

ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان را تبریک می گوئیم



محمد تقی فاضل میبدی مطرح کرد

صندوق های رأی تنهاراه موفقیت اصلاح طلبان

***هر کسی که ادعای اصلاح طلبی کرد،اصلاح طلب نیست**
***اصلاح طلبان با حمایت از روحانی ضرر نکردند**

حجت الاسلام محمد تقی فاضل میبدی، فعال سیاسی می گوید: تحریم انتخابات تحت هر شرایطی کار درستی نیست باید اصلاح طلبان از همین امروز تلاش انتخاباتی خود را آغاز کنند و تلاش انتخاباتی محدود به ارائه لیست نامزدها و دادن شعار نشود. تنهاراه موفقیت اصلاح طلبان صندوق های رأی است. وقتی به چندسال اخیر نیز نگاه می کنیم، درمی یابیم که اصلاح طلبان در پی حمایت خود از آقای روحانی ضرر نکردند.

ناکامی پروژه تحریم و ناتوانی در جلوگیری از افزایش قدرت ایران

آمریکا گرفتار در دام خودساخته

ایمان بررسی می کند:

تبعات اقتصادی ژست های سیاسی برای حذف دلار

برخی از نمایندگان مجلس در قالب طرحی خواستار حذف دلار از مبادلات تجاری شدند اما بسیاری از کارشناسان این طرح را هیجانی و ناشی از تصمیم اخیر آمریکا می دانند. یکی از واکنش هایی که از سوی دولت مردان ایران همواره در برابر تحریم ها و مواضع اقتصادی و سیاسی آمریکا مطرح بوده حذف دلار از

علی اکبر صالحی:

آینده این مملکت روشن است

لغو جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی

پیام تبریک

پیام شهر دار قم به مناسبت روز جوان

حضرت علی اکبر علیه السلام، نماد جوان مسلمان، انقلابی و ولایت مداری است که روز ولادت ایشان به عنوان روز بزرگداشت جوان نامگذاری شده است. حضرت علی اکبر جوان پیشتاز جریان عزت آفرین کر بلا بودند که با ولایت مداری و انقلابی گری حرکتی در مسیر حفظ و حراست از اسلام راستین انجام دادند. تآکید رهبر معظم انقلاب در سال های اخیر مخصوصا در بیانیه گام دوم انقلاب که بیش از ۴۰ مرتبه از جوانان یاد کرده و این عنوان را به کار برده اند، گواهی بر جایگاه و مقام جوانان، لزوم توجه به این قشر اثر گذار و آینده ساز و کادر سازی و تربیت نیرو برای آینده انقلاب می باشد. انقلاب اسلامی ایران نیازمند مدیرانی لایق، توانمند و کاراست و الگوهای ارزنده ای چون حضرت علی اکبر علیه السلام می توانند زمینه ساز تربیت نیروهایی شایسته برای آینده انقلاب اسلامی باشند.

آنچه که در طول دوران انقلاب شاهد بوده ایم، امروز باید به عنوان تجربه مورد استفاده قرار گرفته و این ایام به عنوان نمادهایی ویژه، فرصت هایی برای حرکت و برنامه سازی بیش از پیش جهت معرفی و تبیین جلوه های شخصیتی الگویی، چون حضرت علی اکبر برای جوانان است.

مجموعه تیم مدیریت شهری قم طی سال های اخیر در این راستا بارویکر ویژه جوان گرایی، برنامه های فرهنگی را در مسیر کادر سازی و تربیت نیروی جوان انقلابی برای کشور و شهر قم انجام داده است. اینجانب ضمن تبریک ایام خجسته میلاد حضرت علی اکبر علیه السلام و منجی عالم بشریت حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه شریف، از خداوند متعال توفیق روزافزون برای تمام جوانان میهن اسلامی خواهانم.

