



#### سلامت

در دیدار سفیر قزاقستان با رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران بر توسعه همکاری‌های حوزه سلامت و استفاده از ظرفیت‌های آموزشی، درمانی و پژوهشی مشترک تاکید شد.
اوتنلاپ اوتالیایف سفیر قزاقستان با حضور در دانشگاه علوم پزشکی مازندران با دکتر محمداصادق رضایی سرپرست این دانشگاه دیدار و گفت‌وگو کرد.
سرپرست دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این دیدار که با حضور اعضای هیات رئیسه دانشگاه و رئیس نمایندگی وزارت امور خارجه در استان برگزار شد با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی مازندران یک دانشگاه بزرگ و با ظرفیت‌های بسیار فراوان است، اظهار کرد: مازندران دارای بزرگترین شبکه بهداشتی ایران با ۲۶ بیمارستان دولتی است که این تعداد، ۹بیمارستان آموزشی و در ۱۲۰ رشته تخصصی اعم از جراحی، داروسازی دندانپزشکی و سایر رشته‌ها دانشجو دارد.

دکتر محمداصادق رضایی افزود: بیش از ۶۰۰ هیأت علمی و ۸۰۰۰ دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی مازندران مشغول به تحصیل هستند و از چندین کشور دانشجوی بین‌الملل مهمان دانشگاه هستند.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تصریح کرد: ما چندین بیمارستان با شرایط پذیرش بیماران بین‌المللی را که بیماران پوستی، سرطان، جراحی قلب، جراحی مغز را پذیرا هستند، داریم.

دکتر رضایی با اشاره به شرایط جغرافیایی و بکر مازندران برای توسعه گردشگری سلامت،

### سلامت

متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن اشاره به دلایل بروز سرفه‌های طولانی، به ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای برای درمان سرفه پرداخت‌مهدی شفیعی درباره اهمیت تغذیه در مدیریت سرفه اظهار کرد: با شروع فصل سرما و گسترش بیماری‌های ویروسی تنفسی، سرفه یکی از شایع‌ترین علامت است. سرفه یک مکانیزم دفاعی و طبیعی برای خروج ترشحات از دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی است، اما گاهی تداوم و شدت آن برای بیمار آزاردهنده خواهد بود. علاوه بر بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، آلودگی هوا، درگیری مزمن سینوس‌ها و وجود ترشحات در ناحیه پشت حلق، ورود اجسام خارجی به داخل ریه و راه‌های تنفسی، رفلاکس یا برگشت اسید معده به مری، انواع حساسیت‌ها و مصرف برخی داروها می‌توانند عاملی برای بروز یا تشدید سرفه باشند.وی افزود: سرفه‌های مزمن یا یک‌گانه‌ای می‌توانند به‌علت تغییرات هوایی مانند آلودگی هوا یا خشکی هوای تنفسی ایجاد شوند، همچنین ممکن است بعد از ابتلا به یک بیماری ویروسی یا سرماخوردگی معمولی تا مدت‌ها سرفه باقی بماند.شفیعی ادامه داد: اگر سرفه طولانی و آزاردهنده شود، در میزان و کیفیت خلط همراه آن تغییری ایجاد شود و

### آلودگی هوا تأثیری بر اهداکننده خون ندارد

مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه آلودگی هوا تأثیری بر اهداکننده خون ندارد، گفت: مردم با اهدای خون می‌توانند نسبت به نجات جان همنوعان خود کمک کنند.
دکتر سید منتظر شیر درباره تأثیر آلودگی هوا بر اهدای خون گفت: آلودگی هوا، تأثیری بر اهدای خون ندارد و بهتر است مردم نسبت به اهدای خون اقدام کنند. وی توضیح داد: ارتباط با اهدای خون در آلودگی هوا احساس نگرانی‌کنند چرا که تأثیری بر فرد اهداکننده خون ندارد. اهدای خون به تقویت سیستم ایمنی فرد اهدا کننده کمک می‌کند.
مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه اهدای خون یک امر غیرضروری نیست، خاطرنشان کرد: مردم با اهدای خون می‌توانند نسبت به نجات جان همنوعان خود اقدام کنند.

