تخم مرغ	گوشت قرمز و گوشت پرند
غذاهای دریایی	لبنیات
غلات و حبوبات	آجیل ودانه‌ها

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

برابر رای شماره ۱۰۰۲۸۷/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بالمعارض خانم فاطمه پیری به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۴۳۰۳۸۷ شماره ملی ۰۷۸۰۴۳۰۳۸۷ صادره سبزوار فرزند غلامحسین نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۴۰۹۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۲ فرعی از ۱۶۷ اصلی بخش ۳ سبزوار مع واسطه از محل مالکیت مالک رسمی علی ابرخانی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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 رسیدظرف 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. م.الف/۱۷۵۴۲/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

علی آب باریکی- رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۳۳۳۱۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۰۴۱۴/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بالمعارض آقای حسین شورشنی به شناسنامه شماره ۱۷۴۷ کد ملی ۰۹۰۲۳۵۰۶۶ صادره فرزند قاسم در شش‌دانگ یک قطعه موطه به مساحت ۱۸۵۶۰۱۷ متر مربع، پلاک ثبتی ۹۰۳ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمدحسین یعقوب زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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. م.الف/۱۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۳۳۲۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی - اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۰۰۴۳۳۰۱/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بالمعارض متقاضی آقای مهدی ایست به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۹۰۲۲۳۳۱۱۶۵ صادره کاشمر فرزند محمد علی در شش‌دانگ یکباب دامداری محصور به مساحت ۱۰۷۸۰۲۹ متر مربع پلاک ثبتی ۱۲۱ فرعی از ۱۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد حسین مقدم عارفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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. م.الف ۱۰۴۱ شناسه ۱۷۵۹۵۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۳۳۲۷

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

برابر رای شماره ۱۰۰۴۱۸۶/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بالمعارض خانم فبیه تقوی نیا به شناسنامه شماره ۱۱۵۳ شماره ملی ۰۷۹۲۳۳۵۴۱۵۳ صادره سبزوار فرزند شعیلعلی نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۵۰۷۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۶۱ فرعی از ۴۷۸ باقیمانده اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی خودش محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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 رسیدظرف 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. م.الف/۱۱۷۸۵۴۲/۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

علی آب باریکی - رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۳۳۳۲۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که متشتر و در روستاها رای هیات المصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه ویلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد

املاک متقاضیان واقع در اراضی مزوج پلاک ۳۰- اصلی بخش ۲ قوچان

(۱) رای شماره ۱۰۰۴۰۵۰/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲- آقای مجتبی شعبان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۱۹۷۳۱۱۱ نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶۸۱۰۲ متر مربع خریداری از آقای غلامرضا شعبان مزرجی مالک رسمی

(۲)رای شماره ۱۰۰۴۰۵۲/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲- آقای مجتبی شعبان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۱۹۷۳۱۱۱ نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۲۱ متر مربع خریداری از آقای غلامرضا شعبان مزرجی مالک رسمی

(۳)رای شماره ۱۰۰۴۰۵۴/۱۰۰۴۰۶۰۳۰۶۰۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲- آقای مجتبی شعبان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۱۹۷۳۱۱۱ نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۵۹۰۳۲ متر مربع خریداری از آقای غلامرضا شعبان مزرجی مالک رسمی

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو

۱۳۳۳۲۲

هم خودش

مجانیه

هم امتحانش

KH

ORAS

ANET

IR