دکتر سید مرتضی سقاییان نژاد-شهر دار قم- ۲۷ فروردین ماه

معاون اول رئیس جمهوری:

جبران خسارات و ساخت مسکن سیل زدگان در اولویت است

معاون اول رئیس جمهوری، اولویت نخست دولت در مدیریت بحران ناشی از سیل را پرداخت هزینه خسارات، تعمیر و ساخت مسکن برای مردم سیل زده عنوان کرد. «اسحاق جهانگیری» در دومین جلسه نحوه تأمین منابع مالی برای جبران خسارات سیل در هفته جاری که دیروز- سه شنبه- به ریاست وی برگزار شد، اظهار داشت: تأمین اسباب و وسایل زندگی مردم نیز از اولویت های مهم است که دولت آن را در دستور کار خود دارد و ...



عبدالله ناصری:

احتمال دارد اصلاح طلبان لیستی در انتخابات آینده نداشته باشند

یک فعال سیاسی اصلاح طلب درباره ایده حضور مشروط اصلاح طلبان در انتخابات آینده مجلس و اقبال عمومی به آن می گوید: اگر حاکمیت تردید عمومی برای حضور در انتخابات را از بین نبرد، نه مشارکت چندانی در انتخابات وجود خواهد داشت و نه اصلاح طلبان لیست مورد حمایت خود را به شکل گذشته ارائه می دهند. عبدالله ناصری، فعال سیاسی اصلاح طلب درباره یادداشت اخیر سعید حجاریان مبنی بر حضور مشروط اصلاح طلبان در انتخابات ...



معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری:

برخی مدیران استانی سیاست های دولت را دنبال نمی کنند



«طلایی» معاون وزیر جهاد کشاورزی شد

رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی استان قم معرفی شد

آیین تکریم و معارفه رئیسان سابق و جدید سازمان جهاد کشاورزی استان قم عصر دیروز با حضور استاندار قم، معاون وزیر جهاد کشاورزی و برخی از مسئولان استانی و فعالان بخش کشاورزی استان قم در سالن همایش های شهر داری قم برگزار شد. در این آیین با تقدیر از محمدرضا طلایی عباس پورمیدانی بعنوان رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی استان قم معرفی شد. استاندار قم در این مراسم گفت: تشکلهای صنفی و بهره برداران متعهد سرمایه های اصلی بخش کشاورزی این استان هستند که باید روند فعالیت آنان ارتقا یابد. بهرام سر مست افزود: حس همگرایی و مسئولیت پذیری در میان کشاورزان استان بسیار قابل توجه است و آنان از دانش فنی بالایی برخوردارند که باید از این استعداد برای افزایش سطح تولیدات کشاورزی قم به بهترین شکل استفاده شود. وی بیان کرد: کشاورزان قمی در مواقع حساس نیز همراه و پشتیبان مسئولان استان هستند ...

رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر قم تاکید کرد

ضرورت تعیین تکلیف خط مترو که راه آهن در محدوده شهر قم

رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای شهر قم با انتقاد از وضعیت خط مترو که راه آهن در محدوده شهری و تأکید بر ضرورت تعیین تکلیف این خط گفت: مدیریت راه آهن با مجموعه مدیریتی قم در این زمینه هیچگونه همکاری ندارند. روح الله امرالاهی عصر دوشنبه در نود و یکمین جلسه شورای شهر قم در ساختمان شهید باقری این شورا افزود: محدوده راه آهن به وضعیتی گرو کشی تبدیل شده است به گونه ای که با وجود تعیین حریم راه آهن و توسعه این مجموعه در شهر داری، ولی به دلایل مختلف مانع از اقدام شهر داری در این محدوده می شوند. روح الله امرالاهی با بیان اینکه اظهار داشت: برخی طرح های مطرح شده توسط راه آهن مانند قطار پرسرعت و همچنین اتصال ایستگاه خدیجه به فرودگاه امام خمینی (ره) راه شده است. وی با تأکید بر ضرورت تعیین تکلیف ریل مترو که راه آهن در محدوده شهری ...

«حمایت از کالای ایرانی»

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی فراخوان عمومی نخست تجدید مناقصه شماره ۲۲-۳۰۴-۹۷

شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد بنابر آیین نامه اجرایی بند "ج" ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط جهت دعوت به مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir به شرح زیر اقدام نماید. مناقصه گران موظفند برای شرکت در مناقصه نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا، الکترونیکی اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از فراخوان ارزیابی کیفی تا انتخاب برنده از طریق سایت مزبور انجام می گردد.