## توسعه همکاری‌های مشترک مازندران و قزاقستان در حوزه سلامت



اوتالیایف، بیان کرد: آموزش ۱۲۰ رشته تخصصی در دانشگاه علوم پزشکی مازندران بسیار ظرفیت بزرگی است و امیدواریم در این سفر شاهد نتایج خوبی باشیم. وی افزود: قزاقستان دارای دانشگاه‌های متعددی است و علاقمند به همکاری مشترک هستیم و کاملاً استقبال می‌کنیم. سفیر قزاقستان گفت: ارتباط تگاتنگ

سفیر قزاقستان بیان کرد: امیدواریم شاهد افزایش تعامل فی مابین باشیم و به‌زودی سفر دیگری را به دانشگاه علوم پزشکی مازندران داشته باشیم. این مسئول تصریح کرد: کشورهای حوزه دریای خزر باید روابط گوناگون خود را در حوزه‌های مختلف پزشکی، اقتصادی و سایر را گسترش دهند.

## توصیه‌های طب سنتی برای درمان سرفه‌های مزمن

یا فرد مبتلا علاوه بر سرفه دچار تنگی نفس شود، می‌تواند نشانی از یک بیماری مهم‌تر از سرماخوردگی ساده باشد و نیاز است حتماً از سوی پزشک متخصص بررسی شود. در مدیریت سرفه، برخی تدابیر ساده در سبک زندگی به‌ویژه تغذیه می‌تواند کمک‌کننده باشد.وی با اشاره به توصیه‌های طب سنتی برای مدیریت سرفه بیان کرد: روشن شدن وسایل گرمایشی موجب کاهش رطوبت در هوا می‌شود، سعی کنید هوای اتاق یا محل زندگی دارای اندکی رطوبت باشد، برای این منظور می‌توانید از دستگاه‌های بخور و یا قرار دادن یک ظرف آب روی وسایل گرمایشی استفاده کنید. در زمان بروز سرفه از مصرف ادویه‌جات تند و محرک مثل خردل و فلفل، اغذیه شور، انواع ترشحات، غذاهای سرخ‌شده، فراورده‌های گوشتی نمک‌سود مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنید. نوشیدن گلاب یا عرق کاسنی در برخی افراد ممکن است سرفه را تشدید کند. متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: موز، انگور، شیر، پرتقال و گریپ‌فروت، به‌دانه‌ها، شکلات، قهوه، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین ممکن است هنگام ابتلا به بیماری‌های تنفسی تبیدار باعث تشدید سرفه شوند.این پزشک اضافه کرد: سعی کنید مایعات نیمه‌گرم را جرعه جرعه میل کنید. استفاده

مدیرکل انتقال خون استان تهران، گفت: مردم با اهدای خون می‌توانند نسبت به نجات جان همنوعان خود کمک کنند.
دکتر سید منتظر شیر درباره تأثیر آلودگی هوا بر اهدای خون گفت: آلودگی هوا، تأثیری بر اهدای خون ندارد و بهتر است مردم نسبت به اهدای خون اقدام کنند. وی توضیح داد: ارتباط با اهدای خون در آلودگی هوا احساس نگرانی‌کنند چرا که تأثیری بر فرد اهداکننده خون ندارد. اهدای خون به تقویت سیستم ایمنی فرد اهدا کننده کمک می‌کند.
مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه اهدای خون یک امر غیرضروری نیست، خاطرنشان کرد: مردم با اهدای خون می‌توانند نسبت به نجات جان همنوعان خود اقدام کنند.

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۵۹۸

۲۸ آذر ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

اجتماعی – آگهی

## آیا طب سوزنی برای کمر درد مفید است؟



این روش به طور کلی بی خطر است. عوارض جانبی جدی، مانند عفونت یا سوختگی شدن اندام، نادر است. همچنین، طب سوزنی عوارض جانبی کمتری نسبت به بسیاری از درمان‌های استاندارد برای کمردرد دارد.

نکاتی که باید در مورد طب سوزنی در نظر بگیرید

اگر درمان های دیگر شکست خورده اند و به طب سوزنی فکر می کنید، آن را با پزشک خود در میان بگذارید. حتماً پزشک خود

را از داروهای دیگری که مصرف می کنید مطلع کنید. همچنین اگر باردار هستید، از ضربان ساز مصنوعی قلب استفاده می کنید یا هر نوع ایمپلنتی دارید، به پزشک خود اطلاع دهید.