وزارت راه و ترابری

راه آهن جمهوری اسلامی ایران
(سامان خاص)

۱. شرح مختصر موضوع مناقصه: احداث سالیان سکوهای مسافری ایستگاه راه آهن قم
۲. مدت و محل انجام قرارداد: مدت اجرای قرارداد بمدت (۱۲) ماه شمسی بوده و محل اجرا طبق اسناد مناقصه می باشد.
۳. مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۷
۴. مهلت تحویل اسناد ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۲۲
۵. فراخوان ارزیابی کیفی فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات <http://iets.mporg.ir> اطلاع رسانی میگردد. شایان ذکر است دریافت اسناد صرفاً میبایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) صورت پذیرد.
۶. ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار میبایست دارای سه ماه اعتبار بوده و برای مدت سه ماه نیز قابل تمدید باشد.
۷. شرکت کنندگان در فراخوان میبایست دارای گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۸. شرکت کنندگان در فراخوان میبایست دارای جواز تأسیس و صلاحیت ویژه تولیدی، طراحی و مونتاژ سازه های فضاکار از وزارت صنعت، معدن و تجارت باشند.
۹. قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.

پس از ارزیابی کیفی، از پیمانکاران واجد شرایط که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده باشند جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد. اداره کل تدارکات و پشتیبانی راه آهن ج.ا.ا

۱۳۸/م/الف



وزارت راه و ترابری
راه آهن جمهوری اسلامی ایران
(سامان خاص)

آگهی ارزیابی کیفی (فراخوان نخست) مناقصه شماره ۱-۲۶-۹۸

شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد بنابر آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی مناقصه گران واجد شرایط جهت دعوت به مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir به شرح زیر اقدام نماید. مناقصه گران موظفند برای شرکت در مناقصه نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا، الکترونیکی اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از فراخوان ارزیابی کیفی تا انتخاب برنده از طریق سایت مزبور انجام می گردد.

- ۱-شرح مختصر موضوع مناقصه: ساخت تعداد ۱۲۰،۰۰۰ عدد کفشک ترمز چدنی گریده P۱
- ۲-مدت و محل تحویل قرارداد: مدت اجرا ۶ ماه و محل تحویل کالا طبق اسناد مناقصه می باشد.
- ۳-مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۲/۲
- ۴-مهلت تحویل اسناد ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۲/۱۶
- ۵-فراخوان ارزیابی کیفی فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات <http://iets.mporg.ir> اطلاع رسانی میگردد. شایان ذکر است دریافت اسناد صرفاً میبایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) صورت پذیرد.
- ۶-هزینه چاپ و نشر آگهی مناقصه بعد از برنده مناقصه می باشد.
- ۷-قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.

۸-پس از ارزیابی کیفی، از مناقصه گران واجد شرایط که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده باشند جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد.

۹-در صورت تشخیص مناقصه گذار به تمدید ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار، این تمدید از طریق مکاتبه با بانک صادر کننده ضمانتنامه انجام خواهد پذیرفت و نیز در صورت ضبط ضمانتنامه مذکور، موضوع به اطلاع سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور خواهد رسید.

۱۵۸/م/الف

اداره کل واگنهای راه آهن ج.ا.ا



انسداد مسیر بلوار پیامبر اعظم (ص) در نیمه شعبان

با تبریک فرا رسیدن دهه مهدویت و سالروز ولادت حضرت ولی عصر (عج) ضمن دعوت از همشهریان و زائرین گرامی جهت حضور در مراسم پیادهروی مهدوی و بهره مندی از برنامه های فرهنگی و خدماتی پیش بینی شده، به اطلاع می رساند در جهت روان سازی و کنترل ترافیک محدوده مسجد مقدس جمکران و برگزاری پیادهروی باشکوه زائرین و نمازگزاران این مسجد در مسیر بلوار پیامبر اعظم (ص)، از روز شنبه ۳۱ فروردین ماه به مدت ۲۴ ساعت، مسیر این بلوار برای تردد وسایل نقلیه شخصی (خودرو و موتور سیکلت) مسدود بوده و این مسیر صرفاً برای پیادهروی زائرین و نمازگزاران و عبور وسایل نقلیه عمومی و امدادی در نظر گرفته شده است.

لذا از همشهریان، زائرین و نمازگزاران محترم مسجد مقدس جمکران تقاضا می شود ضمن عدم استفاده از وسیله نقلیه شخصی، جهت تشرف به مسجد از سرویس های حمل و نقل عمومی اتوبوس رانی و تاکسی رانی شهر داری قم استفاده نمایند.

اداره کل ایستگاه ترابری ریلی شورای شهر قم



شهر داری قم

چرا دچار فراموشی شده‌ام؟

شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که مدت زیادی را به دنبال کلیدهای خود گشته و در نهایت متوجه شده اید که آنها در جیب شلوارتان هستند، یا غذا را برای ۱۰ دقیقه داخل فر قرار داده و باصدای زنگ هشدار دود به یاد آن افتاده باشید. هر فردی در طول زندگی خود این قبیل فراموشی های گاه به گاه را تجربه می کند. اما اگر فراموشی با تکرر زیاد رخ داده و در زندگی روزانه شما اختلال ایجاد می کند، ممکن است دلیلی جدی در پس این شرایط قرار داشته باشد. در ادامه با برخی از شایع ترین دلایل از دست دادن حافظه بیشتر آشنا می شویم.

اینفوگرافی: محسن عبداللهی*



به میزان کافی نمی خوابید

خواب ناکافی توانایی بدن مغز برای ارائه عملکرد درست را کاهش می دهد. این که چقدر می خوابید بخشی از مساله بوده و کیفیت خواب بخشی دیگر از آن محسوب می شود. مطالعه ای که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، ارتباط چشمگیر بین شرایط خواب و خاطرات ذخیره شده را نشان داد. زمانی که پژوهشگران الگوهای خواب شرکت کنندگان جوان تر (بیشتر در دهه دوم زندگی خود بودند) و افراد پیرتر (بیشتر در دهه هفتم زندگی خود بودند) را مقایسه کردند، دریافتند که تجربه خواب عمیق در افراد پیرتر نه تنها ۷۵ درصد کمتر بوده است، بلکه در ۵۵ درصد احتمال کمتری داشت آن چه را که شب پیش به آنها گفته شده بود را به خاطر می آوردند.



به بیماری آلزایمر مبتلا هستید

در افراد پیرتر، شایع ترین نوع زوال عقل - یا از دست دادن عملکرد شناختی - بیماری آلزایمر است. یکی از شایع ترین علائم ابتلا به این بیماری فراموشی مواردی مانند اسمی، تاریخ ها، رویدادهای مهم است تا اندازه ای که در زندگی روزانه فرد نیز اختلال ایجاد می شود.



به یک اختلال تیروئید مبتلا هستید

کم کاری تیروئید می تواند دلیل ریشه ای مشکلات حافظه شما باشد. تجزیه و تحلیل بزرگی که در نشریه The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism منتشر شد، نشان داد افرادی که حتی به کم کاری تیروئید خفیف مبتلا هستند در معرض خطر بیشتری برای تغییرات شناختی قرار دارند. پس از تجزیه و تحلیل ۱۳ مطالعه مشخص شد افراد مبتلا به کم کاری تیروئید ۵۶ درصد احتمال بیشتری داشت بانقص در عملکرد شناختی و ۸۱ درصد خطر بیشتر برای زوال عقل مواجه باشند.