پزشک شما ممکن است بتواند شما را به یک متخصص طب سوزنی دارای مجوز ارجاع دهد. روش های طب سنتی چینی ممکن است افراد نآگاه را برترساند اما اذیت این است که برای بسیاری از افراد در سراسر دنیا مزایای

طب سنتی این کشور شناخته شده است و درمان‌های قدیمی چین که طی قرن‌ها ارائه و تطبیق داده شده‌اند، اغلب دامنه جهانی پیدا می کنند.

روش‌های طب سنتی چینی (TCM) مانند حجامت، طب سوزنی و «گو‌شا» به دلیل اثربخشی آشکارشان در فعال‌سازی «مردین»‌ها (کانال‌های انرژی که در طب چینی شناخته‌شده هستند)، از بین بردن رطوبت و افزایش گردش خون به رسمیت شناخته شده‌اند.

گو‌شا در زبان چینی به معنی خراش دادن پوست تا حد ایجاد سرنخی است و اصطلاحاً به نوعی از ماساژ پوست چرب شده با ابزارهای با لبه می‌قلمی اطلاق داده می‌شود (مانند برخی سنگ‌ها، فلز و چوب) که در طب سنتی چینی کاربرد ویژه‌ای دارد.

هرچند این روش‌های درمان، ریشه‌های باستانی دارند اما پزشکان چینی همچنان در تالش‌ها هستند تا چنین شیوه‌هایی را در مسیر تکامل و انطباق با دستاوردهای پزشکی

جدید و به‌روز به کار بگیرند.

تقریباً از هر ۱۰ نفر ۸ نفر در مقطعی از زندگی خود دچار کمردرد می شوند و کمردرد یکی از مهمترین دلایلی است که افراد به دنبال درمان پزشکی هستند.

همچنین این عارضه دلیل شماره یک گزارش شده برای جستجوی طب سوزنی است. خبر خوب این است که کمردرد مزمن یکی از شرایطی است که تحقیقات نشان می دهد طب سوزنی ممکن است ابزاری موثر برای درمان آن باشد.

یک بررسی اخیر از ۲۲ مطالعه طب سوزنی نشان داد که این روش درمانی باعث تسکین کوتاه مدت کمردرد مزمن شده است.

دستورالعمل های انجمن درد آمریکا و کالج پزشکان آمریکا می گوید که پزشکان باید طب سوزنی را به عنوان یک درمان جایگزین برای بیماران مبتلا به کمردرد مزمن در نظر بگیرند که با درمان های معمولی بهبود نمی یابند.

چگونه طب سوزنی به تسکین کمر درد کمک می کند؟

به گزارش «وب ام دی»، طب سوزنی بیش از ۲۵۰۰ سال پیش در چین آغاز شد. این درمان شامل وارد کردن سوزن های نازک در نقاط خاصی از بدن است. طبق طب سنتی چینی، بدن بیش از ۲۰۰۰ نقطه از این موارد را دارد.

آنها توسط مسیرها یا نصف النهارها به هم متصل می شوند که جریانی از انرژی به نام Qi (چی) ایجاد می کنند. گفته می شود که تحریک این نقاط باعث اصلاح عدم تعادل «چی» و بهبود جریان انرژی می شود. پزشکان معتقدند که این به تسکین درد و بهبود سلامت کمک می کند.

همچنین تصور می شود که این اثرات ناشی از تحریک سیستم عصبی مرکزی است. این ممکن است باعث آزاد شدن مواد شیمیایی در عضلات، نخاع و مغز شود. این مواد شیمیایی با تجربه درد را تغییر می دهند یا تغییراتی در بدن ایجاد می کنند که حس خوب بودن را تقویت می کنند.