کلیه های شما عملکرد درستی ندارند

مغز و کلیه ها تحت تاثیر تغییراتی که در دستگاه قلبی عروقی انسان رخ می دهند، قرار می گیرند. از این رو، تجربه هر گونه تغییر در عملکرد کلیوی اغلب با تغییراتی در شیمی مغز نیز همراه است. مطالعه ای که در نشریه American Journal of Kidney Diseases منتشر شد، داده های مربوط به بیش از ۲۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کرده و مشخص شد که افراد مبتلا به آلبومینوری در مقایسه با آنهایی که هیچ نشانه ای از آسیب کلیوی نداشتند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری داشت که به زوال عقل مبتلا باشند.

به: ریاست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان شهربار

از: ریاست شورای حل اختلاف حوزه اول

موضوع: آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمانت به

سلام علیکم

با احترام آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمانت به پرونده

۱۱۶۰/۱/۹۷

وقت رسیدگی: روز و شنبه تاریخ ۹۸/۲/۱۳ ساعت ۹/۲۰ حوزه اول

خواهان: شرکت تعاونی روستایی انقلاب کرشنه شهربار

خوانده: مهران افشاری و رضا اشجعی

خواهان دادخواستی تسلیم دادگاههای عمومی نموده که جهت رسیدگی به شعبه حل

اختلاف ارجاع گردیده وقت رسیدگی تعیین شده، بعلم مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود. تا خوانده از تاریخ نشرآخرین آگهی لازم شود فقط یک نوبت منتشر و مدت آن جهت تبادل لایح در شعبه حضور یابد خواهدبود.

م.الف.۵۳۲۵
شورای حل اختلاف حوزه اول شهربار

.....

به: ریاست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان شهربار

از: ریاست شورای حل اختلاف حوزه اول

موضوع: آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمانت به

سلام علیکم

با احترام آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمانت به کلاسه پرونده

۱۱۶۱/۱/۹۷

وقت رسیدگی: روز و شنبه تاریخ ۱۳۰۹/۲/۱۳ ساعت ۹/۴۰ حوزه اول

خواهان: شرکت تعاونی روستایی انقلاب کرشنه شهربار

خوانده: حسین طاهر وفاطمه نصیری

خواسته: مطالبه وجه چک

خواهان دادخواستی تسلیم دادگاههای عمومی نموده که جهت رسیدگی به شعبه حل اختلاف ارجاع گردیده وقت رسیدگی تعیین شده، بعلم مجهول المکان بودن خوانده مدعی انجام معامله نسبت به پلاک فوق و یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا به ضمیمه سند معامله باین اداره تسلیم و رسید دریافت نماید در غیر اینصورت این اداره پس از انقضای مدت مذکور و قریب دوازده ماه پس از تاریخ صدور سند مالکیت طبق مقررات اقدام خواهد شد.

م.الف.۵۳۲۶
شورای حل اختلاف حوزه اول شهربار

.....

به: ریاست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان شهربار

از: ریاست شورای حل اختلاف حوزه ۱۲

موضوع: آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمانت به

دارویی جدید مصرف می کنید

در عوارض جانبی برخی داروها به از دست دادن حافظه و فراموشی اشاره شده است. بنابر گزارشی که توسط موسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شد، از جمله داروهایی که می تواند در حافظه اثرگذار باشند می توان به آنتی هیستامین ها، داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، داروهای خواب آور، داروهای ضد روان پریشی، شل کننده های ماهیچه، و ضد اسپاسم ها اشاره کرد. اگر نگران این هستید که داروی مصرفی دلیل فراموشی شماست، با پزشک خود درباره امکان تغییر دارو صحبت کرده و سپس بهبود یا عدم بهبود شرایط را بررسی کنید.



افسرده هستید

پژوهش های زیادی ارتباط بین علائم افسردگی و فراموشی را نشان داده اند. به عنوان مثال، مطالعه ای که در نشریه Neurology منتشر شد، به تجزیه و تحلیل شرایط بیش از یک هزار بزرگسال طی بیش از پنج سال پرداخته و مشخص شد که هرچه علائم افسردگی شدیدتر باشد، افت شرایط حافظه نیز بدتر است. افسردگی و پیری مغز ممکن است به طور همزمان رخ دهند و علائم شدیدتر افسردگی ممکن است بر سلامت مغز (حافظه) از طریق بیماری عروق کوچک اثرگذار باشد.



یک ضربه مغزی داشته اید

اگر پس از تصادفی شدید، فراموشی شما آغاز شده است، شاید این شرایط از عوارض جانبی یک ضربه مغزی باشد. مطالعه ای که در نشریه Journal of Neurosurgery منتشر شد، نشان داد افرادی که یک ضربه مغزی خفیف را تجربه کرده اند می توانند با اختلال در حافظه از سه تا هفت روز پس از آسیب دیدگی مواجه شوند.



باردار هستید

پدیده ای که به نام «مغز بارداری» (Pregnancy Brain) شناخته می شود، شرایطی واقعی است، با توجه به تغییرات هورمونی گسترده در بدن انسان طی بارداری و ناتوانی مادر برای خواب راحت، مغز بیش از حد خسته شده و برای نگهاری روی موارد دیگری متمرکز می شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که زنان باردار دارای خاطرات فضایی بدتری نسبت به زنان غیر باردار بوده و در طول بارداری دارای حافظه فضایی بدتری هستند.



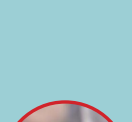
سوگوار هستید

غم و اندوه شدید می تواند به شکل گیری احساس ناامیدی منجر شود. این شرایط تنها از نظر احساسی فرد را تحت تاثیر قرار نداده و به گفته دانشمندان دانشگاه هاروارد می تواند به اختلالات حافظه و تخیل نیز منجر شود.



یک سکنه مغزی خاموش داشته اید

بنابر گزارشی که در نشریه Harvard Women's Health Watch منتشر شد، برای هر بیمار که یک سکنه مغزی معمول را تجربه می کند، ۱۴ بیمار از شرایطی به نام سکنه مغزی خاموش رنج می برند. در شرایطی که یک سکنه مغزی معمولی می تواند موجب نقص در عملکردهایی مانند بینایی و گفتار شود، یک سکنه مغزی خاموش بر قسمت هایی از مغز، مانند بخش هایی که خاطرات را نگهداری می کنند، اثر می گذارد که موجب علائمی مشهود نمی شود.



بیش از حد الکل مصرف می کنید

افرادی که بیش از حد نوشیدنی های الکل مصرف می کنند می توانند با مشکلات مغزی مواجه شوند. اختلال در حافظه یکی از این مشکلات است که در افراد مبتلا به الکل و آنهایی که گذشته معتاد به الکل بوده اند، دیده می شود.



استرس دارید

بیشتر افراد از ارتباط بین استرس و افزایش وزن یا استرس و افسردگی آگاه هستند، اما درباره استرس و از دست دادن حافظه چطور؟ پژوهشگران بر این باورند که سطوح بالای هورمون کورتیزول می تواند هر چیزی را از اندازه مغز تا عملکرد فرد در تست های شناختی را پیش بینی کند. در مطالعه ای که در نشریه Neurology منتشر شد، دانشمندان سطوح کورتیزول و مهارت های شناختی شرکت کنندگان بزرگسال را تجزیه و تحلیل کرده و دریافتند که هرچه فرد استرس بیشتری داشته باشد، از دست دادن حافظه نیز شدیدتر است.



به بیماری اماس مبتلا هستید

تقریباً ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به اماس گاهی اوقات دشواری در تفکر را تجربه می کنند. بنابر موارد مستند، شایع ترین انواع مشکلات حافظه مرتبط با بیماری اماس شامل فراموشی رویدادهای اخیر و فراموشی کارهای برنامه ریزی شده می شوند. خوشبختانه، بیشتر مواقع این مشکلات به خوبی قابل مدیریت بوده و به از دست رفتن کامل حافظه تبدیل نمی شوند.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

دلیل احساس درد در پهلوها



بارداری خارج از رحم زمانی رخ می دهد که تخمک بارور شده به جای کاشت در رحم، در لوله فالوپ قرار گرفته و رشد می کند. این یکی دیگر از دلایل احساس درد در پهلوها و وضعیتی اضطراری است زیرا در صورت عدم رسیدگی می تواند به مرگ منجر شود. زمانی که بدن تلاش می کند از بروز مشکلی خبر دهد، همواره پیامی که قصد انتقال آن را دارد واضح و روشن نیست، هر گونه درد می تواند به مشکلات مختلفی اشاره داشته باشد و یکی از شایع ترین شرایط احساس درد در پهلوها است.