خطرات و عوارض طب سوزنی

هنگامی که توسط یک متخصص طب سوزنی که با تجربه و آموزش دیده است انجام شود،



اشاره به این که خوابیدن به پشت ممکن است موجب ریزش ترشحات از تـه حلق به مجاری تنفسی و باعث بروز سرفه حین خواب شود، ابراز کرد: در این شرایط بهتر است هنگام خواب به پهلوها (ترجیحاً پهلوئی راست) بخوابید. استفاده از بخور گرم با بایونه یا اکالیپتوس می‌تواند ترشحات سینوس را رقیق و خارج کند و مانع بروز سرفه‌های شبانه شود، همچنین برگشت اسید معده و یا ترشحات گوارشی در افرادی که مشکلات گوارشی دارند، یکی از علل شایع سرفه به‌خصوص هنگام خواب است، برای کاهش آن بهتر است از برخوردی پرهیز شود و بین وعده شام و ساعت خواب حداقل ۲ ساعت فاصله باشد.

#### آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی بابل (نوبت دوم)

نظر به دستور مواد ۳ و قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی قشامهره مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و باامعارض آنان معرز و رای لازم صادر گردیدند جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

«املاک متقاضیان واقع در بخش هفت»

اراضی واقع در روستای درزی کلا شفیع پلاک ۲۰- اصلی

۲۸ فرعی: دولت جمهوری اسلامی با نمایندگی وزارت بهداشت و درمان در ششدانگ زمین به مساحت ۲۲/۰۰۶ مترمربع محرز گردید.

«املاک متقاضیان واقع در بخش هشت»

اراضی واقع در روستای مرزیکلا پلاک ۱- اصلی

۸۹۷ فرعی: فاطمه بهرامیان در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۳۹/۴۵ مترمربع محرز گردید.

۸۹۸ فرعی: امیرمهدی شیرپور رئیس در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۰۱/۹۰ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در روستای شیردرکلا پلاک ۷- اصلی

۸۲۷ فرعی: علی ابراهیم تبار لاری در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۰۰/۰۰ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در روستای گوته کلا پلاک ۱۸- اصلی

۱۲۲۰ فرعی: امیر همایون خوسناری در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۳۳/۲۰ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در روستای کاردرکلا پلاک ۵۷- اصلی

۱۲۵ فرعی: علیرضا برمر در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۱۷۷/۳ مترمربع محرز گردید.

۱۲۶ فرعی: علیرضا برمر در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۶۹۱/۳۰ مترمربع محرز گردید.

«املاک متقاضیان واقع در بخش یازده»

اراضی واقع در روستای پلاک ۴۲- اصلی

۲۲ فرعی: کبیل رضازاد در ششدانگ طلق وقف باغ به مساحت ۲۵/۷۷ مترمربع محرز گردید.

۳۳ فرعی: علی رضازاد در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۵۵/۶۸ مترمربع محرز گردید.

۴۴ فرعی: زهرا زینب کریمی و زینب نبی پور بالمناصفه در ششدانگ طلق و وقف زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۷/۶۹ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در زرگر شهر پلاک ۴۸- اصلی

۲۹ فرعی: مهرداد شیخ زاده در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۷۴/۵ مترمربع محرز گردید.

۴۶۲ فرعی: محمود زنده در ششدانگ زمین با بنای احداى به مساحت ۱۵۳۹/۸۰ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در روستای مرزن آباد پلاک ۵۲- اصلی

۲۸۹۰/۳ از ۱۹۰۳ فرعی: کبری آقاجانپور در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۹/۹۰ مترمربع محرز گردید.

۲۸۹۴ فرعی: عرفان فروزدين پور در ششدانگ باغ به مساحت ۱۸۰/۰۰ مترمربع محرز گردید.

اراضی واقع در روستای ملاکلا پلاک ۵۹- اصلی

۴۴۵ فرعی: علیرضا فرجی ولوکلای در ششدانگ زمین با بنای احداثیبه مساحت ۱۲/۰۰ مترمربع محرز گردید.

«املاک متقاضیان واقع در بخش سیزده»

اراضی واقع در روستای لنگور پلاک ۵- اصلی

۱۶۷ فرعی: حمیدرضا اکبندی لنگوری در ششدانگ زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۲۸/۰۰ مترمربع محرز گردید.

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 نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی «کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاهاها علاوه بر انتشار آگهی ، رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض میبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به اداره عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت میبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آئین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده، واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود به صورت همزمان بااطلاع عموم می رساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید. شناسه آگهی:۱۸۳۸۱۱۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

**سیدمهدی حسینی کریمی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بابل**

**شعبان عسگری رئیس ثبت اسناد و املاک**