احساس درد در پهلوها می تواند نشانگری برای شرایط مختلف از سندرم روده تحریک پذیر تا یک عفونت دستگاه ادراری باشد. اما تشخیص دلیل اصلی این شرایط بدون بررسی آن توسط یک پزشک دشوار است. در ادامه با برخی دلایل شایع احساس درد در پهلوها بیشتر آشنا می شویم.

پلئیسیت

یکی از شایع ترین نشانه های آپاندیسیت، التهاب آپاندیس، احساس درد در پهلوی راست بدن است. در صورت عدم درمان، آپاندیسیت می تواند به مشکلات جدی منجر شود که از آن جمله می توان پریتونیت (Peritonitis) - عفونت در شکم که به طور بالقوه می تواند زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد - و تشکیل آبسه ای که تخلیه آن می تواند به هفته ها زمان نیاز داشته باشد، اشاره کرد.

عفونت دستگاه ادراری

عفونت های دستگاه ادراری - عفونت هایی که موجب تورم و درد در دستگاه ادراری می شوند- بسیار شایع هستند. احتمال ابتلا به یک عفونت دستگاه ادراری در زنان بیشتر از مردان است. موارد عفونت دستگاه ادراری که درمان نمی شوند می توانند موجب عفونی شدن کلیه ها، تب، حالت تهوع، و احساس درد در پهلوها و کمر شوند.

کرم های قاعدگی

زنان طی دوره قاعدگی به طور معمول با احساس درد در ناحیه کمر مواجه هستند، خوشبختانه کرم های قاعدگی یا دیسمنوره از طریق مصرف قرص های خوراکی، درمان های هورمونی و تغییرات غذایی قابل تسکین است.

سنگ های کلیه

سنگ های کلیه می توانند موجب احساس دردی شدید در پهلوها شوند و در واقع این از شایع ترین نشانه های ابتلا به سنگ های کلیه سخت است. درد به طور معمول با خون در ادرار، حالت تهوع، تب، و ادرار بد بو همراه است.

سوء هاضمه

سوء هاضمه شدید می تواند موجب درد در پهلوی چپ و گاهی اوقات قسمت مرکزی شکم شود. سوء هاضمه اغلب در نتیجه خستگی عاطفی شدید یا سریع غذا خوردن شکل می گیرد. اما این شرایط می تواند نشانه ای از یک زخم معده، بیماری تیروئید، یا پانکراتیت مزمن نیز باشد. در صورت تجربه سوء هاضمه مکرر و طولانی مدت مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه است.

کشیدگی ماهیچه

درد همواره نشانه ای از بروز مساله ای خطرناک و شدید نیست. گاهی اوقات احساس درد در پهلوها تنها به واسطه یک کشیدگی ماهیچه ای شکل گرفته است، اغلب افرادی که ورزش می کنند یا وسایل سنگین را جابجا می کنند، این شرایط را تجربه می کنند. کشیدگی و فشار بر ماهیچه به طور معمول با استراحت و خوددرمانی بهبود می یابد.

کمر درد

کمر درد یکی از شایع ترین دلایل مراجعه افراد به پزشک است. در می تواند به بخش های کناری و حتی جلد بدن نیز گسترش یابد. در شرایطی که این درد معمولاً خوب به خود بهبود می یابد، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و اطمینان از این که مساله ای جدی، مانند ارتروز یا پوکی استخوان رخ نداده است، بهترین گزینه محسوب می شود.

بارداری خارج از رحم

بارداری خارج از رحم زمانی رخ می دهد که تخمک بارور شده به جای کاشت در رحم، در لوله فالوپ قرار گرفته و رشد می کند. این یکی دیگر از دلایل احساس درد در پهلوها و وضعیتی اضطراری است زیرا در صورت عدم رسیدگی می تواند به مرگ منجر شود.

سندرم روده تحریک پذیر

از علائم شایع سندرم روده تحریک پذیر می توان به معده درد، نفخ، احساس درد در پهلوها و اجابت مزاج نامنظم اشاره کرد.

آندومتریوز

آندومتریوز زمانی رخ می دهد که بافتی که دیواره داخلی رحم را پوشش می دهد در جایی خارج از این اندام ظاهر می شود. در شرایطی که امکان ابتلا به آندومتریوز بدون درد وجود دارد، علائم شایع این شرایط شامل درد در و اطراف قسمت پایینی شکم، قاعدگی های دردناک غیر معمول، و درد هنگام رابطه جنسی می شوند.

دیورتیکولیت

دیورتیکولیت یا التهاب پوشش داخلی دستگاه گوارش یکی از مقصران اصلی احساس درد در قسمت پایین سمت چپ شکم، به ویژه در افراد پیر است.

عدم تحمل لاکتوز

افرادی که از انزیم لاکتاز کافی برای گوارش شیر و محصولات مبتنی بر شیر برخوردار نیستند، در واقع به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند. از علائم عدم تحمل لاکتوز می توان به اسهال، نفخ، حالت تهوع، گاز بیش از حد، و درد در پهلوها و معده اشاره کرد.

سنگ کیسه صفرا

زمانی که صفرا سخت شده و در کیسه صفرا انباشته می شود، می تواند به تشکیل سنگ های کیسه صفرا منجر شود. این شرایط به طور معمول موجب احساس درد در قسمت پایینی شکم می شود، اما ممکن است موجب دردهای شدید و منقبض کننده در قسمت پایینی شکم نیز شود. تخلیه سنگ های کیسه صفرا از طریق عمل جراحی صورت می گیرد.

غذاهای سیر کننده کدامند؟

برخی از غذاهایی می توانند احساس سیری را سریع تر برای افراد ایجاد کنند. این غذاها اغلب ویژگی های خاصی دارند که گرسنگی را برطرف می کنند. خوردن غذاهایی که گرسنگی را برطرف می کنند، می تواند کالری مصرف کنندگان را کنترل کنند. با کاهش کل کالری مصرفی فرد در یک روز، به کاهش وزن او کمک می شود.

مواد غذایی سیر کننده ای که برای کنترل مصرف کالری و بهبود کلی سلامتی مفید هستند شامل:

سیب زمینی پخته

سیب زمینی آب پز یا پخته غنی از نشاسته، ویتامین C و چندین ماده مغذی دیگر است. مصرف سیب زمینی در کاهش اشتها موثر است.

حبوبات

لوبیا، نخود و عدس بسیار مغذی هستند. آنها کربوهیدرات های قابل هضم با هضم پزوتین و محتوای فیبر هستند.

این حبوبات برای جبران گرسنگی و مدیریت مصرف کالری مفید هستند.

غذاهای با فیبر بالا

یکی از عملکردهی مهم فیبر کنترل قند خون و کلسترول است. مصرف فیبر برای مواد غذایی با فیبر بالا عبارتند از:

جو

نان گندم کامل

حبوبات

سبزیجات

میوه ها

محصولات لبنی کم چرب

افزایش مصرف محصولات لبنی کم چرب می تواند سبب تسریع و کاهش مصرف غذا در کوتاه مدت شود.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع عالی از پروتئین، ویتامین ها، و مواد معدنی هستند. آنها همچنین تاثیر منفی بر کاهش گرسنگی دارند.

آجیل

آجیل دارای پروتئین و چربی غیر اشباع است که چربی های سالم دارد. خوردن آجیل به عنوان یک میان وعده ممکن است به تسریع گرسنگی بین وعده های غذایی کمک کند، بدون اینکه باعث افزایش وزن شود.

گوشت بدون چربی و ماهی

گوشت و ماهی هر دو دارای پروتئین بالا و کم چرب اشباع هستند. رژیم های غذایی حاوی مقادیر بالایی از پروتئین می می توانند به طور موثر به کنترل اشتها و کاهش وزن کمک کنند

